Pozdravljeni učenci in učenke,

za NŠP imate danes, 27.5., podobna navodila kot že nekatere prejšnje ure : po kosilu pojdite ven v naravo na sprehod in lahkotnejši tek. Najprej naredit raztezne vaje v trajanju 10 minut. Nato pa kombinirajte 6 minute teka in 4 minut malo hitrejše hoje. To ponovite 2X, skupaj z razteznimi vajami naj traja gibanje vsaj 30 minut. Nato pišči kakšno podrto ali odžagano drevo in na njem vadi vaje ravnotežja, podobno kot na gredi v šoli. Po njem hodi, naprej in nazaj, poskusi stati na eni nogi, napravi počep na eni nogi in podobne vaje.

Lp

Stojan Koren