Pozdravljeni učenci,

danes, petek, 22. 5., še zadnjič pošiljam navodila za Šport po elektronski pošti 9. razredu. Kot ste verjetno že obveščeni bo urnik nekoliko prilagojen. Šport bomo imeli ob petkih 1. in 2. uro, IŠP nogomet pa 6. uro. Za danes nimam posebnih navodil. Do petka, 29. 5., ko se vidimo v šoli preglejte vsa gradiva in navodila, ki sem vam jih poslal in odgovore na kvize, preverjanja in dokazila o opravljenih športnih dnevih prinesite v šolo. Ne velja za tiste, ki ste mi že poslali. Kako bo potekal pouk športa v petek še ne vem, navodila bomo še dobili. Vsekakor pridite v športni opremi. Verjetno bomo šli prvi dan na kakšen sprehod.

Še naprej se pripravljajte na Cooperjev test. Pojdi v naravo, opravi gimnastične vaje, približno 10 minut, nato pa se odpravi na 12 minutni nepretrgan tek. Poskusi, da tek res traja 12 minut brez vmesne hoje. Kot veste Cooperjev test traja 12 minut teka, vmes lahko tudi hodiš. V temtednu opravite 12 minutni tek, če ne moreš stalno vsaj lahkotno teči vmes lahko tudi malo hodiš, aktiven pa moraš biti neprekinjeno 12 minut.

Lp.

Stojan Koren