Pozdravljeni učenci in učenke,

danes je sicer napovedano slabo vreme zato nalogo lahko opravite do naslednje srede, nič narobe ne bo če jo opravite večkrat. Za NŠP imate danes, 13.5., podobna navodila kot že prejšnji teden: po kosilu pojdite ven v naravo na sprehod in lahkotnejši tek. Najprej naredit raztezne vaje v trajanju 10 minut. Nato pa kombinirajte 5 minute teka in 5 minut malo hitrejše hoje. To ponovite 3X, skupaj z razteznimi vajami naj traja gibanje vsaj 40 minut.

V dneh, ko je slabo vreme pa ponavljajte vaje za nepravilno držo.

Lp

Stojan Koren