Pozdravljeni učenci,

danes, v petek, 15. 5., preglejte kratek sestavek suvanju krogle. Suvanje krogle je tudi v učnem načrtu za to šolsko leto, toda tudi ko se vrnemo v šolo tega ne bomo izvajali, zato si preglejte le teorijo. Spodnji povezavi kopiraj v spletni iskalnik. S klikom na modra polja se ti odpre razlaga nekaterih pojmov. Poskusi odgovoriti na vprašanja.

Ko to opraviš pa pojdi še malo v naravo. Opravi gimnastične vaje, približno 10 minut, nato pa se odpravi na 10  minutni nepretrgan tek. Poskusi, da tek res traja 10 minut brez vmesne hoje. To je priprava na Cooperjev test, ki ga boste učenci 9. razreda opravili ko pridete v šolo. Kot veste Cooperjev test traja 12 minut teka in hoje. Danes opravite 10 minutni tek, naslednji teden boste poskusili opraviti cel tek.

Lp.

Stojan Koren

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59531.html>

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59532.html>