

10. ura NŠP: 25. 5. 2020

Nekaj učencev še ni opravilo vsega za ocenjevanje. Pohitite z nalogami.

Tukaj pa nekaj sprostilnih nalog, da bo dan lepše minil.

Danes izvajaj dejavnosti na svežem zraku:

- pojdi na sprehod 15 minut,
- naredi raztezne vaje za telo,
- naredi šolo teka – atletske poskoke: vsako vajo delaj 30 sekund,
- naredi vaje za moč na stopnici ali drugem pripomočku:
  - sklece z dvignjenimi nogami na stopnici 15x,
  - široki počepi s sedom na stopnico ali stol 15x,
  - sonožni poskoki na stopnico 15x,
  - izpadni korak naprej na stopnico z izmenjavo nog 14x,
- naredi hojo po štirih vzvratno in naprej (vztrajaj v tem položaju 20 sekund), ponovi 4x,

Po vadbi naredi še raztezanje vseh mišičnih skupin.