31. 3. 2020

Pozdravljeni, učenci!

Upam, da se pridno gibate in sledite mojim predlogom. Vaše projektne naloge so verjetno že v nastajanju. Ni pomembno v kakšni obliki je vsebina napisana, razvidna pa mora biti **vsebina**. Datuma za oddajo naloge prej nisem dala, ker sem mislila, da se bomo kmalu vrnili v šolo. Ker pa temu ni tako**, sporočam rok za objavo nalog za ŠPO do 10. 4. 2020.**

Pošljite jih na moj e -naslov, ki sem vam ga že posredovala**.**

Lahko me pokličete na telefon, če imate kakšno vprašanje.

Kaj pa sreda in četrtek?

1. Teci na mestu 3 minute (nizki skiping)
2. Naredi gimnastične vaje od glave do peta (znaš veliko vaj)
3. Naredi 30 trebušnjakov, 3 x 10 počepov, 10 poskokov naprej in nazaj, 10 poskokov levo in desno

4. Ta položaj zadrži 3 x po 10 sekund
5. Teci na mestu 3 minute (nizki skiping)

Če ste vse te vaje pravilno naredili, ste pridobili na gibljivosti, kondiciji in moči. BRAVO!

Lep pozdrav, učiteljica Jana