5. URA 5.razred ŠPO

Odpravi se na bližnji travnik, gozd, neprometno cesto… Segrej se z hitro hojo in gimnastičnimi vajami. Nato opravi intervalne teke – tek prilagodi svojim sposobnostim. (3 min hoje + 2 min teka) X5

Na koncu naredi raztezne vaje. Primi se za prste na nogi in stoj na drugi nogi.