5.URA 5.razred ŠPO

Odpravi se na bližnji travnik, gozd, neprometno cesto… Segrej se z hitro hojo in gimnastičnimi vajami. Danes bomo nadgradili petkove intervalne teke. – tek prilagodi svojim sposobnostim. (2min hoje + 4 min teka) X5

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