5. r. ŠPO 5. Ura

Greš v naravo, kjer ni prometa in čim manj ljudi. Najprej se segreješ s tekom in gimnastičnimi vajami.

Nato poišči kamne in jih skušaj vreči čim dalje. Če imaš doma vortex lahko mečeš tudi njega. Pri metih pazi na varnost ( da koga ne zadeneš ali česa ne zlomiš). Pazi na pravilne mete, kot smo se učili pri metu vortexa ali žoge (leva noga desna roka, pravilen zamah in izmet…)

Na koncu narediš še raztezne vaje.