1. ura ŠPO 5. Razred:

– razvijajo aerobne sposobnosti

–razvijajo moč

Segrej se z lahnim tekom in hojo. Potem izvedi gimnastične vaje.

Nadaljuj z vajami za moč: počepi, dviganje trupa, škarje, sklece…

Če imate doma kolebnice lahko skačete z njimi.