

4 razred

Naloga za 1805 2020

Sprehod v naravi ½ ure.

Preden se odpraviš na pohod naredi 10-12 vaj za razgibavanje. Zavedajmo se gibanja ki je potrebno za ohranjanje našega zdravja in dobrega počutja.

Redna telesna dejavnost ima močan učinek na zmanjšanje razširjenosti številnih bolezni, povezanih z neugodnim (predvsem sedečim) življenjskim slogom.

Pošlji mi kakšno fotko.

Naloga za 2005 2020

Sprehod v naravi 1 uri

V tempu da se prepotiš opravi pohod, vmes se vstavi , opravi kakšno vajo za raztezanje. Pošlji mi kakšen posnetek.

Naloga za 2205 2020

Lahkotni tek izmenično s hojo ½ ure v naravi.

Začnimo z razgibavanjem, 10-12 vaj, tiste katera poznamo, vsako vajo ponovimo 12 x.

Odpravimo se na tek in hojo. Pošlji mi kakšen posnetek .

josip.gregorec@guest.arnes.si