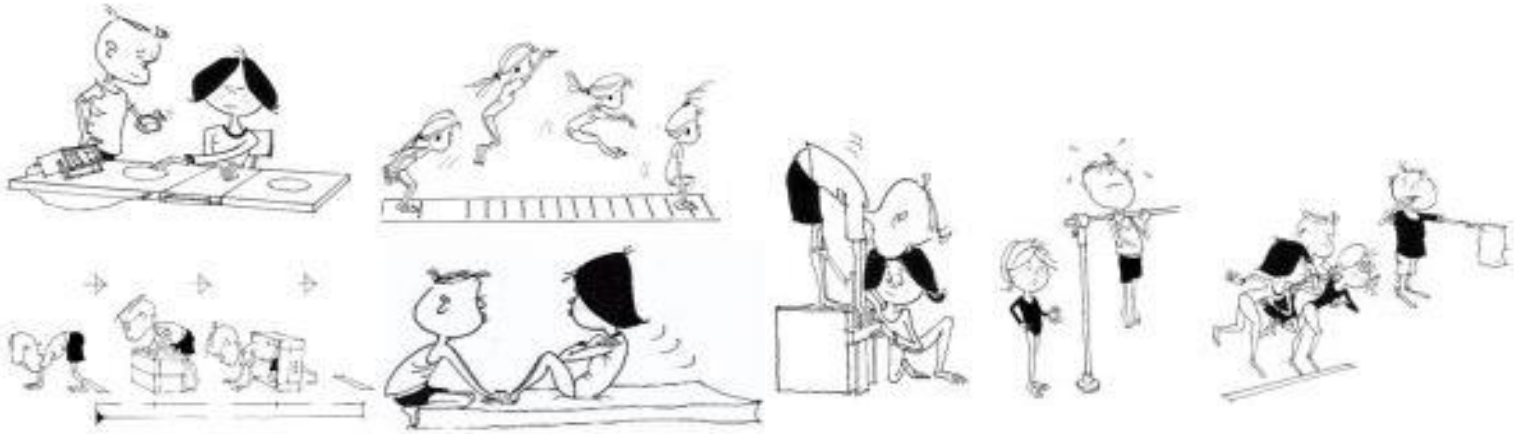
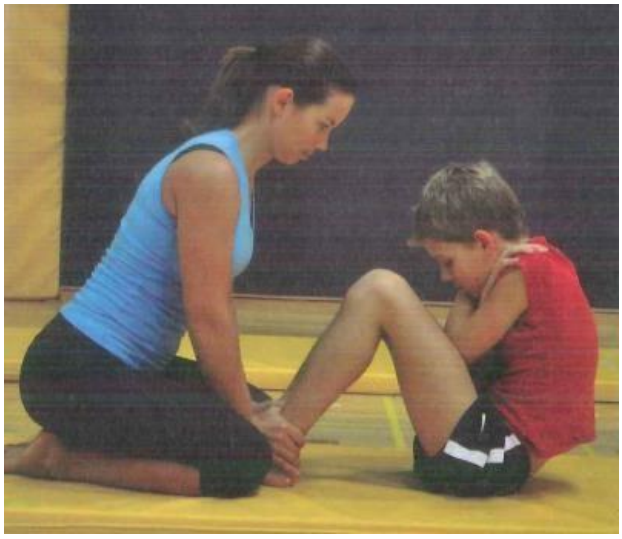
ŠPORT

ZA NAŠE ZDRAVJE JE POMEMBNO, DA ČIM VEČ ČASA PREŽIVIMO NA SVEŽEM ZRAKU.

VSAK DAN SE ODPRAVITE NA SPREHOD V NARAVO.

KO SE VRNEMO V ŠOLO, BOMO IZVAJALI TESTIRANJE ZA ŠPORTNOVZGOJNI KARTON.



DA BODO REZULTATI DOBRI, SE TA TEDEN DOMA PRIPRAVLJAJTE NA DOLOČENE NALOGE. TECITE NA KRAJŠE IN DALJŠE RAZDALJE (60M, 600M), SKAČITE V DALJINO Z MESTA S SONOŽNIM ODRIVOM IN SONOŽNIM DOSKOKOM TER IZVAJAJTE DVIGANJE TRUPA – »TREBUŠNJAKE« (60 SEKUND).