

ŠPORT

6. razred:

Vadbena enota

- Hoja v naravi 30 minut (pogovorni tempo)

- Raztezne vaje: Kroženje z rokami (20 ponovitev)

Kroženje z boki (20 ponovitev)

Zamahi z iztegnjenimi nogami (10 ponovitev vsaka noga)

- Krepilne vaje: 20 počepov
30 trebušnjakov

Vadbeno enoto učenci izvajajo 3x tedensko. Priporočamo, da jo izvajajo skupaj s starši. Intenzivnost prilagajajo svojim zmožnostim.