

UVODNI DEL:

Današnja vadba bo zunaj, saj preveč sediš za računalnikom. In, da bo delo šlo lažje, najprej opravi šport, ker ga imaš tudi sicer 1. uro na urniku. Potem pa boš kot prerojen.

- Srčni utrip boš najprej povečal.
- Za začetek 3 minute teči in 1 minuto hodi.
- To ponovi 3 x.

GLAVNI DEL:

4. naloga - če luž več ni, si položi palico med nogi in sonožno preskakuj levo in desno ob palici.

- Če so ti naloge zabavne, jih ponovi.
- Ali veš, kaj pomeni znak s 6 barvnimi krogi? Zakaj ima vsak krog drugo barvo?

**ZAKLJUČNI DEL:**

POČASI SE SPREHODI DO DOMA, POPIJ KOZAREC VODE IN VESELO K POUKU.

Vikend pa je za počitek! Zato ga uživaj na polno.

Učiteljica Mateja