

Neobvezna izbirna vsebina ŠPO – 6. razred
V času od, 11.-15.5. 2020

Priporočila za gibanje, so tudi za vse vas, ki ste izbrali NIP-šport, vsekakor gibanje v naravi.

S starši se dogovorite za »pobeg v naravo«.

Cilj naj bo travnik, jezero, reka..., vsaj 30 min od doma(peš ali s kolesom). V naravi si poiščite miren kotiček, kjer naredite 10 vaj (»od glave do pete«), ki jih kombinirate z dihanjem skozi usta, da se dobro prezračite.

Vsako vajo ponovite 12x.

Domov se vrnite krožno, da bo bolj zanimivo.