ŠPO, 15. in 17. 4.

V tem tednu nadaljujemo s pripravo na športno-vzgojni karton

Pred in po vadbi si izmerite in beležite pulz (srčni utrip) oz. nadaljujete izpolnjevanje tabele, kot smo dogovorjeni.

Ne pozabite tudi na vadbo, ko ste dalj časa v sedečem položaju in izpolnjujete šolske obveznosti.

UVOD: Ogrevanje – naredite nekaj gimnastičnih vaj (ogrevanje in raztezanje);

GLAVNI DEL: Ta teden stopnjujemo s teki. Vsak dan izbereš enega od tekov: na 60 metrov ali na 600 metrov (raje ne oba hkrati). Svoje korake izmeriš tako, da sta dva v enem metru. Nato s takšno dolžino korakov določiš dolžino 100 metrov (ne pozabi označiti začetek in konec s kredo ali čim podobnim). Dolžino 100 metrov moraš preteči 6 krat. Če imaš štoparico, lahko izmeriš čas teka (tudi to zabeležiš).

Bodi močnejši, kot tvoji najmočnejši izgovori in vztrajaj pri vadbi!