

4., 5. razred NŠP

Učenci, vreme po krasno, zato vam svetujem, da greste vsak dan ven, v naravo. V vaši okolici imate neomejene možnosti gibanja. Priporočljivo je, da ste vsak dan športno aktivni vsaj pol ure. Pojdite na sprehod, pohod, lahkotni tek, vožnja s kolesom, skirojem ali rolerji.

Za ta teden vam posredujem vadbo za celo telo, da še malo okrepite mišice. Ni preveč zahtevna, zato lahko povabite še ostale družinske člane in skupaj telovadite. Najdete jo [TUKAJ](#).