GIBANJE 7., 8., 9. RAZRED

Da boste ostali zdravi, je potrebno, da ostanete v dobri telesni pripravljenosti. Pojdite vsak dan v naravo in se veliko gibajte: hoja, hitra hoja, lahkoten tek, tek. Tudi doma lahko naredite nekaj za sebe. Ogrejte se z različnimi kroženji in razteznimi vajami. Izberite si svoj sklop vaj za moč. Na primer: počepi, skleci, dvigi trupa,… Določite število ponovitev glede na vaše zmožnosti. V ponedeljek izvedite izbrane vaje, nato v torek pri vsaki vaji dodate eno ponovitev več in tako nadaljujete vsak naslednji dan. Če bo to prelahko za vas, lahko vsak dan dodate tudi eno vajo več. Vztrajajte tako dolgo, da se ne vidimo zopet v šoli.