

PREDMET:	DATUM:	RAZRED:	UČITELJI:
ŠPORT	1.2. – 5.2.	6.	<a href="mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si">darja.ambrozic@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si">uros.pogacnik@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:zehra.biscevic@guest.arnes.si">zehra.biscevic@guest.arnes.si</a>

Opravi športno dejavnost svoji izbiri in klikni na sličico.  
Lahko nam pišeš, katera dejavnost je tebi najbolj všeč (priložiš lahko tudi svojo sličico.)



### Vadba s Chorchypom



2 seriji po 4  
ponovitve lažje  
variate

1 serija po 3  
ponovitve težje  
variate  
ŠKORPIJONA

### Vadba nogometa

Ni potrebno  
predhodno  
ogrevanje



### 20 minutni trening za moč

Ni potrebno  
predhodno  
ogrevanje



### 7-minutni trening za celo telo

Ni potrebno  
predhodno  
ogrevanje



### IZZIV

#### »NAREDI ŠPAGO«

Vsak dan izvajaj vaje na  
spodnji povezavi.  
Slikaj se ZDAJ v položaju  
»špage« in po 14 dneh  
ter nam pošlji slikici  
PREJ-POTEM



## JOGA



Ni potrebno  
predhodno ogrevanje.

## VADBA KOORDINACIJE



## PLES



## VADBA Z MARCELOM RODMANOM



## STRETCHING ali raztezne vaje



## SPROŠČANJE ob glasbi

