|  |
| --- |
|  |
| **ŠPORTNI DAN – IZZIVI**  [**Športni dan - splošna navodila**](https://youtu.be/MZigKNVCFik) |
| 1. **OGREVANJE**   Ogrevanje je zelo pomemben del športne aktivnosti. Med drugim nam omogoča, da se izognemo nekaterim poškodbam. Tukaj imaš nekaj predlogov za ogrevanje. |
| 1. **VADBA PO POSTAJAH**   Vsako vajo izvajaj 20 sekund. Med vajami si privošči 10 sekund počitka. Naredi 3 ponovitve celotne vadbe. |
| 1. **LOV NA ZAKLAD**   Prične naj se v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo. |
| 1. **PLES**   Prepusti se plesnim ritmom. Tukaj imaš nekaj predlogov. Lahko slediš posneti koreografiji ali pa zaplešeš po svoje.  [**Ko ko ko**](https://www.youtube.com/watch?v=54qTtQukbvQ)  [**Zum zum zum**](https://www.youtube.com/watch?v=y4BkJZVqMtI)  [**Srečo ujemi**](https://www.youtube.com/watch?v=mX0_cw1Uwog)  [**Izven okvirja**](https://www.youtube.com/watch?v=tlRDqc5Go4k) |
| **ODMOR**Bitmoji Imagedrinking waterBitmoji Image |
| 1. **IZZIVI**  |  |  | | --- | --- | | **POTREBUJEŠ** | **IZZIV** | | rolico papirja | [Pa mi je prav prišla rolica papirja](https://www.youtube.com/watch?v=DMfgcM5S1Po&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVlm2NM1qZUpB4&index=2&t=0s) | | rolico papirja | [Mumija](https://www.youtube.com/watch?v=2CklCX_sqY4&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVlm2NM1qZUpB4&index=8) | | par čevljev | [Nožnotarske spretnosti](https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8lsoW3JM&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVlm2NM1qZUpB4&index=10) | | blazino | [Izziv za dva - čez glavo jo imam](https://www.youtube.com/watch?v=_0ZPqBgfw-U&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVlm2NM1qZUpB4&index=6) | |  | [Izziv za dva - rola se mi](https://www.youtube.com/watch?v=mwWEAouWWcc&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVlm2NM1qZUpB4&index=7) | |
| 1. **POMOČ STARŠEM**   Sodeluj pri najmanj treh gospodinjskih opravilih. |
| 1. **SPROŠČANJE**   Vsak položaj zadrži 30 sekund (počasi preštej do 30). Vaje lahko izvajaš tudi kot sprostitev med učenjem. |