Dragi učenci.

Vse aktivnosti bomo v primeru lepega vremena izvajali v naravi. Če ne morete ven, lahko tudi pred hišo doma, ali v nekem dovolj velikem prostoru. Poskusite pa vseeno iti v naravo.

V tednu od 20.4.-25.4. se bomo na urah športa ukvarjali **OSNOVNO TELESNO PRIPRAVO Z TABATO** in en dan v tednu bo namenjeno **PREVERJANJU ZNANJA**

**TOREK: 21.4.2020:**

1. **OGREJEŠ SE S PESMIJO** <https://www.youtube.com/watch?v=L53gjP-TtGE>, na katero izvedeš naloge napisane v prilogi 1.
2. **Raztezne vaje.**

****

**TABATA** (Tabata je vadba, pri kateri 30 sekund delaš maksimalno, sledi 10 sekund počitka, to ponoviš 8x, kar znese 4 minute.)

Nadaljuješ z eno od dveh tabat. Možnost 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBApinGU&list=PL2ncLjnEN-YI3SVKD3uRbfxfBDdxndGHm>

Možnost 2:

* <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>

**ČETRTEK, 23.4.2020: PREVERJANJE ZNANJA: GLEJ PRILOGO**