

## 1. URA: BOŽIČNA TABATA



ZAGOTOVO SI ŽE SLIŠAL ZA **TABATO** ... OPRAVI JO SKUPAJ S ŠKRATOM:  
<https://www.youtube.com/watch?v=R82EBGYm9fw&t=15s> , POTEM PA NAREDI ŠE  
VAJE ZA MOČ: <https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

ZA UMIRITEV POTRENIRAJ **RAZOVKO**.

## 2. URA: PLES

BOŽIČ JE ŽE PRED VRATI, ZATO JE ČAS ZA ČISTO PRAVI **BOŽIČNI PLES** ... ZA VAS SMO GA  
PRIPRAVILI VAŠI UČITELJI ŠPORTA:  
<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=KaVUsXRXVJb3hpwHkVb5TLUY>



SLEDI VADBA ZA MOČ: <https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>, NA KONCU PA  
ŠE **STOJA NA LOPATICAH**.

### 3. URA: DAN BREZ TELEFONA/RAČUNALNIKA

DANES PRI POUKU ŠPORTA NE BOŠ POTREBOVAL TELEFONA ALI RAČUNALNIKA. ODPRIVI SE V NARAVO **NA POHOD**. POT NAJ TE VODI NAVKREBER IN PO GOZNIH POTEH (IZOGIBAJ SE ASFALTNIM POVRŠINAM). VMES LAHKO TUDI TEČEŠ. ZA ŠE VEČJO PUSTOLOVŠČINO, SE LAHKO ODPRAVIŠ NA **NOČNI POHOD Z LUČKAMI**. V PRIMERU, DA NAŠE KRAJE POBELI SNEG, PA ŠTEJE TUDI **SANKANJE IN IGRE NA SNEGU**.

KO SE VRNEŠ, NAREDI ŠE **3 VAJE ZA MOČ** PO LASTNI IZBIRI IN **MOST**.



**KO SE BOŽIČ ZAISKRI,  
SE ŽIVLJENJE SPREMENI,  
SE TI NASMEJE,  
DO SRCA TE OGREJE.**

**VESELE BOŽIČNO-NOVOLETNE PRAZNIKE!**

**Športni pedagogi OŠ Jurija Dalmatina Krško**

