



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO

TEDEN: 11. 1. – 15. 1. 2021

SREČNO IN ZDRAVO NOVO LETO!!!

1. TRENING MED UČENJEM ALI MED ODMOROM MED ŠOLSKIMI URAMI

Trening izvedete med učenjem ali odmorom med urami. V tistem dnevu, ko imate na urniku izbirni predmet naredite vaje iz posnetka **petkrat**. Vaje so s šolsko torbo, težo si prilagodite glede na svojo moč (naj ne bo prazna torba). Vaje naj bodo priprave za nošenje šolske torbe (da ne bo prevelik šok za telo, ko pridete v šolo ;)).

<https://www.youtube.com/watch?v=fA3zah7wZSc>

2. GIBALNI IZIVI

Drugi del pa obsegajo malo drugačni gibalni izzivi. Vam priporočam ogled posnetka in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo prvi opravi izziv.

- 1) VRTEČI ČEVELJ <https://www.youtube.com/watch?v=t9O21dYw0lg>
- 2) MIZICA SE TRESE https://www.youtube.com/watch?v=mMGDQ8_9Gf8
- 3) NATAKAR NAJ BO <https://www.youtube.com/watch?v=6iwpS0RUbWQ>

