

Predmet	ŠPO
Učna ura	Tabata
Sklop	Atletika
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Glavni namen - razgibaj se in se zabavaj!</p> <p>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 minut tek na mestu ali aerobika ali tek zunaj. - Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj. <p>IZBERI TABATO ALI JUST DANCE. Skupaj z ogravanjem bodi aktivna vsaj 30 minut!</p> <p>OPOZORILO: Izvajaj vaje, ki jih znaš, izvajaj jih pravilno, vajo lahko zamenjaš.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tabata https://www.youtube.com/watch?v=e9DRJ94jEos - Tabata https://www.youtube.com/watch?v=7GiegQW556Y - Just dance https://www.youtube.com/watch?v=39L-M5nhx6Y - Just dance https://www.youtube.com/watch?v=RYgIVc5Jvjg - Just dance https://www.youtube.com/watch?v=NI31AWYYuFI <p>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</p>