

## 1. URA: BOŽIČNA TABATA



ZAGOTOVO SI ŽE SLIŠAL ZA **TABATO**?! OPRAVI JO SKUPAJ S ŠKRATOM:

<https://www.youtube.com/watch?v=R82EBGYm9fw>

POTEM PA NAREDI ŠE VAJE ZA MOČ:

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6Krk>

ZA UMIRITEV POTRENIRAJ **RAZOVKO/LASTOVKO**.

## 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 ŽE DOBRO ZNANA VADBA ZA MOČ:

<https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

ZA KONEC SLEDI ŠE **STOJA NA LOPATICAH**.

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

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 TI ŽELIMO!**

*Športni pedagogi OŠ Jurija Dalmatina Krško*