

1. URA: SPRETNOSTI Z ŽOGO



Poišči si žogo in povabi družinskega člana, da se ti pridruži pri vadbi. Lahko pa nekatere vaje opravljaš tudi sam.

Najprej si oglej oba videa, nato pa poskusi opraviti čim več vaj.

VIDEO #1: <https://www.youtube.com/watch?v=XClG6Y88LCc>

VIDEO #2: <https://www.youtube.com/watch?v=VU39qhaRhFY>

2. URA: POHOD

Povabi svoje družinske člane in se odpravite na pohod, ki naj traja vsaj **1 URO**. Če boste hodili navkreber, še toliko bolje. Ne pozabi na primerna oblačila in obutev.



3. URA: ŠPORTNA AKTIVNOST PO IZBIRI

Vzemi si eno uro v tednu, ki naj bo samo tvoja in počni tisto, kar imaš najraje oziroma kar treniraš...

Tako boš utrdil svoje znanje oziroma ga dvignil na še višji nivo 😊

Če ne bodo prenizke temperature, potelovadi **zunaj** na svežem zraku.

