



## PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

**TEDEN: 1. 3. – 5. 3. 2021**

### 1. TEK V NARAVI (1X TEDENSKO)

TEK NEPREKINJENO - 15 min

Ko končaš si izmeri srčni utrip tako, da kazalec in sredinec rahlo položiš na vratno žilo. Meri si 10 sekund in rezultat pomnoži s 6.

- Raztezne vaje 10 min za celo telo.
- Hoja do doma.



### 2. VAJE ODBOJKARSKE TEHNIKE

Oglej si posnetka na povezavah in če imaš možnost naredi podobne vaje. Jezik je italijanski vendar za izvajanje vaje ni pomembno, da razumeš kaj govori. Pomemben je ogled posnetka in ponavljanje za njim.

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=Hg5P9Xd4fik>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=6IZPtkn4-j8>

