

## ŠPORTNA URA PO TVOJE

Pripravi in izvedi uro športa po tvojem načrtu, ki naj skupno traja najmanj 30 min.

Osnovna navodila:

- 5 minutno ogrevanje (raztezne in krepilne vaje);
- 20 min glavni del (pri vadbi lahko uporabljaš različne rekvizite: kakršne koli žoge, kolebnice, trakove, klopce, stole, palice in druge ovire; lahki si postaviš poljuben poligon spretnosti...)
- 5 min zaključni del ( raztezne in sprostilne vaje)

Skratka bodi iznajdljiv in ustvarjalen.

Pri načrtovanju si lahko pomagaš s preteklimi nalogami spletne učilnice.

*Nekateri ste mi že poslali uspešno opravljene izzive.*

*Vsi ostali, pošljite mi posnetek, kako vam je ali ni uspelo.*

Lep pozdrav

Učiteljica Helena Predalič