

✚ **Krepitev celotnega telesa (lažja in težja varianta – izberi eno)**

Lažja - <https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>

Težja - <https://www.youtube.com/watch?v=Y2eOW7XYWxc>

✚ **Predklon do tal**

Nadaljujemo z raztezanjem zadnje stegenske mišice. **2-3x na dan naredimo 10 predklonov.** Če ste vadbo izvajali redno, bi se morali kazati že prvi rezultati (večja gibljivost → večji predklon)



✚ **9. Razred – primer NPZja**

<https://www.ric.si/mma/N092-621%C5%A0PV-3-1/2010062110575157/>

Zapišite si odgovore, v ponedeljkovi pripravi pa bodo rešitve za vsa vprašanja.

✚ **Vikend – gibanje na svežem zraku (vsaj 30 min).** Napovedana je otoplitev, zato izkoristite vreme in ujemite nekaj sončnih žarkov ☺

✚ **OBVEZNO! Izpolnjene tabele aktivnosti do nedelje pošljite na spodnja elektronska naslova.**
marjan.knavs@guest.arnes.si ali jernej.levicar@guest.arnes.si

Lep vikend in ostanite zdravi!

Učitelja športa