|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. ŠPORTNI DAN ZA UČENCE OD 6. DO 9. RAZREDA – OŠ Šmarje pri Kopru | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV** | 2. ŠPORTNI DAN ZA UČENCE OD 6. DO 9. RAZREDA – OŠ Šmarje pri Kopru |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Za začetek vam posredujem 20 dinamičnih vaj za ogrevanje:<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> |
| Aktivnost 2: | Vadba za FANTE: Nogomet – osnove preigravanja<https://www.youtube.com/watch?v=6xPN2pymYmE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3Yga9P0Bi4lTEjBcgC9RCODQ2O2TH1wAtyUmueT94r7Ku46RtSQdTCyXE>Vadba za PUNCE: Plesna koreografija<https://www.facebook.com/vadbavzivo/videos/440396174023758> |
| Aktivnost 3: | Izkoristite lepo vreme in pojdite v naravo. Sprehod ali lahkoten tek vas bosta sprostila in okrepila. Priporočan čas vadbe – 30 minut. |

**» Ne moreš zmagovati, če se ne učiš iz porazov.«**