

Učiteljica: ines.sadar@gmail.com

Predmet: NIP ŠPO

Razred: 4.

Navodila za pouk na daljavo: od 18. 5. do 22. 5.

Učne vsebine: Tabata vadba



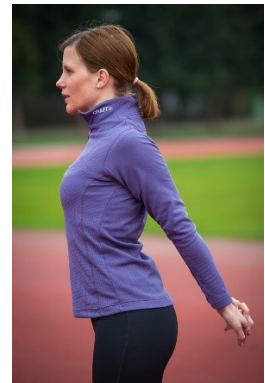
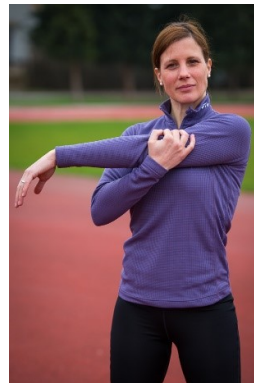
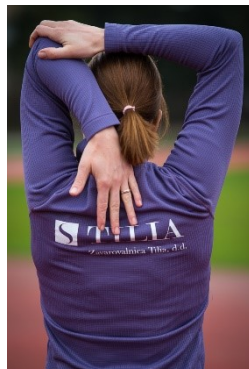
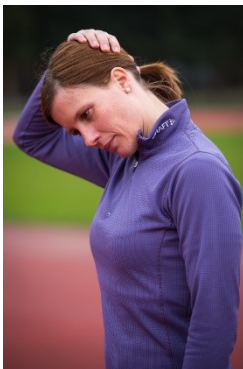
Pred vadbo: - Obleci in obuj se v primerno športno opremo.

- Dobro se ogrej s 10 minutnim tekom in gimnastičnimi vajami.
- Pripravi si prostor za varno vadbo. Sedaj si pripravljen na tabato vadbo.

Tabata vadba:

<https://www.youtube.com/watch?v=l9AhFv7UrTY>

Po vadbi: -Naredite raztezne vaje.



Kdor se še ni javil za predmet NIP ŠPO s posnetkom, fotografijo ali opisom naj to stori, ker je to eden od kriterijev za pridobitev ocene.

Z lepimi pozdravi, učiteljica Ines.