

Učiteljica: [ines.sadar@gmail.com](mailto:ines.sadar@gmail.com)

**Predmet: NIP ŠPO**

**Razred: 6.**

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

**Učne vsebine: Tabata vadba**



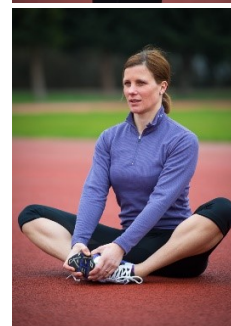
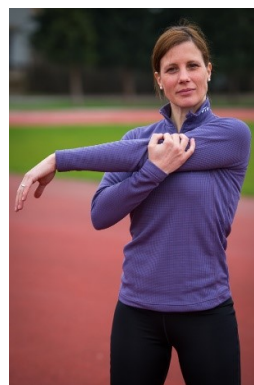
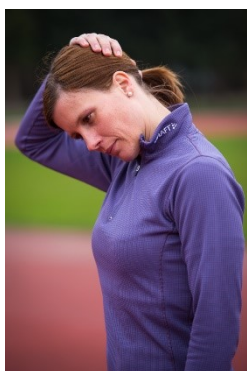
**Pred vadbo:** - Obleci in obuj se v primerno športno opremo.

- 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.