**PREDMET: IZBRANI ŠPORT: Nogomet**

**RAZRED: 9. a**

**CILJ: razvoj moči**

1. Pri tej uri zraven športne opreme potrebuješ še pripomoček, lahko je dolga palica ali metla. Odpreš video ki je priložen v spodnjem linku in slediš navodilu. Ne pozabi na ogrevanje, ki ga narediš poljubno po lastni izbiri, preden začneš z ogledom.

Povezava do videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI&fbclid=IwAR2K1L3VjJVkCg41O299WBC7hhpRNxh7ndrDh2tRg0MU4JF_iv7QqR-WmYA>

K vadbi povabi še druge družinske člane!

1. Priprava zdravega obroka

Pojdi ali še bolje pojdite v naravo s starši in naberite **regrat.** Pripravi si okusno jed.
Nekaj koristnih nasvetov in receptov je v spodnjih priponkah:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qc56ofPq7Uk>

<https://www.kulinarika.net/recepti/juhe-in-zakuhe/regratova-gosta-juha/11188/>

<https://www.aninakuhinja.si/recepti/pirina-pica-z-regratom-in-jajcem/>

Pripravil: Aleš Požegar