**PREDMET: ŠPORT**

**RAZRED: 4.a**

**CILJ: razvoj vzdržljivosti in moči**

1. **OGREJEŠ SE S PESMIJO**, izberi si svojo najljubšo pesem, začneš teči na mestu 2 min, nato izvedeš raztezne vaje ki so pod drugo točko.
2. **Raztezne vaje.**

****

1. **TABATA**

Nadaljuješ z eno od dveh tabat. Tabata je vadba, pri kateri 30 sekund delaš maksimalno, sledi 10 sekund počitka, to ponoviš 8x, kar znese 4 minute, celotno tabato ponoviš 2x , lahko tudi 3x, če ti ne predstavlja prevelikega napora.

* Možnost 1:<https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBApinGU&list=PL2ncLjnEN-YI3SVKD3uRbfxfBDdxndGHm>
* Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>
1. **JUST DANCE**

Zaključiš z enim od plesov just dance, lahko si poiščeš svojega na youtubu:

* Možnost 1: <https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKIyYCvpUMRotrtl&index=33&t=0s>
* Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKIyYCvpUMRotrtl&index=30>
* Možnost 3: <https://www.youtube.com/watch?v=6qCbWHQQdR4>