

## NAVODILA ZA DELO

### ŠPORT

Pisanje dnevnika vadbe za oceno.

Nekatere vaje, ki jih lahko izvajate:

ZOOvadba

[https://www.youtube.com/watch?v=MKEavLajl\\_g&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=MKEavLajl_g&t=3s)

Vaje z lastno telesno težo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7spURPro47M&t=493s>

Vaje z žogico

<https://www.youtube.com/watch?v=wYDAYLnc7fi&t=104s>

Vaje z nahrbtnikom

<https://www.youtube.com/watch?v=plspB-14n1g&t=62s>

Vaje z vrvjo

[https://www.youtube.com/watch?v=YJ\\_KLg11tDw&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=YJ_KLg11tDw&t=2s)

Vaje v gozdu

<https://www.youtube.com/watch?v=jb9cZ7dNOb0&t=90s>

Koreografija - promet

<https://www.youtube.com/watch?v=7spURPro47M&t=493s>

Koreografija - izven okvirja

<https://www.youtube.com/watch?v=jkC0zMiyqlk>

Vaje z nogavicami:

<https://www.youtube.com/watch?v=1g0pAeENFAE>