

Zdrav duh v zdravem telesu.«

Moje priporočilo za delo na daljavo pri predmetu ŠPORT za učenke od 6. – 9. razreda so vaje za moč (štirje sklopi TABATE) vsaj 2 – 3x na teden.

VAJE ZA TABATO:

Vaje izvajamo na začetku 20 sekund, 10 sekund počitka (na youtube najdete glasbo 20/10, ki vas vodi skozi vseh osem vaj – https://www.youtube.com/results?search_query=tabata+music+20%2F10+).

Kasneje lahko izvajate vaje 30s/10s pavze, 40/10, 60/20.

Lahko pa telovadite tudi z vodeno vadbo. K vadbi lahko povabite tudi vaše starše.

[Povezava do videa](#)

[Povezava do videa 2](#)