ŠPORT - **RAZGIBAJ SE, DA OSTANEŠ ZDRAV**

Metodična enota: **Splošna kondicijska priprava (krepilne vaje)**



**Uvodni + glavni del:**

❖ Pripravite vadbeni prostor

(svojo sobo, dnevno sobo,..), umaknite vse ovire;

❖ Oblecite udobna oblačila in obutev. Ne pozabite na brisačo in tekočino (vodo)!

❖ Posnetek je v angleškem jeziku – pomembno je, da slediš vajam.

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

❖ Vadba je primerna za vso družino. Namenjena je izboljšanju vzdržljivosti, koordinaciji in moči. Skupno trajanje vadbe je 32 minut. Sami pa se odločite, kako boste vadili, koliko odmorov boste potrebovali…

**Zaključni del ure:** Umirjanje (ležanje, sedenje do umiritve, raztezne vaje)

**» SKUPAJ ZMOREMO«.**