

## ŠPORT

7. razred:

Vadbena enota

- Kombinacija hoje in teka v naravi- 30 minut

- Raztezne vaje: Kroženje z rokami (20 ponovitev)

Kroženje z boki (20 ponovitev)

Zamahi z iztegnjenimi nogami (10 ponovitev vsaka noga)

- Krepilne vaje: 20 počepov
- 30 trebušnjakov
- 10 sklec

Vadbeno enoto učenci izvajajo 2x tedensko. Priporočamo, da jo izvajajo skupaj s starši ali brati/ sestrami. Intenzivnost prilagajajo svojim zmožnostim.