**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

Uro lahko hitro končate, saj morate opraviti le dva kratka izziva. Opisana, natančneje, posneta sta na povezavah:

1. <https://youtu.be/M7Z8lsoW3JM>, izziv si opravil, ko ti uspe zadržati čevelj na levi in na desni nogi.
2. <https://youtu.be/rcOlk8smtF8>, izziv si opravil, ko uspeš spraviti majico preko glave in na obe roki; ali krajše, ko si oblečeš majico.

Najprej se dobro ogrej, predvsem mišice rok. Še posebej za drugi izziv. Poskrbi za varnost.

Vadbo zapiši v dnevnik. Pošlji mi video enega izmed izzivov, ki ga posnameš s telefonom. Veselim se vaših sporočil in si želim, da me premagate v drugem izzivu. 😊

Učitelj Aleš

