

## **1. naloga**

Povezava do teorije športa:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

- odprite in prelistajte e-učbenik,
- oglejte si tekmo iz vsebin na internetu ali televiziji in ponovite ob gledanju, kar ste si prebrali.

## **2. naloga**

Vsak dan 30 min:

- hitre hoje ali teka ali kolesarjenja po predhodnem 15 minutnem gimnastičnem ogrevanju.