8. a,b,c razred dekleta teden od 30. 3. - 3. 4.

ATLETIKA: - vadba vzdržljivostnega teka - 2, 3, 4, 5 minut (lahko tečeš tudi na mestu)

 - met vortexa - nekaj korakov zaleta, križni korak spredaj, izmet z roko;

 (lahko vadiš s teniško žogico ali samo korake in nakažeš izmet z roko)

ŠVK: - vadba tappinga (levo roko držiš na mizi, z desno se dotikaš mize čez levo roko,

 ali obratno, če si levičar; naredi 30, 40, 50 ponovitev

 - vaja vese v vzgibi (lahko vadiš na drogu ali veji)

NOGOMET: - vodenje žoge za desno in levo nogo, z notranjim in zunanjim delom

 stopala (vadiš lahko tudi s kakšno drugo žogo)

 - strel na gol z notrnjim delom stopala (streljaš lahko tudi ob zid z

 manjšo močjo)