

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
KOŠARKA

RAZRED:
6.

DATUM:
30.11.2020

OGREVANJE

HITRA HOJA ALI POČASEN TEK

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Spodaj je povezava do spletne učilnice, kjer te čakajo vaje.

[KOŠARKA](#)

Vodenje, menjavo roke in smeri med vodenjem, bom v tem šolskem letu ocenil-a. Seveda, ko bomo prišli nazaj v šolske klopi.

20 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
PRECIZNOST

RAZRED:
6.

DATUM:
1.12.2020

GLAVNI DEL



Na povezavi spodaj, boš našel navodila za zanimivo in zabavno igro:

[»NOGAVIČKANJE«](#)

30 MIN ali več

DAN:
SREDA

TEMA:
OSNOVNE GIBALNE SPOSOBNOSTI

RAZRED:
6.

DATUM:
2.12.2020

DAN DEJAVNOSTI

Podrobna navodila dobiš v
torek.

PLES

ali

JOGA V ŽIVO

ali

TAE BO kardio trening

*Dejavnost si izberi glede na svoje zmožnosti oz. po svoji želji.

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
KOŠARKA

RAZRED:
6.

DATUM:
3.12.2020

OGREVANJE

HITRA HOJA ALI POČASEN TEK

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Spodaj je povezava do spletne učilnice, kjer te čakajo vaje (enake kot v ponedeljek).

[KOŠARKA](#)

Vodenje, menjavo roke in smeri med vodenjem, bom v tem šolskem letu ocenila. Seveda, ko bomo prišli nazaj v šolske klopi.

20 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
PETEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
6.

DATUM:
4.12.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

4 ponovitev

*** manj zahtevno**

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitev

*** srednje zahtevno**

5 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitev

*** zahtevno**

16 MIN

16 MIN

18 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SOBOTA ali NEDELJA

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
6.

DATUM:
5.12.2020
6.12.2020

GLAVNI DEL



HOJA V HRIB
15 MIN počitek po potrebi (da se srčni utrip umiri)

*** manj zahtevno**

HOJA V HRIB
25 MIN počitek po potrebi (da se srčni utrip umiri)

*** srednje zahtevno**

HOJA V HRIB
35 MIN počitek po potrebi (da se srčni utrip umiri)

***zahtevno**

15-16 MIN

25-26MIN

35-36MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

Kot kaže, se boste šolali na daljavo še nekaj časa. Zato smo v tedenski načrt vključili košarko in elemente, ki jih bomo ocenili. Seveda, ko pridemo nazaj v šolo.

Če želiš povratno informacijo o pravilnosti izvedbe, nam po elektronski pošti pošlji kratek posnetek (10 – 15 sekund) tvoje vadbe.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

zehra.biscevic@guest.arnes.si
darja.ambrozic@guest.arnes.si
uros.pogacnik@guest.arnes.si