

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
23.11.2020

OGREVANJE

HITRA HOJA ali počasen tek

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



1 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

***manj zahtevno**

8 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

***srednje zahtevno**

16 MIN

5 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve

***zahtevno**

18 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN: TOREK	TEMA: RAVNOTEŽJE	RAZRED: 7.	DATUM: 24.11.2020
SPLOŠNO OGREVANJE	HITRA HOJA, HOJA PO STOPNICAH ali TEK NA MESTU		5 - 10 MIN
	GIMNASTIČNE VAJE		5 MIN
GLAVNI DEL Odpri povezavo do spletne učilnice ŠPORT, si pozorno preberi navodila in oglej kratek videoposnetek. <u>HOJA IN POSKOKI PO ČRTI</u> Poizkusi narediti vse tri težavnostne stopnje.	Naredi vaje brez pripomočka na glavi 2 ponovitvi * manj zahtevno Naredi vaje z mehko stvarjo na glavi (plišasta igrača, zložena brisača ali servieta...) 2 ponovitvi * srednje zahtevno Naredi vaje s tršo stvarjo na glavi (plastičen krožnik, karton v obliki kvadrata...) 2 ponovitvi * zahtevno		8 MIN 8 MIN 8 MIN
ZAKLJUČNI DEL	RAZTEZNE VAJE (stretching)		5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SREDA

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
25.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

*** manj zahtevno**

12 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

*** srednje zahtevno**

16 MIN

5 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve

*** zahtevno**

18 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
7.

DATUM:
26.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

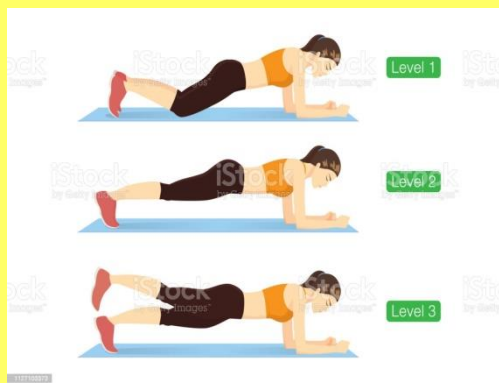
HITRA HOJA, TEK ali PLES po lastnem izboru

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



DESKA ALI PLENK s kolena na tleh
35 s + 1 min počitka

4 ponovitve

*** manj zahtevno**

6,5 MIN

DESKA ALI PLENK
35 s + 1 min počitka

5 ponovitev

*** srednje zahtevno**

8 MIN

DESKA ALI PLENK z dvignjeno nogo
45 s + 1 min počitka

5 ponovitev

*** zahtevno**

9 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (STRECHING)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
PETEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
27.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA ali počasen tek

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

4 ponovitve

*** manj zahtevno**

16 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

*** srednje zahtevno**

16 MIN

5 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve

*** zahtevno**

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:
7.

DATUM:
28.11.2020
29.11.2020

GLAVNI DEL



HOJA V HRIB
14 MIN vmes 3 min počitka

*** manj zahtevno**

HOJA V HRIB
25 MIN vmes 3 min počitka

*** srednje zahtevno**

HOJA V HRIB
35 MIN vmes 3 min počitka

*** zahtevno**

17 MIN

28 MIN

38 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

Tudi pred hojo v hrib se je potrebno prej ogreti in narediti gimnastične vaje.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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