

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
KOŠARKA

**RAZRED:**  
7.

**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](#)

Dvokorak in met na koš (levi in desni) bom v tem šolskem letu ocenil-a. Seveda, ko bomo prišli nazaj v šolske klopi.

Za trening, lahko uporabiš kakršno koli žogo, ki se dobro odbija.

20 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

**DAN:**  
TOREK

**TEMA:**  
PRECIZNOST

**RAZRED:**  
7.

**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:**  
7.

**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:**  
7.

**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.

[KOŠARKA](#)

Dvokorak in met na koš (levi in desni) 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:**  
PETEK

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
7.

**DATUM:**  
4.12.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



4 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

3 ponovitev

**\* manj zahtevno**

4 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitev

**\* srednje zahtevno**

6 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitev

**\* zahtevno**

18 MIN

20 MIN

21 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:**  
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](mailto:zehra.biscevic@guest.arnes.si)  
[darja.ambrozic@guest.arnes.si](mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si)  
[uros.pogacnik@guest.arnes.si](mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si)