

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
9.

DATUM:
23.11.2020

OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

6 ponovitev

***manj zahtevno**

18 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

5 ponovitev

*** srednje zahtevno**

20 MIN

POIZKUSI Z 18 MINUTNIM LAHKOTNIM TEKOM
Če ne moreš ves čas teči, vmes hodi, a le toliko, da prideš k sebi.

***zahtevno**

18 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN: TOREK	TEMA: RAVNOTEŽJE	RAZRED: 9.	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 <p style="text-align: right;">* manj zahtevno</p>	8 MIN	
	Naredi vaje z mehko stvarjo na glavi (plišasta igrača, zložena brisača ali servieta...) 2 ponovitvi <p style="text-align: right;">* srednje zahtevno</p>	8 MIN	
	Naredi vaje s tršo stvarjo na glavi (plastičen krožnik, karton v obliki kvadrata...) 2 ponovitvi <p style="text-align: right;">* zahtevno</p>	8 MIN	
ZAKLJUČNI DEL	RAZTEZNE VAJE (stretching)		5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SREDA

TEMA:
VZRŽLJIVOST - HITROST

RAZRED:
9.

DATUM:
25.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE
ATLETSKA BECEDA

(vsako vajo ponovi 2x, delaj na razdalji dvajsetih korakov –
cca 15m)

POZOR!

**V glavnem delu bodo obremenitve za telo visoke, zato se
dobro ogrej!**

5 MIN

GLAVNI DEL

Nekje na ravnem si označi
štartno mesto in od njega
naredi 60, 70 ali 80 korakov
(glej stolpec desno, kjer imaš
3 stopnje zahtevnosti).

Tako boš dobil cilj, ki ga
prav tako označiš.

To razdaljo preteči zelo hitro
(skoraj šprint) v več
ponovitvah. Počitek
predstavlja hoja nazaj na
štart.

RAZDALJA 60 KORAKOV

5 ponovitev

*** manj zahtevno**

10 MIN

RAZDALJA 70 KORAKOV

6 ponovitev

*** srednje zahtevno**

12 MIN

RAZDALJA 80 KORAKOV

7 ponovitev

*** zahtevno**

14 MIN

ZAKLJUČNI DEL

HITRA HOJA

5 MIN

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
9.

DATUM:
26.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

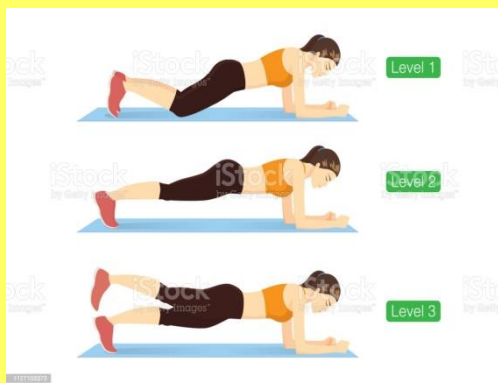
HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

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**

DESKA ALI PLENK
35 s + 1 min počitka

5 ponovitev

*** srednje zahtevno**

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

6 ponovitev (vsaka noga 3x)

*** zahtevno**

6 MIN

7,5 MIN

9 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (STRECHING)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
PETEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
9.

DATUM:
27.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

6 ponovitev

*** manj zahtevno**

18 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

5 ponovitev

*** srednje zahtevno**

20 MIN

POIZKUSI Z 18 MINUTNIM LAHKOTNIM TEKOM
Če ne moreš ves čas teči, vmes hodi, a le toliko, da prideš k sebi.

*** 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:
9.

DATUM:
28.11.2020
29.11.2020

GLAVNI DEL



HOJA V HRIB
15 MIN

*** manj zahtevno**

15 MIN

HOJA V HRIB
25 MIN

*** srednje zahtevno**

25 MIN

HOJA V HRIB
35 MIN

***zahtevno**

35 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

Bliža se zima, temperature so vse nižje. Če ste do sedaj vadili po naših navodilih, ste že navajeni na hladnejši zrak. Vsem tistim, ki se do sedaj niste redno gibal zunaj, priporočamo, da si med vadbo usta pokrijete s tanjšim šalom oz. buffom. Tako boste preprečili vdor hladnega zraka v vaša dihala.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogacnik

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