

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
KOŠARKA

RAZRED:
9.

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](#)

20 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
PRECIZNOST

RAZRED:
9.

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:
9.

DATUM:
2.12.2020

DAN DEJAVNOSTI

Podrobna navodila dobiš v
torek.

PLES

ali

JOGA V ŽIVO

ali

TAE BO kardio trening

*Zahtevnost si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
KOŠARKA

RAZRED:
9.

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](#)

20 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
PETEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
9.

DATUM:
4.12.2020

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:
5.12.2020
6.12.2020

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.

Kot kaže, se boste šolali na daljavo še nekaj časa. Zato smo v tedenski načrt vključili košarko in elemente s katerimi ste se v prejšnjih letih, že srečali.

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

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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