

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
7.

DATUM:
21.12.2020

OGREVANJE

POČASEN TEK (lahko na mestu) ali SOBNO KOLO ali ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL

MOČ

(povezava)



ŠKRATOV IZZIV

(povezava)



5 sklec (to je 1 serija)...**osnovnih sklec**
3 serije, med serijami 1 min počitka
2 skleci (1 serija)...**težjih sklec**



7 MIN

10 sklec (to je 1 serija)...**osnovnih sklec**
2 seriji, med serijami 1 min počitka
5 sklec (1 serija)...**težjih sklec**
2 seriji, med serijami 1 min počitka



8 MIN

10 sklec (to je 1 serija)...**osnovnih sklec**
3 serije, med serijami 1 min počitka
5 sklec (1 serija)...**težjih sklec**
3 serije, med serijami 1 min počitka



10 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
PLES

RAZRED:
7.

DATUM:
22.12.2020

GLAVNI DEL

NOVOLETNI PLES
(povezava)

Na voljo imaš počasen posnetek za učenje plesa in
CELOTEN PLES.



15 minut ali več...

ZAKLJUČNI DEL

Privošči si počitek in sproščanje ob počasni glasbi po svoji
izbiri (kar te najbolj sprosti).

Legenda:




manj zahtevno



srednje zahtevno



zahtevno



Dragi učencil!
Naj vam vsaka zvezda izpolni željo,
vsaka snežinka nariše nasmeh na obraz
in vsak korak naj prinese srečo v teh prazničnih dneh!

V prihajajočem letu vam želimo veliko zdravja,
radosti in šolskih uspehov!

Učitelji športa

