

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
PLES ali NOGOMET

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
7.12.2020

**OGREVANJE**

**GIMNASTIČNE VAJE**

5 MIN

**GLAVNI DEL**



Na voljo imaš dve možnosti: ples ali nogomet.  
Do obeh te vodijo spodnje povezave v spletno učilnico šport.

[PLES JERUSALEMA](#)

Nauči se ples, ki ga pleše cel svet in zapleši z »nami«.

NOGOMET:

1. [NAVAJANJE NA ŽOGO](#)
2. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)
3. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU](#)

Izmed treh možnosti, si izberi tvojemu nogometnemu znanju najustreznejšo. 1 lažje, 2 težje in 3 najtežje vaje.



20 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

**RAZTEZNE VAJE (stretching)**

5 MIN

**DAN:**  
TOREK

**TEMA:**  
GIBLJIVOST ali VZDRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
8.12.2020

**OGREVANJE**

**GIMNASTIČNE VAJE**  
(ogrevanje velja, če si izbereš lažjo »varianto tae boa)

5 MIN

**GLAVNI DEL**



Pridruži se jogi v živo z učiteljico Zehro.  
Začne se ob 13. uri. Spodaj je povezava do sobe zooma, kjer se bo vse skupaj dogajalo.

Joga z Učiteljico Zehro:  
[arnes-si.zoom.us/j/95501466514](https://arnes-si.zoom.us/j/95501466514)

ali

Tae bo trening si imel-a možnost spoznati na dnevu dejavnosti (v sredo, prejšnji teden). Lahko izbiraš med težjo in lažjo »varianto«

[TAE BO - lažje](#) (spoznavanje z gibi – brez glasbe)

[TAE BO - težje](#)



45 minut

9 minut

15 minut

**ZAKLJUČNI DEL**

**RAZTEZNE VAJE** (stretching)

5 MIN

DAN:  
SREDA

TEMA:  
MOČ

RAZRED:  
8.

DATUM:  
9.12.2020

OGREVANJE

HITRA HOJA ALI POČASEN TEK

10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

8 MIN

GLAVNI DEL



Danes se boš spoznal-a z visoko intenzivnim treningom, imenovanim TABATA.

V goste smo povabili športnike zimskih športov in nastala je [ZIMSKA TABATA](#) (povezava do spletne učilnice).

Dobro se ogrej in pozorno preberi navodila.

1 krog

2 kroga

3 krogi

Če se boš odločil-a za dva ali tri kroge, med njimi naredi 2 minuti odmora.

**Ker gre za naporno vadbo, se dobrooooo ogrej!**



4 minute

8 minut

12 minut

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

**DAN:**  
ČETRTEK

**TEMA:**  
PLES ali NOGOMET

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
10.12.2020

**OGREVANJE**

**GIMNASTIČNE VAJE**

5 MIN

**GLAVNI DEL**



Na voljo imaš dve možnosti: ples ali nogomet.  
Do obeh te vodijo spodnje povezave v spletno učilnico šport.

[PLES JERUSALEMA](#)

Nauči se ples, ki ga pleše cel svet in zapleši z »nami«.

NOGOMET:

1. [NAVAJANJE NA ŽOGO](#)
2. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)
3. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU](#)

Izmed treh možnosti, si izberi tvojemu nogometnemu znanju najustreznejšo. 1 lažje, 2 težje in 3 najtežje vaje.



20 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

**RAZTEZNE VAJE (stretching)**

5 MIN

**DAN:**  
PETEK

**TEMA:**  
ZABAVA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
11.12.2020

## GLAVNI DEL



Glede na trenutno vremensko napoved, naj bi ob koncu tedna ponovno snežilo. Zato izkoristi prosti čas za zimske radosti kot so: sankanje, izdelava snežaka ali skulptur, kidanje...

Če snega ne bo, si izberi eno stvar v spletni učilnici šport in jo izvedi.

45 minut ali več...

25 minut

**DAN:**  
SOBOTA ali NEDELJA

**TEMA:**  
ZABAVA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
12.12.2020  
13.12.2020

**GLAVNI DEL**



Nadaljuj tam kjer si končal (zunaj na snegu) ali si vzemi prosto (če ne bo snega).

Neomejeno

**Legenda:**



**manj zahtevno**



**srednje zahtevno**



**zahtevno**

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)