

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ, HITRA ODZIVNOST

RAZRED:
8.

DATUM:
21.12.2020

OGREVANJE

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL

[CHORCYPOV KOTIČEK](#)
(povezava)



V spletni učilnici (povezava levo) so trije filmčki s tremi vajami.

1. in 2. (sklece) izvajaš glede na svoje zmožnosti.

3. vajo (hiter odziv) pa 1 minuto.

Med vajami počivaj 1 minuto.

Narediš lahko tudi več serij (krogov), s tem da med serijami počivaš 2 minuti.

1 serija

2 seriji

3 serije



ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
PLES

RAZRED:
8.

DATUM:
22.12.2020

OGREVANJE

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Že diši po novem letu. Zato je čas, za nekaj novoletnega. Zapeši z nami [NOVOLETNI PLES](#) (povezava).

Prvi video je počasnejši in je namenjen učenju korakov. V drugem je novoletni ples v celoti.

PO ŽELJI

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
SREDA

TEMA:
???

RAZRED:
8.

DATUM:
23.12.2020

OGREVANJE

POČASEN TEK NA MESTU ali SOBNO KOLO ali
ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Obišči spletno učilnico šport, si izberi in seveda opravi eno dejavnost, ki ti je všeč (upam, da boš našel-la kakšno).

[SPLETNA UČILNICA - ŠPORT](#) (povezava)

15 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
IZZIV (ZABAVA)

RAZRED:
8.

DATUM:
24.12.2020

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Malo za zabavo, malo za res, poizkusi zgraditi čim višji stolp. Hkrati boš nekaj storil-a tudi za trebušne mišice.

[ŠKRATOV IZZIV](#) (povezava)

10 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
PETEK, SOBOTA,
NEDELJA...

TEMA:
BODI AKTIVEN

RAZRED:
8.

DATUM:
25. 12.2020
:
:
3. 1. 2021

GLAVNI DEL



Ne pozabi!!!

Nisi gibalno aktiven-a zaradi »tečnih« učiteljev športa, niti zaradi staršev ali trenerjev. Aktiven-a si izključno zaradi sebe in svojega zdravja. Vem, naporno je in kar je naporno po navadi, človeku ne diši. Žal nimamo rezervnega telesa. Z njim boš živel-a do konca svojih dni. Zato ga čuvaj in naredi nekaj zanj tudi v prazničnih dneh.

Če nimaš idej kako in kaj, uporabi spletno učilnico šport. Marsikateri izmed vas, še ni našel poti do nje, kljub temu, da je v tedenskih nasvetih mnogo povezav vanjo.

???

Legenda:



manj zahtevno



srednje zahtevno



zahtevno

ŽELIMO VAM VSE DOBRO V LETU 2021!

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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