

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
PLES ali NOGOMET

RAZRED:
9.

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:
9.

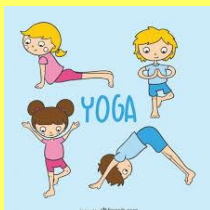
DATUM:
8.12.2020

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

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:
9.

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:
9.

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:
9.

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:
9.

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,

Darja Ambrožič
Uroš Pogacnik

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