

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
MOČ, HITRA ODZIVNOST

**RAZRED:**  
9.

**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:**  
9.

**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:**  
9.

**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:**  
9.

**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:**  
9.

**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

**ŽELIVA VAM VSE DOBRO V LETU 2021!**

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič  
Uroš Pogačnik

[darja.ambrozic@guest.arnes.si](mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si)  
[uros.pogacnik@guest.arnes.si](mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si)