

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
11.1.2021

**OGREVANJE**

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

5 MIN

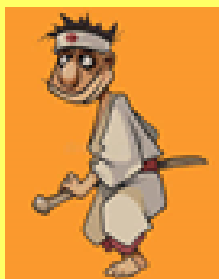
GIMNASTIČNE VAJE (povezava)

5 MIN

**GLAVNI DEL**

**Cilj:**

- razvijanje moči celega telesa



V spletni učilnici je filmček TIGER, PAJEK, KUŠČAR (povezava), v katerem boš našel-a tri vaje za moč. Treniraj glede na svoje zmožnosti. Spodaj izberi eno izmed treh ravni zahtevnosti.

Vsako vajo delaj 20 sekund. Naredi 2 seriji (kroga).

Vsako vajo delaj 25 sekund. Naredi 3 serije (kroge).

Vsako vajo delaj 30 sekund. Naredi 4 serije (kroge).

Med vajami počivaj 30 sekund.

Med serijami (krogi) počivaj 2 minuti.



8 MIN



12 MIN



16 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (povezava)

5 MIN

**DAN:**  
TOREK

**TEMA:**  
NOGOMET ali JOGA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
12.1.2021

**OGREVANJE**  
(ogreješ se, če se odločiš za  
nogomet)

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



[NOGOMETNA ABECEDA \(A-G\)](#) (povezava)  
Navodila boš našel-a na zgornji povezavi (spletna učilnica).

10 MIN

Namesto nogometne abecede, si lahko izbereš  
[JOGO](#) (povezava) z učiteljico Zehro.

20 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

**DAN:**  
SREDA

**TEMA:**  
PRECIZNOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
13.1.2021

**GLAVNI DEL**



[GOLF DOMA](#) (povezava)

Navodila boš našel-a na zgornji povezavi (spletna učilnica).

NEOMEJENO

**DAN:**  
ČETRETEK

**TEMA:**  
???

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
14.1.2021

**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:**  
PETEK

**TEMA:**  
MOČ, RAVNOTEŽJE

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
15.1.2021

**GLAVNI DEL**



Olimpijski komite Slovenije je pripravil prvega v vrsti posnetkov z znanimi športnimi obrazi. Gre za vadbo z [VESNO FABJAN](#) (povezava). Posnetek ni namenjen le ogledu, ampak **aktivnemu sodelovanju**.

30 MIN

**DAN:**  
SOBOTA in NEDELJA

**TEMA:**  
ZABAVA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
16.1.2021  
17.1.2021

**GLAVNI DEL**



Čas za zimske radosti...

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)