

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
18.1.2021

**OGREVANJE**

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

5 MIN

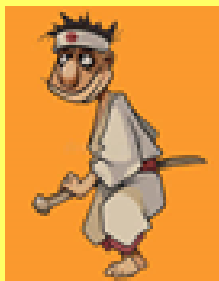
GIMNASTIČNE VAJE (povezava)

5 MIN

**GLAVNI DEL**

**Cilj:**

- razvijanje moči rok in ramenskega obroča,
- krepitev mišic jedra.



V spletni učilnici je filmček SKLECA 4 (povezava). Izberi lažjo ali težjo vajo in naredi kolikor ponovitev zmoreš.

Spodaj izberi eno, izmed treh ravni zahtevnosti.

Naredi 3 seriji (kroge).

Naredi 4 serije (kroge).

Naredi 5 serij (krogov).

Med vajo počivaj 30 sekund.

Med serijami (krogi) počivaj 2 minuti.



6 MIN



8 MIN



10 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (povezava)

5 MIN

**DAN:**  
TOREK

**TEMA:**  
NOGOMET ali JOGA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
19.1.2021

**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 \(H-O\)](#) (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, KOORDINACIJA, MOČ, ZABAVA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
20.1.2021

## GLAVNI DEL



### [IZDELAVA IGLUJA](#) (povezava)

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

Mogoče bomo ob povratku v šolo, presenečeni uzrli pravo vas iglujev na šolskem igrišču...

NEOMEJENO

**DAN:**  
ČETRETEK

**TEMA:**  
???

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
21.1.2021

**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, GIBLJIVOST, VZDRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
22.1.2021

**GLAVNI DEL**



Pred tabo je drugi v vrsti posnetkov z znanimi športnimi  
obrazi. Tokrat se razmigaj z [BENJAMINOM SAVŠKOM](#)  
(povezava).  
Posnetek ni namenjen le ogledu, ampak **aktivnemu**  
**sodelovanju...**

16 MIN

**DAN:**  
SOBOTA in NEDELJA

**TEMA:**  
ZABAVA

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
23.1.2021  
24.1.2021

**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)