

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
8.

DATUM:
25.1.2021

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 ŠKORPIJON (povezava). Izberi lažjo ali težjo vajo in spodaj sebi primerno raven zahtevnosti.

Težjo vajo delaj 3x z eno nogo, 3x z drugo, 3x s prvo itd. do izteka časa.

Vajo delaj 20 sekund. Naredi 3 seriji (kroge).

Vajo delaj 30 sekund. Naredi 4 serije (kroge).

Vajo delaj 40sekund. Naredi 4 serije (kroge).

Med vajo počivaj 2 minuti.



5 MIN



8 MIN



9 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (povezava)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
NOGOMET ali JOGA

RAZRED:
8.

DATUM:
26.1.2021

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 \(R-Ž\)](#) (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:
ŠPORTNI DAN

RAZRED:
8.

DATUM:
27.1.2021

ŠPORTNI DAN



ŠPORTNI DAN



ŠPORTNI DAN



DAN:
ČETRETEK

TEMA:
???

RAZRED:
8.

DATUM:
28.1.2021

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:
29.1.2021

GLAVNI DEL



Vas zanima, kakšne vaje je za vas pripravil bivši hokejist [MARCEL RODMAN](#) (povezava)? Kaj pomeni telovaditi na hokejski način..?
Pridruži se mu in razgibaj svoje telo.

25 MIN

DAN:
SOBOTA in NEDELJA

TEMA:
ZABAVA

RAZRED:
8.

DATUM:
30.1.2021
31.1.2021

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