

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
9.

DATUM:
11.1.2021

OGREVANJE

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

5 MIN

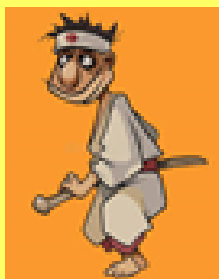
GIMNASTIČNE VAJE (povezava)

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:
9.

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:
9.

DATUM:
13.1.2021

GLAVNI DEL



[GOLF DOMA](#) (povezava)

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

NEOMEJENO

DAN:
ČETRETEK

TEMA:
???

RAZRED:
9.

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:
9.

DATUM:
15.1.2021

GLAVNI DEL



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

30 MIN

DAN:
SOBOTA in NEDELJA

TEMA:
ZABAVA

RAZRED:
9.

DATUM:
16.1.2021
17.1.2021

GLAVNI DEL



Čas za zimske radosti...

Neomejeno

Legenda:



manj zahtevno



srednje zahtevno



zahtevno

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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