

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
9.

DATUM:
18.1.2021

OGREVANJE

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

5 MIN

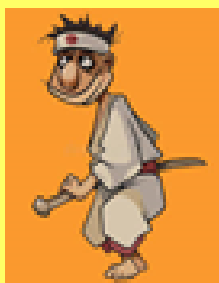
GIMNASTIČNE VAJE (povezava)

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:
9.

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 (spletne 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:
9.

DATUM:
20.1.2021

GLAVNI DEL



POZOR!!!

[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...

[KVIZ 1](#) (povezava).

Kviz služi za pripravo na nacionalno preverjanje znanja. Navodila boš našel-a v spletni učilnici (klik na zgornjo povezavo).

NEOMEJENO

POZOR!!!

DAN:
ČETRETEK

TEMA:
???

RAZRED:
9.

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:
9.

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:
9.

DATUM:
23.1.2021
24.1.2021

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