

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
25.1.2021

**OGREVANJE**

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

5 MIN

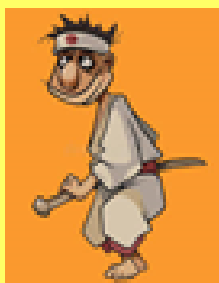
GIMNASTIČNE VAJE (povezava)

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:**  
9.

**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:**  
9.

**DATUM:**  
27.1.2021

**ŠPORTNI DAN**



**ŠPORTNI DAN**



**ŠPORTNI DAN**



**DAN:**  
ČETRETEK

**TEMA:**  
???

**RAZRED:**  
9.

**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:**  
9.

**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:**  
9.

**DATUM:**  
30.1.2021  
31.1.2021

**GLAVNI DEL**



Čas za zimske radosti...

Neomejeno

**Legenda:**



**manj zahtevno**



**srednje zahtevno**



**zahtevno**

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič  
Uroš Pogačnik

[darja.ambrozic@guest.arnes.si](mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si)  
[uros.pogacnik@guest.arnes.si](mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si)