

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ mišic jedra

RAZRED:
9.

DATUM:
1.2.2021

OGREVANJE

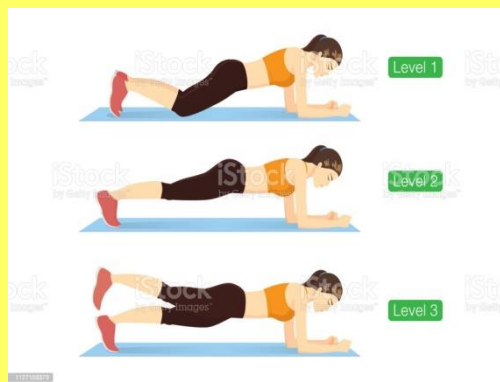
POČASEN TEK NA MESTU ali SOBNO KOLO ali
ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



DESKA ALI PLENK s koleno na tleh
35 s + 1 min počitka

4 ponovitve

DESKA ALI PLENK
35 s + 1 min počitka

5 ponovitev

DESKA ALI PLENK z dvignjeno nogo
35 s + 1 min počitka

6 ponovitev (vsaka noga 3x)



6 MIN



7,5 MIN



9 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
NOGOMET ali JOGA

RAZRED:
9.

DATUM:
2.2.2021

OGREVANJE

OGREVANJE JE DEL POSNETKA

GLAVNI DEL



Nogomet:

[TRENING NA SPLETU 1](#) (povezava)

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

Namesto nogometne abecede, si lahko izbereš
[JOGO](#) (povezava) z učiteljico Zehro.

30 MIN

20 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE SO DEL POSNETKA

DAN:
SREDA

TEMA:
PRECIZNOST

RAZRED:
9.

DATUM:
3.2.2021

GLAVNI DEL



Igro naj bi že poznal-a (balinanje z nogavicami). Enkrat je že bila v tedenskih nasvetih.

Še povezava:

[»NOGAVIČKANJE«](#)

30 MIN ali več

DAN:
ČETRETEK

TEMA:
???

RAZRED:
9.

DATUM:
4.2.2021

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, KOORDINACIJA

RAZRED:
9.

DATUM:
5.2.2021

OGREVANJE

POČASEN TEK NA MESTU ali SOBNO KOLO ali
ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

10 MIN

GLAVNI DEL



Za vas sem pripravil izziv. Gre za lažjo vajo, bolj namenjeno ljudem v srednjih letih. Mladi pa z zadevo opravijo kot za šalo...
Še povezava: [IZZIV](#)

Trajanje je močno povezano z vztrajnostjo

DAN:
SOBOTA in NEDELJA

TEMA:
ZABAVA

RAZRED:
9.

DATUM:
6.2.2021
7.2.2021

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