

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
MOČ, HITRA ODZIVNOST

RAZRED:
9.

DATUM:
4.1.2020

OGREVANJE

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL

[CHORCYPOV KOTIČEK](#)
(povezava)



V spletni učilnici (povezava levo), so štiri filmčki s štirimi vajami.
Glede na svoje zmožnosti izberi 1., 2. ali 3. vajo (skelece) in naredi kolikor ponovitev zmoreš. Sledi 4. vaja (hiter odziv), ki jo delaš 1 minuto.
Med vajama počivaj 30 sekund.
Naredi najmanj 3 serije (kroge). Med serijami počivaj 1 minuto.

3 serije

4 serije

5 serij



9 MIN

12 MIN

15 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
PLES ALI NOGOMET

RAZRED:
9.

DATUM:
5.1.2020

OGREVANJE

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Za slovo od starega leta zapleši z nami [NOVOLETNI PLES](#) (povezava).
Prvi video je počasnejši in je namenjen učenju korakov.
V drugem je novoletni ples v celoti.

Če ti ni do plesa, se loti nogometa:
[NAVAJANJE NA ŽOGO](#) ali
[UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)

PO ŽELJI

15 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
SREDA

TEMA:
???

RAZRED:
9.

DATUM:
6.1.2020

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:
ČETRTEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
9.

DATUM:
7.1.2020

OGREVANJE

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

10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

8 MIN

GLAVNI DEL



[ZIMSKA TABATA](#) (povezava do spletne učilnice).

Dobro se ogrej in pozorno preberi navodila.

1 krog

2 kroga

3 krogi

Če se boš odločil-a za dva ali tri kroge, med njimi naredi 2
minuti odmora.

Ker gre za naporno vadbo, se dobrooooo ogrej!



4 minute

8 minut

12 minut

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
PETEK

TEMA:
RAVNOTEŽJE

RAZRED:
9.

DATUM:
8.1.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL

Odpri povezavo do spletne učilnice ŠPORT, si pozorno preberi navodila in oglej kratek videoposnetek.

[HOJA IN POSKOKI PO ČRTI](#)

Poizkusi narediti vse tri težavnostne stopnje.

Naredi vaje brez pripomočka na glavi

2 ponovitvi



8 MIN

Naredi vaje z mehko stvarjo na glavi (plišasta igrača, zložena brisača ali servieta...)

2 ponovitvi



8 MIN

Naredi vaje s tršo stvarjo na glavi (plastičen krožnik, karton v obliki kvadrata...)

2 ponovitvi



8 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
SOBOTA in NEDELJA

TEMA:
ZABAVA

RAZRED:
9.

DATUM:
9.1.2020
10.1.2020

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