

DAN:
TOREK

TEMA:
NOGOMET ali JOGA

RAZRED:
8.

DATUM:
9.2.2021

OGREVANJE

OGREVANJE JE DEL POSNETKA

GLAVNI DEL



Nogomet:

[TRENING NA SPLETU 2](#) (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:
KOORDINACIJA

RAZRED:
8.

DATUM:
10.2.2021

OGREVANJE

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

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL

KOORDINACIJSKA
LESTEV
(povezava)



5 vaj eno za drugo (to je 1 serija)
4 serije, med serijami 1 min počitka



10 MIN

7 vaj eno za drugo (1 serija)
4 serije, med serijami 1 min počitka



12 MIN

9 vaj eno za drugo (1 serija)
4 serije, med serijami 1 min počitka



14 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (streTching)

5 MIN

DAN:
ČETRETEK

TEMA:
???

RAZRED:
8.

DATUM:
11.2.2021

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)

Lahko pa izbereš in opraviš čisto nekaj »svojega«.

15 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
PETEK

TEMA:
MOČ, RAVNOTEŽJE

RAZRED:
8.

DATUM:
12.2.2021

GLAVNI DEL



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

30 MIN

DAN:
SOBOTA in NEDELJA

TEMA:
SPROSTITEV

RAZRED:
8.

DATUM:
13.2.2021
14.2.2021

GLAVNI DEL



Sprehod v naravi je neprecenljiv.

Neomejeno

Legenda:



manj zahtevno



srednje zahtevno



zahtevno

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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