

**DAN:**  
TOREK

**TEMA:**  
NOGOMET ali JOGA

**RAZRED:**  
9.

**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:  
9.

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:**  
9.

**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:**  
9.

**DATUM:**  
12.2.2021

**GLAVNI DEL**



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

30 MIN

**DAN:**  
SOBOTA in NEDELJA

**TEMA:**  
SPROSTITEV

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
13.2.2021  
14.2.2021

**GLAVNI DEL**



Sprehod v naravi je neprecenljiv.

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)