

| Naslov/ naloga | Način dela | oddaja/preverjanje | pomoč učencem |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST PO LASTNI IZBIRI | <p>Tokrat lahko izbirate med športnimi aktivnostmi: tek, rolanje, rolkanje, kolesarjenje in hoja. Aktivnost izvedite vsaj 2x, priporočljivo pa je večkrat v tednu.</p> <p>Pred vadbo se primerno ogrejte z dinamičnimi razteznimi vajami (kroženje z rokami, zamahi rok, suki trupa, predklon, kroženje bokov, kroženje v kolenskem sklepu, zamahi nog, kroženje v gležnjih).</p> <p>KOLESARJENJE: najmanj 45min ali ROLANJE, ROLKANJE: najmanj 30 min ali TEK: najmanj 15 min ali HOJA: najmanj 1 ura</p> | Zapiši v dnevnik vadbe, kaj in koliko ponovitev si opravil. | boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si |
| VAJE ZA MOČ | <p>Izvedite vaje na posnetku za celo telo: https://www.youtube.com/watch?v=o0nCfo9Akrw ali https://www.youtube.com/watch?v=DP2juMA-VPc</p> <p>Poskušajte izvesti vadbo od začetka do konca!</p> | | |
| ŠPORTNI IZZIV ZA FANTE | <p>Kolikokrat se dvignete iz plenka? https://www.youtube.com/watch?v=B-kZC_tP2TQ</p> | Najboljši rezultat zapišite v dnevnik. | |
| ŠPORTNI IZZIV ZA DEKLETA | <p>Kolikokrat sestavite stolp? https://www.youtube.com/watch?v=yt2jZRBapDg</p> | Najboljši rezultat zapišite v dnevnik. | |