**DELO NA DOMU - 8.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 65**

**Tematski sklop: Zdrav življenjski slog**

**Metodična enota: Krepitev različnih mišičnih skupin**

**Cilj: preko zabavne igre krepitev različnih mišičnih skupin**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

**GIBALNA IGRA ZA VSO DRUŽINO**

Za igro potrebujete toliko figuric, kot bo sodelujočih in kocko s pikami. Pravila so preprosta: kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na rdeče polje, moraš opraviti določeno število ponovitev vaje, ki je predstavljena v nadaljevanju. Kdo bo najhitreje na cilju?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POLJE ŠT. 5**  20 sekund teka na mestu | **POLJE ŠT. 8**  10 počepov | **POLJE ŠT. 13**  10 odklonov v vsako stran |
| skiping.jpg | počep.jpg | odkloni.jpg |
| **POLJE ŠT. 18**  10 poskok »jumping jacks« | **POLJE ŠT. 20**  10 krogov z nogami | **POLJE ŠT. 26**  20 sekund v deski (plank) |
| jumping.jpg | za trebušne.jpg | plank-clipart.jpg |



**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………