**DELO NA DOMU - 6.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 95**

**Tematski sklop: Zdrav življenjski slog**

**Metodična enota: krepitev različnih mišičnih skupin**

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

**Stopnja učnega procesa: Utrjevanje**

ŠPORTNIK, NE JEZI SE!

Pred vami je naloga, pri kateri boste krepili mišice vašega telesa preko zabavne igre. Sodeluje lahko celotna družina. Za boljši učinek igro večkrat ponovite.

Pred začetkom igre se dobro ogrejte z vam že znanim kompleksom gimnastičnih vaj. Sedaj potrebuješ samo še  in lahko začneš športati. 

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………

