**DELO NA DOMU - 8.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 63**

**Tematski sklop: Zdrav življenjski slog**

**Metodična enota: Vaje za gibljivost, moč in sproščanje**

**Cilj: Izboljšati gibljivost posameznih sklepov in moč različnih mišičnih skupin**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Spletna učilnica za šport še vedno dela. Redno si beležim tiste, ki so aktivni.

**Potek današnje ure športa:**

* ***OGREVANJE***  po svoje ali po navodilih ki so v spodnjem linku (prvi video posnetek, ki traja 9:01):

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

* ***GLAVNI DEL***: Športni lov na zaklad

V prilogi kot slika.

* ***ZAKLJUČEK:*** raztezne vaje, kot jih znate.

Pa upam da boste uživali, kot sem jaz, ko sem ustvarjal in preizkušal tole.

Lep pozdrav in ostanite zdravi!!



**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………