

**Učenci in učenke lepo pozdravljeni. Ta teden se boste malo poigrali, zraven pa naredili še nekaj koristnega za svoje telo. Veliko zabave vam želim.**

## **UVODNI DEL**

Gimnastične vaje celega telesa

## **GLAVNI DEL**

NAVODILA ZA IGRO » **ZMIGAJ SE** »

Igramo podobno kot »človek ne jezi se«, le da je namen, da se zraven še » zmigamo ».

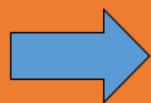
Igralcev je lahko več ( sedaj je idealen čas da k igri povabiš tudi starše ) ali pa se igraš sam in na zabaven način narediš nalogo za šport.

Igraš z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.

## **ZAKLJUČNI DEL**

Vaje sproščanja-stresanje telesa

# „ ČLOVEK ZMIGAJ SE “



1

2

POČEPI  
15X

SMUČAR-  
SKI  
POSKOKI  
20 X



20 x

6

VISOKI  
SKIPING  
20 sek

8

SKLECE  
10X

10



30 sek

26



30 sek

DRŽI V  
LASTOVKI  
20 s

24

23



30 sek

29

## CILJ

TEK NA  
MESTU  
30 sek

21

VOJAŠKI  
POSKOKI  
10 X

19

18

VISOKI  
POSKOKI  
10 X

13

14

16

TREBUŠNE  
20 X

