

1. URA: LJUDSKI IN DRUŽABNI PLESI



Za izvedbo ure najprej povabi družinskega člana k plesu ☺

OB BISTREM POTOKU JE MLIN

Video predstavitev: https://www.youtube.com/watch?v=8Fi98lg0_X8

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=eDQA4q7gxz4>

RAČKE

Video predstavitev: <https://www.youtube.com/watch?v=4xmV5uHWNag>

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=O9IKDNrwXmo>



2. URA: GIMNASTIKA

Za začetek se ogrej z **VIDEOIGRICO**:

<https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG N4>

Opravi še **GIMNASTIČNE VAJE**:

Kroženje z glavo, rameni, rokami, v bokih, s koleno in gležnji. Predkloni – zakloni, zamahi z rokami, izpadni koraki, vaje na tleh – predklon sede z dotikom prstov na nogah itd.

Ponovi gimnastične elemente, ki si jih do sedaj že spoznal...

LASTOVKA/RAZOVKA

STOJA NA LOPATICAH/SVEČA

MOST

PREVAL NAPREJ

+ 2 BONUS VAJI:

POLŽEK



LOK



3. URA: SPREHOD ali POHOD



Lep dan v tednu izkoristi za družinski pohod ali daljši sprehod v okolici doma.