

1. URA: LJUDSKI IN DRUŽABNI PLESI



Za izvedbo ure najprej povabi družinskega člana k plesu ☺

LJUDSKI PLES: ZIBNŠRIT

VIDEO PREDSTAVITEV: <https://www.youtube.com/watch?v=t8mvBumNvKs>

GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=ViT5gQmwJyQ>

DRUŽABNI PLES: RAŠPLA

VIDEO PREDSTAVITEV IN GLASBA: <https://www.youtube.com/watch?v=8lkivusTjX0>

2. URA: POHOD

POVABI ŠE SVOJE DRUŽINSKE ČLANE IN SE ODPRAVITE NA POHOD. LAHKO JE TUDI VEČERNI Z LUČKAMI. POHOD NAJ TRAJA VSAJ ENO URO IN NAJ VAS VODI NAVKREBER. MORDA SE LAHKO POVZPNETE NA HRIB, KI GA JE V TEH DNEH POBELIL SNEG IN NA VRHU NAREDITE SNEŽAKA. SLIŠI SE ZABAVNO, KAJ NE?



3. URA: AKTIVNOST PO IZBIRI

TOKRAT SI IZBERI SVOJO NAJLJUBŠO ŠPORTNO AKTIVNOST. ČE JE LE MOGOČE, JO IZVAJAJ ZUNAJ. TRAJA NAJ VSAJ 30 MIN. DA BOŠ Z VADBO VPLIVAL NA IZBOLJŠANJE SVOJE KONDICIJE, JO IZVAJAJ V TAKŠNEM TEMPU, DA SE BOŠ ZADIHAL IN PREZNOJIL.

