

Vsebina ure: PLES

Metodična enota: plesne vsebine z »Just dance«

Učna ura: št. 3

Gradivo:

- Spletne vsebine

- Navodila:

- Glede na trenutne razmere kaže, da se ne bomo mogli preveč gibati zunaj, zato bo vadba nekoliko bolj prilagojena na dom.

- Oblecite udobna oblačila in najdite primeren kotiček za vadbo.

- Če imate, uporabite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo.

- Danes bomo plesali.

Vadba:

**Uvodni del:**

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

**Glavni del:**

- Na youtube najdi posnetke Just Dance. Najdi 3 ali 4 najljubše in zapleši.

**Zaključni del:**

- Na koncu je čas za sproščanje. Opravi raztezanje. Ko ga končaš, se vsaj za 5 minut uleži na tla, zapri oči in z mislimi potuj skozi telo, ter ga poskušaj čim bolj umiriti.

- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>

Veliko užitkov ob vadbi!

Vaš aktiv športa

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

[sport-oshism@guest.arnes.si](mailto:sport-oshism@guest.arnes.si)