

Vsebina ure: PLES

Metodična enota: plesne vsebine - polka

Učna ura: št. 4

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 najдите primeren kотиček za vadbo.

- Danes bomo plesali.

Vadba:

Uvodni del:

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

Glavni del: Poišči posnetek na youtube - Čuki sankška polka

Poskočna polka je slovenski ljudski ples v paru. Učenci zaznajo ritem v gibanju, izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje) in se pri tem zabavajo.

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