**Tedenski program športne vadbe na domu od 25. do 29. 5. 2020**

**Razred:** 7. B

**Torek, 26. 5. 2020**

**Vsebina ure: PLES**

**Uvodni del ure:**

Pripravi se za uro plesa. Obleči se v udobno oblačilo in pripravi si stekleničko vode. Med plesi si vzemi odmor za počitek in pitje vode.

● Uvodno ogrevanje: sledi spodnjemu linku za video posnetek.

OPOZORILO! V posnetku plesalka izvaja tudi špago. Če jo boš izvajala, nikar ne pretiravaj z raztegom, da se ne poškoduješ. To vajo lahko tudi izpustiš.

<https://www.youtube.com/watch?v=CApX4e2FUMM>

**Glavni del ure:**

1. Ponovi celotno plesno koreografijo:

**PLESNA KOREOGRAFIJA: ZEMLJA PLEŠE** (oddaja IZODROM):

<https://www.rtvslo.si/tv/otroski/izodrom/arhiv/filter?4d=174687790#modal>

PRVI BLOK (1.osmica)

1 - 4 (4 koraki naprej, začneš z levo nogo)

5 - 8 (jazz kvadrat)

DRUGI BLOK (2. osmica)

1,2 (obrat)

3,4 (dol, pogled gor)

5 – 8 (križaš, odpreš, križaš, odpreš)

TRETJI BLOK (3.osmica)

1, 2 (step, touch)

3 (izteg noge), 4 (korak zadaj)

5,6 (slide)

7,8 (obrni)

ČETRTI BLOK (4. osmica)

1,2 poskok

3,4 poskok

5,6 pomiješ okna

7,8 pomiješ okna

2. **HIP – HOP koreografija** (oddaja Dobro jutro)

Plesna učiteljica Ana Vodišek iz Plesnega centra Bolero nas bo vodila skozi plesno koreografijo. Plesne korake ponavljaj za njo. Če imaš težave, si zavrti video nazaj in ponovi, dokler ne osvojiš plesnega koraka. Celoten ples večkrat zapleši. Želim ti veliko zabave.

<https://www.rtvslo.si/tv/arhiv/posnetkov/624?4d=174686075#modal>

**Zaključni del ure:**

Opravi raztezne vaje za celo telo!

**Četrtek, 28. 5. 2020**

Vsebina ure: PLES

**Uvodni del ure:**

Pripravi se za uro plesa. Obleči se v udobno oblačilo in pripravi si stekleničko vode. Med plesi si vzemi odmor za počitek in pitje vode.

● Uvodno ogrevanje: sledi spodnjemu linku za video posnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI>

**Glavni del ure:**

PONOVI PLESA IZ PRELŠNJE URE:

1. **PLESNA KOREOGRAFIJA: ZEMLJA PLEŠE** (oddaja IZODROM):

<https://www.rtvslo.si/tv/otroski/izodrom/arhiv/filter?4d=174687790#modal>

Ples lahko zaplešeš tudi na svojo poljubno glasbo, pazi le, da je pravi ritem (4/4 takt).

2. **HIP – HOP koreografija** (oddaja Dobro jutro)

<https://www.rtvslo.si/tv/arhiv/posnetkov/624?4d=174686075#modal>

3. Za zaključek in sprostitev zapleši že poznan ples: MAKARENO:

<https://www.youtube.com/watch?v=fR5sTs4nTXg>

**Zaključni del ure:**

Opravi raztezne vaje za celo telo!

Vir: yt

 <https://www.attain-fitness.com/single-post/2016/03/10/The-Importance-of-Stretching-Part-2>

 <https://vimeo.com/138339450>

 <https://www.rtvslo.si/tv/arhiv/posnetkov/624?4d=174686075#modal>