**NŠP Budanje Datum:** ponedeljek, 18. 5. 2020 **Vsebina ure: PLES**

**Uvodni del ure:**

Pripravi se za uro plesa. Obleči se v udobno oblačilo in pripravi si stekleničko vode.

● Uvodno ogrevanje za otroke: MIŠA - TELOVADBA

<https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

● Gimnastične vaje, vsako ponovimo 6 –krat:

- kroženje z glavo

- kroženje z rokami naprej, nazaj

- odkloni v desno, levo

- kroženje z boki

- kroženje s koleni

- kroženje z zapestji in gležnji

- stoja na eni nogi (poskusi z zaprtimi očmi) in razteg stegenske mišice

**Glavni del ure:**

PLESNA KOREOGRAFIJA:

**ZUM ZUM ZUM** - učenje in ples (R.Kranjčan) | Plesno Mesto

<https://www.youtube.com/watch?v=ayCLci4JIt4>

## Z učiteljico Anito in plesalci Plesnega Mesta se nauči plesne koreografije o čebelicah.

## Sledi navodilom učiteljice in ponavljaj za njo plesne korake. Če imaš težave z

## učenjem plesne koreografije, si odlomke večkrat ponovi.

Ko znaš odplesati celoten ples, ga večkrat zapleši. Vmes si vzemi odmor in spij nekaj požirkov vode.

**Zaključni del ure:**

Opravi raztezne vaje:



Vir: yt

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