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

**Razred:** 4. Budanje

**Ponedeljek, 25. 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 video posnetku

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

**Glavni del ure:**

1. Ponovi ples: **RAČKE:** <https://www.youtube.com/watch?v=Y5HfUcELdSA&list=RDY5HfUcELdSA&start_radio=1&t=25>

2. Ponovi celotno plesno koreografijo:

**HUBBA – BUBBA**:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik>

Celoten ples večkrat zapleši.

3. **LJUDSKI PLES: RAŠPLA** (ples prihaja iz Štajerske)

Oglej si video posnetek: <https://vimeo.com/138339450>

a.)

● roke v bok in skačeš v škarjice v ritmu **1, 2, 3, stop.**

Najprej je spredaj desna noga.

Desna, leva, desna; (1, 2, 3, stop)

leva, desna leva;

Desna, leva, desna;

leva, desna leva;

Ponovi vse še 1x

● v paru se vrtita:

1-16 v eno smer

1-16 v drugo smer

b.) primeta se za roki tako, da sta s partnerjem obrnjena eden proti drugemu.

Skačeš v škarjice v ritmu **1, 2, 3, stop**.

Najprej je spredaj desna noga.

Desna, leva, desna; (1, 2, 3, stop)

leva, desna leva;

Desna, leva, desna;

leva, desna leva;

Ponovi vse še 1x

● v paru se vrtita:

1-16 v eno smer

1-16 v drugo smer

**Zaključni del ure:**

Opravi raztezne vaje za celo telo!

**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 izvajal/a, nikar ne pretiravaj z raztegom, da se ne poškoduješ. To vajo lahko tudi izpustiš.

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

**Glavni del ure:**

PONOVI PLESE IZ PRELŠNJE URE:

1. **RAČKE:** <https://www.youtube.com/watch?v=Y5HfUcELdSA&list=RDY5HfUcELdSA&start_radio=1&t=25>

2. **HUBBA – BUBBA**:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik>

3. **LJUDSKI PLES: RAŠPLA**

<https://vimeo.com/138339450>

4. **HIP – HOP koreografija**

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!

**Petek, 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 vadbo si vzemi odmor za počitek in pitje vode.

● Za ogrevanje odpleši že poznan ples: MAKARENO:

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

● Gimnastične vaje, vsako ponovi 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:**

PONOVI PLESE IZ PRELŠNJIH UR:

1. **HUBBA – BUBBA**:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik>

2. **LJUDSKI PLES: RAŠPLA**

<https://vimeo.com/138339450>

3. **HIP – HOP koreografija**:

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

4. Za zaključek plesne urice in sprostitev zapleši še enostaven **ples BAMBOLEO** z Mišo

<https://www.youtube.com/watch?v=AvhqFtUOE3M>

**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>