

ŠPORT 1.A torek, 14.4.2020

Tako, dragi moji, prazniki so za nami. Če ste bili tako pridni pri jedi kot jaz, potem je zdaj treba poskrbeti za malce več gibanja.

Za današnji torek je sicer napovedano slabše vreme, a kljub temu se ne dajte in pojdite z družino za kratek čas tudi ven.

Med sprehodom si določajte cilje, oziroma postanke:

- Odrasli naj vam določijo krajši cilj, npr. 100 metrov, ali rečete npr. do konca ceste, do prvega kozolca, do potoka, do določenega drevesa...in do tja:
- hitro hodite,
- tečete po prstih,
- hodite po petah,
- korakate- celo stopalo udarja ob tla,
- skačete po eni nogi,
- skačete po žabje....

Pa še sami si izmislite kakšno nalogo. Po vsaki vaji naj sledi zmerna, naravna hoja.

Cilj: Otrok zapleše dva otroška plesa

Ko se boste dodobra zadihali in ogreli, se z družino postavite v krog in **zaplešite otroški ples Abraham ima 7 sinov**. Vadili smo ga že prejšnji teden in verjamem, da gre vsem že zelo dobro.

Ob prihodu domov najprej ob posnetku utrdite gibe za drugi ljudski ples, to je **Zibenšrit**.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8mvBumNvKs>

Poskusite zaplesati in obenem zapeti vsaj eno kitico obeh plesov.

Dogovor je bil, da mi po praznikih začnete pošiljati posnetke vaše **izvedbe obeh plesov**.

Z nestrpnostjo čakam, da si jih ogledam. Nekatere posnetke sem že videla in sem zelo zadovoljna.

Prosim, da jih obvezno pošljete na **moj e-naslov**, oz. me obvestite, če vam kaj ne gre, kje so nastale težave, če vam lahko pomagam. jana.vidic17@gmail.com

DO NEDELJE, 19.4.2020



