

## Šport na daljavo – 5. teden (14. 4. – 17. 4. 2020)

Navodila za delo v petem tednu pouka na daljavo pri predmetu šport in izbirnih predmetih iz športa.

V tem tednu se bomo posvetili učenju standardnih plesov. Na spletni povezavi so predstavljeni videi in komentarji različnih plesov. Deveti razredi se učite tiste plese, ki jih boste plesali na valeti. Ostali razredi izberete najmanj en ples. Vadite vsak dan, da boste znanje plesa kar najbolj utrdili. Ples izkoristite za sprostitev. Ko se že malo utrudite od učenja sede, si večkrat na dan, za sprostitev vzemite nekaj minut za učenje plesa.

Še naprej pa lahko vadite za športno vzgojni karton, izboljšujte in zapisujte rezultate. Ne pozabite na dobro ogrevanje pred vadbo in raztezanje po njej.

Predlog za vadbo:

### Angleški valček

<https://www.youtube.com/watch?v=1dH4mgYUm30>

### Fokstrot

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

### Cha cha cha

<https://www.youtube.com/watch?v=nEfCpgHCur4>

Aktiv športa!