**Učenje na daljavo predmetu šport za učenke 8. razreda**

**od 30. 3. – 3. 4. 2020**

Navodila za aktivnosti:

* vaje izvajajte , če ste zdrave
* pred vadbo se vedno ogrejte
* priporočam 60 minut aktivnosti na dan
* po vadbi naredite vaje za raztezanje
* zdravo se prehranjuje in pijte veliko vode, nesladkanega čaja….
* gibanje na prostem naj bo individualno ali v krogu družine ter v skladu s priporočili NIJZ
* strogo se držite navodil o omejenem gibanju na prostem
* zavedajte se, da je zdravje na prvem mestu

Ta teden je namenjen plesu.

Na rednih urah me vedno vprašate:« A bomo morale plesati s fanti«? Ker se rada pošalim, odgovorim: »Ja«! Takrat pa završi, kričite in se razbežite po telovadnici, komaj vas umirim in povem, da lahko če želite, ni pa nujno. Haha, pa sem vas! Predvsem velja to za učenke od 6. do 8. razreda, devetošolke pa že kar rade zaplešete s fanti ☺.

**Pa začnimo:** klikni 2x in uživaj! ☺☺☺



Danes sem za vas izbrala ples, ki pa ni polka ali valček, kaj točno je boste ugotovile, ko odprete to povezavo:

<https://www.youtube.com/watch?v=14zO28HPLMQ>

Navodila:

* najprej poglejte video posnetek
* postopoma, po korakih začnite z učenjem koreografije
* ko dobro osvojite del koreografije, nadaljujte....do zaključka
* ko se vrnemo v šolo, bomo skupaj zaplesali (jaz se že učim ☺)
* za vse, ki rade plešete, predlagam, da se naučite še kakšne koreografije po lastnem izboru
* predvsem pa pri vadbi uživajte in se sprostite
* čas za učenje koreografije je do **petka**, ko pričakujem vaše slike ali video posnetke, komentarje, vtise… na mojo elektronsko pošto- **milicazupancic.sport@gmail.com**
* če potrebujete kakšen nasvet ali samo klepet, sem dosegljiva na istem e-naslovu.
* ne pozabite na vsakodnevno izvajanje » Tibetančkov za otroke« ,če še niste začele, je skrajni čas (spremljajte in beležite število ponovitev, v sredini aprila bom preverila vaš napredek) !
* z veseljem bomo objavili vaše fotografije in video posnetke, zato jih pošljite še učitelju A. Prapertniku.

V letošnjem šolskem letu pri pri pouku plesali cha cha cha, ponovili polko in angleški valček. Na spletu poiščite plese, poskusite zaplesati, ni težko.

VELIKO DOBRE VOLJE, PLES SPROŠČA.

Milica Zupančič, učiteljica športa