



## Vadbena ura DOMAČI FITNES IN PLES

Pozdravljeni 🙌!

Danes si lahko vzamete čas za rekreacijo. Izvedli boste zabavno vadbeno uro. Verjamem, da se boste dobro razgibali in se pri tem tudi odlično zabavali. Sedaj pa kar veselo na delo 😊☀️!

1. Oblecite se v športna oblačila in si pripravite vodo, če boste med vadbo žejni.
2. Naredite nekaj vaj za ogrevanje. Otroci, pokažite staršem, kako to naredimo v vrtcu.
3. Sedaj ste pripravljeni za gibanje. Predstavljajte si, da ste v domačem fitnesu, zato skupaj z dečkom in deklico izvajajte vaje, ki so na posnetku. Če je število ponovitev preveliko, si vmes malo odpočijte. (**REST** na ekranu pomeni **POČITEK**, številke pa vam odštevajo, koliko sekund še počivate).

**PA ZAČNIMO 😊!**

Sledimo povezavi na sliki.



4. Odlično! Uspešno ste opravili vse naloge. Privoščite si malo odmora.
5. Po razgibanem fitnesu, se za sprostitev prileže še malo plesa. Na glasbo Čukov – Gremo na morje, si boste skupaj z vadiateljico in z otroki Plesnega Mesta naučili Reksijev ples. Zelo boste uživali, pa še na morje se boste odpravili. Morda je še kdo v družini pripravljen zaplesati z vami, povabite ga in skupaj zaplešite, da bo še zabavneje.

Želim vam veliko plesnih užitkov in zabave.



Sledi povezavi na sliki.



Upam, da ste se imeli lepo in da ste ob različnih dejavnostih uživali in se še kaj novega naučili.

Če imate možnost, se s starši popoldan odpravite še na družinski sprehod, seveda nekam, kjer ni veliko ljudi.