



OSNOVNA ŠOLA FRANA ROŠA
Cesta na Dobrovo 114
3000 CELJE
Telefon: 03/ 4250600
Telefaks: 03/ 4250620



k u l t u r n a š o l a

RaP – Povezujemo se z gibanjem 1. in 2. razred

6. teden pouka na daljavo, 20. 4. do 24. 4. 2020

Dragi moji »MIGO«Roševci!

Ker ste v ponedeljek, 13. 4. 2020 počivali zaradi praznika, sem vam v šestem tednu pouka na daljavo ponovno pripravila dejavnosti, ki bodo ohranjale vaše zdravje in vas zabavale.

Pogrešam vas in komaj čakam dan, ko bomo skupaj »migali« v telovadnici.

Učiteljica Petra ❤

☯ Za ogrevanje izvedi 3 kroge vadbe po postajah kot ti prikazuje spodnja slika. Na vsaki postaji delaj vajo 20 sekund in 10 sekund počivaj. Med posameznimi krogi vadbe imej 3 minute počitka. Pri merjenju časa prosi za pomoč starše.

1. POSKOKI NA "ZVEZDO"	20	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
2. SKLECI	20	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
3. TREBUŠNJAKI	20	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI	20	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
5. VISOKI SKIP NA MESTU	20	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
6. TEK NA MESTU	20	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	

🌀 V tem tednu je na vrsti ples. Najprej si ga oglej na povezavi (www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8), nato pa kar prični z učenjem. Ples je preprost, zato se ga boš hitro naučil. Če želiš, povabi k plesu še družinske člane. Pa ne pozabi na glasnost glasbe! 😊

Se že veselim prihoda v šolo, ko ga bomo skupaj zaplesali.

YouTube

www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8



0:23 / 2:00

Zumba Kids (easy dance) - I like to move it

Gradivo pripravila: Petra Steiner