|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sreda:1.4.2020** | **MPZ- 2.glas** | **Dihalne razgibalne in upevalne vaje ter drugi del pesmi Čarni kus** |

**Cilij:**

* **Upevanje s pomočjo video posnetkov.**
* **Ponovitev drugega dela pesmi Čarni kus.**
* Prezrači svojo sobo in naredi poznano vajo: »plosk, rame, noge, zadnjica, poskok«

( ponovi od 1X do 5X in nazaj).

* Predihaj svoja pljuča z globokimi in zadržanimi vdihi, nato izdihi.
* Za upevalno vajo potrebuješ prazno steklenico in slamico.
* Poglej posnetek. Vajo izvedi ob posnetku slamica- čudežni pripomoček.
* <https://www.youtube.com/watch?v=by8Bp8kVe6c>

**Ponovi še drugi del. Lahko ponovno odpreš povezavo do posnetka iz prejšnjega tedna.**

**Kako ti gre, pošlji kratko analizo svojih individualnih vaj :**

**metka.zagorsek1@os-dornava.si**





