

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO ZA 6. A RAZRED ZA FANTE

Datum: 20. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 70

Tema: ples

Učitelj športa: Robert Dragan

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova. Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

POZOR: Nekateri učenci ste pri plesu že dobili oceno. Drugi jo boste dobili prvi teden po vrnitvi v šolo in časa za utrjevanje znanja ne bo. Zato si vzemite čas, povadite in utrdite znanje. Korake poznate, ZATO SE OBSEŽNEGA TEKSTA NE USTRAŠITE. Kdor se še lovi, naj si natančno prebere navodila in dela po njih. Če vam še kaj ni jasno, me vprašajte. Povezavo na ustrezno plesno glasbo imate dodano v načrtu dela.

POZOR 2: Če se bo kdo opogumil, plese PRAVILNO odplesal v paru z mamom ali morda sestrom, plese posnel in mi posnetke poslal, mu zagotavljam, da si bo zaslužil odlično oceno in jo bo tudi dobil ☺.

<p>UVODNI DEL: 20 minut kolesarjenja, rolanja ali vožnje s skirojem (individualno, ne v skupini).</p> <p>Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejejo do 10):</p> <ul style="list-style-type: none">- kroženje z glavo,- kroženje z rokami naprej in nazaj,- predročenje pokrčeno + zamahi v odročenje,- kroženje z boki,- izpadni korak naprej/vstran,	<ul style="list-style-type: none">- kroženje s koleno,- kroženje z gležnji in zapestji,- počepi,- skleki,- sonožni poskoki (kolena visoko),- opora spredaj na dlaneh,- opora zadaj na dlaneh,- upogibi trupa,- bočna opora na podlahteh,- vojaški poskoki,- v leži na trebuhu dvigi roke in noge po diagonali ter oboje hkrati.
<p>GLAVNI DEL: učenci ponovijo osnovne korake in obrate pri polki, fokstrotu, angleškem in dunajskem valčku. Vsak ples naj ponovijo vsaj 2 krat. Dodala sem tudi opis korakov za dekleta in fante.</p> <p>a) Polka - osnovni korak (2 x 2, 2 x 4, 2 x 8, vsi učenci začnejo z desno nogo) in obrat (2 krat). Opis osnovnih korakov:</p> <ul style="list-style-type: none">- DN vstran,- LN pol priključi,	<p>Koraki pri obratu pri polki:</p> <ul style="list-style-type: none">- DN vstran,- LN pol priključi, obrat za 1/8 v D,- DN vstran, obrat za 1/8 v D,- LN vstran,- DN pol priključi, obrat za 1/8 v D,- LN vstran, obrat za 1/8 v D. <p>Povezava za glasbo pri polki https://www.youtube.com/watch?v=r7gFNaGYEs8</p>

<ul style="list-style-type: none"> - DN vstran, - LN vstran, - DN pol priključi, - LN vstran. 	
<p>Dunajski valček. OPIS KORAKOV PRI DUNAJSKEM VALČKU ZA FANTE IN DEKLETA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 krat nihalni oziroma osnovni korak (fantje začnejo z LN v levo stran, dekleta z DN v desno stran), - 2 desna obrata, - 3 krat nihalni oziroma osnovni korak (fantje začnejo z DN v desno stran, dekleta z LN v levo stran), - 2 leva obrata. <p>OSNOVNI OZIROMA NIHALNI KORAK VSTRAN Z LEVO NOGO</p> <p>Za moškega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LN vstran, - DN priključi brez prenosa teže, - DN vstran, - LN priključi brez prenosa teže. <p>Za žensko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DN vstran, - LN priključi brez prenosa teže, - LN vstran, - DN priključi brez prenosa teže. <p>OSNOVNI OZIROMA NIHALNI KORAK VSTRAN Z DESNO NOGO</p> <p>Za moškega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DN vstran, - LN priključi brez prenosa teže, - LN vstran, - DN priključi brez prenosa teže. <p>Za žensko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LN vstran, - DN priključi brez prenosa teže, - DN vstran, - LN priključi brez prenosa teže. 	
<p>Dunajski valček – DESNI OBRAT</p> <p>Za moškega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DN naprej, - LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D, - DN priključi, - LN nazaj, - DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D, - LN priključi. <p>LEVI OBRAT</p> <p>Za moškega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LN naprej, - DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L, - LN priključi, - DN nazaj, - LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L, - DN priključi. 	<p>Za žensko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LN nazaj, - DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D, - LN priključi, - DN naprej, - LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v D, - DN priključi. <p>Za žensko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DN nazaj, - LN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L, - DN priključi, - LN naprej, - DN kratko vstran, obrat za $\frac{1}{4}$ v L, - LN priključi. <p>Povezava za glasbo za dunajski valček https://www.youtube.com/watch?v=uA9-Z_Ine1U&list=RDQMRw07Y9dk_gs&index=1</p>
<p>Angleški valček: OPIS KORAKOV PRI ANGLEŠKEM VALČKU ZA FANTE IN DEKLETA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-krat osnovna slika (fantje začnejo z LN naprej, dekleta z DN nazaj), - 2- krat desni obrat, 	

- 3-krat osnovna slika (fantje začnejo z DN naprej, dekleta z LN nazaj),
- 2-krat levi obrat.

OSNOVNI KORAK NAPREJ – Z LEVO NOGO

Za moškega:

- LN naprej,
- DN vstran,
- LN priključi.

Za žensko:

- DN nazaj,
- LN vstran,
- DN priključi.

OSNOVNI KORAK NAPREJ – Z DESNO NOGO

Za moškega:

- DN naprej,
- LN vstran,
- DN priključi,

Za žensko:

- LN nazaj,
- DN vstran,
- LN priključi.

Angleški valček – DESNI OBRAT

Za moškega:

- DN naprej,
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v D,
- DN priključi,
- LN nazaj,
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v D,
- LN priključi.

Za žensko:

- LN nazaj,
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v D,
- LN priključi,
- DN naprej,
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v D,
- DN priključi.

LEVI OBRAT

Za moškega:

- LN naprej,
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v L,
- LN priključi,
- DN nazaj,
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v L,
- DN priključi.

Za žensko:

- DN nazaj,
- LN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v L,
- DN priključi,
- LN naprej,
- DN vstran, obrat za $\frac{1}{2}$ v L,
- LN priključi.

Povezava za glasbo za angleški valček

https://www.youtube.com/watch?v=zpK4OML_IyA

Fokstrot: OPIS KORAKOV PRI POČASNEM FOXTROTU ZA FANTE IN DEKLETA:

- 3 krat osnovna slika (fantje začnejo z LN naprej, dekleta z DN nazaj),
- desni obrat,
- 4 krat osnovna slika (fantje začnejo z LN nazaj, dekleta z DN naprej).

OSNOVNI KORAK NAPREJ (stopala so obrnjena pod kotom 45)

Za moškega:

- LN naprej,
- DN naprej,

Za žensko:

- DN nazaj,
- LN nazaj,
- DN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj),
- LN priključi k DN.

<p>- LN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj), - DN priključi k LN.</p> <p>OSNOVNI KORAK NAZAJ Za moškega: - LN nazaj, - DN nazaj, - LN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj), - DN priključi k LN.</p>	<p>Za žensko: - DN naprej, - LN naprej, - DN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj), - LN priključi k DN.</p>
<p>DESNI ZIBALNI OBRAT Za moškega: - LN nazaj, - prestopi naprej na DN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D, - LN vstran, - DN priključi k levi.</p>	<p>Za žensko: - DN naprej, - prestop nazaj na LN, obrat za $\frac{1}{4}$ v D, - DN vstran, - LN priključi k desni.</p> <p>Povezava za glasbo pri fokstrotu https://www.youtube.com/watch?v=CkgGC3zsfqg</p>
<p>ZAKLJUČEK: za zaključek zaplešite še s pomočjo posnetka Just dance https://www.youtube.com/watch?v=zBzdeWM3VvE . Za zabavo naj se vam pridružijo še vaši starši.</p>	