Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 20. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 70

Tema: ples

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

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, vadite 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 mamo ali morda sestro, plese posnel in mi posnetke poslal, mu zagotavljam, da si bo zaslužil odlično oceno in jo bo tudi dobil ☺.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UVODNI DEL**: 20 minut kolesarjenja, rolanja ali vožnje s skirojem (**individualno**, **ne v skupini**).  Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejete do 10):  - kroženje z glavo,  - kroženje z rokami naprej in nazaj,  - predročenje pokrčeno + zamahi v odročenje,  - kroženje z boki,  - izpadni korak naprej/vstran, | - kroženje s koleni,  - 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. | |
| **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.  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:  - DN vstran,  - LN pol priključi,  - DN vstran,  - LN vstran,  - DN pol priključi,  - LN vstran. | Koraki pri obratu pri **polki**:  - 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.  Povezava za glasbo pri polki  <https://www.youtube.com/watch?v=r7gFNaGYEs8> | |
| **Dunajski valček** ali **hitri valček**:  - 3 krat nihalni korak (fantje začnejo z LN v levo stran, dekleta z DN v desno stran),  - 2 desna obrata,  - 3 krat nihalni korak (fantje začnejo z DN v desno stran, dekleta z LN v levo stran),  - 2 leva obrata.  NIHALNI KORAK VSTRAN Z LEVO NOGO  Za moškega: Za žensko:  - LN vstran, - DN vstran,  - DN priključi brez prenosa teže, - LN priključi brez prenosa teže,  - DN vstran, - LN vstran,  - LN priključi brez prenosa teže. - DN priključi brez prenosa teže.  NIHALNI KORAK VSTRAN Z DESNO NOGO  Za moškega: Za žensko:  - DN vstran, - LN vstran,  - LN priključi brez prenosa teže, - DN priključi brez prenosa teže,  - LN vstran, - DN vstran,  - DN priključi brez prenosa teže. - LN priključi brez prenosa teže. | | |
| **Dunajski valček** – DESNI OBRAT  Za moškega:  - DN naprej,  - LN kratko vstran, obrat za ¼ v D,  - DN priključi,  - LN nazaj,  - DN kratko vstran, obrat za ¼ v D,  - LN priključi.  LEVI OBRAT  Za moškega:  - LN naprej,  - DN kratko vstran, obrat za ¼ v L,  - LN priključi,  - DN nazaj,  - LN kratko vstran, obrat za ¼ v L,  - DN priključi. | Za žensko:  - LN nazaj,  - DN kratko vstran, obrat za ¼ v D,  - LN priključi,  - DN naprej,  - LN kratko vstran, obrat za ¼ v D,  - DN priključi.  Za žensko:  - DN nazaj,  - LN kratko vstran, obrat za ¼ v L,  - DN priključi,  - LN naprej,  - DN kratko vstran, obrat za ¼ v L,  - LN priključi.  Štejemo 1 2 3. Povezava za glasbo pri dunajskem valčku  <https://www.youtube.com/watch?v=uA9-Z_Ine1U&list=RDQMRw07Y9dk_gs&index=1> | |
| **Angleški valček**:  - 3 krat osnovna slika (fantje začnejo z LN naprej, dekleta z DN nazaj),  - desni obrat,  - 3 krat osnovna slika (fantje začnejo z DN naprej, dekleta z LN nazaj),  - levi obrat.  OSNOVNI KORAK NAPREJ – Z LEVO NOGO  Za moškega: Za žensko:  - LN naprej, - DN nazaj,  - DN vstran, - LN vstran,  - LN priključi. - DN priključi.  OSNOVNI KORAK NAPREJ – Z DESNO NOGO  Za moškega: Za žensko:  - DN naprej, - LN nazaj,  - LN vstran, - DN vstran,  - DN priključi, - LN priključi. | | |
| **Angleški valček** – DESNI OBRAT  Za moškega:  - DN naprej,  - LN vstran, obrat za ½ v D,  - DN priključi,  - LN nazaj,  - DN vstran, obrat za ½ v D,  - LN priključi.  LEVI OBRAT  Za moškega:  - LN naprej,  - DN vstran, obrat za ½ v L,  - LN priključi,  - DN nazaj,  - LN vstran, obrat za ½ v L,  - DN priključi. | | Za žensko:  - LN nazaj,  - DN vstran, obrat za ½ v D,  - LN priključi,  - DN naprej,  - LN vstran, obrat za ½ v D,  - DN priključi.  Za žensko:  - DN nazaj,  - LN vstran, obrat za ½ v L,  - DN priključi,  - LN naprej,  - DN vstran, obrat za ½ v L,  - LN priključi.  Štejemo 1 2 3. Povezava za glasbo pri angleškem valčku  <https://www.youtube.com/watch?v=zpK4OML_IyA> |
| **Fokstrot**:  - 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,  - LN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj),  - DN priključi k LN.  OSNOVNI KORAK NAZAJ  Za moškega:  - LN nazaj,  - DN nazaj,  - LN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj),  - DN priključi k LN. | | Za žensko:  - DN nazaj,  - LN nazaj,  - DN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj),  - LN priključi k DN.  Za žensko:  - DN naprej,  - LN naprej,  - DN kratko vstran (na 3 4 se obrnem za 45 stopinj),  - LN priključi k DN. |
| DESNI ZIBALNI OBRAT  Za moškega:  - LN nazaj,  - prestopi naprej na DN, obrat za ¼ v D,  - LN vstran,  - DN priključi k levi. | | Za žensko:  - DN naprej,  - prestop nazaj na LN, obrat za ¼ v D,  - DN vstran,  - LN priključi k desni.  Štejemo 1 2 3 4. V osnovnem ritmu sledita dvema počasnima dva hitra koraka. Povezava za glasbo pri fokstrotu <https://www.youtube.com/watch?v=CkgGC3zsfqg> |
| **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. | | |