Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 20. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 70

Tema: Ples

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UVODNI DEL**: 20 minut kolesarjenja, rolanja ali vožnje s skirojem (**individualno**, **ne v skupini**).  Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejejo 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. Dodal 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**:  - 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.  Povezava za glasbo za dunajski valček  <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.  Povezava za glasbo za angleški valček  <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.  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. | | |

**Samovrednotenje:**

|  |
| --- |
| Kaj sem se danes naučil/a? |
| Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti? |
| Je namen učenja dosežen?  Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju. |