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 NOGOZa 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 OBRATZa 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 OBRATZa 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 NOGOZa moškega: Za žensko:- LN naprej, - DN nazaj,- DN vstran, - LN vstran,- LN priključi. - DN priključi.OSNOVNI KORAK NAPREJ – Z DESNO NOGOZa moškega: Za žensko:- DN naprej, - LN nazaj,- LN vstran, - DN vstran,- DN priključi, - LN priključi. |
| **Angleški valček** – DESNI OBRATZa moškega:- DN naprej,- LN vstran, obrat za ½ v D,- DN priključi,- LN nazaj,- DN vstran, obrat za ½ v D,- LN priključi.LEVI OBRATZa 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 NAZAJZa 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 OBRATZa 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. |