

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO ZA 5. A RAZRED

Datum: 23. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 72

Tema: PLES

Učitelj športa: Robert Dragan

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

POZOR: IMELI SMO SAMO 3 URE PLESA IN MORATE NUJNO VADITI. KO PRIDETE NAZAJ, BOMO ZNANJE TAKOJ PREVERILI IN NATO OCENILI. Vendar brez strahu. 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.

<p>UVODNI DEL: Ponedeljek bo mrzel. Vseeno naredite 30 min dolg sprehod na prostem.</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 odročanje,- kroženje z boki,- izpadni korak naprej/vstran,	<ul style="list-style-type: none">- kroženje s kolena,- 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>Polka - osnovni korak (2 x 2, 2 x 4, 2 x 8, 2 obrata in od začetka. Začnejo z desno nogo v desno smer.</p> <p>Opis osnovnih korakov:</p> <ul style="list-style-type: none">- DN vstran,- LN pol priključi,- DN vstran,- LN vstran,	<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 plesno glasbo pri polki https://www.youtube.com/watch?v=r7gFNaGYEs8</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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, - 4 krat nihalni oziroma osnovni korak (fantje začnejo z DN v desno stran, dekleta z LN v levo stran), - 2 desna obrata.... <p>OSNOVNI OZIROMA NIHALNI KORAK VSTRAN Z LEVO NOGO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Za moškega:</td> <td style="width: 50%;">Za žensko:</td> </tr> <tr> <td>- LN vstran,</td> <td>- DN vstran,</td> </tr> <tr> <td>- DN priključi brez prenosa teže,</td> <td>- LN priključi brez prenosa teže,</td> </tr> <tr> <td>- DN vstran,</td> <td>- LN vstran,</td> </tr> <tr> <td>- LN priključi brez prenosa teže.</td> <td>- DN priključi brez prenosa teže.</td> </tr> </table> <p>OSNOVNI OZIROMA NIHALNI KORAK VSTRAN Z DESNO NOGO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Za moškega:</td> <td style="width: 50%;">Za žensko:</td> </tr> <tr> <td>- DN vstran,</td> <td>- LN vstran,</td> </tr> <tr> <td>- LN priključi brez prenosa teže,</td> <td>- DN priključi brez prenosa teže,</td> </tr> <tr> <td>- LN vstran,</td> <td>- DN vstran,</td> </tr> <tr> <td>- DN priključi brez prenosa teže.</td> <td>- LN priključi brez prenosa teže. :</td> </tr> </table>		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.	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. :
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.																				
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. :																				
<p>Dunajski valček – DESNI OBRAT</p> <p>Za moškega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DN naprej, - LN kratko vstran, obrat za ¼ v D, - DN priključi, - LN nazaj, - DN kratko vstran, obrat za ¼ v D, - LN priključi. 	<p>Za žensko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LN nazaj, - DN kratko vstran, obrat za ¼ v D, - LN priključi, - DN naprej, - LN kratko vstran, obrat za ¼ v D, - DN priključi. <p>Povezava za plesno 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, - 4-krat osnovna slika (fantje začnejo z DN naprej, dekleta z LN nazaj), - 2-krat desni obrat. <p>OSNOVNI KORAK NAPREJ – Z LEVO NOGO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Za moškega:</td> <td style="width: 50%;">Za žensko:</td> </tr> <tr> <td>- LN naprej,</td> <td>- DN nazaj,</td> </tr> <tr> <td>- DN vstran,</td> <td>- LN vstran,</td> </tr> <tr> <td>- LN priključi.</td> <td>- DN priključi.</td> </tr> </table>		Za moškega:	Za žensko:	- LN naprej,	- DN nazaj,	- DN vstran,	- LN vstran,	- LN priključi.	- DN priključi.												
Za moškega:	Za žensko:																				
- LN naprej,	- DN nazaj,																				
- DN vstran,	- LN vstran,																				
- LN priključi.	- 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 ½ v D, - DN priključi, - LN nazaj, - DN vstran, obrat za ½ v D, - LN 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. Povezava za plesno glasbo za angleški valček https://www.youtube.com/watch?v=zpK4OML_lyA
Fokstrot: <u>OPIS KORAKOV PRI POČASNEM FOXTROTU ZA FANTE IN DEKLETA:</u> - osnovna slika (fantje začnejo z LN naprej, dekleta z DN nazaj), 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.
	Povezava za plesno 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.	