



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 30. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 75

Tema: Ples, vaje za moč

Učitelj športa: Robert Dragan

### **Živijo!**

**Danes bo hladen in moker dan. Zato ne rabiš na prosto. Če te to vseeno ne moti, pojdi na svež zrak za 15 - 30 minut. Pred tem se toplo obleci. Tek danes izpusti. Edino, če si ljubitelj teka po blatu 😊.**

**Vadi sam/a, v stanovanju oziroma na toplem.**

**Dvakrat boš ponovil boš vse plese, zato imaš v načrtu povezavo za glasbo. Med plesi boš izvajal različne naloge za povečanje mišične moči, ki ti bodo hkrati pognale kri po žilah. Če se ne znajdeš, si pozabil korake, mi pošlji sporočilo, da ti pošljem posnetek korakov za vsak ples posebej.**

**Učni pripomočki: blazina, 2 stola, stopnice, računalnik z internetom, s pomočjo katerega boš se boš povezal na plesno glasbo**



<p><b>Ogrevanje v prostoru.</b> Vaje na mestu, ki jih izvajaš po eno minuto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hopsanje</li> <li>- lahkoten tek</li> <li>- frcanje</li> <li>- hoja z visokim dviganjem kolen</li> <li>- sonožni vzponi na prste, na prstih si 3 sekunde, sestopi na celo stopalo, na prste...</li> </ul>	<p><b>Kompleks gimnastičnih vaj:</b> naredi 6 razteznih vaj z 10 ponovitvami. Vaje so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-krat v vsako smer)</li> <li>- zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj</li> <li>- kroženje z boki</li> <li>- predklon – zaklon</li> <li>- izpadni korak naprej</li> <li>- izpadni korak v stran</li> </ul>
<p><b>GLAVNI DEL:</b></p> <p><b>Poskočna polka:</b> ponovi osnovne korake in obrate pri polki: 4x2, 4x4, 4x8, 2 obrata, 4x2...</p>	<p>Povezava za plesno glasbo pri polki <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r7gFNaGYEs8">https://www.youtube.com/watch?v=r7gFNaGYEs8</a></p>
<p><b>VAJE ZA MOČ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- »trebušnjaki«. Lezi na hrbet, noge pokrči in jih zatakni pod npr. sedežno garnituro ali ti jih kdo drži in se 20-krat dvigni. Pri tem ne smeš dvigovati bokov</li> <li>- hrbtne mišice. Lezi na trebuh, roke prekrižaj za vratom, napni zadnjico in noge tišči dol in 20-krat dvigni zgornji del trupa. NE PREVISOKO.</li> <li>- hoja v izpadni korak: naredi 20 dolgih korakov gor dol po sobi.</li> </ul>	
<p><b>Dunajski valček:</b> 3 osnovni koraki (fantje začnete v levo, dekleta v desno), 2 četrtinska desna obrata, 4 osnovni koraki, 2 četrtinska desna obrata...4 osnovni....</p>	<p>Povezava za plesno glasbo za dunajski valček <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uA9-ZIne1U&amp;list=RDQMRw07Y9dk_gs&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=uA9-ZIne1U&amp;list=RDQMRw07Y9dk_gs&amp;index=1</a></p>
<p><b>VAJE ZA MOČ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- počepi na stolu. Sedi na stol, vstani, sedi...20-krat</li> <li>- sklece ob zidu. Stopi korak stran od zidu, se opri z iztegnjenimi rokami. Pokrči roke in odrini od zidu...20-krat</li> <li>- lezi, dvigni noge v svečo in drži 5 s, lezi, dvigni noge v svečo...5-krat</li> </ul>	
<p><b>Angleški valček:</b> 3 osnovni koraki. Fantje začnete z levo nogo naprej, dekleta desno nogo nazaj, 2 polovična desna obrata, 4 osnovni koraki, 2 polovična desna obrata...4 osnovni....</p>	<p>Povezava za plesno glasbo za angleški valček <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zk4OML_IyA">https://www.youtube.com/watch?v=zk4OML_IyA</a></p>



<b>Fokstrot:</b> osnovni korak v ritmu slow, slow, quick, quick...fantje z levo nogo naprej, dekleta začnete desno z desno nazaj	Povezava za plesno glasbo pri fokstrotu <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CkgGC3zsfqg">https://www.youtube.com/watch?v=CkgGC3zsfqg</a>
<b>VAJE ZA MOČ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- po stopnicah hodi, tako da stopiš na vsako 3 stopnico, če si manjši pa na vsako 2. stopnico. Dol se sprehodi. Ponovi 5-krat. <b>ČE NIMAŠ STOPNIŠČA, NAREDI 20 IZPADNIH KORAKOV</b></li><li>- sklece na 2. stopnici. Z rokami se opri na drugo stopnico in narediš 15-20 sklec</li><li>- bočni »plank« oziroma opora bočno. Na vsakem boku si približno 15 sekund.</li></ul> <b>ZAKLJUČNI DEL:</b> pospravi rekvizite. Nato sproščaj mišice v sveči, sede s pokrčenimi nogami in leže na hrbtu (kot da te stresa elektrika). Vsako vajo opravljaj približno 20 sekund.	

### 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?
<b>Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri imate v easistentu možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.</b>