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

Datum: 30. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka ure: 74

Tema: Ples.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

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

Spoštovane učenke!

Danes je hladen dan. Uro športa boste izvedli v stanovanju. Vsekakor pa ne pozabite na sveži zrak in popoldanski sprehod, ki ga prilagodite po svoji želji.

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. K vadbi in popoldanskem sprehodu lahko povabite tudi starše, drugače pa vadite sami.

*Dvakrat boste ponovili vse plese, zato imate v načrtu povezavo za glasbo. Če se ne znajdete, ste pozabili korake, vam bodo v pomoč filmčki, s posnetki korakov za vsak ples posebej. Če ste že dobili oceno pri plesu, naredite vaje za moč z lastno težo. Za lažje razumevanje vaj si pomagajte s priloženimi slikami.*

|  |  |
| --- | --- |
| **UVODNI DEL**: **Ogrevanje v prostoru.** Vaje na mestu, ki jih izvajaš po eno minuto:   * hopsanje, * lahkoten tek, * frcanje, * hoja z visokim dviganjem kolen, * preskakovanje namišljene kolebnice z medskokom. | **Kompleks gimnastičnih vaj**: naredi 6 razteznih vaj z 8 ponovitvami. Vaje so:   * soročno kroženje naprej in nazaj (po 4-krat v vsako smer), * zamahi s pokrčenimi in nato iztegnjenimi rokami nazaj, * kroženje z boki, * predklon – zaklon, * izpadni korak naprej, * izpadni korak v stran. |
| **GLAVNI DEL**: ponovi osnovne korake in obrate pri polki, fokstrotu, angleškem in dunajskem valčku. Vsak ples ponovivsaj 2 krat. Pomagajte si s priloženimi posnetki (<https://drive.google.com/drive/folders/1vLyqkSu2LMSln65DGIBjIwWJ-5WXPaVb?usp=sharing>). |  |
| **ZAKLJUČEK**: za zaključek zaplešite še s pomočjo posnetka Just dance <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>. Za zabavo naj se vam pridružijo še vaši starši. | |

**ZA TISTE, KI STE ŽE DOBILI OCENO PRI PLESU PA TUDI ZA TISTE, KI SI ŽELITE DODATNIH IZZIVOV!**

|  |  |
| --- | --- |
| Vaje za moč z lastno težo (**10 ponovitev ali štejete do 10**, **2 seriji**, pri 7. in 10. nalogi naredite eno ponovitev v vsaki seriji):  1. **Dvigovanje bokov v leži na hrbtu**(nalogo otežiš tako, da imaš noge na stolu ali sedežni). |  |
| 2. **Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj na dlaneh**. | 3. **Počepina eni nogi** z dvigi skrčene noge spredaj (pri drugi seriji počepi na drugi nogi). |
| 4. **Upogibi trupa z dotiki nasprotne roke** in **noge** iz hrbtne leže skrčno z eno nogo (v drugi seriji druga diagonala). | 5. **Bočna opora** na podlahti in stopalu (v drugi seriji na drugi podlahti). |
| 7.Po dveh obratih za 360 stopinj, zavzeti ravnotežni položaj na eni nogi z odprtimi/zaprtimi očmi. | 8. **Leža na trebuhu** in **dvig nog** (brada je na dlaneh). |
| 9. **Prehodi iz opore na podlahteh v oporo na dlaneh** in **nazaj**. | 10. Po **treh prevalih naprej** zavzeti **ravnotežni položaj v stoji na sprednjem delu stopal** z odprtimi/zaprtimi očmi. PREVIDNO, DA NE PADEŠ S POSTELJE |

**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. |