Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 82

Tema: Ples – preverjanje znanja

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

**Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.**

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

***Danes bomo preverjali vaše znanje plesa****.* Pozorno preberite navodila ter opisnik s kriteriji preverjanja znanja. Nato si lahko ogledate demonstracijo prek video povezave: **(**[**https://drive.google.com/drive/folders/1vLyqkSu2LMSln65DGIBjIwWJ-5WXPaVb?usp=sharing**](https://drive.google.com/drive/folders/1vLyqkSu2LMSln65DGIBjIwWJ-5WXPaVb?usp=sharing)**).**. Naj vas preveč ne zmoti, da so posnetki prilagojeni 6. razredu. Razlike: poskočna polka je enaka, dunajskemu in angleškemu valčku je dodan **levi obrat, ki ga ti ne rabiš znati.** Prav tako so med obrati pri valčkih samo 3 osnovni koraki in ne 4 kot moraš narediti ti. **Pri počasnem foks trotu je dodan obrat, ki ga ti ne rabiš znati.**

**POVRATNA INFORMACIJA UČITELJU JE OBVEZNA. V NJEJ SPOROČITE, ČE VAM JE ŠLO OK PA TUDI, ČE STE IMELI TEŽAVE S TAKO OBLIKO PREVERJANJA ZNANJA.**

Za preverjanje znana plesa potrebujete: **: računalnik z internetom, s pomočjo katerega se boste povezali na plesno glasbo.**

**PREVERJANJE ZNANJA PLESA**

**KRITERIJI PREVERJANJA ZNANJA**

Pri preverjanju znanja plesa, preverim znanje pri poskočni polki, dunajskem valčku, angleškem valčku in foks trotu. Fantje poznajo korake za svoj spol, dekleta za svoj spol.

Poskočna polka: učenec pokaže znanje osnovnega koraka v ritmu; 2 x 2, 2 x 4 in 2 x 8, sledi četrtinski obrat. Učenec lahko dobi 4 točke. Če korake pozna, a ni v pravilnem ritmu se mu odbije ena točka. Če prsti vodilne noge ne kažejo smer gibanja, se mu odbije točka. Če ne dviguje kolena na zaključku smeri (takta), se mu odbije 1 točka, če ne zna obrata se mu odbijeta 2 točki.

Angleški valček: učenec pokaže znanje osnovnega koraka v obliki »kocke«, osnovnega koraka v smeri naprej in desnega polovinskega obrata. Učenec lahko dobi 4 točke. Če korake pozna, a ni v pravilnem ritmu se mu odbije ena točka. Če ne zna obrata se mu odbijeta 2 točki. Če ne zna pravilen osnovni korak, se mu odbijeta 2 točki.

Dunajski valček: učenec pokaže znanje osnovnega koraka in desnega četrtinskega obrata. Učenec lahko dobi 4 točke. Če korake pozna, a ni v pravilnem ritmu se mu odbije ena točka. Če ne zna obrata se mu odbijeta 2 točki. Če ne zna pravilen osnovni korak, se mu odbijeta 2 točki.

Foks trot: učenec pokaže znanje osnovnega koraka. Učenec lahko dobi 2 točki. Če korake pozna, a ni v pravilnem ritmu se mu odbije ena točka. Če ne zna pravilen osnovni korak, se mu odbijeta 2 točki.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ogrevanje v prostoru.** Vaje na mestu, ki jih izvajaš po eno minuto: * hopsanje
* lahkoten tek
* »jumping jacks«; poskoki iz stoje raznožno v stojo snožno
* hoja z visokim dviganjem kolen
* sonožni vzponi na prste, na prstih si 3 sekunde, sestopi na celo stopalo, na prste…
 | **Kompleks gimnastičnih vaj**: naredi 6 razteznih vaj z 10 ponovitvami. Vaje so:* soročno kroženje naprej in nazaj (po 5-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**: **Poskočna polka**: osnovni koraki in obrat pri polki v ritmu: 4x2, 4x4, 4x8, 2 obrata, 4x2… | Povezava za plesno glasbo pri polki<https://www.youtube.com/watch?v=r7gFNaGYEs8>  |
|  |
| **Dunajski valček**: 3 osnovni koraki (fantje začnete v levo, dekleta v desno), 2 četrtinska desna obrata, 4 osnovni koraki, 2 četrtinska desna obrata…4 osnovni…. | Povezava za plesno glasbo za dunajski valček<https://www.youtube.com/watch?v=uA9-Z_Ine1U&list=RDQMRw07Y9dk_gs&index=1>  |
|  |
| **Angleški valček**: 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…. | Povezava za plesno glasbo za angleški valček <https://www.youtube.com/watch?v=zpK4OML_IyA>  |
| **Fokstrot:** 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 <https://www.youtube.com/watch?v=CkgGC3zsfqg> |
|  |  |
| **ZAKLJUČNI DEL:** * pospravite rekvizite. Predlagam, da zunaj opravite aktivnost, ki vas najbolj veseli.
* Pa ne pozabite na povratno informacijo.
 |

**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. |