**Tedenski program športne vadbe na domu od 18. do 22. 5. 2020**

**Razred:** 5. Budanje

**Ponedeljek, 18. 5. 2020**

**Vsebina ure: Ocenjevanje znanja in športna dejavnost po izbiri učencev**

Današnjo uro športa bomo namenili ocenjevanju znanja. Navodila za pripravo na ocenjevanje ste prejeli že v 7. tednu pouka na daljavo (4. 5. 2020). Nekateri ste svoje naloge za ocenjevanje že poslali, ostali imate še danes čas, da opravite svojo zadolžitev. Svetujem, da ponovno preberete navodila, merila in kriterije ocenjevanja.

Tisti učenci, ki ste že poslali vse naloge za ocenjevanje znanja, imate danes drugo nalogo. Na izbiro imate 3 možnosti, izberi eno:

● 1.**daljši sprehod (tek) v naravi s starši**. Zaščitite se pred klopi!!! Med sprehodom opravi katero od predlaganih vaj v naravi:

Število ponovitev pri vsaki vaji si določi sam, glede na svoje sposobnosti.

 zasuki telesa

 izmenično se dotikaj klopi (štora, ali drugega predmeta)

 v položaju sklece priteg kolena ali tek v opori na rokah

 počep ob opori (ob drevesu); položaj zadrži nekaj časa

izmeničen strig z nogami

 sklece v opori zadaj

 ravnotežni položaj: drevo (poskusi tudi z zaprtimi očmi); položaj zadrži nekaj časa; zamenjaj nogo

● 2. **ali skupaj s starši opraviš krajši kolesarski izlet (obvezna čelada)**

● 3. **ali ostaneš doma in se igraš svoje najljubše igre:** rolanje, badminton, igre z žogo, gumi twist, ristanc, postaviš spretnostni poligon,…Vedno poskrbi za varnost. Na koncu opravi raztezne vaje za celo telo.

**Torek, 19. 5. 2020**

**Vsebina ure: PLES**

**Kaj je ples?**

Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi.... Izhaja iz človekove potrebe po gibanju. Ljudje plešejo že od nekdaj in s tem izražajo svoja razpoloženja, čustva... Ljudje so tekom zgodovine več plesali ob veselih kot ob žalostnih razpoloženjih.. Ples se pojavlja ob različnih praznovanjih. Vsaka celina ima svoje plese, v katerih se izražajo tisočletna kultura, navade in način življenja posameznih narodov. Nekoč je bil ples vezan na religijo in njene običaje, z razvojem kultur je postal še oblika zabave sprva majhnih skupin, kasneje pa način preživljanja prostega časa velikih množic. Glede na okolje, v katerem se ples odvija, gre lahko za umetniški ples, športni ples oziroma rekreativni ples, balet, dvorni ples, ljudski ples, obredni ples, idr. Množico plesnih oblik delimo še v raznovrstne skupine: standardni plesi, latinsko-ameriški plesi, družabni plesi, folklorni plesi, disco plesi, show plesi, orientalski plesi ... Plešeta običajno dva (par), lahko tudi solo ali pa skupinsko (kolo).

STANDARDNI PLESI: angleški ali počasni valček, dunajski ali hitri valček, slowfox ali fokstrot, quicksrep, tango

LATINSKO-AMERIŠKI PLESI: samba, rumba, cha-cha-cha, jive, passo doble

DRUŽABNI - PARTY PLESI: makarena, lambada, račke, letkiss polka, kavbojska polka, can can, twist...

OTROŠKI PLESI: rašpla, abraham ima sedem sinov, medvedek Tedy, Kili - Kili

LJUDSKI PLESI: ljudski ples je del ljudskega izročila. Gojijo ga v plesnih (folklornih) društvih (Tine Rožanc, France Marolt). Pojavlja se na raznih prireditvah, proslavah, veselicah in TV oddajah. V različnih slovenskih pokrajinah se ljudski plesi razlikujejo. Primeri ljudskih plesov: ples z metlo; Koutri; Pouštertanc; Ob bistrem potoku; Zibenšrit, Špic polka, Točak, Lepa Anka, Hruške, jabolke, slive; Marko skače, Stu ledi (ples iz Primorske)…

**Uvodni del ure:**

Pripravi se za uro plesa. Obleči se v udobno oblačilo in pripravi si stekleničko vode.

● Uvodno ogrevanje: 2 x zapleši družabni – parti ples: RAČKE :

<https://www.youtube.com/watch?v=POP_7RePHyA>

OSNOVNI PLESNI ELEMENTI:

4x kljunčki

4x perutke

4x repki (pomigaš z boki)

4x plosk

16x vrtenje v eno smer

16x vrtenje v drugo smer

● Gimnastične vaje, vsako ponovimo 6 –krat:

- kroženje z glavo

- kroženje z rokami naprej, nazaj

- odkloni v desno, levo

- kroženje z boki

- kroženje s koleni

- kroženje z zapestji in gležnji

- stoja na eni nogi (poskusi z zaprtimi očmi) in razteg stegenske mišice

**Glavni del ure:**

PLESNA KOREOGRAFIJA:

**HUBBA – BUBBA**:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik>

## Z učiteljico Anito in plesalci Plesnega Mesta se nauči zelo zabavne plesne koreografije. Plesna koreografija je sestavljena iz 3. kitic in refrena. Plesa se učiš postopoma po delih. Sledi navodilom učiteljice in ponavljaj za njo plesne korake. Če imaš težave z učenjem plesne koreografije, si odlomke večkrat ponovi.

Ko znaš odplesati celoten ples, ga večkrat zapleši. Vmes si vzemi odmor in spij nekaj požirkov vode.

**Zaključni del ure:**

Opravi raztezne vaje:



Vir: yt

<https://www.attain-fitness.com/single-post/2016/03/10/The-Importance-of-Stretching-Part-2>

http://www2.arnes.si/~osticnalj/docs/teorija\_ples.pdf