

## OPOZORILA:

ŠPO izvajaj le, če si zdrava!

Zmerna telesna aktivnost nam lahko pomaga pri večji telesni odpornosti, medtem ko nam velika vadbeni obremenitev odpornost lahko še zmanjša. Zato v času pandemije prilagodi intenzivnost (napornost) vadbe!

V primeru, da danih navodil ne moreš opraviti v skladu s splošnimi navodili oblasti, to uro zamenjaj z drugo. Na primer: če ne moreš ven, brez da bi imel stike, ali če se vreme poslabša, uro opravi notri.

Predvsem pa: Ostani zdrava!

Predmet	ŠPO - dekleta
Učna ura	Ples
Sklop P7	Ples
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Na začetku si <b>NARIŠI TABELO</b>, ki jo izpolniš na koncu vsake ure. To tabelo mi boš prinesla v šolo, ko se vidimo.</p> <p>Najprej si oglej potek ure in pripravi prostor za izvajanje.</p> <p><b>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</b></p> <p>10-15 minut aerobike. Glasbo si izberi po želji, lahko pa si zraven prepevaš.</p> <p>Koraki, ki smo jih izvajale v šoli so spodaj, brez skrbi lahko dodaš svoje.</p> <p>Aerobika - koraki:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8 korakov na mestu,</li><li>- korak naprej z D, L koleno gor, 2 koraka nazaj,</li><li>- korak naprej z L, koleno gor, 2 koraka nazaj</li><li>- korakanje (na mestu, visoko, široko, narazen-skupaj, s počepanjem, naprej, nazaj),</li><li>- osnovni korak (s počepanjem, s poskokom, z vključevanjem rok gor-dol in kroženje v odročanju, z odkloni, z dvigovanjem pete, z dvigovanjem kolena, z dvigovanjem nog v odnoženje, z obračanjem)</li><li>- dvojni korak (enako kot osnovni),</li><li>- križni korak (s poskokom, z obratom),</li><li>- padebore v stran, naprej,</li><li>- A korak, V korak (z obratom).</li></ul> <p>Vključevanje vaj za moč – delaj tebi poznane vaje! (glej spodaj):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- poskoki (jumping Jack, burpies, škarjice),</li><li>- skipping na mestu (nizki, visoki),</li><li>- počepi (s poskokom naprej in nazaj, s poskokom zvezda, z odnoženjem)</li><li>- v opori (gorci, poskoki levo-desno, hrbtni; dvig roke noge diagonalno, sklece; ženske).</li></ul> <p><b>PONOVI IN UTRIJUJ PLESNO KOREOGRAFIJO</b></p> <p>Pesem: George Ezra – Shotgun</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pri utrjevanju pazi na RITEM, VRSTNI RED KORAKOV, PRAVILNOST KORAKOV IN IZRAZNOST (pogled, drža, obrazna mimika, ne popravljalj frizure).</li><li>- Prosi nekoga, naj te s telefonom posname in si oglej svojo izvedbo, napredek.</li><li>- Če imaš možnost in če želiš, mi svoj posnetek lahko pošlješ v pogled in komentar (čepotrebuješ navodila, mi piši na mail).</li><li>- Če si pozabila koreografijo in bi želela imeti posnetek plesa, mi prosim piši na moj e-naslov <a href="mailto:tina.lautar@osik.si">tina.lautar@osik.si</a>.</li></ul>

**KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRETCHING).** Primer vaj je v spletni učilnici pod zavihkom splošno.

Dodatno delo:  
Preko slovarja razišči, kaj pomeni naslov te pesmi (pazi, ni to, kar bi pomislili na prvi pogled!)

Jumping jack



Burpies



Počep s poskokom



Počep navzven, v skok zvezda



Gorci (mountain climbers)



