

Predmet	ŠPO - dekleta												
Učna ura	Posnetek plesne koreografije												
Sklop P7	Ples												
Pripravila:	Tina Lautar												
NAVODILA UČENCEM	<p>Ker obstaja možnost, da se v letošnjem letu ne bomo videle v šoli, mi do 18.5., če le imaš možnost, pošlji posnetek plesne koreografije, ki smo jo delale v šoli (Ezra – Shotgun), ki bod ocenjen.</p> <p>Kriterij za plesno koreografijo:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ocena</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>Učenec naredi nalogo brez večjih napak. Ples je izveden v ritmu, uporaba gibov in gibanja je pestra, učenec izkoristi prostor gor-dol, levo-desno, naprej-nazaj, gibi so izvedeni estetsko, so tekoči in povezani, učenec pazi na izraznost med plesom.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Učenec naredi nalogo vendar z eno večjo ali 3 manjšimi napakami.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Učenec naredi nalogo z 2 večjima ali več manjšimi napakami.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Učenec naredi nalogo z več večjimi in manjšimi napakami.</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Učenec ne izvede naloge.</td> </tr> </tbody> </table> <p>VEČJA NAPAKA je, če napaka traja dalj časa, če se pojavlja večino časa ali skozi celo točko.  MANJŠA NAPAKA je, če se pojavi za krajši čas, trenutno.  Napeke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenec ne pleše po ritmu.</li> <li>- Izbira gibov je majhna, gibi se ponavljajo.</li> <li>- Izbrani gibi so izvedeni okorno, nenatančno, prehodi med enim in drugim gibom so netekoči.</li> <li>- Učenec slabo izrablja prostor, pleše na mestu.</li> <li>- Učenec ne pazi na izraznost – mep nastopom si popravlja lase, pogled je zaskrbljen, usmerjen v tla, drža med plesom je sramežljiva, gibi niso odločni.</li> </ul> <p>Ko naredite posnetek, ga naložite nekam v oblak (office, kjer imate šolski mail, gmail ipd.) in mi pošljite samo povezavo. Lahko mi pošljete posnetek preko Viberja (moja tel. 041 718 732), naložila sem si tudi WhatsApp (vendar ga še ne poznam ☺). Če kaj ne gre, ali imate kakšne druge težave, skrbi, mi lahko pišete na mail ali pokličete na telefon.</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.  Koraki, ki smo jih izvajale v šoli so spodaj, brez skrbi lahko dodaš svoje.</p> <p>Aerobika – korak.i:</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> </ul>	Ocena		5	Učenec naredi nalogo brez večjih napak. Ples je izveden v ritmu, uporaba gibov in gibanja je pestra, učenec izkoristi prostor gor-dol, levo-desno, naprej-nazaj, gibi so izvedeni estetsko, so tekoči in povezani, učenec pazi na izraznost med plesom.	4	Učenec naredi nalogo vendar z eno večjo ali 3 manjšimi napakami.	3	Učenec naredi nalogo z 2 večjima ali več manjšimi napakami.	2	Učenec naredi nalogo z več večjimi in manjšimi napakami.	1	Učenec ne izvede naloge.
Ocena													
5	Učenec naredi nalogo brez večjih napak. Ples je izveden v ritmu, uporaba gibov in gibanja je pestra, učenec izkoristi prostor gor-dol, levo-desno, naprej-nazaj, gibi so izvedeni estetsko, so tekoči in povezani, učenec pazi na izraznost med plesom.												
4	Učenec naredi nalogo vendar z eno večjo ali 3 manjšimi napakami.												
3	Učenec naredi nalogo z 2 večjima ali več manjšimi napakami.												
2	Učenec naredi nalogo z več večjimi in manjšimi napakami.												
1	Učenec ne izvede naloge.												

- skiping na mestu (nizki, visoki),
- počepi (s poskokom naprej in nazaj, s poskokom zvezda, z odnoženjem)
- v opori (gorci, poskoki levo-desno, hrbtni; dvig roke noge diagonalno, sklece; ženske).

### **PONOVI IN UTRJUJ PLESNO KOREOGRAFIJO**

Pesem: George Ezra – Shotgun

- Pri utrjevanju pazi na RITEM, VRSTNI RED KORAKOV, PRAVILNOST KORAKOV IN IZRAZNOST (pogled, drža, obrazna mimika, ne popravljaš frizure).
- Prosi nekoga, naj te s telefonom posname in si ogled svojo izvedbo, napredek.
- Če imaš možnost in če želiš, mi svoj posnetek lahko pošlješ v pogled in komentar (čepotrebne navodila, mi piši na mail).
- Če si pozabila koreografijo, si jo lahko ogledaš tu: [https://youtu.be/b\\_7W1QDvi2U](https://youtu.be/b_7W1QDvi2U)

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

Jumping jack



Burpies



Počep s poskokom



Počep navzven, v skok zvezda



Gorci (mountain climbers)



