

Navodila za delo za učence 7. razreda

Petek, 29. maj 2020

1. učna ura - GUM

Pozdravljeni!

- Dva tedna nazaj ste spoznali enega največjih baročnih skladateljev, **Johanna S. BACHA** in inštrumentalni gl. obliki, značilni za obdobje baroka – preludij in fuga.
- V tem in naslednjem tednu boste spoznali še dve inštrumentalni obliki, ki jih je rad skladal J. S. BACH in pa skladatelja **Georga F. HÄNDLA**.
- Za obravnavanje učne snovi v tem in prihodnjem tednu imate v spletni učilnici objavljena vsa podrobna navodila. Veselo na delo 😊

NE POZABI! Rok za oddajo seminarske naloge je DANES (četrtek 28.5.).

Če imate kakršnokoli vprašanje ali težave z razumevanjem navodil, mi pišite v vašo skupino na e-Asistentu ali na e-naslov: barbararupar1@gmail.com

2. učna ura - TIT

Oglej si učno gradivo Električni krog – ponovitev, ki ga najdeš v spletni učilnici in ustno odgovori na vprašanja na koncu predstavitve.

3. učna ura – ŠPO

Nadaljujemo z atletskimi vsebinami. Danes je na vrsti met žogice ali vortexa. Uporabiš lahko teniško ali kakšno drugo podobno žogico. Lahko tudi vortex, če ga imaš slučajno doma.

Če nimaš nič od tega poišči storž ali kaj podobnega.

Bodi previdna, kako in kam mečeš (da koga ne zadeneš ali kaj razbiješ)!

Navodila za vadbo:

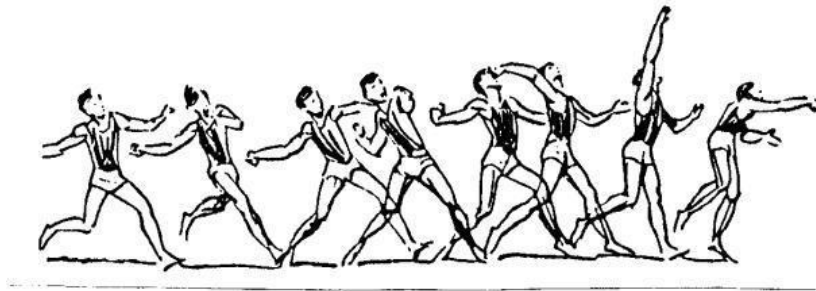
- | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 10 – 20 minut teka- Gimnastične vaje- Met z mesta (vsaj 10 x)- Met z zaletom (vsaj 10 x)- Raztezne in sprostilne gimnastične vaje |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Najprej si preberi nekaj teorije, da se spomniš kakšna je pravilna tehnika:

MET ŽOGICE ALI VORTEXA Z ZALETOM

TEHNIKA META ŽOGICE DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.



- Žogico/vortex držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec pa od strani.
- Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki.
- Pazi na pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen (vedno hitrejši).
- Roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.
- Žogica mora leteti v loku.

Potrudi se, da bodo meti čim daljši.