

Izbirni predmet

Izbrani šport:

PLES

8. razred

35 ur letno

Ena ura na teden

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Ples je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in lahko predstavlja stil človekovega življenja, kajti z vsakim gibom se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo. Ples je del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in je kultura posameznega naroda. Ples je tudi umetnost in hkrati šport, v katerem se prepleta usklajenost dveh ali več teles.



Cilji:

Učenec:

- izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost),
- je sposoben opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja,
- nadgrajuje tehnična znanja v posameznih zvrsteh plesa,
- spoznati pomen redne športne vadbe,
- poznati določena pravila plesa,
- razumeti vpliv plesa na organizem,
- povezovati različna znanja drugih predmetov (fizika, biologija, etika in družba ...) z izbranim športom;



Vsebine:

Praktične:

- družabno – plesne igre,
- družabni plesi svetovnega plesnega programa: osnovne slike in kombinacije standardnih ter latinskoameriških plesov, rock'n'rolla, nekaterih disko in skupinskih plesov,
- elementi sodobnega plesa: osnovne vaje za oblikovanje gibanja na mestu in v prostoru,
- aerobika, elementi joge in druge oblike sproščanja;

Teoretične:

- pomen sproščenega gibalnega izražanja in komuniciranja,
- ples kot kulturna in družabna dejavnost: kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah;

Pri predmetu se pridobijo ocene.

Mentorica: Jasmina Vrh