

## IZBRANI ŠPORT – PLES

enoletni program v 7.,8.  
in 9.razredu

trajanje  
35 ur/32 ur

standardi znanja se  
prilagajajo vsakemu  
posamezniku

### SPLOŠNI CILJI:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- usvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja

Ocenjevanje izbirnega  
predmeta je  
**številčno!**



### PRAKTIČNE VSEBINE:

- 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 VSEBINE:

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



### RAVEN ZNANJA:

- usvojiti ples svetovnega plesnega programa – začetna stopnja
- sestaviti in izvesti skupinski ali posamični ples

POUČUJE:  
Natalija Rovar,  
prof.švz