

Učna tema: PLES



Metodična enota: **GIBANJE V SVOJEM RITMU OB POLJUBNI GLASBI**

Pripravi si vadbeni prostor (svojo sobo, dnevno sobo,..), umakni vse ovire.
Obleci udobna oblačila in obutev

Ogrevanje: Dinamične raztezne vaje ob glasbi - v pomoč ti je lahko naslednji posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=gHUVJKjmSY>



Glavni del: 3 možnosti (prosta izbira)

❖ Gibaš se v ritmu ob poljubni glasbi, vsaka zvrst glasbe izzove drugačne gibe.

❖ Ali vodena vadba plesa: https://www.youtube.com/watch?v=sHd2s_saYsQ

❖ Predvajaj si naslednji posnetek:

<https://www.facebook.com/ZNAMSAM1/videos/218062515971171/UzpfSTeZNDcwNTEzMDk6ODc0NzQ1MzM2Mjk4NDk4/>

Na posnetku plešejo sicer v naravi, a ker gibe moraš videti, boš to naredil notri. Ko pa gibe usvojiš, lahko zaplešeš še zunaj na dvorišču oz. v okolici svojega doma.

Zaključni del:

Glasbo utišaj na najmanjšo jakost, se uležeš na tla in opazuješ svoje dihanje.