

PREDMET: NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

RAZRED: 5. razred

TEDEN: 6. 4. do 10. 4. 2020

TEMA: PLESNE VSEBINE

UVOD:

V tem tednu se bomo poigrali z lastnim telesom, ki ga bomo razgibali v ritmih glasbe. Spodaj preberi kratko obrazložitev kaj ples sploh je, nato pa se prepusti glasbi, ki te bo popeljala v svet igre s svojim telesom v ritmu gibanja.

Ples

plesna smer pri standardnih plesih pomeni plesati v krogu, v nasprotni smeri urinega kazalca. Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Množico plesnih oblik delimo v raznovrstne skupine: standardni plesi, latinsko-ameriški plesi, družabni plesi, otroški plesi, folklorni plesi, disco plesi, show plesi, orientalski plesi .

STANDARDNI PLESI:

- Angleški ali počasni valček (pleše se v $\frac{3}{4}$ taktu; ritem: prva doba je poudarjena, drugi dve ne; štejemo:1,2,3)
- Tango (pleše se v $\frac{2}{4}$ taktu, ritem: SS QQS QQS)
- Dunajski ali hitri valček (plešemo v $\frac{3}{4}$ taktu, ritem: prva doba je poudarjena, drugi dve ne; štejemo:1,2,3)
- Slowfox ali fokstrot (plešemo v $\frac{4}{4}$ taktu, ritem: SSQQ ali SSSS)
- Quickstep (plešemo v $\frac{4}{4}$ taktu, ritem: SSQQ)

Standardne plese navadno plešemo v t.i. zaprti plesni drži. V tehniki so stopala za razliko od latinsko-ameriških plesov vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge. Telo je pokončno in zravnano.



LATINSKO AMERIŠKI PLESI:

- **Samba** (plešemo v **2/4 taktu**)
- **Cha-cha** (plešemo v **4/4 taktu**, ritem: 1,2,3,cha-cha)
- **Rumba** (plešemo v **4/4 taktu**)
- **Passo doble** (plešemo v **2/4, 4/4, ali 6/8 taktu**)
- **Jive** (plešemo v **4/4 taktu**)

Za razliko od standardnih plesov plešemo *latinsko-ameriške* največkrat v **t. i. odprti plesni drži**, ki omogoča več izraznosti tako plesalcu kot plesalki. Od standardnih plesov se razlikujejo tudi po vrsti oblek.

LJUDSKI PLESI:

Ljudski ples je del duhovnega ljudskega izročila, je ljudska umetnost, ki se pojavlja na raznih prireditvah, proslavah, veselicah in TV oddajah. Ti plesi so značilni za najširše plasti ljudstva.

Izvirajo iz izročila, ki je lahko podedovan in jih časovno ne moremo točno opredeliti.

V različnih slovenskih pokrajinah se ljudski plesi zelo razlikujejo.

OTROŠKI PLESI

Rašpla, medvedek Tedy, račke, let kiss,...

Tako, toliko o plesu na kratko, če imaš kakršnokoli vprašanje glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj ali idejo se oglasi na e-naslov ali preko eAsistenta svojemu učitelju za šport.

bostjan.posedj@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

In ne pozabi, se gibati vsaj 60 minut na dan, vsak dan!!!

GLAVNI DEL:

Za ogrevanje vzemi kolebnico ali kolebnici podobno vrv in jo preskakuj 10 min na vse možne načine, ki se jih spomniš. V primeru, da ne najdeš nobene vrvi si poišči črto ali pa si jo nariši in jo preskakuj (naprej, nazaj, levo, desno, po eni nogi, po drugi...). Skakanje bo pripravilo tvoje telo na kasnejši napor (dvignilo ti bo srčni utrip, telesno temperaturo...).

Po ogrevanju se prepusti ritmom glasbe, odvrzi svoj sram pred nastopanjem in začni uživati v gibanju s pomočjo glasbe.

Na spodnji povezavi si oglej posnetke plesa in sledi plesalcem, ki te vodijo po koreografiji:

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

<https://www.youtube.com/watch?v=qLixRiFNK98>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

<https://www.youtube.com/watch?v=FRAJCt27dpw>

ZAKLJUČNI DEL:

Sledi povezavi in se po napornem plesu sprosti in umiri svoje telo.

<https://www.youtube.com/watch?v=eBVArtgu8XU>

ali

https://www.youtube.com/watch?v=ihwcv_ofuME