

## PLES

- enoletni izbirni predmet
- ena ura tedensko (35 ur na leto, za učence 9. razreda 32 ur)
- za učence 7., 8. in 9. razreda

**ZAKAJ SO PLESNE ZAKON?** Pleše lahko vsak. Ples poskrbi za zdrav razvoj.

Ples poskrbi za zdrav imunski sistem.

Ples izboljša spomin. Ples zbližuje. Ples viša samozavest.

Ples prinese disciplino. Plesalci so priljubljeni. Ples je oblika izražanja.



### Cilji

Učenci spoznajo ples kot umetnost, razvijajo občutek za disciplino, se učijo obvladovati lastno telo, obvladovati posamezne dele telesa in njihove gibalne sposobnosti, obvladovati ritem in prostor, si vzgojijo dobre reflekse ter razvijajo psihomotorične sposobnosti in spretnosti. Pri skupinskih plesih razvijajo razumevanje, obzirnost in strpnost skozi sodelovanje s soplesalci. Skozi ples razvijajo domišljijo, ustvarjalnost, poetičnost in s tem veselje nad doživljanjem samega sebe. Spoznajo norme vedenja v preteklosti in sedanjosti. Učenci spoznajo različne plesne zvrsti.

#### Učenci ob koncu predmeta ples:

- obvladajo korakanje in tek v prostoru v različnih tempih v različnih držah, gibe posameznih delov telesa, enostavne ritmične vaje, različne načine skokov in poskokov, različna vrtenja na mestu in v prostoru;
- znajo improvizirati krajšo plesno točko na določeno ritmično in prostorsko določeno temo;
- so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci.

**Ples je umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki in v skupini. Pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka. Učenci si s pomočjo plesa pridobivajo možnost izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje, poleg tega pa je pomemben spodbujevalec doživljanja razmišljanja vsakega učenca.**