

## ŠPORT ZA SPROSTITEV

### **PRAKTIČNE VSEBINE:**

- **aerobika** (osnovno gibanje – osnovni koraki, poskoki, povezovanje elementov v koreografije),
- **elementi joge** (osnovni položaji),
- **sproščanje** (ob glasbi – vizualizacija, masaža z žogicami itd.)
- **gimnastika** (akrobatika, vaje na orodju, preskoki, skoki na mali prožni ponjavi, ritmika).

### **TEORETIČNE VSEBINE:**

- osnovna teoretična znanja iz aerobike, gimnastike in joge
- vaje za pravilno držo, vaje za moč in gibljivost
- vpliv športnega udejstvovanja na zdravje

### **RAVEN ZNANJA:**

- učenci znajo sestaviti in zaplesati skupinski ples
- poznajo osnovne jogijske položaje
- sestavijo vajo na parterju, na gredi, bradlji, poznajo osnovne skoke na mali prožni ponjavi, skačejo preko kože- skrčko in raznožko