



ŠPORT ZA SPROSTITEV

Praktične vsebine:

- aerobika (osnovno gibanje – osnovni koraki, poskoki, povezovanje elementov v koreografije),
- elementi joge (osnove asane),
- sproščanje,
- družabni plesi,
- gimnastika (akrobatika, vaje na orodju, preskoki, skoki na mali prožni ponjavi, ritmika).

Teoretične vsebine:

- vaje za pravilno držo,
- vaje za moč in gibljivost,
- pomoč pri varovanju,
- kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah,
- vpliv športnega udejstvovanja na zdravje.

Raven znanja:

- aerobika (skupinska in individualna koreografija),
- joga (osnove asane),
- družabni ples (sestaviti in predstaviti 1 ples),
- gimnastika (vaje na parterju, vaja na bradlji in gredi, osnovni skoki na MPP, skrčka in raznožka čez kozo).