

OPB (5.r) 7. 4. -8.4.2020



SD (sprostitvena dejavnost):

30 min namizne igre

pripomočki: spomin, mlin, človek ne jezi se

UPČ (ustvarjalno preživljanje časa): Učenje salse (ples) 2 uri

Salsa je glasba in ples, ki izhaja iz karibskega otočja. To je glasba, ki ima korenine v Afriki, od koder so prišli izvorni afriški ritmi na Kubo. Afričani, ki so delali na plantažah sladkornega trsa na Kubi so svojo kulturno dediščino pripeljali s seboj na Kubo.

Oprema in primerna obutev: udobno oblačilo, lahko trenirka. Če poteka ples v stanovanju so priporočljivi copati, ki se ne sezujejo. Lahko tudi nogavice. Če učenje plesa poteka zunaj na terasi potrebujemo udobne športne čevlje.

Pripomočki: računalnik (z Youtube programom), zvočnik. *Po želji lahko tudi ropotuljo ali majhen boben za štetje ritma.

1. Odpri računalnik in na programu Youtubea poišči pesem:

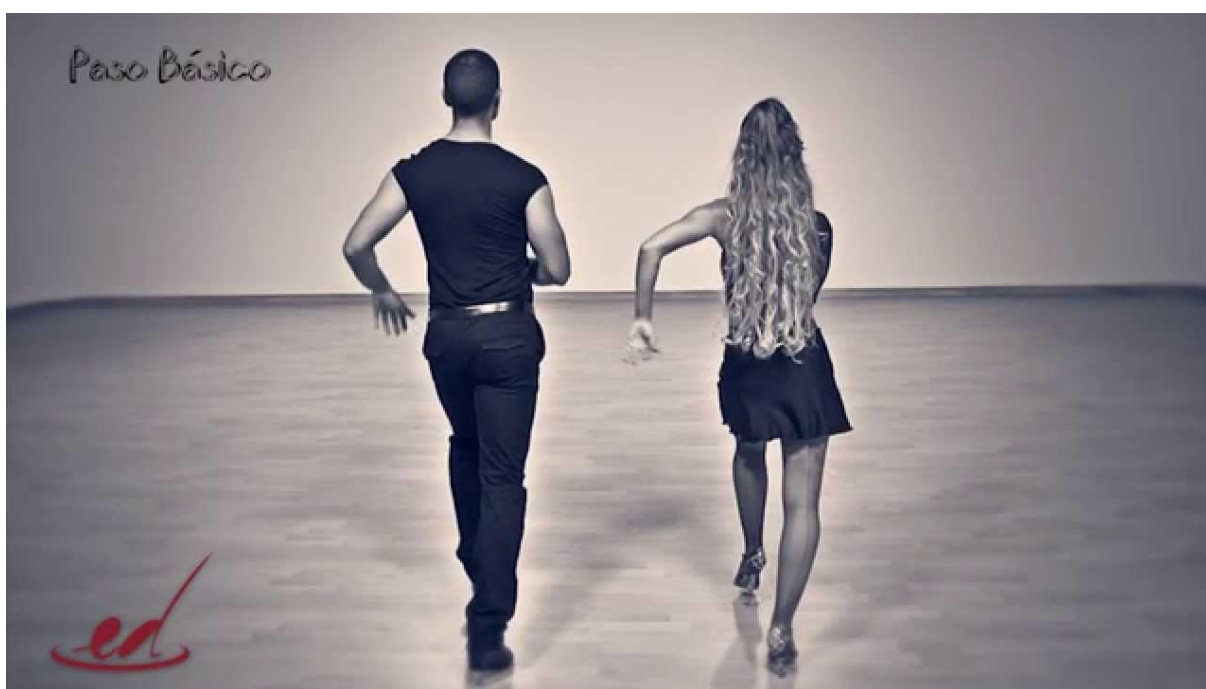
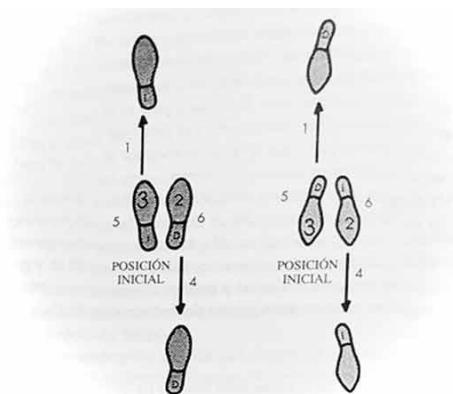
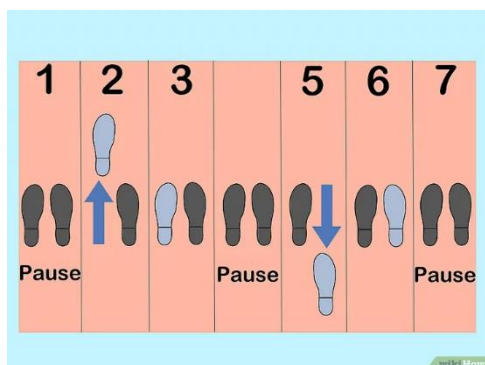
<https://www.youtube.com/watch?v=FCc4D1zm6sQ&feature=youtu.be>

Najprej samo poslušaj glasbo. Potem ob poslušanju poskušaj šteti ritem **1-2-3 pavza (1 doba) 5-6-7. (Vsak takt ima 1 dobo)**. *V primeru, da imaš doma ropotuljo ali boben lahko z njima udarjaš ritem. Med štetjem ritma se prosto giblji v ritmu.



2. Nato si oglej naslednji posnetek in poskušaj zaplesati osnovni korak. (Začneš z **levo nogo naprej, skupaj, z desno nogo nazaj in skupaj**):

<https://www.youtube.com/watch?v=ICTwmuoOWtU> (od 1:15 min dalje)



Osnovni korak lahko vadiš tudi na naslednjo glasbo:

<https://www.youtube.com/watch?v=FCc4D1zm6sQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=7qAgQveC5lg>

<https://www.youtube.com/watch?v=2Haqc9Jzfu0>

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

3. Več korakov in izzivov si lahko ogledaš na naslednjem videu:

<https://www.youtube.com/watch?v=N1TmlcbNZVw>

Izberi si en, dva ali tri nove korake in jih uporabi v kombinaciji z osnovnim korakom v plesu. Lahko tudi zapešeš v paru z sestro/bratom/starši.

