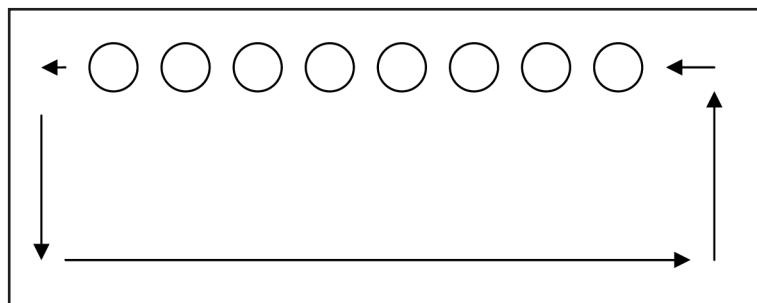


Разред: II ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Дечја народна игра „Дивна,Дивна“
Тип часа	Развијање кретног и естетског изражавања, ритмичких покрета читавог тела; развијање слуха, прецизности покрета при њиховом извођењу.
Циљ часа	Овладавање техником плесних структура: корацима народних игара, упознавање њихове кореографије. Прецизно извођење корака и одређеног броја понављања, одређеном брзином и усклађено, у сарадњи са другима.
Задаци часа	Метода разговора, мет. демонстрације, практичног вежбања
Наставне методе	Музички материјал
Наставна средства	Настава математике-релације: лево, десно.. (сналажење у простору) Музичка култура – ритам..

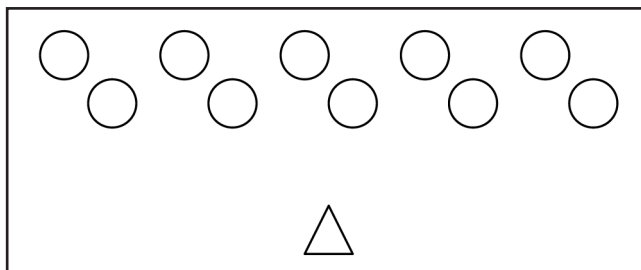
Прва (уводна) фаза часа



- Ученици су у врсти
- Лагано трчање по ободу сале
- Трчање са високо подигнутим ногама
- Трчање са забацивањем стопала што више позади
- Трчање са чучњевима на одређени знак
- Ходање уз марш корак
- Ходање на прстима,петама са рукама у одручењу
- Ходање

Друга (припремна) фаза часа

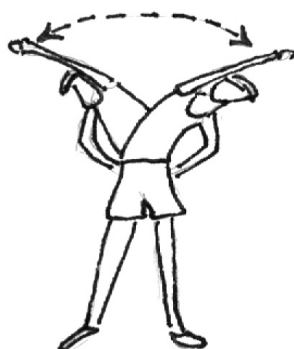
Ученике распоредим у две врсте тако да могу да ме виде (из једне врсте иступи сваки други ученик три корака напред)

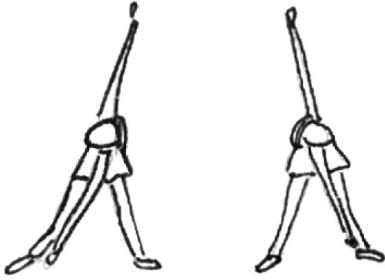
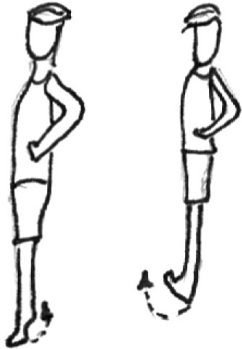
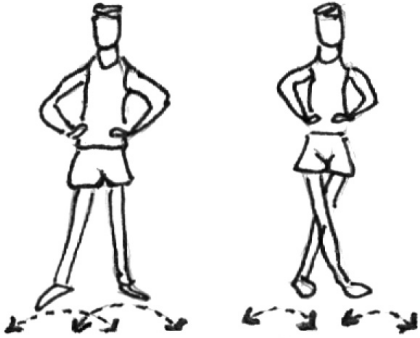


Облик рада: фронтални

Низ од дванаест вежби обликовања, сваку вежбу поновити 8 пута.

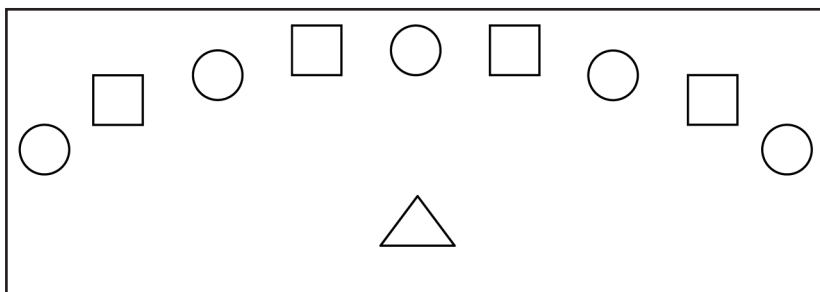
	Вежба бр.1 Опис вежбе: У стојећем спетном ставу кружење главом на једну и на другу страну. Циљ вежбе: Јачање и истезање вратних мишића, повећање покретљивости у вратном делу кичме. – Вежба се понавља 4 пута у једну, 4 пута у другу страну.
	Вежба бр.2 Опис вежбе: Усправан став с рукама поред тела. Кружити са оба рамена према напред, горе и назад. Исто, у супротном смеру. Циљ вежбе: Истежање раменог појаса.

	Вежба бр.3 Опис вежбе: Усправни став у малом раскораку са рукама подигнутим у страну (у одручењу). Рукама описивати мале кругове покретима унапред, исто покретима уназад. Изводити мање затим све веће бочне кругове. Циљ вежбе: Јачање мишића руку и раменог појаса.
	Вежба бр.4 Опис вежбе: Усправан став спојених ногу, једна рука подигнута изнад главе, друга доле и назад. Замахати рукама уназад и променити руке. Циљ вежбе: Јачање и истезање мишића.
	Вежба бр.5 Опис вежбе: Из раскорачног става, замахом олабављених руку изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну. Циљ вежбе: Истезање и лабављење мишића руку, раменог појаса и трупа.
	Вежба бр.6 Опис вежбе: Раскорачни став. Изводити отклоне трупом наизменично у једну и другу страну, тако да рука у коју страну се прегiba труп буде ослоњена на бок а супротна у узручењу, и обрнуто. Циљ вежбе: Јачање и истезање мишића бочне стране трупа; повећање покретљивости кичменог стуба.

	Вежба бр.7 Опис вежбе: Раскорачни став. Истовремено извести претклон и засук трупом (левом ногом додирнути десно стопало). Вежбу изводити наизменично ка једној и другој ноzi. Циљ вежбе: Истезање мишића бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба.
	Вежба бр.8 Опис вежбе: Усправан став спојених ногу, руке на боковима. Подићи десну ногу што више у страну и вратити је у почетни положај. Урадити исто и другом ногом. Циљ вежбе: Јачање мишића бочних делова карличног појаса и ногу и истезање унутрашњих делова бутина.
	Вежба бр.9 Опис вежбе: Усправан став састављених ногу а руке су на боковима. Наизменично се подизати на прсте – пете. Циљ вежбе: Истезање мишића ногу и јачање свода стопала.
	Вежба бр.10 Опис вежбе: Раскорачни став, руке о боковима. Поскоцима изводити наизменично раз-ножење и укрштање ногу. Циљ вежбе: Јачање мишића ногу. Развој спретности и координације.

	Вежба бр.11 Опис вежбе: Стојећи став, руке о боковима, десна нога напред – лева назад. Поскоцима, наизменично мењати положај ногу. Циљ вежбе: Јачање мишића ногу.
	Вежба бр.12 Опис вежбе: Изводити суножне поскоке са почетне позиције у све четири стране – напред, назад, лево, десно. Циљ вежбе: Јачање мишића ногу.

Трећа (главна) фаза часа



- Ученици су распоређени у полукругу, мешовито, дечак-девојчица..тако да могу сви да ме виде. Најпре демонстрирам целу игру, док они посматрају.
- Игру усвајају по целинама, најпре уз бројање потом спајањем њених делова и уз музику.

Поступак је следећи:

Први део:

Након краћег увода на прва два такта изводе се два корака десном ногом удесно са привлачењем, први корак са треперењем а други без. На трећи такт иде корак левом ногом улево са привлачењем. А у четвртом такту изводи се један корак десном ногом удесно са привлачењем леве ноге.

Корак изводим прво ја,потом ученици уз бројање затим уз музику.

Други део:

У наредна четири такта (од 5-8 такта) понављају се исти кораци, исти редослед као у прва четири такта само сада почев левом ногом улево.

Изводимо кораке прво без музике, уз бројање потом уз музику.

Затим, спајамо ова два дела – одиграмо без музике потом уз музику.

Трећи део:

Од 9-11. такта изводе се 3 корака десном ногом удесно са привлачењем и треперењем. У 12. такту иде један корак десном ногом удесно са привлачењем.

Прво ја демонстрирам уз бројање, потом уз музику.

Четврти део:

У следећа 4 такта понавља се играчка целина из претходна 4 такта само почев левом ногом улево.

Затим спајамо ове две целине , прво уз бројање потом уз музику, па их спајамо са претходно наученим деловима.

Затим спајамо све научене делове у целину и изводимо неколико пута уз музику. Ученици формирају отворено мешовито коло са рукама у висини рамена и мало савијеним у лактовима. Смер кретања је супротан смеру кретања казаљке на сату.

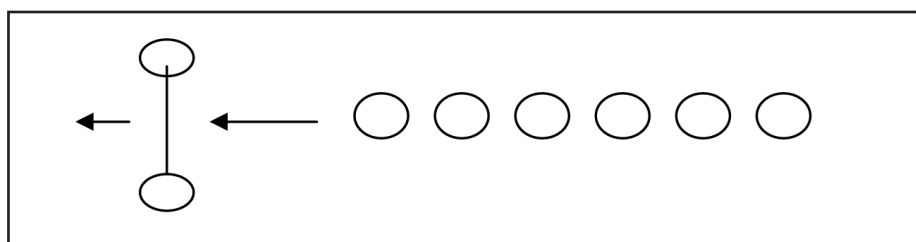
Текст песме:

Дивна, Дивна чарне очи има,(2х)
Да ме оће, да ме оће погледати њима.

Дивна, Дивна медна уста има(2х)
Да ме оће, да ме оће пољубити њима.

Дивна, Дивна беле руке има (2х)
Да ме оће, да ме оће загрлити њима.

- Након народне игре ученици играју хваталицу „Ледени чика“ на следећи начин: одредим два ученика који ће бити ледене чике који јуре осталу децу. Кога он пипне (ухвати) тај је залеђен а да би се одледили потребно је да неко друго дете прође залеђеном кроз ноге.
- Ако стигнемо играју и игру „Пронађи пара“ : Ученици формирају две врсте једна наспрам друге. На тај начин формирају се парови (ученици који стоје једно наспрам другог). Ученици у паровима држећи се за руке на мој знак трче слободно по сали. На мој следећи знак парови се пуштају и свако трчи сам за себе док не викнем :“Пронађи пара“ када свако настоји што брже да га пронађе. Када пронађе свог пара хвата га за руке и са њим чучне да би се видело да је задатак завршен.
- Ученици играју лимбо денс уз музику. Опис игре: два ученика држе канап са два краја а остали ученици се провлаче испод њега забацујући труп уназад како не би додирнули канап који се сваки круг све више спушта. Сваки ученик који додирне конпац испада из игре, а побеђује само онај који успе да се провуче и када се канап спусти доста ниско.



Четврта (завршна) фаза часа

– Окупљање у полукруг извођење вежби дисања и истезање

Вежбе дисања:

удишемо на нос као да миришемо цвеће, издишемо на уста као када дувамо балон (понављамо три пута).

Вежбе истезања:

1.) Седећи положај, ноге исправљене и скупљене.

2.) Савијамо се ка ногама, не савијајући исте.

Следећа вежба – исти принцип само су ноге раширене и спуштамо се прво ка једној нози, потом ка другој.

– Разговор о часу. Разговарам са ученицима о томе шта им је било најтеже да ураде на часу, шта напорно а шта занимљиво.

