

Наставна јединица

Коло „Моравац“

Тип часа

Обучавање

Циљ часа

Проширивање кретног искуства једним новим народним колом и упознавање са народном традицијом

Задаци часа

Развијање смисла за естетско и ритмичко кретно изражавање; развијање снаге мишића ногу и издржљивости

Наставне методе

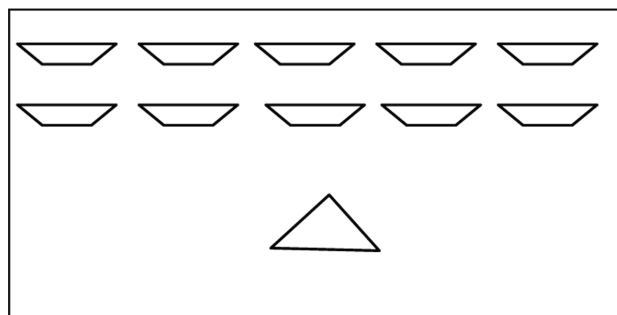
Вербална метода и метода демонстрације

Наставна средства

Рачунар за пуштање тонског и видео записа

Прва (уводна) фаза часа

– Постројавање ученика у две врсте.



– Ученици се окрећу на десно и праве две колоне. Почињу са вежбама загревања формирајући при том једну колону . Изводимо следеће облике кретања:

1. Лагано трчање
2. Трчање са забацивањем потколеница
3. Трчање са избацивањем потколеница

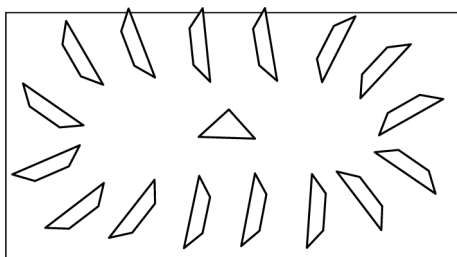
4. Ниски скип

5. Високи скип

6. Дечији поскок

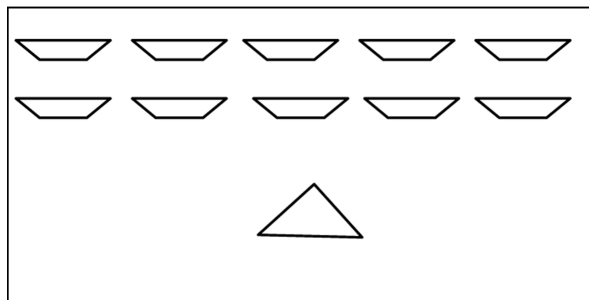
7. Ходање на прстима

8. Ходање на петама



Друга (припремна) фаза часа

- Враћање у две врсте.
- Ученици прве врсте искорачују три корака напред и одручују.



- Ученици раде следеће вежбе обликовања:

	<p>Опис: Раскорачни став, руке на бок, покрети главом напред- назад.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.</p>
	<p>Опис: Раскорачни став, руке на бок, отклони главом улево и удесно.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.</p>
	<p>Опис: Раскорачни став, руке на бок, кружни покрети главом у леву па у десну страну.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.</p>

	<p>Опис: Стојећи став. Једном па другом руком, згрченом у зглобу лакта, изводити бочне кругове .</p> <p>Циљ: Повећање покретљивости мишића раменог појаса.</p>
	<p>Опис: Стојећи став, руке у предручењу. Замахом одручити једном руком косо- горе, а другом косо- доле са зибом и вратити их у почетни положај. Вежбу изводити наизменично мењајући положај руку.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.</p>
	<p>Опис: Стојећи став, руке на бок, кружење куковима у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: Истезање и лабављење мишића трупа и карличног појаса.</p>
	<p>Опис: Раскорачни став, руке у одручењу. Истовремено извести претклон и засук трупом (левом руком додирнути десно стопало) и вратити се у почетни положај. Вежбу изводити наизменично ка једној и другој ноzi.</p> <p>Циљ: Истезање мишића бочне стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.</p>

	<p>Опис: Клечећи положај. Сести на под на једну страну, устати; исто поновити на другу страну (руке у предручењу).</p> <p>Циљ: Јачање мишића трбуха и бочне стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Опис: Лежећи на стомаку, руке опружене испред тела. Истовремено подићи једну руку, труп и супротну ногу од тла. Вежбу изводити наизменично подижући једну па другу руку, тј. ногу.</p> <p>Циљ: Јачање мишића задње стране тела.</p>
	<p>Опис: Чучањ на једној нози, друга опружена у страну, у упору. Преносити тежину тела са једне на другу ногу.</p> <p>Циљ: Истезање мишића ногу и карличног појаса.</p>
	<p>Опис: Спетни став, руке поред тела. Поскоком доћи у раскорачни став, руке у одручењу. На исти начин се вратити у почетни положај. (Поскоке изводити у континуитету).</p> <p>Циљ: Јачење мишића ногу и раменог појаса. Развој координације.</p>

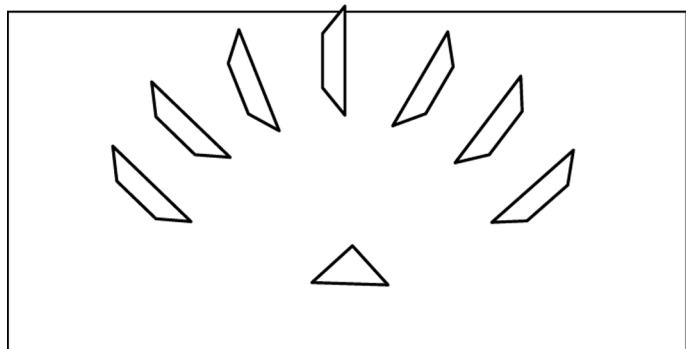
	<p>Опис: Спетни став, руке на коленима. Кружење коленима у леву и десну страну.</p> <p>Циљ: Покретљивост у зглобу колена.</p>
	<p>Опис: Спетни став, руке на коленима. Кружење коленима у супротним смеровима.</p> <p>Циљ: Покретљивост у зглобу колена.</p>
	<p>Опис: Стојећи став, поскакивање са ноге на ногу.</p> <p>Циљ: Лабављење мишића.</p>

Трећа (главна) фаза часа

- Ученици се распоређују у полукруг.
- Слушање кола, након чега следи учење корака.

1. корак („шетња”) – уводни корак, праћен споријом музиком

- Два корака десном ногом у десно у: привлачење леве (лагано цупкајући), десна нога се привлачи уз леву, лева нога уз десну..



- Два корака левом ногом у лево са привлачењем десне (лагано цупкајући), лева нога се привлачи уз десну, десна нога уз леву.
- Када ученици увежбају кораке, следи понављање уз музику, и играње у колу.

2. корак (привлачење са треперењем) – почиње са убрзањем музике

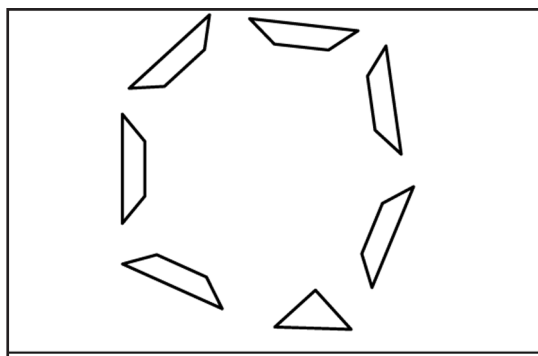
- Два корака десном ногом у десно са привлачењем леве, треперењем и преношењем тежине на њу; један корак у лево са треперењем и преношем тежине на њу; па исто тако један корак у десно.
- Све ово поновити корачањем левом ногом у лево уз привлачење десне; један корак десном, један корак левом.
- Када ученици увежбају кораке, следи понављање уз музику, играње у колу, састављајући први и други корак.

3. корак (привлачење са треперењем и укрштањем ноге напред) – након промене такта

- Два корака десном ногом у десно уз привлачење леве која се избацује напред уз укрштање (праћено треперењем), десна нога напред (пета додирује прсте леве ноге), лева нога напред (пета додирује прсте десне ноге).
- Исто поновити у лево.
- Када ученици увежбају кораке, следи понављање уз музику, играње у колу, састављајући први, други и трећи корак.
- Игра „Хватање у ланац” – двоје ученика држећи се за руке јури остале ученике. Када ухвате неког, прикључују га у ланац и настављају да јуре остале. Победник је онај ученик који устане неухваћен. Ученицима нагласити да ланац не сме да пукне, што значи да је неопходно да се чврсто држе и да прате једни друге (слично игрању кола).

Четврта (завршна) фаза часа

- Окупљање ученика у круг.
- Раде се вежбе дисања, а затим следи разговор о протеклом часу.



- Одлазак у свлачионицу.