

Разред: I	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ТРЧАЊЕ УЗ МУЗИЧКУ ПРАТЊУ
Тип часа	Вежбање
Циљ часа	Усавршавање природних облика кретања, развијање осећаја за ритам и темпо уз музичку пратњу
Задаци часа	Развој брзине, координације покрета, развијање осећаја за лепо и осећаја за ритам
Наставне методе	Вербална, метода демонстрације, метода практичног вежбања
Наставна средства	Цветови, вијаче, траке, CD-е

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су слободно распоређени у простору. Опонашају кретање аутомобила уз различите облике кретања, различитом брзином уз пратњу музике. Имамо четири различите брзине кретања:

- ходање,
- брзо ходање,
- лагано трчање и
- брзо трчање.

На престанак музике ученици стају, а када музика почне кретање се наставља. Треба тежити да ученици прате ритам музике.

Циљ игре: развој трчања, брзине реаговања, усавршавање природних облика кретања.

Музика: *Мала ноћна музика - Моцарт.*

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

На радном простору положај сваког ученика обележен је цветом.

1. Став спетни у усправном положају тела, кружење главом у једну па у другу страну.
2. Став спетни у усправном положају тела, поглед у једну па у другу страну.
3. Став спетни у усправном положају тела, поглед на горе па на доле.

Циљ: Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Вежбе за мишиће рамена и руку:

1. Усправни суножни став, једна рука опружена уз тело, а друга је изнад главе. Кружним кретањем руку подражавати леђно пливање.
2. Брање јабука - суножни став, руке високо изнад главе и спуштати поред тела.

Циљ: Истезање и лабављење мишића руку и раменог појаса.

Вежбе за трбушне мишиће:

1. Лежећи положај, руке опружене изнад главе, сести и рукама обухватити колена, а затим се вратити у почетни положај.
2. Седећи раскорачни став, опружене руке изнад тела: подићи опружену леву ногу и дирнути је десном руком.

Циљ: Истезање и јачање мишића трбуха.

Вежбе за леђне мишиће:

1. Положај лежећи потрбушке, ноге опружене, руке савијене у лактовима испред главе, подићи главу и горњи део трупа, руке и шаке пренети до висине очију и вратити се у почетни положај.
2. Положај лежећи потрбушке, ноге опружене, руке испружене изнад главе, подићи главу и горњи део трупа и вратити се у почетни положај.

Циљ: Јачање мишића леђа и бочне стране трупа.

Вежбе за мишиће ногу :

1. Усправни раскорачни став, руке наслоњене на кукове, суножни поскоци. (укрштање)
2. Усправни суножни став, руке опружене поред тела, поскоци напред назад.

Циљ: Јачање мишића ногу.

Музика: *Мала сирена, Мала ноћна музика - Моцарт, Крцко Орашчић - Чајковски.*

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

1. Формација: колона

Пола круга трчање - пола ходање

Пола круга скакутање - пола ходање на прстима са подигнутим рукама

Пола круга трчање са подизањем ногу уназад - пола лагано ходање.

Музика: *Дечја симфонија - Хајдн.*

2. Формација: две колоне

Испред колона се налази по седам цветова и обележено је место поласка.

Ученици се крећу цик - цак скакутањем између цветова и враћају се на крај колоне. На мој знак креће сваки пар односно прва два ученика из колоне.

Музика: *За Елису - Бетовен*

3. Формација: једна колона

Брзо трчање око цветова уз музичку пратњу и враћање на крај колоне.

Музика: *Бумбаров лет - Корсаков*

4. Формација: круг

Надувавање и издувавање балона уз различите облике кретања. (трчање, скакање и поскакивање.)

Музика: *Марш дрвених војника - Чајковски*

5. Формација: две врсте

Трчање у пару, игра коњића.

Формирамо парове, намештамо вијаче и почиње трчање уз музичку пратњу у једном смеру па ученици мењају улоге и враћају се у другом смеру.

Музика: *Мала ноћна музика - Моцарт.*

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Слободно кретање ученика уз плес са тракама, извођење одређених покрета прво лаганим кретањем, а затим у седећем ставу уз пратњу музике.

Музика: *За Елису - Бетовен*

- Сакупљање реквизита,
- Разговор о часу и
- Одлазак у свлачионицу