

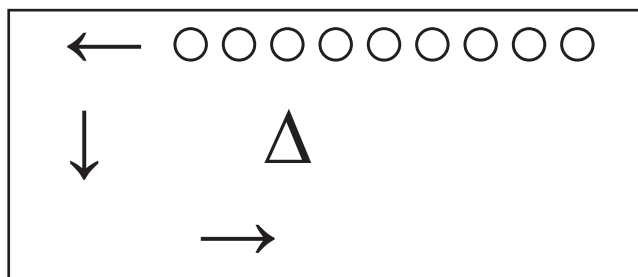
Разред: II ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	РИТМИЧКИ ПОКРЕТНИ ПЛЕС
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Изграђивање смисла и способности за лепим и складним изражавањем покрета, усавршавање моторике, развој колективизма и социјализације ученика
Задаци часа	Оспособљавање ученика за усвајање корак, за складно увежбавање и запамћивање редоследа кореографије, као и коначно успешно извођење исте у целини
Наставне методе	Вербална метода, метода демонстрације и практичног вежбања
Наставна средства	CD- плејер

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Приликом уласка ученика у салу, једно по једно дете стаје у врсту.



Ученици окретом у десно почињу да се крећу лаганим ходом.



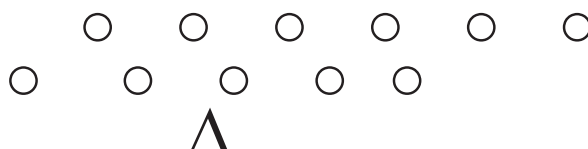
Темпо се постепено убрзава.

- трчање
- трчање са високо подигнутим коленима
- трчање са забацивањем пета уназад
- трчање у страну телом окренутим ка центру круга
- ходање на прстима
- ходање на петама

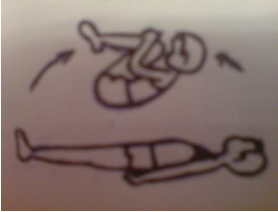
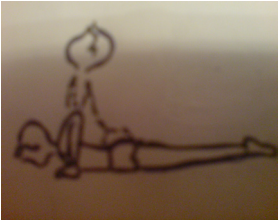
Лаганим ходом ученици се враћају у врсту.

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Из врсте сваки други ученик иступа три корака. Ученици одручују како би направили себи простор за вежбање, формација би изгледала овако:

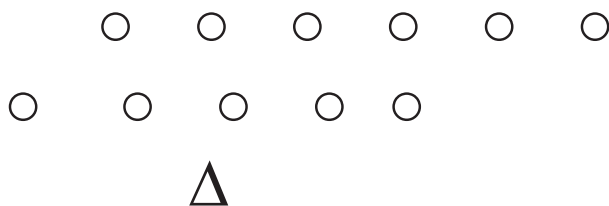


1. 	Опис: У стојећем ставу „кружити“ главом у једну и у другу страну. Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
2. 	Опис: П.П. Стојећи став, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну и другу страну. Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.
3. 	Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу са стиснутим шакама. Описивати мале кругове, покрећући руке у раменом зглобу. Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса.
4. 	Опис: П.П. Раскорачни став. Изводити отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну, тако да рука у коју страну се труп прегiba буде ослоњена о бок, а супротна у узручењу и обрнуто. Циљ: Јачање и истезање мишића бочне стране трупа. Повећање покретљивости кичменог стуба.
5. 	Опис: П.П. Раскорачни став, руке о боковима. Изводити почучње наизменично на једну и другу ногу. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса.

6. 	Опис: П.П. Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводити претклоне трупом наизменично ка једној и другој нози, дохватајући рукама стопало. Циљ: Истезање мишића леђа, ногу и карличног појаса.
7. 	Опис: П.П. Лежећи на леђима, ноге пружене, руке поред тела. Згрчити ноге и рукама обухватити потколенице а затим се вратити у п.п. Циљ: Јачање мишића трбуха, а истезање мишића леђа.
8. 	Опис: П.П. Лежећи на стомаку у склеку. Опружити руке и извести заклон трупом, а затим се вратити у п.п. Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса и леђа. Истезање мишића трбуха.
9. 	Опис: Изводити суножне поскоке са почетне позиције у све четири стране, напред-назад-лево-десно. Циљ: Јачање мишића ногу.
10. 	Опис: Малим поскоцима у месту растресати опуштене мишиће читавог тела. Циљ: Лабављење мишића целог тела.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици остају у истој формацији као у току вежби обликовања.



Објашњење појединачних корака кореографије:

1. Инструментал	Кретање у месту (један, два, три). На три подићи ногу и савити је у колену. Покрет поновити седам пута.
2. Инструментал	Четири корака у једну страну, четири корака у другу страну са повлачењем једне ноге за другом. Покрет поновит два пута.
3. Мали Стева познао је једну малу Јуцу	Четири корака унапред, четири уназад са савијеним рукама у лакту, унапред које се њишу у једну, па у другу страну.
4. Стева има малу мацу Јуца малу куцу	Стоје у месту и постепено се спуштају у чучањ. Трећи и четврти елеменат поновити заједно два пута.
5. Мали Стева сад се свађа са маленом Јуцом...	Испружати наизменично једну, па другу ногу, руке савијене у лакту и положај као да неке „претимо“, такође наизменично.
6. Мала маца лепо живи са маленом куцом	Стоје у месту, плесак рукама у једну, па у другу страну. Пети и шести елеменат поновити заједно два пута.
7. Инструментал	Поновљени други елеменат.
8.	Поновљени пети и шести елеменат.
9. Али све се брзо мења то вам могу касти, друкчије ће све то бити кад ти ћеш одрасти	По два ученика се хватају под руку, окрећу се у круг, наизменично у једну, па у другу страну, тако четири пута, тј. осам корака у једну страну, плесак рукама, па осам корака у другу страну.
10. Кад одрасте онда маца неће волет куцу, кад одрасте онда Стева неће мрзет Јуцу	Руке о боковима, десном ногом поскочити преко леве, па у страну четири пута, исто то урадити и са левом. Покрет поновити четири пута, окренути се на супротну страну и исто то урадити четири пута. Плескање рукама на самом крају.

Показивање елемената кореографије уз бројање. Прва два корака, трећи и четврти, пети и шести, девети и десети. Након сваке целине повезивање са претходним корацима. Повезивање више корака у целину, вежбање уз бројање. Извођење кореографије уз бројање. Извођење кореографије уз музику и бројање, па само уз музику.

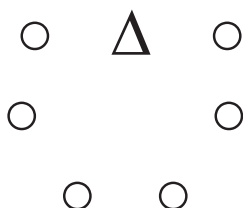
Уколико остане времена показујем игру **Провлачење испод моста**.

Деца стоје поређана у две колоне, окренута лицем једна према другима и ухвате се за руке тако да праве високи мост. Затим се један по један пар играча (почев од једног краја врсте) провлаче испод тог моста. Када се сви парови провуку испод високог моста, у поновљеној игри, руке се спуштају ниже и деца се провлаче испод ниског моста. На крају, мост постаје толико низак да се провлачење изводи пузањем.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седају на партер и раде вежбе истезања уз инструкције наставника:

Формација је следећа:



Опис: Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводити претклоне трупом наизменично ка једној и другој нози, дохватајући рукама стопала.

Циљ: истезање мишића леђа и карличног појаса.

Опис: У *турском седу* исправљених леђа подизати руке изнад главе - удах, спуштати руке лагано - издах. Вежбу поновити неколико пута.

Након тога следи разговор о часу: шта им се допало на часу, шта им се није допало на часу, да ли им је нешто било напорно, зашто им је било напорно, да ли би волели да имају више оваквих активности за убудуће. Ученици одлазе у свлационицу.