|  |  |
| --- | --- |
| **СПОРТСКА ВАННАСТАВНА АКТИВНОСТ**  **АЕРОБИК ЗА ДЕВОЈЧИЦЕ И ФИТНЕС ЗА СВЕ** | |
| Наставна област | ФИТНЕС-Увод у аеробну гимнастику. |
| Наставна јединица | Комбинација аеробика,степ аеробика и пилатеса. |
| Тип часа | Обрада |
| Облици рада | Комбиновани(групни,индивидуални,фронтални,у пару) |
| Наставне методе | Практично вежбање ,метод живе речи,демонстрација. |
| Наставна средства | Степери,пилатес лопте,тегови,струњаче,музички уређај. |
| Место извођења | Сала за физичко вежбање. |
| Активност ученика | Слушају шта треба да раде и зашто је то важно ,сваки ученик има своје реквизите,прати наставника и истовремено са њим изводи вежбе уз музику. Прате рад константно како би правилно изводили вежбе, демонстрирају ,траже помоћ, ако им треба, одговарају на питања,питају ... |
| Активност наставника | Објашњава,,усмераварад(вежбање)ученика,даје инструкције,демонстрира,поставља питања и одговара на питања ученика.Наставник све време вежба,показује, објашњава вежбе - које се брзо смењују са места.Исправља грешке,задаје додатне задатке за кориговање грешки,ако је то потребно,мотивише ученике... |
| Циљеви и задаци часа  Трајање:45 мин. | Побољшање моторичке способности,аеробне издржљивости,репетативне снаге и гипкости.  Проширење аеробног капацитета.  Васпитни утицај-позитивни психички ефекти на ученике у смислу развоја одговорности према сопственом телу,подизање физичке културе на виши ниво,стварање навике на вежбање.  Развијање кинестетичких осећања,повезивање осећаја за лепо и покрет уз музику.  Побољшање и одржавање правилног држања тела.  Пружање могућности за дружење и сврсисходно искоришћавање слободног времена и задовољење потребе за кретањем. |
| Корелација | Калиграфска секција –израда паноа |

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| Задаци и трајање | Организација и садржај |
| Упознати ученике са применом реквизита(степери,пилатес лопте ,тегови) и кратки увод у свет аеробне гимнастике-  Аеробик  Степ аеробик  Пилатес.  Трајање:15% часа  (активног вежбања)  **А**  **Б**  Трајање:75% часа  (активног вежбања)  Трајање:10% часа  (активног вежбања) | Ученици се распоређују у форму за уводно-припремни део часа-загревање са реквизитима.  Упознати их са циљем и задатком часа.  Представљање комбинације аеробика ,стречинга и вежби јачања.   1. **УВОДНО-ПРИПРЕМНИ ДЕО ЧАСА**   **(ЗАГРЕВАЊЕ)**  **Постепенио увођење организма ученика у даљи рад и остваривање ведрог расположења.**  .  **2. ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА**  **а) Аеробни део часа:**  **-Вежбе на степеру- степ аеробик са теговима**  **(за руке и ноге)**  **-Аеробик**  **Обратити пажњу на технику извођења задатака и регулисати дисање у току рада.**  **б) Обликовање тела:**  **-Вежбе еутоније и елонгације**     1. **ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА**   **-Вежбе релаксације**  **Разговор о часу и корелација са калиграфском секцијом, која се бавила израдом паноа-заједнички рад у завршном делу часа.** |

**Професор физичког васпитања**

**(дипломирани тренер спортске Јелена Игњатић рекреације)** **Јелена Игњатић**