ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

(30.03. – 10.04.2020.)

Добар дан драги петаци!

Надамо се да сте здрави и да редовно вежбате. Све похвале за ученике који су успели да се до сада организују и да барем пола сата бављења физичким активностима постане њихова дневна рутина. Само тако наставите! За све оне којима то још увек не полази за руком савет је да што пре уложе озбиљан напор и дисциплиновано крену да вежбају, јер ће врло брзо осетити све благодети које ће има физичка активност донети.

Тема за НАРЕДНЕ ДВЕ НЕДЕЉЕ су плесови. Наша пажња ће бити усмерена на плес Ча ча ча, који припада групи друштвених плесова, а заједно са Румбом и Самбом спада у латино-америчке плесове.

П Л Е С О В И

ЧА ЧА ЧА

**О плесу Ча ча ча**

Ча ча ча је настао на Куби 50-их година 20. века. Као у већини случајева плесу је претходила музика. Назив потиче са Хаитија и односи се на звук који је производио инструмент, дакле назив овог плеса је ономатопеја. Кубански виолиниста и композитор донео је ча ча ча ритмове на кубанске плесне подијуме. Ча ча ча је брз, полетан и енергичан плес, због чега је веома популаран. Од 1961. године уврштен је у такмичарске плесове. Плеше се уз широк спектар музичких жанрова, од аутентичних латино ритмова, па све до диско и поп музике. Погледајте како то изгледа уз чаробан глас Мајкл Бублеа који изводи песму од пре пола века и уз једну популарну нумеру од прошле године:

<https://www.youtube.com/watch?v=GppGpoinLEU>

<https://www.youtube.com/watch?v=NgQwEXqCqps>

**Плесни кораци**

Ча ча ча се плеше у 4/4 такту, а у минуту се изведе 30-32 такта. Приликом извођења корака броји се ча-ча-ча-1-2 или ча-ча-1-2-3. Плес се састоји из три брза корака (тзв. шасе корак - *Chassé* ) и два спора корака. Даље у тексту ћете наићи на линкове који вас воде до кратких обука овог плеса.

Треба да савладате четири корака:

* Основни корак ча-ча-ча
* Променада ( познатији као „Њујорк”)
* Контра променада
* Окрет

Приликом игре у пару плесач креће десном ногом, а плесачица левом ногом. Такође, обратите пажњу на положај руку.

Линкови за учење Ча ча ча:

<https://youtu.be/A9wSCJhrBbY>

<https://youtu.be/j8V_kEIAf0s>

<https://youtu.be/CsAg6Der_Vo>

Музика за Ча ча ча:

<http://ples.kifst.hr/foto-i-video/audio/glazba-sportskog-plesa-2/glazba-sportskog-plesa>

**Задатак**

Домаћи задатак за наредне ДВЕ НЕДЕЉЕ је да научите горе наведена коракe плеса Ча ча ча , затим да пустите лепу музику и уживате у плесу. Позовите укућане да вам се придруже. Може да се деси да међу њима има сјајних плесача, а да о томе нисте знали ништа.

Само ОНАЈ КО ЖЕЛИ може да подели са нама своје утиске о процесу учења у виду кратког писаног текста, слике или кратког видео записа (не дужег од 20с).

Све даље инструкције добићете преко Гугл учионице.

Велики поздрав,

наставнице Јована и Невена

31.03.2020.