ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

(01.04. – 10.04.2020.)

Добар дан драги седмаци!

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. Бавићемо се валцером (немачка реч walzen – котрљати, окретати) који припада групи друштвених плесова. Наша пажња ће бити усмерена на Бечки валцер, који заједно са Енглеским валцером и Тангом спада у стандардне плесове.

П Л Е С О В И

БЕЧКИ ВАЛЦЕР

**О Бечком валцеру**

Бечки валцер је настао средином 18. века, када постаје масовно прихваћен од стране аустријског племства. Води порекло од аустријске народне игре Лендлер. Повећање популарности овог плеса је инсприсало многе композиторе попут Јохана Штрауса, Joзефа Ланера, Јохана Штрауса Млађег и др.

|  |
| --- |
| Послушајте композицију „На лепом плавом Дунаву”, дело Јохана Штрауса Млађег, у историји музике познатог као „Краља валцера” у извођењу виртуоза на виолини Андреа Риа са својим оркестром:<https://www.youtube.com/watch?v=IDaJ7rFg66A> (обавезно погледајте од дела на 02:20)  |

Бечки валцер је важио за много слободнији плес у односу на постојеће, због непосреднијег контакта међу плесачима и то је разлог што је у почетку био предмет бројних критика конзервативнијих плесних аналитичара. Од средине 20. века уврштен је у такмичарске плесове. Иако Бечки валцер асоцира на нека давна времена, култ овог плеса се и те како гаји у аустријској престоници. Од јесени до лета траје сезона балова у Бечу када се одржавају бројне манифестације које окупљају љубитеље овог плеса са свих крајева света.

**Плесни кораци**

Бечки валцер се плеше у ¾ такту, а у минуту се изведе 56 – 60 тактова. Приликом извођења валцеровог трокорака броји се 1-2-3, са наглашавањем првог корака. Даље у тексту ћете наићи на линкове који вас воде до кратких обука овог плеса.

Треба да савладате три корака:

* основни корак у страну
* основни корак напред-назад
* основни корак у круг

Приликом игре у пару мушко увек креће десном ногом унапрад, а женско левом уназад. Такође, обратите пажњу на положај руку.

Линкови за учење валцера:

<https://youtu.be/FI461aKNdcw>

<https://youtu.be/K8avhXl9TA8>

<https://youtu.be/QkTjtd3eXCU>

Музика за валцер:

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

**Задатак**

Домаћи задатак за наредне ДВЕ НЕДЕЉЕ је да научите горе наведена три основна корака Бечког валцера, 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 Невена и Јована

01.04.2020.