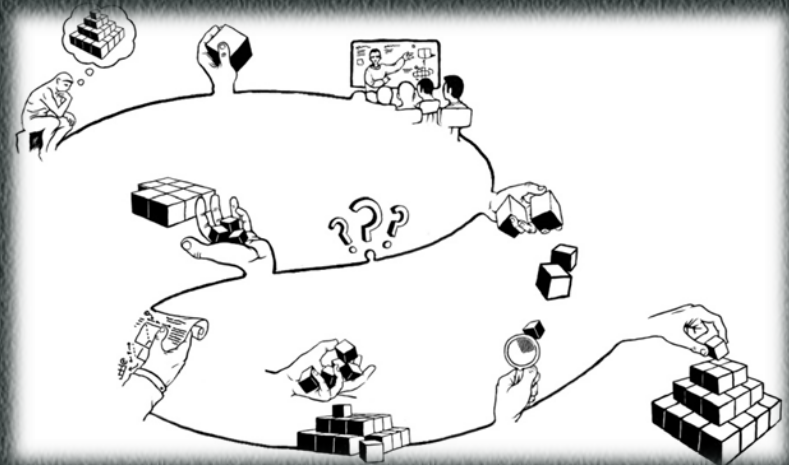
A composite image with a dark, cloudy background. In the center, a large, bright yellow sun or glowing orb is partially obscured by a hand holding a white, flowing fabric. Below this, a hand holds a small figure of a ballerina in a white dress, with her arms raised. The overall composition suggests themes of support, guidance, and artistic expression.

**Методе за учење и
усавршавање технике плеса**

Методика - метода

- **Метода** (од грч. **Методос** – пут истраживања, теорија, учење) је начин остваривања, достизања неког циља или решења конкретног задатка.
- **Методика** је систем средстава и метода усмерених на остваривање, достизање одређених резултата у процесу припреме спортисте.



Говорне методе

1. Метода „живе” речи
2. Метода разговора
3. Метода објашњавања
4. Учење текста песме
5. Говорне инструкције

Ја посадох виноград

Народна песма
Алексинац

Allegretto A E A

mf Ја по-са-дих ви-но-град, ви-но-град ја по - са - дих ви-но-град,

7 A фис Е А Е А Е А

Ср-би-јан-ке, ви-но-град. Хај, хај, ви-но-град. Хај, хај..., ви-но-град.

Па не одох два дана,
и тај трећи дан до подне,
Кад ја одох трећи дан,
виноград ми листао,
и лозицу пустио.



Метода живе речи

Метода разговора

- Суштина садржаја.
- Упознавање са :

1. Местом из кога долази одређени плес
2. Ритам, темпо, стил, начин хвата
3. Број тактова у минути, плесне фигуре.



Метода објашњења



Учење текста песме

Ја посадох виноград

Народна песма
Алексинач

Allegretto

mf Ја по-са-дих ви-но-град, ви-но-град ја по - са - дих ви-но-град,


7 А фис Е А Е А Е А

Ср-би-јан-ке, ви-но-град. Хај, хај, ви-но-град. Хај, хај, ви-но-град.

Па не одох два дана,
и тај трећи дан до подне,
Кад ја одох трећи дан,
виноград ми листао,
и ложицу пустио.

Говорне инструкције

Врста говорне методе за почетак, крај и промену смера кретања.



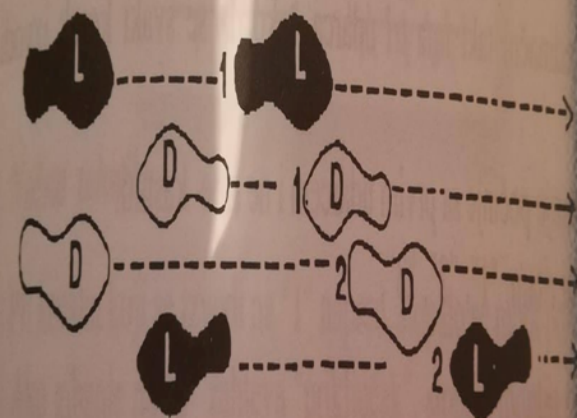
Методе показивањае

Непосредна

Посредна

Непосредно показивање





Tehnika standardnih p



Same Foot Lunce



Right Lunce



Contra Lunce

Методе вежбања

Синтетичка

Аналитичка

Комплексна

**Метода
програмираног
учења**

**Метод
такмичења**



Облици организације учења и вежбања

- Фронтални облик
- Групни облик
- Облик у паровима
- Индивидуални облик



Фронтални облик

- Истовремено плесање-вежбање свих плесача распоређених у простору
- На почетку обучавања- сви плесачи једне групе уче исте плесне кораке
- Погодан за вежбања општих, специфичних или кореографских вежби (задатак- да се сви плесачи подједнако и на исти начин активирају, вежбају и тренирају)



Групни облик

Примењује се у процесу обучавања :

- у народним играма при постављању кореографије;
- у спортском плесу и модерном плесу
- при учењу мушких и женских плесних корака и фигура
- при постављању кореографије за "формације"

Потребно је пажљиво и одвојено тренирати мушки и женски део ансамбла

Облик у паровима

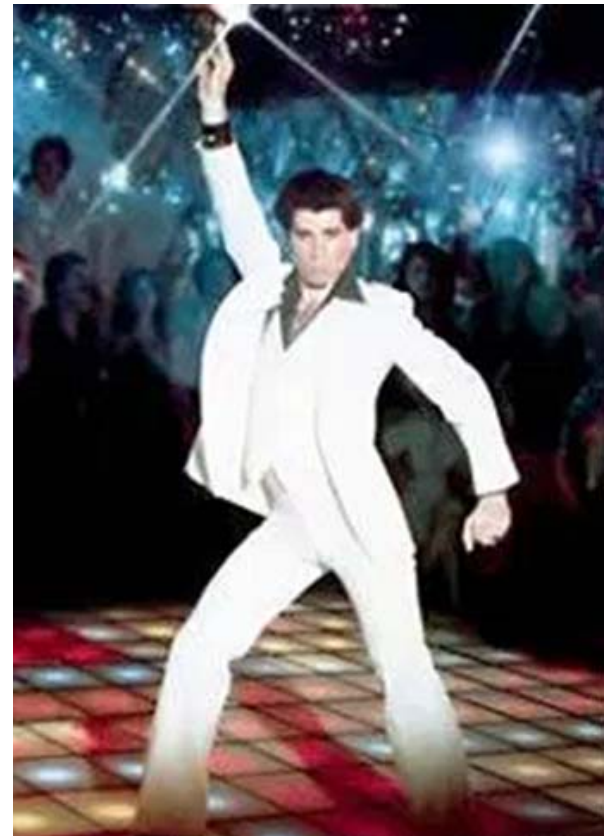
- Највише се примењује у спортском плесу
- Врло је ефикасан за учење само ако тренер ради са минималним бројем парова
- Вежбање са већим бројем парова :
- увежбавање већ научених плесних елемената
- почетни курсеви спортског плеса



Индивидуални облик

-Карактеристичан је за постављање кореографија у спортском плесу, где партнери прво уче независно једно од другог, а затим плешу у пару

-Неопходан је када тренер процени да је то неком плесачу потребно (кореографских разлога и др.)



Час плеса

- Настава физичког васпитања
- Час тренинга у спортском плесу
- Час тренинга за играче у КУД-овима



Настава физичког васпитања

Структура часа плеса :

-3 основна дела (ако се 1. део и 2. део часа
"разложе" онда може да има и 5 делова)

Припремни део часа

-Први део траје од 5 до 15 мин.

-Трајање ће зависити од обимности и сложености задатака који треба да се реализују у главном делу часа

-Врста припреме (загревање) зависиће од суштине задатака, који треба да се реализују у главном делу часа

Припремни део часа

Припрема за обучавање – примењују се:

- вежбе развијања способности изражавања ритмичких структура;

- вежбе технике конкретне врсте плеса;

- вежбе везане за "владање" простором, темпом, динамиком

- Обим и сложеност вежби, број понављања, интензитет оптерећења зависи од циља који се жели постићи

Главни део часа

-Траје од 25 до 35 минута

-Дуже ће трајати када се обрађује конкретан плес или народна игра, а краће када се иста увежбава

-У основним и средњим школама се обрађује конкретна народна игра или конкретни друштвени плес

Главни део часа

-Садржај - постављање кореографије једне или више народних игара или кореографије друштвеног плеса

-Ако се у главном делу часа поставља било која кореографија, припремни део часа ће трајати најкраће-увежбаваће се плесни кораци, елементи везе, различите кретне структуре (саставни део кореографије)

Поступак учења народне игре у школи

- Објашњење народне игре
- Непосредно показивање од стране наставника уз одговарајућу музику
- Распоређивање ученика у конкретан организациони облик за учење

Поступак учења народне игре у школи

- Показивање дела народне игре, али уз бројање ритма корака
- Учење осталих делова народне игре, уз бројање и истовремено "склапање" играчке целине
- После склапања целине вежба се у споријем темпу, указује на грешке, и вежба уз музику "правог" темпа

Завршни део часа

- Траје од 5 до 15 минута
- Трајање зависи од претходних плесних активности, обима и оптерећења
- Телесне функције се враћају на почетни ниво
- Вежбе истезања, лабављења, дисања...



Час тренинга у спортском плесу

- Траје од 90 до 120 минута, некад 180 мин.-такм. период
- Припремни део - од 15 до 30 минута
- Темељно се припремају групе мишића које ће највише бити оптерећене на тренингу
- Загревање - плесни „аеробик“
- Главни део- структура тренинга је различита
 - основни делови су: техника, кореографија, кондиција и координација
- Завршни део- вежбе истезања, јоге и опуштања



Пример структуре времена плесног тренинга за млађе од 12 година:

Делови тренинга	Трајање
Разгибавање	15 минута
Техника спортског плеса	45 минута
Истезање и опуштање	10 минута

Час тренинга за играче у КУД-овима

-Структура часа-слична структури часова спортског плеса

-Организација плесача на пробама - вежба у мањим групама (или у једној групи), једноставније је планирати садржаје за пробе



Час тренинга за играче у КУД-овима

Избор садржаја зависи:

- од времена до сценског наступа
- од циља (увежбавање и одржавање постојећег репертоара ансамбла)
- да ли се поставља и увежбава нова кореографија
- да ли се раде ситне корекције
- да ли се увежбава конкретна играчка техника и стил

Свака проба има припремни, главни и завршни део

Не треба дозволити играње без "загревања,, као ни завршетак пробе без одговарајућег опуштања и истезања

Час плеса у настави физичког васпитања, као и час тренинга у такмичарском плесу, има троделну структуру:

-уводни

-главни

-завршни део

Разлика-трајање активности (час у настави траје 45 минута; час тренинга од 90 до 120 мин.)

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!