

КЛАС: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 07.04.2020г./вторник /, 6-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Право хоро „ Бяла роза” – Преговор

1. Зад. Подготвителна част (14 мин).

Загряване на цялото тяло като започнете от глава към пети:

- Кръг с главата в ляво и дясно;
- Кръг с ръцете назад и напред;
- Кръг с горната част на тялото през напред в ляво – 5 кръга;
- Кръг с горната част на тялото през напред в дясно – 5 кръга;
- Стоеж със събрани крака ,кръгчета с коленете в ляво и дясно
x 5 броя;
- Кръгови движения с китки и глезени.

2. Зад. Основна част (18 мин).

- Припомняме стъпки и движения на хорото „ Бяла роза” с музикален съпровод;
- Основни положения и движения на ръцете и трупа.

3. Зад. Заключителна част (8 мин).

- Дихателни упражнения – ходом ,кръг с ръчичките нагоре, назад и надолу. Вдишване, когато ръцете са нагоре и издишване, когато ръцете слизат надолу;
- Стречинг упражнения (за гъвкавост). В разкراчен седеж наклони към ляв, към десен крак и в средата с пружиниращи движения.

Изготвил: Ива Драганова