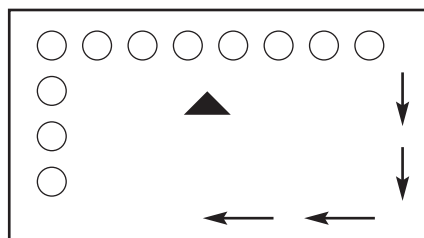


Наставна јединица	Бацање лоптице у хоризонталне и вертикалне циљеве
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за бацање лоптице у различите правце у циљу развијања прецизности и способности.
Задаци часа	Развијање манипулативне спретности, проширивање кретног искуства различитим начинима бацања лопти.
Наставне методе	Вербална метода, м. демонстрације, м. практичних вежби
Наставна средства	Одбојкашке лопте, тениске лопте, шведски сандук, хамер, обруч.

Прва (уводна фаза) часа

Ученици улазе у салу. Распоређени су у једну врсту. Из почетне формације ученици започињу кретање по ободу сале са сл.задацима:

- лагано трчање
- брзо трчање
- лагано трчање са забацивањем ногу уназад
- бочно трчање на једну па на другу страну
- лагано трчање високо подигнутим коленима
- лагано трчање са чучњем
- ходање на прстима
- ходање на петама
- обично ходање

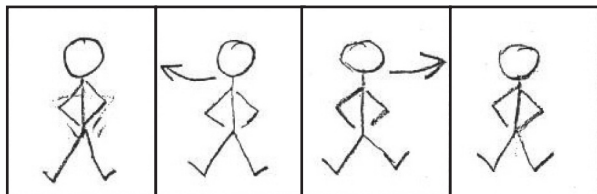
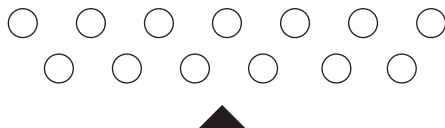


Кретање се завршава ходањем како би ученици дошли у почетну позицију.



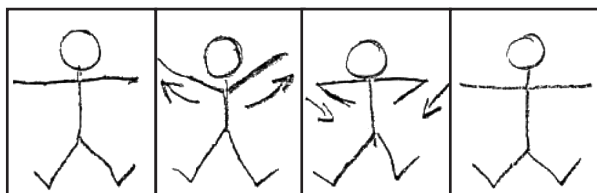
Друга (припремна фаза) часа

Ученици су претходну фазу часа завршили у једној врсти. Сваки други ученик иступа 2 корака напред. Формирају се две врсте. Ученици треба да одруче како би се наместили да сви имају довољно места за рад вежби обликовања.



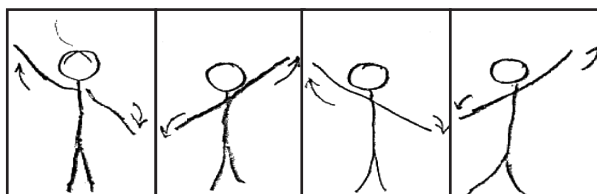
1.Опис: усправни раскорачни став, окретање главе према захтеву учитеља: улево и удесно. Руке су на боковима.

Циљ: вежба за јачање и истезање мишића врата.



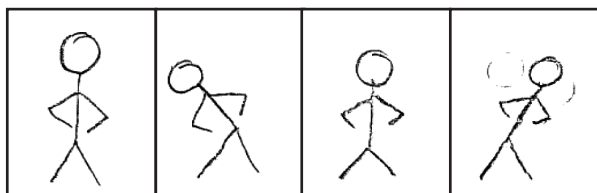
2. Опис: стојећи став, руке у одручењу. „Зибати“ уназад по два пута. Наизменично згрченим и опруженим рукама.

Циљ: јачање задње стране и истезање предње стране раменог појаса



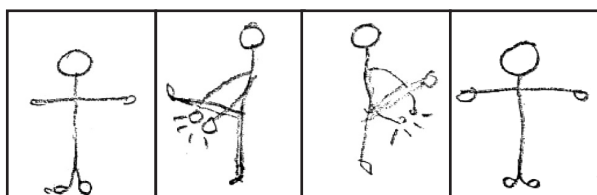
3. Опис: стојећи став, једна рука у узручењу, друга у заручењу. Замасима „зибати“ два пута уназад, прво једном а онда другом руком.

Циљ: јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.



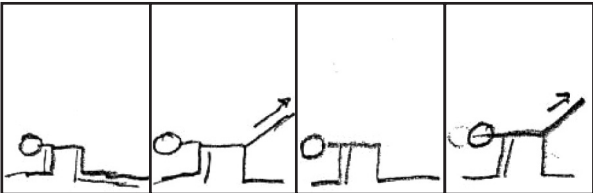
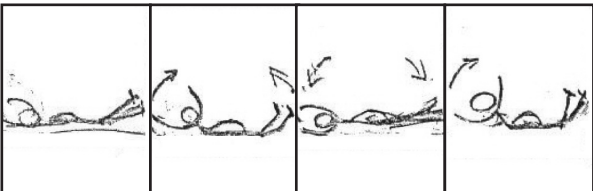
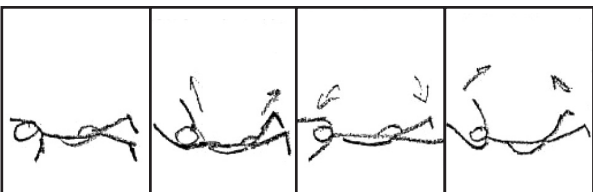
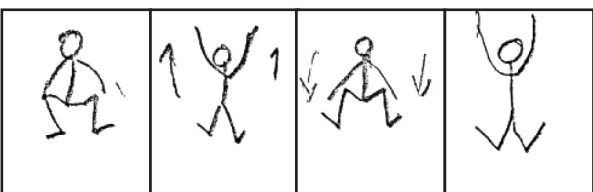
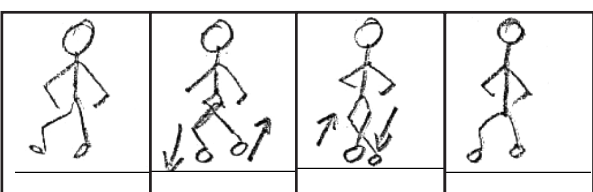
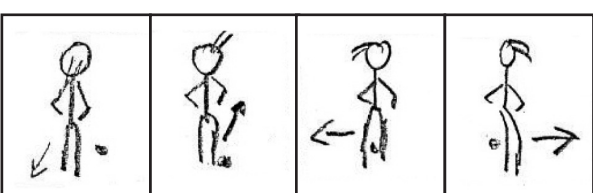
4. Опис: раскорачни став, руке су на боковима. Извођење отклона у леву и у десну страну наизменично.

Циљ: јачање и истезање бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба



5. Опис: стојећи став, руке у одручењу. Наизменично подизати једну па другу ногу, а истовремено плјескати рукама испод колена.

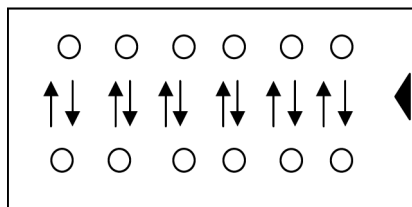
Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса. Јачање трбушних мишића.

	6. Опис: клечећи, у претклону ослоњени подлактицама на тло. Наизменично извођење заножења једном па другом ногом. Циљ: Јачање мишића леђа и ногу.
	7. Опис: лежећи на стомаку са рукама поред тела и усправити се са рукама у одручењу. Циљ: јачање мишића трбуха.
	8. Опис: Лежећи на стомаку са рукама у узручењу. Истовремено одизање руку и ногу. Циљ: јачање леђних мишића.
	9. Опис: чучнути са рукама поред тела и усправити се са рукама у одручењу. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.
	10. Опис: стојећи став са рукама на боковима. Поскоцима мењати положај ногу унапред и уназад. Циљ: Развој спретности, јачање мишића ногу.
	11. Опис: Извођење суножних поскока у све четири стране, напред-назад, лево-десно. Руке су на боковима. Циљ: јачање мишића ногу.

Трећа (главна фаза) часа

Ученике делим у парове и распоређујем по сали. Показујем редом различите начине бацања и хватања лопти, а ученици по паровима неколико пута изводе следеће задатке:

1. Бацати лопту обема рукама изнад главе, хватати такође обема рукама изнад главе.
2. Бацати лопту десном (затим левом) руком у висини рамена, тако да се она одбије од тла и ухватити је обема рукама.
3. Бацање и хватање лопте у скоку обема рукама.
4. Окренут боком ка пару бацити лопту преко главе у луку (прво десном па левом) ухватити је обема рукама.
5. Окренути се леђима у правцу бацања, бацити лопту обема рукама преко главе, ухватити је обема рукама у висини груди.
6. Окренути се леђима ка пару, пребацивати лопту кроз раширене ноге обема рукама.
7. Један ученик направи обруч рукама испред груди, други покуша да убаци лопту у тај обруч.
8. Такође један ученик направи обруч рукама изнад главе, други покуша да пребаци лопту кроз њега.



Реквизите за вежбање доносе ученици, хамер је налепљен на зид пре почетка часа. Ученици су подељени у две колоне, на одређен знак игра почиње.

Прва игра:

Игра се састоји у следећем : ученик покушава да убаци тениску лоптицу у шведски сандук, када убаци узима лопту из сандука и гађа круг на зиду. Која група оствари више погодака у центар она је победник (погодке бројим ја). Игра почиње на звиждук пиштаљке.

– за следећу игру правила су иста само сада тениска лоптица мора да се одбије о под да би је убацили у сандук, а затим погађају кругове на зиду.

Напомена: (имају могућност два пута да погоде, уколико не успе да погоди одлази на крај реда и чека следећу прилику).

..... □ . ○ (пикадо)

..... □ . ○

Друга игра:

Ученик покушава да убаци одбојкашку лопту у сандук, али тако да се она одбије о под , а потом је убацује у обруч који држи један од ученика из обе колоне.

..... □ . ○ (обруч)

..... □ . ○

Четврта (завршна фаза) часа

Позив на прекид свих активности и окупљање ученика. Ученици седе у кругу. Изводимо вежбе правилног дисања (уздах на нос и издах на уста).
Ученици одлазе на пресвлачење.

