

Разред: III ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за бацање и хватање лопте на различите начине ; усавршавање технике бацања и хватања лопте на различите начине у циљу развијања спретности
Задаци часа	Развијање манипулативне спретности, прецизности и способности сарадње с другима
Наставне методе	Демонстративна метода и метода разговора
Наставна средства	Лопте

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици организовано улазе у салу и стају у врсту.

Трчање у колони по један.

Задатак 1. Лагано трчање

Задатак 2. Брзо трчање

Задатак 3. Трчање са задатком; „чучни“ (на знак плъеска руком)

Задатак 4. Ходање са задацима (на прстима, на петама, као кад газимо по дубоком снегу)

Задатак 5. Трчање са забаченим ногама

Задатак 6. Трчање са високо подигнутим ногама

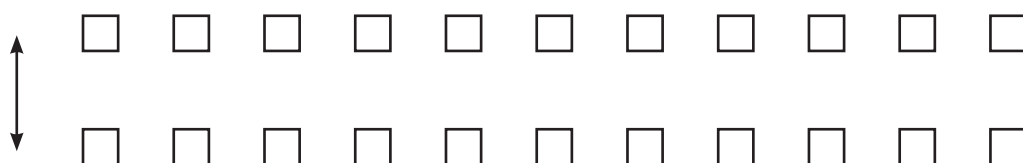
Задатак 7. Ходање и вежбе дисања

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

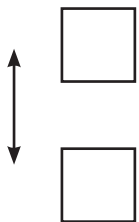
Вежбе обликовања (комплекс)

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су распоређени у две паралелне врсте, шире размакнути, окренути лицем једни ка другима.



У паровима наизменично бацају и хватају лопту на следеће начине (сваки пар има лопту):



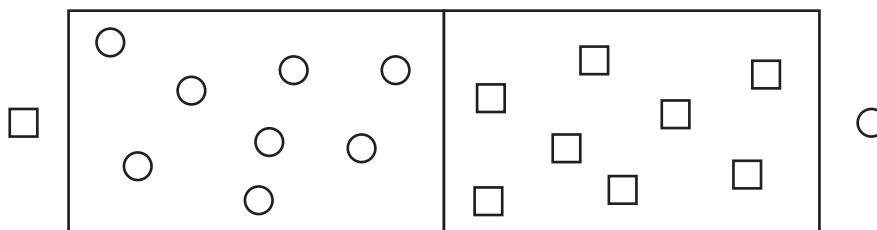
а) Хватају обема рукама а бацају лопту:

1. са две руке, изнад главе
2. са две руке, од груди
3. са две руке, одоздо
4. с две руке, тако што је ударе о под
5. с десном руком
6. с левом руком
7. с десном о под
8. с левом о под
9. (с искорак десном ногом), десном руком, изнад главе
10. (с искорак левом ногом), левом руком изнад главе
11. окрену се и преко главе бацају свом пару с две руке

б)

1. хватају левом а бацају обема од груди
2. хватају десном а бацају обема од груди

Ученици играју игру „Између две ватре“. Распоређени су на следећи начин.



Терен правоугаоног облика, подељен на два дела. Капитени сваке екипе стоје на супротним странама у односу на поље на ком су чланови његове екипе, уз линију терена.

Правила и опис игре:

Капитени бацају лопту и покушавају да погоде чланове друге екипе. Када лопта погоди некога он испада и одлази на за то одређено место (код свог капитена). Ученици се труде да избегну погодак лоптом или да је ухвате .

Ко ухвати лопту,(којом је капитен супротне екипе „гађао“ или неко од чланова супротне екипе), има могућност да „гађа“ чланове супротне екипе, трудећи се да лопта стигне до његовог капитена. Победник је она екипа на чијем делу терена остане већи број „непогођених“ чланова.

Проглашење победника.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Позив на прекид свих активности и окупљање ученика.

Вежбе правилног дисања (удах на нос-издах на уста).

Разговор о протеклом часу и утисцима.