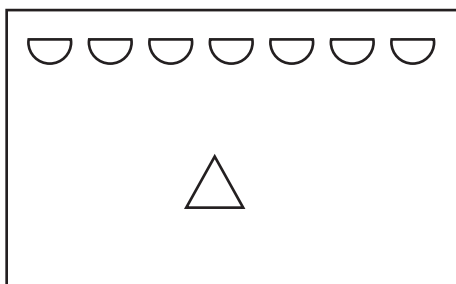


Разред: II	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ДВА СПОЈЕНА КОЛУТА УНАПРЕД
Тип часа	Обрада
Циљ часа	усвајање и савладавање два везана колута у напред
Задаци часа	јачање вратних мишића, правилно држање тела при изради два везана колута у напред
Наставне методе	методе разговора и демонстрације
Наставна средства	струњаче, одскачна даска

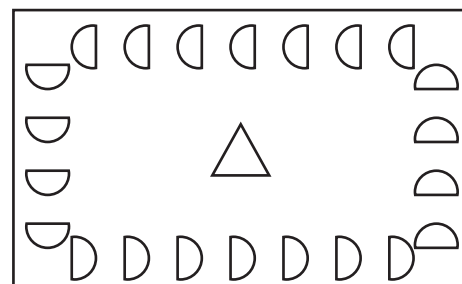
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици стоје у врсти. Окрећу се у десно и крећу са трчањем један по један по ободу сале. Док трче задајем им следеће задатке:

Ученици у врсти



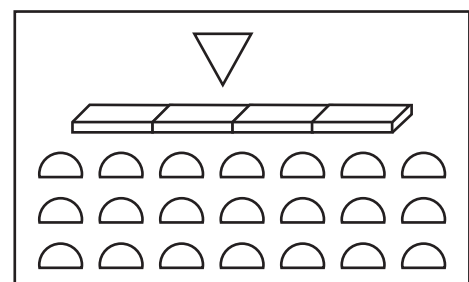
Ученици ходају и трче



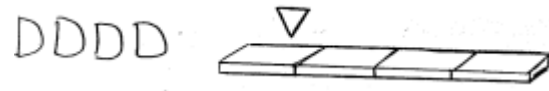
1. Трче бацајући потколенице у назад
2. Високо подижу једну па другу ногу у напред савијену у колену.
3. Подижу што више једну па другу опружену ногу у напред.
4. Бочно трче са покретима руку од приручења до узручења на једну па на другу страну.
5. Поскоци на једној па на другој ноzi наизменично.
6. Суножни поскоци из скочног зглоба.
7. Ходају на прстима.
8. Ходају на петама.
9. Ходају на спољашњим ивицама стопала.
10. Ходају на унутрашњим ивицама стопала.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

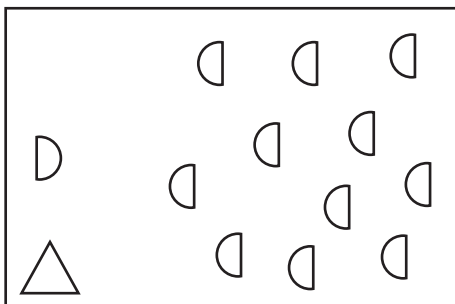
Ученици доносе четири струњаче и ређају их по ширини једну до друге, стају у три врсте испред струњаче.



Показујем им следеће предвежбе:

	Предвежба 1: Поваљка на ледјима. У седу ноге су згрчене, пете приближене задњици, шаке на потколеницама, а потколенице приљубљене уз ноге. Брада што више према грудима. Кичмени стуб у облику полу лопте. Из тог положаја радимо поваљку на леђина инсистирајући да брада и колена остану што ближе грудима а пете што ближе задњици. Раде поваљку (померање напред – назад) уз моју асистенцију. Прво ради прва врста, па друга, па трећа.
	Предвежба 2: Иста је као прва предвежба са тим што ученици раде три поваљке и при завршетку треће пружају ми руке и ја им асистенцијом помажем да устану. Једна врста ради, друга асиситира.
	Предвежба 3: У стојећем ставу руке су у узручењу, поглед је ка прстима, спуштају се у чучањ где руке прелазе из узручења кроз предручење и постављају се на струњачу са коленима између њих. Ради се поскок са тла док колена остају на грудима, раде две врсте од једном са једне и друге стране стрињача.
	Предвежба 4: Испод прве струњаче стављамо одскочну даску да би направили косу раван, која даје инерцију при колуту у напред и помаже при његовом извођењу. Ученици стају у једну колону испред косе равни и раде један по један. Ради се цео колут у напред уз моју асистенцију.
	Вежба 1: Колут у напред Када сви савладају колут у напред на стрмој равни, склањамо стрму раван и колут се ради на равной подлози уз моју асистенцију.
	Предвежба за два везана колута у напред: Одскочна даска се врати испод прве струњаче, како би се опет направила коса раван. Раде се везана два колута уз моју асистенцију.
	Вежба 2: Два везана колута у напред Склањамо стрму раван и ученици везују два колута у напред на равной подлози уз моју асистенцију.

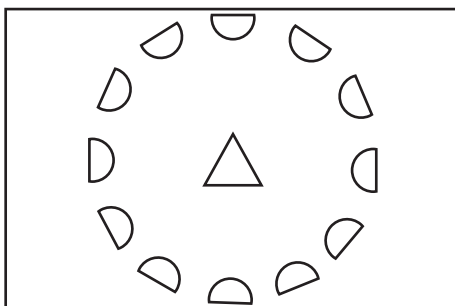
Када то заврше и склоне струњаче играју се “Шугица”. Изаберем ученика који ће бити “шугица”. Његов задатак је да јури остале ученике. Ученика кога додирне ученик који јури постаје “шугица” и почиње да јури док овај други почиње да бежи са осталим ученицима.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седају у круг око мене и радимо вежбе дисања, а затим разговарамо о протеклом часу. Постављам им питања:

- Шта вам се свидело?
- Шта вам се није свидело?
- Шта вам је било најтеже?



Ученици одлазе у свлачионицу.