

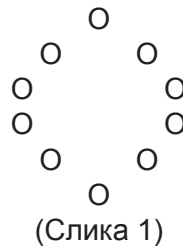
Разред: III

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Наставна јединица	ХОДАЊЕ ПО НИСКОЈ ГРЕДИ У УСПОНУ НАПРЕД, НАЗАД И СА ЧУЧЊЕМ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за ходање у успону у условима смањене површине ослонца
Задаци часа	Развијање осећаја за равнотежу и координацију покрета као и осећај за естетско кретно изражавање
Наставне методе	Вербална и демонстративна
Наставна средства	Греда, лопте

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Формација:



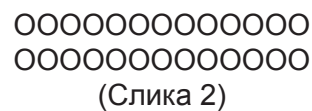
Атлетско загревање за подизање пулса:

- Ходање у кругу (само на почетку)
- Трчање средњим интензитетом
- Ходање у кругу

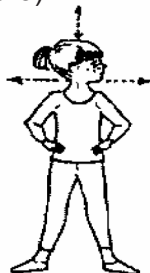
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Вежбе обликовања

Формација:



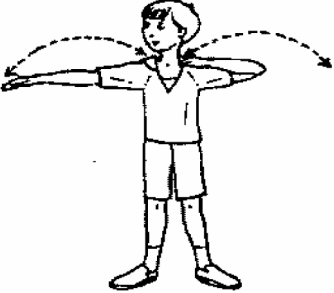

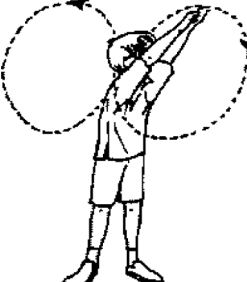
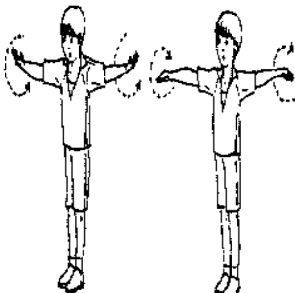

(Слика 3)

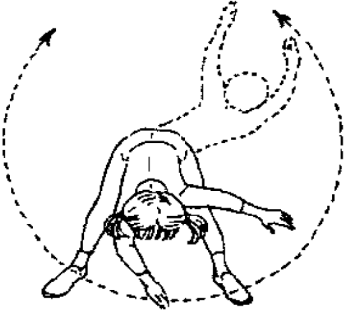
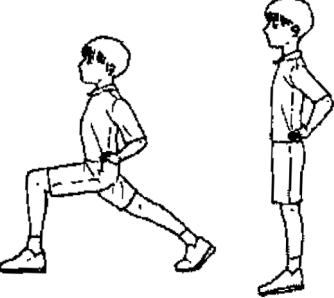




Вежба број 1:

Циљ: Јачање и истезање мишића врата.

П.П. Усправан раскорачни став, главу покретати: горе, доле, лево, десно.

<p>(Слика 4)</p> 	<p><u>Вежба број 2:</u> Циљ: јачање мишића руку. П.П. Усправни став у мањем раскораку, а руке су у одручењу. Наизменично савијати једну руку у лакту и дланом исте руке дотаћи раме, а другу опружати.</p>
<p>(Слика 5)</p> 	<p><u>Вежба број 3:</u> Циљ: Јачање и лабављење мишића руку, П.П. Усправан став у мањем раскораку, а руке су поред тела. 1. Подићи обе руке у страну изнад главе. 2. опустити мишиће руку и пустити да оне „падну” испред тела укрштено.</p>
<p>(Слика 6)</p> 	<p><u>Вежба број 4:</u> Циљ: Истежање и јачање мишића раменог појаса и руку. П.П. Усправан став у мањем раскораку, а руке су спојене у предручењу, Описивати осмице испред тела.</p>
<p>(Слика 7)</p> 	<p><u>Вежба број 5:</u> Циљ: Јачање мишића руку. П.П. Усправан став спојених ногу, а руке су у одручењу - испружене, а дланови окренути на доле. 1. руке из рамена изврнути тако да се дланови окрену на горе. 2. вратити руке у почетни положај.</p>
<p>(Слика 8)</p> 	<p><u>Вежба број 6:</u> Циљ: истезање леђних мишића и мишића задње ложе бутина и јачање мишића трбуха и предњег дела бутине. П.П. Усправан став спојених ногу, а руке су поред тела. 1. Подићи савијену једну ногу ка грудима, обухватити је обема рукама за потколенице, привући је грудима уз истовремено спуштање главе ка колелу. 2, вратити се у П.П. 3, и 4. Урадити исто то али другом ногом.</p>

<p>(Слика 9)</p> 	<p><u>Вежба број 7:</u> Циљ: истезање мишића трупа и истезање и опуштање мишића раменог појаса и руку. П.П. у широком раскорачном ставу, у дубоком претклону, њихати труп и руке десно - лево што јаче.</p>
<p>(Слика 10)</p> 	<p><u>Вежба број 8:</u> Циљ: Јачање и истезање карличног појаса и ногу. П.П. Усправан став, а руке су на боковима. Искоракнути једном ногом што даље напред у „испад” и „зибати” се у том положају. Вратити се у П.П. и исто то извести и другом ногом (Напомена. Задња нога треба да је потпуно испружена)</p>
<p>(Слика 11)</p> 	<p><u>Вежба број 9:</u> Циљ: јачање трбушних мишића и мишића предњег дела бутине. П.П. Седећи положај састављених и испружених ногу, а руке су поред тела. 1. Подићи испружену ногу и рукама пљеснути испод ње, 2. вратити се у П.П. 3. и 4. Урадити исто то, али другом ногом.</p>
<p>(Слика 12)</p> 	<p><u>Вежба број 10:</u> Циљ: јачање мишића ногу. П.П. усправан став, а руке су на боковима. Суножно поскакивати напред - назад и лево - десно.</p>

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

І део

Најављујем наставну јединицу.

Формација:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

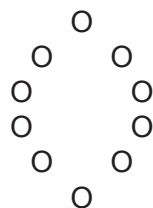
(Слика 13)

Ученици стоје у колонама по један испред ниске греде, дуж које појединачно прелазе на следеће начине:

- Обичним ходом напред у успону (на прстима) и са рукама раширеним и пруженим у страну;
- Исто, само вежбу поновити у кретању уназад;
- Ходање у успону право са лоптом која се са обе руке држи на глави;
- Ходање у успону напред и на средини клупе прекорачити преко медицинке (школске торбе или сл.);
- Предње вежбе комбиновати са једним или више чучњева у ходању дуж клупе.

II део

Формација:



(Слика 14)

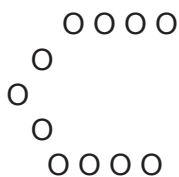
Елементарна игра „Хваталица трчањем“:

Ученици стају у круг лицем окренутим ка центру круга (Слика 14). Једног ученика бројалицом одреде за „ловца“. Њега видно обележи упадљиво обојена марама коју држи у руци. На мој знак брзо трчећи по сали сви ученици покушавају да се „спасу“ од „ловца“ који их трчећи „лови“. Кога „ловац“ дотакне, тај преузима мараму и улогу „ловца“. Циљ је не бити ухваћен.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици враћају справе и реквизите (лопте и греде) на место и седају на под у полукруг.

Формација:



(Слика 15)

Вежбе дисања: дубоко удахнути на нос и усредсредити се на споро и лагано издисање на уста.

Поздрављам ученике и они одлазе у свлачионицу.