

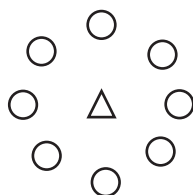
Разред: III	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ПОЛИГОН ПРЕПРЕКА
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности, покретности, снаге мишића ногу, увежбавање превазилажења препрека у различитим кретним задацима.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за превазилажење препрека; јачање свих мишића тела и побољшање физичке способности.
Наставне методе	Вербална метода, метода демонстрације и практичног вежбања.
Наставна средства	Обруч, струњаче, чуњеви, ниске греде, оквир шведског сандука, лопта, козлић

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- Улазак ученика у салу.
- Ученике постројавамо у једну врсту.



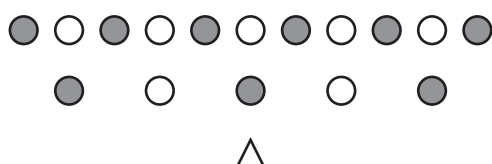
- Из врсте окретом удесно ученици почињу са кретањем по ободу сале уз инструкције наставника:



- Ходање и брзо ходање
- Трчање
- Трчање са високо подигнутим коленима
- Трчање са забацивањем пета уназад
- Ходање у чучњу
- Поскоци на једној нози, а затим и на другој нози
- Ходање на прстима, а затим прелазак у ходање на петама
- Лаганим ходом ученици се враћају у врсту

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

- Из врсте сваки други ученик иступа три корака унапред, ученици одрчују како би направили себи простор за вежбање, формација би изгледала овако:



1. Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.
Опис: У стојећем усправном ставу ученици покрећу главу у смеру напред-назад. (8 понављања)
2. Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
Опис: У стојећем ставу „кружити“ главом у једну и другу страну (8 понављања)
3. Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.
Опис: П. П. Стојећи, руке поред тела.Описивати кругове раменима у једну и другу страну. (4 унапред, 4 уназад) (8 понављања)
4. Циљ: Растезање мишића бочне стране трупа и повећање покретљивости кичменог стуба.
Опис: Из малог раскорачног става, са рукама поред тела изводити отклоне трупом наизменично у једну и другу страну. (8 понављања)
5. Циљ: Јачање и истезање мишића леђа. Развој покретљивости кичменог стуба.
Опис: Стојећи став,руке у узручењу. Извести дубоки претклон трупом, рукама додирнути под, а затим се вратити у почетни положај. (8 понављања)
6. Циљ: Растезање мишића трупа .
Опис: Раскорачни став, руке о боковима. Изводити засуке трупом,наизменично у једну и другу страну. (8 понављања)
7. Циљ: Јачање мишића трбуха,карличног појаса и ногу.
Опис: Сед пред рукама, ноге пружене. Наизменично подизати једну, па другу ногу (8 понављања)
8. Циљ:Истезање мишића задње сртане тела.Повећање покретљивости кичменог стуба.
Опис: Сед пружених ногу пред рукама. Рукама додирнути стопала и извести прегиб трупом ка ногама, а затим се вратити у почетни положај. (8 понављања)
9. Циљ: Истезање мишића ногу, карличног појаса и леђа.
Опис: Спетни став. Чучањ-усправ. (8 понављања)
10. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.
Опис: Изводити чучњеве са рукама у предручењу. (8 понављања)

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

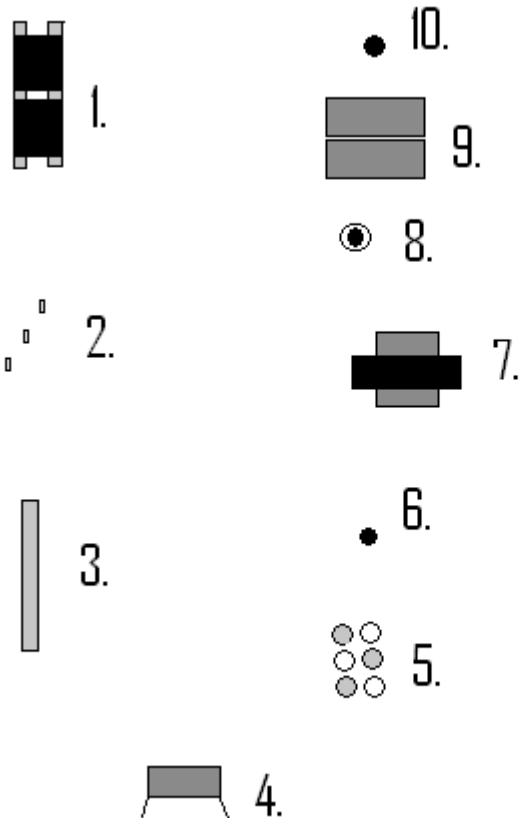
- Ученици стају у једну врсту.



- По двоје ученика (тј. у зависности од тежине) доносе справе и заједно са учитељицом постављају полигон.

- Када је полигон постављен , учитељ демонстрира како га треба савладати,а затим ученици (уз учитељево помагање) крећу превазилазити једну по једну препреку.

Изглед полигона:



- 1) Ниске клупе + струњаче: провлачење кроз „тунел“.
- 2) Чуњеви: скакутање око њих као зека.
- 3) Ниска клупа: ходање са одручењем и доскок у чучњу.
- 4) Козлић: Провлачење кроз њега.
- 5) Обручи: Скок са обе ноге у леви обруч у првом реду, затим у десни обруч у другом реду и на крају леви у трећем реду.
- 6) Узимају лопту.
- 7) Обод шведског сандука: Провлачење на леђима са лоптом у руци.
- 8) Обруч: Ходањем као жаба, са лоптом у руци, долазе до обруча где је остављају.
- 9) Струњаче: Изводимо ваљање по боку до краја једне струњаче, па се окрећемо за 180 степени и настављамо ваљање до краја друге струњаче.
- 10) Обруч: Улазак у њега и подизање изнад главе.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици седају на партер и раде вежбе истезања уз инструкције наставника:

Циљ: Истежање мишића леђа, ногу и карличног појаса.

Опис: Седећи, једна нога опружена, друга згрчена, колено што ближе тлу. Изводити претклон трупом ка пруженој нози. Променити положај ногу после одређеног броја понављања.

Циљ: Јачање и истежање мишића ногу, трбуха и леђа.

Опис: Седећи, рукама ухватити стопало једне ноге. Грчити и опружати ногу. Исто поновити са другом ногом.

- Разговор са ученицима о протеклом часу

- Ученици одлазе у свлачионицу.