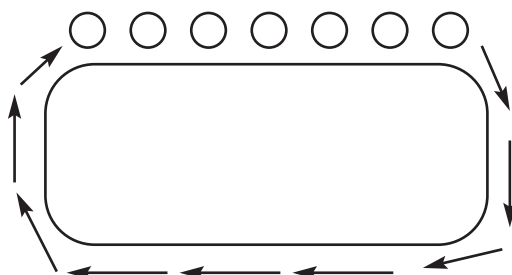


Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Народна игра „Ја посејах лан“
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање координације покрета и манипулативне спретности код ученика. Побољшавање снаге мишића. Оспособљавање ученика за кретање у одређеном ритму; естетско изражавање кроз народну игру.
Задаци часа	Стицање кретних искуства ученика заједничким извођењем народне игре. Развој моторике и осећаја за ритам кроз рад на народној игри. Развој позитивног односа према физичком васпитању.
Наставне методе	Вербална, демонстративна, метода практичног вежбања.
Наставна средства	Касетофон са CD-ом.

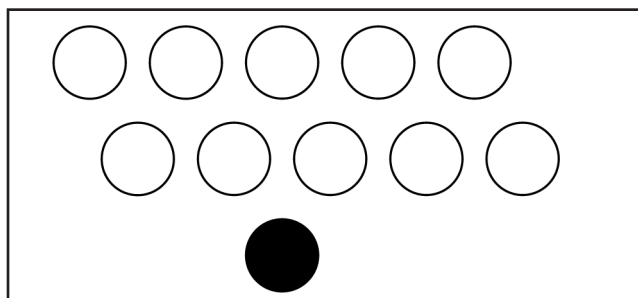
Прва (уводна фаза) часа

- Почетна формација- једна врста, ученици започињу кретање по ободу сале са следећим задацима:
 - Лагано трчање
 - Брзо трчање
 - Лагано трчање са забацивањем ногу уназад
 - Лагано трчање са високо подигнутом ногом испред
 - 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

Формација- две врсте. Ученици раде вежбе обликовања.



	Опис: У стојећем ставу покретати главу у смеру напред-назад. Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.
	Опис: У стојећем ставу „кружити“ главом у једну и у другу страну. Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
	Опис: Стојећи став, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну и у другу страну. Циљ: Истежање и лабављење мишића раменог појаса.
	Опис: У стојећем ставу замахом пружених руку плјескати дланом о длан испред и иза тела. Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

	Опис: Раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити одклоне трупом наизменично у једну и у другу страну. Циљ: Истезање мишића бочне стране трупа. Повећање покретљивости кичменог стуба.
	Опис: Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводити претложне трупом наизменично ка једној и другој нози, дохватајући рукама стопало. Циљ: Истезање мишића леђа, ногу и карличног појаса.
	Опис: Лежећи на стомаку, руке у одручењу на тлу. Подизати и спуштати труп и руке. Циљ: Јачање мишића леђа.
	Опис: Лежећи на леђима, руке у узручењу. Подизањем ногу и трупа доћи у седећи положај и рукама обухватити колена. Циљ: Јачање мишића трбуха.
	Опис: Упор на рукама, једна нога згрчена, друга опружена. Одривом од тла мењати положај ногу (једна напред, друга назад и обрнуто). Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса. Јачање мишића руку и раменог појаса.
	Опис: Изводити чучњеве са рукама у предручењу. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.

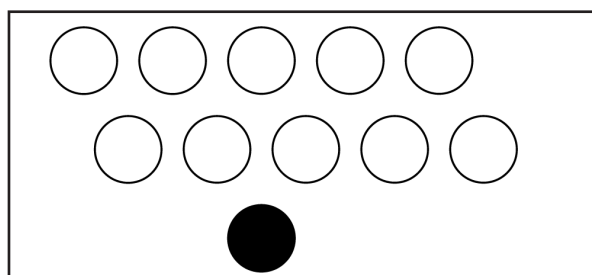


Опис: Стојећи став, руке о боковима, једна нога напред, друга назад. Поскоцима наизменично мељати положај ногу.

Циљ: Јачање мишића ногу. Развој скочности.

Трећа (главна фаза) часа

– Ученици су распоређени у две врсте.

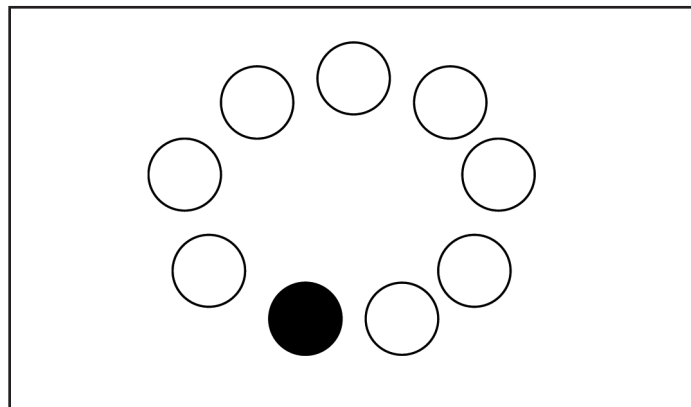


– Уче народну игру „Ја посејох лан“. Уче део по део, тј. Корак по корак. Ученицима се прво демонстрира народна игра, затим им се демонстрира део по део, а затим они играју део по део. Како науче који део народне игре, тај део спајамо са предходним наученим делом, и тако редом док не науче и последњи део и понове све претходне научене делове (сви кораци се спајају у једну целину). Ученици играју уз музику и тако се врши корелација са наставом музичке културе.

Текст песме „Ја посејох лан“	Опис корака
Ја посејох лан, баш на Ивандан.	Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.
Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка.	Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута).
Ја почупах лан, баш на Ивандан.	Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.
Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка.	Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута).
Ја потопих лан, баш на Ивандан.	Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.

Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка.	Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута).
Ја почупах лан, баш на Ивандан.	Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.
Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка.	Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута).
Ја потопих лан, баш на Ивандан.	Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.
Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка.	Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута).

– Ученици се спајају у једну врсту тако што се прва врста врати 2 корака уназад. Спајају се први и последњи ученик из врсте и на тај начин ученици формирају круг- коло. Држе се за рке. Сада у колу игарју научену народну игру „Ја посејах лан“.



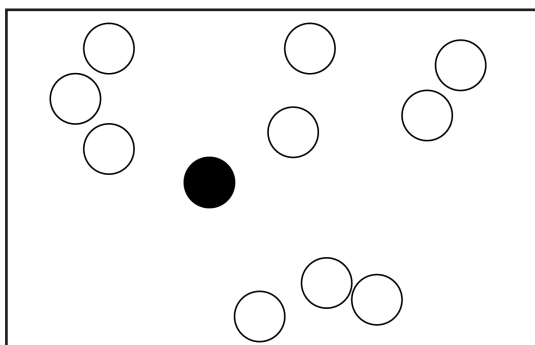
Други део главне фазе часа:

Елементарна игра „Берем, берем грозђе“

Једно дете чучи, оно је „Газда“ који чува виноград. Остала деца му се приближавају опрезно, као да беру грозђе и говоре:

„Берем, берем грозђе
Док газда не дође,
А кад газда дође,
Пресешће ми грозђе“.

Пред крај пемице „Газда“ скочи и потрчи да некога од њих ухвати. Деца се разбеже. Онај ко је ухваћен постаје „Газда“.



Четврта (завршна фаза) часа

Елементарна игра „Ћорава бака“

Један ученик је „ћорава бака“, њему се везује повез преко очију да не може да види. Ученици се сакупе око њега градећи круг, врте друга који је ћорава бака око његове осе и певају: „Водим баку на пазар, да је продам за динар...“, када изговоре последњу реч (Не требаш) ученици се разбеже, а ученик који је „ћорава бака“ треба некога од њих да ухвати. Када некога ухвати игра је завршена и сада је тај ухваћени ученик „ћорава бака“. Понавља се опет све испочетка....

