

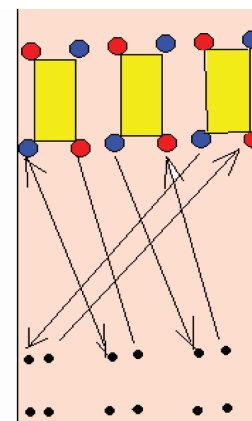
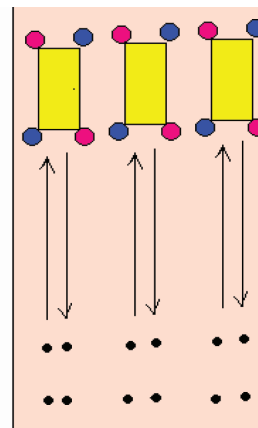
Наставна јединица	Комбинација поскока у различитим кретним задацима
Тип часа	Обучавање
Циљ часа	Развој експлозивне снаге ногу и координације Увежбавање поскакивања и поскока
Задаци часа	Развијање одважности, упорности, истрајности и правилног односа према раду
Наставне методе	Вербална и демонстративна и практичног рада (синтетичка, стандардног понављања)
Наставна средства	Медицинка лопта 4, струњача 3, ниска греда 1, козлић 1, коњ са хватаљкама 1, чуњ 6 и остало по потреби

Прва (уводна фаза) часа

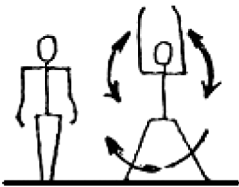
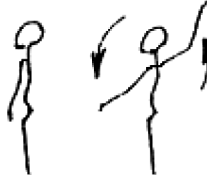
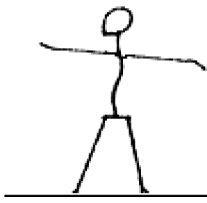
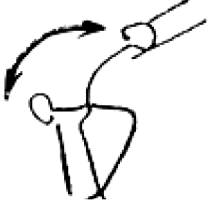
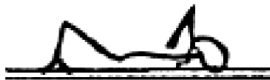
Стројеве вежбе

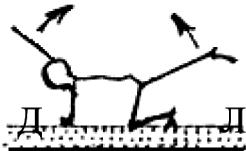
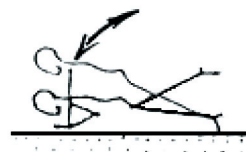
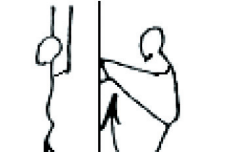
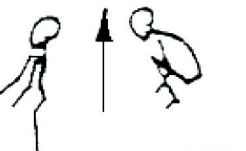
- Ученици два пута понављају игру „ласте на жици“.
- Са почетне позиције ученици крећу лаганим ходом, један по један у круг око вежбалишта.
- Ходају на врховима прстију са подигнутим рукама, као да нешто беру;
- Ходају на петама, руке поред тела;
- Ходају као: роботи, војници...
- Лагано трчећи враћају се у врсту, може и укрштено као на слици кретање и трчање до струњача, са поскоцима као што је на слици.

Утицај: Утиче на кардио-васкуларни систем
Дозирање: 3 пута



Друга (припремна фаза) часа

	Вежбе обликовања. 1. вежба: Из усправног става поскоком кроз одручење узручити до раскорачног става Циљ: Јачање мишића раменог појаса и ногу.
	2. вежба: У усправном ставу кружење рукама у спиралној равни. Циљ: Јачање мишића раменог појаса.
	3. вежба: Из раскорачног става и одручења, засук трупом. Циљ: Повећање покретљивости кичменог стуба и прегибача кука.
	4. вежба: Из спетног става и узручења радити претклон- заклон. Циљ: Јачање мишића трбуха и леђа
	5. вежба: Из гимнастичког седа ноге згрчити, предложити и вратити у почетну позицију. Циљ: Јачање трбушних мишића.
	6. вежба: Из упора лежећег на леђима прећи у „мост“. Циљ: Јачање леђних мишића.

	7. вежба: Заножити левом ногом и истовремено предручити десном руком. Циљ: Јачање мишића леђа.
	8. вежба: Из упора клечећег за рукама склека, заножењем за девојчице и из упора лежећег-склек са заножењем за дечаке. Циљ: Јачање мишића леђа и глуталног дела тела.
	9. вежба: Из усправног става и узручења, замахом ноге предножити косо горе и предручити. Циљ: Покретљивост карличног појаса
	10. вежба: Скок згрчно из става спетног и хват за потколенице. Циљ: Јачање мишића ногу.

Трећа (главна фаза) часа

Обучавање поскакивања

Опис рада:

- Из врсте, ученицима помоћи да се разместе слободно у простор за вежбање, окренути према наставнику.
- Сви ученици поскакују у месту, а наставник говори како: као врабац, рода, зец, жаба, кенгур, лопта. Могу се извести ученици који правилно опонашају скокове (врабац – „ситни“ поскоци...).
- Исто, крећући се напред, назад, у страну, како наставник најави.
- Пустити ученике да се мало одморе уз питање како се још може скакати, да ли они могу да измисле неке поскоке. Скакућу слободно, а најзанимљивије поскоке сви понављају.
- „Ко ће брже?“
Сви стану на једну линију, на знак наставника суножним поскоцима (као кенгури) прелазе стазу од 8 метара.

Елементарна игра „Берем, берем грожђе“

- Деца формирају колу. У средини кола је чувар. Деца стоје и певају, а покретима подражавају бербу грожђа. Док певају опрезно посматрају чувара. Код последње речи песме, деца се разбеже. Дете које чувар ухвати добија улогу чувара.

„Берем, берем грожђе
док чича не дође,
а кад чича дође,
пресешће ми грожђе.“

Штафетна игра „Жабљи поскоци“

- Сви ученици се поделе у 3 једнакобројне колоне и стану паралелно иза једне црте. Испред сваке колоне на око 10 м налази се неко окретиште. На знак наставника, први у колонни направи упор чучећи и жабљим поскоцима скаче до циља, прође га и прозива следећег.

Четврта (завршна фаза) часа

- Ученици се слободно по вежбалишту распоређују у пару и изводе бројалице научене на часу музичког.
- Поново стају у врсту и у реду одлазе са часа.