

ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА

Циљ припремне фазе је да се применом функционално комбиновних важби организам припреми за веће физиолошке напоре који следе у основној фази часа. Вежбање у овој фази часа треба да допринесе подизању функција локомоторног апарата на виши ниво. Из циља проистичу задаци припремне фазе часа:

Активирање свих мишићних група вежбама снаге, истезања и лабављења.

Посебна пажња се обраћа на велике групе мишића, које су значај не за држање тела. Допринос природном држању тела и макар минималном превенцијом настајања постуралних поремећаја доприносе и вежбе које се обавезно примењују из часа у час.

Вежбама изабраним за ову фазу часа утиче се на чврстину и оптималну покретљивост у зглобовима.

Вежбањем се у одређеном степену утиче на развој снаге и покретљивости. Интензивнијим радом и вежбањем без пауза између вежби знатније се активира и функција кардиореспираторног система. Не може се негирати ни утицај у побољшању координационих способности.

Ученици кроз овај део часа треба да науче већи број вежби обликовања и принципе вежбања који ће им послужити за индивидуално вежбање у одржавању и побољшавању сопствених способности.

Инсистирањем на технички правилном и складном вежбању развија се код ученика осећај за лепо. Кроз вежбање ученици усавршавају кретање варирањем просторних и временских елемената кретања.

Повремено се примењује строжије диктирано вежбање, што има утицаја на прилагођавање заједничком синхронизованом раду у групи. Развијање свесне дисциплине ученика, формирање позитивног односа према реду, раду и упорности у границама могућности одвија се процесом доследне примене једноставних вежби у припремној фази часа.