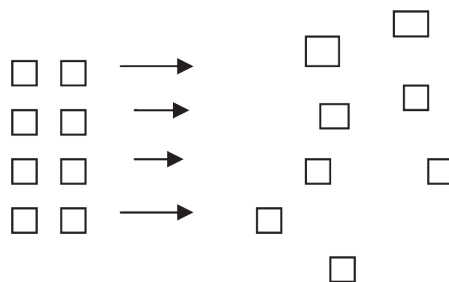


| Разред: II <b>ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b> |                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наставна јединица</b>            | ТРЧАЊЕ УЗ МУЗИЧКУ ПРАТЊУ                                                       |
| <b>Тип часа</b>                     | Обрада                                                                         |
| <b>Циљ часа</b>                     | Задовољити потребе ученика за кретањем, јачање здравља и ритмичких способности |
| <b>Задаци часа</b>                  | Проширивање кретног искуства                                                   |
| <b>Наставне методе</b>              | Демонстративна                                                                 |
| <b>Наставна средства</b>            | Вијача, музички стуб                                                           |

### ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

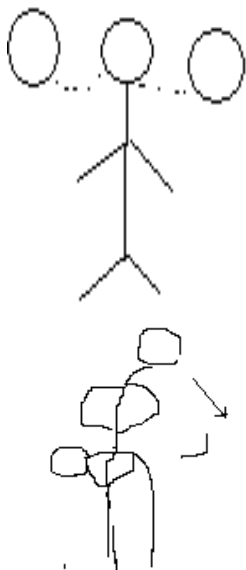
\*Загревање ученика:

\*Трчање у паровима - игра 'Запрега' – ученици су подељени: прва два ученика чине пар, друга два други пар... Сваки пар добија по једну вијачу-један ученик је "коњић" који је упрегнут у "запрегу" тако што вијачу пребаци за врат, испод пазуха, а други ученик је "кочијаш" који држи крајеве вијаче и управља.



\*Кочијаш управља коњићем водећи рачуна да се парови не сударају

### ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА



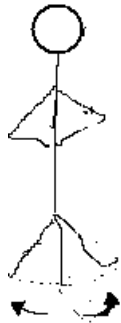
-Распоредивање ученика по сали за вежбање:

-Вежбе за врат и рамени појас: да ли сте некада видели сову како окреће главу лево, десно?

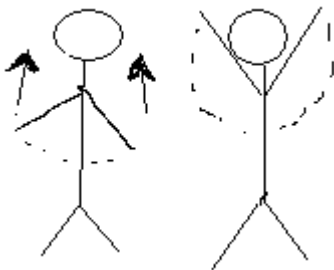
-Јачање мишића леђа и трупа: замислите да смо у шуми, посматрајмо сада природу, птице, ветар почиње да дува и све се њише, цела шума и ми са њом (њихање у претклону и отклону)



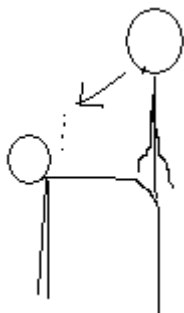
- Вежбе за јачање мишића ногу: ветар је стао. Да видимо да ли смо и даље јаки, као дрвеће, чучњеви, са рукама на куковима, дечаци 10 пута, девојчице 6 пута



-Вежбе за мишиће карлице и ногу: ветар брзо стаје и појављује се зека који је одскакутао дубље у шуму: руке су на куковима, поскоци напред назад, лево, десно



-Вежбе за истезање мишића руку, раменог појаса и трупа: одједном, из жбуна појавила се мала, стидљива корњача која је излазила, а затим се брзо враћала у свој оклоп



-Вежбе за истезање мишића леђа, бочне стране трупа и карлице: хајде да сакупимо јабуке које су попадале на траву



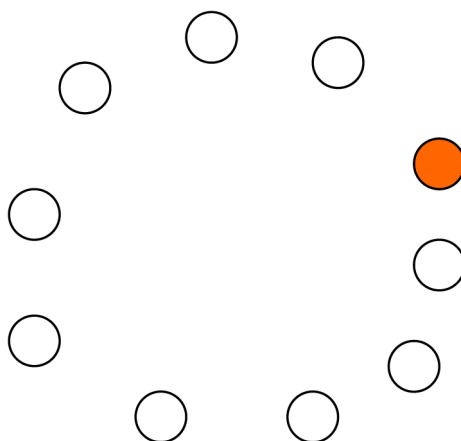
-Вежбе за истезање мишића ногу и леђа: устајемо па беремо и крушке, подижемо се на врхове прстију са рукама изнад главе

### ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

*Развој спретности,  
одважности  
и самопоуздања*

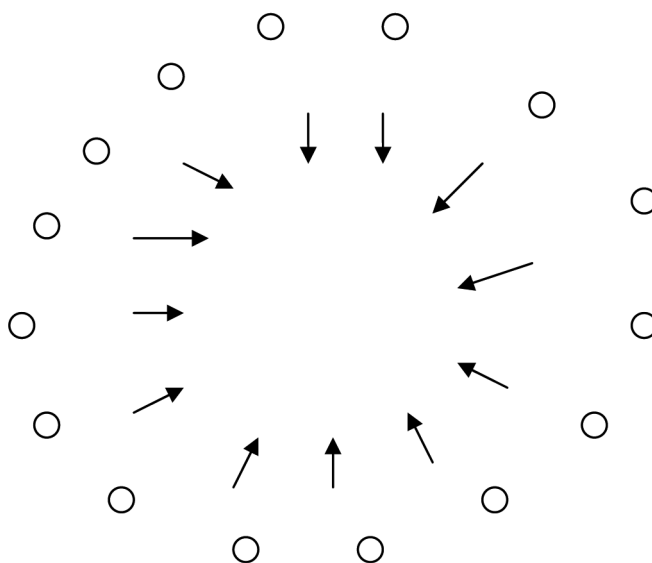
\*Ученици стоје слободно распоређени у простору за вежбање и лепо, усправно држећи тело и главу, ходају у месту уз бројање уз музику у датом такту:

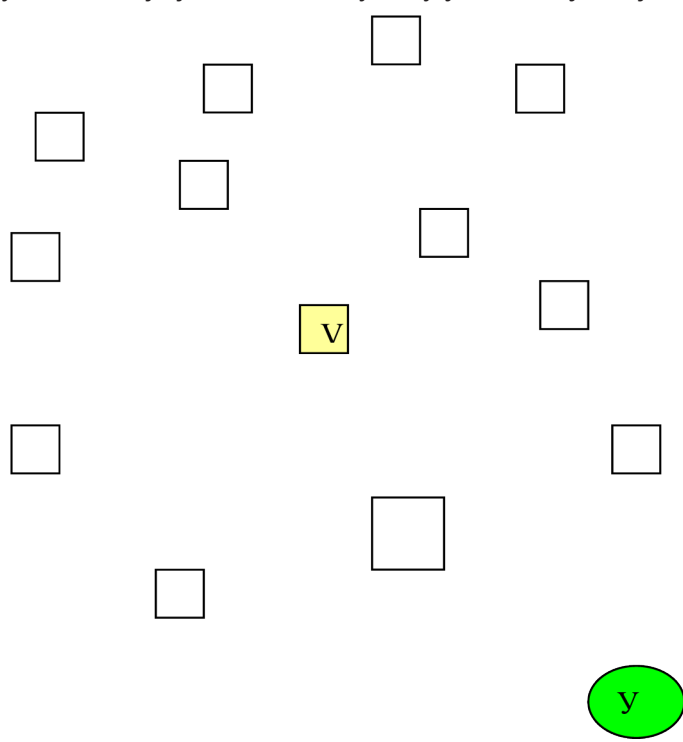
- на “један” ступе левом ногом оштрије наглашено, на “два” десном “тише да се скоро не чује”,
- исто, сада корачању додати пљесак рукама само на “један”,
- исто, сада пљескати јаче на “један”, тише на “два”,
- обе ове вежбе изводити у лаганом ходу у колони по један укруг вежбалишта,



- “марш” кораком ићи укруг вежбалишта уз пратњу тамбурина, тако да се чује наглашено ступање левом и ненаглашено десном ногом,
- као претходна вежба, само 8 корака прати тамбурина (пљесак) а 8 корака се изводи “немо”, само се чују наглашени кораци левом; (наизменично уз пратњу и немо).

\*Ученици стоје у кругу, држећи се за руке, уз музику трче у центар круга, па назад и тако 10 пута. Исто то само сада долазе до центра марш кораком пратећи ритам музике.



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>*Елементарна игра “Погоди ко је вођа?” - Сви ученици стоје слободно распоређени по вежбалишту (може и учионици), један ученик изађе ван просторије док се остали договоре ко је “вођа”. Када се договоре, позивају ученика који је био напољу да уђе и погађа ко је “вођа”.</p>  <p>Игра се састоји у томе да “вођа” започне извођење неког покрета (на пример, кружење рукама исеред тела), а остали истог трена морају то да преузму и са њим заједно настављају да вежбају. “Вођа” мења покрете а остали га у стопу следе и опонашају то што он ради, да се не би могло открити ко је “вођа”. Уколико онај ко тражи вођу не успе да га открије, после извесног времена замењује га други играч и игра почиње изнова, а овај добија негативни поен, и обратно.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Смиривање<br/>Физиолошке<br/>функције</i></p> | <p>* Ученици седе у кругу, разговарамо о протеклом часу: шта вам се највише допало, које вежбе су биле тешке, да ли вам се допала музика... кроз разговор подстичем и бодрим ученике посебно ако је неко имао проблема или је мање спретан..</p> <p>* Формирање врста и напуштање игралишта</p> |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|