

Разред: III ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ДВА СПОЈЕНА КОЛУТА НАПРЕД
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Учење и усавршавање два спојена колута напред
Задаци часа	Проширивање кретног искуства колутањем и побољшање оријентације у простору
Наставне методе	Метода разговора, метода демонстрације и метода практичног вежбања
Наставна средства	Струњаче, одскачна даска, оквири од шведског сандука, обручи, лопте

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Формација врста.

Задатак 1. Трчање по ободу сале

Задатак 2. Трчање са високо подигнутим коленима

Задатак 3. Трчање са поскоцима

Задатак 4. Трчање са повременим чучњевима (на знак плеска руком)

Задатак 5. Ходање из чучња

Задатак 6. Лагано ходање

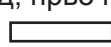
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

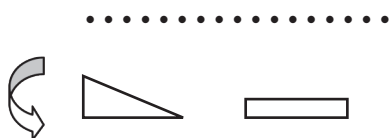
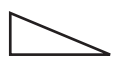
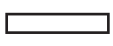
Вежбе обликовања

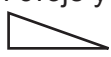
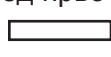
ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

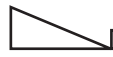
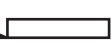
Ученици постављају струњаче.


 струњача и одскачна даска струњача

демонстрира се извођење колута напред, прво на нагибу  , па на равној струњачи 

ученици стоје у врсти и раде колут напред прво на нагибу  , па на равној струњачи 

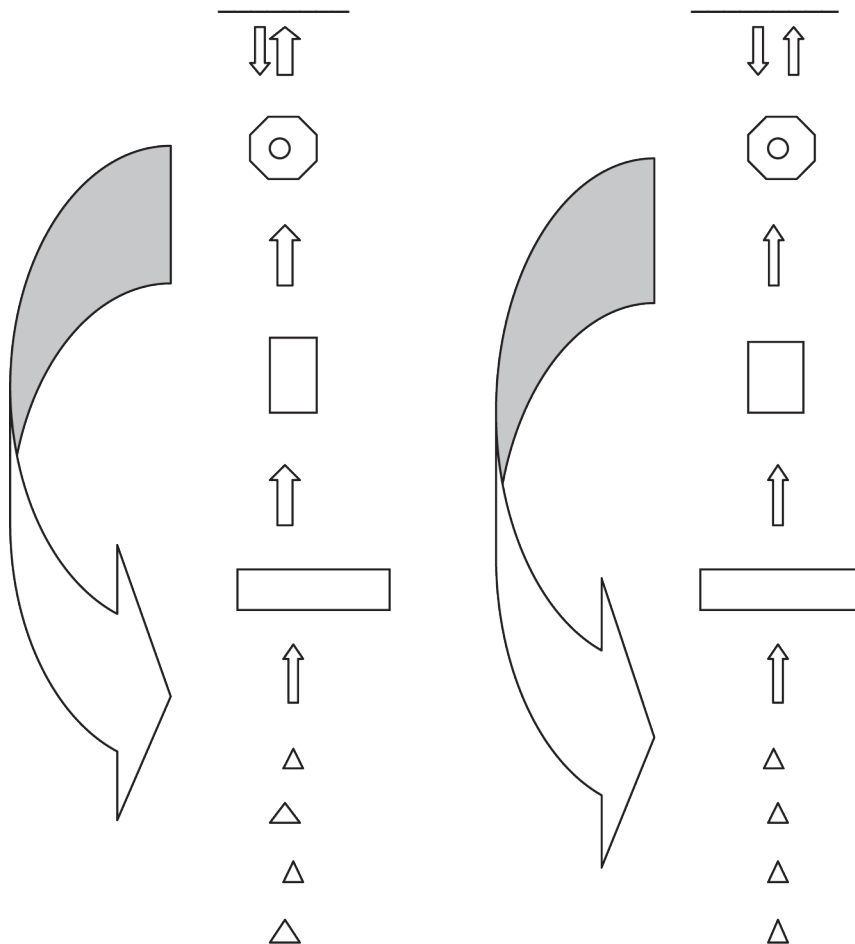




демонстрирају се ученицима два спојена колута напред, а потом они приступају извођењу истих

Штафетна игра:

Ученици су распоређени у две колоне.

Први ученик из колоне трчи до оквира од шведског сандука, провлачи се кроз њега, трчи до струњаче, ради колут напред, трчи до обруча, узима лопту из обруча, трчи до зида са лоптом, одбија лопту једанпут од зид, враћа лопту у обруч и на крају, враћа се ка својим друговима и првог у колони удара по руци да он следећи крене.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Седимо на поду и радимо вежбе истезања:

1. препонашки сед (дубоки претклон ка испруженој ноzi)
2. полутурски сед (потискивање колена ка подлози)

Разговарамо о часу.

Одлазак ученика у свлачионицу.