

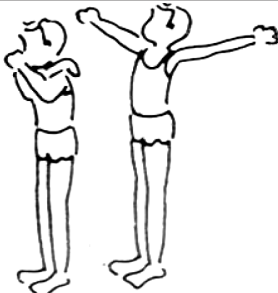
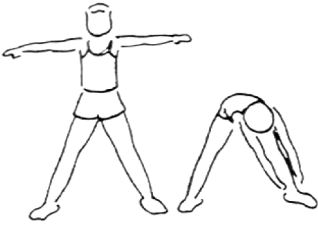
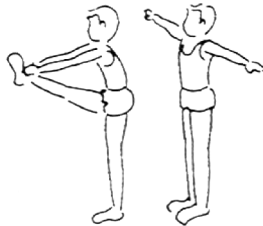
Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Елементарне игре за корелацију са предметом свет око нас
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Примена термина, правила и законитости из природне и друштвене средине кроз елементарне игре
Задаци часа	Утицај на раст и развој организма Развијање брзине, окретности и прецизности кроз елементарне игре и решавање задатака из области притоде и друштва Навикавање на сарадњу са другима и развијање тимског духа
Наставне методе	Метода демонстрације, вербална метода, метода практичног вежбања
Наставна средства	Хамери, слике, врећа, 2 обруча, 4 чуња

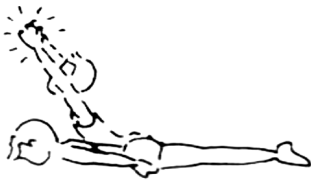
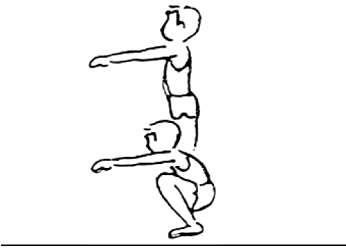
Прва (уводна фаза) часа

- Ученици стају у врсту. Онда се на моју инструкцију окрећу на десно и тако формирају колону. Изводе различите облике кретања по ободу сале:
- ходају;
- брзо ходају;
- трче;
- трче са високо подигнутим коленима;
- трче са забацивањем пета уназад;
- скакућу на једној нози, па на другој;
- лагано трче, на мој плесак рукама чучну, па наставе са трчањем;
- лагано ходају на прстима, потом на петама, па на спољашњој страни стопала, затим на унутрашњој страни стопала.

Друга (припремна фаза) часа

- Уводну фазу ученици завршавају у врсти. Хватају се за руке и „развлачим“ врсту по дужини сале. Разбрајам их на парове. Сваки други ученик иступи три корака унапред. Сви ученици одруче да би заузели свој простор за вежбе обликовања.

	Вежба бр. 1 ОПИС: У стојећем ставу покретати главу у смеру напред-назад (бројање на 4, 8 понављања). ЦИЉ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.
	Вежба бр. 2 ОПИС: П.П. Стојећи став, руке у одручењу. Ухватити рукама супротно раме и јако стегнути, а затим их вратити у почетни положај (6 понављања). ЦИЉ: Јачање мишића раменог појаса и руку.
	Вежба бр. 3 ОПИС: П.П. Спетни став, једна рука у узручењу друга у заручењу. Урадити два згиба рукама у назад, а затим исту вежбу урадити са контра положајем руку (бројање на 4, 8 понављања). ЦИЉ: Јачање и истезање раменог појаса и руку.
	Вежба бр. 4 ОПИС: П.П. Раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну (бројање на 4, 8 понављања). ЦИЉ: Истезање мишића трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.
	Вежба бр. 5 ОПИС: П.П. Раскорачни став, руке у одручењу. Из почетног става изводити претклоне трупом на једној нози, враћање у почетни положај па претклоне на другој нози, додирујући рукама стопала (бројање на 4, 6 понављања). ЦИЉ: Истезање мишића леђа и повећање покретљивости кичменог стуба.
	Вежба бр. 6 ОПИС: П.П. Спетни став, руке у одручењу. Предложити ногом и рукама додирнути стопало исте, а затим се вратити у почетни положај. Вежбу изводити наизменично једном и другом ногом (бројање на 4, 6 понављања). ЦИЉ: Јачање мишића трбуха, ногу и раменог појаса. Повећање покретљивости у зглобу кука.

	Вежба бр. 7 ОПИС: Држећи руком стопало савијене ноге у колену, изводити поскоке на другој нози (10 поскока на свакој нози). ЦИЉ: Јачање и истезање мишића ногу.
	Вежба бр. 8 ОПИС: П.П. Лежећи на леђима ослоњени подлактицама о под. „Вожња бицикла“ (бројимо до 20). ЦИЉ: Јачање трбушних мишића.
	Вежба бр. 9 ОПИС: П.П. Седећи пред рукама. Подизати и спуштати пружене ноге (бројање на 2, 6 понављања). ЦИЉ: Јачање трбушних мишића и ногу.
	Вежба бр. 10 ОПИС: П.П. Лежећи на стомаку, руке поред тела. Подићи труп, плъенснути пруженим рукама и вратити се у почетни положај (бројање на 2, 6 понављања). ЦИЉ: Јачање леђних мишића и раменог појаса.
	Вежба бр. 11 ОПИС: Изводити чучњева са рукама у предручењу (бројање на 2, 10 понављања). ЦИЉ: Јачање и истезање мишића ногу.

Трећа (главна фаза) часа

Прва игра – „У башти“

- После вежби обликовања прва врста постаје екипа Поврћа, а друга врста екипа Воћа. Први ученик из екипе Поврћа уз моје навођење прелази препреке (ускаче у обруч, у њему скочи два пута, онда скакуће као „зека“ око два чуња), долази до „баште“ (врећа са измешаним сликама воћа и поврћа), налази слику неког поврћа (нпр. купус) и лепи је на хамер за своју групу (у овом случају хамер за поврће). „Башта“ је заједничка за обе екипе. Кад заврши стаје на крај колоне и бодри своју екипу. Следећи ученик из екипе креће када га претходник дотакне по рамену. Тако раде и остали чланови обе екипе, који док чекају свој ред, бодре свог такмичара и држећи се за рамена ученика испред себе, скакућу у месту. Победник је она екипа чији чланови први заврше „брање“ воћа односно поврћа (екипа у којој сваки члан залепи по једну сличицу воћа односно поврћа). За сваку неправилност приликом прелажења препреке или погрешног избора слике ученик се враћа на почетак колоне и поново прелази препреку, чиме његова екипа губи време.

Друга игра – „Семафор“

- Ученици формирају врсту уз једну страну сале иза линије. Пре почетка игре у пар реченица поновимо значење црвеног, жутог и зеленог светла на семафору, значење термина коловоз, тротоар и пешачки прелаз. Ја стојим са стране и представљам семафор, а ученици пешаке испред пешачког прелаза. Пешаци се међусобно такмиче. Кад кажем „зелено“ – сви брзо ходају преко пешачког прелаза (на супротну страну сале). Кад кажем „црвено“ – сви чучну, а на „жуто“ – стоје у месту. Ученик који погрешно испадне из игре и тако редом док не остане победник.

Четврта (завршна фаза) часа

- Седамо на ниске греде. Радимо вежбу дисања – удишемо дубоко на нос, а издишемо на уста. Ово поновимо четири пута. Разговарамо о часу (да ли су им се игре свиделе, која им се највише свидела, указујем на евентуалне неправилности због неспортског понашања...). Ученици одлазе у свлачионицу шуњајући се.