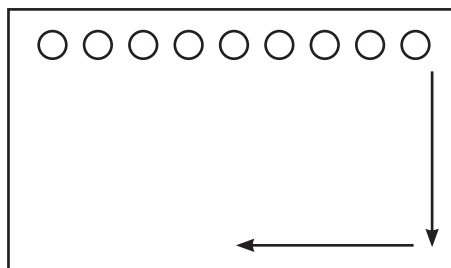


Разред: III	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ РАЗЛИЧИТИМ ТЕМПОМ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за колективни рад и развијање такмичарског духа
Задаци часа	Развој брзине, покретљивости, снаге, утицање на правилно држање тела
Наставне методе	Метода усменог излагања, метода демонстрације
Наставна средства	клуба, лопта, чуњеви

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици улазе у салу, постављају се у врсту.
Из почетне формације ученици лагано трче
по ободу сале са задацима

- лагано трчање
- трчање са високо подигнутим коленима
- трчање са забацивањем пета
- ходање на прстима са рукама у одручењу



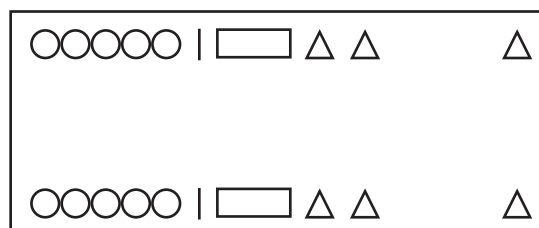
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Вежбе обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици постављају полигон. Распоређени су у две колоне и стоје иза стартне линије.

- ходање по клуби са лоптом изнад главе
- трчање око чуњева
- ходање у чуњу са лоптом
- обилажење чуња и брзо трчање назад у колону, предаја лопте следћем ученику и одлазак на крај колоне.

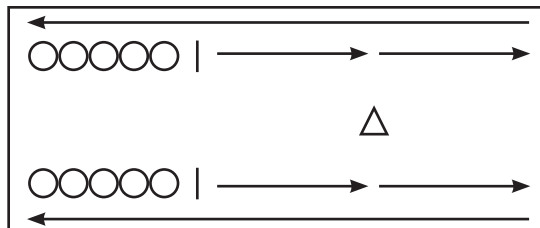


Ученици склањају реквизите.

Ученици су распоређени у две колоне. Уколико имам непаран број ученика једног ученика постављам за судију. Ученике смењујем.

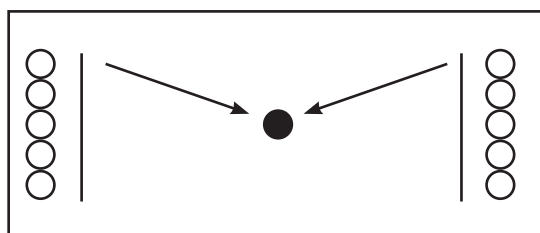
Први ученици у колонама брзо ходају до половине сале (обележено чуњем). Од чуња умереним темпом трче до краја, руком пипну зид и шпринтом се вађају назад у колону, удара у длан следећег ученика и одлази на крај колоне.

Напомена, да се морају придржавати темпа трчања на обележеним растојањима. Ученици који први истрче су победили.



Елементарна игра „Прозивање бројева“.

Сви ученици се поделе у 2 једнаке групе које стају у 2 врсте, једна наспрам друге иза црте. На средини између 2 врсте на под постави се лопта. Ученици обе врсте се гласно преброје и свако од њих запамти свој број. Наспрам броја 1 из једне екипе стоји број 1 из друге. На прозивање броја „три“, оба ученика која носе тај број трче ка лопти да је освоје за своју екипу. Ученик који први дође до лопте подигне је са тла, освојио је поен. На прескок прозивам бројеве.



Играње игре „Ледени чика“. Један ученик је „Ледени чика“ и он јури остале ученике, кога ухвати он је залеђен. Залеђени ученик се може одледити ако му се други ученик провуче кроз ноге.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седају у круг и раде вежбе дисања.

- Седећи, при удаху руке се подижу изнад главе, а при издаху се укрштају испред тела.
- Ноге су у разножењу, руке у предручењу, отклон трупом на једну ногу и кратко задржавање па на другу ногу.
- Разговор о часу.