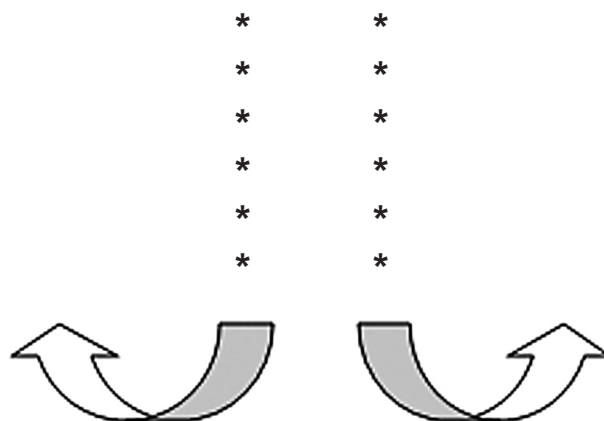


Разред: I	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ХОДАЊЕ РАЗЛИЧИТИМ ТЕМПОМ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за ходање са променом темпа у циљу стицања издржљивости, кондиције и снаге.
Задаци часа	Увежбавање технике ходања и трчања. Развијање брзине кретног реаговања на задати знак. Развијање спретности, брзине, снаге, издржљивости и такмичарског духа.
Наставне методе	вербална метода, метода демонстрације, практично вежбање
Наставна средства	мараме

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

На почетку часа ученици стају у врсту, а затим почињу елементарну игру „парови“. Сваки ученик бира себи пара, а парови се ређају у колону. На знак “САД” колоне крећу слободним ходом по сали у супротним правцима, а на знак “СТОП” сваки ученик треба што пре да пронађе свог пара, ухвати га за руке и чучне.

Наредна два понављања, ученици трче у колони, затим скачу наизменично са једне на другу ногу, а последња два понављања ходају на прстима, рукама подигнутим у вис.



ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

(Комплекс вежби обликовања)

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици стају у врсту * * * * * , разговарамо о животињама, начину и темпу њиховог кретања. Ученици имитирају ход животиња:

- пузе на стомаку као змија
- крећу се истовремено рукама и ногама као мачка
- поскакују као зец

- скачу као кенгур
- трче као маратонац.

Ученици проналазе свог пара и тако стају у врсту, пар до пара. Ученици, у пару, везују по једну, ближу свом пару, ногу, тако да им по једна остаје слободна. На знак “САД” парови крећу такмичење, треба што пре да стигну до циља (обод сале).

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Одређују се два ученика да скупе мараме којима су парови везивали ноге. Ученици ходају по ободу сале и раде вежбе дисања. Затим седају у „турски сед“ и разговарају о часу, шта им се свидело итд. Ученици стају у врсту, а потом лагано одлазе у свлачионицу.