

Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ПОЛИГОН – САВЛАЂИВАЊЕ НИЗА ПРЕПРЕКА
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности ,покретности, снаге мишића ногу,увежбавање превазилажења низа препрека у различитим кретним задацима.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за превазилажење низа препрека ; јачање свих мишића тела и побољшање физичке способности.
Наставне методе	Вербална метода, метода демонстрације и практичног вежбања.
Наставна средства	Обруч, струњаче, чуњеви, ниске греде,оквир шведског сандука, лопта, козлић

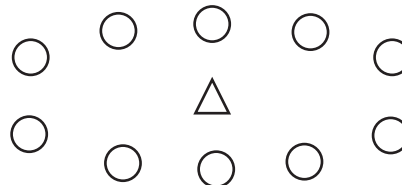
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- Улазак ученика у салу.

- Ученике постројавамо у једну врсту. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



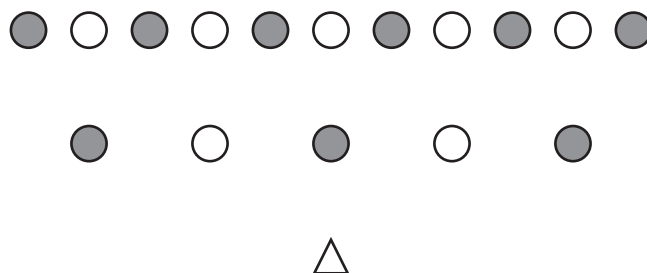
- Из врсте окретом удесно ученици почињу са кретањем по ободу сале уз инструкције наставника:



- Ходање и брзо ходање
- Трчање
- Трчање са високо подигнутим коленима
- Трчање са забацивањем пета уназад
- Ходање у чучњу
- Поскоци на једној нози, а затим уз ритам музике промена ноге и поскоци на другој нози
- Ходање на прстима, а на знак уз музику прелазак у ходање на петама
- Лаганим ходом ученици се враћају у врсту

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

- Из врсте сваки други ученик иступа три корака унапред, и праве формацију (као на слици) за комплекс вежби обликовања:



ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици остају у истој формацији као у току рада вежби обликовања:



- Објашњавају се појединачни елементи кореографије:

1. Ученици марширају и померају руке горе-доле.
 2. Суножни поскоци са почетне позиције у све четири стране, напред-назад-лево-десно.
 3. Стојећи, руке о боковима. Поскоцима изводити наизменично разножење и укрштање ноге.
 4. Из стојећег става са рукама у узручењу изводити отклоне трупом и отклоне једном ногом, наизменично у једну, а затим у другу страну тела.
 5. Раскорачни став, руке о боковима и отклони ногом у једну, па у другу страну.
 6. Рефрен: У току марширања ученици уз текст песме показују руком испред на „ти“ и ка себи на „ја“. Затим уз текст „добар пар“ руком показују склопљену шаку и палац на горе. Уз текст „погледај ме“ обе руке превлаче преко очију.
- Прво без музике се показују појединачни елементи кореографије, затим везујемо прва 3 елемента, па четврти и пети и спајамо појединачне елементе шестог. Након увежбавања пробамо уз музику одвојене групе елемената и на крају целу кореографију.
- Ако остане времена, објашњава се игра „Чувај мацо реп“. (Ограничава се терен и објашњава игра: Сваки ученик добија крпицу коју качи иза себе. Када игра почне циљ је сачувати свој „реп“ и купити највише репова од осталих ученика. Победник је онај који последњи остане са својим репом тј. онај који има највише скупљених репова.)

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици седају на партер и раде вежбе истезања уз инструкције наставника:

Циљ: Истезање мишића леђа и карличног појаса.

Опис: Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводити перетклоне трупом наизменично ка једној и другој нози, дохватајући рукама стопало.

Циљ: Јачање и истезање мишића леђа.

Опис: „Турски сед“, руке ослоњене на колена. Наизменично се погрбити, а затим исправити.

- Разговор са ученицима о протеклом часу

- Ученици одлазе у свлачионицу.