

Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	КОЛУТ НАПРЕД ИЗ ЧУЧЊА У ЧУЧАЊ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Правилно извођење вежби обликовања. Правилно савладавање вештине извођења колута напред.
Задаци часа	Усвајање вештине извођења колута напред; одржавање апарата за кретање; развијање позитивног односа према физичком вежбању.
Наставне методе	Метода усменог излагања – вербална метода, метода демонстрације, метода практичног вежбања.
Наставна средства	Струњаче

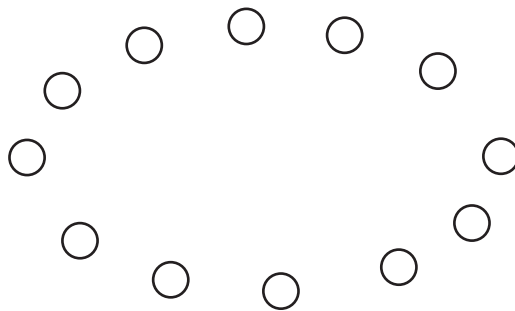
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици улазе у салу и заузимају формацију врсте.

О О О О О О О

Најављује се наставна јединица која ће се обрађивати на часу – колут напред.

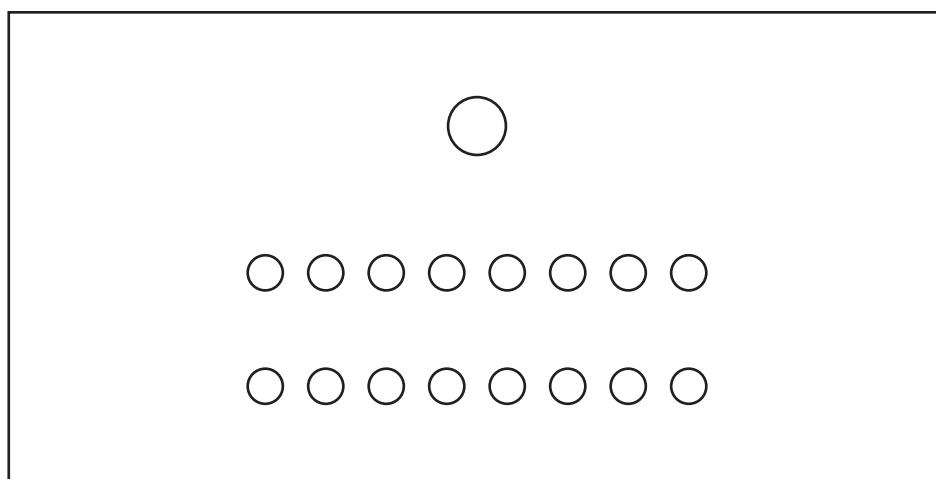
Ходање по кругу, а затим и трчање са различитим задацима (на 1 треба да чучну, на 2 да трче у другу страну).



ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

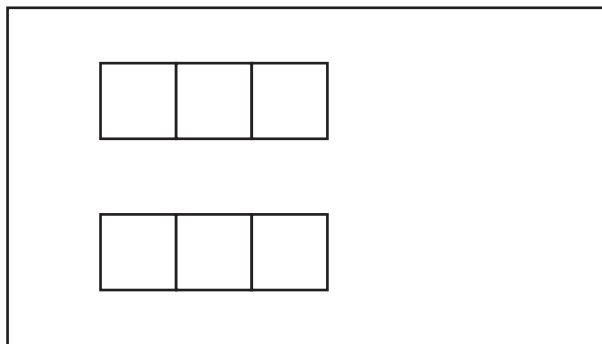
Након уводне фазе часа ученици стају у врсту и сваки други ученик излази пар корака напред тако да формирамо две врсте.

Извођење комплекса вежби обликовања. Свака од наведених вежби понавља се осам до десет пута.



ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Главну фазу часа почињемо намештањем струњача и распоређивањем ученика у две колоне као на слици.

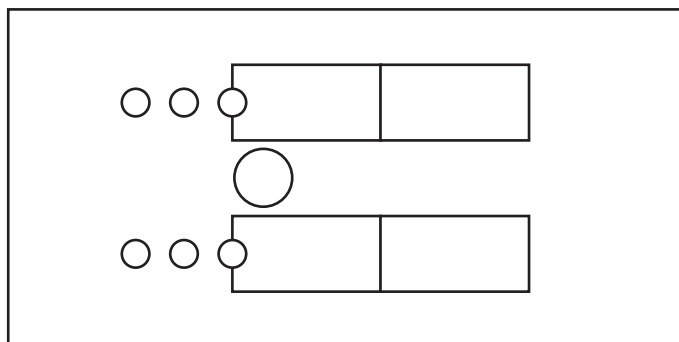


Затим радимо предвежбе за извођење колута напред:

- ученици се један за другим котрљају дуж струњаче тако што леже попреко са рукама изнад главе
- извођење повалке из лежећег положаја и враћање у чучањ
- заузимање почетног положаја за извођење колута напред (објашњава се где стоје руке и у ком положају се налази глава).

Извођење колута напред:

- 1) у олакшаним условима уз асистенцију наставника (преко одскочне даске је постављена струњача),
- 2) у реалним условима.



Елементарна игра: ученици поскакују са обе ноге, два ученика јуре остале, кога додирну склања се са стране. Кад остане мање ученика, сужава се, тј. ограничава простор за игру.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Упућује се позив ученицима да обуставе рад и врате реквизите на место. Затим ученици седају у полукруг и раде вежбе дисања. Разговор о протеклом часу. Шта им је било најтеже да ураде, шта им се највише свидело и сл.

