

Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	КОРИШЋЕЊЕ РЕКВИЗИТА НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности, покретности, мишићне снаге и равнотеже. Усавршавање вежби са реквизитима у различитим кретним задацима.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за вежбе са реквизитима. Јачање свих мишића тела и побољшање физичких способности.
Наставне методе	Вербална метода, метода демонстрације, метода практичних вежби
Наставна средства	Чуњеви, падобран, вијаче, лоптице, гумени дискови

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- Ход по ободу сале
- Лагано трчање
- Трчање са високим предножењем једне па друге ноге
- Трчање са суножним поскоцима
- Трчање са чуњевима

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

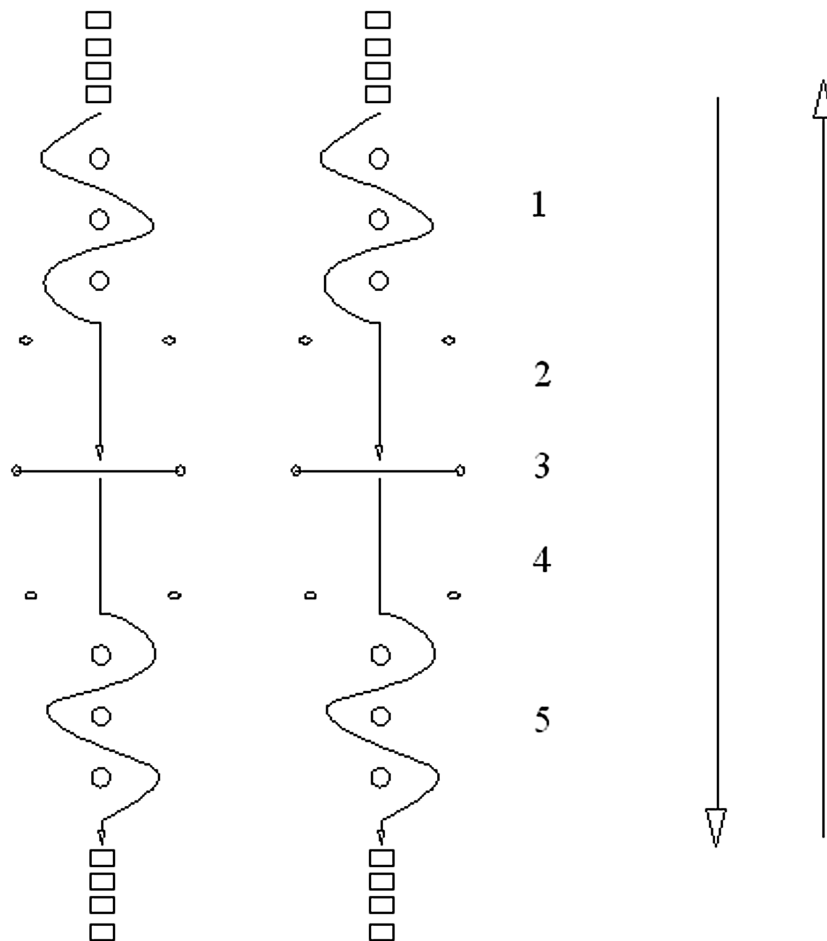
Комплекс вежби обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Доношење и постављање реквизита. Ученици су подељени у четири групе (цветићи, сунца, звезде, срца). Такмиче се две и две групе. Пар група чији чланови прво размене места је победио.

Активности које ученици треба да савладају:

- 1) Трчећи обилазе око чуњева (три чуња)
- 2) Узимају гумене дискове, стављају их на дланове у супинацији, руке су у предручењу, са њима прелазе део путање
- 3) Прелазе преко препреке (са дисковима на длановима)
- 4) Прелазе део путање и спуштају дискове
- 5) Трчећи обилазе око чуњева (три чуња)



Играмо игру „Падобран“.

Опис игре: Две групе ученика држе падобран трудећи се да задрже лоптице у њему. Максимално време 3 минута. Остали ученици стоје са стране и скупљају лоптице. Потом се мењају. Онај ко је дуже издржао победник је.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Купљење реквизита. Играмо игру „Дан и ноћ“.

Опис игре: Ученици седе на поду са савијеним коленима. На изговорено „дан“ дижу главу горе, а на „ноћ“ спуштају главу на колена.

Разговарамо о часу. Одлазак у свлачионице.