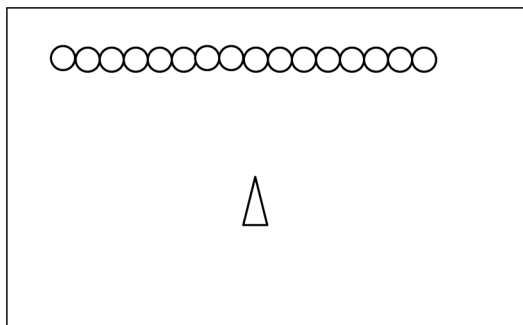


Разред: III ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Колут напред, колут назад, летећи колут
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Усвајање и савладавање колута у напред, назад и летећег колута
Задаци часа	Јачање вратних мишића, правилно држање тела при изради колута у напред, колута у назад и летећег колута
Наставне методе	Метода разговора, метода демонстрације, метода практичног вежбања
Наставна средства	Струњаче, одскачна даска

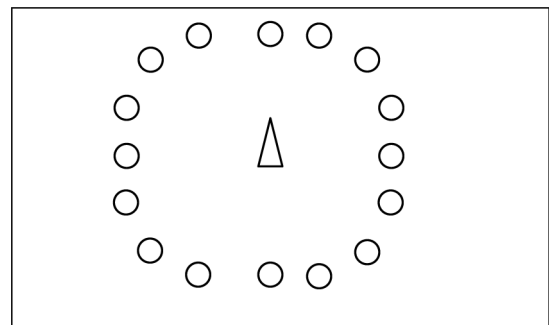
Прва (уводна) фаза часа

– Ученици стоје у врсти. Окрећу се у десно и крећу са трчањем један по један по ободу сале. Док трче раде следеће задатке:

Ученици у врсти:



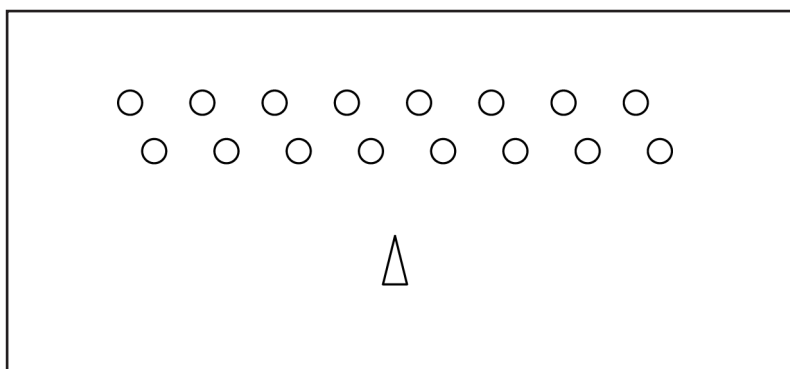
Ученици ходају и трче:

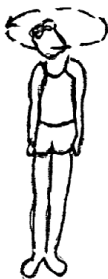


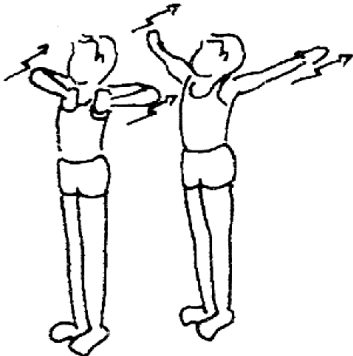
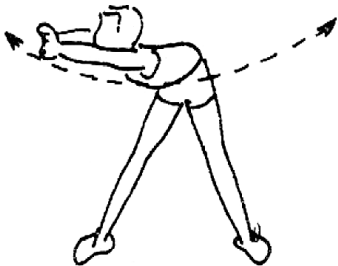
1. Лагано трчање
2. Високо подижу једну па другу ногу у напред савијену у колену
3. Подижу што више једну па другу опружену ногу у напред
4. Бочно трче на једну па на другу страну
5. Трчање, а на плесак чучањ и настављају да трче
6. Поскоци на једној па на другој нози наизменично
7. Ходају на прстима
8. Ходају на петама
9. Ходају на спољашњим ивицама стопала
10. Ходају на унутрашњим ивицама стопала

Друга (припремна) фаза часа

– Ученици се поново враћају у врсту. На моју команду сваки други ученик излази три корака напред и одручује. Раде се вежбе обликовања следећим редоследом:



	Опис: У стојећем ставу, покрети главом напред-назад Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме
	Опис: Устојећем ставу, покрети главом лево-десно Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме
	Опис: У стојећем ставу, покрети главом напред-назад Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме
	Опис: У стојећем ставу, кружни покрети главом у леву па у десну страну Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме

	Опис: У стојећем ставу, кружење раменима у напред и у назад Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса. Повећање покретљивости мишића раменог појаса
	Опис: Стојећи став, руке у одручењу, кружење у раменим зглобовима. Почињем ситним круговима, настављамо са већим и завршавамо са пуним бочним кружењем. Поновити вежбу кружењем у назад Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса. Повећање покретљивости мишића раменог појаса
	Опис: Стојећи став, руке у одручењу. Замасима зибати уназад по два пута наизменично згрченим и опруженим рукама Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса. Повећање покретљивости мишића раменог појаса
	Опис: Раскорачни став, труп у претклону, руке су спојене и опружене испред тела. Изводити кретање трупом у једну и другу страну. Циљ: Јачање мишића леђа и бочне стране трупа



Опис: Раскорачни став, руке су на боку, кружење куковима у једну и другу страну

Циљ: Јачање и истезање мишића у зглобу кука. Повећање покретљивости у зглобу кука

Опис: Раскорачни став, руке су на боку, зибање трупом два пута у напред, два пута назад

Циљ: Јачање и истезање мишића у зглобу кука и задње ложе бута. Повећање покретљивости у зглобу кука и задње ложе бута

Опис: Раскорачни став, зибање трупом два пута ка левој, два пута ка десној нози

Циљ: Истезање мишића задње ложе бута

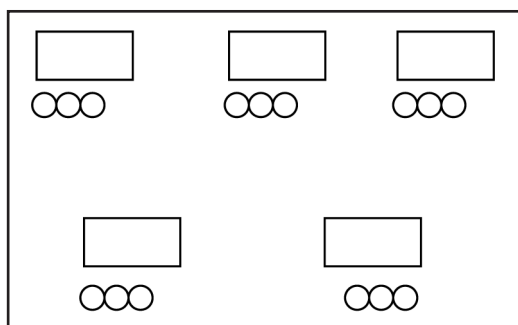
Опис: Став спетни, кружење коленима у леву и десну страну и кружење коленима у супротним смеровима са отпором руку унутар и споља колена

Циљ: Покретљивост у зглобу колена

Трећа (главна) фаза часа

Постављање струњача.

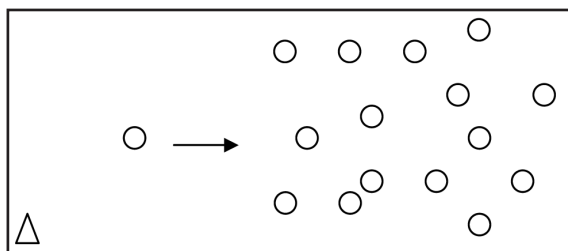
Раде следеће предвежбе:



	Предвежба 1: Поваљка на леђима. У седу, ноге су згрчене, пете приближене задњици, шаке на потколеницама, а потколенице приљубљене уз ноге. Брада што више према грудима. Кичмени стуб у облику полу лопте. Из тог положаја радимо поваљку на леђима инсистирајући да брада и колена остану што ближе грудима, а пете што ближе задњици (демонстрација), Раде поваљку (померање напред-назад)
	Предвежба 2: Иста је као и прва предвежба са тим што ученици раде три поваљке и при завршетку треће пружају руке свом пару који им асистенцијом помаже да устану. Један ученик ради, а други асистира, па се замене.
	Предвежба 3: Испод прве струњаче стављамо одскачну даску да би направили косу раван, која даје инерцију при колуту у напред и помаже при његовом извођењу. Ученици стају у једну колону испред косе равни и раде један по један. Ради се цео колут уз моју асистенцију.

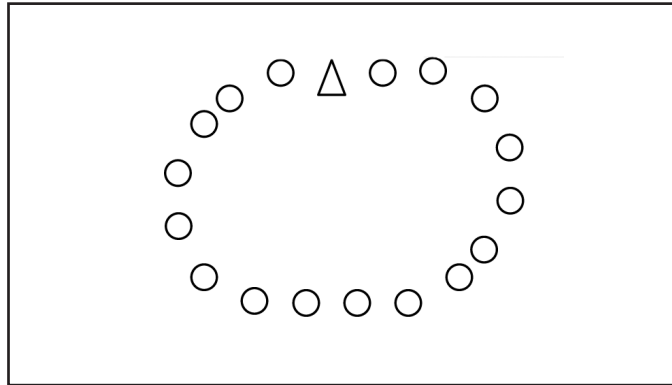
	Вежба 1: Колут у напред Када сви савладају колут напред на стрмој равни, склањамо стрму раван и колут се ради на равној подлози уз моју асистенцију.
	Предвежба 4: Испод прве струњаче опет стављамо одскочну даску да би направили косу раван, која даје инерцију при колуту у назад и помаже при његовом извођењу. Ученици стају у једну колону испред косе равни и раде један по један. Ради се цео колут уз моју асистенцију.
	Вежба 2: Колут у назад Када сви савладају колут назад на стрмој равни, склањамо стрму раван и колут се ради на равној подлози уз моју асистенцију.
	Вежба 3: Летећи колут Одредим место мало даље од струњаче и од тог места раде колут на струњачи (демонстрација). Ученици стају у једну колону и један по један раде летећи колут.

Након тога склањамо струњаче и ученици играју "Шугице". Изаберем ученика који ће бити "шугица". Његов задатак је да јури остале ученике. Кад додирне неког ученика тај постаје "шугица" и почиње да јури док овај који је први јурио бежи са осталима.



Четврта (завршна) фаза часа

– Ученици седају око мене у круг и радимо вежбе дисања, а затим разговарамо о протеклом часу, о томе шта им се свидело, шта им је било најтеже...



– Ученици одлазе у свлачионицу.