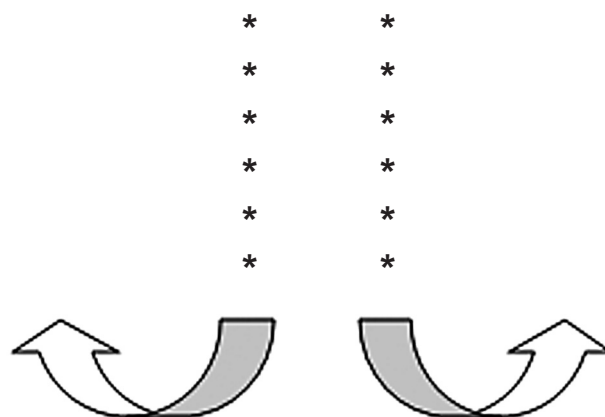


Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ХОДАЊЕ РАЗЛИЧИТИМ ТЕМПОМ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за ходање са променом темпа у циљу стицања издржљивости, кондиције и снаге.
Задаци часа	Увежбавање технике ходања и трчања. Развијање брзине кретног реаговања на задати знак. Развијање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

ПРВА (УВОДНА ФАЗА)

На почетку часа ученици стају у врсту, а затим играмо игру „парови“. Сваки ученик бира себи пара, а парови се ређају у колону. Формирамо две колоне. 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)



ВЕЖБА БРОЈ 1.

ОПИС: У стојећем ставу покретаи главу у смеру напред – назад, лево – десно.

ЦИЉ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.



ВЕЖБА БРОЈ 2.

ОПИС: У стојећем ставу, рукама имитирати лет авиона. Труп је непокретан.

ЦИЉ: Јачање мишића руку и раменог појаса.



ВЕЖБА БРОЈ 3.

ОПИС: П.П. Стојећи став, руке у одручењу. Ухватити рукама супротно раме и јако стегнути, а затим их вратити у П.П.

ЦИЉ: Јачање мишића руку и раменог појаса.



ВЕЖБА БРОЈ 4.

ОПИС: У стојећем ставу руком описивати бочне кругове, друга рука о боку. Исту вежбу поновити и другом руком.

ЦИЉ: Истезање и лабављење мишића руку и раменог појаса.



ВЕЖБА БРОЈ 5.

ОПИС: П.П. раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну.

ЦИЉ: Истезање мишића трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.



ВЕЖБА БРОЈ 6.

ОПИС: П.П. раскорачни став, руке у одручењу – погрчене у лактовима. Изводити одклоне трупом, наизменично у једну и другу страну.

ЦИЉ: Истезање мишића бочне стране трупа. Повећање покретљивости кичменог стуба.



ВЕЖБА БРОЈ 7.

ОПИС: П.П. раскорачни став, руке у одручењу, дланови окренути на горе. Претклон, зиб трупом (рукама додирнути стопала), усправ и два пута зиб у одручењу.

ЦИЉ: Истезање мишића руку, раменог појаса и трупа. Повећање покретљивости кичменог стуба.



ВЕЖБА БРОЈ 8.

ОПИС: П.П. раскорачни став, руке спојене иза главе. Описивати чеоне кругове трупом.

ЦИЉ: Истезање мишића трупа, повећање покретљивости кичменог стуба.



ВЕЖБА БРОЈ 9.

ОПИС: П.П. лежећи на леђима ослоњени подлактицама о под имитирати „вожњу бицикла“.

ЦИЉ: Јачање трбушних мишића.



ВЕЖБА БРОЈ 10.

ОПИС: Из клечећег става на рукама, наизменично заножити једном, па другом ногом.

ЦИЉ: Јачање мишића леђа и ногу.



ВЕЖБА БРОЈ 11.

ОПИС: Стојећи став, руке о боковима, једна нога напред, друга назад. Поскоцима наизменично мењати положај ногу.

ЦИЉ: Јачање мишића ногу. Развој скочности.



ВЕЖБА БРОЈ 12.

ОПИС: Са рукама спојеним иза главе, радити чучњеве.

ЦИЉ: Јачање мишића ногу.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици стају у врсту * * * * * , разговара се 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

Скупљају се мараме којима су парови везивали ноге. Ученици ходају по ободу сале и радимо вежбе дисања. Затим седају у „турски сед“ и разговарамо о протеклом часу. Ученици стају у врсту, а затим лагано напуштају простор за вежбање и одлазе у свлачионицу на пресвлачење.