

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	Чуњеве, 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

Ученици стоје у две врсте, раде вежбе обликовања.

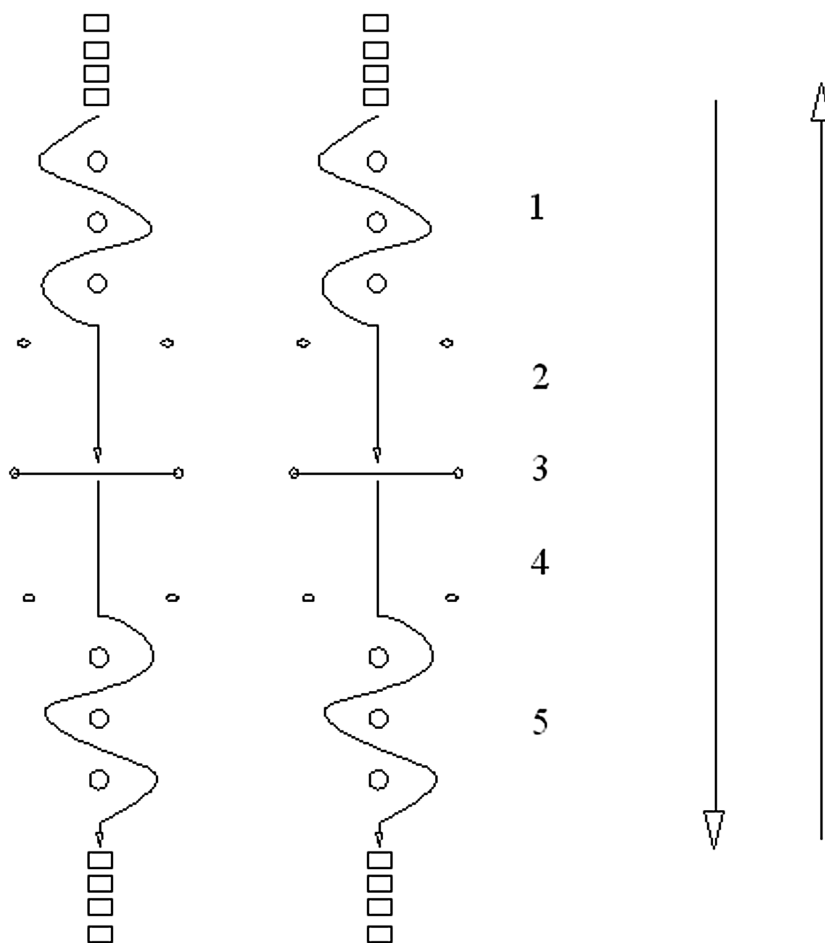
1. Опис: У стојећем ставу, руке поред тела окретати главу на једну па на другу страну.
Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
2. Опис: Стојећи став, руке поред тела, описивати кругове раменима у једну па у другу страну.
Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.
3. Опис: Стојећи став, руке у одручењу, изводити рукама мале, а затим све веће бочне кругове.
Циљ: Јачање мишића раменог појаса.
4. Опис: Из малог раскорачног сатава, са рукама поред тела изводити отклон трупом наизменично у једну па у другу страну.
Циљ: Растезање мишића бичне стране трупа и повећање покретљивости кичменог стуба.
5. Опис: Раскорачни став, руке о боковима, кружити трупом у једну па у другу страну.
Циљ: Истезање мишића трупа и развој покретљивости кичменог стуба.
6. Опис: Стојећи став, руке у узручењу, извести дубок претклон трупом, рукама додирнути под, а затим се вратити у п. п.
Циљ: Јачање и истезање мишића леђа, развој покретљивости кичменог стуба.
7. Опис: Спетни став, руке у одручењу, предложити десном ногом, рукама додирнути стопало исте, а затим се вратити у п. п. (наизменично десна па лева нога)
Циљ: Јачање мишића трбуха, ногу и раменог појаса, повећање покретљивости у зглобу кука.
8. Опис: Раскорачни став, руке о боковима, изводити почучње наизменично на једну и другу ногу.
Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса.
9. Опис: Стојећи став, руке ослоњене о колена, почучањ и враћање у п. п. гурањм колена уназад.
Циљ: Јачање мишића ногу.
10. Опис: Изводити чуњеве са рукама у предручењу.
Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.

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

Сакупљање 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 свлационице.