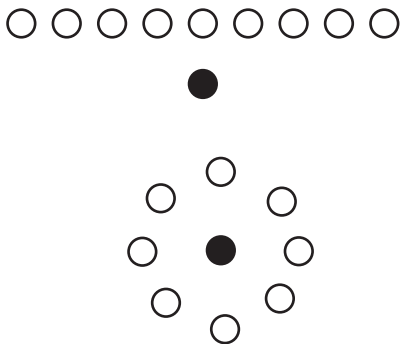


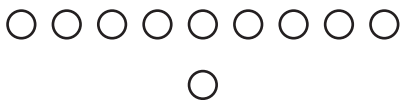
<b>Наставна јединица</b>	ПОЛИГОН ПРЕПРЕКА
<b>Тип часа</b>	Обрада
<b>Циљ часа</b>	Развијање спретности, издржљивости, покретљивости, снаге мишића
<b>Задаци часа</b>	Оспособљавање ученика за превазилажење различитих врста препрека
<b>Наставне методе</b>	Метода разговора, демонстрације, практичног вежбања
<b>Наставна средства</b>	струњаче, обручи, чуњеви, ниске греде, клупе, вијача, козлић, медицинка

### ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА



- ученици су постављени у врсту
- лагано трчање око сале, трчање са високим подизањем колена, трчање са бацавањем стопала што више позади, на плесак ученици су у чучњу, а потом настављају да трче, брже трчање, ходање.

### ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА



- Комплекс вежби обликовања

### ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

- ученици су у врсти, доносе справе и реквизите. Поставља се полигон.
- ученици су у колони
- објашњава се извођење полигона и практично показује
- ученици изводе полигон
- ако остане времена ученици играју „Леденог чике“ или „Ланца“.

Полигон (опис)

1. Колут напред на струњачи. Трчањем долазе до чуњева.
2. Обилазе око прва два чуња скачући на десној ноzi, а око друга два на левој ноzi. Трчањем долазе до ниске греде.
3. Суножно прескакање ниске греде лево – десно (у цик – цак). Трчањем долазе до оквира шведског сандука.
4. Провлачење на стомаку кроз оквир шведског сандука. Трчањем долазе до обруча.
5. Ускакање у обруч једном ногом (десном у обруч са десне стране, а левом у обруч са леве стране). Трчањем долазе до клупе.
6. Суножни наскок на клупу и саскок. Трчањем долазе до клупе.
7. Једноножним одразом прескачу клупу. Трчањем долазе до козлића.

8. Провлачење испод козлића на леђима. Трчањем долазе до вијаче.
9. Разножно прескакање вијаче два пута. Трчањем долазе до медицинке.
10. Преношење медицинке трчањем до беле траке и враћање назад.

#### **ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА**

- вежбе дисања
- вежбе истезања
- разговор о часу