

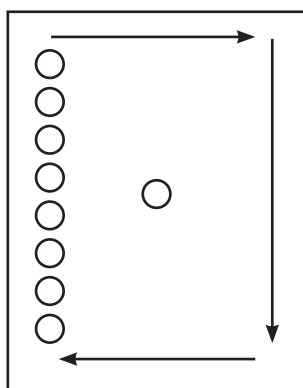
Наставна јединица	ПОЛИГОН ПРЕПРЕКА (ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА)
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Правилно извођење полигона
Задаци часа	Оспособљавање ученика за савладавање препрека Развој физичких способности (брзине, покретљивости, издржљивости, координације, снаге) Развијање такмичарског духа и колективизма
Наставне методе	метода усменог излагања- вербална метода, метода демонстрације
Наставна средства	справе: шведски сандук, греда, струњача, клупа, мердевине, козлић; реквизити: обручеви, маркери, чуњеви, медицинка 2 kg, вијача, лопте.

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици улазе у салу и стају у врсту. Најављује се наставна јединица – полигон.
Након тога са ученицима се изводе следећи облици кретања:

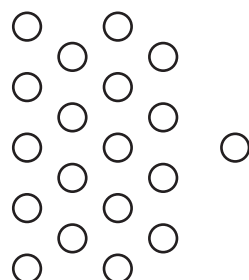
1. трчање
2. ходање на прстима са рукама у одручењу
3. суножни скокови у чучњу

(Ученици се крећу по ободу сале). Наставник бројеве говори различитим редоследом, а ученици мењају облик кретања у складу са бројем.



ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Следи извођење вежби обликовања.

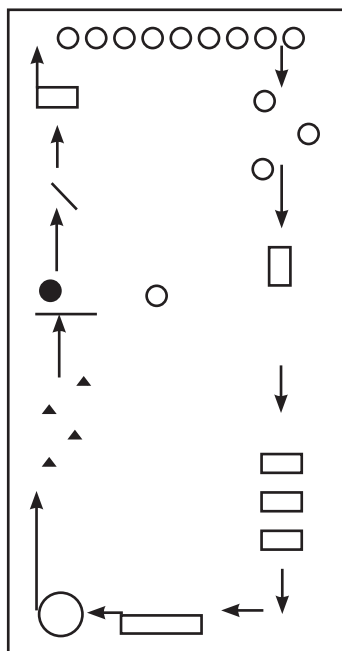


КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА

Вежбе обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Из формације за комплекс вежби обликовања ученици доносе справе и реквизите и постављајући их на одговарајуће место формирају полигон. Сви ученици учествују. Справе и реквизите доносе у пару или индивидуално. Када поставе справе на одређено место, стају у врсту.



Пошто поставимо полигон најпре се објашњавају ученицима сви задаци, а потом демонстрира полигон.

Полигон:

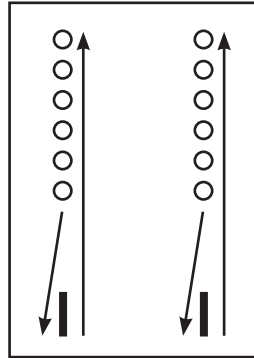
1. Скокови из обруча у обруч
2. Бочно котрљање по струњачама
3. Провлачење кроз шведски сандук на стомаку, прелажење шведског сандука, провлачење на стомаку кроз шведски сандук.
4. Ходање на прстима по ниској греди са рукама у одручењу, на средини греде окрет за 180 степени и ходање до краја греде.
5. Провлачење кроз обруч(преко главе, тупа и ногу)
6. Вијугаво пролажење између маркера –до половине скачу на десној ноzi, од половине на левој ноzi.
7. Ношење медицинке до чуња, обилазак око њега и враћање медицинке на место са кога је узета.
8. Ходање четвороношке испод козлића
9. Два прескока вијаче
10. Пењање уз мердевине и силазак

Ученици изводе полигон два пута у току првог дела главне фазе часа.

У другом делу главне фазе часа играмо штафетну игру организујући такмичење.

Ученици су подељени у две колоне. На одређеној удаљености налази се заобилазиште (чуњ). Ученици водећи лопту треба да дођу до чуња. Када дођу до чуња (жуте траке) узимају лопту у руке обилазе чуњ и трче до следећег играча који је на челу колоне. Предају му лопту у

руке и одлазе на крај колоне. Други ученик креће када је примио лопту. Игра се игра док први ученик поново дође на чело колоне. Последњи ученик који води лопту, предаје му лопту, трчи на крај колоне, тада први ученик подиже лопту и то је знак да су завршили игру. Победник је она група која прва подигне лопту.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Враћају се реквизити на место. Затим ученици седају у полукруг на под и раде вежбе дисања. Разговарамо о протеклом часу. Шта им је било најтеже да ураде, шта им се највише свидело и сл.