

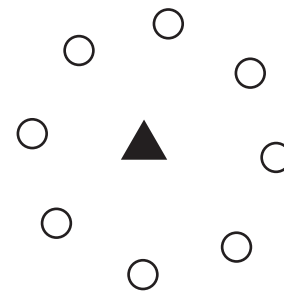
Наставна јединица	Полигон са задацима наскакања, прескакања, провлачења и пузања
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности, покретности, снаге мишића ногу, превазилажење низа препрека у различитим кретним задацима, савладавање вештине координације и равнотеже;
Задаци часа	Утврђивање разноврсних навика кретања у комбинованом и бром ходању, развијање спретности, снажљивости и издржљивости; јачање свих мишића тела;
Наставне методе	Вербална метода, демонстративна метода и метода практичног вежбања;
Наставна средства	Струњаче, обруч, чуњеви, ниске греде, оквир шведског сандука, козлић

Прва (уводна) фаза часа

- Улазак ученика у салу.
- Ученике постројавам у једну врсту.



- Из врсте окретом удесно ученици почињу са кретањем по ободу сале уз инструкције наставника:

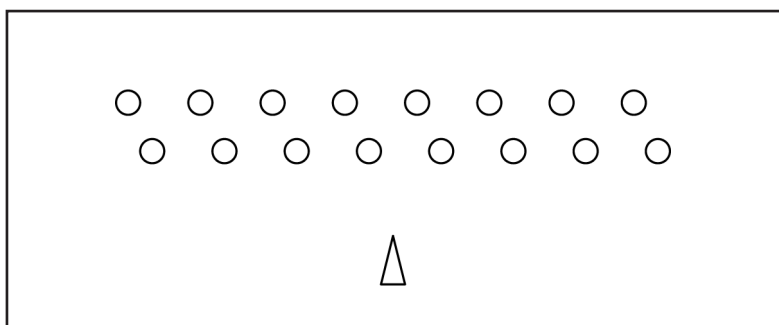


- ходање, па брзо ходање
- трчање
- трчање па на плесак чучањ
- трчање са високо подигнутим коленима
- трчање са забацивањем пета уназад
- ходање
- ходање на прстима, а затим ходање на петама
- лаганим ходањем враћање у врсту


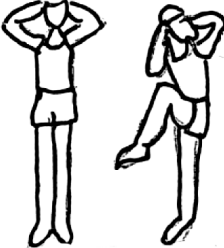



Друга (припремна) фаза часа

– Разбројавање. Сваки други ученик иступа три корака унапред, ученици одручују како би направили себи простор за вежбање.

Формација:



	<p>Опис: Стојећи став, померамо главу у смеру напред - назад и лево – десно.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу.</p>
	<p>Опис: Стојећи став, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну и у другу страну.</p> <p>Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.</p>
	<p>Опис: Стојећи став, руке у оручењу стиснутих шака, подлактицама описивати кругове у једну па у другу страну.</p> <p>Циљ: Јачање мишића руку.</p>
	<p>Опис: Раскорачни став, руке су на боковима. Изводити отклоне трупом у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба.</p>

	<p>Опис: Раскорачни став, руке у одручењу, и из почетног става, наизменично изводимо претклоне трупом у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: Истезање мишића леђа и повећање покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Опис: Стојећи став, руке спојене иза главе, наизменично додиривати лактом једне руке колено друге руке и обрнуто.</p> <p>Циљ: Јачање мишића трбушног појаса и ногу.</p>
	<p>Опис: Лежећи на леђима, ослоњени подлактицама о под – возња бицикла.</p> <p>Циљ: Јачање трбушних мишића.</p>
	<p>Опис: Лежећи на стомаку у склеку, опружити руке и извести заклон трупом а затим се вратити у почетни положај.</p> <p>Циљ: Јачање мишића руку, раменог појаса и леђа. Истезање мишића трбуха.</p>
	<p>Опис: Лежећи на боку, ослоњени на лакат једне руке на тој страни. Подизати и спуштати опружену супротну ногу. Поновити вежбу лежећи на супротном боку.</p> <p>Циљ: Јачање мишића бочне стране трупа и ногу.</p>



Опис: Изводити суножне поскоке са почетног положаја у све 4 стране, напред – назад, лево – десно.

Циљ: Јачање мишића ногу.

Трећа (главна) фаза часа

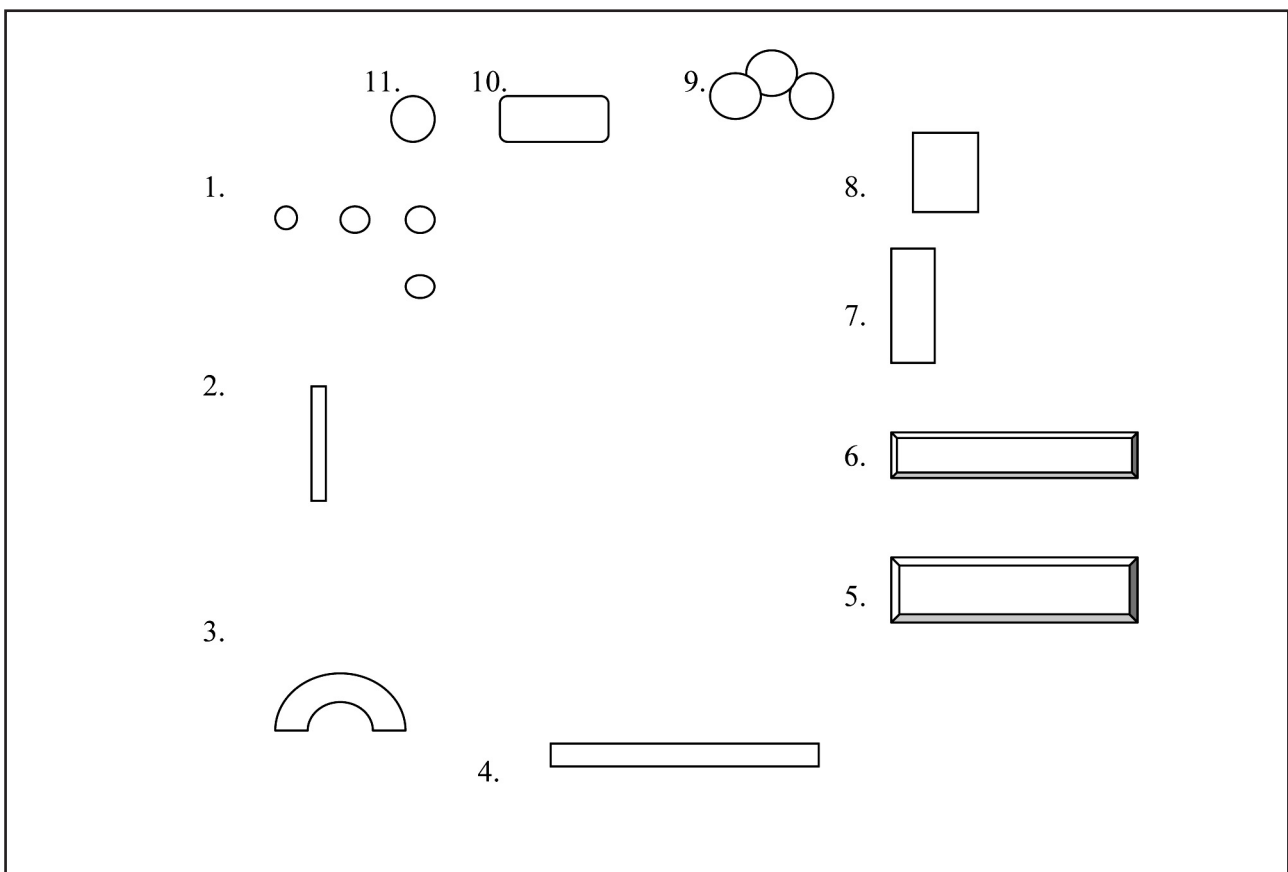
– Ученици стају у једну врсту.



– По двоје ученика доносе справе и заједно са учитељем постављају полигон.

– Када је полигон постављен, учитељ демонстрира како га треба савладати, а затим ученици (учитељ га прати) крећу превазилазити једну по једну препреку.

Изглед полигона:



- 1) Чуњеви – скакутање око њих као зека;
 - 2) Греда окренута на опako – прескакање „једном па другом ногом“;
 - 3) Козлић – провлачење кроз њега;
 - 4) Греда – наскакање суножно;
 - 5) Обод шведског сандука (струњача на ободу) – провлачење на леђима;
 - 6) Обод шведског сандука (струњача на ободу) – пузање на стомаку;
 - 7) Обод шведског сандука (усправан) – провлачење;
 - 8) Рипстол – пењање на пар „пречки“ померање на друге пречке и силазак доле;
 - 9) Обруч – поскоци из једног обруча у други;
 - 10) Струњача – ваљање по боку до краја струњаче
 - 11) Обруч – улазак у њега и подизање изнад главе.
-

– Објашњавам им игру „Шугице“ где један ученик јури остале, и чим дотакне једног он је „шуга“ и сад он треба да јури остале. Ја бирам првог ученика.

Четврта (завршна) фаза часа

- Седимо у кругу и радимо вежбе дисања (удах на нос, издах на уста);
- Разговор са ученицима о часу.