

Наставна јединица	ПОЛИГОН – САВЛАДАВАЊЕ НИЗА ПРЕПРЕКА
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности, покретности, снаге мишића ногу, увежбавање превазилажења низа препрека у различитим кретним задацима.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за превазилажење низа препрека; јачање свих мишића тела и побољшање физичке способности.
Наставне методе	Вербална метода, метода демонстрације и практичног вежбања.
Наставна средства	Обруч, струњаче, чуњеви, ниске греде, оквир шведског сандука, лопта, козлић

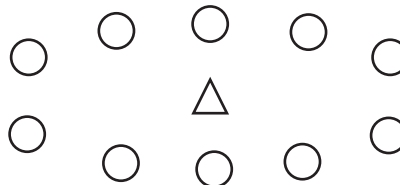
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- Улазак ученика у салу.

- Ученике постројавамо у једну врсту. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



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



- Ходање и брзо ходање
- Трчање
- Трчање са високо подигнутим коленима
- Трчање са забацивањем пета уназад
- Ходање у чучњу
- Поскоци на једној ноzi, а затим уз ритам музике промена ноге и поскоци на другој ноzi
- Ходање на прстима, а на знак уз музику прелазак у ходање на петама
- Лаганим ходом ученици се враћају у врсту

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

- Из врсте сваки други ученик иступа три корака унапред и стају у одручење како би направили себи простор за вежбање. Формација би изгледала овако:



Комплекс вежби обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

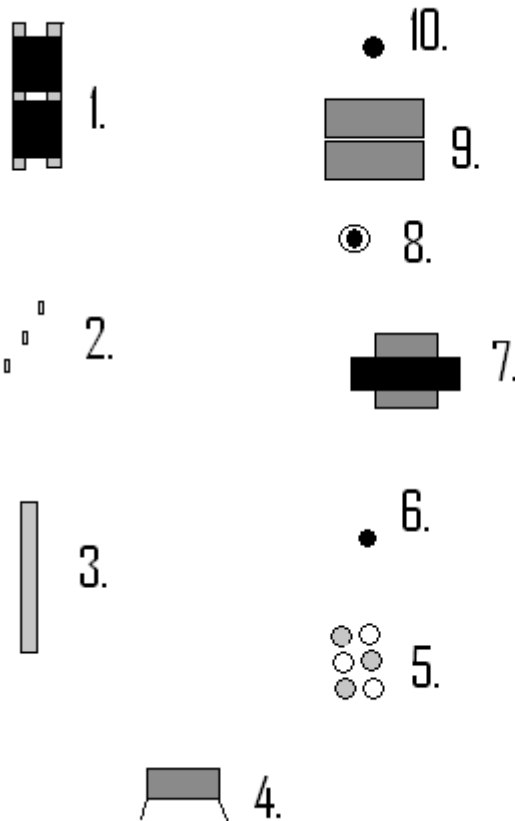
- Ученици стају у једну врсту.



- По двоје ученика (тј. у зависности од тежине) доносе справе и заједно са наставником постављају полигон.

- Када је полигон постављен, наставник демонстрира како га треба савладати, а затим ученици настављају са савладавањем полигона.

Изглед полигона:



- 1) Ниске клупе + струњаче : провлачење кроз „тунел“.
- 2) Чуњеви: скакутање око њих као зека.
- 3) Ниска клупа: ходање са одручењем и доскок у чучњу.
- 4) Козлић: Провлачење испод њега.
- 5) Обручи: Скок са обе ноге у леви обруч у првом реду, затим у десни обруч у другом реду и на крају леви у трећем реду.
- 6) Узимају лопту.
- 7) Обод шведског сандука : Провлачење на леђима са лоптом у руци.
- 8) Обруч: Ходањем као жаба, долазе до обруча где остављају лопту.
- 9) Струњаче: Изводимо ваљање по боку до краја једне струњаче, па се окрећемо за 180 степени и настављамо ваљање до краја друге струњаче.
- 10) Обруч: Улазак у њега и подизање изнад главе.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици седе у кругу и игра се игра „Глуви телефони“
- Разговор о протеклом часу
- Одлазак у свлачионицу.