

Разред: II ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ПРЕСКАКАЊЕ КРАТКЕ ВИЈАЧЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за прескакање кратке вијаче на различите начине у циљу развијања спретности, координације и працизности
Задаци часа	Прескакање вијаче, утиче се на развој ножних мишића и њихове експлозивне и репетитивне снаге; јачање ножних зглобова; побољшање спретности, координације. Развијање и вежбање брзине, ритмичности, спретности и истрајности у понављању покрета.
Наставне методе	Метода разговора, метода демонстрације, метода практичних вежби
Наставна средства	Вијаче

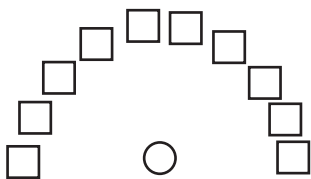
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА



Постројавање ученика у једну врсту. Поздрављам ученике. Окрећу се надесно и у колони започињу ходање по ободу сале, затим прелазе у лагано трчање. Настављају трчање сада са високо подегнутим коленима, трче са петама забаченим уназад додирујући их длановима. На знак (звук пиштаљке) ученици треба да чучну и ураде скок изнад места, настављају са трчањем. На знак (два пута пиштаљком) мењају смер трчања, затим успоравају темпо трчања и прелазе у лагано ходање. Раде вежбе опуштања – подижу руке изнад главе и удишу ваздух на нос, спуштају руке и издишу на уста.

ДРУГА (ПРИПРМЕНА) ФАЗА ЧАСА

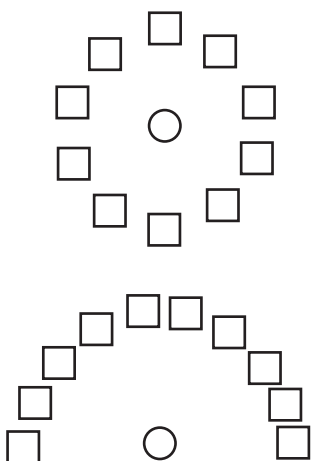
Вежбе обликовања



Поновно постројавање ученика у једну врсту. Затим постављање ученика у полукружну врсту, тј. формацију за извођење вежби обликовања. Свака вежба обликовања се изводи по осам пута и по следећем редоследу:

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици стају у кружну формацију, један ученик је у центру круга, у руци држи један крај вијаче и описује вијачом круг по поду. Остали ученици је суножно прескачу.



Затим поново праве полукружну формацију. Делим вијаче уз помоћ два ученика. Најављујем да ће данас прескакати кратку вијачу на различите начине.



Пре прескакања вијаче важно је измерити њихову дужину. Мерење се врши тако што сваки ученик стане на вијачу, а крајеве вијаче подигне до груди.

Демонстрирам ученицима вежбе, а они их изводе (од 4 до 6 пута):



Суножно прескакање вијаче са међупоскоком и без међупоскока; на исти начин можемо прескакати вијачу и уназад.



Прескакање вијаче са искорак (прескакање се врши тако што је десна нога напред, лева је позади и обрнуто).

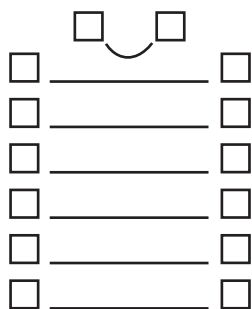
Комбиновати прескакање вијаче прво суножно, па затим прескакање у искораку где се лева и десна нога мењају без паузе.



Прескакање вијаче на једној нози (десној, па левој) са и без међупоскока.

Комбиновати прескакање на десној, па промена на леву без паузе.

Ученицима показујем да приликом прескакања вијаче могу да се крећу напред/назад, у страну лево/у страну десно.



Игра: Прескакање низа препрека – вијача удвоје. Ученици се поставе у шире размакнуту колону по двоје који између себе држе затегнуту вијачу. Пар на зачељу прескаче преко вијаче у низу једноножним одскоком и доскоком на другу ногу. Када стигну на чело колоне, поставе се као и остали.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Играмо игру „Палачинке“ - Сви ученици леже на поду и на мој знак почињу да се котрљају у свим смеровима. Када наиђу на другог ученика, тј. другу „палачинку“, котрљају се преко ње.

Разговарам са ученицима о часу. Поздрављање. Напуштање сале, одлазак у свлачионице.