

Разред: III ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ПРЕСКАКАЊЕ ПРЕПРЕКА ДО 50cm ВИСИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Правилно савладавање вештине прескакања препрека до 50cm висине.
Задачи часа	образовни: Проширивање кретног искуства у застојним прескакањем, развијање спретности, издржљивости и снаге мишића ногу. васпитни: Развијање позитивног односа према физичком вежбању. биолошки: - Утицај на раст и развој организма. Одржавање апарата за кретање.
Наставне методе	Метода усменог излагања – вербална метода, метода демонстрације.
Наставна средства	Обручи, палице, шведски сандук, ластиш, струњаче.

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

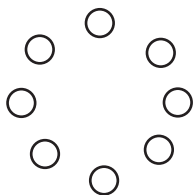
Ученици улазе у салу.

Са ученицима се изводе следећи облици кретања по ободу сале:

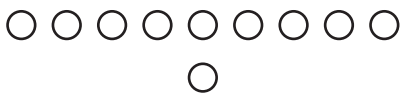
- ходање
- лагано трчање*
- трчање*
- трчање са забацивањем пета уназад
- трчање са високо подигнутим коленима
- лагано трачање*
- ходањем се враћају у врсту

*На плесак рукама ученици треба да почучну и затим изведу суножни поскок удаљ.

Прва вежба – игра: ученици стоје у кругу, држећи се за руке, крећу се сви у једну страну, а затим у другу страну, имитирајући окретање волана. Затим имитирају надувавање и испумпавање балона кретајући се ка центру и од центра, суножним поскоцима и скоковима на једној нози.

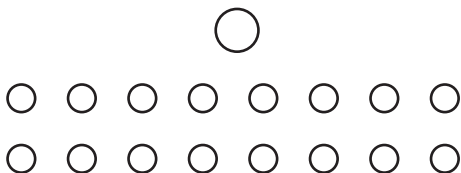


Након тога ученици се поново враћају у врсту.



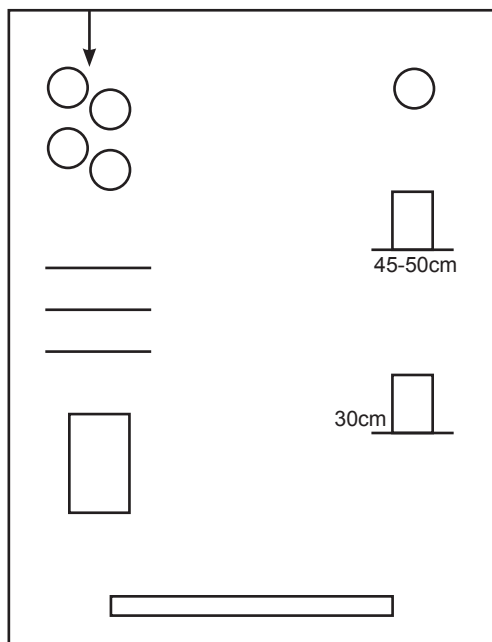
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Након уводне фазе часа ученици стају у врсту и сваки други ученик помера се три корака напред. Извођење комплекса вежби обликовања.



ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

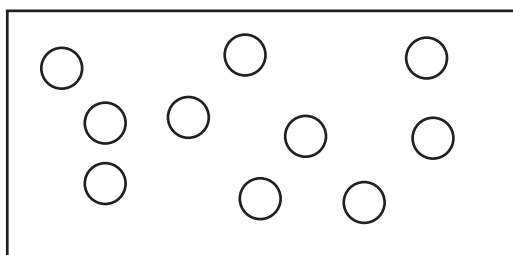
Ученици се враћају врсту. Заједно, ученици и наставник, постављају полигон.
Наставник демонстрира полигон, а затим сви ученици пролазе кроз исти полигон.



1. Скакање из обруча у обруч по цик-цак линији;
2. Суножно прекакање палица;
3. Праскакање ближе ивице шведског сандука тако да се одскочи левом ногом, а доскочи на обе, а затим следеће (наспрамне) ивице тако да се одскочи десном ногом а доскочи на обе ноге;
4. Суножни поскоци у упору чучећем (с ослонцем на руке, на клупу) као „зека“;
5. Прескок ластиша на висини од 30cm, одскок левом ногом, доскок на десну ногу;
6. Прескок ластиша на висини од 45-50cm, одскок левом ногом, доскок на десну ногу;
7. Стану у обруч, подигну га изнад главе и спусте.

Понављамо још једном полигон, с тим што сада ученици ластиш прескачу тако што одскоче десном ногом, а доскоче на леву ногу.

Елементарна игра: „Чувај мацо реп“ Сваки ученик добија по једну мараму, коју треба да стави за појас своје тренерке. Ученици, тречћи по сали, и бежећи од осталих учесника, треба да сачувају своје „репове“, а да при томе сакупе што више туђих. Победник је онај који је сакупио највише „репова“.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седају у круг на под сале и раде вежбе дисања. Након тога следи игра „загонетни поклон“. Свако треба да каже своје име и особи поред себе нешто поклони, тако што ће му пантомимом кратко објаснити шта му поклања. Затим онај који је добио поклон пантомимом се захвали и наставља даље, он исто пантомимом полања нешто следећој особи поред себе и тако се наставља даље, док сви у кругу не добију поклон. Затим се креће од оног ко је први добио свој поклон и свако покушава да погоди шта је добио од особе поред.

