

Разред: III ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ПРОВЛАЧЕЊЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности, снажљивости, покретљивости, снаге мишића;
Задачи часа	Оспособљавање ученика за извођење различитих начина провлачење ради стицања спретности, снаге и снажљивости;
Наставне методе	Метода разговора, демонстрације, практичног вежбања;
Наставна средства	Шведски сандук, обруч, струњаче, греде, козлић, столица;

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- ученици су у врсти,
- лагано трчање око сале;
- трчање са високо подигнутим коленима на одређени знак;
- трчање са забацивањем стопала што више позади на одређени знак;
- ходање у чучњу;
- ходање четвороношке (упор клечећи за рукама);
- ходање;

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Вежбе обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

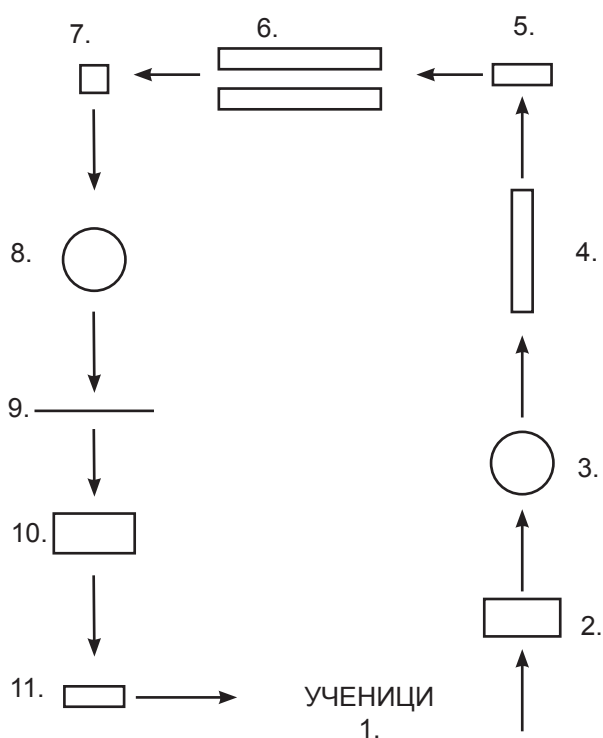
- Ученици су у колони. Доносе справе и реквизите. Поставља се полигон-
- Објашњавање начина извођења полигона.

Полигон:

1. Ученици стоје у колони. Последњи ученик у колони провлачи се кроз ноге осталих ученика који стоје у раскорачном ставу.
 - Наставља да хода дечјим корацима;
2. Провлачи се кроз оквир шведског сандука;
 - Дечји кораци;
3. Провлачи се кроз обруч. Стојећи став, руке у приручењу, држи обруч поред тела. Чучањ, пребацује једну ногу кроз обруч, другом руком придржава обруч, пребацује и другу ногу кроз обруч;
 - Дечји кораци;
4. Бочно провлачење испод ниске греде. Најпре сдесна налево, а зати обрнуто. Ученик лежи потрбушке. Провуче леву руку, главу, леву ногу, а затим полако провуче цело тело.
 - Дечји кораци;
5. Провлачење четвороношке, тј. клечећи упором за рукама испод козлића.
 - Ходање четвороношке;

6. Провлачење кроз „тунел“ од две паралелно постављенњ шведске клупе прекривене струњачама.
- Ходање четвороношке;
7. Провлачење лежећи на леђима испод столице.
- Дечји кораци
8. учаник је у седећем положају, ноге су згрчене у коленима. Убацује их у обруч, лежећи став, подиже карлични појас и рукама провлачи обруч. Враћа се у седећи положј и подиже обруч од груди изнад главе.
- Ходање;
9. Провлачење заклоном испод вијаче.
- Дечји кораци;
10. Провлачење лежећи на леђима кроз оквир шведског стола.
- Ходање четвороношке;
11. Провлачење испод козлића обилазећи његове ноге.

- уколико су ученици у току полигона доста неактивни и дуго чекају, раде по 3 чучња



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- Вежбе дисања
- Игра „Лети- лети“
- Разговор о часу