

Наставна јединица	ПУЗАЊЕ И ПРОВЛАЧЕЊЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Вежбање
Циљ часа	Усвајање и увежбавање различитих облика пузања и провлачења
Задаци часа	Учење и усавршавање нових кретања, развој покретљивости, развој снаге мишића.
Наставне методе	демонстративна, вербална, практичног вежбања
Наставна средства	струњаче, обруч, чуњеви, оквир шветског сандука, козлић

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- ученици стоје у врсти, окретањем на десно формирају колону и лагано трче по ободу сале

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

○

- на знак ученици праве дечије поскоке

▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲

○

- на знак поново трче
- на знак лагано ходају: на прстима, петама, бочном страном стопала уз подизање руку и вежбе дисања

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

У припремној фази часа следи комплекс вежби обликовања са циљем да се организам припреми за веће физиолошке напоре који следе у основној фази часа. Вежбање ученика је дириговано, ученици истовремено изводе вежбе. Ученици се постављају у врсту из које сваки други ученик иступи три корака унапред. Потребно растојање ученика се одређује њиховим одручењем.

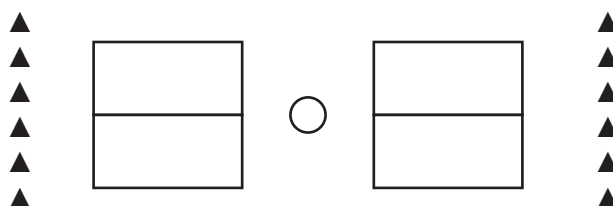
- Опис: У стојећем ставу покрети главе у смеру напред – назад.
Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.
- Опис: У стојећем ставу кружити главом у једну и другу страну.
Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
- Опис: П.П. Спетни став, једна рука у узручењу, друга у заручењу. Урадити два зиба рукама уназад, а затим исту вежбу урадити са контра положајем руку.
Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса и руку.
- Опис: П.П. спетни став, руке спојене иза главе. Спојити лактове испред главе, а затим јако забацили назад. глава прати кретање лактова.
Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса и горњег дела хичменог стуба.

5. Опис: Спетни став, руке у одручењу, стиснутих шака. Подлактицама описивати кругове у једну и другу страну.
Циљ: Јачање мишића руку.
6. Опис: Раскорачни став, труп у претклону, руке спојене и одручене испред тела. Изводити кретање трупом у једну и другу страну.
Циљ: Јачање мишића бочне стране трупа.
7. Опис: Лежећи на стомаку, руке пружене поред тела. Подићи труп што више од пода и вратити га у П.П.
Циљ: Јачање мишића трупа.
8. Опис: Лежећи на леђима, ослањајући се подлактицама о под. Подићи подићи пружене ноге и изводити “маказице” у смеру горе – доле.
Циљ: Јачање мишића трбуха, карличног појаса и нигу.
9. Опис: Лежећи на леђима, руке поред тела, подићи ноге до усправног положаја и вратити у П.П.
Циљ: Јачање трбушних мишића.
10. Опис: П.П. Спетни став. Руке поред тела. Поскоком доћи у раскорачни став, руке у одручењу. На исти начин се вратити у П.П.
Циљ: Јачање мишића ногу и раменог појаса. Развој координација.
11. Опис: Изводити суножне покрете са почетне позиције у све четири стране, напред – назад – лево – десно.
Циљ: Јачање мишића ногу.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Након вежби обликовања, ученици стају у две врсте, како би сви могли да виде које ће се вежбе изводити на радним местима. Заједно са ученицима, наставник поставља струњаче на два радна места као на слици.

Изглед радних места:

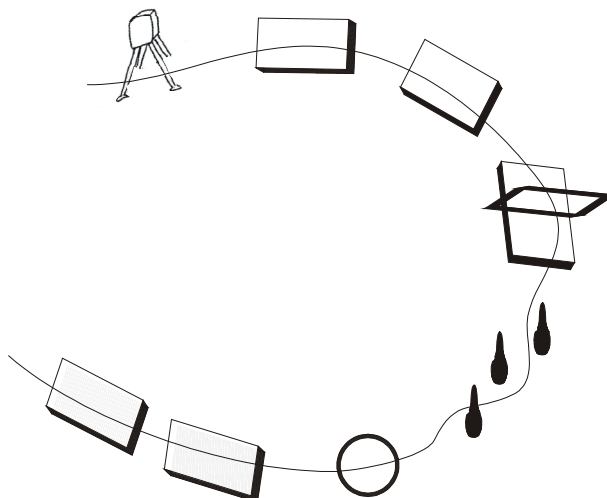


- ❖ Ученицима се демонстрира пузање четвороношке
- ученици вежбају пузање четвороношке
- ❖ Пузање потрбушке
- ученици вежбају пузање потрбушке
- ❖ Пузање на леђима
- ученици вежбају пузање на леђима

Полигон:

Након вежбања ученици стају у једну врсту, а затим се поставља полигон.

Изглед полигона:

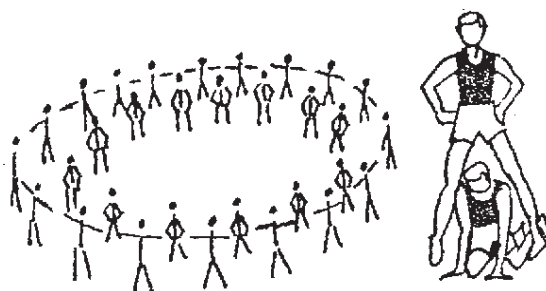


- ❖ Ученицима се демонстрирају начини кретања кроз полигон.
- ❖ Ученици рад на полигону започињу пузањем на леђима преко струњача, затим се провлаче кроз обруч, пузе четвороношке око чуњева, на леђима пузе и провлаче се кроз оквир шведског стандука, затим потрбушке пузе преко струњача и провлаче се кроз козлић два пута.

Након завршеног вежбања следи враћање справа на своје место.

Игра „Колиба”

Играчи се ухвате за руке и створе дупли круг. Број играча унутрашњег круга је мањи и они стоје у ставу раскорачно. Играчи спољашњег круга пуштају руке и трче око унутрашњег круга. На знак звиждука или плеском, мора свако од њих да нађе пар раширених ногу да се провуче. Уколико не нађе, он се придружује садашњем спољашњем кругу и трчи са њим.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Позив на прекид свих активности и окупљање ученика. Раде се вежбе истезања, дисања и разговор о протеклом часу, о ономе шта су радили у току часа, шта им се допало а шта не, да ли им је било занимљиво, а затим организовано напуштамо салу.