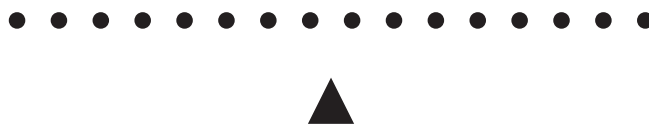


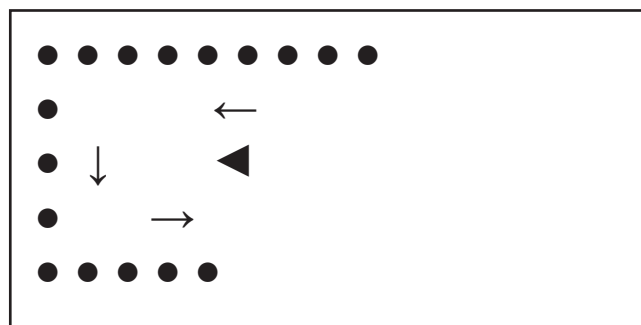
Разред: III	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ВУЧЕЊЕ И ГУРАЊЕ У ПАРУ ПРЕКО ЦРТЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Правилно извођење вежби обликовања; Развијање статичке снаге целог тела;
Задаци часа	Развијање статичке снаге свих мишића тела, упорности, борбености и свесне дисциплине у односу на поштовање правила.
Наставне методе	Метода демонстрације, метода разговора.
Наставна средства	Палице, конопц

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици стоје постројени у врсту.



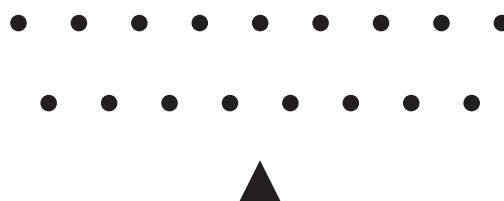
Кретање по ободу сале:

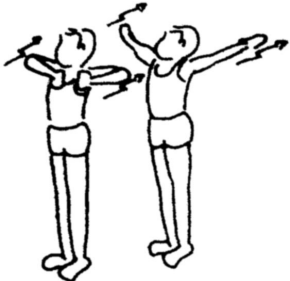
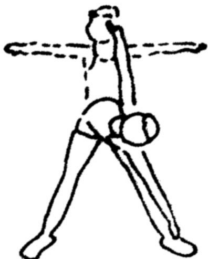


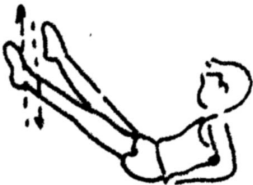
- трчање
- трчање са високо подигнутим коленима
- трчање са забацивањем стопала уназад
- бочно трчање у једну, па у другу страну
- на знак (плесак рукама) чучањ и наставак трчања
- ходање
- ходање на прстима, на петама
- ход и вежбе дисања

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су у врсти, сваки други иступа три корака и одручује!



	Вежба бр. 1 Опис: Спетни став, руке поред тела у приручењу. Кружити главом у једну па у другу страну. Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
	Вежба бр. 2 Опис: Спетни став.Описивати кругове раменима најпре од унутра ка споља, а затим од споља ка унутра. Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.
	Вежба бр. 3 Опис: Стојећи став, руке у одручењу.Замасима зибати уназад по два пута наизменично згрченим и опруженим рукама. Циљ: Јачање задње, а истезање предње стране раменог појаса.
	Вежба бр. 4 Опис: Раскорачни став.Изводити отклоне трупом, наизменично у једну па у другу страну, тако да рука у коју се страну труп прегига буде ослоњена на бок, а супротна у узручењу. Циљ:Јачање и истезање мишића бочне стране трупа. Повећање покретљивости кичменог стуба.
	Вежба бр. 5 Опис: Раскорачни став, руке у одручењу. Истовремено извести претклон и засук трупом (левом руком додирнути десно стопало, и обрнуто).Вежбу изводити наизменично ка једној и другој нози. Циљ: Истезање мишића бочне стране трупа.
	Вежба бр. 6 Опис: Стојећи став, руке у одручењу.Наизменично подизати једну па другу ногу, а истовремено плјескати рукама испод колена. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса, јачање трбушних мишића.

	Вежба бр. 7 Опис: Са рукама иза главе, радити чучњеве. Циљ: Јачање мишића ногу.
	Вежба бр. 8 Опис: Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Изводити отклоне трупом наизменично ка једној нози и ка другој нози(дохватити рукама стопало). Циљ: Истезање мишића леђа, ногу и карличног појаса.
	Вежба бр. 9 Опис: Лежећи на леђима, ослањени подлактицама на под, опружити и подигнути ноге и изводити маказице горе-доле. Циљ: Јачање мишића трбуха, карличног појаса и ногу.
	Вежба бр. 10 Опис: Лежећи на леђима, руке у узручењу, подизањем ногу и трупа (истовремено) доћи у седећи став и рукама обухватити колена. Циљ: Јачање мишића трбуха.
	Вежба бр. 11 Опис: Лежећи на стомаку, ослоњени лактовима о под, са шакама испод браде. Наизменично заносење једном, па другом ногом. Циљ: Јачање мишића задње стране тела.
	Вежба бр.12 Опис: Малим поскоцима у месту растресати опуштене мишиће целог тела. Циљ: Лабављење мишића целог тела.

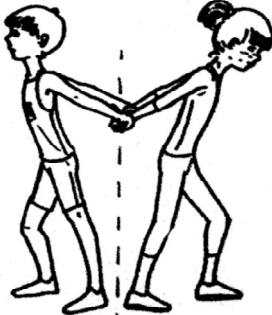
ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

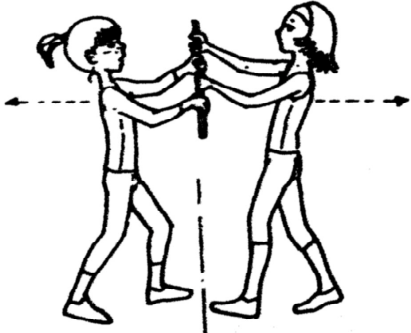
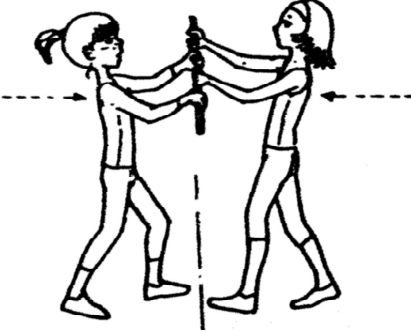
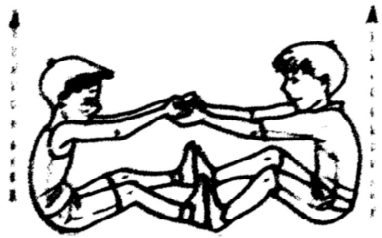
Ученици су у врсти(по полу и висини).



Свако са својим паром стаје покрај своје црте.



	Вежба бр.1 Држе се за шаке са рукама подигнутим и исправљеним напред испред тела, у висини рамена, на мој знак („сад“) <u>потискују</u> један другог преко црте. Напомена : - руке су исправљене у лакту; - морају да поштују знак „сад“, и сви почну у исто време;
	Вежба бр.2 Држећи се за шаке са рукама исправљеним и подигнутим напред, у висини рамена, на мој знак <u>вуку</u> један другог ка себи, преко црте.
	Вежба бр.3 Држећи се за рамена са рукама исправљеним у лакту, на мој знак <u>потискују</u> један другог преко црте.
	Вежба бр.4 Окренути један другом леђима, држећи се за руке у заручењу, на мој знак се <u>вуку</u> уназад преко црте.

	Вежба бр.5 Окренути један другом леђима, и ослоњени леђима на мој знак се <u>потискују</u> преко црте (руке прекрштене на грудима).
	Вежба бр.6 Окренути један другом лицем, ученици се држе за попреко постављену палицу у висини груди. На мој знак се њом <u>вуку</u> преко црте.
	Вежба бр.7 Окренути један другом лицем, ученици се држе за попреко постављену палицу у висини груди. На мој знак се њом <u>потискују</u> преко црте.
	Вежба бр.8 „Дизање пара из седа“.Ученици седе један наспрам другог лицем окренути, спојених стопала, згрчених ногу, држећи се за руке. На мој знак <u>вучењем</u> покушавају да један другог одигну од тла.
	Вежба бр.9 Ученици су у седу, окренути један другом леђима и ослоњени леђима, одупирањем ногама покушавају да <u>изгурају</u> један другог преко црте.

Вежба бр.10

Ученици су подељени у две групе(плави и црвени).

„Надвлавење конопца“

свака група стане на по један крај конопца, наизменично су постављени један ученик са једне стране други са друге стране конопца. На тлу се нацртају три црте удаљене једна од друге 1,5m. На средини канапа је везана трака која је поравната са цртом. На знак („припреми се“) ученици подижу конопца, чврсто га ухвате обема рукама, а на знак „вуци“ они га потезу, како би заставицу превукли преко своје црте.



Елементарна игра: „Парови“ - Свако пронађе свог пара, стане у колону. Једна колона трчи у једној половини сале, друга у другој. На мој знак „сад“, свако треба да пронађе свог пара и чучне. Ко је последњи испада.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седе у полукругу.

Вежбе дисања(удах- благим замахом подижу руке, издах – спуштају руке);

Разговор о протеклом часу (да ли им је било занимљиво, шта им се највише свидело, да ли им је нешто било тешко...).

Ученици организовано одлазе у свлачионицу.