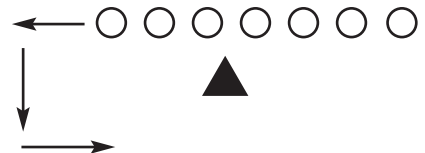


Разред: III ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Манипулисање палицама и обручима (индивидуално и у пару)
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученока за манипулативне покрете и развој координације са реквизитима;
Задаци часа	Развијање манипулативне спретности и снаге; Оспособљавање за сарадњу у пару координацијом кретних активности;
Наставне методе	Вербална, метода демонстрације, метода практичног вежбања;
Наставна средства	Палице, обручи;

Прва (уводна) фаза часа

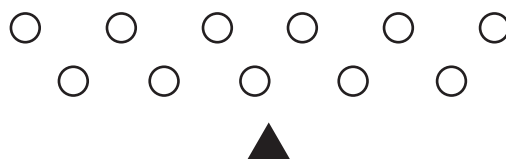
– Постројавање ученика у врсту. Окрећу се надесно и у колони започињу ходање по ободу сале:

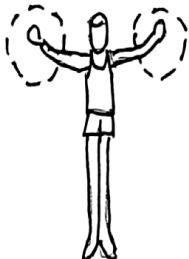
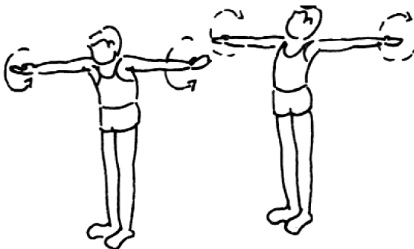
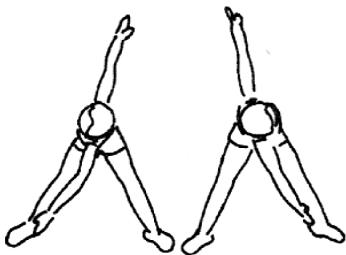
- лагано трчање;
- брзо трчање;
- трчање са високо подигнутим ногама напред;
- трчање са забацивањем пета уназад;
- трчање у страну телом окренутим ка центру;
- лагано ходање;
- ходање на прстима па на петама;



Друга (припремна) фаза часа

– Ученици се враћају у врсту, сваки други иступа три корака напред. Свака вежба се изводи осам пута по следећем редоследу:



	Вежба бр. 1 Опис: У стојећем ставу покретати главу напред – назад. Циљ: Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.
	Вежба бр. 2 Опис: Стојећи руке поред тела, описивати кругове раменима у једну и у другу страну. Циљ: Истежање и лабављење мишића раменог појаса.
	Вежба бр. 3 Опис: Стојећи у одручењу са стиснутим шакама. Описивати мале кругове покрећући руке у зглобу шаке у једну па у другу страну. Циљ: Разгибавање зглоба шаке.
	Вежба бр. 4 Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу стиснутих чака. Подлактицама описивати кругове у једну и другу страну. Циљ: Јачање мишића руку.
	Вежба бр. 5 Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу. Увртати и извртати руке у раменом зглобу. Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса.
	Вежба бр. 6 Опис: П.П. Раскорачни став, труп у претклону, руке у одручењу. Ротирати труп наизменично у једну па у другу страну, додирујући руком стопало супротне ноге. Циљ: Истежање мишића трупа, раменог појаса и руку.

	Вежба бр. 7 Опис: П.П. Седећи рукама ухватити стопало једне ноге. Грчити и опружати ногу. Исто поновити и са другом ногом. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу, трбуха и леђа.
	Вежба бр. 8 Опис: Сед, ноге у разножењу, руке у одручењу, извести претклон трупом, додирнути челом под, а рукама стопала ногу. Циљ: Истежање мишића леђа, карличног појаса и ногу.
	Вежба бр. 9 Опис: П.П. Лежећи на леђима, ноге благо погрчене, руке спојене иза главе. Подићи главу и горњи део тела од дна. Циљ: Јачање мишића трбуха.
	Вежба бр. 10 Опис: П.П. Лежећи на стомаку, руке укрштене иза тела. Подизати и спуштати труп. Циљ: Јачање леђних мишића.
	Вежба бр. 11 Опис: П.П. Лежећи на стомаку, рукама ухватити стопала згрчених ногу у коленима. Издићи труп и ноге од тла "упијач", а затим се вратити у почетни положај. Циљ: Јачање мишића леђа, истезање предње стране тела.

	Опис: Изводити суножне поскоке са почетног положаја у све 4 стране, напред – назад, лево – десно. Циљ: Јачање мишића ногу.
---	--

Трећа (главна) фаза часа

Изводимо прво вежбе са обручем па онда са палицама. Све ове вежбе служе за развијање спретности.

Вежбе са обручем:

- Обема рукама бацати обруч водоравно поред главе, нагло га пустити и ухватити пре него што падне на под;



- Држати обруч са обе руке испред себе горе и прескакати га као вијачу;



- Држати обруч десном руком поред тела, избацивати га изнад главе и ухватити га истом руком (поновити више пута, такође, поновити и левом руком);

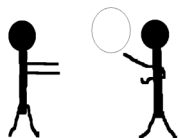


- Окретати обруч око десне опружене руке у страну (поновити исто са левом руком неколико пута);

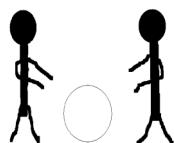


Ученици се деле у парове.

- Парови један другом добацују обруч, прво десном па левом руком (други ученик треба да ухвати обруч, а да не падне);

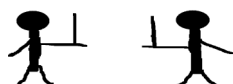


- Котрљати обруч по поду (поновити неколико пута, један па други ученик);



Вежбе са палицом:

- Поставити палицу вертикално на длан и трудити се да је што дуже држе у том положају (вежбати и левом и десном руком);



- Поставити палицу вертикално на под испред тела и придржавати је за врх једном руком, пустити је за тренутак, плѣснути дланом о длан и ухватити палицу пре него што падне на под;



- Држати палицу у десној руци испруженој испред себе, избацити је хоризонтално увис и ухватити у падању (поновити неколико пута левом руком);

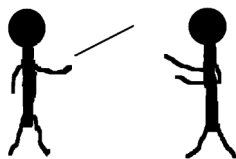


- Поставити палицу вертикално на под држати је једном руком, чучнути и провући се између палице и руке, не испустивши је и не подигавши са пода;

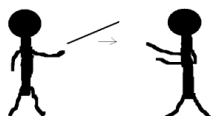


Вежбе са палицом у пару:
(сваки пар има своју палицу)

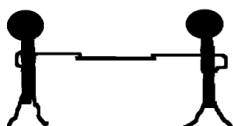
- Један ученик подигне палицу увис, нагло је пусти, а други притрчи да је ухвати пре него што падне на под (поновити више пута, један па други ученик);



- Парови један другом добацују палицу са обе руке;

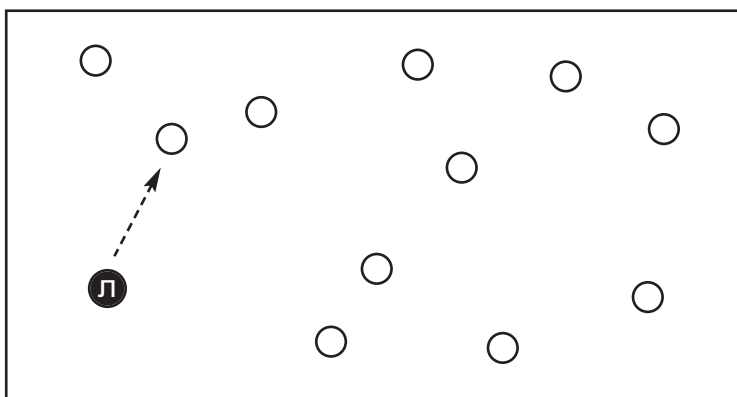


- Парови се држе за крај палице и вуку се;



Игра „Ледени чика“

Један ученик је ледени чика, он јури остале ученике који беже. Кога он пипне тај је залеђен, а да би га одледили потребно је да неки други ученик прође залеђеном кроз ноге.



Четврта (завршна) фаза часа

- Ученици седе у круг на поду, турским седом. Радимо вежбе дисања: дижемо руке до узручења, удишемо на нос. Када спуштамо руке ка поду издишемо ваздух на уста. Разговарамо о часу.....

