

Наставна јединица	ШТАФЕТНЕ ИГРЕ – САВЛАДАВАЊЕ ПРЕПРЕКА
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Увежбавање различитих облика кретања и развијање солидарности
Задаци часа	Развијање брзине, спретности, прецизности и сналажење у простору.
Наставне методе	Метода демонстрације, метода разговора, метода практичног вежбања
Наставна средства	Струњача, чуњеви, лопта, вијача, обруч.

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Уводим ученике у салу и постројавам их у врсту.




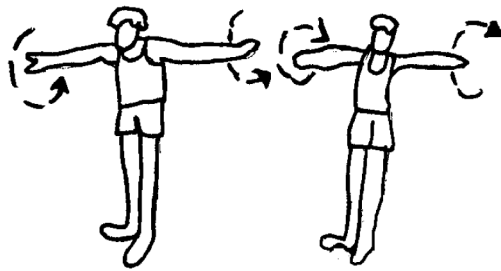



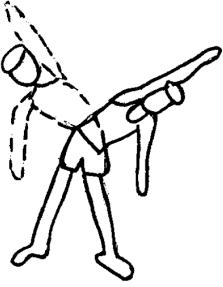
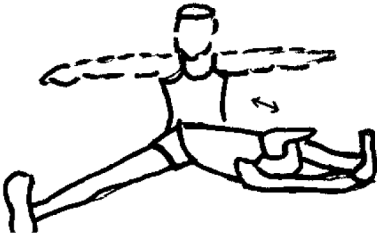

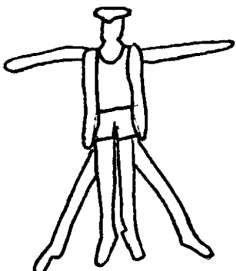


Облици кретања дуж ивица сале:

1. лагано трчање
2. брзо трчање
3. поскакивање са ноге на ногу
4. марширање
5. ходање на прстима
6. ходање на петама
7. нормалан ход
8. брзо трчање
9. лагано трчање
10. нормалан ход уз правилно дисање.

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

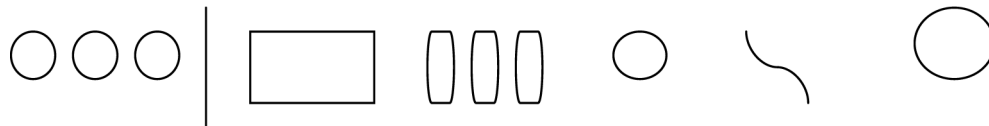
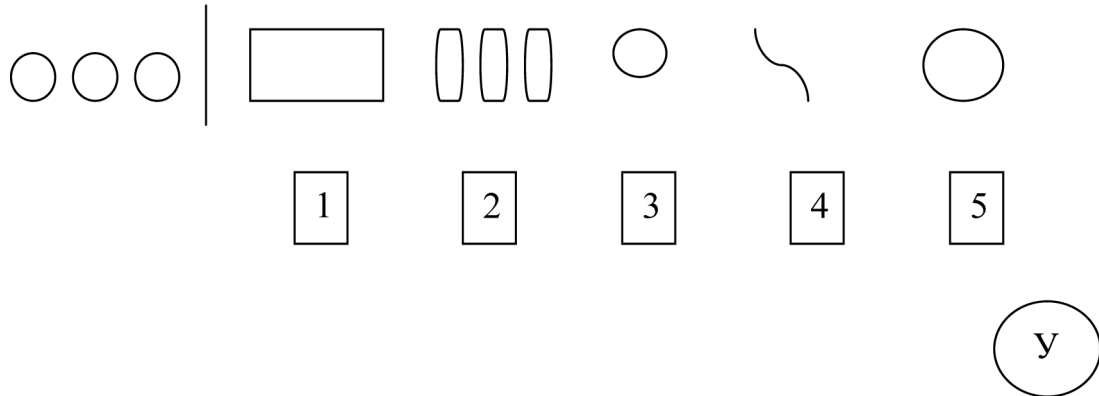


	<p>Опис: У стојећем усправном ставу са паралелним стопалима до ширине кукова. Покретати главу у смеру десно-лево.</p> <p>Циљ: јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.</p>
	<p>Опис: У стојећем усправном ставу са паралелним стопалима до ширине кукова. Кружити главом у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.</p>
	<p>Опис: П.П. Стојећи, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: истезање и лабављење мишића раменог појаса.</p>
	<p>Опис: П.П. Спетни став. Руке у одручењу. Увртати и извртати руке у раменом зглобу.</p> <p>Циљ: јачање и истезање мишића раменог појаса и руку.</p>
	<p>Опис: П.П. Стојећи став, руке о боковима. “Кружити” куковима у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: истезање и лабављење мишића трупа и карличног појаса.</p>

	<p>Опис: П.П. Раскорачни став, руке у одручењу. Изводи отклоне трупом, појачавајући, прегибом руке ка глави.</p> <p>Циљ: истезање мишића бочне стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Опис: П.П. Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводи претклоне трупом наизменично ка једној и другој ноzi, дохватајући рукама стопало.</p> <p>Циљ: истезање мишића леђа, ногу и карличног појаса.</p>
	<p>Опис: П.П. Лежећи на леђима, ноге благо погрчене, руке спојене иза главе. Подићи главу и горњи део леђа од тла.</p> <p>Циљ: јачање мишића трбуха.</p>
	<p>Опис: П.П. Спетни став, руке поред тела. Поскоком доћи у раскорачни став, руке у одручењу. На исти начин се вратити у почетни положај. Када се усвоји координација покрета, поскоке изводити у континуитету.</p> <p>Циљ: јачање мишића ногу и раменог појаса. Развој координације.</p>
	<p>Опис: П.П. Стојећи, руке о боковима. Поскоцима изводи наизменично разножење и укрштање ногу.</p> <p>Циљ: јачање мишића ногу. Развој спретности и координације.</p>
	<p>Опис: Малим поскоцима у месту растресати опуштене мишиће читавог тела.</p> <p>Циљ: лабављење мишића целог тела.</p>

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

- Полигон постављају ученици следећи моје инструкције.
- Постоје два праволинијска идентична полигона.
- Ученици стоје иза стартне линије, а наставник између полигона на њиховим завршетцима.



1. пузање (четвороношке) по струњачи.
2. обилажење чуњева поскоцима на једној нози
3. чучњеви са лоптом у предручењу (2 пута)
4. суножно прескакање вијаче (2 пута)
5. узимање обруча, превлачење преко главе, спуштање обруча и суножно искакање из њега
6. трчање до стартне линије

Игра “Хваталица у паровима”

Опис игре: сви ученици трче по сали, свако за себе. Један пар се држи за руке и хвата остале. Онај ко буде ухваћен даје руку другом пару који лови. Сада их је троје. Када ухвате још једног играча, тада се направи још један пар који тада хвата засебно. На тај начин постоји све више парова који јуре. Последњи учесник који је остао неухваћен проглашава се победником.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седе у два полукруга у “турском седу” и раде вежбе дисања. Удишу на нос док подижу руке до изручења, а издишу на уста док спуштају руке према поду.

Следи разговор о часу.

