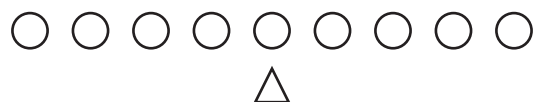


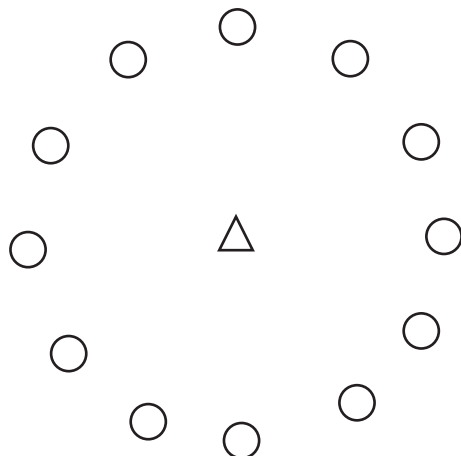
Разред: I ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	СУНОЖНО СКАКАЊЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за правилно извођење суножних скокова одговарајућом техником. Побољшавање опште покретљивости и спретности као и развијање такмичарског духа у штафетној игри. Правилно извођење вежби обликовања.
Задаци часа	Развијање снаге мишића ногу, њихове експлозивне и репетитивне снаге, јачње ножних зглобова, побољшавање спретности/ координације суножним прескакањем преко препрека
Наставне методе	вербална метода, метода демонстрације и практичног вежбања.
Наставна средства	обруч, вијача, чуњеви, џак

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- улазак ученика у салу
- ученике постројавам у једну врсту



- врста окретом удесно почиње са кретањем по ободу сале уз инструкције наставника:



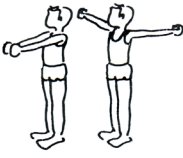
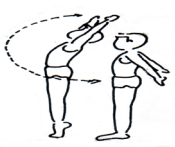
- ходање и брзо ходање
- лагано трчање
- убрзавамо трчање
- трчање са високо подигнутим коленима
- трчање са бацавањем стопала што више позади
- на плесак ученици су у чучњу, а потом настављају да трче
- лагано трчање
- ходање (ученици се враћају у врсту)

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

- Разбројавањем ученици формирају две врсте



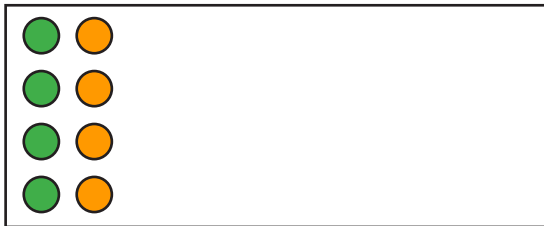
- објашњавам извођење вежбе, демонстрирам вежбу, а онда се ученици прикључују

1.		<u>опис</u>: У стојећем ставу покретати главу у смеру напред-назад. <u>циљ</u>: Јачање и истезање вратних мишића. Повећавати покретљивост у вратном делу кичме.
2.		<u>опис</u>: У стојећем ставу покретати главу у десну па у леву старну. <u>циљ</u>: Јачање и истезање вратних мишића. Повећавање покретљивости, у вратном делу тела.
3.		<u>опис</u>: У стојећем ставу “кружити” главом, али прво спустити главу на прса, полако окретати главу 4 пута у десну старну, па у леву. <u>циљ</u>: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
4.		<u>опис</u>: У стојећем ставу из предурчења са спуштеним шакама, јако одручити “растежање гуме”. <u>циљ</u>: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.
5.		<u>опис</u>: Спетни став, руке у заручењу. Кроз предручење довести руке у узручење и на исти начин их вратити у почетни положај. <u>циљ</u>: Јачање и истезање руку и раменог појаса.

6.		<u>опис:</u> У стојећем ставу, руке у одручењу изводити бочне кругове рукама у једну па у другу страну. <u>циљ:</u> Истезање и лабављење мишића руку и раменог појаса.
7.		<u>опис:</u> Раскорачни став, руке о боковима. Изводити отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну. <u>циљ:</u> Јачање и истезање бочне стране трупа и развијање покретљивости кичменог суба.
8.		<u>опис:</u> Раскорачни став, руке спојене изнад главе. Изводити наизменично дубоки претклон и заклон трупом. <u>циљ:</u> Јачање и истезање мишића предње и задње стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.
9.		<u>опис:</u> Сед пред рукама. Пруженим ногама описивати кругове у једну и другу страну. <u>циљ:</u> Јачање мишића трбушног појаса.
10.		<u>опис:</u> Лежећи на стомаку, рукама ухватити стопала згрчених ногу у колелнима. Издићи труп и ноге од тла ("упијач"). <u>циљ:</u> Јачање мишића леђа, истезање мишића предње стране тела.
11.		<u>опис:</u> У раскорачном ставу изводити чучњеве са рукама о боку. <u>циљ:</u> Јачање и истезање мишића ногу.
12.		<u>опис:</u> Изводити суножне поскоке са почетне позиције у све четири стране, напред-назад-лево-десно. <u>циљ:</u> Јачање мишића ногу.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

-Формација: две врсте по ширини сале

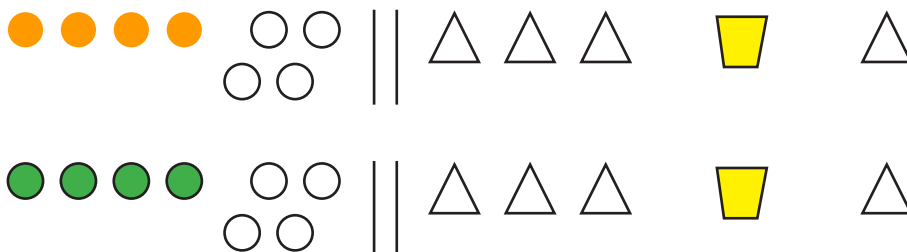


Изводе следеће задатке:

- стојећи став, руке о боку изводимо суножне скокове као врапци на врховима прстију до половине сале “Ко ће пре”, а другу половину прелази ходајући
- суножно скачемо цик-цак до половине сале, а дугу половину прелази лаганим трчањем
- из почетног положаја окретом за 90° на десно, изводимо бочне суножне поскоке до половине сале, а другу половину прелазимо трчећи
- из почетног положаја окретом за 90° на лево, изводимо бочне суножне поскоке до половине сале, а дугу половину прелазимо трчећи
- изводе суножно скакање у даљ из места трудећи се да из што мање скокова пређу задани терен
- у чучњу суножно скачу као кенгур, руке су уз тело савијене у лакту прелази прву половину сале, а затим чучечи се крећу до краја сале не ослањајући се на руке

ШТАФЕТНА ИГРА

Ученици су подељени у две екипе (наранџасти и зелени).



○ - суножним цик-цак скоковима прескачу из колута у колут

|| - суножним скоком из места прескачу преко “баре” (обе вијача), доскоком на обе ноге

△ - из чучећег положаја суножним поскоцима обилазе око чуњева

▤ - облаче џак и суножним скоковима из стојећег става долазе до чуња, обилазе га и враћају се до места одакле су узели џак, скидају га и трчећим корацима долазе до своје екипе. Следећи из екипе креће тек кад га овај удари по руци.

НАГЛАШАВАМ да ће за сваку неправилност при извођењу штафетне игре, бити враћени на почетак стазе због чега ће њихова екипа губити време.

Врапци и вране

На тлу се обележе две црте удаљене 10м. Ученици су подељени у две групе. Свака група стане у вресту иза једне линије, лицем су окренути једни ка другима. Једна група се именује «врапци» а друга «вране». Узвикујем слоге «вра, вра-вра, вра-вра-вра» а на сваки слог сви ученици морају да направе један суножни скок напред (према другој екипи). Све док се не приближе једни другима на око 1м. Тада викнем «врапци или вране», на шта ће прозвани почети да трачи и лови оне друге који беже назад иза своје црте, да би се спасио. Уловљени се воде као таоци и они настављају игру са онима ко их је уловио. Побеђује екипа која има више играча.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици седају у полу круг испред мене и радимо:

-вежбе дисања

(ученици седе у турском седу, исправљена кичма, подижу руке у узручење и дубоко удахну, спуштају руке поред тела и издахну)

- разговор о часу

(Да ли сте се уморили? Шта вам је било тешко? Шта вам се највише свидело?)

