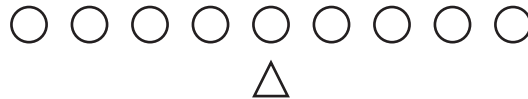


Наставна јединица	БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за бацање и хватање лопте на различите начине у циљу развијања прецизности и спретности
Задаци часа	Развијање манипулативне спретности, прецизности и способности да се сарађује са другима; проширивање кретног искуства различитим начинима бацања и хватања лопти
Наставне методе	Разговора, демонстрације, метода практичних вежби
Наставна средства	Лопте

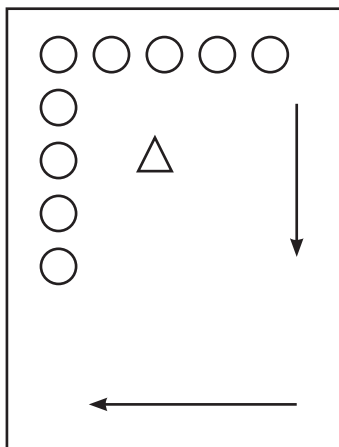
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

-Ученици су у врсти.



*Облици кретања по ободу сале:

- лагани ход
- лагани ход са рукама у одручењу
- лагано трчање
- трчање са високо подигнутим коленима
- трчање са петама забаченим уназад
- бочно трчање
- поскоци – наизменични на једној па на другој ноzi
- суножни поскоци
- лагано ходање



*Ученици се враћају у врсту



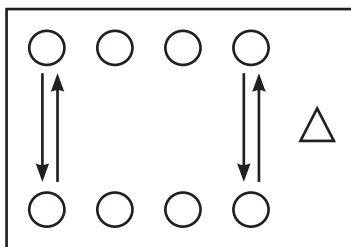
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

	<p>Вежба бр.1: Опис: Стојећи став, руке поред тела у приручењу. Кружити раменима у једну па у другу страну. Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.</p>
	<p>Вежба бр.2: Опис: Стојећи став, руке у заручењу. Кроз предручење довести руке у узручење и на исти начин довести руке у почетни положај. Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.</p>
	<p>Вежба бр.3: Опис: Стојећи став, руке у одручењу. Наизменично једну руку опружити, а другу згрити. Погледом се прати опружање руке. Циљ: Истезање и лабављење мишића руку, развој координације.</p>
	<p>Вежба бр.4: Опис: Стојећи став, опирати дланове један о други што јаче а затим замахом одручити. Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.</p>
	<p>Вежба бр.5: Опис: Раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити наизменично претклон и усправ трупом. Циљ: Јачање и истезање мишића предње и задње стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Вежба бр.6: Опис: Раскорачни став руке о боковима. Изводити наизменично отклоне трупа на једну па на другу страну. Циљ: Јачање и истезање мишића трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Вежба бр.7: Опис: Стојећи став, изводити чучњеве са рукама у предручју. Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.</p>
	<p>Вежба бр.8: Опис: Из клечећег става на рукама, наизменично заножити једном па другом ногом. Циљ: Истезање мишића ногу.</p>
	<p>Вежба бр.9: Опис: Лежећи став на стомаку. Опружити руке извести заклон трупом а затим се вратити у почетни положај. Циљ: Јачање мишића руку, раменог појаса, леђа, истезање трбушних мишића.</p>
	<p>Вежба бр.10: Опис: Лежећи став на леђима, ноге савијене у коленима. Подићи се у сед и вратити се у почетни положај. Циљ: Јачање трбушних мишића.</p>
	<p>Вежба бр.11: Опис: Изводити суножне поскоке са почетне позиције напред-назад, лево-десно (руке о боку). Циљ: Јачање мишића ногу.</p>

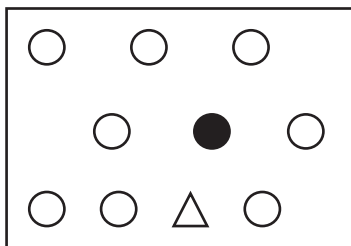
ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученике делим у парове и распоређујем их по сали. Демонстрирам редом различите начине бацања и хватања лопти, а ученици по паровима неколико пута изводе следеће задатке:

- Бацити лопту обема рукама са висине груди, ухватити обема рукама испруженим испред тела, потом привући руке.
- Бацити лопту десном (потом левом) руком са рамена, хватати обема рукама.
- Бацити лопту обема рукама изнад главе, хватати такође обема рукама изнад главе.
- Бацити лопту обема рукама са груди тако да се она одбије од пода, хватати обема рукама.
- Бацити лопту десном (потом левом) руком у висини рамена, тако да се она одбије од тла и ухватити је обема рукама.
- Бацање и хватање лопте у скоку обема рукама.
- Седећи добацити лопту са груди обема рукама.
- Лежећи одбацити лопту обема рукама са груди пару који је хвата стојећи изнад.
- Окренут боком ка пару бацити лопту преко главе у луку (прво десном, потом левом руком) ухватити је обема рукама.
- Окренути се леђима у правцу бацања, бацити лопту обема рукама преко главе, ухватити је обема рукама у висини груди.
- Окренути се леђима ка пару, пробацити лопту кроз раширене ноге обема рукама.



У другом делу главне фазе играмо елементарну игру „Ледени чика“. Ученицима дајем упутство како се изводи ова игра. Игра се на целој површини сале. Један играч је „ледени чика“. На дати знак почиње да хвата своје другове који слободно трче по сали. Чим неког додирне тај ученик је залеђен и не сме да се помера. Да би се поново укључио у игру неко треба да га одледи, тако што му се провуче кроз ноге. После неког времена бирам другог ученика који ће бити „ледени чика“.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици заузимају позиције распоређени у круг и седају на под.

Разговор са ученицима о почетном часу.

Организовано одлазе у свлачионицу.

