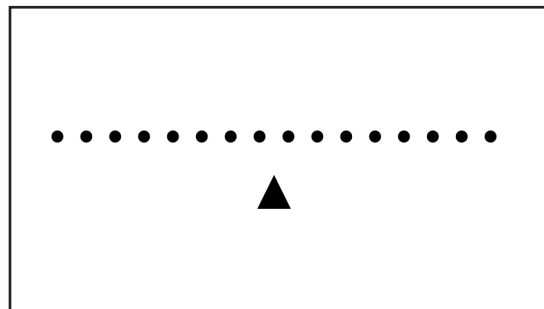


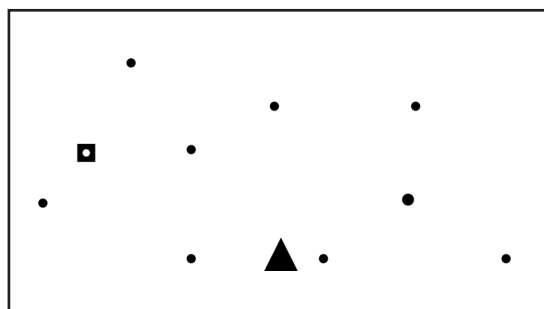
Разред: II		ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Елементарне игре са певањем		
Тип часа	Обрада		
Циљ часа	Правилно извођење вежби обликовања. Развијање смисла за игру и колегијално понашање.		
Задаци часа	Повезивање осећаја за ритам са кретном акцијом. Корелација са музичким васпитањем.		
Наставне методе	Метода разговора, метода демонстрације		
Наставна средства	/		

Прва (уводна) фаза часа

Ученици стоје постројени у врсту.
Игра Ледени чика

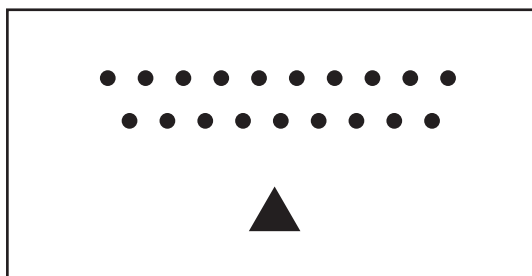


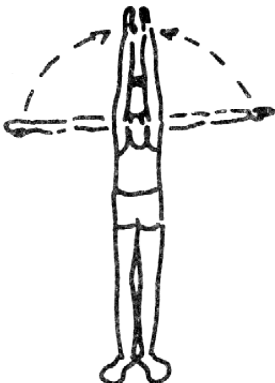
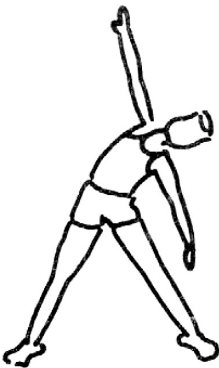
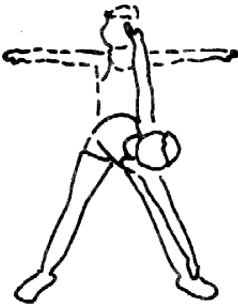
Играју игру Ледени чика тако што један ученик (ледени чика) јури остале ученике. Кога ухвати он је залеђен и не сме се померати док га неко од његових другара не одледи тако што ће му се провући кроз ноге.

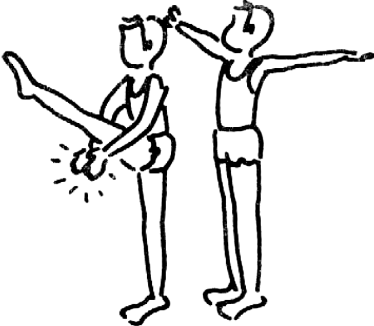

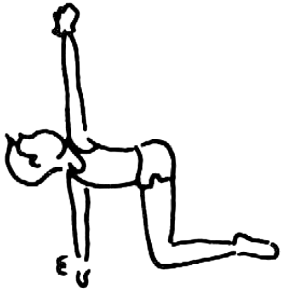
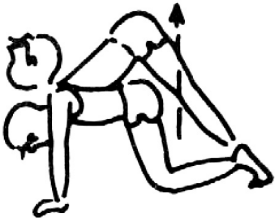


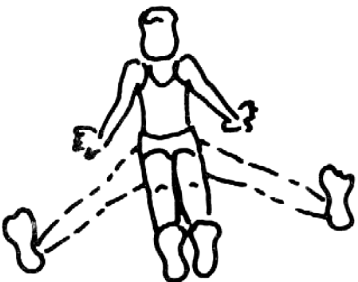
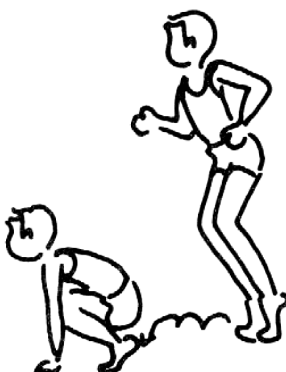

Друга (припремна) фаза часа

Формација: две врсте



	<p>Вежба бр. 1 Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу. Узручити - одручити. Циљ: Јачање мишића раменог појаса и руку.</p>
	<p>Вежба бр. 2 Опис: Раскорачни став, руке у одручењу, Изводити отклоне трупом наизменично у једну и другу страну тела. Циљ: Јачање и истезање мишића бочне стране трупа. Повећање покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Вежба бр. 3 Опис: П.П. Раскорачни став, руке у одручењу. Истовремено извести претклон и засук трупом (левом руком додирнути десно стопало) и вратити се у почетни попожај. Вежбу изводити наизменично ка једној и другој ноzi. Циљ: Истезање мишића бочне стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.</p>

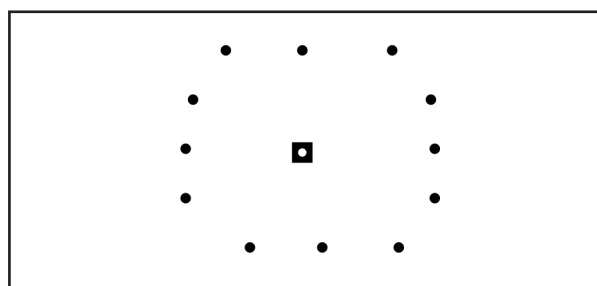
	<p>Вежба бр. 4</p> <p>Опис: П.П.Стојећи став, руке у одручењу. Наизменично подизати једну, па другу ногу, а истовремено пљескати рукама испод колена.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса. Јачање трбушних мишића.</p>
	<p>Вежба бр. 5</p> <p>Опис: П.П. Лежећи на леђима, руке поред тела. Подићи ноге и пљеснути длановима испод колена.</p> <p>Циљ: Јачање трбушних мишића.</p>
	<p>Вежба бр. 6</p> <p>Опис: П.П.Упор клечећи, за рукама. У страну и увис подизати наизменично једну па другу руку.</p> <p>Циљ: Јачање мишића леђа и бочне стране трупа.</p>
	<p>Вежба бр. 7</p> <p>Опис: П.П.Упор клечећи, за рукама. Подићи кукове увис и вратити се у п.п.</p> <p>Циљ: Јачање мишића руку, раменог појаса и предње стране тела.</p>

	<p>Вежба бр. 8</p> <p>Опис: П.П.Седећи, пред рукама, ноге пружене и спојене. Наизменично разножити и спајати ноге, не одижући их од пода.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање мишића карличног гоаса.</p>
	<p>Вежба бр. 9</p> <p>Опис: Суножно скакутати и на плѣсак "хоп" извести дубоки чучањ. Поновити вежбу.</p> <p>Циљ: Јачање, истезање и лабављење мишића ногу, трупа и руку.</p>
	<p>Вежба бр. 10</p> <p>Опис: Малим поскоцима у месту растресати опуштене мишиће читавог тела.</p> <p>Циљ: Лабављење мишића целог тела.</p>

Трећа (главна) фаза часа

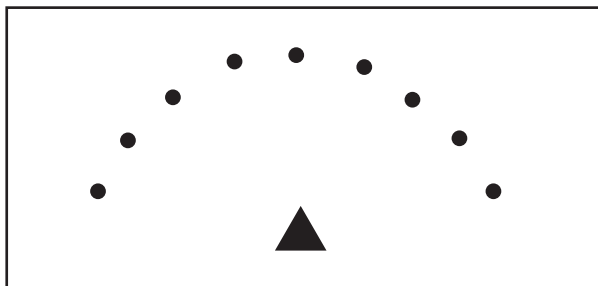
Игра бр. 1: Мали јеж

Ученици формирају круг, један ученик (јеж) чучи унутар круга, док остали певају песмицу. Када се песмица заврши јеж почиње да јури остале ученике. Да би били безбедни ученици треба да се ухвате за безбедну станицу, онај који не стигне и јеж га ухвати постаје јеж.



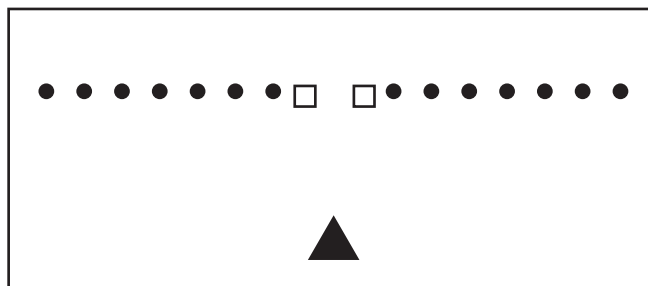
Игра бр. 2: Коларићу, Панићу

Ученици стоје у формацији отвореног кола и држе се за руке. Кретање се изводи обичним корацима. У првом делу игре ученици се заплићу, а у другом расплићу. Заплитање почиње тако што коловођа прилази кецу и претпоследњем у колу и провлачи се испод њихових руку. Тако се провлаче сви редом и претпоследњем се обавије рука око врата и спусти на раме. Отплитање почиње опет коловођа, ослобађајући раме и прилазећи сада играчима с леђа, провлачи се испод руку и тако редом.



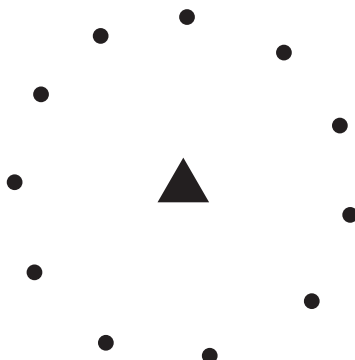
Игра бр. 3: Ласте, проласте

Деца стоје у колони једно иза другог. Два детета се издвајају и договарају шта ће ко бити (девојчице најчешће принцезе, дечаци чаробни мач). Затим ова два детета подигнутим рукама праве капију кроз коју пролазе остала деца уз заједничку песму. Када последње дете уђе у капију, играчи на капији га питају код кога ће. Дете се овде опредељује за једног играча на капији, стаје иза њега и хвата га око струка. Игра се понавља све док се не формирају две колоне окренуте једна према другој. Тада почиње надвлачење. Побеђује јача група играча.



Игра бр. 4: Кад си срећан

Деца формирају круг и држе се за руке. На речи „... плесни тада длан о длан“ – плесну рукама, а у даљем току игре изводе радње које одговарају тексту.



Четврта (завршна) фаза часа

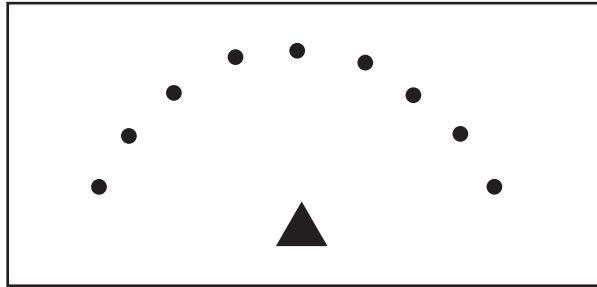
Вежбе дисања

(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.



Четврти део:

Четврта (завршна) фаза часа

У следећа 4 такта понавља се играчка целина из претходна 4 такта само почев левом ногом улево.

Затим спајамо ове две целине, прво уз бројање потом уз музику, па их спајамо са претходно наученим деловима.

Вежба дисања: све научене делове у целину и изводимо неколико пута уз музику. Ученици умишљају отворено пошвице које са рукама у висини рамена и мале савијајући у лактовима. Смер кретања је супротан смеру кретања казальке на сату.

Вежба истезања:

Текст песме:

1.) Седећи положај, ноге исправљене и скупљене.

Дивна, Дивна чарне очи има, (2x)
Савијамо се ка ногама, не савијајући исте.

Да ме оће, да ме оће постигнати њима.
Следећа вежба исте врсте врши се само су ноге раширене и спуштамо се прво ка једној нози, потом ка другој.

Дивна, Дивна медна уста има (2x)

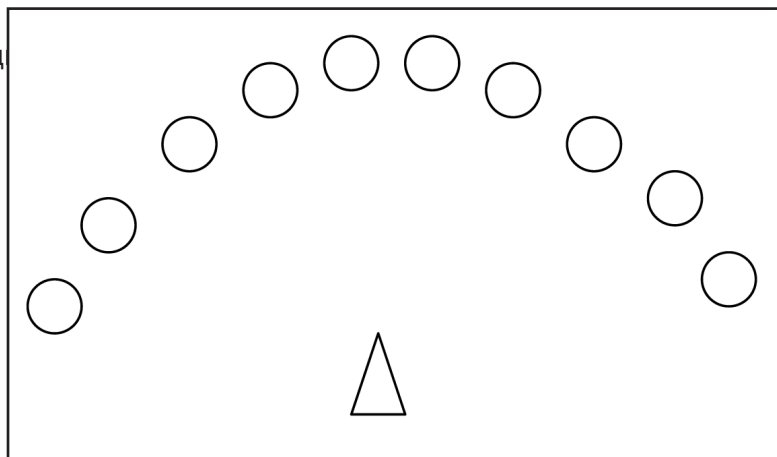
Да ме оће, да ме оће пољубити њима.

Разговор с часу. Разговарам са ученицима о томе шта им је било најтеже да ураде на часу, шта напорно а шта занимљиво.

Дивна, Дивна беле руке има (2x)

Да ме оће, да ме оће загрлити њима.

– Након народ



игре ученици играју хваталицу „Ледени чика“ на следећи начин: одредим два ученика који ће бити ледене чике који јуре осталу децу. Кога он пипне (ухвати) тај је залеђен а да

би се одледили потребно је да неко друго дете прође залеђеном кроз ноге.

– Ако стигнемо играју и игру „Пронађи пара“ : Ученици формирају две врсте једна наспрам друге. На тај начин формирају се парови (ученици који стоје једно наспрам другог). Ученици у паровима држећи се за руке на мој знак трче слободно по сали. На мој следећи знак парови се пуштају и свако трчи сам за себе док не викнем :“Пронађи пара“ када свако настоји што брже да га пронађе. Када пронађе свог пара хвата га за руке и са њим чучне да би се видело да је задатак завршен.

– Ученици играју лимбо денс уз музику. Опис игре: два ученика држе канап са два краја а остали ученици се провлаче испод њега забацујући труп уназад како не би додирнули канап који се сваки круг све више спушта. Сваки ученик који додирне компац испада из игре, а побеђује само онај који успе да се провуче и када се канап спусти доста ниско.

