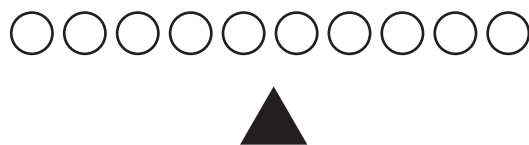


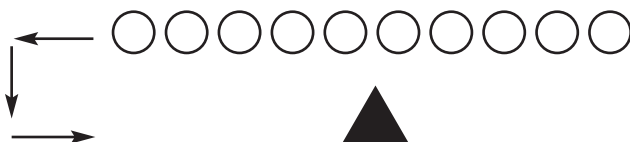
Разред: II		ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
<b>Наставна јединица</b>	Елементарне игре за корелацију са наставом математике		
<b>Тип часа</b>	Обрада		
<b>Циљ часа</b>	Успостављање корелације између наставе математике и физичког развоја		
<b>Задаци часа</b>	Утицај на раст и развој организма Развијање брзине, окретности и прецизности кроз елементарне игре и подстицање развоја логичког мишљења Навикавање на дисциплинованост и сарадњу са другим ученицима		
<b>Наставне методе</b>	Метода демонстрације, вербална метода, метода практичног вежбања		
<b>Наставна средства</b>	Хамери, обруч, чуњеви, картончићи са исписаним бројевима		

### Прва (уводна) фаза часа

– Ученици организовано улазе у салу и стају у врсту.



– Окретом на десну страну ученици формирају колону и започињу извођење различитих облика кретања, крећући се по ободу сале

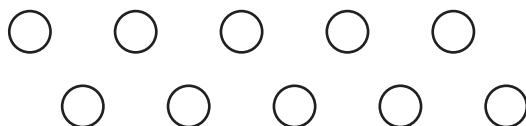





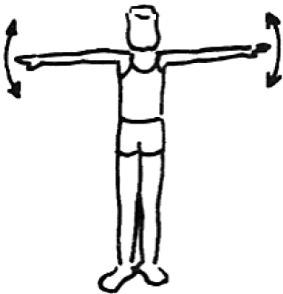
– Облици кретања:

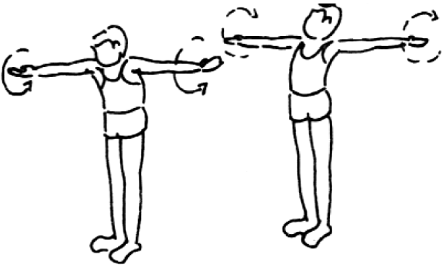
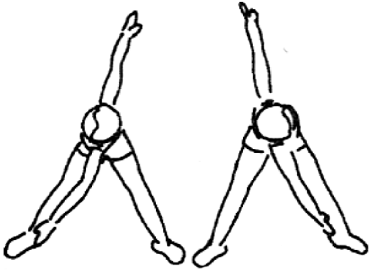
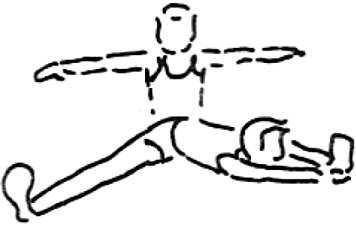

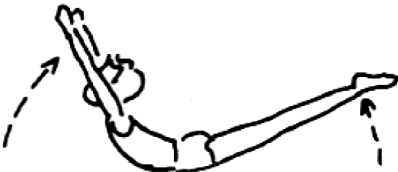
- лагано трчање
- брзо трчање
- трчање са високо подигнутим ногама напред
- трчање са забацивањем пета уназад
- бочно трчање (са телом окренутим ка центру)
- лагано ходање
- ходање на прстима, па на петама



## Друга (припремна) фаза часа

– Ученици се враћају у врсту, разбрајам их на парове. Сваки други учених иступа три корака унапред. Сви ученици одручују, да би заузели свој простор за извођење вежби обликовања. Свака вежба се изводи осам пута по следећем распореду.



	<p><b>Вежба бр. 1</b> <b>Опис:</b> У стојећем ставу покретати главу напред – назад. <b>Циљ:</b> Јачање и истезање вратних мишића. Повећање покретљивости у вратном делу кичме.</p>
	<p><b>Вежба бр. 2</b> <b>Опис:</b> Стојећи став, руке поред тела, описивати кругове раменима у једну и у другу страну. <b>Циљ:</b> Истезање и лабављење мишића раменог појаса.</p>
	<p><b>Вежба бр. 3</b> <b>Опис:</b> Стојећи став, руке у одручењу са стиснутим шакама. Описивати мале кругове покрећући руке у зглобу шаке у једну па у другу страну. <b>Циљ:</b> Разгибавање зглоба шаке.</p>
	<p><b>Вежба бр. 4</b> <b>Опис:</b> П.П. Спетни став, руке у одручењу стиснутих шака подлактицама описивати кругове у једну и у другу страну. <b>Циљ:</b> Јачање мишића руку.</p>

	<p><b>Вежба бр. 5</b>  <b>Опис:</b> П.П. Спетни став, руке у одручењу. Увртати и извртати руке у раменом зглобу.</p> <p><b>Циљ:</b> Јачање и истезање мишића раменог појаса.</p>
	<p><b>Вежба бр. 6</b>  <b>Опис:</b> П.П. Раскорачни став, труп у претклону, руке у одручењу. Ротирати труп наизменично у једну па у другу страну, додирујући руком стопало супротне ноге.</p> <p><b>Циљ:</b> Истезање мишића трупа, раменог појаса и руку.</p>
	<p><b>Вежба бр. 7</b>  <b>Опис:</b> П.П. Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводити претклоне трупом наизменично ка једној и другој ноzi дохватајући рукама стопало.</p> <p><b>Циљ:</b> Истезање мишића леђа, хогу и карличног појаса.</p>
	<p><b>Вежба бр. 8</b>  <b>Опис:</b> П.П. Лежећи на леђима руке опружене иза главе. Подићи труп и рукама обухватити једну згрчену ногу. Вратити се у П.П. Вежбу изводити наизменично једном и другом ногом.</p> <p><b>Циљ:</b> Јачање трбушних мишића.</p>
	<p><b>Вежба бр. 9</b>  <b>Опис:</b> П.П. Лежећи на стомаку, руке опружене испред тела истовремено подићи руке и ноге са тла.</p> <p><b>Циљ:</b> Јачање мишића задње стране тела.</p>

	<p><b>Вежба бр. 10</b>  <b>Опис:</b> П.П. Лежећи на стомаку, рукама ухватити стопала згрчених ногу у коленима. Издићи труп и ноге од тла «упијач», затим се вратити у почетни положај.</p> <p><b>Циљ:</b> Јачање мишића леђа, истезање предње стране тела.</p>
	<p><b>Вежба бр. 11</b>  <b>Опис:</b> Суножни поскоци са почетне позиције у све четири стране, напред – назад – лево – десно.</p> <p><b>Циљ:</b> Јачање мишића ногу.</p>

## Трећа (главна) фаза часа

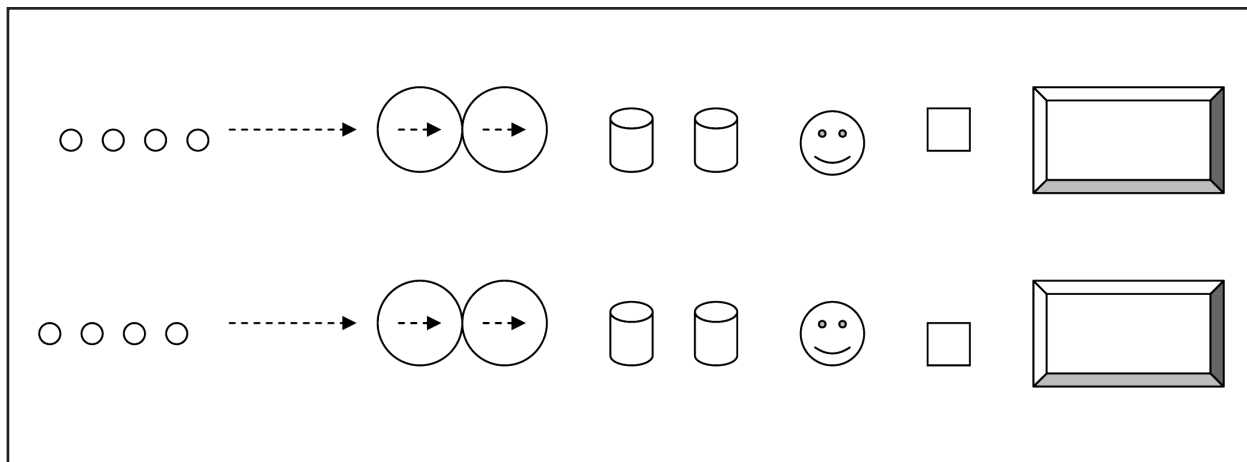
### Прва игра

- Ученици остају на истим местима као за вежбе обликовања, све док не буду распоређени у две екипе. Једна врста је једна екипа, а друга врста друга екипа. Одређујем капитене сваке екипе, објашњавам правила по којима ће се игра одвијати. Свака од екипа започиње прелажење препрека. Капитени екипа крећу први (ускачу у сваки обруч скачући из обруча у обруч са две ноге, затим трче око чуњева, па пузећи четвороношке долазе до кутије). У кутији се налазе измешани бројеви десетица (10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90). Први у екипи проналази број 90 и дати број лепи на хамер. Циљ игре је да се на хамеру залепе десетице у опадајућем низу, тако да следећи ученик проналази следећу десетицу у низу (опадајући низ – број 80) и лепи испод првог залепљеног броја. Када заврши са лепљењем, ученик трчи са спољне стране стазе, долази до ученика који се налази на челу колоне, дотиче га по рамену. Тек тада следећи ученик из екипе креће, а претходник стаје на крај колоне и бодри своју екипу.
- Победник је она екипа која прва заврши ређање десетица. Потребно је да се дестеице залепе правилно.
- Наглашавам им да ће за сваку неправилност приликом прелажења препрека или погрешног избора бројева бити враћени на почетак стазе, због чега ће њихова екипа губити време.

### Друга игра

- Друга игра се изводи уколико у главној фази часа ученици ефикасно изврше прву игру и остане довољно времена. У овој фази часа уз прву игру планирана је и игра «Освајање мараме»

- Задатак друге игре је да ученици поређају десетице од најмање до највеће. Правила остају иста, с тим што ученици ускачу у сваки обруч скачући на једној ноzi два пута, долазе до чуњева где у чуњевима ходају око чуњева и пузећи четвороношке долазе до кутије. Капитен први креће и лепи број 10.



### «Освајање мараме»

- Сви ученици су подељени у две екипе које су постављене у две наспрамне врсте. Приликом распоређивања ученика у врсте, мора се водити рачуна да сваки ученик у једној врсти мора имати наспрам себе пара у другој врсти. На средишњој линији повученој тачно између ове две врсте у центру постави се једна марама.
- Сви ученици у врсти имају своје бројеве, то јест први наспрамни ученици у врсти носе број један, па два и тако редом. Учитељ на прескок узвикује бројеве (на пример: 6, 2, 9, 3, итд.), на шта пар ученика из супротних колона потрчи што брже ка месту где је марама не би ли је освојили за своју екипу. Ученик који први освоји мараму доноси својој екипи један поен. Циљ је да екипа сакупи што више поена путем освајања мараме. Игра траје док се не прозову сви бројеви.

## Чртврта (завршна) фаза часа

Окупљање ученика. Ученици седе у круг, изводимо вежбе дисања. Удишемо дубоко на нос (руке из приручења прелазе у узручење) и издишемо на уста (руке из узручења прелазе у приручење). Вежбе дисања изводимо четири пута.

Формација:

