

Разред: II		ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	Елементарне игре за развијање брзине и снаге		
Тип часа	Обрада		
Циљ часа	Развијање брзине, снаге и спретности код ученика, као и развијање осећаја за колектив		
Задаци часа	<p>Развијање моторичких способности. Јачање снаге мишића руку, раменог појаса, леђа, трбуха, ногу.</p> <p>Оспособљавање ученика за што брже кретање у отежаним ситуацијама.</p> <p>Развијање такмичарског духа у елементарним играма; формирање вољних особина истрајности, снажљивости и упорности при извођењу вежби обликовања и елементарних игара.</p>		
Наставне методе	Вербална, демонстративна, метода практичног вежбања		
Наставна средства	Медицинке, чуњеви		

Прва (уводна) фаза часа

– Ученици организовано (са наставником) улазе у салу и стају у врсту.



Кретање ученика кружно по ободу сале:

Задатак 1: Ходање лагано

Задатак 2: Ходање брже

Задатак 3: Трчање лагано

Задатак 4: Трчање брже

Задатак 5: Трчање са подигнутим коленима






Задатак 6: Трчање лагано

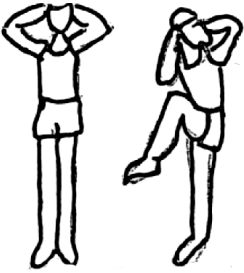

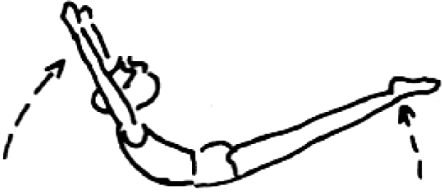
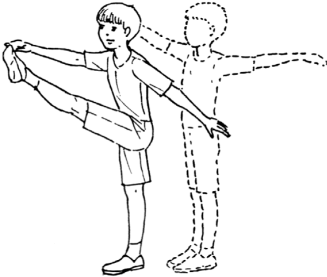

Задатак 7: Ходање лагано и вежбе дисања

Напомена: На знак (пљесак руком) ученици мењају начин кретања.

Друга (припремна) фаза часа

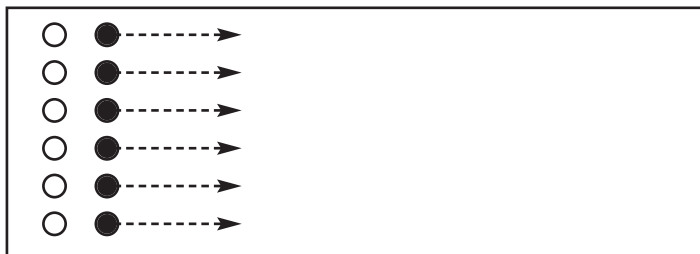
– Пребројавање ученика (први-други). Ученици су распоређени у две врсте. Ученици треба да одруче како би имали довољно места за рад вежби обликовања.

	<p>Вежба бр. 1 Опис: У стојећем ставу „кружити“ главом у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.</p>
	<p>Вежба бр. 2 Опис: Стојећи став, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну па у другу страну.</p> <p>Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.</p>
	<p>Вежба бр. 3 Опис: Спетни став, једна рука у узручењу, друга у заручењу. Урадити два зиба рукама уназад, а затим исту вежбу урадити са контра положајем руку.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање мишића раменог појаса и руку.</p>
	<p>Вежба бр. 4 Опис: Раскорачни став, руке су на боковима. Изводити отклоне трупом у једну и другу страну.</p> <p>Циљ: Јачање и истезање бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба.</p>
	<p>Вежба бр. 4 Опис: Раскорачни став, претклон трупом ка једној ноzi и дотаћи руком стопало супротне ноге.</p> <p>Циљ: Истезање мишића леђа и повећање покретљивости кичменог стуба.</p>

	<p>Вежба бр. 4 Опис: Стојећи став, руке спојене иза главе, наизменично додиривати лактом једне руке колено супротне ноге и обрнуто. Циљ: Јачање мишића трбушног појаса и ногу.</p>
	<p>Вежба бр. 5 Опис: Лежећи на леђима ослоњени подлактицама о под – возња бицикла. Циљ: Јачање трбушних мишића.</p>
	<p>Вежба бр. 6 Опис: Лежећи на стомаку, руке у одручењу на тлу. Подизати и спуштати труп и руке. Циљ: Јачање мишића леђа.</p>
	<p>Вежба бр. 7 Опис: Усправан став, руке су у одручењу. Поскоком на једној ноzi високо подићи напред другу ногу и дотаћи је прстима супротне руке. Циљ: Јачање карличног појаса и ногу.</p>
	<p>Вежба бр. 8 Опис: Стојећи став, руке о боковима, једна нога напред, друга назад. Поскоцима наизменично мењати положај ногу. Циљ: Јачање мишића ногу. Развој скочности.</p>

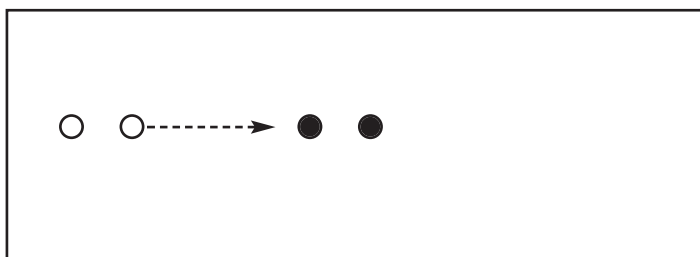
Трећа (главна) фаза часа

– Ученици стоје у 2 врсте на једној страни сале. На знак учитеља, прва врста трчи ка супротном крају сале, дотакну руком линију и трком се враћају назад. Када заврше то исто ради и друга врста. Организација иста али сада ученици када дођу до линије легну на стомак, главом ка зиду. Иста организација, ученици када дођу до линије треба да ураде два чучња.



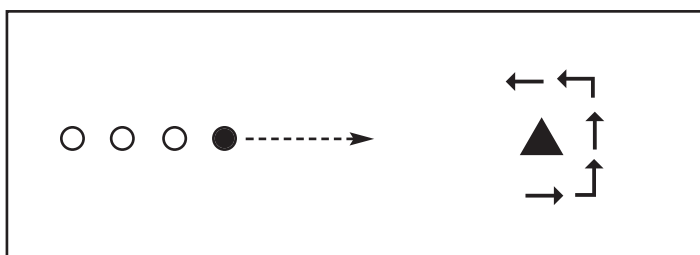
Замени места

– Ученици стоје у две колоне иза линије. На стази дугој 10-12м испред сваке колоне налазе се две медицинке (једна на 7, друга на 12м од линије старта). На знак учитеља први ученик из сваке колоне потрчи што брже и измењају места медицинке и врате се брзо трком до следећег у колони, додирну га по рамену, што је знак да овај може да пође. Тако редом, док се не изређају сви ученици из колоне.



Ношење медицинке у трчању

– Ученици стоје у две једнаке колоне, свака има по две медицинке. На знак учитеља, први у колони што брже носи у рукама две медицинке до окретишта (чуњ) удаљеног око 10м, обиђе га и врати се на исти начин до следећег у колони, спусти медицинке на под и удари следећег по рамену као знак да крене.



Хватање у ланац

– Двоје ученика држећи се за руке јури остале. Кога ухвате узимају за руку и настављају да јуре заједно. Ланац се шири а победник је онај ко остане последњи неухваћен.

Четврта (завршна) фаза часа

– Ученици седе у круг. Изводимо вежбе дисања (удах на нос и издах на уста). Разговарамо о утисцима са часа.

