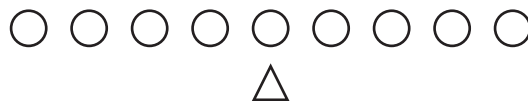


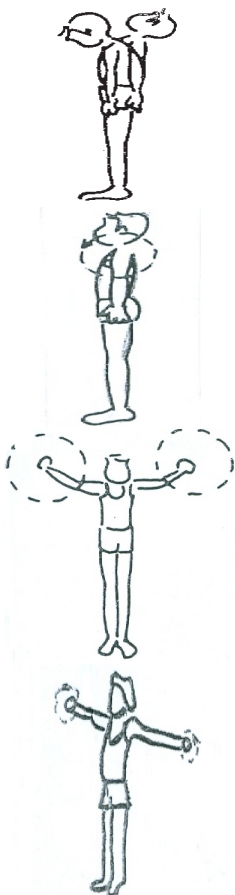
Наставна јединица	БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	обрада
Циљ часа	оспособити ученике да на различите начине бацају и хватају лопту
Задаци часа	јачање руку и раменог појаса, побољшање координације покрета
Наставне методе	метода усменог излагања, метода демонстрације
Наставна средства	лопте

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

На почетку часа ученици лагано трче са постепеним убрзавањем; затим са високо подигнутим коленима; са бацавањем пета уназад; бочно десно са подизањем руку; бочно лево са подизањем руку; чучањ па наставе са трчањем; поскоци; лаганије трчање које прелази у ход.



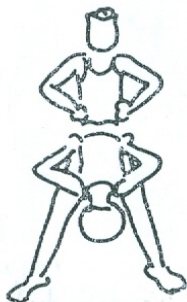
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА



1. Опис: у стојећем ставу покретати главу у смеру напред – назад.
Циљ: јачање и истезање вратних мишића; повећање покретљивости у вратном делу кичме.
2. Опис: П. П. Стојећи, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну и другу страну
Циљ: истезање и лабављење мишића раменог појаса.
3. Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу стиснутих шака.
Подлактицама описивати кругове у једну и другу страну.
Циљ: јачање мишића руку.
4. Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу. Увртати и извртати руке у зглобу шаке у једну, па у другу страну.
Циљ: јачање и истезање мишића руку и развој покретљивости зглоба шаке.



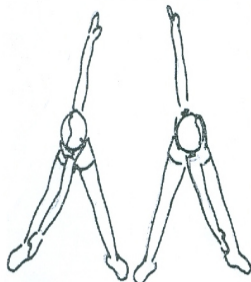
5. Опис: П.П. Раскорачни став, руке о боковима. Изводити отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну.
Циљ: јачање и истезање бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба.



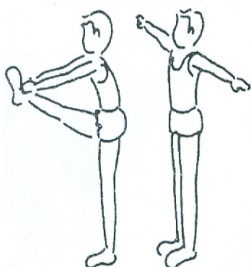
6. Опис: П.П. Раскорачни став, руке о боковима. Извести дубоки претклон трупом (поглед кроз ноге) и вратити се у почетни положај.
Циљ: растезање мишића леђа и развој покретљивости кичменог стуба.



7. Опис: П.П. стојећи став, руке о боковима. Кружити куковима у једну и другу страну.
Циљ: истезање и лабављење мишића трупа и карличног појаса.



8. Опис: П.П. Раскорачни став, труп у претклону, руке у одручењу. Ротирати труп наизменично у једну и другу страну, додирујући руком стопало супротне ноге.
Циљ: истезање мишића трупа, раменог појаса и руку.



9. Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу. Предножити ногом и рукама додирнути стопало исте, а затим се вратити у П.П. Вежбу изводити наизменично једном и другом ногом.
Циљ: јачање мишића трбуха, ногу и раменог појаса. Повећање покретљивости у зглобу кука.



10. Опис: Изводити чучњеве са рукама у предручењу.
Циљ: јачање и истезање мишића ногу



11. Опис: изводити суножне поскоке са почетне позиције у све четири стране, напред – назад – лево - десно.
Циљ: јачање мишића ногу.

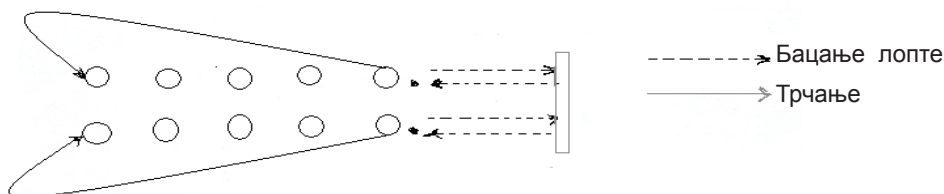
ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су распоређени у парове. Сваки пар добија лопту.

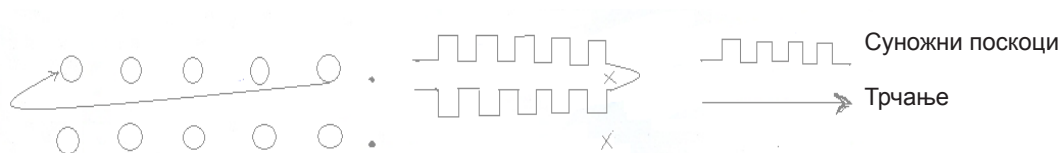
1. Лопта је у висини груди, ученик је баца обема, други такође хвата обема рукама;
2. Лопта је у висини кукова, бацање обема и хватање обема рукама;
3. Бацање лопте преко главе, хватање обема рукама;
4. Ученик се окрене у десну страну и једном руком избацује лопту преко главе, други хвата обема;
5. Ученик се окрене леђима од свог партнера (труп је у претклону, колена благо савијена), лопту додаје тако што је избацује кроз ноге;
6. Обема рукама бацају лопту тако да се одбије о под;
7. Бацање обема рукама, хватање само десном;
8. Бацање обема рукама, хватање само левом.



Ученици су распоређени у две колоне. Челни у колони бацају лопту тако да се она одбије о зид и трче на крај исте, а следећи хвата лопту и такође је баца о зид. Игра се тако даље наставља.

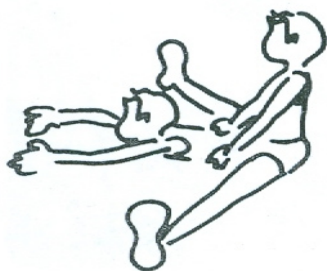


Ученици су такође распоређени у две колоне. Играју игру преношења лопте поскоцима. Челни у колонама стављају лопту између ногу и суножним поскоцима скачу, носећи тако лопту до обележеног места (линије). Када ученик пређе линију окреће се према својој колони и закотрља лопту према следећем из своје колоне. Екипа која буде бржа у извођењу је победник.



ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици враћају лопте у врећу, распоређујем их и радимо вежбе истезања са акцентом на руке.



Опис: П.П. Седећи, ноге у разножењу. "Ходајући" рукама унапред, дохватити под што даље испред себе и на исти начин се вратити у П.П.

Циљ: истезање мишића леђа и карличног појаса. Повећање покретљивости кичменог стуба.