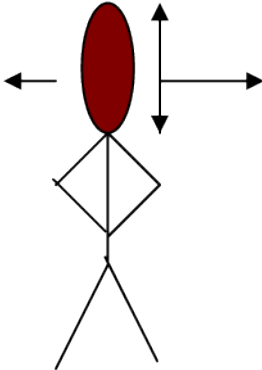


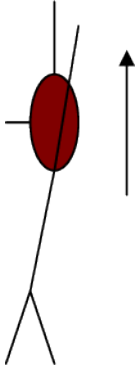
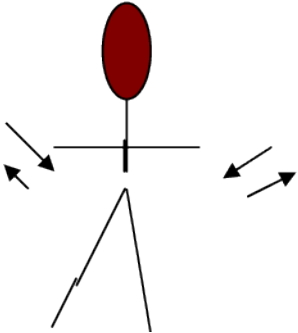
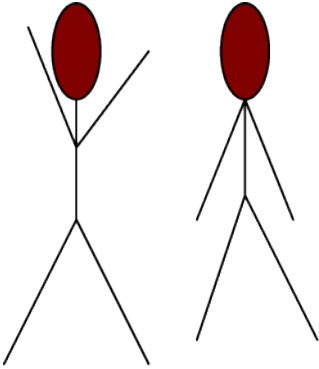
Наставна јединица	КОНБИНАЦИЈЕ СКОКОВА У РАЗНИМ КРЕТНИМ ЗАДАЦИМА
Тип часа	обрада
Циљ часа	оспособити ученике да правилно изводе скокове у кретању, неговање правилног држања тела, подстицање крвотока, развој већих група мишића.
Задаци часа	усвајање правилног начина извођења вежби скокова, развој ножних мишића и зглобова, повећање њихове снаге и координације.
Наставне методе	демонстративна, вербална, метода практичног вежбања
Наставна средства	ластиш, сталци, колаж папир

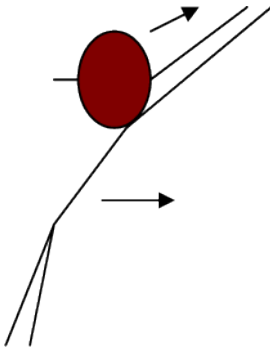
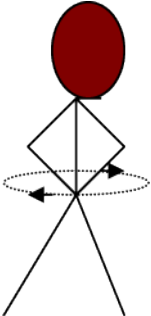
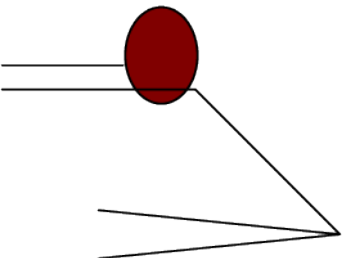
ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

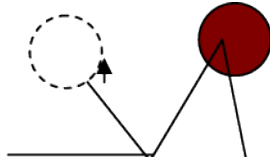
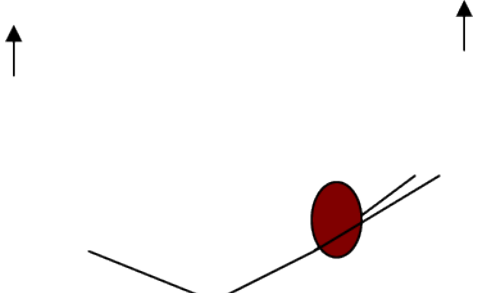
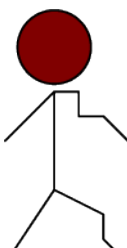
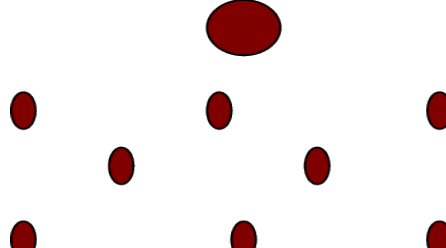
Садржај	мотивација
<p>Покретна игра “Скрупчао се мали јеж”</p> <p>“Скрупчао се мали јеж, сад мирно спава, боц, боц иглицама не дирај га ручицама, боде, боде јеж, биће суза беж!”</p> <p>Јежа бирамо бројалицом “Ен ден дини”, који се налази у средини кола. Деца скакућу по Сали у разним скоковима. На речи боц, боц иглицама крећу према јежу, а на речи биће суза беж деца се растрче бежећи од јежа. Ухваћено дете преузима улогу јежа.</p>	<p>Причам краћу причу, како би их мотивисала за покретну игру.</p> <p>- (скакућемо кроз шуму, као зеке; као роде на једној ноzi; тихо, тихо, још тише, на прстима; као меда...)</p>

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Садржај	мотивација
<p><u>1. вежба</u></p> <p>Раскорачни, руке о боку, отклони главе у једну, па у другу страну, јачање и истезање мишића врата.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>као клатну од сата, тик-так, тик-так.</p>

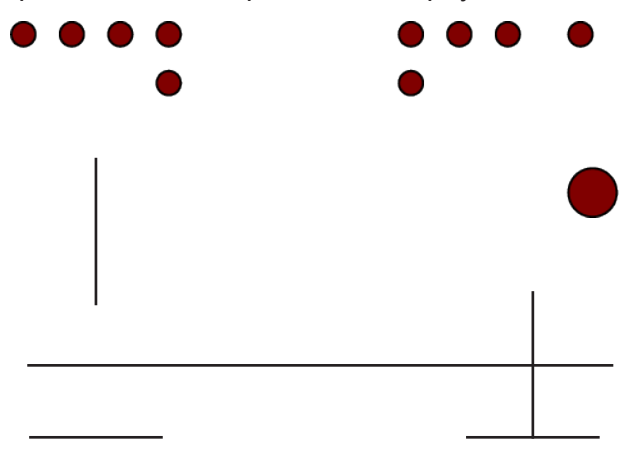
Садржај	мотивација
<p><u>2.вежба</u></p> <p>Раскорачни, узручење. вучење руку у узручењу, истезање мишића руку и раменог појаса.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>дохвати јабуку.</p>
<p><u>3.вежба</u></p> <p>Раскорачни, одручење, замахнути рукама напред и плеснути и замахнути рукама назад и плеснути, истезање зглобова рамена и јачање мишића руку</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>тапшимо и напред и назад</p>
<p><u>4.вежба</u></p> <p>Раскорачни одручење, подизање и спуштање обе руке истовремено, јачање мишића руку раменог појаса.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>као лифт, горе- доле</p>

Садржај	мотивација
<p><u>5.вежба</u></p> <p>Раскорачни, узручење, савијање трупа уназад, поглед прати руке, јачање и истезање предњих трбушних мишића.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>гледамо у плафон.</p>
<p><u>6.вежба</u></p> <p>Раскорачни, руке о бок, померање трупа у круг у лево, у десно, јачање бочних прегибача трупа.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>ми смо мешалице</p>
<p><u>7.вежба</u></p> <p>Сед, ноге пружене, раскорачење, предручење, дубоки претклон са пљеском, истезање леђних мишића.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>убијамо муву</p>

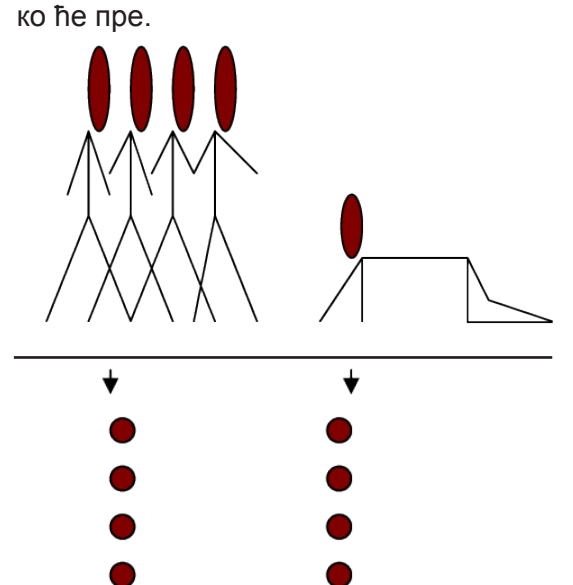
Садржај	мотивација
<p><u>8.вежба</u></p> <p>Седећи положај спојених и испружених ногу ослањајући се назад на руке, подићи једну пружену ногу и њоме изводити мање кружне покрете, јачање мишића карличног појаса, ногу и трбушних мишића.</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>описујемо кружницу ногом.</p>
<p><u>9.вежба</u></p> <p>лежећи на стомаку , ноге сојене, руке у узручењу, подижемо руке према горе, ноге према горе, истезање целог тела и јачање мишића леђа</p>  <p>П.С. _____ 8X</p>	<p>ко може што више да подигне руке и ноге.</p>
<p><u>10.вежба</u></p> <p>Стојећи , опуштен. Трешење руку и ногу, лабављење мишића целог тела, а посебно руку и ногу.</p> 	<p>отресамо снег са одеће</p> <p>Формација за вежбе обликовања:</p> 

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

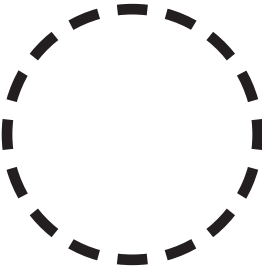
А део

<p><i>Главна вежба: комбинација скокова у разним кретним задацима</i></p> <p>Пре главне вежбе радимо предвежбу док смо још у формацији у којој смо били за време вежби обликовања.</p> <p>Креће се усправно скакутајући на једној па на другој ноzi, затим на обе после чега следи залет на висину, следи одраз једном ногом, а након одвајања од тла фаза лета. Тело је згрчено, руке у предручењу, косо горе. Након лета следи доскок, прво предњим, а затим и задњим делом оба стопала, руке су у предручењу, косо доле. У фази лета деца треба да додирну ластиш.</p>	 <p>- деца</p> <p>- наставник</p> <p>- сталци са ластишом</p>
---	---

Б део

Садржај	мотивација
<p>Игра: “Провуци се што пре”</p> <p>Деца су подељана у две групе, стоје у формацији колонеса раскоскорачним ставом. Дете са зачеља колоне се пузећи провлачи кроз ноге деце и стаје на чело колоне.</p>	<p>ко ће пре.</p> 

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Садржај	формације
<p>Игра "Глуви телефони"</p> <p>Седимо у формацији круга, шапућем реч детету поред себе и тако док реч не дође до детета које седи с друге стране детета које је рекло прву реч и саопштава је на глас.</p>	<p>Формација круга</p>  <p>У формацији колоне напуштамо салу.</p> 