

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Студент:

Вријеме:

Мјесто:

Разред: 6.

Датум одржавања:

Број ученика: 25

Наставна јединица: ГИМНАСТИКА (Колут назад)

Тип часа: учење новог градива

Методе преношења информација: жива ријеч, демонстрација и практично вјежбање

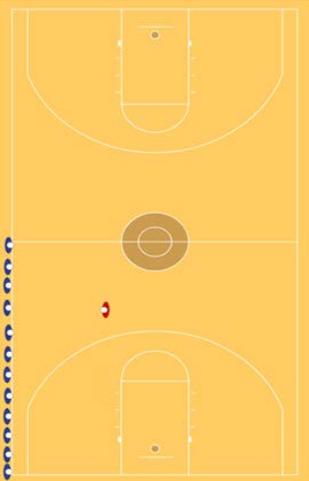
Методе обучавања: аналитичка, синтетичка

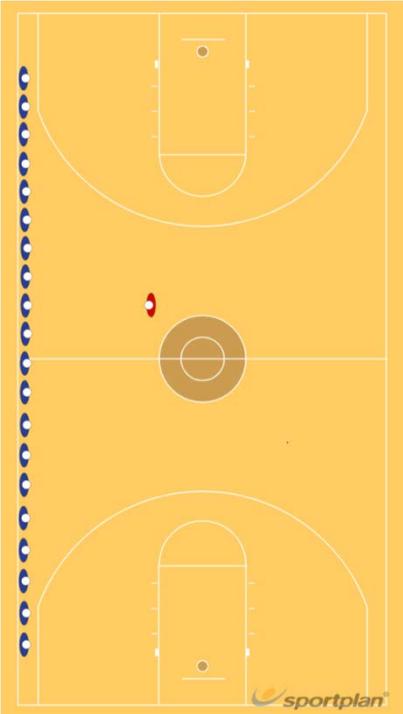
Облици организације рада: фронтални, групни,

Справе и реквизити: струњаче, препоне, шведске љестве, обручеви

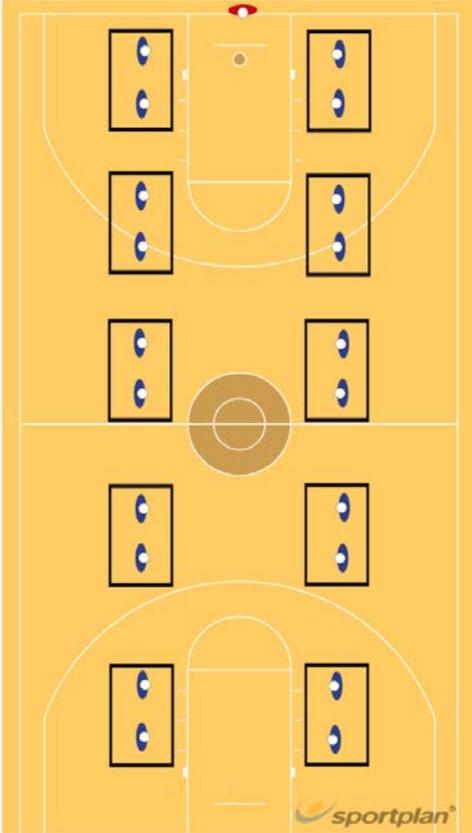
Задаци часа:

1. **васпитни:** развијање љубави према гимнастици и тјелесним вјежбама, указивање на значај тјелесне активности, његовање такмичарског духа и позитивног односа према колективу,
2. **образовни:** усвајање нових моторичких вјештина у гимнастици,
3. **здравствено - хигијенски:** одржавање хигијенских услова ношењем чисте опреме, те примјена средстава припремног дјела часа са циљем утицаја на правилан раст и развој ученика,
4. **спортско - рекреативни:** задовољење потреба ученика за игром и рекреацијом кроз креативно осмишљену наставу

ДИО ЧАСА И ТРАЈАЊЕ	САДРЖАЈ	ДОЗИРАЊЕ	ОРГАНИЗАЦИЈА И ИЛУСТРАЦИЈА	НАПОМЕНА
<p>У</p> <p>В</p> <p>О</p> <p>Д</p> <p>Н</p> <p>И</p> <p>Д</p> <p>И</p> <p>О</p> <p>5 мин.</p>	<p>Постројити ученике у врсту на основној линији и упознати их са наставном јединицом која ће се обрађивати на часу.</p> <p>Почети са игрицом „Један мање“</p> <p>Капице су распоређене на терену, број капица је за један број мањи од броја ученика. Ученици су слободно распоређени у сали и крећу се на начин који одреди професор (трчање, скокови, ходање уназад, бочни докораци). На знак професора (плесак руке) стају поред капице. Један ученик остаје без капице, а након тога поново настављамо игру. (слика 2)</p>	<p>1 минут</p> <p>4 минута</p>	 <p>Слика 1.</p>  <p>Слика 2.</p>	

ДИО ЧАСА И ТРАЈАЊЕ	САДРЖАЈ	ДОЗИРАЊЕ	ОРГАНИЗАЦИЈА И ИЛУСТРАЦИЈА	НАПОМЕНА
<p>П Р И П Р Е М Н И Д И О 8-10 мин.</p>	<p>Ученике распоредимо у врсти дуж основне линије. Кроз кретање по ширини сале, и у мјесту, ученици изводе различите задатке. При загријавању, ученици користе палицу као реквизит. Сви ученици истовремено раде. (Сл. 3)</p> <p>Задатак:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кружење у зглобу врата у лијеву, десну страну 2. Претклон, заклон главом 3. Раскорачни став, држати палицу испред тијела обема, предручење до узручења, задњи положај, узручење, враћање у ПП 5. Раскорачни став, палицу држати за њене крајеве, наизмјенично премјештамо палицу испред и иза тијела 7. Раскорачни став, палицу држати обема иза тијела у ширини рамена, претклон трупом, заклон уз заручење обема, поглед ка горе 8. Раскорачни став, палицу држати иза врата у ширини рамена обема, засуци трупом у претклону, поглед за руком 10. Раскорачни став, палицу држати мало шире од ширине рамена испред тијела, наизмјенично превлачење ноге преко 	<p>8-10x 8-10x 8-10x 8-10x 8-10x 8-10x</p>	 <p>Слика 3.</p>	

	<p>палице и назад</p> <p>11. Раскорачни став, палицу држати у ширини рамена иза главе, одкорак десном ногом, повратак у ПП, одкорак лијевом ногом, ПП</p> <p>12. Раскорачни став, палицу држати иза главе, чучњеви</p> <p>13. Палица држати у узручењу, искораци у кретању</p> <p>14. Палица положена поред тијела, бочни прескок преко палице</p> <p>15. Лежећи на стомаку, палица иза тијела, подизање трупа и руку истовремено ка горе, ПП</p>	<p>8-10x</p> <p>8-10x</p> <p>2 ширине терена</p> <p>8-10x</p> <p>12-15x</p>		
--	---	---	--	--

ДИО ЧАСА И ТРАЈАЊЕ	САДРЖАЈ	ДОЗИРАЊЕ	ОРГАНИЗАЦИЈА И ИЛУСТРАЦИЈА	НАПОМЕНА
<p>Г</p> <p>Л</p> <p>А</p> <p>В</p> <p>Н</p> <p>И</p> <p>А</p> <p>Д</p> <p>И</p> <p>О</p> <p>15мин.</p>	<p>У главном А дијелу часа ученицима ће прво бити демонстриран елемент који се данас учи, а након тога ће почети са увјежбавањем радећи одређене предвјежбе. Распоређени су тако да 2 до 3 ученика ради на једној струњачи. Струњаче су постављене паралелно дуж сале и ученици раде по ширини струњаче. (сл. 4).</p> <p>Предвјежбе су: Вјежба бр. 1: долазак у чучањ леђима ка струњачи(ПП) Вјежба бр. 2: из ПП поваљка до чучња Вјежба бр. 3: из ПП поваљка до чучња са постављањем дланова уз главу Вјежба бр.4: колут низ косину (изводи се са асистенцијом)</p> <p>Након прве три предвјежбе, правимо једну станицу за колут назад низ косину са асистенцијом и полигон широм читаве сале који ће изводити након колута. Када прођу колут назад низ косину свако по 2 понављања, раде колут назад на равној подлози са асистенцијом и настављају са полигоном.</p> <p>Полигон се састоји из главне вјежбе(колут назад) и додатних задатака.</p>	<p>1мин.</p> <p>1мин.</p> <p>1мин.</p> <p>1мин.</p> <p>5мин.</p>	 <p>Слика 4.</p>	<p><i>Све предвјежбе морају бити јасне ученицима како не би дошло до забуне. Код колута низ косину асистенција је обавезна.</i></p>

ПОЛИГОН: (Сл. 5)

Главна вјежба:

1. Колут назад

Додатне вјеббе:

1. Суножни скокови

2. Скок – провлачење – скок користећи препоне

3. Улазак у обруч, подизање обруча изнад главе и враћање у почетни положај

4. Бочно кретање

6. Суножни скокови цик-цак преко палице

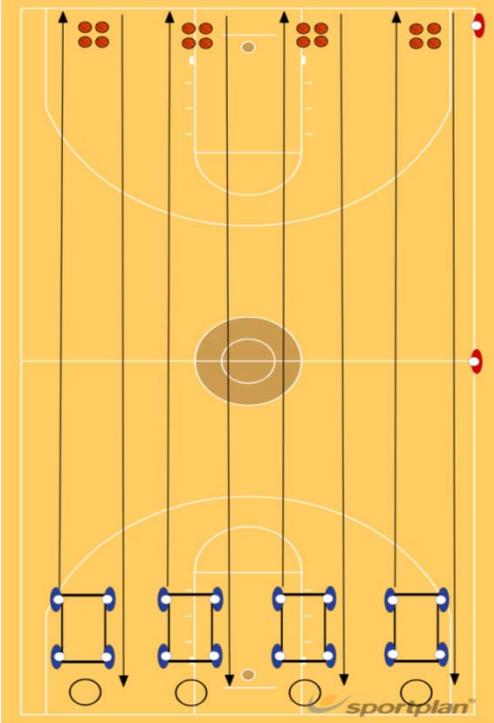
7. 5 трбушњака

8. Котрљање по струњачи (као палачинка)

бмин.



Слика 5.

ДИО ЧАСА И ТРАЈАЊЕ	САДРЖАЈ	ДОЗИРАЊЕ	ОРГАНИЗАЦИЈА И ИЛУСТРАЦИЈА	НАПОМЕНА
<p>Г Л А В Н И Б Д И О</p> <p>10 мин.</p>	<p>У овом дијелу часа ученици ће кроз игру задовољити своје потребе за разонодом, такмичењем и рекреацијом.</p> <p>Игрица: (сл. 6) Ученици су подијељени у четири групе по 4-5 ученика. Свака група има по једну струњачу. На супротној страни сале, постављене су лопте, распоређене на 4 мјеста. Сви чланови једне групе заједно носе своју струњачу, и у повратку на њој носе максимално једну лопту и спуштају у обруч. Лопта све вријеме мора бити на струњачи. Екипа која прва пренесе све своје лопте у обруч је побједник.</p>	<p>2 до 3 рунде</p>	 <p>Слика 6.</p>	<p><i>Ученицима указати на важност фер-плеја.</i></p> <p><i>Јасно објаснити правила игре.</i></p> <p><i>Прогласити побједника.</i></p>

ДИО ЧАСА И ТРАЈАЊЕ	САДРЖАЈ	ДОЗИРАЊЕ	ОРГАНИЗАЦИЈА И ИЛУСТРАЦИЈА	НАПОМЕНА
<p style="text-align: center;">З А В Р Ш Н И Д И О 5 мин.</p>	<p>Циљ завршног дијела је да се смири организам и да се поразговара о протеклом часу</p> <p>Ученике редамо у врсту и кроз лагано истезање скупљамо утиске са часа и пуштамо их на пресвлачење (сл. 7).</p>	<p style="text-align: center;">3-5мин.</p>	 <p style="text-align: center;">Слика 7.</p>	

