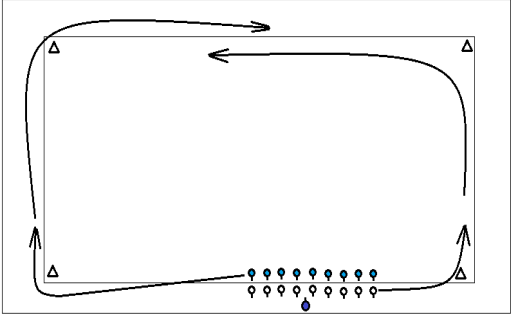
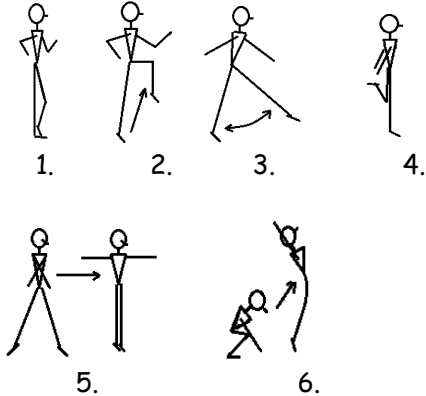


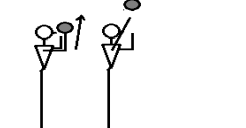
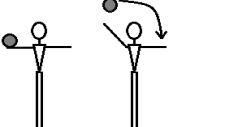
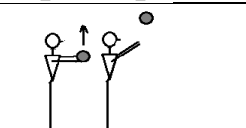
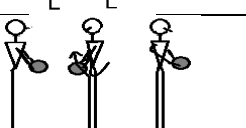
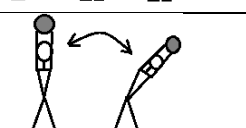

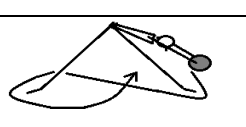
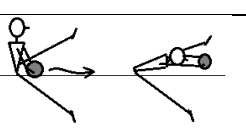
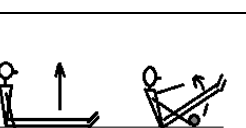
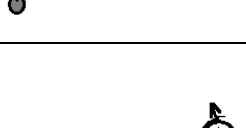
ПРИМЕР ПРИПРЕМЕ ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

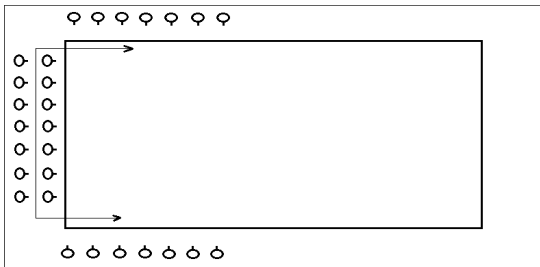
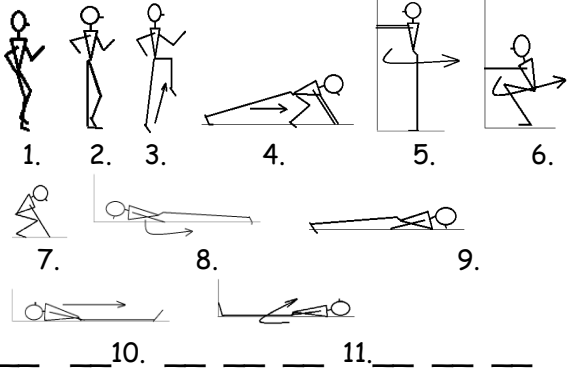
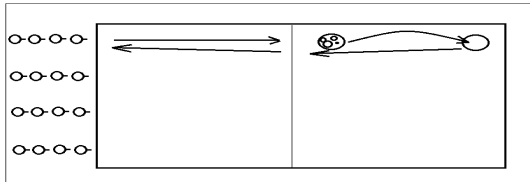
Час број: 1	Датум одржавања часа: 28.02.2015.		
Име и презиме студента који држи час:			
Број индекса:			
Назив и место основне школе: О. Ш. „Аврам Мразовић“ Сомбор			
Учитељ:			
Разред: III ₃	Укупан број ученика: 24	М: 10	Ж: 14

Наставна област: Атлетика
Наставна јединица: Брзо трчање са поласком на различите начине
Тип часа: увежбавање
Облик рада: фронтални, рад у пару
Методе рада: вербална метода, демонстрациона метода, метода практичног вежбања
Наставна средства (справе/реквизити): Помоћна средства: 28 одбојкашких лопти, 4 кошаркашке лопте, 4 тениске лоптице, 4 крпењаче, 8 обруча
Место одржавања часа (објект/простор): сала за физичко вежбање

ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ:	
Психо-моторни домен	<ul style="list-style-type: none"> - Увежбавање брзог трчања са поласком из различитих стартних положаја; - развој моторичких способности: брзине, снаге и координације; - формирање кретних навика које могу да се примене у свакодневном животу.
Когнитивни домен	<ul style="list-style-type: none"> - Стицање теоријског знања ради бољег разумевања технике брзог трчања (спринта) и старта из различитих положаја; - стицање теоријског знања ради бољег разумевања значаја физичког васпитања у улози правилног физичког развоја и правилног држања тела кроз вежбе обликовања и утицати на разумевање циља вежби обликовања.
Афективни домен	<ul style="list-style-type: none"> - Подстицање на правилан однос према физичком васпитању и личну одговорност за властити учинак; - стварање услова за социјално прилагођавање ученика на тимски рад кроз штафетну игру; - формирање свесне дисциплине у извршавању моторичких задатака; - формирање вољних особина личности (истрајност, упорност); - социјализација личности и развој моралних особина личности кроз пожељне форме понашања (сараднички однос према другима, дисциплиновано понашање, поштовање других); - утицати на мотивацију ученика на часу кроз интересантне садржаје.

Део Часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
<p style="text-align: center;">И</p> <p style="text-align: center;">У</p> <p style="text-align: center;">В</p> <p style="text-align: center;">О</p> <p style="text-align: center;">Д</p> <p style="text-align: center;">Н</p> <p style="text-align: center;">И</p>	<p><u>Циљ УВОДНОГ дела часа:</u> Постепено увођење организма ученика у даљи рад, пре свега припрема срчано-судовног и дисајног система за већа оптерећења у наредним деловима часа, стварање ведрог расположења код ученика; увежбати скокове и поскоке.</p> <p><u>Опис наставног садржаја:</u> Збор у две врсте. Упознати ученике са наставном јединицом.</p> <p>Трчање у кругу са задацима: 1) ниски скип 2) високи скип 3) поскоци „маказице“ 4) забацивање потколеница 5) бочни галоп странце 6) скокови „жабице“ - 5 скокова</p> <p style="text-align: right;">Трајање: 5 минута</p>	<p><u>Облик организације рада:</u> фронтални</p> <p><u>Опис организације рада:</u> Рад у две колоне. Девојчице трче у једном смеру унутрашњом страном одбојкашког терена, а дечаци у супротном смеру спољашњом страном терена.</p>   <p>Након завршеног уводног дела часа ученици формирају круг за припремни део часа (вежбе обликовања) на средини терена (стају на линије централног круга-наизменично дечак-девојчица), шире се крећући се уназад, док не буду имали довољно места за рад-проверити одручењем. Прво девојчице иду по лопте, када се врате, по лопте одлазе дечаци.</p>

Део часа	ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА Циљ ПРИПРЕМНОГ дела часа: Одговарајућим вежбама систематски јачати, истезати и лабавити поједине мишићне групе, и утицати на правилно држање тела.		Облик рада: фронтални Реквизит: лопта Формација: круг
II ПРИПРЕМНИ	Циљ вежбе	Опис вежбе	Цртеж вежбе
	1. Јачање руку и раменог појаса	1. П.С. спетни, предручити згрчено, лопта на длану једне руке; избацити увис и ухватити другом руком. Доз. 5 пута	
	2. Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса	2. П.С. спетни, одручити, лопта на длану једне руке; избацити лопту преко главе пруженом руком, хват у одручењу другом руком. Доз: 10 пута	
	3. Јачање мишића руку и истезање раменог појаса	3. П.С. спетни, предручити држећи лопту; избацити лопту изнад главе пруженим рукама и ухватити лопту. Доз: 10 пута	
	4. Јачање мишића раменог појаса и руку	4. П.С. спетни, предручити доле држећи лопту; кружити лоптом око струка у десну па у леву страну. Доз: 10 пута	
	5. Јачање и истезање бочних прегибача трупa и раменог појаса	5. П.С. раскорачни, узручити држећи лопту; отклони трупум са зибом. Доз: 10 пута	
	6. Јачање мишића раменог појаса и леђа и истезање задње ложе бута	6. П.С. раскорачни, држати лопту у рукама у дубоком претклену; замах лоптом до претклона. Доз: 10 пута	
	7. Истезање мишића леђа и задње ложе бута	7. П.С. раскорачни, држати лопту у рукама у дубоком претклену; котрљати лопту по тлу око ногу у облику осмице. Доз: 10 пута	
	8. Истезање мишића задње ложе бута	8. П.П. сед разножно, пружено, држати лопту у рукама. што дубљи претклон котрљајући лопту по тлу између ногу што даље; враћање у П.П. Доз: 10 пута	
	9. Јачање трбушних мишића и мишића предње ложе бута	9. П.П. сед суножно пружено, лопта на тлу поред једне ноге; подићи обе ноге и лопту котрљати испод њих на другу страну; П.С.; исто урадити у другу страну. Доз: 10 пута	
10. Јачање леђних мишића и истезање предњих делова трупa	10. П.П. лежећи на леђима згрчено, руке поред тела, лопта поред тела у једној руци; подизати кукове и котрљати лопту на другу страну; П.П. Доз: 10 пута		
Трајање: 10 минута			

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
<p style="text-align: center;">А</p> <p style="text-align: center;">III</p> <p style="text-align: center;">Г Л А В Н И</p> <p style="text-align: center;">Б</p>	<p><u>Циљ ГЛАВНОГ дела часа:</u> Увежбати стартне реакције из различитих положаја; утицати на развој брзине, снаге и координације; развијати спортско-такмичарски и тимски дух кроз игру, поштујући правила игре.</p> <p><u>Опис наставног садржаја:</u> Стартне реакције (из почетног става или положаја на знак прећи у спринт):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Трчање у месту; 2) Ниски скип у месту; 3) Високи скип у месту; 4) П.П. упор лежећи за рукама, промена ноге; 5) П.С.спетни лицем окренути ка зиду са ослонцем руку о зид; 6) Чучањ лицем окренути према зиду; 7) Чучањ лицем окренути ка правцу трчања; 8) П.П. лежећи на стомаку лицем окренути ка зиду; 9) П.П. лежећи на стомаку лицем окренути ка правцу трчања; 10) П.П. лежећи на леђима лицем окренути ка зиду; 11) П.П. лежећи на леђима, стопала ослонити на зид. <p style="text-align: right;">Трајање: 15 минута</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p><u>Опис наставног садржаја:</u> Штафетна игра Задаци: - „трагаче“ (рад у пару) до линије, - у првом обручу се налазе 4 лопте (различите величине) и сваки ученик има задатак да пренесе две, али једну по једну лопту до другог обруча који је на удаљености од 8 метара, - трче назад до линије, поново раде „трагаче“, али мењају улоге и када оба ученика пређу линију старта креће следећи пар. Следећи пар ради исто само лопте преносе из другог обруча у први.</p> <p style="text-align: right;">Трајање: 10 минута</p>	<p><u>Облик организације рада:</u> фронтални (рад у таласима-ланчани рад)</p> <p><u>Опис организације рада:</u> рад у 4 врсте, по 6 ученика у једној врсти. Кад прва врста крене друга се поставља 1m иза линије старта. После знака ученици трче 1 дужину у сали, а када пређу половину терена истрчавају без додиривања руком о зид.</p>   <p><u>Облик рада:</u> фронтални рад, рад у пару (пар чине два ученике подједнаке телесне тежине)</p> <p><u>Опис организације рада:</u> Рад у 4 групе по 6 ученика који треба да стану у 4 колоне. Рад у пару (једну екипу чине 3 пара). Први ученик из сваке групе поставља обруче на обележена места, други и трећи ученик постављају по две лопте у обруч.</p> 

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
<p>IV</p> <p>ЗАВРШНИ</p>	<p><u>Циљ ЗАВРШНОГ дела часа:</u> Постепено смиривање организма и успостављање нормалног стања у физичком (физиолошком) и психичком (емоционалном и умном) погледу, кроз игру опажања.</p> <p><u>Опис наставног садржаја:</u> Организовано склањање реквизита. <u>Игра: „Вођа“</u> Вођа се налази са ученицима у кругу и сви знају ко је вођа, осим ученика који се креће око круга и покушава да погоди ко је вођа. Вођа даје задатке који други треба да понављају за њим, мењајући их често, али да не примети ученик који погађа (тапше рукама, пуцкета прстима, тапше длановима по коленима, лупа ногама о под...). Учитељ бира ученика који погађа и вођу. Када ученик који погађа погоди ко је вођа, седа на његово место и мењају улоге.</p> <p style="text-align: right;">Трајање: 5 минута</p>	<p><u>Облик организације рада:</u> фронтални</p> <p><u>Опис организације рада:</u> Свака екипа склања реквизите које је користила, али тако да прво сваки четврти ученик из сваке колоне склања обруче, док лопте склањају пети и шести ученик у колони.</p> <p>Прва и друга колона формирају једну врсту, док другу врсту формирају трећа и четврта колона. Врсте се хватају за руке и окрећу једна према другој. Ученици који су на крају врсте такође се ухвате за руке, формирају круг и седну.</p> <div data-bbox="870 835 1336 1136" style="text-align: center;"> </div>

У Сомбору, 28.02.2015. године

Потпис студента

Литература:

Крагујевић, Г. (2006). *Физичко вапитање за трећи разред основне школе: приручник за учитеље*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

Крсмановић, Б. (1990). *Час физичког вежбања*. Нови Сад: Факултет физичке културе.

Родић, Н. (2013). *Дидактика физичког васпитања*. Сомбор: Педагошки факултет.