

ПРИПРЕМА ОГЛЕДНОГ ЧАСА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ОШ " Ђирило и Методије"- Трнопоље Ред.број часа : 27 Датум: 27. 11. 2008.

Разред/одјелење: VI

Наставна јединица: КОЛУТ НАПРИЈЕД

Тип часа: обучавање

Облик рада: фронтални, у пару, врсти с доп. вј.

Наставне методе: усменог излагања, демонстрација, практично вјежбање

Наставна средства: струњаче **Циљ часа:** обучавање колута напријед

Задатак часа: - **образовни:** извести колут напријед, **стицање** елемент. акробатике

- **васпитни:** васпитање "**активног**" односа према физ. вјежбању

- **развојни:** задовољење потребе за кретањем (и игром)

I	Збор Трчање лаганим темпом Ходање – загријавање зглоба шаке Трчање лаганим темпом Ходање – загријавање зглоба лакта Трчање лаганим темпом с високим подизањем кољена	ПРЕПОРУКА : Хигијенска смотра - Почетак часа извести у опуштеној атмосфери, анегдотом и значајем наставне јединице - Инсистирати на правилном извођењу - Указати на значај овог елемента акробатике и рада са дјецом у IV и V раз.
II	1. П.С. раскорачни, руке о бок Кружење главом (боље-рукама у скоку) Дозирање - до 8X у лијево, 8X у десно Вјежбе изводити подстицањем, промјеном ритма и темпа вјежбања, а стално указивати и исправљати у вјежбању појединце у циљу правилности 2. П.С. раскорачни, предручити Бочни кругови рукама Дозирање - до 10X напред, 10X назад Дозирање: вршити и на краће вријеме "колико ко може" нпр. у 10 s 3. П.С. раскорачни, руке о бок Кружење трупом Дозирање – до 6X у лијево, 6X у десно	4. П.С. спетни, приручити I упор чучећи II упор лежећи за рукама III упор чучећи IV П.С. Дозирање – до 10X 5. П.П. лежећи на леђима, шаке на потиљку Подизање трупа Дозирање – до 10X дјечаци, 8X дјевојчице 6. П.П. упор лежећи за рукама I заручење десном, П.П. II заручење лијевом, П.П. Дозирање – до 10X
A	Објаснити и демонстрирати колут напријед и допунску вјежбу. Након тога ученици раде. Обавезно инсистирати на полазном и завршном положају (ст. спетни с одручењем). 1. колут напријед низ косу раван 2. колут напријед (извести повезано два колута напријед само два с паузом између Допунска вјежба – поваљка на леђима. Допунску вјежбу ученици раде после главне вјежбе. Ученике подјелити у три једнакобројне колоне за штафетну игру. На знак наставника први ученици из колоне носе кошаркашку лопту до мјеста за промјену лопте. Остављају кошаркашку и узимају одбојкашку лопту. Трче назад, гдје лопту предају следећем из колоне. Игра има сараднички и такмичарски карактер. Прогласити побједника после сваке штафете а штафету поновити три пута.	
III	О оцјењивању и теоретском образовању ученика детаљније видјети у документу на сајту Завода ИНСТР.ФВ под именом стручни савјетник. Смисао консултовања је теоретско упознавање ученика о основним стварима на којима наставник инсистира у свом раду. тј. интелектуална компонента развоја ученика.	
B	ПРЕПОРУКА: У низу следећих часова истрајавати на правилности, повезаности и љепоти вјежбе, као и повезивању елемента са осталим ел. из циклуса вјежбања на справама и тлу.	
IV	Црвене рукавице Ученици су подјелењени у парове. Сваки пар покушава да после голицања врховима прстију по длану, свог супарника превари и удари по горњој страни шаке, а он покушава да избјегне тај ударац. Ако избјегне ударац улоге се мијењају, ако не игра се наставља. Скренути пажњу ученицима да не ударају јако свог пара по шакама. Одредити неколико ученика да се посправе наставна помагала и сала.	