**ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ – ЗАКОНИ ФУДБАЛА**

**Установа:** Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, Јагодина и базени Аква парка у Јагодини

**Датум:** Април 2018. године

**Разред:** ученици IV и V; студенти смерова: професор разредне наставе и васпитач у домовима

**Наставна јединица: *Закони фудбала***

**Тип часа:** корелација садржаја из предмета Методика наставе физичког васпитања и Физика

**Наставне методе:** вербална, демонстративна и метода практичног вежбања

**Облици рада:** фронтални и групни облик рада

**Циљ и задаци часа:** Учење технике шутирања у фудбалу, као и учење нових кретних активности. Учење закона фудбала, али и закона физике у фудбалу, са нагласкомна Магнусовом ефекту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **АРТИКУЛАЦИЈА ЧАСА** | Утицај | Дозирање | Организационе и методичке напомене |
| **Уводни део часа:****(5 минута)** | Распоређујем ученике у две врсте. Девојчице су испред дечака.Најављујем почетак часа раченицом: ,,Час је почео. Здраво!“Представљам се ученицима и позивам их на сарадњу.Објашњавам правила и начин рада. Говорим ученицима да ћемо сада играти игру која се зове „Чувари“ . По два ученика, чувају 5 различитих чуњева, остали ученици имају једну лопту и њоме треба да оборе један од чуњева. Уколико ученик који је покушао да обори чуњ, буде ухваћен од стране чувара, мора заменити место са њим. | Физиолошка припрема за мишићне напоре који следе. |  |  http://www.sportplan.net/upload/users/2710/3205/16027032/cp086-1366741010231.png |
| **Припремни део часа:****(око 10 минута)** | Распоређујем ученике у две врсте. Девојчице су испред дечака.Говорим дечацима да се помере три корака уназад а потом се ученици разбрајају. Свака друга девојчица и сваки други дечак померају се два корак уназад. Говорим ученицима да одруче и окрену се за 360° и на тај начин провере да ли имају довољно простора за вежбање.ВЕЖБЕ ЗА ВРАТ1. Став турски сед, руке су на боковима. На 1 радимо претклон главом, на 2 заклон главом.
2. Став турски сед, руке су на боковима, на 1 радимо отклон главом у леву страну, на 2 отклон главом у десну страну.

ВЕЖБЕ ЗА РУКЕ И РАМЕНИ ПОЈАС1. Раскорачни став у ширини рамена. Руке су у предручењу са лоптом. Кружење раменима пет пута напред, па пет пута назад.
2. Став усправни, руке су у одручењу, лопта је у десној руци. Ученик пребацује лопту из једне у другу руку, преко главе у фронталној равни.

ВЕЖБЕ ЗА ТРУП1. Раскорачни став у ширини рамена, лопта је у десној руци, Ученик изводи кружење куковима, и пребацује лопту из руке у руку око кукова.
2. Раскорачни став у ширини рамена, руке су у узручењу са лоптом.Бочни отклони са зибом.
3. Широки раскорачни став, руке су у узручењу са лоптом.Отклон трупом у једну па у другу страну уз додиривање стопала лоптом, са зибом.

ВЕЖБЕ ЗА НОГЕ1. Став усправан, спојни, руке су у предручењу, са лоптом. Уз лагани поскок провући лопту испод натколенице.
2. Став спојни, руке су на боковима, суножни поскок напред-назад, лево-десно, док је лопта између стопала.
3. Став спојни, руке су у предручењу са лоптом.На 1 спуштамо се у чучањ, на 2 назад у усправни став.
 | Истезање и јачање мишића предње и задње стране врата.Истезање и јачање мишића руку и раменог појаса.Истезање и јачање бочних делова трупа.Јачање мишића предње и задње ложеЈачање и истезање мишића ногу и карличног појаса. | 6x6x5x+5x 5x5 х5х5х10x10x10x10х10х | Kopija od Kopija od 18-01-2009 20;47;59Kopija od 18-01-2009 20;47;59 C:\Users\dj\Desktop\Pajkic\Slike\image469.gifC:\Users\dj\Desktop\Pajkic\Slike\image463.gifC:\Users\dj\Desktop\Pajkic\Slike\image466.gifC:\Users\dj\Desktop\Pajkic\laptop\DiF\Vjezbe oblikovanja\image341.jpgC:\Users\dj\Desktop\Pajkic\Slike\image484.gif23283395_1828400047183459_1697269662_n.jpg |
| **Главни део часа:****(20-25 минута)** | Након вежби обликовања, Ученици формирају полукруг, како би сви могли да виде и чују излагање које следи.НА пројектору се појављује снимак познатих фудбалера који су извели невероватне голове из слободног ударца и офсајда. Након тога, уз помоћ видео снимка објашњавам ученицима законе физике који владају међу законима фудбала, са посебним нагласком на феномену Магнусовог ефекта.Након тога, ученицима показујем начине шутирања лопте у фудбалу:1.Одбијање лопте од равне подлоге;2.Ударац унутрашњом страном стопала;3.Ударац спољашњом страном стопала4. Ударац врхом стопала Затим, ученике делим у две колоне, једна насупрот друге, и ученици раде у пару. Између два ученика на подлози налази се бела трака, коју ученици користе да уоче закривљење лопте приликом свог ударца.* Симулација шутирања лопте унутрашњом страном стопала.
* Симулација шутирања лопте спољашњом страном стопала.
* Симулација шутирања лопте врхом стопала (шпиц)

Пре сваког новог шута, објашњавам и демонстрирам начин извођења шута.Накот тога, ученици формирају две колоне. Испред гола постављени су чуњеви, које правилно изведеним ударцем, лопта треба да заобиђе и уђе у го. Након изведеног шута, ученик узима своју лопту и враћа се на зачеље колоне.Уколико остане времена, вежбу извести као такмичење, ученик који изведе ударац са најуочљивијим закривљењем је победник. |  |  | Untitleddjjd (2).jpg |
| **Завршни део часа:****(5 минута**) | У завршном делу часа ученици играју игру „Чвор“ . Говорим ученицима да формирају круг, затим им говорим да зажмуре, и испруже руке, и затим направе пар корака унапред. Потребно је да ухвате руку било ког другог ученика, и тако се запетљају попут канапа. Циљ игре је да се одмрсе руке, а то је могуће само ако сви ученици буду сарађивали. По завршетку игре сви ученици стају у врсту као на почетку часа. Завршавам час реченицом „Час је завршен, здраво!“Ученици излазе из сале двоје по двоје у колони. | Физиолошко и емоционално смиривање организма. |  |  |