**ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ – АРХИМЕД У АКВА ПАРКУ**

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

**Датум:** јул 2018. године

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

**Наставна јединица: *АРХИМЕД У АКВА ПАРКУ***

**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:** Овладавање новим кретним активностима у води. Уочавање законитости кретања у флуидима. Упознавање физичких законитости приликом учења техника пливања. Упознавање са отпором средине, силом трења, пропулзијом и ретропулзијом. На практичним примерима у води упознати ученике са Архимедовим законом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Део часа** | **Садржај активности** | **Дозирање** | **Организација и илустрација** |
| **Уводни део:**  **(5 минута)** | Распоредити ученике и студенте у простору око базена, упознати их са активностима које ће бити реализовати на часу. Подсетити се о чему је било речи на предавањима везаним за Архимедов закон, кретања кроз флуиде, силама отпора и трења, пропулзијом и ретропулзијом, хидростатичким притиском, потиском и равнотежом тела у и на води. |  |  |
| **Припремни део:**  **(10 до 15 минута)** | Демонстрирати прву вежбу, објаснити шта се очекује од свих присутних на сувом и у води. Први део реализовати у плитком базену.   1. Покрети главом као да изводимо удах код пливања техником краул 2. Пливање рукама краул са имитацијом удаха и издаха 3. Пливање рукама делфин у истом положају 4. У предклону на 90° извести удах и технику рукама делфин 5. Пливање рукама леђно у раскорачном ставу 6. Техника краул ногама наизменично у стојећем положају 7. Технике краул и леђно ногама у лежећем положају – на стомаку и на леђима 8. Техника прсно ногама у седећем и лежећем положају | 4 x  6x  6x  6x  6x  6x  6x  6х  6х | Ð¡ÑÐ¾Ð´Ð½Ð° ÑÐ»Ð¸ÐºÐ°  C:\Users\Dell\Desktop\bitno\FAX JA\Vezbe oblikovanja\iuytfcvghj.jpg |
| **Главни део:**  (25 до 30 минута) | У главном делу часа биће реализоване предвиђене активности са студентима и ученицима. У првом делу уче се нова знања а у другом примењују у различитим ситуацијама (игра, такмичење....).  Упознавање са осама и равнима тела, на сувом и у води.  Заузимање хоризонталног положаја на стомаку и леђима  Заузимање хоризонталног положаја на леђима са рукама поред кукова и изнад главе. Уочавање разлика у плутању.  Хоризонтални положај на стомаку са рукама поред струка и изнад главе.  Заузимање вертикалног положаја са рукама око струка и изнад главе  Удах и задржавање позиције на стомаку у опуштеном положају и у згрченом положају.  Исти положај заузети уз ивицу базена да би се осетило плутање тела.  Окретање тела у води (ротациони моменти) у згрченом положају.  Ротација тела са опруженим ногама.  Ротација са пруженим телом („делфинов лук“).  Клизање тела и нагиби појединих делова тела. Демонстрација положаја са слике и објашњења везана за најмањи (хоризонтални положај) и највећи отпор тела (највећи отпор у фронталној равни код прсне технике).  Положај шпаге и плутање у том положају.  Зарон главом према дну базена.  Зарон ногама према дну  Трење, демонстрирати избацивање воде након пропулзивног завеслаја за технике краул, леђно, делфин... |  | Plivanje - HIDRODINAMIKA 3 ravni i ose Kukolj  Plivanje - Hidrodinamika 4 frontalna ravan  težišta-tela                Plivanje - HIDRODINAMIKA 10 active drag Tabela Zahorjevic      погружение ногами  C:\Users\Dell\Desktop\bitno\FAX JA\Vezbe oblikovanja\images (8).jpg  C:\Users\Dell\Desktop\bitno\FAX JA\Vezbe oblikovanja\преузимање.jpg  C:\Users\Dell\Desktop\bitno\FAX JA\Vezbe oblikovanja\images (7).jpg |
| **Завршни део:**  **(5 минута)** | Дискусија о реализованим активностима у води, поделити запажања.  Организовани одлазак са базена. |  |  |