**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 x6x6x6x6x6x6x6х 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 леђимаЗаузимање 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 главеУдах 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 днуТрење, демонстрирати избацивање воде након пропулзивног завеслаја за технике краул, леђно, делфин...  |  | Plivanje - HIDRODINAMIKA 3 ravni i ose KukoljPlivanje - Hidrodinamika 4 frontalna ravantežišta-telaPlivanje - HIDRODINAMIKA 10 active drag Tabela Zahorjevicпогружение ногамиC:\Users\Dell\Desktop\bitno\FAX JA\Vezbe oblikovanja\images (8).jpgC:\Users\Dell\Desktop\bitno\FAX JA\Vezbe oblikovanja\преузимање.jpgC:\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.  |  |  |