**ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ – Краљица спортова – Физика у атлетици**

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

**Датум:** Мај 2018. године

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

**Наставна јединица: *КРАЉИЦА СПОРТОВА – ФИЗИКА У АТЛЕТИЦИ***

**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:** Краљица спортова – Физика у Атлетици Радионице у којој ће студентима и ученицима на различите начине бити представљено стартно убрзање, вертикалане и хоризонталне силе, путања реквизита по балистичкој кривој која зависи од почетне брзине при избачају, угла избачаја и висине са које се врши избачај и дужина хица код различитих бацачких дисциплина.Разлагање сила приликом одраза у скакачким дисциплима. Утицај центрифугалне и сентрипеталне силе приликом трчања у кривини и бацачким дисциплинама. Узгон у бацачким дисциплинама.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Део часа** | **Садржај активности** |  | **Дозирање** | **Организација и илустрација** |
| **Уводни део часа**  **5 минута** | Распоређујем ученике у једну врсту по висини. Девојчице су испред дечака.  ,,**Час је почео. Здраво!“**  Представљам се ученицима иобјашњавам начин рада:„На мој знак пиштаљком окренућете се на десну страну. На мој следећи знак почећете да трчите лагано иза чуњева, прво креће прва врста- девојчице, затим друга врста-дечаци.Следећи звук пиштаљке значи промену облика кретања.“ Напомињем ученицима да трче један иза другог без гурања и претицања. Говорим да се држе растојања, како не би дошло до гурања.  ***Ток вежби :***  -лагано трчање;  - трчање са подизањем колена;  -ходање на прстима и петама  -бочно трчање;  -скакати на левој нози;  -скакати на десној нози;  -лагано ходање са дисањем | Развијање свесне дисциплине  физиолошка припрема за мишићне напоре  1 круг  ½ круга  ½ круга  ½ круга  ½ круга  ½ круга  1 круг |  |  |
| **Припремни**  **део часа**  **5 минута**  **Главни**  **део часа**  **25 минута**  **Завршни**  **део часа**  **10 минута** | Распоређујем ученике у две врсте, као на почетку часа. Разбрајам их за вежбе обликовања на први-други, тако да од две врсте добијем четири. Ученици одруче и окрећу се за 360° како би заузели адекватан простор за вежбање.  Сваку вежбу прво објасним и демонстрирам, затим радим заједно са ученицима.  ***ВЕЖБЕ ЗА ВРАТ***   1. Раскорачни став, руке на куковима. Бројање са зибом, на 1-2 радимо претклон главом, на 3-4 заклон главом. 2. Став усправан, раскорачни, руке на куковима, на 1 отклон главом у леву страну,на 2 отклон главом у десну страну.   ***ВЕЖБЕ ЗА РУКЕ И РАМЕНИ ПОЈАС***  1) Став усправан спојни, приручење. Најпре кружимо раменима унапред, затим кружимо раменима уназад.  2) Став спојни, одручено. Изводити бочне кругове, најпре напред, а потом назад.  ***ВЕЖБЕ ЗА ТРУП***   1. Почетни став усправни, раскорачни. Руке на куковима, најпре кружите трупом у лево, затим кружите трупом у десно. 2. Став усправни, раскорачни у ширини кукова. Руке су на куковима.Са зибом, на1-2 лева рука у узручењу, отклон трупа у десну страну, на 3-4 десна рука у узручењу, отклон трупа у леву страну.     ***ВЕЖБЕ ЗА НОГЕ***   1. Став усправан, раскорачни у ширини рамена, предручење, на 1 сес пуштамо у чучањ, на 2 се враћамо у почетни положај. 2. Суножни скокови напред-назад и лево-десно. Спојни став, руке су на боковима.На 1 скок напред, на 2 скок назад, на 3 скок лево, на 4 скок десно.   Након вежби обликовања ученике делим у 6 групе. Групе су мешовите.  Сви ученици стоје један иза другог иза стартне линије.  Ученицима говорим да ћемо данас бацати копље, диск и лопте. Прво почињемо са лоптама. Сваки први ученик у колони има лопту.  **-Прва вежба:**  Једноручно бацање лопте са искораком леве ноге.  **-Трећа вежба:**  Бацање лопте са обе руке изнад главе из искорака.  Све вежбе прво ја демонстрирам, а затим ученици раде.  Након тога вежбамо бацање копља из места са искораком.  **-Прва вежба:**  Вршимо искорак левом ногом ослањајући се на пету, а тежиште тела пребацујемо на десну ногу која је целим стопалом на земљи, левом руком предручимо, а у десној руци нам је копље и налази се у висини главе. Вршимо пренос тежишта тела на леву ногу која је сада целим стопалом на земљи док је десна нога ослоњена на прстима, замах десном руком и избацујемо копље.  Прво ја демонстрирам, затим ученици пробају.  **-Друга вежба:**  Након тога бацају копље са обе руке изнад главе.  Упоређујемо на који начин им је било лакше да баце, а да притом баце што даље.  Након тога прелазимо на бацање диска.  **-Прва вежба:**  Бацити диск десном руком из зглоба лакта.  **-Друга вежба:**  Бацити диск левом руком из зглоба лакта.  Након одрађених вежби упоређујем са ученицима шта им је било лакше да баце што даље лопту, копље или диск и због чега је то тако.  У завршном делу часа организујем такмичење у бацању копља. Ученици треба да баце копље што даље. Копље бацају по принципу прве вежбе везане за бацање копља из главног дела часа. Обележавам најбољи резултат остварен међу девојчицама и најбољи резултат остварен међу дечацима. Најбољи дечак и девојчица добијају фасцикле као награде, а остали ученици добијају свеске.  По завршетку, ученици стају у две врсте као на почетку часа. Девојчице су испред дечака. Завршавам час:  ,,**Час је завршен. Здраво!“** | Истезање и јачање мишића предње и задње стране врата.  Истезање и јачање бочних мишића врата.  Истезање и јачање мишића руку и раменог појаса.  Истезање и јачање бочних делова трупа.  Јачање мишића предње и задње ложе  Истезање и јачање мишића ногу | 3X+3X  3X+3X  5х+5х  5x+5х  5X+ 5X  5X+ 5х  8х  5х | **Kopija od Kopija od 18-01-2009 20;47;59**  **Kopija od 18-01-2009 20;47;59**      **Kopija (2) od Kopija od Kopija od Kopija od 18-01-2009 20;47;59**  drt |