**ПРИПРЕМА ЗА РАДИОНИЦУ – ЉУДСКО ТЕЛО И ПОКРЕТИ, СИСТЕМ ПОЛУГА, СИЛА И СНАГА**

**Установа:** Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, Јагодина

**Датум:** децембар 2017. године

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

**Наставна јединица: *ЉУДСКО ТЕЛО И ПОКРЕТИ, СИСТЕМ ПОЛУГА, СИЛА И СНАГА***

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

**Наставне методе:** вербална, демонстративна, презентација видео материјала, и метода практичног вежбања

**Облици рада:** фронтални, рад у групама, индивидуални

**Справе и реквизити:** рачунар са пројектором, вијаче, тегови,

**Циљ и задаци часа:** Упознавање са појмом, елементима и врстама полуге, силама које делују на полугу и шта полуга ради. Уочавање законитости полуге у људском телу. На практичним примерима у сали за физичко упознати ученике са разним врстама полуга у људском телу. Примена усвојеног знања на људском телу, уочавање и одређивање полуга, врсте, тачке ослонца и сила које делују на полуге сопственог тела.

**Оперативни задаци наставног часа**:

Образовни: Утврђивање знања о кретању нашег тела под дејством силе које делују на полуге тела.

Функционални: Развијање умења примене знања на конкретним ситуацијама, повезивање знања, оспособљавање за логички приступ материји која се проучава, оспособљавање за уочавања и препознавање полуга и система полуга и различитих врста сила као узрочника кретања деловањем полуга.

Васпитни: Развијање самосвести ученика о сопственим знањима и могућностима самосталног уочавања, апстраховања и закључивања и примене знања

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Део часа и****Трајање**  | **Садржај активности**  | **Дозирање**  | **Организација и****Илустрација**  |
| **УВОДНИ ДЕО** **5 мин.** | На почетку часа објаснити тему и укратко о вежбама које ће се радити. | до 1 мин. |  |
| Упознати ученике са појмом полуге, врстама полуга, елементима полуга, силама које покрећу полуге и шта полуге раде.Посебно нагласити врсте полуга у људском телу. | 4-5мин. | Уз пројекцију презентације ученицима вербално објаснити појмове. На крају пустити ученицима каратак видео снимак у вези са полугама људског тела. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Део часа и****Трајање**  | **Садржај активности**  | **Дозирање**  | **Организација и****Илустрација** |
| **ПРИПРЕМНИ ДЕО** **10 мин**. | Циљ је да се настави са припремањем за главни део часа специфичнијим и детаљнијим активирањем мускулатуре читавог тела |  |  |
| 1. **Загревање организма**

Трчање 3 круга у сали.1.вежбаОпис: Стојећи став, покрет главом, наизменично у једну па у другу страну.Циљ: Развој покретљивости и јачање мишића у вратном делу кичменог стуба.2. вежбаОпис: Стојећи став, руке поред тела. Описивати кругове раменима у једну па у другу страну.Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса.3. вежбаОпис: Стојећи став у малом раскораку, руке у одручењу. Изводити рукама мале, а затим све веће бочне кругове,након загревања раменог појаса,загревају се мишићи руку и шака.Циљ: Јачање мишића раменог појаса,мишићи руку и шака.4. вежбаОпис: Стојећи став, руке о боковима. Кружити куковима у једну па у другу страну.Циљ: Истезање и лабављење мишића трупа и карличног појаса.5. вежбаОпис: Раскорачни став, руке у одручењу, труп у претклону. Ротирати труп наизменично у једну па у другу страну, додирујући руком стопало супротне ноге.Циљ: Истезање мишића трупа, раменог појаса и ногу6. вежбаОпис: Изводити чучњеве са рукама у одручењу.Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.7. вежбаОпис: Лежећи на леђима, руке у узручењу. Подизањем ногу и трупа доћи у седећи став и рукама обухватити колена.Циљ: Јачање мишића трбуха.8. вежбаОпис: Лежећи на стомаку ослоњени на руке и колена и покушавају да ураде склекове. Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса.9. вежбаОпис: Малим поскоцима у месту растресати опуштене мишиће читавог тела.Циљ: Лабављење мишића читавог тела.1. **Ученици се затим деле на групе.**

Групе се бирају према функцијама коју ће сваки ученик имати у групи.Један или два ученика раде вежбу, двоје ученика посматрају, а један ученик записује1. **Подела и образложење задатака**

Задаци се деле усмено. Неопходно је да ученици свих осталих група прате поделу задатака свим групама.**Чланови групе бирају једну од 7 вежби:**1. Склек
2. Подизање тегова
3. Трбушњаци
4. Згиб
5. Прескакање вијаче
6. Обарање руку
7. Чучњеви

Свака група има задатак да кроз израду вежбе одговори на задатак:Потребно је: 1. Издвојити једну полугу
2. Одредити врсту полуге, тачку ослонца, врсте сила и место њиховог деловања на полугу, краке сила и мишић који покреће полугу.

Ученици по завршетку свог задатка посматрају рад других група. | 5x5x5x5x5x5x5x5x5x | Ð ÐµÐ·ÑÐ»ÑÐ°Ñ ÑÐ»Ð¸ÐºÐ° Ð·Ð° polusklekovi  drawing |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Део часа и****Трајање**  | **Садржај активности**  | **Дозирање**  | **Организација и****Илустрација**  |
| **ГЛАВНИ ДЕО****25 мин**. | **Увод у главни део часа*** Приближити наставну јединицу ученицима путем вербалне комуникације
* Демонстрирати технику у целини
* Објаснити аналитички метод рада
 |  |  |
| 1. **Рад на задацима**

Ученици решавају задатке, наставници их посматрају и по потреби организују, усмеравају и помажу у дефинисању и формулисању решења.1. **Обрада података**

Унутар групе се одабира извештач који ће на поновљеној вежби да прикаже решење њиховог задатка. Група се припрема да кратко и ефикасно представи решења свог задатка.1. **Извештавање**

Извештач представља решења групе, остали чланове групе могу да му помажу у томе.Неопходно је да све групе прате све извештаје.Након извезтавања сваке групе наставник пројектује тачне одговоре из презентације и уз дискусију изводе се закључци. |   10 минута8 минута7 минута |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Део часа и****Трајање**  | **Садржај активности**  | **Дозирање**  | **Организација и****Илустрација**  |
| ЗАВРШНИ ДЕО5 мин.  | Циљ завршног дела је да се смири организам и да се поразговара о протеклом часу  |  |  |
| * Разговор о урађеном, задаци се резимирају, коментаришу и по потреби објашњавају. Проверава се да ли је нешто нејасно. По потреби се враћа на неки од рађених задатака и поново се ради.
* Склањање реквизита
* Статичко истезање

**Домаћи** * Уколико се уђе у временски теснац ученици код куће формулишу одговоре и презентују их на следећем часу.
 |  |  |