

Ajdin Lišić

06.09.2026. 12:01
Pogledano: 509 puta

# Kolut naprijed, kolut nazad

Čas je usmjeren na usvajanje pravilne tehnike koluta naprijed i nazad, razvoj koordinacije, snage i ravnoteže, uz naglašavanje sigurnosti, saradnje, međusobne podrške, razumijevanja i nenasilne komunikacije.

**Organizacijski oblik nastave**

Predmetna nastava 6. razred

**Vrsta nastavnog procesa**

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

**Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva**

Aktivnosti sa učenicima

**Trajanje**

45 minuta

**Oblasti**

Umjetničko područje

Područje prirodnih nauka

**Predmet**

Tjelesni i zdravstveni odgoj

**Ključne kompetencije**

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

**Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja**
**Cilj:** Osposobiti učenike za usvajanje strukture koordinisanog kretanja
tijela, izvođenjem koluta naprijed i nazad ostvarivanjem saradničkog učenja i razumijevanja.

**Ishodi:**

Učenik/učenica:

- izvodi kolut naprijed uz blagu asistenciju kao i kolut nazad niz kosu ravan
- ima uvid u nivo napredovanja pri izvođenju vježbi snage i u odnosu na broj snažnih ponavljanja sa proteklog časa

**Detaljan opis realizacije**
**Autor pripreme: Ajdin Lišić**

## Aktivnost 1

Nakon najave sata, nastavnik će uvođenje učenika u sat izvesti ekipno kroz 3 kolone koje će se kretati unutar trase ograničene sa stalcima: hodanje i hodanje na uzdužnom svodu stopala, skip, dječiji poskoci, hodanje u čučnju, sprint, vježbe disanja i relaksacije. Prirodne oblike kretanja učenici će izvoditi poštivajući međusobno odstojanje i sigurnost drugih učenika, uz uvažavanje različitog nivoa sposobnosti. Učenici će slušati pjesmu „Draga moja BiH".

## Aktivnost 2

Kompleks vježbi oblikovanja učenici će izvoditi tako da se angažuje cijeli
lokomotorni sistem učenika. Nastavnik ukratko objašnjava strukturu kičmenog stuba kao osnove za pravilno držanje tijela učenika. Primijeniti formaciju polukruga duž fiskulturne sale. Nastavnik će kontrolisati vježbanje, motivirati učenike na povećanje broja ponavljanja pokreta.

## Aktivnost 3

1. Nakon nastavnikove demonstracije, učenici na strunjači izvode zgrčen, položaj tijela i početni odraz nogama naprijed uz aktivan oslonac ruku o tlo – ulaz u kolut naprijed. Učenici se ostvaruju kroz zajedničku saradnju, dijalog i izvršavanjem pojedinačnih pokreta i kretanja u cjelini. Stimulišemo aktivan rad i razumijevanje različitih sposobnosti kod učenika.
2. Iz istog početnog sklupčanog položaja tijela, učenici ulaze u kolut naprijed sa kose ravni na kojoj je strunjača, do čučnja kao završnog položaja pružajući međusobnu podršku. U pauzama dok čekaju izvedbu, učenici izvode vis na ripstolu opuštajući i istežući cijelo tijelo, razvijajući svijest o pravilnom držanju tijela i brizi za svoje zdravlje.
3. Učenici izvode kolut naprijed u cijelosti gdje kroz slobodu izvedbe grade svoj stil strukturne

kretnje od početnog do završnog položaja, njegujući međusobno razumijevanje i zdrav dijalog.
4. Iz početnog položaja u čučnju učenici izvode povaljku na leđa i ponovno vraćanje nazad.
5. Učenici izvode kolut nazad na kosoj ravni uz asistenciju nastavnika ili učenika uz pružanje pune pomoći i međusobne sigurnosti posebno manje sposobnim učenicima.
6. Učenici kolut naprijed i kolut nazad izvode u cjelini na strunjačama – kao sastav elemenata.

## Aktivnost 4

Učenici će izvesti poligon motoričkih zadataka duž sale: Start, hodanje po gredi, provlačenje sa puzanjem, preskok, penjanje, kolut, nošenje lopte, ulaz u cilj. Dežurni učenik preuzima ulogu mjerioca vremena, saopćava učenicima i uvažava različite rezultate.

## Aktivnost 5

U manjim grupama (3-4) učenici održavaju napuhane balone u zraku; prvo
odbijanjem dlanom te puhanjem na kraćem odstojanju. Učenici spremaju rekvizite postavljene na poligonu u spravarnicu i odlaze na održavanje lične higijene i opremanje.

**Potrebni resursi**

- 4 lopte za košarku
- strunjače 5 kom
- stalci, 3 odsočne daske – kose ravni
- baloni 10 kom

**Praćenje i procjenjivanje**

/

**Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja**

/

**Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme**

/

**Metode i tehnike**

**Collections**

Mirovna pedagogija: kompendijum priprema za čas

Priprema za čas - Osnovna škola