

Ajdin Lišić

06.09.2026. 13:27
Pogledano: 395 puta

Stav u uporu na šakama, kolut naprijed

Tokom časa učenici usvajaju stav u uporu na šakama i povezivanje s kolutom naprijed, razvijaju ravnotežu, snagu i samopouzdanje, uz sigurnost, međusobnu pomoć, empatiju, saradnju i nenasilnu komunikaciju.

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 9. 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

Područje prirodnih nauka

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj: Učenici vježbanjem na parteru treba da usvoje stav u uporu na
šakama, uz izvođenje koluta naprijed, razvijajući hrabrost, samouvjerenost uz istovremenu saradnju i svijest o vrijednostima zajedništva i nenasilne komunikacije.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- može izvesti stav u uporu na rukama uz pomoć suvježbača (ili uz zid) ili upor sa kolutom u cjelini,
- postiže veći broj snažnim ponavljanja vježbi u odnosu na protekle sate

Detaljan opis realizacije
Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

U formaciji 3 kolone oko postavljenih stalaka, nastavnik uvodi učenike u sat
primjenom prirodnih oblika kretanja: hodanje, hod sa produženim koracima, skokovi, skip, hodanje na prstima i svodu stopala, lagano trčanje (pauze), zamasi ruku i rotacije u ručju, omogućavajući učenicima da nepreduju u skladu sa svojim mogućnostima, pazeći na redoslijed nastupa, postepenost opterećenja. Učenici mjere puls na radijalnoj arteriji 6x10”=broj u minuti.

Aktivnost 2

U formaciji dvaju nasuprotnih vrsta jedan od naprednijih učenika, koji preuzima ulogu vođe, izvodi kompleks pripremnih vježbi (8-10) uz kontrolu i konstruktivnu korekciju vježbi i motivaciju nastavnika. Specifičnost vježbi biti će određena nastavnom jedinicom – akrobatikom sa posebnim akcentom na istezanje i jačanje mišića ruku i ramenog pojasa. Nastavnik će pokazati 2-3 nove vježbe snage koje učenici uočavaju i izvode u većem broju ponavljanja.

Aktivnost 3

Predvježbe:

1. – Iz stava ležećeg na grudima učenici u paralelnom obliku rada izvode podizanje ruku u pretklonu i nogu u zanoženju;
2. Uporom o tlo, učenik osloncem nogu od ripstol postepeno dolazi u vertikalni stav, upor na šakama i silazi sa ripstola, uz pomoć jednog od učenika gdje se njeguje saradnja, razvija hrabrost i empatija pri nastupu na vježbanju;
3. Iz stojećeg učenik uz pomoć drugog učenika izvodi stav u uporu na šakama preko bočno postavljenog švedskog sanduka;

Vježbe:

4. Iz stava u uzručenju, iskorakom jedne noge, učenik postavlja pružene ruke što dalje od sebe na tlo uz zid i zamahom druge noge dolazi u stav u uporu na šakama – učeniku pomaže suvježbač, koji pazi na sigurnost svojih drugova, razvija se konstruktivna komunikacija među učenicima uz nastojanje da se dođe do najbolje izvedenog zadatka;
5. Stav u uzručenju pored dvojice pomagača koji ukrštaju ruke u visini pojasa, učenik izvodi stav o šakama do vertikale i kolut naprijed;
6. Stav u uporu na šakama sa zadržavanjem u vertikali uz pomoć suvježbača, kolut naprijed. Nastavnik kontroliše radne grupe, pojašnjava građu srednjeg uha kao centra za ravnotežu, ohrabruje učenike na izvedbu, a u pauzi učenici mjere i kontrolišu puls na radijalnoj arteriji. Objasniti i pokazati (kinogramom ili na laptopu) da težište tijela vježbača bude neposredno iznad površine oslonca pri stavu na šakama.

Aktivnost 4

U B dijelu sata, učenici izvode poligon zadataka - trčenje, hodanje po gredi,
puzanje, penjanje, kolut naprijed, nošenje lopte, preskok i sprint. Dežurni učenik mjeri rezultate.

Aktivnost 5

Učenici uklanjaju sprave i rekvizite sa terena dvorane i odlaze na opremanje i održavanje lične higijene.

Potrebni resursi

- 10 strunjača
- lopte i medicinke
- ripstoli
- švedski sanduk
- laptop ili kinogrami
- stalci
- markacije
- štoperica

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