

Ajdin Lišić

06.09.2026. 12:01
Pogledano: 512 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

Saradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Područja

Umjetničko područje

Područje prirodnih nauka

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Циљеви и исходи учења и поучавања

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

Детаљан опис реализације

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.

Потребни ресурси

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

Праћење и процењивање

/

Идеје за домаће задатке (наставак активности) и укључивање родитеља

/

Савјети за друге наставнике/це код реализације ове лекције/теме

/

Методе и технике

Collections

Мировна педагогија: компендијум припрема за час | Припрема за час - Основна школа