

Ajdin Lišić

06.09.2026. 13:27
Погледано: 387 пута

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.

Организацијски облик наставе

Предметна настава 9. разред

Врста наставног процеса

Основна врста наставе - Редовна настава

Сарадња школе са родитељима и заједницом те развој школског колектива

Активности са ученицима

Трајање

45 minuta

Области

Подручје природних наука

Предмет

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Кључне компетенције

Учити како учити

Грађанска компетенција

Циљеви и исходи учења и поучавања

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

Детаљан опис реализације
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.

Потребни ресурси

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

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