

Ajdin Lišić

06.09.2026. 11:51
Viewed: 623 times

Skok u dalj, tehnika uvinuća

Realizacija časa usmjerena je na usvajanje tehnike skoka u dalj uvinućem, razvoj motoričkih sposobnosti, sigurnost pri doskoku, saradnju, međusobno bodrenje i nenasilnu komunikaciju.

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 da uspješno izvedu skok u dalj tehnikom uvinuća,
zaletom od nekoliko trčećih koraka uz međusobnu saradnju i nenasilnu komunikaciju.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- određuje odraznu (jaču) nogu pri skoku u dalj
- izvodi doskok sunožan nakon odraza i faze leta osiguravajući svoju sigurnost

Detaljan opis realizacije
Auor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Uvodni i pripremni dio sata sprovesti u fiskulturnoj sali, a zatim na vanjskom
terenu i jami sa pijeskom vježbati skok u dalj. Učenici po širini terena primjenjuju prirodne oblike kretanja: hodanje, dječiji skokovi, hodanje produženim koracima, hod na prstima i vanjskom dijelu stopala, skip, trčanje i trčanje sa čučnjevima na liniji. Dežurni učenici će biti zaduženi za mjerenje skoka, ravnanje pijeska i postavljanje kinograma.

Aktivnost 2

Uz pjesmu „Draga moja BiH" izvesti 10ak vježbi oblikovanja, jačanja, istezanja i labavljenja organizma, postavljajući akcenat naročito na tretiranje donjih ekstremiteta. Učenici će zauzeti vrstu pri vježbanju pazeći na međusobno odstojanje u prostoru i sigurnost.

Aktivnost 3

1. Nastavnik će izvesti pokazivanje tehnike skoka u dalj sa akcentom na parabolično kretanje tijela u letu, brzinu pri odrazu i ugao odraza.
2. Učenici izvode skok u dalj, tehnikom uvinuća: a) iz mjesta; b) iz čučnja; c) iz 3-4 koraka odrazom 1 noge. # Steći jasan uvid od strane učenika o uzrocima kvalitetno izvedenog skoka: adekvatna udaljenost zaletišta, pravovremen nastup na odrazište, energičnost odraznog stopala. Pratiti voljne karakteristike učenika (crvenilo lica, umor), jasno motivirajući svakog od skakača, davati pojedinačna uputstva za bolji i duži skok. Nastavnik će
naglasiti da pad pri doskoku bude kontrolisan i prema naprijed. Učenici paze na sigurnost i međusobno se motivišu.
3. Izvesti skoka u dalj – uvinućem: Zaletom 6-8 koraka i odrazom, koljeno zamašne noge visoko dodignuti u pravcu leta, potpomognut balansom ruku, uvinuti tijelo u letu, sunožno doskočiti.

Nastojimo angažovati učenike da zajedno pronađemo greške i iste u svakom narednom skoku eliminišemo. Takođe, naglašavati svaki tehnički uspješan i dalek skok.
4. Učenici izvode slobodno skok u dalj – zaletom sa 10-11 trčećih koraka, grebajući odraz jačom nogom sa odskočišta i uvinućem tijela u letu, sigurno i sunožno doskočiti- mjeriti dužinu. Potencirati potpomaganje i motivisanje među učenicima, kulturu dijaloga i uvažavanja različitih nivoa sposobnosti kao i aktivnog slušanja i razvoja empatije.

Aktivnost 4

Učenici izvode štafetnu igru nošenjem lopte, skokovima u obruč oko stalaka.

Aktivnost 5

Dolaskom do fiskulturne sale učenici će izvesti vis na ripstolu, a zatim organizirano krenuti ka svlačionicama na održavanje lične higijene.

Potrebni resursi

- 4 košarkaške lopte
- 12 obruča
- metar
- grabljice
- kinogrami
- zvučnik
- ripstoli
- strunjače

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

Lesson plan - Elementary school