

# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

„У ЗАРАВОМ ТЕЛУ ЗАРАВА ДУХ“

# НАСТАВНА ТЕМА: АТЛЕТИКА

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА: ТЕХНИКА ИСТРАЈНОГ ТРЧАЊА

Разред: 3/3

Учитељица: Ирина Стефановић

Редни број часа: 18

Датум: 11.10.2023.

Тип часа: обучавање

Циљ часа: развој кардио-респираторне издржљивости и опште снаге, усвајање технике истрајног трчања

Исходи: истрајно трчи према сопственим могућностима, примењује здравствено-хигијенски мере пре, у току и након вежбања и у другим животним ситуацијама

Облици рада: фронтални, индивидуални, у пару

Методе рада: дијалогска, демонстративна

Објекти, справе, реквизити: вежбалиште, пиштаљка, лопта, диск са точкићима

# ПОСТРОЈАВАЊЕ У ВРСТУ ПО ЈЕДАН ПО ВИСИНИ



# РАЗБРАЈАЊЕ



# ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА







# ТРЧАЊЕ У МЕСТУ





# ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ ЛАГАНИМ ТЕМПОМ







## ИГРЕ СА ЛОПТОМ



Ја трчим,  
ја скачем,  
ја препреке  
прескачем!



# ШТАФЕТНА ИГРА СА РЕКВИЗИТОМ: ДИСК СА ТОЧКИЋИМА ЗА ЈАЧАЊЕ ТРБУШНИХ МИШИЋА





# СПОРТСКИ ПОЗДРАВ

