

## Извештај о реализацији часа Једносменског рада на тему

### Вежбе спретности и окретности

Дана 7. октобра 2021. године у издвојеном одељењу ОШ „Милан Благојевић“ у Доњој Краварици, реализована је угледна активност у оквиру Једносменског рада на тему „Вежбе спретности и окретности“.

Након физиолошког, емоционалног увођења ученика у рад, ученици су изводили комбиноване облике и форме кретања:

- лагано трчање уз одређене задатке;
- бочни суножни поскоци, кретање руку иде из одручења ка узручењу, лицем према центру;
- бочни суножни поскоци, кретање руку иде из одручења ка узручењу;
- ходање на прстима;
- ходање на петама;
- пачији ход;
- брже трчање;
- на знак заустављање из трчања у чучањ.

Затим су одговарајућим вежбама систематски јачају, истежу и лабаве поједине мишићне групе и утичу на правилно држање тела.



### 3. Вежба

Опис: ПП, стојећи став, “кружење” главе у леву па у десну страну.

Циљ: Јачање и развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.





### 5. Вежба

Опис: ПП, стојећи став, руке у одручењу са стиснутим шакама. Описивати мале кругове, покрећући руке у раменом зглобу, покрећући руке у лакту и покрећући зглобове шаке.

Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса.



### 7. Вежба

Опис: ПП, раскорачни став, руке о боковима. Изводити отклоне трупом наизменично у једну и другу страну.

Циљ: Јачање и истизање бочне стране трупа и јачање покретљивости кичменог стуба.





## 8. Вежба

Опис: ПП, раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити наизменично дубоки претклон и усправ трупом.

Циљ: Истезање мишића леђа и трупа.

Након вежби загревања и обликовања, ученици приступају решавању задатих полигона кроз извођење разних задатака.





Сваки ученик добија тениску лоптицу и има задатак да заобиђе постављене чуњеве са одређеним задатим вежбама /преместити лоптицу из руке у руку, кружити лоптицом око струка.../, затим прескачу препоне, а онда бочним кретањем премештају лоптицу са маркера на маркер.

На знак учитеља “сад” ученик на почетку колоне почиње да прелази полигон након чега се враћа на крај колоне и тако редом свако дете изводи вежбу на полигону и враћа се на крај колоне.





Други полигон се састоји из координационих лествица која деца прелазе уз одређене задатке и игре “Школице” направљене од обручева. Кроз разне врсте кретања и решавања постављених задатака деца савладавају препреке.

Ученици су кроз ову активност, а решавајући задати полигон, научили да физичка активност стимулише интелектуални развој детета. Физичко вежбање је стимулација за правилан развој детета, његове потребе и правилан однос према здрављу детета.

Активности, полигони, су били динамични и занимљиви за ученике па су њихова пажња и укљученост у рад били већи и бољи.

Реализатор активности Данијела Радовановић учитељица у издвојеном одељењу ОШ „Милан Благојевић“ у Доњој Крварици