

Priprema časa - košarka

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 8 | Nivo: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

PISMENA PRIPREMA
ZA ČAS FIZIČKOG VASPITANJA

PREDAVAČ:

RAZRED I ODELJENJE: VI/3

BROJ UČENIKA: 23

NASTAVNA OBLAST: Košarka

NASTAVNA JEDINICA: Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju

TIP ČASA: Obrada novog gradiva

ZADACI ČASA

BIOLOŠKI: Razvijanje i usavršavanje motoričkih sposobnosti, prevashodno preciznost, koordinacija i brzina

OBRAZOVNI: Upoznati učenike sa pravilnim hvatanjem i dodavanjem lopte u košarci

VASPITNI: Razvijati kod učenika kolektivni, takmičarski duh i samodisciplinu

SREDSTVA:

Tipizirana kretanja,

Vežbe oblikovanja,

Hvatanja i dodavanja lopte,

Elementarna igra – statična.

NASTAVNE METODE:

Metod žive reči

Metoda demonstracije

Metod praktičnog vežbanja (sintetički).

NASTAVNI OBLICI: Frontalni i grupni

SPRAVE I REKVIZITI: Košarkaške lopte

UVODNA FAZA ČASA

OBLIK RADA: Frontalni; dirigovana varijanta

OPIS RADA: Posle zvona za početak časa komandom: „ U vrstu ZBOR!“ pozivam učenike da se postroje u vrstu po visini i polu (prvo devojčice, pa dečaci).

Osmatram sve učenike pojedinačno i utvrđujem da li su zdravi i da li su u propisnoj odeći i obući.

Komandom: „MIRNO!“ uređujem vrstu. Nakon postrojavanja predstavljam se po imenu i prezimenu i obaveštavam učenike da je čas počeo. Nakon moje komande: „Na mestu VOLJNO!“ najavljujem da će se, i zbog čega, na času vežbati. „Na ovom času ćemo učiti hvatanje i dodavanje lopte pri kretanju u košarci. Pre toga ćemo se „zagrejati“. Na moj znak ćete hodati i trčati na razne načine, a zatim ćemo raditi vežbe oblikovanja.“

NASTAVNI SADRŽAJ:

Postrojavanje učenika,

Dinamične vežbe:

Lagano hodanje,

Hodanje na prstima,

Hodanje na petama,

Lagano trčanje,

Trčanje sa podizanjem natkolenica,

Trčanje sa zabacivanjem potkolenica,

Lagano hodanje sa dubokim udisanjem i izdisanjem,

PRIPREMNA FAZA ČASA:

OBLIK RADA: Frontalni, dirigovano

NASTAVNI SADRŽAJ: Kompleks od deset vežbi oblikovanja opšteg dejstva sa naglaskom na vežbe koje su od posebnog značaja za rad u glavnoj fazi časa

Dejstvo

Opis vežbe

Prikaz i trajanje

1

istezanje mišića vrata

Kruženje glavom u jednu i drugu stranu

2

istezanje mišića ruku i nogu

Kruženje u zglobu šake i skočnom zglobu

3

istezanje mišića ruku i ramenog pojasa

Gornji i donji podlakti krugovi

(iz odručenja)

4

istezanje mišića ruku i ramenog pojasa

Bočni krugovi napred i nazad

(iz priručenja)

5

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com