**Наставни предмет:** ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

**Наставна тема:** РАЗВИЈАЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

**Разред:** СЕДМИ

**Назив вежбе:** ,, ... ЗАСЛАДИО СИ СЕ ЧОКОЛАДОМ?

 E САДА СЕ ЗАСЛАДИ СПОРТОМ!,,

***Припремни поступак***

1. **Активност наставника**

☺ наставник припрема картице са бројевима од 1 до 11

( једна картица је за два ученика )

☺ наставник уводи ученике у вежбу активним разговором, објашњава задатак игре и дели ученицима картице

1. **Активност ученика**

☺ ученици активно учествују у разговору о уводној теми вежбе

☺ ученици активно учествују у остваривању задатака вежбе

**Увод у вежбу:**

Наставник уводи ученике у вежбу краћим разговором о важности бављења спортским активностима и начину исхране ( наводи их да повежу термине унос енергије/храна/и трошење енергије/физичка активност )

  

бициклизам бокс тенис пливање карате

**Зашто је важно бавити се спортом?**

* повећава се отпорност везивног ткива, тетива и лигамената, хрскавице и костију
* позитивно делује на имунолошки и крвни систем, јачају се мишићи, али и унутршњи органи који постају здравији и снажнији
* активирање мускулатуре стимулише издржљивост, снагу, способност истезања, координације и опуштања
* смањује се анксиозност и депресија
* вежбају се комуникацијске вештине са осталим играчима

Картице за вежбу:

1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Једна пралина** | **259**2411_1 | **8 минута пењања уз степенице** |

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Две пишкоте** | **167**2411_1 | **2 минута пењања уз степенице** |

3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Један хамбургер** | **1058****trcanje** | **27 минута џогирања****(трчање 8 km/h)** |

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Једна јабука**  | **298****trcanje** | **7,5 минута****џогирања****(трчање 8 km/h)** |

5.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Једна банана** | **456**hodanjesf1 | **10 минута веома брзог ходања** |

6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Једна наранџа** | **209**hodanjesf1 | **15 минута споре шетње (4 km/h )** |

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **10 листића чипса или** **5 листића чипса** | **439****219,5**hodanjesf1 | **35 минута споре шетње (4 km/h )****17,5 минута споре шетње (4 km/h )** |

8.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Једна штангла чоколаде** | **447**hodanjesf1 | **10 минута веома брзог ходања** **(8 km/h )** |

9.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **10 сланих штапића** | **209**hodanjesf1 | **12 минута брзе шетње** **(5,5 km/h )** |

10. ( картица је намењена за групну спортску активност )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Један воћни јогурт** | **732****kosarka** | **21 минут играња****кошарке-девојчице****или** **18 минута играња****кошарке-дечаци** |

11. ( картица која се може заменити са картицом 3 )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Пола хамбургера** | **529****trcanje** | **13,5 минута џогирања****(трчање 8 km/h)** |

**Задатак вежбе :**

Ученици из припремљене мале кутије (2 ученика 1 картица) извлаче картице са врстом хране и врстом активности коју морају извршити.

(Вежба се може атрактивније извести ако се ученици претходни час обавесте да донесу врсту хране која је написана на картицама).

**Исходи који се остварују : **

* повезати унос хране (енергије) у организам са трошењем исте
* усвајање појма енергетска равнотежа исхране
* разумевање важности спортске активности која јача физичку и менталну способност/*у здравом телу здрав дух*/
* развити позитиван став према спорту као неисцрпном извору забаве који разбија досаду