**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

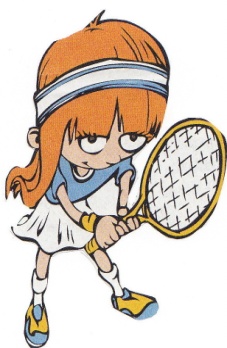
1. **Активност ученика**

☺ 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](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.webgradnja.hr/images/katalog/popup/2411_1.jpg&imgrefurl=http://www.webgradnja.hr/katalog/2411/stepenice-od-granita-i-mramora/&usg=__xVceN2MpTXycrRgH69YbI-aMNw0=&h=600&w=450&sz=31&hl=sr&start=15&tbnid=P92gCLGbSuBlrM:&tbnh=135&tbnw=101&prev=/images?q=stepenice&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N) | **8 минута пењања уз степенице** |

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Две пишкоте** | **167**  [2411_1](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.webgradnja.hr/images/katalog/popup/2411_1.jpg&imgrefurl=http://www.webgradnja.hr/katalog/2411/stepenice-od-granita-i-mramora/&usg=__xVceN2MpTXycrRgH69YbI-aMNw0=&h=600&w=450&sz=31&hl=sr&start=15&tbnid=P92gCLGbSuBlrM:&tbnh=135&tbnw=101&prev=/images?q=stepenice&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N) | **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](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://img89.imageshack.us/img89/8606/hodanjesf1.jpg&imgrefurl=http://www.kovach.rs/index.php?topic=336.0&usg=__LVXMBGwfd3yzDx9uAibh6mRME18=&h=220&w=340&sz=10&hl=sr&start=21&tbnid=RbDiY6TFgD2CKM:&tbnh=77&tbnw=119&prev=/images?q=hodanje&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N&start=18) | **10 минута веома брзог ходања** |

6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **Једна наранџа** | **209**  [hodanjesf1](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://img89.imageshack.us/img89/8606/hodanjesf1.jpg&imgrefurl=http://www.kovach.rs/index.php?topic=336.0&usg=__LVXMBGwfd3yzDx9uAibh6mRME18=&h=220&w=340&sz=10&hl=sr&start=21&tbnid=RbDiY6TFgD2CKM:&tbnh=77&tbnw=119&prev=/images?q=hodanje&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N&start=18) | **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](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://img89.imageshack.us/img89/8606/hodanjesf1.jpg&imgrefurl=http://www.kovach.rs/index.php?topic=336.0&usg=__LVXMBGwfd3yzDx9uAibh6mRME18=&h=220&w=340&sz=10&hl=sr&start=21&tbnid=RbDiY6TFgD2CKM:&tbnh=77&tbnw=119&prev=/images?q=hodanje&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N&start=18) | **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](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://img89.imageshack.us/img89/8606/hodanjesf1.jpg&imgrefurl=http://www.kovach.rs/index.php?topic=336.0&usg=__LVXMBGwfd3yzDx9uAibh6mRME18=&h=220&w=340&sz=10&hl=sr&start=21&tbnid=RbDiY6TFgD2CKM:&tbnh=77&tbnw=119&prev=/images?q=hodanje&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N&start=18) | **10 минута веома брзог ходања**  **(8 km/h )** |

9.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Врста хране** | **Енергетска вредност хране /кЈ/** | **Физичка активност** |
| **10 сланих штапића** | **209**  [hodanjesf1](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://img89.imageshack.us/img89/8606/hodanjesf1.jpg&imgrefurl=http://www.kovach.rs/index.php?topic=336.0&usg=__LVXMBGwfd3yzDx9uAibh6mRME18=&h=220&w=340&sz=10&hl=sr&start=21&tbnid=RbDiY6TFgD2CKM:&tbnh=77&tbnw=119&prev=/images?q=hodanje&gbv=2&ndsp=18&hl=sr&sa=N&start=18) | **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