**ПОНЕДЕЉАК, 25. 5. 2020.**

Наставни предмет: **Математика**

Наставна јединица: **Израчунавање површине коцке**

**Препиши у свеску:**

Коцка је рогљасто тело ограничено са **6** равних површи обика квадрата.

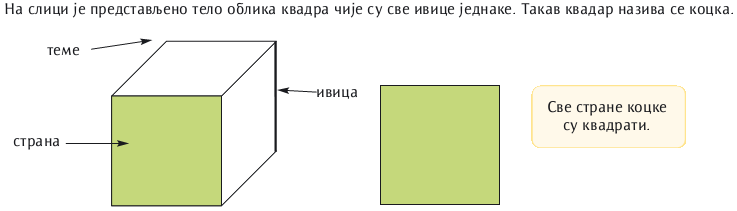
Те површи називамо **странама** коцке.

Дужи које ограничавају стране коцке зову се **ивице** коцке.

Коцка има **12** ивица.

Коцка има само **дужину** јер су јој све ивице једнаке дужине.

Коцка има **8** темена. ( A, B, C, D, E, F, G, H )



Површна коцке: Збир ивица коцке:

**Р = 6 ·** **а · а О = 12 · а**

1. Израчунај површину коцке чија је ивица а = 3 cm.

а = 3 cm

Р = 6 · ( а · а )

Р = 6 · ( 3 · 3 ) cm2

Р = 6 · 9cm2

Р= 54 cm2

Радимо задатке:

Радна свеска 7. страна

**Предмет**: Српски језик

**Наставна јединица** : “Мрав добра срца”, Бранислав Црнчевић - обрада

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бранислав Црнчевић (1933-2011.), био је књижевник, афористичар, новинар...

Његова прва књига била је “Босоноги и небо” (одломак се налази у вашим читанкама).

Током своје дугогодишње каријере, објавио је тридесетак књига за децу, романа, збирки песама, афоризама...

Добитник је многобројних награда за изузетан стваралачки допринос савременом изразу у књижевности за децу.

-Песма “Мрав добра срца”, налази се у вашим читанкама, на странама 52,53,54. Прочитајте песму !

Верујем да вам се песма допала, јер је изузетно лепа.

-У овој песми, користећи мотив познате басне о цврчку и мраву, песник у лику мрава слика једно несебично, милостиво створење.

Мрав је тужан, јер је његов тата отерао гладног црвчка са врата. Због тога се осамио, није јео, био је замишљен и тужан. Остали мрави су бринули, питали се шта му је, нудили му храну, али он није хтео ни прстом да мрдне, нити да говори, нити да једе.

Ћутао је три дана, а онда на радост свих мрава проговорио. Хтео је да исправи неправду, коју је његов тата учинио отеравши гладног цврчка са врата. Желео је да му доведу цврчка да са њим руча.

Шта се онда догодило?

Три милиона мрава у мрављем граду, кренуло је да тражи цврчка.

-Говорећи о животу мрава, њиховој организованости, жељи да исправе учињену неправду, о емпатији (саосећању), писац нам нешто поручује.

-Откријте поруку песме и запишите је у свесци.

-Радна свеска, страна 19., одговорите на питања у вези са овом песмом читко и пуним одговорима.

*Предмет:* **Грађанско васпитање**

*Наставна јединица***: Бринемо о биљкама и животињама**

* Брига о природи подразумева одговорност свих нас о очувању биљног и животињског света који нас окружује. На реч природа размислите, када би сте којим чудом били део природе шта би волели да будете (на пр. шума, водопад, река...)? Зашто баш то ?

Осмислите који би све видови бриге од стране људког бића били повољни баш за тај део природе који сад ви представљате?

* Како да се сачувају посебни дарови тог дела природе са којима сте се поистоветили?
* Да ли сте већ били у ситуацији да сте нешто урадили за очување природе и ко вам је у томе помогао?
* На који начин, како и шта би спровели да се одговорније понашамо према природи?

*Задатак:* Напишите неколико еко порука о заштити биљака и животиња.

*Предмет:* **Физичко васпитање**

*Наставна јединица*: **Штафетне игре брзине и спретности**

* Урадићемо неколико вежби за загревање. Искористићемо клупу у парку као справу за вежбање.

1. Вежба

Лаганим корацима трчати око клупе, прво у десну страну, а затим у леву страну.

1. Вежба

Обе руке ставите на клупу. Прво једну ногу подижите уназад, а затим то исто и са другом ногом. Ову вежбу урадити по 5 пута.

1. Вежба

Станите паралелно у односу на клупу. Десну ногу (врхом прстију) додирујте ивицу клупе, а обе руке заједно, полако са стране додирујући врхове прстију ноге која је на клупи. Ову вежбу урадите наизменично 5 пута.

1. Вежба

Легните на клупу. Наизменично подижите десну ногу, па лагано спустите, а онда леву ногу на горе, па лагано спуштате. Ову вежбу урадите 5 пута.

* Штафетене игре брзине и спретности 1. део

Искористите неки раван терен ( парк, школско двориште ). За извођење позовите још 3 друга. Од реквизита припремите лопте, две пластичне флаше и 2 вијаче. Поставите две пластичне флаше у низу у размаку од 2 m, а вијача да буде у размаку од 4 m. Ваш је задатак да у исто време, носећи лопту у руци тапкајући направите “ осмице ” око пластичних флаша. Затим трчите и тапкајте лопту о под све до вијаче. Спустите лопту , узмите вијачу и направите прескоке ( 4 пута ), а затим се што већом брзином вратите назад, заобилазећи пластичне флаше ( али да их не срушите ). Ово поновите више пута

**УТОРАК, 26. 5. 2020.**

**Предмет**: Српски језик

**Наставна јединица** : Правилно изговарање и писање сугласника Ч – Ћ, Џ -Ђ, сугласника Х и сугласничког скупа ДС у средини речи, обрада

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-Постоје људи који греше у изговарању и писању сугласника Ч, Ћ, Џ, Ђ, Х, сугласничког скупа ДС.

На пример:

Јуће сам спавао.

Стигло је пролече.

Купио сам ђемпер.

Идем на роџендан.

Морам одма да нараним пса.

Ја би читала књигу.

Сигурно се приметили грешке.

Исправно је:

Ју**ч**е, проле**ћ**е, **џ**емпер, ро**ђ**ендан, одма**х**, на**х**раним и би**х**.

-Речи као што су : господски, бродски, градски, београдски, средство, сродство...често се погрешно изговарају и пишу.

Запамтите! **Кад је Д испред С и Ш, не мења се!**

Неправилно је: госпо**т**ски, госпо**ц**ки, бро**т**ски, бро**ц**ки, београ**т**ски, београ**ц**ки, сре**т**ство, сре**ц**ство, сро**т**ство, сро**ц**ство.

Исто важи и када је Д испред Ш.

Неправилно је: о**т**шетати, а правилно одшетати.

Неправилно је: о**т**шкринути, а правилно одшкринути.

**ВЕЖБАЊЕ**: Поуке о језику, стр. 123, 124, 125.

Вежбањем се учи!

*Предмет:* **Народна традиција**

*Наставна јединица*: **Сличица и реч – ето радости**

* Писање и слање честитки и разгледница је један леп обичај, који код нас полако ишчезава. Отворимо фијоке ормара и потражимо старе албуме и збирке разгледница и честитки, које смо некада добијали од драгих особа. Пожутеле сличице и избледели рукописи враћају нас у прошлост и подсећају на време када је рећ имала своје трајање. Та сличица и реч, ма одакле да је стигла, изазивала је радост и чинила живот лепшим. Али, та радост није нестала. Она се увек изнова јавља кад ко зна по који пут прочитамо драги текст. Данас је мало другачије, јер честитке најчешће добијамо телефоном или их прочитамо на екрану нашег рачунара.
* Да ли сте некоме послали разгледницу са летовања?
* Када и којим поводом сте послали честитку драгој особи?
* *Задатак:* Нацртајте једну честитку, а мотив на њој изаберите сами.

Наставни предмет: **Математика**

Наставна јединица: **Израчунавање површине квадра и коцке**

**ДОМАЋИ ЗАДАТАК (послати до среде 27.5.)**

1. Израчунај површину коцке чија је ивица а = 4 cm.
2. Израчунај површину квадра чије су димензије а = 3 dm, b = 6dm, c = 4 dm.
3. Збир дужина свих ивица коцке износи 72 dm. Израчунај површину те коцке.
4. Израчунај површину кутије без поклопца облика коцке ивице 7 dm.

5. Страница кутије облика коцке износи а = 1dm 8cm, а димензије кутије облика квадра су

а = 3dm 6cm, b = 3 cm i c = 6 cm. Чија је површина већа и за колико?

**Предмет: Природа и друштва**

**Наставна јединица: Топлотна својства материјала; Смеше**

Прочитајте лекцију у уџбенику на 134. и 135. страни. Подвуците најбитније .

**Запишите у свеске:**

* Топлота нам је важна за обављање многих активности : кување, сушење, пеглање ...
* Топлота коју добијамо најпре од **Сунца**, загрева ваздух, воду, земљиште.
* Од **ватре** добијамо топлоту која се одржава помоћу угља, нафте, гаса, дрвета.
* Извори топлоте су **електрични апарати** (грејалица, фен, пегла, шпорет...)
* Топлота се преноси са топлијих тела на хладнија док им се температуре не изједначе.
* Топлоту ваздуха, воде и неких материјала можемо осетити на својој кожи, али је **не треба** увек проверавати чулом додира.
* Материјали који добро проводе топлоту су **топлотни проводници (метали)**
* Материјали који лоше проводе топлоту су **топлотни изолатори** (дрво, стакло ,пластика, гума .)

Најбољи топлотни изолатори су: стиропор, плута, вуна, крзно, ваздух.

**CMEШЕ**

Прочитајте лекцију у уџбенику на 136. и 137. страни. Подвуците најбитније.

**Запишите у свеске:**

* Смеше су свуда око нас. **Земљиште** је **смеша**:песка, глине, ситних каменчића, остатака биљака и животиња, воде, ваздуха.
* **Вода** коју пијемо је смеша, јер су у њој растворени различити састојци.
* **Ваздух** је смеша различитих гасова: кисеоника, угљен- диоксида и азота. У њему се налази и водена пара, ситне честице прашине.

Нпр. **чорба**  је смеша различитог поврћа, воде, соли ...

* **Раздвајање** састојака смеше може се обављати на више начина: цеђењем и филтрирањем (лековитог биља за чај)

просејавањем (шљунка, брашна кроз сито), одливањем, испирањем, привлачењем (магнетом).

**Задатак : Нацртајте неку смешу.**

**НАПОМЕНА: Пошто ове недеље завршавамо са наставом на даљину , остале су још три лекције које нисмо у могућности да реализујемо. Зато имате задатак да лекције ПРОЧИТАТЕ. Доста тога вам је познато јер смо о МАТЕРИЈАЛИМА**  учили у трећем разреду.

ПОЗДРАВ!

**СРЕДА, 27. 5. 2020.**

Наставни предмет: **Математика**

Наставна јединица: **Израчунавање површине коцке**

**Вежбање**

**Радна свеска 8. страна**

**Предмет**: Српски језик

**Наставна јединица** : ПРАВОПИС, утврђивање \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Oво је **ДОМАЋИ ЗАДАТАК** који ћете послати најкасније **до СРЕДЕ у 17:00h.**

Можете радити на материјалу својеручно.

1.**Прочитај пажљиво следеће реченице и стави велико почетно слово где треба**.

Из основне школе ђура јакшић стигле су нам честитке за нову годину и дан школе.

Музеј меда налази се у сремским карловцима у улици митрополита стратимировића.

На европском такмичењу у плесу учествовали су први пут норвежани, финци и швеђани.

Следећег месеца радимо лектиру по избору : олданини вртови гроздане олујић или бескрајна прича михаела ендеа.

Разврстала сам прибор за цртање и ставила сам на клупу оно што је миленино, данилово и горанино.

2.**Исправи погрешно написане присвојне придеве (велико слово).**

ускршњи пост \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

браничевски округ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

иванова дискета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ужичке поскочице \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Банатско брашно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

радичин задатак \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.**Исправи погрешно написане датуме.**

6 јун 1942 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. II. 1965. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 IX 2006 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

31. XII 2000 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.7 1996 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.**Како пишемо заменицу ВИ из поштовања?**

Заменицу ВИ из поштовања пишемо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ словом.

5.**У следећем тексту исправи где је заменица Ви написана погрешно**.

Поштовани господине,

Желим да Вам се захвалим у своје име и у име својих другова на компјутерима

које сте нам поклонили. Учитељица нам је прочитала ваше писмо о биће нам

част и задовољство да вам покажемо како користимо Ваш поклон.

Пуно вас поздравља одељење IV1

6. **Подвуци правилно написане речи.**

неверник, не разуман, не знање, незаслађен, не рад, нејасно.

7.**Препиши следећу реченицу писаним словима водећи рачуна о знацима интерпункције.**

Ти мораш бити моја, па ако не на овоме, а оно на ономе свету! узвикнух ја ове речи које сам неколико дана раније чуо на позоришној представи.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. **На линији напиши име празника. Води рачуна да ли се пише великим или малим почетним словом.**

Још ове године добићу пакетић за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (нова година).

У школу не идемо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1.мај).

Учествујем у приредби поводом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дан светог саве).

И ове године за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ускрс) имамо распуст.

9.**Одговори на следећа питања**.

Када прослављате Дан школе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Које празнике слави твоја породица?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Предмет: Ликовна култура**

**Наставна јединица: Магритови простори (2.део); Мој простор (простор из маште)**

Одлично сте обавили прошлонедељни задатак. Успешно сте насликали један предео на основу описа ваших другара. За данас имате неколико интересантних задатака.

* На једној половини листа насликаћете слику која се налази у уџбенику, на 55. страни (прва слика).
* На другој половини листа описаћете својим речима слику коју видете. На основу вашег описа неки ваши другари насликаће своју слику, као што сте ви радили прошле недеље. При опису будите што прецизнији, јер они нису видели слику. Можете се подсетити описа ваших другара, на 54. страни.

(**Не шаљите** опис слике на дату интернет адресу!)

* На полеђини листа насликај неки твој простор (може из маште), попут Олданиних вртова.

**ЧЕТВРТАК, 28.5.2020.**

Наставни предмет: **Математика**

Наставна јединица: **Сабирање и одузимање вишецифрених бројева, утврђивање**

**Вежбање**

**Радна свеска 80. и 81. страна**

**Предмет**: Српски језик

**Наставна јединица** : Обрада текста “Прва љубав”, Бранислав Нушић

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бранислав Нушић (1864-1938.) је највећи српски хуморитички писац – комедиограф.

Рођен је у Београду, а детињство је провео у месту рођења и у Смедереву.

Написао је позната драмска дела “Сумњиво лице”, “Госпођа министарска”, “Народни посланик” и др.

Написао је роман за децу “Хајдуци”.

У књизи “Аутобиографија” говори о свом животу од рођења до женидбе.

Данас ћемо читати одломак из ове књиге и разговарати о њему.

-У књижевности постоје дела, која чине прелаз ка науци и обрнуто. То су књижевно – научне врсте о којима ћете више учити у старијим разредима.

Поред биографије и осталих, у књижевно – научне врсте спада и аутобиографија.

-Аутобиографија је дело у којем аутор описује свој живот, обично од рођења, па до позне старости, или само неке делове живота.

Писац говори о себи на основу сећања (може, али и не мора да буде све баш како је написано).

-У вашим читанкама, на страни 138 до 142. налази се прича Прва љубав.

Прочитајте ову лепу причу, у којој је прва љубав приказана на један занимљив, шаљив и необично романтичан начин.

КРАТАК САДРЖАЈ:

Прва Нушићева љубав била је Перса – девојчица из комшилука, која је имала девет година и ишла у трећи разред.

Била је то велика, лепа, али несрећна љубав.

Љубав јој је изјавио на једном необичном, али за њега романтичном месту (буре у коме је његова мајка киселила купус).

Нушићу је Перса изгледала прелепо.

Због ње је даноноћно учио математику, јер је њен отац био професор те тешке науке.

Када је схватио да љубав и учење не иду заједно, изабрао је љубав и добио јединицу.

Иако су се много волели, није им било суђено да буду заједно.

Покушали су да тровањем окончају живот због несрећне љубави, али у томе нису успели. Њихова љубав се није завршила онако како су планирали и завршила се тако што га је Перса замрзела, јер јој је мајка батинама истерала сву љубав из срца.

Једино што је преостало Нушићу је то да се сећа њених жутих чарапа и пегавог лица.

Када год би прошао поред неког бурета, сетио би се своје љубави, јер се прва љубав никад не заборавља.

ТЕМА: Сећање писца на његову прву љубав

ЛИКОВИ: Дечак Нушић (приповедач), Перса

ПОРУКЕ: Прва љубав се никад не заборавља. Сећања на прву љубав су лепа.

Један добар предлог : Прочитајте Нушићеву књигу Аутобиографија, уживаћете!

**Предмет: Природа и друштво**

**Наставна јединица: Научили смо о светлосној пропустљивости, топлотним својствима**

**материјала; Смеше**

Да бисте одговорили на питања у Радној свесци, на 80, 81. и 82. страни, прочитајте лекције од 130. до 137. стране.

*Предмет:* Физичко васпитање

*Наставна јединица*: Елементарне игре са трчањем и гађањем у циљ

* Вежбама за истезање подстичемо циркулацију у телу, редукујемо непријатно мишићне болове и појачавамо правилну покретљивост зглобова.

Предлажем да урадимо неке од њих.

1. Вежба

У стојећем положају скупите ноге и спојите руке. Тако спојене подигните их изнад главе и померајте их заједно раменима лево и десно.

Ову вежбу поновите 5 пута.

1. Вежба

Легните на бок, ухватите руком стопало и повлачите ногу ка леђима.

Ову вежбу урадите 5 пута.

1. Вежба

Исто лежећи обухватите руком колено и повлачите га ка себи.

Ову вежбу урадите неколико пута.

1. Вежба

Једна од најделотворнијих вежби јесте такозвана “ переца ” вежба. У лежећем положају, савијајте колена ка споља. На тај начин растерећујете кукове.

Ову вежбу поновите неколико пута.

* После ових вежби урадићемо елементарне игре са трчањем и гађањем у циљ. Од реквизита нам је потребна лопта, искористите клупу и пењалицу у парку. Потребно је да што брже, носећи лопту у руци, направите круг око клупе, наставите да трчите према пењалици и у тој брзини да је погодите. Водите рачуна да лоптом не промашите пречку пењалице. Ово урадите више пута.

Погледајте на You- tube каналу: “ Штафетне игре - школа за живот ”

**ПЕТАК, 29.5.2020.**

Наставни предмет: **Математика**

Наставна јединица: **Множење и дељење вишецифрених бројева, утврђивање**

**Вежбање**

**Радна свеска 82, 83. и 84. страна**

**Предмет**: Српски језик

**Наставна јединица** : Утврђивање текста Прва љубав, Б. Нушић \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Радна свеска, страна 44. – одговорите уредно и читко, пуним одговорима на задата питања

Предмет: Музичка култура

Наставна јединица: **Слушање музике: "Хај-хо"-Френк Черчил (Из филма "Снежана и седам патуљака"),**

**"Поворка патуљака"- Едвард Григ**

**"Свадбени марш" - Феликс Менделсон**

**"Успавана лепотица"- Петар Иљич Чајковски**

**"Принцеза" - Славица Малушић**

Све композиције налазе се на вашем CD-u или на You Tube .

**Препишите у свеске:**

* "Поворка патуљака" - Едвард Григ

Норвешки композитор Едвард Григ живео је у 19. и 20. веку. Овом оркестарском композицијом описао је патуљке који се крећу у поворци (узбрдо, низбрдо, мало одмарају, па опет крећу на пут). Крећи се уз музику опонашајући патуљке.**Нацртај их.**

* "Свадбени марш" -Феликс Менделсон

Немачки композитор и диригент  **Феликс Менделсон** живео је у 19. веку. Компоновао је разноврсна музичка дела, али његова најчешће извођена композиција је **"Свадбени марш".** Почетак свирају трубе, најављујући долазак **младе.** Изводи се умереним темпом. **Нацртај младенце.**

**Маршеви су** композиције у 2/4 и 4/4 такту. Постоје војни, свадбени и посмртни маршеви.

* "Успавана лепотица" - Петар Иљич Чајковски

Ова композиција је одломак из балета "Успавана лепотица", инспирисана том бајком.

Волт Дизни, творац познатих цртаних филмова, са својим сарадницима начинио је анимацију на ову музику, додавши јој текст. **Нацртај принцезу.**

**Прочитајте о поменутим композиторима у уџбенику ,на 58,65,67. страни.**

*Предмет:* **Физичко васпитање**

*Наставна јединица*: **Загревање кроз штафетне игре**

* Овај час организујте у природним условима. Прво што морамо да урадимо је да загрејемо наше тело. Урадићемо неколико вежби за загревање тела.

1. Вежба

Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред ( брадом дотаћи груди ) – назад ( 5 пута ) и лево – десно ( 5 пута ).

1. Вежба

Руке су спуштене уз тело, подићи их и затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи ( 5 пута ).

1. Вежба

Ноге су раширене, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма да буде што више права ( 5 пута ).

1. Вежба

Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом ( по 5 пута ).

1. Вежба

Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито са затегнутим лактовима и коленима ( 5 пута ).

* Ево предлога још једне штафетне игре коју можете применити са још ваша три другара. Од реквизита су вам потребни 2 лопте, 2 обруча и 2 пластичне флаше. Поставите обруће један наспрам другог на удаљености од 3 m, а пластичне флаше у низу где су обручи на растојању од 2 m. Потребно је да што при већој брзини са лоптом у руци дођете до обруча, лопту спустите у обручи наставите да трчите до пластичне флаше око које направити пун круг и вратите се до обруча, узимате из њега лопту и великом брзином долазите до следећег друга, који то исто ради. Ово можете поновити неколико пута.