

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**SADRŽAJI KARATEA U OBAVEZNIM FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA
NASTAVE FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA**

Master rad

Kandidat:

Stefan Šolić

Mentor:

Doc. dr Miloš Mudrić

Beograd, 2020.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**SADRŽAJI KARATEA U OBAVEZNIM FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA
NASTAVE FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA**

Master rad

Kandidat:

Stefan Šolić

Mentor:

Doc. dr Miloš Mudrić

Komisija:

Van. prof. dr Ivana Milanović

Red. prof. dr Goran Kasum

Beograd, 2020.

Sažetak

U današnje doba, sve je veći broj dece i omladine koja se ne bavi nikakvom fizičkom aktivnošću. Rezultat toga je izražena hipokinezija koja sa sobom donosi brojne zdravstvene probleme. Negativan uticaj hipokinezije se ogleda kroz nepravilan rad kardiovaskularnog i respiratornog sistema, nastanak i progres skeletnih deformiteta i smanjenje motoričkih sposobnosti. U cilju rešavanja ovog problema, neophodno je osmišljavanje različitih strategija od strane stručnjaka u oblasti sporta i fizičkog vaspitanja.

Jedan od načina kako bi se povećala fizička aktivnost i interesovanje dece za vežbanjem je integrisanje borilačkih veština u obavezne fizičke aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Praktikovanje borilačkih veština može imati veoma povoljan efekat na psiho-fizički razvoj dece i omladine. Karate kao borilačka veština se na osnovu svojih karakteristika posebno ističe. Vežbanjem karatea utiče se na pravilan razvoj duha i tela, poboljšanje motoričkih sposobnosti i veština, stvaranju zdravih higijenskih navika i razvoj pozitivnih psiholoških karakteristika. Na osnovu navedenog može se zaključiti da karate kao sadržaj u okviru obaveznih fizičkih aktivnosti može pozitivno uticati na celokupan razvoj dece. Pored navedenih, pozitivna karakteristika karatea je napredovanje i upoređivanje sa samim sobom, a ne takmičenje i upoređivanje sa drugima.

Ovaj rad predstavlja mogućnost integrisanja karate sadržaja u obavezne fizičke aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, kako bi se obogatio i eventualno unapredio proces nastave.

KLJUČNE REČI: KARATE, FIZIČKO VASPITANJE, NASTAVA

Abstract

There is an increasing number of children and youth who do not engage in any physical activity, the result is hypokinesia, which brings with it numerous health problems. The negative impact of hypokinesia is reflected in the improper functioning of the cardiovascular and respiratory systems, skeletal deformities and reduced motor skills. In order to solve this problem, it is necessary to devise various strategies by experts in the field of sports and physical education.

One of the ways to increase physical activity and children's interest in exercise is to integrate karate into physical activities within school classes. Karate is a martial art aimed at the proper development of mind and body, improving motor skills and abilities, creating healthy hygienic habits and developing positive psychological characteristics. Based on the above, karate can have a positive effect on the overall development of children. A positive characteristic of karate is progress and comparison with oneself, not competition and comparison with others.

This study presents the possibility of including karate in the teaching of physical and health education, in order to positively influence the development of children and improve the teaching process.

KEY WORDS: KARATE, PHYSICAL EDUCATION, CLASS

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKI OKVIR RADA	2
2.1. Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za peti razred osnovne škole	2
2.2. Obavezne fizičke aktivnosti učenika u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.....	3
2.3. Integrisanje karate sadržaja u obavezne fizičke aktivnosti	4
2.4. Aspekti bavljenja karateom.....	4
2.5. Kodeks ponašanja na času karatea	5
3. PREDMET, CILJ, ZADACI I METODE ISTRAŽIVANJA	6
4. PLAN I PROGRAM SPROVOĐENJA KARATE OBUKE U OKVIRU OBAVEZNIH FIZIČKIH AKTIVNOSTI U OKVIRU NASTAVE FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA UČENIKA PETOG RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE U TOKU JEDNE ŠKOLSKE GODINE	7
4.1. Godišnji plan	7
4.2. Predlog mesečnog plana nastave obavezne fizičke aktivnosti	7
4.3. Program realizacije obaveznih fizičkih aktivnosti sa sadržajima karatea	12
5. ZAKLJUČAK.....	108
6. LITERATURA	109

1. UVOD

Integriranjem borilačkih vještina u nastavu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja mogao bi se ostvariti niz pozitivnih uticaja na biopsihosocijalni razvoj dece i mladih. Praktikovanje borilačkih vještina može imati veoma povoljan efekat na zdravlje, pa se zbog toga treba pronaći način kako uključiti ove aktivnosti u nastavu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Pozitivan uticaj ovih aktivnosti se ogleda kroz poboljšanje ukupnog zdravlja, boljeg funkcionisanja kardiovaskularnog i respiratornog sistema, smanjenja gojaznosti, smanjenja stresa i psiholoških problema, regulaciju ishrane i usvajanje zdravih navika. Borilačke vještine, generalno gledano, imaju dosta sličnih karakteristika sa drugim sportovima, ali postoji jedna razlika koja je bliža prirodi nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U svetu sporta, akcenat se stavlja na ostvarenje kroz rezultate i prestižna takmičenja, dok se u karateu teži ka savršenstvu izvođenja tehnike, unutrašnjem miru, svesnosti svog tela i uma, takmiči se samo sa jednim čovekom – sobom. Cilj je uvek napredovati u odnosu na sebe, a ne porediti se sa drugima. Karate je namenjen isključivo samoodbrani, nikad se ne napada prvi, a najveća pobjeda je kad se izbegne sukob. Iz svega navedenog, može se zaključiti da je karate namenjen jačanju tela i duha, samopouzdanja, poboljšanju motoričkih sposobnosti i vještine, napredovanju i pobeđivanju sebe, a ne drugih.

Ovaj master rad nastao je kao pokušaj da se kroz odgovarajući plan i program prikaže kako bi sadržaj karatea mogao da se implementira u okviru obaveznih fizičkih aktivnosti u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

2. TEORIJSKI OKVIR RADA

2.1. Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za peti razred osnovne škole

Ukidanjem predmeta Fizičko vaspitanje - izabrani sport koji je realizovan do prošle godine u osnovnim školama, doneti su novi programi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, počev od 2017., kada je donet program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za peti razred osnovne škole (Službeni glasnik RS – Prosvetni glasnik 6, 2017). Cilj nastave i učenja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je da učenik unapređuje fizičke sposobnosti, motoričke veštine i znanja iz oblasti fizičke i zdravstvene kulture, radi očuvanja zdravlja i primene pravilnog i redovnog fizičkog vežbanja u savremenim uslovima života i rada. Sa novim programom fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za peti razred osnovne škole kao dodatni obavezni oblik rada, pored časova fizičkog vaspitanja (fond časova: 72), uvedene su **obavezne fizičke aktivnosti** koje se realizuju kroz dodatna 54 časa.

Ono što je glavna promena u odnosu na stari program je pomeranje težišta sa nastavnih sadržaja na jasno definisane ishode, odnosno sa nastavnih sadržaja na proces učenja i njegove rezultate. Ishodi predstavljaju opis integralnih znanja, veština, stavova i vrednosti učenika u tri predmetne oblasti:

- **Fizičke sposobnosti**
- **Motoričke veštine, sport i sportske discipline** (atletika, sportska gimnastika, osnove timskih i sportskih igara, ples i ritmika, plivanje),
- **Fizička i zdravstvena kultura**, realizuju se kroz sve nastavne oblasti i teme uz praktičan rad (fizičko vežbanje i sport, zdravstveno vaspitanje).

U okviru ovih oblasti postoje obavezni i preporučeni sadržaji.

Pored **obaveznih organizacionih oblika rada** (časovi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i obaveznih fizičkih aktivnosti učenika), u programu postoje **ostali oblici rada** (vančasovne i vanškolske aktivnosti):

- Slobodne aktivnosti – sekcije,
- nedelja školskog sporta,
- aktivnosti u prirodi (krosevi, zimovanje, letovanje – kampovanje...),
- školska i vanškolska takmičenja.

- Korektivno-pedagoški rad (poteškoće u savladavanju gradiva, smanjene fizičke sposobnosti, loše držanje tela, zdravstvene poteškoće koje onemogućavaju redovno pohađanje nastave).

Sve aktivnosti treba da budu uvedene u školski plan.

U programu postoji još jedna novina u oslobađanju učenika od nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Učenik može biti oslobođen samo od praktičnog dela nastave za određeni period na osnovu preporuke lekara. Učenik koji je oslobođen praktičnog dela svakako je u obavezi da prisustvuje časovima. Rad je baziran na usvajanju teorijskih i vaspitnih sadržaja u skladu sa programom. Učenicima treba pružiti mogućnost da:

- Sude, vode statistiku, registruju rezultat,
- naprave edukativan poster ili elektronsku prezentaciju, pripreme reportažu sa sportskog događaja,
- prate i evidentiraju aktivnost učenika na času uz pomoć nastavnika, pomažu u organizaciji časovnih, vančasovnih i vanškolskih aktivnosti.

Predmet se realizuje kroz sledeće oblike nastave:

- Teorijska nastava (4 časa),
- Praktična nastava (68-72 časa).

2.2. Obavezne fizičke aktivnosti učenika u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja

Fizičke aktivnosti učenika doprinose ostvarivanju postavljenog cilja i ishoda fizičkog vaspitanja. Ove aktivnosti organizuju se u okviru redovnog rasporeda ili prema posebnom rasporedu u skladu sa prostornim mogućnostima škole i potrebama učenika u trajanju od 1,5 čas nedeljno. Plan rada ovih aktivnosti je sastavni deo planiranja u fizičkom i zdravstvenom vaspitanju. Škola se može opredeliti za jedan od ponuđenih načina organizacije ovakvih aktivnosti na predlog Stručnog veća. Način organizacije ovakvih aktivnosti je sastavni deo Školskog programa i Godišnjeg plana rada škole (Službeni glasnik RS – Prosvetni glasnik 6, 2017).

Načini organizacije rada obaveznih fizičkih aktivnosti učenika:

- Realizuju se u trajanju od 45 minuta, jednom u toku nedelje,
- Fond od ½ školskog časa, odnosno 22,5 minuta nedeljno, realizuje se svake druge nedelje tako što će učenici imati još jedan čas ove aktivnosti,

- Fond od $\frac{1}{2}$ školskog časa, odnosno 22,5 minuta nedeljno, realizuje se kumulativno, tako što će se jednom u tromesečju održati ukupno 6 školskih časova, odnosno 4,5 sata.

Stručno veće može predložiti neki drugi način organizacije ovakvih aktivnosti, posebno ukoliko se škola opredeli da ove aktivnosti realizuje izvan škole (plivanje, skijanje, klizanje, orijentiring, planinarenje, izlet, itd.).

2.3. Integrisanje karate sadržaja u obavezne fizičke aktivnosti

U okviru obaveznih fizičkih aktivnosti predviđeni su sadržaji koji treba da doprinesu poboljšanju opšte fizičke forme učenika kao što su: kondiciono vežbanje učenika u trajanju od najmanje 20 minuta, mali fudbal i mnogobrojne druge preporučene aktivnosti. Kako je karate veoma kompleksan, za njegovo kvalitetno učenje neophodno je poštovanje i uvažavanje odgovarajućih kodeksa ponašanja koji zahtevaju izuzetnu disciplinu, što predstavlja samo jedan od benefita ove borilačke veštine. Zbog raznovrsnosti tehnika koje se primenjuju u obučavanju (kretanja, stavovi, udarci, blokovi i čišćenja), karate je veoma pogodan za razvoj svih motoričkih sposobnosti, motoričkih veština, a takođe i psiholoških karakteristika. Kroz časove karatea, učenici usvajaju i kvalitetne higijenske navike. Pored toga, karate kao borilačka veština ima veliku popularnost i masovnost kod dece različitog uzrasta, a zainteresovanost za bavljenje ovim sportom javlja se podjednako i kod devojčica i dečaka starijeg školskog uzrasta. Imajući sve ovo u vidu može se pretpostaviti da bi se integrisanjem karatea (osnovnih elemenata karatea) kao borilačke veštine u obavezne fizičke aktivnosti nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja mogao ostvariti niz pozitivnih uticaja na biopsihosocijalni razvoj učenika.

2.4. Aspekti bavljenja karateom

Karate (koji se danas u svetu upražnjava kroz veći broj stilova), uobličen je i sistematizovan početkom dvadesetog veka u Japanu. Zbog toga ga, obično, smatraju autentičnom, japanskom veštinom. Međutim, istorija karatea je duga i specifična, a njegovi koreni potiču izvan Japana (Ćirković, Z., Jovanović, S. (2002). Boks - Karate, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd). U bukvalnom prevodu, (kara) znači prazna, a (te) šaka ili ruka, što predstavlja „borilačku veštinu bez oružja“. Teško je definisati primarnu osnovu karatea, ali u literaturi se može naći tri karakteristična aspekta karatea: umetnost, veština, sport.

Primarna funkcija karatea u sferi umetnosti, usko je povezana sa filozofskom osnovom karatea. Ova funkcija karatea ispoljava se kroz dostizanje perfekcionizma i estetskog izvođenja borilačkih pokreta. Definisanje karatea kao veštine odnosi se na „veštinu samoodbrane“ ili „ratničke veštine“ i njegovu praktičnu primenu iz potrebe samoodbrane od napadača. U današnje vreme, karate se najčešće definiše kao sport, u kojem se učesnici takmiče u disciplinama: borbe i kate.

Nakon javne demonstracije na Okinavi, započinje proces koji je doveo do stvaranja modernog karatea. Karate je najpre postao popularan na samoj Okinavi. Zahvaljujući tome, već početkom dvadesetog veka, uveden je u program školskog fizičkog vaspitanja na Okinavi. Najveća zasluga za to pripada čuvenom okinavljanskom majstoru karatea, Funakoši Gičinu (Ćirković, Z., Jovanović, S. (2002). Boks - Karate, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd).

Za potrebe ovog rada, a i za samo sprovođenje predloženih sadržaja karatea u okviru nastave, karate se definiše kao borilačka veština gde se kroz karate obuku razvijaju svi fizički i psihološki aspekti u cilju unapređenja zdravlja, motoričkih sposobnosti, veština i zdravih higijenskih navika. Akcenat nije na sportskom dostignuću, već na napredovanju i poređenju sa samim sobom.

2.5. Kodeks ponašanja na času karatea

Mogućnost usvajanja karate sadržaja i kvalitet obučavanja u velikoj meri zavisi od discipline i pridržavanja pravila, kako na času, tako i van njega. Treninzi karatea koji su imali tradicionalni pristup u radu, obavezivali su učenike na posebnu vrstu ponašanja i obaveza koje su se odnosili na čišćenje sale i vođenje računa o opremi za vežbanje (higijensko pranje kimona). Naravno, danas ovakav pristup nije neophodan, ali važno je da učenici vode računa o prostoru za vežbanje, čuvaju sve sprave i rekvizite i pomažu oko postavljanja i sklanjanja rekvizita. Vrlo je važno održavati čistoću tela i kimona. Šoto Niđu Kun (Shoto Niju Kun) su 20 pravila Gičina Funakošija, koja definišu kakav pristup bi trebalo da ima neko ko praktikuje karate, tokom vežbanja, ali i način ponašanja van dođoa (prostora za treniranje). Ova pravila ne važe samo za karate ili druge borilačke veštine, već se mogu primeniti u bilo kojoj vrsti fizičkog vežbanja. Pravila koja će biti izdvojena i navedena su prilagođena za primenu u školskim uslovima (Bubalo, S. (2005). Mala karate enciklopedija, Vukovar).

- Karate počinje i završava se ućtivošću.
- U karateu ne postoji prvi napad.

- Umetnost duha je mnogo važnija od umetnosti tehnike.
- Karate trening nije samo onaj u dođou.
- Uvek pokušavaj proučavati i izraziti najbolje što možeš.

3. PREDMET, CILJ, ZADACI I METODE ISTRAŽIVANJA

Predmet istraživanja je mogućnost primene karatea u okviru obaveznih fizičkih aktivnosti učenika petog razreda osnovne škole.

Cilj rada je dati prikaz plana i programa realizacije obaveznih fizičkih aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja učenika petog razreda osnovne škole sa primenom sadržaja iz karatea.

Zadaci rada:

- Prikupljanje literature neophodne za pisanje rada;
- Sistematizovanje odabranog materijala i praktičnih iskustava u odnosu na cilj rada;
- Prikaz plana i programa sprovođenja karate obuke u okviru obaveznih fizičkih aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja učenika petog razreda osnovne škole u toku jedne školske godine;
- Izvođenje zaključaka rada.

Metod istraživanja:

U radu su korišćene istorijska, deskriptivna i analitička metoda. U tom smislu obavljeno je prikupljanje, sređivanje i sistematizovanje literature koja je neophodna za realizaciju rada.

4. PLAN I PROGRAM SPROVOĐENJA KARATE OBUKE U OKVIRU OBAVEZNIH FIZIČKIH AKTIVNOSTI U OKVIRU NASTAVE FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA UČENIKA PETOG RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE U TOKU JEDNE ŠKOLSKE GODINE

U ovom delu rada biće prikazan godišnji i mesečni plan nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja kao i program sprovođenja obavezne fizičke aktivnosti sa sadržajima karatea.

4.1. Godišnji plan

Obavezni organizacioni oblici rada	Nedeljni fond časova	Godišnji fond časova
Redovna nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	2	72
Obavezne fizičke aktivnosti	1	36
Vannastavne aktivnosti		
Obavezne fizičke aktivnosti	0,5	18
Slobodne aktivnosti (sekcije)		
Aktivnosti u prirodi		
Korektivno-pedagoški rad		
Školska i vanškolska takmičenja		
Nedelja školskog sporta		

4.2. Predlog mesečnog plana nastave obavezne fizičke aktivnosti

Fond časova obaveznih fizičkih aktivnosti na godišnjem nivou iznosi ukupno 54 časa. Škola se može opredeliti za jedan od prethodno pomenutih načina organizacije ovakvih aktivnosti na predlog stručnog veća. Predlog je da se obavezna fizička aktivnost sa

sadržajima karatea sprovodi jednom nedeljno, kroz 36 nedelja, dakle ukupno 36 časova. Preostalih 18 časova (½ časa nedeljno) realizuje se kumulativno, tako što će se jednom u tromesečju održati ukupno 6 školskih časova, odnosno 4,5 sata. Na predlog stručnog veća, ovi časovi se mogu organizovati tako što će nastavnici i učenici realizovati ove aktivnosti izvan škole, a aktivnosti mogu biti: planinarenje, izleti, orijentiring, plivanje, itd.

• **SEPTEMBAR**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
1.	Teorijska nastava karatea	Obrada
2.	Učenje tehnike osnovnih stavova (heiko-dachi) i (zenkutsu-dachi)	Obrada
3.	Stav zenkutsu-dachi, prelazak iz stava u stav	Obrada
4.	Stav kokutsu-dachi	Obrada

• **OKTOBAR**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
5.	Kretanje u stavu kokutsu-dachi	Obrada
6.	Stavovi zenkutsu-dachi i kokutsu-dachi	Utvrdjivanje
7.	Blok gedan-barai	Obrada
8.	Blok age-uke	Obrada
9.	Blok ude-uke	Obrada

• **NOVEMBAR**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
10.	Blok soto-uke	Obrada
11.	Blok shuto-uke	Obrada
12.	Blokovi gedan-barai, age-uke, ude-uke, soto-uke, shuto-uke.	Utvrđivanje
13.	Blok age-uke i soto-uke u kretanju, zenkutsu dachi	Obrada

• **DECEMBAR**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
14.	Blok age-uke i soto-uke u kretanju, zenkutsu dachi	Obrada
15.	Blok shuto-uke u kretanju, kokutsu-dachi	Obrada
16.	Blokovi gedan-barai, age-uke i ude-uke u kretanju	Utvrđivanje
17.	Blokovi soto-uke i shuto-uke u kretanju	Obrada

• **JANUAR**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
18.	Udarac choku-zuki i mae-geri	Obrada
19.	Udarac choku-zuki i mae-geri	Obrada
20.	Udarac oi-zuki, zenkutsu-dachi	Obrada

21.	Udarac mae-geri u kretanju, zenkutsu-dachi	Obrada
-----	--	--------

• **FEBRUAR**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
22.	Udarac oi-zuki i mae-geri u kretanju, zenkutsu-dachi	Utvrdživanje
23.	Udarac kizami-zuki	Obrada

• **MART**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
24.	Udarac kizami zuki	Obrada
25.	Udarac gyaku-zuki	Obrada
26.	Udarac gyaku-zuki	Obrada
27.	Udarac mawashi-geri	Obrada

• **APRIL**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
28.	Mawashi-geri	Utvrdživanje
29.	Kata (forma) Heian-Shodan	Obrada
30.	Kata Heian-Shodan	Obrada
31.	Kata Heian-Shodan	Obrada

- **MAJ**

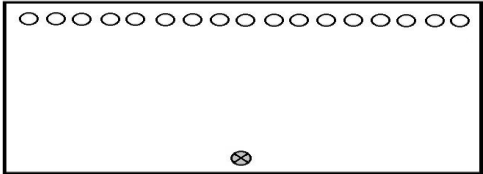
R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
32.	Kata Heian-Shodan	Utvrdživanje
33.	Blokovi u mestu i kretanju	Utvrdživanje
34.	Udarci choku-zuki, oi-zuki, kizami-zuki, gyaku-zuki i mae-geri	Utvrdživanje
35.	Udarac mawashi-geri, kata Heian-Shodan	Utvrdživanje

- **JUN**

R. br. nast. jed.	Nastavna jedinica	Tip časa
36.	Utvrdživanje svih sadržaja karatea kroz polaganje	Utvrdživanje

4.3. Program realizacije obaveznih fizičkih aktivnosti sa sadržajima karatea

Čas 1.
Cilj časa: • Upoznavanje učenika sa karakteristikama i istorijom karatea • Ovladavanje manirima i kodeksom ponašanja na časovima karatea • Shvatanje važnosti lične higijene i načina njenog održavanja
Zadatak časa: • Korišćenje karate opreme (kimonoa i pojasa) • Prikazivanje karate tehnika audio-vizuelnim putem
Mesto realizacije časa: Učionica „OŠ“ – Teorijska obuka
Nastavne metode rada: Živa reč, razgovor sa nastavnikom
Oprema i rekviziti: Video projektor, kimono i pojas
Trajanje časa: 45 minuta
Opis časa: Nastavnik upoznaje učenike sa karate tehnikama audio-vizuelnim putem, skreće pažnju na najvažnije elemente tokom izvođenja karate tehnika. Prvi čas teorijske obuke učenika podrazumeva predavanje nastavnika u kom su obuhvaćene stvari kao što su: • Način korišćenja opreme (kimonoa i pojasa) za vreme i nakon treninga; • Higijenske uslove koje učenik treba da ispuni, poseban naglasak se stavlja na higijenu stopala, noktiju i čistoću kimonoa; • Održavanje higijene dođoa, tatamija i svlačionica; • Kodeks ponašanja u sali, pre, za vreme i posle časa, za vreme demonstriranja tehnika od strane nastavnika. Nastavnik odgovara i vodi računa o pitanjima učenika, daje detalja objašnjena neophodna za dalji rad, pomaže učenicima da prihvate specifičan način obuke karate veštine.

2.	Pisana priprema za čas fizičkog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Učenje tehnike osnovnih stavova (heiko-dachi) i (zenkutsu-dachi)	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa:	1. Objašnjavanje učenicima karakterističnu postavku u obliku vrste u kojoj će svaki trening počinjati; 2. Učenje karakterističnog karate poklona i pozdrava.  Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
Opis vežbli oblikovanja:	Namena	doziranje
1. P.P. Stav spetni, priručenje.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
1. Pregibanje glave i vrata,		
2. Opuštanje glave i vrata.		
2. P.P. Stav spetni, priručiti.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
1. Zasuk glavom u levo,		
2. Zasuk glavom u desno.		
3. P.P. Stav spetni, priručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
1. Bočni krugovi napred,		
2. Bočni krugovi nazad.		
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x
1. Zasuk trupom u levo.		
2. Zasuk trupom u desno.		
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Pretkon trupom,		
2. Zaklon trupom.		
6. P.P. Stav spetni, uzručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Visoko prednoženje levom,		

predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj- odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Učenje karate stava heisoku-dachi Objasniti učenicima osnovni položaj nogu i stopala pri zauzimanju ovog stava. Stav je sličan spetnom stavu, priručenje sa oslonjenim dlanovima na spoljašni deo butina. 2. Učenje karate stava heiko-dachi Objasniti učenicima osnovni položaj nogu tokom zauzimanja osnovnog stava (heiko-dachi). Ovaj stav predstavlja osnovni stav za izvođenje blokova i udaraca u mestu i početni stav za izvođenje svake tehnike u kretanju. Stopala su paralelno postavljena u	 Stav heisoku-dachi	

širini ramena. Ruke su postavljene ispred kukova stegnutim pesnicama.

3. Učenje kretanja iz heisoku-dachi u heiko dachi

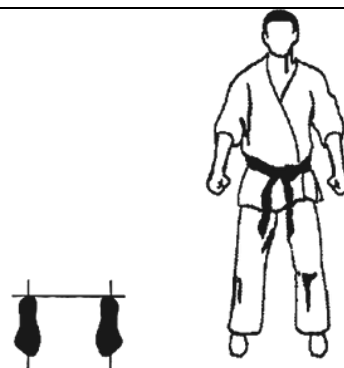
- Učenje učenika da iz stava heisoku-dachi pređu u heiko-dachi, pomeranjem leve ili desne noge u stranu pri istovremenom postavljanju ruku ispred kukova stegnutim pesnicama.
- obrnut proces, iz heiko u heisoku-dachi.

4. Učenje karate stava **zenkutsu-dachi**

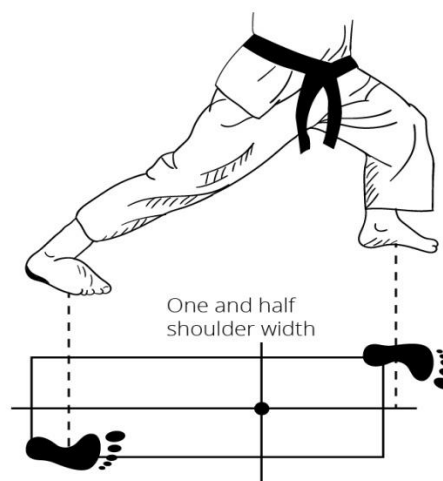
Objasniti učenicima položaj nogu, stopala i trupa prilikom zauzimanja ovog stava. Zenkutsu-dachi je jedan od stavova koji se najviše koristi tokom izvođenja raznih tehnika. Stopala su u širini ramena, prednje stopalo usmereno u pravcu kretanja, zadnje stopalo treba postaviti što više prema smeru kretanja. Težište tela pomereno prema prednjoj nozi. Dužina stava je otprilike za širinu i po ramena izvođača, naglasiti da je neophodna stabilnost i lako prelaženje iz stava u stav.

5. Prelazak iz heisoku-dachi u zenkutsu-dachi

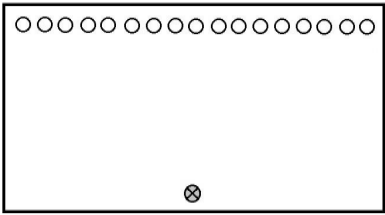
- Učenici vrše prelazak iz heisoku u zenkutsu-dachi sa rukama o bokovima. Naglasiti da stopala moraju biti u širini ramena na kraju izvođenja stava zenkutsu-dachi.
- Vraćanje u P.P. heisoku-dachi istom

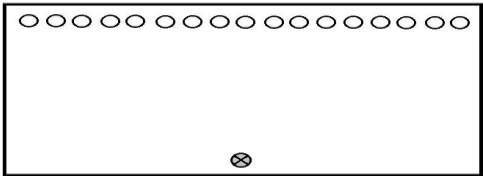


Stav heiko-dachi



Stav zenkutsu-dachi

nogom unazad.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje 2. Opuštanje uz duboko disanje	 1.

Čas 3.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Stav zenkutsu-dachi, prelazak iz stava u stav	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno. 4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

2. Zib odručenje, uspon.		
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P.	Rastezanje i jačanje trbišnih mišića.	8-12 x
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno, 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon, 2. P.P.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu, 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i čučanj desnom 2. Iskorak i čučanj levom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
11. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje.	Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x
12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljku. 2. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje leđnih mišića.	8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	

1. Čunasto trčanje 4x10 metara;
dopunska vežba: 5 sklekova.

2. Kratko obnoviti stav heisoku-dachi i
heiko-dachi. Obratiti pažnju na
položaj nogu i stopala.

3. Obnoviti stav zenkutsu-dachi

Obratiti pažnju na položaj nogu stopala,
širinu i dužinu stava, preraspodelu težine,
stabilnost i sposobnost kretanja iz stava.

4. Nadvačenje u stavu

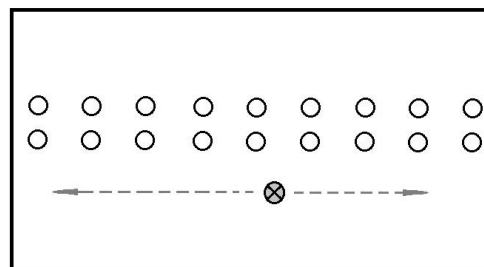
Učenici se hvataju za šake, usmereni
jedni prema drugima u parovima.
Zauzimaju stav zenkutsu-dachi i
pokušavaju da izbace jedni druge iz
ravnoteže. Ova vežba doprinosi boljoj
stabilnosti u stavu.

5. Učenje kretanja iz stava u stav,
kretanjem unapred.

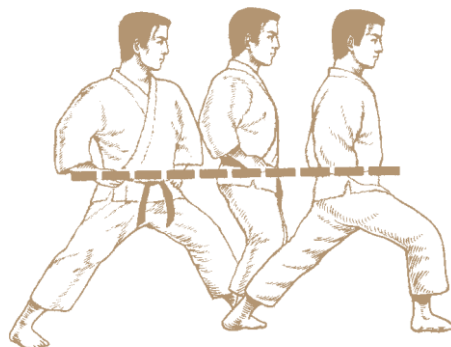
Savladavanje tehnike prelaska iz jednog
stava zenkutsu-dachi u drugi. Ruke su o
bokovima. Tokom prelaska postoji
prelazna faza koju učenicima treba
objasniti. Ta faza podrazumeva da su
stopala spojena pre iskoraka u sledeći
stav, slično stavu heisoku-dachi, pri čemu
su kolena savijena. Visina tela se ne
menja.

6. Učenje kretanja iz stava u stav,
kretanjem unazad.

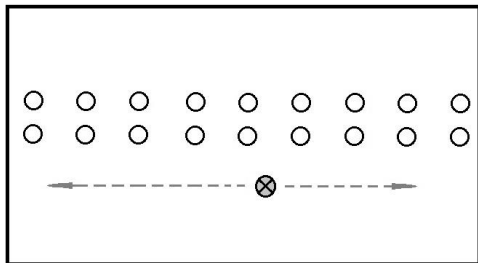
Savladavanje tehnike prelaska iz stava u
stav kretanjem unazad, zbog veće
složenosti kretanja unazad voditi računa
o stabilnosti i pravilnosti stava, naročito o

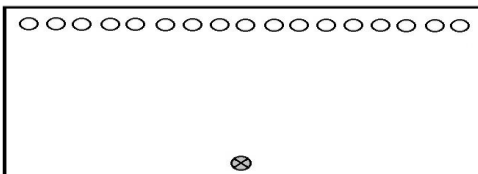


4. Na znak nastavnika učenici sami menjaju
partnera, na čemu nastavnik insistira.

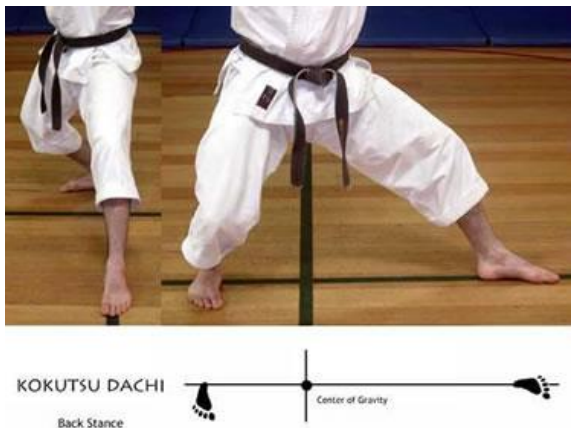


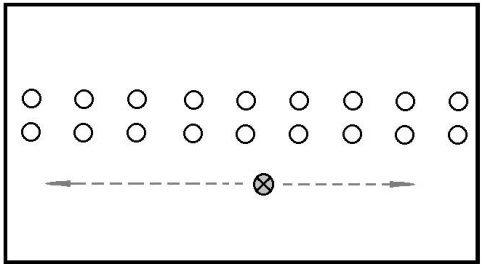
6. Učenje kretanja u stavu zenkutsu-dachi

prelaznoj fazi i širini stava. Napomena: Ponekad je učenicima teško da se prostorno orijentišu i usklade kretanje, tako se u procesu obuke nastavnici mogu poslužiti postavljanjem traka u širini stava, korišćenjem postojećih linija kojima je obeležen teren u samoj sali, ili korišćenjem nekih drugih rekvizira poput čunjeva ili obruča.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

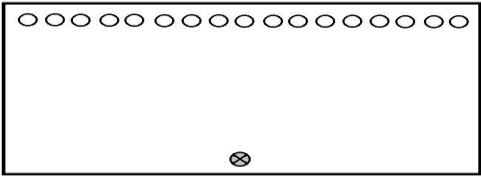
Čas 4.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Stav kokutsu-dachi	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata.		8-12 x

2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje, 2. Zib odručenje, uspon.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P.	Rastezanje i jačanje trbišnih mišića.	8-12 x
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno, 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon, 2. P.P.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu, 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i čučanj desnom 2. Iskorak i čučanj levom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
11. P.P. Klečeći na potkolenicama.	Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x

1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje. 12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljkju. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje leđnih mišića.	8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje na 20 m sa progresivnim ubrzanjem; dopunska vežba: fleksija kukova opruženim nogama u visu na ripstolu, 5 ponavljanja. 2. Učenje stava kokutsu-dachi Objasniti učenicima karakterističan položaj nogu, stopala, trupa, prilikom zauzimanja stava kokutsu-dachi. Demonstracija stava. Kokutsu-dachi je složeniji stav od prethodno obrađenih stavova. Karakteriše ga položaj pri kojem se pete nalaze na istoj liniji, stopalo zadnje noge je pod 90 stepeni u odnosu na prednje stopalo, težište pomerenom prema zadnjoj nozi. Dužina stava je individualna, otprilike za širinu i po ramena, obratiti pažnju na stabilnost i mogućnost promene stava. Zadnje noge savijena u kolenu, prednja skoro opružena (blaga fleksija). Najčešće se koristi prilikom izvođenja tehnike shuto-uke, a prvi susret u katama sa ovim stavom je u kati Heian-shodan, kata koja se izvodi pri polaganja za žuti pojas. 3. Učenje stava kokutsu-dachi spuštanjem težišta tela Učenici postavljaju pete na jednu liniju, odgovarajuće dužine stava, obe noge opružene, ruke o bokovima. Na komandu nastavnika spuštanje težišta, više ka zadnjoj nozi i zauzimanje stava zenkutsu-		

dachi. Provera od strane nastavnika. Komanda za povratak u P.P. 4. Učenje stava kokutsu-dachi iz stava heisoku-dachi Učenici su u stavu heisoku-dachi, ruke o bokovima. Na znak nastavnika istovremeni iskorak prednjom i rotacija stopala zadnjom, koristiti liniju po kojoj učenici postavljaju pete, služi kao pomoć za orijentaciju. Heisoku-dachi je ujedno prelazna pozicija tokom kretanja iz jednog u drugi stav kokutsu-dachi, tako da je važno usvojiti ovo kretanje koje je osnov za kasnije učenje prelaska iz stava u stav. 5. Učenje stava kokutsu-dachi iz stava heiko-dachi • Zauzimanje stava kokutsu-dachi iskorakom napred na znak nastavnika iz početnog stava heiko-dachi.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 5.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:		Kretanje u stavu kokutsu-dachi
Tip časa:		Obrada
Nastavne metode:		Usmeno izlaganje i demonstracija

Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opužanje glave i vrata.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x

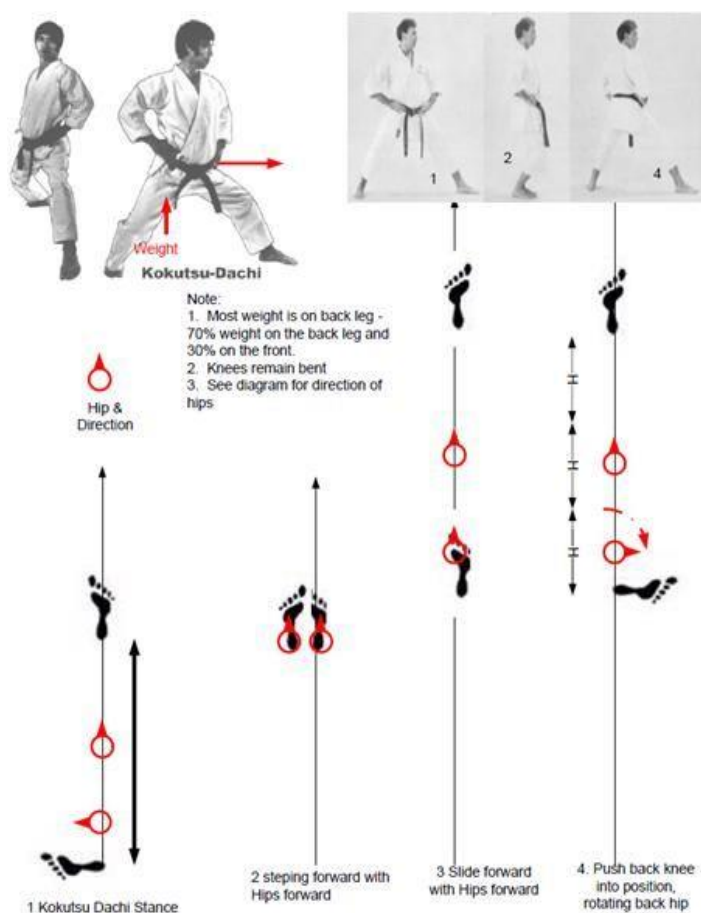
8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića.	8-12 x 8-12 x
10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	

1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika:
 - Trčanje-skok uvis-trčanje;
 - Trčanje-sklek-trčanje;
 - Naskok u čučanj iz trčanja.
2. Kratko ponavljanje stava kokutsu-dachi
 - Obraćanje pažnje na glavne elemente tokom izvođenja stava.
3. Kretanje u stavu kokutsu-dachi unapred

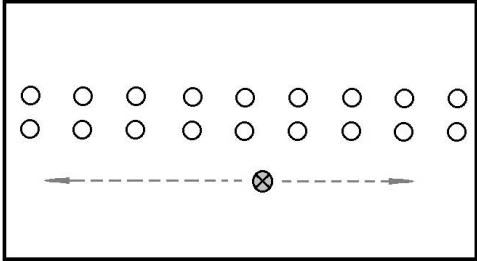
Kretanje iz stava u stav. Ruke o bokovima tokom svih izvođenja. Učenici se kreću po liniji na tatamiju ili nekoj označenoj liniji u sali. Obratiti pažnju na prelazni položaj, sličan položaju heisoku-dachi, gde se nakon toga druga noga opruža napred, a na stajnoj nozi se vrši rotiranje stopala. Ruke o bokovima. Sve se radi na komandu nastavnika.

4. Kretanje u stavu kokutsu-dachi istom nogom napred i nazad

Iz početnog stava heisoku-dachi zauzimanje stava kokutsu-dachi kretanjem napred, zatim na komadu kretanjem nazad (uvežbavanje prelazne faze stava). Važno je obratiti pažnju tokom prelaska da se nivo težišta ne menja. Naglasiti



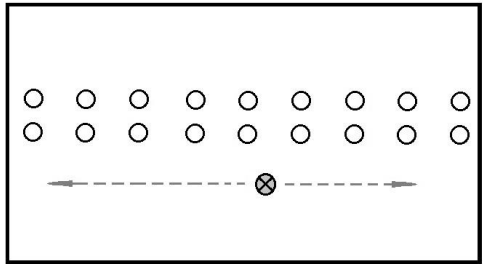
3. Prelazak iz stava u stav (kokutsu-dachi), prikaz fazi kretanja

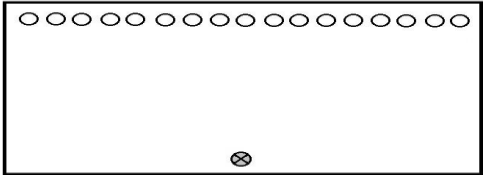
istovremenu rotaciju stajne noge i zaustavljanje noge koja se kreće. Kretanjem unazad stopalo stajne noge ostaje usmereno napred, a stopalo koje se kreće unazad se rotira i zauzima poziciju 90 stepeni u odnosu na prednje stopalo. 5. Kretanje u stavu kokutsu-dachi unazad Preporuka je da učenici koriste orijentir poput linije u sali ili na tatamiju zbog bolje orijentacije i pozicije stopala. Kretanje se izvodi na komandu. Posmatrati i korigovati položaj nogu i stopala.	 Stav kokutsu-dachi (položaj i fleksija u zglobu kolena zadnje i prednje noge)
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 6.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Stavovi zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi	
Tip časa:	Utvrdjivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	

Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 2. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Uspon, uzručiti levom, zaručiti desnom spojeno, 2. Zib, 3. Uspon, uzručiti desnom, zaručiti levom spojeno, 4. Zib. 3. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Kruženje kukovima u levu stranu, 2. Kruženje kukovima u desnu stranu. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih mišića. Jačanje i rastezanje mišića kuka. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba. 12. P.P. Ležeći za rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba. Jačanje trbušnih i ramenih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 30 sekundi
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Četvoronožno hodanje, 10 metara napred, zatim unazad; dopunska vežba: čučanj-skok uvis, 5 ponavljanja. 2. Kratko obnavljanje svih osnovnih stavova (heisoku-dachi, heiko dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi). 3. Kretanje u stavu zenkutsu-dachi U zavisnosti od komande nastavnika učenici si kreću napred ili nazad. 4. Kretanje u stavu kokutsu-dachi Proizvoljna komanda za kretanje napred ili nazad u stavu kokutsu-dachi. 5. Kretanje iz zenkutsu u kokutsu-dachi Na komandu nastavnika učenici se kreću napred ili nazad, kroz kokutsu ili zenkutsu-dachi. Nastavnik daje		

nasumične komande i proverava formu izvođenja. 6. Igra „ledeni čika“ – provlačenjem kroz noge drugom učeniku on biva „odleđen“.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 7.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok gedan-barai	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Kruženje ramenima napred, 2. Kruženje ramenima nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
2. P.P. Stav raskoračni, odručenje. 1. Kratki bočni krugovi napred, 2. Kratki bočni krugovi nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
3. P.P. Stav raskoračni, odručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih i	8-12 x

1. Zasuk trupom u levu stranu, 2. Zasuk trupom u desnu stranu. 4. P.P. Stav raskoračni, uzručenje. 1. Kruženje trupom, dotaknuti desno stopalo 2. P.P. 3. Kruženje trupom, dotaknuti levo stopalo, 4. P.P. 5. P.P. Stav spetni, predručenje. 1. Zgrčeno prednoženje levo, uzručiti. 2. Zgrčeno prednoženje desnom, uzručiti. 6. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Prenos težišta na levu nogu u čučnju. 2. Prenos težišta na desnu nogu u čučnju. 7. P.P. Upor čučeci. 1. Skok uvis, pljesak u uzručenju. 8. P.P. Upor ležeći pred rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 9. P.P. Ležeći na leđima, ruke na potiljku. 1. Ležanje-sed. 10. P.P. Upor ležeći za rukama. Izdržaj 30 sekundi. 11. P.P. Ležeći na stomaku, ruke na potijku. Ekstenzije kičmenog stuba.	mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih mišića. Jačanje i rastezanje mišića kuka. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića i ramenog pojasa. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 30 sekundi 8-12 x 30 sekundi 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	

1. Trčanje u formaciji vrste, na znak nastavnika:
 - Trčanje napred-nazad,
 - Okret iz trčanja,
 - Ubrzanje 2 sekunde.
2. Vežbe kordinacije i brzine na „merdevinama“; dopunska vežba – ležanje sed 5 ponavljanja.

3. Učenje bloka **gedan-barai**.

Objasniti i demonstrirati učenicima tehniku bloka gedan-barai. Pre same obuke bloka, pokazati učenicima kako pravilno stegnuti pesnice. Objasniti primenu bloka i ukazati na glavne elemente.

4. Učenje početne pozicije bloka gedan-barai.

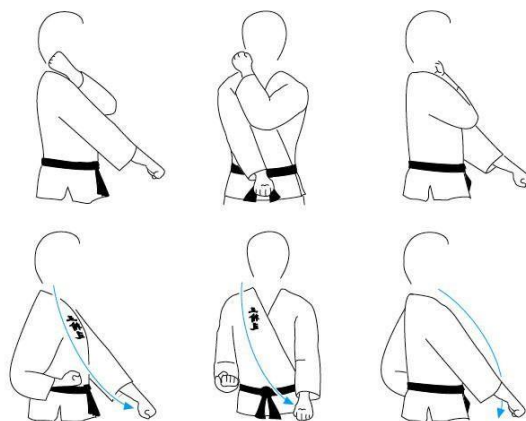
Učenici iz stava heiko-dachi zauzimaju početni položaj bloka gedan-barai. Jedna ruka ostaje ispred kukova (kao u heiko-dachi stavu), a druga se postavlja pesnicom pored uha, laktovi oslonjeni jedan na drugi.

5. Učenje završne faze bloka.

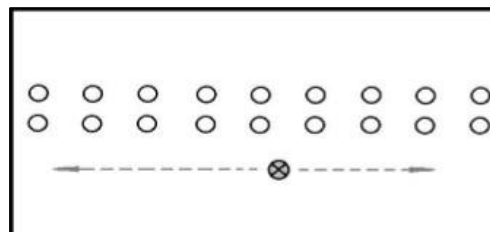
Izvođenje bloka iz početne pozicije. Istovremeno kretanje ruku. Gornja ruka blokira tako što klizi po ruci koja je ispred tela, tako da ona zauzima tu poziciju. Ruka koja je bila ispred tela se istovremeno vraća na bok. Obratiti pažnju na istovremeno kretanje i zastavljanje ruku.

6. Odbrana od hvata

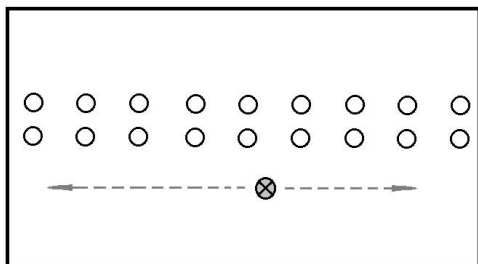
Učenici u parovima rade tehniku odbrane. Početna pozicija oba učenika je heiko-dachi, jedan naspram drugog. Učenik koji napada

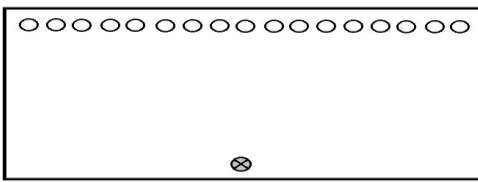


Početna i završna faza bloka gedan-barai



6. Odbrana od hvata blokom gedan-barai u parovima

hvata ruku partnera, a učenik koji se brani treba drugom rukom da „očisti“ ruku učenika koji napada. Na ovaj način učenici bolje shvataju samu svrhu bloka i tehnika se kasnije bolje izvodi bez partnera. Hvat ruke ne treba da bude jak da bi se izbegle slučajne povrede.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 8.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok age-uke	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x

2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj-odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	

1. Čunasto trčanje 4x10 metara;
dopunska vežba: 5 sklekova.
2. Kratko ponavljanje bloka gedan-
barai.
3. Učenje bloka **age-uke**.

Objasniti i demonstrirati učenicima tehniku bloka age-uke. Age-uke je visoki blok podlakticom, koristi se za odbranu od napada usmerenih u glavu. Prikazati blok i ukazati na glavne elemente.

4. Učenje bloka age-uke desnom rukom.

Učenici su u stavu heiko-dachi, pesnice su na bokovima. Izvođenje bloka, obratiti pažnju na putanju ruke i na krajnju poziciju bloka. Pri kraju pokreta izvesti rotaciju podlaktice.

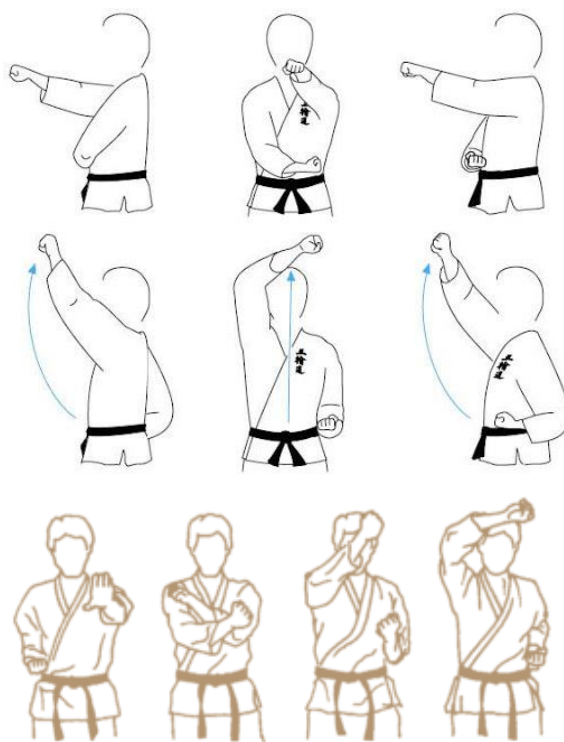
5. Učenje bloka age-uke levom rukom.

6. Učenje celog bloka

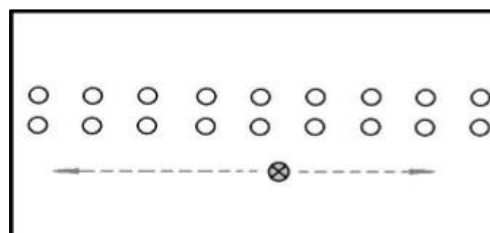
Početna pozicija pre izvođenja tehnike je opružena ruka ispred tela, svaki sledeći blok se vrši iz krajnje pozicije bloka age-uke. Naizmenično izvoditi blokove levom i desnom rukom, Ruka koja je bila na boku ide ka gore i ispred, a ruka koja je bila gore se spušta na bok. Voditi računa da se pokreti obe ruke izvode istovremeno.

7. Odbrana od udarca

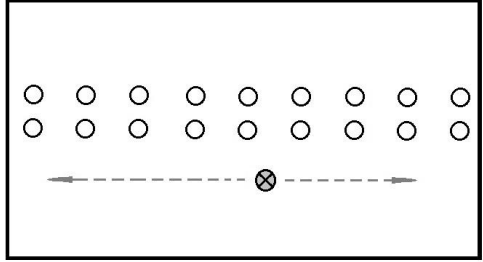
Učenici u parovima rade tehniku odbrane. Početna pozicija oba učenika je heiko-dachi, jedan naspram drugog. Učenik koji napada polako otvorenom šakom napada partnera pokretom ruke odozgo ka glavi, a učenik koji se brani treba drugom rukom da preduhitri, odnosno, odbrani glavu od ruke učenika koji

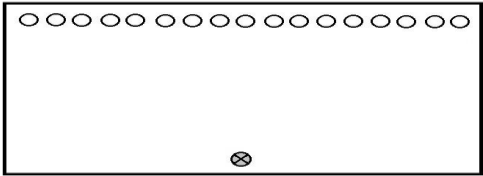


Početna i prelazna faza bloka age-uke.



7. Odbrana od udarca blokom age-uke u parovima.

napada. Na ovaj način učenici bolje shvataju samu svrhu bloka i tehnika se kasnije bolje izvodi bez partnera. Polako izvoditi napad da ne bi došlo do nekih povreda na času.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 9.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok ude-uke	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x

2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno.		
4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
1. Zib zgrčeno odručenje,		
2. Zib odručenje, uspon.		
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje i jačanje trbišnih mišića.	8-12 x
1. Otklon trupom desno, uzručiti levom.		
2. P.P.		
3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom.		
4. P.P.		
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Zasuk trupom u levo i spojeno,		
2. Zasuk trupom u desno.		
7. P.P. Stav spetni, uzručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Duboki pretklon,		
2. P.P.		
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Čučanj na levu,		
2. P.P.		
3. Čučanj na desnu,		
4. P.P.		
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Iskorak i čučanj desnom		
2. Iskorak i čučanj levom.		
10. P.P. Upor klečeći.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Uzručiti desnom, zanožiti levom,		
2. Uzručiti levom, zanožiti desnom.		
11. P.P. Klečeći na potkolenicama.	Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje.		
12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljkju.	Jačanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Ekstenzije kičmenog stuba.		
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje na 20 metara sa progresivnim		

ubrazanjem; dopunska vežba: fleksija kukova opruženim nogama u visu na ripstolu, 5 ponavljanja.

2. Kratko ponavljanje bloka age-uke.

3. Učenje bloka **ude-uke**.

Objasniti i demonstrirati učenicima tehniku bloka ude-uke. Ude-uke je blok spoljašnjom stranom podlaktice, koristi se za odbranu od napada usmerenih u telo. Prikazati blok i ukazati na glavne elemente.

4. Učenje početne pozicije bloka ude-uke.

Učenici iz stava heiko-dachi zauzimaju početnu poziciju bloka ude-uke na komandu nastavnika. Jedna ruka se nalazi ispred tela, a druga (koja blokira) se nalazi pored boka ispod ruke koja je napred.

5. Učenje završne faze bloka ude-uke

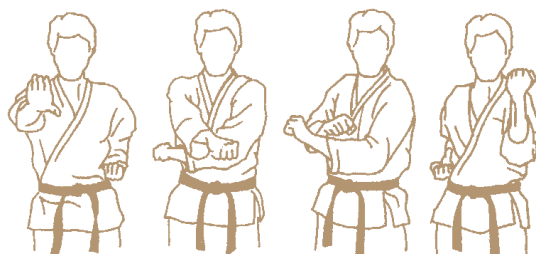
Učenici iz stava heiko-dachi i početne pozicije bloka ude-uke izvode završnu fazu bloka na komandu nastavnika. Ruka koja je ispred ide na bok, a ruka koja blokira se polukružnom putanjom kreće ispod ruke koja je bila napred. Objasniti i kontrolisati pokret obe ruke i njihovu krajnju poziciju. Obratiti pažnju na rotaciju podlaktice na kraju bloka i istovremeno kretanje ruku.

6. Spajanje celokupnog bloka ude-uke.

Na znak nastavnika naizmenično izvoditi blok ude-uke.

7. Blok u parovima

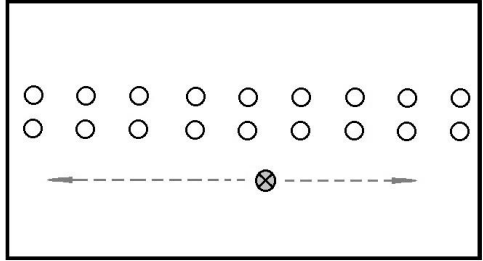
Učenici su u stavu heiko-dachi jedan naspram drugog. Jedan učenik postavlja ruku

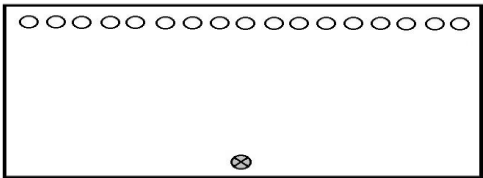


Faze izvođenja bloka ude uke



Sklanjanje ruke blokom ude-uke

ispred partnera a partner je sklanja pokretom ude-uke. Ova vežba doprinosi boljem razumevanju bloka i boljoj izvedbi.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 10.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok soto-uke	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, pručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x

4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje, 2. Zib odručenje, uspon.	Rastezanje i jačanje trbišnih mišića.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno, 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića.	8-12 x
7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon, 2. P.P.	Jačanje i rastezanje leđnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu, 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i čučanj desnom 2. Iskorak i čučanj levom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom.	Jačanje leđnih i trbušnih mišića.	8-12 x
11. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje.	Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x
12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potlaku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje leđnih mišića.	8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika:		

- Trčanje-skok uvis-trčanje;
 - Trčanje-sklek-trčanje;
 - Naskok u čučanj iz trčanja.
2. Kratko ponavljanje bloka ude-uke.
 3. Učenje bloka **soto-uke**.

Objasniti i demonstrirati učenicima tehniku bloka soto-uke. Soto-uke je blok unutrašnjom stranom podlaktice, koristi se za odbranu od napada usmerenih u telo. Prikazati blok i ukazati na glavne elemente.

4. Učenje početne pozicije bloka soto-uke.

Učenici iz stava heiko-dachi zauzimaju početnu poziciju bloka soto-uke na komandu nastavnika. Jedna ruka se nalazi ispred tela, a šaka druge ruke (koja blokira) se nalazi pored slepoočnice.

5. Učenje završne faze bloka soto-uke

Učenici iz stava heiko-dachi i početne pozicije bloka ude-uke izvode završnu fazu bloka na komandu nastavnika. Ruka koja je ispred ide na bok, a ruka koja je pored glave se polukružnom putanjom kreće i blokira. Objasniti i kontrolisati pokret obe ruke i njihovu krajnju poziciju. Obratiti pažnju na rotaciju podlaktice na kraju bloka i istovremeno kretanje ruku.

6. Spajanje celokupnog bloka soto-uke.

Na znak nastavnika naizmenično izvoditi blok soto-uke.

7. Blok u parovima

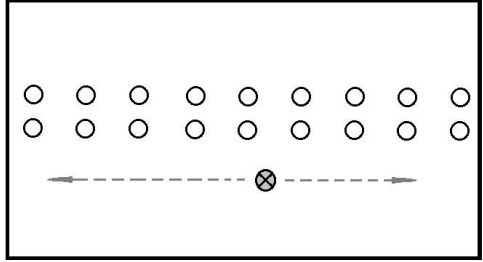
Učenici su u stavu heiko-dachi jedan naspram drugog. Jedan učenik postavlja ruku

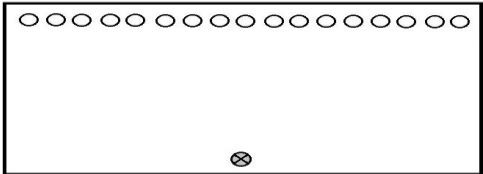


Početna, prelazna i završna faza bloka soto-uke

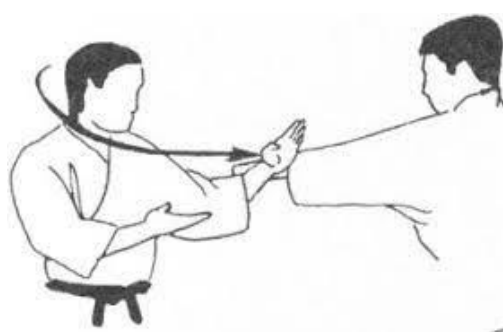


Sklanjanje ruke blokom soto-uke

ispred partnera a partner je sklanja polukružnim pokretom soto-uke. Ova vežba doprinosi boljem razumevanju bloka i boljoj izvedbi.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

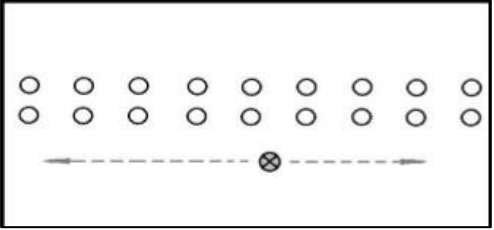
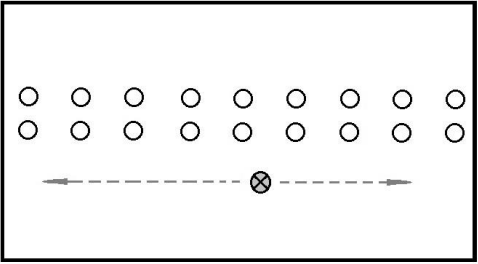
Čas 11.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok shuto-uke	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x

2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno.		
4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
1. Zib zgrčeno odručenje,		
2. Zib odručenje, uspon.		
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje i jačanje trbišnih mišića.	8-12 x
1. Otklon trupom desno, uzručiti levom.		
2. P.P.		
3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom.		
4. P.P.		
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Zasuk trupom u levo i spojeno,		
2. Zasuk trupom u desno.		
7. P.P. Stav spetni, uzručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Duboki pretklon,		
2. P.P.		
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Čučanj na levu,		
2. P.P.		
3. Čučanj na desnu,		
4. P.P.		
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Iskorak i stav zenkutsu-dachi desnom.		
2. P.P.		
3. Iskorak i stav zenkutsu-dachi levom.		
4. P.P.		
10. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Iskorak desnom, kokutsu-dachi.		
2. P.P.		
3. Iskorak levom, kokutsu-dachi.		
4. P.P.		

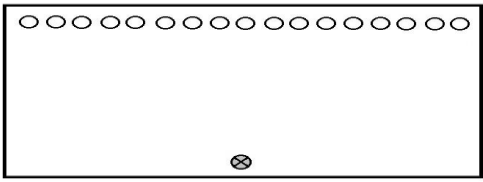
11. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom. 12. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje. 13. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje leđnih i trbušnih mišića. Rastezanje leđnih mišića. Jačanje leđnih mišića.	8-12 x 8-12x 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Četvoronožno hodanje, 10 metara napred, zatim unazad; dopunska vežba: čučanj-skok uvis, 5 ponavljanja. 2. Kratko ponavljanje bloka soto-uke. 3. Učenje bloka shuto-uke. Objasniti i demonstrirati učenicima tehniku bloka shuto-uke. Shuto-uke je blok bridom dlana. Obično se izvodi u stavu kokutsu-dachi. Prikazati blok i ukazati na glavne elemente. 4. Učenje početne pozicije bloka shuto-uke. Učenici iz stava heiko-dachi zauzimaju početnu poziciju bloka shuto-uke na komandu nastavnika. Jedna ruka se nalazi ispred tela, a dlan druge ruke (koja blokira) se nalazi pored glave. Pozicija slična kao kod bloka gedan-barai, s tim što su ruke više podignute. 5. Učenje završne faze bloka shuto-uke Učenici iz stava heiko-dachi i početne pozicije izvode završnu fazu bloka na komandu nastavnika. Ruka koja je ispred ide	 Početna, prelazna i završna faza bloka shuto-uke  Sklanjanje ruke blokom shuto-uke u parovima	

Početna, prelazna i završna faza bloka shuto- uke

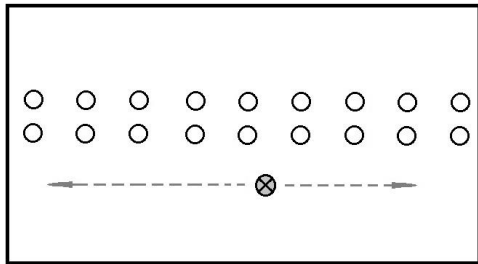
Sklanjanje ruke blokom shuto-uke u parovima

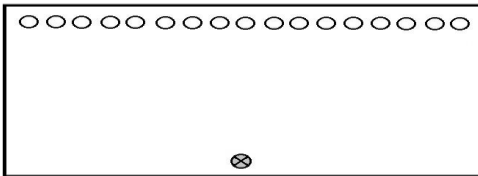
na telo ispod grudne kosti (dlanom ka gore), a ruka koja je pored glave se polukružnom putanjom kreće i blokira. Objasniti i kontrolisati pokret obe ruke i njihovu krajnju poziciju. Obratiti pažnju na rotaciju podlaktice na kraju bloka i istovremeno kretanje ruku. 6. Spajanje celokupnog bloka shuto-uke. Na znak nastavnika naizmenično izvoditi blok shuto-uke. 7. Blok u parovima Učenici su u stavu heiko-dachi jedan naspram drugog. Jedan učenik postavlja ruku ispred partnera a partner je sklanja polukružnim pokretom shuto-uke. Ova vežba doprinosi boljem razumevanju bloka i boljoj izvedbi. Napomena: Iako shuto-uke spada u blok tehnike, vrlo je koristan i kao udarac.	 7. Blok shuto-uke u parovima (na znak nastavnika promena partnera).
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 12.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja
Nastavna jedinica:	Blokovi gedan-barai, age-uke, ude-uke, soto-uke, shuto-uke.
Tip časa:	Utvrđivanje

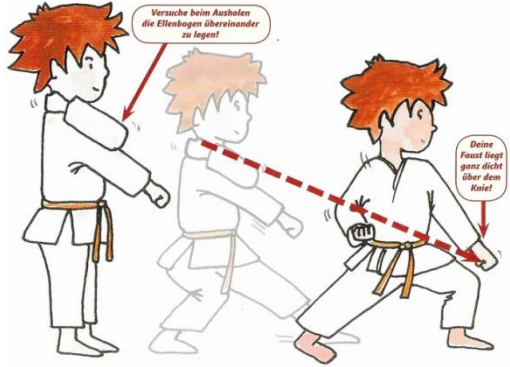
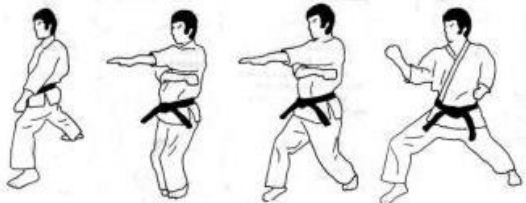
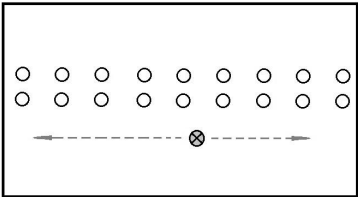
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj-odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Čučanj i sp. iskorak levom zenkutsu-	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

dachi, 2. Čučanj i sp. iskorak desnom zenkutsu-dachi. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis-trčanje, • Trčanje-sklek-trčanje, • Naskok u čučanj iz trčanja, • Okret iz trčanja. 2. Ponavljanje i uvežbavanje svih blokova u stavu heiko-dachi. Voditi računa i pravilnoj izvedbi, davati uputstva, komande i kontrolisati izvođenje. 3. Uvežbavanje blokova u parovima. Učenici uvežbavaju blokove tako što sklanjaju partnerovu ruku određenom tehnikom datog bloka, radi se na komandu nastavnika. 4. Blokovi u grupama Učenici rade ispred nastavnika blokove na komandu, 5 učenika u grupi. Ostali učenici	3. Uvežbavanje svih blokova u parovima.	

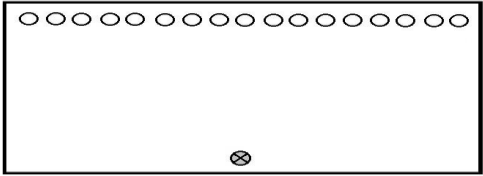
ponavljaju stav zenkutsu i kokutsu-dachi.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 13.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok gedan-barai i ude-uke u kretanju, zenkutsu dachi	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 2. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Uspon, uzručiti levom, zaručiti desnom spojeno, 2. Zib, 3. Uspon, uzručiti desnom, zaručiti levom spojeno, 4. Zib.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x

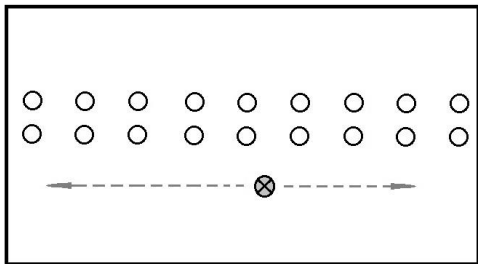
3. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Kruženje kukovima u levu stranu, 2. Kruženje kukovima u desnu stranu.	Jačanje i rastezanje mišića kuka.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed.	Jačanje trbušnih mišića.	8-12 x
11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Sunožni skokovi u formaciji vrste		

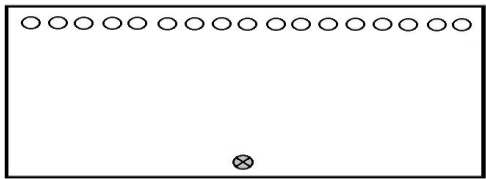
napred 10 metara, zatim unazad. - Skokovi na jednoj nozi u formaciji vrste, 10 metara napred, zatim drugom nogom unazad. - Kretanje u stavu zenkutsu-dachi - Kretanje u stavu kokutsu-dachi. - Učenje bloka gedan-barai kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Spojiti prethodno naučen blok gedan-barai sa kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Voditi računa o prelaznom položaju. - Učenje bloka ude-uke kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Na komandu nastavnika učenici izvode tehnike. Kontrolisati pokrete i prelazni položaj tokom izvođenja. - Naizmenični blokovi gedan-barai i ude-uke kretanjem u zenkutsu-dachi stavu. Na komandu nastavnika učenici naizmenično izvode blokove.	 Prelazna i završna pozicija bloka gedan-barai, zenkutsu-dachi stav.  Početna, prelazna i završna pozicija bloka ude-uke, zenkutsu-dachi stav.
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: - Istezanje, - Opuštanje uz duboko disanje, - Analiza časa, odgovori na pitanja i sugestije.	 1.

Čas 14.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:		Blok age-uke i soto-uke u kretanju, zenkutsu dachi

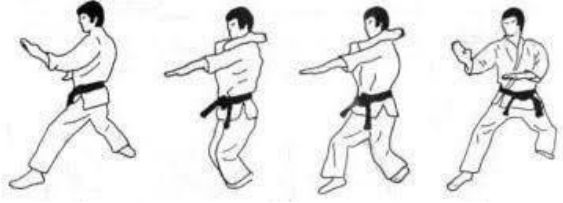
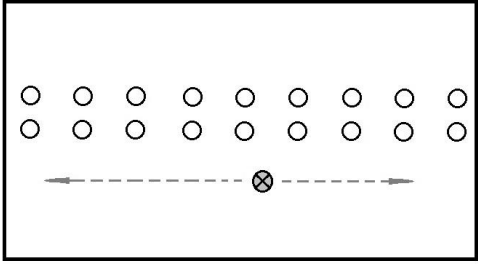
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Kruženje ramenima napred, 2. Kruženje ramenima nazad. 2. P.P. Stav raskoračni, odručenje. 1. Kratki bočni krugovi napred, 2. Kratki bočni krugovi nazad. 3. P.P. Stav raskoračni, odručenje. 1. Zasuk trupom u levu stranu, 2. Zasuk trupom u desnu stranu. 4. P.P. Stav raskoračni, uzručenje. 1. Kruženje trupom, dotaknuti desno stopalo 2. P.P. 3. Kruženje trupom, dotaknuti levo stopalo, 4. P.P. 5. P.P. Stav spetni, predručenje. 1. Zgrčeno prednoženje levom, uzručiti. 2. Zgrčeno prednoženje desnom, uzručiti. 6. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Prenos težišta na levu nogu u čučnju.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih mišića. Jačanje i rastezanje mišića kuka. Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

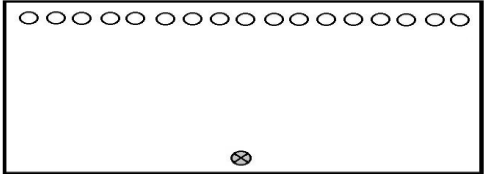
2. Prenos težišta na desnu nogu u čučnju. 7. P.P. Upor čučači. 1. Skok uvis, pljesak u uzručenju. 8. P.P. Upor ležeći pred rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 9. P.P. Ležeći na leđima, ruke na potiljku. 1. Ležanje-sed. 10. P.P. Upor ležeći za rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 11. P.P. Ležeći na stomaku, ruke na potijku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih i ramenih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje trbušnih i ramenih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 30 s 8-12 x 30 s. 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje u formaciji vrste: • Trčanje sa zabacivanjem potkolenica, • Trčanje-niski skip, • Trčanje-visoki skip. 2. Kretanje u stavu zenkutsu-dachi, ruke o bokovima 3. Kretanje u stavu kokutsu-dachi, ruke o bokovima. 4. Učenje bloka age-uke kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Spojiti prethodno naučen blok age-uke sa kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Voditi računa o prelaznom položaju. 5. Učenje bloka soto-uke kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Na komandu nastavnika učenici izvode tehnike. Kontrolisati pokrete i prelazni	Prelazna i završna pozicija bloka age-uke, zenkutsu-dachi stav. Soto uke, zenkutsu-dachi.	

položaj tokom izvođenja. 6. Naizmenični blokovi age-uke i soto-uke kretanjem u zenkutsu-dachi stavu. Na komandu nastavnika učenici naizmenično izvode blokove. 7. Igra „šugice“.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

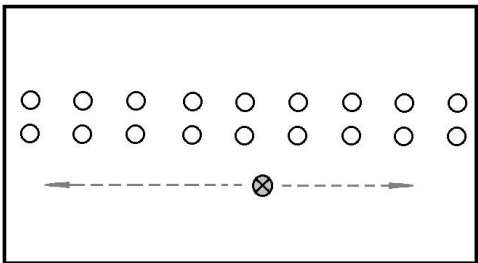
Čas 15.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blok shuto-uke u kretanju, kokutsu-dachi	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x

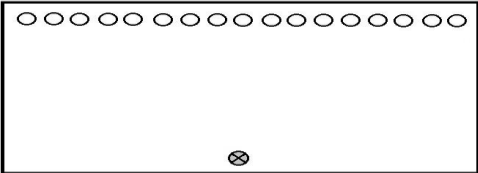
2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	

1. Čunasto trčanje 4x10 metara; dopunska vežba: 5 sklekova. 2. „Cik-cak“ trčanje napred. 3. „Cik-cak“ trčanje unazad. 4. Kretanje u stavu kokutsu-dachi, ruke o bokovima. 5. Kratko ponavljanje bloka shuto-uke, stav heiko-dachi. 6. Shuto-uke, kretanje kroz kokutsu-dachi. Spojiti blok shuto-uke sa kretanjem u stavu kokutsu-dachi. Voditi računa o prelaznom i završnom položaju. 7. Shuto-uke, kokutsu-dachi kretanje unazad. Zbog složenosti tehnike koristiti orijentire za stav. 8. Igra „ledeni čika“. Provlačenjem kroz noge, učenik biva „odleđen“.	 Početna, prelazna i završna pozicija bloka shuto-uke, stav kokutsu-dachi.
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.
Čas 16.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja
Nastavna jedinica:	Blokovi gedan-barai, age-uke i ude-uke u kretanju
Tip časa:	Utvrdjivanje
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija

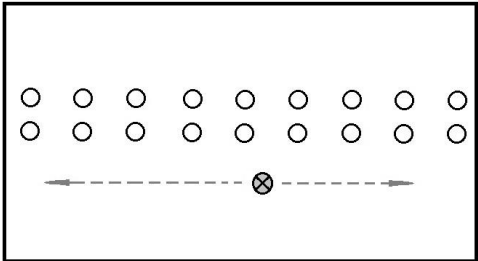
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga. 3. Kretanje u kokutsu i zenkutsu-dachi stavu	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom,	Rastezanje i jačanje vrtnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vrtnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

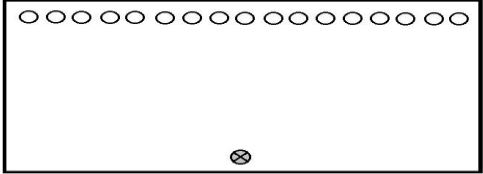
2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12x 2 seta: 8-12x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje na 20 m sa progresivnim ubrzanjem; dopunska vežba: fleksija kukova u visu na ripstolu, 5 ponavljanja. 2. Trčanje sa opterećenjem. Učenici u parovima, jedan učenik drži drugog za pojas i zadaje mu opterećenje dok učenik trči. Promena uloga. 3. Gedan-barai zenkutsu-dachi, kretanje i blokiranje. 4. Age-uke, zenkutsu-dachi, kretanje i blokiranje. 5. Ude-uke, zenkutsu-dachi, kretanje i blokiranje. 6. Kombinacije ovih blokova u kretanju Na komandu nastavnika učenici izvode blokove. 7. Štafetne igre Učenici su podeljeni u 2 grupe, formacija		

kolona. Nastavnik zadaje kretanje, a učenici se takmiče koja grupa će pre završiti zadatak.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

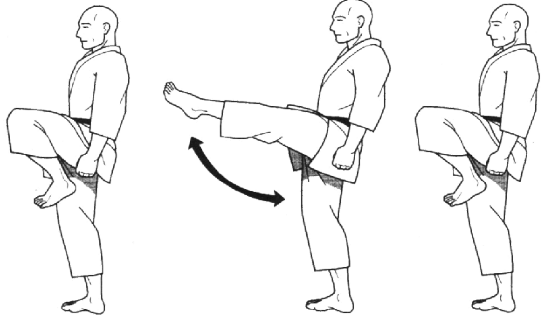
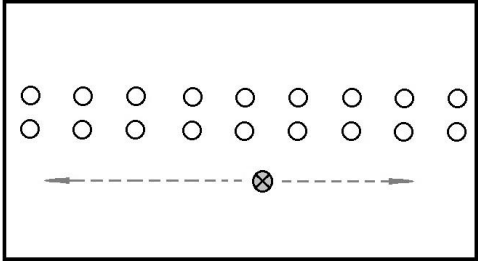
Čas 17.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blokovi soto-uke i shuto-uke u kretanju	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, lopta	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga. 3. Kretanje u kokutsu i zenkutsu-dachi stavu	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x

1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno. 4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje, 2. Zib odručenje, uspon. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P. 6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno, 2. Zasuk trupom u desno. 7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon, 2. P.P. 8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu, 4. P.P. 9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i zenkutsu-dachi desnom, zib. 2. Iskorak i zenkutsu-dachi levo, zib. 10. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom. 11. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje trbušnih mišića. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje leđnih i trbušnih mišića. Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12x 8-12 x
---	---	--

12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje leđnih mišića.	2 seta: 10-12x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis-trčanje; • Trčanje-sklek-trčanje; • Naskok u čučanj iz trčanja. 2. „Jelenski skokovi“ 10 metara, formacija vrsta. 3. Soto-uke zenkutsu-dachi, kretanje i blokiranje. 4. Shuto-uke, kokutsu-dachi, kretanje i blokiranje. 5. Naizmenični blokovi soto-uke i shuto-uke Na komandu nastavnika učenici izvode blokove. Obratiti pažnju na prelaz iz zenkutsu u kokutsu-dachi. 6. Igra „između dve vatre“. Pogođen učenik izvan linije igre radi 5 leđnih ekstenzija, ležanje-sed 5 ponavljanja i onda ponovo ulazi u igru. Menjati „graničnike“		
Završna faza časa:	5 minuta	
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije.	 1.	

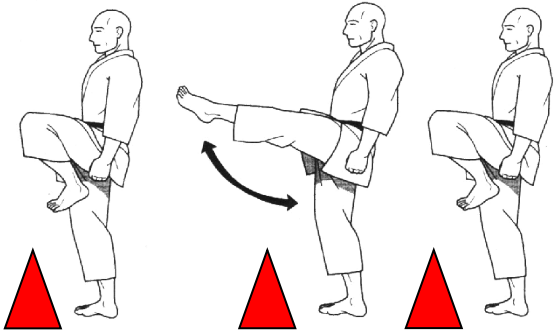
Čas 18.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac choku-zuki i mae-geri	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opružanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno. 4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje, 2. Zib odručenje, uspon. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P. 6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje trbušnih mišića. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

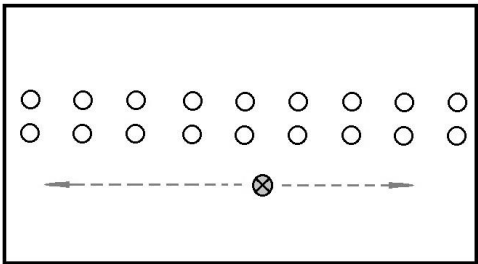
2. Zasuk trupom u desno. 7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon, 2. P.P. 8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu, 4. P.P. 9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i čučanj desnom 2. Iskorak i čučanj levom. 10. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom. 11. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje. 12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje leđnih i trbušnih mišića. Rastezanje leđnih mišića. Jačanje leđnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Četvoronožno hodanje, 10 metara napred, zatim unazad; dopunska vežba: čučanj-skok uvis, 5 ponavljanja. Choku-zuki je osnovni udarac čelom pesnice. Objasniti i demonstrirati učenicima udarac. 2. Učenje udarca choku-zuki, levom rukom iz stava heiko-dachi Ruke o bokovima, izvoditi udarac samo levom rukom, varaćanje ruke na bok.	Udarac čelom pesnice, choku-zuki. Choku-zuki, prelazna i završna pozicija pesnica.	

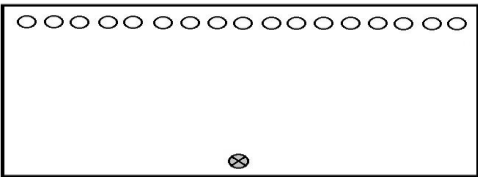
Voditi računa o rotaciji pesnice, lakat kliza uz telo. 3. Izvođenje udarca choku-zuki desnom rukom. 4. Povezivanje pokreta obe ruke. Voditi računa o istovremenom kretanju i zaustavljanju ruku. Mae-geri je pravolinijski udarac nogom. 5. Učenje početne pozicije udarca mae-geri. Na komandu zauzeti početnu poziciju (hiki-ashi), stopalo u dorzalnoj fleksiji. 6. Učenje udarca mae-geri. Obratiti pažnju na udarnu površinu stopala, prsi povijeni prema gore.	 Početna pozicija (hiki-ashi), udarac mae-geri.
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 19.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac choku-zuki i mae-geri	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	

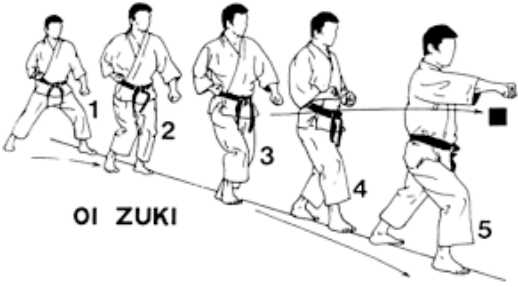
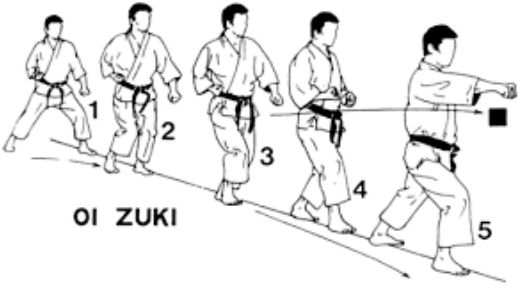
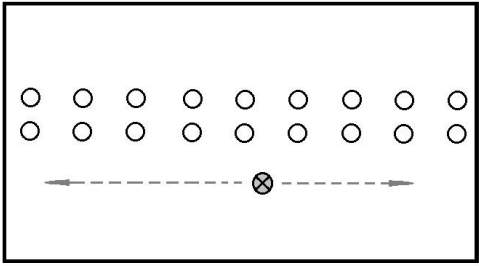
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	<	
--	---	--

1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis sa dva udarca rukom-trčanje, • Okret iz trčanja, • Ubrzanje 2 sekunde. 2. Kretanje u stavu zenkutsu-dachi. 3. Kretanje u stavu kokutsu-dachi. 4. Choku-zuki iz stava heiko dachi. Obratiti pažnju na putanju i rotaciju ruke koja udara. 5. Mae-geri preko prepreke. Učenicima je ispred noge postavljen čunj preko kojeg treba izvršiti udarac i vratiti nogu u početnu poziciju. Uvežbavanje visokog podizanja kolena (hiki-ashi). 6. Mae-geri iz stava heiko-dachi.	 5. Mae-geri preko prekreke	
Završna faza časa:	5 minuta	

Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.
--	--

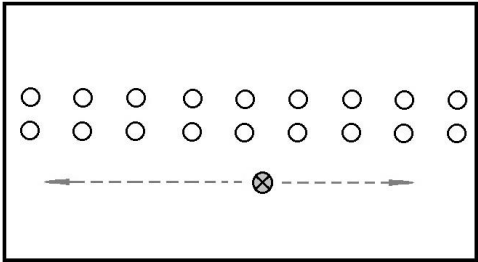
Čas 20.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac oi-zuki, zenkutsu-dachi	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 2. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Uspon, uzručiti levom, zaručiti desnom spojeno, 2. Zib, 3. Uspon, uzručiti desnom, zaručiti levom spojeno, 4. Zib. 3. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x

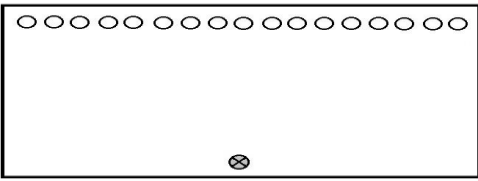
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Kruženje kukovima u levu stranu, 2. Kruženje kukovima u desnu stranu.	Jačanje i rastezanje mišića kuka.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed.	Jačanje trbušnih mišića.	2 seta: 8-12 x
11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Sunožni skokovi u formaciji vrste napred 10 metara, zatim unazad. 2. Skokovi na jednoj nozi u formaciji vrste, 10 metara napred, zatim		

drugom nogom unazad. 3. Kretanje u stavu zenkutsu-dachi, ruke o bokovima. 4. Choku-zuki, stav heiko-dachi. Objašnjenje i demonstracija udarca oi-zuki. Oi-zuki je udarac čelom pesnice uz iskorak iste noge, zenkutsu-dachi. 5. Oi-zuki sa pauzom u prelaznom položaju. Na komandu učenici iz početnog položaja zauzimaju i zaustavljaju se u prelaznom položaju. Na drugu komandu rade udarac oi-zuki. Voditi računa o istovremenom zaustavljanju noge i ruke. 6. Oi-zuki udarac u stavu zenkutsu-dachi. Spojiti sve faze kretanja i udarca oi-zuki kao jedno sliven pokret. Obratiti pažnju na istovremeno zaustavljanje prednje noge i ruke.	 Oi-zuki, zenkutsu-dachi. Vežba 3- zastavljanje u fazi 3.  Vežba 4. – spojiti sve faze kretanja u jedan sliven pokret.
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

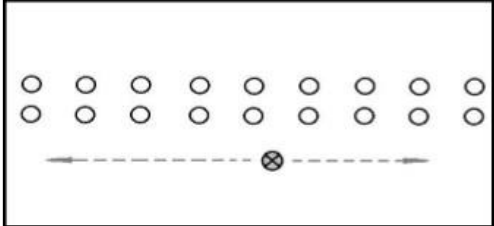
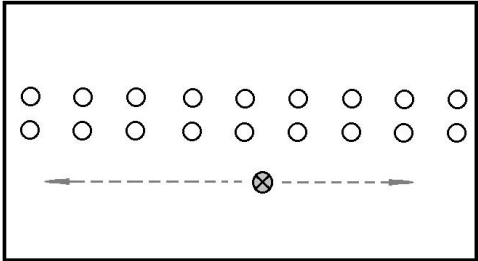
Čas 21.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja
Nastavna jedinica:	Udarac mae-geri u kretanju, zenkutsu-dachi
Tip časa:	Obrada

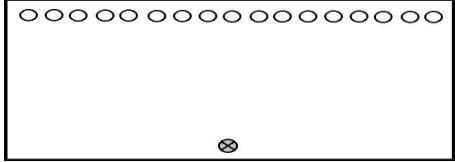
7. P.P. Upor čučači. 1. Skok uvis, pljesak u uzručenju. 8. P.P. Upor ležeći pred rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 9. P.P. Ležeći na leđima, ruke na potiljku. 1. Ležanje-sed. 10. P.P. Upor ležeći za rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 11. P.P. Ležeći na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih i ramenih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje trbušnih i ramenih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 30 sekundi 2 seta: 8-12 x 30 sekundi 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. „Cik-cak“ trčanje, formacija vrsta. 2. Trčanje sa opterećenjem. Učenici u parovima, jedan učenik drži drugog za pojas i zadaje mu opterećenje dok učenik trči. Promena uloga. 3. Kretanje u stavu zenkutsu-dachi. 4. Stav heisoku-dachi, hiki-ashi. 5. Stav heisoku-dachi, mae geri. 6. Zenkutsu-dachi, hiki-ashi pozicija, ruke opružene pored kukova. 7. Zenkutsu-dachi, mae-geri, vraćanje noge unazad. 8. Zenkutsu-dachi, mae-geri, spuštanje noge napred u zenkutsu dachi. Važno je da učenici posle mae-geri udarca vrate nogu u hiki-ashi i da je kontrolisano spuste napred.	3. Mae-geri iz stava heisoku-dachi (pozicija 1 i 3 – hiki-ashi) 5. Mae-geri iz stava zenkutsu-dachi, vraćanje noge unazad.	

Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije,	 1.

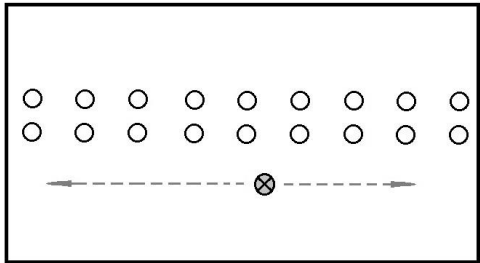
Čas 22.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac oi-zuki i mae-geri u kretanju, zenkutsu-dachi	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, ručni fokuseri	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

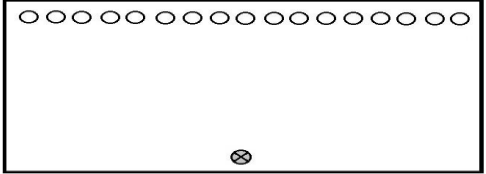
2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje sa zabacivanjem potkolenica. 2. Trčanje-niski skip 3. Trčanje-visoki skip. 4. Choku-zuki, heiko-dachi. 5. Mae-geri, heisoku-dachi.		

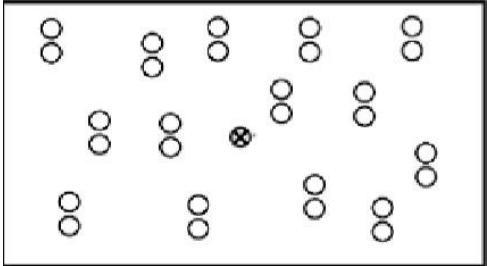
6. Oi-zuki, kretanje kroz zenkutsu-dachi. 7. Mae-geri, zenkutsu-dachi, sa promenom garda. U parovima, udarac u fokuser, jedan učenik drži fokuser, drugi izvodi tehniku. Stav zenkutsu-dachi. 8. Oi-zuki, udarac u fokuser. 9. Mae-geri, udarac u fokuser.	 Vežbe u parovima, oi-zuki i mae-geri, udarac u fokuser.
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije.	 1.

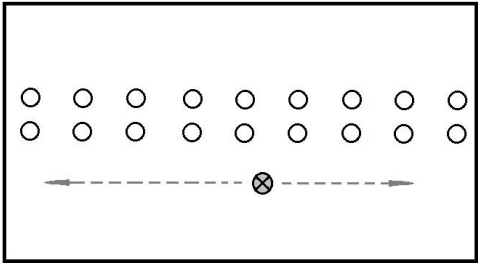
Čas 23.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac kizami-zuki	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x

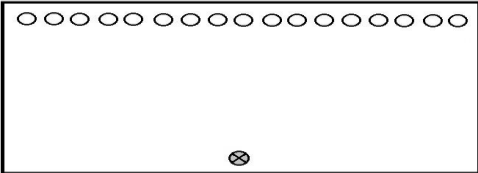
2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed.	Jačanje trbušnih mišića.	2 seta: 8-12 x
11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	2 seta: 8-12 x

Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Čunasto trčanje 4x10 metara; dopunska vežba: 5 sklekova. 2. Sunožni poskoci, napred-nazad-levo-desno. 3. Niski skip u mestu sa naizmeničnim udarcima ruku. 4. Učenje borbenog stava i garda. Kizami-zuki je udarac pesnicom prednjom rukom iz garda. 5. Učenje udarca kizami-zuki iz borbenog garda u mestu, uz iskorak prednje noge. 6. Učenje kretanja tsuki-ashi, kretanjem napred i unazad. 7. Učenje kretanja yori-ashi u borbenom gardu. Kretanje uklizavanjem napred. Kretanje klizanjem unazad. 8. Kizami-zuki iz kretnje tsuki-ashi. 9. Igra „ledeni čika“. Provlačenjem učeniku kroz noge, on biva „odleđen“.	 Udarac kizami-zuki	
Završna faza časa:	5 minuta	
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.	

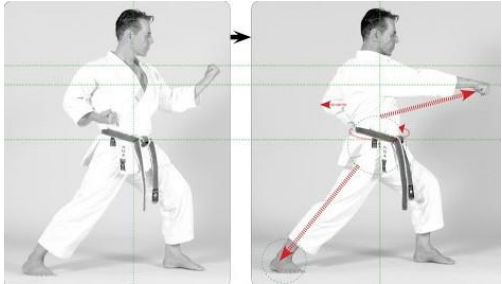
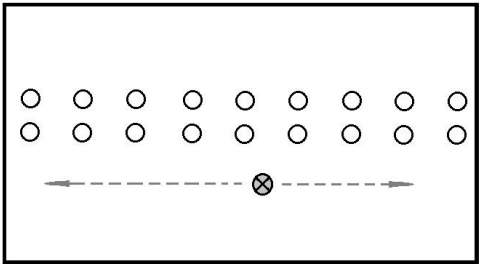
Čas 24.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac kizami zuki	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: - Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, - Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. - Kruženje ramenima napred, - Kruženje ramenima nazad. 2. P.P. Stav raskoračni, odručenje. - Kratki bočni krugovi napred, - Kratki bočni krugovi nazad. 3. P.P. Stav raskoračni, odručenje. - Zasuk trupom u levu stranu, - Zasuk trupom u desnu stranu. 4. P.P. Stav raskoračni, uzručenje. - Kruženje trupom, dotaknuti desno stopalo - P.P. - Kruženje trupom, dotaknuti levo stopalo, - P.P. 5. P.P. Stav spetni, predručenje. - Zgrčeno prednoženje levo, uzručiti. - Zgrčeno prednoženje desnom, uzručiti. 6. P.P. Stav raskoračni, predručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje mišića kuka. Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

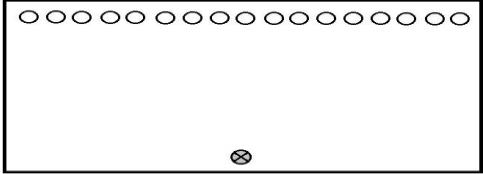
1. Prenos težišta na levu nogu u čučnju. 2. Prenos težišta na desnu nogu u čučnju. 7. P.P. Upor čučeci. 1. Skok uvis, pljesak u uzručenju. 8. P.P. Upor ležeći pred rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 9. P.P. Ležeći na leđima, ruke na potiljku. 1. Ležanje-sed. 10. P.P. Upor ležeći za rukama. 1. Izdržaj 30 sekundi. 11. P.P. Ležeći na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih i ramenih mišića. Jačanje trbušnih mišića Jačanje trbušnih i ramenih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 30 sekundi 2 seta: 8-12 x 30 sekundi 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. „Cik-cak“ trčanje, formacija vrsta. Trčanje sa opterećenjem. 2. Učenici u parovima, jedan učenik drži drugog za pojas i zadaje mu opterećenje dok učenik trči. Promena uloga. 3. Kretanje tsuki-ashi u gardu napred i unazad. 4. Kretanje yori-ashi u gardu napred i unazad. 5. Udarac kizami-zuki iz borbenog garda. 6. Kizami-zuki iz kretanja tsuki-ashi. 7. Kizami-zuki iz kretanja yori-ashi. 8. Kizami-zuki u parovima. Učenik postavlja otvorenu šaku ispred glave, kao metu, a drugi učenik	 8. Kizami-zuki u parovima	

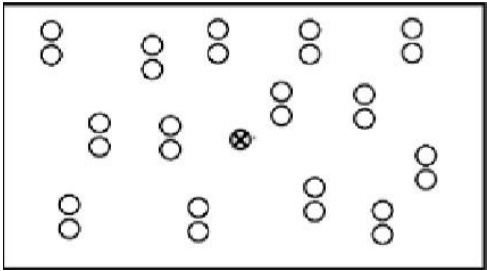
izvodi udarac. Menjati partnera.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije,	 1.

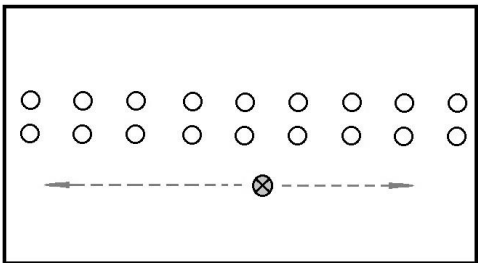
Čas 25.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac gyaku-zuki	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
2. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Uspon, uzručiti levom, zaručiti desnom spojeno, 2. Zib, 3. Uspon, uzručiti desnom, zaručiti levom spojeno, 4. Zib.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
3. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje i jačanje leđnih i	

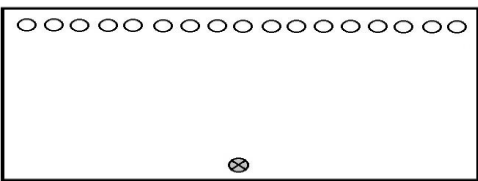
1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno.	mišića trupa.	8-12 x
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Kruženje kukovima u levu stranu, 2. Kruženje kukovima u desnu stranu.	Jačanje i rastezanje mišića kuka.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed.	Jačanje trbušnih mišića.	2 seta: 8-12 x
11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	

1. Sunožni skokovi u formaciji vrste napred 10 metara, zatim unazad. 2. Skokovi na jednoj nozi u formaciji vrste, 10 metara napred, zatim drugom nogom unazad. 3. Ponavljanje udarca kizami-zuki iz mesta 4. Ponavljanje kretanja tsuki-ashi i yori-ashi 5. Ponavljanje udarca kizami-zuki iz kretanja, yori-ashi. Gyaku-zuki je udarac pesnicom zadnje ruke, uz iskorak prednjom nogom. Kontraudarac, za razliku od udarca oi-zuki gde su ista noga i ruka napred. 6. Učenje udarca gyaku-zuki iz stava zenkutsu-dachi (početna pozicija gedan-barai) 7. Učenje udarca gyaku-zuki iz borbenog garda u mestu 8. Učenje udarca gyaku-zuki iz borbenog stava, kretanje tsuki-ashi	 7. Udarac gyaku-zuki iz borbenog garda
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 26.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac gyaku-zuki	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	
Uvodna faza časa: - Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, - Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. - Pregibanje glave i vrata, - Opružanje glave i vrata.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
2. P.P. Stav spetni, priručiti. - Zasuk glavom u levo, - Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. - Bočni krugovi napred, - Bočni krugovi nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. - Zasuk trupom u levo. - Zasuk trupom u desno.	Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. - Pretkon trupom, - Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. - Visoko prednoženje levom, predručenje, - Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x

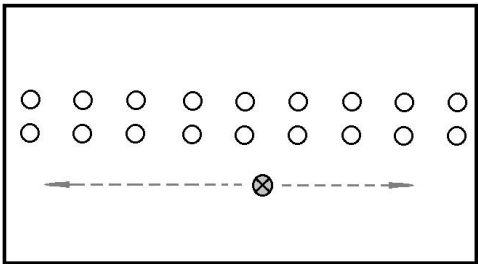
1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis sa dva udarca rukom-trčanje, • Okret iz trčanja, • Ubrzanje 2 sekunde. Gyaku-zuki iz stava zenkutsu-dachi (početni položaj gedan-barai). 2. Tsuki-ashi i yori-ashi u borbenom gardu. 3. Gyaku-zuki iz borbenog garda u mestu. 4. Gyaku-zuki iz borbenog garda, kretanje tsuki-ashi. 5. Gyaku-zuki iz borbenog garda, kretanje yori-ashi. 6. Gyaku-zuki u parovima. Učenik	 6. Udarac gyaku-zuki u parovima	

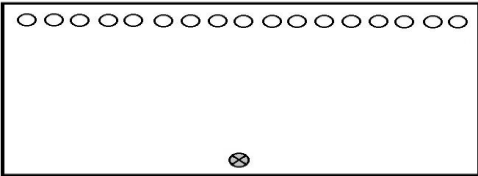
postavlja otvorenu šaku ispred tela, a drugi učenik izvodi udarac. Promena partnera i garda.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 27.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac mawashi-geri	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x

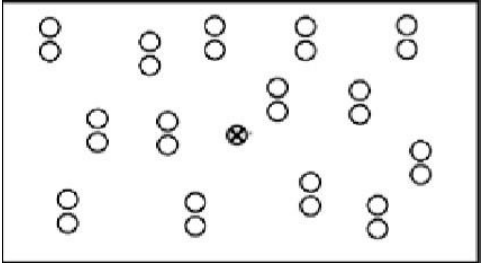
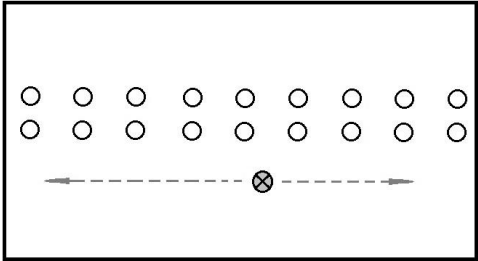
2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno.		
4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
1. Zib zgrčeno odručenje,		
2. Zib odručenje, uspon.		
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje i jačanje trbušnih mišića.	8-12 x
1. Otklon trupom desno, uzručiti levom.		
2. P.P.		
3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom.		
4. P.P.		
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Zasuk trupom u levo i spojeno,		
2. Zasuk trupom u desno.		
7. P.P. Stav spetni, uzručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Duboki pretklon,		
2. P.P.		
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Čučanj na levu,		
2. P.P.		
3. Čučanj na desnu,		
4. P.P.		
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Iskorak i čučanj desnom		
2. Iskorak i čučanj levom.		
10. P.P. Upor klečeći.	Jačanje leđnih i trbušnih mišića.	2 seta: 8-12 x
1. Uzručiti desnom, zanožiti levom,		
2. Uzručiti levom, zanožiti desnom.		
11. P.P. Klečeći na potkolenicama.	Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje.		
12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljku.	Jačanje leđnih mišića.	2 seta: 8-12 x

[illegible]

Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.
---	--

Čas 28.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Mawashi-geri	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, Karate pozdrav za početak treninga. Kretanje u borbenom stavu, tsuki-ashi i yori-ashi	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno. 4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

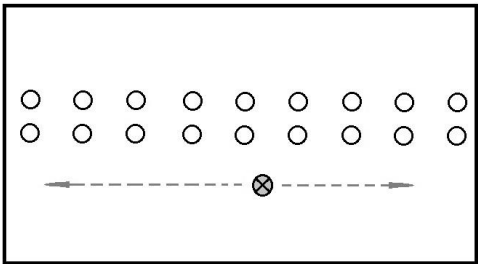
2. Zib odručenje, uspon.		
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Rastezanje i jačanje trbušnih mišića.	8-12 x
1. Otklon trupom desno, uzručiti levom.		
2. P.P.		
3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom.		
4. P.P.		
6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Zasuk trupom u levo i spojeno,		
2. Zasuk trupom u desno.		
7. P.P. Stav spetni, uzručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Duboki pretklon,		
2. P.P.		
8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Čučanj na levu,		
2. P.P.		
3. Čučanj na desnu,		
4. P.P.		
9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Iskorak i zenkutsu-dachi desnom, zib.		
2. Iskorak i zenkutsu-dachi levo, zib.		
10. P.P. Upor klečeći.	Jačanje leđnih i trbušnih mišića.	2 seta: 8-12x
1. Uzručiti desnom, zanožiti levom,		
2. Uzručiti levom, zanožiti desnom.		
11. P.P. Klečeći na potkolenicama.	Rastezanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje.		
12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljku.	Jačanje leđnih mišića.	2 seta: 10-12x
1. Ekstenzije kičmenog stuba.		
Osnovna faza časa:	25 minuta	

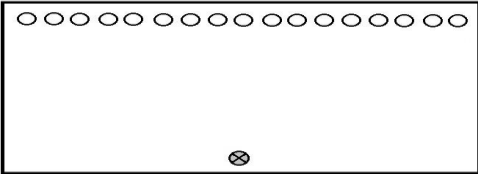
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis-trčanje; • Trčanje-sklek-trčanje; • Naskok u čučanj iz trčanja. 2. „Jelenski skokovi“ 10 metara, formacija vrsta. 3. Uvežbavanje početne pozicije udarca mawashi-geri. 4. Uvežbavanje udarca mawashi-geri iz sedećeg položaja. 5. Mawashi-geri iz stava zenkutsu-dachi (vraćanje noge unazad). 6. Mawashi-geri iz borbenog stava (noga se spušta napred). 7. Mawashi-geri u parovima. Postavljanje dlana kao mete.	 7. Mawashi-geri u parovima
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije.	 1.

Čas 29.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Kata (forma) Heian Shodan	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas.	

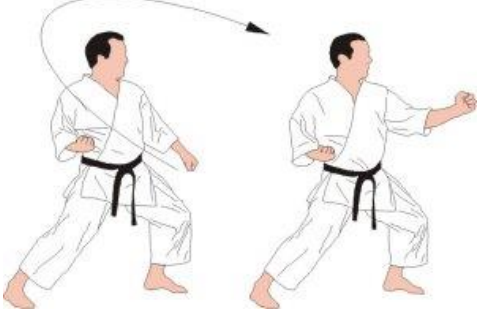
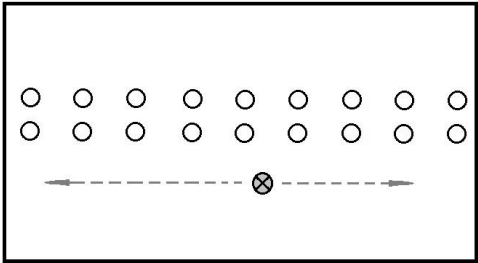
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga. 3. Kretanje u kokutsu i zenkutsu-dachi stavu	</	
---	--	--

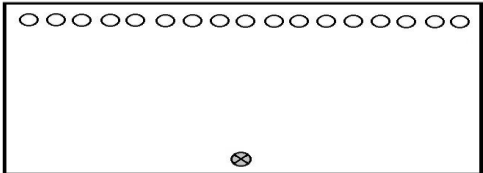
9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12x 2 seta: 8-12x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje na 20 m sa progresivnim ubrzanjem; dopunska vežba: fleksija kukova u visu na ripstolu, 5 ponavljanja. 2. Trčanje sa opterećenjem. Učenici u parovima, jedan učenik drži drugog za pojas i zadaje mu opterećenje dok učenik trči. Promena uloga. 3. Prikaz Enbusen-a kate (dijagram kretanja u katama, zamišljena linija po kojima se kreće izvođač kate). 4. Gedan-barai, oi-zuki, kretanje u stavu zenkutsu-dachi. 5. Učenje okreta u stavu zenkutsu-dachi. 6. Kokutsu-dachi shuto uke, kretanje. 8. Štafetne igre Učenici su podeljeni u 2 grupe, formacija kolona. Nastavnik zadaje kretanje, a učenici se takmiče koja grupa će pre završiti zadatak.	平安初段 HEIAN SHODAN Enbusen kate Heian-Shodan (dijagram kretanja)	
Završna faza časa:	5 minuta	

Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.
---	--

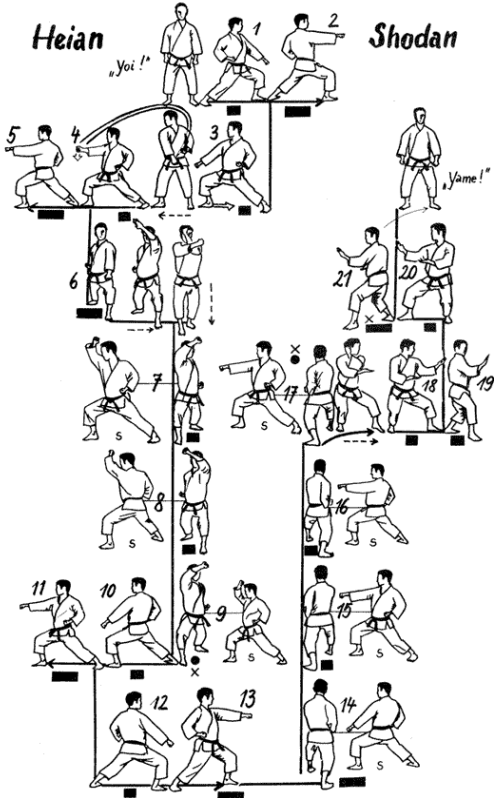
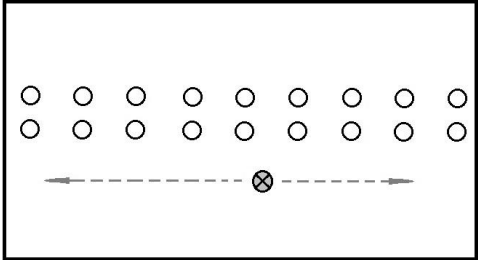
Čas 30.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Kata Heian-Shodan	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

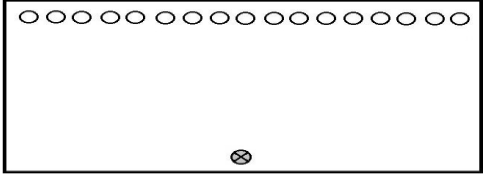
2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Čunasto trčanje 4x10 metara; dopunska vežba: 5 sklekova. 2. „Cik-cak“ trčanje napred. 3. „Cik-cak“ trčanje unazad. 4. Geda-barai, oi-zuki, kretanje u stavu zenkutsu-dachi. 5. Age-uke kretanje u stavu zenkutsu-		

dachi. 6. Učenje udarca tetsui u stavu zenkutsu-dachi. 7. Učenje kate do prvog uzvika – KIAI. Primena okreta u kati. Obratiti pažnju na udarac tetsui i age uke. 8. Ponavljanje kate do kraja prvog dela, kontrolisanje i ispravka pokreta od strane nastavnika.	 6. Udarac Tetsui u stavu zenkutsu-dachi
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije.	 1.

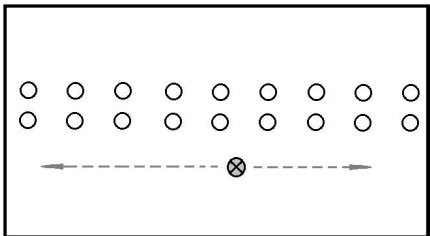
Čas 31.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Kata Heian-Shodan	
Tip časa:	Obrada	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Kruženje ramenima napred,	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x

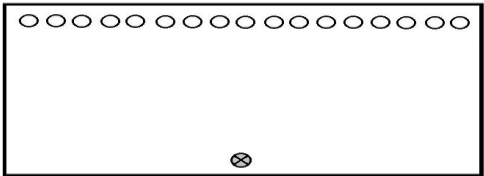
2. Kruženje ramenima nazad.		
2. P.P. Stav raskoračni, odručenje.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
1. Kratki bočni krugovi napred,		
2. Kratki bočni krugovi nazad.		
3. P.P. Stav raskoračni, odručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
1. Zasuk trupom u levu stranu,		
2. Zasuk trupom u desnu stranu.		
4. P.P. Stav raskoračni, uzručenje.	Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x
1. Kruženje trupom, dotaknuti desno stopalo		
2. P.P.		
3. Kruženje trupom, dotaknuti levo stopalo,		
4. P.P.		
5. P.P. Stav spetni, predručenje.	Jačanje i rastezanje mišića kuka.	8-12 x
1. Zgrčeno prednoženje levom, uzručiti.		
2. Zgrčeno prednoženje desnom, uzručiti.		
6. P.P. Stav raskoračni, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Prenos težišta na levu nogu u čučnju.		
2. Prenos težišta na desnu nogu u čučnju.		
7. P.P. Upor čučeci.	Jačanje nožnih mišića.	8-12 x
1. Skok uvis, pljesak u uzručenju.		
8. P.P. Upor ležeći pred rukama.	Jačanje trbušnih i ramenih mišića.	30 s.
1. Izdržaj 30 sekundi.		
9. P.P. Ležeći na leđima, ruke na potiljku.	Jačanje trbušnih mišića.	2 seta: 8-12 x
1. Ležanje-sed.		
10. P.P. Upor ležeći za rukama.	Jačanje trbušnih i ramenih mišića.	30 s.
1. Izdržaj 30 sekundi.		
11. P.P. Ležeći na stomaku, ruke na potiljku.	Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	2 seta: 8-12 x
1. Ekstenzije kičmenog stuba.		
Osnovna faza časa:	25 minuta	

- Trčanje u formaciji vrste: - Trčanje sa zabacivanjem potkolenica, - Trčanje-niski skip, - Trčanje-visoki skip. - Gedan-barai, oi-zuki u zenkutsu-dachi stavu. - Age-uke u zenkutsu-dachi stavu. - Shuto-uke u kokutsu-dachi stavu. Sve ove tehnike raditi i sa okretom nakon nekoliko ponavljanja. - Kratko ponavljanje prvog dela kate. - Učenje drugog dela kate. Obratiti pažnju na okrete u kati i na tehnike shuto-uke u kokutsu-dachi stavu. - Ponavljjanje drugog dela kate, kontrolisanje i ispravka pokreta od strane nastavnika. Napomena: Učenicima postaviti orijentire u sali kako bi znali gde da se kreću. Zamisliti enbusen kate da bi smer kretanja u kati bio ispravan.	 Prikaz kate Heian-Shodan
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: - Istezanje, - Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

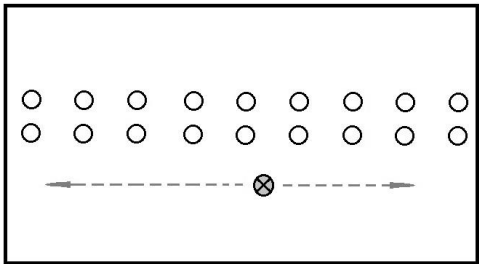
Čas 32.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Kata Heian-Shodan	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad. 2. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Uspon, uzručiti levom, zaručiti desnom spojeno, 2. Zib, 3. Uspon, uzručiti desnom, zaručiti levom spojeno, 4. Zib. 3. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Kruženje kukovima u levu stranu, 2. Kruženje kukovima u desnu stranu. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom,	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih mišića. Jačanje i rastezanje mišića kuka. Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj, odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis-trčanje; • Trčanje-sklek-trčanje; • Naskok u čučanj iz trčanja. 2. Sunožni skokovi u formaciji vrste napred 10 metara, zatim unazad. 3. Skokovi na jednoj nozi u formaciji vrste, 10 metara napred, zatim drugom nogom unazad. 4. Uvežbavanje prvog dela kate. 5. Uvežbavanje drugog dela kate. 6. Uvežbavanje cele kate, pokreti se		

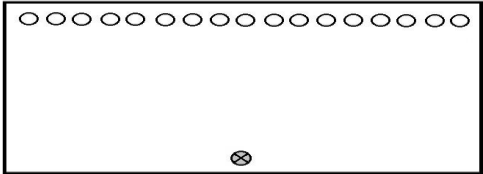
izvode na komandu nastavnika. Kontrola i ispravljanje od strane nastavnika.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, odgovori na pitanja i sugestije.	 1.

Čas 33.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Blokovi u mestu i kretanju	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x 8-12 x 8-12 x

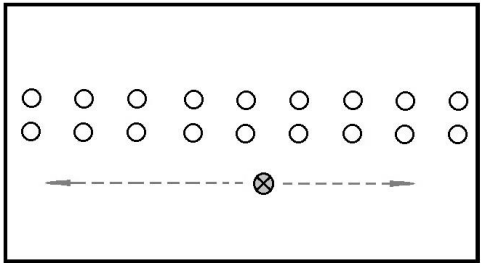
2. Bočni krugovi nazad. 4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom. 6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje. 7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj-odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Čučanj i sp. iskorak levom zenkutsu-dachi, 2. Čučanj i sp. iskorak desnom zenkutsu-dachi. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 2. Ekstenzije kičmenog stuba.	Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika:		

• Trčanje-skok uvis-trčanje, • Trčanje-sklek-trčanje, • Naskok u čučanj iz trčanja, • Okret iz trčanja. 2. Četvoronožno hodaње, 10 metara napred, zatim unazad; dopunska vežba: čučanj-skok uvis, 5 ponavljanja. 3. Blokovi gedan-barai, age-uke, ude-uke, soto-uke, shuto-uke u stavu heiko-dachi. 4. Blokovi gedan-barai, age-uke, ude-uke, soto-uke kretanjem u stavu zenkutsu-dachi. Okret nakon nekoliko ponavljanja. 5. Blok shuto-uke kretanjem u stavu kokutsu-dachi. Napomena: Kontrolisati izvedbu učenika. Naglasiti važnost discipline i tačnosti pokreta pre, tokom i nakon izvođenja tehnike.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

Čas 34.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja
Nastavna jedinica:	Udarci choku-zuki, oi-zuki, kizami-zuki,

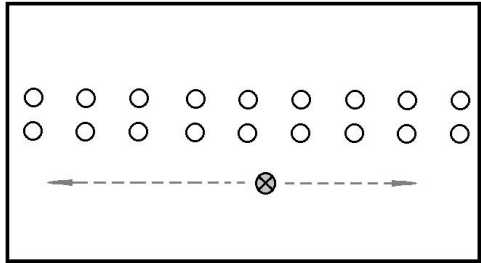
	gyaku-zuki i mae-geri	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas	
Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opuštanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno. 4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje, 2. Zib odručenje, uspon. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P. 6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno, 2. Zasuk trupom u desno. 7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon,	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. Rastezanje i jačanje trbišnih mišića. Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. Rastezanje i jačanje leđnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

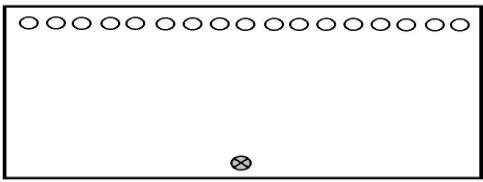
2. P.P. 8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu, 4. P.P. 9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i stav zenkutsu-dachi desnom. 2. P.P. 3. Iskorak i stav zenkutsu-dachi levom. 4. P.P. 10. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak desnom, kokutsu-dachi. 2. P.P. 3. Iskorak levom, kokutsu-dachi. 4. P.P. 11. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom. 12. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje. 13. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljkju. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje leđnih i trbušnih mišića. Rastezanje leđnih mišića. Jačanje leđnih mišića.	8-12 x 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 8-12x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Trčanje na 20 m sa progresivnim ubrzanjem; dopunska vežba: fleksija kukova u visu na ripstolu, 5 ponavljanja. 2. Trčanje sa opterećenjem.		

Učenici u parovima, jedan učenik drži drugog za pojas i zadaje mu opterećenje dok učenik trči. Promena uloga. 1. Choku-zuki, stav heiko-dachi. 2. Mae-geri, stav heiko-dachi. 3. Oi-zuki, kretanje kroz zenkutsu-dachi (okret na znak nastavnika). 4. Kizami-zuki kretanjem tehnikom yori-ashi u borbenom gardu. 5. Gyaku-zuki kretanjem tehnikom yori-ashi u borbenom gardu. 6. Mae-geri iz borbenog stava. Kretanje unapred. Napomena: Nakon svih tehnika, nastavnik daje komandu za okret, zatim izvođenje u drugom smeru.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje.	 1.

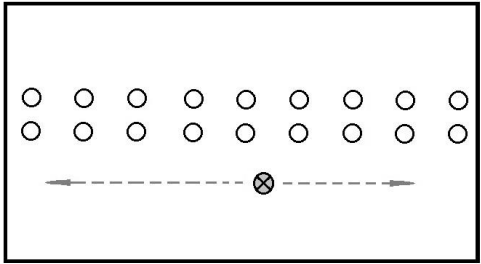
Čas 35.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Udarac mawashi-geri, kata Heian-Shodan	
Tip časa:	Utvrdjivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	

Uvodna faza časa: 1. Objašnjavanje učenicima šta će se raditi na času, 2. Karate pozdrav za početak treninga.	Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opružanje glave i vrata. 2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno. 3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Mlinovi, desnom na dole, spojeno. 2. Mlinovi, desnom na gore, spojeno. 4. P.P. Stav spetni, zgrčeno odručenje. 1. Zib zgrčeno odručenje, 2. Zib odručenje, uspon. 5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Otklon trupom desno, uzručiti levom. 2. P.P. 3. Otklon trupom levo, uzručiti desnom. 4. P.P. 6. P.P. Stav raskoračni, pretklon, odručenje. 1. Zasuk trupom u levo i spojeno, 2. Zasuk trupom u desno. 7. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Duboki pretklon, 2. P.P. 8. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Čučanj na levu, 2. P.P. 3. Čučanj na desnu,	- Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba. - Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. - Rastezanje i jačanje ramenog pojasa. - Rastezanje i jačanje trbišnih mišića. - Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa. - Rastezanje i jačanje leđnih i mišića. - Jačanje i rastezanje leđnih mišića. - Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	
		8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x 8-12 x

4. P.P. 9. P.P. Noge u širini ramena, ruke o bokovima. 1. Iskorak i čučanj desnom 2. Iskorak i čučanj levom. 10. P.P. Upor klečeći. 1. Uzručiti desnom, zanožiti levom, 2. Uzručiti levom, zanožiti desnom. 11. P.P. Klečeći na potkolenicama. 1. Spustiti grudi na kolena, uzručenje. 12. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potljkju. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje leđnih i trbušnih mišića. Rastezanje leđnih mišića. Jačanje leđnih mišića.	8-12 x 2 seta: 8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Čunasto trčanje 4x10 metara; dopunska vežba: 5 sklekova. 2. Trčanje sa zabacivanjem potkolenica. 3. Trčanje-niski skip 4. Cik-cak trčanje. 5. Trčanje-visoki skip. 6. Mawashi-geri iz borbenog stava, kretanje unapred. 7. Uvežbavanje kate Heian-Shodan, na komandu nastavnika.		
Završna faza časa:	5 minuta	
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Analiza časa, pitanja i sugestije.	 1.	

Čas 36.	Pismena priprema za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	
Nastavna jedinica:	Utvrđivanje svih sadržaja karatea kroz polaganje	
Tip časa:	Utvrđivanje	
Nastavne metode:	Usmeno izlaganje i demonstracija	
Sprave i rekviziti:	Tatami, kimono i pojas, čunjevi	
Uvodna faza časa: Objašnjavanje učenicima kako će se raditi na času i kakva će biti organizacija tokom polaganja. Karate pozdrav za početak treninga.	 Položaj za početak treninga	
Pripremna faza časa:	10 minuta	
1. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Pregibanje glave i vrata, 2. Opružanje glave i vrata.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
2. P.P. Stav spetni, priručiti. 1. Zasuk glavom u levo, 2. Zasuk glavom u desno.	Rastezanje i jačanje vratnog dela kičmenog stuba.	8-12 x
3. P.P. Stav spetni, priručenje. 1. Bočni krugovi napred, 2. Bočni krugovi nazad.	Rastezanje i jačanje ramenog pojasa.	8-12 x
4. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Zasuk trupom u levo. 2. Zasuk trupom u desno.	Rastezanje torakalnog dela kičmenog stuba i jačanje mišića trupa.	8-12 x
5. P.P. Stav raskoračni, ruke o bokovima. 1. Pretkon trupom, 2. Zaklon trupom.	Rastezanje i jačanje leđnih i mišića trupa.	8-12 x
6. P.P. Stav spetni, uzručenje. 1. Visoko prednoženje levom, predručenje, 2. Visoko prednoženje desnom, predručenje.	Jačanje i rastezanje nožnih mišića.	8-12 x
	Jačanje i rastezanje nožnih	8-12 x

7. P.P. Noge u širini ramena, odručenje. 1. Čučanj-odnoženje levom. 2. Čučanj-odnoženje desnom. 8. P.P. Stav spetni, ruke o bokovima. 1. Iskorak i sp. čučanj levom, 2. Iskorak i sp. čučanj desnom. 9. P.P. Stav raskoračni, predručenje. 1. Čučanj na levu 2. P.P. 3. Čučanj na desnu. 4. P.P. 10. P.P. Ležanje na leđima, uzručenje. 1. Ležanje-sed. 11. P.P. Ležanje na stomaku, ruke na potiljku. 1. Ekstenzije kičmenog stuba.	mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje i rastezanje nožnih mišića. Jačanje trbušnih mišića. Jačanje ekstenzora kičmenog stuba.	8-12 x 8-12 x 2 seta: 8-12 x 2 seta: 8-12 x
Osnovna faza časa:	25 minuta	
1. Kružno trčanje u koloni, na znak nastavnika: • Trčanje-skok uvis-trčanje; • Trčanje-sklek-trčanje; • Naskok u čučanj iz trčanja. Protokol polaganja: • Učenici su raspoređeni u 3 grupe. Jedna grupa polaže tehnike ispred nastavnika, u jednom delu sale, dok ostale dve grupe uvežbavaju tehnike u drugom delu sale. Sledeća grupa dolazi na poziv nastavnika na polaganje, a učenici koji su završili odlaze u svoj deo sale i izvode kondicione vežbe: ležanje-sed, leđne		

ekstenzije, sklekovi i čučnjevi, 2 seta po 8-12 ponavljanja. • Polažu se prvo tehnike odbrane (blokovi), zatim tehnike napada (udarci), izvodi se po 5 ponavljanja svaka tehnika, a na kraju se izvodi kata Heian-Shodan. • Nastavnik posmatra i beleži uspešnost izvođenja. • Na kraju polaganja nastavnik daje povratne informacije i sumira utiske sa polaganja. Napomena: Polaganje je jedan vid utvrđivanja tehnike i provere ovladanosti karate sadržajima. Potrebna je dobra organizacija i disciplina na času kako bi polaganje prošlo u najboljem redu. Učenicima treba objasniti da je ovo čas kao i svaki drugi i da samo predstavlja proveru naučenog.	
Završna faza časa:	5 minuta
Smirivanje telesnih funkcija: 1. Istezanje, 2. Opuštanje uz duboko disanje, 3. Sumiranje utisaka tokom obuke karatea.	 1.

5. ZAKLJUČAK

Strategija rešavanja problema velike neuključenosti dece i omladine u bilo kakav vid fizičke aktivnosti u našoj zemlji, morala bi se bazirati na popularizaciji aktivnosti koje su zanimljive deci. Borilački sportovi predstavljaju vrstu aktivnosti koja uvek budi zainteresovanost kako kod dece tako i kod omladine. Specifičnost sadržaja borilačkih sportova ističu njihov blagotvoran uticaj na opštu fizičku formu i svestrani razvoj. Među borilačkim sportovima karate se posebno ističe po svojoj masovnosti i popularnosti, ali isto tako i po podjednakoj zainteresovanosti i kod dečaka i kod devojčica. Zbog raznovrsnosti tehnika koje se primenjuju u obučavanju, karate je veoma pogodan za razvoj svih motoričkih sposobnosti, motoričkih veština, a takođe i psiholoških karakteristika. Karate smanjuje agresiju kod dece, razvija istinske ljudske vrednosti koje se protive egu, pobedi i ličnom slavljenju. U ovoj veštini deca uče da budu bolja od samih sebe, ne takmičeći se sa drugima, već je motivacija za bavljenje ovom aktivnošću isključivo intrinzične prirode. Vrednosti karatea se takođe ogledaju i u organizaciji takmičenja, a naročito u mogućnosti masovnog uključivanja dece u sistem takmičenja. Navedene karakteristike karatea govore u prilog tome da bi kao obavezna fizička aktivnost imao potpunu opravdanost.

Pored navedenog sadržaja karatea u okviru obaveznih fizičkih aktivnosti prikazani su i sadržaji kondicionog vežbanja, kao i prikaz određenih igara koje pored svoje razvojne funkcije imaju i zabavan karakter. Ovakav način organizovanja časova može uticati na razvoj pozitivnih stavova prema nastavi fizičkog vaspitanja i sticanje navike za fizičkim vežbanjem, što je jedan od najvažnijih ciljeva nastave fizičkog vaspitanja. Postoji velik broj vežbi koje se izvode u parovima, ovakav način vežbanja dovodi do boljeg upoznavanja, stvaranja poverenja, povećanja socijalnih karakteristika i komunikacije.

Podizanje svesti pojedinca o značaju zdravlja i njegove direktne povezanosti sa fizičkim vežbanjem je veoma važno i predstavlja velik izazov. Potrebna je grupa entuzijasta iz oblasti sporta kako bi ova celokupna ideja uspela i našla svoj put do ostvarenja. Uz promovisanje karatea, spremnost na rad i strpljenje, ovaj predlog integrisanja karatea u obavezne fizičke aktivnosti može uspeti.

6. LITERATURA

1. Bubalo, S. (2005). *Mala karate enciklopedija*, Vukovar.
2. Ćirković, Z., Jovanović, S. (2002). *Boks - Karate*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
3. Ćirković, Z., Jovanović, S., Kasum, G. (2010). *Borenja*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
4. Dačić, D. (1997). *Put do crnog pojasa 1*, Novi Sad.
5. Jovanović, S. i saradnici (2005). *Opravdanost uvođenja borilačkih veština u nastavu fizičkog vaspitanja u osnovnim i srednjim školama Srbije*. Elaborat studije za potrebe Ministarstva prosvete i sporta Republike Srbije. Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
6. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). *Теорија и методика физичког васпитања*. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
7. Програм физичког и здравственог васпитања за пети разред основне школе (2017). Службени гласник РС – Просветни гласник 6, Београд.