

Методика наставе физичког васпитања 1

Вежбе обликовања

При избору вежби обликовања за сваки час треба водити рачуна о садржају кретања које предстоји, о општим и специфичним потребама све деце у групи, па и појединаца. Изабраним вежбама треба обухватити цело тело, а највише оне делове апарата за кретање који ће у даљем раду бити нарочито активни. Пошто се на сваком часу морају примењивати вежбе за јачање, истезање и лабављење у избору вежби мора се водити рачуна о могућностима ученика, на већ познате вежбе додавати нове, повезујући их тако да деца лако науче да их изводе.

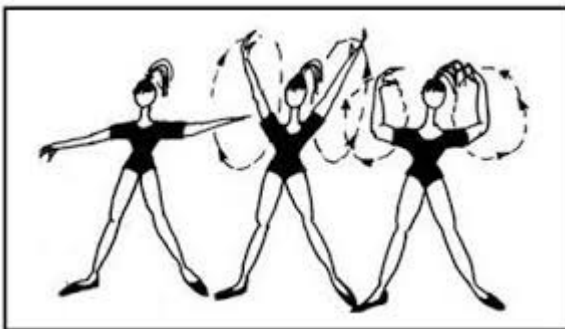
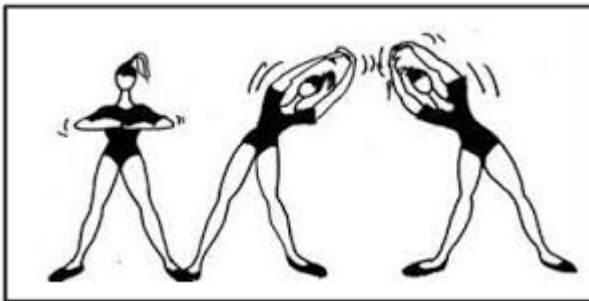
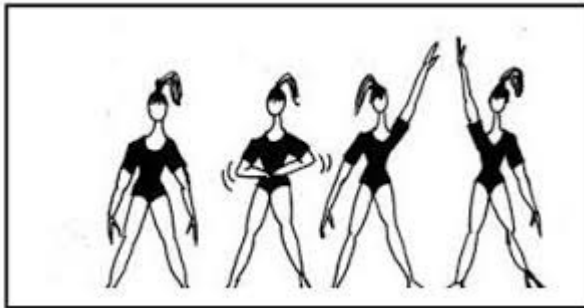
Колико ће примењиване вежбе имати утицај на припрему организма детета за даље вежбање, на обликовање апарата за кретање зависи од паравилности извођења вежби. Учитељ је у обавези да мотивише децу, да их припреми да свако дете свесно и вољно приступи извођењу вежби. Нарочито у првом и другом разреду. У осталим разредима вежбу прво показати, објаснити начин извођења и дати број понављања. Број извођења вежби у првом и другом разреду треба да буде од 8-10 пута, а у трећем и четвртном од 8-12 пута, наравно у зависности од тежине вежбе. За време извођења вежби обликовања важно је да учитељ упућује децу дишу. Приликом извођења вежби код којих долази до прекида дисања и напињања, ритам извођења треба подесити тако да између вежбања има времена и за дисање. Деца треба да дишу и на нос и на уста.

Пи извођењу вежби обликовања децу треба поставити тако да не сметају једни другима и, да свако дете види добро учитеља. У формацији круга, полукруга, два три и четири реда у зависности од броја деце или слободно заузимање места по сали. Учитељ треба нормалним гласом да објашњава и води вежбање и сам добро расположен, јер ће од тога у многоме зависити успех вежбања. **Вежбе обликовања треба примењивати на сваком часу физичког васпитања!**

1. Пример вежби за главу и врат:



2. Вежбе за руке и рамени појас:



3. Пример вежби за труп:

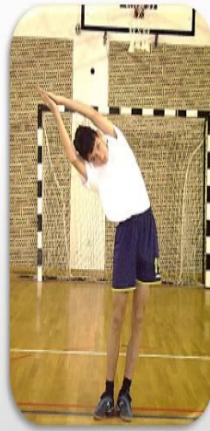
- 29. стојећи став * отклон трупом, руке-на куку и узручење * кичмени стуб
- 30. стојећи став * отклон трупом, руке у узручењу * кичмени стуб
- 31. стојећи став * отклон трупом, руке у узручењу састављене * кичмени стуб
- 32. стојећи став * засук трупом, руке поред тела * труп



29.



30.



31.



32.

4.Пример вежби за ноге:

<p>Wide Jump Squats 30 Seconds</p>	<p>Walking Lunges 20 per Leg</p>	<p>Lateral Jump Squats 30 Seconds</p>
<p>Plié Squats 20 Reps</p>	<p>Alternating Plyo Lunges 30 Seconds</p>	<p>Glute Bridge 20 Reps</p>
<p>Wide Jump Squats 30 Seconds</p>	<p>Split Squats 20 per Leg</p>	<p>Lateral Jump Squats 30 Seconds</p>
<p>Curtsy Lunge 20 per Leg</p>	<p>Alternating Plyo Lunge 30 Seconds</p>	<p>Reverse Lunge with front kick, 20 per Leg</p>