

## Методика физичког вапитања 1

Народне игре и плесно васпитање као саставни део васпитно образовног рада из физичког васпитања, својом програмском оријентацијом деци пружа могућности за стицање драгоцених искустава, битних за њихов физички и музички развој, за развој сложенијих физичких и музичких способности и за разумевање комуникације музиком и покретом. Обрадом нових плесних и народних композиција код деце и васпитача остварују се одређени кретни и музички задаци значајни за развијање елементарних физичких и музичких способности.

Пошто деца највише имају потебу да се изражавају покретом у спонтаном стварању, неопходно је створити услове да им покрет буде врло близак и, да је део њихових потреба за кретањем у сваком тренутку. Спретност у простору, различита кретања од лаганог корачања до ритмичког трчања, лепо држање тела уз правилно дисање целим капацитетом плућа нека су од важнијих правила дечјег понашања у реализацији плесне и народне активности.

Велико значење плесних игара састоји се у томе што су оне у исто време и потреба деце и учење и рад и најуспешније средство развоја физичких и музичких способности дце.

### **Народне игре као наставни садржаји који се могу реализовати кроз активности физичког васпитања:**

**Kolariću Paniću** "Kolariću, Paniću, pletemo se samiću, Sami sebe zapličemo, sami sebe otplićemo"

**Opis igre:** Igra se otvoreno, mešovito kolo, ruke se drže dole. Kretanje se izvodi običnim koracima. U prvom delu igre igrači se zapliču, a u drugom otpliću. Zaplitanje započinje tako što kolovođa prilazi kecu i pretposlednjem u kolu i provlači se ispod njihovih ruku. Tako se provlače svi redom, a pretposlednjem se (kod zaplitanja) obavije ruka oko vrata i spusti na rame. Otplitanje započinje opet kolovođa, oslobađajući rame i prilazeći sada igračima s leđa, provlači se ispod ruku (igrača do sebe i njegovog suseda) i tako redom.

<https://youtu.be/1fH5nEJ97WE>

**Mi smo deca vesela** "Mi smo deca vesela, rado bi se igrala Al` ne znamo šta ćemo! Kaži nam ti, sestrice, šta će tvoje družice, Kaži nam ti, sestrice, šta će tvoje družice! Radite što radim ja, ako vas to zabavlja! Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!"

**Opis igre:** Igra se zatvoreno, mešovito kolo, sa rukama dole. U sredini kola nalaze se jedan dečak ili devojčica. Smer kretanja je suprotan smeru kretanja kazaljke na satu. Igra se sastoji iz tri dela. U prvom delu igre, na prvih 6 taktova izvodi se 12 običnih koraka, počev desnom nogom udesno. U sedmom taktu izvodi se još jedan korak s privlačenjem, kolo se zaustavlja i okreće prema igraču u sredini kruga (8. takt pauza). U drugom delu igre, na naredna 4 takta, igrači izvode 8 poskoka, počev desnom nogom udesno sa ukrštanjem, a na sledeća 4 takta rade 7 poskoka ulevo, koji se završavaju privlačenjem leve noge ka desnoj i okretom ka centru (8. takt). U trećem delu igre, na prva 4 takta i na reči "Radite što radim ja..." igrač u sredini kruga izvodi proizvoljne pokrete (poskoke, plesne korake, pokrete rukama isl.), dok deca u kolu na sledeća 4 takta ponavljaju pokrete deteta u krugu. Igra se dalje nastavlja, s tim što igrača u sredini zamenjuje neko iz kola.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0z7h38vQg>

**Ja posejah lubenice** "Ja posejah lubenice pokraj vode Studenice, Seno, slama, seno, slama, zob, zob, zob, zob, zob " "Navadi se seka Dora, pa odnese troja kola, " (refren ) "Ja uhvatih seka Doru, odvedoh je svome dvoru " (refren)

**Opis igre:** Igra se mešovito otvoreno ili zatvoreno kolo, sa rukama dole. Smer kretanja je suprotan smeru kretanja kazaljke na satu. Igra ima dva dela. U prvom delu igre, od 1. do 4. takta, izvode se 4 koraka desnom udesno sa privlačenjem, tri su sa p.t.t., a četvrti je bez p.t.t. Naredna četiri takta su ista kao prethodna četiri, s tim što se sada ide levom nogom ulevo. U drugom delu igre, u 9. taktu, izvodi se jedan korak udesno sa privlačenjem, bez p.t.t, okretom za 45° nadesno. Sledeći takt, je isti kao prethodni, s tim što se sada ide suprotnom nogom u suprotnu stranu, sa okretom od 90° nalevo. U sledeća dva takta (11 - 12) koraci su isti kao u dva prethodna, s tom razlikom što je sada okret 45° ulevo. Na 13. i 14. tri puta se udari desnom petom o tle, a na 15. i 16. tri puta pljesne rukama.

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_5N8r9vvas](https://www.youtube.com/watch?v=S_5N8r9vvas)

**Ja posejah lan** Ja posejah lan, bash na Ivandan. Uченици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст. Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка. Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута). Ја почупах лан, bash на Ивандан. Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст. Рефрен: Грдила ме, грдила ме

Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка. Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну стра - ну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута). Ја потопих лан, баш на Ивандан. Ученици демонстрирају тачно оно што стро - фа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.

<https://www.youtube.com/watch?v=rVNQleExp10>