

Методика наставе физичког васпитања 1

Вежбе спретности (окретности)

Вежбе спретности и окретности као наставни садржаји који могу да се примењују на свим часовима физичког васпитања са реквизитима и без реквизита су:

Вежбе спретности без реквизита:

Деца су слободно распоређена по вежбалишту и окренута ка учитељу!

- Ходање четвороножно
- Жабљи поскоци
- Ходање четвороножно унатраг
- Подбочити се, сести, устати, лећи на леђа, лећи на стомак
- Чучнути, рукама се подупрети поред тела а затим руке наизменично померити напред (ноге остају на месту) док се не испружи цело тело а, затим се обрнутим путем али на исти начин вратити у усправан став
- Чучнути руке се поред тела ослањају о тле, суножним одразом и замахом рукама направити скок у вис и доскок у чучањ. Кад већина ученика савлада ове наведене вежбе у месту, применити их у ходању (на знак учитеља), а затим и у лаганом трчању.
- Из седа рукама ухватити колена, пустити се на леђа и правити кретње напред назад
- Изводити колут напред из упора стојећег раскорачног до седа раскорачног. Пазити да се глава савије и тло додирне прво плећима!
- Изводити колут напред из упора чучећег до упора чучећег
- Из упора чучећег изводити два спојена колута напред до упора чучећег
- Колут напред помажући се само једном руком
- Колут напред не помажући се рукама
- Колут напред из залета
- Колут напред уз држање лопте
- Колут напред преко вежбача (летећи колут)
- Колут назад
- Колут назад из чучња у чучањ
- Два спојена колута назад из чучња у чучањ

Нарвно сва поменута колутања примењиваће се поступно од најједноставнијих начина до сложенијих уз одговарајуће вежбање, али на часу никад не радити само

колутања јер, она истежу леђну мускулатуру. Увек после колутања радити елементе у којима има заклона – скупљање леђних мишића! На пример:

- Лежећи на леђима ослонити се на тло главом и стопалима и направити мост
- Лежећи на леђима ослонити се рукама и стопалима о тле и направити мост
- Два детета стану леђима окренути један другом, али сасвим близу, ухвате се за руке у лактовима и наизменично један направи претклон а други заклон, најпре слабије па затим јаче и јаче
- Два детета стану леђима окренути један другом, али сасвим близу, ухвате се за руке у узручењу и наизменично један направи претклон а други заклон

Важно је напоменути да тло на коме се вежба мора бити чисто, а сва колутања се раде и уче на струњачи или трави. Када деца савладају вежбе касније се могу вежбати и на чистом поду!

<https://www.facebook.com/mini.freestyle.skupina/videos/da-bismo-nau%C4%8Dililete%C4%87i-kolut-prvo-moramo-nau%C4%8Diti-obi%C4%8Dan-parkour-train-minifrees/1191372030942658/>

<https://www.youtube.com/watch?v=AZcKnd8czos>

<https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>

Вежбе спретности са реквизитима:

Вежбе лоптом

Све вежбе које се уче прво треба радити са великим лоптама а после са малим лоптицама. Примери вежби:

- Лопту држати обема рукама меко пред собом, бацити је увис до лица и поново је ухватити, уз зиб у почучњу
- Иста вежба као претходна само мало више па још више
- Бацање и хватање по такту, на 1 бацити на 2 ухватити
- Бацање уз пљескање и хватање (бацити – пљесак – ухватити)
- Бацање уз окрет и поново хватање (бацити – окрет за 180 и 360 степени – ухватити)
- Бацање лопте у вис и ухватити у чучњу и поскоку
- Држати лопту у једној руци пред собом, бацити је увис а ухватити је другом руком
- Држати лопту у једној руци у меком одручењу, бацити је преко главе а другом руком је ухватити, па обрнуто
- Једном руком бацити лопту иза леђа преко главе а, другом ухватити напред

- Једном руком бацити лопту испод уздигнуте ноге па ухватити другом руком

Сва поменути бацања и хватања вежбати у месту, а кад се науче изводити их у лаганом ходању а, на крају и трчању (напред, у страну и назад).

Вођење лопте по тлу примењивати такође прво са великим па са мањим лоптама.

Пример:

- Испред себе држати лопту на длану једне руке, окренути и гурнути је о под а, кад се одбијена лопта врати ухватити је обема шакама
- Иста вежба као претходна, само лопту дочекати на длану једне руке
- Лопту гурнути према тлу а затим више пута враћати ка тлу (тапкати), ово поновити више пута узастопно
- Слободно вођење лопте по тлу руком
- На све ове начине водити лопту у ходању, а затим у трчању (напред, у страну, назад).

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNC7yk8pvd1s&psig=AOvVaw2UKVGrA_J6LEdLc9OjKUvb&ust=1585913512485000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDxl8jSyegCFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D1050A_xdxm8&psig=AOvVaw2UKVGrA_J6LEdLc9OjKUvb&ust=1585913512485000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDxl8jSyegCFQAAAAAdAAAAABAL

Хватање, додавање и вођење лопте у паровима:

- Парови се слободно распореде по вежбалишту на 2 или 3 метра удаљени један према другоме, један вежбач баца лопту са груди обема рукама а други хвата обема рукама и враћа на исти начин. Затим се лопта баца из положаја изнад главе, па одоздо. Ово се може извести једном руком. Може све ово да се изведе и из скока уз повећање размака између вежбача. Поменути начини бацања се могу извести и са две лопте. Кад већина ученика савлада и научи ове вежбе у месту, треба прећи на примену у ходању и трчању. Размак између вежбача је у почетку на три метра а, касније и више.

<https://www.youtube.com/watch?v=0pP0N48PNEQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=yU2PkSGKEOw>

<https://www.youtube.com/watch?v=DQ7FTIEUt9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=GAWFfZCYc3o>

