

# Методика наставе физичког васпитања 1

## Вежбе спретности (окретности)

### Ходање и трчање

Како су ходање и трчање уз основне покрете рукама основни природни облици кретања потребни за живот човека, а утицај ових кретања на организам врло позитиван, ове вежбе се најчешће примењују у физичком васпитању деце. Наравно кад је реч о млађем школском узрасту потребно је посебну пажњу обратити избору вежби.

#### Ходање примери вежби:

- Ходање у колони по један, у две и више колона, држање усправно природно, стопала нормално постављена у правцу кретања, руке слободно опуштене и нормално се клате, глава се нормално држи а поглед право;
- Ходање уз описивање разних фигура (круг, квадрат, правоугаоник, цикцак линија, осмица);
- Ходање уз диктирање ритма и темпа (ударалјке, музика);
- Ходање на прстима, тихо ходање (шуњање);
- Ходање у чучњу;
- Ходање унатрашке и бочно ходање;

#### Ходање између реквизита:

- Ходање уз обилажење препрека сачињених од реквизита (палица, коцки, лопти, кугли, чуњева), и то: напред, бочно, назад, у чучњу.

#### Ходање уз помоћ справа:

- Ходање по греди: напред, бочно, назад, у чучњу;
- Ходање на кратким облицима: у месту, напред, назад, у страну, између препрека;
- Брзо ходање уз примену свих поменутих начина без такмичења и са такмичењем, најчешће у штафети (прво један по један, а затим читава група заједно).

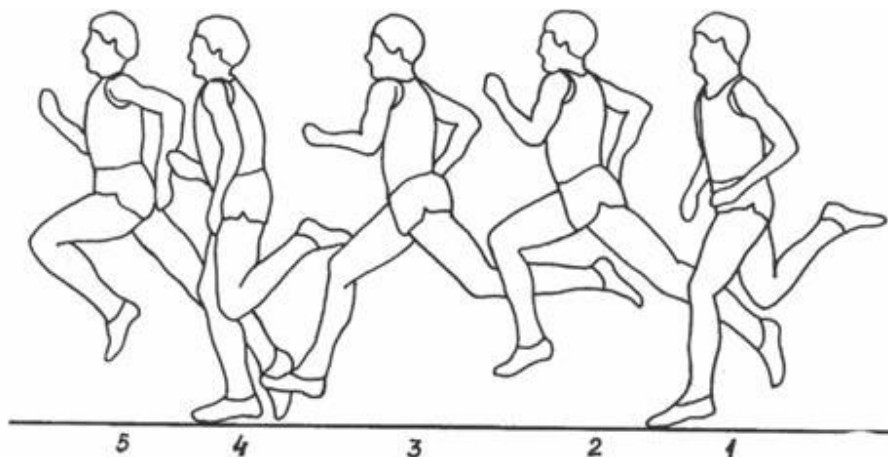
<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fcikajovazmaj.rs%2Findex.php%2Fdogadjaji%2F672-poligon-srednje-grupe-mala-sirena&psig=AOvVaw1CE1CVjVfSrZ4pCUR7kjTp&ust=1586421470086000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDEgfe22OgCFQAAAAAdAAAAABAD>

#### **Трчање без справа и реквизита:**

При трчању деци не треба посебно објашњавати технику трчања. Најправилније трче деца коју нико није учио да трче. Она трче природно, руке повијене у лактовима се слободно клате у рамену, труп ја мало нагнут напред, поглед напред а рад ногу лак природан, стопало додирује тло предњим делом па се спушта цело на тло, колена се не дижу сувише високо нити се стопала забацују, дише се увек на нос и на уста, поготово ако је трчање интезивније (никако не затварати уста и стављати марамицу).

#### **Трчање примери вежби:**

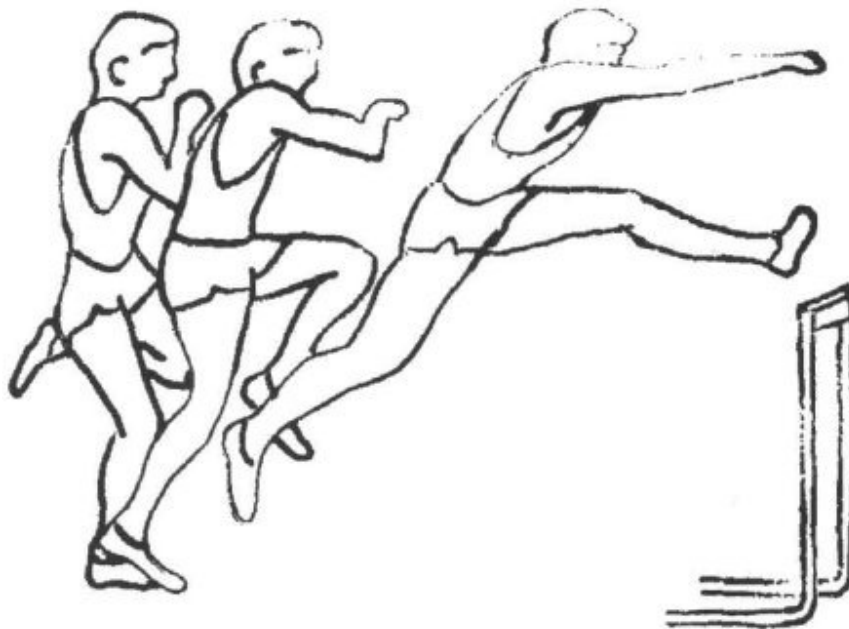
- Лагано трчање у колони по један, два три итд;
- Лагано фигуративно трчање (као при ходању);
- Трчање у страну, уназад;
- Трчање са заобилажењем препрека (као при ходању);
- Трчање уз диктирање ритма и темпа (ударалјком, музиком);
- Комбиновано ходање и трчање;
- Брзо трчање на 20 и 30 метара (такмичење од 2-6 деце одједном);
- Штафетна трчања у разним комбинацијама.



### Трчање преко препрека:

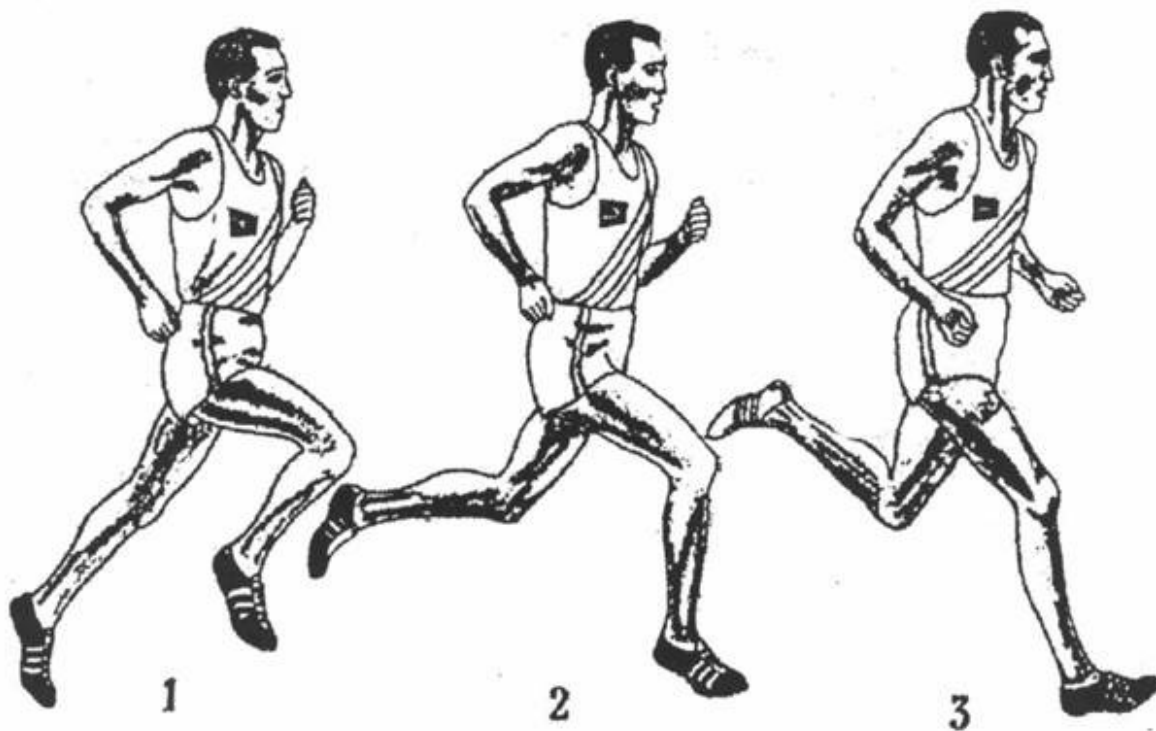
- Најмања препона постави се испред колоне на 4-5 метара. Ученици је један за другим прелазе на произвољан начин. После тога на 8-10 метара ставити вишу препону, поново је на произвољан начин прелазити, па најзад највишу. Касније размак се смањује и све се повезује у целини у току прелажења препона;
- Испред сваке колоне на 4-5 метара постави се греда по дужини, један за другим ученици слободно трче дуж греде и враћају се на место, затим то исто чине бочно, на једну, на другу страну и уназад;

Сви поменути случајеви прво се раде полако, уз обавезну асистенцију учитеља а, на крају кад је већина ученика научила вежбу организује се такмичење између група.



- Облице се положе водоравно на тле на размаку од 1м у правој линији, ученици изводе слободно трчање један за другим, бочно, уназад, ученици прво заобилазе облице а затим их прескачу;
- Облице се положе водоравно на тле у облику круга и квадрата, ученици трче на исти начин као у претходној вежби;
- Облице се ставе једна испред друге у размаку од 1м у правој линији, ученици трче напред обилазећи сваку облицу, затим трче бочно и уназад;
- Ученици изводе исте вежбе као и на претходни начин само се облице поставе у облику круга, квадрата;

Такмичење штафете у поменутим формацијама и на описан начин после научених кретњи, организују се између две групе. Поред тога организује се такмичење у брзом постављању облица и чуњева испред колоне на 10м а, затим њихово рушење и слично.



[https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F085f717b032a7c7eefd52936c5c70270ba37dd0a3207477f40710cf29b27b131&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.hzjz.hr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F10%2FPOLIGON-ZA-TJELESNU-AKTIVNOST-%25C5%25A0KOLSKE-DJECE.pdf&tbnid=fnwqA3txXwhxBM&vet=12ahUKEwjf0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygBegUIARDNAQ..i&docid=ALtFYJsS\\_506VM&w=453&h=292&q=hodanje%20i%20trcanje%20poligon&authuser=1&ved=2ahUKEwjf0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygBegUIARDNAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F085f717b032a7c7eefd52936c5c70270ba37dd0a3207477f40710cf29b27b131&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.hzjz.hr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F10%2FPOLIGON-ZA-TJELESNU-AKTIVNOST-%25C5%25A0KOLSKE-DJECE.pdf&tbnid=fnwqA3txXwhxBM&vet=12ahUKEwjf0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygBegUIARDNAQ..i&docid=ALtFYJsS_506VM&w=453&h=292&q=hodanje%20i%20trcanje%20poligon&authuser=1&ved=2ahUKEwjf0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygBegUIARDNAQ)

[https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.osskadarlija.edu.rs%2Fmedia%2Fk2%2Fitems%2Fcache%2F391d45802a606be64095bd7b66c67316\\_XL.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.osskadarlija.edu.rs%2Fnajnovije-vesti%2Fitem%2F405-poligon-prepreka.html&tbnid=AhVLFLFeAFH5DM&vet=12ahUKEwjf0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygCegUIARDPAQ..i&docid=5Ngi2v9f7ErUFM&w=900&h=](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.osskadarlija.edu.rs%2Fmedia%2Fk2%2Fitems%2Fcache%2F391d45802a606be64095bd7b66c67316_XL.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.osskadarlija.edu.rs%2Fnajnovije-vesti%2Fitem%2F405-poligon-prepreka.html&tbnid=AhVLFLFeAFH5DM&vet=12ahUKEwjf0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygCegUIARDPAQ..i&docid=5Ngi2v9f7ErUFM&w=900&h=)

[675&q=hodanje%20i%20trcanje%20poligon&authuser=1&ved=2ahUKEwif0-PSttjoAhXR6QKHZvGDroQMygCegUIARDPAQ](#)