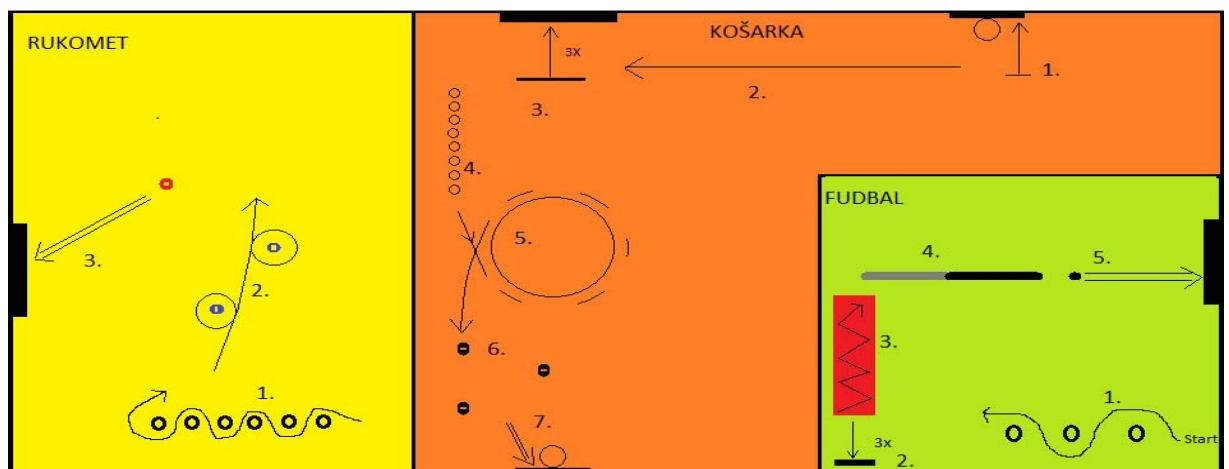


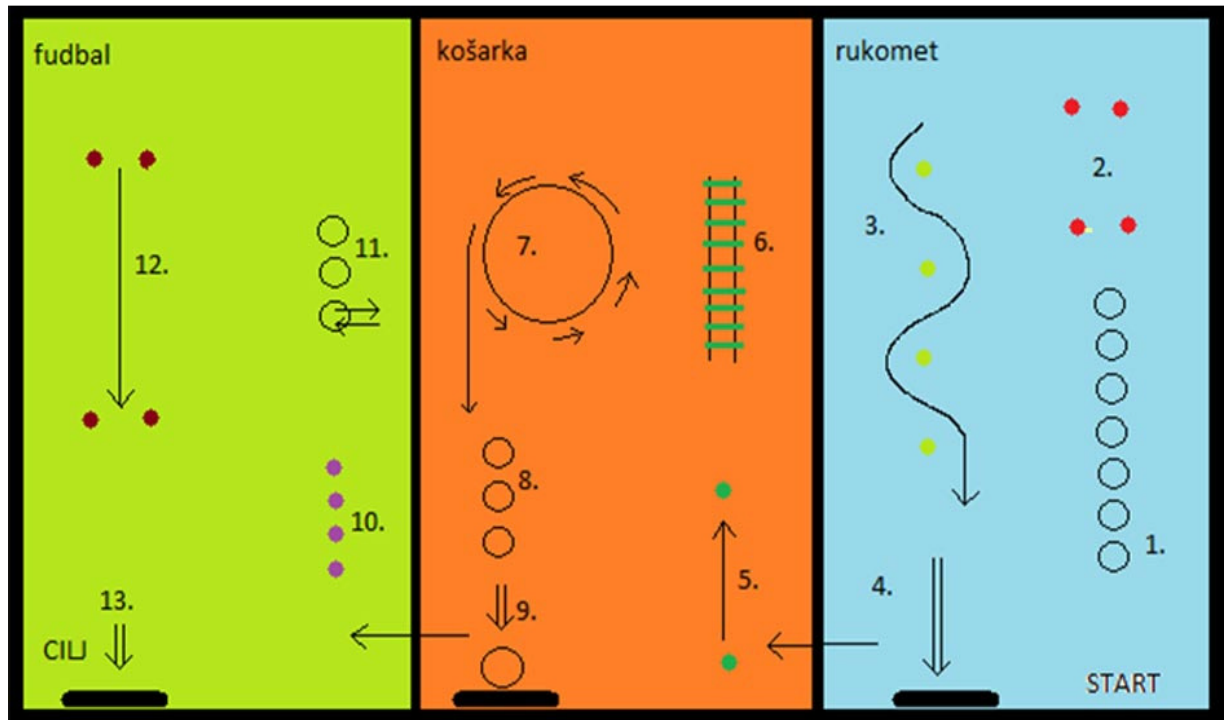
# Методика наставе физичког васпитања 1

## Игре брзине и спретности

### Штафете са лоптом

- Такмичење између две једнаке групе, на једнакој удаљености. Групе се истовремено премештају на одређено место уз вођење лопте на рукометни или кошаркашки начин, или ногом (сваки начин посебно, што брже);
- Исто као претходно, уз слободно бацање лопте увис и хаватање, са допуштеним и недопуштеним испуштањем лопте;
- Такмичење између четири једнаке групе: истовремено све групе воде лопту на удаљености од 12м, свака око свог циља (гумена лопта) и назад у врсту, и то на рукометни и кошаркашки начин или ногом;
- Од лопти, или неких других реквизита направити препреке (једна лопта испред друге, лопте постављене у цик цак и слично), тако између 4 екипе а, затим исто то само истовремено са свим члановима екипе (тада су препреке од других реквизита);
- Нацртати 4 једнака круга пречника 10м, поред сваког круга стане једна екипа на обележену црту. На дати знак из сваке екипе полази један ученик, водећи лопту руком на рукометни начин, (кружном линијом), и долази у врсту, а затим следећи. После тога лопта се води на кошаркашки начин, па ногом (у овим такмичењима Учествују и девијчице);
- На крају се изводи истовремено вођење лопте од стране целе екипе.





<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DFZywyUakQs8&psig=AOvVaw1JJWPiYmRNBWm42Sg9u56B&ust=1587108806973000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKC89p-37OgCFQAAAAAdAAAAABAX>

Поред штафетних трчања о којима су дати примери, потребно је примењивати и „чисто“ такмичарско трчање али, тек после примене претходних трчања, везаних за решавања разних задатака. Зато ће се поменута „чиста“ тамичења примењивати у 1. разреду пред карај школске године и то на 20м, у 2. разреду на 20м, у 3. разреду на 30м, у 4. разреду на 40м. Довољно је повући полазну линију иза које ученици стану слободно и на знак „пази-сад“, почиње трка. Циљ се исто обележава линијом.