

Методика наставе физичког васпитања 1

Игре брзине и спретности

Скакања

У избору вежби поскока, прескока и скокова за млађи школски узраст треба ићи од лакших ка тежим. Прво се увежбавају поскоци и скокови без реквизита, а потом уз помоћ одговарајућих реквизита.

Без реквизита:

- Суножни поскоци у месту са додиром и без додира за стопала;
- Једноножни поскоци у месту (једном па другом ногом);
- Суножни и једноножни поскоци напред, назад и у страну;
- Суножни и једноножни поскоци у круг, из круга, око ивице круга;
- Школице на разне начине;
- Суножним и једноножним одразом прескок линије, квадрата, круга;
- Скок удаљ из места: нога једна поред друге суножно, замахом рукама и зибом у почучњу, суножни одраз и скок напред, и то обавезно са меким доскоком;
- Такмичење у скоку из места: ученици истог одељења поделе се у 2 или 4 једнаке групе које стану у врсту, а врсте се поставе лицем једна према другој на растојању од 4 метра. У средини се повуче полазна линија. Први из врсте стане иза линије и скочи из места напред, тамо где су пете оставиле задњи траг повуче се нова линија. Сада долази први из друге врсте стаје испред линије (код скока где је пређашни ученик скочио), и скаче у супротном правцу. Његов скок се обележи новом линијом а, затим поново скаче следећи из прве врсте, и тако редом док не скочи и последњи ученик из сваке врсте. Тако ће се јасно видети која је врста имала заједнички дужи скок.

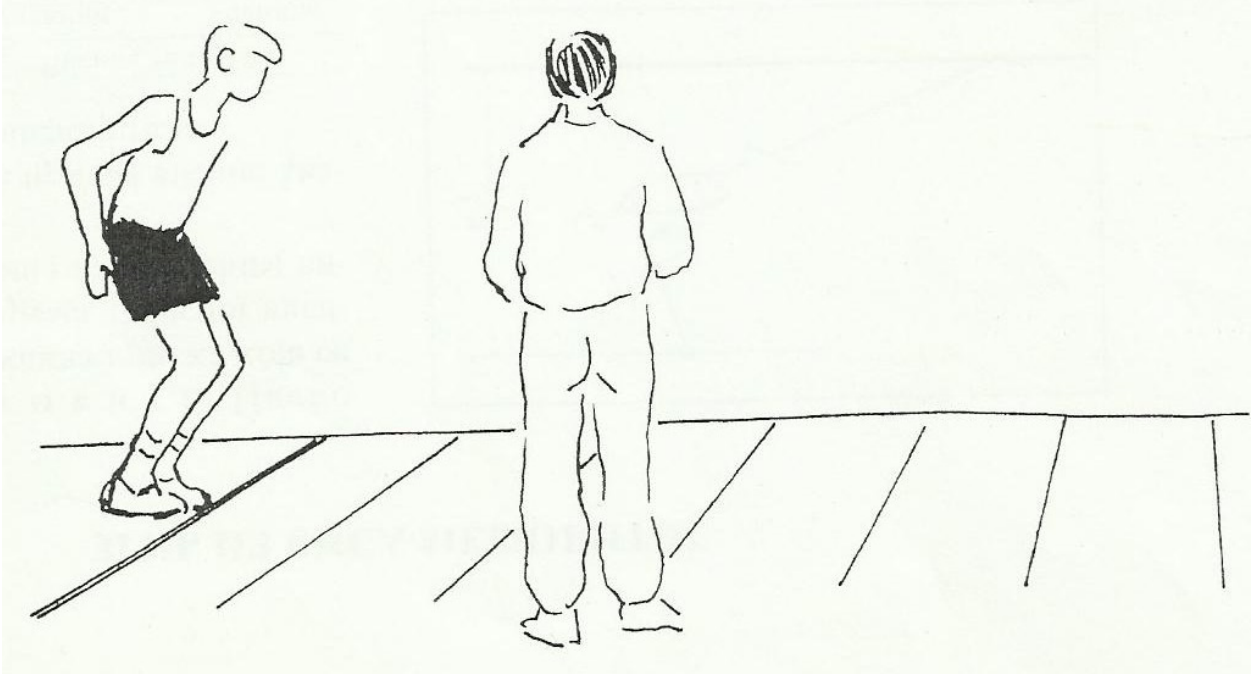
У свим разредима може се примењивати скок удаљ и скок увис слободном техником, увек са доскоком у песак или на струњачу, али тек када се разним вежбама научи залет и одраз једном ногом. Лаки суножни и једноножни поскоци примењују се и приликом загревања уз лагано трчање, али ипак знатно више у главном делу часа нарочито док се још уче. Прескоци и скокови примењују се у главном делу часа а, већ научене кретње примењују се на слободним активностима, такмичењима и излетима.

Такмичења у скоку удаљ и скоку увис на редовним часовима, склободним активностима и излетима, могу се примењивати само када деца науче да лепо повезују залет са одразом, као и сигуран и мек доскок. Препоручује се да се такмичења са мерењем примењују у 3. и 4. разреду а, ако је степен знања ученика задовољавајући може и раније.

Skok u dalj - odraz



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.slideserve.com%2Fgiolla%2Fskok-u-dalj&psig=AOvVaw0ZyeWfNCcNQeBWiO81Tquj&ust=1587654051067000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQiRxqFwoTCNCdnLWm_OgCFQAAAAAdAAAAABAW



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsasamilakovic.wordpress.com%2F2014%2F06%2F05%2F%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BA-%25D1%2583-%25D0%25B4%25D0%25B0%25D1%2599-%25D0%25B8%25D0%25B7-%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%2F&psig=AOvVa_w3IRNttXwPcxVQ-MZr8BICH&ust=1587653895285000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOCG7O6l_OgCFQAAAAAdAAAAABAD