

Методика наставе физичког васпитања 1

Игре брзине и спретности

Дизање и ношење

Вежбе дизања и ношења биће обрађена као заједничка дисциплина, јер после сваког подизања следи ношење.

Лопте (дизања и ношења):

- Велике лопте примењују се у ношењу више ради развијања спретности него снаге, јер су оне лаке.
- Почине се дизањем са тла 2 лопте одједном и њиховим ношењем на грудима, потом на длановима у предручењу, одручењу и узручењу;
- Ношење 3-4 лопте са тла на слободан начин (дужина ношења 10-15 м).

Дрвене кугле (ношење):

- На исти начин као и велике лопте.

Дуге облице (дизање и ношење):

- Како неколико облика заједно већ претстављају неки терет за дете, потребно је обратити пажњу како се они подижу са тла. У ствари постоје два начина подизања: подизање уз претходни чучањ (ту се дизање врши претежно ногама) и подизање уз претходни претклон (ту се дизање врши претежно леђном мускулатуром). На први начин се дижу тежи предмети а, на други – лакши:
- Ученици подижу облицу са тла и носе је 10-12 м, у предручењу и узручењу;
- Ученици подижу 3, 4, 5 облица (уз претходни чучањ), наслаганих на раме и носе 6-8 м;
- Исто као у претходној вежби али се облице носе згрчено пред собом;
- Органозовање штафетних такмичења и ношења једне и више облица на одређену даљину, са комбиновањем постављања облица у различите фигуре (да стоје у кругу, квадрату и слично), да леже у кругу, квадрату.

Коцке (дизање и ношење)

- Претклоном подићи коцку са тла на слободан начин и носити је 10 м;

- Исто као и у претходној вежби, али носити на једном и другом рамену, на глави и претклону на леђима (напред, назад, бочно);
- Чучњем подићи две коцке и на слободан начин их носити 10 м;
- Иста вежба али коцке носити испред себе на једном рамену, на другом рамену и на глави (напред, назад, бочно);
- Исто као и у претходној вежби, само са ношењем 3 коцке;
- Ношење једне и две коцке до одређеног места и градња: куће, пирамиде, тврђење;
- Штафете у ношењу на разне начине и у разним комбинацијама.

Мотке и палице (дизања и ношења):

- Претколоном подићи палицу или мотку и носити је на длановима у предручењу 10- 12 м;
- Чучњем наслагати три мотке или 7-8 палица на раме, подићи их и носити 10 м (напред, назад, бочно);
- Исто као у претходној вежби али, подићи и носити 10 палица или 6 мотки;
- Ученици су подељени у тројке, свака од њих има једну палицу: двоје је окренуто једно према другоме и држећи се за крајеве палице направе столицу, на крају трћи седне а први и други слободном руком придржавају леђа и носе га 8 м а, затим се улоге промене;
- У тројкама: двоје деце држе мотку на раменима а треће се ухвати натхвatom за њу и уз помоћ прве двојице попне се горе на слободан начин (исто тако и сиђе) а после сваког покушаја улоге се мењају;

Врећа са песком (дизање и ношење) 1. и 2. Разред – 4 кг, 3. и 4. Разред – 6 кг:

- Уз чучањ подићи врећу и носити је : на раменима, пред грудима, на глави, на леђима ;
- Штафетна такмичења у ношењу вреће са песком на различите начине (дужина стазе 10-12 м).

Ношење друга

- У 3. и 4. разреду може се примењивати и ношење друга: у мало погнутом ракорачном ставу ученик који се носи узјаше тако да се придржава рукама, док му ноге својим рукама придржава носач (дужина ношења 5-6 м, а затим промена).

Методска упутства

У примени ових вежби најважније је правилно одредити тежину предмета, даљину ношења и број понављања. Тежина предмета, реквизита које деца носе не треба да пређу 6 кг (изузев при ношењу друга). Даљина ношења зависи од тежине и начина ношења, варира од 3-15 м.

За ове вежбе карактеристично је задржавање даха приликом извођења, па је зато потребно после сваког ношења омогућити деци да се потпуно издувају односно одморе. То се лако постиже, јер се теже вежбе у ношењу не изводе одједном са свим ученицима, него у неколико група, појединачно, у паровима или у тројкама, тако да остала деца имају времена да се одморе.

Дизање и ношење примењују се на редовним часовима физичког васпитања и то скоро искључиво у главном делу часа. Понекад се примењују и на излетима и слободним активностима. При извођењу ових вежби обавезно је присуство учитеља (у супротном може доћи до повређивања, недозвољених оптерећења и последица повреде кичме, килавост итд).