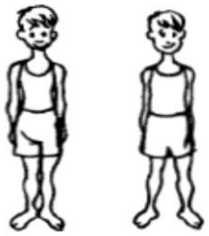
Смер: *Васпитач у предшколским установама*
Предмет: *Методика физичког васпитања 1*
Тема: *Почетни ставови у вежбама обликовања*
Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Именовање (терминологија) почетних ставова и положаја у вежбама обликовања

СТОЈЕЋИ УСПРАВНИ СТАВ - Карактерише га усправно држање тела. Поглед у висини очију. Најчешћи је почетни став за већину вежби обликовања. У односу на међусобни положај стопала, користи се став са састављеним петама и са растављеним прстима (спетни став) и став са паралелним стопалима до ширине кукова (сл.1).



Сл.1

Сл.2

РАСКОРАЧНИ СТАВ - Карактеришу шире растављена стопала (просечно око две ширине кукова). До овог става се долази одкораком у страну или поскоком (сл 2.).

Сл.3

Сл.4

КЛЕЧЕЋИ СТАВ - Карактерише положај у којем се тело ослања о тло коленима и предњим делом потколенице и стопала (сл 3).

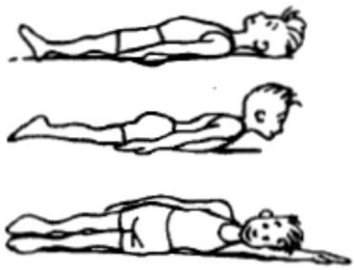
УПОР КЛЕЧЕЋИ ЗА РУКАМА - Карактерише ослонац о тло пруженим рукама и коленима (сл. 4).

Сл.5

Сл.6

СЕД ПРЕД РУКАМА - Седећи став, ноге су опружене, а руке ослоњене о тло иза тела (сл.5).

СЕД НА ПОТКОЛЕНИЦАМА - Ослонац на тло је исти као и у клечећем ставу, са разликом што се седи на задњој страни потколенице (сл.6).



„ТУРСКИ СЕД“ - Турски сед је седећи положај са згрченим и укрштеним ногама испред тела. Натколенице су широко растављене (сл. 7).

ЛЕЖЕЋИ ПОЛОЖАЈ - На леђима – ослонац о тло је задњом страном тела.
На стомаку – ослонац о тло је предњом страном тела.
На боку – ослонац о тло је бочном страном тела (сл.8).

Сл. 9 **Сл.10**

УПОР ЗА РУКАМА - Упор за рукама је положај у коме је ослонац тела о тло пруженим рукама и прстима стопала. Тело је окренуто предњом страном ка тлу (сл.9).

УПОР ЗА РУКАМА У СКЛЕКУ - Исто као и упор за рукама, сем што је ослонац тела о тло пруженим ногама, а руке су згрчене (сл.10).

Именовање (терминологија) покрета у вежбама обликовања

Покрети у вежбама обликовања могу се изводити рукама, ногама, главом, трупом и комбиновано. У складу са начином извођења вежби, поменути покрети дефинишу се као: ручења, ножења, претклони, заклони, отклони, сукања и друго.

Ручења: Ручења су покрети који се изводе пруженим, погрченим или згрченим рукама.

Сл.11. **Сл.12**

ПРЕДРУЧЕЊЕ - Опружање руку испред тела у висини рамена (сл.11).

УЗРУЧЕЊЕ - Подизање руку изнад главе (сл.12.).

Сл.13 **Сл.14**

ЗАРУЧЕЊЕ - Опружање руку иза тела (сл.13).

ОДРУЧЕЊЕ - Опружање руку у страну до висине рамена (сл.14).

Сл.15 **Сл.16**

ПРИРУЧЕЊЕ - Опружање руку поред тела (сл15.).

ЗИБАЊЕ РУКАМА У ОДРУЧЕЊУ - Брзи покрети малих амплитуда уназад са рукама у одручењу (сл.16).

Сл.17 **Сл.18**

БОЧНИ КРУГОВИ РУКАМА - Кружење са једном или обе руке у сагиталној равни (поред тела) (Сл. 17).

ЧЕОНИ КРУГОВИ - Кружење са једном или обе руке у чеоној равни (испред тела) (сл.18).

Ножења

Сл.19 **Сл.20** **Сл.22**

ПРЕДНОЖЕЊЕ - Предножење подразумева опружање ноге испред тела (сл.19).
ОДНОЖЕЊЕ - Одножење представља опружање ноге у страну, бочно од тела (сл.20).
ЗАНОЖЕЊЕ - Заножење представља опружање ноге иза тела (сл. 21).

Сл22. **Сл.23** Сл.24

ЗАКЛОН ТРУПОМ - Означава повећање слабинске кривине уз савијање трупа и главе уназад, а истурање унапред кукова и груди (сл.22).

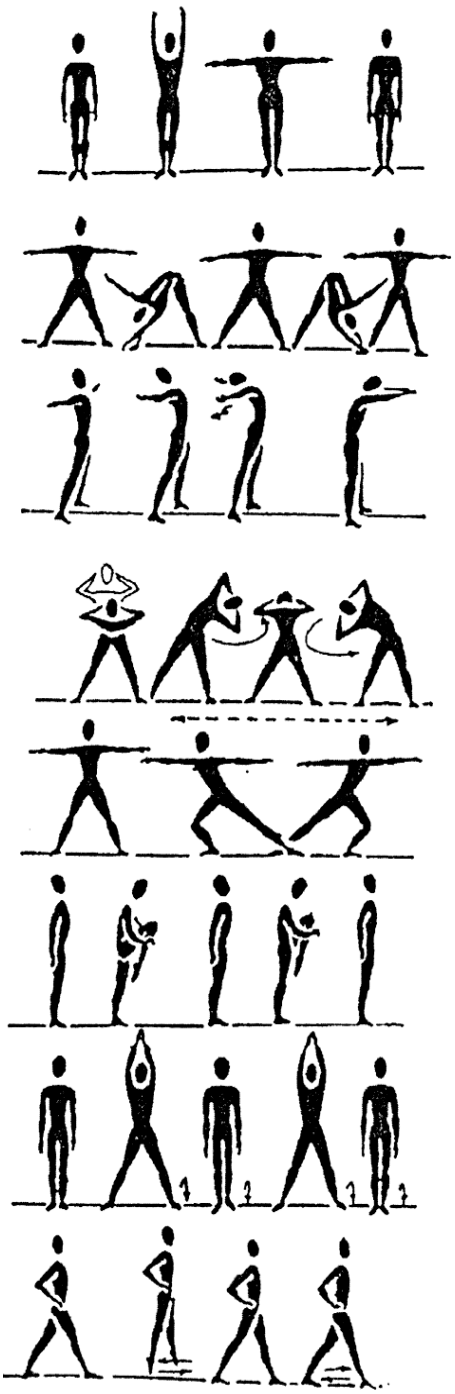
ПРЕТКЛОН ТРУПОМ - Представља савијање трупа унапред (сл.23).

ОТКЛОН ТРУПОМ - Означава бочно савијање трупа (сл.24).

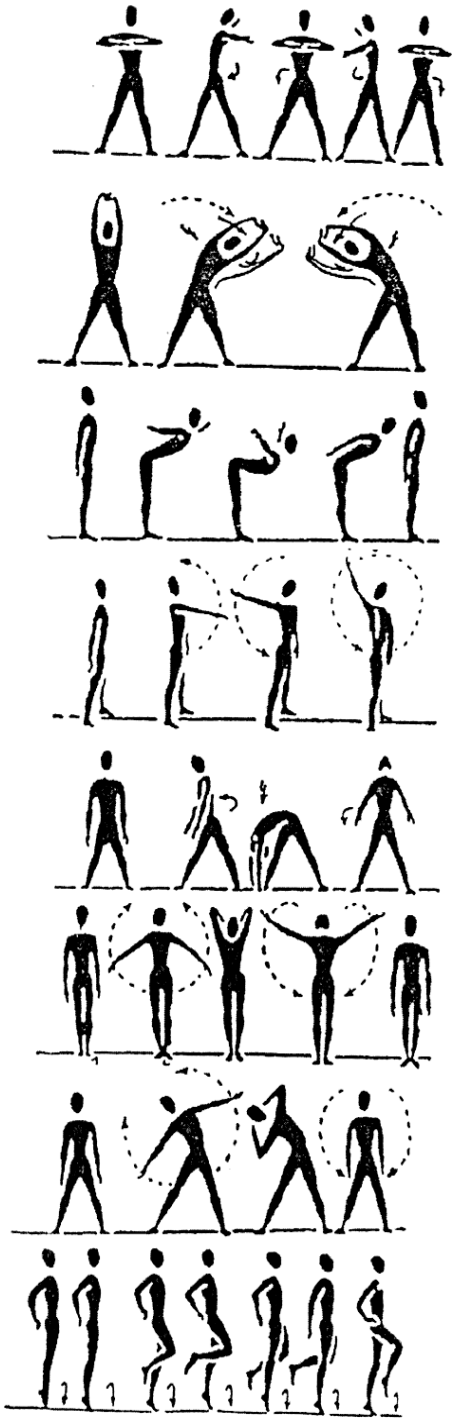
Примери вежби обликовања (иди даље .....)

Примери вежби обликовања (Иван Зданског)

I разред

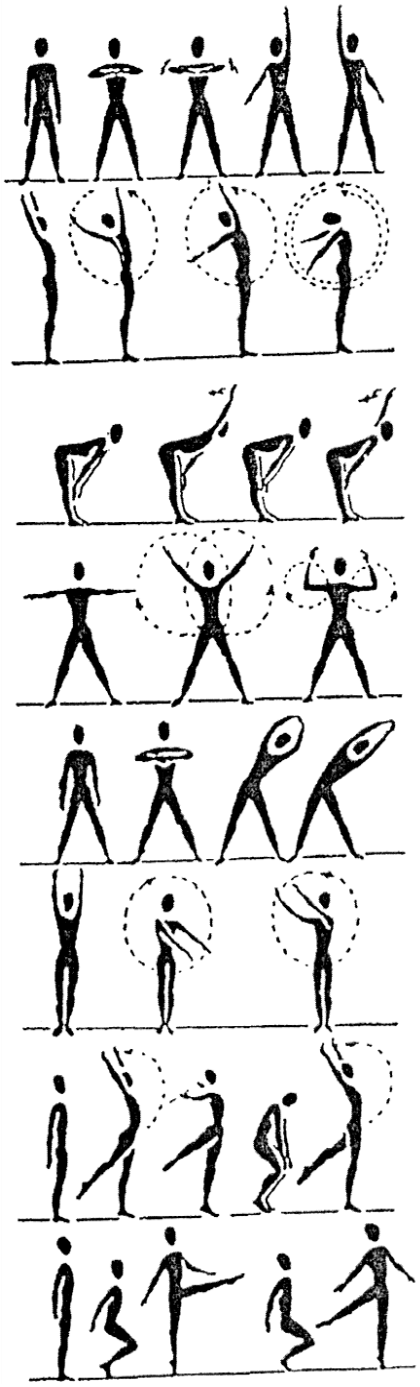


II разред

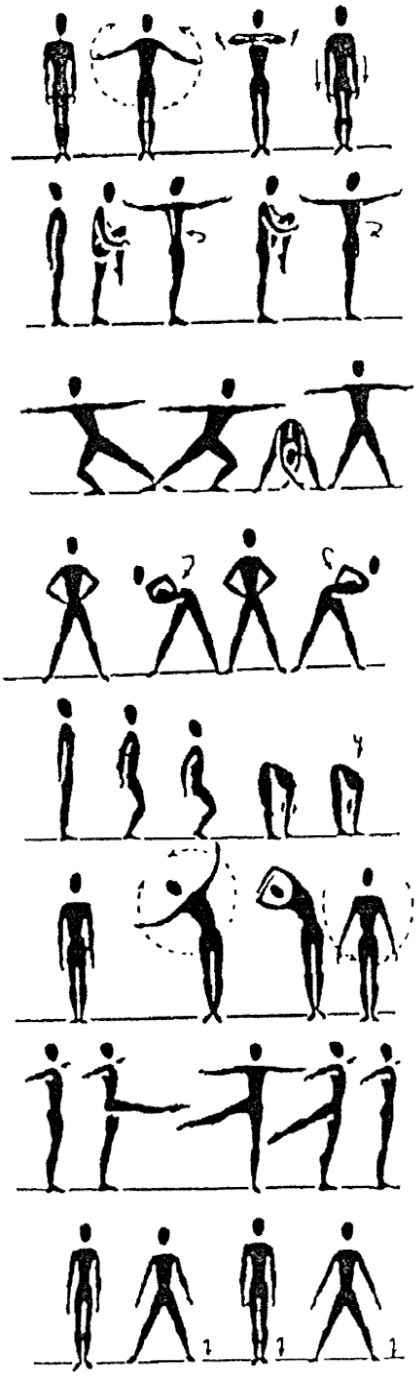


Примери вежби обликовања (Иван Зданског)

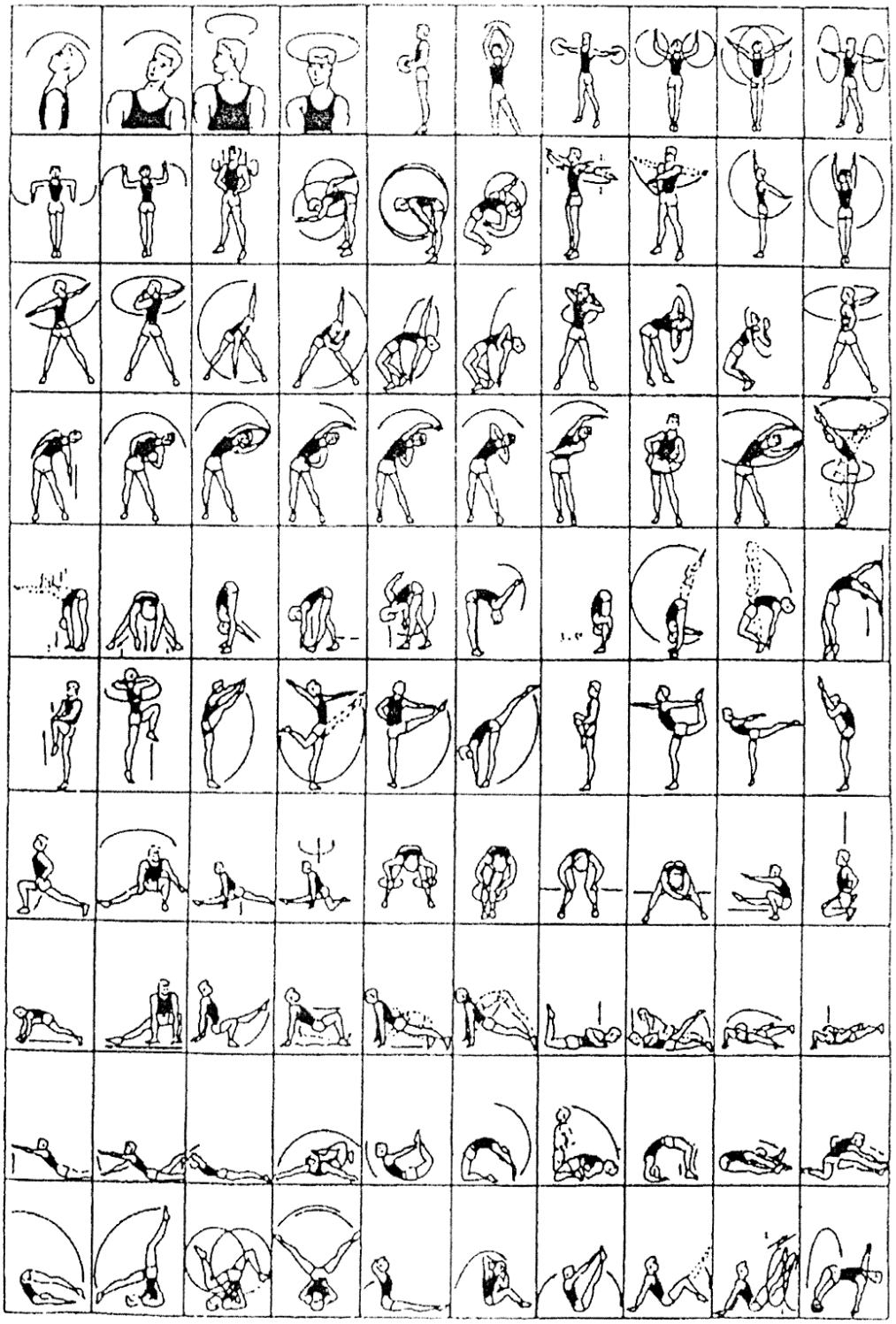
III разред



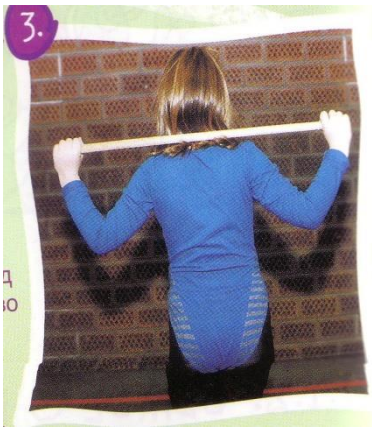
IV разред

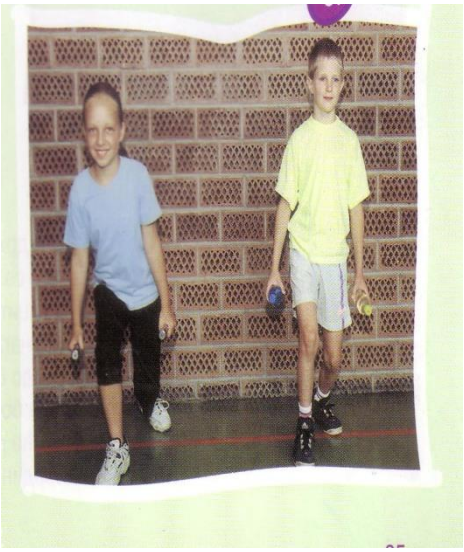


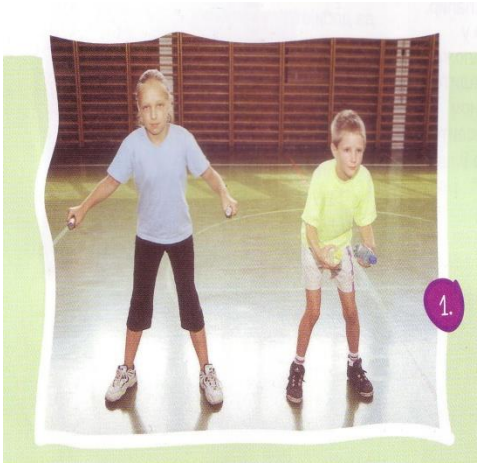
Матрица – 100 најчешће примењиваних вежби обликовања (М. Куколь, 1992)

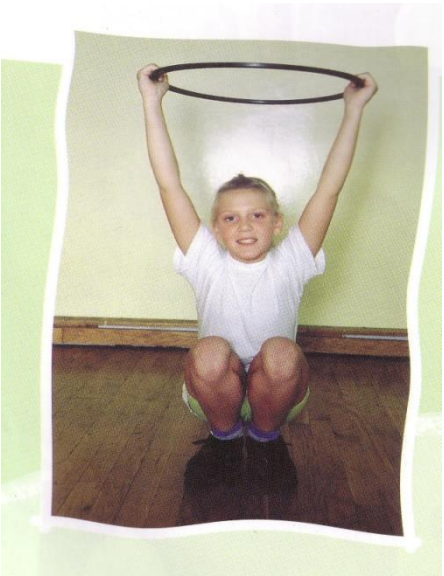


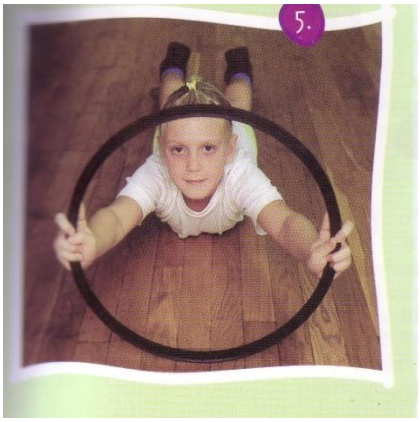
ПРЕДЛОГ ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА СА РЕКВИЗИТИМА

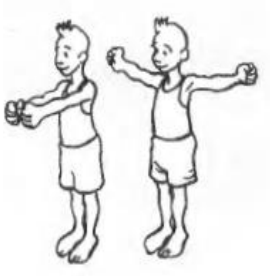












Вежба бр. 1

Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис:У стојећем ставу из предручења са стиснутим шакама, јако одручити, „растезање гуме".

Вежба бр.2

Циљ: Јачање и истезање бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба.

Опис: П.П. Раскорачни став, руке о боковима. Изводити отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну.

Вежба бр. 3

Циљ: Истезање и лабављење мишића трупа развој покретљивости кичменог стуба.

Опис: П.П. Раскорачни став, руке у узручене. Извести дубоки претклон трупом а повући руке што више кроз ноге, а затид се вратити у п.п. (поглед прати крет: руку).

Вежба бр. 4

Циљ: Јачање мишића трбушног појаса.

Опис: Из седа пред рукама наизменично подизати једну, па другу ногу и сваки пут пљеснути шакама испод колена.

Вежба бр. 5

Циљ: Јачање мишића леђа и ногу.

Опис: Из клечећег става за рукама, наизменично заножити једном, па другом ногом.

Вежба бр. 6

Циљ: Јачање трбушних мишића.

Опис: П.П. Лежећи на леђима ослоњени подлактицама о под., „Вожња бицикла".

Вежба бр. 7

Циљ: Истезање мишића леђа. Јачање мишића ногу.

Опис: Корачати са трупом у претклону, држећи рукама скочне зглобове.

Вежба бр. 8

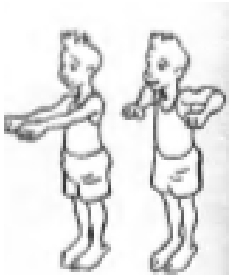
Циљ: Јачање мишића ногу

Опис: Суножни поскоци унапред, са рукама о боковима.

Вежба бр. 8.

Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса.

Опис: Из стојећег става рукама изводити „маказице„ у смеру горе, доле. „Лупање по чинелама"...



Вежба бр. 9

Циљ:Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис: У стојећем ставу изводити покрете „веслање".

Вежба бр. 10

Циљ: Растезање мишића бочне стране трупа и повећање покретљивости кичменог стуба.

Опис: Из малог раскорачног става, са рукама исп ред тела, изводити отклоне трупом, наизменично,у једну и другу страну.

Вежба бр. 11

Циљ: Јачање мишића трбушног појаса.

Опис: Из седећег става „пењати се" уз једну, па другу пружену ногу подигнуту увис.

Вежба бр. 12

Циљ: Јачање и истезање мишића леђа.

Опис: П.П. „Турски сед" руке ослоњене на колена. Наизменично се погрбити, а затим исправити.

Вежба бр. 13

Циљ: Јачање мишића руку, раменог поја-са и трбуха, а истезање мишића ногу.

Опис: У клечећем ставу за рукама кретати се унапред клизајући се потколеницама по поду и повлачећи се рукама у упору.

Вежба бр. 14

Циљ: Јачање мишића ногу.

Опис: Изводити суножне поскоке напред са рукама погрченим у одручењу. „Врабчић скакуће".

Вежба бр.15

Циљ: Ширење грудног коша уз вежбе дисања.

Опис: Из получучња, ширењем руку исправити се и узручити дубоко удишући. Вратити се у п.п. Издишући науста(ш...ш..ш..).

Вежба бр. 16

Циљ: Јачање мишића раменог појаса.

Опис: П.П. Стојећи став, руке у одручењу, погрчене у лактовима. „Гуске машу крилима".

Вежба бр.17

Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис: П.П. Стојећи став, једна рука у предручењу, друга згрчена у висини пазуха. Споро, а затим све брже наизменично грчити и опружати једну, па другу руку. „Локомотива".

Вежба бр. 18

Циљ: Јачање и истезање мишића леђа. Развој покретљивости кичменог стуба.

Опис: Стојећи став, руке у узручењу. Извести дубоки претклон трупом, рукама додирнути под, а затим се вратити у п.п.

Вежба бр. 19

Циљ: Јачање и истезање мишића бочне стране трупа.

Опис: „Турски сед", руке у узручењу. Из почетног положаја, рукама пљеснути под, наизменично саједне, па са друге стране тела.

Вежба бр. 20

Циљ: Јачање мишића трбуха, карличног појаса и ногу.

Опис: П.П. Сед пред рукама, ноге пружене. Наизменично подизати једну па другу ногу.

Вежба бр. 21

Циљ: Јачање мишића руку и раменог појаса и леђа. Истезање мишића трбуха.

Опис: П.П. Лежећи на стомаку у склеку. Опружити руке и извести заклон трупом, а затим се вратити у п.п.

Вежба бр. 22

Циљ: Јачање и истезање мишића ногу.

Опис: П.П. Сед на потколеницама, руке о боковима. Устати у клек, а затим се вратити у п.п.

Вежба бр. 23

Циљ: Јачање мишића ногу и стопала.

Опис: Ходањена прстима.

Вежба бр. 24

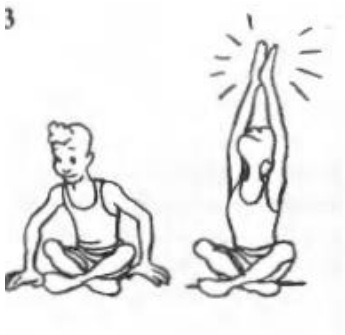
Циљ: Јачање мишића раменог појаса и руку..

Опис: П.П. Стојећи став, руке у одручењу. Ухватити рукама супротно раме и јако стегнути, а затим их вратити у п.п.

Вежба бр. 25

Циљ: Истезање и лабављење мишића раменог појаса и руку.

Опис: У стојећем ставу једном руком описивати бочне кругове, друга рука о боку. Исту вежбу поновити и другом руком



Вежба бр. 26

Циљ: Јачање мишића леђа.

Опис: П.П. „Турски сед“. Погрбити се са рукама поред тела, а затим се исправити ај пљеснути рукама изнад главе.

Вежба бр. 27

Циљ: Јачање трбушних мишића и ногу.

Опис: П.П. Седећи пред рукама. Подизати и спуштати пружене ноге.

Вежба бр. 28

Циљ: Јачање мишића руку, раменог појаса и предње стране тела.

Опис: Ходати четвороношке, високо подигнутих кукова „као меда".

Вежба бр. 29

Циљ: Истезање и лабављење мишића леђа и бочне стране трупа.

Опис: Клекнути и ослонити се рукама што даље испред себе о под. Тапкајући рукама, окретати се у једну и другу страну са главом што ближе поду. „Радознала маца“.

Вежба бр. 30

Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса.

Опис: Ходати што дужим корацима.

Вежба бр. 31

Циљ: Јачање мишића раменог појаса и руку.

Опис: Из стојећег става, са рукама у одручењуј имитирати летење птица. „Птице лете".

Вежба бр. 32

Циљ: Истезање мишића раменог појаса, руку и трупа.

Опис: Из стојећег става подићи се на прсте ногу и сарукамау узручењу „брати јабуке".

Вежба бр. 33

Циљ: Јачање и истезање мишића бочне стране трупа и повећање покретљивости кичменог стуба.

Опис: Из стојећег става, са рукама у узручењу; изводити отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну тела. „Дрвеће с њише".

Вежба бр. 34

Циљ: Јачање и истезање мишића леђа.

Опис: П.П. Сед на потколеницама, руке о боку. Нагнути се напред, додирнути челом под и вратити се у п.п.

Вежба бр. 35

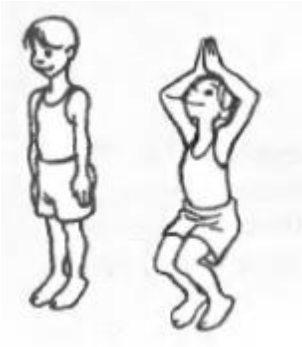
Циљ: Јачање мипшћа трбуха.

Опис: П.П. Лежећи, леђима ослоњени на потколенице. Подизати наизменично једну па другу ногу, додирујући коленом чело.

Вежба бр. 36

Циљ: Лабављење мишића целог тела.

Опис: У лежећем ставу изводити „поваљку" око уздужне осе тела у једну и другу страну.



Вежба бр. 37

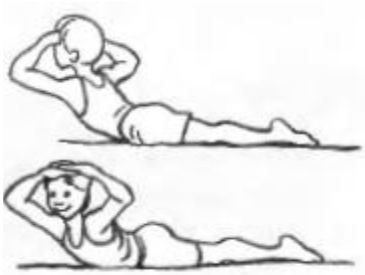
Циљ: Јачање мишића раменог појаса и руку.

Опис: Спетни став, руке поред тела. Почучнути, направити рукама „кров" изнад главе, а затим се вратити у п.п.

Вежба бр. 38

Циљ: Јачање мишића леђа.

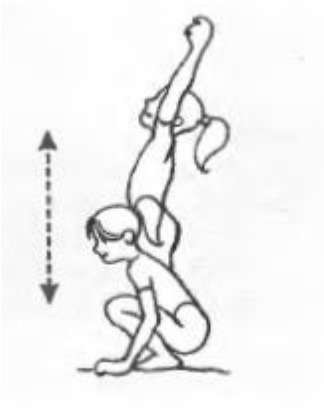
Опис: П.П. У претклону, ослоњени рукама о колена. Усправити се и узручити, а затим се
вратити у п.п.



Вежба бр. 39

Циљ: Јачање мишића леђа и бочне стране трупа.

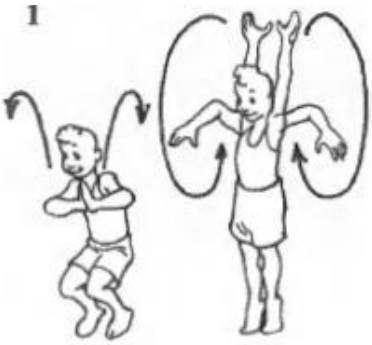
Опис: П.П. Лежећи на стомаку. Подићи труп са рукама изнад очију и погледати наизме-нично у једну и другу страну „индијанац осматра".



Вежба бр. 40

Циљ: Јачање и истезање мишића ногу, карличног појаса и опружача кичменог стуба.

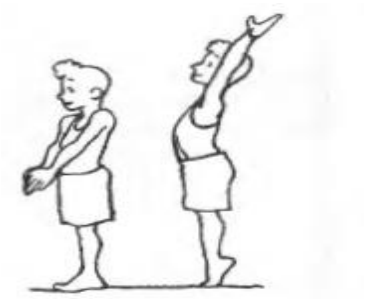
Опис: Чучнути са рукама опуштеним поред тела и усправити се са рукама у узручењу.



Вежба бр. 41

Циљ: Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

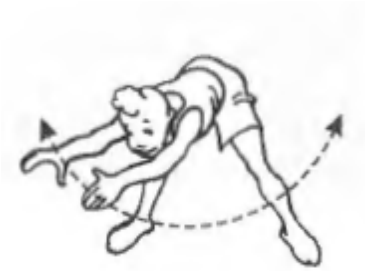
Опис: „Пливање" прсним стилом увис, уз почучањ и подизање на прсте.



Вежба бр. 42

Циљ: Јачање мишића рукуи раменог појаса.

Опис: П.П. Стојећи став, руке спојене испред тела-доле. Узручити и вратити руке у п.п.



Вежба бр. 43

Циљ: Повећање покретљивости кичменог стуба и истезање и лабављење мишића трупа и руку.

Опис: П.П. Раскорачни став, труп и руке опуштени у претклону. Замасима руку клатити труп у једну и другу страну.„Звоно-звони".

Вежба бр. 44

Циљ: Јачање мишића трбуха и рамена.

Опис: П.П. „Турски сед", руке поред тела. Одручити и додирнути челом колено једне ноге, а затим се вратити у п.п. Вежбу изводити наизменично ка једном и другом колену.

Вежба бр. 45

Циљ: Јачање мишића леђа.

Опис: Из лежећег положаја на стомаку, наизме-нично подизати једну па другу руку увис са истовременим подизањем трупа.

Вежба бр. 46

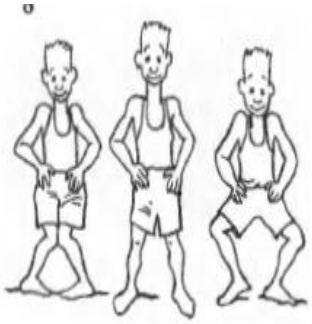
Циљ: Јачање трбушних мишића.

Опис: Из седећег става на поду, завртети се као „чигра" са подигнутим ногама.

Вежба бр. 47

Циљ: Јачање и истезање мишића ногу и леђа.

Опис: П.П. Седећи на потколеницама, руке поред тела. Устати у клек и узручити, затим се вратити у п.п



Вежба бр. 48

Циљ: Јачање мишића ногу.

Опис: П.П. Стојећи став, руке о боковима. Изводити получучњеве, наизменично мењајући положај колена и стопала, ка унутра и ка споља.