

Смер: *Васпитач у предшколским установама, 22.04.2020*

Предмет: *Методика физичког васпитања I*

Тема: *Природни облици кретања*

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

## ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА

### Ходање и трчање

Ходање и трчање, као природни облици кретања се могу изводити свуда и на сваком месту, а скоро да нема активности где нису заступљени. Треба нагласити да ови облици кретања имају велики значај на телесни раст и развој, све органе и системе, а посебно на кардиоваскуларни и респираторни систем, на покретљивост зглобова и мишића, једном речју усавршавању моторике у целини. Пожељно је вежбе ходања и трчања реализовати на различитим теренима, различите конфигурације, а најделотворније је у природи. При ходању и трчању ученици могу бити у различитим формацијама, а увек треба указивати ученицима на значај правилног ходања и трчања.

#### *Примери вежби ходања*

- Ходање и постројавање у врсту, колону, круг;
- Ходање напред, назад, лево, десно;
- Ходање на различите начине (као војник, као паун, као медвед, уз брег, низ брег, по линији, око препрека, преко препрека (сл.79.), између препрека, ходање уз тактирање, у различитом ритму, по справама, са променом дужине корака, са променом смера, у колони (сл. 80.) ...);
- Ходање по разним теренима (равним и неравним), по различитим подлогама, у природи између дрвећа;



Слободно ходање



Ходање као војник



Ходање као рода



Ходање као патуљак



Ходање као див



Ходање са књигом на глави



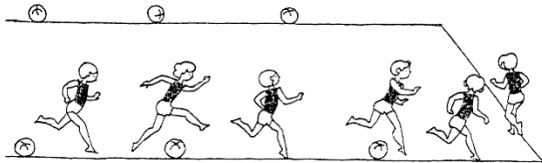
Ходање као куче



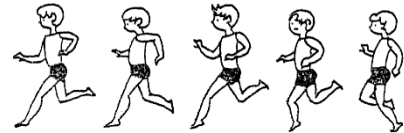
Ходање узбрдо



Ходање низбрдо



Трчање преко препрека



Трчање у колони

Имајући у виду да су активности трчања врло динамичне потребно је водити рачуна о безбедности ученика. Потребно је перципирати правац и брзину кретања да не би дошло до сударања. Највећу пажњу у току трчања треба обратити на ритам дисања. Најбоље је дисање кроз полуотворена уста и кроз нос истовремено. Издисање треба да буде интензивно и енергично. Суштина је у усклађивању ритма дисања и покрета. Код деце треба развити навике лепог и складног трчања јер то има великог утицаја на побољшање координације кретања и развој осећаја равнотеже.

### *Примери вежби трчања*

- **Како трчи срна?** Деца трче лагано и меко мењајући с времена на време правац кретања.
- **Како тече река?** Деца трче вијугаво у колони.
- **Узлетање и слетање авиона** .Деца трче раширених руку опонашајући узлетање авиона (трче брзо) и слетање (трче полако).
- **Како се креће брзи, а како теретни воз?** Деца се поделе у две колоне. Једна представља композицију брзог воза - трче брже, а друга колона је теретни - трче спорије. Деца се држе за бокове и улоге треба мењати.
- **Ауто брзо вози.** Трчати кратким корацима лагано, па све брже и брже.
- **Лети пчелица.** Деца трче ситно, лако и тихо да се не чују кораци, држати руке са стране и шакама махати мало доле, мало горе, гласом имитирати зујање пчела „ззззз“.
- **Трчање с палицом** Деца трче око игралишта држећи палицу у згибу лактова.
- **Трчање узбрдо и низбрдо.** Узбрдо деца трче на предњем делу стопала, а тело је нагнуто напред. Низбрдо прво стају на пете, а затим на цело стопало, тело је нагнуто назад. Деца могу трчати у групи или једно иза другог.

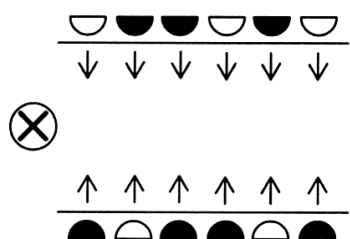
- **Трчање из круга у круг на прстима.** Размак између кругова одређује васпитач у зависности од узрастне групе и могућности деце



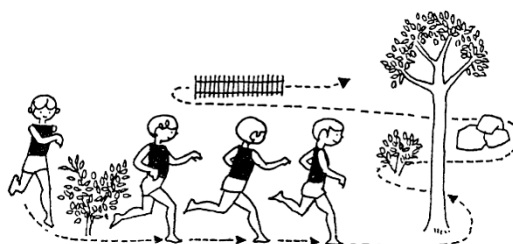
Трчање са палицом



Трчање као коњић



Трчање са променом смера



Трчање у природи

- Трчање на различите начине (трчање у јатима, опонашањем срне, коњића, као возић, уз брег, низ брег;
- Ходање у чучњу, получучњу, четвороношке;
- Ходање – трчање, трчање – ходање, претрчавање са једног места на друго, брзо трчање из различитих положаја, трчање са променом смера, наизменично ходање – трчање – ходање, трчање по кругу, изеђу справа, са преношењем реквизита, трчање појединачно, у пару, групи, ..), из високог старта;
- Ходање са вучењем и ношењем, ходање са опонашањем;
- Брзо трчање на 10, 20 и 30 метара;
- Трчање на предњем делу стопала, трчање са мењањем брзине, трчање из високог старта, трчање у месту.

- **Мотористи у завоју.** Користе се полукружне линије рукометног игралишта или их васпитач обележи. После трчања по правој линији деца, опонашајући *мотористу*, трче по кривој линији тако што се нагну према завоју, скрате корак и убрзају их.
- **Трчање са променом смера - фигуративно трчање.** У колони иза васпитача деца трче вијугаво, таласасто, кружно у виду осмице и слично.
- **Нађи своју боју.** Деца се поделе у 3 - 4 групе. У свакој групи једно дете има заставицу одређене боје. На договорени знак сви трче слободно по простору за игру. Кад васпитач каже „Нађи своју боју“, деца која имају заставице стану и подигну их увис, а остала деца према боји заставице формирају кругове око својих заставника.

### **Игре ходања и трчања**

**Пођи за мном** - По простору за игру неравномерно се расподеле обручеви, траке, кредом нацртају кругови - за један мање од броја деце. У обележеном простору стоје деца. Дете које нема места почиње игру тако што хода између деце и додиром о раме

позива их: „Пођи за мном“. Додирнуто дете стаје иза њега, а тако и остали - док сви не направе дугачак ред и трче око обручева неколико кругова, а васпитач не узвикне: „Нема места“. Сва деца напуштају ред и траже слободно место. Ко остане без места, наставља игру.

**Возимо аутомобиле** - Обележити место (паркинг) за аутомобиле. Деца стоје на обележеним местима и рукама испред тела држе обруч средње величине. На позив: „Крените!“ - деца пале моторе и трче једно иза другог по простору за игру. Стају испред семафора. На зелено светло поново трче. На позив: „Паркирајте се!“ - враћају се на место и гасе моторе.

**Мишеви и сир** - Деца, ходајући четвороношке, напуштају рупе и траже храну. Када сва деца дођу до сира, васпитач повиче: "Бежите, ево маце"! Деца трчећи беже од маце и улазе у јаме. Најједном крају простора за игру обележити јаме рамовима од шведског сандука, обручевима, а на другом крају простора се налази сир - стиропор.

**Нађи своје место у кругу** - Деца ходају у кругу држећи се за руке. На знак васпитача трче слободно по простору. На васпитачеве речи: "Нађи своје место у кругу!" - постављају се кружно као на почетку игре. Ходање деце васпитач може да прати ритмом ударалки. На престанак тактирања деца трче по простору, а на кратак ударац у бубањ враћају се у круг.

**Намести се као...** - Деца ходају или трче уз ритам инструмената или ударалки слободно по простору. На престанак тактирања, заузимају неку позу (балерине, саобраћајца, пајаци, клоуна, птице и др.). Васпитач посматра и похваљује најлепшу и најсмешнију позу. На поновно тактирање деца настављају да трче.

**Мачке јуре мишеве** - На једном крају простора за игру поређају се обручеви - то су кућице за мишеве, а на другом крају дрема маца. Деца ходају на прстима уз ритам ударалке према маци, пазе да је не пробуде. Кад престане тактирање, маца се буди и јури мишеве. Они беже према својим кућицама. За следеће понављање бира се друга мачка.

Кад год временске прилике дозвољавају ходање и трчање треба спроводити на отвореном простору уз коришћење природних препрека. Препоручљиво је да наставник трчи на челу колоне или ученици који су слабији, како би се темпо трчања одредио према њима. Трчање у природи је уједно добра припрема за крос.

## **Скакање и прескакање**

Ове облике кретања човек користи углавном у савлађивању препрека које му се нађу на путу његовог кретања. Могу се примењивати на сваком часу, а њихов утицај на организам је вишеструк: повољно утичу на развој мишића ногу, мишиће трупа, јачање зглобова, унутрашње органе, на развој координације покрета, осећаја за равнотежу, јачају самопоуздање, одважност. Због своје једноставности и приступачности, скакање и прескакање примењују се често, а може се скакати: у дубину, даљину, висину, преко природних и импровизованих препрека. Без обзира где се кретање изводило увек треба водити рачуна да места одскочишта и доскочишта буду еластична и мека, како не би долазило до повређивања. За доскок могу послужити: песак, пиљевина, струњаче, паркет, трава. Важно је да подлога не буде клизава и да висина, дубина и даљина доскочишта буду примерени узрасту.

У почетку се обично примењује скакање са опонашањем, разне игре како би се позитивно утицало на физички и психички развој деце, а касније се дају сложенији задаци којима се увежбава одраз, залет и доскок (доскок треба да буде на предњем делу стопала мало савијених колена).

### *Примери вежби скакања и прескакања*

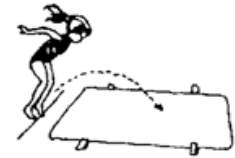
- Скокови са опонашањем (као зека, врабац, коњић);
  - Скокови из обруча у обруч, из круга у круг, из „гнезда у гнездо“, прескакање преко „потока“ из места, са залетом;
  - Прескакање преко ниске ограде (на произвољан начин, суножно, бочно), прескакање у пару са држањем за руке;
  - Прескакање преко палице, скакање преко палица у низу, прескакање палица у пару, скакање преко грма, наскоци и саскоци са шведске клупе, скакање преко конопца (из места, из залета, са повећањем висине), прескакање ластиша;
  - Прескакање вијаче на различите начине (једноножно, суножно, суножно са међупоскоцима, у кретању, претрчавање испод вијаче која се окреће, утрчавање, прескакање вијаче и истрчавање, то исто удвоје, утроје);
  - Скок удаљ из места, из залета, скок увис са залетом, скокови у даљину, с ноге на ногу, са једног краја „потока“ на други крај, која ће врста даље скочити, ко ће у колони најдаље скочити, скокови у даљину са ноге на ногу);
  - Наскок на повишења, саскок са окретом на леву, па на десну страну;
  - Скок удаљ згрчном техником (дужина и брзина залета је према жељи, односно сваки ученик креће са места и брзином која му одговара);
  - Скок увис корачном техником (маказице), скок увис са различитом дужином залета. У процесу обуке сви ученици морају увежбати залет и са леве и са десне стране, а како се висина повећава свако скаче са стране која му одговара, с обзиром на одразну ногу.
- 
- **Скакућите као врапци.** На обе ноге, на предњем делу стопала, еластично, руке слободне.
  - **Скачите као лопта.** Прво бацимо лопту увис, а она поскакује све мање и мање док се не умири. То исто после раде деца.
  - **Како скакуће коњ?** Весело поскакивање напред, неколико пута једном ногом више у висину, другом мање.
  - **Мачка је скочила за мишем.** Поскочите обема ногама напред, еластично на предњем делу стопала и доскочите у мали чучањ, привуците руке, као да сте привукли миша.
  - **Зека скакуће.** Скакутати обема ногама у малом чучњу са рукама згрченим уз тело.
  - **Скакање преко потока.** Васпитач нацрта на тлу две црте или постави две вијаче на удаљености да „поток“ могу прескочити сва деца. Деца се налазе с једне стране потока и прескачу га: као врапци, као зека, из места, у паровима, из залалета као весели коњићи, у пару држећи се за руке, према властитој жељи.



Скакање

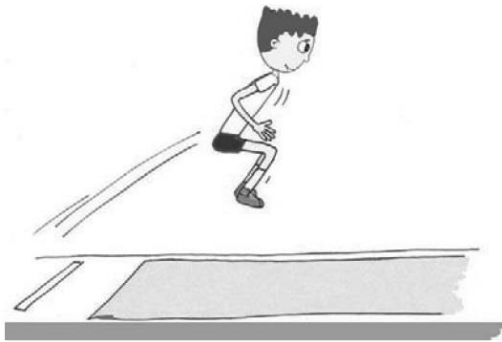


Скок са уздигнуте површине

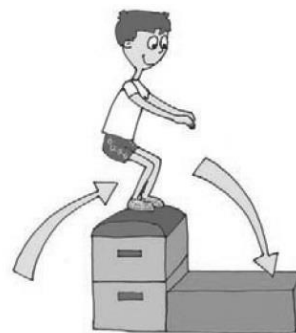


Скок из места

- Скокови са ноге на ногу
- Скокови на једној па на другој ноzi.
- **Наизменични једноножни и суножни скокови.** Приликом суножних скокова доскок се врши у мањи раскорачни став. Последње полукружно поље представља место на којем се суножним одразом врши окрет за 180°, а затим се исто то ради у супротном смеру.
- Наскоком залетом на узвишења до 30 cm утичемо на побољшање одраза једном ногом. Одраз вежбати и левом и десном ногом.

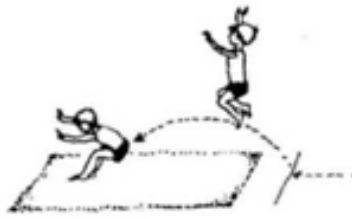


Скок у даљ из места

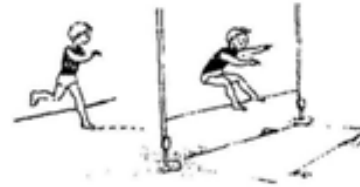


Наскок и саскок са шведског сандука

- Скок са **разних уздигнутих површина** треба посветити посебну пажњу како не би дошло до повреда. Суножни доскок у почучањ мора бити мек.
- Скок удаљ из места. Изводи се тако да деца стану обема ногама до црте, испред струњаче или јаме за скокове. Стопала су паралелна и природно растављена. Дете прво замахује рукама до узручења, после тога се спушта у почучањ с покретом руку до заручења и нагињањем трупа напред, а затим следи истовремени одраз ногама и снажно кретање рукума према напред
- Скок удаљ из залета. Деца узимају залет прво три корака, а касније пет или седам. Одраз се врши једном ногом испред црте, у лету су ноге згрчене, а доскок на обе ноге и тело мало нагнуто напред.

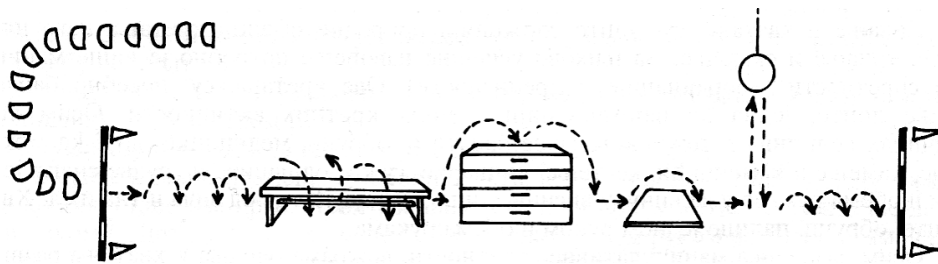


Скок из залета



Скок увис

- **Скок увис из залета.** Залет се изводи са одређеног места и са одређеним бројем корака. Уместо конопца боље је користити ластичу и ако је он висок 20 cm, залет не треба да буде већи од два метра. Зависно од групе висину помало повећавати и продужавати залет.



Полигон препрека

За савладавање скакања и прескакања може послужити полигон на коме се задаци изводе у низу. Сви задаци које садржи полигон треба претходно добро савладати.

*Опис полигона:* Стаза је дужине 20 до 25 метара, у дужини од 6 метара поставе се обручи и прескачу са ноге на ногу; дуж клупе у упору за рукама померати се напред суножним поскоцима, с једне на другу страну клупе; залетом од три до четири корака наскочити суножно на повишење шведског сандука до висине од 40 cm, доскочити са сандука на обе ноге, залетом прескочити попреко постављену струњачу, залетом дохватити балон који виси и „зечјим“ поскоцима стићи до циља.