

# Методика физичког васпитања 1

## Садржаји атлетских активности физичког васпитања и њихов допринос за децу предшколског узраста

Деци треба омогућити честе прилике да истражују и решавају проблеме у извођењу атлетских дисциплина како би стекли позитивне ставове о ефектима атлетских активности на сопствени физички развој. За децу предшколског узраста техника није битан фактор, али је децу потребно мотивисати да брже трче, даље скачу или успешније баце.

Атлетски садржаји који треба да се примењују као најзначајнија тематска подручја из атлетике су: **трчање на кратке стазе, трчање на 200 метара, трчање преко ниских препона, бацања и скокови.**

### Бацања

Бацања се примењују уз помоћ реквизита различитих облика и тежине. У избору већби треба се држати принципа: од једноставнијег ка сложенијем бацању, од лакшег ка тежем реквизиту.

#### Гумене лоптице (бацања)

После научених основних елемената бацања и хватања из вежби спретности, треба примењивати бацања удаљ, увис и у различите циљеве:

- Сваки ученик има лоптицу, васпитач их построји на једној дугачкој линији на размаку од 1,5-2 м, сви ученици стану иза линије и, слободно како ко може спретнијом руком бацају лопту испред себе. Кад сви избаце своју лопту заједнички потрче према њима, и свако дете узима једну а затим се поново построје и поново бацају;
- Бацање се изводи на исти начин као претходно, али са обавезним бацањем лоптице одоздо, једном па другом руком, по тлу (котрљати) а, затим увис па удаљ;
- Бацање се изводи на исти начин као претходно, али са замахом руком и (лоптицом), назад и избачајем преко главе;
- Све је као у претходној вежби али из хода и са неколико корака залета а, затим из трчања;

- Бацање лоптице у (импровизовани) циљ: у корпу, у дрво, у круг са 5-6 м даљине, а затим гађање у чуњ, у велику лопту, облицу и на крају покретан циљ (зец на жици или у љуљану).

### **Гумене лопте (бацања)**

Примењују се исте вежбе као и са малом лоптицом, и то истим редом и на исти начин.

### **Кожне лоптице (бацања)**

Примењују се све исте као и са гуменим лоптама, а исто тако и у такмичењу у бацању лоптице удаљ.

### **Дрвене кугле (бацање)**

Дрвене кугле се у овом узрасту примењују за котрљање: кугла се држи на длану једне руке и са пар замаха (напред- назад) закотрља се напред. Ово се ради одједном са свима тако што сва деца из једне врсте размакнути котрљају истовремено у истом правцу, исто то раде и другом руком.

### **Гумене лоптице и кожне лопте (прецизно гађање у мету)**

- Одељење се подели у две групе и направе се две колоне, свака окренута према својој мети (на 5 м), из стојећег става први баца, гађајући у центар мете, где погодак носи 10 бодова (како је круг обележен), после избачаја челни одлази на зачеље а, следећи прилази и гађа и тако редом. Екипа чији збир бодова буде већи боља је, исто се изводи из клечећег и лежећег става.
- Исто као у претходној вежби, само се свака група слободно распореди поред линије и на дати знак сви заједно гађају мету. Лопте које су погодиле мету пашће испред а, оне које нису пашће иза мете. Пребројавањем погодака утврђује се победничка група, иста вежба се изводи и из лежећег и клечећег става.

### **Игра**

Ученици се раздвоје у 2, 3 или 4 групе (највише по 10 деце у групи) да једни другима не сметају. Сви ученици једне екипе стоје на линији, сем једног који као чувар стоји 6-7 метара од „попа“ (облица или чуњ). „Поп“ стоји и, кад падне погођен сваки ученик који је претходно гађао и промашио има право да трчећи иде по своју лоптицу, све док чувар поставља „попа“ да стоји. Тада чувар спречава узимања лоптица на тај начин што својом лоптицом пипне ученика који му је

најближи, али то има право само док ученици који долазе по своју лоптицу не пипне лоптицу рукама пре чувара. Ако чувар није успео никога да пипне лоптицом чека другу прилику кад „поп“ падне. Тада и они који су стигли до својих лоптица и узели их, могу да потрче према линији али чувар и тада има право да их додирне лоптицом.

## Методска упутства

Бацања се у овом узрасту примењују на разноврсне начине, уз коришћење разних реквизита. Треба почети са најлакшим и деци најприступачнијим реквизитом (лоптицама) и, са њима савладати основне начине и елементе бацања. Тек касније прећи на бацање великих лопти, кожних лопти, кугли, палица и облица.

Бацање се увек врши у једном смеру, било да се ради у групама, појединачно или одједном са свим ученицима. То се најбоље постиже тако што се повуче линија бацања, а ученици се на њој распореде и увек имају исти смер бацања. Ако баца цело одељење најбоље је и најсигурније бацити сви одједном и то на дати знак васпитача. Када и последње дете обави бацање, командом „брзо по реквизит“ деца се трчећи вараћају назад и поново бацају. Ово трчање има двоструку важност: доприноси физиолошком оптерећењу (које иначе код бацања није јако велико) и обезбеђује од повреда. Поред тога омогућује деци да врло често бацају односно вежбају. Број бацања не треба да буде мањи од 15 бацања по једном часу. Како се на сваком часу примењује најмање два начина тако ће сваки ученик извести најмање 30 бацања. Постепено се број може повећати. Бацања треба увек изводити и спретнијом и мање успретном руком нарочито у предшколском и млађем школском узрасту када се уче основни облици бацања. Ово је важно због равномерног утицаја кретања на развој организма детета.

Исто тако по правилу бацање сваког реквизита треба примењивати тако што се прво уче лакша па тежа и сложенија. После сваког наученог бацања треба организовати такмичење. Ово је потребно због тога што деца при такмичењу кретање изводе потпуно самостално и са великом пажњом, јер се ради о доприносу колективном успеху.



