

Методика физичког вапитања 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.**

Скокови

Покажи ми како се скаче...У млађој узрасној групи треба користити само скок у дубину, и то са висине од 10 цм а, касније и до 30 цм. Обратите пажњу на доскок, који треба да буде мекан са савијеним ногама. Скокове не треба изводити често, јер тврд доскок због неразвијених фасција и мишића код деце доводи до препонских и абдоминалних хернија.

У средњој и старијој групи примењују се: скок у даљ из места и залета, скок у вис из залета и скок у дубину, скокови са кратком и дугачком вијачом. У самом процесу скока присутне су четири фазе: припремна, одскочна, фаза лета у ваздуху и доскочна фаза. Показатељ правилног скока је јак одраз од подлоге и мек доскок.

Када скачу, деца морају да савију ноге у коленима при одбацивању од подлоге и отисну се високо у ваздух. Скок започињу са равним стопалима на земљи а завршавају са меким, амортизованим доскоком.

- За скок у даљ из места васпитачи припреме равну, али не клизаву површину са обележеним скакалиштем на коме је одразиште на истом нивоу са доскочиштем. Средства потребна за ову активност су: игралиште са обележеним скакалиштем, чуњеви или сталци, сантиметарске пантљике-метри, записнички формулар за упис резултата скакања, оловке.

Организујте групу деце за активност скакања. Кажите деци да се окупе на линији да би вежбали широки скок из места. После неколико минута вежбања, кажите деци да се организују у парове и у раду са партнером мере и бележе своје најбоље скокове у свој атлетски картон. Завршите активност тимским скакањем користећи широки скок из места.

- Зависно од броја деце организујте децу у групе од по 4 детета. Сваку групу деце нумеришите бројевима од 1 до 4. Реците деци да ће тимови стартовати са исте стартне позиције. Прво скаче дете број 1, дете број 2 нека маркира место доскока броја 1, затим користи то место за своју стартну позицију. Исто нека ураде сва деца прво тог тима а онда свих осталих тимова. Сваки тим на крају такмичења има коначан збир скокова. Тим који скочи најдуже у пољу побеђује. Групе морају да буду приближних физичких способности како би тимови у такмичењу били приближно изједначени и могли равноправно да се боре!



