

# Методика наставе физичког васпитања 1

## Игре брзине и спретности

Пузање, провлачење, пењање

За извођење пузања и провлачења потребно је да тле буде чисто (патос, паркет). Ако се вежба на трави, она треба да буде очишћена од разних бодљи и отпадака, као и да није блатњава. Исто тако треба одабрати вежбе које дете може само да вежба. На тај начин обезбеђује се да деца вежбају истовремено.

Без реквизита (пузање):

Пузање се може изводити у упору клечећем (четвороножни став), у лежању потрбушке и у лежању на бок.

Четвороножно пузање:

- Деца се разиђу слободно по бежбалишту, окрену се према учитељу који им покаже упор клечећи, то јест четвороножни положај. Затим захтева да сваки ученик заузме исти такав положај. Кад је проверио да су га сви ученици заузели, позове их да као „куце“ дођу до њега. Потом деца направе врсту, колону, круг, пузећи четвороношке. Правилно пузање изводи се на следећи начин: десном руком захвата се далеко напред и ослања се о цео длан на тле. Истовремено се привуче лево колено ка левој руци која је мало повијена. После тога се захвата левом руком напред, а десна нога се привуче ка десној руци и, тако наизменично без ширења руку и ногу.
- Нацртају се две линије на растојању од 10 м. Деца се поделе у 2 групе. Једна група построји се на једној линији, а друга на другој. Играчи су окренути лицем једни према другима у четвороножном положају. На дати знак сви крећу напред, пузећи четвороножно тако да се на средини мимоиђу и журе да стигну на другу линију. Ова вежба понови се неколико пута.

Пузање у лежању потрбушке:

- Деца легну потрбушке, размакну ноге и доста их погрче. Руке погрче са лактовима у страну, тако да је читав подлактица на тлу као „жаба“. Главу држе нормално у правцу кретања кичме. Пузи се на тај начин што се опире десном ногом (унутрашњим делом колена и унутрашњим делом стопала), а привлачи се опирајући се о тле левом руком, затим обрнуто и тако наизменично. Примењује се тако што се

одреди простор ( од ове линије до ове), који треба прећи пузећи. Тај простор не треба да буде дужи од 10м.

Децу треба научити да, пузећи потрбушке истовремено направе врсту, колону, круг, квадрат, осмицу.

Пузање на боку:

- Деца легну на десни бок. Десном руком то јест целом подлактицом опирају се о тле, а десна нога се мало погрчи. Лева нога се лако погрчи и стопалом се опира о тле ( не коленом)! Пузи се на тај начин што се тело нагне напред на десну руку, а левом ногом се снажно гурне напред. Затим се десна рука испружи напред, а лева нога поново погрчи и цела вежба се понови. Лева рука је слободна и њом се може носити неки предмет.

Цела вежба се поново изводи, само обрнуто на левом боку. Исто тако децу треба научити да пузећи на описани начин праве врсте, колоне, кругове, квадрате.

Чуњеви и дуге облице (пузања):

Реквизити се користе за постављање и стварање препрека између којих деца треба да пузе:

- Чуњеви или облице поставе се да стоје у правој линији на размаку од 1,50 м. Деца стану у колону, заузму четвороножни положај и једно за другим полако пузе, обилазећи сваки чуњ или облицу улево или удесно до краја. Тада се усправе и ходајући се враћају у колону, исто то чине потрбушке и бочно.
- Исто као у претходној вежби само се реквизити поставе у круг, квадрат, да „леже“ на тлу и слично.
- Ученици се поделе у мање групе и организује се такмичење у вежбању на описане начине.

Греде (пузања и провлачења):

- Пузање: на свакој греди вежба највише 6 ученика. Пошто савладају ходање и окрет на греди може се радити пузање. У дубоком чучњу, придржавајући се рукама за греду ученици пузе напред дуж греде, један за другим. Затим то исто чине уназад.
- Провлачење: греда се постави попреко а, ученици у 2-3 колоне иза греде. Пузећи четвороножно када се приближе греди пређу у пузање потрбушке и провуку се испод греде, устану и врате се у колону.
- Исто као у претходној вежби само се организује штафетно такмичење.

Лестве ( провлачења и пењања):

Провлачења:

- На свакој лестви вежба 3 ученика. Лества се стави боком на тле и један ученик је придржава на средини, остала двојица се одмакну на неколико корака назад, заузму четвороножни положај и пузећи дођу до лестве. Затим се провуку кроз окно, сваки на својој страни. Вежба се понови неколико пута а, затим се улога држача промени.
- Лестве се поређају боком према тлу једна испред друге на 3-4 м. Испред прве се формирају 2 колоне и ученици се пузећи провлаче један за другим кроз све постављене лестве.

Пењања:

Две лестве се ставе на једном крају ( склопе у молерске лестве). На свакој молерској лестви вежба 6 ученика. Док један вежба са сваке стране се налази по један ученик који придржава лестве. Оне су доњим крајем нормално размакнуте и као „кров“ стоје на тлу. Све групе су тако постављене да их учитељ лепо може контролисати ( у једној линији у кругу).

- Окренути лицем према лествама један по један ученик прелази преко њих стајући на пречаге и придржавајући се рукама. При прелажењу врха окрећу се и настављају спуштање , лицем опет окренути према лествама. Када се сви изређају изврши се промена и пењу се они који су придржавали лестве.
- Исто као у претходној вежби само се ученици пењу и спуштају окренути леђима ка лествама.

Вежбе пузања или пењања са провлачењима треба да се примењују увек симетрично уз једнако ангажовање и леве и десне половине тела. Од овога одступити само у случају већ испољених деформација кичме (сколиоза). Тада треба вежбати (јачати) истегљену страну, односно применити пузање и пењање са окретањем баш на ту страну.

Приликом пењања и пузања као и осталих вежби треба тачно одредити задатке за сваку групу и будно пазити ( стајати поред конструкције на страни на којо се пењу) на кретање нарочито несигурних ученика које сваки учитељ мора да познаје у одељењу.

Дозирања, избор и број понављања зависи од ученичких предзнања и психофизичких способности. У принципу цео главни део часа треба провести на конструкцији. Такмичење и штафете примењивати само у вежбама које су сва деца

научила. Не треба их понављати више од три пута, јер услед замора може да ослаби чврстина хвата (држања рукама) и да дође до повреда!

