

Методика наставе физичког васпитања 1

Игре брзине и спретности

Вучења – Гурања (Навлачења – Потискивања)

Избор вежби

У раду са децом овог узраста вежбе вучења и гурања треба примењивати обазриво, јер су оне типичне вежбе снаге, при чијем се извођењу ремери ритам дисања. Због тога избор вежби и број понављања мора одговарати узрасту деце. Приликом избора увек се мора водити рачуна о томе да се у подједнакој мери примењују вежбе вучења и вежбе гурања, јер само такво примењивање делује целисходно на јачање организма. Овога правила треба се придржавати увек и, кад се вежба са реквизитима и без реквизита.

Без реквизита (вучења, гурања)

- Ученици се построје у паровима један према другоме, на дохват руке. У висини руке додирују се међусовно длановима, у погодном тренутку сваки гурне свога противника у намери да га помери са места;
- Ученици стоје један према другоме у паровима, држећи се за руке, сваки вуче према себи у намери да привуче друга преко црте која је обележена иза њих на 50-60 цм;
- Окренути боком један према другоме у паровима, ученици се држе једном руком, сваки вуче према себи у намери да превуче друга преко црте;
- Окренути један према другоме леђима, изводе гурања преко црте;
- „бој петлова“ у паровима: руке прекрсте на грудима и скачући на једној ноzi у кругу или квадрату гурају један другог раменом, док један не изађе из простора или не стане на обе ноге;
- Два ученика стоје један према другоме са рукама на леђима и гурају се међусобно грудима;
- Направе се мањи кругови (по 10 ученика у једном): ученици се међусобно чврсто држе, окренути лицем ка центру. На дати знак свако вуче назад, тамо где се круг прекине та два ученика добију казнени поен;
- Девојчице посебно формирају две групе, а дечаки посебно две групе, при чему се не мешају са девојчицама. Свака група има своју тврђаву на 20 метара једни од других. Сви дечаки и девојчице сретну се на средини и на дати знак почиње

истовремено вучење или гурање противничких војника у своју тврђаву. Ово траје од 1-2 минута. Заробљени несме да побегне, кад истекне време преброје се заробљеници и игра се два пута са одмором;

Са реквизитима: палице (вучење – гурање)

- По два ученика држе палицу за крајеве и један другог вуку преко линије;
- Исто као у претходној вежби само палицу држе на средини;
- Исто као у претходне две вежбе, само је изводе у седу;
- Гурање преко црте, која се налази иза сваког вежбача са палицом на грудима;
- Сваки пар има по две палице, ученици су лицем окренути један према другоме. Палице се држе бочно у висини кукова обема рукама, гурање напред преко црте иза вежбача (поновити исту вежбу и једном палицом);
- Ученици су распоређени у мање групе, од палица се направе „купе“а, око њих се направи круг изводи се навлачење на „кupu“ ко сруши испада из игре (игра се лицем или леђима окренутим ка палицама).

Мотке (вучење – гурање)

- Два ученика држе за крајеве једну мотку и изводе вучење преко линије;
- Исто као у претходној вежби, само ученици држе мотку попреко на средини, иста вежба само у седу;
- Гурање преко линије (мотка у висини кукова);
- Тројке су окренуте лицем једна према другој, између њих је линија а, изнад линије се држи мотка (са сваке стране је тројка), на дати знак свака тројка вуче мотку према себи, односно вуче другу тројку преко линије;
- Из истог полазног положаја (само се мотка налази на висини груди), изводи се гурање напред преко линије која се налази иза сваке тројке;
- Вучење преко линије (на сваком крају мотке по три ученика);
- Гурање преко линије која се налази иза сваке тројке (на сваком крају гура по три ученика на другом троје).

