

METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

3 predavanje

PRIPREMA ZA ČAS
UVODNI DEO časa

Doc. dr Svetlana Buišić

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС

УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ У СОМБОРУ

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Име и презиме студента

Број индекса _____

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Час број:

Датум одржавања часа:

Име и презиме студента који држи час:

Број индекса:

Назив и место основне школе:

Учитељ:

Разред:

Укупан број ученика:

М: Ж:

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Наставна област:

Наставна јединица:

Тип часа:

- а) обучавање б) увежбавање в) проверавање г) понављање
д) комбиновани час

Облик организације рада:

- а) фронтални б) групни в) рад у паровима г) индивидуални

Методе рада:

- а) вербална метода б) демонстрациона метода в) метода практичног вежбања

Наставна средства (справе и реквизити):

Место одржавања часа (објекат/простор):

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ:

Психо-моторни

Когнитивни

Афективни

ПРВИ УВОДНИ ДЕО ЧАСА

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
I У В О Д Н И	<u>Циљ УВОДНОГ дела часа:</u> <u>Опис наставног садржаја:</u> Трајање:	<u>Облик организације рада:</u> <u>Опис организације рада:</u>

ДРУГИ ПРИПРЕМНИ ДЕО ЧАСА

Део часа	ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА		Облик рада:
	<u>Циљ ПРИПРЕМНОГ дела часа:</u>		Реквизит: Формација:
II П Р И П Р Е М Н И	Циљ вежбе	Опис вежбе	Цртеж вежбе
			Трајање:

ТРЕЋИ ГЛАВНИ ДЕО ЧАСА

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
А	<u>Циљ ГЛАВНОГ дела часа:</u> <u>Опис наставног садржаја:</u>	<u>Облик организације рада:</u> <u>Опис организације рада:</u>
III		
Г Л А В Н И	Трајање: _____ <u>Опис наставног садржаја:</u>	_____ <u>Облик организације рада:</u> <u>Опис организације рада:</u>
Б	Трајање:	

ЧЕТВРТИ ЗАВРШНИ ДЕО ЧАСА

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
IV	<u>Циљ ЗАВРШНОГ дела часа:</u>	<u>Облик организације рада:</u>
ЗАВРШНИ	<u>Опис наставног садржаја:</u>	<u>Опис организације рада:</u>
	Трајање:	

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Литература:

Пише се по АПА стандарду

Крагујевић, Г. (2006). *Физичко васпитање за трећи разред основне школе*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Час број: 1

Датум одржавања часа: 28.02.2015.

Име и презиме студента који држи час:

Број индекса:

Назив и место основне школе: О. Ш. „Аврам Мразовић“ Сомбор

Учитељ:

Разред: III₃

Укупан број ученика: 24

М: 10 Ж: 14

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Наставна област:
Атлетика

Наставна јединица:
Брзо трчање са поласком на различите начине

Тип часа: увежбавање

Облик рада: фронтални, рад у пару

Методе рада: вербална метода, демонстрациона метода, метода практичног вежбања

Наставна средства (справе/реквизити):
Помоћна средства: 28 одбојкашких лопти, 4 кошаркашке лопте, 4 тениске лоптице, 4 крпењаче, 8 обруча

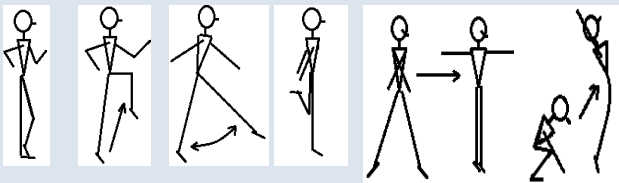
Место одржавања часа (објект/простор): сала за физичко вежбање

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

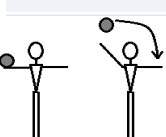
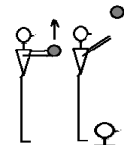
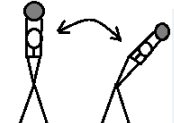
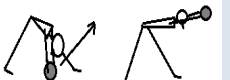
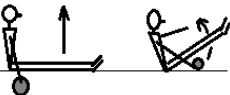
ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ:

Психо-моторни	- Увежбавање брзог трчања са поласком из различитих стартних положаја; - развој моторичких способности: брзине, снаге и координације; - формирање кретних навика које могу да се примене у свакодневном животу.
Когнитивни	- Стицање теоријског знања ради бољег разумевања технике брзог трчања (спринта) и старта из различитих положаја; - стицање теоријског знања ради бољег разумевања значаја физичког васпитања у улози правилног физичког развоја и правилног држања тела кроз вежбе обликовања и утицати на разумевање циља вежби обликовања.
Афективни	- Подстицање на правилан однос према физичком васпитању и личну одговорност за властити учинак; - стварање услова за социјално прилагођавање ученика на тимски рад кроз штафетну игру; - формирање свесне дисциплине у извршавању моторичких задатака; - формирање вољних особина личности (истрајност, упорност); - социјализација личности и развој моралних особина личности кроз пожељне форме понашања (сараднички однос према другима, дисциплиновано понашање, поштовање других); - утицати на мотивацију ученика на часу кроз интересантне садржаје.

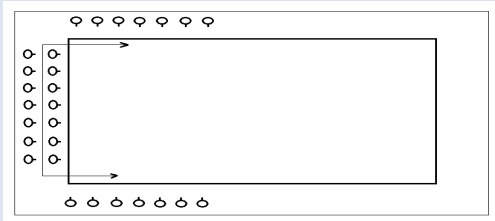
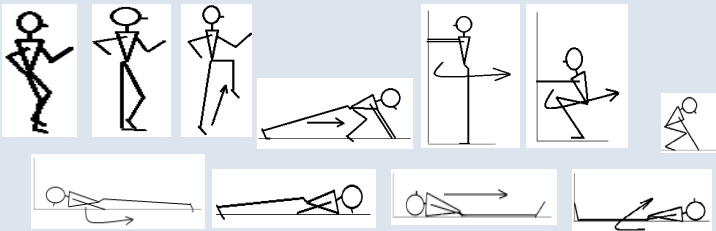
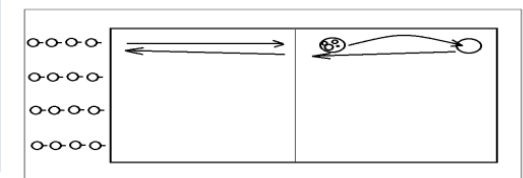
ПРВИ УВОДНИ ДЕО ЧАСА

Део Часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
І У В О Д Н И	<u>Циљ УВОДНОГ дела часа:</u> Постепено увођење организма ученика у даљи рад, пре свега припрема срчано-судовног и дисајног система за већа оптерећења у наредним деловима часа; стварање ведрог расположења код ученика; увежбати скокове и поскоке. <u>Опис наставног садржаја:</u> Збор у две врсте. Упознати ученике са наставном јединицом. Трчање у кругу са задацима: 1) ниски скип 2) високи скип 3) поскоци „маказице“ 4) забацивање потколеница 5) бочни галоп странце 6) скокови „жабице“ - 5 скокова 	<u>Облик организације рада:</u> Фронтални <u>Опис организације рада:</u> Рад у две колоне. Девојчице трче у једном смеру унутрашњом страном одбојкашког терена, а дечаци у супротном смеру спољашњом страном терена.  Након завршеног уводног дела часа ученици формирају круг за припремни део часа (вежбе обликовања) на средини терена (стају на линије централног круга-наизменично дечак-девојчица), шире се крећући се уназад док не буду имали довољно места за рад-проверити одручењем). Прво девојчице иду по лопте, када се врате, по лопте одлазе дечаци.

Трајање: 5 минута

Део часа	ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА		Облик рада: фронтални Реквизит: лопта Формација: круг
П Р И П Р Е М Н И	Циљ вежбе	Опис вежбе	Цртеж вежбе
	1. Јачање руку и раменог појаса	1. П.С. спетни, предручити згрчено, лопта на длану једне руке; избацити увис и ухватити другом руком. Доз. 5 пута	
	2. Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса	2. П.С. спетни, одручити, лопта на длану једне руке; избацити лопту преко главе пруженом руком, хват у одручењу другом руком. Доз: 10 пута	
	3. Јачање мишића руку и истезање раменог појаса	3. П.С. спетни, предручити држећи лопту; избацити лопту изнад главе пруженим рукама и ухватити лопту. Доз: 10 пута	
	4. Јачање мишића раменог појаса и руку	4. П.С. спетни, предручити доле држећи лопту; кружити лоптом око струка у десну па у леву страну. Доз: 10 пута	
	5. Јачање и истезање бочних прегибача тупа и раменог појаса	5. П.С. раскорачни, узручити држећи лопту; отклони трупум са зибом. Доз: 10 пута	
	6. Јачање мишића раменог појаса и леђа и истезање задње ложе бута	6. П.С. раскорачни, држати лопту у рукама у дубоком претклону; замах лоптом до претклона. Доз: 10 пута	
	7. Истезање мишића леђа и задње ложе бута	7. П.С. раскорачни, држати лопту у рукама у дубоком претклону; котрљати лопту по тлу око ногу у облику осмице. Доз: 10 пута	
	8. Истезање мишића задње ложе бута	8. П.П. сед разножно, пружено, држати лопту у рукама; што дубљи претклон котрљајући лопту по тлу између ногу што даље; враћање у П.П. Доз: 10 пута	
	9. Јачање трбушних мишића и мишића предње ложе бута	9. П.П. сед суножно пружено, лопта на тлу поред једне ноге; подићи обе ноге и лопту котрљати испод њих на другу страну; П.П.; исто урадити у другу страну. Доз: 10 пута	
	10. Јачање леђних мишића и истезање предњих делова тупа	10. П.П. лежећи на леђима згрчено, приручити држећи лопту у једној руци; подизати кукове и котрљати лопту на другу страну; П.П. Доз: 10 пута	

Трајање: 10 минута

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
А III Г Л А В Н И Б	<u>Циљ ГЛАВНОГ дела часа:</u> Увежбати стартне реакције из различитих положаја; утицати на развој брзине, снаге и координације; развијати спортско-такмичарски и тимски дух кроз игру, поштујући правила игре. <u>Опис наставног садржаја:</u> Стартне реакције (из почетног става или положаја на знак прећи у спринт): 1) Трчање у месту; 2) Ниски скип у месту; 3) Високи скип у месту; 4) П.П. упор лежећи за рукама, промена ноге; 5) П.С.спетни лицем окренути ка зиду са ослонцем руку о зид; 6) Чучањ лицем окренути према зиду; 7) Чучањ лицем окренути ка правцу трчања; 8) П.П. Лежећи на стомаку лицем окренути ка зиду; 9) П.П. Лежећи на стомаку лицем окренути ка правцу трчања; 10) П.П. Лежећи на леђима лицем окренути ка зиду; 11) П.П. лежећи на леђима стопала ослонити на зид. Трајање:15 минута <u>Опис наставног садржаја:</u> Штафетна игра Задаци: -„трагаче“ (рад у пару) до обележене линије (удаљене 9m), -трче до првог обруча у коме се налазе 4 лопте (различите величине) и сваки ученик има задатак да пренесе две, али једну по једну лопту до другог обруча који је на удаљености од 9m, -трче назад до линије, поново раде „трагаче“, али мењају улоге и када оба ученика пређу линију старта креће следећи пар. Следећи пар ради исто само лопте преносе из другог обруча у први. Трајање: 10 минута	<u>Облик организације рада:</u> фронтални (рад у таласима-ланчани рад) <u>Опис организације рада:</u> рад у 4 врсте, по 6 ученика у једној врсти. Кад прва врста крене друга се поставља 1m иза линије старта. После знака ученици трче 1 дужину у сали, а када пређу обележену линију на терену која се налази на удаљености од 15m истрчавају без додиривања руком о зид.   <u>Облик рада:</u> рад у пару (пар чине два ученике подједнаке телесне тежине) <u>Организација рада:</u> Рад у 4 групе по 6 ученика (које чине 3 пара) који треба да стану у 4 колоне. Постављање реквизита: први ученик из сваке групе поставља обруче на обележена места, други и трећи ученик постављају по две лопте у обруч. 

Део часа	Наставни садржај	Организација рада и методске напомене
IV З А В Р Ш Н И	<u>Циљ ЗАВРШНОГ дела часа:</u> Постепено смиривање организма и успостављање нормалног стања у физичком (физиолошком) и психичком (емоционалном и умном) погледу, кроз игру опажања. <u>Опис наставног садржаја:</u> Организовано склањање реквизита. <u>Игра: „Вођа“</u> Вођа се налази са ученицима у кругу и сви знају ко је вођа, осим ученика који се креће око круга и покушава да погоди ко је вођа. Вођа даје задатке који други треба да понављају за њим, мењајући их често, али да не примети ученик који погађа (тапше рукама, пуцкета прстима, тапше длановима по коленима, лупа ногама о под...). Учитељ бира ученика који погађа и вођу. Када ученик који погађа погоди ко је вођа, седа на његово место и мењају улоге.	<u>Облик организације рада:</u> фронтални <u>Опис организације рада:</u> Свака екипа склања реквизите које је користила, али тако да прво сваки четврти ученик из сваке колоне склања обруче, док лопте склањају пети и шести ученик у колони. Прва и друга колона формирају једну врсту, док другу врсту формирају трећа и четврта колона. Врсте се хватају за руке и окрећу једна према другој. Ученици који су на крају врсте такође се ухвате за руке, формирају круг и седну.
	Трајање: 5 минута	

Литература:

Крагујевић, Г. (2006). *Физичко вапитање за трећи разред основне школе: приручник за учитеље*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

Крсмановић, Б. (1990). *Час физичког вежбања*. Нови Сад: Факултет физичке културе.

Родић, Н. (2011). *Теорија физичког васпитања*. Сомбор: Педагошки факултет.

ČAS FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA

- Čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je **osnovni i obavezni organizacioni oblik vaspitno-obrazovnog rada**, koji je u sklopu redovnog dečijeg rasporeda časova, kao i svi ostali obavezni predmeti.
- Časovi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja realizuju se po **tri časa nedeljno** u trajanju od **45 minuta**.
- Sprovodi se **uz rukovođenje i nadzor učitelja** koji čas planira, osmišljava i organizuje nastavni proces rada.

ČAS FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA

Čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja ima svoju posednu strukturu, koja se sastoji iz 4 dela:

1. prvi - **uvodni** deo časa;
2. drugi - **pripremni** deo časa;
3. treći - **glavni** deo časa;
4. četvrti - **završni** deo časa.

Svaki deo časa čini zasebnu celinu, sa različitim sadržajem, ciljevima i zadacima i različitog vremenskog trajanja.

PRVI UVODNI DEO ČASA

- Cilj, zadaci i trajanje uvodnog dela časa
- Cilj uvodnog dela časa je različitim zanimljivim nastavnim sadržajima postepeno pripremiti organizam učenika (zagrejati ga) za predstojeće napore tj. veća opterećenja u narednim delovima časa, pre svega srčano-sudovni i disajni sistem i stvoriti vedro raspoloženje kod učenika.

PRVI UVODNI DEO ČASA

ZADACI uvodnog dela časa:

Psiho-motorni zadaci:

- dinamičkim aktivnostima pripremiti lokomotorni aparat za kretanje (uticati na pokretljivost mišića i zglobova);
- fiziološko uvođenje u rad - uticati na fiziološke funkcije za dalja opterećenja organizma (kardio-vaskularni i respiratorni sistem);
- organizacija učenika za početne zadatke na času;
- naučiti i uvežbati razne igre i kretanja (hodanja, trčanja, poskoke);
- uticati na poboljšanje motoričkih sposobnosti.

PRVI UVODNI DEO ČASA

Kognitivni zadaci:

- ukazivanje učenicima na značaj vežbanja i istrajnost na radu.

Afektivni zadaci:

- emocionalno i psihološko uvođenje u rad - stvaranje vedrog raspoloženja, motivisanje učenika (povećati interesovanje za vežbanje) i podsticanje na rad.

PRVI UVODNI DEO ČASA

Trajanje uvodnog dela časa je od 3 do 5 minuta.

- dužina trajanja uvek može da odstupa.

Ovaj deo časa traje u zavisnosti od obima i intenziteta rada u predstojećim delovima, od aktivnosti pre časa fizičkog vaspitanja, vremenskog perioda i uzrasta učenika. Nakon sedentarnih aktivnosti učenike treba duže aktivirati kroz zagrevanje, a u hladnijem periodu, organizmu dece treba više da se zagreje.

!!! Sa učenicima prvog razreda sigurno da se više vremena utroši na organizaciju rada od učenika drugog, trećeg i četvrtog razreda, pa shodno tome i ovaj deo časa duže traje.

PRVI UVODNI DEO ČASA

Pre početka časa potrebno je pripremiti sve sprave i rekvizite koji će se koristiti na času i proveriti njihovu ispravnost.

Rekvizite za vreme malog odmora može izvaditi iz spravarnice učitelj sam ili uz pomoć učenika koji prisustvuju nastavi, ali iz opravdanih ili neopravdanih razloga ne učestvuju aktivno na času (prehlade, zaboravili su opremu...), i uneti ih u salu (mogu ih zajedno postaviti ili ostaviti sa strane da učenici koji rade postavljaju za vreme časa).

PRVI UVODNI DEO ČASA

- Organizacija rada i odabir nastavnog sadržaja **uvodnog dela časa zavise** i od postavljenih sprava i rekvizita u sali koji su potrebni za realizaciju glavnog dela časa.
- Ako su u spravi postavljene sprave i rekviziti, **uvodni deo časa se realizuje u skladu sa njima**. Igrice u uvodnom delu časa se izbegavaju zbog mogućih povreda preko sprava i nedovoljno slobodnog prostora za realizaciju.
- Uglavnom su zastupljena trčanja sa ili bez zadataka oko svih rekvizita ili između njih.

OBLIK ORGANIZACIJE RADA

Najčešće se primenjuje frontalni oblik rada (svi učenici istovremeno rade isti zadatak).

Učenici najčešće obavljaju kretne aktivnosti u **slobodnoj formaciji, koloni ili vrsti**, dok se nastavnik nalazi na mestu odakle može da prati i koriguje rad svih učenika, ali tako tako da i svi učenici vide njega (kada menja i objašnjava zadatak).

Uglavnom čas **započinje u zboru** (dve vrste - u prvoj su devojčice, a u drugoj dečaci), uz kratak razgovor, tj. dogovor o radu. Međutim, često danas ovaj deo časa započinje i u slobodnoj formaciji, sedeći u krugu, polukrugu, klupi.

OSNOVNO SREDSTVO

Osnovno sredstvo uvodnog dela časa su
VEŽBE:

- strojeve vežbe,
- hvatalice,
- elementarne igre,
- naizmenično hodanje i trčanje sa zadacima i dr.

POMOĆNO SREDSTVO

Pomoćno sredstvo obično čine **REVIZITI**

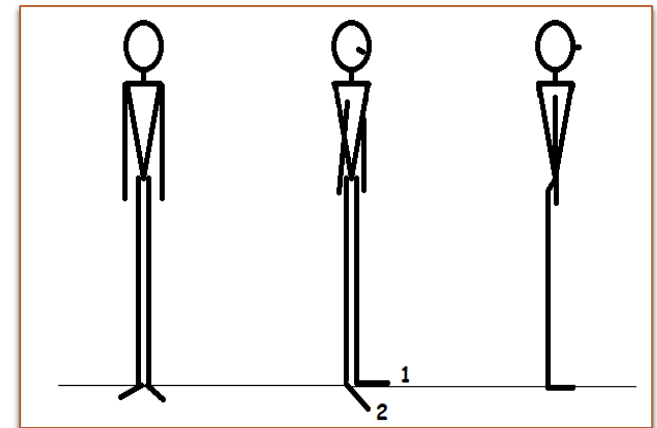
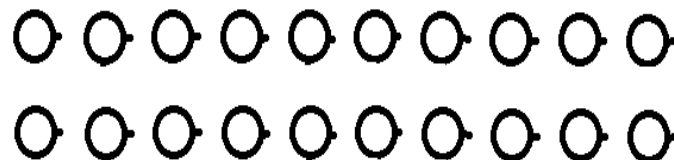
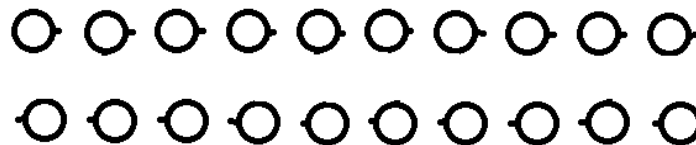
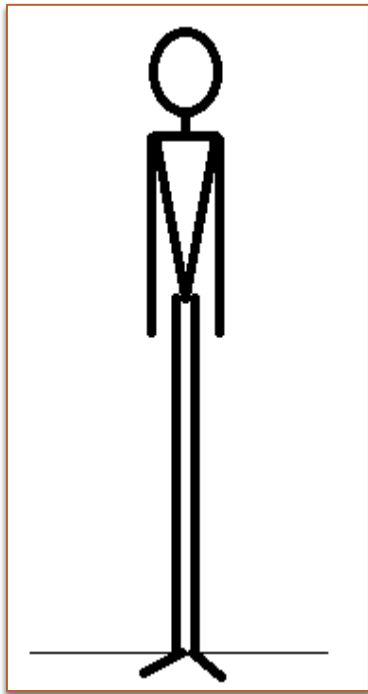
(čunjevi, lopte, obruči, markeri, vijače i sl.).

STROJEVE VEŽBE

Strojeve vežbe: „mirno“, „zbor u dve vrste“, „formiraj kolonu“, „okret na desno/levo“, koristimo kada deca nauče šta one znače.

Prethodno ih upoznajemo sa stavom „mirno“ (kako izgleda stav, zašto tako stojimo, koje su koristi od takvog stava), učimo ih šta je kolona (kada stoje jedan iza drugog i gledaju jedan drugom u potiljak) i šta je vrsta (kada stoje jedan pored drugog, rame uz rame), okret u desnu/levu stranu kako bi se započelo kretanje i dr. Okret iz stava „mirno“ u levu /desnu stranu, vrši se pomeranjem (okretanjem) leve/desne noge za 90° u levu/desnu stranu, a desna/leva noga se primiće levoj/desnoj, dok telo prati okret, rotiranjem.

STROJEVE VEŽBE



PRVI UVODNI DEO ČASA

- Nakon toga sledi „zagrevanje“.
- Izbor aktivnosti za uvodni deo časa može biti različit, ali da ima isti **OPŠTI CILJ**, da pripremi organizam učenika za predstojeće napore.
- Motorne aktivnosti koje se primenjuju u uvodnom delu časa treba da imaju elemente trčanja na razne načine ili da budu aktivnosti igrolikog sadržaja.
- Vežbanje u uvodnom delu časa treba da bude umerenog intenziteta sa smenjivanjem aktivnosti i odmora.

PRVI UVODNI DEO ČASA

- Trčanja se mogu realizovati u slobodnoj formaciji, ali **voditi računa o sudaranju učenika**, na šta im se strogo mora ukazati ili u koloni, vrsti.
- Angažovanje učenika dinamičnim aktivnostima koje mogu dovesti do naglih promena pravaca, sudaranja, nameću potrebu **strogog poštovanja pravila** od strane učenika (u početku se takve aktivnosti mogu izvoditi u hodu uz ukazivanje na moguće povrede, ako se ne pridržavaju pravila).

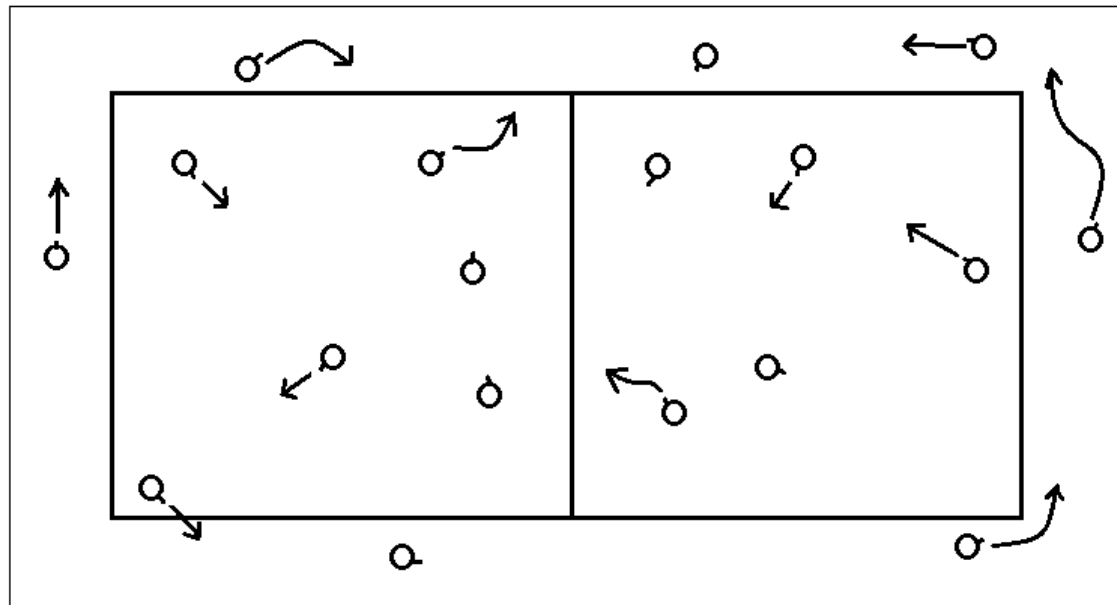
PRVI UVODNI DEO ČASA

- Učitelj posebnu pažnju treba da posveti **pravilnom trčanju**.
- Treba insistirati na trčanju na prednjem delu stopala, pravilnom radu ruku, nogu, pravilnom disanju i pravilnom ritmu trčanja, uz obavezno držanje rastojanja između učenika.

Primeri organizacije rada:

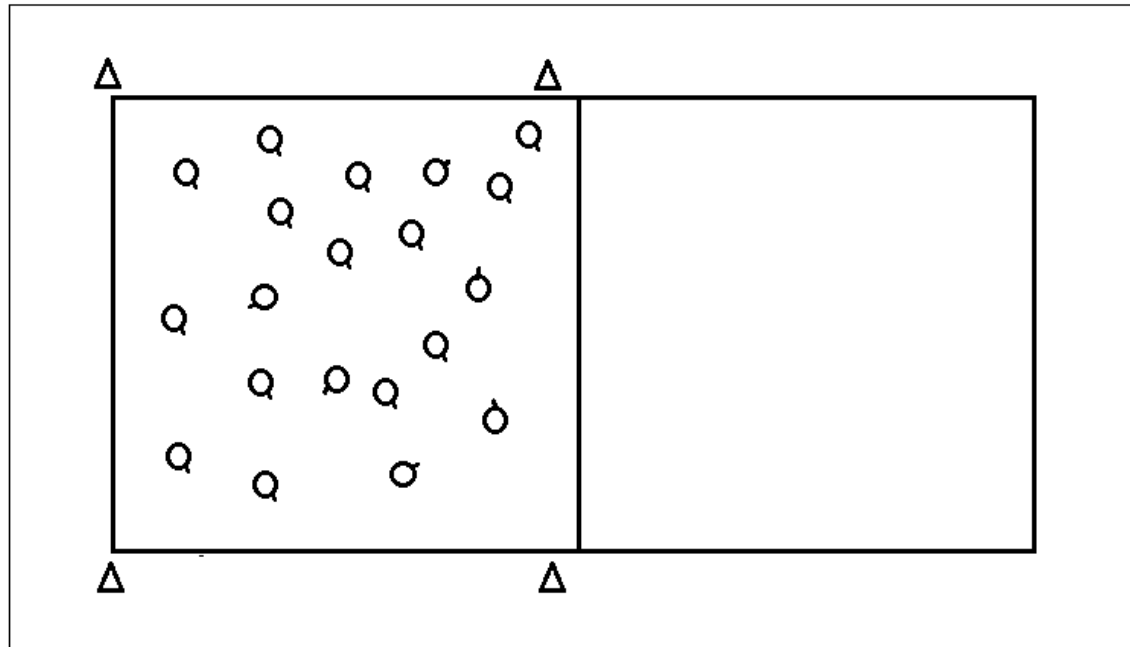
trčanje (hodanje) u slobodnoj formaciji

- po celom terenu u sali



Primeri organizacije rada:

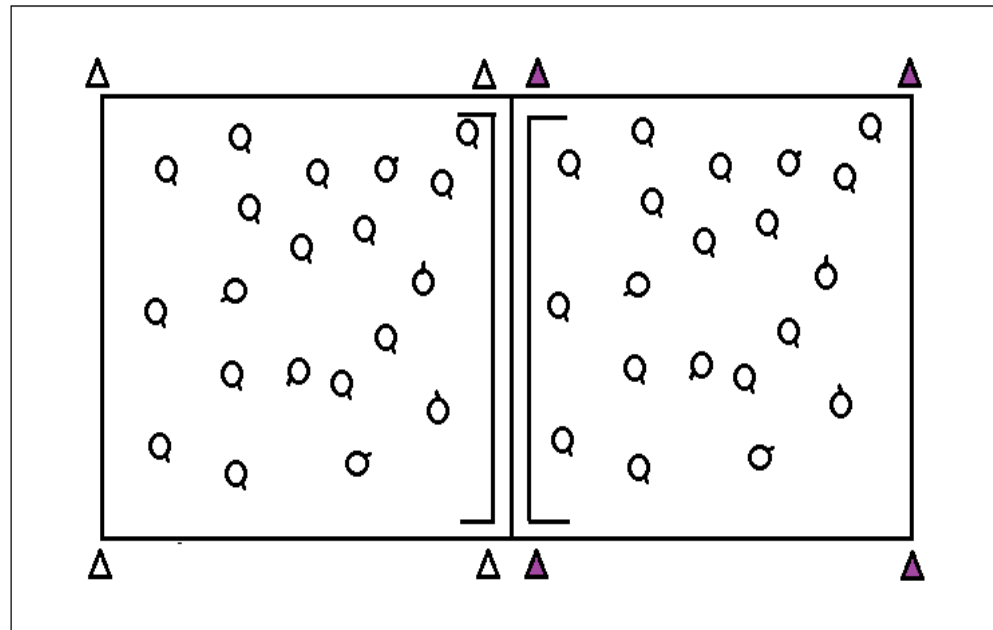
trčanje (hodanje) u slobodnoj formaciji
obeleženom prostoru na jednoj polovini terena



Primeri organizacije rada:

trčanje (hodanje) u slobodnoj formaciji

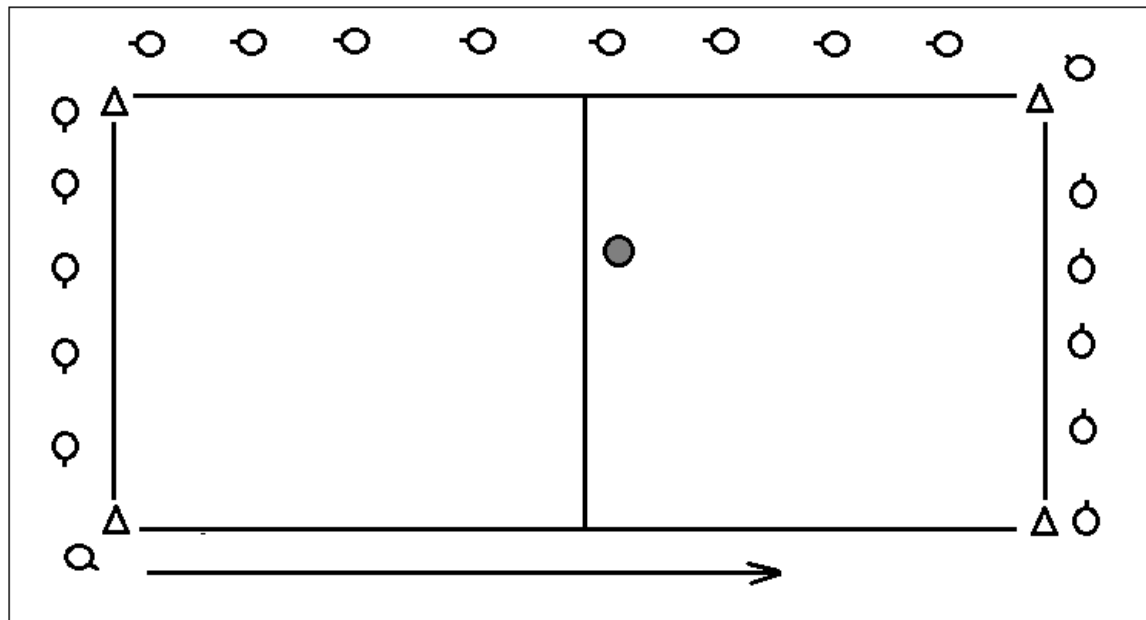
- učenici se podele u dve grupe, na obe polovine terena



Primeri organizacije rada:

Trčanje (hodanje) u formaciji kruga:

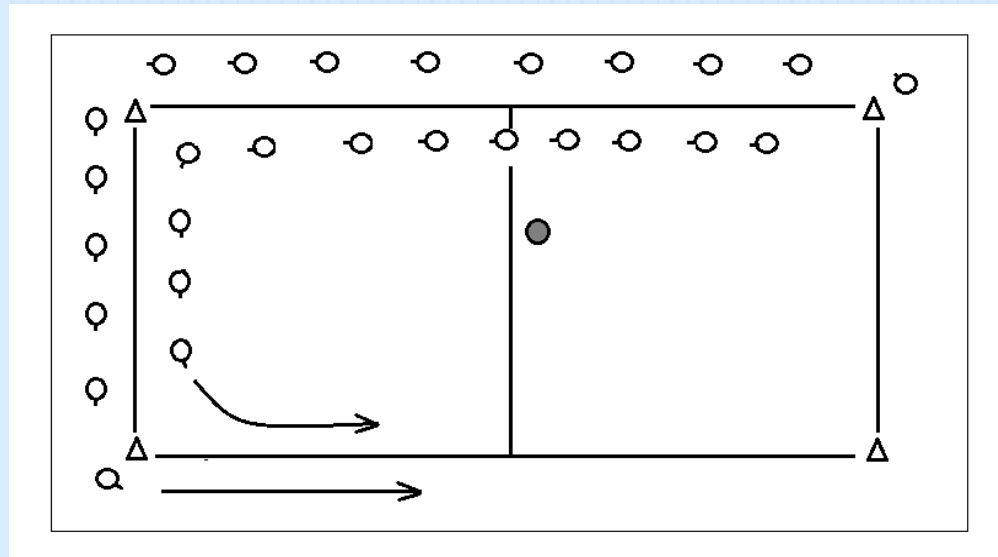
u koloni (jedan učenik iza drugog) oko linija terena, na rastojanju od oko 2m



Primeri organizacije rada:

Trčanje (hodanje) u formaciji kruga:

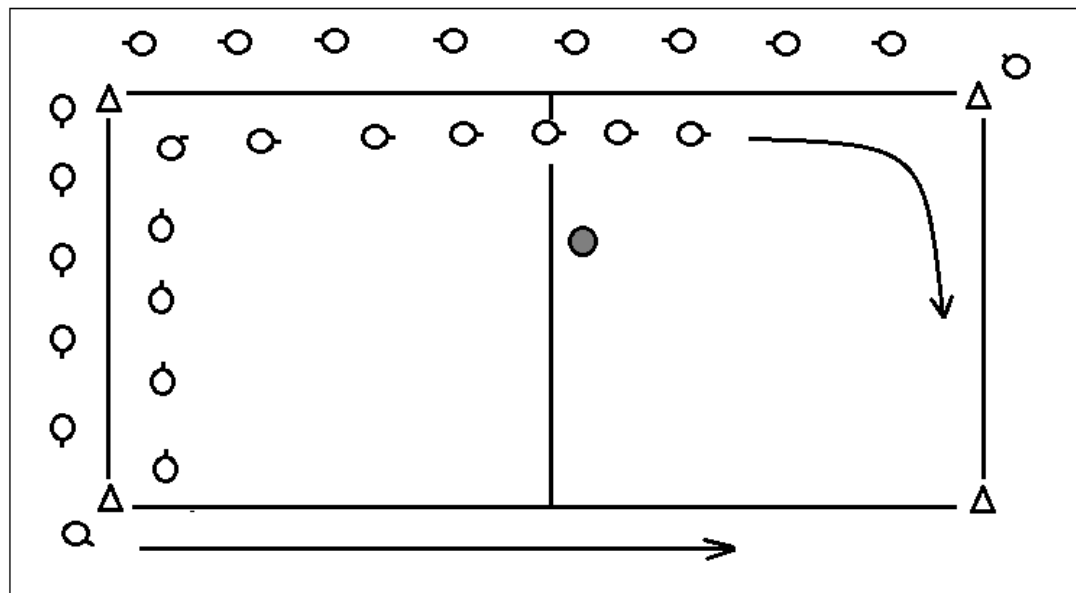
- u dve kolone koje se kreću u istom smeru (u jednoj koloni se kreću dečaci spoljašnjom stranom terena, u drugoj devojčice unutrašnjom stranom terena)



Primeri organizacije rada:

Trčanje (hodanje) u formaciji kruga:

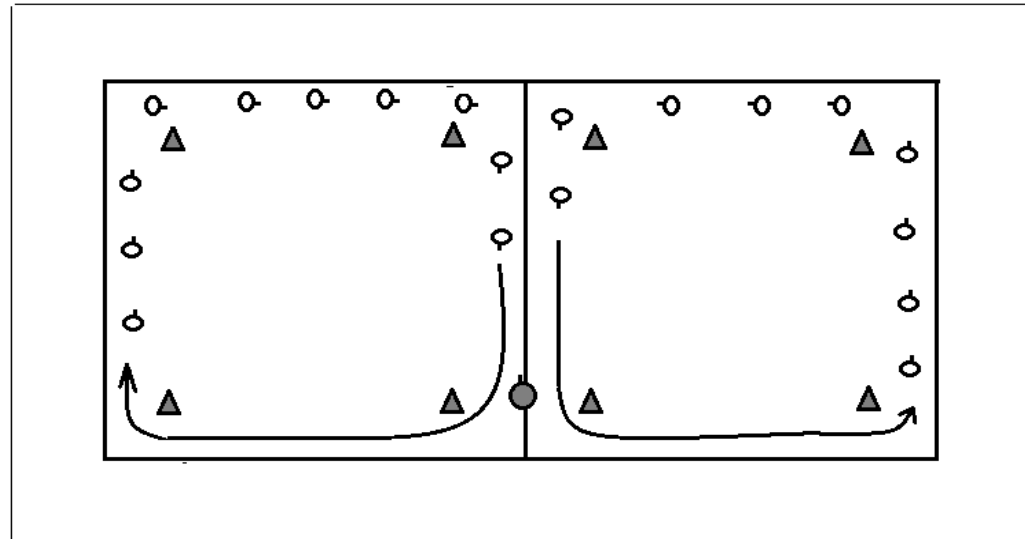
- u dve kolone koje se kreću u suprotnom smeru



Primeri organizacije rada:

Trčanje (hodanje) u formaciji kruga:

oko dva obeležena terena (na jednoj polovini trče dečaci, a na drugoj devojčice)

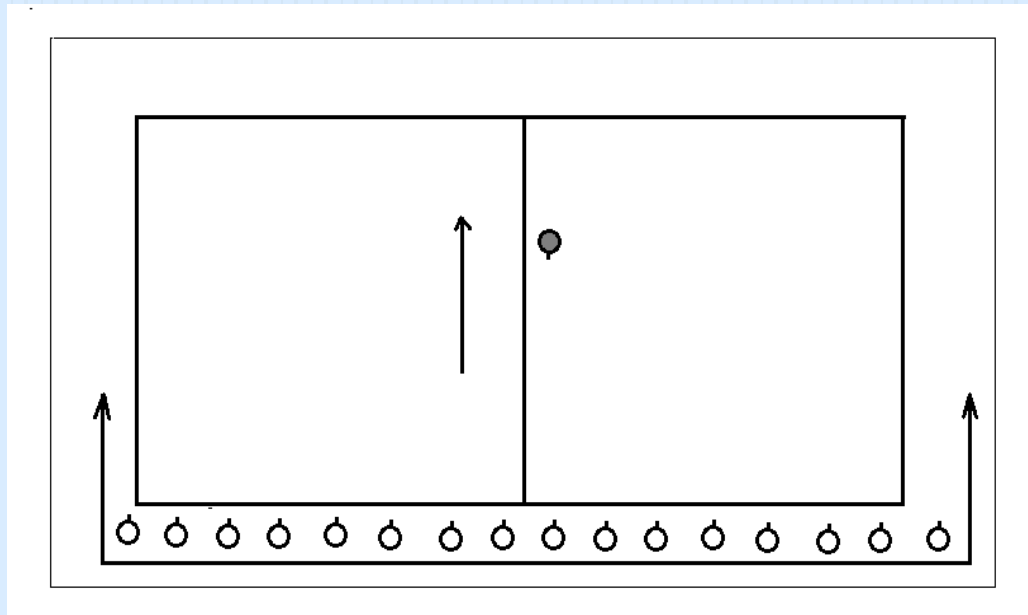


Podela ne mora da bude na dečake i devojčice, ovo je dato samo kao primer

Primeri organizacije rada:

trčanje (hodanje) pravolinijsko po širini sale (do označene linije i nazad):

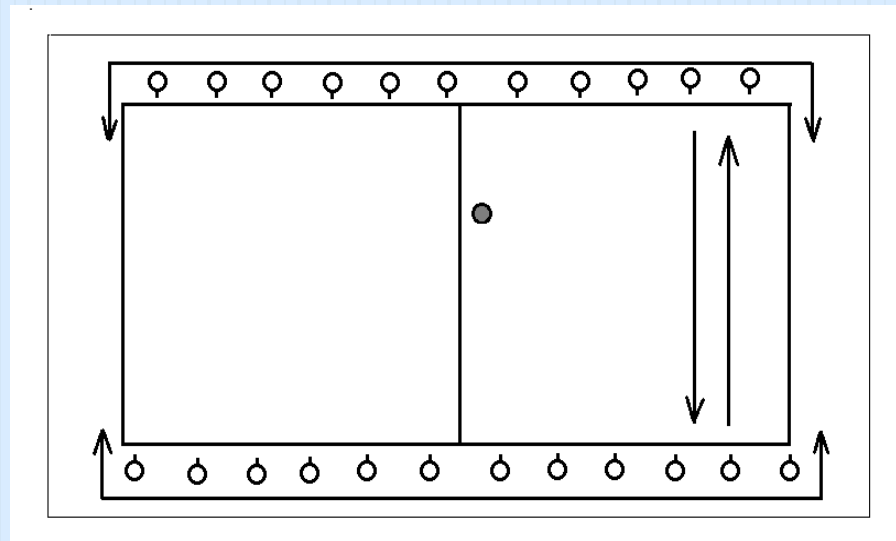
- u jednoj vrsti



Primeri organizacije rada:

trčanje (hodanje) pravolinijsko po širini sale (do označene linije i nazad):

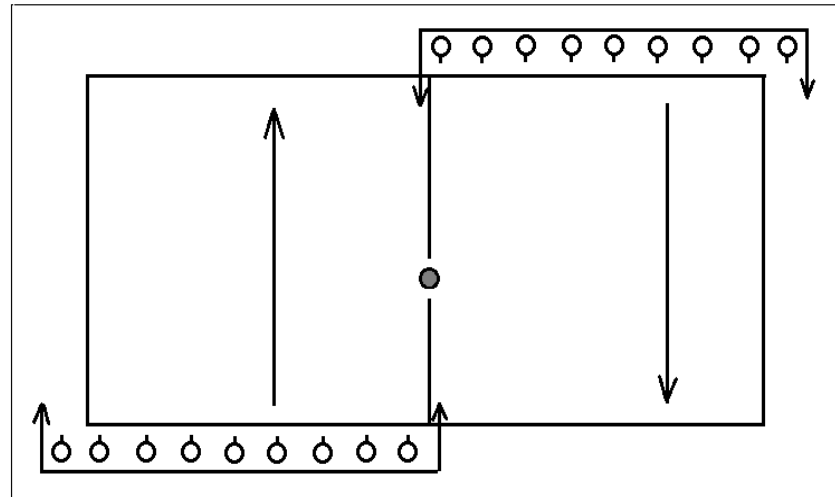
- u dve naspramne vrste vodeći računa da ne dođe do sudaranja



Primeri organizacije rada:

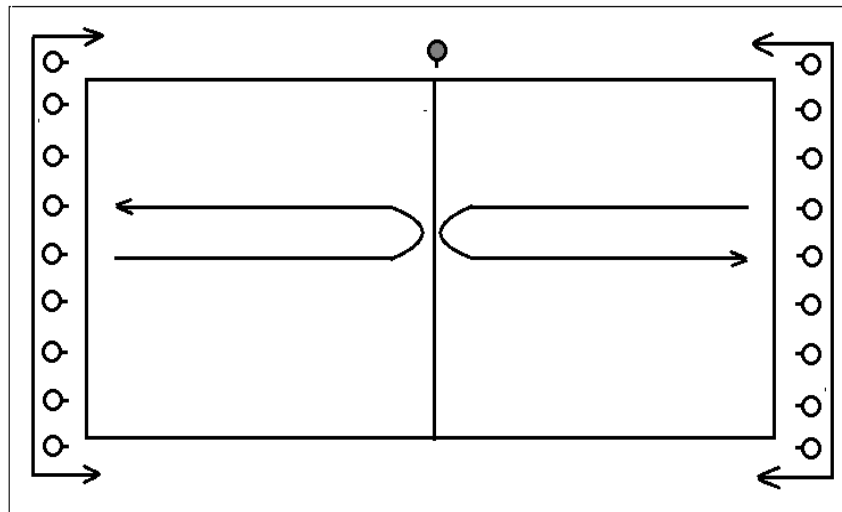
trčanje (hodanje) pravolinijsko po širini sale (do označene linije i nazad):

u dve naspramne vrste, svaka na svojoj polovini terena



Primeri organizacije rada:

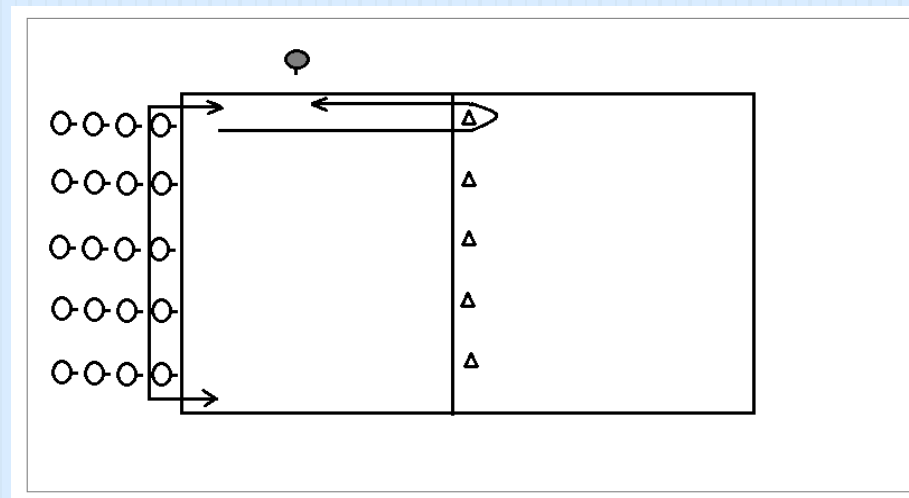
trčanje (hodanje) pravolinijsko po dužini sale (do označene linije (označene markerom):
do polovine terena, okret i nazad



Primeri organizacije rada:

trčanje (hodanje) pravolinijsko po dužini sale (do označene linije (oznake markerom):

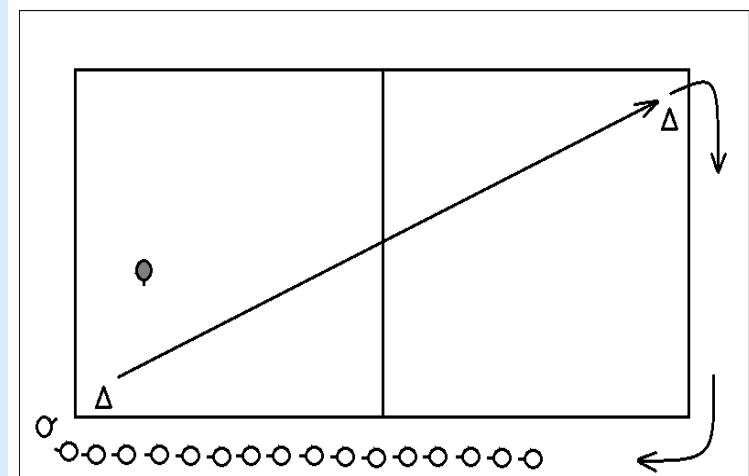
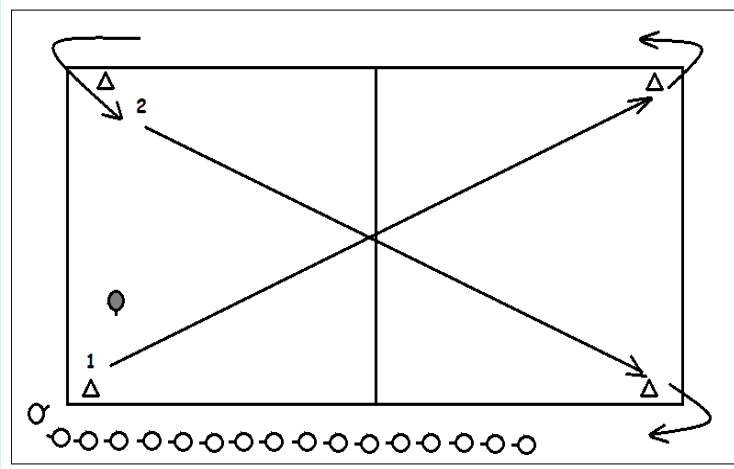
po grupama, na znak (pljesak dlanovima), kreće prvi učenik iz svake grupe i na svaki znak sledeći učenik iz svake grupe (radi do polovine terena i nazad ili do obeleženog dela na terenu-sledeći učenik kreće nakon odlaska učenika ispred njega, ali po proceni učitelja)



Primeri organizacije rada:

trčanje (hodanje) pravolinijsko po dužini sale (do označene linije (označene markerom):

trčanje po dijagonali, hodanje ili lagano trčanje do mesta gde počinjemo da trčimo drugu dijagonalu



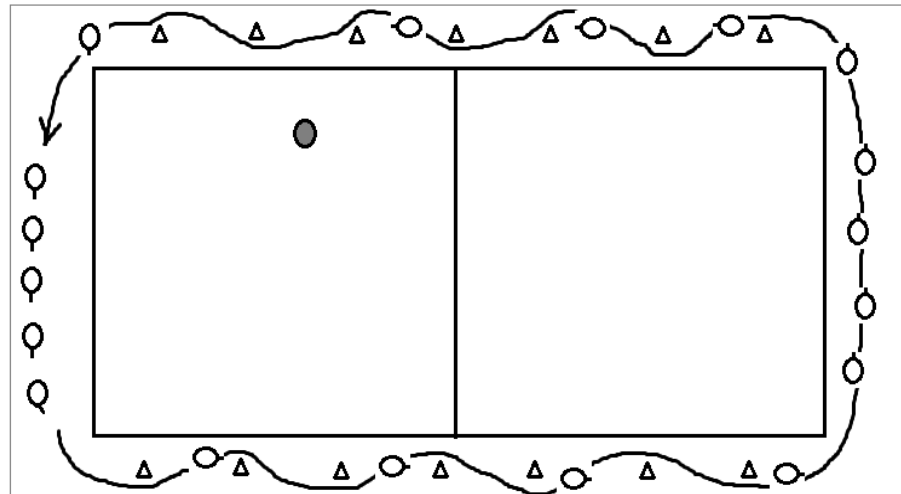
Primeri organizacije rada:

- Važno je napomenuti da kod trčanja po dijagonali, treba usporiti ranije, kako ne bi rukama dodirivali zid, jer može dovesti do povređivanja.
- Kada prvi učenik krene u trčanje bržim tempom, nakon par metara kreće sledeći koji pokušava da ga stigne.

Primeri organizacije rada:

trčanje krivolinijsko i pravolinijsko oko postavljenih rekvizita (markera, čunjeva) ili sprava:

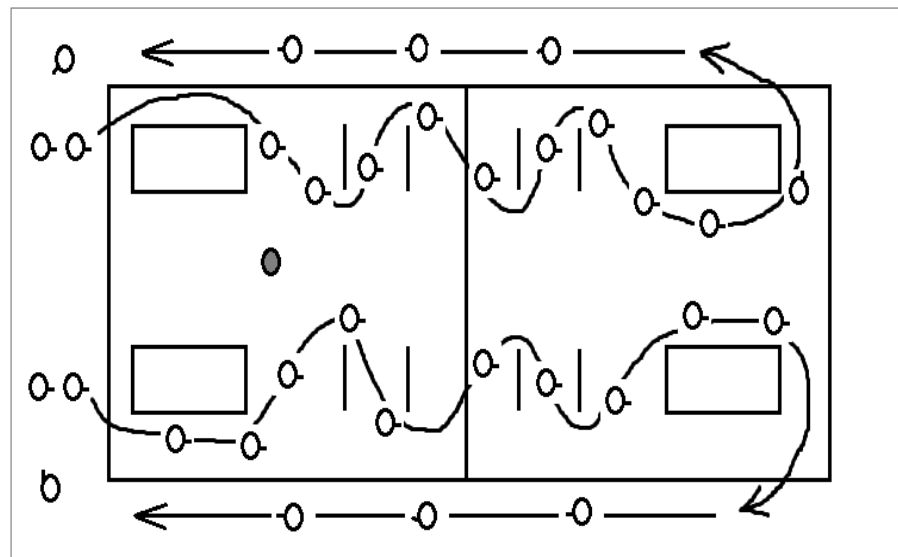
- u jednoj koloni



Primeri organizacije rada:

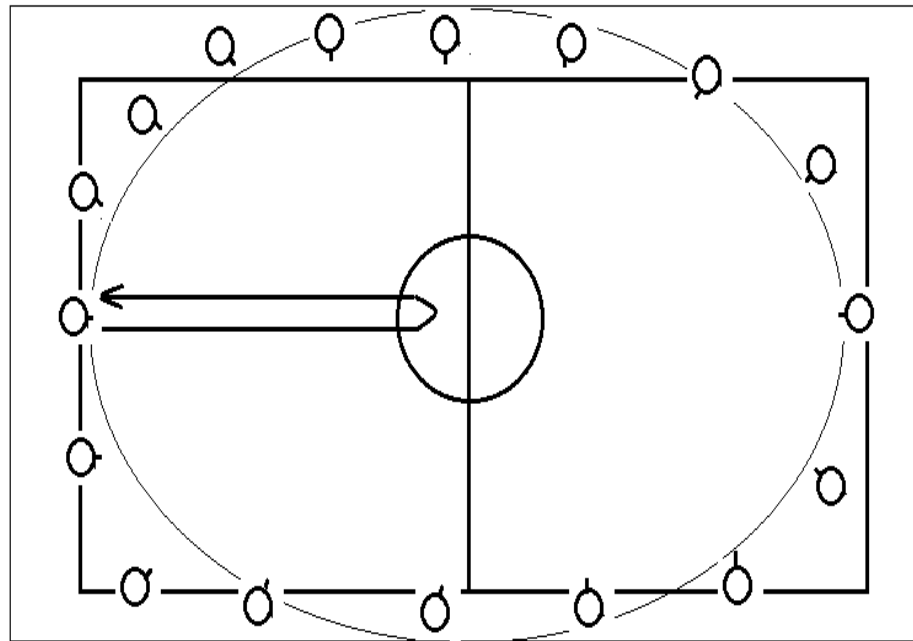
trčanje krivolinijsko i pravolinijsko oko postavljenih rekvizita (markera, čunjeva) ili sprava:

- u dve kolone po grupama



Primeri organizacije rada:

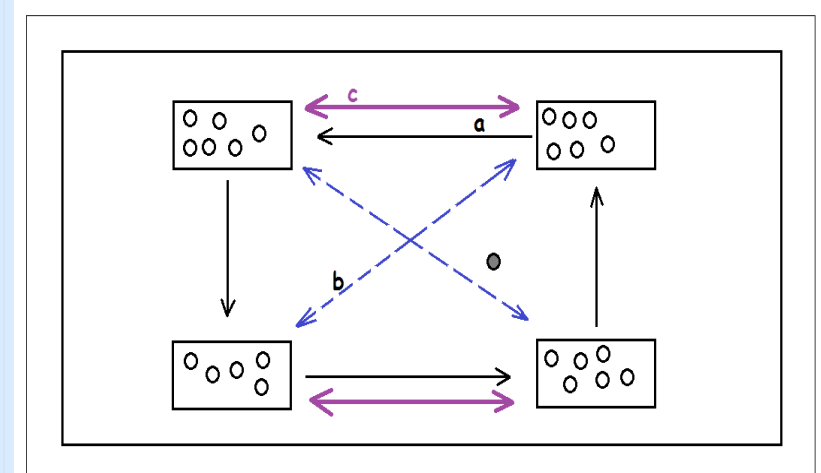
trčanje sa linija terena ka centru terena i nazad



Primeri organizacije rada:

pretrčavanje u grupama:

- a) pravolinijski svaka u svom pravcu,
- b) dijagonalno mimoilazeći se,
- c) pravolinijski mimoilazeći se.



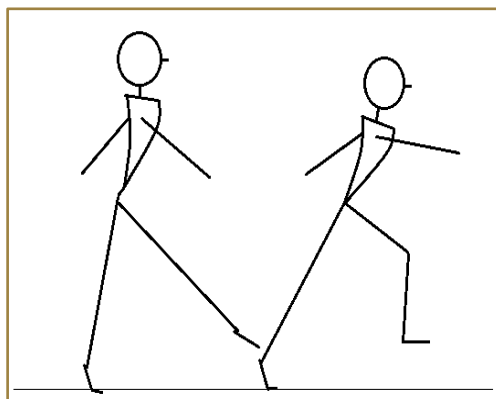
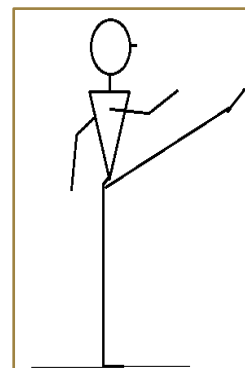
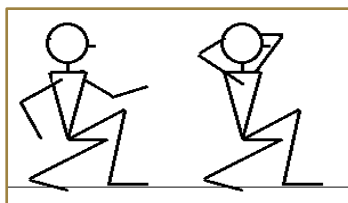
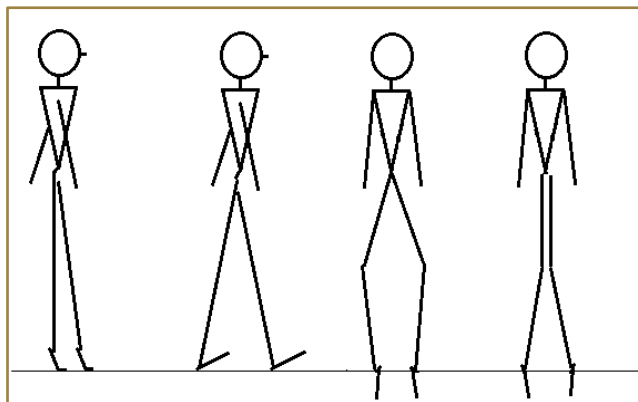
Sva pretrčavanja mogu da se sprovode naspramno (svaka se kreće sa jedne strane ili se moraju mimoilaziti bez sudaranja), ili menjaju mesta kretajući se svaka u drugom pravcu

Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa

Primena **HODANJA** u uvodnom delu časa:

- hodaње umerenim tempom, hodaње sa promenom tempa (brže, sporije), brzo hodaње, hodaње sitnim koracima (niski skip);
- hodaње na prstima, petama, spoljnoj i unutrašnjoj ivici stopama
- hodaње u čučnju, hodaње u čučnju sa rukama iza glave
- hodaње sa visokim prednoženjima hodaње, koracima u ispad
- hodaње sa oponašanjem: kao meda, paun, vojnik, po ledu, po dubokoj vodi, po ježevima...

Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa



Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa

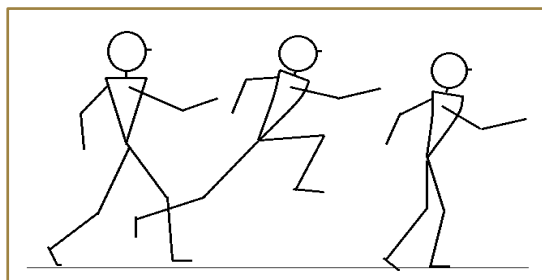
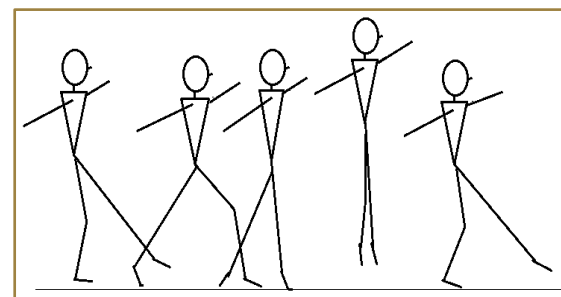
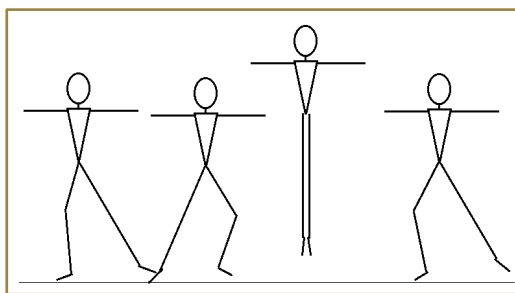
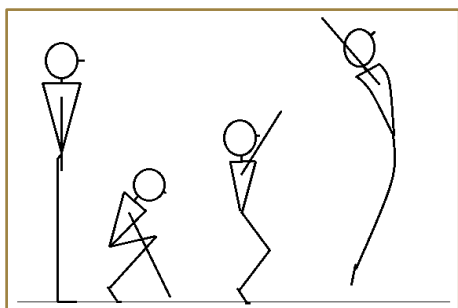
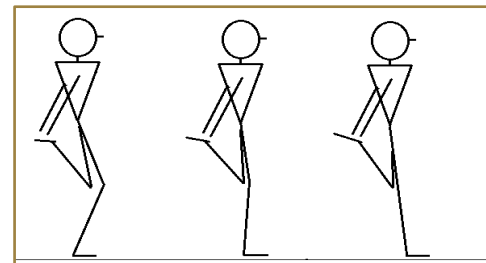
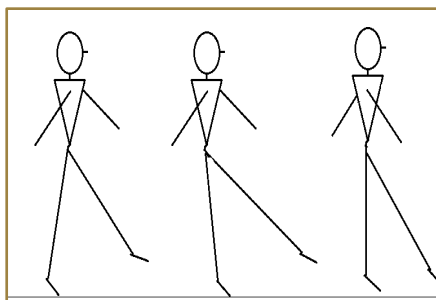
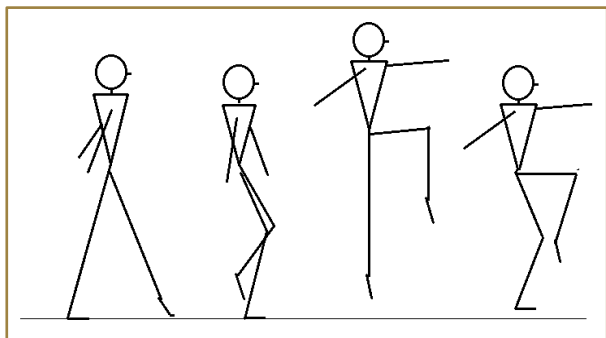
Kretanje u kome je zastupljeno **TRČANJE** može da se primeni:

- trčanje umerenim tempom u slobodnoj formaciji na znak formirati vrstu ili kolonu (kako je učitelj zadao);
- iz vrste umerenim tempom trčati do linije na terenu koju je pokazao učitelj i opet formirati istu vrstu ili kolonu;
- trčanje u paru držeći se za ruke;
- trčanje u grupama (promena mesta);
- trčanje umerenim tempom, promenljivim tempom, uz okret od 180° i promenom pravca kretanja, uz okret od 360° , trčanje unazad (pogled preko ramena), trčanje cik - cak, trčanje sa visokim podizanjem kolena (visoki skip);
- trčanje u levu/desnu stranu, napred/nazad, u krug oko sebe, pronaći drugara i optrči oko njega;

Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa

- figurativno trčanje - trčećim korakom opisivanje linija na terenu (odbojkaškog, košarkaškog, kružnih linija, pravougaonika, trougla, kvadrata, kruga);
- trčanje sa zadacima: čučni, sedi, lezi na leđa, lezi na stomak (voditi računa da kod ležećeg položaja glava svim učenicima treba da bude okrenuta ka centru terena, da ne bi došlo do povređivanja);
- trčanje uz poskoke: dečiji poskoci, skokovi „makazice“ zabacivanje potkolenica, skokovi „žabice“, galop u stranu, galop u napred skokovi s noge na nogu, poskoci na jednoj nozi, sunožni poskoci;
- trčanje uz preskakanje nižih prepreka (prepona), skokovi s jedne na drugu nogu (iz jednog obruča u drugi);
- kretanje sa oponašanjem: trčanje po vrelom pesku (sa visoko podizanjem kolena), po balonima, po dubokoj vodi (sa visoko podizanjem kolena i izbacivanjem potkolenica), skokovi kao zeka (sunožno u čučnju), kao jelen i sl.

Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa



Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa

- Važno je istaći da učenike stalno treba motivisati kroz aktivnosti i ukazivati na odgovorno ponašanje:
"Da vidimo ko će uspeti da drži odstojanje!", "Da vidim ko će uspeti da se ne sudari sa svojim drugarom!", "Bravo, može to još bolje!", „Bravo, ponašate se odgovorno!“ ...

Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa

- **ELEMENTARNE IGRE** zahtevaju slobodnije formacije i odvijaju se u celoj ili na jednoj polovini sale.
- Mogu biti bez ili sa rekvizitima, igraju se po određenim pravilima, i ne treba da budu sa eliminacijom. Svi učenici treba da se zagreju, a eliminacijom deci uskraćujemo zagrevanje organizma.
- Sve elementarne igre složenijeg sadržaja savladavaju se u glavnom delu časa. Tek nakon toga se primenjuju u uvodnom delu, kako ne bi objašnjavanje igara oduzelo puno vremena.

Primeri SADRŽAJA uvodnog dela časa

Jednostavnije i imitacione igre primenjuju se u prvom i drugom razredu, dok se složenije uče u trećem i četvrtom.

Saradničke igre treba što češće primenjivati, kako bi se podstakla saradnja između učenika. ("Šta možeš za dva minuta", "Mrdaj i pričaj", "Kornjače i orlovi" i sl.).

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **Pronađi para** (formacija slobodna) - Učenici se drže za ruke i slobodno se kreću (hodaju, trče) po terenu. Na znak učitelja puštaju ruke i nastavljaju u zadatom kretanju. Na sledeći znak što brže moraju da nađu svog para i nastave da se kreću u paru držeći se za ruke. Ova igrice može da se izvodi i u trojkama ili četvorkama.
- **Uradi zadato** (formacija slobodna) - Učenici se slobodno kreću po terenu, na znak učitelja što brže treba da urade zadato, a kada urade nastavljaju sa kretanjem. Zadaci mogu biti: pronađi učenika i optrči oko njega (zadatak može da bude da pronađeš 1, 2, 3,...ili više učenika bez ponavljanja učenika); provuci se drugom učeniku kroz noge, okrenete se leđima u raznožnom stavu, savijete se u pretklon i udarite pet između nogu; okrenete se licem jedan prema drugom i visoko podižete kolena 5 puta... Treba napomenuti da je kod ove vežbe važno da učenik dodirne po ramenu svog druga sa kojim će da radi, da bi mu dao znak da rade zajedno.

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **Igra pretrčavanja sa promenom mesta** (formacija: dve naspramne vrste) - Učenici su raspoređene na dve naspramne vrste koje se nalaze na različitim stranama terena i zauzimaju određeni položaj (visoki start, čučanj, sedeći položaj, ležanje na stomaku, leđima...). Na znak učitelja pretrčavaju na drugu stranu, vodeći računa da se ne sudaraju i moraju da zauzmu isti položaj iz koga su krenuli. Učitelj može da kaže koja grupa je brže savladala zadatak i ispoštovala sva pravila.
- **"Ko će brže stići u svoju u kolonu"** - Učenici se podele u dve grupe koje formiraju dve kolone. Svaka grupa se zove različito (primer: crveni i plavi, kruške i jabuke, broj sedam i broj 5 i sl.). Učenici slobodno trče po terenu ili se kreću u zadatom kretanju (poskoci na razne načine, hodanje na razne načine i sl.). Na znak učitelja koji podigne uvis zastavicu različite boje ili palicu sa brojem ili znakom učenici što pre treba da dotrče do učitelja i formiraju kolone. Učitelj može da beleži koja je grupa više puta bila brža.

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

“10 načina da se prenese lopta” (formacija: vrsta) - Učenici su raspoređeni duž terena u Sali i čine jednu razmaknutu vrstu. Loptu prenose na razne načine do kraja terena (do označene linije) pravolinijski i vraćaju se nazad. Načini na koje lopta može da se prenese: lagano trčanje noseći loptu u rukama, na glavi, staviti loptu između skočnih zglobova i skakutati sa njom, voditi je tapkanjem o pod, voditi je nogom (kao u fudbalu), hodati i nositi je na dlanu opružene ruke, lagano je izbacivati ispred sebe i hvatati sa obe ruke, kretati se u uporu pred rukama noseći loptu na stomaku i sl. Ideju za nošenje lopte na razne načine mogu da daju i učenici (Dienstmann, 2013).

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **“Vozići”** (formacija: 4 kolone) - Učenici se podele u 4 grupe (“voziće”) koje formiraju kolone. Svaki vozić ima svoju “lokomotivu” (prvi učenik iz kolone). Vozići se kreću slobodno po terenu (svi učenici iz kolone prate lokomotivu) prvo se pridržavaju za ramena, a kasnije mogu pustiti ruke. Vozići moraju paziti da se ne sudare. Učitelj menja ritam i zadatke (npr. vozići su krenuli sa stanice i kreću se sporije, brže, zaustavljaju se, skakuću sunožno, hodaju u čučnju, skakuću u čučnju, hodaju kao meda, skakuću levo-desno, skakuću na desnoj/levoj nozi i sl.). Sve se može realizovati kroz interesantnu priču (npr. voz je krenuo sa stanice, kreće se sve brže, u vozu deca skakuću na desnoj nozi, pa na levoj, deca se u vozu igraju žmurke pa čučnu i polako se šunjaju hodajući u čučnju da ih ne primeti “žmura”, brzo trče da stignu pre žmure, voz usporava jer stiže na drugu stanicu...).

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **Avioni i poplave** (formacija slobodna) - Učenici su slobodno razmešteni po terenu i kreću se laganim trčanjem. Na znak nastavnika "poplava" brzo moraju da pronađu mesto na koje će da se popnu (nije dozvoljeno previsoko penjanje na švedske lestve, mornarske lestve, konopac...). Kada učitelj naglasi da je "opasnost prošla" učenici nastavljaju u zadatom kretanju. Na sledeći znak "avioni", moraju brzo da legnu na pod. Učitelj stalno ponavlja avioni ili poplave, a kretanja mogu da budu različita, od hodanja, trčanja, poskoka ili se kreću samo trčeći.
- **Ravnateža za zagrevanje** (formacija: slobodna) - Učenici se kreću slobodno po terenu u sali. Učitelj zadaje vrstu kretanja (trčanje, galopiranje, brzo hodanje, skakanje i sl.). Na svaki zvuk pištaljke, učenici stanu kao da su "zaleđeni" i zauzmu jedan od sledećih ravnotežnih položaja, koji im je opisan pre nego što su počeli da se kreću (zaustaviti se na jednoj nozi, na petama, na jednoj nozi sa jednom rukom na podu, na desnoj nozi sa desnom rukom na podu i sl. (Dienstmann, 2013).

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **“Ne diraj liniju”** (formacija: slobodna) - Učenici se slobodno kreću po Sali trčećim korakom, ali ne smeju da nagaze ni jednu liniju. U trčanju dobijaju i zadatke koje treba da ispoštuju uz obavezan naglasak da paze da ne dodirnu liniju: trčite duž linije, hodajte unazad preko linije, skočite dva puta na svakoj nozi sa bilo koje strane linije, slobodno skačite preko i oko linije, skačite napred-nazad preko linije krećući se u desnu stranu, isti zadatak može da bude i u levu stranu i sl. (Dienstmann, 2013).
- **Lastavice na žici** (formacija: dve naspramne vrste) - Učenici su raspoređeni u dve naspramne vrste koje se nalaze na različitim stranama terena i stoje na dve linije u sali, a dobijaju naziv lastavice svaka na svojoj žici (rasporede se po visini). Učenici moraju dobro da pogledaju ko im stoji sa desne, a ko sa leve strane. Na znak nastavnika trče slobodno po sali, dok na sledeći znak moraju što brže da se vrate na svoju žicu i da stanu na isto mesto sa koga su krenuli i pored istih učenika.

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **Vrapci i vrane** (formacija: dve naspramne vrste) - Učenici su raspoređeni u dve naspramne vrste udaljene oko 20m. Jedna vrsta su "vrapci", a druga "vrane". Učitelj izgovara "vra", a učenici na svako "vra" treba sunožno da skoče unapred. Kada se učenici približe na oko 2-3m, učitelj izgovara "vrapci" ili "vrane". Ako kaže "vrapci", vrapci vijaju vrane koje se trude da što brže stignu na svoju liniju odakle su krenule, kako ne bi bile uhvaćene. Uhvaćeni vrabac postaje vrana, daje joj ruku i vrana ga vodi u svoju grupu i obrnuto. Nakon toga igra se ponavlja, ali sada sa različitim brojem vrabaca i vrana. Igra se završava na znak učitelja.
- **"Pronađi sebi para"** (formacija: rad u paru) - Učenici se slobodno kreću umerenim trčećim korakom ili u zadatom kretanju po terenu. Na znak učitelja treba što brže da nađu sebi para, kako ne bi ostali sami. Ako ima neparan broj učenika uvek će jedan učenik ostati bez para. Igra se ponavlja, bez eliminacije učenika koji nije uspeo da pronađe sebi para, ako se igra sprovodi u uvodnom delu časa. Igra može da se igra i sa pronalaženjem trojke (tri učenika).

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **"Pronađi svog para"** (formacija: rad u paru) - Učenici su podeljeni u dve vrste (zbor). Prva vrsta se okreće ka drugoj i svako pruži ruke svom paru naspram njega. Prva vrsta su prvi, a druga vrsta drugi. Svi drugi trče slobodno po terenu, na znak učitelja svi prvi brzo trče, pronalaze svog para i vraćaju se na svoje mesto što brže. Igra može da se realizuje i kada se parovi formiraju na razbrojavanje u vrsti (prvi, drugi...), što znači da par čine učenici koji se nalaze jedan pored drugog u zboru. Važno je da se parovi vrate na svoje mesto u vrstama.
- **"Zagrevanje uz priču"** (formacija: krug oko linija terena ili slobodna) - npr. Danas sam se ustao i odlučio da treba da idem na trčanje. Izašao sam iz kuće i krenuo laganim trčećim koracima (trčimo umerenim tempom). Bilo mi je malo sporo pa sam ubrzao (trčanje bržim tempom), ali sam se brzo umorio i nastavio da hodam (hodanje). Dok sam šetao, brao sam jabuke (hodanje na prstima). Korpa mi je postala preteška (hodanje na petama uz blagi pretklon). Ostavio sam je i nastavio da trčim (trčanje). Naišao sam na stepenice, koje vode uz brdo i počeo da se penjem (niski skip). Kada sam se popeo video sam da na travi ima puno barica pa sam pokušao da ih preskočim (skokovi s jedne na drugu nogu). Baš sam se umorio, idem lagano kući (hodanje).

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **"Ples uz muziku"** (formacija: slobodna) - Učitelj pušta (disko) muziku, dok jedan učenik pokazuje korake, a svi ostali ga prate. Učenici koji pokazuju korake mogu da se smenjuju. Uz ritam, učenici se kreću i zagrevaju (step koraci, poskoci, naizmeničan rad ruku, ...).
- **"Mrdaj i pričaj"** (formacija: slobodna) - Učenicima se zada određeno kretanje uz muziku: trčanje, brzo hodanje, galopiranje, skakutanje, smešno hodanje, plivanje kroz vazduh, usporeno trčanje i sl. Kada muzika prestane (posle 20-30 sekundi) svaki učenik što brže potraži para (bilo kog učenika), rukuju se i započinju priču na razne teme (Šta si radio juče u slobodno vreme? Koji sport najviše voliš? Šta bi voleo da radiš kada porasteš? Šta najviše voliš da radiš na odmoru? Šta najviše voliš da radiš posle škole?) koja traje 10-15 sekundi. Kada se muzika ponovo pusti učenici nastavljaju da se kreću, a kada sledeći put ponovo stane pričaju sa nekim drugim učenikom (Dienstmann, 2013).
- **"Hod po mančmelou"** (formacija: slobodna) - Učitelj izabere jednog učenika koji bira podlogu po kojoj se kreću. Svi učenici pokušavaju da zamisle da se kreću hodajući i trčeći po izabranoj podlozi. Na znak nastavnika bira se sledeća podloga po kojoj se kreću, a podlogu bira sledeći učenik (odabran od učitelja ili učenika koji je prethodno birao). Podloge po kojima se krećemo mogu biti: hodanje ili trčanje po mančmelou, žvakaćoj gumi, dubokoj vodi, vreloj pesku, ježevima, ledu, bubašvabama...(Dienstmann, 2013)

Primeri ELEMENTARNIH IGARA za uvodni deo časa

- **“Šta možeš za dva minuta”** (formacija: slobodna) - Učenicima se zada jedan zadatak koji moraju da izvedu sa što više učenika za dva minuta (može i 1 minut). Učenici treba da broje sa koliko učenika su izveli zadatak i ne mogu dva puta da ga izvode sa istom osobom. Važno je da se pre svakog zadatka učenici rukuju. Primer zadataka: 1. Rukujte se, stanite u raskoračni stav i puzite jedno drugom između nogu (prvo jedan pa drugi učenik), okrenite se leđima, stanite u stav raskoračni i pljesnite jedno drugom obema rukama između nogu; 2. Rukujte se, trčite oko svog druga (prvo jedan, pa drugi učenik), stanite jedno naspram drugog licem okrenuti, skočite i pljesnite rukama u uzručenju; 3. Rukujte se, uhvatite se za ruke i sunožno skočite u vis tri puta, okrenite se leđima i držeći se za ruke čučnite, ustanite. Igra se završava na znak učitelja, kada istekne 2 minuta. Učenici saopštavaju sa koliko učenika su uspeali da izvedu zadatak (Dienstmann, 2013).

Primeri HVATALICA za uvodni deo časa

- **Hvatalice u lanac** (formacija: slobodna) - Izabere se jedan učenik koji ima zadatak da vija ostale. Koga uhvati, hvataju se za ruke i vijaju ostale i tako se od učenika pravi lanac dok svi ne budu uhvaćeni. Lanac ne sme da pukne, inače se ne važi ako je neko u tom momentu uhvaćen. Hvataati mogu samo učenici koji su na krajevima lanca, ostali ne. Učenik koga vijaju može da se provuče između učenika koji čine lanac i oni nemaju pravo da ga drže. Igra se završava kada svi učenici budu sačinjavali lanac.
- **Hvatalice u paru** (formacija: slobodna) - Izaberu se dva učenika koji se drže za ruke i vijaju ostale i koga uhvate hvata se sa njima u lanac. Međutim, kada lanac čine 4 uhvaćena učenika, lanac se razdvaja na dva para koji postaju vije. Igra se završava kada svi parovi postanu vije.
- **Hvatalica na dodir "Šuga"** (formacija: slobodna) - Izabere se jedan učenik koji vija ostale. Kada vija dodirne nekoga kaže "šuga" i tada učenici menjaju uloge. Igra se završava na znak učitelja.

Primeri HVATALICA za uvodni deo časa

- **Ledeni čika** (formacija: slobodna) - Izabere se jedan učenik koji vija ostale učenika. Koga dodirne "zaleđi ga" i on ostaje na tom mestu u stavu raznožno. Zadatak drugih učenika je da ga odlede tako što će se zaleđenom učeniku provući kroz noge i tako ga odlediti, ali moraju da paze da ih vija ne uhvati i zaleđi i njih. Igra se završava kada vija uspe da zaleđi sve učenike ili kada učitelj kaže da je kraj. Igra može da se igra i sa dve vije.
- **Lovac i zečevi** (formacija: slobodna) - Na terenu u sali postavi se 4-5 strunjača ili se nacрта isto toliko krugova i na svaki od njih se rasporedi jednak broj učenika ("zečeva"). Pored učitelja se nalazi jedan učenik ("lovac"). Zečevi se slobodno kreću po terenu ("šumi") skakućući sunožno u čučnju i ne smeju da ulaze u krug ili da staju na strunjaču. U jednom momentu učitelj će pustiti lovca koji se kreće trčeći po terenu, zečevi to treba da primeće i da skakutajući pronađu spas u jednom od skloništa (strunjača, krug). Uhvaćeni zeka menja ulogu sa lovcem.
- **"Vuk i jarići"** (formacija: slobodna) - Vuk stoji na jednom kraju terena, a jarići na drugom na udaljenosti od oko 15-20m, na označenim linijama. Vuk kaže jarićima: Sada ću vas sve uhvatiti!" i krene da trči prema jarićima kako bi nekoga uhvatio, a jarići u isto vreme pokušavaju da pretrče na drugu stranu terena i stanu iza linije na kojoj je stajao vuk. Ako vuk uhvati jare, menjaju uloge (jare postaje vuk, a vuk jare).

Primeri HVATALICA SA REKVIZITIMA za uvodni deo časa

- **Ribar i ribice** (formacija: slobodna, rekvizit: обруч) - Jedan učenik oko struka nosi обруч i vija ostale. Kada uhvati nekoga, menjaju uloge, ribar postaje ribica, a ribica preuzima обруч i preuzima ulogu ribara. Igra se igra dok učitelj ne da znak da je igra završena. Međutim, igra može da se igra i sa više ribara, tako što više ribara nosi обруч i hvata ribice. Učenici tada moraju da obraćaju pažnju na više ribara koji se stalno menjaju, pa mogu biti brže uhvaćeni.
- **"Lov na vilenjaka"** (formacija: slobodna, rekvizit: обручи) - Lovce čini 6-7 učenika koji nose обруče u ruci, dok su ostali vilenjaci. Lovci vijaju vilenjake i pokušavaju da im nabace обруč do struka. Koga lovac uhvati odmah pušta обруč i menjaju se uloge. Vilenjaci nemaju pravo da rukama odbacuju обруč koji im lovac stavlja, a čim oseće обруč moraju da se zaustave kako se neko ne bi povredio (Dienstmann, 2013).
- **Hvatanje loptom** (formacija: slobodna, rekvizit: lopta) - Izabere se jedan učenik koji vija ostale, dok drugi učenik ima loptu koja je "spas". Učenik koji ima loptu ne može biti uhvaćen od strane vije. Pre nego što vija uhvati učenika, učenik koji drži loptu treba da mu je baci kako ga vija ne bi uhvatila. Što znači da se učenici dobacuju loptom da ne bi bili uhvaćeni. Ako ga uhvati pre nego što dobije loptu, uhvaćeni učenik postaje vija, tj. menjaju uloge.

Primeri HVATALICA SA REKVIZITIMA za uvodni deo časa

- **"Budi precizan"** (formacija: slobodna, rekvizit: lopta) - Jedan učenik trči i nosi loptu u rukama (vija sa loptom), dok svi ostali učenici slobodno trče po terenu. Na znak učitelja se zaustave i ne smeju da se pomeraju. Učenik kod koga je lopta sa mesta gde se zaustavio pokušava nekog da pogodi loptom (samo do visine kukova). Ako uspe da pogodi učenika, pogođeni učenik preuzima loptu i učenici menjaju uloge. Ako ne uspe da pogodi, igra se nastavlja u istim ulogama. Međutim, igra može da se igra i na drugi način. Učenik koji nosi loptu trči i pokušava da pogodi ostale učenike koji beže da ne bi bili pogođeni. Pogođeni učenik dobija negativan poen, a ko uhvati loptu (prilikom gađanja ili posle uspešnog ili neuspešnog gađanja) postaje vija sa loptom.
- **"Kornjače i orlovi"** (formacija: slobodna, rekvizit: 2 peškira) - Tri učenika su "orlovi" oni vijaju sve ostale učenike "kornjače", osim 2 učenika koji su "spasioci" i nose peškire. Orlovi vijaju kornjače. Kada ih uhvate, kornjače se zalede i sakupe u tipičan položaj kornjače (kleči na kolenima sa telom povijenim skroz do poda). "Spasilac" spašava "kornjaču" tako što je prekrije peškirom. Tada menjaju uloge, a "kornjača" koja je spašena zadržava peškiri i traži drugu "kornjaču" koju treba spasiti. "Orlovi" ne mogu da hvataju "spasioce" koji nose peškire. Ako uhvaćeni igrač ne zauzme položaj "kornjače" ne može da bude spašen (Dienstmann, 2013).

Primeri HVATALICA SA REKVIZITIMA za uvodni deo časa

- **"Skidanje repića"** (formacija: slobodna, rekvizit: traka od platna ili papira) - Svaki učenik nosi na sebi zakačenu traku (maramicu, kraci konopac i sl.) na leđima u pojasu šorca, tako da "repić" viri iz šorca. Učenici imaju zadatak da trče po terenu i skinu što više repića svojim drugarima. Na kraju igre učenici mogu da prebroje ko je najviše repića sakupio.
- **"Uhvati zmiji rep"** (formacija: slobodna; rekvizit: vijača) - Jedan učenik trči noseći vijaču ("zmiju") u jednoj ruci i držeći je za jedan kraj, dok se drugi kraj mora vući po podu. Drugi učenici trče za njim pokušavajući da uhvate rukom slobodan kraj vijače. Ko uhvati "zmiji rep", menja ulogu sa učenikom koji nosi "zmiju". Važno je napomenuti da učenik koji nosi vijaču mora slobodan kraj vijače da vuče po podu. Ova igra može da se igra i sa više vijača. Učenici se podele u 4 grupe (teren se podeli na 4 dela) i svaka grupa ima jednog učenika koji nosi "zmiju", a učenici jedne grupe vijaju samo tu zmiju koja se kreće u obeleženom prostoru za tu grupu. Igra se završava na znak učitelja.

Primeri HVATALICA SA REKVIZITIMA za uvodni deo časa

- **"Igra vije po liniji"** (formacija: slobodna, rekvizit: lopta) - Svi učenici se kreću samo po linijama nacrtanim na terenu. Dva učenika su vije i oni nose lopte, takođe se krećući samo po linijama nacrtanim na terenu. Vija pokušava da loptom dodirne nekog od učenika i kada to uspe učenici menjaju uloge. Učenici ne smeju jedan drugog da dodiruju, da se guraju, da se zaobilaze. Moraju da vode računa da ne siđu sa linije i da sarađuju. Ako se neki učenik okrene i krene da beži od vije, ostali se isto okreću da imaju prostora da pobjegnu, što zanči kada idu jedan drugom u susret jedan mora da se okrene i vrati nazad (Dienstmann, 2013).
- **"Sakupi što više loptica iste boje"** (formacija: slobodna, rekvizit: loptica (papirići u boji, trake u boji i sl.) - Učenici se podele u 5 grupa po bojama (plavi, crveni, zeleni, žuti, ljubičasti). Sve loptice (50 komada) su označene bojama i rasporede se u 5 kutija koje se nalaze na terenu na većoj udaljenosti. Svaka grupa učenika ima jednu kutiju sa oznakom njihove boje. Na znak učitelja učenici se rastrče po terenu tražeći po kutijama loptice u njihovoj boji. Mogu da nose samo jednu u ruci. Kada je pronađu nose je u kutiju. Kada sve loptice sakupe, prebroje ih (treba da ih bude 10) što brže ih vraćaju u bilo koju kutiju. Kada se njihova kutija isprazni grupa je završila zadatak. Igra može da se ponovi uz različito kretanje. Umesto trčanja mogu da skakuću sunožno, hodaju četvoronoške, skakuću na jednoj nozi sa promenom noge kod kutije, galopom i sl.

Literatura:

- Rodić, N. (2013). *Didaktika fizičkog vaspitanja*. Sombor: Pedagoški fakultet.
- Kragujević, G. (2004). *Fizičko i zdravstveno vaspitanje u prvom razredu osnovne škole-priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Kragujević, G. (2005). *Fizičko vaspitanje za drugi razred osnovne škole-priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Kragujević, G. (2006). *Fizičko vaspitanje za treći razred osnovne škole-priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Kragujević, G. (2008). *Fizičko vaspitanje za četvrti razred osnovne škole-priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Dienstmann, R. (2013). *Igre za motoričko učenje*. Beograd: DATA STATUS.

HVALA NA PAŽNJI!



Novembar, 2020.