

METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

4 predavanje II deo

TERMINOLOGIJA VEŽBI OBLIKOVANJA
Doc. dr Svetlana Buišić

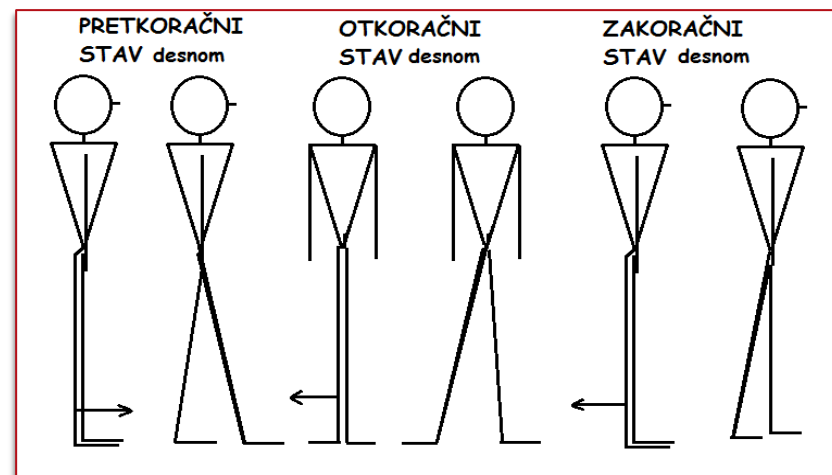
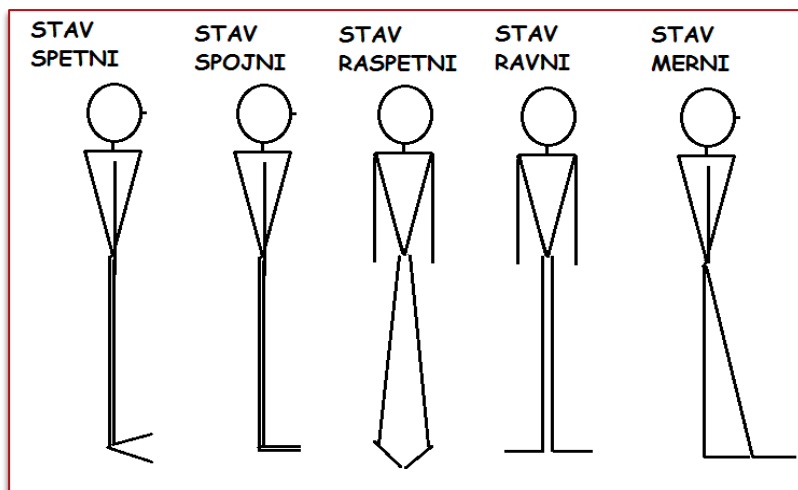
TERMINOLOGIJA VEŽBI OBLIKOVANJA

- Prilično je teško obuhvatiti i nacrtati sve pokrete koje čovek može da izvede, pa će ovde biti prikazani samo **najosnovniji pokreti**, dovoljni za primenu u mlađem školskom uzrastu.
- Međutim, kako bi mogli da opišemo proste vežbe, a da izbegnemo greške i pogrešne opise neophodno je poznavanje terminologije vežbi u fizičkom vaspitanju.
- Terminologiju najčešće koristimo **prilikom vežbi oblikovanja**, u pripremnom delu časa.

POČETNI STAVOVI

P. S. - početni stav

- P.S. spetni; P.S. spojni; P.S. raspetni; P.S. ravni; P.S. merni
- P.S. pretkoračni desnom/levom, P.S. otkoračni desnom/levom;
- P.S. zakoračni desnom/levo



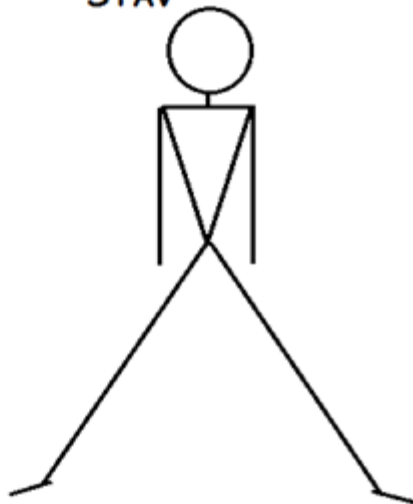
POČETNI STAVOVI

- P.S. raskoračni (P.S. mali raskoračni; P.S. veliki raskoračni)

MALI
RASKORAČNI
STAV

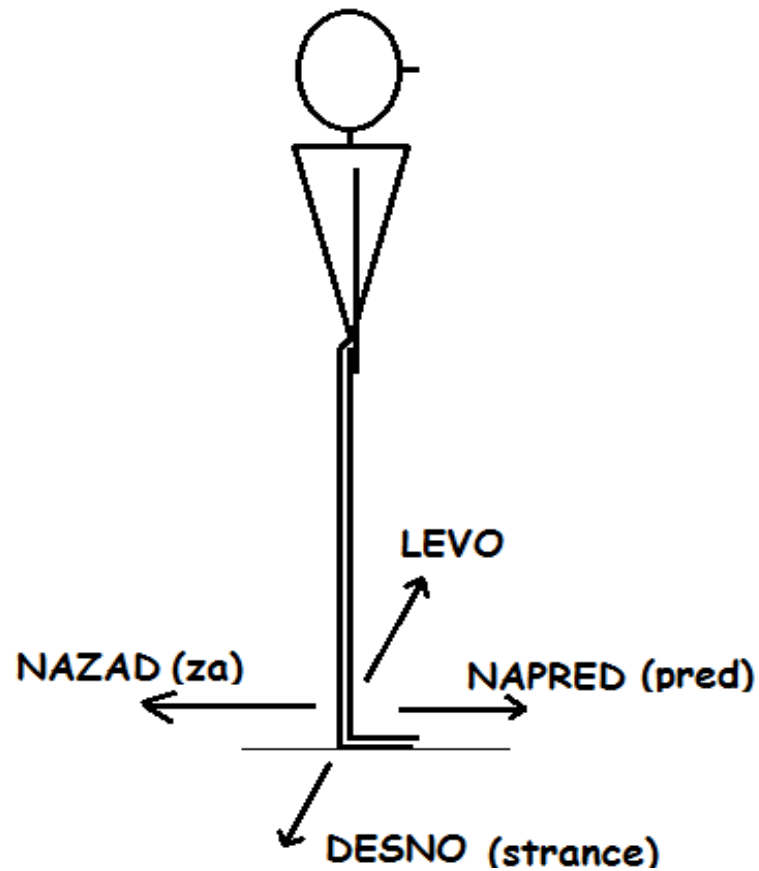


VELIKI
RASKORAČNI
STAV

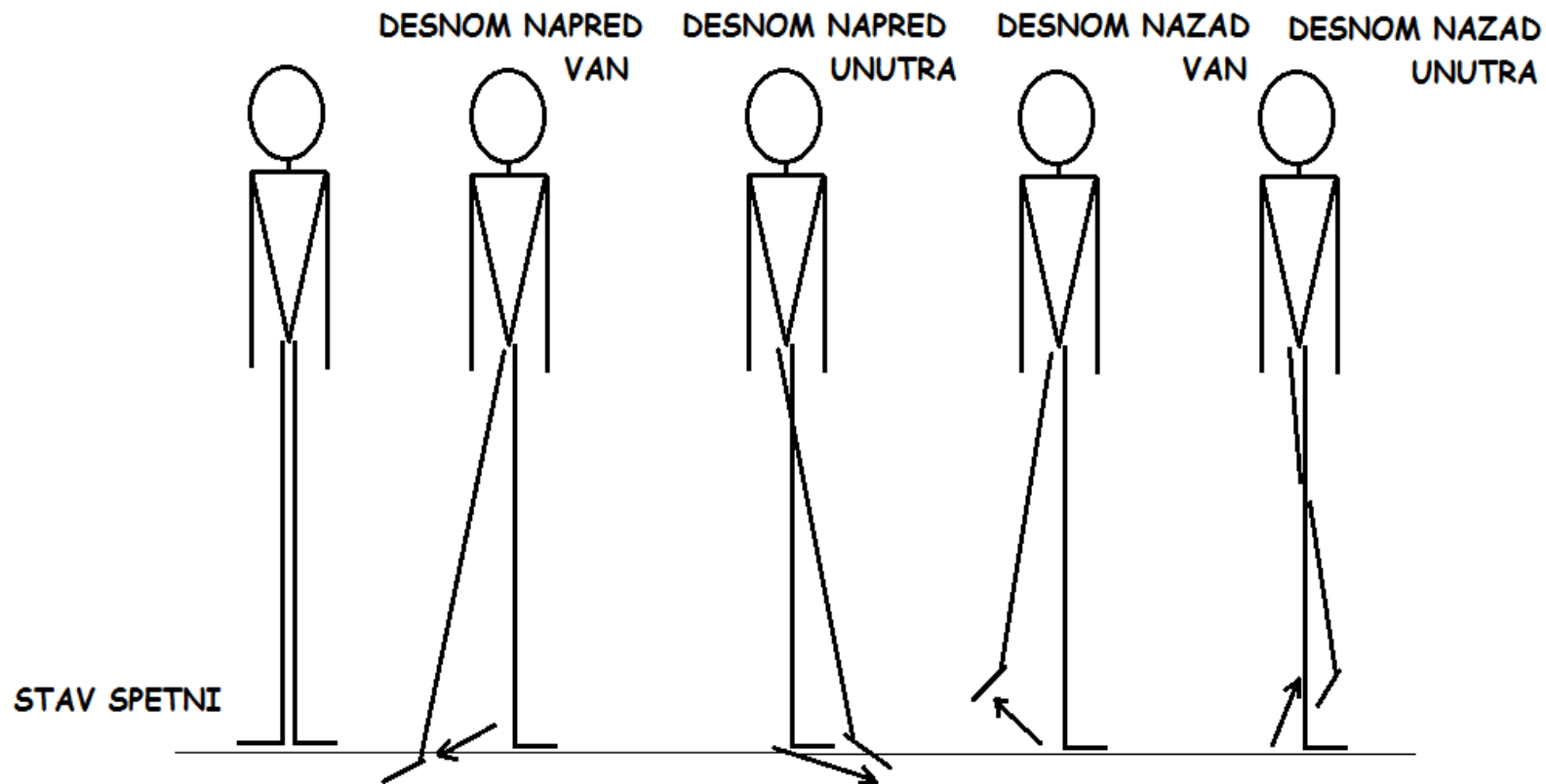


PRAVCI KRETANJA NOGU

- Napred (pred)
- Nazad (za)
- Levo
- Desno



PRAVCI KRETANJA NOGU

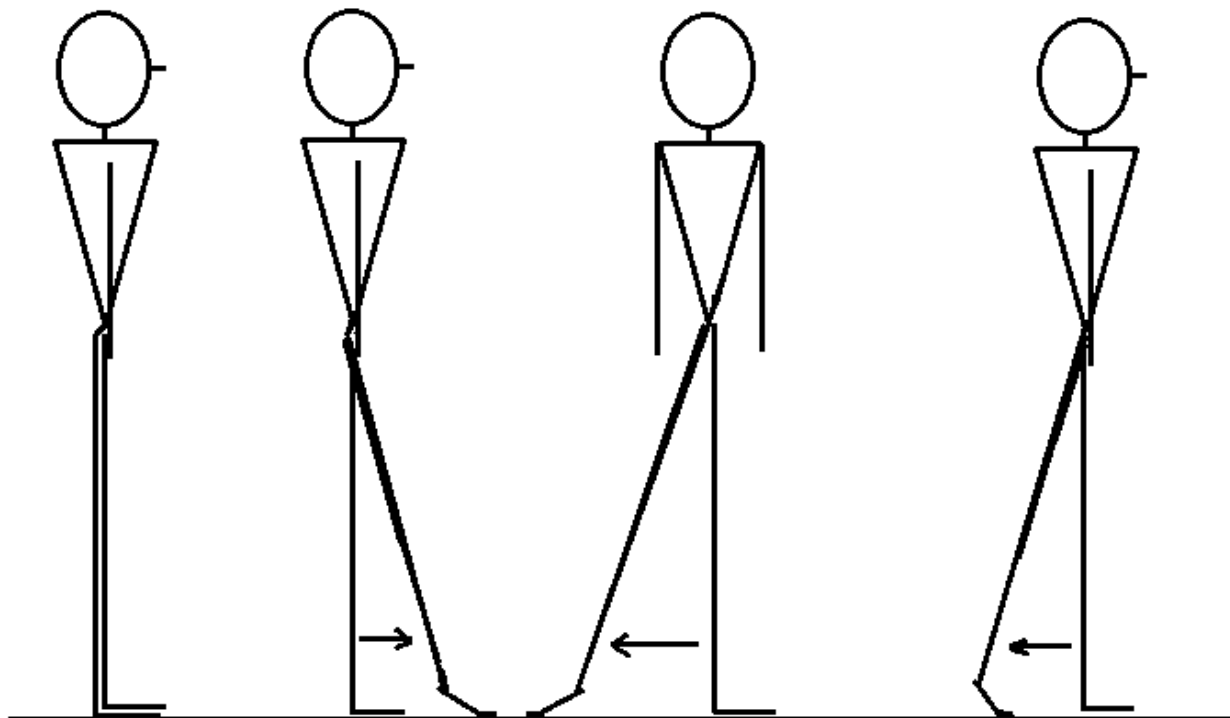


PRAVCI KRETANJA NOGU

STAV PREDNOŽNO
desnom (PREDNOŽITI)

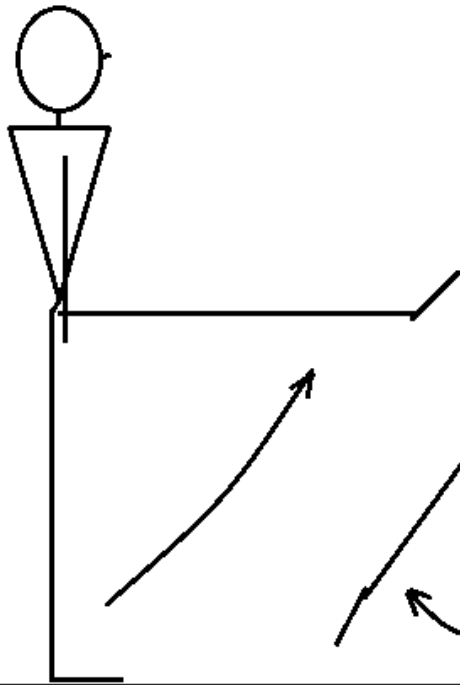
STAV ODNOŽNO
desnom (ODNOŽITI)

STAV ZANOŽNO
desnom (ZANOŽITI)

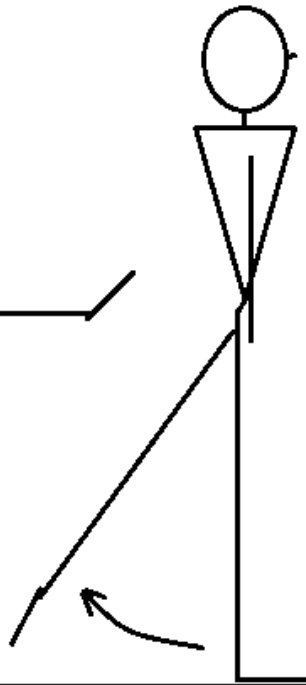


PRAVCI KRETANJA NOGU

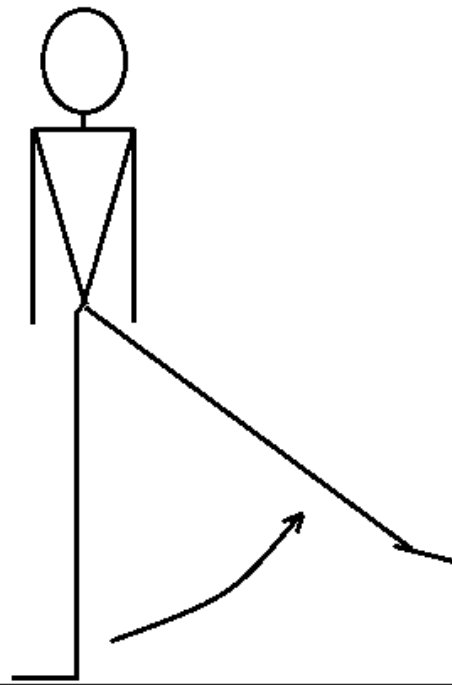
PREDNOŽITI



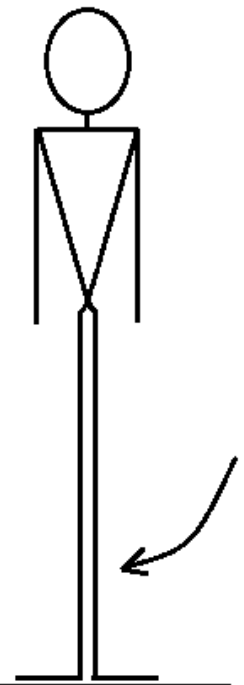
ZANOŽITI



ODNOŽITI

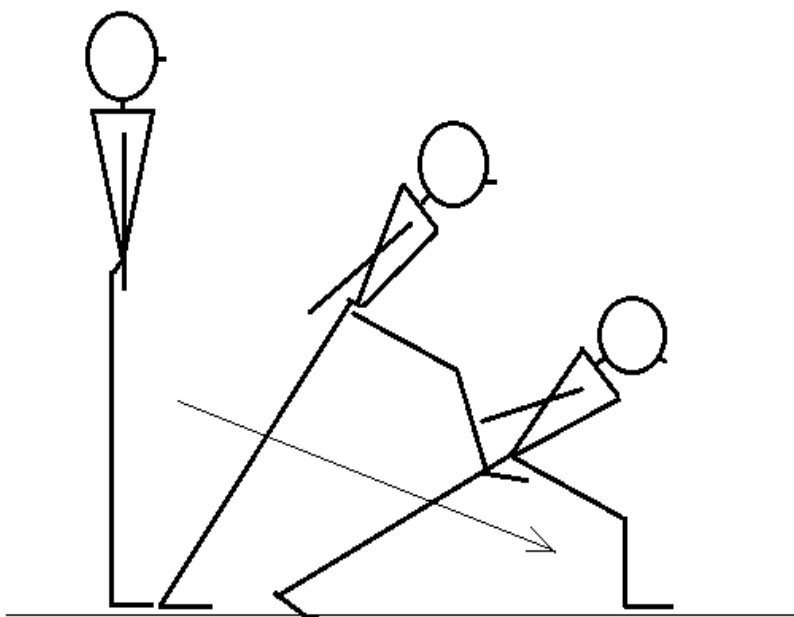


PRINOŽITI



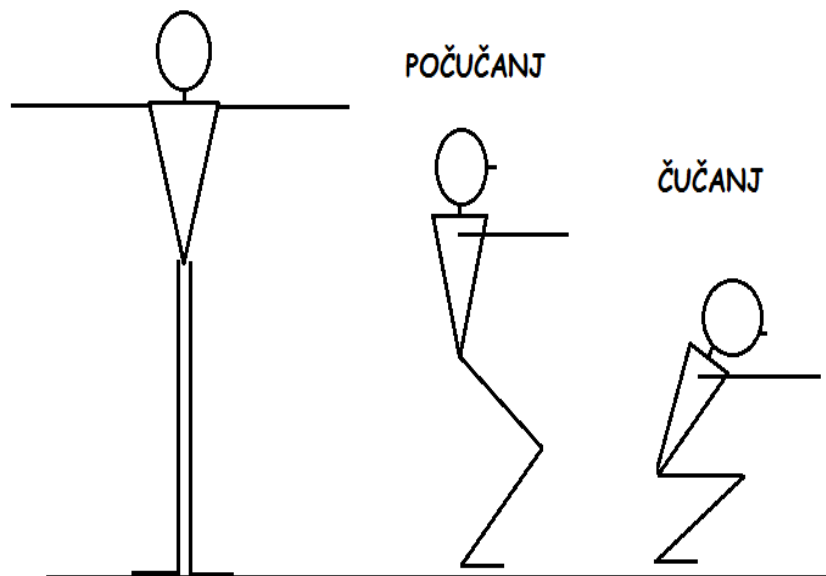
PRAVCI KRETANJA NOGU

ISKORAK levom nogom

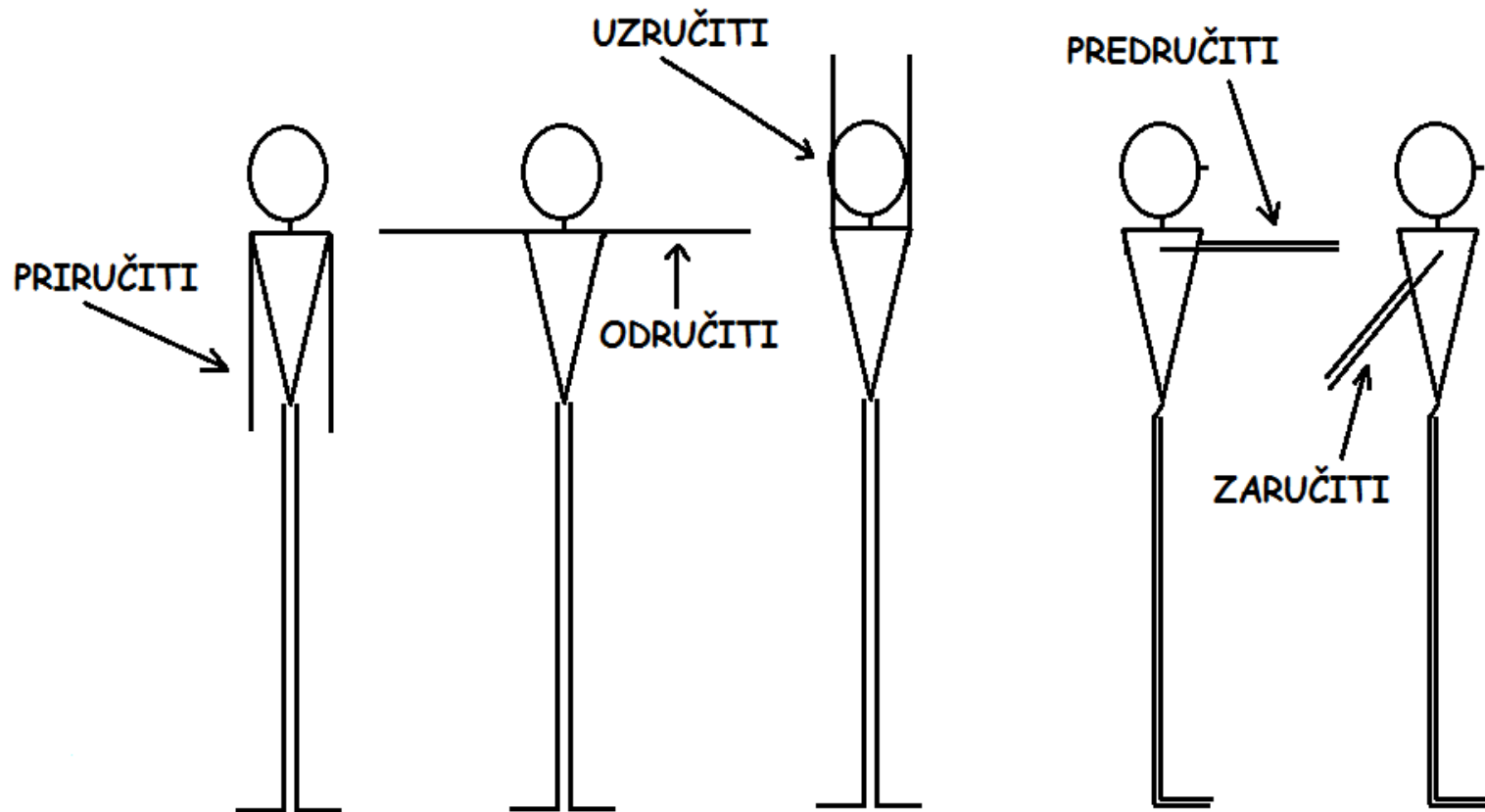


POČUČANJ

ČUČANJ

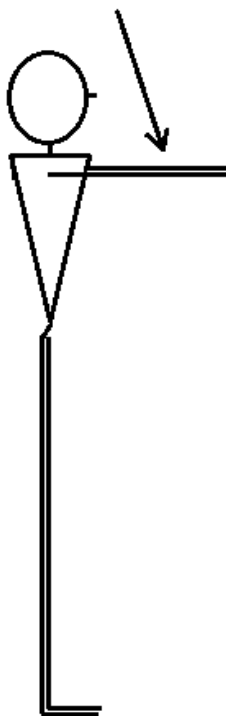


PRAVCI KRETANJA RUKU

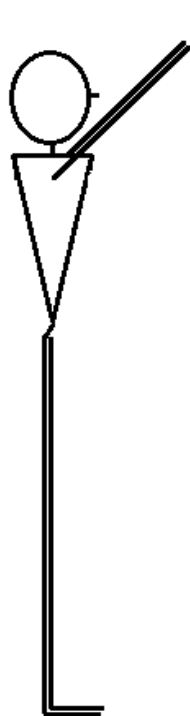


OSNOVNI POLOŽAJI RUKU-Predručiti

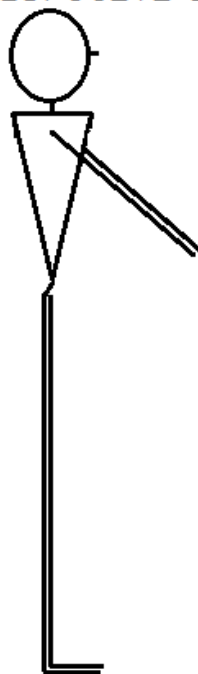
PREDRUČITI



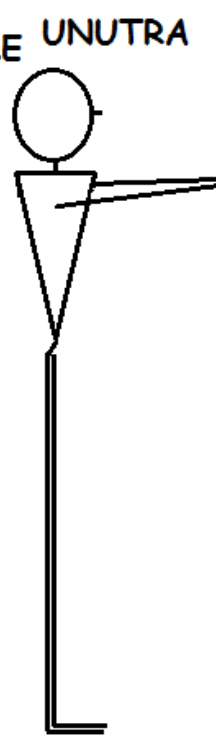
PREDRUČITI GORE



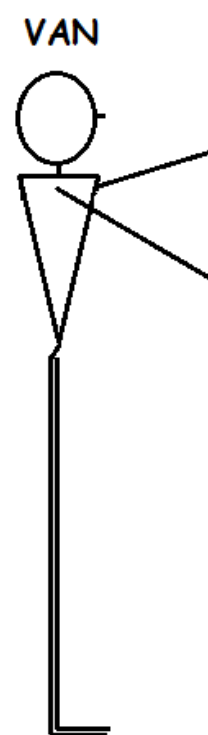
PREDRUČITI DOLE



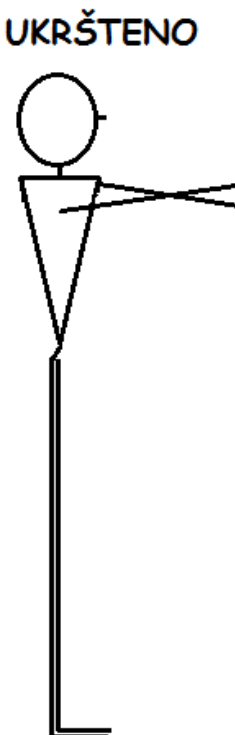
PREDRUČITI UNUTRA



PREDRUČITI VAN

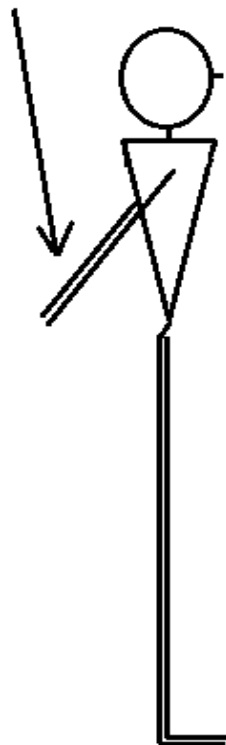


PREDRUČITI UKRŠTENO

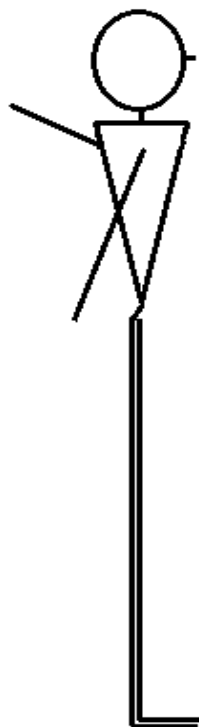


OSNOVNI POLOŽAJI RUKU-Zaručiti

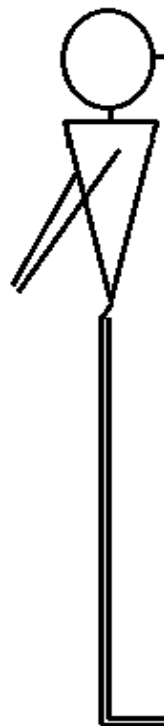
ZARUČITI



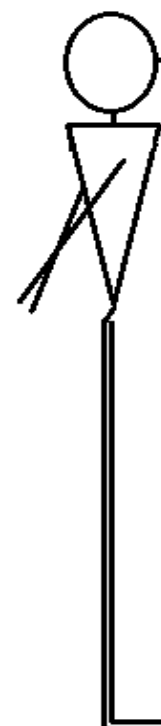
ZARUČITI VAN



ZARUČITI
UNUTRA

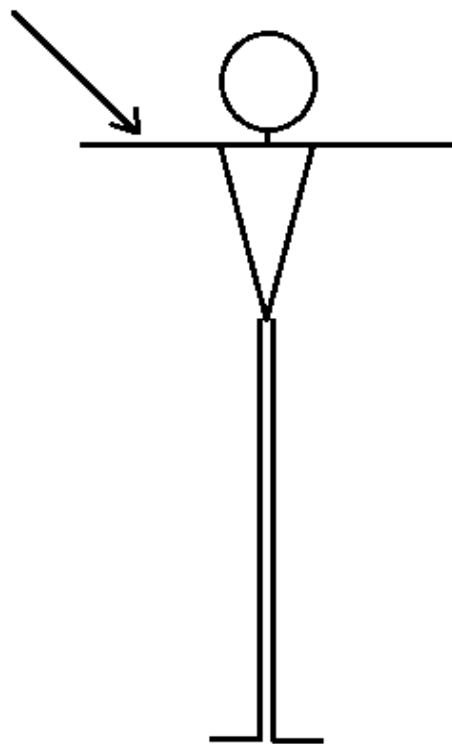


ZARUČITI
UKRŠTENO

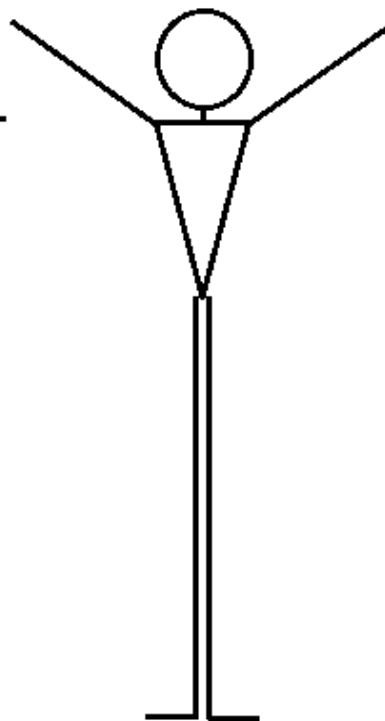


OSNOVNI POLOŽAJI RUKU-Odručiti

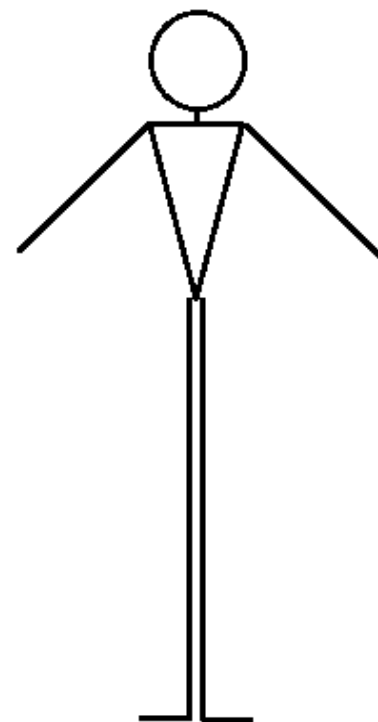
ODRUČITI



ODRUČITI GORE



ODRUČITI DOLE



OSNOVNI POLOŽAJI RUKU-ZGRČENO

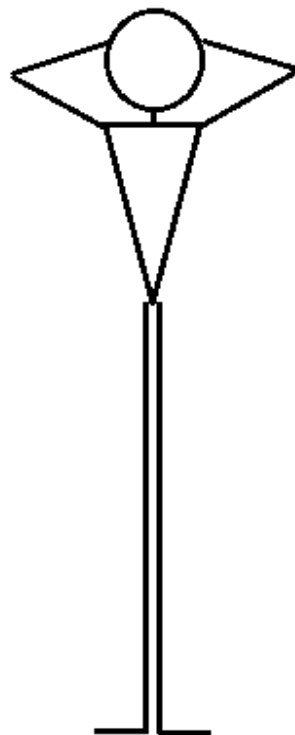
PRIRUČITI
ZGRČENO



PREDRUČITI
ZGRČENO



ODRUČITI GORE
ZGRČENO



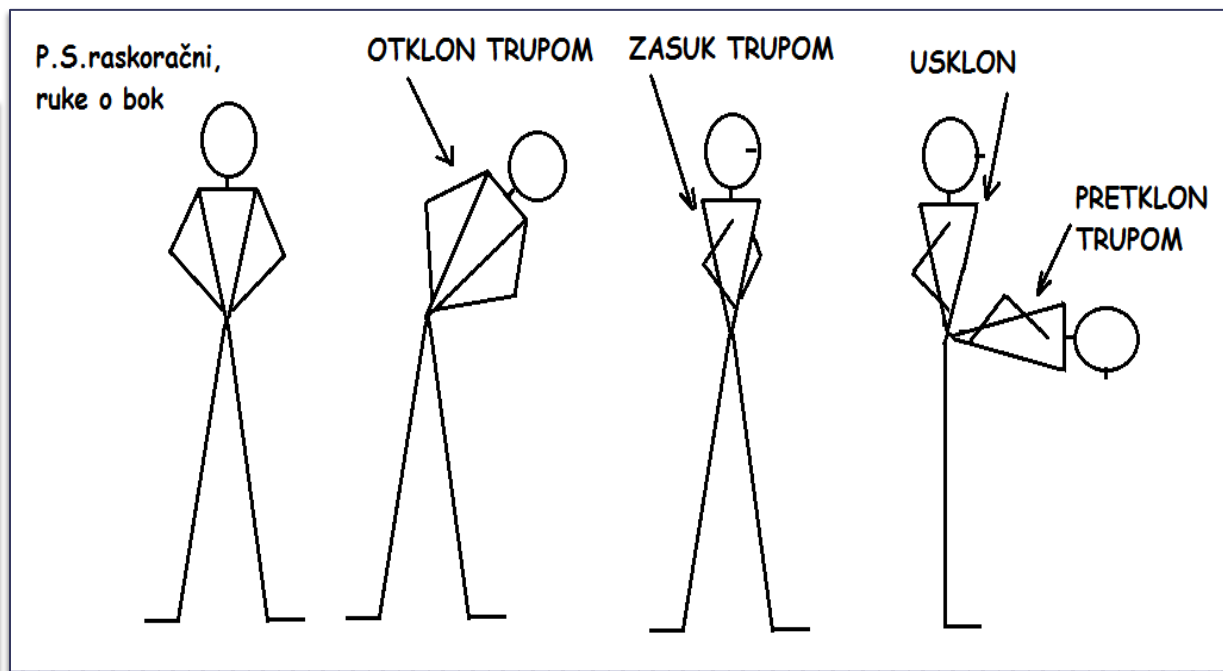
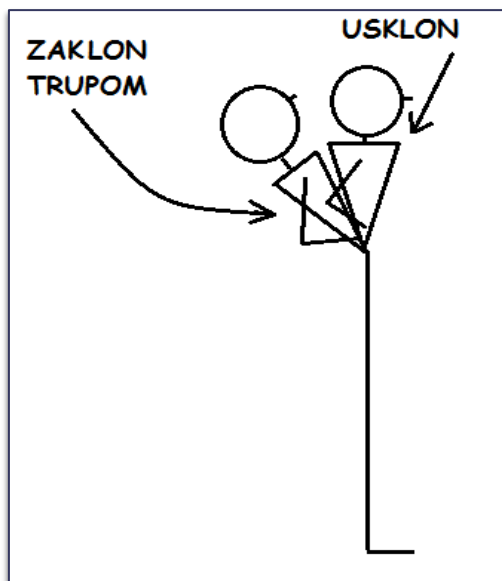
ZARUČITI
ZGRČENO



OSNOVNI POLOŽAJI TRUPA

Osnovni položaji trupa su:

- **otklon**, **zasuk**, **pretklon**, **zaklon**, a povratak u početni položaj je **usklon**.

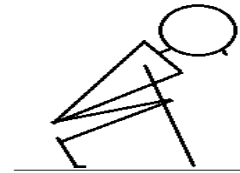


POČETNI (i OSNOVNI) položaji u UPORU

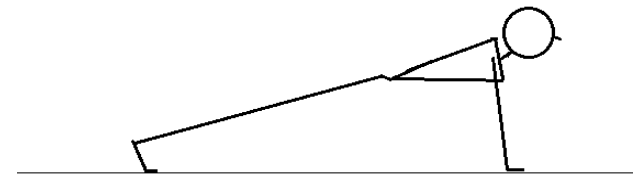
P.P. - početni položaj

- P.P. upor čučeći;
- P.P. upor ležeći za rukama;
- P.P. upor ležeći pred rukama;
- P.P. upor klečeći za rukama sunožno;
- P.P. upor klečeći za rukama raznožno

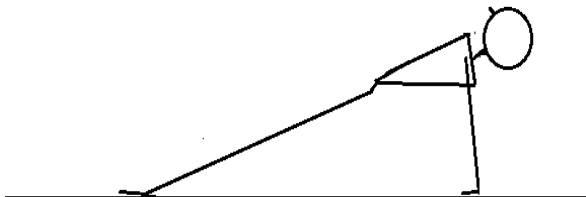
UPOR ČUČEĆI



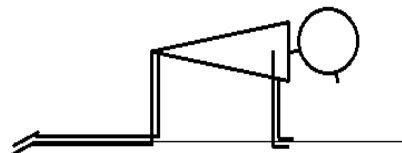
UPOR LEŽEĆI ZA RUKAMA



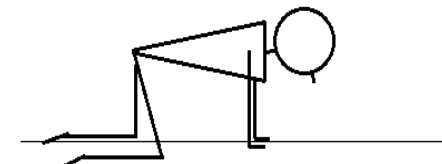
UPOR LEŽEĆI PRED RUKAMA



UPOR KLEČEĆI ZA RUKAMA SUNOŽNO



UPOR KLEČEĆI ZA RUKAMA RAZNOŽNO



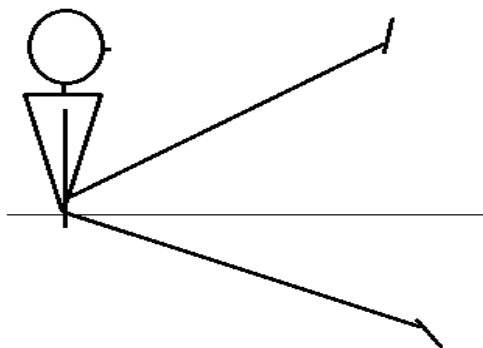
POČETNI (i OSNOVNI) POLOŽAJI U SEDU

- P.P. sed sunožno pruženo;
- P.P. sed raznožno pruženo;
- P.P. sed sunožno zgrčeno;
- P.P. turski sed;

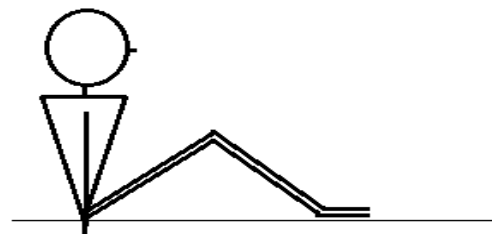
SED SUNOŽNO PRUŽENO



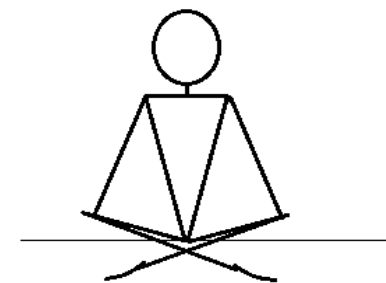
SED RAŽNOŽNO PRUŽENO



SED SUNOŽNO ZGRČENO



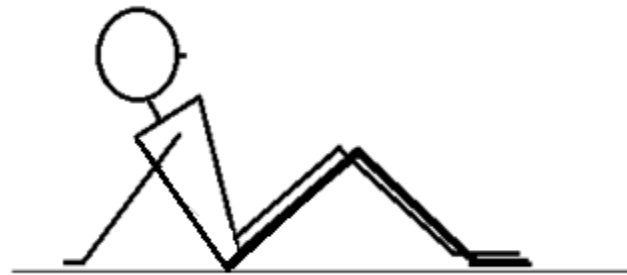
TURSKI SED



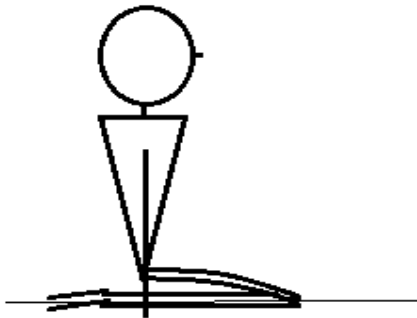
POČETNI (i OSNOVNI) položaji u SEDU

- P.P. se uporom pred rukama;
- P.P. sed na potkolenicama;
- P.P. klek sunožni;
- P.P. klek raznožni.

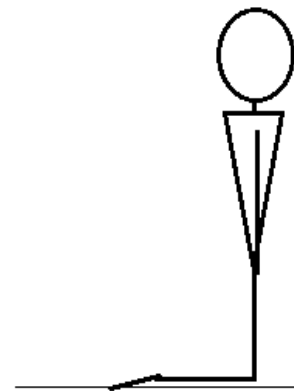
SED UPOROM PRED RUKAMA



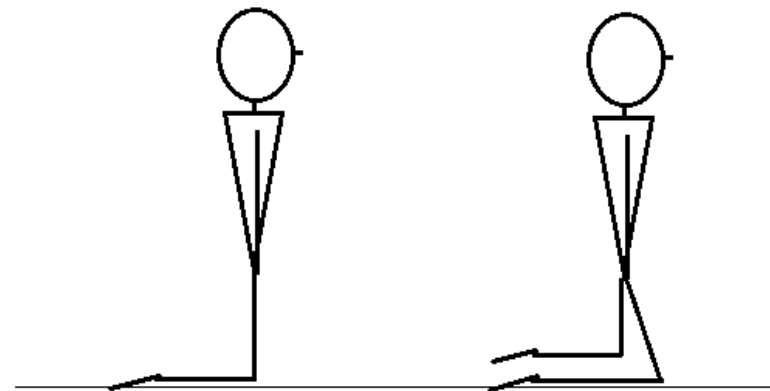
SED NA POTKOLENICAMA



KLEK SUNOŽNI



KLEK RAZNOŽNI



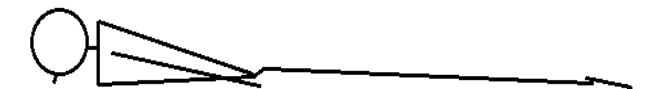
POČETNI LEŽEČI POLOŽAJI

- P.P. ležeći na leđima pruženo (ležeći stražnji);
- P.P. ležeći na stomaku pruženo (ležeći prednji);
- P.P. ležeći na boku pruženo;

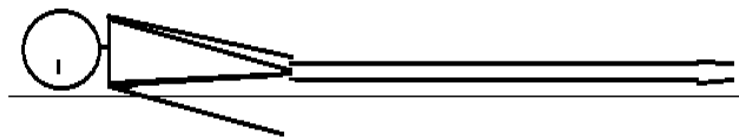
LEŽEĆI NA LEĐIMA



LEŽEĆI NA STOMAKU



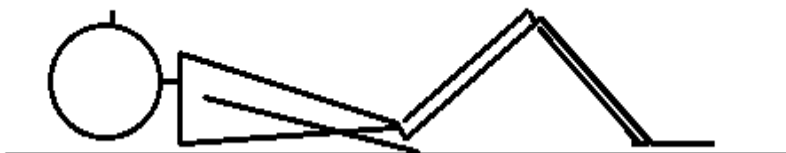
LEŽEĆI NA BOKU



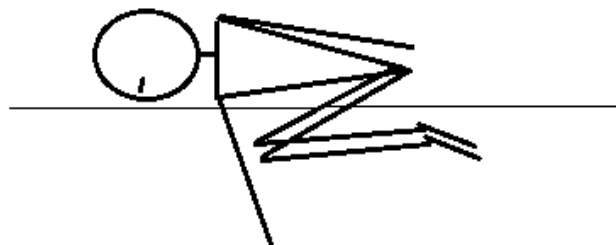
POČETNI LEŽEČI POLOŽAJI

- P.P. ležeći na leđima zgrčeno,
- P.P. ležeći na boku zgrčeno

LEŽEĆI NA LEĐIMA ZGRČENO

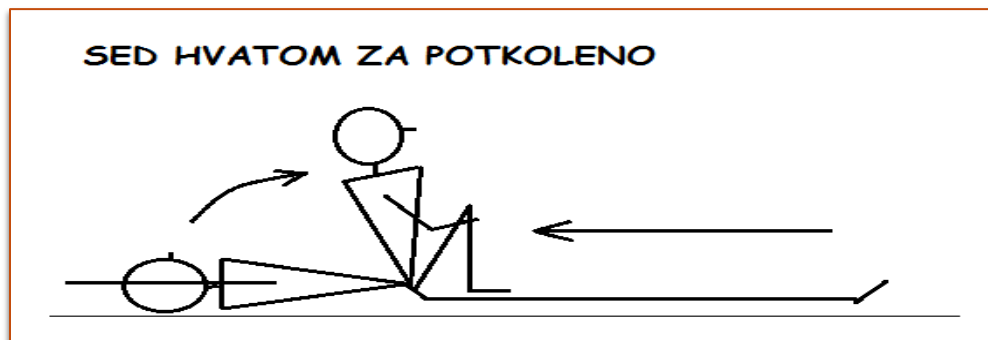


LEŽEĆI NA BOKU ZGRČENO

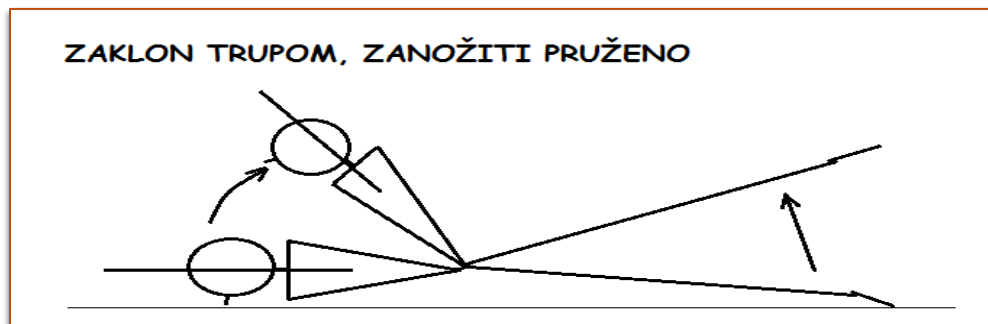


OSNOVNI POKRETI u ležećem položaju

- P.P. ležeći na leđima pruženo, uzručiti; sed hvatom za potkoleno; P.P.

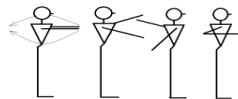
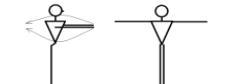


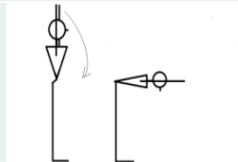
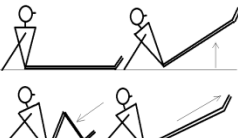
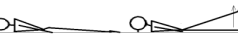

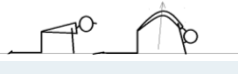


- P.P. ležeći na stomaku pruženo, uzručiti; zaklon trupom, zanožiti; P.P.

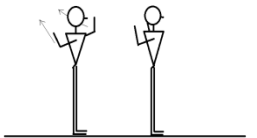

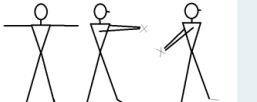
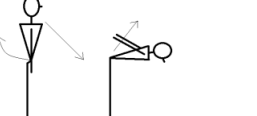
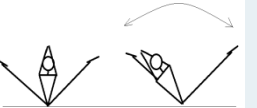
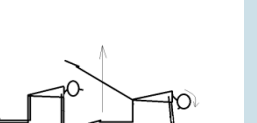





PRIMERI KOMPLEKSA VEŽBI OBLIKOVANJA
BEZ REKVIZITA

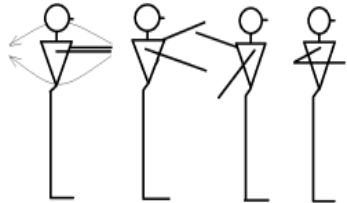
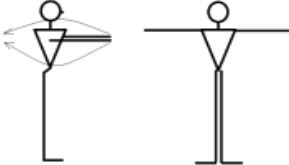
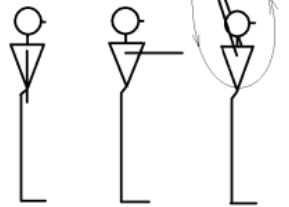

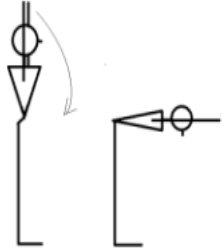
VEZBE OBLIKOVANJA – kompleks br. 1

CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	1. P.S. spetni, predručiti; rukama imitirati "pokrete prsnog plivanja"; Doziranje: 8 puta	
2. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	2. P.S. spetni, predručiti; što više odručiti kao da „rastežemo gumu”; P.S. Doziranje: 8 puta	
3. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	3. P.S. spetni, priručiti; kroz predručenje praviti bočne krugove unazad imitirajući „okretanje dva velika točka”. Doziranje: 8 puta	
4. Istezanje i labavljenje mišića ruku i trupa i istezanje zadnje lože buta	4. P.S. raskoračni, duboki pretklon, ruke opuštene; zamasima ruku pomerati trup u jednu pa u drugu stranu (imitiramo „klatno koje se pomera”). Doziranje: 8 puta	
5. Jačanje i istezanje mišića trupa i povećanje pokretljivosti kičmenog stuba	5. P.S. spetni, uzručiti; pretklon trupom, ali da glava ostane u produžetku kičmenog stuba (imitiramo „most koji se spušta, i mora biti ravan da vozila po njemu mogu da se kreću”); P.S. Doziranje: 8 puta	
6. Jačanje trbušnih mišića i mišića nogu	6. P.P. sed sunožno pruženo pred rukama oslonjenim dlanovima o tlo; podići opružene noge, saviti ih u koljenima, opružiti (imitiramo „guranje teške kutije”) i lagano spustiti u P.P. Doziranje: 8 puta	
7. Jačanje leđnih mišića i mišića nogu	7. P.P. ležeći na stomaku, priručiti; opružene noge naizmenično podizati što više gore (imitiramo nogama „usporenu kraul tehniku plivanja”). Doziranje: 8 puta jednom, 8 puta drugom nogom	
8. Jačanje i istezanje leđnih mišića	8. P.P. upor klečeći za rukama sa osloncem na nožne prste; podizati bokove do potpunog opružanja kolena „kako bih prošla lopta koja se kotrlja”; P.P. Doziranje: 8 puta	
9. Jačanje i istezanje leđnih mišića	9. P.P. upor klečeći za rukama; isturati leđa što više nagore, imitiramo „mačku koja se nakostreši”; P.P. Doziranje: 8 puta	

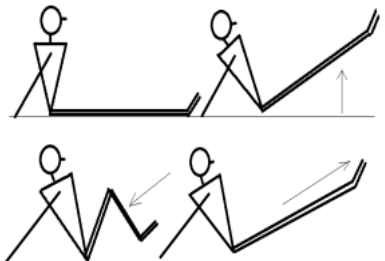

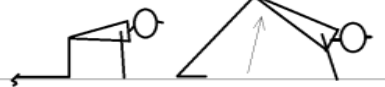
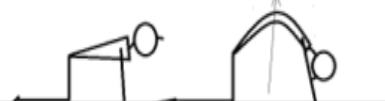
Trajanje: 8 - 10 minuta

CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	1. P.S. spetni, odručiti zgrčeno; lakat i podlakticu povlačiti što više unazad, trbušne mišće snažno zategnuti i izdržati 3 sekunde u ovom položaju; P.S. Doziranje: 10 puta	
2. Jačanje mišića ruku i istezanje grudnih i mišića ramena	2. P.S. spetni, odručiti; kroz predručjenje dole praviti čeine krugove. Doziranje: 10 puta	
3. Jačanje mišića ruku i istezanje mišića ramena i grudnih mišića	3. P.S. mali raskoračni, odručiti; predručiti i pljesnuti dlanovima; kroz odručenje zaručiti i pljesnuti dlanovima. Doziranje: 10 puta	
4. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa, grudnih i leđnih mišića i istezanje zadnje lože buta	4. P.S. spetni, priručiti; pretklon trupom do vodoravnog položaja licem okrenutim dole, a ruke povlačiti u zaručenje sa dlanovima okrenutim prema tlu; P.S. Doziranje: 10 puta	
5. Jačanje i istezanje mišića nogu i leđnih mišića	5. P.P. sed raznožno pruženo, uzručiti; uz pretklon trupom naizmenično spojenim dlanovima dohvatiti prste prvo jedne pa druge noge; P.P. Doziranje: 10 puta	
6. Jačanje mišića nogu, gluteusa i leđnih mišića	6. P.P. upor klečeći za rukama; naizmenično podizati gore jednu pa drugu nogu do potpunog opružanja, a glavu potiskivati nadole. Doziranje: 10 puta	
7. Jačanje i istezanje leđnih mišića i mišića nogu	7. P.P. upor klečeći za rukama; naizmenično provlačiti potkolenicu između šaka do potpunog opružanja noge; Doziranje: 10 puta	
8. Jačanje trbušnih mišića i mišića nogu	8. P.P. ležeći na leđima pruženo, uzručiti; sed hvatom za potkoleno; P.P. Doziranje: 10 puta	
9. Jačanje leđnih mišića i mišića nogu	9. P.P. ležeći na stomaku, uzručiti sa dlanovima oslonjenim o podlogu; obe noge sunožno odići od podloge, raznožiti, skupiti; P.P. Doziranje: 10 puta	

VEŽBE OBLIKOVANJA - kompleks br. 1

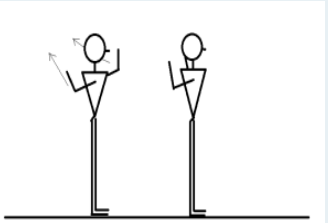
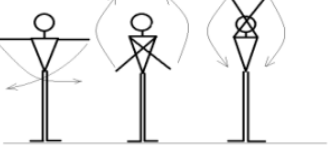
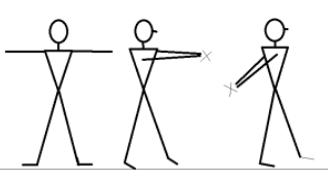
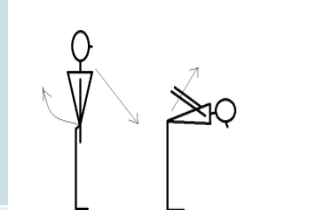
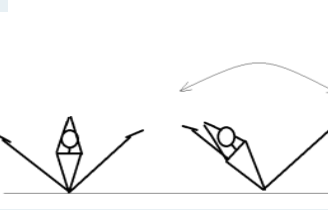
CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	1. P.S. spetni, predručiti; rukama imitirati "pokrete prsnog plivanja"; Doziranje: 8 puta	
2. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	2. P.S. spetni, predručiti; što više odručiti kao da „rastežemo gumu”; P.S. Doziranje: 8 puta	
3. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	3. P.S. spetni, priručiti; kroz predručenje praviti bočne krugove unazad imitirajući „okretanje dva velika točka”. Doziranje: 8 puta	
4. Istezanje i labavljenje mišića ruku i trupa i istezanje zadnje lože buta	4. P.S. raskoračni, duboki pretklon, ruke opuštene; zamasa ruku pomerati trup u jednu pa u drugu stranu (imitiramo „klatno koje se pomera”). Doziranje: 8 puta	
5. Jačanje i istezanje mišića trupa i povećanje pokretljivosti kičmenog stuba	5. P.S. spetni, uzručiti; pretklon trupom, ali da glava ostane u produžetku kičmenog stuba (imitiramo „most koji se spušta, i mora biti ravan da vozila po njemu mogu da se kreću”); P.S. Doziranje: 8 puta	

VEŽBE OBLIKOVANJA – kompleks br. 1

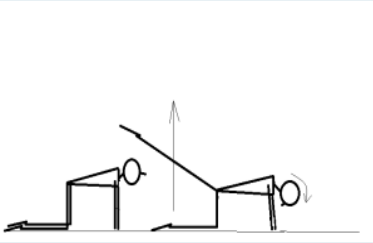
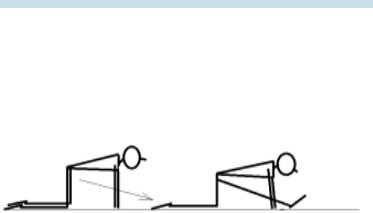

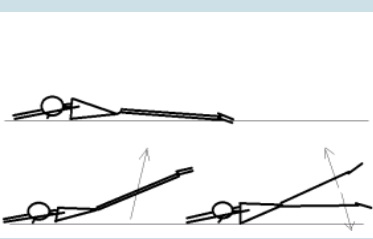
CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
6. Jačanje trbušnih mišića i mišića nogu	6. P.P. sed sunožno pruženo pred rukama oslonjenim dlanovima o tlo; podići opružene noge, saviti ih u kolenima, opružiti (imitiramo „guranje teške kutije“) i lagano spustiti u P.P. Doziranje: 8 puta	
7. Jačanje leđnih mišića i mišića nogu	7. P.P. ležeći na stomaku, priručiti; opružene noge naizmenično podizati što više gore (imitiramo nogama „usporenu kraul tehniku plivanja“). Doziranje: 8 puta jednom, 8 puta drugom nogom	
8. Jačanje i istežanje leđnih mišića	8. P.P. upor klečeći za rukama sa osloncem na nožne prste; podizati bokove do potpunog opružanja kolena „kako bih prošla lopta koja se kotrlja“; P.P. Doziranje: 8 puta	
9. Jačanje i istežanje leđnih mišića	9. P.P. upor klečeći za rukama; isturati leđa što više nagore, imitiramo „mačku koja se nakostreši“; P.P. Doziranje: 8 puta	

Trajanje: 8-10 minuta

VEŽBE OBLIKOVANJA – kompleks br. 2

CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	1. P.S. spetni, odručiti zgrčeno; lakat i podlakticu povlačiti što više unazad, trbušne mišiće snažno zategnuti i izdržati 3 sekunde u ovom položaju; P.S. Doziranje: 10 puta	
2. Jačanje mišića ruku i istezanje grudnih i mišića ramena	2. P.S. spetni, odručiti; kroz predručenje dole praviti čeonu krugove. Doziranje: 10 puta	
3. Jačanje mišića ruku i istezanje mišića ramena i grudnih mišića	3. P.S. mali raskoračni, odručiti; predručiti i pljesnuti dlanovima; kroz odručenje zaručiti i pljesnuti dlanovima. Doziranje: 10 puta	
4. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa, grudnih i leđnih mišića i istezanje zadnje lože buta	4. P.S. spetni, priručiti; pretklon trupom do vodoravnog položaja licem okrenutim dole, a ruke povlačiti u zaručenje sa dlanovima okrenutim prema tlu; P.S. Doziranje: 10 puta	
5. Jačanje i istezanje mišića nogu i leđnih mišića	5. P.P. sed raznožno pruženo, uzručiti; uz pretklon trupom naizmenično spojenim dlanovima dohvatiti prste prvo jedne pa druge Doziranje: 10 puta	

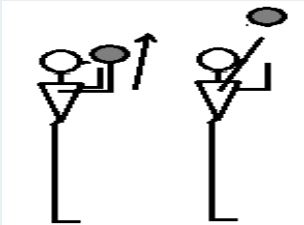
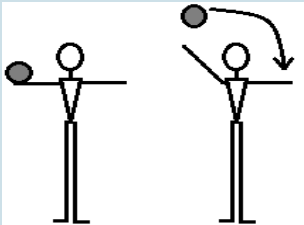
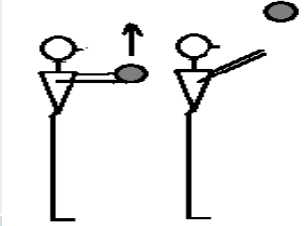
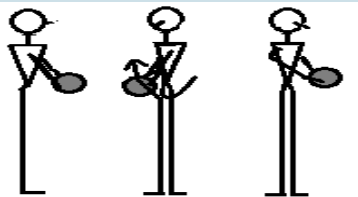
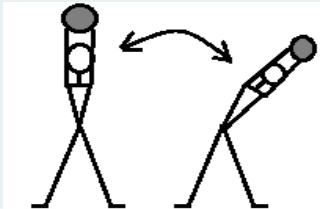
VEŽBE OBLIKOVANJA – kompleks br. 2

CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
6. Jačanje mišića nogu, gluteusa i leđnih mišića	6. P.P. upor klečeći za rukama; naizmenično podizati gore jednu pa drugu nogu do potpunog opružanja, a glavu potiskivati nadole. Doziranje: 10 puta	
7. Jačanje i istezanje leđnih mišića i mišića nogu	7. P.P. upor klečeći za rukama; naizmenično provlačiti potkolenicu između šaka do potpunog opružanja noge; Doziranje: 10 puta	
8. Jačanje trbušnih mišića i mišića nogu	8. P.P. ležeći na leđima pruženo, uzručiti; sed hvatom za potkoleno; P.P. Doziranje: 10 puta	
9. Jačanje leđnih mišića i mišića nogu	9. P.P. ležeći na stomaku, uzručiti sa dlanovima oslonjenim o podlogu; obe noge sunožno odići od podloge, raznožiti, skupiti; P.P. Doziranje: 10 puta	


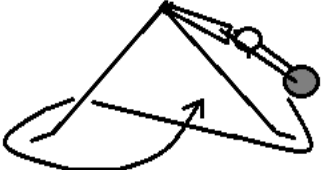
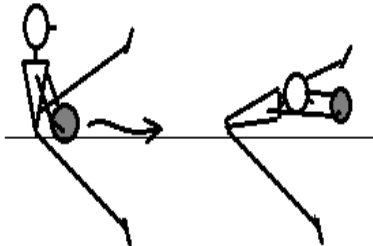
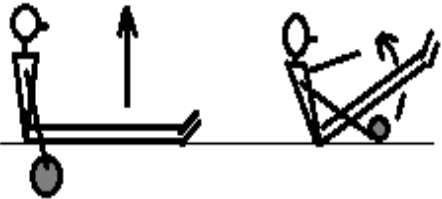

Trajanje: 8 - 10 minuta

PRIMERI KOMPLEKSA VEŽBI OBLIKOVANJA
SA REKVIZITIMA

VEŽBE OBLIKOVANJA - rekvizit LOPTA

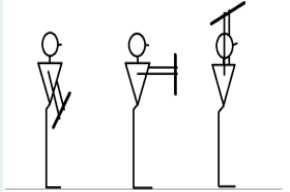
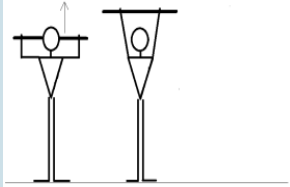
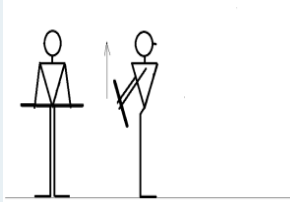
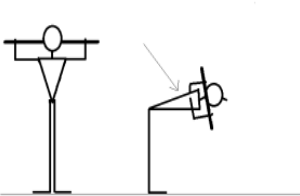
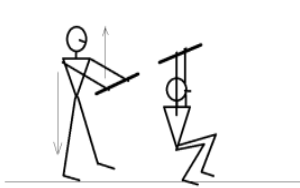
CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa	1. P. S. spetni, predručiti zgrčeno, lopta na dlanu jedne ruke; izbaciti uvis i uhvatiti drugom rukom; P.S. Doz. 8 puta	
2. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa	2. P. S. spetni, odručiti, lopta na dlanu jedne ruke; izbaciti loptu preko glave pruženom rukom, hvat u odručenju drugom rukom. Doz. 8 puta	
3. Jačanje mišića ruku i istezanje ramenog pojasa	3. P. S. spetni, predručiti držeći loptu; izbaciti loptu ispred tela pruženim rukama i uhvatiti loptu. Doz. 8 puta	
4. Jačanje mišića ramenog pojasa i ruku	4. P. S. spetni, predručiti dole držeći loptu; kružiti loptom oko struka u desnu pa u levu stranu. Doz. 5 puta u jednu stranu, 5 puta u drugu	
5. Jačanje i istezanje ramenog pojasa i bočnih pregibača trupa	5. P. S. raskoračni, uzručiti držeći loptu; otkloni trupom sa zibom. Doz. 8 puta	

VEŽBE OBLIKOVANJA - rekvizit LOPTA


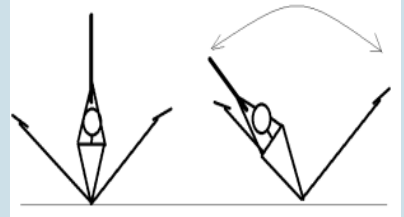


CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
6. Jačanje mišića ramenog pojasa i leđa i istezanje zadnje lože buta	6. P.S. raskoračni, držati loptu u rukama u dubokom pretklonu; zamah loptom do pretklona. Doz: 10 puta	
7. Istezanje mišića leđa i zadnje lože buta	7. P.S. raskoračni, držati loptu u rukama u dubokom pretklonu; kotrljati loptu po tlu oko nogu u obliku osmice. Doz: 10 puta	
8. Istezanje mišića zadnje lože buta	8. P.P. sed raznožno, pruženo, držati loptu u rukama. što dublji pretklon kotrljajući loptu po tlu između nogu što dalje; vraćanje u P.P. Doz: 10 puta	
9. Jačanje trbušnih mišića i mišića prednje lože buta	9. P.P. sed sunožno pruženo, lopta na tlu pored jedne noge; podići obe noge i loptu kotrljati ispod njih na drugu stranu; P.S.; isto uraditi u drugu stranu. Doz: 10 puta	
10. Jačanje leđnih mišića i istezanje prednjih delova trupa	10. P.P. ležeći stražnji zgrčeno, ruke pored tela, lopta pored tela u jednoj ruci; podizati kukove i kotrljati loptu na drugu stranu; P.P. Doz: 10 puta	

Trajanje: 8-10 minuta

VEŽBE OBLIKOVANJA - rekvizit PALICA

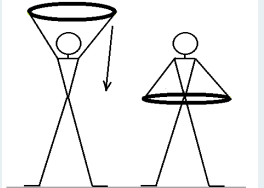
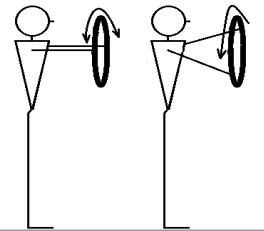
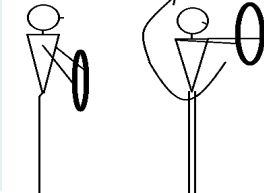
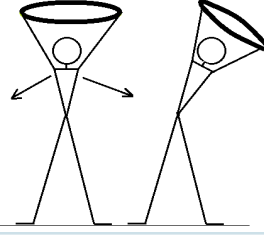
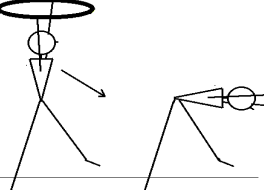
CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje trbušnih mišića	1. P.S. spetni, priručiti, držeći palicu nathvatom; kroz predručenje uzručiti; P.S. Doziranje: 10 puta	
2. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	2. P.S. spetni, odručiti zgrčeno, držeći palicu nathvatom na potiljku; uzručiti; P.S. Doziranje: 10 puta	
3. Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i istezanje grudnih mišića	3. P.S. spetni, zaručiti držeći palicu pothvatom; opružene ruke povlačiti što više unazad i gore uz pripajanje lopatica kičmenom stubu; P.S. Doziranje: 10 puta	
4. Jačanje mišića ramenog pojasa i leđnih mišića, i istezanje zadnje lože buta	4. P.S. spetni, odručiti zgrčeno, držeći palicu nathvatom na potiljku; pretklon trupom do vodoravnog položaja; P.S. Doziranje: 10 puta	
5. Jačanje mišića ramenog pojasa i opružača nogu i istezanje grudnih mišića	5. P.S. mali raskoračni, predručiti držeći palicu nathvatom; čučanj, uzručiti; P.S. Doziranje: 10 puta	

VEŽBE OBLIKOVANJA – rekvizit PALICA

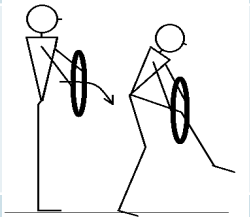
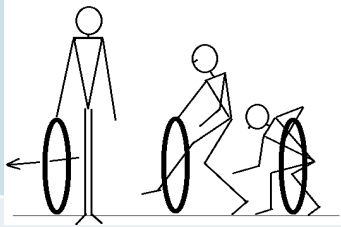
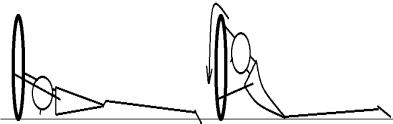

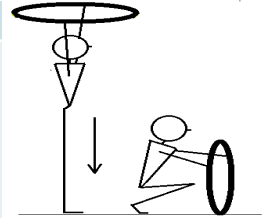
CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
6. Jačanje mišića nogu i istezanje leđnih mišića	6. P.P. upor klečeći za rukama držeći palicu nathvatom; pretklon trupom, uz povlačenje bokova unazad, a istovremeno ruke istezati što više unapred kotrljajući palicu, ramena privlačiti što više podlozi. Doziranje: 10 puta	
7. Jačanje i istezanje mišića trupa i istezanje mišića zadnje lože buta	7. P.P. sed raznožno pruženo, uzručiti, držeći palicu sa obe ruke oslonjenu o tlo; pretklon trupom ka levoj nozi, a kroz pretklon palicu vući po tlu „crtajući“ polukrug što dalje od tela do desne noge; isto uraditi i u drugu stranu. Doziranje: 10 puta	
8. Jačanje trbušnih mišića i mišića nogu	8. P.P. ležeći na leđima, uzručiti držeći palicu nathvatom; doći do seda zgrčenih nogu u kolenima, a palicu držeći je, prebaciti preko kolena; P.P. Doziranje: 10 puta	
9. Jačanje leđnih mišića i mišića zadnje lože buta	9. P.P. ležeći na stomaku pruženo, uzručiti držeći palicu nathvatom; zaklon trupom, pokušavajući palicu prebaciti preko glave na leđa; P.P. Doziranje: 10 puta	

Trajanje: 8 - 10 minuta

VEŽBE OBLIKOVANJA – rekvizit OBRUČ

CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
1. Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa i istežanje grudnih mišića	1. P.S. mali raskoračni, uzručit držeći obruč horizontalno nathvatom sa strane; provući obruč do visine kukova; P.S. Doziranje: 8 puta	
2. Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa	2. P.S. spetni, predručiti držeći obruč vertikalno nathvatom sa strane; okrenuti obruč u desnu stranu; P.S.; okrenuti obruč u levu stranu; P.S. Doziranje: 8 puta	
3. Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa	3. P.S. spetni, predručiti dole držeći sa strana vertikalno postavljen obruč; rukama i obručem opisivati čeone krugove. Doziranje: 8 puta	
4. Jačanje i istežanje mišića bočnih pregibača trupa	4. P.S. mali raskoračni, uzručiti držeći obruč horizontalno nathvatom; otklon trupom u desnu stranu; P.S.; otklon trupom u levu stranu; P.S. Doziranje: 8 puta	
5. Jačanje i istežanje mišića zadnje lože buta i jačanje i istežanje leđnih mišića	5. P.S. veliki raskoračni, uzručiti sa obručem postavljenim horizontalno; pretklon, pogled kroz obruč; P.S. Doziranje: 8 puta	

VEŽBE OBLIKOVANJA - rekvizit OBRUČ

CILJ VEŽBE	OPIS VEŽBE	CRTEŽ
6. Jačanje svih mišića	6. P.S. spetni, predručiti dole držeći obruč vertikalno; predložiti desnom, pa levom i provući se kroz obruč, ali tako da se obruč ne pomera; P.S. Doziranje: 5 puta	
7. Jačanje i istežanje svih mišića	7. P.S. spetni, držeći vertikalno postavljen obruč na tlu pored desne noge u desnoj ruci; čučanj i provlačenje kroz obruč bokom; vratiti se u P.S.; isto uraditi u levu stranu. Doziranje: 5 puta	
8. Jačanje leđnih mišića	8. P.P. ležeći na stomaku pruženo, uzručiti držeći vertikalno postavljen obruč sa strana; podići trup, pogled kroz obruč i okretati obruč pomeranjem šaka. Doziranje: 8 puta	
9. Jačanje trbušnih mišića i mišića nogu	9. P.P. ležeći na leđima pruženo, predručiti držeći obruč horizontalno sa strana; obe noge zajedno podići i zgrčeno provući kroz obruč do pružanja; P.P. Doziranje: 8 puta	
10. Jačanje mišića nogu	10. P.S. spetni, uzručiti držeći obruč horizontalno nathvatom sa strane; čučanj i postaviti obruč na tlo vertikalno; P.S. Doziranje: 8 puta	

Trajanje: 8 - 10 minuta

Literatura:

- Cvetković, N. (1996). *Vežbe oblikovanja za decu.*
- 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.

HVALA NA PAŽNJI!



Novembar 2020.