

*Pisana priprema za usmerenu motornu aktivnosti iz  
fizičkog vaspitanja*

Mentor:

Studenti:

Dečiji vrtić:

Uzrasna grupa: srednja

Datum:

Jedinica aktivnosti: Poskoci

Tip aktivnosti: Učenje novog oblika kretanja

Ciljevi i zadaci:

- ✓ Osposobljavanje dece za pravilno odražavanje od tla i pravilan doskok
- ✓ Jačanje mišića nogu i stopala a posebno razvoj eksplozivne snage mišića nogu.
- ✓ Razvijanje pokretljivosti u zglobovima nogu i razvoj koordinacije pokreta.
- ✓ Razvoj organa za disanje i krvotok.

Oblici rada: frontalni, individualni.

Metode rada: verbalna i metoda demonstracije.

Sprave i rekviziti: obruči, čunjevi....

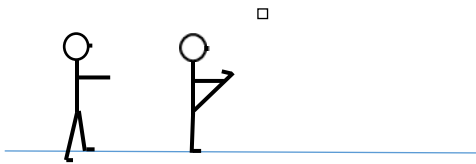
I – Uvodni deo (3minuta) Pokretna igra „trčimo i skačemo svi zajedno“	
<p>Ciljevi i zadaci, sadržaj, doziranje</p>	<p>Organizacija, metodski postupak, motivacija</p>
<p>Ciljevi i zadaci:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ uvođenje dece u aktivnost,</li><li>✓ stvaranje potrebne discipline, pažnje i interesovanja za rad,</li><li>✓ podsticanje krvotoka i disanja.</li></ul> <p>Sadržaj:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ formiranje vrste i motivisanje dece,</li><li>✓ smenjivanje hodanja, trčanja i poskakivanje sunožno.</li></ul> <p>Doziranje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ vremenskimtrajanjem.</li></ul>	<p>Organizacija:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pre početka aktivnosti pripremiti i proveriti ispravnost rekvizita.</li><li>✓ Postrojiti decu u kolonu a zatim vaspitač stane na početak kolone i pokazuje deci da krenu za njim da hodaju. Na ovaj način se pravi polukrug u kom su deca stalno u pokretu praveći krugove.</li></ul> <p>Metodski postupak i motivacija:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pozdraviti, a zatim saopštiti kratko sadržaj aktivnosti, pri čemu se treba truditi da zainteresujemo decu.</li><li>✓ Cela grupa prvo hoda nekoliko krugova pa trči u krug zajedno sa vaspitačima. Jedan vaspitač je na početku kolone koja ide u krug a drugi vaspitač na kraju.</li><li>✓ Nakon nekoliko krugova hodanja i</li></ul>

laganog trčanja, poskakujemo sunožno nekoliko krugova (motivacija: skakujemo kao zeke).

II - Pripremni deo (7minuta)  
Vežbe oblikovanja

Ciljevi i zadaci:

- ✓ priprema mišića i zglobova za naredne zadatke,
- ✓ realizacija kompleksa vežbi oblikovanja



PS      1-2, +

Vežba 1.

PS: dijagonalni, predručenje.

I: 1 – snažnim zamahom zadnje noge, dodir predručene ruke; 2-u PS; + - isto drugom nogom.

U: istežanje mišića zadnje lože buta i potkolenice

Mo: „ Ko može visoko da podigne nogu i dodirne ruke stopalom?“



PS      1-2-3-4

Vežba 2.

PS: širok raskoračni, vodoravni pretklon, uzručenje

I: 1-2-3-4, kruženje trupom u jednu stranu – smeru; +- isto u suprotnom smeru

U: jačanje i istezanje mišića trupa i istežanje zadnje lože buta i potkolenice.

Mo: „Kružimo kao helikopter“

Organizacija:

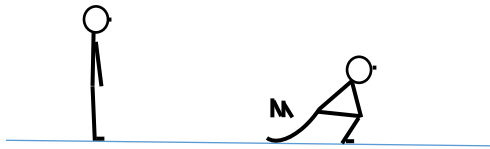
- ✓ Deca su u formaciji organizovane grupe.
- ✓ Vaspitač je ispred dece na oko 4-5 koraka

1. Vežba

- Okrenuti se bokom prema deci.
- Pokazivanje i izvođenje prati dečje izvođenje.
- Obratiti pažnju na pravilno i pravo pružanje noge.

2. Vežba

- Okrenuti se bokom prema deci.
- Pokazivanje i izvođenje prati dečje izvođenje
- Obratiti pažnju da pravilno kruže trupom



3-4

1-2x, +

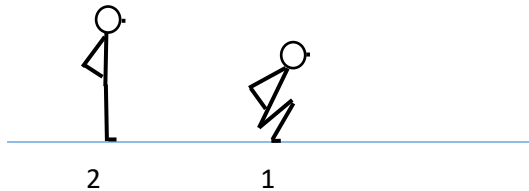
### Vežba 3.

PS: spetni, priručenje

I: 1-2x – ispad jednom, ruke na kolena, zib 2x; 3-4, u PS; + - isto suprotnom nogom.

U: jačanje mišića nogu i istežanje mišića prednje lože buta.

Mo: „Kako gimnastičar zagreva mišiče?“



2

1

### Vežba 4.

PS: spetni, ruke o bok.

I: 1 – čučanj; 2 – usprav,

U: jačanje mišića nogu.

Mo: „Dan – noć“ ili „Sad smo mali, sad veliki!“.



PS

1-2,+

### Vežba 5.

PS: mali raskoračni, ruke o bok.

I: 1-2, trešenje leve noge u stranu, 3 – u PS; + - suprotnom nogom.

Mo: „Tresemo blato sa cipela.“

### 3. Vežba

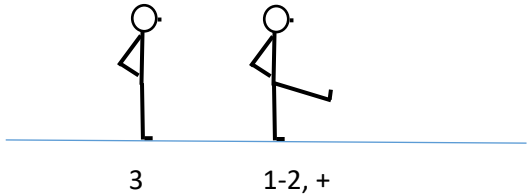
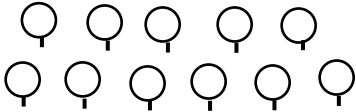
- Okrenuti se bokom prema deci.
- Pokazivanje i izvođenje prati dečje izvođenje.
- Obratiti pažnju da što više ispruže nogu.

### 4. Vežba

- Okrenuti se bokom prema deci.
- Pokazivanje i izvođenje prati dečje izvođenje.
- Obratiti pažnju na pravilno držanje.

### 5. Vežba

- Okrenuti se čelom prema deci.
- Pokazivanje i izvođenje prati dečje izvođenje.

 <p>Vežba 6. PS: spetni, ruke o bok I: 1-2, trešenje leve noge napred; 3 – u PS; + - isto suprotnom nogom. Mo: „Šutiramo se.“</p>	<p>6. Vežba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Okrenuti se bokom prema deci.</li> <li>- Pokazivanje i izvođenje prati dečje izvođenje</li> </ul>
<p>III – Glavni deo (18min) Poskoci Prva faza (9min)</p>	
<p>Ciljevi i zadaci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ učenje novog oblika kretanja,</li> <li>✓ jačanje mišića nogu i stopala,</li> <li>✓ razvoj koordinacije pokreta</li> <li>✓ radno vaspitanje</li> </ul> <p>Sadržaj:</p> <p>Kod poskoka je jako važno da se deca snažno odraze od tla, a da je doskok „mek“ (nečujan) – na prednji deo stopala, pa zatim da se težina prenese na celo stopalo uz elastično savijanje kolena – do počučnja.</p>	<p>Organizacija:</p> <p>Organizacija: Deca su sve vreme u formaciji – cik cak vrste kao na slici br 1.</p>  <p>Slika br. 1</p> <p>Metodski postupak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ odabranu tehniku treba pokazati i objasniti. Vaspitač stoji bočno u odnosu na decu, na 4-5 koraka udaljenosti od prve vrste.</li> <li>✓ Prvo se pokazuje tzv „federiranje“ – imitaciju opruge, tj. prenošenje težine tela na prednji deo stopala, pa na celo. Nakon toga vežbamo sunožne poskoke u mestu, zatim levo-desno, pa napred-nazad. Nakon sunožnih poskoka vežbati jednonožne, a zatim sa jedne na drugu nogu.</li> <li>✓ U toku vežbanja imitirati životinje ili predmete (loptu, oprugu).</li> <li>✓ Pokazatelj pravilnog poskoka jeste jak odraz i „mekan“ – nečujan doskok (motivacija: tiho skočimo).</li> </ul>
<p>Druga faza (9min)</p>	

## Uvežbavanje poskoka u poligonu

### Ciljevi i zadaci:

- ✓ podizanje psihofizičkih funkcija do maksimuma,
- ✓ uvežbavanje poskoka,
- ✓ razvoj zajedništva i takmičenja među grupama („ko će pravilnije da izvodi vežbe“)

Sadržaj: Dve kolone se takmiče u pravilnom izvođenju vežbi u poligonu. Svaka ekipa ima jednak broj članova. Na jednakom odstojanju od svake kolone postavljen je poligon. Redosled odabranih vežbi na poligonu je sledeći: Prva vežba obuhvata skakanje sa jedne na drugu nogu („kao konjici“). Skače se do obruča na ovaj način. Kada se dodje do obruča u njemu se sunožno poskoči, zatim se poskoči sunožno ali raznožno u dva obruča a zatim ponovo u jedan sunožno. Nakon vežbi sa obručima šeta se po švedskoj klupi pa ponovo preskače sunožno preko dve kratke palice koje su postavljene horizontalno („preskačemo potočić“). Nakon preskakanja sunožno palica deca treba da se provuku kroz vertikalni obruč i na kraju se pretrči oko čunja.

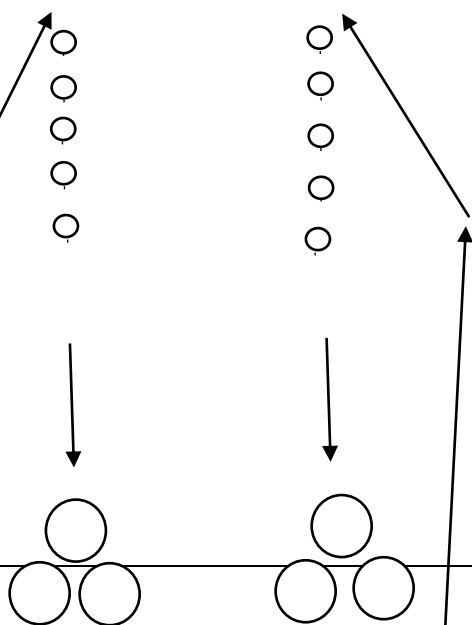
Izgled poligona i raspored dece je prikazan na slici 2.

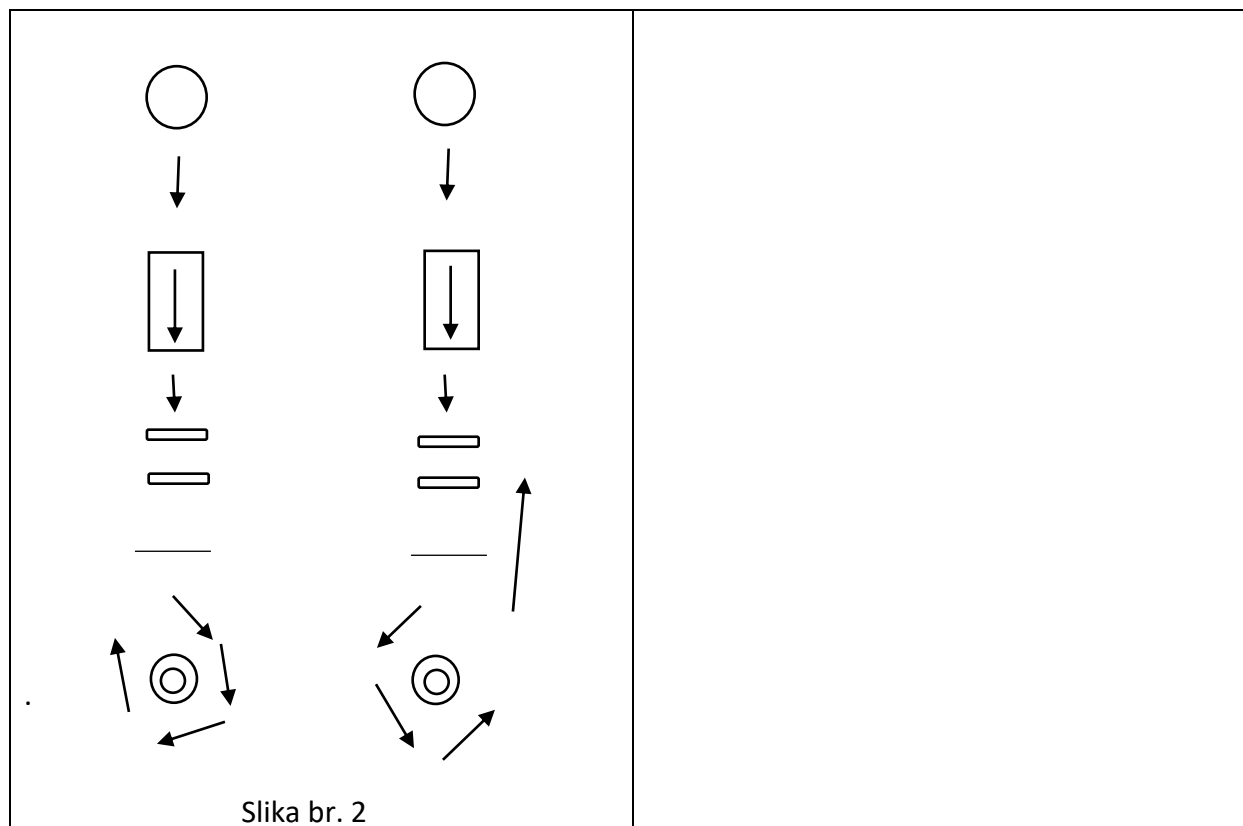
### Organizacija:

Deca stoje u formaciji kolone. Deca se podele u dve grupe i svaka grupa stane u kolonu na početku poligona. Svaka grupa ima identičan poligon ispred sebe.

### Metodski postupak:

- ✓ pokazati i objasniti igru u celini tako što oba vaspitača prelaze poligon.
- ✓ Na vaspitačev znak „sad“ deca na početku kolone počinju prva da prelaze poligon nakon čega se vraćaju na kraj kolone i tako redom svako dete izvodi vežbe na poligonu i vraća se na kraj kolone.
- ✓ Pohvaljujemo pravilno izvođenje igre





Slika br. 2

IV – Završni deo (3minuta)  
Igra „Laste prolaste“

Ciljevi i zadaci:

- ✓ postepeno smirenje psihofizičkih funkcija
- ✓ razvoj pažnje
- ✓ učenje nove ili već poznate igre.

Sadržaj: Igra pod nazivom „Laste - prolaste“  
Deca stanu jedno iza drugog a dvoje dece sastave ruke u „luk“, druga deca prolaze ispod i na kraju pesmice (kada se kaže „zatvaraj“) ko se nađe ispod luka zarobljen je odnosno ispada iz igre. Pesmica glasi: „Laste prolaste, na Moravu dolaste, naša gora uvela a vaša je zelena hej haj zatvaraj.“

Organizacija:

Deca stoje u formaciji kolone. Samo dva učenika prave „luk“ sa rukama.

Metodski postupak:

Saopštiti naziv igre, objasniti pravila a zatim započeti igru. Vaspitač objašnjava deci koja prave „luk“ sa rukama na koji način da postavite ruke i na koji način da druga deca se kreću i provlače kroz „luk“.

Pohvaliti decu za uspešno koncentrisanje, na prihvatanje pravila igre.