

VISOKA ŠKOLA STRUKOVNIH STUDIJA ZA
OBRAZOVANJE VASPITAČA, NOVI SAD

Predmet: Metodika fizičkog vaspitanja

*Pisana priprema
usmerene motorne aktivnosti*

Mentor
Dr Bojan Milošević

Studenti:

Novi Sad, 2020. godine

I UVODNI DEO (3')

Ciljevi, zadaci, sadržaj i doziranje

Metodski postupak, organizacija i motivacija

Ciljevi i zadaci:

- Postepeno uvođenje dece u aktivnost
- Podizanje funkcionalnih sposobnosti na viši nivo
- Stvaranje pozitivne atmosfere i interesovanja za rad

Sadržaj:

- Hodanje laganim tempom uz vežbe disanja
- Trčanje laganim tempom
- Hodanje na prstima
- Hodanje na petama
- Skakanje u čučnju
- Klasično hodanje uz vežbe disanja (uzručenje – udah, priručenje – izdah)

Doziranje:

- dužinom staze
- Vremenskim trajanjem
- Smenjivanjem oblika kretanja
- Promenom tempa

Metodski postupak i organizacija:

- Pre početka same aktivnosti pripremićemo potrebne rekvizite i proveriti njihovu ispravnost
- Na naš znak, staje se u vrstu i lagano krećemo u šetnju.
- Pošto smo predhodno formirali vrstu, počinjemo sa kombinovanim kretanjem i formiranjem velikog kruga po sali.

Motivacija:

Kombinovano kretanje vodimo na sledeći način:

- Šetamo se šumom i udišemo duboko njene mirise. Lagano ubrzavamo jer smo u daljini videli zeku. Hajde da mao požurimo da uberemo jabuke koje su visoko na grani. Polako se šunjamo na prstima, da ne uplašimo životinje...Hodamo na petama kao pingvini, da malo odmorimo prste. Hodamo polako u čučnju, a potom skakućemo kao žabice...Ustajemo i dišemo duboko pošto smo se umorili, a zatim se raširimo po celoj šumi...

II PRIPREMNI DEO (8')

Ciljevi, zadaci, sadržaj i doziranje

Metodski postupak, organizacija i motivacija

Ciljevi i zadaci:

- Realizacija kompleksa vežbi oblikovanja;
- Razvoj svih velikih mišićnih grupa;
- Razvoj aparata za kretanje;
- Uticaj na pravilno držanje tela;
- Dalje podizanje psihofizičkih funkcija;
- Priprema za glavni deo časa;

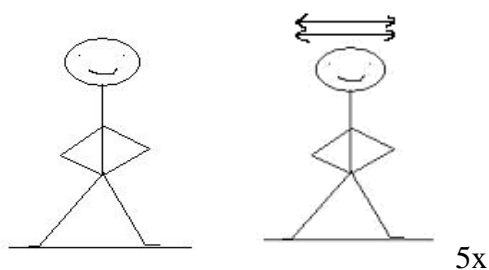
Sadržaj:

- Kompleks vežbi oblikovanja;

Doziranje:

- Brojem ponavljanja vežbi
- Smenom pojedinih vežbi
- Vremenskim trajanjem

1. vežba:



P.S. raskoračni, ruke o bokove

1. otklon glavom levo – desno

U: jačanje i istežanje mišića vrata

D: 5x

Metodski postupak i organizacija:

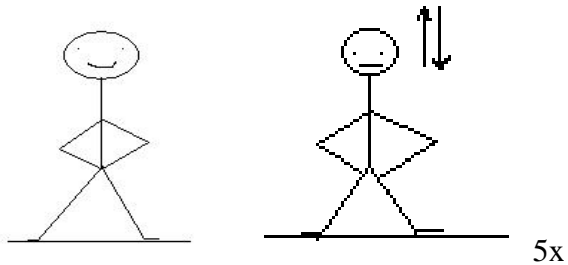
Po završetku kombinovanog kretanja, zauzimaju se mesta za vežbe oblikovanja. Nas dvoje stojimo na vidnom mestu, da bi nas videli, kao i mi njih.

1. vežba

- Frontalno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

Motivacija: “Pomeramo glavu kao brisači na autu.”

2. vežba



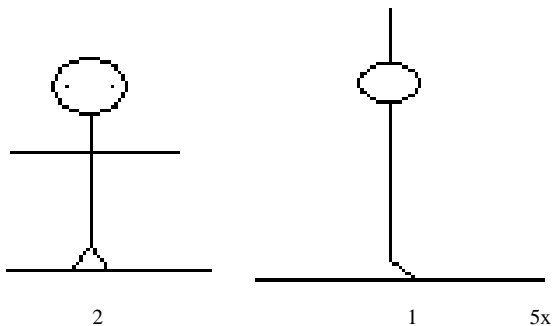
P.S. raskoračni, ruke o bokove

1. pretklon glavom

2. zaklon glavom

U: jačanje i istežanje mišića vrata

3. vežba



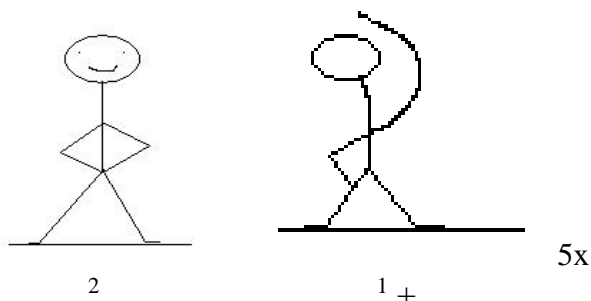
P.S. spetni, odručenje

1. Uzručenje, uspon

2. odručenje.

U: jačanje mišića ruku i ramena

4. vežba



P.S. raskoračni, ruke o bok

1. Uzručenje levom rukom, otklon trupom u desno

2. P.S.

+ - ponoviti i drugim ekstremitetom

U: jačanje i istežanje mišića trupa

2. vežba

- Frontalno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

Motivacija: "Gledamo plafon, gledamo pod."

3. vežba

- Frontalno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

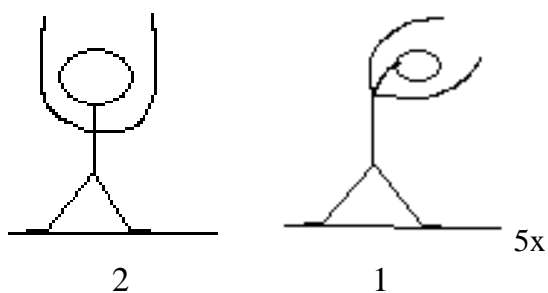
Motivacija: "Hajde da uberemo jabuke na granama."

4. vežba

- Frontalno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

Motivacija: "Da vidimo ko može ovako kao mi."

5. vežba



P.S. raskoračni, uzručenje

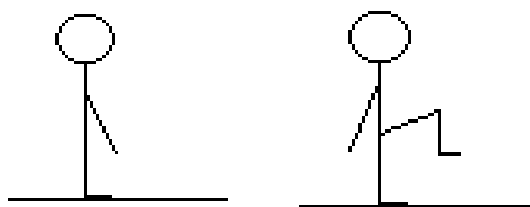
1. Otklon u desno

2. P.S

+ - ponoviti u drugu stranu

U: istežanje i jačanje bočnih mišića trupa

6. vežba

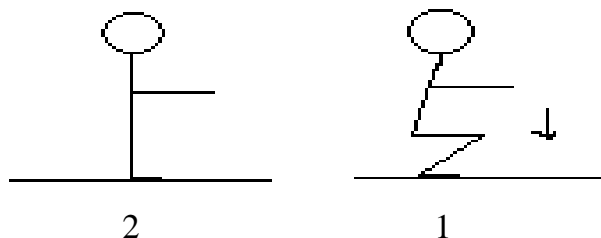


P.S. Spojni, priručenje

Naizmenično dizanje leve i desne noge

U: jačanje mišića nogu

7. vežba



P.S. spetni, predručenje

1. Čučanj

2. P.S.

U: jačanje mišića nogu

5. vežba

- Frontalno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

Motivacija: "Njišemo se kao grana na vetru."

6. vežba

- Bočno smo okrenuti;
- Skrećemo pažnju da kolena dižu što više prema grudima;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

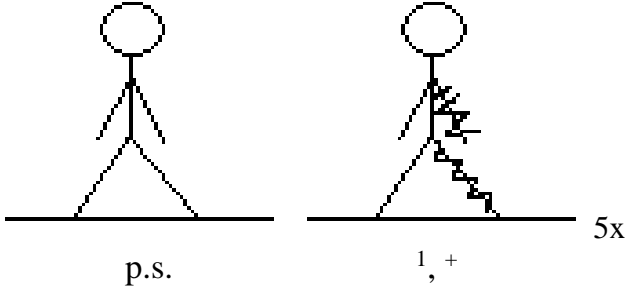
Motivacija: „Marširamo kao vojnici i što više podižemo noge.“

7. vežba

- Bočno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

Motivacija: „Hajde da čučnemo da uberemo cvetić, pa da se podignemo da ga pomirišemo.“

8. vežba



P.S. Raskoračni, priručenje

Trešenje ruke i noge

+ ponoviti i sa drugim ekstremitetima

U: labavljenje mišića ruku i nogu

8. vežba

- Frontalno smo okrenuti;
- Pokazivanje i objašnjavanje;
- Demonstracija;
- Obraćamo pažnju na pravilno držanje tela;

Motivacija: „Hajde sada da otresemo bubice sa sebe.”

III GLAVNI DEO

A-DEO (

Ciljevi, zadaci, sadržaj i doziranje

Metodski postupak, organizacija i motivacija

Ciljevi i zadaci:

- Učenje novog oblika kretanja
- Podizanje psihofizičkih sposobnosti na viši nivo
- Jačanje mišića ruku
- Razvoj koordinacija pokreta

Sadržaj:

- Kotrljanje lopte
- Bacanje lopte sa stomaka i hvatanje sa dve ruke
- Bacanje lopte sa grudi

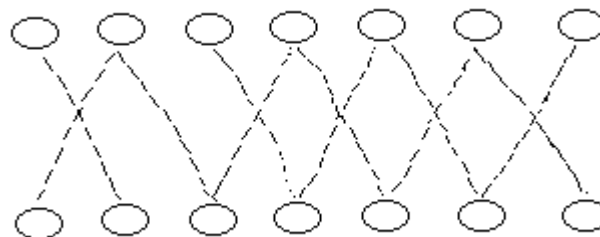
Doziranje:

- brojem ponavljanja
- vremensko trajanje

Metodski postupak i organizacija:

Nakon vežbi oblikovanja decu ćemo postaviti u 4 (četiri) vrste (dve naspram dve), i dati im dve lopte. Prvo ćemo deci demonstrirati kotrljanje loptom, a zatim će oni kotrljati loptu jedni prema drugima u cik – cak. Kada lopta dođe do kraja vrste, ponavlja se kotrljanje na isti način.

a) Kotrljanje:



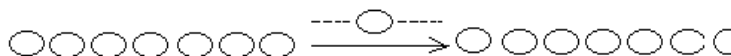
b) Bacanje sa stomaka

Nakon kotrljanja, prelazimo na bacanje lopte sa stomaka i hvatanje sa dve ruke. Decu postavimo u dve kolone. Prvo dete iz jedne kolone baca loptu prvom detetu iz druge kolone koje je hvata sa dve ruke. Nakon bacanja i hvatanja, oba deteta odlaze na začelje kolone, i tako svi redom. Naša demonstracija i izvođenje prethodi dečijem izvođenju.



c) Bacanje sa grudi

Nakon ove vežbe, u istim formacijama i na isti način učimo decu bacanju lopte sa grudi. Naše izvođenje prethodi dečijem. Nakon ovih vežbi, prelazimo na poligon.



B – DEO (

Ciljevi, zadaci, sadržaj i doziranje

Ciljevi i zadaci:

- Podizanje psihofizičkih osobina dece do maksimuma
- Primena naučenog oblika kretanja

Sadržaj:

Postavljamo poligon:

1. Trčanje sa loptom.
2. Obilaženje oko čunjeva sa loptom u rukama iznad glave
3. Trčanje nazad do linije
4. Bacanje lopte sa grudi drugom iz vrste

Doziranje:

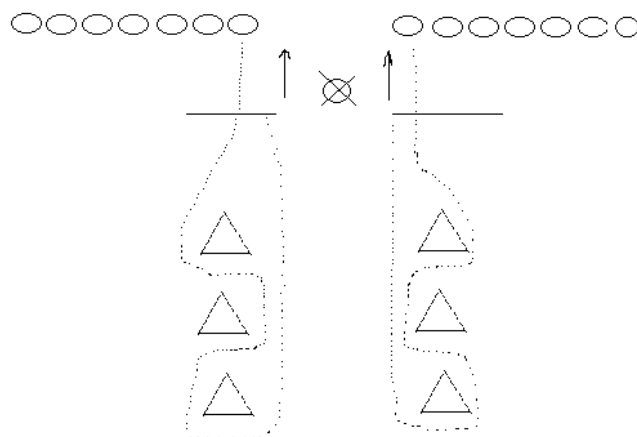
- vremenski trajanjem
- brojem ponavljanja

Metodski postupak, organizacija i motivacija

Metodski postupak i organizacija:

Decu postavimo u dve vrste, jednu pored druge. Ispred njih postavljamo dva ista poligona. Poligon se sastoji od tri čunja postavljena pravolinijski. Rekvizit koji se koristi je lopta. Prvo dete iz vrste trči sa loptom u ruci, kada dođe do čunjeva, obliazi ih sa rukama podignutim iznad glave i sa loptom u njima, vraća se trčećim korakom pored čunjeva do linije do linije odakle bacaju loptu sa grudni sledećem iz vrste, što je znak tom drugom za kretanje. Naše demonstriranje poligona predhodi dečijem izvođenju. Nakon jednog ponavljanja, počinje takmičarsko prelaženje poligona..

Motivacija: “Vi imate zadatak da veoma važnu staklenu kuglu prenesete preko ovih prepreka kako bi je predali drugome, a da se ona ne razbije...”
npr.



○ - deca

⊗ / vaspitači △ - čunjevi

IV ZAVRŠNI DEO (3')

Ciljevi, zadaci, sadržaj i doziranje

Metodski postupak, organizacija i motivacija

Ciljevi i zadaci:

- Psihofizičko smirivanje organizma
- Postizanje veselog raspoloženja kod dece
- Dovođenje organizma u približno početni nivo

Sadržaj:

Pokretna igra "Ide maca oko tebe"

Doziranje:

- vremenskim trajanjem

Metodski postupak i organizacija:

Decu organizujemo u krug, obja[njavamo pravila igre i demonstriramo na;in igre. U toku igre deca pevaju tekst pesme, što ujedno predstavlja i motivaciju. Kao rekvizit koristimo loptu. Nakon završetka igre deca ponovo staju u vrstu, spremamo salu, vraćamo rekvizite i odlazimo iz sale...

