

Др ПАТРИК ПОПОВСКИ

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАЊЕ**

за VI разред

деветогодишњег образовања

Уредник:

др Патрик Поповски

Рецензентска Комисија за предмет Физичког и здравственог образовања за VI разред у деветогодишњем основном образовању именована од Министра за Образование и науку Републике Македоније у саставу:

Рецензенти:

Председник Проф. др Живко Грујовски

Члан Проф. Стефче Василевски

Члан Проф. Дејан Ангеловски

Превод: Дарија Божиновска

Стручна редакција: проф. др. Ивица Зорић

Лектура: Добривоје Стошић

Издавач: Министарство образовања и науке Републике Македоније

Штампа: Графички центар дооел, Скопје

Тираж: 50

Одлуком за одобравање и употребу уџбеника из предмета Физичко и здравствено образовање за 6 разред деветогодишњег основног образовања са бр. 22-994/1 од 13.06.2011 године донесене од Националне комисије за уџбенике

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека “Св.Климент Охридски” , Скопје
АВТОР: Поповски, Патрик - автор
НАСЛОВ: Физичко и здравствено образование за 6 одделение во деветогодишно основно образование
ИМПРЕСУМ: Скопје : Министерство за образование и наука на Република Македонија, 2011
ФИЗИЧКИ ОПИС: 73 стр. : илустр. ; 24 см
ISBN: 978-608-226-274-1
УДК: 373.3.016:796(075.2)=163.3
ВИД ГРАЃА: монографска публикација, текстуална граѓа, печатена
ИЗДАВАЊЕТО СЕ ПРЕДВИДУВА: 07.11.2011
COBISS.MK-ID: 89055242

УВОД

Уџбеник физичког и здравственог образовања за шести разред, као саставни део васпитно - образовног и педагошког процеса, нуди разноврсне, савремене и занимљиве садржине које су у склопу наставног процеса. Исто тако утиче на развој, на побољшавање и усавршавање моторних способности код ученика.

Овај радни уџбеник ће омогућити ученику да успешније и лакше савлада предвиђене садржаје на часу физичког и здравственог образовања. Целосно је посвећен начину за правилно изучавање вежби за обликовање тела, предвиђених вежби из спортских игара, извођења из народног стваралаштва и модерних плесова у складу са музиком и коришћењем реквизита у ритмичко- спортској гимнастици.

Сваки садржај, поред описа технике извођења елемента, прослеђен је и одговарајућим илустрацијама вежби, што ученику омогућава и олакшава да једноставније усвоји постављени задатак.

Уџбеник ће помоћи ученику да продуби у њему властита знања и вештине. Способности које ће стећи на часовима физичког и здравственог образовања, у великој мери, ће наћи примену у његовом свакодневном животу.

Драги учениче, искрено ти саветујем, редовно вежбај и спортуј. Одабери здравље, изабери спорт.

Аутор

САДРЖАЈ

ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА ПРИПРЕМУ И ПРАВИЛНИ ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ	6
Комплекс вежби за обликовање тела и кретања	7
Звезда	8
Кругови	8
Стрелци са лоптом	9
Мечке и ловци	9
АТЛЕТИКА	11
Техника правилног атлетског трчања.....	12
Техника високог старта	12
Техника ниског старта	13
Штафетно трчање	14
Скок у даљ из места.....	15
Скок у даљ - згрчена техника.....	16
Техника скока у висину - маказице	16
Бацање лоптице у даљ	17
ГИМНАСТИКА СА РИТМИКОМ	23
Техника извођења колута напред	24
Техника извођења свеће	24
Техника извођења моста	25
Техника извођења стој на руке одупирањем ногу до зида.....	25
Чеона вага	26
Висови и љуљање на справама	26
Вратило	26
Карике	27
Разбој	27
Рипстол	28
Ходање по ниској греди	28
Ходање са поскоцима	29
Ходање и окрет за180°	29
Гимнастички кораци	30
Ритмичко ходање и трчање	30
Ритмички поскоци и скокови	30
Ритмичке вежбе са реквизитима.....	31
ПЛЕСОВИ.....	37
Начин држања за руке и кретање у простору.....	38
Кораци и кретање тела у плесовима	38
Народна кола.....	39
Модерни плесови	41

РУКОМЕТ	45
Основни рукометни ставови	46
Додавање и хватање лопте у рукомету.....	46
Рукометно вођење лопте у месту и у кретању	48
Удари на гол у рукомету	48
Игра на један и два гола са применом правила	51
Примена рукометних елемената у штафетним играма.....	51
КОШАРКА	53
Основни кошаркашки ставови.....	54
Додавање и хватање лопте у кошарци	55
Кошаркашко вођење лопте у месту и у кретању	57
Шутирање на кош из места.....	58
НАСТАВНЕ ТЕМЕ - ПОДРУЧЈА КОЈА СЕ РЕАЛИЗУЈУ У ДОГОВОРУ СА РОДИТЕЉИМА	62
Пливање са активностима на води	62
Скијање са обуком.....	63
Излети и пешачење	64
Школски спорт	65
Спортске школе	66

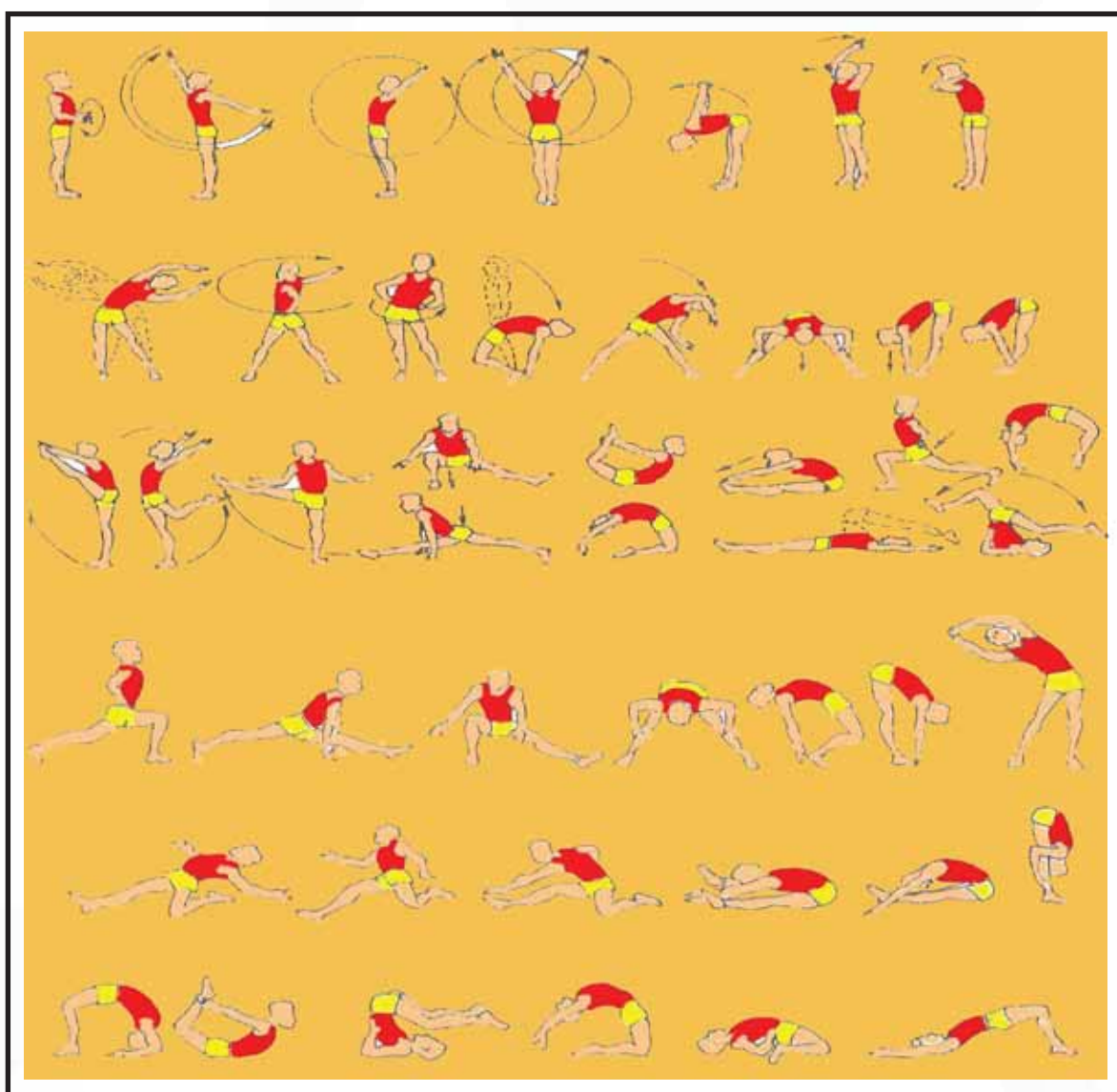
ТЕМА I:

**ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА ПРИПРЕМУ И ПРАВИЛАН
ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ**

**СПОРТ ДЕЦИ ОМОГУЋАВА ЗАДОВОЉСТВО И
МОГУЋНОСТ ДА ПРЕКО ИГРЕ ПОТВРДЕ ВЛАСТИТЕ
СТВАРАЛАЧКЕ СПОСОБНОСТИ**

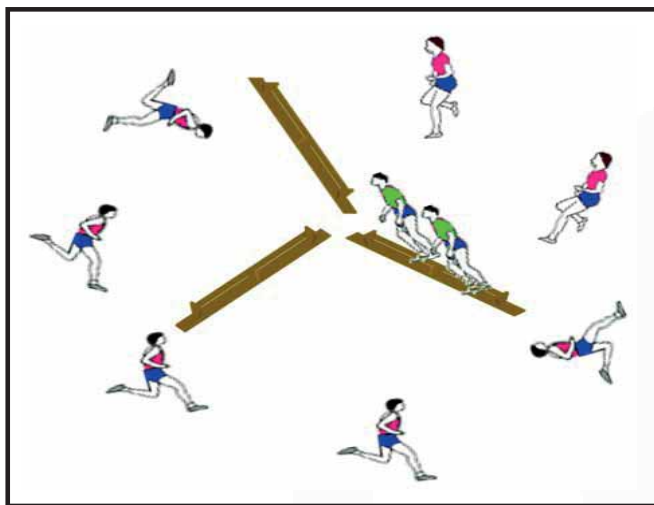
КОМПЛЕКСНЕ ВЕЖБЕ ЗА ОБЛИКОВАЊЕ ТЕЛА И КРЕТАЊА

„Комплекс” вежби за обликовање тела, треба да садржи вежбе за све мишићне групе. При састављању вежби треба да се пази, да вежбе почињу од лакших ка сложенијим. Комплекс вежби ће бити бољи уколико се подели у три групе: вежбе за руке и рамени појас, вежбе за труп и вежбе за карлицу и ноге. Свака вежба се препоручује да се понови 8 до 12 пута, а сваки комплекс треба да садржи 8 до 10 разноврсних вежби, посебно за сваку мишићну групу.



Вежбе за обликовање тела

ЗВЕЗДА



Организација: Игра се у сали.

Потребни реквизити: Шведске клупе или ниске греде.

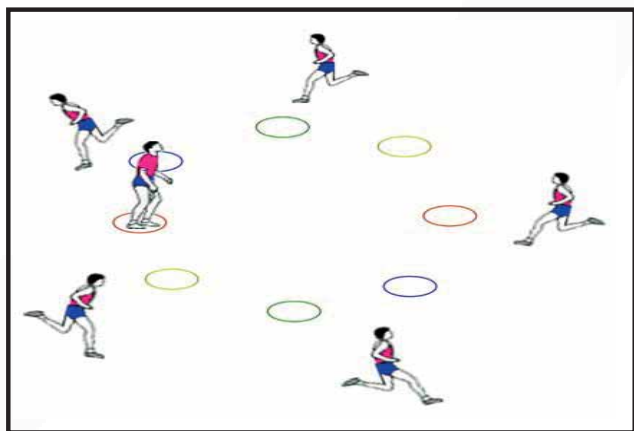
Садржај: У сали се постављају ниске греде или шведске клупе у виду „звезде”. Ученици слободно трче око „звезде” и на знак наставника се пењу брзо на једну од постављених клупа.

Напомена: Број клупи зависи од броја ученика у игри (на једној клупи не сме да се пењу више од 6 ученика). Онај ученик који се последњи попне или падне са

клубе излази из даље игре. Ова игра је добра за увежбавање равнотеже. Може да се да задатак, при пењању на ниску греду или клубу и да се стане на једну ногу.

Важно: Због повећане пажње и превенције од повреда потребно је да ученици у овој игри под клубе обавезно поставе гимнастичке душеке.

КРУГОВИ



Организација: Игра може да се игра у сали и на спољашном игралишту.

Потребни реквизити: Ритмичко гимнастички обручи.

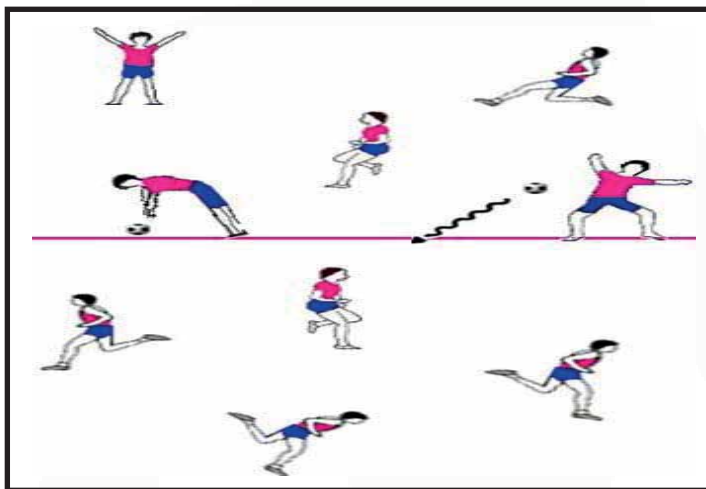
Садржај: У овој игри су ученици распоређени у круг, тако што поред њих имају постављено обруче у виду круга. На знак наставника почињу да трче око круга поред постављених обруча. На дати знак

ученици треба да уђу у једен од постављених обруча.

Напомена: Игра се игра на излажење. Када један ученик излази из игре вади се по један обруч. Онај ученик који неће имати места у једном од постављених обруча ће морати да изађе из даљње игре.

Важно: За време игре ученик мора да пази да не нагази на неки од постављених обруча и да се не оклизне, што може да изазове некакву повреду.

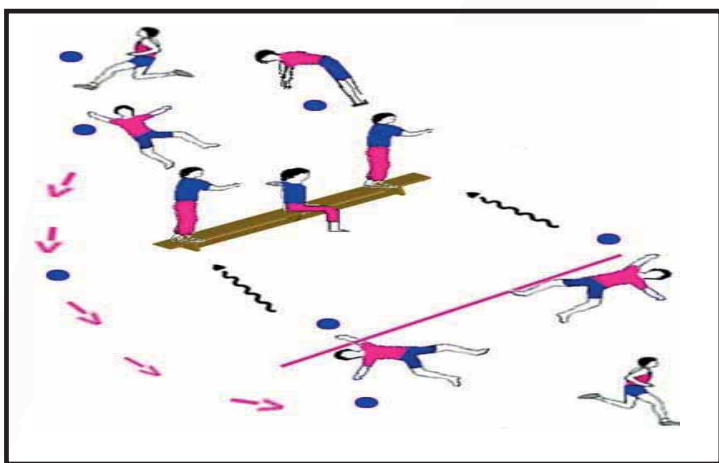
„СТРЕЛЦИ СА ЛОПТОМ”



Организација: Може да се игра у сали или на отвореном простору.

Садржај: Два ученика „стрелца” се налазе на средини терена. На договорени знак „стрелци” узимају лопте и покушавају да погоде остале ученике који су растрчани кроз салу. Свако ко буде погођен са лоптом излази из даљње игре. „Стрелци” увек гађају са места где се налази лопта коју су предходно избацили.

„МЕДВЕДИ И ЛОВЦИ”



Садржај: На средини сале је постављена шведска клупа на којој стоје три ученика „медведи”. Остали ученици су „ловци” и налазе се на одеђеном растојању од „медведа”. Позади њих се налазе остали ученици који сакупљају лопте и трче до обележеног места за „ловце” где покушавају да погоде „медведе”. Сваки погођени „медвед” излази

из игре. За време игре је потребно да сваки ученик испроба две улоге у игри.



ТЕМА II:

АТЛЕТИКА

**ЗА СВАКО ДЕТЕ ЈЕ ПОТРЕБНО ДА СЕ ПРОНАЂЕ
„ПРАВИ “ СПОРТ, У КОЈЕМ ЋЕ ОНО ИМАТИ
НАЈВЕЋЕ ШАНСЕ ЗА УСПЕХ**

ТЕХНИКА ПРАВИЛНОГ АТЛЕТСКОГ ТРЧАЊА

При правилном техничком атлетском трчању треба посебно обратити пажњу нагибу тела, правилном кретању руку и ногу.

Сваки корак при трчању може да буде подељен на следеће фазе: фаза отскока – корак позади тела, фаза лета, фаза корака пре тела и додир са подлогом. Руке су згрчене у зглобу лактова. Када се рука креће напред угао између надлактице и подлактице се смањује, а када се креће уназад повећава се. Значајни утицај за правилно трчање има глава и труп тела. У моменту одбацивања са подлоге задњом ногом и завршавајући до главе, тело треба да буде у положају праве линије и да буде благо нагнуто унапред.



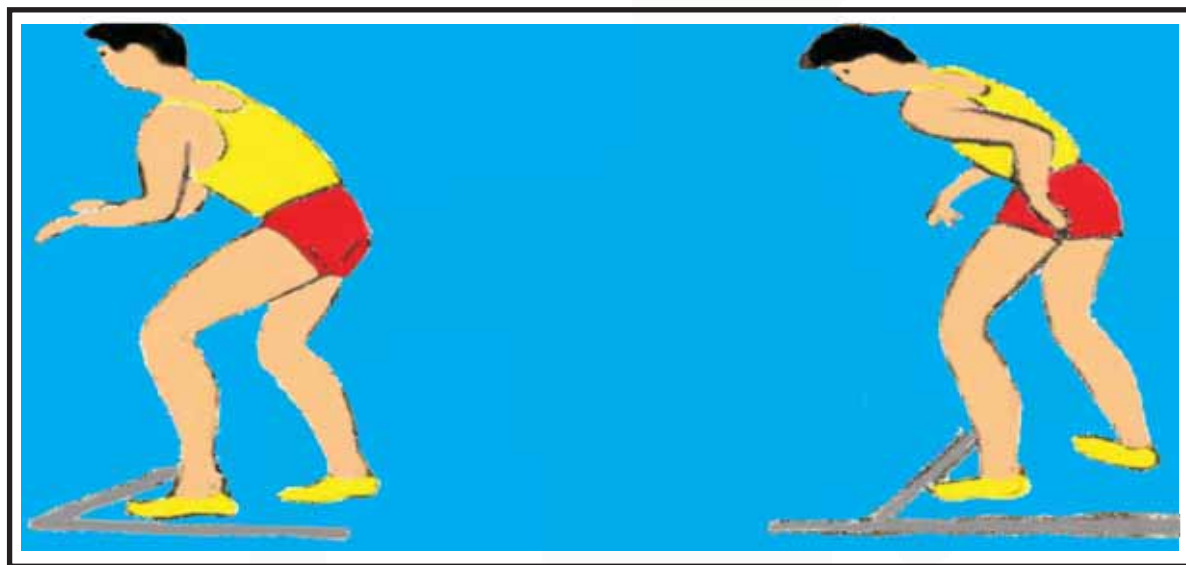
Техника трчања

ТЕХНИКА ВИСОКОГ СТАРТА

При извођењу овог техничког елемента ученици треба да добију две команде за старт: на место и у настави физичког и здравственог образовања со узвиком „хоп“.

На команду „на места” ученици стоје позади стартне линије. Задња (замахна) нога се поставља на око два стопала позади предње (отскочне) ноге. Стопало предње ноге је у правцу трчања и преко ње је тежина тела. Замахна нога се подупире на предњи део стопала. Труп је нагнут према напред са паралелно постављеним раменима. Руке су згрчене, једна је више напред, а друга више назад или могу и обе да буду постављене испред трупа.

Ученик стартује када чује команду „хоп“. При томе се истовремено замахује рукама и замахнутом ногом напред и горе.



Техника извођења високог старта

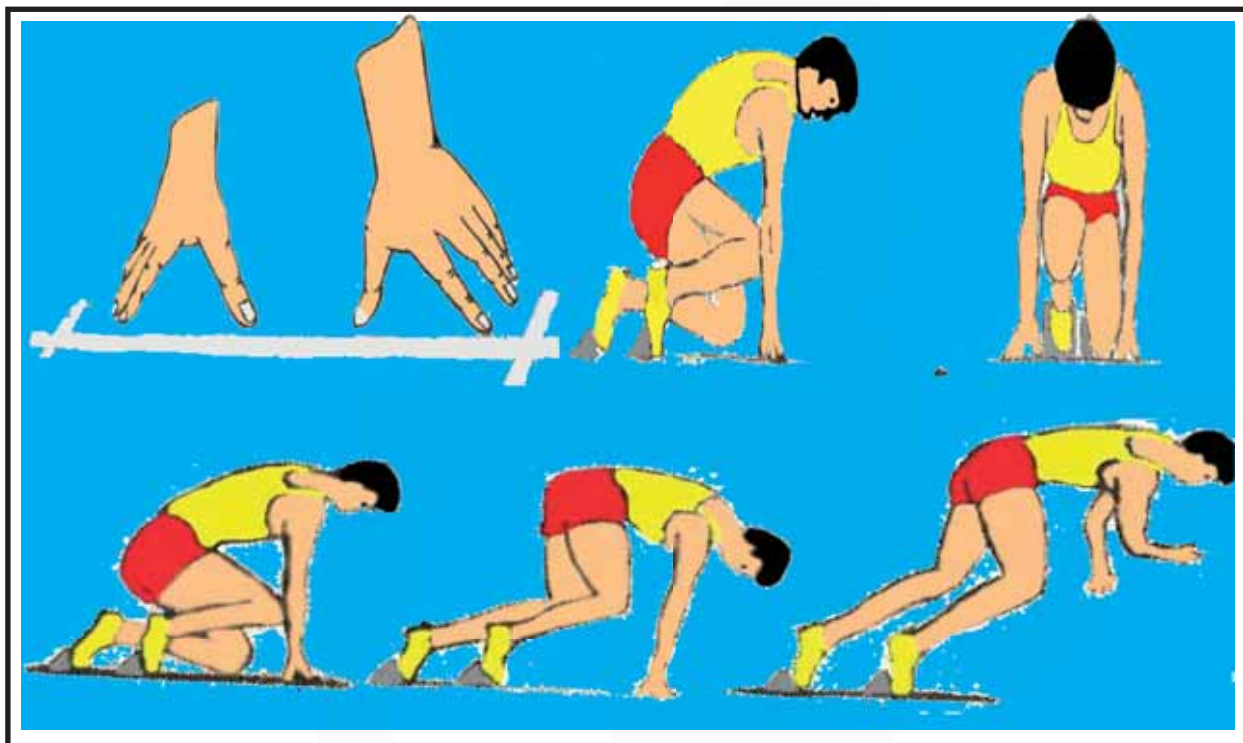
ТЕХНИКА НИСКОГ СТАРТА

Ниски старт се изводи кроз три команде : на места, пажња (у настави физичког и здравственог образовања) „хоп“. Ова стартна техника је најбржи начин за почетак трчања.

На места: са овом командом ученик стоји испред стартног блока или линије, клечи и руке поставља испред стартне линије. На први стартни блок се поставља одскочна нога при чему се врхом стопала додирује подлога . Затим се исто ради са задњом замахном ногом, која се спушта са коленом на подлогу . Руке се повлаче позади стартне линије и постављају се мало шире од ширине рамена. Палци и кажипрсти се поставувају позади стартне линије, а остали прсти су раширени према вани. Тежина тела је поједнако распоређена на обе руке и ноге.

Следећа команда је пажња : колена задње (замахне) ноге се одваја од подлоге и истовремено се подиже карлица нагоре, а тежина тела се помера напред према рукама.

При учењу ниског старта, команда за почетак трчања је са кратким подстицајем „хоп“. Истовремено са замахом руку, започиње и замах задње ноге која је усмерена напред и нагоре.

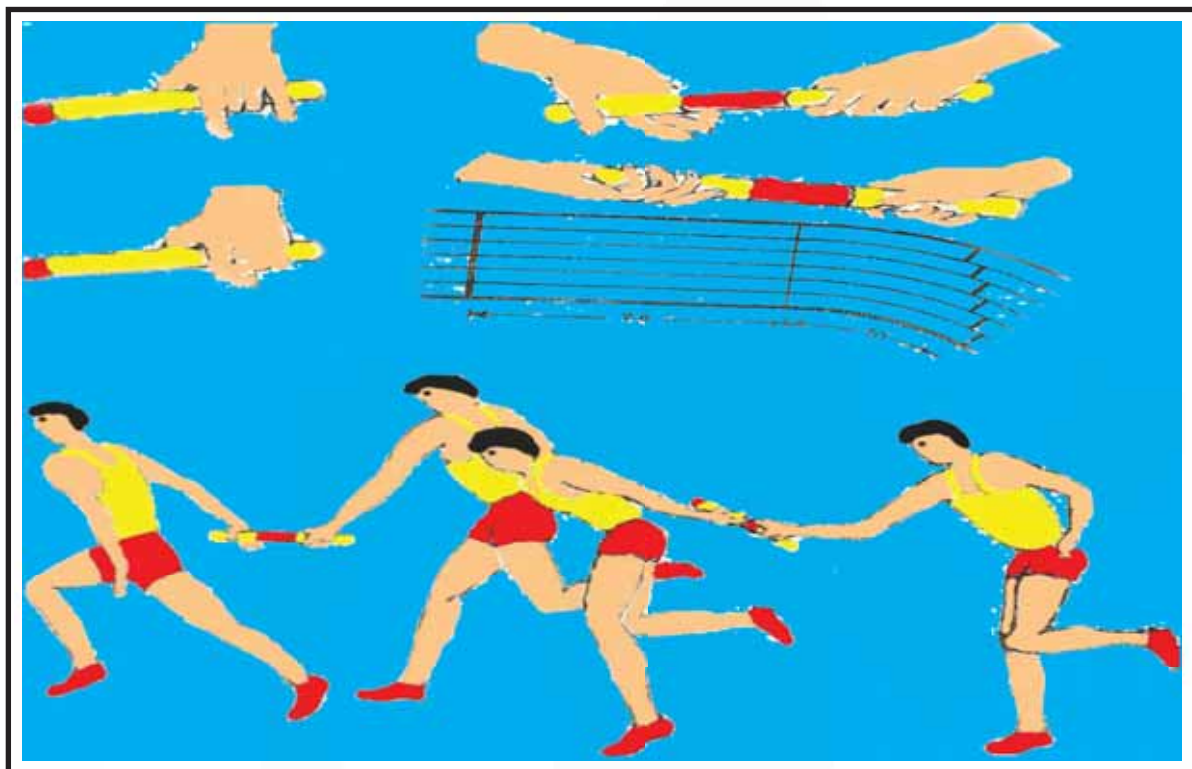


Техника извођења ниског старта

ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Основно у штафетном трчању је да се изврши предавање и примање штафетне палице у одређеном простору. Простор за предавање и примање штафетне палице износи 20м., а тај простор је обележен са јасно видљивим линијама. Има и подпростор од 10м. који служи за убрзавање примаоца палице. Ученик који треба да прими палицу је у високом старту и стоји испред стартне линије која означава предпростор од 10м.

Предавање и примање штафетне палице се извршава са узвиком „хоп“. Предавалац палице изговара тај узвик када ће бити на дохватној удаљености иза примаоца. У руци примаоца, палица може да буде предата одоздо нагоре и оваа техника је још позната као школски начин и одозго надолу. При предаји палице длан је окренут уназад (према предаваоцу), а палац је одвојен од других прстију и усмерен у страну.



Штафешно предавање и примање штафетне палице

СКОК У ДАЉ ИЗ МЕСТА

За извођење ове скачуће технике потребно је да се стопала ногу поставе паралелно, ширина стопала је мало раширена, а тежина тела је на предњим деловима стопала. При скоку у даљ са места залет се узима са замахом руку позади према напред и са благим клечањем и исправљањем ногу и одскакањем напред.



Скок у даљ са места

СКОК У ДАЉ - ЗГРЧЕНА ТЕХНИКА

Код згрчене технике, замахнута нога остаје у згрченом положају испред трупа, а одскачна нога се грчи и креће напред. Руке се крећу нагоре и згрчене су у зглобу лакта. Ноге су испред трупа згрченије у коленима. Припрема за амортизацију доскока се изводи у моменту додира ногу са подлогом. Зглобови ногу су фиксирани и грче се. При додиру ногу са подлогом, кретање тела је унапред, а замах руку је напред према ногама и назад.



Скок у даљ - згрчена техника

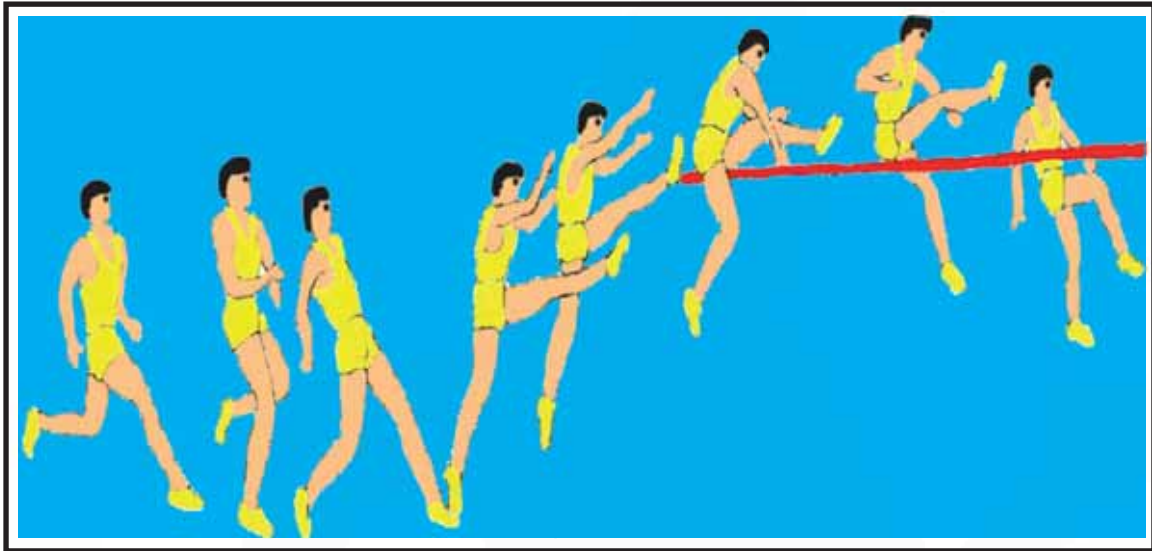
ТЕХНИКА СКОКА У ВИС - „МАКАЗИЦЕ”

Скокови у вис се увек изводе преко четири фазе залет, одскок, лет и доскок.

Залет се изводи са постепеним (прогресивним) убрзавањем, са циљем да се изврши добро повезивање са фазама одскока. Последњи корак залета је дужи од осталих, а то доводи да се труп нађе у положај сагнутих уназад. Пре него да се изведе одскок, рука која треба да иде напред се задржава заједно са другом руком позади трупа. На крају залета обе руке изводе замах унапред, а ученик је бочно постављен према доскочном месту.

Одскачна нога се са петом стопала поставља на одскачно место. А замахнута (задња) нога се креће према напред и нагоре и са њом ученик треба да прекорачи летву.

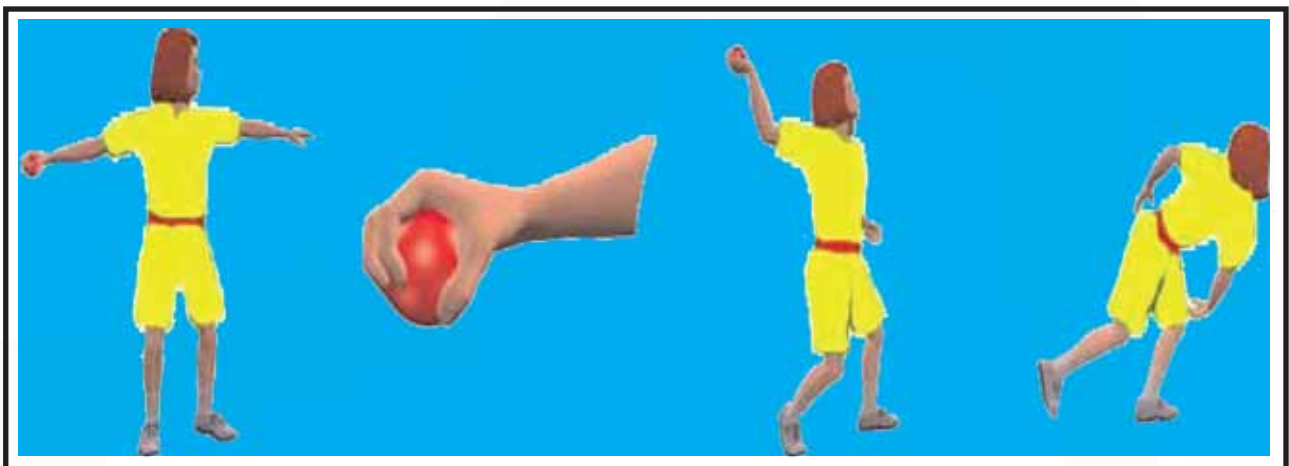
По извршеном лету, ученик доскаче прво на замахнуту ногу, па на одскачну ногу.



Техника скока у вис „маказице”

БАЦАЊЕ ЛОПТИЦЕ У ДАЉ И ЦИЉ

Из области бацања који служе за развој сналажљивости, флексибилности, брзине и других моторних способности, примењује се бацање лоптице од 200 грама. Бацање лоптице служи као замена за бацање копља. Бацање лоптице треба да се изводи са две руке наизменично због њиховог равномереног развоја. Бацање може да се изведе са залетом или са места. Ученици при избацавању лоптице треба брже да изведу замах са руком и на крају мање или више да делују на лоптицу дланом и прстима.



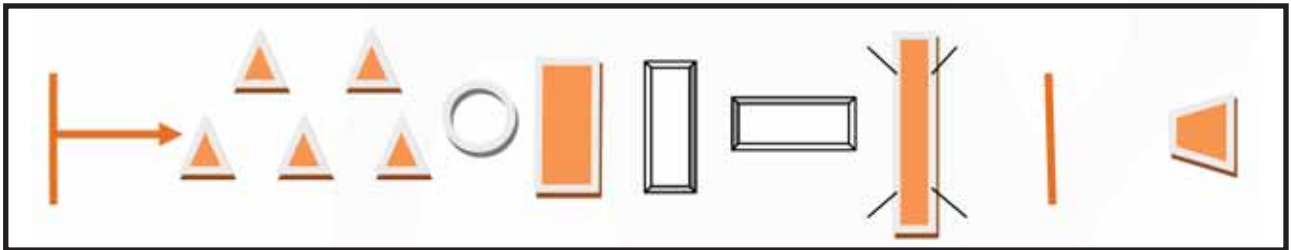
Бацање лоптице

Примери вежби за бацање лоптице у даљ:

- бацање лоптице у даљ левом и десном руком;
- бацање лоптице са циљем да се нешто погоди (чуњеви, лопте и слично);

- бацање и хватање лоптице једном и са две руке (у висини груди, изнад главе, у месту и кретању ходањем и трчањем);
- бацање и хватање лоптице одбијањем од подлоге.

ШТАФЕТНЕ ИГРЕ СА КОРИШЋЕЊЕМ СПРАВА И РЕКВИЗИТА



Организација: штафетна игра се изводи у сали.

Потребни реквизити: чуњеви, обручи, душеци, рамови шведског сандука, ниска греда, лоптица и корпа.

Садржај: ученици су подељени у две једнаке групе са подједнаким бројем дечака и девојчица. Ученици треба максимално брзо да прођу постављене задатке наставника . Ученик се поставља у низак старт стартне линије која је јасно обележена. На дати знак наставника прва два ученика из две групе започињу штафетну игру. Прво трче праволинијски шпринт и продужавају са цик - цак трчањем око постављених чуњева. Када прођу чуњеве на поду су постављени обручи које узимају рукама и провлаче се одоздо нагоре и остављају обруче на место одакле су их узели . Одатле одмах изводе скок са места у даљ преко попречно постављених душека. Продужавају да трче и да пролазе кроз два постављена рама шведског сандука (један хоризонтално, а други вертикално постављени рам). Долазе до једног краја ниске греде, узимају залет и изводе скок висину техника „Маказице”. На крају штафетне игре узимају лоптицу која је постављена на јасно обележену линију и одатле треба да је баце у корпу која је постављена испред њих . Одкако сместе лоптицу у корпу трче шпринт назад, свако према својој групи и када пипну следећег ученика исти почиње са задатим задатком.

ВЕЖБАЊЕ И СПОРТОВАЊЕ ТИ ОМОГУЋУЈУ

ДА НАУЧИШ:

- ✓ Технику правилног атлетског трчања;
- ✓ Савладај команде и технике за висок и низак старт;
- ✓ Упознај и примењуј технику штафетног трчања;
- ✓ Оспособи се за скок у даљ из места, са залетом и у висину -техника „Маказице“;
- ✓ Информиши се о техници бацања лоптице.

ДА ПРАКТИКУЈЕШ:

- ✓ Да развијаш жељу бављењем атлетским дисциплинама;
- ✓ Да развијаш способност за кретање , трчање и скакање;
- ✓ Поштовање бољега;
- ✓ Негуј такмичарски дух;
- ✓ Појачај властиту упорност и издржљивост;
- ✓ Сарађуј са свим ученицима.

Занимљивости:

1. Мајкл Џонсон (13.09.1967 година) - је амерички спринтер, вишеструки олимпијски и светски првак и рекордер. Освојио је укупно четири златне олимпијске медаље, а светски првак је био 9 пута. Најимпресивнији резултат је постигао на Олимпијским играма у Атланти 1996. године где је освојио злато на 200 и 400 м. . Посебно је био познат по неубичајеном стилу трчања исправљених леђа, кратким корацима и ниским подизањем колена при трчању.



2. Специјални комитет Међународне атлетске федерације 1931. године донео је одлуку да се организије Европско првенство. Новоформирани Европски комитет у Будимпешти 07.01.1934. године донео је одлуку да се исте године организује прво Европско првенство у атлетици у Торину.

3. Сергеј Назарович Бубка (04.12.1963 година) је некадашњи украјински атлетичар у дисциплини скок у вис мотком . Освоио је 6 узастопних светских првенстава , злато на олимпијским играма у Сеулу 1988. године и 35 пута је постављао светски рекорд (17 пута на отвореном и 18 пута у сали). Он је први атлетичар који је прескочио преко 6 метара висине. Моментално држи светски рекорд на отвореном 6.04 м. који је постигао 31.07.1994. године у Сестриеру и светски рекорд у сали од 6.15 м. постигнут 21.02.1993. године у Доњецку.





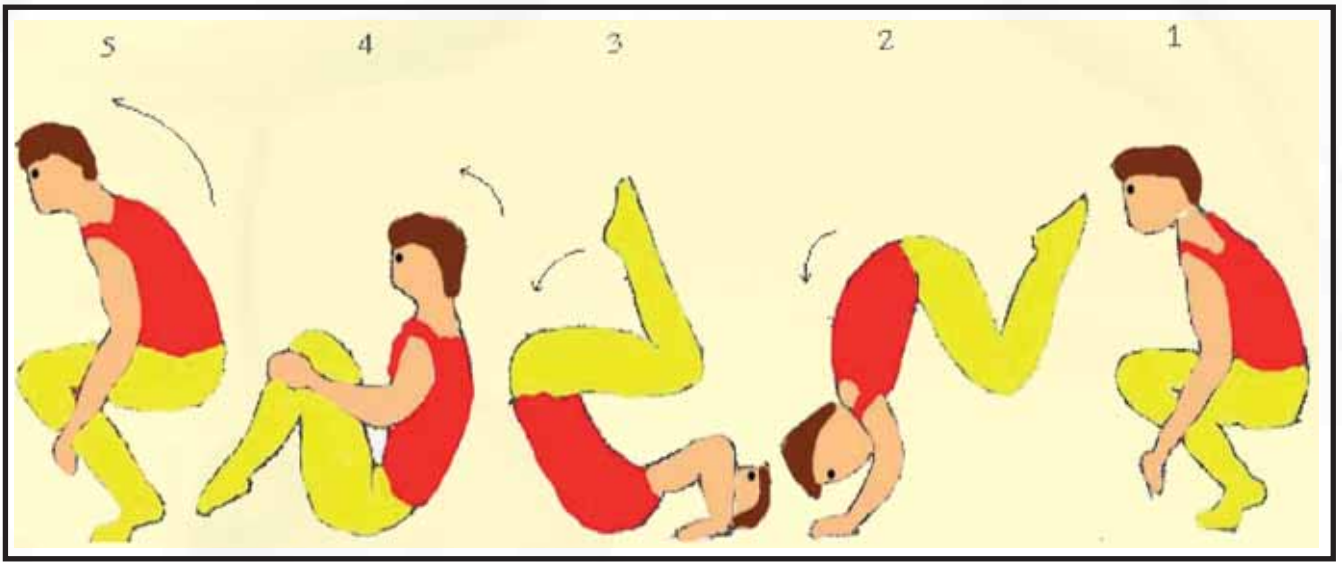
ТЕМА III:

РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА

**ОТКРИВАЊЕ И РАЗВОЈ СПОРТСКИХ ТАЛЕНАТА
СПРОВОДИ СЕ СТАЛНОМ СЕЛЕКЦИЈОМ У
УНИВЕРЗАЛНИМ И ОСНОВНИМ СПОРТСКИМ
ШКОЛАМА**

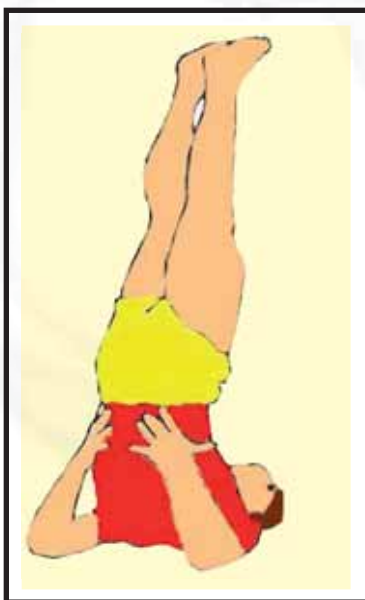
ТЕХНИКА ИЗВОЂЕЊА КОЛУТА НАПРЕД

Положај тела се налази у клечећем згрченом положају, руке су постављене на подлози поредј стопала. Затим се на руке преноси тежина тела. Треба да се пази да се правилно поставе руке длановима поред стопала. Одатле, постепено тело приближавамо напред и тежину ногу преносимо на дланове све до постављања врата на подлогу. Елеменат завршава замахом трупа према напред чиме се прави покушај да се елеменат изведе у потпуности.



Колут напред

ТЕХНИКА ИЗВОЂЕЊА „СВЕЋЕ”



„Свећа”

ТЕХНИКА ИЗВОЂЕЊА „МОСТА”

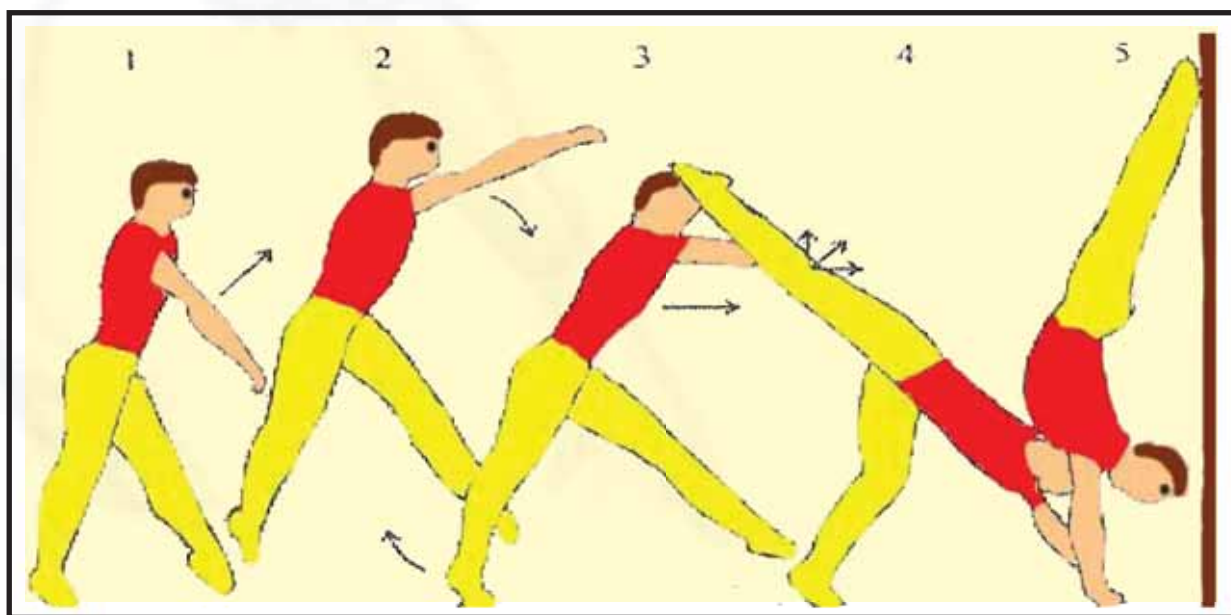


„Мост”

У раскораченом ставу ученик, истовремено, подиже обе руке испружене у зглобу лакта, високо преко главе и назад. Кичмени стуб заузима полукружни положај, дланови руку се постављају иза пета стопала, глава је између руку са погледом усмереним уназад.

ТЕХНИКА ИЗВОЂЕЊА СТОЈ НА РУКЕ ОПИРАЊЕМ НОГУ О ЗИД

Извођење овог елемента, почиње у стојећем положају. Једном ногом правимо замах према назад, а руке су испружене и крећу се напред - доле. Дланови руку се постављају испред предње ноге и зањиханом ногом се маше напред и назад. При самом кретању долази до подизања и предње ноге. Глава је подигнута навише са погледом напред.



Стој на руке са опирањем ногама о зид

ЧЕОНА ВАГА

За успешно извођење овог гимнастичког елемента потребно је да има покретљивост у зглобовима кука и еластичност мишића ногу.



Вага

Чеона вага представља одржавање равнотеже једне ноге. Овај елемент се изводи на следећи начин: ученик изводи кретање трупом према напред (предклон), док се једна нога креће истовремено, али у супротном правцу (уназад), а друга нога (стајаћа нога) је испружена у зглобу кука и колена. Цела тежина тела је на стајаћој ноzi. Руке се налазе у раширеном положају (одручивање).

ВИСОВИ И ЊИХАЊЕ НА СПРАВАМА

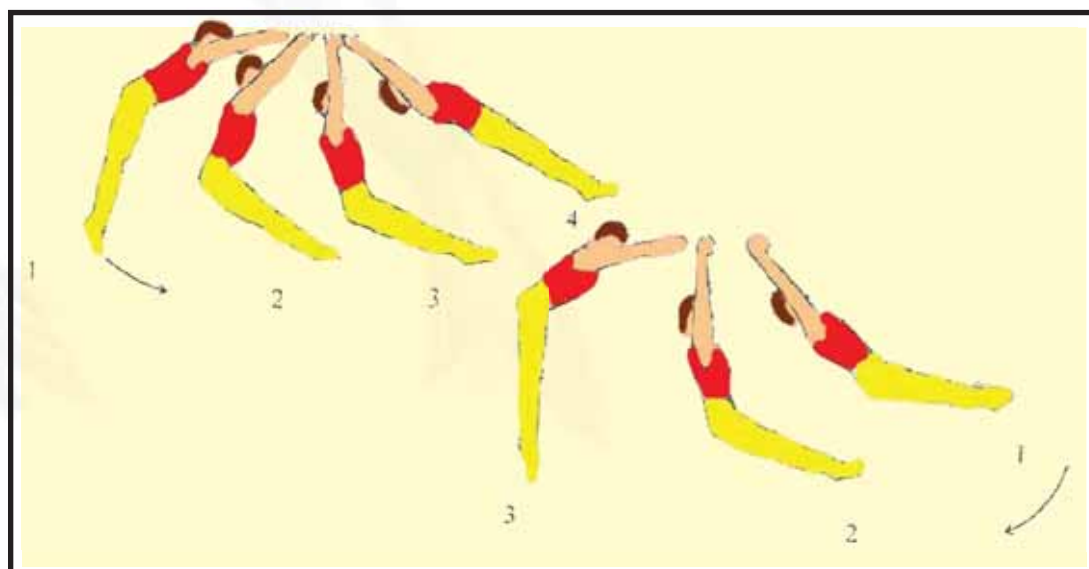
Висови и њихање се примењује у почетном или крајњем положају при извођењу разних гимнастичких елемената на вратилу, карикама, разбоју и рипстолима. Отуда је веома важно учење технике вешања и њихања на овим справама.

ВРАТИЛО

Техника њихања на овој справи у гимнастици је, релативно, једноставна. Ученик стоји иза вратила. Потребно је да се заузме правилан положај тела. Длановима се хвата притка вратила, руке, рамени појас, труп и ноге су истегнуте право надолe. Из овог положаја почиње њихање вратила напред - назад.

Предњих

Задњих



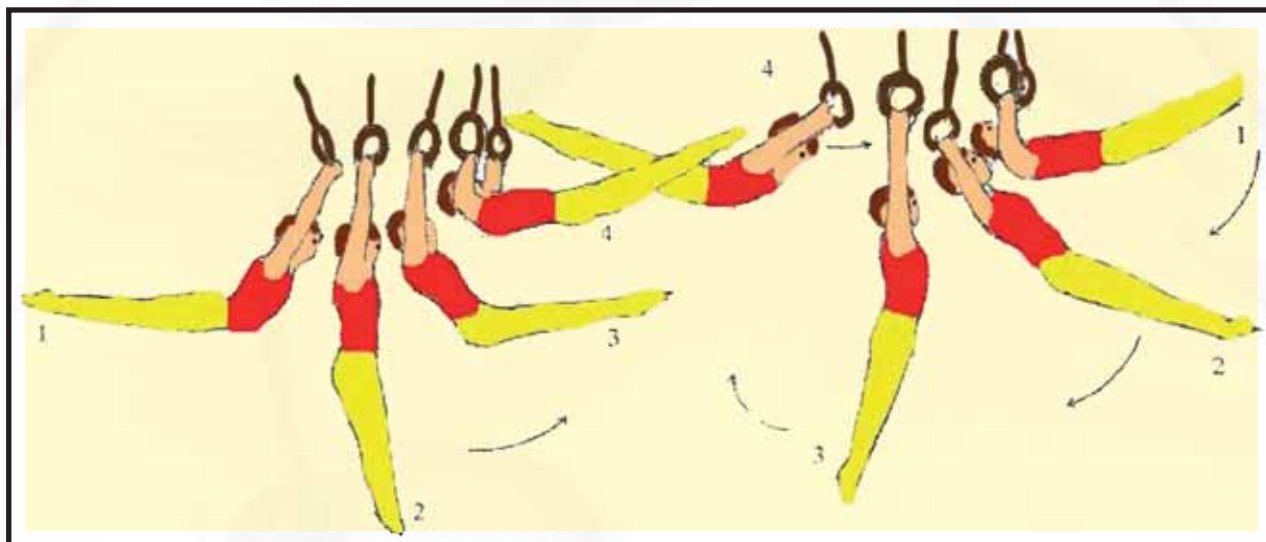
Њихање на вратилу

КАРИКЕ

Гимнастички елемент њихање на карикама почиње да се изводи из почетног положаја у вис. Ученик задржава тело у усправном положају. Почиње се кратким замахом напред - назад са исправљеним телом и ногама. При учењу овог елемента треба да се пази на ноге да се много не савијају у зглобу колена.

Предњих

Задњих



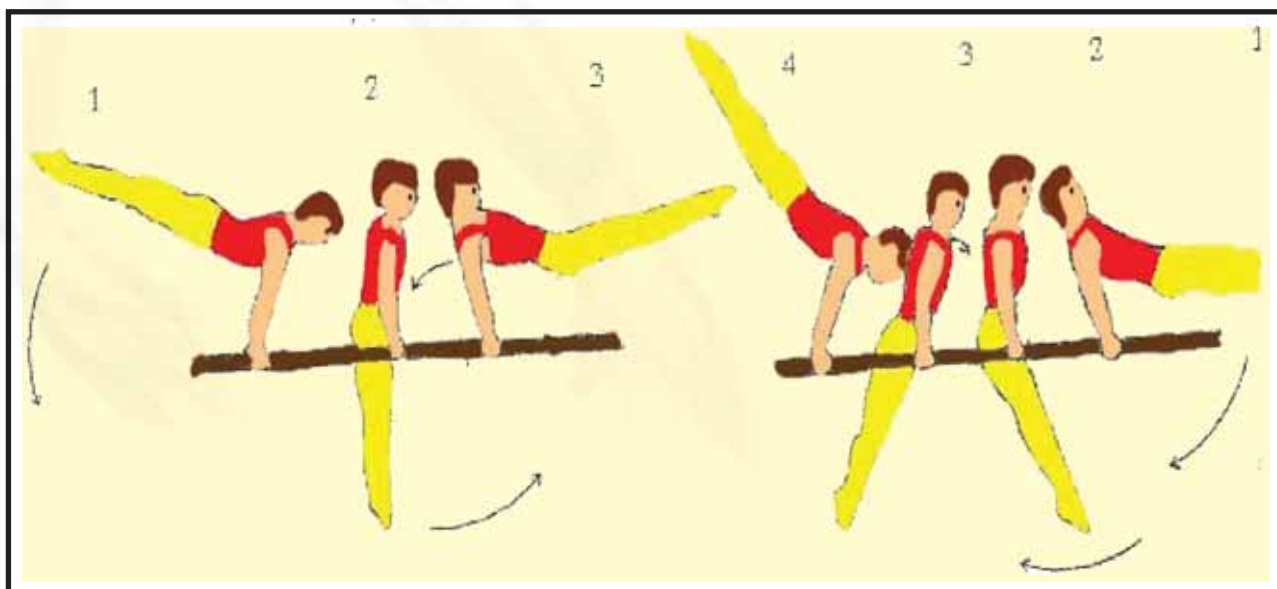
Њихање карикама

РАЗБОЈ

Извођење вежбе њихања на разбоју зависи од јачине мишића руку и раменог појаса. Они не треба да дозволе савијање у зглобу лактова руку или пропадање рамена надоле.

Предњих

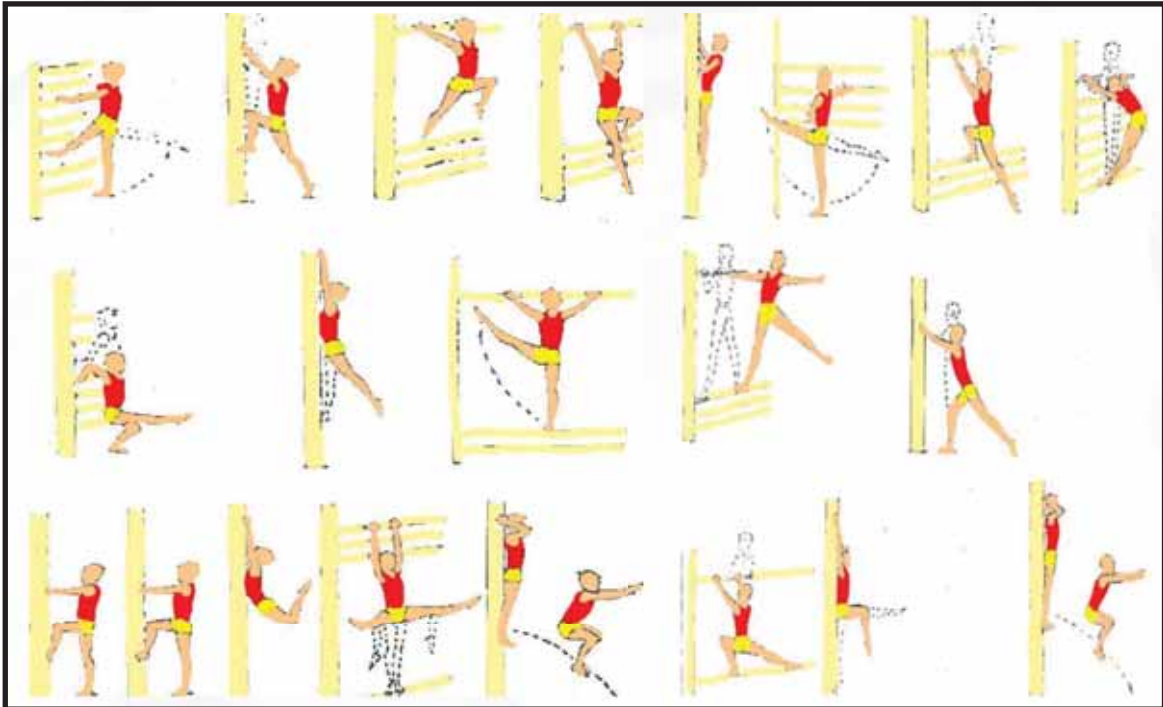
Задњих



Њихање на разбоју

РИПСТОЛ

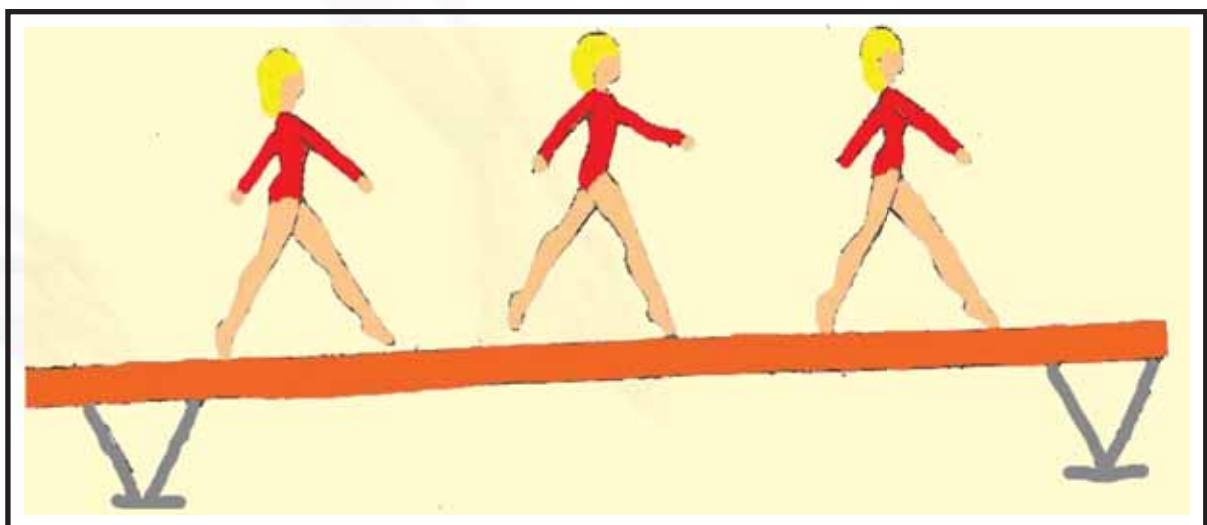
Рипстол је справа која се најчешће, користи за вешање, истезање, пењање и за примену корективних гимнастичких вежби код ученика са деформитетима кичменог стуба.



Вежбе на рипстолу

ХОДАЊЕ ПО НИСКОЈ ГРЕДИ

Вежба ходање по ниској греди изводи се на следећи начин: заузима се правилан почетни положај и правилно кретање тела. Техника ходања по ниској греди прво се савладава ходањем на подлози, затим на шведској клупи, а када техника буде савладана прелази се на ходање по ниској греди.



Ходање по ниској греди

ХОДАЊЕ СА ПОСКАКИВАЊЕМ

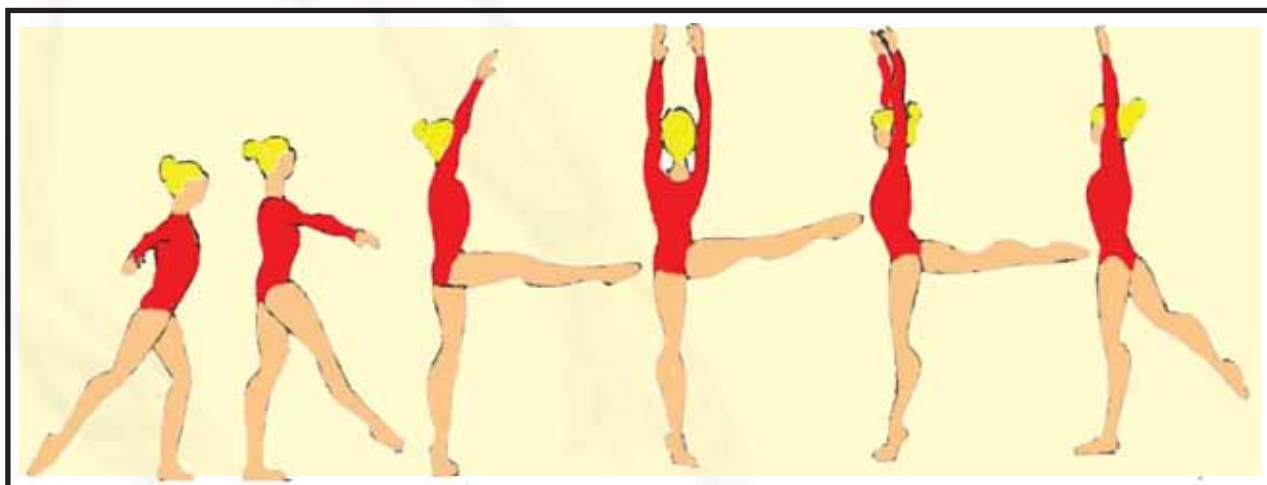
Да се скрати време учења подскакивања на греди, прво треба да се савлада ова техника на подлози. Док се савладава техника ходања, руке се налазе поред тела. Савлађивањем технике кретања руку и ногу створени су услови за извођење подскакивања.



Ходање са подскакивањем

ХОДАЊЕ И ЗАОКРЕТ ЗА 180°

Изучене једноставне вежбе и кретања омогућају извођење сложенијих кретања (окрета). Ходање са окретом за 180° се изводи на тај начин што се од почетног положаја, тежина тела преноси на предњу ногу и истовремено се прави замах слободном ногом која је подигнута напред и у страну. Исто радимо и са рукама. После завршетка замаха изводи се окрет за 180°.



Ходање са заокретом за 180°

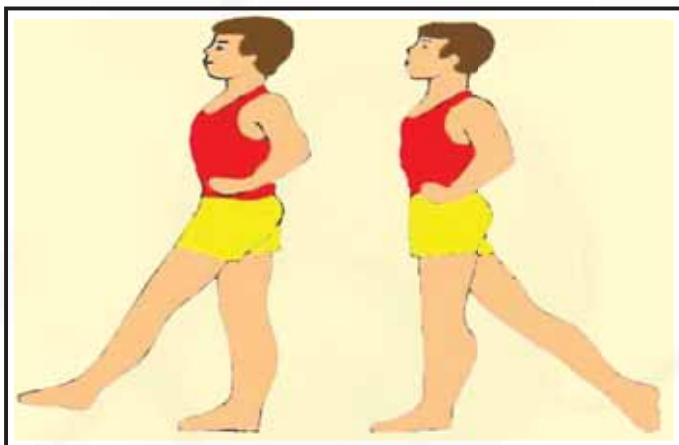
ГИМНАСТИЧКО КОРАЧАЊЕ



Гимнастичко корачање

При савлађивању технике гимнастичког корачања, најчешће се праве следеће грешке: лабаво држање трупа (овакво држање трупа изазива савијање трупа улево или десно), ходање целим стопалом и опуштено кретање стопала.

РИТМИЧКО ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ

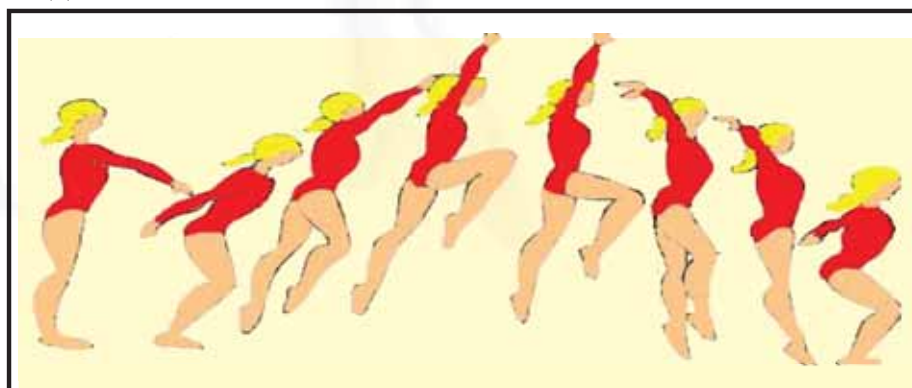


Ритмичко ходање

Ритмичко ходање почиње да се изводи у зглобу кука. За то време зглобови колена и стопала остају непокретни и на тај начин се ногом изводи искорак напред.

РИТМИЧКО ПОСКАКИВАЊЕ И СКОКОВИ

Поскакивања, за разлику од скокова, се одликују са мањом амплитудом кретања и висине. Поскакњивање се изводи без залета, само замахом руку и ногу. Скокови могу да се изведу из места, или са залетом, а одскок може да буде са једном или две ноге.



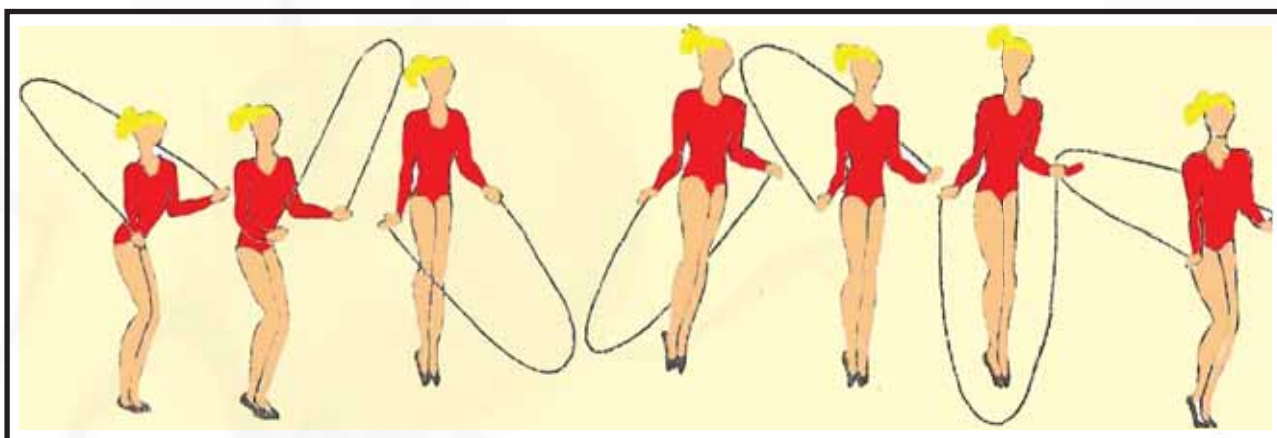
Ритмичко поскакивање



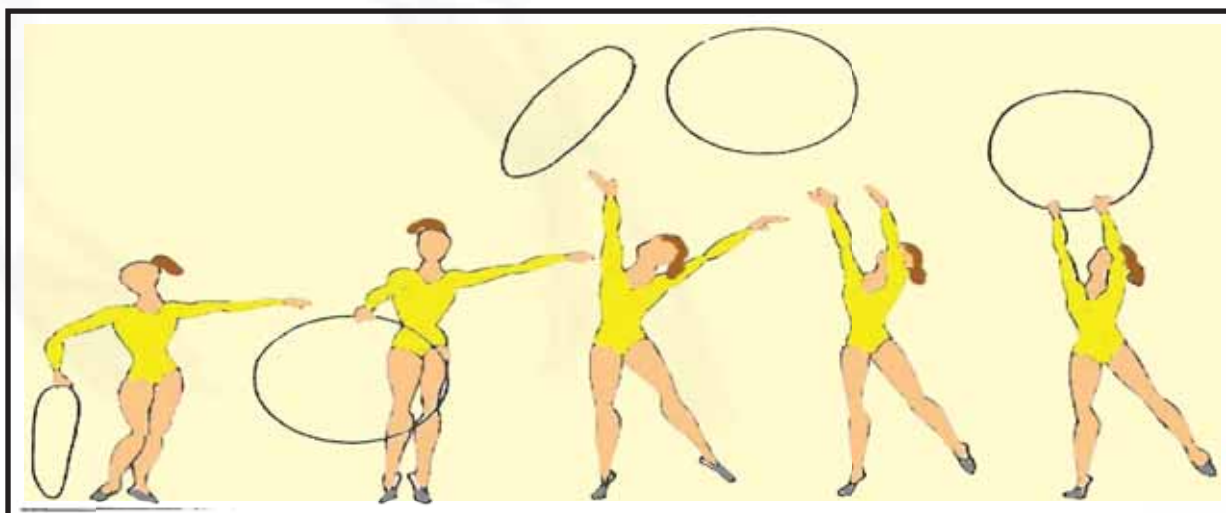
Ритмичко скакање

РИТМИЧКЕ ВЕЖБЕ СА РЕКВИЗИТИМА

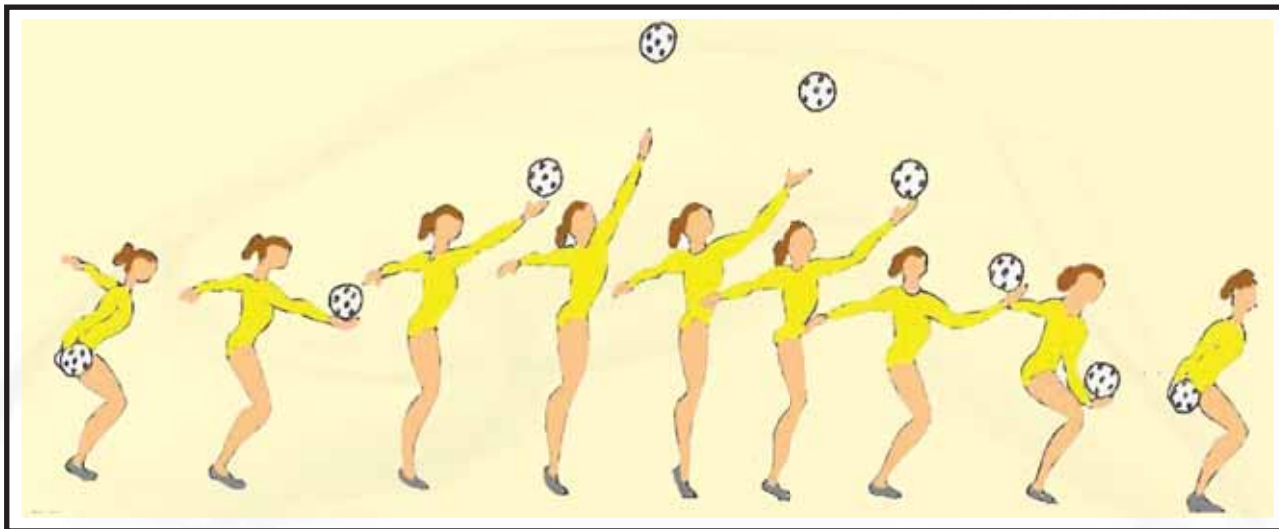
Ритмичке вежбе са реквизитима представљају специфичне вежбе. Реквизити који се користе у ритмичкој спортској гимнастици су: уже, обруч, лопта, чуњ и трака.



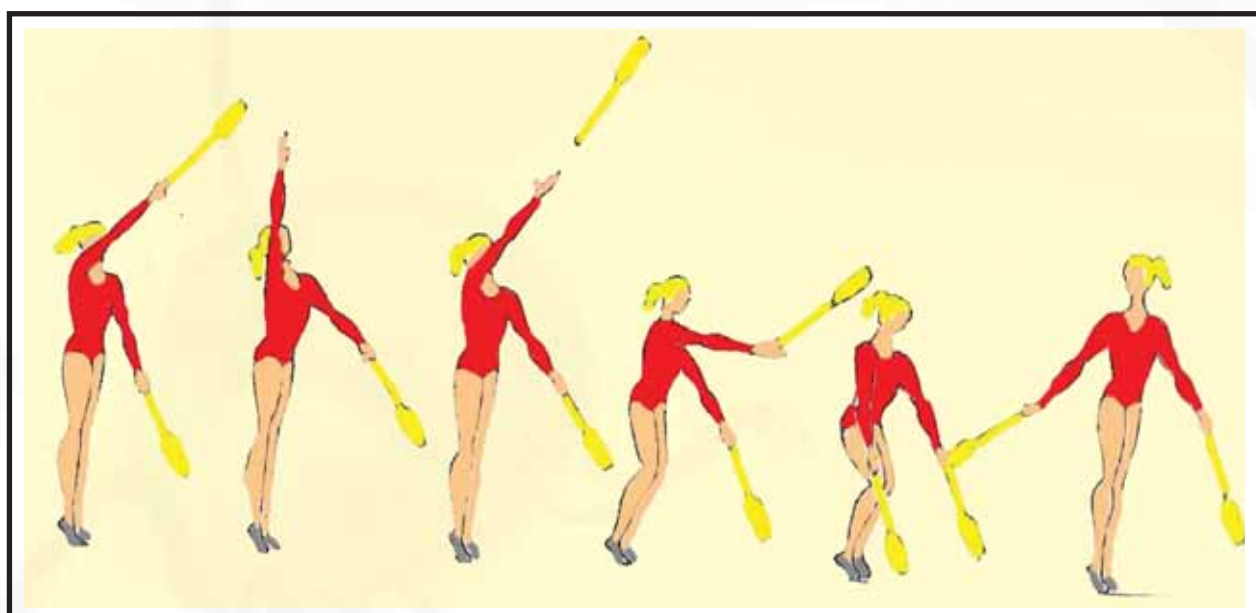
Вежбе са ужетом



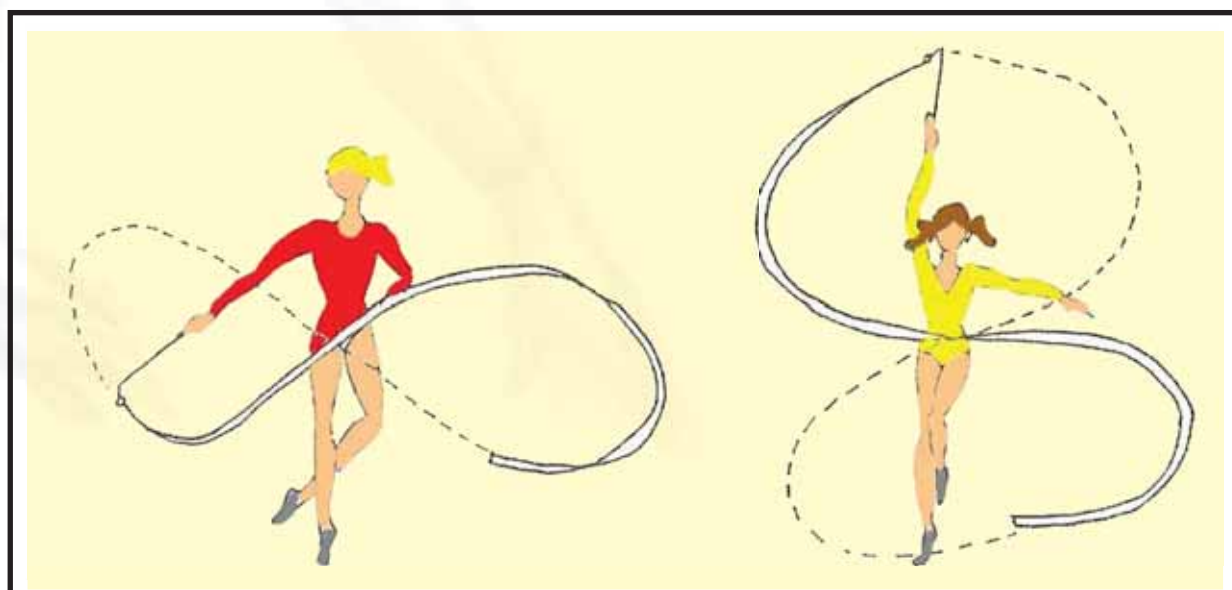
Вежбе са обручом



Вежбе лоптом

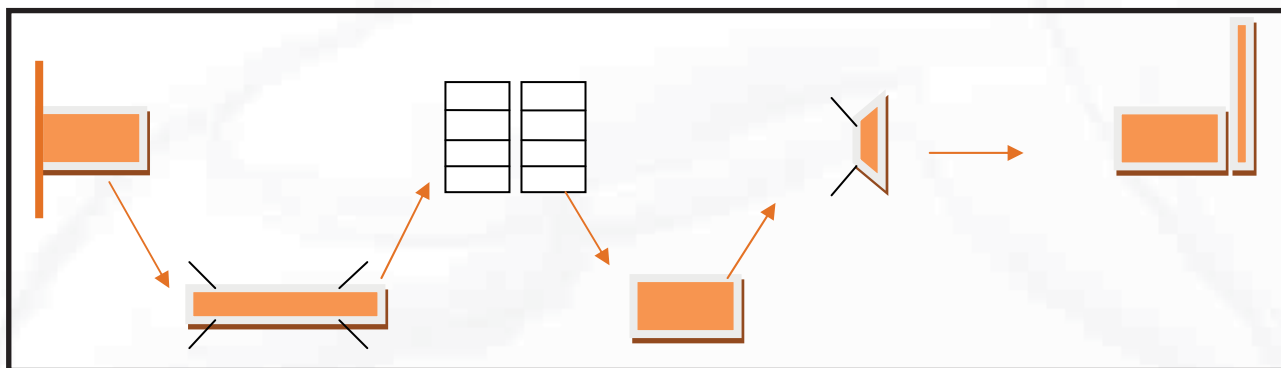


Вежбе чуњевима



Вежбе траком

ПОЛИГОН



Организација: Полигон се изводи у сали.

Потребни реквизити: душеци, ниска греда, рипстол и „коњ без хваталки”.

Садржај: Ученику је потребно технички и максимално брзо да уради постављене задатке од стране наставника. Са стартне линије која је евидентно обележена, ученик изводи колут напред. Трчи до ниске греде коју пролази гимнастичким ходањем (уколико ученик падне са греде поново се пење са места где је пао). Одатле се трчањем креће према рипстолима и пење до највишње притке. У висећем положају, помоћу руку, треба да пређе преко два рипстола постављеним један за другим (уколико ученик падне, поново се пење са места где је пао). Затим продужава до постављеног душека где прави „свећу” и „вагу”. Продужава да трчи до „коња без хваталки” прескаче и завршава извођењем гимнастичког елемента стој на руке уза зид.

Методске опомене: За нетачно извршени задатак додају се две секунде плус:

- ако се не изведе правилно колут напред, свећа, вага и стој на руке уза зид;
- падање са ниске греде и рипстола.

ВЕЖБАЊЕ И СПОРТОВАЊЕ ОМОГУЋУЈУ

ДА НАУЧИШ:

- ✓ да правилно увежбаш и изведеш технику колута напред, свећу, мост, вагу и стој на руке уза зид;
- ✓ упознај се са гимнастичким справама: вратило, разбој и карике;
- ✓ оспособи се за извођење техничких елемената на греди: ходање, подскакивање и окрети за 180°;
- ✓ Опиши технику њихања на карикама, разбоју и вратилу;
- ✓ Треба да знаш да употребљаваш ритмичке реквизите: лопту, обруч, чуњ, уже и траку.

ДА ПРАКТИКУЈЕШ:

- ✓ развијање љубави према гимнастици;
- ✓ Да се развије истрајност и упорност према вежбању;
- ✓ Јачање жеље за одлучност и самоконтролу;
- ✓ Поштовање и прихватање различитих способности;
- ✓ Међусобно поштовање, сарадња и давање несебичне помоћи;
- ✓ развијање осећаја за простор, координацију и временску оријентацију.

Занимљивости:

1. У 1700. години су измишљене гимнастичке справе: вратило, разбој, греда и прескоци.

2. Спортска опрема у гимнастици за мушкарце је састављена од: дугих припијених тренерки, атлетске мајице, чарапа и патика (ова опрема се користи на справама: коњ са хватаљкама, карикама, разбоју и вратилу). При вежбању на партеру и прескоцима користе се кратке спортске гаћице, атлетска мајица, чарапе и гимнастичке патике (или наступају боси).

3. Опрема код женских гимнастичарки је састављена од од трикоа са дугим рукавима, гимнастичарским патикама (али могу да наступају и босе).



ТЕМА IV:

ПЛЕСОВИ

**СВАКА СПОРТСКА АКТИВНОСТ ТРЕБА ДА БУДЕ
ПОСЛЕДИЦА ЖЕЉЕ ДЕТЕТА, А НЕ ПРИТИСАК
РОДИТЕЉА**

НАЧИН ДРЖАЊА ЗА РУКЕ И КРЕТАЊЕ У ПРОСТОРУ

Најкарактеристичније држање играча у колу је за руку. То се најчешће среће код кола са бржим темпом. Држање за раме се среће код мушкараца (мушка кола) али, у неким крајевима и код жена. Ово држање је карактеристично за равна кола споријег темпа као што је „Лако коло”. Држање за појас се среће само у одређеним фолклорним подручјима где га употребљавају мушкарци и жене у колима која се играју треперењем тела типа „Ситног кола”.

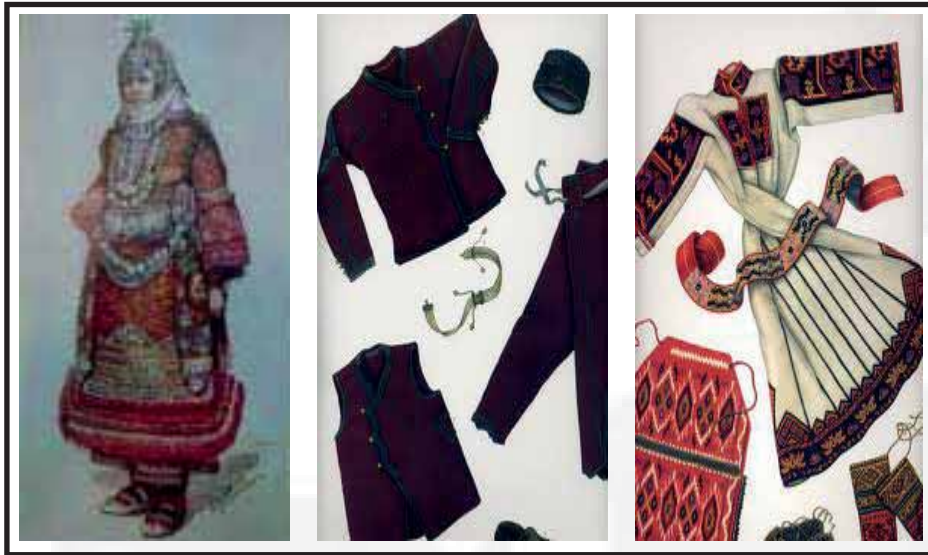
Кретање у колу је најчешће удесно, али у одређеним крајевима, срећу се кола која се играју и улево. Облик кола је отворени полукруг, а може да буде и у затвореном облику, змијолики и други облици кретања у простору.



КОРАЦИ И ДРЖАЊЕ ТЕЛА У ПЛЕСОВИМА

Свако фолклорно подручје има свој стилски карактер и стилско извођење кола. Кораци могу бити спори (као што су кола “ Лагано” и “Невестинско”, кола која су са израженијим и динамичнијим кретањима су “ Баба Ђурђа”, “Чучук” и друга) и кола са ступањем целог стопала као што су: “Ситно”, “Копачка” и друга.





Македонске народне ношње

НАРОДНА КОЛА

БУВЧАНСКО КОЛО

Бувчанско коло има порекло из битолских крајева. Држање ученика је за руке савијене мало у лактовима и у висини рамена. Ово коло је са постепеним убрзавањем. Игра се на полустопалима малим балансирањем тела у облику таласања. Кретања су мирна и елегантна.

Почетна позиција ученика је у полукругу, један до другог. Лице је окренуто ка центру круга. Тежина тела је на десној ноzi, а лева додирује земљу целим стопалом спремајући се за почетни корак.

Коло почиње кораком назад левом ногом, корак у месту десном ногом, корак назад полудесно левом ногом. Корак назад полудесно десном ногом, а лева се испружује напред мало савијена у колену. Тежина тела остаје на десној ноzi и има истовремени окрет тела полудесно. Корак напред полудесно левом ногом, а затим се десна нога пружа напред савијена мало у колену.

ПАЈДУШКО КОЛО

Порекло пајдушког кола је из скопског региона. Играчки састав је мешовит. Држање ученика је за руке спуштене доле. Карактер кола је умерено брз са поскакивањем. Почетна позиција је у полукругу један до другог. Лице је окренуто ка центру круга.

Тежина тела је на левој ноzi која се спрема да направи поскок. Десна додирује земљу целим стопалом. Тело је окренуто полудесно. Потскок полудесно напред левом ногом. Десна нога се подиже напред савијена у колену за 90 степени. Корак полудесно напред десном ногом.

Лева нога се подиже напред, савијена у колену за 90 степени. Поскок полудесно напред десном ногом, лева нога је још подигнута. Корак напред полудесно левом ногом, десна нога је подигнута напред и савијена у колену за 90 степени. Ови поскоци се понављају. Тело се окреће полулево. Корак полулево напред десном ногом. Корак улево левом ногом.

ЦРНОГОРКА

Ово коло је из скопског локалитета. Има мешовити играчки састав.. Држање ученика је за руке које су спуштене доле. Коло се игра брзим и малим корацама на полустопалима. Обилује поскоцима, доскоцима и бочним покретима.

Ученици су у полукругу, један до другог. Лице је окренуто ка центру круга. Тежина тела је на левој ноzi, а десна додирује земљу целим стопалом. Коло почиње поскоком на леву ногу.

Корак напред полудесно десном ногом, а затим корак напред левом ногом. Кораци левом и десном ногом се понављају. Корак напред десном ногом. Лева нога се подиже напред савијена у колену за 90 степени. Тело се окреће полулево. Корак напред полулево левом ногом, корак напред полулево десном ногом. Тело је окренуто ка центру круга. Корак надесно левом ногом, корак назад десном ногом. Тело се окреће полудесно. Мали корак у месту левом ногом. Десна нога се подиже напред савијена у колену за 90 степени.

МОДЕРНИ ПЛЕСОВИ

Игра је била и остала начин изражавања људи ка природи, ка познатим и непознатим стварима. Игра је уметност изражена преко покрета тела, начин како да се изразе осећања, мисли и идеје.

Постоје више врста савремених плесова као што су: рокенрол, твист, зумба, хип хоп, танго, валцер, џез, балет и друге игре.



РОКЕНРОЛ

Рокенрол је плес у 4/4 такту и темпо је умерено брзо. Има једнолични ритмички акценат другог и четвртог дела такта. Име овој игри је дао музички дискокеј из Кливленда Алан Фрид. Ова игра је настала почетком педесетих година и још није изгубила свој сјај.

ТВИСТ

Твист је плес из шездесетих година двадесетог века и инспирисан је рокенролом. Твист је једноставна игра, где се треба вртети помоћу ногу и руку кружно око властите осе. Покрети нису регулисани и свако игра као што жели у ритму музике.

ВЕЖБАЊЕ И СПОРТОВАЊЕ ОМОГУЋУЈУ:

ДА НАУЧИШ:

- ✓ да научиш о народним колима;
- ✓ извођење корачања, трчања, скокова и покрете у народним колима у ритму музике;
- ✓ упознавање са модерним играма;
- ✓ да правилно изводиш елементе покрета уз такт и музику;
- ✓ да комбинујеш и изводиш елементе уз покрете руку и ногу у ритму са музиком.
- ✓ информиши се о више врста народних кола и модерних игара.

ПРАКТИКУЈ:

- ✓ развијање љубави ка народним играма и модерним играма;
- ✓ практиковање рада у групи;
- ✓ развијање осећања за простор, лепу координацију и смисао за естетско изражавање;
- ✓ оспособљавање за народна кола и модерне игре;
- ✓ развијање међусобне сарадње са другим ученицима;
- ✓ сазнања о традицијама других крајева одакле, потичу кола или модерне игре.

Занимљивости:

1. Сваки народ одабира свој инструменат преко ког исказује музикалност и потребу за духовном слободом. Писак зурле и одјек бубњева су симбол непокора, а гајде и кавали су симбол трајне потребе испуњавања духовног богатства.

2. Сваки регион наше државе се препознаје по различитим народним ношњама. Према разноврсности ношњи припадамо државама са највећим бројем различитих народних ношњи. Познате ношње су: мијачка, скопска, ношње из Источне Македоније и друге ношње.

3. По ношњи се препознаје из ког је краја коло. Одатле долази мишљење да је ношња битно обележје једног народа. Македонска ношња је јединствена и на свету не постоји слична њој. Значи, народна ношња представља једно обележје македонске нације.



ТЕМА V:

СПОРТСКЕ ИГРЕ - РУКОМЕТ

**СПОРТ МОРА ДЕЦИ ДА ОМОГУЋИ ДОВОЉНО
ВРЕМЕНА ЗА ЗАДОВОЉАВАЊЕ ОСТАЛИХ
ИНТЕРЕСА...**

ОСНОВНИ РУКОМЕТНИ СТАВОВИ

Ракометни став је положај у коме се изводе више елемената у одбрани.

Рукометни став може да буде паралелно постављених стопала. Ширина ногу је нешто шири од рамена, а тежина тела је на предњим деловима стопала. Труп је благо нагнут напред и руке су подигнуте у висини рамена са длановима окренутих ка напред.

Дијагонални рукометни став: стопала су постављена дијагонално. Односно једно стопало је напред за половину корака у односу на друго стопало. Колена су савијена, а тежина тела је више на задњој ноzi. У зависности којом руком противник изводи ударац на гол, разликује се постављање левог или десног дијагоналног става.

Код оба става при кретању се морају запазити следеће ствари: да растојање међу стопалима увек буде исто, да се не наруши равнотежа и да се ноге не укрштају.



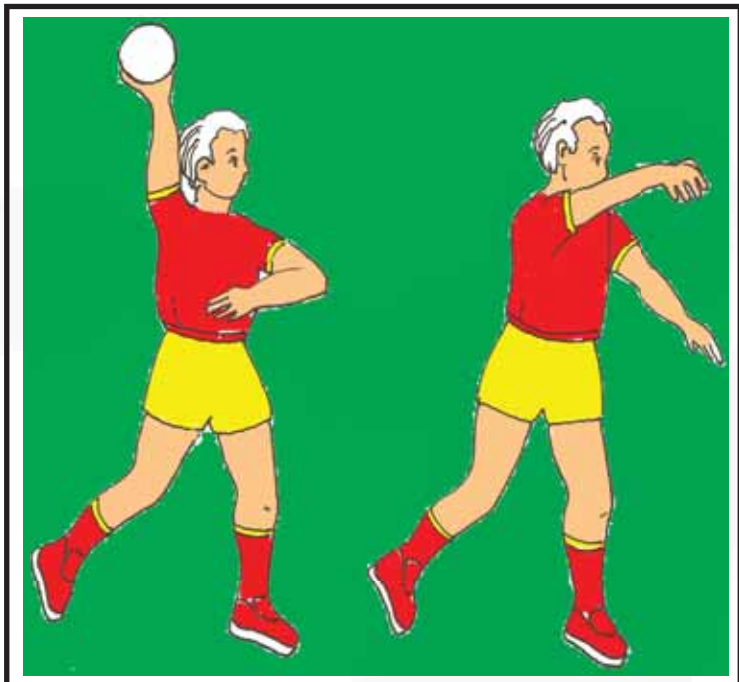
Паралелни став



Дијагонални став

ДОДАВАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ

Благовремена, брза и тачна додавања омогућују брзу, сигурну и ефикасну игру. Заједничко за сва додавања је то што морају да се изводе великом пажњом. Додавања морају бити брза, благовремена, прецизна и непредвидљива.



Додавање лопте

У рукомету има основних и специфичних додавања. Основна додавања могу да се изводе и једном руком као што су: додавање поред тела, додавање изнад главе и друга додавања. Специфична додавања могу бити: додавање лопте иза главе, између ногу, иза леђа и друга непредвиђена додавања.



Хватање лопте

Хватање лопте је један од основних елемената при обучавању технике лоптом. Хватање лопте се изводи тако што ученик пружа руке у правцу одакле лопта долази. Први контакт са лоптом остварује се врховима прстију који су полуиспружени и усмерени ка лопти, а затим и длановима. У истом тренутку долази до савијања у зглобовима лаката и повлачење лопте ка грудима што омогућава амортизацију додате лопте.

Примери вежби за увежбавање додавања и хватања лопте. Све вежбе се изводе у паровима или тројкама:

- Из паралелног рукометног става са високо подигнутом руком изводимо додавање.
- Искораком напред на једној ноzi изводимо додавање.
- Додавање у ходу, а затим и у трчању.
- Додавање у скоку.

ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ У МЕСТУ И ПОКРЕТУ

Саставни део рукометне игре представља и вођење лопте које може бити у месту и у покрету.



Вођење лопте у рукомету

Вођење лопте изводи се руком која је испружена и испред тела. Када се води у месту потискивање се изводи кратким покретима дланом одозго надоле. Ако се води у покрету угао потискивања лопте зависиће од брзине покрета ученика.

Примери вежби за увежбавање вођења лопте:

- Вођење лопте у месту са бољом руком, а затим и наизменично левом - десном.
 - Вођење лопте у ходању и трчању једном руком, а затим и наизменично левом - десном.
- Вођење лопте цик - цак.
 - Вођење лопте у покрету одузимањем лопте од стране другог ученика.

УДАРИ НА ГОЛ

У рукометној игри извођење удара на гол мора да прође кроз неколико фаза: залет, одскок и лет, избацивање лопте и доскок.



Удари на гол

Примери вежби за увежбавање удара на гол:

- Ученици раде у паровима. Из паралелног става раде искорак и изводе удар, при чему се мора пазити на правилно држање руке. Рука се брзо креће напред, а лопта избацује прстима. Ова иста вежба се може изводити залетом, вођењем и скоком.
- Ученик изводи удар на гол са и без скока, када му лопту додаје други ученик.
- Ученик изводи удар на гол без скакања или у скоку, док други учени покушава да га спречи.
- Игра на два гола са ударима на гол са и без скока.

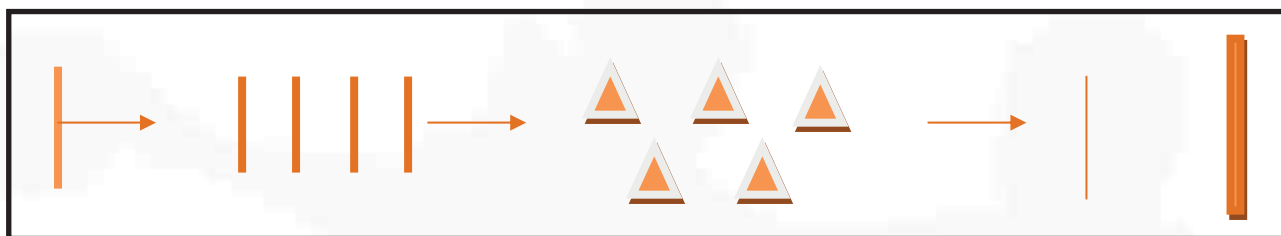
ИГРА НА ЈЕДАН ИЛИ ДВА ГОЛА ПРИМЕНОМ ПРАВИЛА

Рукометна игра на један или два гола применом правила, представља планску активност екипе циљем да се пронађу решења за постизање гола, а да се при томе не прекрше правила игре. За боље усвајање правила игре у рукометној игри, примењује се игра на један гол.

Овде ученици посебну пажњу треба да посвете правилном вођењу и додавању лопте, односно да не дође до погрешног вођења лопте (дупло вођење је онда када се лопта води и пошто ће се ухватити обема рукама, није дозвољено да се поново води, прављење грешке у корацима (не смеју се направити више од три корака држањем лопте у рукама), пробијање (фаул у нападу) и гажење у простору од шест метара познатим као преступ.

Пошто ће ученици усвојити основна правила за игру на једном голу приступа се игри на два гола применом основних рукометних правила.

ПРИМЕНА РУКОМЕТНИХ ЕЛЕМЕНАТА У ШТАФЕТНИМ ИГРАМА



Организација: Штафетна игра се спроводи у сали.

Потребни реквизити: Рукометна лопта, сталци и чуњеви.

Садржај: Ученици су подељени у две једнаке групе подједнаког броја мушкараца и девојчица. Ученици треба максимално брзо да пролазе постављене задатке од стране наставника. Ученици се са лоптом у руци постављају на стартну линију која је јасно обележена. На дати знак од стране наставника прво два ученика из обе групе започињу штафетну игру. Вођењем лопте праволинијски се долази до сталака кроз који треба да се прође лево. Поново се води лопта праволинијски и када се дође до чуњева продужују са цик - цак вођењем лопте око њих. Када прође и овај задатак воде лопте до јасно обележене линије, где изводе три узастопна удара у зид. Након извођења удара лопте у зид ученици се вођењем лопте враћају назад ка групи и предају лопту следећем ученику - такмичару.

ВЕЖБАЊЕ И СПОРТОВАЊЕ ОМОГУЋУЈУ

ДА НАУЧИШ:

- ✓ Да савладаш технику хватања и додавања лопте. Једном и са обе руке;
- ✓ Правилно хватање, додавање и вођење лопте у месту и покрету;
- ✓ Усвајање технике шутирања на гол са скок шутом;
- ✓ Вежбање вођења лопте, комбиновано и додавањем и хватањем;
- ✓ Комбиновано додавање, хватање, вођење и шут на гол.

ДА ПРАКТИКУЈЕШ:

- ✓ Мотивисање за играње рукомета;
- ✓ Правилну примену елемената рукомета кроз игру;
- ✓ Поштовање бољег у спорту;
- ✓ Развијање правилног односа ка раду;
- ✓ Оспособљавање за тимски рад и међусобну сарадњу;
- ✓ Дружење у игри и након игре;
- ✓ Развијање колективне сарадње.

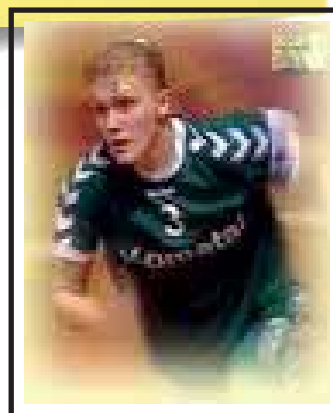
Занимљивости:

1. Светска рукометна првенства за мушкарце почela су да се одржавају од 1938. године сваке четврте године, а од 1993. године сваке друге године. Европска првенства су почела да се организују од 1994. године сваке друге године.

Светска рукометна првенства за жене почела су да се организују од 1957. године, а од 1993. године се организују сваке друге године, док су европска првенства почела да се организују од 1994. године.

2. ЕХФ (Европска рукометна федерација) (European Handball Federation) контролише европске рукометне федерације и део је Светске рукометне федерације ИХФ. Формирана је 1991. године у Бечу (Аустрија) и има укупно 49 рукометних федерација.

3. **Индира Кастратовић** је рођена у Бања Луци (Босна и Херцеговина) 02.10.1970 године. Наступала је за репрезентацију Македоније и за рукометни клуб Кометал Ђорче Петров. Са овим македонским клубом освојила је 16 шампионских титула, 15 куп такмичења, а 2002. године је освојила и европску клубску титулу. На светском првенству, наступајући за репрезентацију Македоније у рукомету, одржаном у Немачкој 1997. године била је проглашена за најбољег стрелца са 71 постигнутим голом.





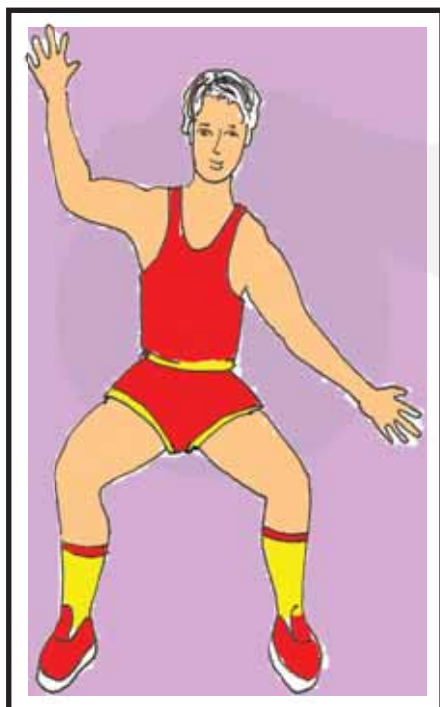
ПОТТЕМА VI:

КОШАРКА

**СПОРТСКО ТАКМИЧЕЊЕ ПОДРАЗУМЕВА
РАЗЛИЧИТЕ ТЕЛЕСНЕ АКТИВНОСТИ, ПРЕКО КОЈИХ
ДОЛАЗЕ ДО ИЗРАЖАЈА СПОРТСКЕ СПОСОБНОСТИ
И УМЕЋА, А МЕРЕ СЕ И УПОРЕЂУЈУ СА ДРУГИМ
СПОРТИСТИМА**

ОСНОВНИ КОШАРКАШКИ СТАВОВИ

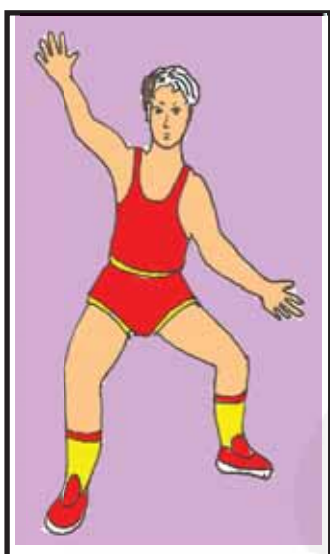
Основа за извођење свих кошаркашких елемената су кошаркашки ставови и покрети. У зависности од положаја стопала, кошаркашки став може бити паралелни и дијагонални (леви и десни).



Почетна фаза за извођење паралелног кошаркашког става је тај да стопала буду постављена паралелно и да је простор између њих мало шири од рамена. тежина тела је равномерно распоређена на предњи део оба стопала, а ноге су у коленима благо савијене. Труп је мало нагнут ка напред, руке заузимају положај у зависности од противника, а глава је исправљена са погледом ка противничком играчу.

Карактеристично за паралелни кошаркашки став је тај да се одликује бочним кретањем и ниским нивоом тежишта тела.

Паралелни кошаркашки став



Код дијагоналног кошаркашког става стопала су постављена косо. Прсти задњег стопала и пете предњег стопала требају имати растојање од 10см. до 20см. Већи део тежине тела је постављен на предњем делу задњег стопала. Ноге су у коленима значајно савијене, а труп је благо постављен ка напред. Рука која је у висини предње ноге подигнута високо, док је друга рука у правцу задњег колена. Глава је исправљена погледом ка противничком играчу. Дијагонални кошаркашки став одликује се кретањима напред, назад.

Дијагонални кошаркашки став

ХВАТАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ У КОШАРЦИ

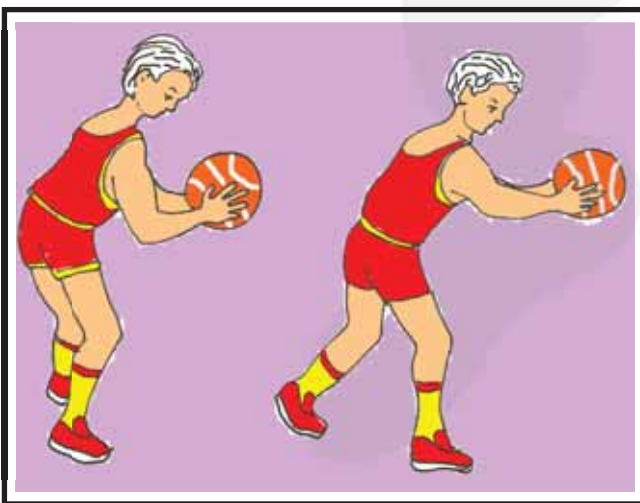
Хватање лопте је основни елеменат у кошаркашкој игри, јер директно утиче на успешно додавање или убацивање лопте у кош. При хватању лопте ученик треба да заузме ниски кошаркашки став и да буде окренут у правцу одакле долази лопта. Техника прихватања лопте састоји се у томе што се обе руке усмеравају ка лопти, лакти су окренути ка унутра, а прсти су благо раширени са палчевима окренутим ка унутра,. Први контакт са лоптом се ради врховима прстију и длановима, а затим се руке повлаче уназад ка грудима да би се амортизовало хватање лопте.



Хватање лопте у кошарци

Додавање лопте у кошаркашкој игри је технички елеменат од ког највише зависи начин игре једне екипе. Додавање служи да би се брзо пренела лопта кроз кошаркашко игралиште. Разликују се више врста додавања која налазе своју примену у кошаркашкој игри и за њих је заједничко што морају да се изводе великом концентрацијом.

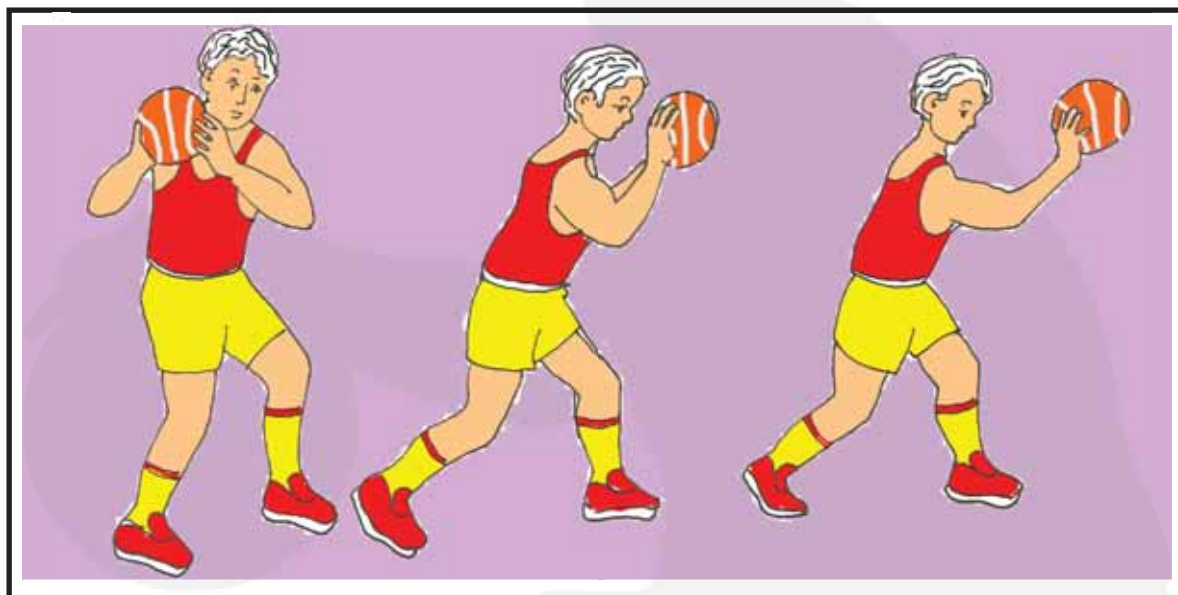
Најважније при извођењу додавања у висини груди је сам положај тела и руку, због чега извођење треба да почне из основног кошаркашког става. Лопта се држи испред груди, савијених лактова, дланови су постављени странично на лопти раширених прстију и палчева постављених иза лопте.



Додавање у висини груди

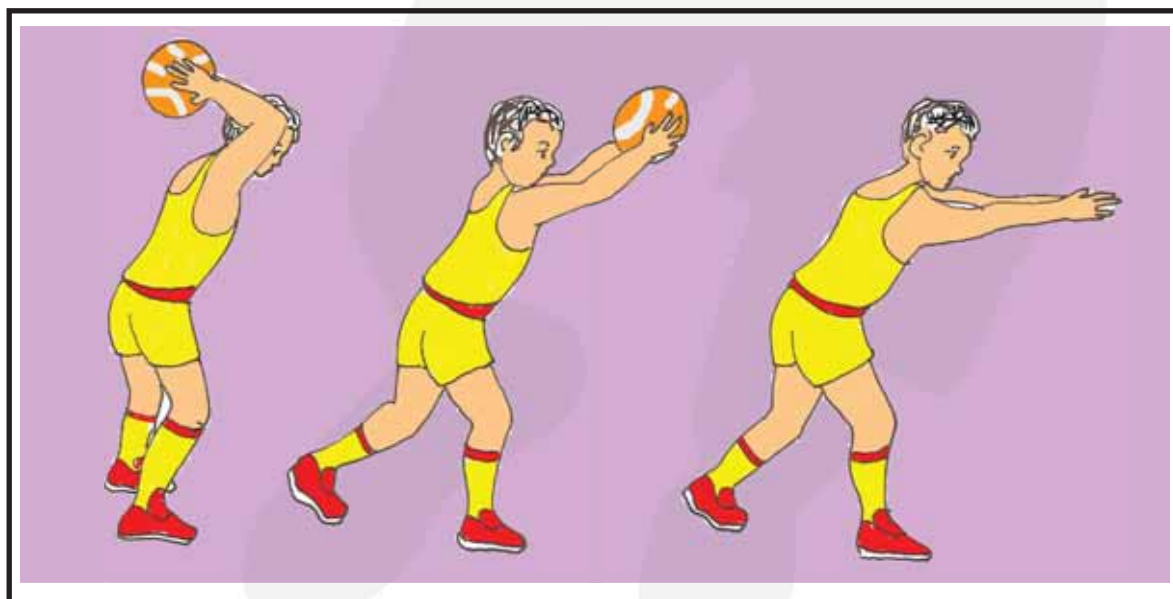
Други део додавања изводи се пружањем руку и гурањем лопте напред. При избацивању лопте истовремено се прави корак унапред и преношење тежине на страну ноге која је у искораку. Обично је смер додавања лопте у висини груди и главе саученика.

Положај тела при додавању у висини главе је полусавијен. Лева нога је испред тела унапред, а лопта се држи у десној руци изнад рамена шаком иза лопте. Ово се додавање најчешће користи када је потребно да се изведе брзи противнапад.



Додавање у висини главе

При извођењу додавања изнад главе лопта је изнад главе и држи се обема рукама. При додавању лопте прави се искорак једном ногом ка напред за јаче и прецизније додавање на већим растојањима.



Додавање изнад главе

Примери вежби за боље усавршавање технике додавања лопте у кошаркашкој игри:

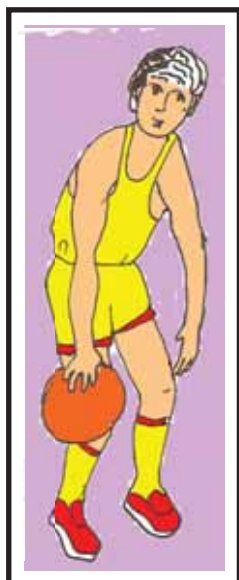
- Две групе, састављене од 3 до 4 ученика, постављени једни насупрот другим изводе наизменично додавање лопте.
- Два ученика постављена један насупрот другог додају лопту обема рукама од груди.
- На већем растојању два ученика додају обема рукама изнад главе или једном руком у висини главе.

КОШАРКАШКО ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ У МЕСТУ И ПОКРЕТУ

Вођење лопте је технички елемент. За време вођења лопте у месту тежина тела је подједнако распоређена на обе ноге. У неким случајевима то може бити на предњој и задњој ноzi, а тело је у ниском ставу и мало је нагнуто ка напред.

При потискивању лопте, подлактица се испружује у лакту, а завршно деловање на лопту има длан са прстима. Слободна рука је полусавијена у лакту и служи за “грађење” лопте. Глава је подигнута горе да би се имао бољи преглед игре и сав терен.

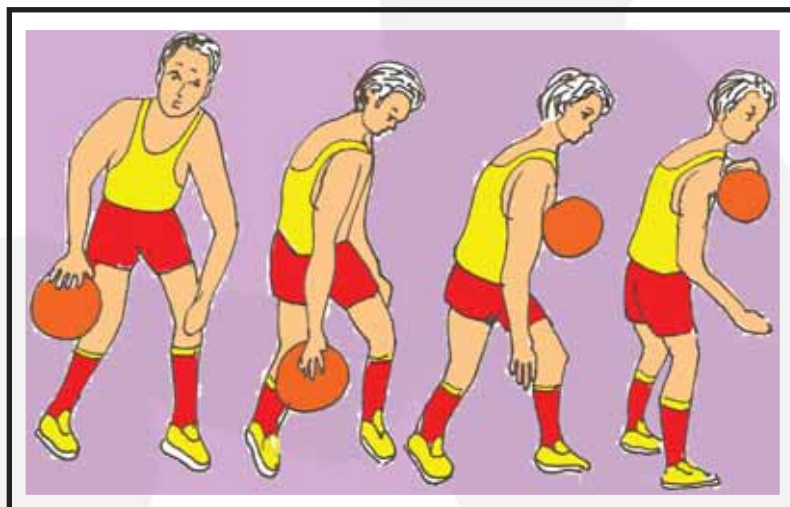
Након одбијања лопте о подлогу, длан је благосавијених прстију припремљен да дочека лопту. Амортизација лопте завршава у висини кука и започиње фаза поновног потискивања лопте ка подлози.



Вођење у месту

Код оба начина кретања вођења лопте треба да се пази да се лопта води оном руком која је даља противничком играчу, а супротном руком и ногом врши се „Грађење лопте“. Код оба начина вођења лопте увек треба да се обрати пажња на то да се лопта води оном руком која је даља од противничког играча, а са супротном руком и ногом се врши „Грађење лопте“.

Ученик је успешно савладао технику вођења лопте када подједнако са обе руке води лопту, мења правац и ритам кретања са лоптом и води лопту без усмеравања погледа на њу.



Вођење лопте у покрету

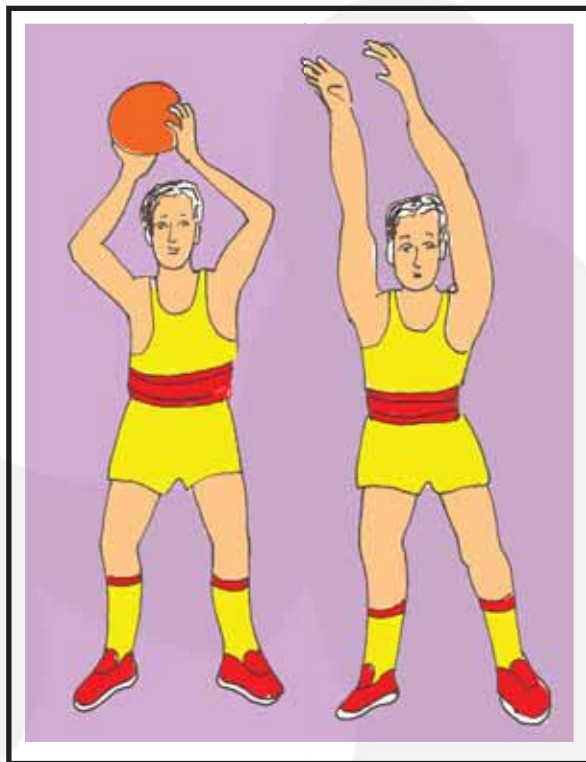
Примери вежби за боље усавршавање технике вођења лопте у кошаркашкој игри:

- Ученик заузима положај ниског кошаркашког става и десном руком води лопту у месту испред и поред десне ноге. Исто се ради и другом руком, а затим може и у покрету.
- Вођење лопте испред ногу наизменично обема рукама, левом и десном.
- Вођење лопте обема рукама кружно око једне или обе ноге.
- Две групе, састављене од 3 до 4 ученика, постављене једне насупрот другој изводе наизменично вођење лопте.

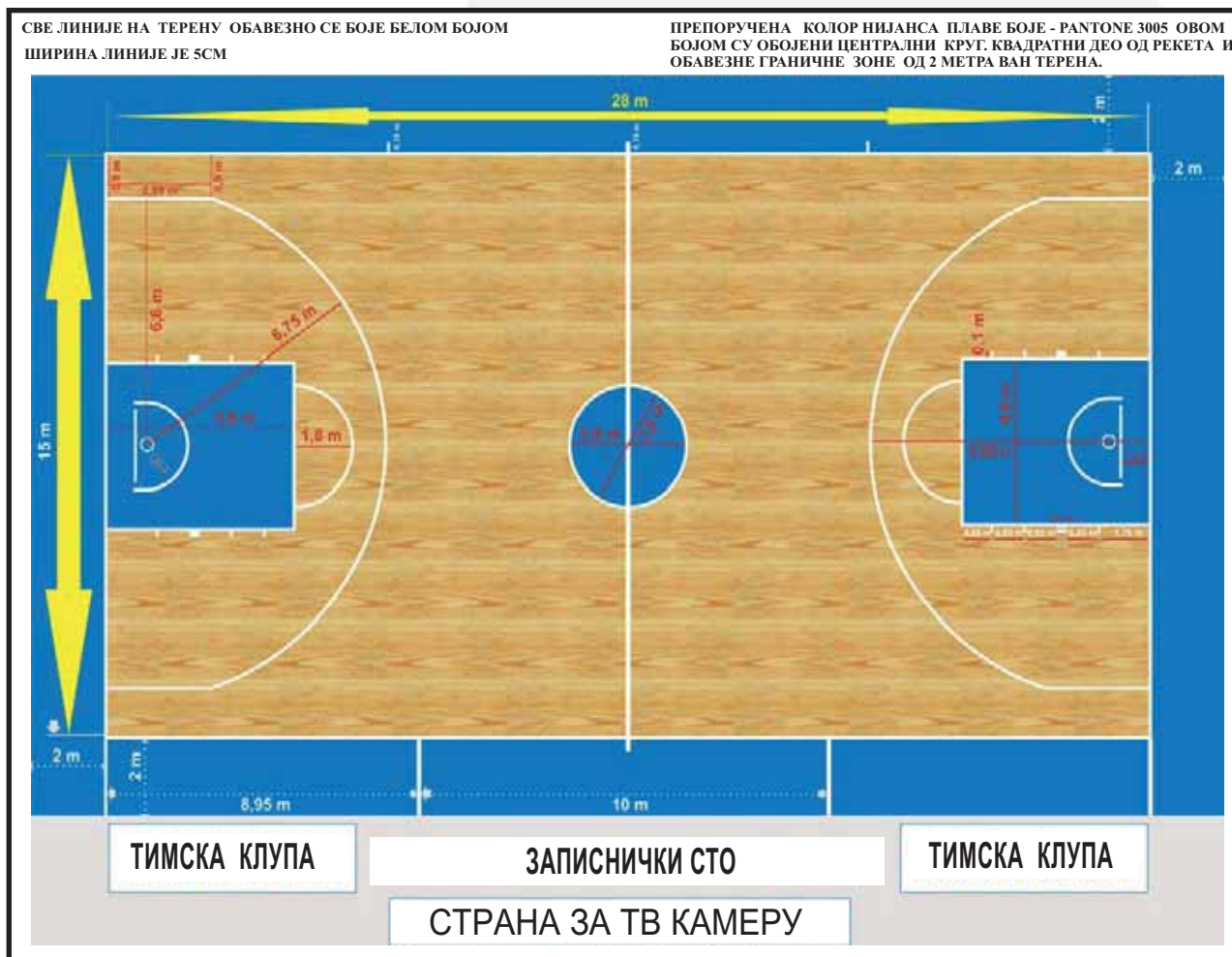
ШУТ НА КОШ ИЗ МЕСТА

Овај елеменат је најпривлачнији ученицима. Такав начин убацивања лопте у кош се изводи тако што је стопало са стране руке којом се изводи шут мало више напред и у правцу коша.. Задње стопало је постављено мало са стране и тежина је подједнако распоређена на обе ноге. Колена су лагано савијена, тело исправљено, а поглед усмерен ка кошу. Лопта лежи меко на длану руке, прсти су лепезасто раширени, а друга рука је придрживач лопте са стране. При избацавању лопте рука се исправља у зглобу лакта, а друга рука се креће на страну. Након изведеног шута рука остаје исправљена.

Ученици ће ову технику вежбати са удаљености од 2м. Како ће побољшати технику, тако ће повећавати растојање извођења шута.



Шут из места



Новe димензије кошаркашког терена

ВЕЖБАЊЕ И СПОРТОВАЊЕ ОМОГУЋУЈУ

ДА НАУЧИШ:

- ✓ Хватање, држање и додавање лопте у кошарци једном и са две руке;
- ✓ Да савлађујеш елементе додавања са груди, рамена и једном руком изнад главе;
- ✓ Изучавање вођења лопте у месту и кретању;
- ✓ Шут у кош;
- ✓ Комбиновано вођење, додавање, хватање и шутирање на кош

ДА ПРАКТИКУЈЕШ:

- ✓ Развијање истрајности и љубови ка кошарци;
- ✓ Поштовање тимског рада;
- ✓ Да будеш увек спреман за сарадњу са осталим ученицима;
- ✓ Дружење у игри и ван ње;
- ✓ Развијање коректног односа ка другим ученицима;
- ✓ Да знаш да признаш пораз.

Занимљивости:

1. Национална кошаркашка асоцијација (на енглеском National Basketball Association NBA) је професионална лига састављена од 30 тимова (29 из САД-а и 1 из Канаде). Лига је била формирана у Њујорку 6. јуна 1946. године.

2. 1891. године је Канађанин Џејмс Најсмит измислио кошарку. Прво званично такмичење је одржано 20. јануара 1892. године са девет играча и завршно је резултатом 1:0. Оно се повезује и са развојем женске кошарке. Женску кошарку је организовала професорка физичке културе Сенда Беренсон. Прво женско кошаркашко такмичење је одржано 9. марта 1893. године.

3. Петар Наумоски је рођен 27.08.1968. године у Прилепу. Био је један од најбољих кошаркаша у Европи, капитен македонске кошаркашке репрезентације када је Македонија први пут узела учешће на једном Европском првенству које је било организовано у Француској 1999. године. Наступао је за више европских клубова међу којима: Југопластика (Хрватска) са којима осваја и европску клупску титулу. Са Ефес Пилсеном осваја шампионат Турске и европски куп Радивоја Кораћа, Улкер (Турска), док је наступао за Бенетон осваја куп Италије, Монтепаски(Италија), Работнички(Македонија) и други клубови.



ПЛИВАЊЕ СА АКТИВНОСТИМА НА ВОДИ И ОБУКА

Пливање представља специфичну активност која се изводи у, несвакодневной средини за човека, води. Пливање је једна од ретких физичких активности у којој се подједнако оптерећује сав организам. Јача мишиће, побољшава и повећава покретност свих зглобова и онемогућује појаву деформитета тела код деце.

Неопходни предуслов за успешно остваривање постављених задатака у процесу обуке, је добра организација. У процесу обучавања пливања, сваки час мора бити тако усмерен да се преко њега реши најмање један задатак обуке.



СКИЈАЊЕ СА ОБУКОМ

Ученици који показују интерес за скијање потребно је да буду прихваћени од стране наставника физичког и здравственог образовања и да им се омогући организована обука, односно упознавање са скијашким техникама. То им данас омогућују школе у оквиру наставе скијања, посебно преко организованих скијашких школа. Тиме ће ученицима бити омогућено задовољавање личних потреба и побољшање тренутних физичких способности. Организовано спровођење наставе скијања омогућује да се пријатно доживе све лепоте које нуди овај спорт.

Наставник треба да води посебну пажњу о облачењу ученика за време скијања. Такође је важно да наставник, за време одржавања наставе скијања, треба да осети када ће ученике ухватити умор од скијања.

При учењу ученик треба да пази на ред и дисциплину, како би се умањиле нежељене последице. Основно правило при извођењу наставе скијања треба да буде усмерено ка томе да наставник први покаже вежбу на најједноставнији начин, да је објасни кратко и јасно, а затим да је практично демонстрира.



ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊА

Ученици треба да заволе природу и да им боравак у њој постане потреба. При шетњама, дете треба да научи да своје кретање прилагоди терену и природним пределима. Кретање по чистом ваздуху, сунце и зелене површине повољно утичу на дисајне функције и имунитет организма. Код групе ученика овог узраста, практикују се целодневне шетње. Деца могу да ходају дуже времена, а дужина пређене релације може да достигне 5 до 7км. Шетње треба организовати једном месечно.



ШКОЛСКИ СПОРТ

Школски спорт као посебно подручје треба да омогући спој између физичког образовања и клупског спорта. Одатле произилазе два циља школског спорта. Први циљ је повезан са масовношћу, а други са квалитетним школским спортом.

Школски спорт представља важни стратешки сегменат, где школе задовољавају потребе ученика за масовним спортовањем. Преко система такмичења почиње рана селекција. Она омогућава систематско грађење квалитетних спортиста који ће представљати темељ врхунског клупског спорта.

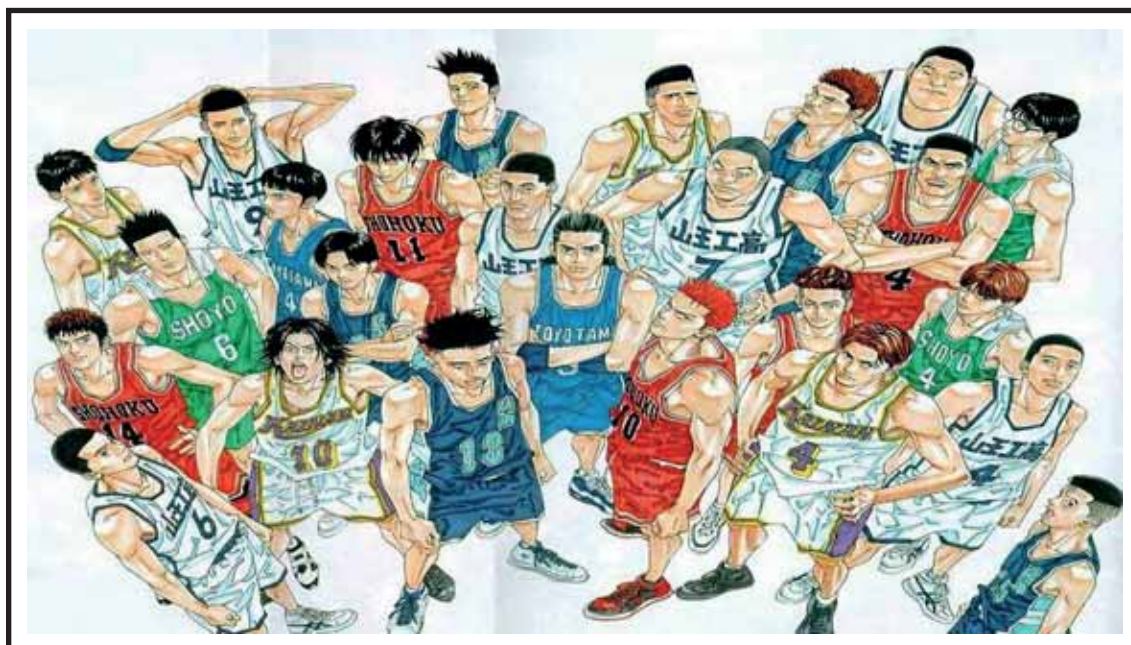


СПОРТСКЕ ШКОЛЕ

Основни циљ спортских школа је да подстичу да ученик развија здравствену културу у смеру чувања и унапређивања vlastitог здравља и здравља околине, да задовољава vlastите потребе за кретањем, вежбањем и да створи навику за свакодневним вежбањем. Потребно је да се код ученика створе навике за здрав начин живљења, а да се уједно користе средства за телесну и здравствену културу.

Ученици, под стручним надзором наставника физичког и здравственог образовања, уче основне облике кретања, као и основне елементе спортских игара. Спортске школе треба да укључе што већи број ученика у којима би се створиле навике за телесним вежбањем.

Спортске школе треба да омогуће задовољавање потреба ученика за игру, усвајање, побољшање и усавршавање моторних знања, повећање радних навика, развијање самодисциплине, самосталности у раду, помагање другима и поштовање правила игре.



ОПИС И ТЕХНИКА МЕРЕЊА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КОД УЧЕНИКА

1. **Телесна висина:** ученика меримо босог у спортским гаћицама и мајици.
2. **Телесна тежина:** ученика меримо босог у спортским гаћицама и мајици.

Тест за процену равнотеже

3. Стајање на једној ноzi затворених очију

Инструмент: Штопераца и трака за очи

Задатак: Овај тест се састоји у стајању на једној ноzi тиме што се ученику који изводи тест, траком затварају очи. Стајаћа нога је подигнута на предњем делу стопала, а друга нога је подигнута и савијена у зглобу колена и приближена стајаћој ноzi. Руке су испружене са стране.



Стајање на једној ноzi затворених очију

Мерење: Мери се време колико ће ученик издржати у овом положају. Има два покушаја и мери се бољи резултат.

Тест за процену флексибилности

4. Чеона шпага

Инструмент: Метар

Задатак: Ученик је у стајаћем положају. Пета леве ноге се поставља уз ивицу зида на којем је означена нула. Задатак је да испитаник десну ногу максимално раздвоји од леве.



Чеона шпага

Мерење: Мери се максимално растојање између пета обе ноге

Тест за мерење експлозивне снаге

5. Скок у даљ из места

Инструменти: Душек, одскачна даска и метар

Задатак: Ученик стоји на обратно окренутој одскачној дасци, треба да направи суножни одраз унапред и доскок на душецима.



Скок у даљ из места

Мерење: Мери се најдужи скок од два успешно изведена покушаја, ученик мора бити бос и да су му пете намазане магнезијумом.

Тест за процену брзине кретања

6. Тапинг ногом

Инструменти: Клупа за равнотежу гребеном окренута ка напред, столица без наслона и штоперница.

Задатак: Ученик треба да за време од 20 сек., направи што је могуће више пребацивања једном од нога(по избору), са једне и са друге стране клупе.



Тапинг ногом

Мерење: Једно пребацивање и враћање у почетни положај се рачуна као завршени циклус. Резултат се састоји од броја правилно изведених циклуса.

Тест за процену алтернативних покрета

7. Брзина са променом правца напред-назад

Инструменти: Штоперница и обележена равна путања са укупном дужином од 9 м. и пет заставица.

Задатак: Путања коју ученик треба да претрчи за што краће време обележена је са пет видљивих заставица постављених на растојању од три метра удаљености једне од друге. Ученик креће са стартне линије где су постављене прве две заставице и трчи до треће заставице, прави окрет у месту и трчи ка стартној линији где су постављене прве две заставице, поново прави окрет и трчи ка четвртој заставици, окреће се и трчи ка трећој заставици, одатле трчи ка петој заставици, прави окрет и завршава на месту са којег је стартовао.



Брзина са променом правца напред - назад

Мерење: Изводе се два покушаја, а записује се бољи резултат.

Тест за процену осећања за растојање

8. Скок из места за процену координације

Инструменти: Равна површина и метар

Задатак: Ученик стаје иза обележене линије, на 1,20м од ње се повлачи друга линија и циљ испитаника је да што ближе доскочи до линије.



Скок из места за процену координације

Мерење: Мери се растојање од места где је испитаник доскочио до циљне линије.

Тест за процену координације

9. Полигон провлачења и прескакања

Инструменти: Равна површина у дужини од 9м, четири рама шведског сандука, штоперица, три заставице.

Задатак: На удаљености од 1,5м, од стартне линије поставља се лагано први рам шведског сандука, на 1,5м од ње други, на 1,5м трећи и на 1,5м четврти рам шведског сандука и од овог места до места где испитаник треба да направи заокрет у скоку иста је удаљеност 1,5м. На дати знак испитаник треба што брже да прескочи први рам, провлачи се кроз други, прескаче трећи и провлачи се кроз четврти рам. Долази до линије и у скоку се окреће за 180°, прескаче четврти рам (сада први), провлачи се кроз трећи, прескаче други и провлачи се кроз први рам шведског рама и трчи до стартне линије.



Полигон провлачења и прескакања

Мерење: Овај задатак се изводи само једном и записује се постигнуто време.



МЕРЕЊЕ МОТОРИЧНИХ СПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА



Школа:	Разред:	Име:	Презиме:
Тестови:	Септембар	Јануар	Јуни
1. Телесна висина			
2. Телесна тежина			
3. Стајање на једној нози затворених очију			
4. Чеона шпага			
5. Скок у даљ из места			
6. Тапинг ногом			
7. Брзина- промена правца напред назад			
8. Скок из места за процену координације			
9. Полигон провлачења и прескакања			

НЕПОЗНАТЕ РЕЧИ:

Комплекс вежби - група вежби

Стартни блок - атлетска справа на коју се постављају стопала, за почетно стартовање у атлетским тркачким дисциплинама

Моторне способности - способност за извођење успешних покрета

Флексибилност - способност да се изведу еластични покрети

Координација - способност за добро извођење више узастопних покрета

Брзина – брзо понављање покрета исте врсте

Равнотежа - одржавање стабилног положаја тела

Цик - **цак трчање** - наизменично трчање (лево - десно)

Спортски реквизити - спортска опрема

Ритмичко гимнастички чуњ - средство за извођење вежби у ритмичко-спортској гимнастици

др ПАТРИК ПОПОВСКИ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ

за VI разред деветогодишњег основног образовања

*

Лектор и коректор
ЕМИЛИЈА ВЕЛИЧКОВА

*

Ликовно и графички уредник и илустратор
ИЛИЈА БОГОЕВСКИ

*

Компјутерска обрада
УРОШ ВЕЉКОВИЋ