



8

РАЗРЕД
ДЕВЕТОГОДИШЊЕГ
ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ

2015



Содржина

▶ Предговор	7
-------------	---

ТЕМА А

Вежбе и игре за правилан физички развој и припрема	9
▶ Позитивна постизања ученика који редовно учествују у настави физичког и здравственог образовања	10
▶ Телесни деформитети	11
▶ Вежбе и игре за правилан физички развој и припрема	13
▶ Комплекс вежба за правилан развој целог тела	14
▶ Комплекс вежба, партер са потскакивањем, скакањем у месту и у покрету	19
▶ Комплекс вежба за правилан развој тела са справама:	20
▶ Вежбе на рипстолима	20
▶ Вежбе палицом	22
▶ Комплекс вежа са реквизитима	24
▶ За развијање силе	24
▶ Вежбе за истезање и опуштање	25
▶ Елементарне и штафетне игре	27

ТЕМА Б

АТЛЕТИКА **29**

▶ Трчање	30
▶ Трчање на кратким стазама	30
▶ Трчање на средњим и дугим стазама и истрајно трчање	32
▶ Ниски старт	34
▶ Високи старт	35
▶ Штафетно трчање	37
▶ Правила атлетске дисциплине - штафетно трчање	38
▶ Скокови	39
▶ Скок у даљ - „савијена” или ввесећаг техника	40
▶ Правила атлетске дисциплине - Скок у даљ	41
▶ Скок у висини - „опкорачана” или „стредел” техника	42
▶ Правила атлетске дисциплине - Скок у висини	43
▶ Бацање ђулета	44

ТЕМА В**СПОРТСКА ГИМНАСТИКА****47**

▶ Акробатика	49
▶ Техника стој	49
▶ Мост	50
▶ Техника прамет у страну „звезда”	50
▶ Мушка и женска шпага	50
▶ Вага (челна вага)	51
▶ Ритмичка прескакања	51
▶ Комбинације савладаних елемената	51
▶ Прескакања	52
▶ Техника разнишке и згрчке преко коња	52
▶ Вратило (дочелно и високо)	54
▶ Усавршавање технике љуљања у вис	54
▶ У предњем захвату десног потколеница	55
▶ Техника упорног вртења јахајући напред и назад	55
▶ Карике	57
▶ Висови и промене у вишењу	58
▶ Љуљање у предњем вису	59
▶ Мушки разбој	59
▶ Љуљање са подупирањем	59
▶ Љуљање са ослањањем	61
▶ Греда - Средње висока	64
▶ Ниска греда	66
▶ Коњ са хватаљкама	68
▶ Двовисински разбој	68
▶ Узмах на ниске притки	70
▶ Ритмика	70
▶ Увежбавање састава	70
▶ Ритмичко ходање и трчање	70
▶ Ритмичка подскакивања (дечји, мачји и далековисоки скокови)	71
▶ Комбинација ритмичког ходања и подскакивања, трчања са и без музичких реквизита	72

ТЕМА Д**ПЛЕСОВИ****77**

▶ Народна кола	77
▶ Савремени плесови	79

ТЕМА Ђ

СПОРТСКЕ ИГРЕ - ОДБОЈКА 81

СПОРТСКЕ ИГРЕ - НОГОМЕТ 87

ИЗБОРНЕ АКТИВНОСТИ 95

- ▶ Пливање 95
- ▶ Скијање 98
- ▶ Пинг понг 101
- ▶ Излети 103
- ▶ Спортске школе 103
- ▶ Школски спорт 103
- ▶ Планинарење 104
- ▶ Бициклизам 105
- ▶ Ролери 107
- ▶ Мини тенис 108
- ▶ Бадмингтон 109
- ▶ Клизање 111

Автори:
М-р Марјан Карапанцевски
Лидија Белческа Карапанцевска

Рецензенти:
Д-р Живко Грујоски
Стевче Василевски
Слободан Јосифовски

Превод на српском језику:
Снежана Орловић

Илустрации:
М-р Марјан Карапанцевски

Издавач:
Министарство образовања и науке за Републику Македонију

Штампа:

Графички центар довел, Скопје

Решењем министра за образовање и науку Републике Македоније бр.
10-1266/1 од 17.3.2010 године одобрава се употреба овог уџбеника

CIP Каталогизација у публикацији
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје
373.3.016:796(075.2)=163.3
КАРАПАНЦЕВСКИ, Марјан
Физичко и здравствено образовање за VII разред осмогодишњег
образовања/ Марјан Карапанцевски, Лидија Белческа Карапанцевска -
Скопје: Министарство образовања и науке Републике Македоније, 2010

- 112 стр.: илустр.: 27см

ISBN 978-608-4575-76-4

1. Белческа Карапанцевска, Лидија (аутор)
COBISS.MK-ID 84069130



ПРЕДГОВОР

Основни циљ физичког и здравственог образовања је да се ученици упознају са основним елементима самостојног вежбања и развијања физичких, психомоторних и функционалних способности. Крајни циљ ове наставе је формирање позитивног односа ученика ка физичком и здравственом образовању.

У програму физичког и здравственог образовања обухваћена је редовна настава и активности ван наставе које се реализују у договору између наставника и родитеља.

У седмом разреду сена часовима физичког и здравственог образовања изучавају сложенији покрети и вежбе које изискују већу физичку и интелектуалну ангажираност ученика.

Шта ћете научити из овог уџбеника?

Наставом физичког и здравственог образовања упознаћете се са вежбама и техникама из области атлетике и спортске гимнастике за правилно држање и развој тела, затим са садржинама спортских игара - одбојке и фудбала.

У уџбенику у изборним садржају, које се реализују у сагласност са родитељима и наставником, заступљени су бициклизам, ролери, мини тенис, бадмингтон, клизање, пливање, скијање, пинг-понг, излети, спортске школе, школски спорт, планинарење.

Зашто треба да волите спорт?

Зато што се налазите у доба када тело интензивно расте и развија се, овај наставни програм и уџбеник су концепирани да омогуће континуитет претходних наставних садржина и савлађивање нових сложенијих покрета и вежба које ће допринети да се код ученика формира навика свакидашње физичке активности. Свакидашња физичка активност у овој узрасти је гаранција да ћете се формирати као здраве личности.



ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА ПРАВИЛНИ ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПРИПРЕМА

Вежбе и игре за правилни физички развој и припреме су основна потреба ученика за перманентно подизање опште физичке способности и покретљивости локомоторног апарата и организма у целини.

На часовима физичког и здравственог образовања обавезно се изводе вежбе за правилни развој физичке способности или вежбе за оформљивања тела, које ученицима омогућавају да припреме мишиће и зглобове за извршавање сложенијих вежби, да би се избегле евентуалне повреде на часовима.

У овој узрасти тело интензивније расте и развија се. Висина се нагло повећава, а посебно се издужавају екстремитети. Због тога се препоручује свакидашња спортска активност која доприноси ка хармоничном физичком, психичком и функционалном развоју ученика.

Вежбе и игре за правилни физички развој и припрема служе и као превентива при појави деформитета, и обавезно се изводе на сваком часу да би се постигло симетрично развијање тела ученика.



Позитивна постизања ученика који редовно учествују у настави физичког и здравственог образовања су:

- ▶ Позитивно утиче на здравље, јачање самопоуздања, стицање навике бити упоран и радних навика;
- ▶ Правилни физички развој и развој моторичке и функционалне способности;
- ▶ Спречавање телесних деформитета, превенција;
- ▶ Увежбавање и усавршавање технике трчања, скока у даљ и скока у вис;
- ▶ Ученици усвајају и увежбавају основна спортско-техничка знања спортске гимнастике и ритмике;
- ▶ Ученици изводе три народна кола из родног завичаја и савремене плесове, и са тим развијају моторичке способности у складу са ритмом музике;
- ▶ Стицање општотехничког знања из области одбојке и ногомета;
- ▶ Развијање поштеног односа ка саиграчу и противнику у спортским такмичењима;
- ▶ Физичком активношћу ученици се ослобађају стреса и физичке напетости;
- ▶ Ученици уче како да правилно користе реквизите за вежбање, за бављење спортом и развијају хигијенске навике;
- ▶ Ученици -спортисти имају мањи ризик да се разболе од болести које су повезане неактивношћу, загађеним простором и лошом исхраном.

ТЕЛЕСНИ ДЕФОРМИТЕТИ

Шта су то деформитети тела?

Морфолошке промене локомоторног апарата које изазивају мање или веће функционалне сметње називамо телесним деформитетима.

Развој ученика у овој узрасти је пропраћен бројним променама код органа и органских система и у њиховом целокупном физичком развоју. Овим променама у току њиховог развоја утичу вањски и унутрашњи фактори. Неки од њих су: физичка неактивност, лоше држање тела, коришћење неприлагођени школског инвентара и болести. Сви ови фактори негативно утичу на њихов покретачки апарат (кошчани и мишићни систем) који се на крају манифестује као телесни деформитет.

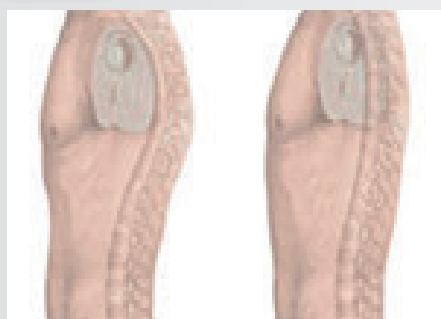
Лошо држање тела наговештава појаву телесних деформитета (или први степен у развоју деформитета). Телесни деформитети су уствари патолошки процеси везног, мишићног и кошчаног ткива. Другим речима, због нарушавања равнотеже сила у мишићно-кошчаном систему, тело под дејством сопствене тежине попушта и доводи, најпре до лошег држања тела и ако се не делује правилно долази до појаве телесних деформитета.

Почетна фаза овог стања може се поправити на часовима физичког и здравственог образовања у сарадњи са наставником и родитељима.

Физичко и здравствено образовање и други облици физичке активности су моћно средство у доприносу хармоничног психомоторног развоја целог тела.

Облици деформитета због неправилног држања тела:

Сл.1 кофоза



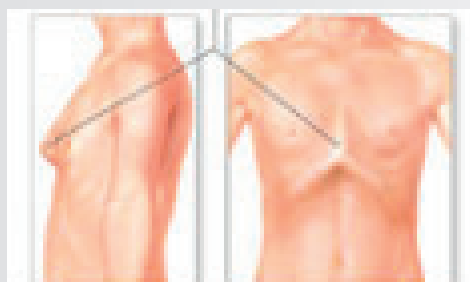
лоше држање тела добро држање тела

Сл.2 сколиоза



лоше држање тела добро држање тела

Сл.3 деформитети грудног коша



лоше држање тела добро држање тела

Сл.4 лордоза



лоше држање тела добро држање тела

Сл.5

Деформитети стопала



нормално



равно стопало



деформитет стопала

Вежбе за правилан развој целог тела

Вежбе за правилан развој тела доприносе заштити евентуалних повреда, зато што је много већа могућност да се појаве повреде уколико час или уопште физичко почне без ових вежба.

Комплексом вежба, који је намењен правилном физичком развоју постиже се психофизичко увођење ученика у рад самог часа. Ове вежбе са одређеним бројем понављања утичу на развој силе и издржљивости мишића, затим на покретљивост зглобова и превенирају појаву деформитета.

Да би се задржао интерес за вежбање и да би се повећала мотивација саме вежбе за правилни развој и за припрему за час користе се и реквизити (лопта, палица, рипстоли, ужад и др.).

У прилог вежбама за правилан развој тела дат је комплекс вежба без реквизита, вежбе лоптом, вежбе палицом, вежбе на рипстолима. Од свих ових вежба могу се направити различне комбинације вежба за формирање тела.

Комплекс вежба за правилни развој целог тела

- Вежбе за правилан развој раменог појаса, врата и горњих екстремитета
- Вежбе са којима се развијају трбушни и леђни мишићи
- Вежбе за карлични део и доње екстремитете

Комплекс вежба на:

- Партеру са подскакивањем
- Скакање у месту и скакање у покрету

Комплекс вежба за правилни развој тела помоћу справа

- Вежбе на рипстолима
- Вежбе палицом

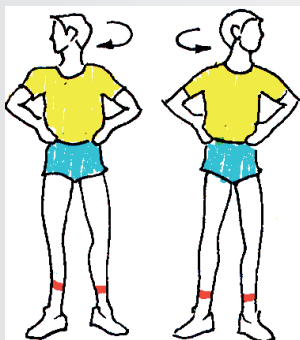
Комплекс вежба реквизитима

- За развијање силе
- Вежбе за истезање и опуштање

Елементарне и штафетне игре

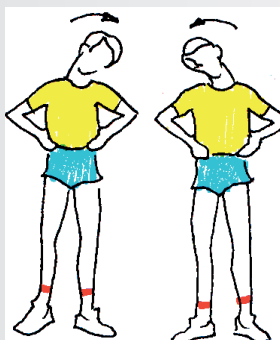
Комплекс вежба за правилни развој целог тела

сл.6



Тело се налази у исправном положају, руке су стављене на струку. Прави се кружење главом на леву страну, а потом на десну. (сл.6)

сл.7



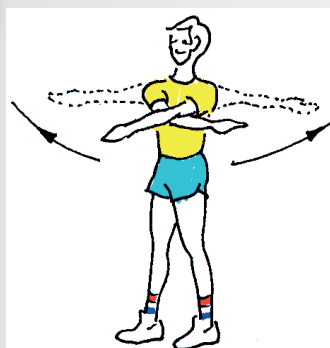
Став тела је као у претходној вежби. Глава се нагиње на лево и на десно. Циљ ове вежбе је да се глава што више приближи рамену (сл.7)

сл.8



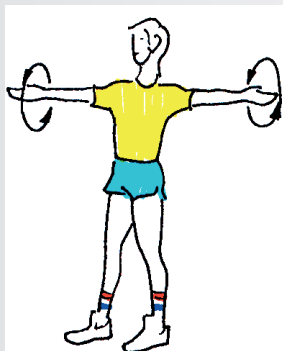
Почетни положај тела је став стајања. Руке су длановима положене на кукове. Праве се кружни покрети само у пределу рамена ка напред, а затим ка назад. сл.8)

сл.9



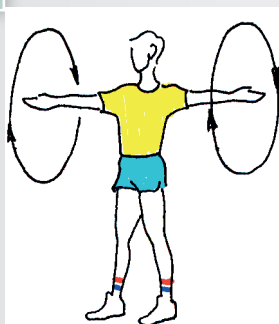
Став исти као у претходној вежби. Руке су раширене, а затим се укрштавају спреда. (сл.9)

сл.10



Став исти као у претходној вежби. Руке су раширене и праве се кружни покрети у зглобу длана, напред а затим и позади. (сл.10)

сл.11



Став исти као у претходној вежби. Праве се кружни покрети у зглобовима рамена, напред и назад. (сл.11)

сл.12



сл.13



Стајаћи став са спуштеним рукама и длановима на куковима. Праве се странични покрети налево и надесно. (сл.12). Исто као у претходној вежби, руке су испружене уз тело, праве се странични покрети налево и надесно (сл.13)

сл.14



Стајаћи став, руке су постављене длановима на куковима. Прави се покрет налево и надесно са високо подигнутом руком изнад главе. (сл.14)

сл.15

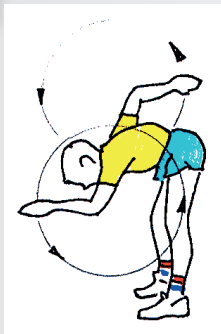


сл.16



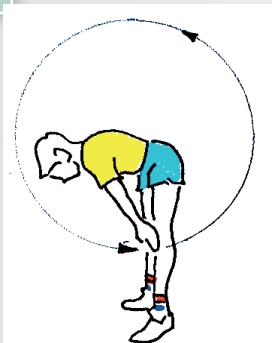
Стајаћи став, руке су раширене. Једна рука је испружена, а друга савијена у зглобу лакта, и прави се засукивање налево и надесно. (сл.15). Исто као и код претходне вежбе прави се засукивање налево и надесно раширених руку. (сл.16)

сл.17



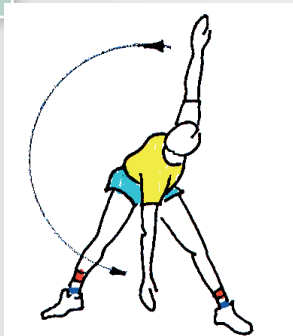
Раскорачан став, тело је савијено напред. Рукама се праве кружни покрети наизменично левом па десном руком, према напред а затим позади. (сл.17)

сл.18



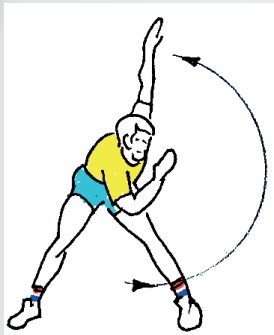
Исто као у претходној вежби праве се кружни покрети са обе руке напред, а затим позади. (сл.18)

сл.19



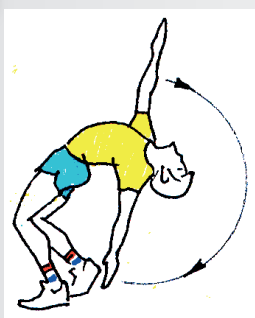
Раскорачан став, тело је савијено. Раширених руку се наизменично дотичу прсти једне ноге, а затим прсти друге ноге. (сл.19)

сл.20



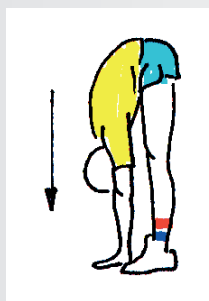
Став исти као у претходној вежби тело је савијено, руке су раширене. Прави се засукивање у пределу појаса тела налево и надесно. (сл.20)

сл.21



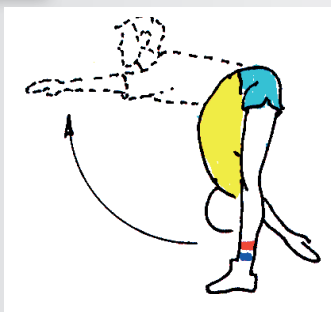
Раскорачан став. Тело се савија наназад и десном се руком хвата десна пета, исто се понавља и левом руком. (сл.21)

сл.22



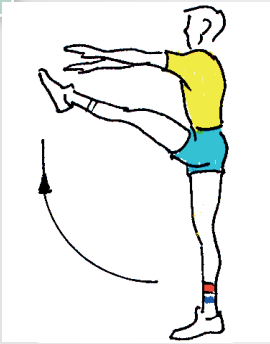
Стајаћи став са састављеним ногама. Тело се савија напред и испруженим рукама се додирује патос и опет се враћа у почетном положају. (сл.22)

сл.23



Раскорачан став, тело је савијено напред. Тело се савија скроз надолу и враћа се у почетни положај. (сл.23)

сл.24



Стајаћи став, руке су испружене напред, прво се подиже једна нога до висине руку, исто се понавља са другом ногом. (сл.24)

сл.25

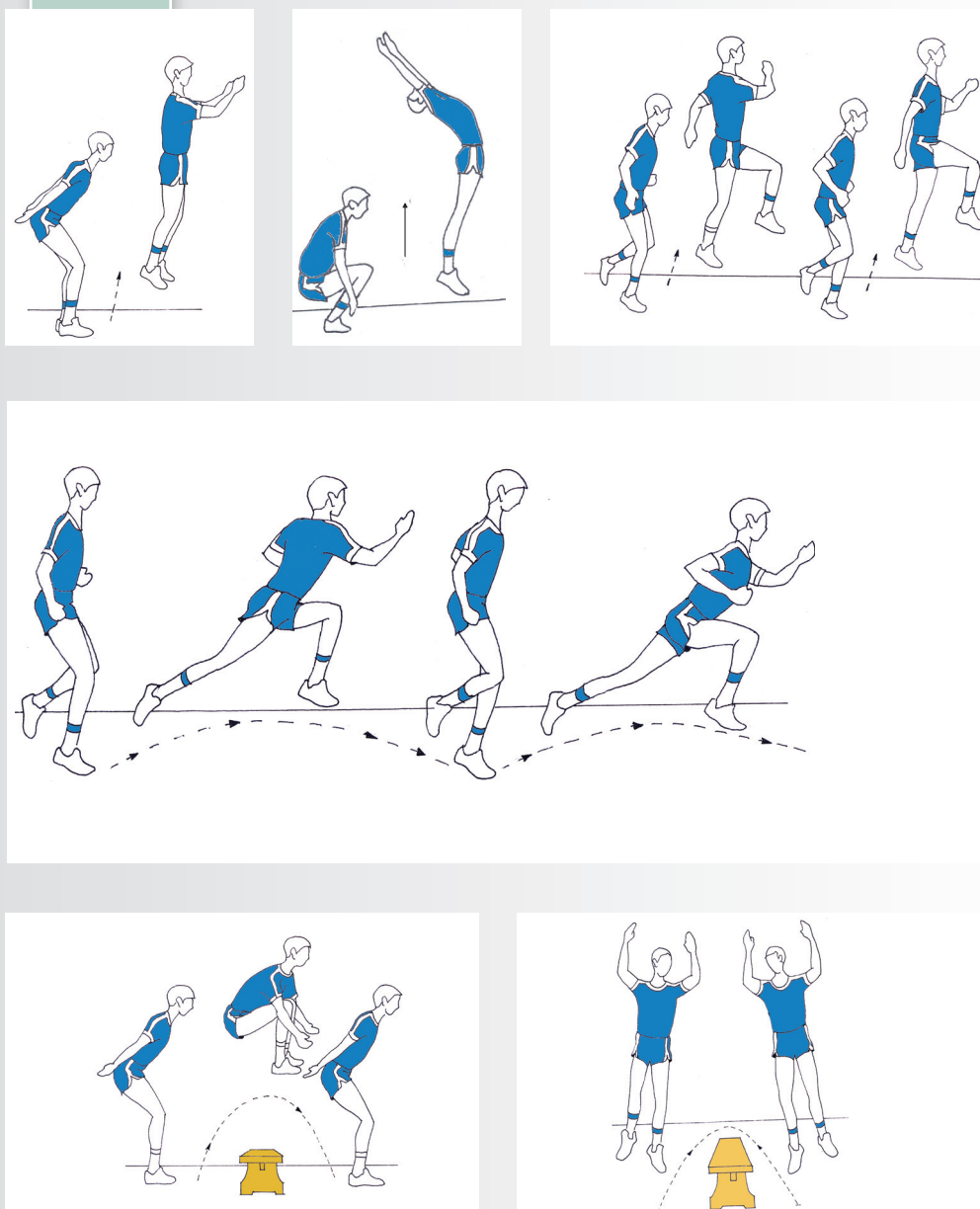


Стајаћи став, са длановима на куковима. Прави се искорак једном ногом ка напред која се савија у пределу колена, задња нога остаје испружена ка назад. Исто се понавља и другом ногом. (сл.25)

Комплекс вежба на партеру са скакањем, у мести и у покрету

Овај комплекс вежба доприноси развоју експлозивне силе доњих екстремитета. Вежбе се могу користити у уводном делу часа, и као предвежбе у наставним програмима који садрже разне скокове и прескоке.

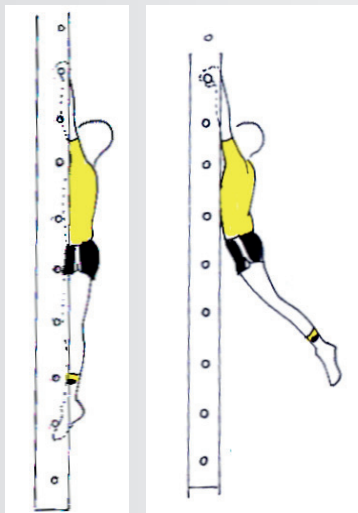
Сл.26



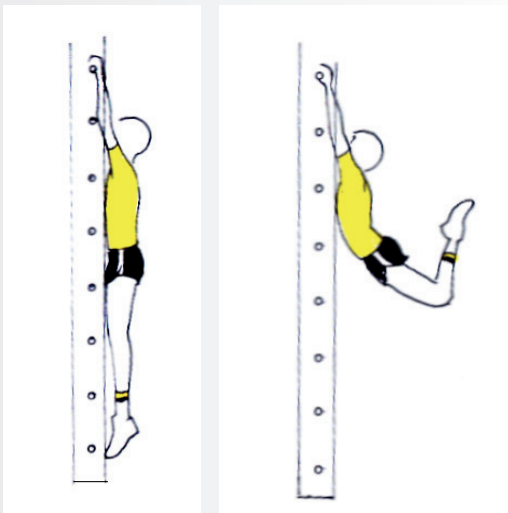
Комплекс вежба за правилан развој тела

Вежба на рипстолима

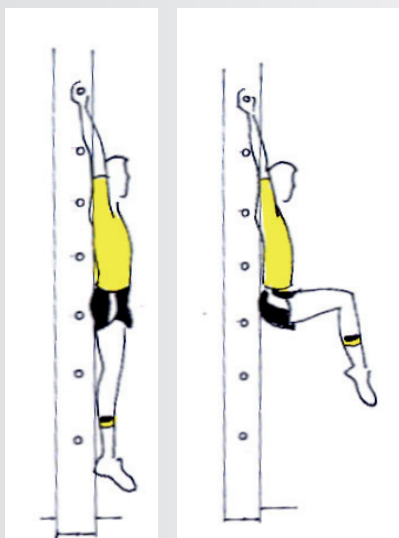
Сл.27



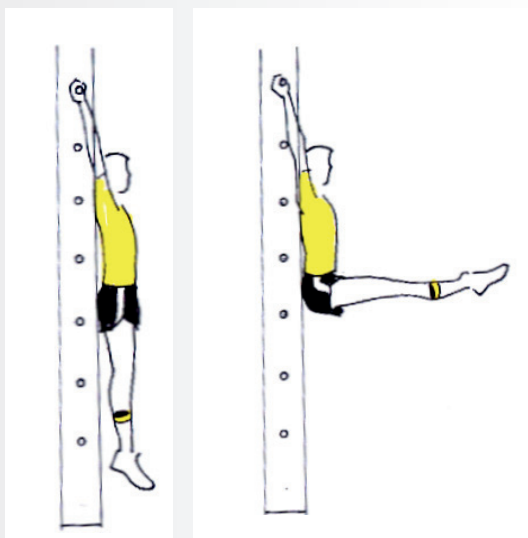
Сл.28



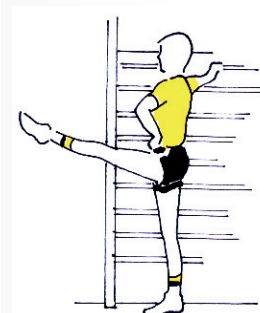
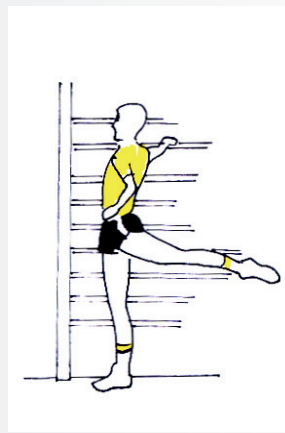
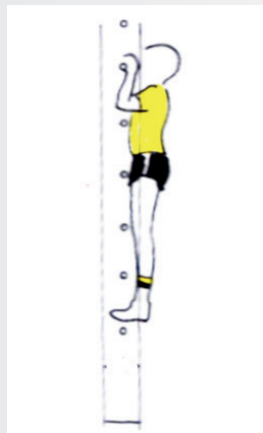
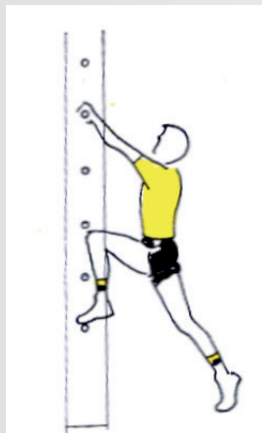
Сл.29



Сл.30

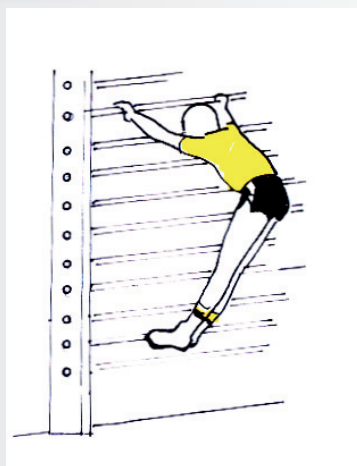
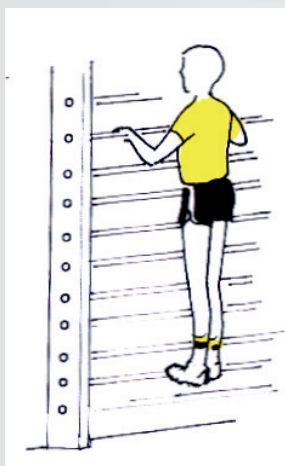


Сл.31



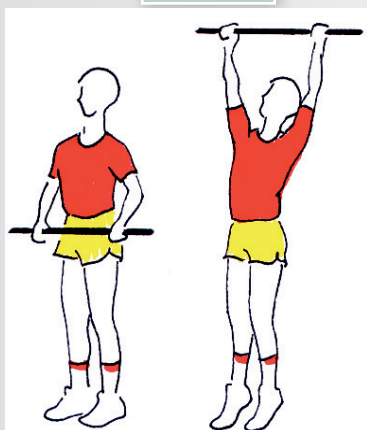
Сл.32

Сл.33

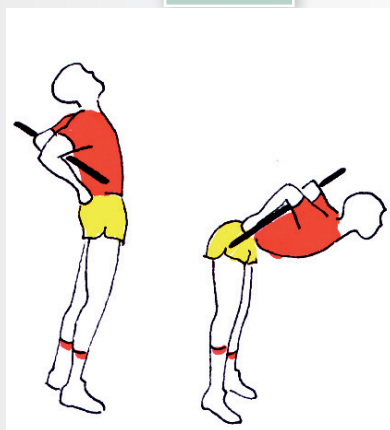


Вежбе палицом

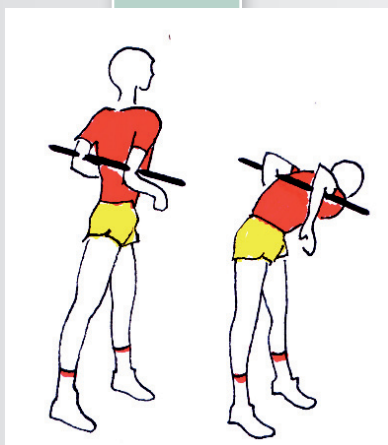
Сл.34



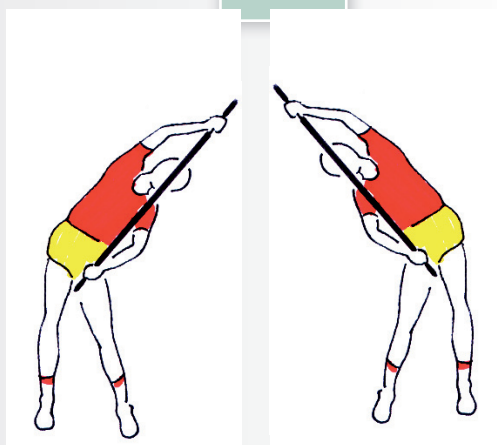
Сл.35



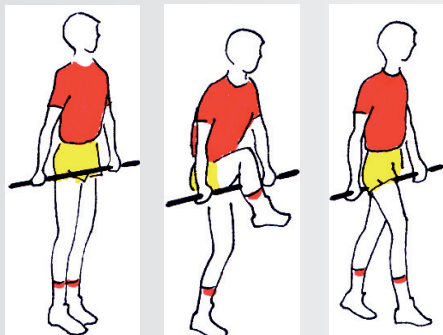
Сл.36



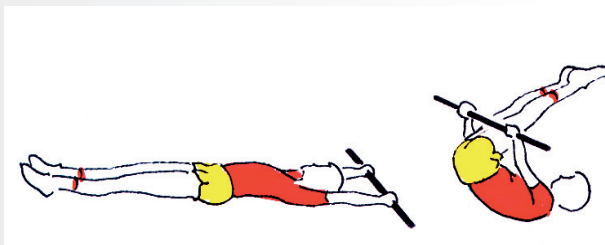
Сл.37



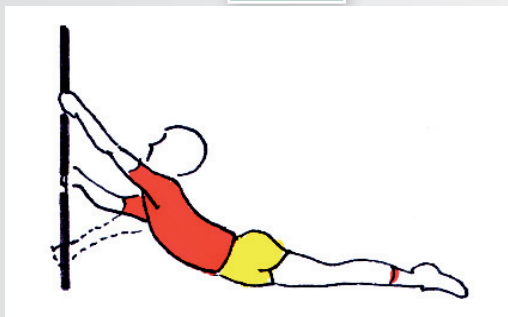
Сл.38



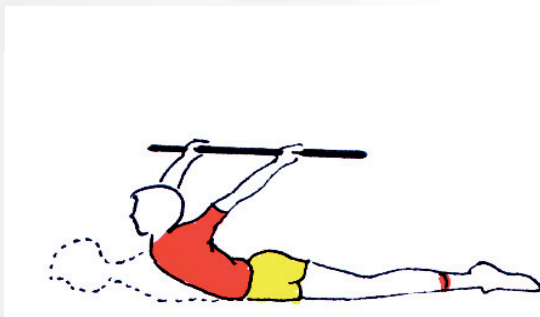
Сл.39



Сл.40



Сл.41

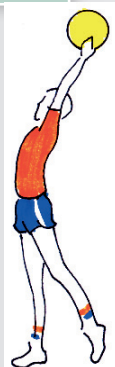


Комплекс вежба реквизитима за развијање

Вежбе медицинком

Вежбе за развијање силе су много корисне, зато што повећавају снагу већем делу мишићних група и побољшавају општу кондицију целог тела.

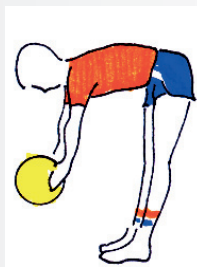
Сл.42



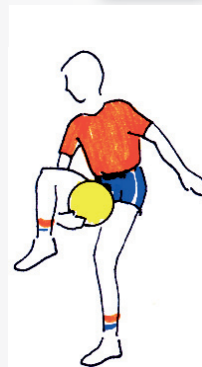
Сл.43



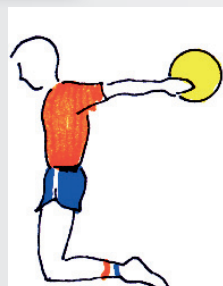
Сл.44



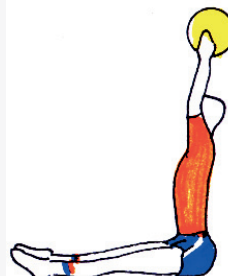
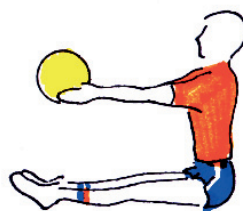
Сл.45



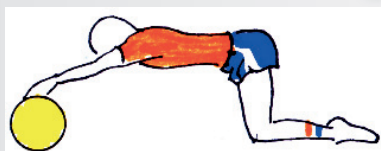
Сл.46



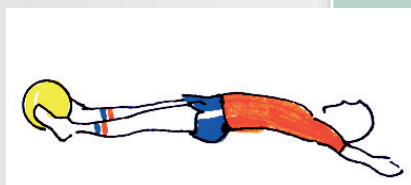
Сл.47



Сл.48



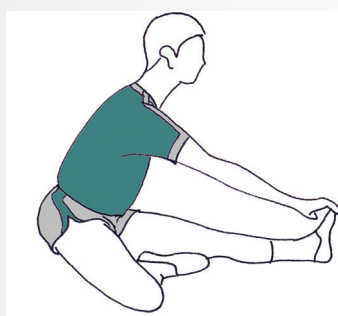
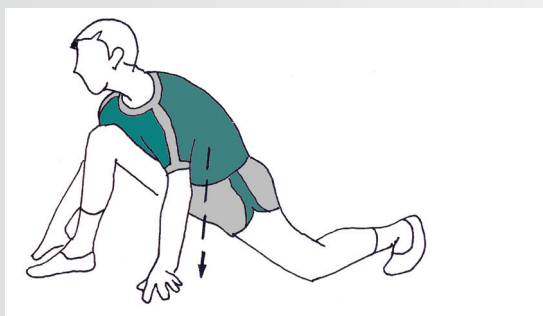
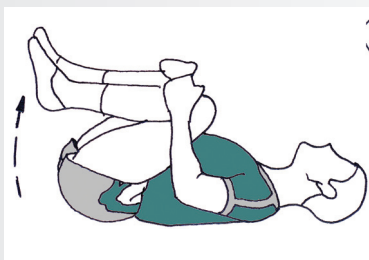
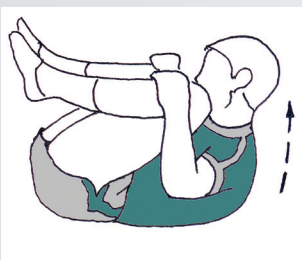
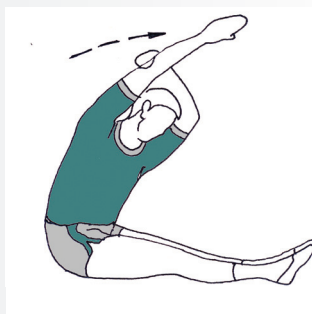
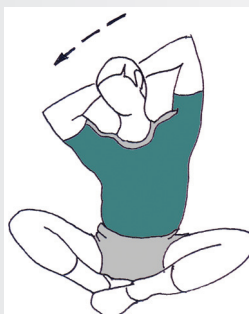
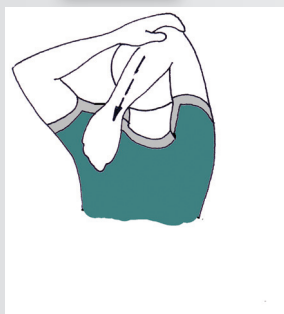
Сл.49



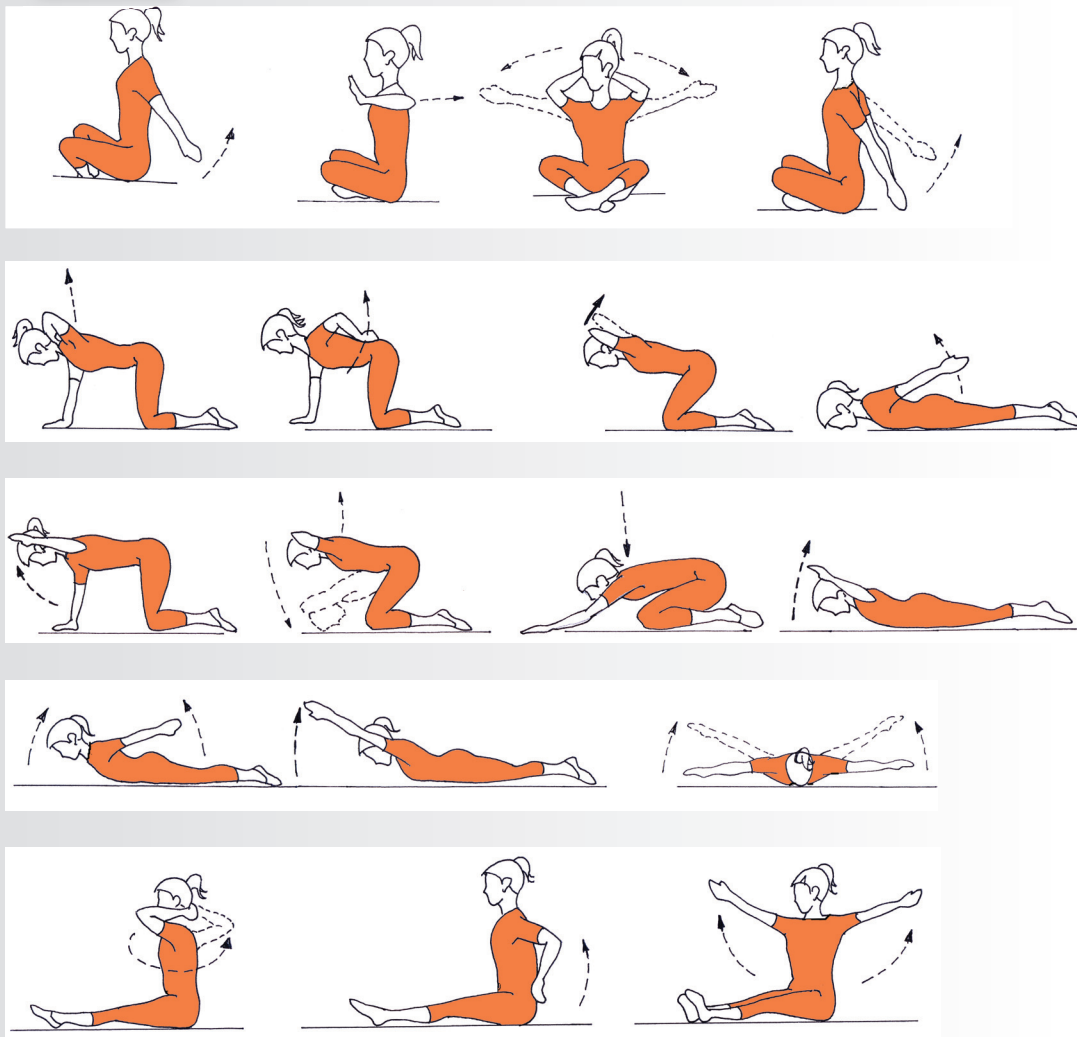
Комплекс вежба за истезање и опуштање

Вежбе за истезавање могу наћи примену на крају часа, као вежбе које ће допринети смиривању организма ученика од претходних napora. Врши се истезивање мускулних група до максималне амплитуде третираног зглоба и задржава се у тој позицији 10 до 15 секунди (сл.50)

Сл.50



Сл.51

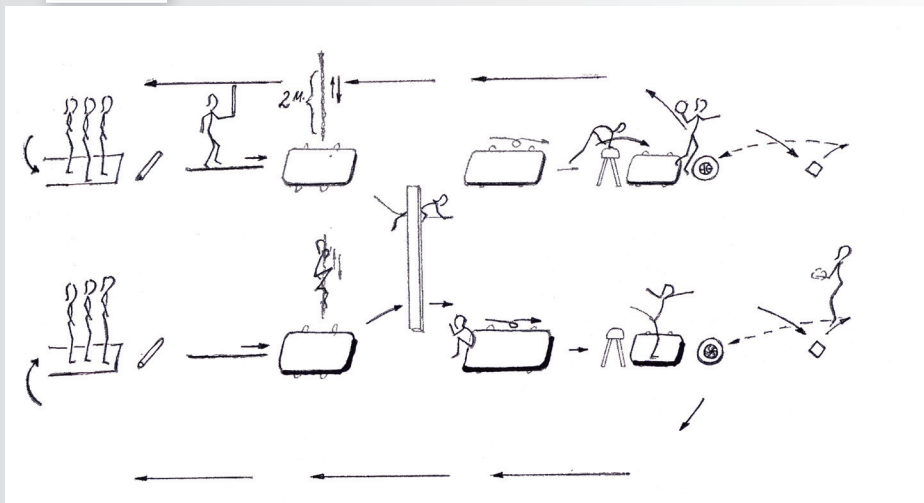


Активности:

Зато што тело у овој узрасти интензивно расте и развија се, ове се вежбе не требају вежбати само на часовима физичког и здравственог образовања. Вежбе за правилни развој тела требају бити присутне у свакидашњици ученика. Само таквим приступом омогућите телу да се правилно обликује. Да би се постигао прави ефекат вежбе се требају изводити правилно.

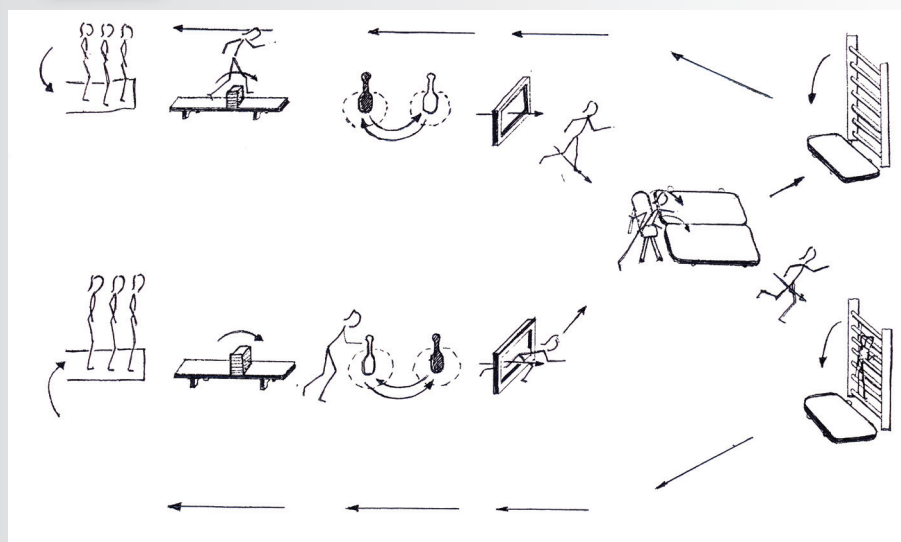
Елементарне и штафетне игре

Сл.52



Ученик ходајући по ужету носи палицу на испружени прст. Пење се и силази по ужету са висине од 2 метара, провлачи се испод ниске греде. Продужава колутом напред, прескоком преко јарца и баца лопту у обележено место, враћа лопту на своје место и брзо трчи на крају своје колоне.

Сл.53



Ученик ходајући по клупи раширених руку прекорачава препреку. Мења места чуњевима и пузећи се провлачи кроз оквир шведског сандука, пење се преко коња, пење се и силази са рипстола и брзо трчи на крају своје колоне.



АТЛЕТИКА

Једна од најраширенијих спор-тских грана која обухвата тркачке, бацачке и скакачке дисциплине је атлетика. Због своје целокупности атлетика је названа краљицом спорта. Атлетске дисциплине су састављене од природних форма људских покрета: ходање, трчање, скакање и бацање. У образовном процесу атлетске вежбе доприносе у развоју моторичких способности код ученика: издржљивост, брзина, координација, флексибилност и сила. Атлетска се такмичења могу одржавати на отвореним стадионима и у атлетским дворанама.



↑ Стадион за атлетска такмичења

Атлетска такмичења су подељена у следећим дисциплинама:

- ▶ тркачке
- ▶ бацачке
- ▶ скакачке и
- ▶ вишебој

У овој ће теми бити обухваћене следеће дисциплине:

Трчање

- Штафетна трка

Скокови

- Скок у даљ - „савијена или viseћа техника”
- Скок у вис - „опкорачана или стредел техника”

Бацање ђулета

- „Школска или бочна техника”

ТРЧАЊЕ

Трчање је природно кретање које се врши активним мишићавим радом тела, који представља главни извор кретања. Постоји разлика трчања на дугим, средњим и кратким стазама. Велики утицај у резултату трчања покрај технике трчања имају и мишићна сила и функционалне способности ученика.



Трчачке дисциплине су подељена на:

- Трчање на кратким стазама: **100** метара, **200** метара и **400** метара
- Трчање на средњим стазама: од **800** до **1500** метара
- Трчање на дугим стазама: преку **3000** метара и маратон (**42.195** метара)
- Трке са препонама: **100** метара жене, **110** метара мушкарци, **400** метара за мушкарце и жене и **3000** метара (стипл)
- Штафетне дисциплине: **4 x 100**, **4 x 200** и **4 x 400** метара
- Ходање: **10**, **20** и **50** метара

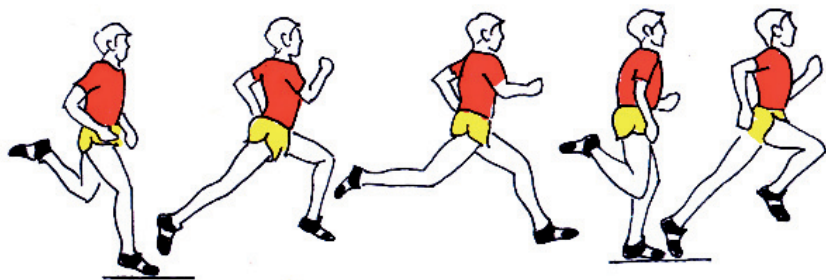
↑ Пример дисциплине Трчања

Трчање на кратким стазама

Да би се постигла максимална брзина и што већа фреквенција корака код трчања на кратким стазама, мора се постићи максимални усаглашени рад руку и ногу. Код брзог трчања предњи део стопала треба бити у што мањем временском контакту са подлогом, руке не требају бити стиснуте у шаке и требају се кретати у ритму трчања. Тело треба бити благо наклоњено напред зато што то директно утиче на амплитуде корака са којима корачамо паралелно са стазом. (сл. 54)

↓ Почетак трке на кратким стаза





Трке на кратким стазама почињу од стартних блокова, који омогућавају атлетичару нагло забрзавање на почетку трке. Такмичари који се такмиче у овим дисциплинама требају издржати велики напор у релативно кратком временском период, напор који у зависности од тркачке дисциплине износи од 10 до 50 секунди.

Активност

Организирајте такмичење у брзом трчању на 60 метара у школском дворишту.

*Дали
хоћеш да
научиш
више?*

Светски рекорди на кратким стазама:

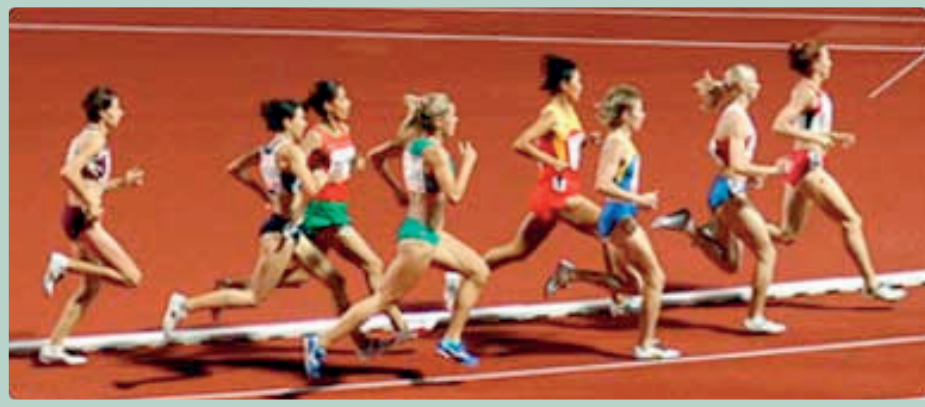
100 метара - 9.58 сек - Јусеин Болт
из Јамајке - постигнут на светском првенству у атлетици у Берлину, 16 августа 2009 године.

200 метара - 19.19 сек - Јусеин Болт
из Јамајке - постигнут на светском првенству у атлетици у Берлину, 26 августа 2009 године.

400 метара - 43.18 сек - Мајкл Џонсон
из УСА, постигнут у Севиљи 26 августа 1999 године.

Трке на средњим и дугим стазама и истрајно трчање

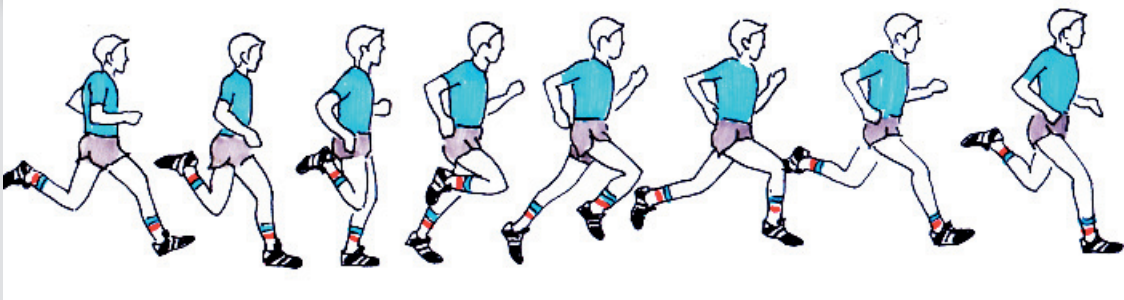
Истрајно трчање се разликује од спринтерског трчања у томе што су амплитуде корака краће и улаже се минимална сила. Тело је усправљено мало, гази се целим стопалима која су паралелно



← Такмичари у трци на средњим стазама

постављена са стазом. Дисање је убрзано са наглашеним издисајем на уста и нос. Руке прате ритам трчања и савијене су под правим углом у зглобу лакта. (сл.55)

Сл.55



За трке на средњим и дугим стазама је карактеристично то што оне започињу са високим стартом. Максимална издржљивост је основна карактеристика атлетичара који се такмиче у овим дисциплинама.

АКТИВНОСТИ

Учествујте на организираном такмичењу у истрајном трчању на 700 и 800 метара.

*Дали
хоћеш да
научиш
више?*

Једна од најтежих спортских дисциплина је маратонско трчање. Дужина маратона износи **42.195** метара. Будући да трка траје дуго, на свака 5 км такмичари имају обезбеђено освежење које могу конзумирати трчећи.

НИЗАК СТАРТ

Ниски старт се изводи са стартног блока који је постављен испред стартне линије. Он се користи за трке на кратким стазама до 400 метара. Стартни блокови служе за одбацивање чиме се постиже максимална брзина за кратак временски период. Ниски старт се изводи на три команде: на места, спреми се и старт.

На првој команди „на места“ (сл.56) такмичар стаје испред стартног блока, чучи и поставља руке испред стартне линије. Најпре се на стартном блоку поставља одскачна нога, а затим одбојна нога са коленом подупретим на подлогу. Руке, односно палци и кажипрсти су постављени испред стартне линије.

На другој команди „припреми се“ (сл.57) такмичар подиже карлицу у положају мало више од висине рамена, тело се помера ка напред и рамена се налазе 10-15 см испред стартне линије. Тежина тела је равномерно распоређена на рукама и ногама.

Старт (пуцањ из пиштоља на атлетским такмичењима) је команда при којој такмичари одвајају руке од подлоге, тело губи равнотежу и зато се ногама снажно одбија од стартног блока и тело почиње да се исправља (сл.58). Такмичар креће максималном брзином трчања.

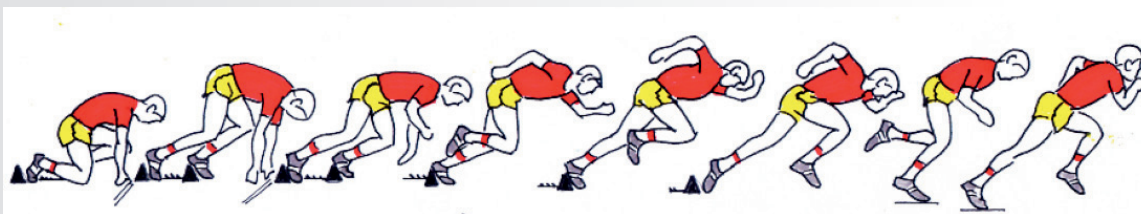


↑ Низок старт

Сл.56

Сл.57

Сл.58



АКТИВНОСТИ

Организујте трку на 100 метара која ће започети ниским стартом. При извођењу ниског старта посебну пажњу обрати командама „на места“, „припреми се“ и „старт“.

ВИСОКИ СТАРТ

Високи старт се примењује у тркачким дисциплинама на средње и дуге стазе. Изводи се на три команде: „на места“ „,старт“ и „трчи“.



↑ Високи старт

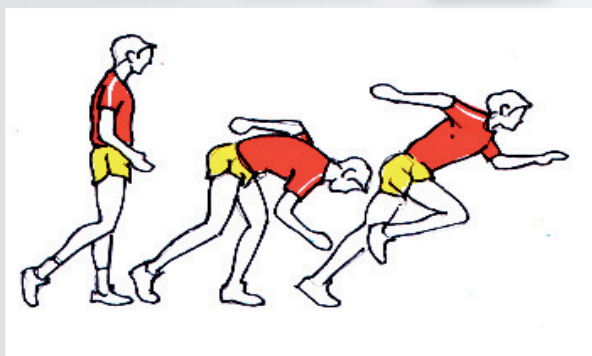
При првом наређењу „**на места**“, такмичар стаје испред стартне линије (сл.59). Одскочну ногу поставља на стартну линију док је одбојна нога постављена једно до две стопала иза отскочне ноге. Тежина тела је распоређена подједнако на целом телу, лицем окренуто ка правцу трчања. Руке су савијене у лактима и напред се налази рука која је супротна одбојној ноzi.

При наређењу „**старт**“ такмичар тежину тела преноси на предњу отскочну ногу која је мало савијена у зглобу колена (сл.60). На последњем наређењу „**трчи**“ почиње трка максималном брзином и први корази су брзи да би такмичар заузео бољу позицију трчања зато што се трчи у првој стази која је и најкраћа (сл.61).

Сл.59

Сл.60

Сл.61



Правила атлетске дисциплине - Трчање

- При стартовању није дозвољено додиривање стартне линије.
- Стартовање трке води стартер са његовим помоћницима, који имају задатак да провере дали су сви такмичари пријављени, дали имају стартне бројеве, распоређују их на стартним стазама и проверавају дали при старту додирују стартну линију.
- Трка се прекида ако неко од такмичара започне трку пре пуцња или одвоји руку или ногу, или ако неко смета другим такмичарима.
- Такмичар има право на једну грешку при чему добија само опомену, а код друге грешке се дисквалификује.

Активности

Организирајте трку која ће започињати високим стартом

ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Штафетно трчање је групна дисциплина при чему такмичари максимално могућом брзином претрчавају своју деоницу и при томе требају предати штафетну палицу у одређеном простору. Резултат штафетног трчања директно зависи од ангажираности свих четворо такмичара.

Штафетна палица има цилиндрични облик, дугачка је 30 см, има обим од 12 до 13 см и тешка је 50 гр. Она је обојена приметном бојом.

Штафетне дисциплине: 4 x 100 м, 4 x 200 и 4 x 400 метара.



↑ Штафетно трчање

Сл.62

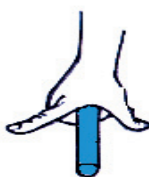


У техници штафетног трчања највећу пажњу треба посветити правилном додавању и примању палице. (сл.63) Предавање палице може се извршити: одоздо према горе или одозго према доле у претходно одбележеном простору. Простор предавања износи 20 метара, док времетрајање измена штафетних палица код врхунских тркача износи 2.1-2.3 секунди.

Сл.63



Сл.64



Правила атлетске дисциплине -Штафетно трчање

При старту штафетних трка важе иста правила и исте команде које се примењују за низак старт, с тим што палица може да додирује и прелази стартну линију, док палац и кажипрст не смеју да додирују стартну линију.

Промена штафетне палице се врши у зони од 20 метара која је означена на самој стази. Ако палица буде примљена пре или после зоне за примопредају, такмичари ће бити дисквалификовани. Ако тркачу испадне палица треба је сам узети и да притом сметати другим такмичарима.



↑ Измене штафетне палице

Активности

Са наставником организирајте такмичење у штафетном трчању 4 x 60 метара.

Питања

1. Како су подељене тркачке дисциплине?
2. Како започињу трке на кратким стазама?
3. Како започињу трке на дугим стазама?
4. Које су штафетне дисциплине?



СКОКОВИ



← Скок у вис

Скокови у атлетским дисциплинама обухватају: скок у даљ и скок у вис.

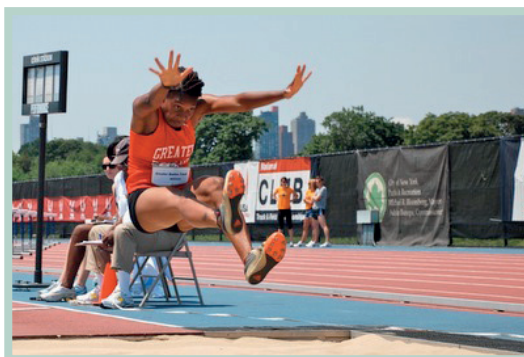
- Скокови у даљ могу се изводити примењујући неколико техника:
 - а) Савијена техника или viseћа техника
 - б) Згрчена техника
 - в) Корачна техника
- Скокови у вис изводе се следећим техникама:
 - а) Маказицама
 - б) Опкорачана или стредел техника
 - в) Флоп (фосбери)
 - г) Скок мотком

Скокови у даљ - Савијена техника или viseћа техника



Скокови у даљ су атлетска дисциплина при којој такмичари одређеним залетом требају постићи максимални скок у даљ. Скокови се изводе на песку на скакалишту дугачком 50 метара и у базену са песком дугачким 9,14 м и широким 2.74 м. Скок у даљ се састоји од четири фазе:

- фаза залета
- фаза одскока
- фаза лета
- фаза доскок



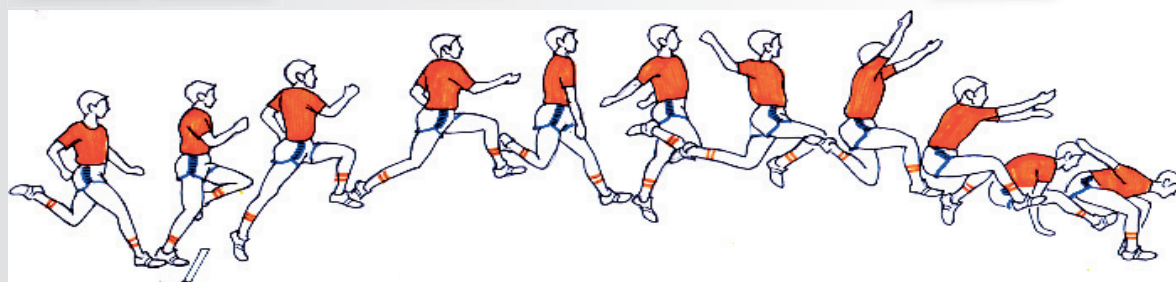
У фази залета (сл. 65) треба се постићи постепено забрзавање на стази, које завршава до места одскока. Залет се треба прецизно измерити да не би дошло до престапа линије одскока. У другој фази одскочна се нога треба поставити целим стопалом испред одскочне линије, а замахнутом ногом се замахује надколеницом до хоризонтале (сл.66). У фази лета тело је у вертикалном положају, viseћи положај (сл.67). у последњој фази ноге се покрећу напред да би се постигла максимална даљина при доскоку (сл.68).

Сл.65

Сл.66

Сл.67

Сл.68



Правила атлетске дисциплине - Скок у даљ

У атлетској дисциплине - скок у даљ, атлетичари имају право на пробне скокове пре такмичења. На залетишту се може обележити место одакле почиње залет. Сваки такмичар има право на три покушаја.

Активности

Извођење скокова у даљ - viseћа или савијена техника и мерење дужине скока.

*Дали
хоћеш да
научиш
више?*

У дисциплини - скок у даљ, 23 године је светски рекордер био атлетичар из УСА, **Боб Бимон** са скоком од 8.90 м. Данас је светски рекордер у овој дисциплини **Мајкл Пауел** са скоком од **8.95** м. постигнутим на Светском првенству у Токију 1991 године.

Скок у вис -Опкорачна или стредел техника

Име опкорачана или стредел техника је добијено према елементима извођења скока. Успешност овог скока је директно повезан са одразом. При извођењу самога скока такмичар треба имати што већи одраз и скочити што је могуће више без обарања пречке. Сваки такмичар у овој дисциплине има право на три скока. Дужина залетишта се одређује индивидуално. Овај скок се састоји од четири фазе.



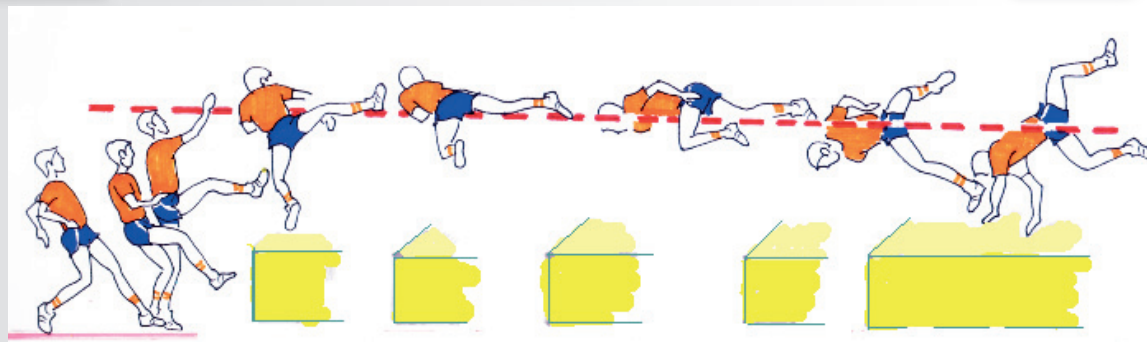
- фаза залета
- фаза одскока
- фаза лета
- фаза доскока

Сл.69

Сл.70

Сл.71

Сл.72



Десетину корака залета су сасвим довољна за извођење ове технике за скок у вис. Страна залета је са стране одразне ноге. Насока залета, у односу на пречку која се треба прескочити се изводи под оштрим углом. Кораци су дужи него код спринтерског трчања, са том разликом што се сада трчи преко целог стопала са брзим преласком преко пете. Дужина последњег корака је краћа чиме се омогућава брзи одраз (сл.69). Одраз је експлозиван и помогнут јаким замахом замахнуте ноге и рукама (сл.70).

У фази лета, у моменту када замахнута нога са стопалом достигне висину пречке одразна се нога привлачи телу и скупља. Са скупљањем и “отварањем” одразне ноге омогућава се извртање тела изнад пречке. У овом моменту глава и једна рука су већ прошли преко пречке (сл.71). Затим следи фаза доскока. При доскоку први контакт са душеком је једном руком и раменом.

Правила атлетске дисциплине -

Скок у вис - Опткорачна или стредел техника

Пре почетка такмичења судије одређују висину скока. Свака наредна висина може се повећати за 3 до 5 см. Такмичар има право на три покушаја за сваку висину, и ако су сви покушаји неуспешни нема право да се даље такмичи. За победника се проглашава онај такмичар који има прескочено највећу висину. Висина скока се мери од подлоге до горњег руба летве.

Активности

Извођење скока у вис -опкорачана или стредел техника и мерење прескочене висине.

Дали хоћеш да научиш више?

Светски рекордер у скоку у вис је **Хавиер Сотомаер** са Кубе, са скоком од **2.45** метара, док у женској конкуренцији рекорд још увек држи **Стефка Костадинова** из Бугарске, са скоком од **2.09** метара освојеним у Риму 31 августа 1987 године.

Питања

1. Како се деле атлетске дисциплине у скоку?
2. Од колико фаза се састоји скок у даљ?
3. Од колико фаза се састоји скок у вис?

?

БАЦАЊЕ ЋУЛЕТА

Циљ атлетске дисциплине бацање је да се избаци справа колико је могуће даље од зоне предвиђене за бацање.

Бацачке дисциплине се деле на:

- бацање ђулета
- бацање копља
- бацање диска
- бацање кладива



← Бацање ђулета

Бацање ђулета-школска или бочна техника

Бацање ђулета је атлетска дисциплина у којој ученик треба бацити ђуле по могућности што даље. Ђуле се баца са рамена једном руком. Тежина ђулета је приспособљена према узрасту ученика и износи 4 кг. Ова атлетска дисциплина доприноси да се код ученика развију моторичке способности као што су брзина, издржљивост, експлозивна сила и координација.

Бацање ђулета се састоји од четири фазе:

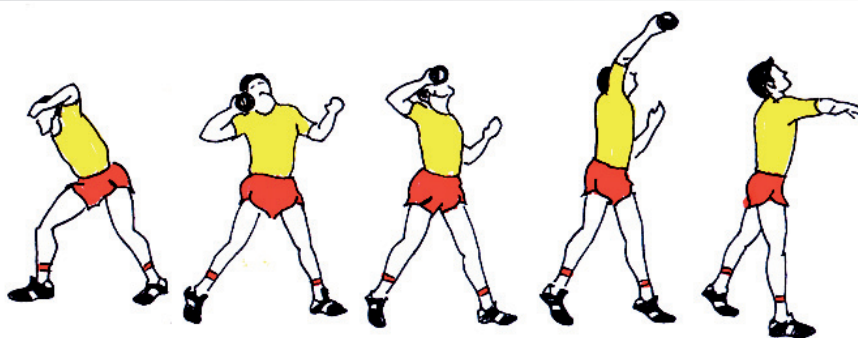
- припремна фаза
- фаза престизања ђулета
- фаза максималног напрезања
- фаза одржавања равнотеже
-

Сл.73

Сл.74

Сл.75

Сл.76



У припремној фази ђуле се ставља у пределу шаке и оно треба лежати на корену трију средњих прста која су једнако оптерећена, палцем и малим прстом се држи равнотежа ђулета. Вуле се ставља бочно на врат, док се лакат подиже до хоризонталног положаја (сл.73). Бацач је леђима окренут ка правцу бацања. Одскочна нога је целим стопалом на подлогу, док замахна нога додирује подлогу само прстима. У другој фази следи брзо кретање ногама и карлица се окреће према месту бацања (сл.74). Фаза максималног напрезања је када се одскочна нога испружи после чега следи испружавање руке и ђуле се избацује (сл.75)

Последња фаза је одржавање равнотеже - бацач не сме изаћи из оквира круга за бацање. Да би избегао то, он откако одбаци ђуле прави испад ка напред (сл.76).

Правила атлетсе дисциплине - Бацање ђулета

Круг одакле се избацује ђуле је са пречником од 2,135 метара. На официјалним такмичењима тежина ђулета износи 7,257 кг. Сваки такмичар има право на три покушаја. Такмичар не сме напустити круг све док ђуле не падне на земљу. На такмичењима шест до осам најбољих бацача добијају право на још три покушаја након чега се проглашава победник.

Активности

Бацање медицинке у вис са места. Бацање ђулета (лоптице) запазујући све фазе ове дисциплине.

Питања

1. Како су подељене бацачке дисциплине у атлетици?
2. У колико се фаза састоји бацање ђулета?
3. Колики је радиус круга одакле се избацује ђуле?

?

Дали
хоћеш да
научиш
више?

Рекордер у бацању ђулета у мушкој конкуренцији је **Ренди Барнс** из УСА, са **23,12** метара у 1990 години. У женској конкуренцији рекорд држи **Наталија Лисовскаја** из Русије са **22,63** метара освојеним у Москви 1987 године.



ТЕМА В

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



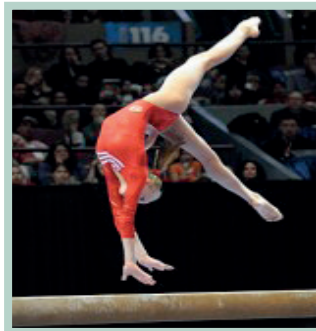
↑ Вежбе на мушком разбојом



↑ Вежби на коњу са хватаљке



← Вежбе на женском разбоју



← Вежбе на греди

Садржина:

➤ Акробатика

- Техника стој;
- Мост;
- Техника прамет на страни „звезда”;
- Мушка и женска шпага;
- Вага (челна вага);
- Ритмичка прескакања;
- Комбинације савладаних елемената;

➤ Прескакања

- Техника разношка преко коња;
- Техника згрчка преко коња;
- Вратило (дочелно и високо)
- Усавршавање технике љуљања у вис;
- У предњем захвату десно подколена;
- Техника вртења у упору јахајући напред и назад;

- Карике
- Висови и промена у вишењу;
- Љуљање у вису предњем;
 - Мушки разбој
- Љуљање са подупирањем;
- Љуљање са одупирањем;
 - Греда - Средње висока
- Ходање, трчање и подскакивање;
- Дечја подскакивања, окретања и ваге;
- Увежбавање доскока на греди;
 - Ниска греда
- Ходање са подскакивањем на ниској греди;
- Ходање и окретање чучећи на једној ноzi за 180°;
- Подскакивање;
 - Коњ са хватаљкама
- Наскок са љуљањем;
- Љуљајући наскок и опкорачање са једном, па другом ногом;
 - Саскоци
- Двовисински разбој;
- Узмах на ниској притки.

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Спортску гимнастику сачињавају контролирани и лепо обликовани покрети, чији су крајни циљеви развијање физичке силе, равнотежа и флексибилност тела и координација у простору. Гимнастички елементи се изводе синхронизираним покретима руку, тела и ногу. Код извођења вежба на справама и вежбама на подлози треба се инсистирати на лепом и правилном држању тела. Да би се савладале гимнастичке вежбе треба се посебно технички савладати сваки сегмент вежбе, а затим их повезати у једну целину. На свакој се справи изводи различити гимнастички елемент са мањим или већим тежином.

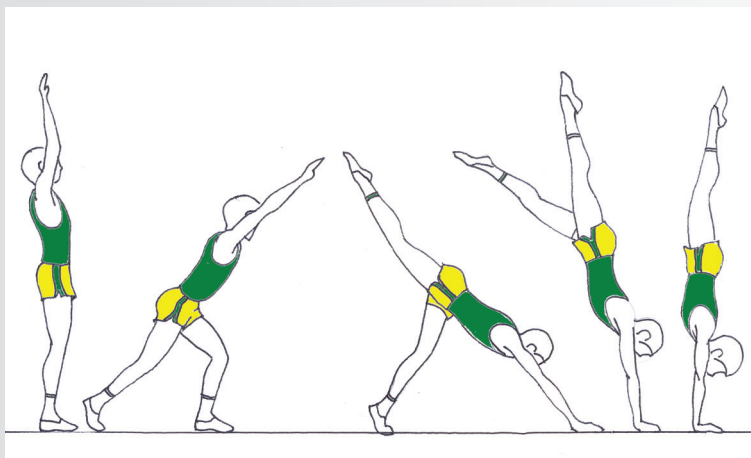
АКРОБАТИКА

Акробатику сачињавају гимнастички елементи који се изводе на подлози (душецима) чија је димензија 12 x 12 м. Гимнастички елементи се могу изводити различитим деловима тела и из различитог почетног положаја. Вежбе на подлози доприносе јачању мишића ногу, руку и раменом појасу, леђима и стомаку. Ове гимнастичке вежбе имају посебан значај код развоја еластичности тела, оријентације у простору и равнотежи. Једна гимнастичка вежба на подлози састоји се од више гимнастичких елемената који имају своју тежину, а који су међусобно повезана одређеним ритмом. Гимнастичке вежбе на подлози трају од 70 до 90 секунди.

Техника - стој на рукама

Стој на рукама је основни гимнастички елемент у акробатици, на коме се надовезују други гимнастички елементи. Овај елемент се изводи у почетном стајаћем положају. Ногом се замахује уназад и према горе, руке се исправљене постављају у ширини рамена на подлогу, глава је подигнута ка горе. Замахна нога подиже одразну ногу ка горе при чему се тело доводи до положаја стој на рукама (сл.77).

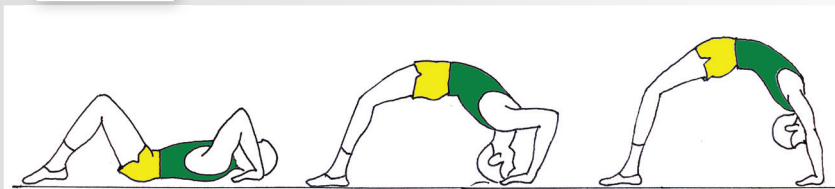
Сл.77



Мост

Мост је основни елеменат у гимнастици који доприноси развијању еластичности целог тела (сл.78).

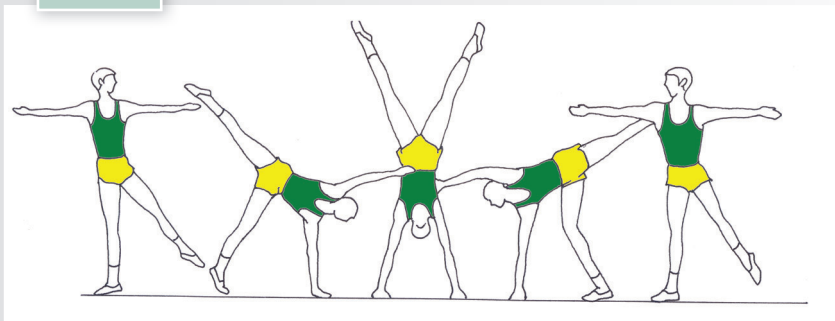
Сл.78



Премет на страну „звезда”

Овај елеменат се изводи у стајаћем положају. Тело је бочно окренуто ка правцу извођења елемената, а руке су раширене. Лева нога се подиже и искорак у лево вежбач у истом правцу поставља на подлози прво леву, а затим и десну руку, истовремено се одбија од подлоге левом ногом, а десном ногом замахује ка горе у правцу покрета. Затим се одбија левом, а потом и десном руком у истом правцу и дочекује се на десну ногу, тело се усправља, а руке су раширене (сл.79).

Сл.79

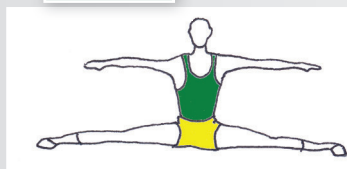


Мушка и женска шпага

Да би се савладао овај елеменат спортске гимнастике потребна је већа еластичност целог тела.

Мушка (сл.80) и женска (81) шпага су базични елементи спортске гимнастике који доприносе развоју еластичности тела. Савлађивањем овог елемената лакше се савлађују сложенији гимнастички елементи.

Сл.80



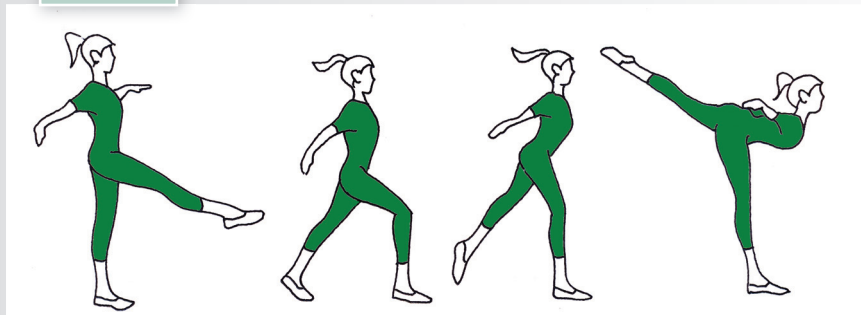
Сл.80



Челна вага

Челна вага се изводи на подлози и греди (висока, ниска) са великом елеганцијом. У стајаћем положају, раширених руку корача се корак напред једном ногом, горњи део тела креће ка напред са рукама испруженим у страну, друга нога је права и подиже се наназад до положаја ваге задржавајући се неколико секунди (сл.82).

Сл.82



Ритмичка подскакивања су елементи ритмичке гимнастике као што су: дечје, далеко високи и мачји скокови. Ова ритмичка подскакивања се користе за повезивање елемената спортске гимнастике која се изводи на партеру.

Комбинаци од савладаних елемената

Од научених гимнастичких елемената може се саставити једна гимнастичка вежба на подлози.

Активности

Сами саставите једну вежбу на партеру из претходно научених гимнастичких елемената.

Питања

1. Који су основни елементи спортске гимнастике на партеру?
2. Колико времена треба трајати једна вежба на подлози?



ПРЕСКАКАЊА

Прескакања су гимнастички скокови преко справа. Они су динамични гимнастички елементи који доприносе развоју експлозивне силе доњих екстремитета и координације. Коњ је гимнастичка справа преко које се изводе прескакања. Висина коња за прескок је променљива у зависности од узраста ученика.



Техника разношка и згрчка преко „коња”

За извођење прескакање коња потребна је претходна припрема да би се боље савладала техника разношка и згрчка преко „коња”. Гимнастичка прескакања преко коња састоје се од неколико фаза:

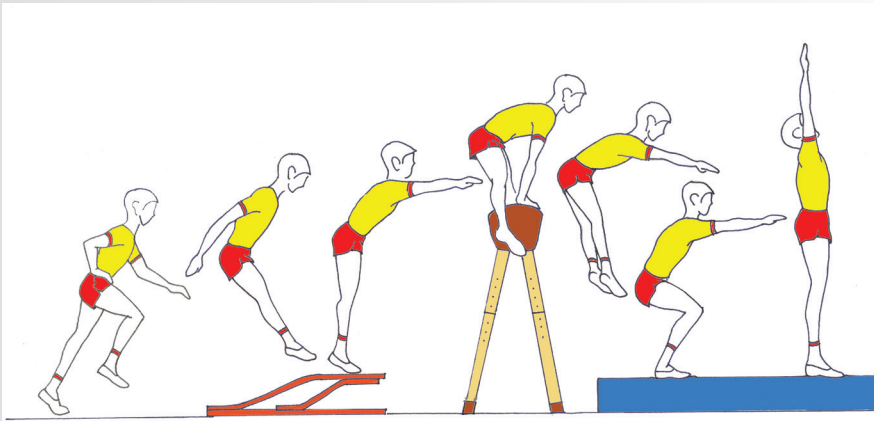
- залет;
- одскакивање са одразне даске;
- скакање на коњу рукама;
- одраз рукама;
- лет;
- доскок на душек.

Величина залета до одразне даске зависи од самог скока. При савлађивању технике разношке и згрчке преко „коња” залет треба бити од 5 до 7 корака, према томе сваки ученик појединачно мери свој залет. Брзина залета доприноси да одраз при одскакања са одразне даске буде већи. У фази одскакања рукама са справе, прави се брз и експлозивни одраз рукама са справе који продужава летом до места доскока.

Карактеристично за прескок разношка је то што се справа прескаче раширених ногу које су исправљене у зглобу колена.

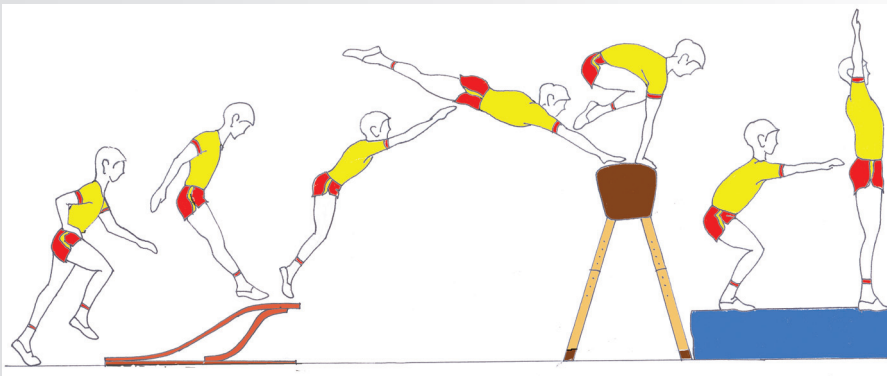
Код разношке ноге се шире у фази одскакања на справи, затим се прави брзо експлозивно одбијање рукама са справе што доводи тело до места доскока (сл.83)

Сл.83



Фазе прескока згрчке су идентичне као и код разношке. Сами прескок поима згрчка означава фазу прескакања рукама справе при чему ноге требају бити згрчене (сл.84)

Сл.84



Дали
хоћеш да
научиш
више?

Висина гимнастичке справе коњ за официјална такмичења износи 125 см. за жене и 135 см. за мушкарце. Гимнастичка справа коњ, у 2001 години је замењена дужом и стабилнијом справом за прескакање.

Активности

Подршком наставника организирајте извођење прескока и доскока преко шведског сандука у комбинацији са вежбама на партеру са подскакивањем, скакањем у месту и у покрету.

Питања

1. Колика фаза имају гимнастичка прескакања преко коња?

ВРАТИЛО

У спортској гимнастици вратило је справа која је намењена само мушкарцима. Гимнастички елементи вратила су динамични покрети састављени од љуљања, окретања и обухватање рукама, елементи који на крају вежбе завршавају акробатским скоком са справе.

Вратило се држи целим дланом, а не само прстима. На вратилу су руке постављене у ширини рамена.

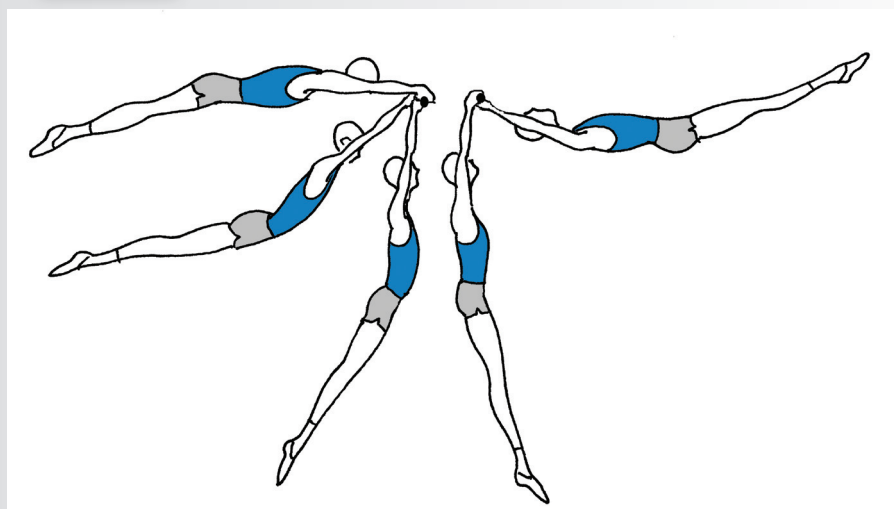


← Вратило

Љуљање у вис

Љуљање је основни елемент вратила, на њега се надовезују други елементи. На вратилу су руке постављене у ширини рамена и држе вратило, тело се налази у висећем положају. Љуља се замахујући ногама напред или предњи део и назад или задњи део. Љуљање на вратилу се завршава када је тело назад. Да не би дошло до падања, справу не треба напустати када је тело напред (сл.85).

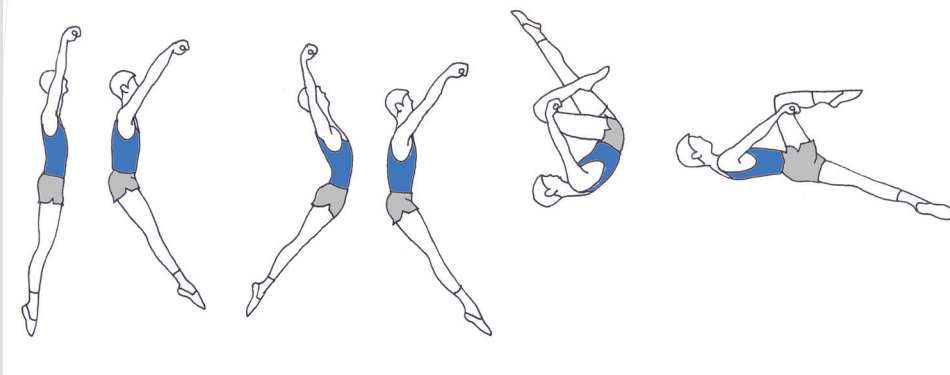
Сл.85



Предњи захват десне подколенице

Рукама се обухвата вратило, тело је у висећем положају. Љуљајући се у вис на вратилу, прави се захват десне потколенице, лева нога остаје исправљена (сл.86).

Сл.86



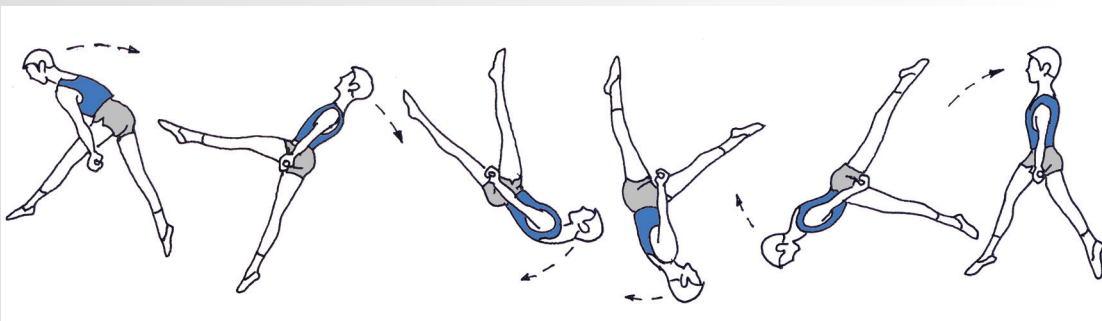
Окретање у упору јахајући напред и назад

Техника извођења елемената гимнастике окретање у упору јахајући напред и окретање у упору јахајући назад је слична, разликују се само у почетном положају.

Окретање у упору јахајући назад

Код овог елемента ученик се налази у упору јахајући рукама на вратилу. Од овог положаја кукови се подижу уназад и ногом се замахује у заножју. Затим се исправљеним рукама, целом тежином тела започиње окретање око вратила ка назад (сл.87),

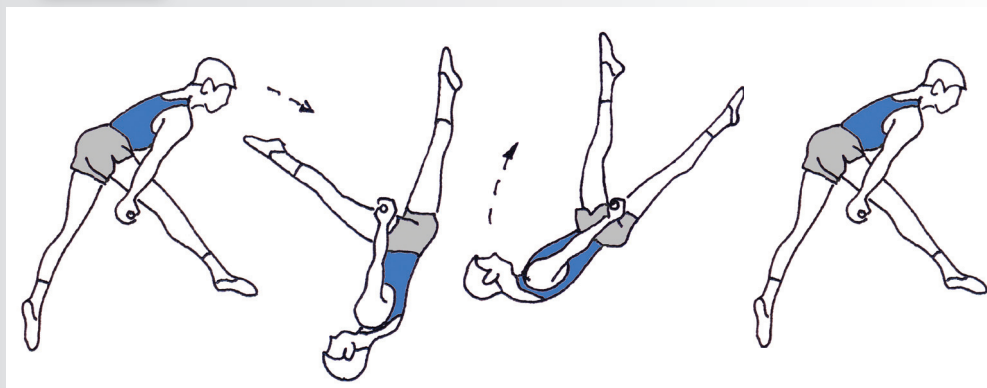
Сл.87



Окретање у упору јахајући наред

Код овог елемента ученик се налази у упору јахајући рукама на вратилу. Од овог положаја тело се креће према напред и са тим започиње окретање око вратила (сл.88).

Сл.88



Активности

За успешније вођење елемената на вратилу требају се вежбати вежбе за развој јачања руку и раменског (згибови на вратилу, пењање на рипсталима и на ужету, а може се искористити и део комплекса вежба са медицинком, слика бр.42 и 49).

Дали
хоћеш да
научиш
више?

Висина
вратила
износи 255 см.
а ширина 240
см.

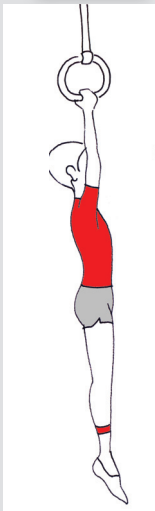
КАРИКЕ (ниске)

Карики су мушка справа у спортској гимнастици. Оне представљају два покретна паралелна круга која су постављена на висини од 250 см од подлоге. На овој справи се изводе гимнастички елементи при чему се мења положај тела у мировању и при љуљању.

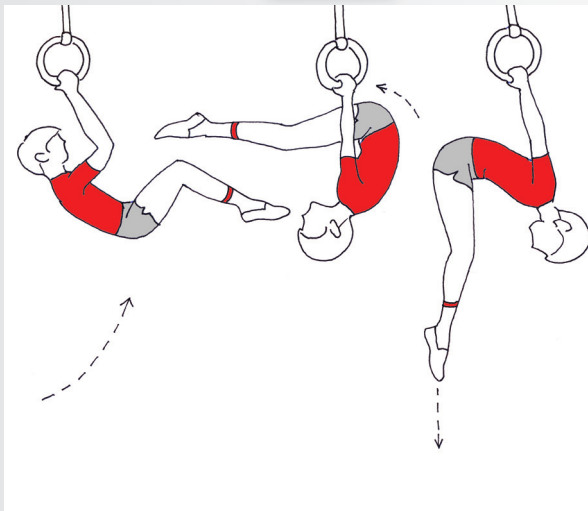
Висови са променом вишења

Висови представљају статички положај тела при извођењу вежба на овој справи. Вис исправљени (сл.89), вис склопљени (сл.90), вис задњи (сл.91), најчешће представљају почетни или завршни положај при извођењу неких гимнастичких елемената.

Сл.89



Сл.90



Сл.91

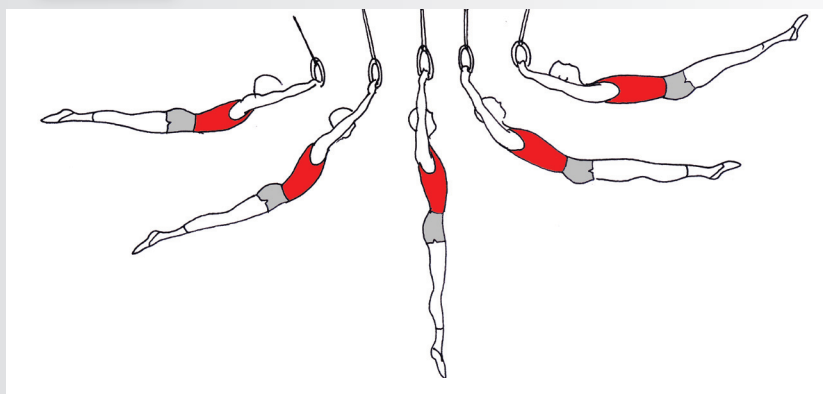


Карактеристично за склопљени вис је то што се тело налази у склопљеном положају, карлица се налази изнад рамена, а притом су ноге исправљене и паралелно постављене са подлогом, а руке су испружене. За разлику од других висова овај вис може бити прелазни положај при извођењу другог елемената. При извођењу овог виса тело се не треба љуљати, а ноге требају остати у хоризонталном положају (сл.90).

Љиљање у предњем вису

Тело се налази у положају виси исправљено. Наизменичним заљуљавањем тела напред и назад, ученик почиње да се љуља. При овом примицању тело и ноге требају остати у исправљеном положају. Када тело дође до највише тачке у задњем делу, оно убрзано креће ка напред. У моменту када тело дође до положаја замишљене вертикале треба повећати замах ногама напред, а рукама да карике мало повуче према доле. Када ученик изводи љуљање, напуштање ове справе увек се изводи када се тело налази у положају задњег дела (сл.92).

Сл.92



Активности

Вежбе за развој силе горњих екстремитета, пењање по рипстолима, вишење на мушком разбоју.

РАЗБОЈ (мушки)

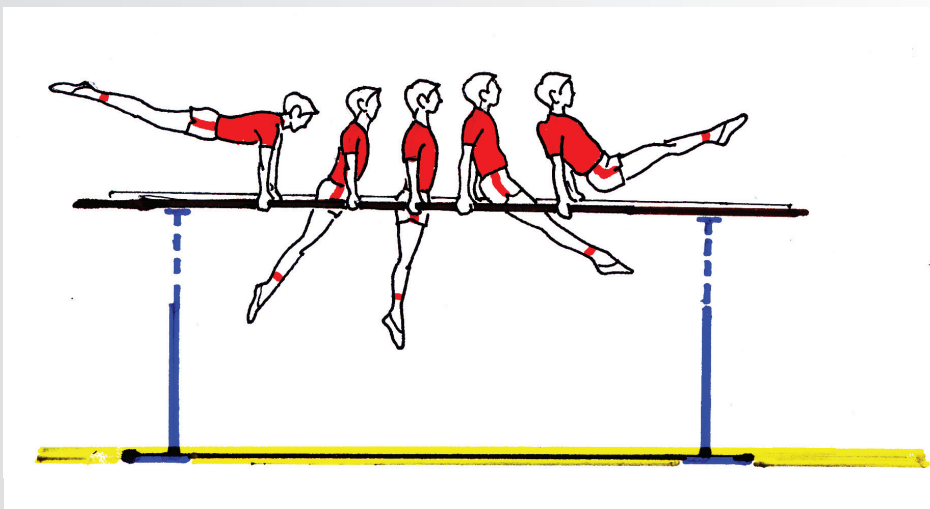


Вежбе на мушком разбоју изводе се јачином мишића на рукама и ременском појасу. Ове вежбе и њихови елементи директно учествују на развијање мишића руку и раменског појаса, координације. Карактеристично за динамичке гимнастичке елементе је подизање тела од нижег ка вишем положају и обратно. Статички гимнастички елементи на мушком разбоју изводе се са задржавањем тела у одређеном положају.

Љуљање са ослањањем и подупирањем

Љуљање са ослањањем је гимнастички елеменат који представља почетни или завршни положај при извођењу већег броја повезаних гимнастичких елемената на мушком разбоју (сл.93).

Сл.93



Љуљање са ослањањем

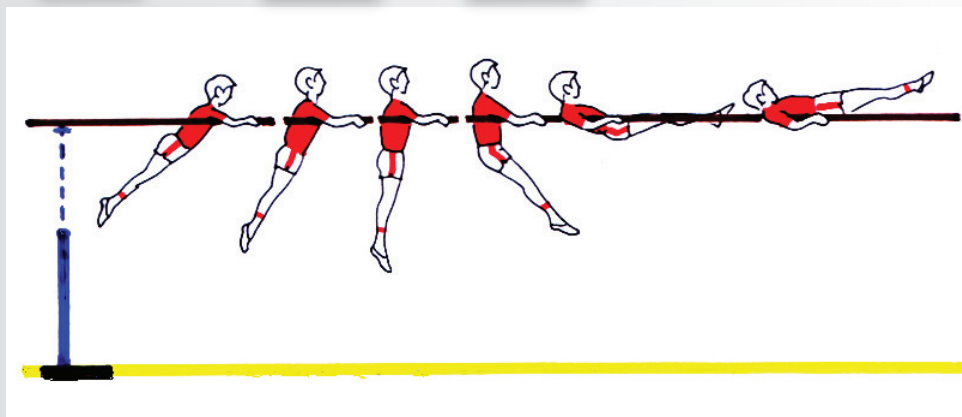
При извођење елемената из гимнастике љуљање са ослањањем прави се наскок са потпором (сл.94) и мало заљуљавање ногама у задњем делу(сл.95) и у предњем делу (96).

Љуљање са подупирањем може се комбинирати са љуљањем са одупирањем.

Сл.94

Сл.95

Сл.96



Љуљање са подупирањем

Активности

Наскок на мушком разбоју љуљањем са ослањањем.

Амплитуда љуљања се треба постепено повећавати.

Наскок на мушком разбоју љуљањем са подупирањем.

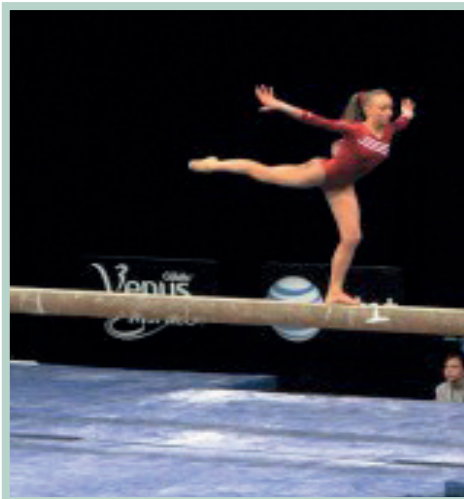
Амплитуда љуљања се треба постепено повећавати.

Дали
хоћеш да
научиш
више?

Мушки разбој се састоју од две притке паралелно постављене на висини од 175 см. дужина притке износи 350 см. а ширина међу њима је 47-52 см.

ГРЕДА

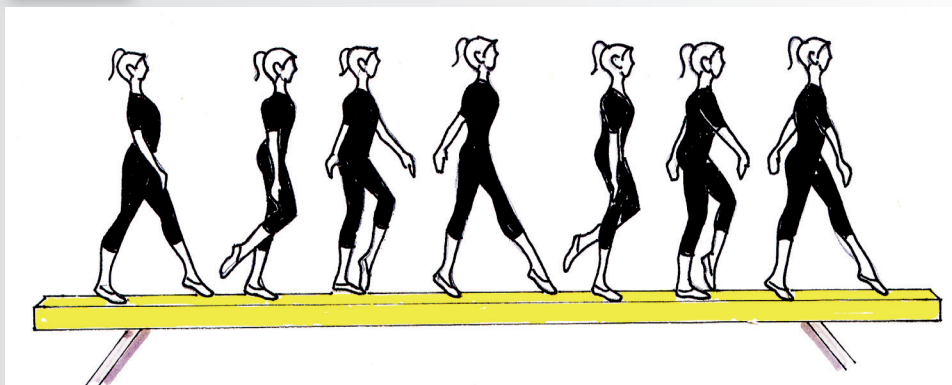
Елементи спортске гимнастике на ниској и средњој греди представљају обликовани прецизни покрети, гимнастичка подскакивања, окретања за 180 и 360 степени, ваге, доскоке и акробатске елементе. Сви ови елементи се у свом извођењу одликују великом елеганцијом, ритмом и одређеном кореографијом, термин који се употребљава у гимнастици да би се потенцирао уметнички део вежбе. Елементи гимнастике доприносе за развој равнотеже, координације и лепог држања тела. Они се могу вежбати најпре на ниској, а затим на високој греди.



← Елемент вежбе на греди

Средњевисока греда

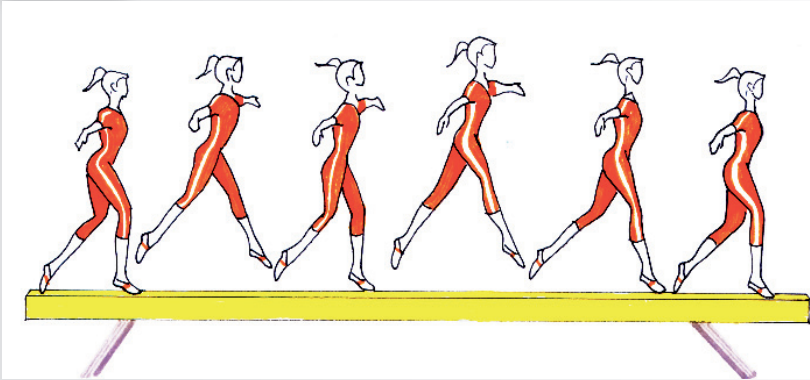
Сл.97



Ходање по греди

Ходање по греди започиње на прстима са исправним држањем тела, руке се налазе поред тела или у покрету. Ходање не треба бити брзо све док се не добије осећај равнотеже (сл.97).

Сл.98



Трчање

Трчање на греди се изводи на прстима раширених руку. При извођењу овог елемената на греди, потребно је посветити пажњу држању тела и постављању стопала на греди (сл.98).

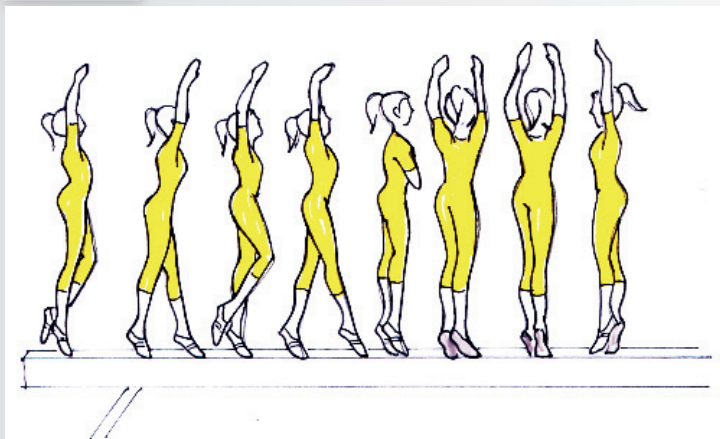
Сл.99



Дечји скокови

На греди се изводе разни скокови. Дечји скокови се изводе одразом једне или друге ноге. Код овог скока, доскок је на одразној ноzi, а замахнута нога је савијена под правим углом у зглобу кукова и колена. Руке су у покрету и раширене чиме се лакше одржава равнотежа на греди (сл.99).

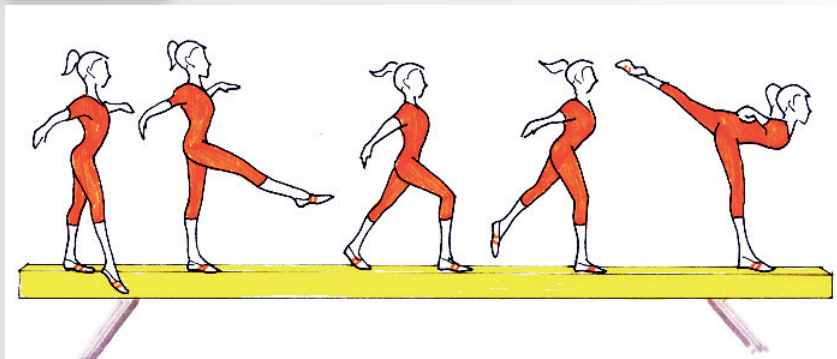
Сл.100



Окретање за 180°

Окретања се могу изводити у стајаћем (сл.100), получучећим и чучећим положају, она се могу комбинирати са другим елементима на греди.

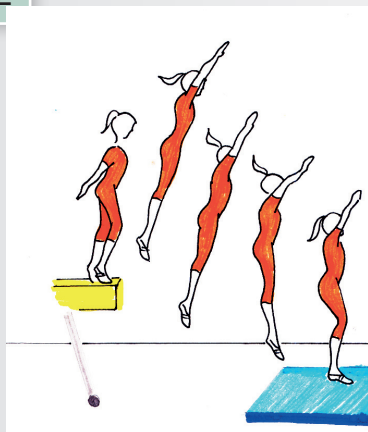
Сл.101



Вага

Тело је у стајаћем положају раширених руку, прави се заножаванье једном ногом, тело се креће ка напред у претклону и у том се положају треба одржати равнотежа (сл.101).

Сл.102

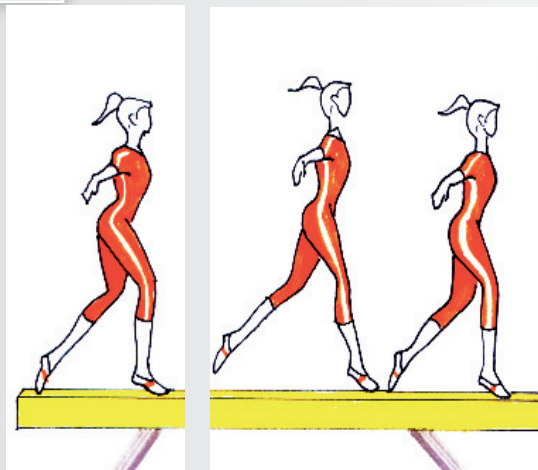


Доскакивање са гредe на душeк

Доскакивања се изводе на крају вежбе на греди. То је елемент спортске гимнастике када вежбач напушта справу (сл.102).

Ниска греда

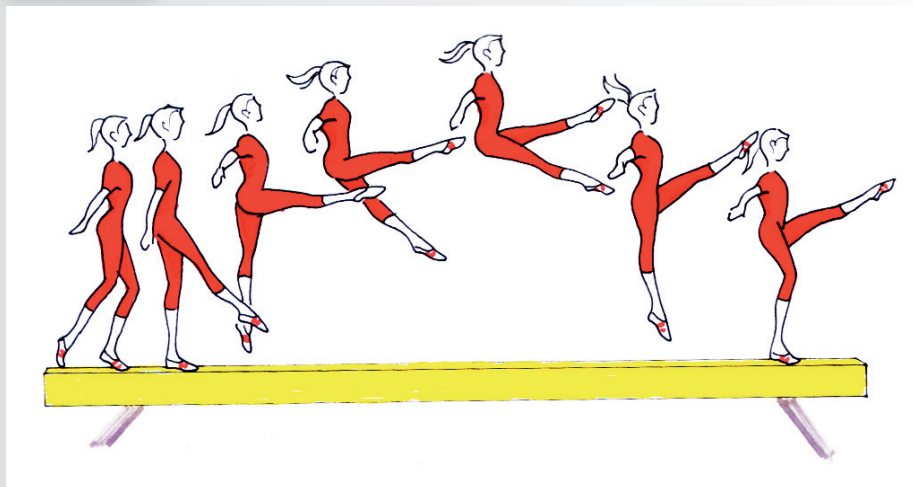
Сл.103



Ходање са подскакивањем

При ходању са подскакивањем на ниској греди тело треба бити исправљено. Овај елемент се изводи са малим подскакивањем на прстима раширених руку (сл.103).

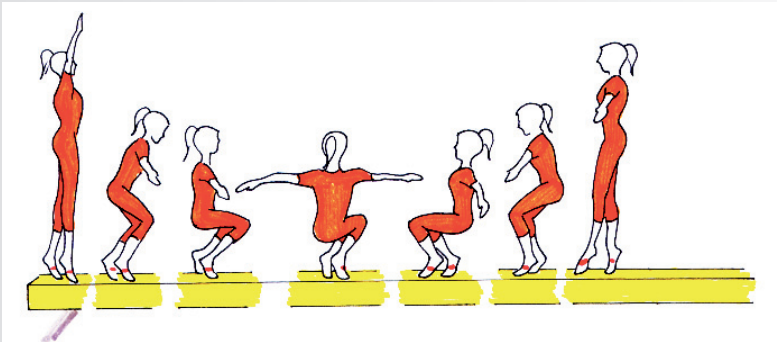
Сл.104



Скок маказице

Са стајачког става на прстима изводи се предножавање прослеђено скоком, при чему замахнута нога долази до хоризонталног положаја у односу на тело, прави се промена ногу (маказице) и доскаче се на замахну ногу (сл.104).

Сл.105



Окретање получучећи за 180°

Активност

Подршком наставника саставите вежбу на греди која ће у себи садржати више гимнастичких елемената.

Дали
хоћеш да
научиш
више?

Висина греде износи 125 см. дужина 5 метара, а широка је 10 см. Греда је обложена меким материјалом. Гимнастичка вежба на греди не треба бити дужа од 90 секунди.

Питања

1. Који се елементи спортске гимнастике изводе на греди?



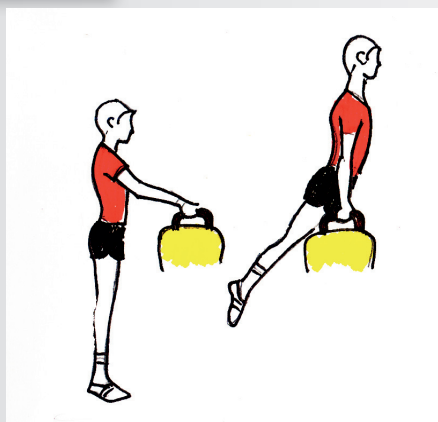
КОЊ СА ХВАТАЉКАМА

Коњ са хватаљкама је мушка справа висока 105 см. дугачка 160 см и широка 35 см. Хватаљке су високе 12 см. При извођењу гимнастичких елемената на коњу са хватаљкама вежбач је сво време наслоњен рукама на справу. Савлађивање технике основних елемената на коњу са хватаљкама доприноси развијању силе руку и раменског појаса, као и развијање флексибилности и координације. Основна карактеристика вежба на коњу са хватаљкама је преношење тежине тела са једне на другу руку. При савлађивању технике елемената ове справе, руке требају бити исправљене у зглобовима лакта.



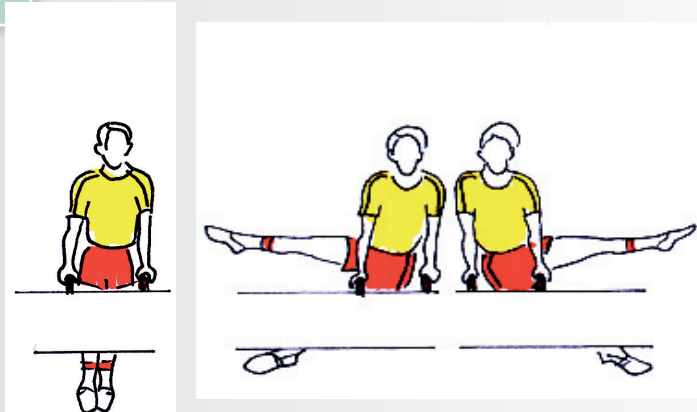
← Вежба на коњу са хватаљкама

Сл.106



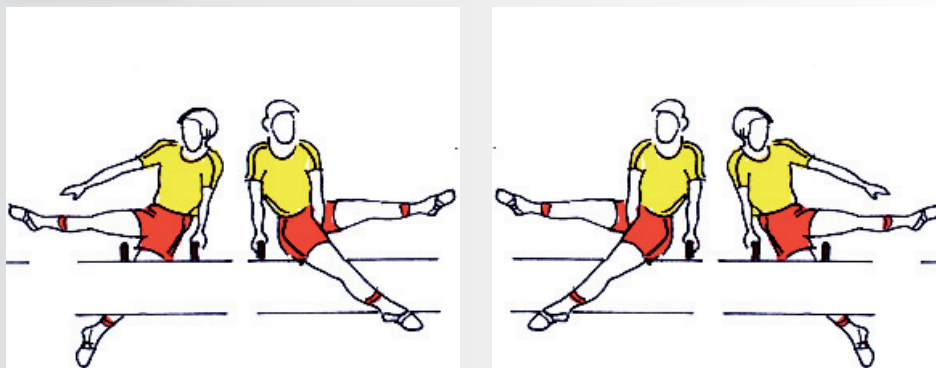
У стајаћем ставу, са малим одразом изводи се наскок на справи до положаја предњег упора (сл.106).

Сл.107



При наскоку на коњу са хватаљкама, тежина тела је распоређена на обе руке подједнако. Замахује се једном ногом, а затим другом на страну. Замах се изводи исправљеном ногом (сл.107). Да би се лакше прешло на следећи елеменат вежбе (опкорачење једном ногом), љуљање се треба извежбати до нивоа када се задња нога подигне до висине справе, а предња нога пређе висину справе.

Сл.108



Елеменат на коњу са хватаљкама, опкорачење једном ногом изводи се као продужетак претходног елемената. Прави се наизменично опкорачење десном и левом ногом, при чему се тежина тела наизменично преноси са једне на другу руку (сл.108).

Активност

За повећавање силе руку и раменског појаса потребно је изводити склекове.

Питања

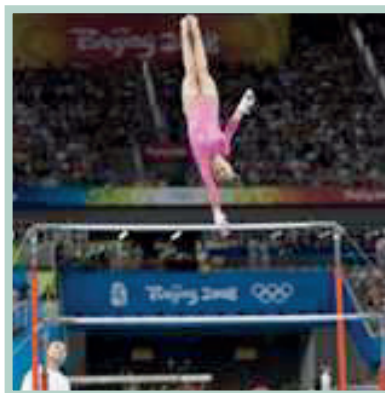
1. Колика је димензија коња са хватаљкама?
2. Који су основни елементи коња са хватаљкама?



ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ



↑ Двовисински разбој

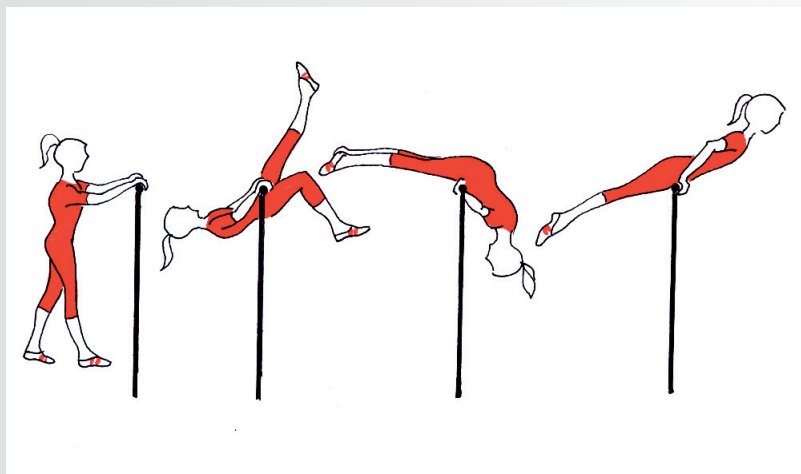


↑ Вежба на разбоју

У спортској гимнастици двовисински разбој је женска справа. Вежбе се карактеришу међусобно повезаним изведбама различитих гимнастичких елемената на ниској и високој притки. При извођењу елемената потребна је одређена физичка припрема, ове вежбе и елементи који произлазе од њих доприносе развоју силе мишић а руку и раменског појаса, као и развоју флексибилности и координације.

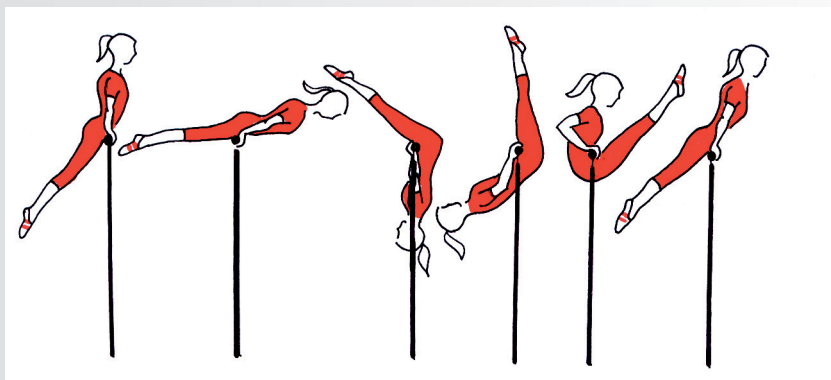
Двовисински разбој је састављен од две притке, нижа је 165 см. а виша 245 см. док размак између њих може бити до 180 см

Сл.109



Узмах на ниској притки двовисинског разбоја

Узмах на ниској притки двовисинског разбоја изводи се из стајаћег положаја, са рукама на ниској притки. Замахује се једном, а даје се одраз другом ногом при чему се тело доводи у савијени положај у карличном појасу и омогућава даље подизање и ротацију уназад. Истовремено се главом изводи замах уназад (сл.109).



Преокретање напред на ниској притки

Почетни положај ове вежбе је предњи упор са исправљеним рукама. Изводи се замах тела ка напред, а тај се замах уједно користи да би се извела ротација око притке, истовремено у карличном појасу тела следи исправљање до почетног положаја (сл. 110).

Активности

За вежбање на овој справи потребно је повећати силу руку и раменског појаса. Зато се требају изводити вежбе као што су: пењање по ужету, згибови на високој притки двовисинског разбоја.

Питања

1. Које су димензије двовисинског разбоја?
2. Наброји неке елементе двовисинског разбоја.





Садржина:

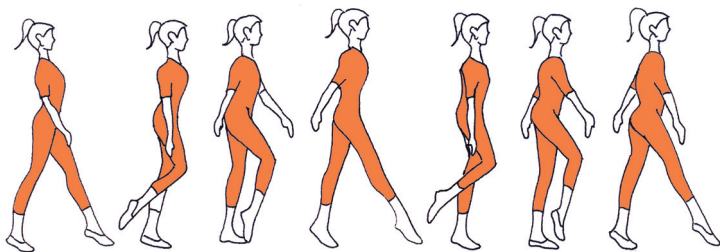
- Увежбавање састава;
- Ритмичко ходање и трчање;
- Ритмичка подскакивања (дечја, мачја и далековисоки скокови);
- Комбинација ритмичког ходања и подскакивања, трчања са и без реквизита са музиком;
- Ритмичке вежбе реквизитима.

Ритмичко спортска гимнастика са свим њеним елементима је намењена пре свега ученицама. Ово је атрактиван спорт који обилује скоковима, поскоцима, окретањима и ритмичким покретима прослеђени пријатном музиком. Вежбе се изводе без реквизита и са лаким реквизитима, као што су лопте, ужад, чунови, ленте и обручи. Кореографија је саставни део ритмичке гимнастике и у гимнастици се употребљава да би потенцирала уметнички део вежбе. Вежбе ритмичке гимнастике доприносе лепом држању тела, складном естетском покрету тела у простору и креативности.

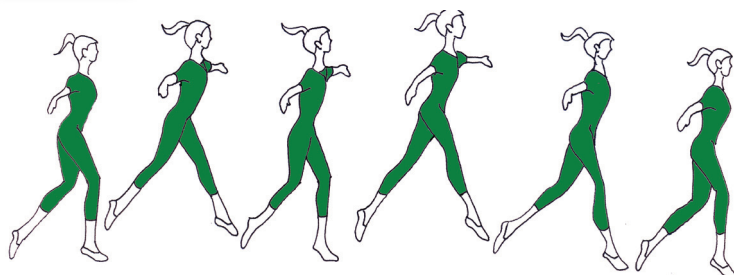
Ритмичко ходање и трчање

Ритмичко ходање (сл.111) и трчање (сл.112) у ритмичкој гимнастици су стилизирани облици покрета. Елементи ритмичке гимнастике су прослеђени ритмом, елеганцијом и правилним држањем тела.

Сл.111



Сл.112



Ритмички подскакивања

(дечја, мачја, далековисоки скокови);

Дечји скокови

Подигне се подколеница савијена у колену до висине кука. Руче се постављају на струку или се шире. Скокови се могу изводити у месту и у покрету (сл.113).

Сл.113



Мачји скок

Овај елеменат се изводи скоком на једну ногу и замахом другом ногом која се налази у згрченом положају, у моменту максималног скока врши се промена ногу (сл.114).

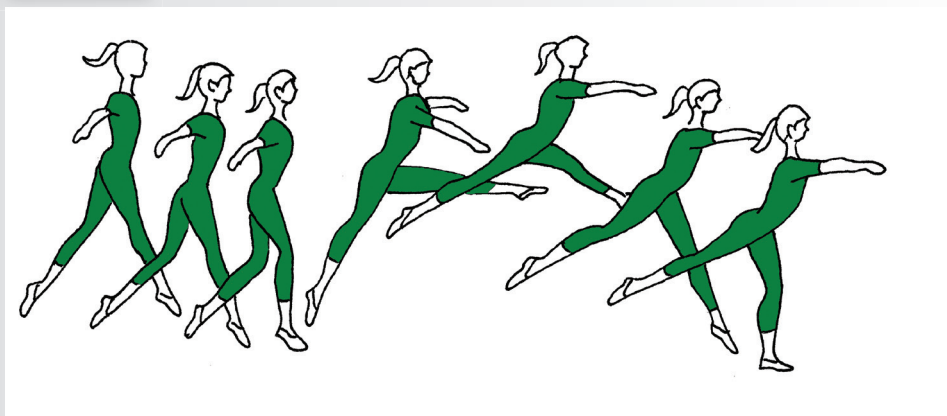
Сл.114



Далековисоки скокови

Карактеристике далековисоког скока су јак одраз једном ногом у предножавању док је задња нога исправљена у заножавану (сл.115).

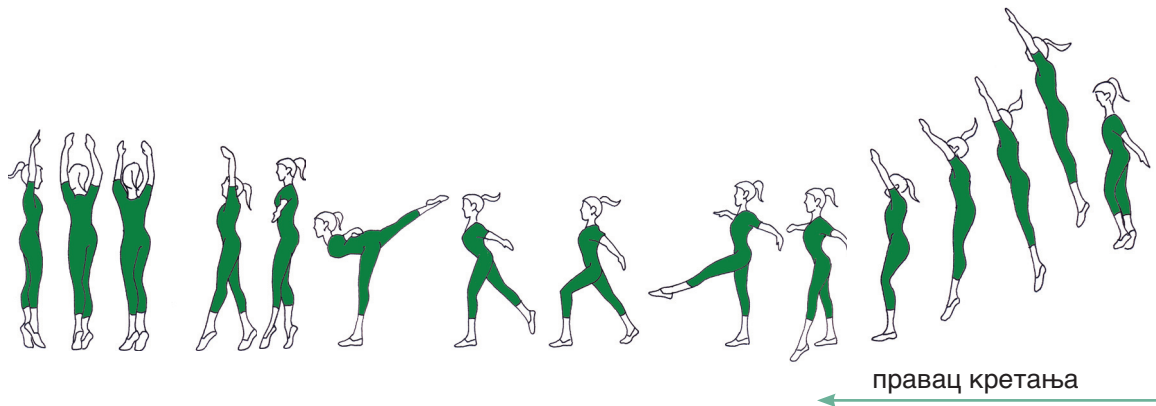
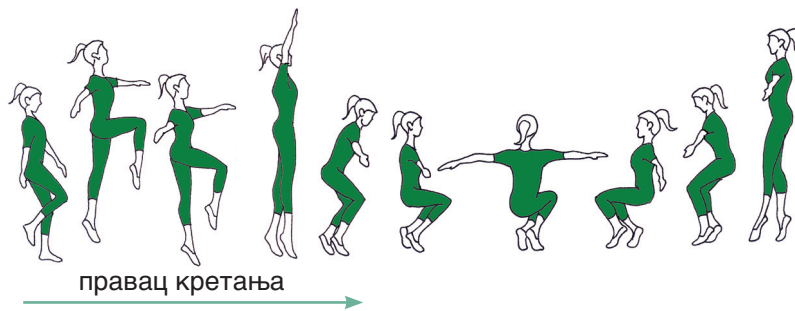
Сл.115



Комбинација ритмичког ходања и подскакивања, трчања са и без реквизита са музиком

Од претходно савладаних елемената ритмичке гимнастике могу се направити различите комбинације на партеру, и исте могу бити прослеђене музиком. Овим начином комбинираних вежбања на партеру омогућава се понављање неких елемената и усавршавање технике.

Сл.116

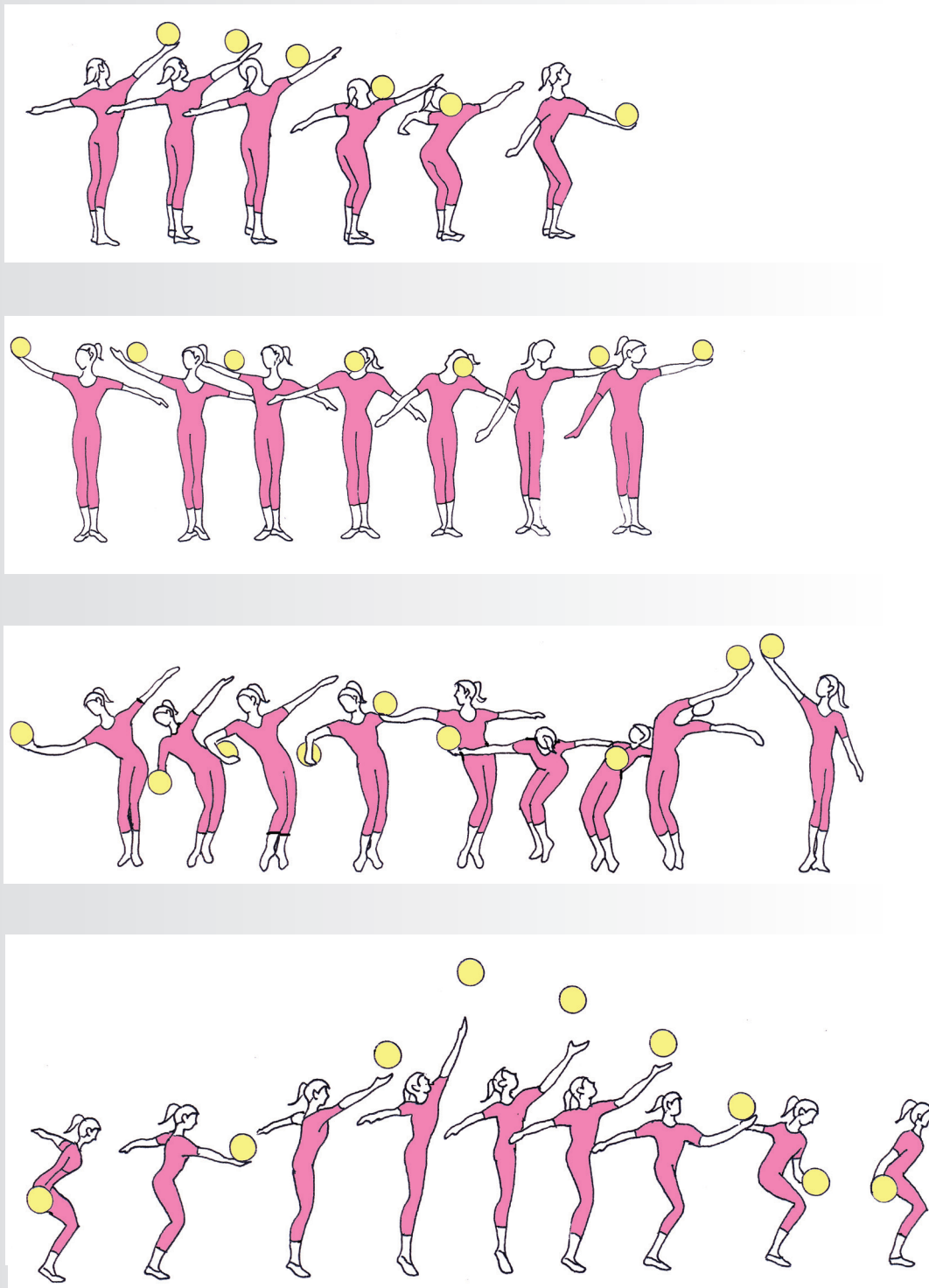


Вежба ритмичке гимнастике састављена од већ савладаних елемената: скокова, подскакивања, окретања и ваге. Елементи ове вежбе се изводе повезано у ритму (сл.116). Исти елементи ритмичко спортске гимнастике могу се изводити и реквизитима.

Ритмичке вежбе реквизитима

Ритмичке вежбе реквизитима могу се изводити лоптом, чуневима, обручима и лентама. Ритмички се покрети изводе великом елеганцијом прослеђени музиком (сл.117).

Сл.117



Активности

Са лаком гуменом лоптом понови елементе ритмичко спортске гимнастике који су приказани на сл.90. Ова активност, по вашем избору може бити прослеђена музиком.

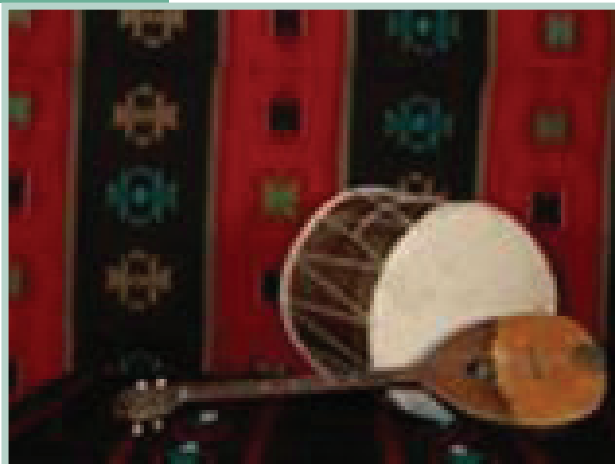
Питања

Који се реквизити употребљавају у ритмичко спортској гимнастици?

?



ПЛЕСОВИ



Садржина:

- Народна кола
- Савлађивање и извођење три народна кола по избору ученика и наставника;
- Начин држања руку и кретање у простору;
- Држање тела при плесовима, и
- Плесни кораци.
 - Савремени плесови

НАРОДНА КОЛА

Република Македонија обилује великим фолклорним културним наследством. Народне игре и плесови, најчешће се изводе уз музику уметничке вредности, која омогућава понављање покрета. На тај начин вежбање постаје ефикасно и повећава се физичка издржљивост тела и развијање осећаја елеганције. Естетски се требају увежбавати елементи народних плесова и кола.

При савлађивању основних елемената народних кола и плесова највећу пажњу треба посветити елеганцији и држању тела. Кола се најчешће играју у кругу кретањем у десно. Карактеристика мушких кола је то што су динамичнија од женских, због веће заступљености подскакивања и чучњева.

Женска кола су смиренија и истичу елеганцију играјући на прстима и на пола стопала.

Познатија македонска народна кола су: “Лако коло“, “Тешкото“, “Калјциско“, “Невестинско“, “Тресеница“, “Егејско“ и многа друга.

У програму за седми разред предвиђено је савлађивање и изведба три народна кола по избору наставника и ученика.

Начин држања за руку и кретање у простору

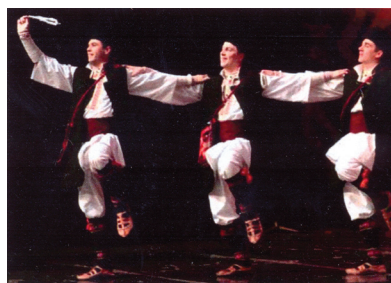
- Држање за руку (сл.118)
- Држање за раме (сл. 119)
- Држање за појас (сл.120)

Сл.118



Начин држања за руку код женског кола

Сл.119



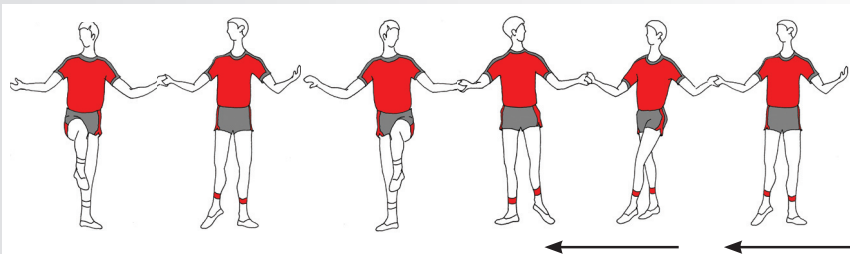
Сл.120



Кораци македонског народног кола “Лако коло“

Коло започиње у правцу ка десној страни (сл.121)

Сл.121



Активности

Кроз разговор са наставником и родитељима дознајте на ком музичком инструменту се свирају македонска народна кола?

Питања

1. Која народна кола се играју у Македонији?



*Дали
хоћеш да
научиш
више?*

Професионални играчи македонских народних кола обучени су у македонској народној ношњи. Сваки регион у Македонији има своје карактеристичне мушке и женске народне ношње.

САВРЕМЕНИ ПЛЕСОВИ

Почетком XX века јавља се уметност модерних плесова. У овим покретима, као и у свим осталим плесовима ученици изражавају своју урођену потребу за ритмичким покретима и емоционално испуњавање.

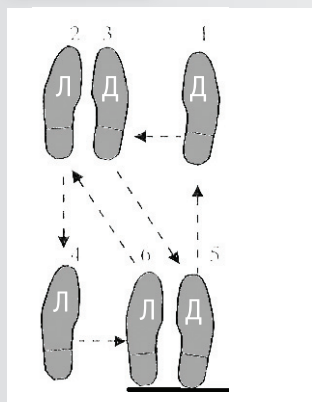
Основни плесни кораци класичних плесова

Ученици су постављени у полукругу. Кораци се најпре вежбају појединачно, а затим и у паровима.

Енглески валцер

Кораци енглеског валцера се изводе елегантним корацима следећим редоследом (сл.122).

Сл.122



1. корак напред десном ногом,
2. корак дијагонално напред левом ногом,
3. десном ногом корак до леве ноге,
4. корак назад левом ногом,
5. десном ногом корак назад дијагонално у десно,
6. лева нога до десне ноге

Активности

У слободном времену поновите кораке енглеског валцера.



FIVB

FIVB

FIVB



FIVB

FIVB

T.PLEUMJIT

5

СПОРТСКЕ ИГРЕ ОДБОЈКА



Садржина:

- Одбијања
 - Одбијања лопте са прстима изнад главе;
 - Одбијања лопте са партнером;
 - Примање лопте из различитих правца;
 - Одбијања лопте из различитих правца;
 - Одбијања лопте техником „чекић“.

- Сервирање
 - Школска техника сервиса;
 - Игра преко мреже;
 - У паровима и тројкама;
 - Примена савлађених елемената - одбојка у штафетној игри.

ОДБОЈКА

Одбојка је тимска игра која је широко прихваћена. То је спорт у коме се покрети одвијају брзо на малом простору и од играча се траже брзе реакције. Такмичење у одбојци се игра између две екипе, једна је екипа састављена од шест играча. Циљ игре је надигравање противничке одбране и освајање бода.

Одбојкарско игралиште има димензије 18 x 9 метара. На средини игралишта налази се мрежа широка 1 метар, дугачка 9 метара. Висина мреже од подлоге до горњег руба износи од 224 до 243 см. у зависности од узраста такмичара.

Игра започиње почетним ударом названим сервис. Свака екипа има право да три пута додирне лопту. Лопта остаје у игри све док неко од играча не направи грешку.

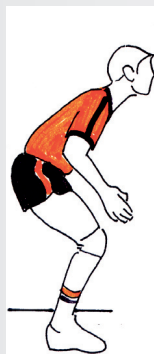
Одбојкарски ставови

Основа одбојкарске технике представљају одбојкарски ставови. Они могу бити: низак (сл.123), средњи (сл.124) и високи (сл.125) одбојкарски став.

Сл.123



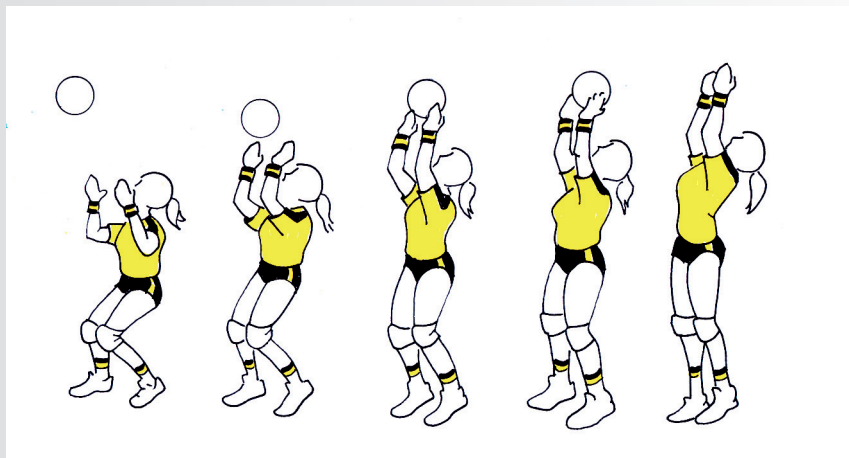
Сл.124



Сл.125



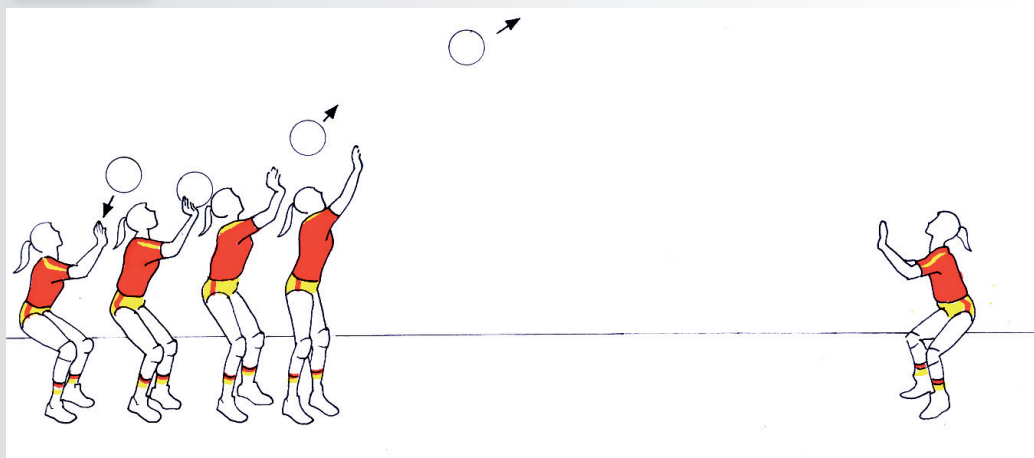
Сл.126



Одбијање лопте прстима изнад главе

Један од основних елемената одбојкарске игре је одбијање лопте са три прста изнад главе. Одбијање лопте прстима је највише условљена почетим положајем ученика, то јест одбојкарским ставом. При одбијању лопте учествује цело тело. Почињући од стопала тело се исправљује у свим зглобовима и прстима се лопта одбија изнад главе (сл.126).

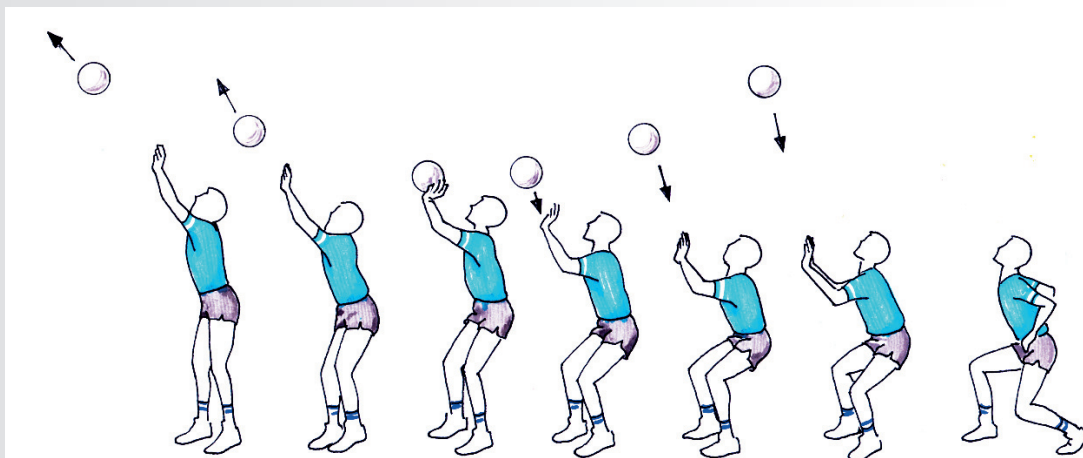
Сл.127



Одбијање лопте са партнером

Одбијање лопте са партнером је увежбавање елемената одбојкарске игре - одбијања лопте прстима (сл.127). При извођењу ове вежбе треба обратити пажњу одбојкарском ставу, да се лопта одбија равномерно обема рукама, да се одбијање лопте изводи свим прстима длана.

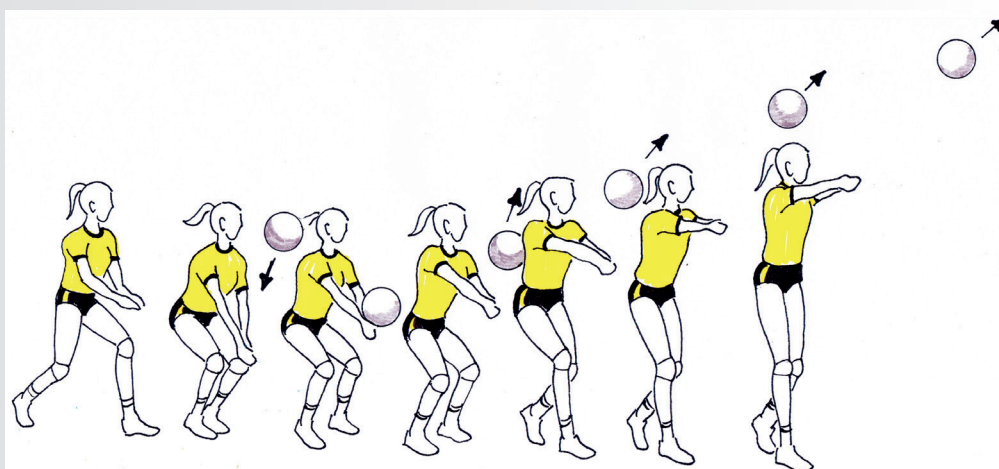
Сл.128



Примање лопте из различитих правца

Зато што је одбојка брза и динамична игра, ученик треба бити припремљен примању лопта из различитих правца. Примање лопте не може бити успешно све док се не савладају основни одбајкарски ставови. Примање лопте из различитих правца одвија се техником „чекић“ и прстима (сл.128).

Сл.129



Одбијање лопте техником „чекић“

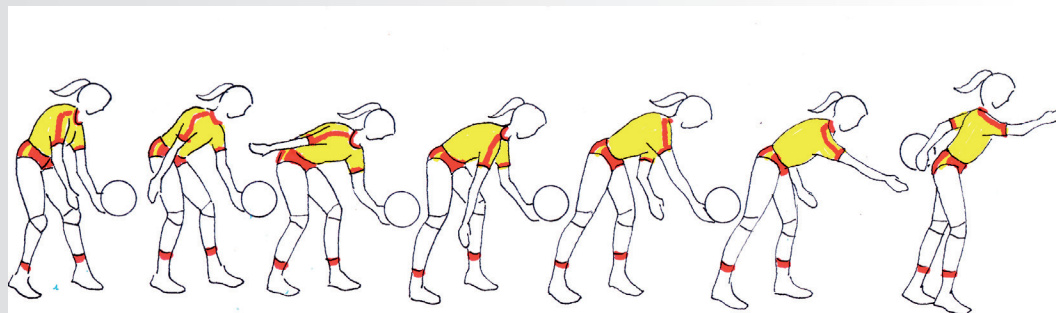
Одбијање лопте техником „чекић“ користи се за примање лопте са сервиса и за ефикасну одбрану. Руке у подлактицама се паралелно спајају, на тај начин што је унутрашњи део подлактице окренут према горе. При примању лопте са сервиса, примање се изводи средњим прстом или ниским одбојкарским ставом. Одбијање лопте техником „чекић“ може се изводити у страну, преко главе и изнад главе (сл.129).

Сл.130

Сл.131

Сл.132

Сл.133



Школска техника сервиса

Сервис је елеменат одбојке и користи се као почетни ударац у такмичењима, а понавља се после сваке грешке. Основни циљ сервиса је да освоји директни бод, или отежати пријем сервиса противничке екипе. Сервисом се лопта треба пребацити преко мреже и пасти на терен противничке екипе. Сваки се сервис састоји од неколико елемената:

- почетни положај (сл.130)
- подбацивање лопте (сл.131)
- ударац лопте (сл.132)
- завршна фаза (сл.133)

Активности

Игра преко мреже применом савладаних техника одбојке.

Питања

1. Колика је величина одбојкарског игралишта?
2. Шта је сервис?
3. Зашто се користи одбојкарски елеменат „чекић“?
4. Колико играча се такмиче у одбојкарској игри?

?



СПОРТСКЕ ИГРЕ НОГОМЕТ



Садржина:

- Техника
 - Додавање и примање лопте ногом, главом и грудима;
 - Вођење лопте;
 - Жонглирање лоптом;
 - Удари на гол ногом и главом;
 - Голманска техника.

Ногомет је један од најпопуларнијих спортова данашњице. Утакмице се играју на ногометном игралишту - стадиону чије су димензије од 90 до 120 метара дужине, и од 45 до 90 метара ширине.

Утакмице се играју између две противничке екипе од по 11 играча, од којих је један голман. Лопта има димензије од 68 до 71 см. и тешка је од 396 до 453 грама.

Ногомет је динамична игра у којој је заступљено трчање у различитим правцима са брзим заустављањем, скокови, кратки спринтови, прецизно владање лоптом ногама, проигривање, удари на голу и игра у одбрани. Сви ови елементи ногомета доприносе развоју

функционалне способности организма, као и развоју силе мишића доњих екстремитета, брзини, издржљивости и координацији.

ТЕХНИКА

Техника у ногомету обухвата разноврсна кретања лоптом и без лопте. Савлађивање технике основних елемената у ногомету је битни фактор за даље савлађивање ногометне игре.

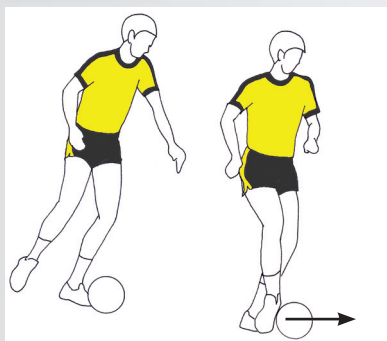
Додавање и примање лопте ногом, главом и грудима

Лопта се може додати и примати ногом, главом, надколеницом и грудима. Једна од техничких способности која се вредњује код фудбалера је способност рационалног додавања и примања лопте.

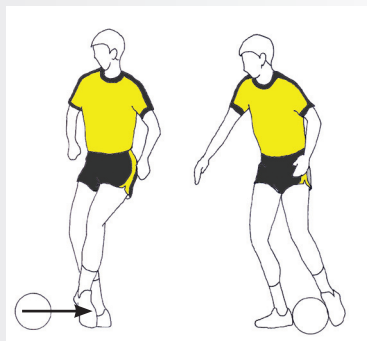
Додавање и примање лопте ногом

Базични елементи у ногомету су примање и додавање лопте ногом. Ногометна лопта се може додати (сл.134) у различним правцима. Циљ код примања ниских, полувисоких и високих лопти је да се преклопљавањем или амортизацијом лопта смири и стави под контролом. Лопта се може примати унутрашњем (сл.135), вањским и средњим делом стопала, надколеницом, главом и грудима.

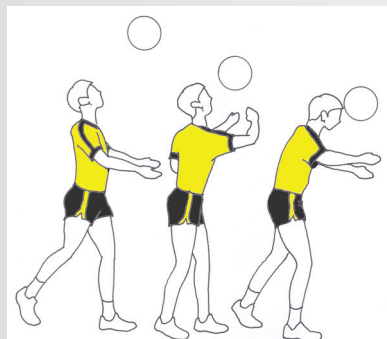
Сл.134



Сл.135



Сл.136



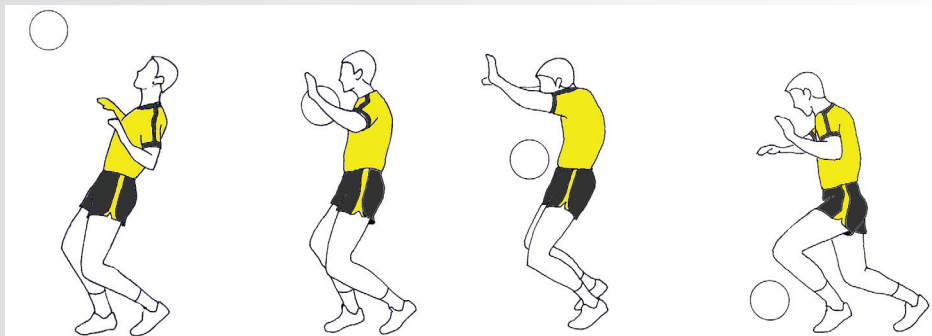
Додавање лопте главом

Техника - додавање главом се обично користи када се треба додати висока или полувисока лопта (сл.136).

Примање лопте на груди

При примању лопте на груди ученик пресреће лопту док је у ваздуху, при првом контакту са телом, груди се враћају уназад да би се могла амортизирати лопта на грудима (сл.137).

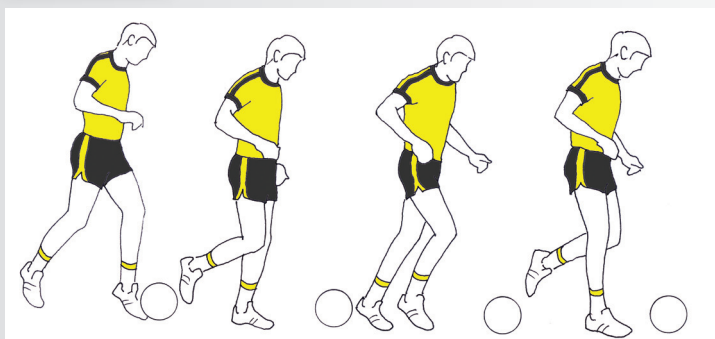
Сл.137



Вођење лопте

Ако се не савлада техника вођење лопте онда се не може играти ногомет. Вођење лопте је услов за добру ногометну технику. Лопта се може водити унутрашњим, вањским и средњим делом стопала (сл.138).

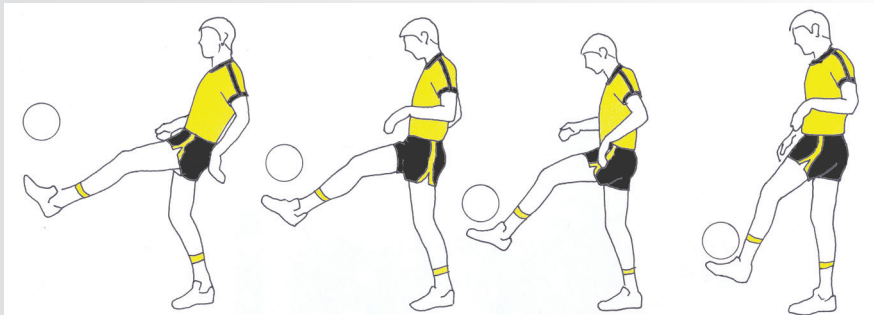
Сл.138



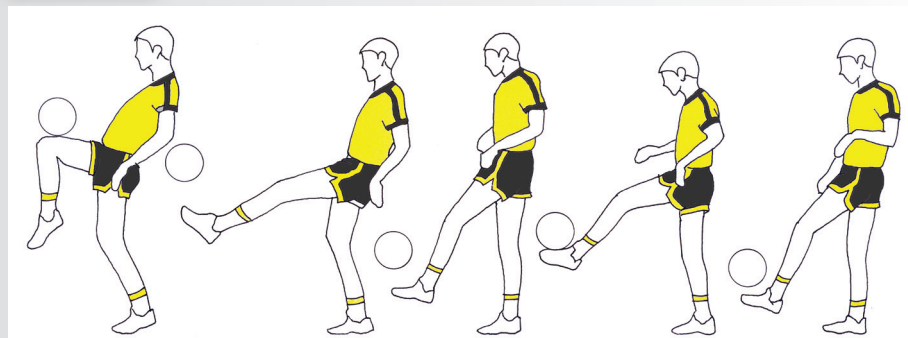
Жонглирање лоптом

Жонглирање лоптом је важни елемент ногометне технике. Ученици овим елементом требају научити технику контроле лопте у месту и у покрету. Жонглирање се може изводити стопалом (сл.139), надколеницом (сл.140) и главом.

Сл.139



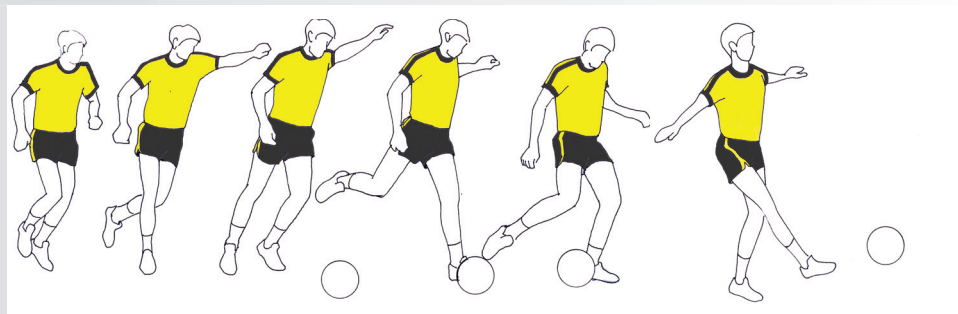
Сл.140



Удари на гол ногом

Да би се савладала техника удара на гол ногом, потребно је савладати технику додавања и примања лопте ногом. При усавршавању ове технике треба се посветити пажња прецизности при додавању лопте (сл.141).

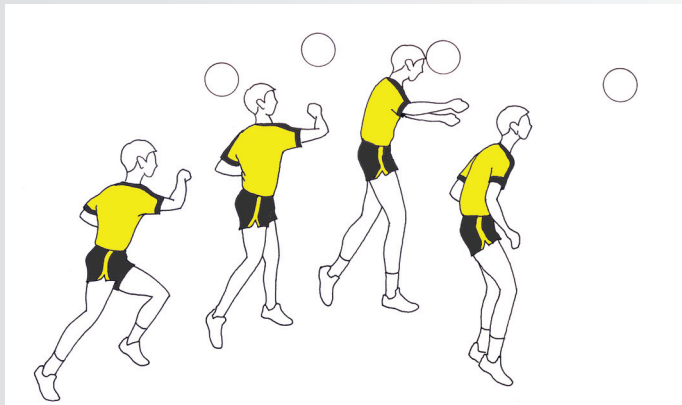
Сл.141



Удари на гол главом

За технику удар на гол главом, треба се претходно савладати техника додавања и примања лопте главом. У ногометној игри, удари на гол главом се најчешће примењују када ученик добија високе и полувисоке лопте (сл.142).

Сл.142



Голманска техника

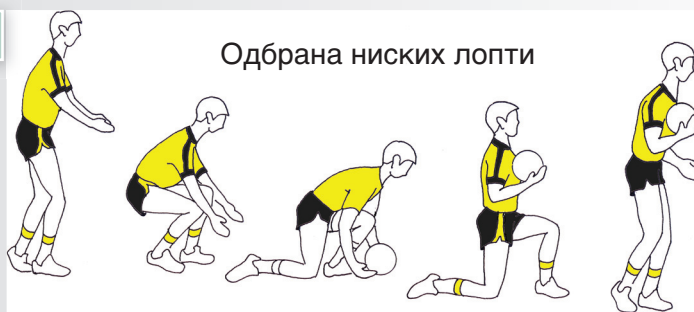
Основни циљ голмана у ногометној игри је да одбрани ударе упућене ка његовом голу. Елементи у голманској техници је голмански став, покрет у голманском ставу, одбрана високих (сл.143), средњих (сл.144) и ниских (сл.145) лопти.

Сл.143

Сл.144



Сл.145



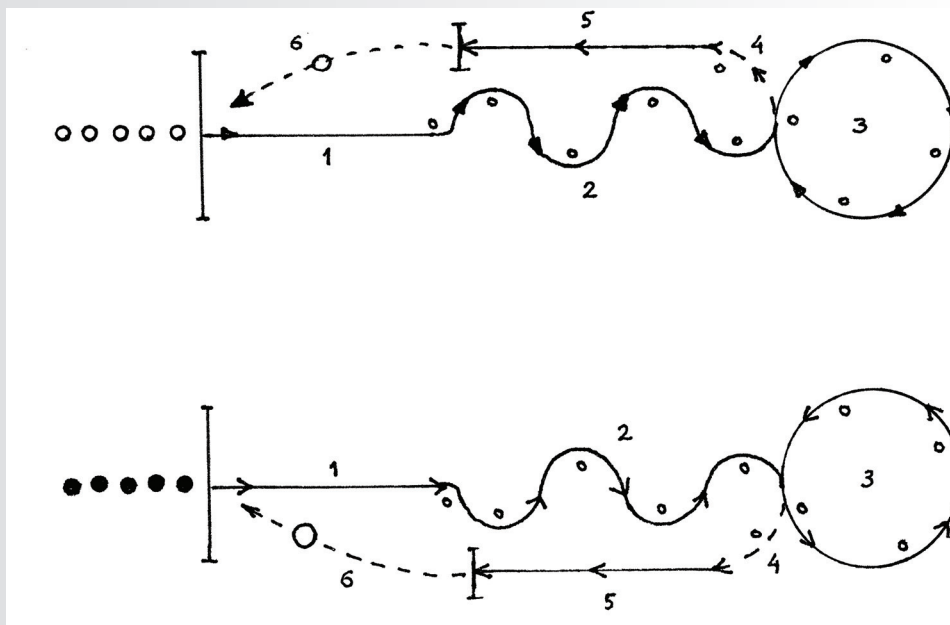
Игра у ногомету

- Игра на један или два гола са применом елемената технике и правила игре

Када се савладају основни ногометни елементи, они се могу применити на ногометну игри на један или два гола. То омогућава понављање савладаних елемената. У току ногометне игре примењују се правила ногометне игре.

- Штафетне игре и полигони са усвојеним елементима технике

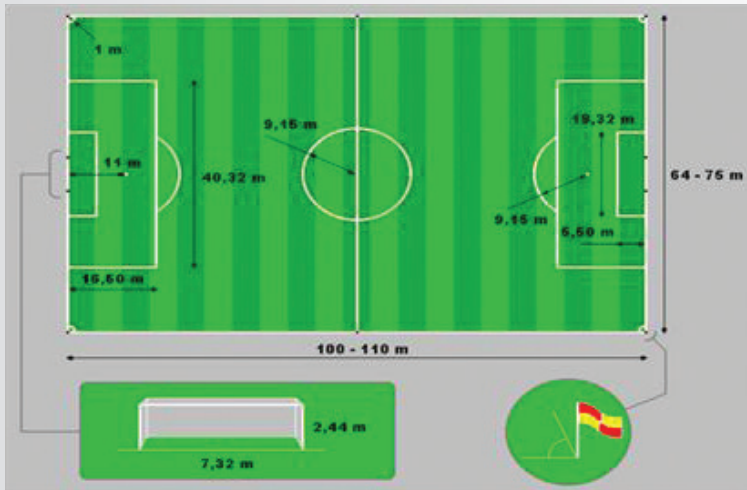
Преко штафетних игара и полигона који су састављени од ногометних елемената, ученици имају могућност да понављају елементе ногомета преко игре.



Полигон са применом ногометних елемената

Ученици су подељени у две колоне.

1. Полигон започиње са вођењем лопте право.
2. Продужава да води лопту између четири чуњеви.
3. Затим продужава са вођењем лопте у круг.
4. Излази из круга полукружним вођењем лопте.
5. Продужава са вођењем право до претходно обележене линије.
6. Додаје лопту првом ученику из колоне своје групе.



Правила ногометне игре

Утакмице у ногомету се играју између две екипе са највише једанајест играча од којих је један голман. За сваку измену треба се добити дозвола судије. Играчи требају бити обучени у спортској мајици, гаћицама, чарапама, штитницима и патикама са крампонима, које су округлог облика.

Ногометна игра је подељена на два једнака полувремена. Свако полувреме траје 45 минута са одмором од 15 минута између оба полувремена.

Ако се деси да има прекида у току саме утакмице, изгубљено време се надокнађује продужетком полувремена.

Активности

У сарадњу са наставником организирајте такмичење у ногомету између разреда.

Питања

1. По колико играча на терену играју у једној ногометној екипи?
2. Колике су димензије ногометног стадиона?





ТЕМА Е

ИЗБОРНЕ АКТИВНОСТИ



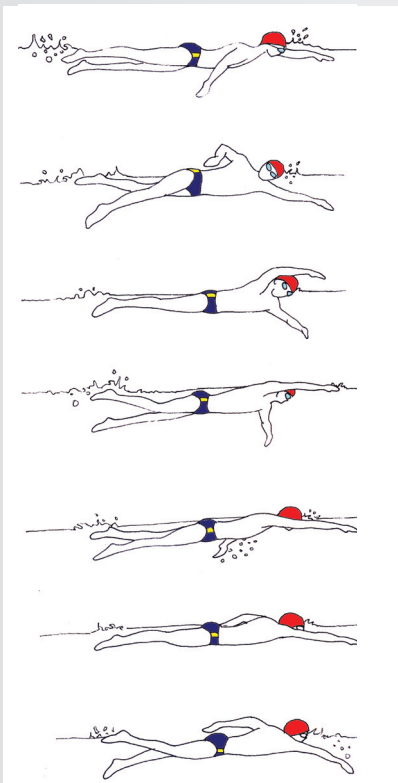
ПЛИВАЊЕ

Пливање је физичка активност при којој се цео организам оптерећује подједнако. Пливање представља специфичну физичку активност која се изводи у несвакидашњој средини за човека, а то је вода. Ученици треба од своје најраније узрасти да посећују часове пливања, зато што ова физичка активност доприноси развоју и побољшању целокупних моторних способности код ученика.

Постоје неколико стилова пливања:

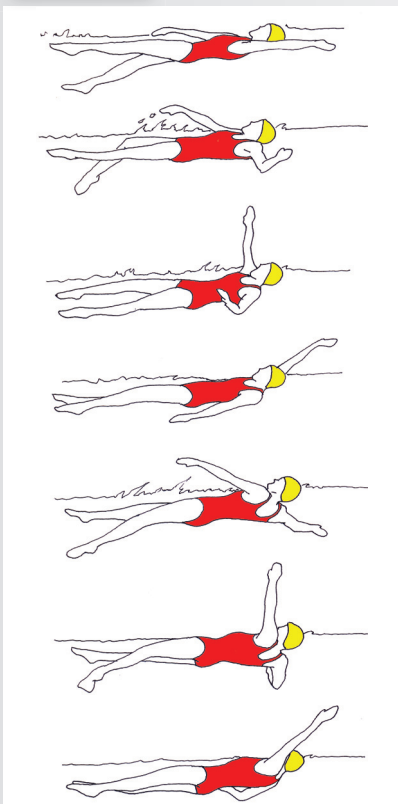
- Краул;
- Леђно пливање;
- Прсно пливање;
- Делфин.

Сл.146



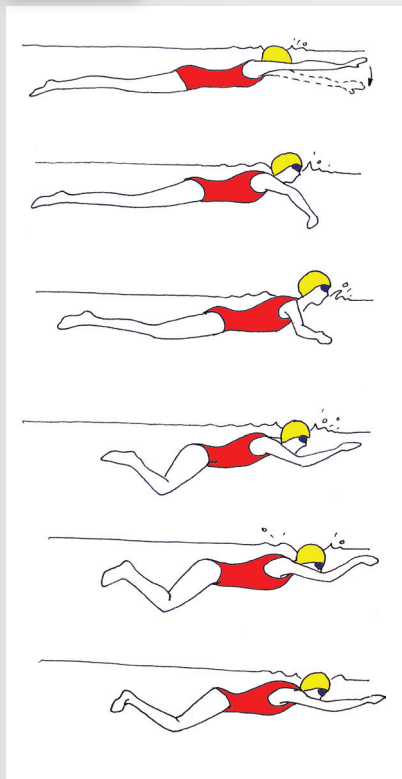
КРАУЛ - је најбржи стил пливања. Код овог стила пливања изводи се наизменично замахивање левом и десном руком, док је пливач лицем окренут паралелно са водом. Ногама се праве наизменични покрети који синхронизовано прате рад руку. Између два замахивања рукама пливач узима ваздух окрећући главу лево или десно док издисавање прави у води (сл.146).

Сл.147



ЛЕЂНО ПЛИВАЊЕ - је слична техника као пливање краул, с тим што је сада пливач леђима постављен паралелно са водом (сл.147)

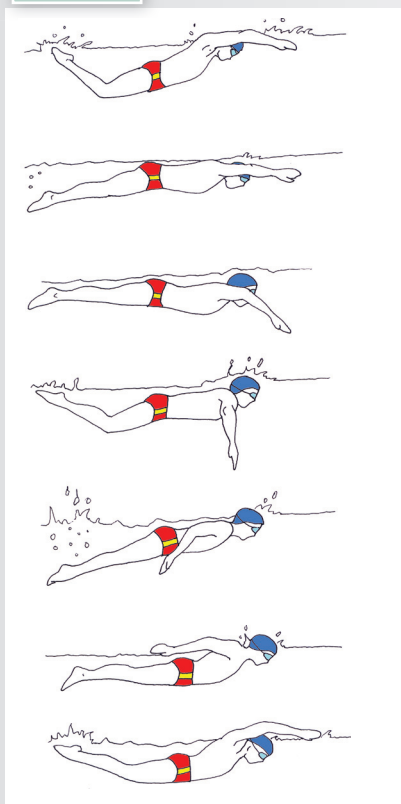
Сл.148



ПРСНО ПЛИВАЊЕ -

ова техника пливања је најспорија. Техника прсног пливања изводи се обема рукама напред, са ограничењем лаката који морају остати у води. Ноге су синхронизиране са рукама (сл.148).

Сл.149



ДЕЛФИН - ово је много атрактиван стил пливања за који је потребна велика сила мишића целог тела (сл.149).

СКИЈАЊЕ



Сл.150



Скијање је специфичан облик вежбања које се изводи у природним условима у току зимског периода на скијачким теренима. Практична вредност скијања је то што позитивно утиче на целокупни развој психомоторних способности ученика. Скијање је индивидуална спортска дисциплина која поред такмичарског духа може бити и рекреативног карактера. Скијање ствара осећај пријатног одмора и разоноде, односно побољшава здравје ученика, посебно коришћењем чистог планинског ваздуха.

Учење скијања започиње савлађивањем основних елемената скијачке технике.

Ношење скија ће вам бити лакше ако их носите на рамену окренуте врховима ка напред, док се штапови носе у другој руци (150).

Да би се савладали основни елементи скијачке технике треба се одабрати уређена скијачка падина са благим наклоном. На падини се можете попети на неколико начина: степенасто пењање и пењање у раскораку.

Код степенастог пењања скије су постављене бочно у односу на падину. Најпре се поставља горна скија горе ка падини, а тај покрет прати и горња рука. Штап се бодје на вањској страни горње скије. Затим се доња нога поместа према горе, а штап од доње руке се бодје поред вањског дела стопала доње ноге (сл.151).

Код технике пењања у раскораку предњи делови скија су раширени, а задњи делови су састављени. Из тог положаја се изводи корак. Руке и бодјење штаповима прате покрете ногу. При корачању колена требају бити савијена ка напред и унутра, с циљем да се скије поставе на унутрашње рубове (сл.152).

Окретање скијама у месту може се извести на неколико начина. На слици 153 је представљено окретање у месту за 180°.

Сл.151



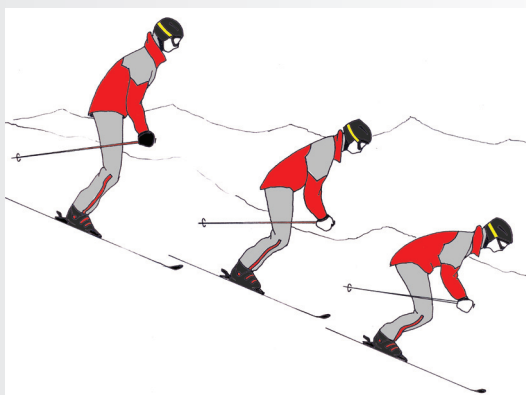
Сл.152



Сл.153



Сл.154



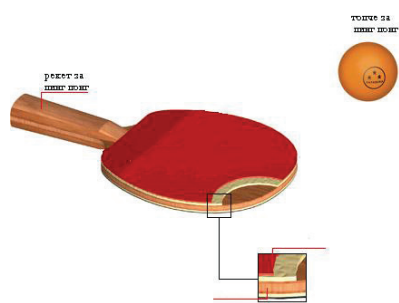
Спуштање право низ падину скијама постављеним у клинастом положају. Код клинастог положаја скија врхови скија су постављени у ширини кукова, а задњи делови скија су раширени. Ноге у зглобу колена су савијена ка напред и унутра. То омогућује да скије буду оптерећене на унутрашњим рубовима. Тело је наклоњено ка напред (сл.154).

Сл.155



Да би се учинила промена правца кретања треба се притиснути једним коленом више ка напред и унутра. Овим се покретом омогућује промена правца кретања (сл.155). Исти покрет се понавља и на другој страни. Исто тако на овај начин могу се повезати неколико завијутка.

ПИНГ ПОНГ



Пинг-понг је много интересантна, динамична и брза игра, која се појавила у XX веку у Енглеској. Убрзо је ова игра постала популарна у целом свету, посебно у азиским земјама. Такмичења се одржавају у мушкој и женској конкуренцији појединачно и у паровима.

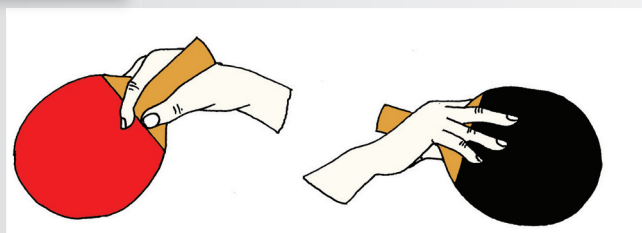
Ова игра утиче на развој брзине и координације код ученика.

Пинг-понг се игра на столу који је подељен мрежом, између двоје или четворо играча. Помоћу рекета удара се мала лоптица. Она мора најпре једном одскочити у пољу играча који сервира, прескочити мрежу и додирнути противничко поље. Играју се пет сета, а победник је онај играч који ће победити у три сета.

Начин држања рекета за пинг-понг

Азиски начин држања рекета (сл.156)

Сл.156

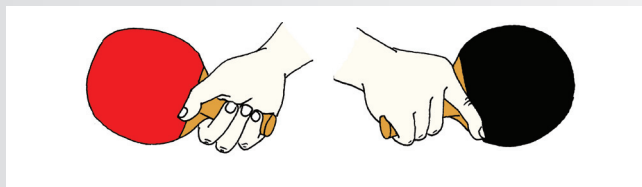


Предња страна

Задња страна

Европски начин држања рекета (сл.157)

Сл.157

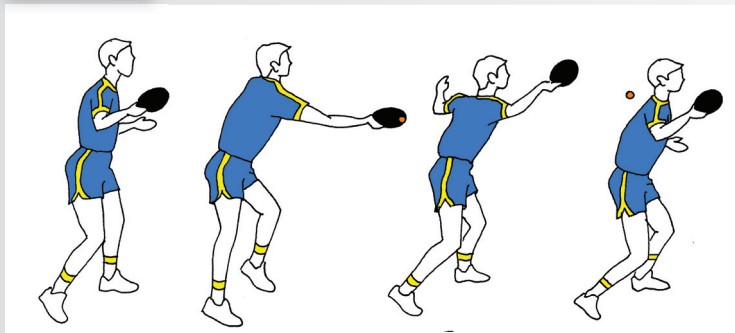


Предња страна

Задња страна

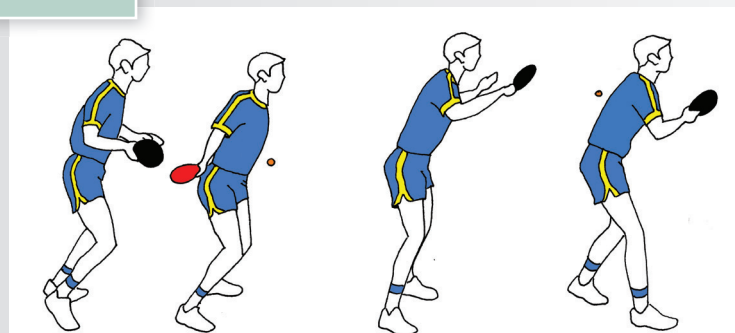
Начин држања рекета одабирају ученици. Карактеристично за ову игру су удари лоптице, напад и одбрана за које је потребна велика покретљивост целог тела. Основни елементи пинг-понга су удари лоптице техникама *backhand* (сл.158) и *forehand* (сл. 159).

Сл.158



Удар лоптицом *backhand*

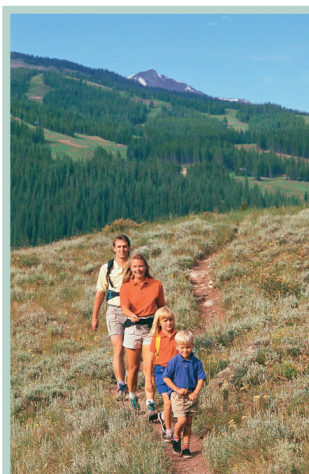
Сл.159



Удар лоптицом *forehand*

ИЗЛЕТИ

Излети и пешачења су ваншколске активности спортско - забавног и рекреативног карактера који се требају организирати два пута у години. Са оваквим излетима ствара се навика за ходање у природи. Са сваким ходањем у природи требају се примењивати природне форме покрета који се приспособљавају према теренским условима. За овакве активности ученици се припремају различитим реквизитима за спортовање. Сваки се излет добро планира заједно са ученицима и родитељима. Деца требају бити обучена у лаку одећу, носити храну и реквизите за играње у природи.



ШКОЛСКИ СПОРТ

Школски спорт као ван наставни облик рада треба се организирати најмање једном годишње. Овом активношћу требају бити обухваћени сви ученици који имају жељу да се баве било којом физичком активношћу. Ове активности имају такмичарски карактер, који се најпре изводи у самим разредима, а затим се организирају и међу разредна такмичења. Из свих разреда (једнаке узрасти) бира се најбоља екипа и она представља школу у међу школским такмичењима.

СПОРТСКЕ ШКОЛЕ

У спортским школама се укључују ученици који су талентовани у одређеном спорту или који хоће да надограђују своје знање. Ове школе раде према посебном програму, који у зависности од спорта организира и такмичења. Да би се посећивале ове школе потребан је посебни лекарски преглед.

Спортске школе су место одакле потичу велики број врхунских спортиста који требају бити пример млађим генерацијама.

ПЛАНИНАРЕЊЕ



У договору са родитељима и наставником може се организирати планинарење. Преко планинарења се ученици упознају планинским природним лепотама. Сам боравак у природи, на чистом ваздуху, има велике предности, зато што доприноси пријатном одмору, разоноди и побољшању здравја код ученика.

Планинарење је спорт где је главни циљ освајање врхова планина. Код боравка на планини основна активност је ходање и пењање на планинским падинама. Ове активности потичу љубав ка природи и природним лепотама, а тиме се развија и осећај за заштиту природе.

Најважније у припремама за планинарење је избор опреме, која треба бити лака и удобна, и ранац у коме треба носити резервну одећу. Посебна се пажња поклања обући која треба бити удобна за дуже пешачење.

БИЦИКЛИЗАМ



Сматра се да је бициклизам један од најкориснијих проналазака у историји човечанства. Бициклизам је спортска грана која обухвата више начина вожења бицикла. Као изборна активност код ученика доприноси да се самостално баве овим спортом. Бициклизам је користан зато што доприноси завршавању мишића целог тела, смањење телесне тежине, развијање равнотеже, позитивно утиче на кардиоваскуларни систем, такође се развија жеља за откривањем нових и непознатих природних предела, а то доприноси за подизање еколошке савести код ученика.

Бициклизам је укључен у олимпијским такмичењима и то у неколико дисциплина.

Брдски бициклизам

Само име брдски бициклизам нам говори да се одвија у природи, на неравним теренима, кроз шуме, ливаде, паркове. Карактеристика брдских бицикла је што имају предње и задње амортизере, широке гуме (крампонке) и чврсту и лаку конструкцију.

Друмски бициклизам

То је једна од најраспрострањених дисциплина која се одвија по асфалтним и бетонираним путевима, где се поштују одређена саобраћајна правила. Овај облик бициклизма се користи рекреативно, такмичарски и као превозно средство.

Екстремни бициклизам

Екстремни бициклизам се сматра екстремним спортом. Вози се бицикл назван БМХ (беемикс), који је према конструкцији мали и возачу омогућава да изводи разне акробације.

Крос

Бициклически крос обухвата стазу која прелази преко асфалта, траве, песка и препрека које бициклист треба савладати. У зависности категорије, обично су то кружне стазе дугачке од 2 до 5 км.

Велодромски бициклизам

Овај бициклизам се одвија на кружној стази дугачкој 250 до 300 метара. За ову дисциплину бицикли су направљени да буду што аеродинамичнији.



За сваку такмичарску дисциплину постоје различно конструирани бицикли у зависности од потребе саме дисциплине. Заједничка карактеристика свих бицикла је што се сви конструирају од чврстог и лаког материјала. За разлику од такмичарског бициклизма, за рекреативни и путни бициклизам постоји и додатна опрема којом се повећавају удобности.

Код ученика основних школа најчешће се користи друмски бициклизам, а мање брдски. Већи број ученика бицикл користи како свакодневно превозно средство за вожење у природи.

Бициклизам као спортска активност позитивно делује на комплетни антрополошки статус ученика.

Најпопуларнија такмичења у бициклизму су “Џиро ди Италија” и “Тур де Франс”.



Ролање се први пут појавило у VII веку. Тада су на обичним клизаљкама били стављени дрвени котачи. Од тада, па све до данас ролерке су претпеле разне дизајнерске и техничке измене. Највећи подем у вожењу ролерки има у току XIX И XX веку, када су широко прихваћене као хоби и као превозно средство посебно код младе популације.

Вожење ролерки је много популаран градски спорт. Без разлике дали је рекреативан спорт, да би се савладала техника потребна је велика концентрација, флексибилност, координација и издржљивост. При вожењу ролерки равномерно се обликује цело тело.



Током времена развило се неколико дисциплина вожења ролерки, па према томе има неколико типова ролерки и то: хокејашки, брзински, рекреативни, акробатски и уметнички.

Избором ролерки треба се направити и избор заштитне опреме као што су штитници зглобова лакта, колена, дланова и штитник главе.

У урбаним местима праве се посебне стазе за ролање и скејт-паркови где се могу вежбати и усавршавати разне вештине и технике из области ролања.

МИНИ ТЕНИС



Мини тенис је модифицирана спортска дисциплина која има циљ да ученици науче да сервирају, примају и враћају лопте. Она представља спортску игру између два или четири играча-такмичара на претходно обележеном тениском терену. Такмичари требају освојити више бодова чиме би постали победници игре. Тениски рекет је справа са којом се играју тениска такмичења.



Тениски рекет



Тениска лоптица

Основни циљ ове игре је да се пребаци лоптица на другој страни противничког терена, тако што противник неће моћи узвратити лоптицу. Игра се на различним теренским облицима и то: земјани (тврди), травнати (меки), тврди терени (асфалт, бетон).

Тениско игралиште има правоугаону форму. Димензије мини тениског игралишта износе приближно 15 x 7 метара, висина мреже износи 80 см.

Правила игре мини тениса су много једноставна и њих може да разуме сваки ученик. Играч на једној страни тениског игралишта сервира дијагонално на противничкој половини. Други играч једним ударцем треба да врати лоптицу, ако не успе у томе онда играч који сервира добија бод.

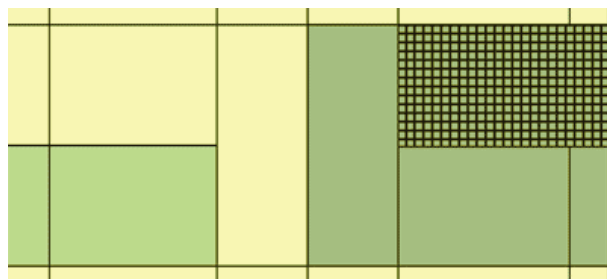
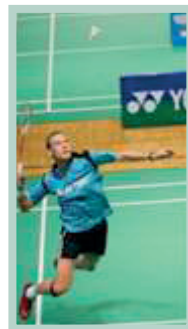
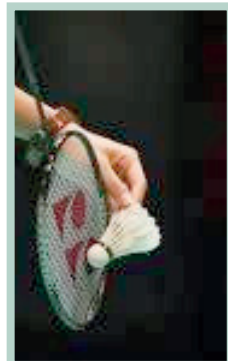
БАДМИНГТОН

Бадмингтон датира још пре 2000 година пре наше ере. Прво такмичење у бадмингтону је одржано у 1899 године у Енглеској. На Олимпијским играма у Барселони 1992 године и официјално постаје олимпијски спорт.

Основни циљ бадмингтона је да се освоје бодови. Бадмингтон се игра појединачно и у паровима. Пре почетка игре изводи се ждребање (бацање паре), а добитник ждребања одабира дали хоће први да сервира или да прими сервис, или може да одабере на коју страну игралишта ће започети игру.

Бод у бадмингтону се добија када лоптица пребачена на противничкој страни падне на земљу, или ако противник врати лоптицу ван поља или она удари у мрежу. Игра се добија са два освојена сета. Један сет има 21 бод. На крају сваког сета играчи мењају стране. Ако страна која сервира освоји бод она поново сервира, а ако погреши онда сервира противничка страна.

При сервирању лоптица мора проћи дијагонално на противничкој половини. Ако лоптица падне на линији онда се то сматра да је у терену.



Поље играча који сервира



Поље у коме се игра после сервиса

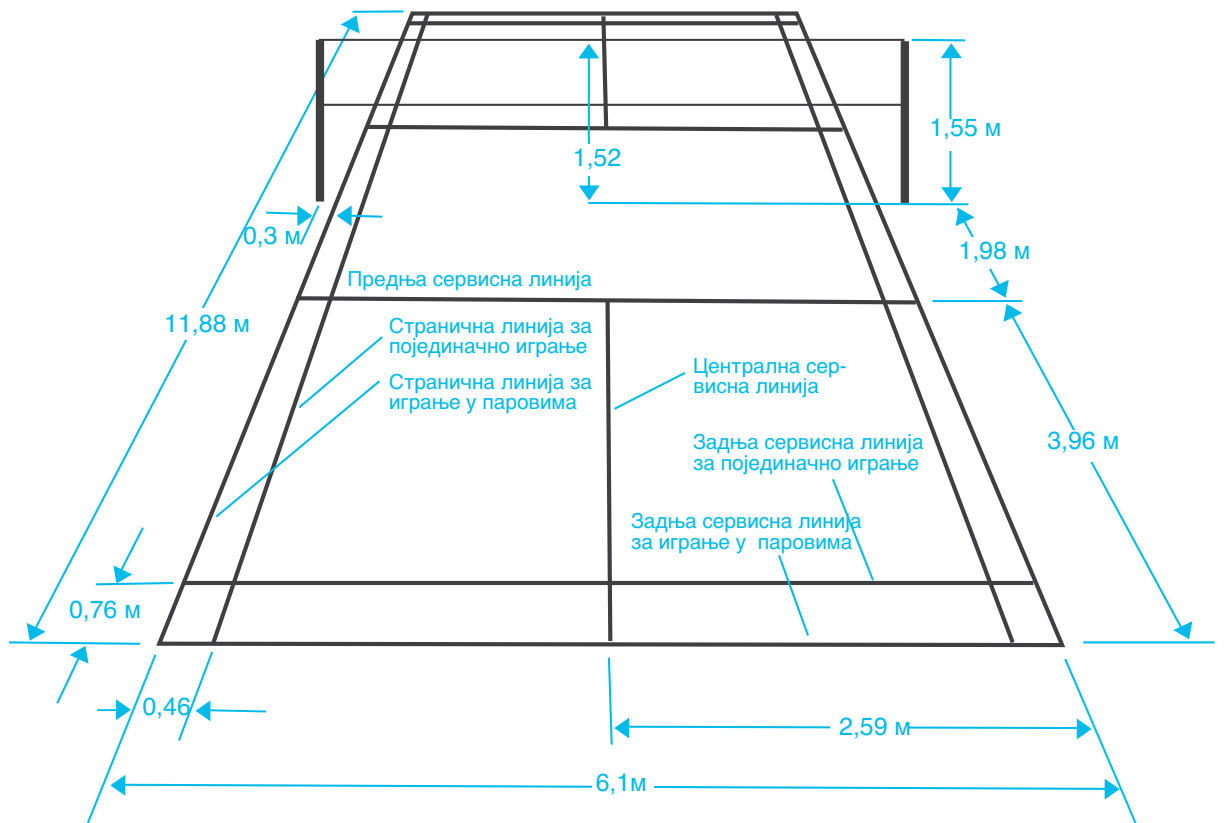


Поље где треба пасти лоптица после сервиса



Лоптица за бадмингтон је тешка од 4.74 до 5.50 грама и израђена је од пераја гусака.

Димензије терена бадмингтона



КЛИЗАЊЕ



Клизање се појавило још много одавна. Према археолошким испитивањима има података да се клизање најпре користило за прелаз великих смрзнутих језера и река. Људи су на ногама стављале животињске коске и помоћу штапова су се клизали савлађајући природне препреке.

Данас је рекреативно клизање општоприфаћено код свих узраста. Клизање је данас подељено на неколико дисциплина и то:

- Уметничко клизање
- Брзо клизање
- Хокеј на леду

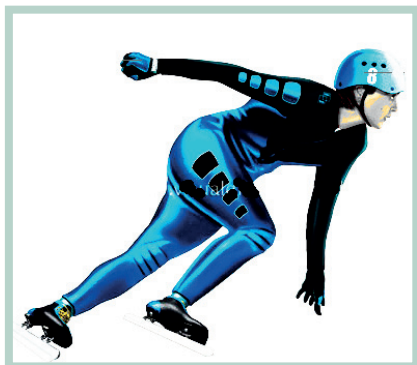
Уметничко клизање се појавило у току XVIII века. У 1892 години основана је прва међународна федерација клизања. Најпре су се такмичили само мушкарци, а касније и жене. У уметничком клизању се такмиче у паровима и појединачно. Клизање обилује прецизним окретима, скоковима, пируетама и елегантним естетским покретима прослеђени пријатном музиком.



Уметничко клизање

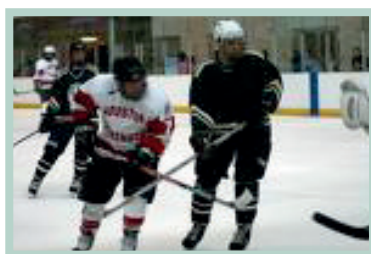
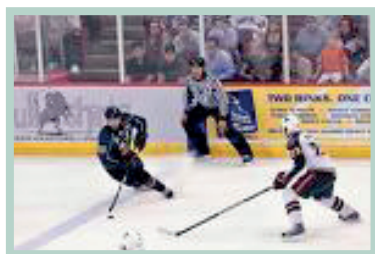


Брзо клизање се изводи на претходно припремљеној смрзнутој стази. Такмичар има циљ да брзим клизањем прође стазу у најкраћем временском року.



Брзо клизање

Хокеј на леду је екипни спорт где се такмиче две екипе, свака екипа има по шест играча. Хокејарско игралиште је са унапред прописаним димензијама. Циљ игре је да се да гол противничкој екипи.



Хокеј на леду

Клизаљке су направљене од челика. Постоје различити облици клизаљки и то у зависности од дисциплине клизања.