ПРИРУЧНИК ЗА НАСТАВНИКЕ

Петнаестоминутно вјежбање/физичке активности
на почетку наставног дана у 1.тријади

Модели вјежби за први, други и трећи разред основне школе

Август, 2020.године

ПРИРУЧНИК ЗА НАСТАВНИКЕ

Петнаестоминутно вјежбање/физичке активности на почетку наставног дана у1.тријади

Модели вјежби за први, други и трећи разред основне школе

У изради Приручника учествовали:

Драган Мрдић, Републички педагошки завод Републике Српске
Гордана Попадић,Републички педагошки завод Републике Српске
Славица Тутњевић, Универзитет у Бањој Луци, Филозофски факултет
Маја Маловрх, ОШ „Вук Караџић“ Требиње
Драгана Лугоња, ОШ „Вук Караџић“ Требиње
Саша Живановић, ОШ „Радоје Домановић“ Осјечани Горњи, Добој
Дарја Живановић, ОШ „Радоје Домановић“ ОсјечаниГорњи, Добој
Ненад Марјановић,ОШ „ Свети Василије Острошки“ Требиње
Горан Скочајић, ОШ „Вук Караџић“ Требиње

Захваљујемо ученицима који су демонстрирали вјежбе и њиховим родитељима који су дали сагласност за то

Издавачи:
Министарство просвјете и културе Републике Српске и
Републички педагошки завод Републике Српске

Приручник је израђен у оквиру реформских процеса у области основног васпситања и образовања у Републици Српској, које води Министарство просвјете и културе и Републички педагошки завод.

Поштоване колеге (наставници/професори разредне наставе),

Материјал који је пред вама припремили смо у сврху подстицања позитивних промјена у организацији наставе у 1. тријади, како бисмо обезбиједили што оптималнију подршку развоју и учењу дјеце. За ефикасност наставе од пресудног значаја је њена примјереност развојним карактеристикама и потребама дјеце. Међу основним потребама дјетета од 6. до 8. године, налази се и потреба за кретањем, дружењем, игром, осјећајем припадности, љубави и сигурности. Наведено је разлог, али и одговорност да размишљамо о томе како другачијом организацијом наставног дана омогућити дјетету да задовољи што више својих примарних потреба.

Увођење обавезног петнаестоминутног вјежбања на почетку сваког наставног дана, неовисно о распореду часова, је значајан искорак напријед у побољшању и оптимизацији услова за здраво и срећно одрастање. Посебно уколико поменуто вјежбање представља осмишљену физичку активност која има и елементе игре, што значи да дјеца у њој треба да уживају.

Очекујемо да ће овај приручник бити први корак у стварању услова за свакодневно физичко вјежбање у школској средини, што је, не само императив савремене школе, него један од начина да омогућимо дјеци здраво одрастање. Како би олакшали тај први корак и учинили га што ефикаснијим, креирали смо моделе вјежби/физичких активности, које само условно нудимо груписане по узрасту (први, други и трећи разред). Ви имате слободу да их користите у складу са тренутном ситуацијом, као и са афинитетом и потребама ваших ученика. Потребно је да се опредијелите за један од предложених комплекса вјежби и укомпонујете га у дневну организацију активности конкретног наставног дана. Иако се имплементација садржаја приручника заснива на развоју моторичких активности и подстицању физичке активности код дјеце млађег школског узраста, ви ћете препознати његов шири значај и допринос цјеловитом развоју дјетета.

Аутори

Значај физичке активности за развој дјеце

Типичан дан у школи

Ево једног типичног дана у нашој школи испричаног ријечима дјетета другог разреда:
„Кад се дође у школу, прво морамо мирно стајати у реду, а затим сједнемо на своје мјесто у учионици. Дежурни ученик мора да записује ко није на свом мјесту. Одмор служи да се припреме ствари за сљедећи час и нема устајања, а ходање по разреду без дозволе је забрањено.Учитељица увијек ружи дјецу која устају на одмору и трче по учионици. На великом одмору трчање је дозвољено, али једино тада могу да поједем ужину па најчешће сједим и једем. А кад је ружно вријеме често и не излазимо на велики одмор, да се не упрљамо и не прехладимо. Понекад, ако много дјеце трчи или излази из учионице, сви добијемо казну да не идемо напоље на велики одмор или да не идемо на физичко, а умјесто физичког некад имамо математику. Ја у школи некад осјетим неке чудне иглице у рукама и ногама, никако не могу да се намјестим и сваки положај ми некакосмета.“
Са становишта дјетета које је мирно, послушно и не жели да крши правила, ово је реална слика школског дана. А са становишта активнијег дјетета, које није у стању да мирује у толикој мјери, кретање временом постане нужни преступ, а дијете дежурни кривац. Наравно, није оваква ситуација у сваком одјељењу и неки учитељи су мање, а неки више осјетљиви за потребе за кретањем и физичком активношћу својих ђака. Ипак, можемо рећи да већина учитеља који раде са ученицима млађег школског узраста свакодневно улаже велики труд да у својим учионицама прије свега одржава што већи ред и мир.
Додајмо томе и чињеницу да многа дјеца и код куће проводе много времена сједећи, пред рачунаром, ТВ-ом, таблетом, телефоном или неким другим екраном, па им се дневна доза кретања, уколико их родитељи у журби не возе аутомобилом, своди на шетњу од куће до школе и назад.Полазећи из управо овакве перспективе, представићемо кратак преглед истраживања о значају физичке активности за развој дјеце раног школског узраста.

Шта кажу истраживања?

Почнимо од оног што нам је вјероватно добро познато–физичка активност има дугорочне позитивне ефекте на физичко здравље дјеце, њихов правилан раст, развој и сазријевање. Редовна и примјерена физичка активност у дјетињству смањује ризик од дијабетеса, високог крвног притиска, гојазности, што су само неке од болести у којима игра улогу. Одавно је познато да физичка активност има директан утицај и на ментално здравље, јер смањује ризик од појаве анксиозности и депресије, те позитивно утиче, између осталог, на расположење, слику о себи, осјећај самоефикасности и ефикасно суочавање са животним стресовима. Бављење спортским активностима такође помаже дјеци да развијају социјалне вјештине, тимски дух, здраву дозу компетитивности и осјећај припадности у школском контексту.[1] Све су то ефекти физичке активности који су нам вјероватно одавно познати и за које можда знамо и из личног искуства.
Међутим, хајде да погледамо неке мање очекиване предности физичке активности за дјецу. Упркос дубоко укорињеном традиционалном ставу да је најбоље „загријати столицу“, па „сјести

[1]Детаљни и свеобухватни прегледи позитивних ефеката физичке активности:
Futureofeducation2030,OECD:https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_FUTURE_OF_EDUCATION_2030_MAKING_PHYSICAL_DYNAMIC_AND_INCLUSIVE_FOR_2030.pdf
Educating the student body, National Academies Press:https://repository.lboro.ac.uk/articles/Educating_the_student_body_Taking_physical_activity_and_physical_education_to_school_written_by_Kohl_Harold_W_and_Cook_Heather_D_book_review_/9628289

и учити“, истраживања указују на то да управо физичка активност може да побољша ефекте учења и то не само прије или послије „правог учења“, већ и током самог процеса учења.

Преглед више од 50 истраживања показао је да повећавање времена проведеног у физичким активностима током једног школског дана, чак и ако је то на рачун других школских предмета, уопште НЕ смањује школско постигнуће, већ га у одређеним контекстима и повећава (Центар за контролу и превенцију болести, 2010, према OECD, 2019). С другестране,смањивање времена проведеног у физичким активностима може да погорша школски успјех. Да ствари буду занимљивије, посебно ученици слабијег школског постигнућа осјетљиви су на овај ефекат, па је у њиховом случају већи ризик да ће смањивање физичке активности у школи заправо довести до још слабијег академског постигнућа (Zhang et al., 2015, према OECD, 2019). Другим ријечима, пракса да час физичког васпитања замијенимо вјежбањем математике, могла би заправо довести до још слабијег постигнућа из математике, и то посебно код ђака слабијег постигнућа.

Истраживања нам показују и то да физичка активност побољшава способности радне меморије (пријеко потребне за запамћивање информација током часа), те способности инхибиторне контроле. Под инхибиторном контролом подразумијевамо способност да исконтролишемо и „блокирамо“ свешто је у датом тренутку непотребно и ирелевантно за рјешавање одређеног задатка. Другачије речено, вишефизичке активности довешћедобоље пажње и концентрације, те ефикаснијег памћења градива (Alvarez-Bueno et al., 2017). Коначно, физичка активност може да има позитивне ефекте и на квалитет и количину ангажовања ученика у школском контексту: посвећеност задатку, а мотивација и уживање у учењу повећавају се повећањем физичких активности (Owen et al., 2016). Ако погледамо појединачне предмете, одређена истраживања указују на посебно позитиван ефекат физичке активности на успјех у читању и математици – вјештине традиционално сматране као најважније у многим школским системима, па тако и нашем. Посебно се за подучавање математике показала важна додатна физичка активност, без обзира да ли је ријеч о часовима физичког васпитања, или о директном комбиновању физичке активности са наставом математике на разне креативне начине (Alvarez-Bueno et al., 2017, Szabo-Reed et al., 2019).

Примјери добрих пракси

У нашем школском систему већ постоје бројне добре праксе које многи учитељи и наставници активно промовишу и спроводе. Поред редовних часова физичког васпитања, организација школских и међушколских такмичења у разним спортовима, те спортских секција и клубова унутар школа, дуго су дио нашег школског система. Стога, овдје бисмо хтјели укратко приказати неке од многобројних интересантних пракси физичке активности које су код нас још увијек нове илинепознате.

Рецимо, у неким скандинавским земљама додатна физичка активност обезбијеђена је на врло једноставанначин–продужавањемодмора.Тако,дјецаизмеђусвакадвачасаод45минута могу да имају обавезну паузу од 15 минута, уз једну дужу паузу од 30 минута. Наравно, у неким градским школама је усљед великог броја ђака то можда организационо неизводљиво. Стога, неке земље прописују обавезу од минимално 45 минута дневно физичке активности за свако дијете, али је свакој школи остављена слобода да, сходно својим могућностима, организује када икако ће се та активност одвијати–на одмору, у учионици, у дворишту, у сали за физичко, или на некој јавној површини. У овим земљама школска дворишта у великој мјери изгледају као велики дјечији паркови, те нуде садржаје који пружају прилику за развој моторике дјеци различитих афинитета и могућности, док се боравак напољу, ван школске зграде, сматра једнако важним дијелом школског дана као и онај у учионици.

Многи школски системи у свијету одлучују се за улагање у опрему која подстиче физичку активност, па су тако у школском холу, сали и дворишту, дјеци у свако доба на располагању

пењалишта, столови за стони тенис, мини теретане и слично. Неке школе иду тако далеко да у самим учионицама постављају опрему за вјежбање, а ђаци уопште нису обавезни да сједе док обављају неки задатак. Напротив, и то посебно кад су млађа дјеца у питању, обавезни су задаци интегрисане наставе који комбинују математику или читање са различитим физичким вјежбама. Исто тако, обавезном физичком активношћу се почињу или завршавају школски дани, те праве паузе између двије тешке лекције. Овакав приступ омогућава ионој дјеци која нисутакмичарски настројена или спретна за уобичајене групне спортове, а која су под посебним ризиком од недовољне физичке активности, да редовно и постепено граде моторичке вјештине и стичу самопоуздање. Коначно, школе промовишу кретање као начин живота не само међу дјецом већ и међу родитељима, па многе земље организују кампање којима се подстиче да дјецаушколудолазепјешкеилибициклом,а не аутомобилом. Овдје смо навели само неколико примјера, док је детаљан преглед позитивних пракси у различитим земљама доступан у различитим публикацијама посвећеним овој теми.[2]

Све у свему, докази о добробитима физичке активности током сваког школског дана заиста су многобројни и добро поткријепљени истраживањима, и то не само за ученике већ и за учитеље,па није чудо што је редовна свакодневна физичка активност постала правило а не изнимка у већини развијених школских система у свијету.

[2]Promoting physical activity in the education sector, WHO: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf?ua=1
World-wide Survey of School Physical EducationFinal Report 2013, UNESCO: https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000229335&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_a1f0f57a-769f-427e-9ba8-0c96e81d3016%3F_%3D229335eng.pdf&locale=en&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000229335/PDF/229335eng.pdf#3663_13_SHS_Physical%20Education_inside%20E%20141106.indd%3A.27930%3A1305

Уводне напомене

Физичке активности треба да постану дио свакодневне школске рутине, кроз шетње, вјежбање и активне игре које доприносе цјеловитом развоју личности дјетета. Као што се од најранијег узраста дјеца уче правилима личне хигијене, тако и физичко вјежбање од дјетињства треба увести у дневну рутину. На тај начин дјеца усвајају навику редовног вјежбања, од ране доби уче да је потребно вјежбати и схватају зашто је вјежбање толико важно за очување здравља. Сигурни смо да је то добар пут у васпитању тјелесно освијештених младих људи.

Активности треба да имају структуру, што их чини ефикаснијим. Могу бити формалне или неформалне, али је важно да дјеца у њима уживају. Неке од тих активности могу бити тимске, али и индивидуалне, рекреативне.

Физичка активност представља планску и систематску активност која путем петнаестоминутног вјежбања доприноси свестраном развоју личности дјетета.То је рад на физичком развоју, јачању здравља, развијању психофизичких особина и моралног лика човјека. Радна физиолошком прилагођавању, школовању покрета и кретања, као и рад на стваралачком коришћењу физичких вјежби ради што бољег развоја способности, како тјелесних, тако интелектуалних, емоционалних, социјалних, радних и естетских.

Физичке активности потпомажу нормалан тјелесни развој ученика, утичу на јачање тијела, на његову отпорност, на ефикасно функционисање појединих органа (за дисање и крвоток), те на њихов правилан развој.

Осим бројних користи за здравље, редовна физичка активност носи значајне социјалне и психолошке добробити. Даје допринос процесу социјализације и развијању ефикасних међусобних односа.

Циљ физичких активности

Петнаестоминутно вјежбање је у првом реду оријентисано на оне сегменте развоја и компоненте личности на које по својој природи може ефикасно да дјелује, а то су:

- здравље,
- тјелесни раст и развој,
- моторна спретност,
- моторичка својства и способност.

Физичке активности утичу на раст и развој. Дјеца јачају мишиће и кости што доприноси правилном држању тијела. Позитивно утичу на здравље, мијењање и усавршавање спољашњег облика тијела и његовог кретања, као и на подизање функционалних способности дјеце. Значајне су у превенцији лошег држања тијела и равних стопала, стварању кинестетичких осјећаја и осјећаја за простор, као и стварање навике заузимања рационалних, пасивних и релаксационих положаја.

Физичким вјежбамасе:

- „обликује“ тијело (утиче се на мускулатуру),
- усавршавају се покрет и кретање (култивише се покрет и кретање, односно чине се љепшим и складнијим; њиховим усаглашавањем развија се осјећај за покрет),
- утиче наисправно држање тијела.

Поред наведеног петнаестоминутно вјежбање утиче и на:

- правилно дисање (нпр. Код покрета истезања грудних мишића истовремено се дјелује на правилно дисање повећавањем волумена грудног коша),
- органе за варење (уопштено кретањем се побољшава перисталтика),
- мишиће и централни нервни систем (вјежбе обликовања утичу на мишићну координацију, а релаксационе вјежбе дјелују смирујуће на ЦНС).

Реализација наведених циљева је у тијесној вези са остваривањем осталих циљева васпитања и образовања и оријентисана је на компоненте личности – когнитивну, социјалну, емоционалну. Самим тим, петнаестоминутно вјежбање и физичке активности уопште, нису само „школовање покрета“, тј. „учење моторних вјештина и техника“, већ је то васпитање у пуном смислу, у коме физички развој, функционално прилагођавање организма и стицање моторних вјештина чине биолошку основу на којој се изграђује цјеловита личност ученика.

Дјеца која учествују у физичким активностима суздравија, постижу бољи успјех у школи, имају боље развијене социјалне вјештине и више су тимски оријентисана. Таква дјеца су у игри често спретнија и издржљивија.

Као вид јутарње гимнастике, петнаестоминутно вјежбање може позитивно да утиче на опуштање ученика, развијање пажње, као и на дисциплину током наставе. Физичка активност позитивно утиче на дјечију концентрацију, а свакодневно вјежбање утиче на њихову дисциплину и способност рационалног располагања временом. Повећава се ефикасност пажње, њезино трајање и усмјеравање, што се може позитивно одразити на подизање школског успјеха код дјеце која имају потешкоћа у праћењу наставе због смањеног обима пажње. Добро планираним и осмишљеним вјежбама учитељи могу значајно утицати на развој пажње и концентрације дјетета.

Континуирано бављење физичким активностима код дјеце утиче и на емоционални развој, усвајање друштвених вриједности и здравих навика живљења, доприноси развоју когнитивних и социјалних вјештина. Дјеца у школи развијају социјалне вјештине у интеракцији са вршњацима, али свакодневне физичке активности у школи им омогућују да прошире свој круг пријатељства. Развијање и његовање интеракције међу вршњацима кроз различите видове физичких активности, значајно ће допринијети и развијању комуникацијских вјештина, вјештина управљања емоцијама, али и умијећу изградње односа, као важних животних вјештина и вриједности.

Успјешно практиковање вјежби на почетку сваког наставног дана, као и преузимање улога у групи или пару које дијете успјешно извршава, позитивно ће утицати на дјететов развој самопоуздања и слике о себи. Ово је важно у дјечијем развоју јер отвара врата за његов даљњи напредак. Мањак самопоуздања представља препреку за постизање успјеха. Ученици ниског самопоуздања често не вјерују у постизање постављених циљева и остваривање одређених задатака, па им то често буде оправдање пред другима и пред самим собом, за одустајање и повлачење у себе, као и за појаву неких „негативних емоција“, као несигурности, потиштености, равнодушности, збуњености и слично. Доживљај успјеха приликом вјежбања и извођења физичких активности, те осјећај "Ја то могу", могу постати важни фактори у развијању позитивне слике о себи и превенцији нежељених емоција и облика понашања, као и значајан мотивациони фактор за друге активности и обавезе које се пред дијете постављају у овом периоду, како у породици, тако и у школи.

Задаци физичких активности

Циљеви физичких активности практично се реализују кроз низ конкретних оперативних задатака, појединачних корака (степеница) на путу ка њиховом остварењу.
Задаци петнаестоминутног вјежбања:

- подстицање тјелесног раста и физичког развоја;
- подстицање функционалних могућности појединих органа и органских система, као и јачање и унапређивање цјелокупног здравља;
- јачање мускулатуре одговорне за правилно држање тијела;
- формирање и усавршавање моторних умијећа и навика, као и са њима повезаних знања;
- усмјерени развој моторичких својстава и способности (брзине, снаге, координације, издржљивости, гипкости);
- оспособљавање ученика за трајно, самостално и креативно коришћење физичких вјежбии стварање позитивних навика и потреба за физичким вјежбањем;
- формирање позитивних црта карактера и подстицање емоционалне стабилности.

Методичке напомене

Предвиђено је да се вјежбање практикује на почетку сваког наставног дана, неовисно о распореду часова и времену почетка наставе. Међутим, његова ефикасност неће се умањити ни уколико одређене вјежбе изводимо на крају дана, али и током наставног дана како би направили „активну паузу“ између двије активности.

Свака школа има различите отворене и затворене просторе, а самим тим и различите просторне могућности за реализацију петнаестоминутног вјежбања. С тим у вези, планирано је да се вјежбе изводе на више локација:

- у учионици;
- у школском холу;
- у фискултурној сали;
- на спортском полигону;
- у школском дворишту.

Оваква организација физичког вјежбања није условљена само просторним могућностима школе, него има првенствено васпитни ефикат.

Имајући у виду да су у појединим школама учионице за ученике првог разреда другачије организоване и опремљене у односу на учионице за ученике другог и трећег разреда, петнаестоминутно вјежбање за „првачиће“ посебно смо припремили. Предвиђено је да се вјежбање, у почетном периоду, изводи углавном у учионици и школском холу иако то не мора бити правило. Учитељи првог разреда могу реализовати петнаестоминутно вјежбање у затвореном или на отвореном простору који сматрају примјереним, како жељама ученика, временским приликама, тако и циљу конкретног наставног дана. У прилог оваквом ставу говори и чињеница да је у појединим школама школски простор организован тако да ученици прве тријаде користе исте учионице, што значи да мјесто реализације физичког вјежбања није стриктно прописано. Пожељно је да то не буде увијек и само учионица.

За ученике другог и трећег разреда избор локације за свакодневно вјежбање вршиће наставници разредне наставе, узимајући у обзир временске прилике, план коришћења појединих простора и све друге околности. Вјежбе намијењене ученицима другог и трећег разреда распоређене су према простору извођења,а састављенесу у комплексима, па је потребно одабрати један комплекс који ће се реализовати тај дан. Препорука је наставницима да не комбинују вјежбе из различитих комплекса. Комплекси вјежби су састављени тако да обухватају комплетан или највећи дио локомоторног апарата ученика, а заступљене су вјежбе за јачање, истезање и лабављење мишићних група.

Свака физичка активност изводи се из неког почетног положаја из кога је најефикасније и најлакше њено извођење (при чему ослонац није увијек само на стопалима, већ и на неким другим дијеловима тијела). Од почетног положаја зависи извођење покрета, правац, обим и утицај на организам. Најчешћи положаји су:

- стојећи;
- раскорачни;
- клечећи;
- сједећи;
- лежећи;
- чучећи.

Сви ови положаји имају више варијанти. Важно је да се приликом отпочињањафизичке активности води рачуна о правилном почетном положају тијела, правилном дисању, као и правилном извођењу вјежби, како би постигли жељени ефекат. Такође, неопходно је да наставник или један ученик уз помоћ наставника демонстрира поједине вјежбе, након чега би

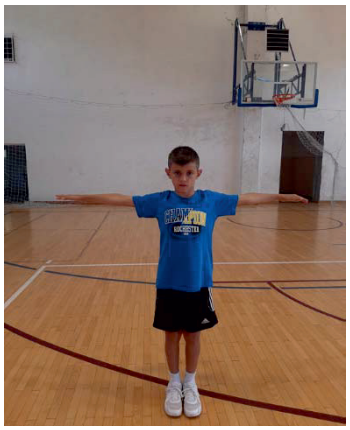
ученици исту вјежбу правилно изводили. Препорука је да се вјежбе изводе од 6 до 10 понављања, али се оставља могућност/одговорност наставнику да број понављања појединих вјежби прилагоди индивидуалним способностима и потребама сваког ученика. При извођењу захтјевнијих вјежби наставник може да заустави рад, поново демонстрира вјежбу и укаже на основне законитости и принципе који треба да се испуне, да би вјежба била правилно изведена и ефикасна. Не би требали пропустити на крају активности похвалити ученике за успјешно вјежбање.

На фотографијама у Приручнику, ученици су у спортској опреми, како би што боље приказали поједине вјежбе. Приликом извођења петнаестоминутног вјежбања, није предвиђено/потребно да се ученици пресвлаче у спортску опрему. Једино је потребно да приликом уласка у фискултурну салу имају чисте патике. У зависности од годишњих доба и вањских температура, а уз помоћ наставника, ученици ће прилагодити гардеробу поменутом вјежбању. Такође, веома је важно да наставници брину и о другим хигијенским условима приликом вјежбања.

У пракси и теорији физичког васпитања користи се специфична терминологија, како би се описали поједини положаји, покрети, ставови, а све у циљу рационалног и стручног представљања физичких активности. У наставку Приручника припремили смо илустрацију појединих покрета и ставова, као и дефиниције појединих термина и појмова који се користе при извођењу физичких активности, а у циљу што бољег разумијевања терминологије и ефикасније примјене петнаестоминутног вјежбања.Поред чињенице да неки од тих термина дјелују помало архаично, наша стварна жеља је правилан и професионалан однос наставника према ученицима, као и самом извођењу физичких активности.

Заклон – нагињање трупа уназад
Засук – окретање трупа у лијеву или десну страну
Зиб–покрет тијела који подсјећа на трзај, клаћење, њихање; покрети истезања са равномјерним осцилацијама
Одручење – покрет испруженим рукама у страну
Отклон – нагињање трупа у лијеву или десну страну
Почучањ–плићи чучањ са мањом дубином спуштања; полазак у чучањ при коме је угао између поткољенице и наткољенице већи од 90 степени
Предручење – покрет испруженим рукама напријед
Приручење – став са рукама поред тијела
Претклон – нагињање трупа напријед
Подхват–држање или хватање справе рукама са доње стране, одоздо; хват за шипку при коме су дланови окренути према вјежбачу
Натхват–држање или хватање справе рукама са горње стране, одозго; хват за шипку при коме су дланови окренути супротно од вјежбача
Узручење – покрет испруженим рукама према горе
Упор – полажај у коме се тијело рукама ослања на справу или под (одупире се о подлогу)

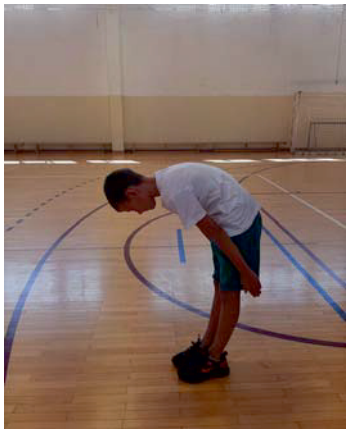
Предручење



Одручење

Узручење

Заручење



Претклон трупа

Заклон трупа

Отклон у страну

Раскорачни став

Чучањ

Модели вјежби – први разред

Модели физичких активности за ученике првог разреда предвиђенису за реализацију у учионици и холу школе, а обухватају пет комплекса вјежби и то: вјежбе обликовања без реквизита, вјежбе са лоптом, вјежбе са вијачом и игролике вјежбе. Након одређеног времена ученици првог разреда могу да примјењују моделе физичких активности намијењене за ученике другог и трећег разреда. Циљ ових вјежби је: подстицање самосталности, креативности, јачање здравља, физичке спретности, правилно држање тијела. Поред наведених пет комплекса вјежби, материјал садржи и појединачне игролике вјежбе/физичке активности које подразумијевају интензивнију активност, кретање и трчање дјеце.

Првикомплекс

Вјежбе обликовања безреквизита

Почетни положај–стојећи став**,** стопала састављена

- покрет трупа напријед и назад

- руке на боку, покрет трупа лијево и десно

- руке на боку, засук трупа лијево и десно

- руке уз тијело, покрети ногу напријед и назад

- руке уз тијело, покрети ногу у страну

- покрети руку напријед и назад

- покрети рукама горе и доље

Почетни положај-размакнута стопала

- руке испружене испред себе, чучањ

Други комплекс

Вјежбе са лоптом

- котрљање лопте (Дјеца се подијеле у двије колоне, у раскорачном ставу. Прво дијете из колоне има лопту коју котрљајући кроз ноге, што брже додаје другом дјетету и тако до посљедњег.)
- преношење лопте (Дјеца су подијељена у двије колоне. Лопту има први у колони. На знак почетка, брзим додавањем из руке у руку преко главе лопта путује до краја колоне.)
- заробљене руке (Дјеца су у раскорачном ставу, руке у приручењу држе лопту. Учитељ задаје задатак нпр. сједни, чучни, лези на леђа, клекни, устани... Циљ игре је извести све задатке без да лопта испадне из руку.)

Трећи комплекс

Вјежбе са вијачом

- у усправном ставу, вијачу поставити на прса, кроз претклон вијачу поставити иза горњег дијела леђа

- у усправном ставу постави вијачу иза главе, спуштање у чучњу с предручењем

- из получучња са предручењем, узручити с вијачом у рукама и отклон у страну

- из усправног става са једном ногом напријед истегнути се уз узручење, вијачу спустити уз тијело до предњег дијела ноге

- вијача се налази иза леђа, засуци у страну с благо савијеним ногама

- у усправном ставу, вијача иза главе , кољено подигнуто и спојити са супротним лактом

- усправни став, вијача подигнута изнад главе, претклон, вијачом додирнути стопала. Вратити се у почетни положај.

Вјежбе анимације

- „жури, жури“ (дјеца трче у мјесту)
- „тика – така“ (усправни став, покрети главом лијево и десно)
- „вјетрењача“ (усправни став, рукама кружити напријед и назад)
- „вјетрењача једном руком“(усправни став, једна рука на прсима, кружење другом руком напријед и назад)
- „миксер“ (раскорачни став, руке на боку, кружење горњим дијело тијела)
- „дан – ноћ“ (када је „дан“ дјеца су у усправном ставу, а када је „ноћ“ у чучећем положају)
- „птица“ (у усправном ставу, руке раширене, покрети руку горе и доле)

Пети комплекс

„Ходај као...“

- Маца (руке на струку, лагано ходање на прстима)
- Чапља (руке на струку, лагано ходање са високо подигнутим кољенима)
- Коњић (ходање у мјесту, заједно се подиже лијева рука и десна нога и обратно)
- Зец (руке спојење, скакање у чучњу, у мјесту)
- Медо (ходање са спољашње стране стопала)
- Гуштер (дијете сједи на поду, ноге савијене у кољенима, рукама и ногама се одупру о тло и прави кораке)
- Паук (супротно од претходне вјежбе, раскорак, претклон, рукама додирнути под и прави кораке)
- Врабац (чучећи положај, руке раширене, покрети рукама горе и доље, усправити се).

Појединачне игролике вјежбе/физичке активности

Игролике вјежбе/физичке активности које дајемо у наставку примјерене су узрасту ученика првог разреда и могу дати значајан допринос задовољавању дјететове потребе за игром, кретањем и физичким активностима. Примјеном различитих облика кретања, скакања, прескакања, окретања, хватања, не само да задовољавамо развојну потребу дјеце за кретањем, него и превентивно дјелујемо на поремећаје моторике и држања тијела, позитивно утичемо на развијање равнотеже, контролисања и координације покрета. Поред наведеног, ове игролике вјежбе значајан допринос могу дати и развоју самосталности код дјеце, изградњи самопоуздања, развијању, његовању и промоцији пријатељства као једне од важних вриједности, те доживљају успјеха у заједничком дјеловању (игрању и вјежбању). Зато је важно да се организују на начин да ученици доживе задовољство и радост учествујући у њима.

„Код медвједа у шуми“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Прољеће, љето
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Бројалицом се одреди један ученик који добија улогу медвједа/меде.
2. Медо сједи у кругу.
3. Остали ученици се крећу као да беру гљиве и јагоде по шуми.
4. Ученици заједнички прилазе медвједу говорећи:
   БЕРЕМ, БЕРЕМ ЈАГОДИЦЕ
   БЕРЕМ, БЕРЕМ ГЉИВИЦЕ.
   У БРЛОГУ МЕДО СЈЕДИ И ЉУТИТО ДЈЕЦУ ГЛЕДИ.

5. Послије тих ријечи медо, који је до тада „спавао“, окреће се, протеже и излази из брлога.
6. Ученици трче на све стране, а медо их покушава ухватити.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:

Разговарајте о томе како се медо осјећа када га ученици задиркују. Питајте ученике каква задиркивања њих љуте и шта тада раде.

„Тета рода”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Пролеће, љето

МЈЕСТО: Учионица или школско двориште

ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици се ухвате у коло.
2. Бројалицом се одреди један ученик који игра улогу роде. Рода стане у средину кола и шета уоколо имитирајући кретање птице.
3. Ученици ходају уоколо пјевајући пјесму:

   ДУГОВРАТА ТЕТА РОДО,
   ЗАШТО ШЕЋЕШ ТАКО ГОРДО?
   ТИ ЖАБЕ ПОГЛЕДАЈ, ЈЕДНУ ЖАБУ УПЕЦАЈ.
   ЕВО НАС, ИЗВОЛИ, СКОЧИ!
   САМО УХВАТИ!
4. На ријечи „ево нас“ ученици пуштају руке и показују на себе. На ријечи „скочи“ ученици скоче и разбјеже се, а рода их хвата.
5. Ако рода ухвати неког ученика, тај ученик постаје нова рода.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:

Показати ученицима праве роде и жабе. Разговарати о томе гдје оне живе.

„Лија и гуске“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које

МЈЕСТО: Учионица или школско двориште

ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Бројалицом се одреди ко ће бити лија. Остали ученици су гуске и начине круг око лије. Број ученика у кругу мора бити непаран. Ученици ходају у колу и пјевају:

   ЛИЈО, ПРИЈО, ГДЈЕ СИ, ГДЈЕ?
   ХАЈДЕ ДА ВИДИШ ГУШЧИЦЕ!
2. Ученици пјевају пјесмицу два пута, а затим се двије и двије гушчице хватају за руке.
3. Лисица хвата ученика који је остао без пара.
4. Када је ученик - гушчица у великој опасности да буде ухваћена, придружи се једном пару гусака. Трећа гуска мора одмах напустити тај пар и бјежати од лије.
5. Лија тада хвата нову гуску. Ако лија ухвати гуску, улоге се мијењају.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:

Радећи у малим групама са четверо или петоро ученика, потребно их је подстаћи да направе велику животињу од хамера, тканине или папира. Након тога је зашију концем или вуном и напуне је новинама или сламом. Објесити неколико оваквих животиња на зид учионице.

„Животиње ходају“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које

МЈЕСТО: Учионица или школско двориште

ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. У уводном дијелу активности учитељ иницира разговор о различитим животињама, ученици описују њихов изглед и показују како се крећу.

2. Учитељ предложи игру имитирања кретања појединих животиња. Учитељ започиње игру ријечима:
   ДА ЛИ СТЕ ИКАДА ВИДЈЕЛИ ЗЕЦА, ЗЕЦА?
   ДА ЛИ СТЕ ИКАДА ВИДЈЕЛИ КАКО ЗЕЧИЋ СКАЧЕ?
3. Ученици након ријечи које изговара учитељ опонашају кретање и скакутање зечића по соби.
4. Учитељ затим даје знак престанка ударом у „бубањ“. Ученици се престану кретати, а он наставља с новим подстицајима:
   ДА ЛИ СТЕ ИКАДА ВИДЈЕЛИ ЛИЈУ, ЛИЈУ?
   ДА ЛИ СТЕ ИКАДА ВИДЈЕЛИ КАКО СЕ ЛИЈА ШУЊА?

Ученици опонашају кретање лије и њено тихо прикрадање.

5. Игра се наставља с опонашањем кретања: медвједа, мачке, гусјенице, роде, врапца.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Наставити ову активност посматрајући што је могуће више правих животиња и покушавајући их опонашати.

„Споменик’’

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. За ову активност сваки ученик припреми по једну круну од папира у центру за учење. Круна се направи од шире траке папира која се савије и залијепи селотејпом, а декорише онако како дијете одлучи.
2. Ученици се, с крунама на глави, крећу по учионици или вани на отвореном, лагано машу рукама и покушавају различите начине махања.
3. На ријеч учитеља ‘’СТОП’’,ученици се заустављају и заузимају став као да су споменици. Нпр. једну руку високо дигну у зрак, или обе руке ставе на бок и слично.
4. На ријеч учитеља ‘’КРЕНИТЕ’’, ученици се поново крећу све док их учитељ опет не заустави и не претвори у споменике.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Ученици имитирају „праве“ споменике или слике споменика.

„Задржи лопту увис’’

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Учитељ објасни игру која се састоји у томе да ученици бацају лопту увис подижући столњак.
2. Неколико ученика, стојећи око плахте или столњака, држе га за крајеве.
3. Учитељ на средину плахте или столњака стави лопту.
4. Ученици подижу јако и брзо плахту или столњак увис и покушавају ухватити лопту.

ДОДАТНА АКТИВНОСТ:
Друга верзија ове игре је да ученици подижу увис плахту или столњак, док други протрчавајуиспод. Ученици који трче покушавају проћи испод прије него се плахта или столњак спусти и дотакне их.

„Рибар и риба“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Прољеће - љето
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици стану у круг.
2. Једна трећина ученика је изабрана да буду рибе унутар круга.
3. Други ученици који чине круг су рибари.
4. Они бацају меку лопту и покушавају погодити или ухватити рибу. Риба покушава избјећи лопту. Други рибар ухвати лопту и такође покуша погодити рибу.
5. Ако рибар погоди рибу, онда рибар постаје риба и иде унутар круга. Риба постаје рибар.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Да би игру учинили што интересантнијом, користите двије лопте.

„Ево рака“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Прољеће – љето
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици се рукама ухвате у коло.
2. Бројалицом се одреди један ученик који улази у средину кола и које ће бити рак.
3. Остали ученици се крећу у кругу и пјевајући изговарају:
   МИ СЕ НЕ БОЈИМО РАКАНИТИ ЊЕГОВИХ ШТИПАЉКА.
4. Када два пута изговоре горње стихове, ученици се разбјеже, а рак их покуша ухватити.
5. Кога рак ухвати, тај постаје нови рак.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Уколико је могуће организовати активност тражења рака у локалном потоку.

„Веслајмо, веслајмо“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Прољеће - љето
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици сједе с ногама испруженим испред себе.
2. Учитељ пјева пјесму:
   ВЕСЛАМО ПРЕКО МОДРОГ ВАЛА
ОД ЖАЛА ДО ЖАЛА.
3. Ученици покрећу руке и горњи дио тијела као да веслају.
4. Учитељ подстиче ученике да прво веслају с два весла, а онда да веслају само с једнимвеслом, којег држе с обје руке.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Ученици такође могу покушати веслати док клече.

„Лопта“‘

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. На једном крају учионице учитељ огради један простор с конопом. То је велики кош за кошарку.
2. Ученици су лопте које упадају у кош.
3. Учитељ потапше ученика по рамену да почне поскакивати.

4. Ученици опонашају лопту поскакујући према кошу. Скок при поскакивању постаје све нижи и нижи, док ученик на крају скроз не чучне. Када ученик чучне, легне и откотрља се испод конопца у кош.
5. И тако редом, док се све лопте не нађу у кошу.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Активност је могуће реализовати и у малим групама, тачније више мањих група.

„Покушај погодити”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Један ученик гађа лоптом мету на зиду или дрвету. Други ученик хвата лопту и враћа је бацачу.
2. Након 5 или 10 пута, ученици мијењају мјеста, а онда други ученици долазе на ред.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Мекши предмети као што су спужве или клупко вунице могу послужити за вјежбање гађања мете у затвореном простору.

„Прескакање тубе“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Положите тубе (спортски реквизит у облику пластичне цијеви) по поду удаљене довољно да ученици не би ударали једни у друге приликом прескакања.
2. На одређени знак или пјесму, ученици скачу преко туба покушавајући их не оборити. Такође вјежбају како се дочекати на земљи на обје ноге.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Питајте ученике да предложе различите начине прескакања као на примјер:високо, брзо или укосо. Ученици ће можда уживати декоришући и бојећи ове тубе различитим бојама.

„Хватање без руку”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици вјежбу раде у пару, а сваки ученик има предмет за хватање (предмети за хватање направљени су од пластичних флаша са заштићеним/обложеним рубом или картонских кутија); лопту међусобно дијеле.
2. Један ученик стави лопту у предмет за хватање и баци је другом ученику који је ухвати опет у предмет за хватање; (лопте су направљене од клупка вуне, малих торбица или чарапа напуњених неким зрнима или папиром).
3. Игра се наставља, с тим да ученици мијењају партнере.

ДОДАТНА АКТИВНОСТ:
Изазовите ученике који лако хватају, да раде различите покрете прије него ухвате лопту, као на примјер: скакање на једној нози, окретање око своје осе или нешто друго.

„Заједно пријатељи”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Замолите ученике да изаберу пријатеља који ће им бити партнер у овој активности.
2. Предложите ученицима да се ухвате за руке, а затим да направе неку физичку активност заједно као што је трчање, скакање, скакутање или ходање уназад.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Повремено тражите од ученика да сједну близу једно другоме тако да им се рамена додирују. Нека се ученици љуљају у ритму пјесме. Причајте о томе колико им је било забавно играти се заједно.

„Гумени обруч”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици се ухвате за руке и формирају круг.
2. Замолите ученике да се претварају да је круг гумени обруч те да га растегну што је могуће више без да га разбију. Ако се круг разбије, нека ученици поново пруже руке и поправе га.
3. Даље, нека се гумени обруч креће тако да сви играчи заједно крену према центру круга.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Формирајте гумени обруч с мањим групама ученика. Након што су вјежбали растезање, замолите ученике да покушају хватати чланове свог обруча по подручју за игру.

„Хајдемо цијепати дрва“

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Замолите ученике да стоје са раздвојеним ногама и рукама пребаченим преко главе.
2. Они се тада претварају да цијепају дрва савијајући се натраг, напријед и доље. Њихове руке се спусте до између ногу, као да држе тешку сјекиру. Активност се понавља.

ДОДАТНА АКТИВНОСТ:
Када су се ученици „учврстили“ у овој активности, објасните им да удахну кад уздигну руке изнад главе и издахну кад цијепају дрво/савијају се напријед и доље.

„Уморни мишићи”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Пролеће - љето
МЈЕСТО: Учионица или школско двориште
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Напуните пластичну канту оноликом количином пијеска коју ученик може подигнути без да се истегне.
2. Један по један ученик узима канту пијеска и испруженим га рукама држи испред себе колико год дуго може. Избројите колико секунди појединo дијете може држати канту и одредити му рекорд.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Послије разговарајте с ученицима о томе како се мишићи умарају и престану радити да би се заштитили. Мишићи се вјежбом развијају. Ученици ће можда касније жељети поновити активност са кантом пијеска да виде да ли могу држати канту дуже него прије. Нагласите важност побољшања личног рекорда, а не такмичења с другим ученицима.

„Маша у кутији”

ГОДИШЊЕ ДОБА: Било које
МЈЕСТО: Учионица
ОПИС АКТИВНОСТИ:

1. Ученици сједе у кругу (на столицама или на поду)
2. Учитељ каже име једног ученика. Ученик чије је име изговорено брзо устане, скочи и поново сједне.
3. Игра се наставља док сваки ученик не устане, скочи и поново сједне.

ДОДАТНЕ АКТИВНОСТИ:
Сваки ученик може рећи име ученика који сједи до њега. Тада ученик устане, скочи и поново сједне, уз именовање ученика до њега. Игра се наставља у кругу док сви не буду ‘’Маша у кутији’’.

Модели вјежби – други и трећи разред

Модели вјежби за ученике другог и трећег разреда, као што смо навели, разврстани су према мјесту извођења, а вјежбе су систематизоване у комплексима.

Модели вјежби у фискултурној сали

Модел вјежби предвиђен за рад у фискултурној сали обухвата осам комплекса вјежби и то вјежбе са лоптом, вјежбе са палицом, вјежбе на рип столу, као и вјежбе обликовања на шведској клупи.

Циљ ових вјежби је превенција настанка деформитета кичменог стуба, као и јачање мускулатуре која је одговорна за правилно држање тијела.

Први комплекс

- стојећи став, кружење главом, једна, друга страна, а затим отклон у све четири стране

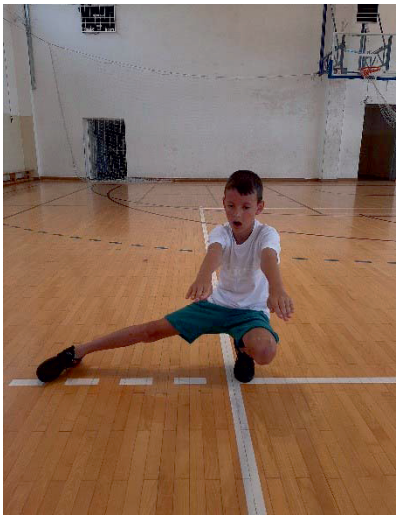
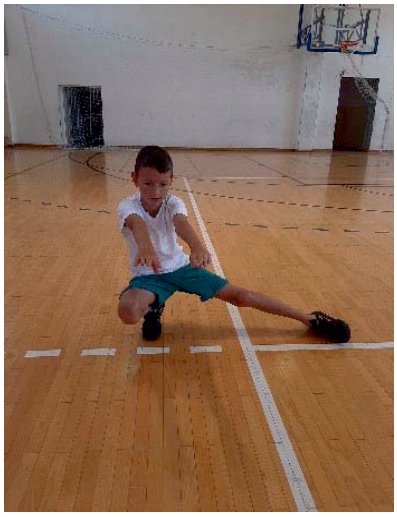
- стојећи став, кружење једном руком, напријед назад, а затим исто то другом руком

- кружење објема рукама напријед, назад, а затим то исто са суножним поскоцима

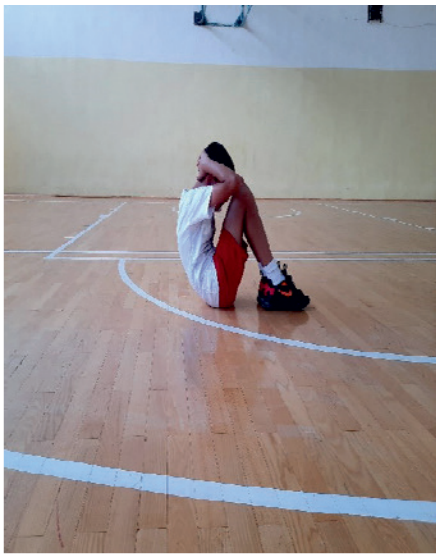
- раскорачни став руке иза главе, засуци трупом у једну, па у другу страну

- раскорачни став, претклон дохватити под длановима, отклон трупа уназад, рукама гурнути кукове напријед

- стојећи став, руке у предручењу, искораку страну, спуштање до сједа на искорачену ногу, потом исто то у другу страну

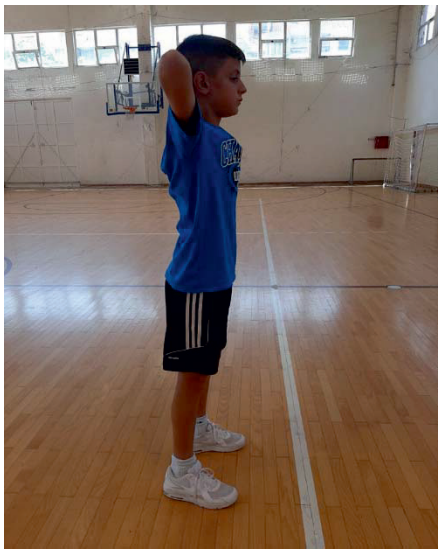



- положај лежећи на леђима, руке иза главе, савијена кољена, подизање трупа (трбушњаци)



- лежећи положај на стомаку, руке иза главе, подизање трупа

- руке иза главе, чучњеви на пуном стопалу



Други комплекс

- стојећи став, узручење, подићи се на прсте, претклон трупом, рукама дотаћи под, ноге опружене

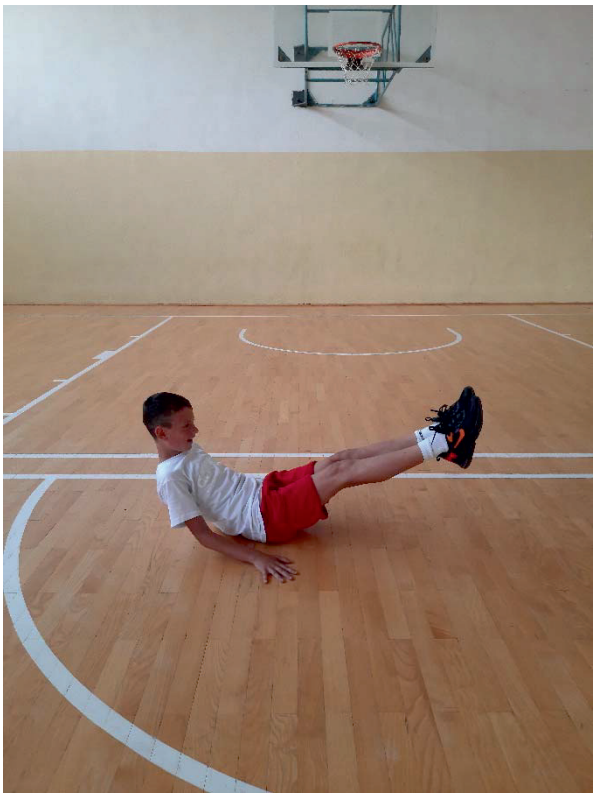
- стојећи, дијагонални став, поскоци са измјеном ногу (напријед, назад) руке раде од приручења у узручањ

- раскорачни став, претклон дохватити прсте од ногу супротном руком, ноге опружене, поглед горе за руком

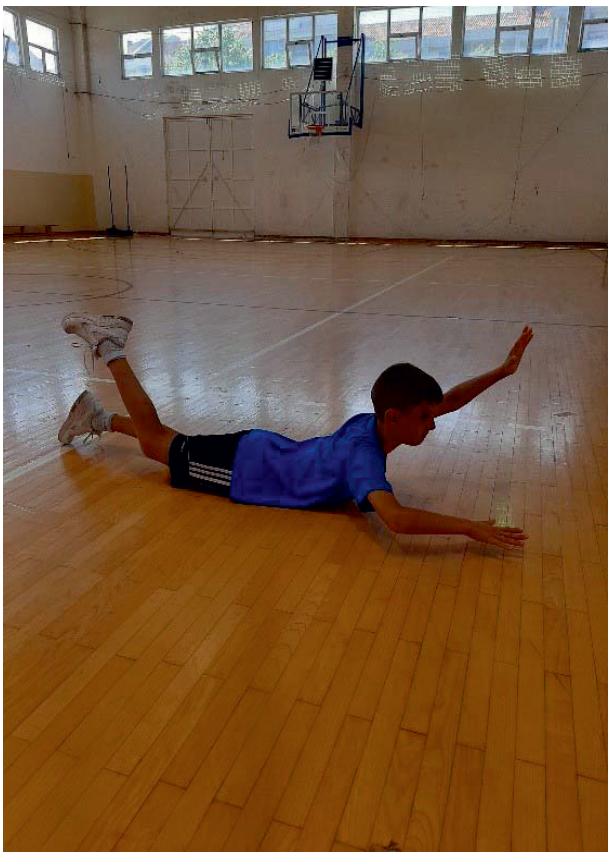
- стојећи раскорачни став, једна рука опружена, ротација са опруженом руком у једну страну, поглед за руком, затим исто то у другу страну

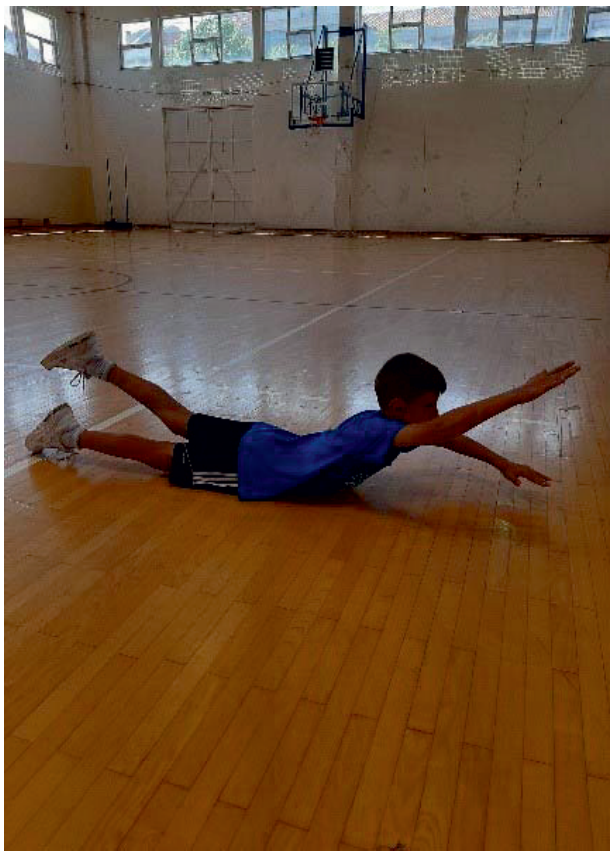
- из сједећег положаја, руке на поду поред тијела, подигнутим опруженим ногама радити маказице (лијево-десно, горе-доле)

- из сједа, руке на поду поред тијела,састављеним опруженим ногама одигнутим од пода, написати своје име, презиме ...



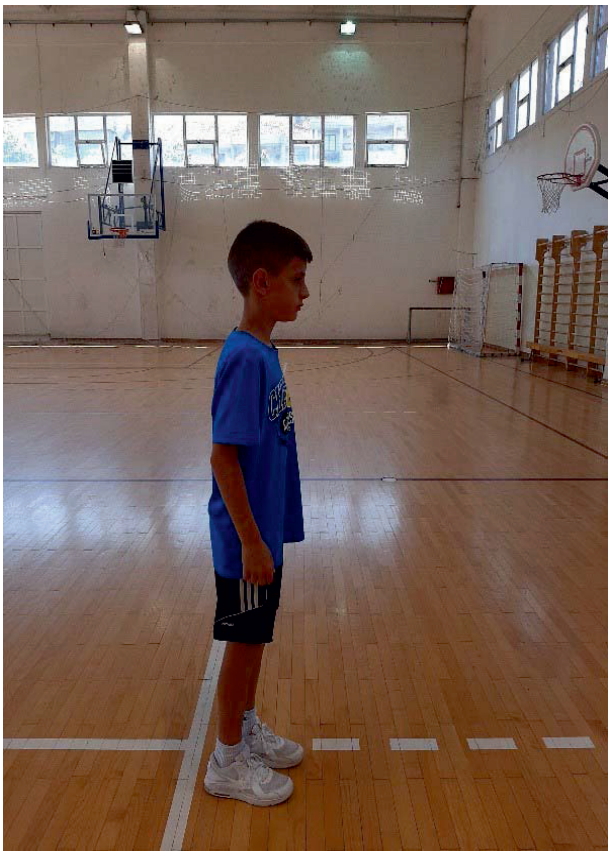
- лежећи положај на стомаку, руке и ноге испружене, наизмјенично подизати лијеву руку и десну ногу, па лијеву ногу и десну руку

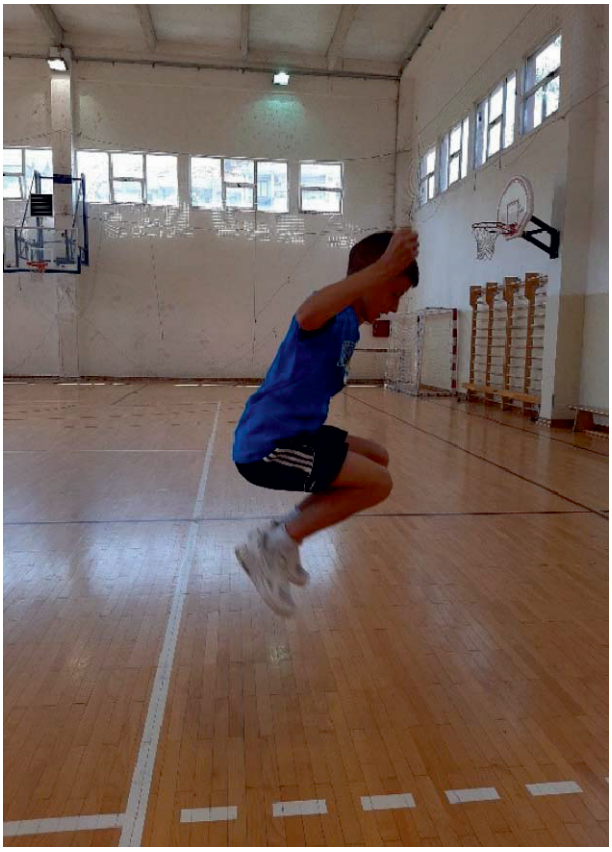




- лежећи положај на стомаку, рукама се ухватити за стопала и максимално се подићи (љуљашка)што мањим дијелом стомака додиривати паркет

- из стојећег става, скокови из мјеста са високо подигнутим кољенима

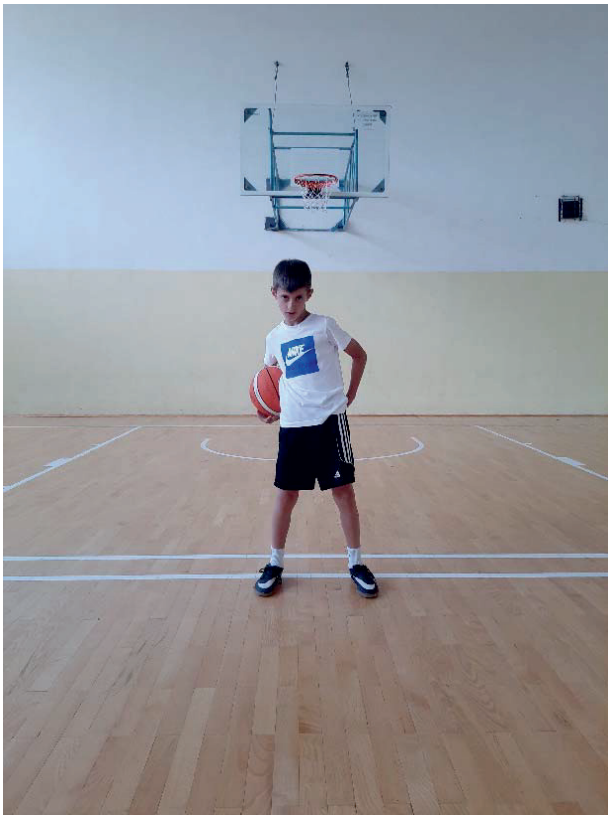




- “турски сјед”, устајање са и без помоћу руку

Трећи комплекс - вјежбе са лоптом

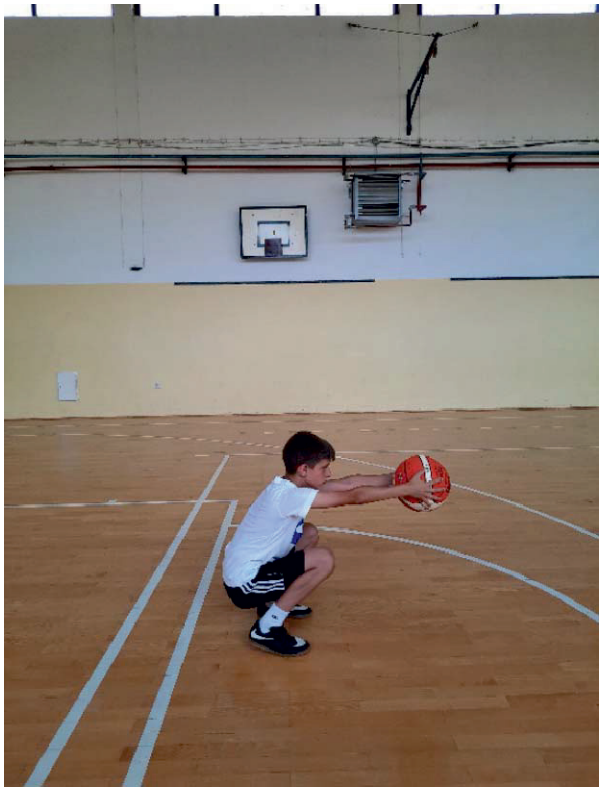
- стојећи став, кружење лоптом око струка у једну па другу страну



- стојећи став, труп у претклону, руке у предручењу држе лопту, кружење трупом у једну, па у другу страну

- раскорачни став, руке у узручењу држе лопту, наизмјенично претклоном дохватити прсте једне ноге, потом узручење па дохватити прсте друге ноге

- стојећи став, стопала у ширини кукова, руке у предручењу држе лопту, чучњеви



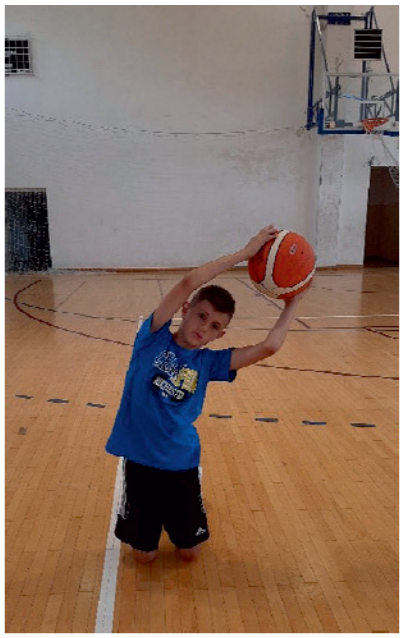
- лежећи положај на леђима, ноге савијене, руке у узручењу држе лопту, подизање трупа са лоптом, трбушњаци

- сјед, руке поред тијела на поду,ноге опружене држе лопту, подизати лопту опруженим ногама

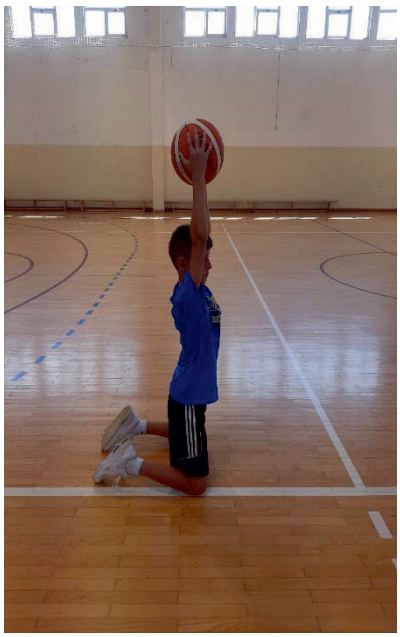
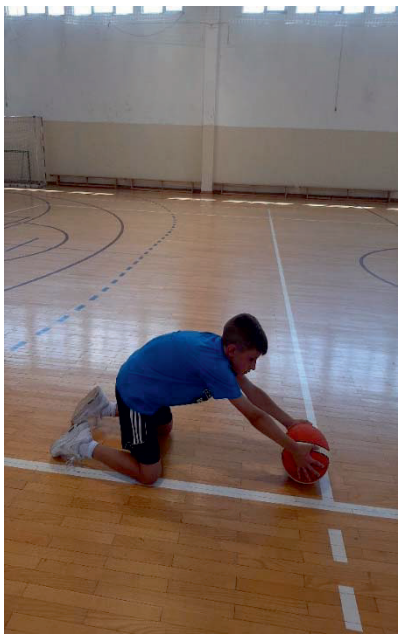
- из лежања на стомаку, руке испружене држе лопту, подизање трупа

- из лежања на стомаку, подизати лопту ногама, руке опружене напријед

- клечећи став, састављена колјена, руке узручене са лоптом, отклон у десну страну спојено,затим отклон у лијеву страну спојено

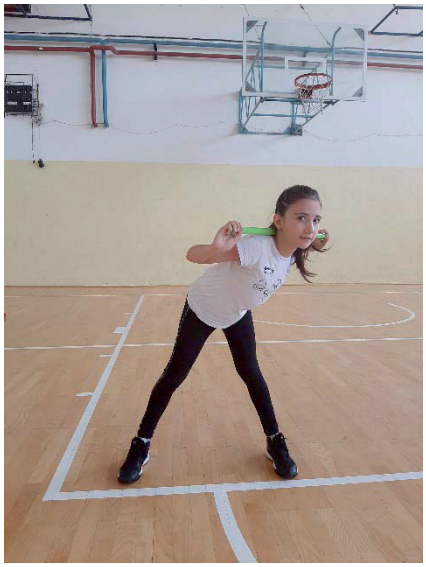


- клечећи став, растављена колјена, лопта у узручењу, претклон, лоптом дотакнути тло, исправљање, заклон

Четврти комплекс- вјежбе са палицом

- стојећи, раскорачни став, палица иза врата држи се рукама, ротација са лаганим претклоном трупа у једну па другу страну

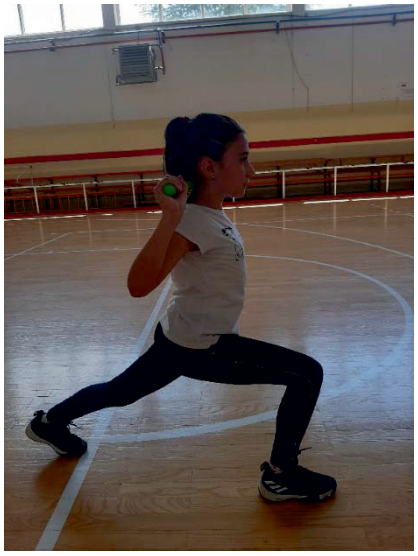


- стојећи, раскорачни став, палица иза врата држи се широко објема рукама, дубоки претклон, ноге опружене, враћање у почетни положај

- стојећи став, стопала у ширини рамена, руке у предручењу широко држе палицу, получучањ

- палица испред у предручењу (широк хват), пребацивање једне па друге ноге преко палице

- стојећи став, палица иза врата држи се рукама, дубоки искорак напријед једном, па другом ногом



- лежећи положај на леђима, палица иза врата, подизање трупа, ноге опружене, трбушњаци

- сједећи став, руке испружене са палицом, провлачење једне, па друге ноге преко палице

- лежање на стомаку, палица иза главе подизање трупа

- сједећи став, ноге раширене, палица у узручењу водоравно, претклон у лијеву страну, предручењем и подизањем лијеве ноге дотаћи палицу, потом узручење, претклон подизање десне ноге и дохватити палицу

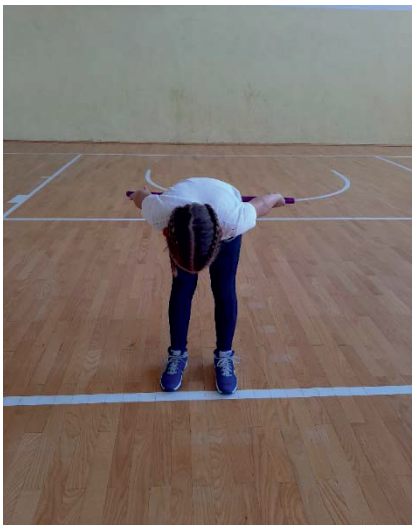
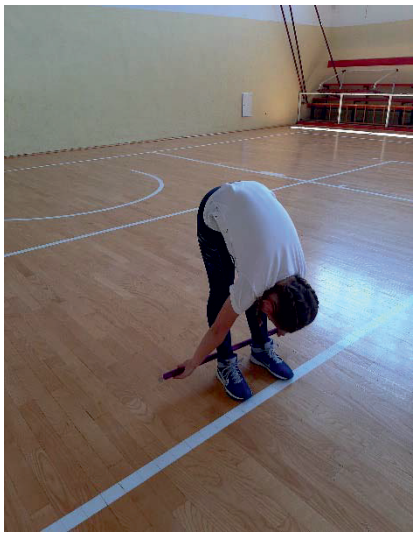
Пети комплекс- вјежбе са палицом

- раскорачни став, палица изнад главе (узручење), подизање једног па другог кољена високо

- стојећи став, руке опружене испред тијела држе палицу (предручење), провлачење једне, па друге ноге преко палице

- палица иза врата, широк хват, бочни искорак једном, потом другом ногом

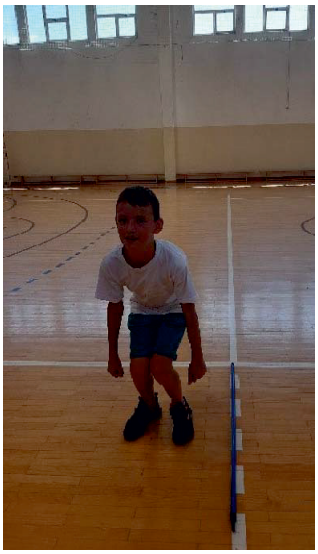
- палица иза леђа, претклон, палица иде максимално до пода иза ногу, заручење са палицом

- стојећи став, палица иза врата, широко се држи рукама, претклон,засуци трупом у једну па другу страну, поглед ка горе

- палица испред на паркету, скокови преко палица са измјеном ногу, руке на боковима

- палица поред тијела, суножни прескоци до получучња, руке опуштене

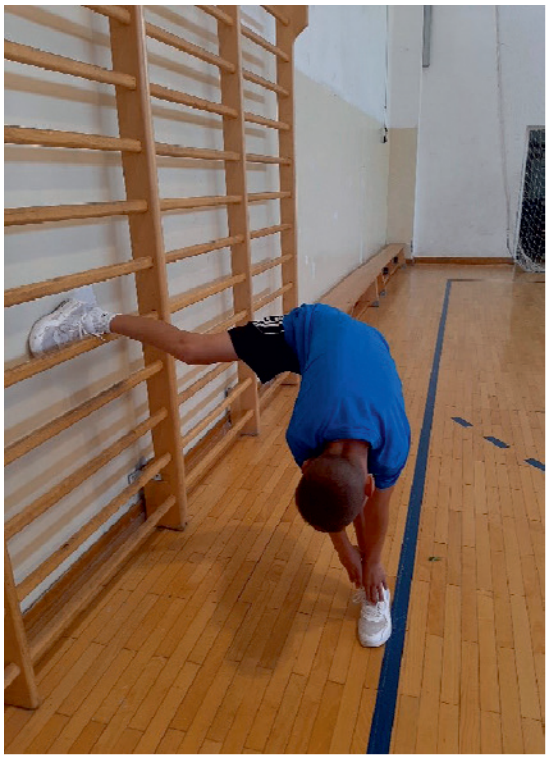


- лежање на стомаку, руке изнад главе држе палицу, подизање трупа

- лежање на леђима, руке у узручењу, широко држе палицу, подизање трупа и ногу, ногама дохватити палицу

Шести комплекс- вјежбе на рипстолу

- једна нога на рип столу у висини кука опружена, наизмјенично објема рукама дотаћи прсте једне па друге ноге, затим замијенити ноге



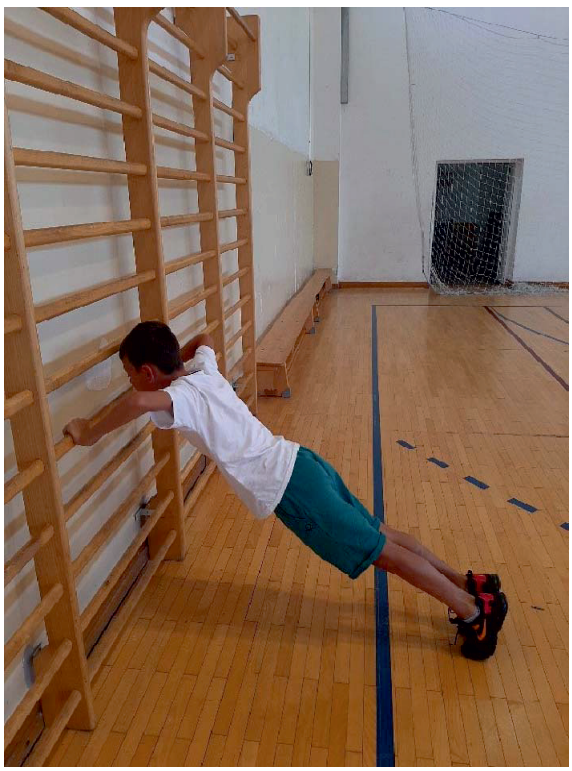
- стојећи став рукама се држи рипстол, спуштање и подизање трупа, чучњеви

- нахват у вису, лице окренуто према рип столу отклон једном ногом у једну страну, другом ногом у другу страну

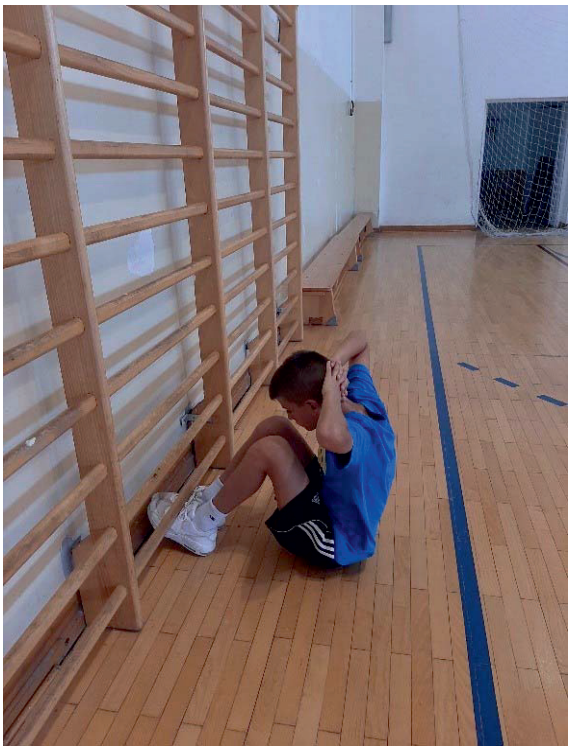
- нахват у вису, отклон опруженим ногама наизмјенично уназад и горе

- леђа окренута рипстолу, широк хват у вису, подизање савијених ногу

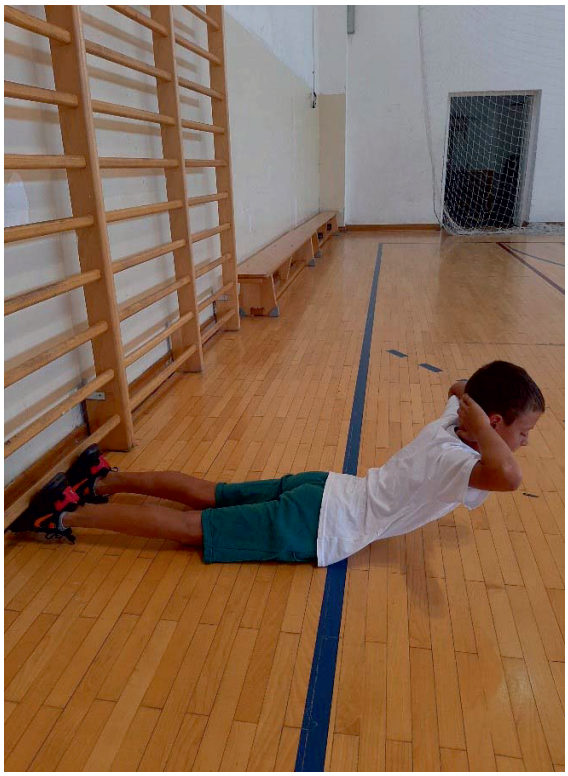
- хват за рип стол у ширини рамена, савијањем руку у лактовима, спуштање тијела према рип столу и враћање у почетни положај (склек)



- лежање на леђима, “закачене” савијене ноге за рип стол, руке иза главе, подизање трупа (трбушњаци)



- лежање на стомаку, “закачене” опружене ноге за рипстол, руке иза главе, подизање трупа



Седми комплекс - вјежбе обликовања на шведској клупи

- сјед на клупу, савијена кољена, руке на клупи поред кукова, спуштање тијела до сједа на паркет и подизање

- сјед на клупи, руке иза тијела на клупи, подизање ногу до водоравног положаја и спуштање

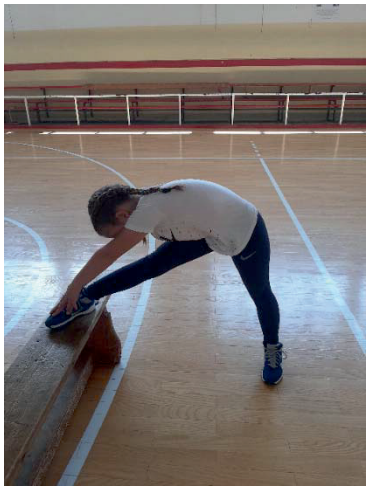
- положај лежећи на леђима, закачити савијене ноге за клупу, руке уз тијело, подизати труп (трбушњаци)

- руке ослоњене на клупу, ноге испружене, спуштање према клупи, тако да им се прсима приближимо, а затим одгурнемо (склек)

- положај лежећи на стомаку, ноге "закачене" за клупу, руке уз тијело, подизати труп

- сјед на клупу, руке изнад главе, ротација трупа у једну и другу страну

- једна нога на клупи друга на паркету (опружене), дохватити прсте једне па друге ноге објема рукама



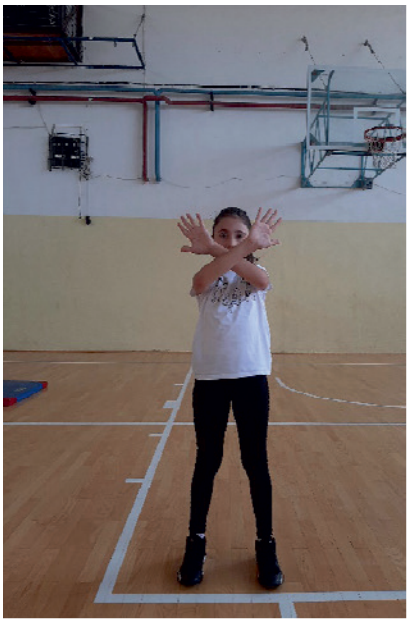
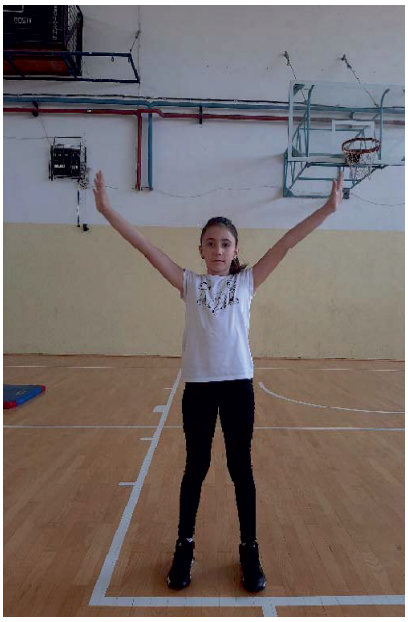
- обје руке на клупи, суножни прескоци преко клупе

Осми комплекс

Ученици распоређени у двије колоне, на знак за почетак трчање до маркације и назад, у повратку дохватити руком другара из своје колоне, што је знак да он стартује, побједник је она екипа која прије изврши задатак.

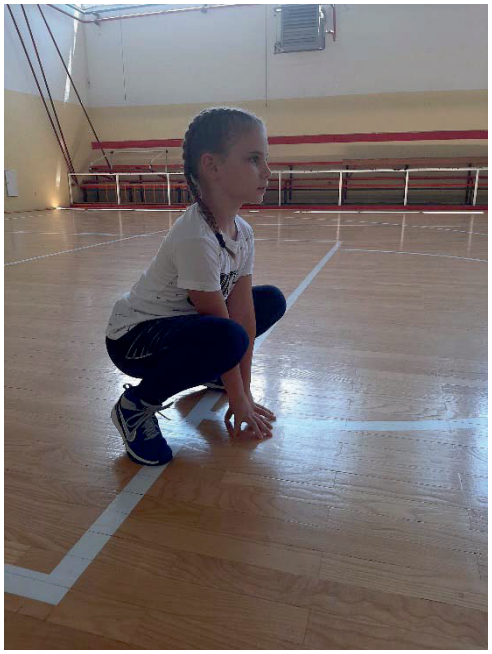
- раскорачни став, једна рука у заручењу, друга рука у узручењу, изтезање, подизање на прсте и измјена положаја руку

- раскорачни став, одручити, укрштено радити чеоне кругове, у једну па у другу страну

- раскорачни став, одручити, радити засуке трупом у лијеву и десну страну

- почетни положај у чучњу, руке на поду, радити исправљање трупа (руке су увијек на поду)



- препонски сјед, једна нога опружена, друга савијена под 90 степени, наизмјенично једном па другом руком дохватити прсте опружене ноге, потом замијенити положај ногу

- лежећи положај на леђима, ноге опружене, руке савијене на грудима, подизање трупа (трбушњаци)

- лежање на стомаку, руке састављене на леђима, ноге опружене, подизање трупа

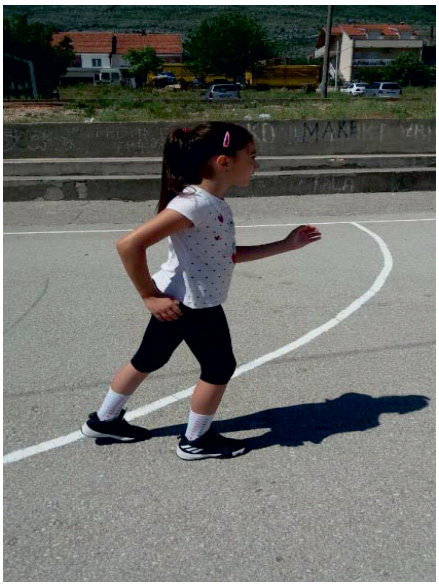
Физичке активности на спортском полигону

Овај модел физичких активности обухвата шест комплекса вјежби, тј. Комбинацију вјежби и кретања. Предвиђен је за извођење на спортском полигону на почетку или на крају наставе. Осим вјежби у кретању са различитим захтјевима увршћено је и неколико игроликих вјежби. Циљ ових вјежби је превенција настанка деформитета кичменог стуба и тијела уопште, као и развој функционалних способности ученика.

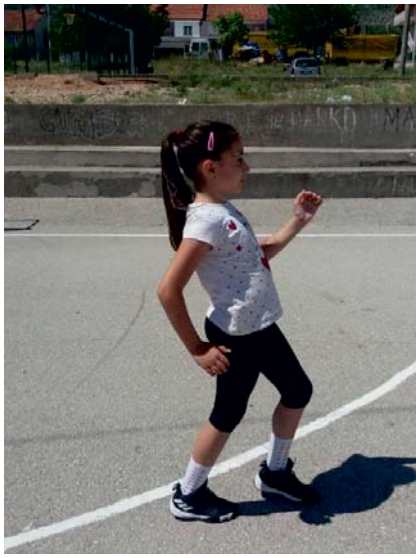
Први комплекс

- кружно ходање на прстима, петама, унутрашњеми спољашњем дијелу стопала

- кружно трчање и ходање наизмјенично

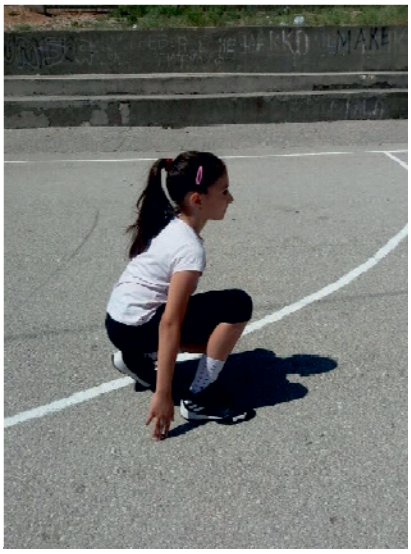


- трчање уназад



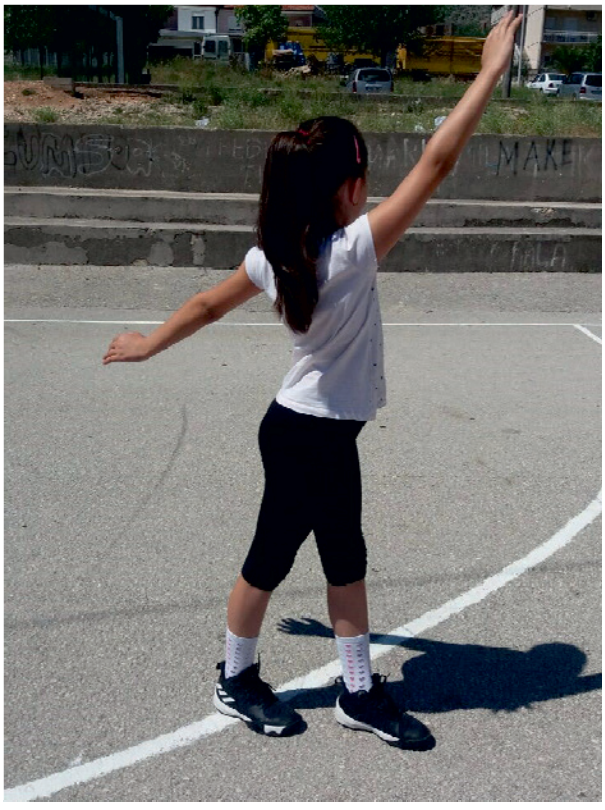
- ходање у чучњу

- ходање на прстима са високо подигнутим рукама, спуштање до чучња, издисај



- дјечији поскоци (рука савијена у лакту, супротна од ноге)

- трчање са прекораком (засук трупом), у једну и другу страну



- поскоциу чучњу, руке изнад главе

Послије сваке изведене вјежбе у кретању слиједи ходање и вјежбе дисања

Други комплекс

- лагано ходање, потом трчање ивицама терена, наизмјенично

- трчање са високо подигнутим кољенима

- трчање са забацивањем поткољеница

Ученике распоредити на половину терена за вјежбе обликовања.

- Кружење трупом, руке испружене састављене у претклону

- раскорачни став, наизмјенично дохватити десном руком прсте лијеве ноге и лијевом руком прсте десне ноге

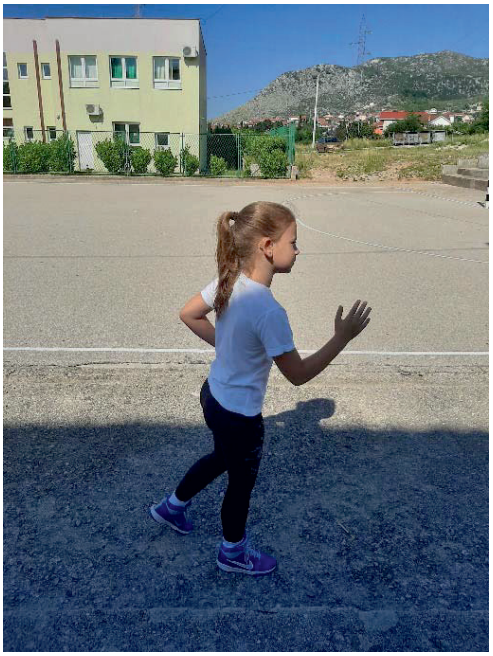
- чучњеви на пуном стопалу, руке испружене

- једну ногу подићи опружену и дохватити је састављеним рукама, а потом другу ногу

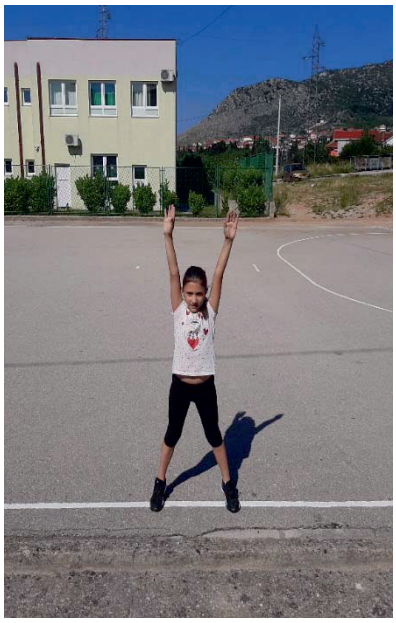
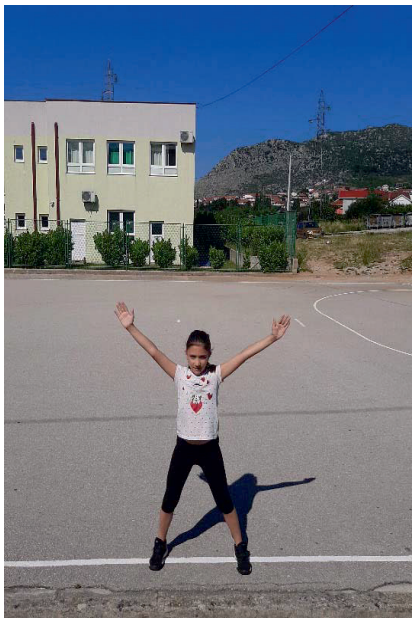
- кружење опруженим рукама, једна рука напријед друга уназад, затим обрнуто

Трећи комплекс

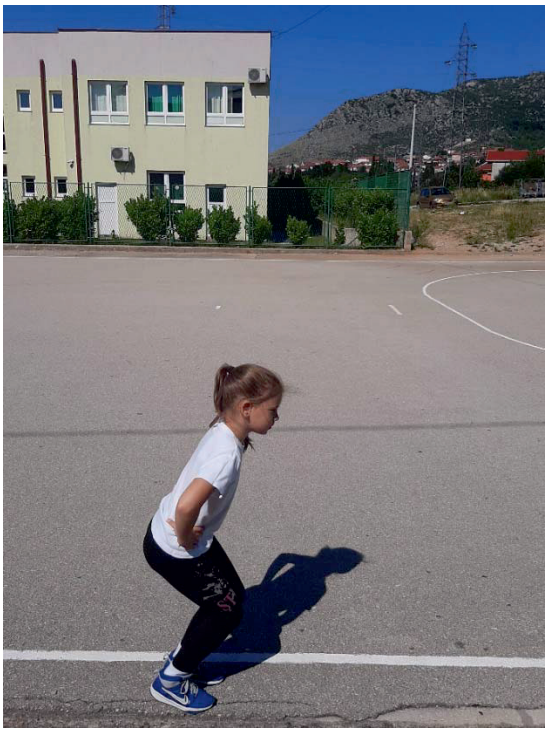
- ходање и трчање наизмјенично



- бочно трчање докораком, руке раде од одручења до узручења (галоп странце), наизмјенично једна па друга страна

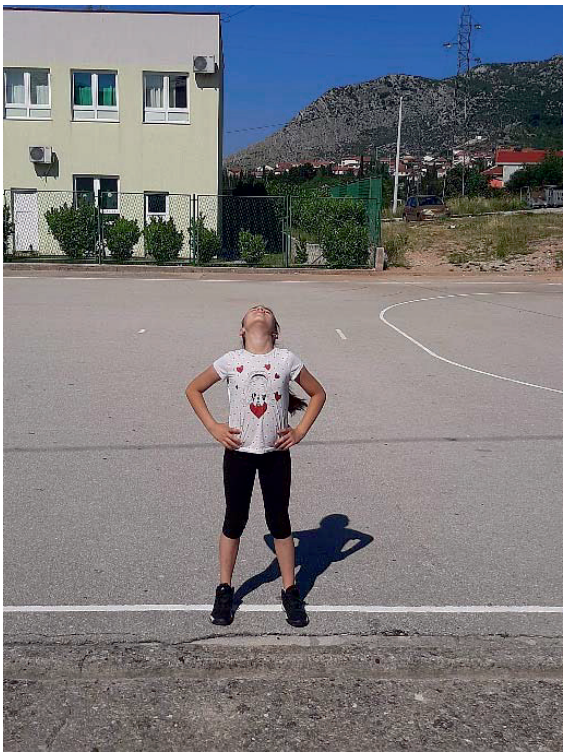



- суножни поскоци преко линије, руке на боковима



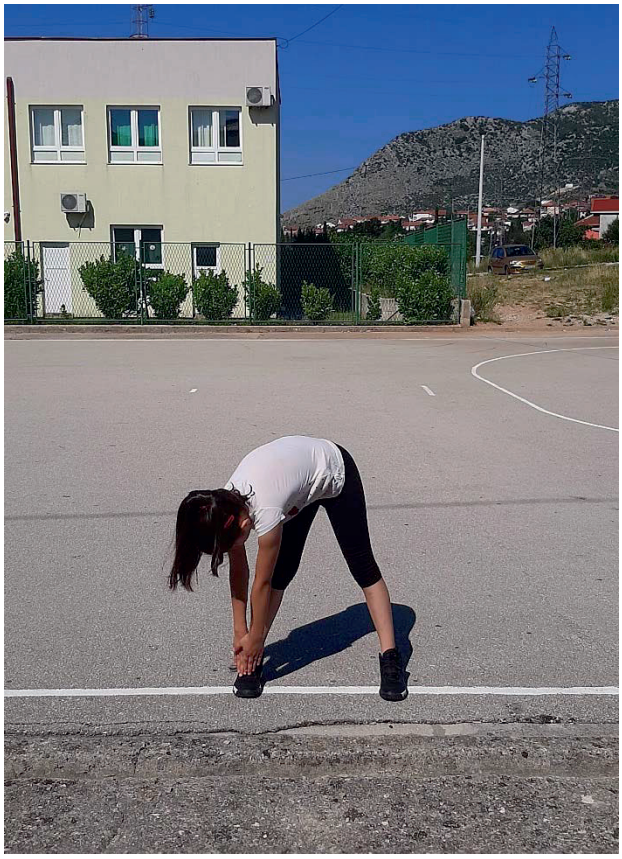
Распоредити ученике за вјежбе обликовања.

- кружење главом у једну па другу страну, отклони главом у све четири стране



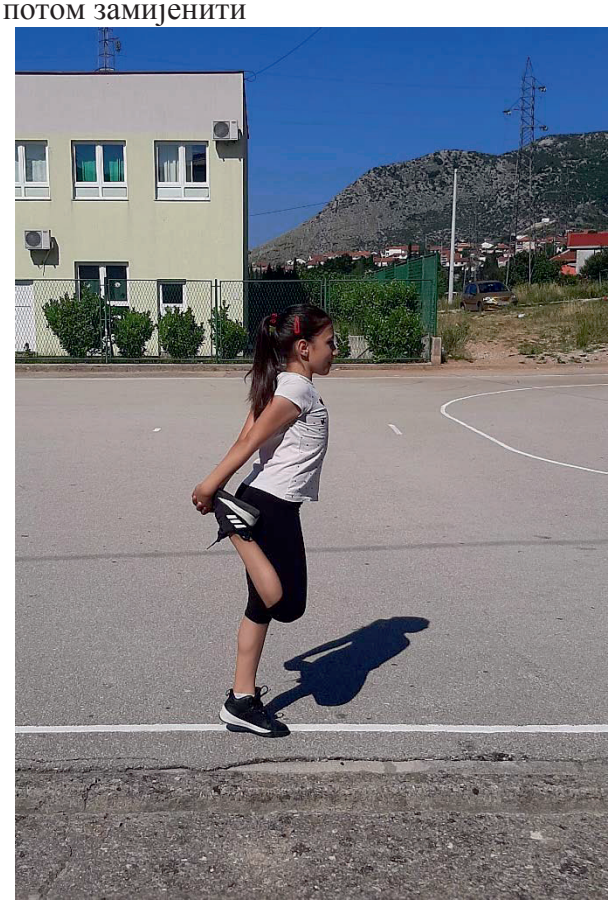
- једна рука у узручењу, друга у заручењу наизмјенично, подизање на прсте

- раскорачни став претклоном објема рукама дохватити једно стопало и задржати, а потом друго стопало и задржати

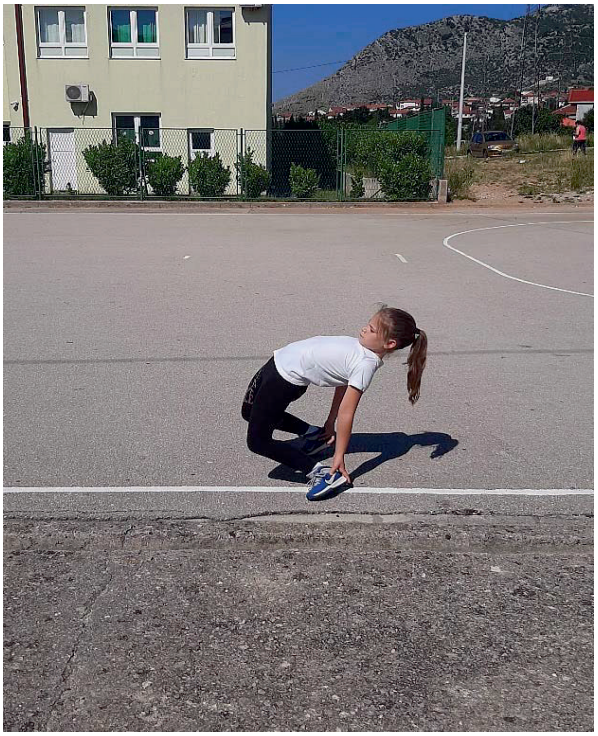


- стојећи став, једну ногу савијену држати објема рукама уз тијело, поскоци на другој нози, а потом замијенити ноге

- стојећи став, једну ногу држати савијену објема рукама иза леђа, поскоци на другој нози, а потом замијенити



- раскорачни став, претклоном дохватити прсте опружених ногу, а потом, гурајући кукове напријед, савијајући ноге, рукама дохватити пете



Четврти комплекс

- хваталица „ланац“- на пола терена један ученик „хвата“остале ученике,кога додирне хвата га за руку и прави ланац, док не дохвати све ученике; побједник је онај ко остане последњи неухваћен у ланац

Распоредити ученике за вјежбе обликовања.

- вјежбе у пару, наизмјенично гурање једном потом другом руком

- кроз одручење, узручити и подићи се на прсте

- парови стоје у одручењу спојених руку и врше ротацију у једну, па другу страну

- парови држе се за руке и наизмјенично раде чучњеве

- један од ученика трчи напријед, а други га успорава тако што га држи за руке и пружа одговарајући отпор

- држећи се за руке као да се поздрављају, ученици покушавају један другог избацити из равнотеже

- парови стоје окренути леђима, руке састављене и раде одручење и узручење

- парови се држе једном руком и крећу се у круг скачући на једној нози

Пети комплекс

- хваталица, један вија у пару, трчањем, поскоцима на једној нози и суножним поскоцима
  Распоредити ученике за вјежбе обликовања.
- вјежбе у пару, држећи се за руке, наизмјенично радити чучњеве

- окренути леђима, закачени лактовима, наизмјенично подизање

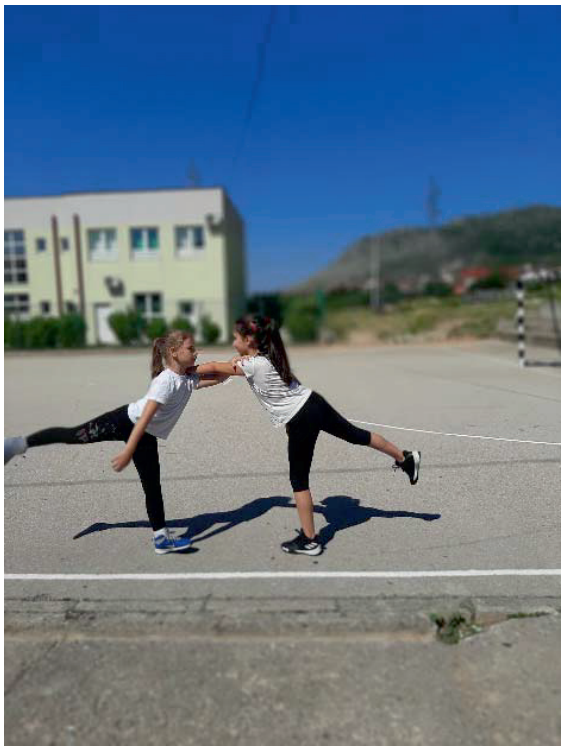
- окренути леђима држање за руке у одручењу наизмјенично вршити ротацију у једну и другу страну

- држање за руке, искорак у једну страну, сјед на искорачену ногу, потом искорак другом ногом

- парови у раскорачном ставу стоје окренути леђима на корак растојања, истовременим прегибањем и опружањем трупа додирују се рукама наизмјенично кроз ноге и изнад главе

- парови су окренути леђима једно другом, руке у одручењу спојене, ноге у раскорачном ставу. Изводе отклоне трупом наизмјенично у једну и другу страну.

- ученици су окренути боком једно другом, ослоњени руком о раме свог пара. Измахују лабавом ногом напријед назад



Шести комплекс

• између ученика који слободно трче по омеђеном простору на игралишту, одреди се један пар који држећи се за руке “лови“остале ученике; кога додирну ваљском руком прикључује им се и “лове“ њих троје; четврти “уловљени“ се не прикључује него формира нови пар који “лови“. Даљом игром стално се повећава број парова који “лове“, а побједник је онај ко остане задњи након знака водитеља за прекид игре.

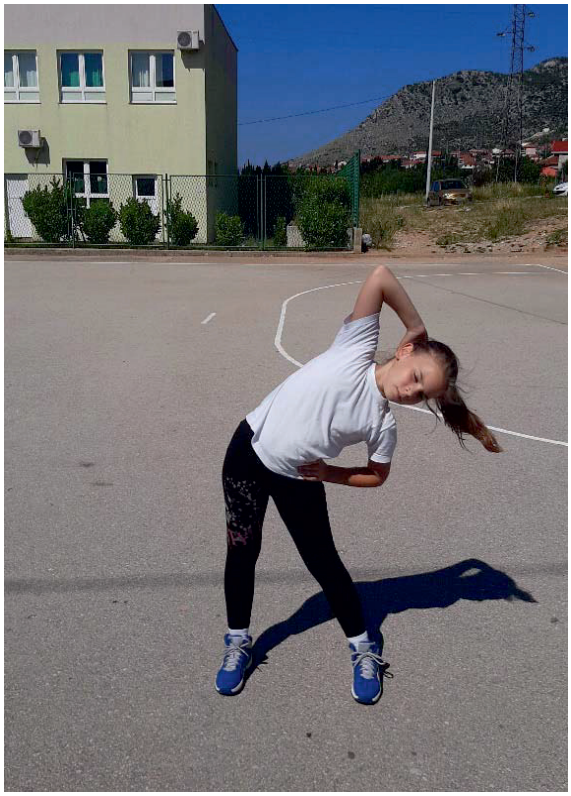
Распоредити ученике за вјежбе обликовања

- кружење лактовима у једну и другу страну, затим састављеним рукама разгибавати ручни зглоб

- руке савијене у лактовима под 90 степени лагано трчање у мјесту, прсти пета, а потом постепена убрзања

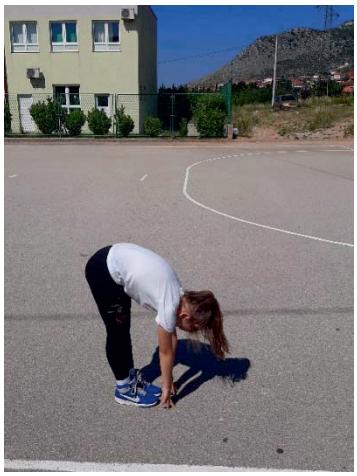
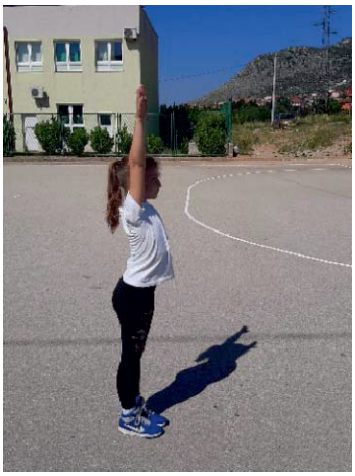
- искорак једном ногом, руке у узручењу, подићи се на прсте и спустити се до чучња, мијењати искорачену ногу

- раскорачни став, отклони трупом у једну и другу страну, једна рука на боку, друга савијена изнад главе



- раскорачни став, руке у одручењу, радити бочне кругове опруженим рукама

- став спетни, руке у предручењу, претклон дохватити под, кроз предручење узручити

- став спетни руке на боковима, суножни поскоци, лијево десно и напријед назад

- став стојећи, руке у узручењу, отклон једном ногом у страну и отклон трупа у исту страну, замијенити стране

Физичке активности у школском дворишту

Овај модел физичких активности обухвата пет комплекса вјежби, тј. комбинација вјежби и лаганог кретања. Овај простор за вјежбање ће се користити када то временски услови дозвољавају на почетку или на крају радног дана. Циљ ових вјежби је превенција настанка деформитета кичменог стуба и тијела уопште, те развој мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.

Први комплекс

- лагано ходање
- ходање на петама, унутрашњем и спољњем дијелу стопала

Ученике распоредити за вјежбе обликовања

- став спетни, руке о бок претклон и заклон главом, потом кружење главому једну па другу страну

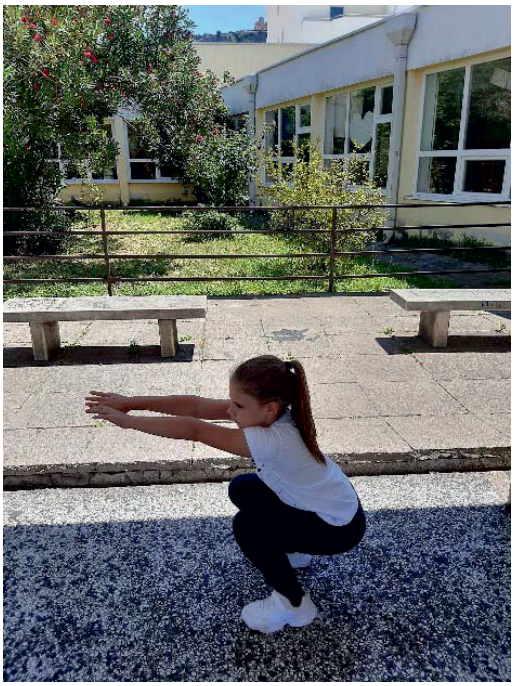
- стојећи став, претклоном обухватити рукама поткољенице, задржати

- раскорачни став, руке о бок (кружење раменима напријед, кружење раменима назад)

- став спетни, десном руком предручити, лијевом заручити са зибом

- раскорачни став, руке о бок (засук трупа у лијево са зибом, засук трупа у десно са зибом)

- став спетни, одручити (чучањ, предручити)

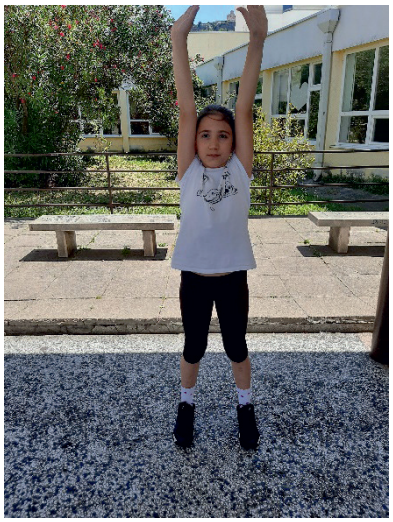


Други комплекс

- ходање на врховима прстију
- лагано ходање са задацима (чучни,устани)

Ученике распоредити за вјежбе обликовања

- раскорак, руке у узручењу, отклон у лијеву страну, отклон у десну страну



- упор, чучећи, поскоци из чучња, руке у узручењу

- раскорачни став, руке у узручењу (дубоки претклон са зибом, заклон са зибом)

- став спетни, одручити, дубоки искорак једном ногом, држати са зибом потом поновити са другом ногом

- став спетни, трчање у мјесту, руке савијене под углом од 90 степени

- прескакање конопца два ученика држе конопац, остали прескачу, суножно и на једној нози

- провлачење испод конопца, два ученика ниско држе конопац, остали се провлаче тако да га не додирну

Трећи комплекс

- лагано ходање
- ходање бочно
- ходање у чучњу
- трчање у мјесту са лагано подигнутим кољенима (скип)

Ученике распоредити за вјежбе обликовања

Почетни положај - раскорак

- руке опружене (савити горњи дио трупа уназад, руке са испреплетеним прстима у заручењу)

- руке са испреплетеним прстима на потиљку (претклон горњим дијелом трупа)

- почетни положај – ученици стоје у паровима, лицем окренути један према другом (извршити предручење, поставити дланове на раменима сувјежбача, водораван претклон трупом, зибу претклону)

Четврти комплекс

- ходање на петама
- ходање са подизањем на прсте
- лагано трчање
- трчање у мјесту

Ученике распоредити за вјежбе обликовања

- спетни, руке испружене испред себе (десном руком ухватити прсте лијеве руке и лагано повлачити назад. Исто урадити другом руком.)

- станите, предручите, преплетеним прстима, дланови окренути у поље (гурајте дланове према напријед)

- станите, предручите (кружите у зглобу шаке у једну, па у другу страну)

- станите, руке опружите у приручење (подигните се на прсте, вратите се у почетни положај)

- станите, руке опружите у приручење (подигните се на пете, вратите се у почетни положај)

Пети комплекс

- лагано трчање
- лагано трчање са задацима (чучни, устани)
- ходање са високо подигнутим рукама

Ученике распоредити за вјежбе обликовања

- станите, приручите (наизмјенично дизање на прсте, па на пете)

- станите, руке о бок (суножни поскоци напријед, назад)

- станите, приручите (подигните се на прсте обје ноге, полу чучањ, зиб у почучњу. Вратите се у почетни положај.)

- спетни, приручите (претклон, рукама додирните под, кроз предручење узручити)

- став спетни, приручити, суножни поскоци преко ниских препрека

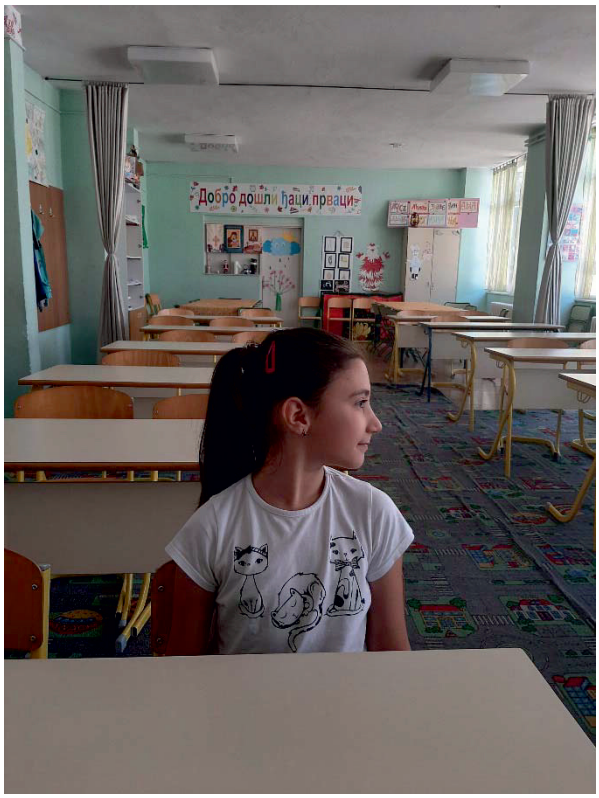
Физичке активности у учионици

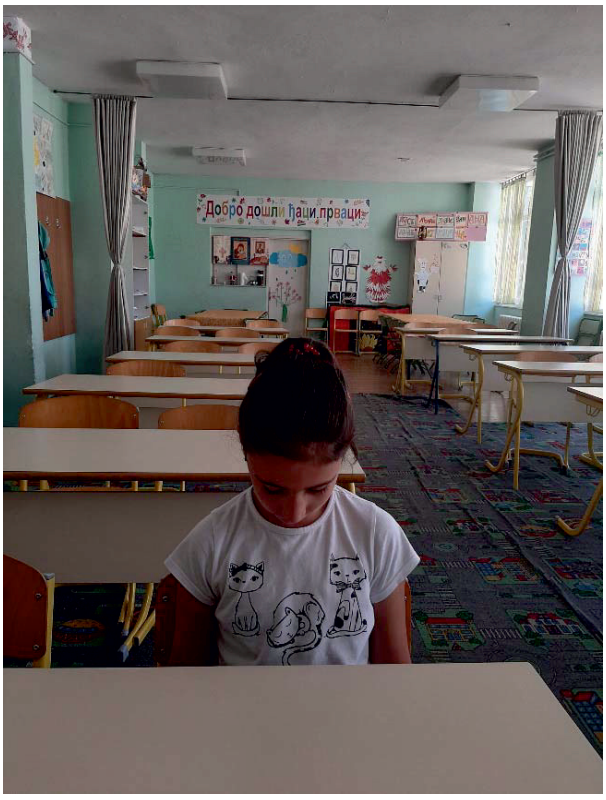
Овај модел физичких активности обухвата пет комплекса вјежби: вјежбе у клупи, вјежбе са столицом, вјежбе поред клупе, вјежбе уз музику, вјежбе у пару. Предвиђено је да се изводе у учионици прије наставног часа, као вид јутарње гимнастике, а могу се изводити и у току наставног дана, јер могу позитивно да утичу на концентрацију ученика, као и дисциплину током наставе. Циљ вјежби је превенција деформитета кичменог стуба и тијела уопште. Помоћу ових вјежби утиче се на јачање стомачних мишића, истезање леђа и трупа, јачање рамена, разгибавање врата, као и развој осјећаја за ритам и музику (корелација са наставним предметом Музичка култура).

Вјежбе у клупи

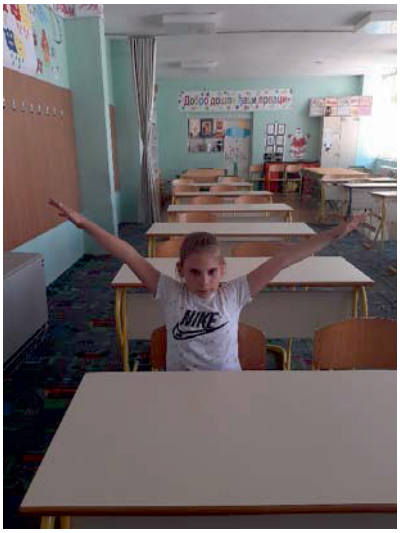
Почетни положај – сједећи став

- отклон главе у десну/лијеву страну, напријед, назад, кружење главом у једну па у другу страну



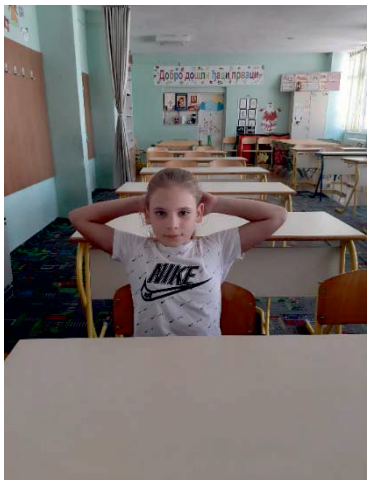
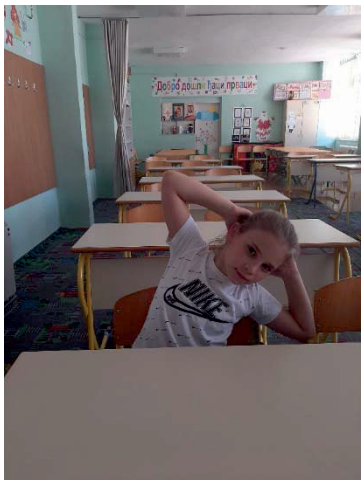
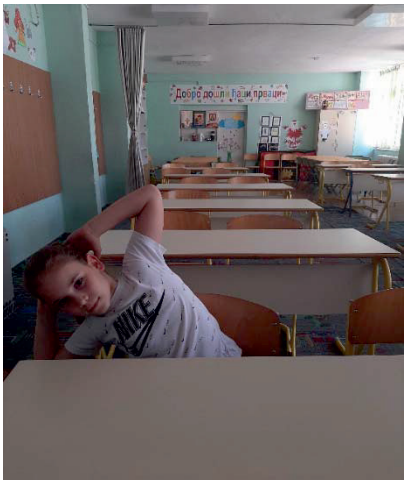


- одручити руке, бочни кругови напријед и назад

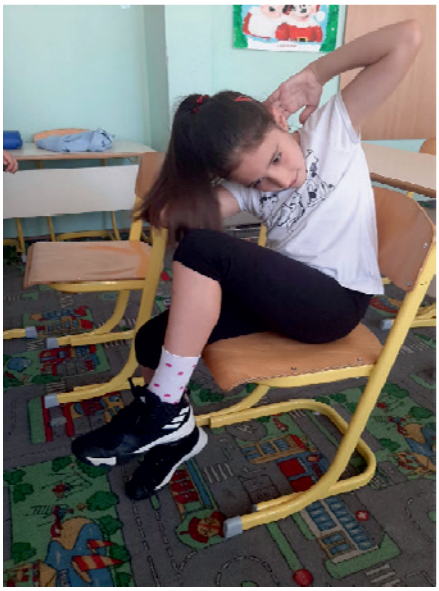


- руке спојене иза главе, изводити засуке трупом у једну па у другу страну

- отклон трупом у десну па у лијеву страну

- засуци трупом са додиром лакта на колено (супротно) у обје стране



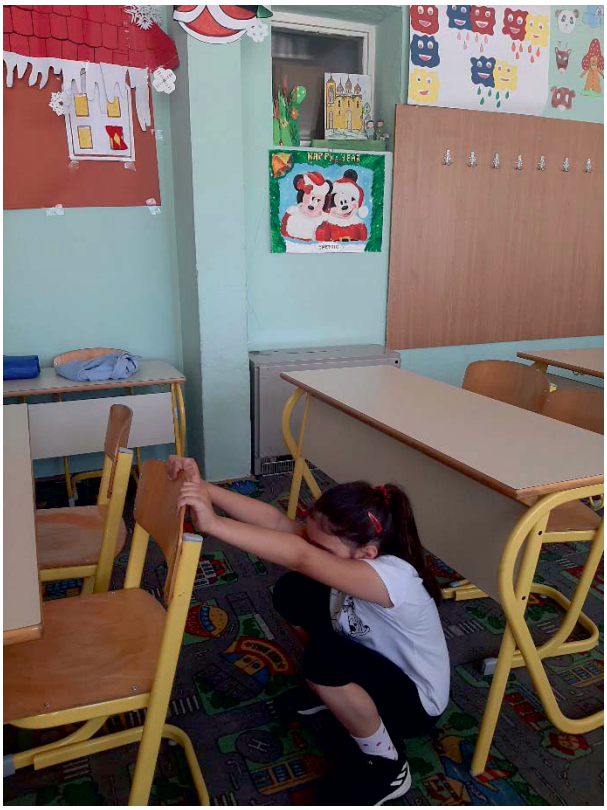
- рука на клупи, чучњеви

- претклон, рукама кроз унутрашњу страну ногу дохватити вањску страну скочних зглобова задржати

Вјежбеса столицом

- раскорачни став, хват столице за њен наслон високо подизање кољена (скип у мјесту)

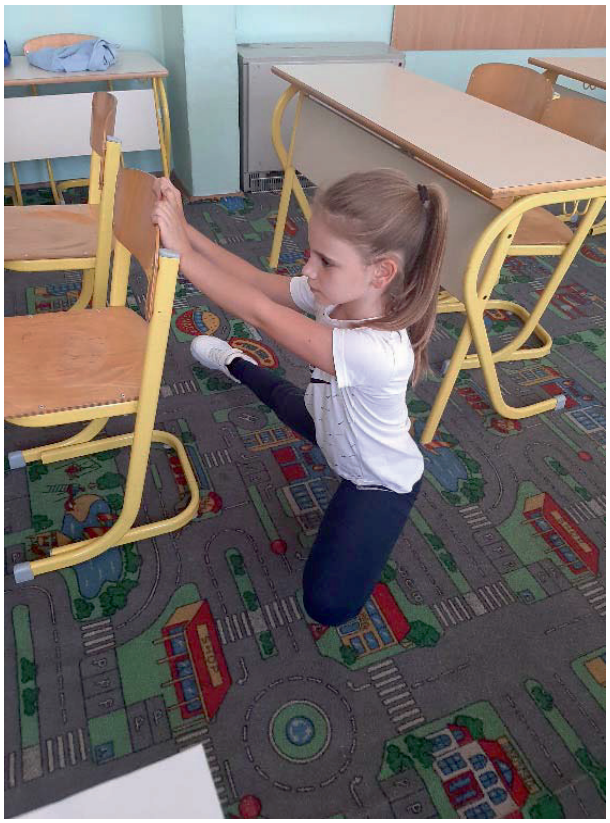
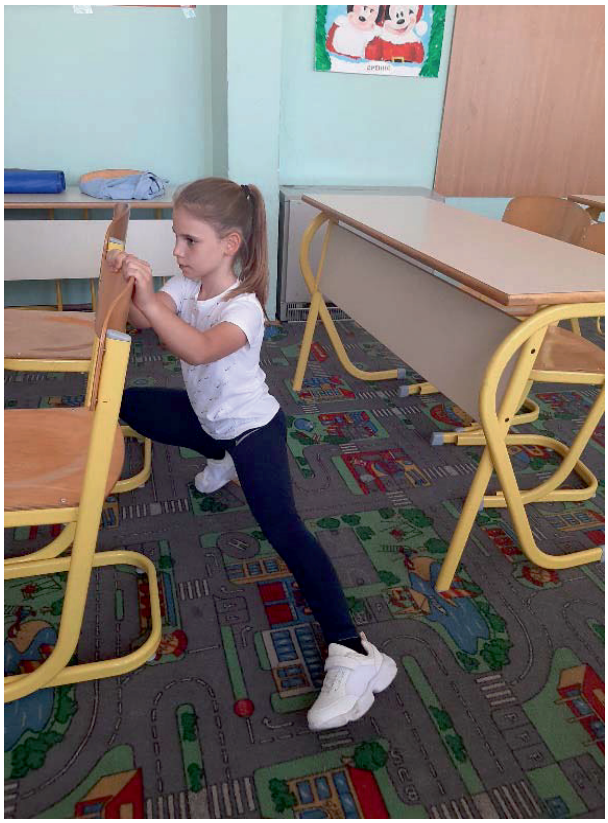
- раскорачни став, хват столице за њен наслон и дубоки чучањ



- раскорачни став, хват столице за њен наслон, замах десном ногом у десну а лијеве ноге у лијеву страну

- лагано скакање око столице на једној па на другој нози

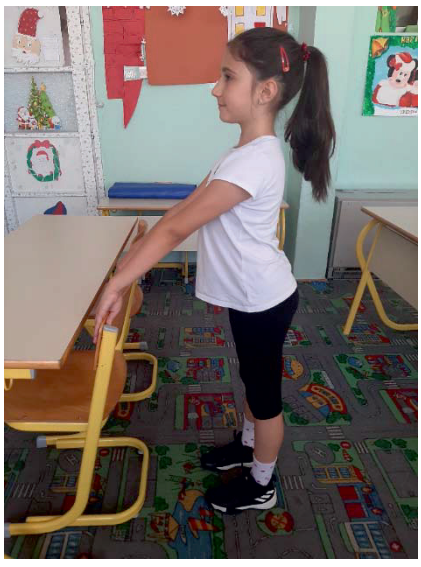
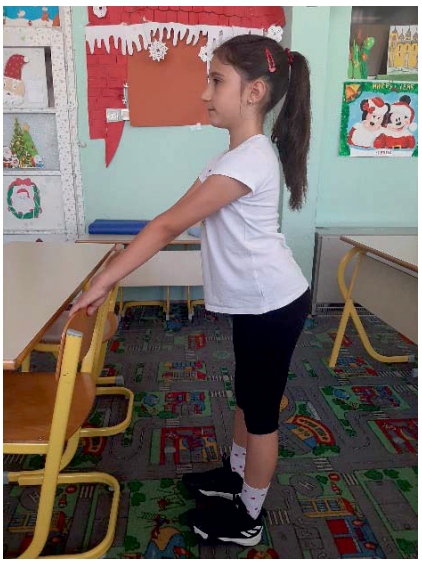
- искораци у страну такође у ставу и рукохват за наслон столице

- леђа наслоњена на наслон столице и издржај у получучњу

- руке на наслону столицу, стајање на прстима

- руке на наслону, стајање на петама

- сједећи став на столици, руке поред тијела наслоњене на столицу, једна нога савијена, друга нога опружена, подизање опружене ноге, потом замијенити ноге

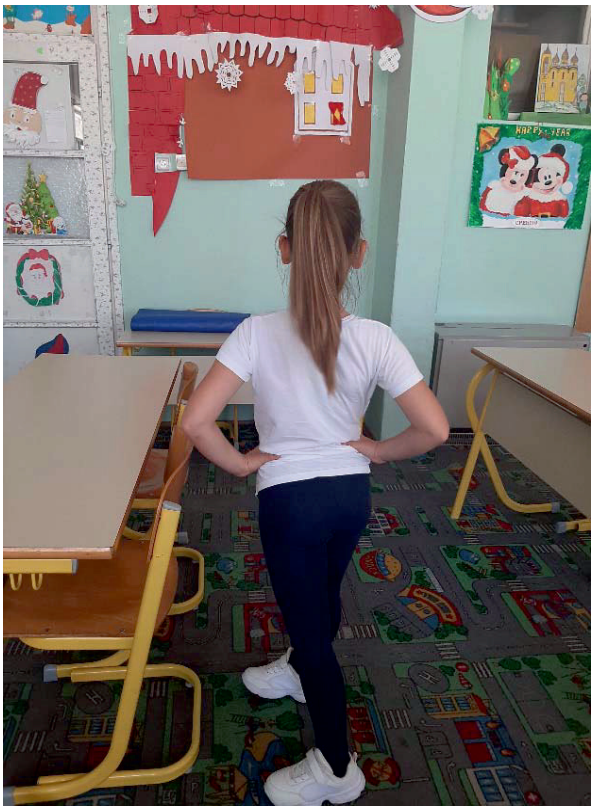
- сједећи став ноге савијене под 90 степени, руке у предручењу, нагло одручење са удисајем и издисајем, руке савијене у лактовима

Вјежбе поред клупе

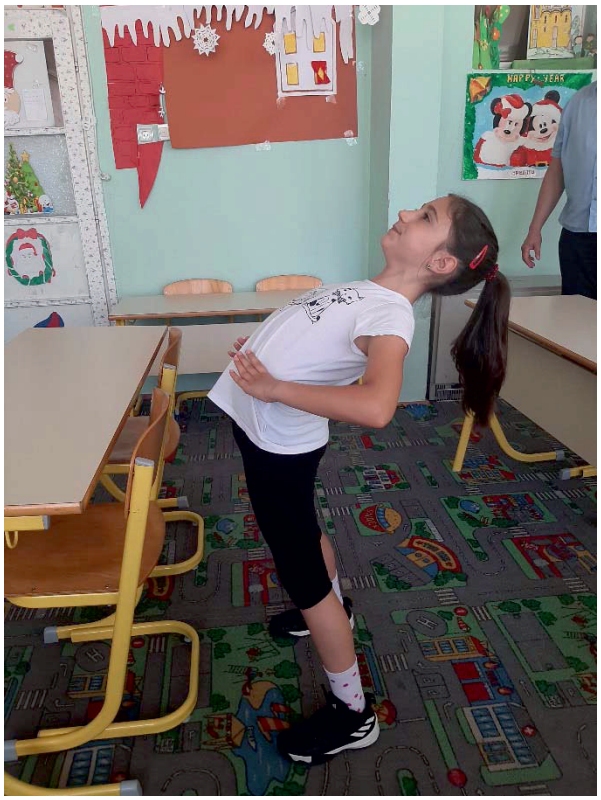
- стојећи став, претклон руке на клупи заношење ногом супротна рука у узручењу

- раскорачни став руке на клупи, скокови на једној па на другој нози

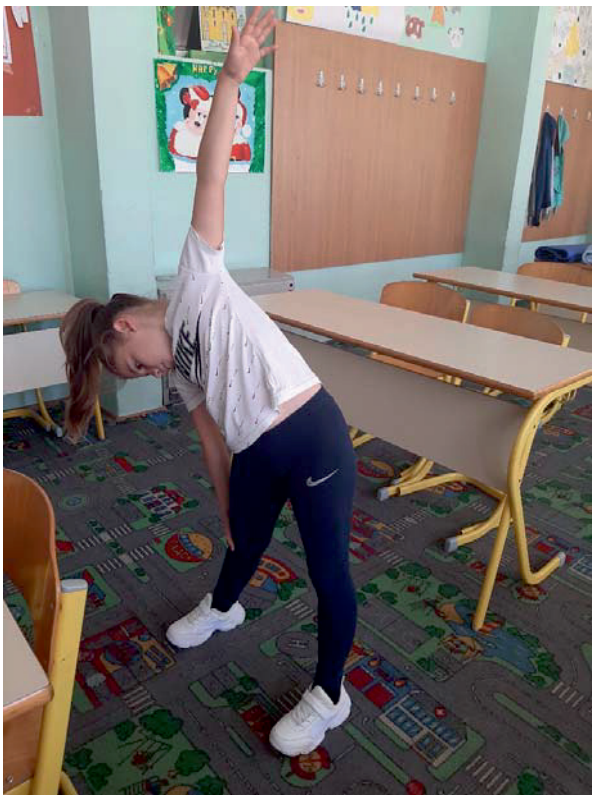
- раскорачни став, руке о бок, засук трупа у десно па у лијево



- раскорачни став, руке о бок, засук трупа напријед/назад

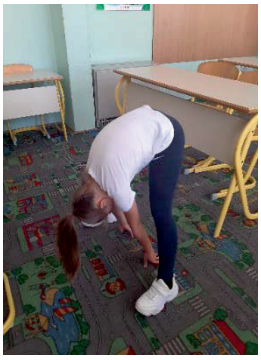


- раскорачни став, одручити објема рукама, додир у десно колено десном руком и обрнуто



- раскорачни став, одручити, засук трупа у лијево/у десно

- дубоким претклоном додирнути објема рукама што даље између ногу

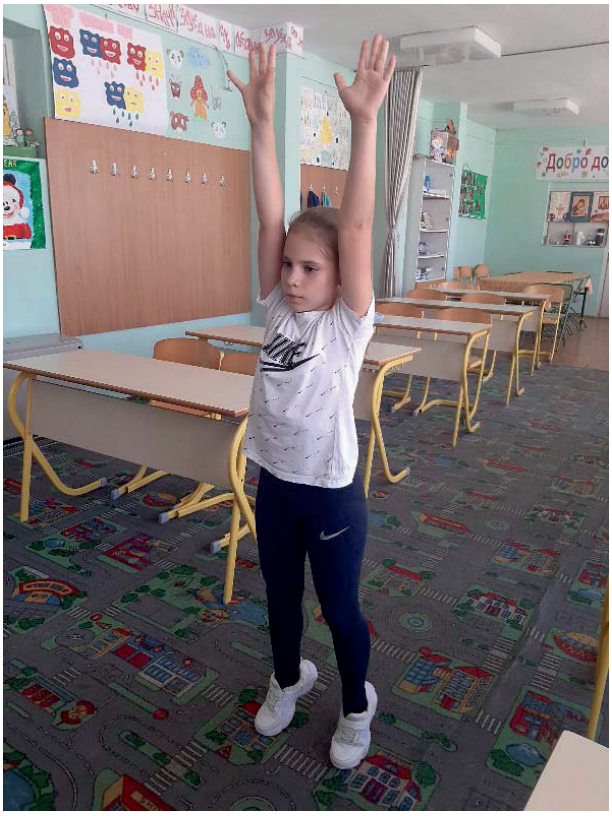


- раскорачни став,предручити, издржај у получучњу

- раскорачни став, руке испружене на клупи, претклон, испружити кичмени стуб, ноге опружене остају чврсто на подлози, издахнути и вратити се у почетни положај

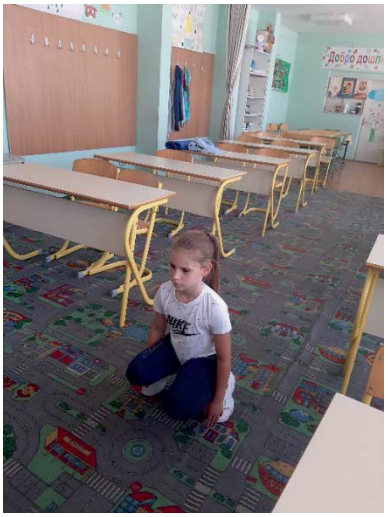
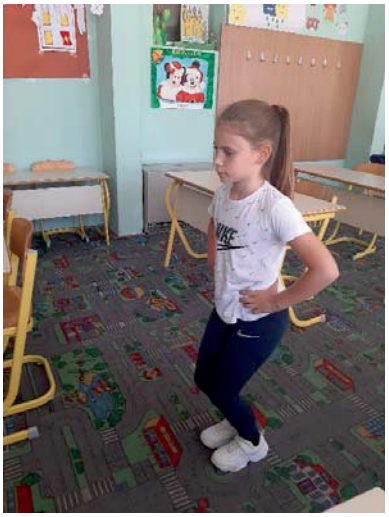
Вјежбе уз музику

- ходање на прстима, са узручењем



- стајање на једној нози са узручењем супротне руке (десна/лијева)

- опонашање музике (скочи, чучни, заустави се...)

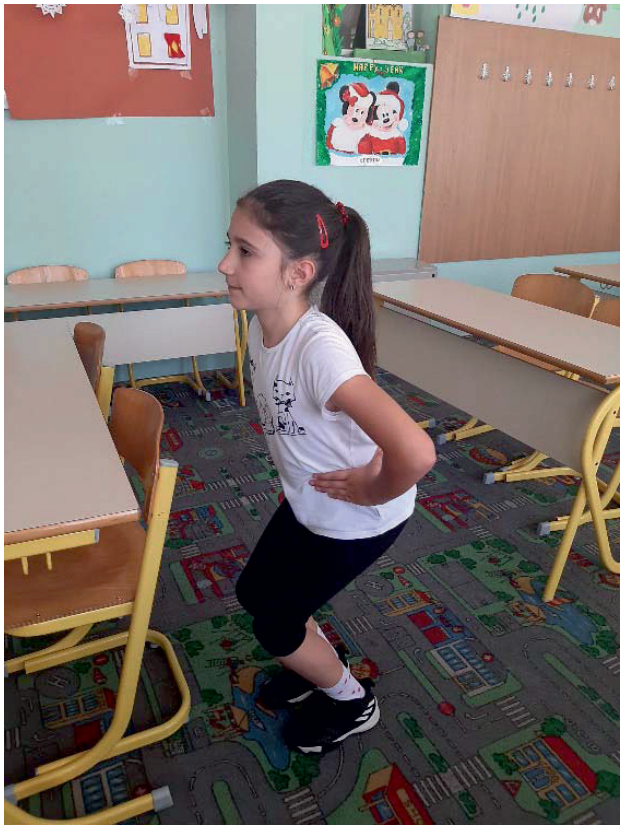



- стајање на лијевој нози са узручењем обје руке и обрнуто

- раскорачни став, поскоцима наизмјенично мијењати положај с ноге на ногу

- суножни став, руке о бок, поскоци у десну па лијеву страну

- суножни став , руке о бок, поскоци унапријед/уназад



Вјежбе у пару

- држећи се за руке радити чучњеве

- држећи се за руке, тијело је у претклону, једна па друга рука се узручи

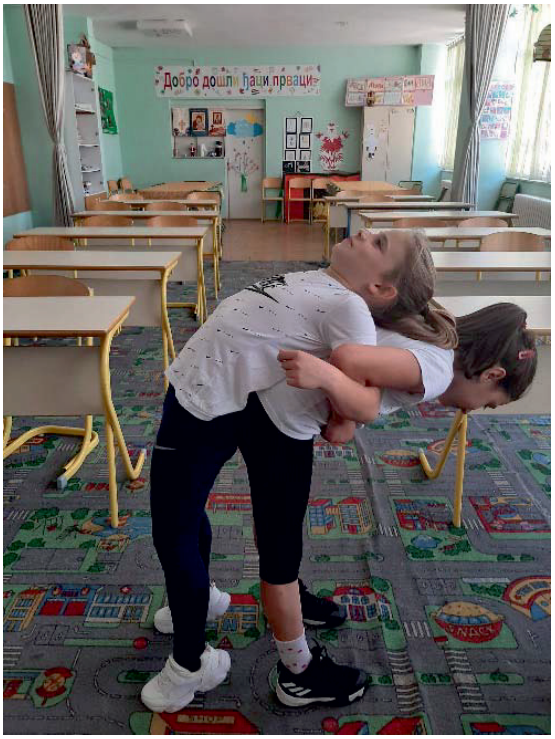
- ученици ослоњени шакама благо пружају отпор један другоме

- степ, држање за руке,наизмјенично по пар секунди

- наслоњени леђа о леђа, обрнути чучањ

- ученици су један наспрам другог, један је подигао руке а други скаче да додирне његове прсте

- ученици су окренути леђима, благо нагнути назад и држећи се за руке истежу се



- ученици се држе за супротне руке и наизмјенично истежу једну па другу ногу

- држећи се за руке, један ученик сједи савијених кољена а други ученику стојећем положају, потом мијењају положај.

Вјежбе у школском холу

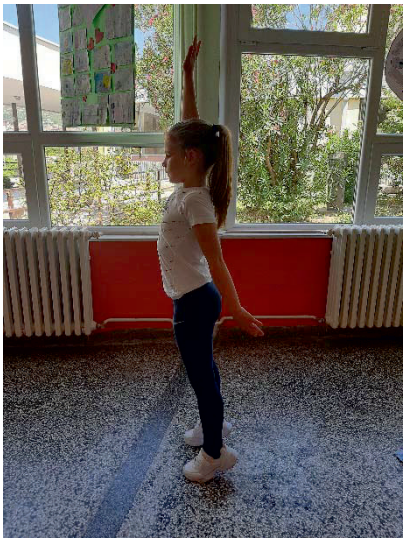
Овај модел физичких активности обухвата три комплекса вјежби, полигон спретности, и полигон са задацима. Предвиђен је за извођење у школском холу на почетку или на крају наставе. Циљ ових вјежби је превенција настанка деформитета кичменог стуба и тијела уопште, затим јачање мишића рамена, трбушне мускулатуре, јачање мишића ногу и трупа.

Први копмлекс

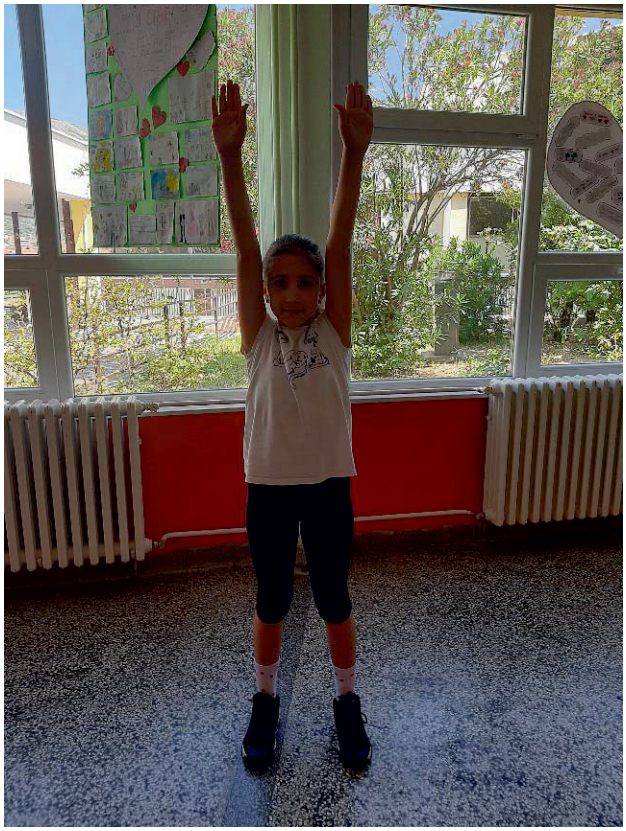
Почетни положај – стојећи став

- покрети главе напријед/назад, десно/лијево (вратни дио кичме)

- једна рука у узручењу, друга у заручењу, измјена положаја руку уз подизање на прсте ногу



- узручење, предручење, претклон



- отклон трупом, рука до кољена

- отклон трупом, рука до стопала

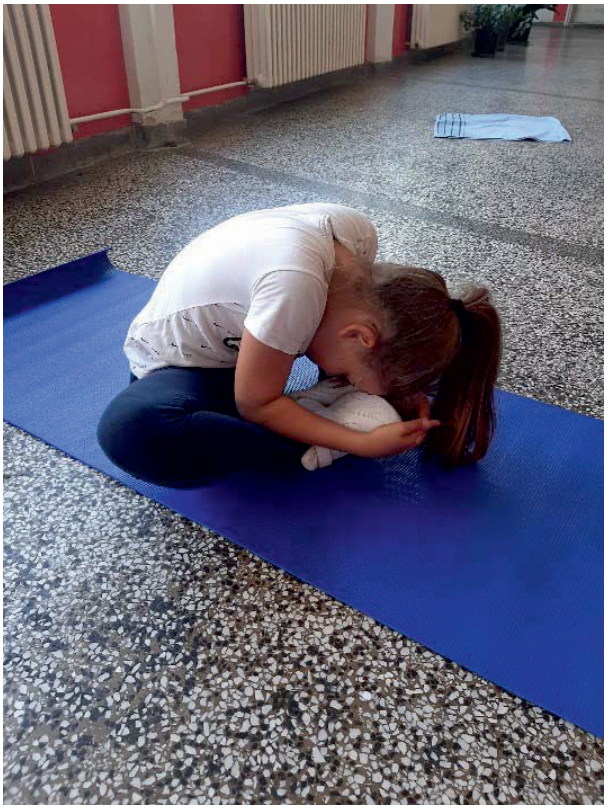
- руке иза главе, окрет у мјесту десно/лијево

- једна нога у искораку, руке на кољено, истезање

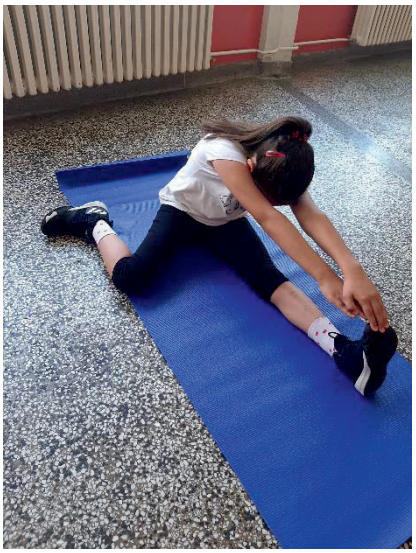
- кружење рукама, једна рука унапријед, друга уназад

Други комплекс – вјежбе на струњачи (простирци)

- сјед ноге савијене, састављена стопала, рукама привлачити стопала и дохватити их челом



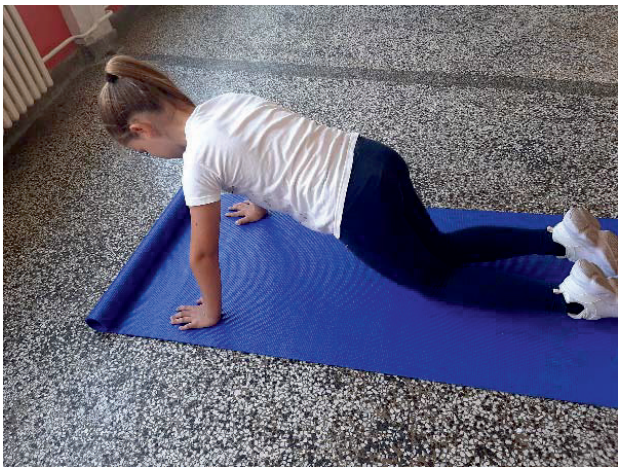
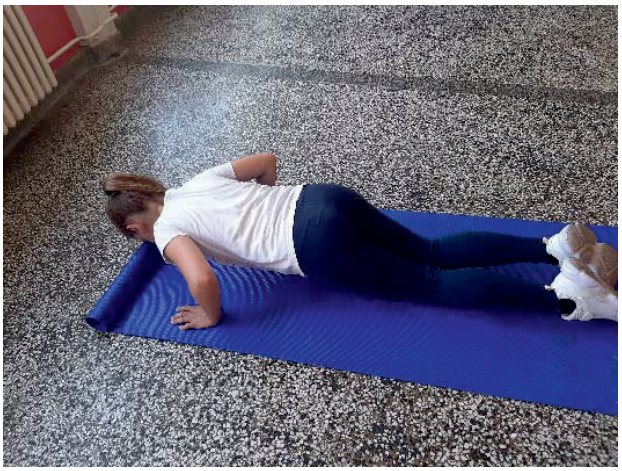
- препонски сјед, објема рукама дохватити прсте опружене ноге



- трбушњаци, сједећи положај, руке поред тијела, опружене ноге савијајући привлачити тијелу

- лежећи положај на стомаку, подизање трупа руке опружене

- склекови, ослонац на кољенима и длановима

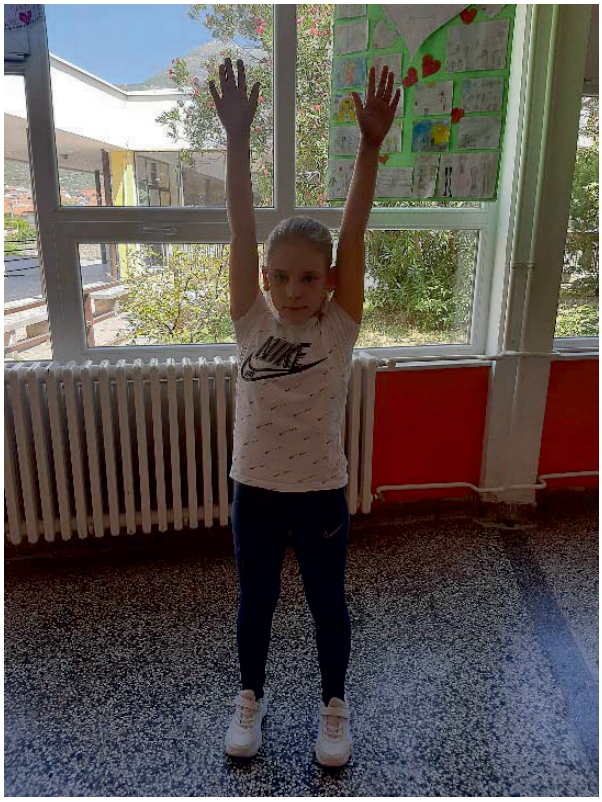



- сједећи став, спојена стопала, претклон хват руку за ножне прсте, испружене ноге, издржај

Трећи комплекс

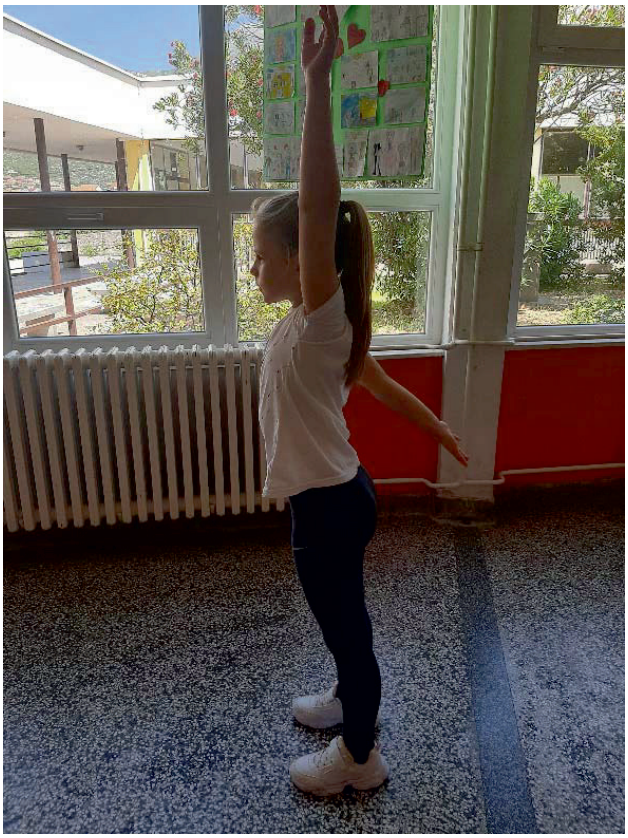
Почетни став - спетни

- приручити, кроз предручење узручити (јачање мишића рамена и трбушне мускулатуре)



- одручити, бочни кругови напријед и назад (ангажовање мишића који повезују рамена са грудним кошем)

- приручити, десном узручити, лијевом заручити, наизмјенично (јачање мишића рамена)



- приручити згрчено, трчање у мјесту (јачање опружача ногу)

- узручити,отклон трупа у лијеву страну десно многом одножити и обрнуто (ангажовање и јачање мишића бочних прегибача трупа и одводилаца у зглобу кука)

Почетни став – раскорачни

- одручити, засук у десно па у лијево (јачање ротатора трупа)

- узручити, отклон трупа у лијево па у десно (ангажовање бочних прегибача трупа)

- одручити згрчено, шаке на потиљку, отклон трупа у лијево и у десно (јачање бочних прегибача трупа)

Полигон спретности

- почетни став, спетни, руке у приручењу, покрет назад, дати знак
- прескакање вијаче, суножни скокови према струњачи, колут унапријед, скокови на једној нози и повратак у почетни став

Полигон са задацима (крени - стани)

- почетни став, спетни, руке у приручењу, покрет назад дати знак
- „Летимо као авион”
- „Заустави се, крени!”
- „Скакавац ”
- „Топло/хладно“

Садржај

Значај физичке активности за развој дјеце 4
Шта кажу истраживања? 4
Примјери добрих пракси 5
Уводне напомене 7
Циљ физичких активности 8
Задаци физичких активности 9
Методичке напомене 10
Модели вјежби – први разред 13
Први комплекс 13
Вјежбе обликовања без реквизита 13
Други комплекс 16
Вјежбе са лоптом 16
Трећи комплекс 16
Вјежбе са вијачом 16
Четврти комплекс 19
Вјежбе анимације 19
Пети комплекс 19
„Ходај као...“ 19
Појединачне игролике вјежбе/физичке активности 19
„Код медвједа у шуми“ 19
„Тета рода” 20
„Лија и гуске“ 20
„Животиње ходају“ 20
„Споменик” 21
„Задржи лопту увис” 21
„Рибар и риба“ 22
„Ево рака“ 22
„Веслајмо, веслајмо“ 22
„Лопта“ 22
„Покушај погодити” 23
„Прескакање тубе“ 23
„Хватање без руку” 23
„Заједно пријатељи” 23
„Гумени обруч” 24
„Хајдемо цијепати дрва“ 24
„Уморни мишићи” 24
„Маша у кутији” 25

Модели вјежби – други и трећи разред 25
Модели вјежби у у фискултурној сали 25
Први комплекс 26
Други комплекс 30
Трећи комплекс - вјежбе са лоптом..... 35
Четврти комплекс - вјежбе са палицом 40
Пети комплекс - вјежбе са палицом 44
Шести комплекс - вјежбе на рипстолу..... 48
Седми комплекс - вјежбе обликовања на шведској клупи..... 52
Осми комплекс 55
Физичке активности на спортском полигону.....59
Први комплекс 59
Други комплекс 62
Трећи комплекс 66
Четврти комплекс 72
Пети комплекс 76
Шести комплекс 80
Физичке активности у школском дворишту..... 83
Први комплекс 84
Други комплекс 86
Трећи комплекс 90
Четврти комплекс 91
Пети комплекс 93
Физичке активности у учионици 96
Вјежбе у клупи..... 97
Вјежбе са столицом 100
Вјежбе поред клупе 104
Вјежбе уз музику 108
Вјежбе у пару 111
Вјежбе у школском холу 114
Први копмлекс 115
Други комплекс - вјежбе на струњачи (простирци) 119
Трећи комплекс 122
Полигон спретности..... 127
Полигон са задацима (крени - стани) 127

Литература

1. Alvarez-Bueno, C. et al.(2017a). *The effect of physical activity interventions on children's cognition and meta-cognition: A systematic review and meta-analysis*. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 56(9), pp. 729-738.
2. Alvarez-Bueno, C.et al. (2017b). *Academic achievement and physical activity*: Ameta-analysis. Pediatrics. 140(6), pp. 1-14.
3. Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press.
4. Owen, K. B., Parker, P. D., Van Zanden, B., MacMillan, F., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2016). *Physical activity and school engagement in youth: a systematic review and meta-analysis*. Educational Psychologist, 51(2), 129-145.
5. OECD-Organization for Economic Co-operation and Development. (2019). *Future of education 2020. Making physical education dynamic and inclusive for 2030.*
6. Szabo-Reed, A. N., Willis, E. A., Lee, J., Hillman, C.H., Washburn, R.A., & Donnelly, J. E. (2019).*The Influence of Classroom Physical Activity Participation and Time on Task on Academic Achievement*. Trans - lational Journal of the American College of Sports Medicine, 4(12), 84-95.
7. World Health Organization. (2018). *Promoting physical activity in the education sector.*
8. UNESCO. (2013). *World-wide Survey of School Physical EducationFinal Report 2013*, UNESCO,
9. Пелемиш, М. (2004).*Методика наставе физичког васпитања*, 1. изд. Педагошки факултет, Бијељина
10. Вишњић, Д. Радисављевић Јањић, С., Милановић, И (2016). *Физичко васпитање 03*, Школа плус (Петроварадин: Футура)
11. Вишњић, Д. Радисављевић Јањић, С., Милановић, И (2016). *Физичко васпитање 04*, Школа плус (Петроварадин: Футура)
12. Пелемиш, М., Митровић, Н., Пелемиш, В., (2013). *Методика наставе физичког васпитања (практикум)*, Универзитет у Источном Сарајеву, Педагошки факултет, Бијељина
13. Грандић, Р., (2001). Т*еорија физичког васпитања*, 2.изд. Савез педагошких друштава Војводине, Нови Сад