



# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ

ЗА VIII РАЗРЕД

у осмогодишњем образовању

Издавач:

Министарство образовања и науке за Републику Македонију

Аутори:

М-р Марјан Карапанцевски

Лидија Белческа Карапанцевска

Рецензенти:

Д-р Живко Грујоски

Проф. Стевче Василевски

Проф. Слободан Јосифовски

Превод:

Снежана Орловић Стојановић

Илустрације:

М-р Марјан Карапанцевски

Припрема за штампа:

ПРОСВЕТНО ДЕЛО АД - Скопје

Штампа:

Графички центар довел, Скопље

Решењем министра за образовање и науку Републике Македоније бр. 22-2316/1 од 21.4.2010 године одобрава се употреба овог уџбеника

CIP Каталогизација у публикацији

Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“, Скопље

373.3.016:796(075.2)=163.3

КАРАПАНЦЕВСКИ, Марјан

Физичко и здравствено образовање за VIII разред осмогодишњег образовања/ Марјан Карапанцевски, Лидија Белческа Карапанцевска - Скопје: Министарство образовања и науке Републике Македоније, 2010 - 110 стр.: илустр.: 27см

ISBN 978-608-4575-75-7

1. Белческа Карапанцевска, Лидија (аутор)

COBISS.MK-ID 84068362

# Садржина

Предговор	6
Позитивна постизања ученика који редовно учествују у настави физичког и здравственог образовања	8
<b>ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА ПРАВИЛАН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПРИПРЕМА</b>	<b>11</b>
Комплекс вежба за:	12
■ Развој раменског појаса, врата и горњих екстремитета	12
■ Вежбе за развијање стомачних и леђних мишића	13
■ Вежбе за карлични део и доње екстремитете	13
Комплекс вежба на:	14
■ Партеру са подскакивањем	14
■ Скакање у месту и у покрету	15
Комплекс вежба са справама за правилан развој тела:	16
■ Вежбе на рипстолима	16
Комплекс вежба са реквизитима:	17
■ За развијање силе	17
■ Вежбе за истезање и опуштање	18
Елементарне и штафетне игре	19
<b>АТЛЕТИКА</b>	<b>21</b>
Трчање	22
■ Штафетно трчање	22
■ Трчање на кратким стазама	24
■ Истрајно трчање	25
Скокови	26
■ Скок у даљ - “савијена или viseћа техника“	27
■ Скок у висини - “опкорачана или стредел техника“	29
■ Основе флоп технике	30
Бацање ђулета	31
■ “Школска или бочна техника“	31
<b>ГИМНАСТИКА СА РИТМИКОМ</b>	<b>35</b>
Акробатика	36
■ Техника стој на рукама	37
■ Мост	37
■ Техника прамет у страну “звезда“	38
■ Ритмичка прескакања	38
■ Комбинације савладаних елемената	38

Прескакања	39
■ Техника разнишке преко коња	39
■ Техника згрчке преко коња	39
Вратило (дочелно и високо)	41
■ Усавшавање технике љуљања у вис	41
■ У предњем захвату десног подколена	42
■ Техника упорног вртења јахајући напред и назад	42
Карике (ниске)	44
■ Висови и промена у висењу	44
■ Љуљање у предњем вису	45
Мушки разбој	46
■ Љуљање са подупирањем	46
■ Љуљање са опирањем	46
Греда - Средње висока ниска греда	48
■ Ходање, трчање и подскакивање	48
■ Окретања и ваге	51
■ Скокови и доскакивања на греди	51
Двовисински разбој	53
■ Узмах на ниској притки са превртањем напред	53
РИТМИКА	55
■ Ритмичко ходање и трчање	56
■ Ритмичка подскакивања (дечји, мајчи и далековисоки скокови)	56
■ Ритмичке вежбе са реквизитима	58
<b>4</b> ПЛЕСОВИ	61
САВРЕМЕНИ ПЛЕСОВИ	63
<b>5</b> СПОРТСКЕ ИГРЕ - ОДБОЈКА	65
Одбијање	66
■ Одбијање лопте прстима изнад главе	66
■ Одбијање лопте са партнером	66
■ Пријем лопте из разних правца и висина	66
■ Одбијање лопте у разним правцима	67
■ Одбијање лопте са техником “чекић“	68
Сервирања	68
■ Школска техника сервиса	68
■ Примена савладаних елемената одбојке у штафетној игри	69

## 6

СПОРТСКЕ ИГРЕ - НОГОМЕТ	71
■ Додавање и примање лопту ногом, главом и грудима	72
■ Вођење лопте	72
■ Жонглирање лоптом	73
■ Удари на гол ногом и главом	74
■ Голманска техника	74
■ Штафетна игра	75

## 7

СПОРТСКЕ ИГРЕ - РУКОМЕТ	77
■ Хватање и додавање лопте у рукомету	78
■ Вођење лопте	78
■ Удари на гол	79
■ Зонске одбране	80

## 8

СПОРТСКЕ ИГРЕ - КОШАРКА	83
■ Жонглирање лоптом	84
■ Дриблинг	84
■ Заустављање играча са лоптом	85
■ Кретање у напад са и без лопте	85
■ Кретање у одбрани	86

## 9

ПИНГ-ПОНГ	87
■ Држање рекета	90
■ Пинг-понг стилови	90
■ Удар лоптицом	90
■ Сервисирање	90

НАСТАВНЕ ТЕМЕ И ПОДРУЧЈА КОЈА СЕ РЕАЛИЗУЈУ У ДОГОВОРУ СА РОДИТЕЉИМА	93
--	----

ПЛИВАЊЕ	93
СКИЈАЊЕ	98
ИЗЛЕТИ	101
ШКОЛСКИ СПОРТ	102
СПОРТСКЕ ШКОЛЕ	102
ПЛАНИНАРЕЊЕ	103
БИЦИКЛИЗАМ	103
РОЛЕРИ	105
МИНИ ТЕНИС	107
БАДМИНГТОН	108
КЛИЗАЊЕ	109

# ПРЕДГОВОР

Физичке активности и бављење спортом представљају важан сегменат у свакодневном животу. У савременом начину живљења, човек нема велику могућност кретања и зато се вежбањем надопуњује потреба кретања. Главни циљ наставе физичког и здравственог образовања је да систематски утиче на развој психомоторне и функционалне способности и да код ученика створи навику за свакидашњим вежбањем и бављењем спортом. Оваквим се приступом утиче на заштиту здравља и хармоничног развијања целог тела, без телесних деформитета.

Програм физичког и здравственог образовања је концепиран на тај начин што ученици могу усавршавати претходно научене елементе и могу се надограђивати новим вежбама и специфичним покретима и вештинама из области: атлетике, гимнастике и ритмике, основе плесова, ногомета, одбојке, рукомета, кошарке, пинг-понга и пливања. Допунски део представљају наставне теме и подручја која се организирају у договору са наставником и родитељима. Ове активности обухватају: пливање, скијање, излете, школски спорт, спортске школе, планинарење, бициклизам, ролере, мини тенис, бадмингтон и клизање.

Здрави и физичко активни ученици могу лакше испуњавати свакодневне обавезе. Свакодневна физичка активност доприноси формирању здраве и свестране личности.

Аутори



**ПОЗИТИВНА  
ПОСТИЗАЊА  
УЧЕНИКА КОЈИ  
РЕДОВНО  
УЧЕСТВУЈУ  
У НАСТАВИ  
ФИЗИЧКОГ И  
ЗДРАВСТВЕНОГ  
ОБРАЗОВАЊА:**

- Ученик самостојно изводи вежбе за физички развој и развој базичне моторике кретања;
- Ученик увежбава и усавршава технике трчања, скакања у даљ и у висини, са позитивним утицајем на функционалне и моторне способности;
- Ученици усвајају и увежбавају основна спортско-техничка знања из спортске гимнастике и ритмике;
- Ученици изводе три народна кола из родног краја и савремена плесове, а счине развијају моторне способности усклађене у ритму музике;
- Стицање општотехничког знања из области одбојке, која ће допринети побољшању опште моторике, као и специфичне моторике кретања рукама и телом у односу на лопту;
- Усваја и усавршава спортско-техничка знања из ногомета, да одржава и развија општу психомоторику;
- Ученик усваја основне елементе пинг-понга и специфичну моторику кретања у овој игри;
- Развијање поштеног односа према саиграчу и противнику на спортским такмичењима;
- Преко физичке активности ученици се ослобађају стреса и физичке напетости;
- Ученици уче да правилно користе реквизите за вежбање, бављење спортом и развијају хигијенске навике;
- Ученици спортисти имају мањи ризик да заболу од болести која су повезана неактивношћу;
- Правилно примењују поиме из физичког и здравственог образовања.







# ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА ПРАВИЛАН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПРИПРЕМА

Циљ ових вежби је да се повеће општа способност целог тела, односно психофизичке способности: брзина, равнотежа, силе, еластичност, координација и флексибилност. Вежбе за правилан развој тела доприносе заштити од евентуалних повреда, зато што је могућност појаве повреда већа уколико час или уопште физичко вежбање започне без ових вежба.

У овој узрасти тело интензивније расте и развија се. Свакодневне спортске активности доприносе хармоничном физичком, психичком и функционалном развоју код ученика. Вежбе и игре, у било којој форми требају бити присутне у слободном времену ученика.

За повећавање мотивације ученика, дат је комплекс вежба са реквизитима (лопта, палица, рипстоли и др), без реквизита, вежба за истезање и опуштање.

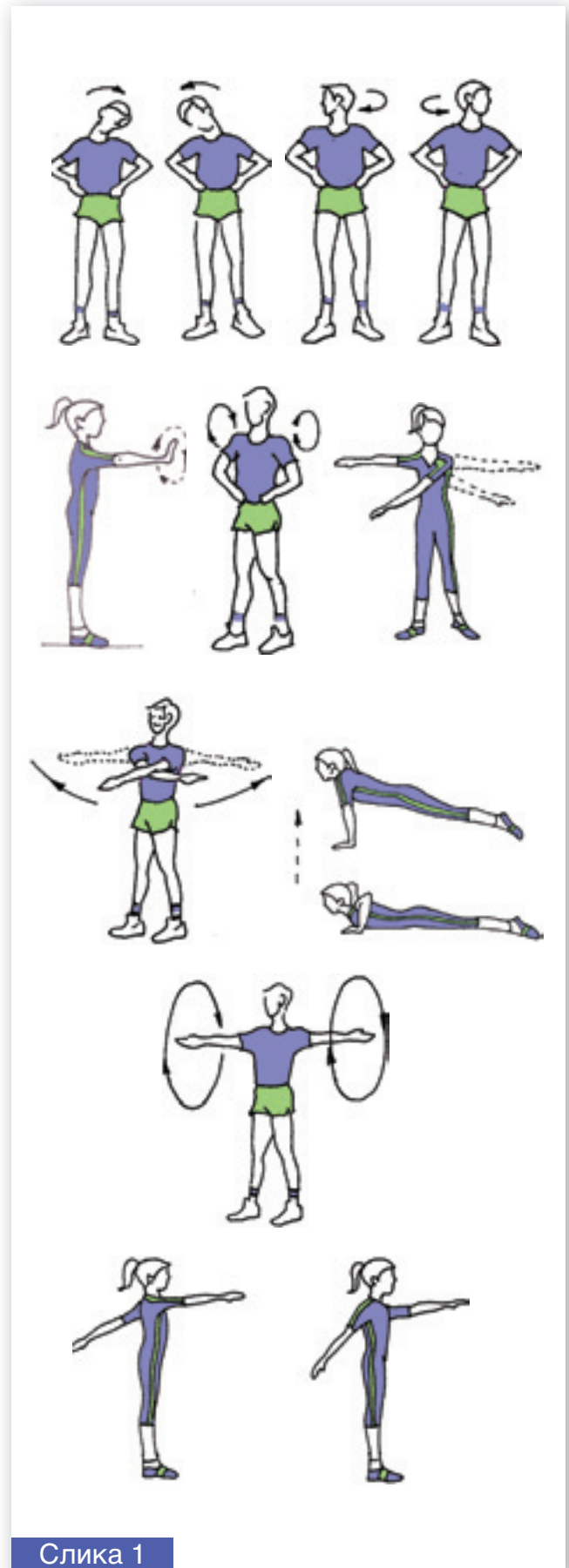
- Комплекс вежба за :
  - Развој раменског појаса, врата и горњих екстремитета
  - Вежбе за развивање стомачих и леђних мишића
  - Вежбе за карлични део и доње екстремитете
- Комплекс вежба на:
  - Партеру са подскакивањем
  - Скакање у месту и у покрету
- Комплекс вежба за правилан развој тела са справама
  - Вежбе на рипстолима
- Комплекс вежба са реквизитима
  - За развијање силе
  - Вежбе за истезање и опуштање
- Елементарне и штафетне игре

## КОМПЛЕКС ВЕЖБА

За савлађивање одређених елемената наставне садржине потребно је подизање нивоа опште физичке припреме. Повећавањем силе мишића доприноси се лакшем савлађивању технике елемената из атлетике, гимнастике и спортских игара. Овај комплекс вежба доприноси развоју силе целог тела. Вежбе се могу користити у уводном делу часа и као предвежбе у наставним програмима (сл.1, 2, 3).

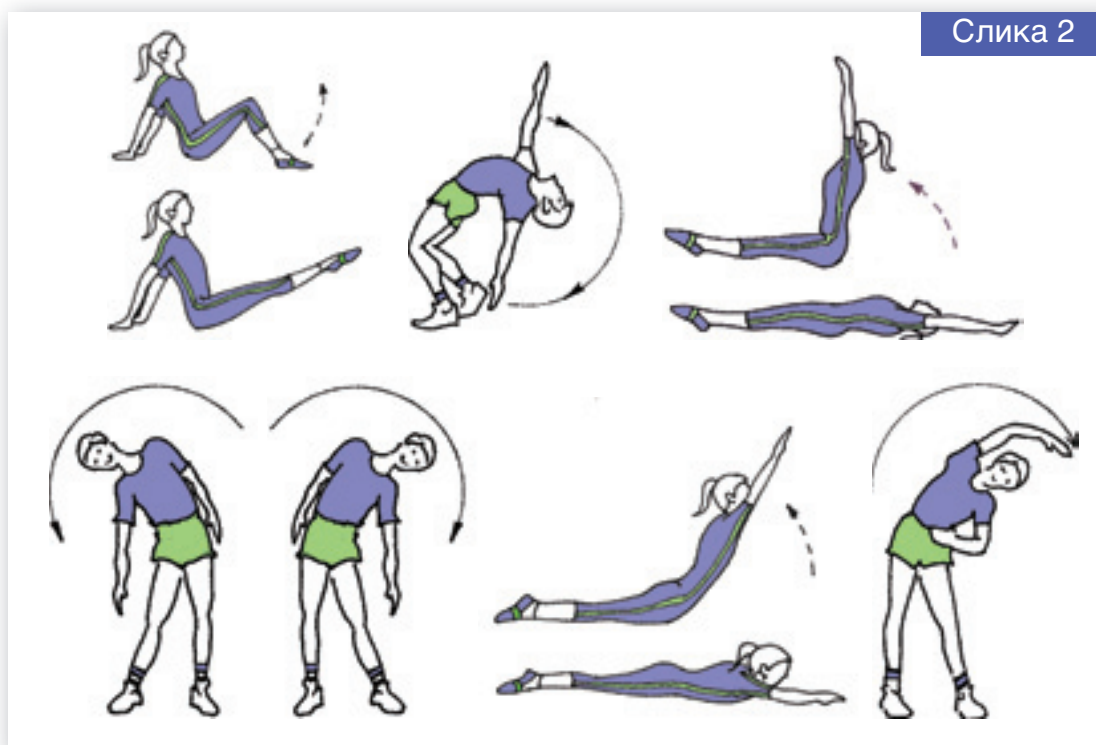
На часовима физичког и здравственог васпитања обавезно се изводе вежбе за правилан развој физичких способности или вежбе за обликовања тела. Ове вежбе омогућују ученицима да се мишићи и зглобови припреме за извршавање сложенијих вежби.

- Развој раменског појаса, врата и горњих екстремитета

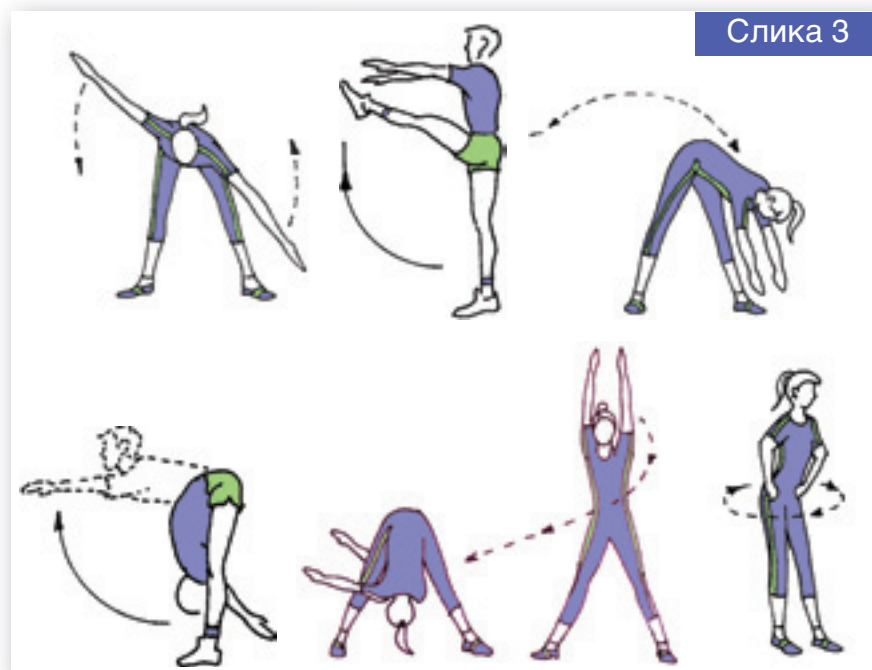


Слика 1

■ Вежбе за развијање стомачних и леђних мишића



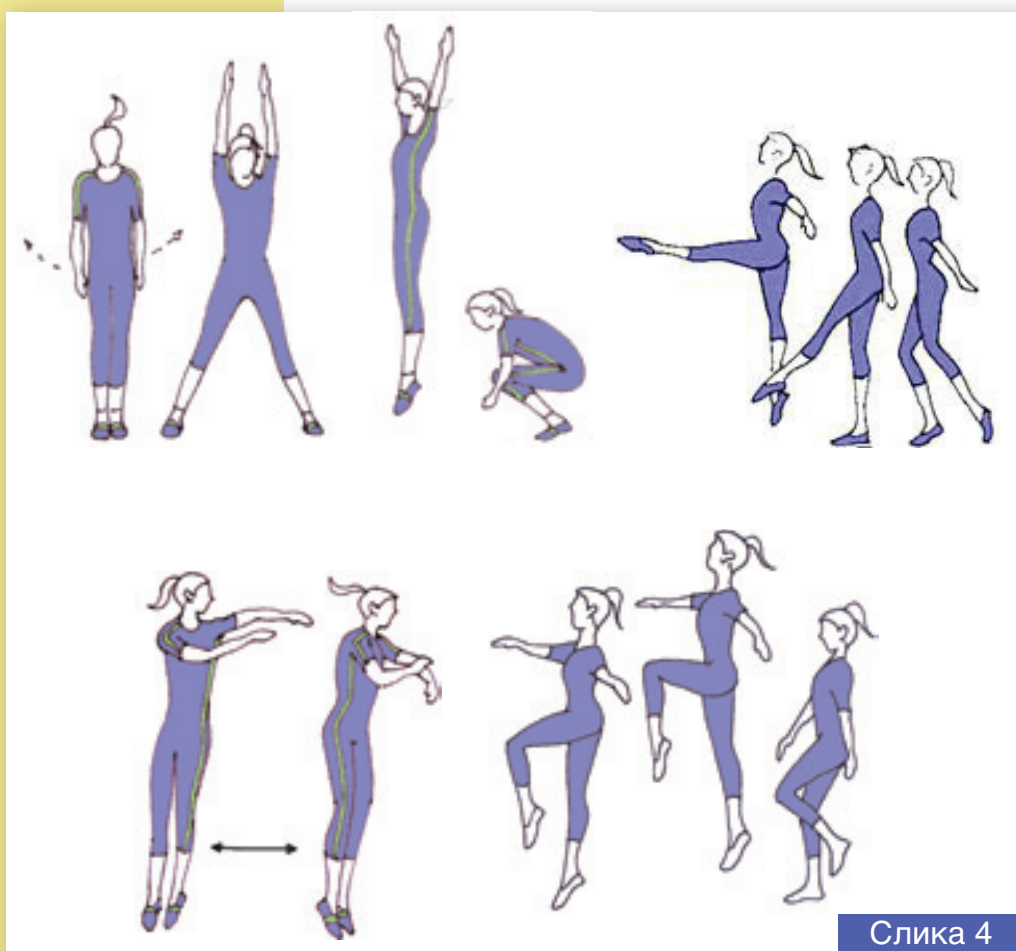
■ Вежбе за карлични део и доње екстремитете



## КОМПЛЕКС ВЕЖБА НА ПАРТЕРУ СА ПОДСКАКИВАЊЕМ И СКАКАЊЕМ У МЕСТУ И У ПОКРЕТУ

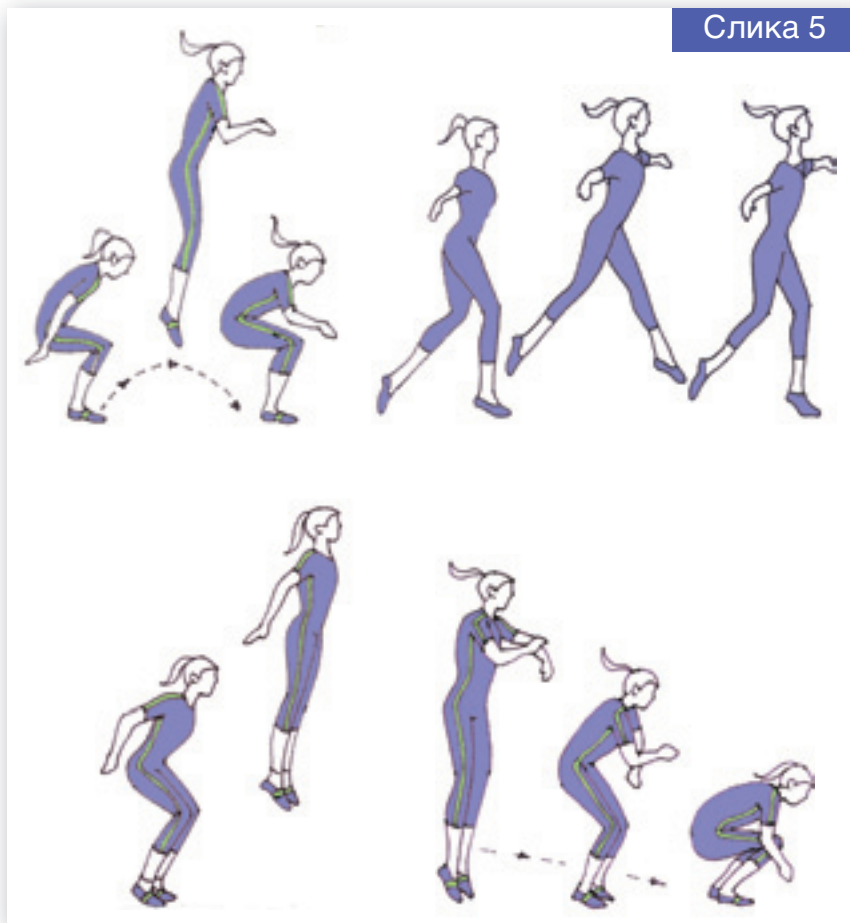
Овај комплекс вежба доприноси развоју експлозивне силе доњих екстремитета (сл.4, 5). Вежбе се могу користити у уводном делу часа и као предвежбе наставних програма који садржи разне скокове и прескоке. Повећавањем силе доњих екстремитета ученици, технички лакше савлађују елементе из атлетике, гимнастике, ритмике и спортских игара. За побољшање експлозивне силе ногу могу се примењивати вежбе где ученик савлађује тежину сопственог тела, могу се користити реквизити и справе као што су: уже, обруч, шведски сандук, шведска клупа, јарац и препреке са различитом висином.

### ■ Партер са подскакивањем



Слика 4

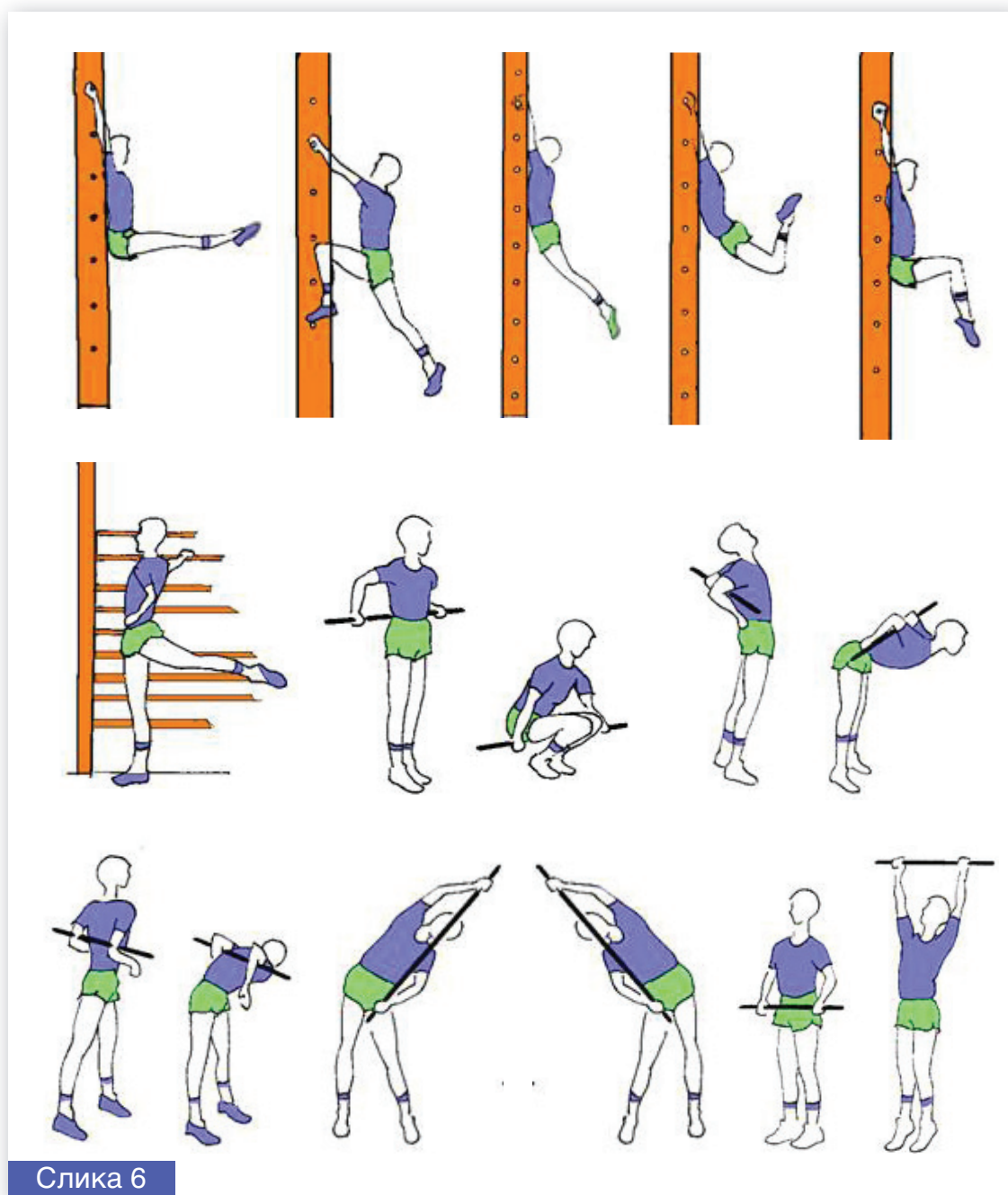
■ Скакање у месту и у покрету



## КОМПЛЕКС ВЕЖБА ЗА ПРАВИЛАН РАЗВОЈ ТЕЛА СА СПРАВАМА

Вежбање може бити интересантније ако се вежбе за правилан развој тела изводе на справи (сл.6). Комплекс вежба са (сл.1, 2, 3) могу се изводити на справи.

### ■ Вежбе на рипстоли и вежбе са палицом

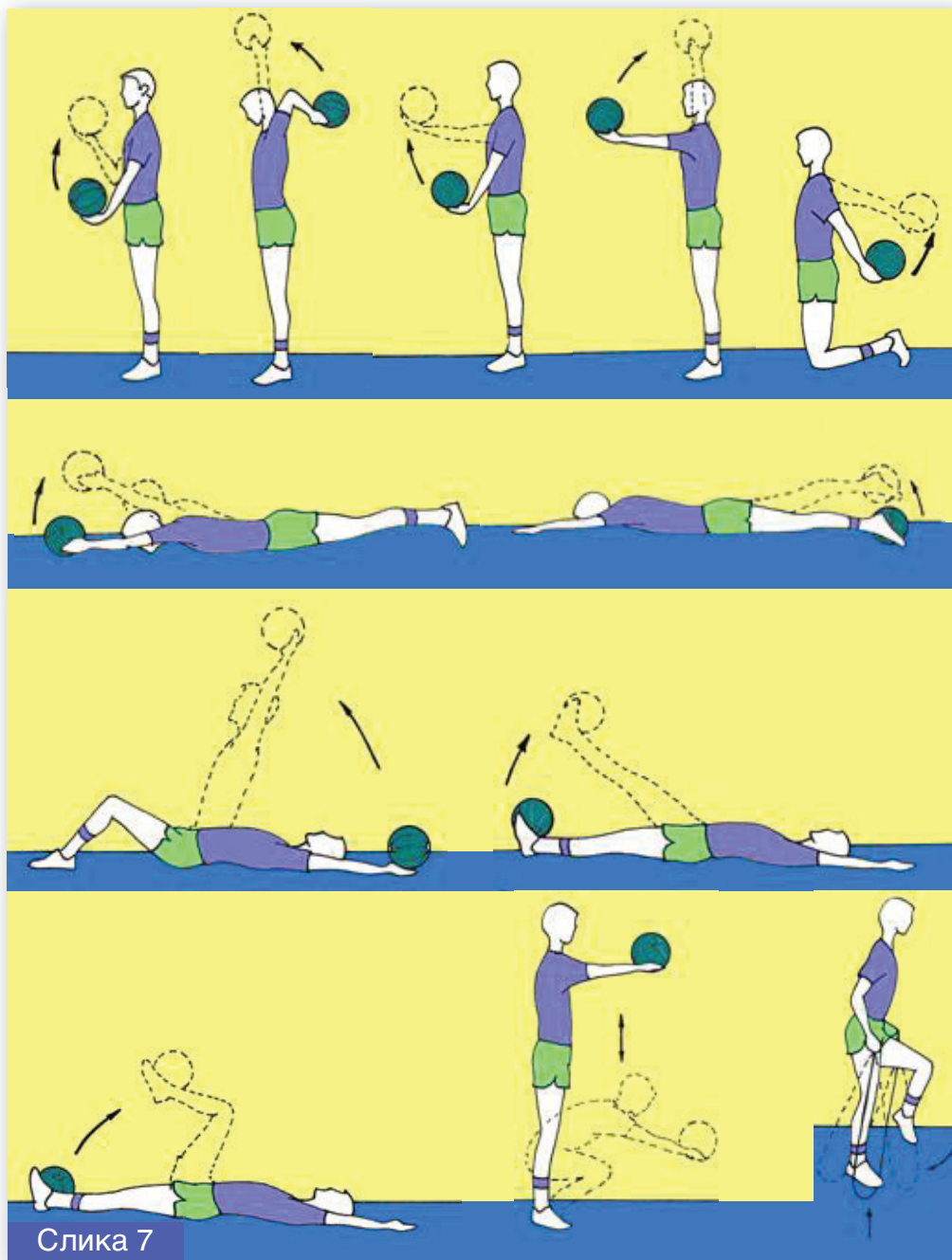


Слика 6



## КОМПЛЕКС ВЕЖБА СА РЕКВИЗИТИМА ЗА РАЗВИЈАЊЕ СИЛЕ

Основни задатак ових вежби је подизање нивоа моторних и функционалних сила. Овај комплекс вежба доприноси развоју сила руку и раменог појаса, ногу, стомака и леђа. Овакав начин припреме доприноси томе да ученици лакше савладају сложеније елементе, за чије савлађивање је потребна већа мускулна сила (сл.7).



Слика 7

## ВЕЖБЕ ЗА ИСТЕЗАЊЕ И ОПУШТАЊЕ

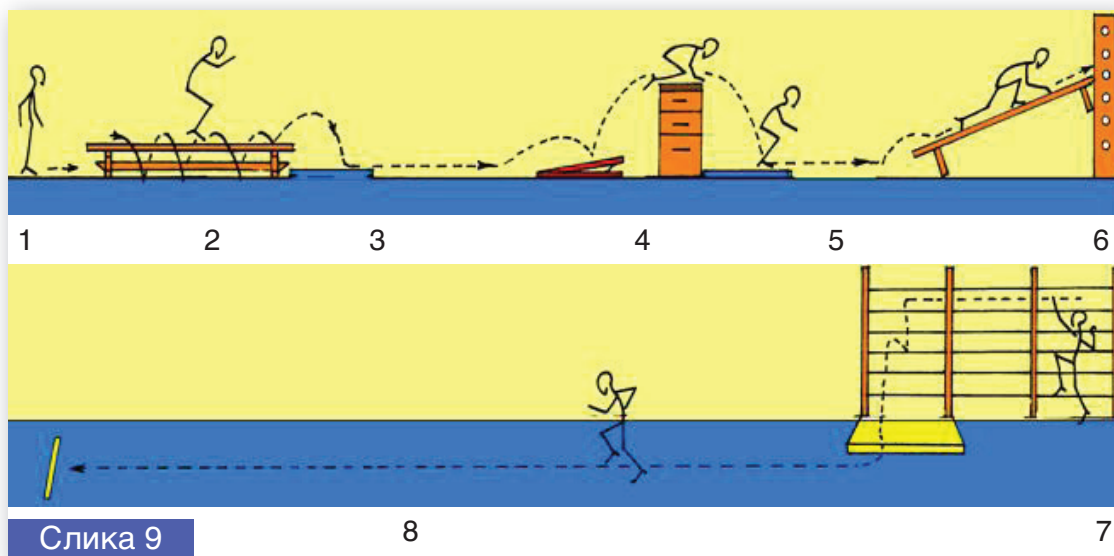
Вежбе за истезање и опуштање могу наћи примену на крају часа. Циљ вежба за истезање и опуштање је да обухвати све мишићне групе (сл.8). Свака мускулна група се истеже до максималне амплитуде третираног зглоба и задржава се у тој позицији од 10 до 15 секунди. При извођењу ових вежба треба обратити пажњу на правилно дисање и издисавање.

Ове вежбе доприносе смирењу организма код ученика од претходних напора.



## ЕЛЕМЕНТАРНЕ И ШТАФЕТНЕ ИГРЕ

Елементарне и штафетне игре су динамичне колективне игре (сл.9). Ове игре имају такмичарски карактер. Овим играма се обухватају елементи савладаних наставних садржина. Главни циљ игара је понављање и усавршавање савладаних елемената. Елементарне и штафетне игре доприносе развоју позитивних психичких стања, среће, радости, оптимизму и храбрости.



Ученици су наређени у колони (сл.9)

1. На дат знак од стране наставника са стартне линије ученик креће трчећи до шведске клупе.
2. Пење се на шведску клупу и изводи наизменичне скокове у дубини лево и десно.
3. Са шведске клупе доскаче са амортизацијом на душек.
4. Трчи до одскочне даске и згрченим коленима се пење на шведски сандук.
5. Са шведског сандука доскаче на душек.
6. Продужава трчећи до шведске клупе која је косо закачена на рипстолу и пење се уз клупу.
7. Продужава кретањем по два рипстола.
8. Са рипстола доскаче на душек и продужава трчећи до краја колоне.

### АКТИВНОСТИ

Искористите део слободног времена за вежбање део комплекса вежба за правилан развој целог тела.





# АТЛЕТИКА

Атлетика је једна од најраширенијих спортских грана. Због своје свеобухватности атлетика представља темељ осталим спортовима. Основу атлетике сачињавају природна кретања човека као што су ходање, трчање, бацање и скакање. Ови природни покрети се систематским вежбањем технички надограђују. У образовном процесу атлетске садржине доприносе за развој свих моторних способности код ученика, тојест силе, издржљивости, брзине, координације и флексибилности.

Генерално, атлетска такмичења су подељена у следећим дисциплинама:

## ■ Трчање

Трчкачке дисциплине су подељене на: трке на кратким стазама (до 400 метара), средње стазе (до 3000 метара), дуге стазе (више од 5000 метара и маратон), штафетно трчање (до 400 метара), трке са препонама и брзо ходање.

## ■ Бацање

Дисциплине у бацању су подељена на: бацање копља, диска, ђулета и кладива.

## ■ Скакање

Скакачке дисциплине обухватају скокове у вис и у даљ.

## У овој теми биће обухваћене и следеће садржине:

### ■ Трчање

- Штафетно трчање
- Трчање на кратким стазама
- Истрајно трчање

### ■ Скокови

- Скок у даљ - „свијена и висећа техника“
- Скок у вис - „опкорачана или стредел техника“
- Основе технике „флоп“

### ■ Бацање ђулета

- „Школска или бочна техника“

## ТРЧАЊЕ

Главни циљ атлетског трчања је да се претрчи растојање у што краћем временском периоду. Трчање се изводи активним радом мишића тела, који представља главни извор кретања. Постоји разлика у техници трчања на дугим, средњим и кратким стазама. У тркачким дисциплинама велики утицај на резултате има техника трчања, мускулна сила и функционалне способности ученика.



## ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

У штафетном трчању учествују четири такмичара који треба да пренесу штафетну палицу од старта до циља. Сваки такмичар на најбржи начин треба претрчати своју деоницу и предати палицу следећем такмичару. Такмичар носи палицу у једној руци (сл. 10). Најсложенији део штафетног трчања је предавање палице које се изводи у покрету и у обележеном простору од 20 метара (сл.11).

Дужина штафетне палице износи 30 сантиметара, са обемом од 12 до 13 сантиметара. Штафетна палица има цилиндрични облик и обојена је забележљивом бојом.



- Штафетне дисциплине обухватају трчање на 4x100 м, 4x200 м, и 4x400 метара



Слика 10

Слика 11

**ППРАВИЛА  
АТЛЕТСКЕ  
ДИСЦИПЛИНЕ  
- ШТАФЕТНО  
ТРЧАЊЕ**

На старту штафетних трка, палица може да додирује и прелази стартну линију, док палац и кажипрст не смеју да додирују стартну линију.

Ако неко од такмичара пре времена започне трку она ће бити прекинута. За овакву грешку такмичар добија опомену, а ако поново направи грешку такмичар се дисквалификује.

Ако палица буде примљена пре или после зоне примопредавања, такмичари ће бити дисквалификовани. Ако тркачу испадне палица треба је сам узети и притом не треба сметати другим такмичарима.

## АКТИВНОСТИ

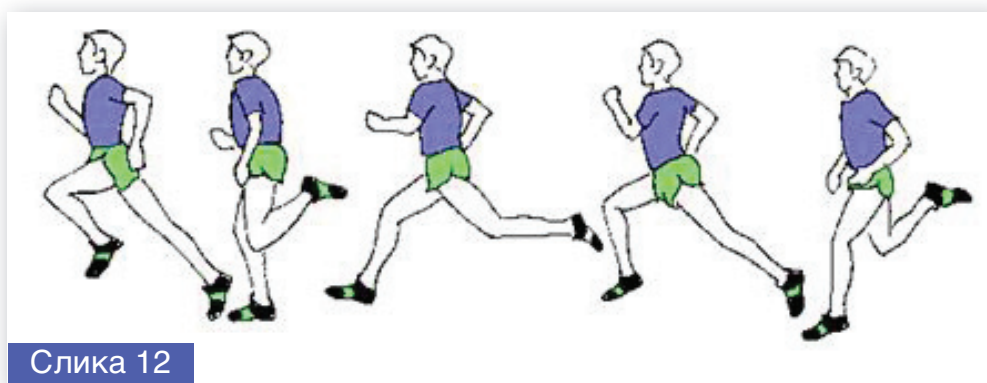
Са наставником организирајте такмичење у штафетном трчању 4 x 100 метара.

## ПИТАЊА

1. Колико метара износи простор где се изводи примопредавање палице?
2. Колико такмичара учествују у штафетним тркама?

## ТРЧАЊЕ НА КРАТКИМ СТАЗАМ

Усавршавањем технике трчања на кратким стазама, велику улогу има став руку, ногу и наклон тела. Да би се постигла максимална брзина и већа фреквенција корака при трчању на кратким стазама, мора се постићи максимална усаглашеност рада руку и ногу. При брзинском трчању предњи део стопала треба да буде у што мањем временском контакту са подлогом, руке не требају бити стиснуте у длановима и требају се кретати у ритму трчања. Тело треба бити благо наклоњено унапред зато што то директно утиче на амплитуду корака (сл 12).



Слика 12

Такмичари који се такмиче у овим дисциплинама, за релативно кратак временски период требају издржати велик напор. Овај напор зависи од тркачке дисциплине и може износити од 10 до 50 секунди. Трке на кратким стазама почињу од стартних блокова, који омогућавају атлетичару нагло забрзавање на почетку трке.

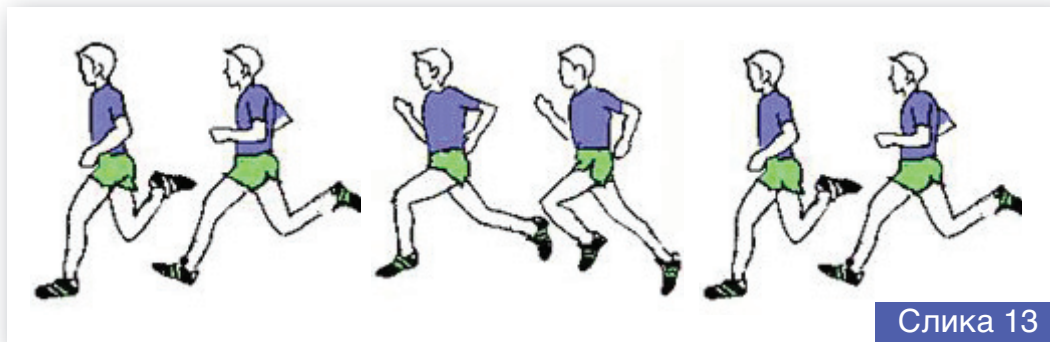
### АКТИВНОСТИ

Организирајте такмичење у брзинском трчању на 60 метара и при том мерите време.



## ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ

Истрајно трчање се разликује од спринтерског трчања с тим што је амплитуда корака краћа. Код истрајног трчања тело је донекле исправно, гази се на цела стопала која су постављена паралелно са стазом. Дисање и издисавање требају бити у ритму корака. Руке прате ритам трчања и савијене су у зглобу лаката (сл.13).



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

### АКТИВНОСТИ

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

### ПРАВИЛА АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ - ТРЧАЊЕ

- Ако неко од такмичара започне трку пре пуцња трка се прекида.
- Стартовање трке води starter 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.

### ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Светски рекорд у трчању на 100 метара је постигнут на светском првенству у атлетици 16 августа 2009 године у Берлину и износи 9.69 сек., од Јусеина Болта - Јамајка, на истом такмичењу је постигнут још један рекорд на 200 метара - 19.13 сек., од Јусеина Болта - Јамајка, у Берлину 26 августа 2009 године.

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



## СКОКОВИ

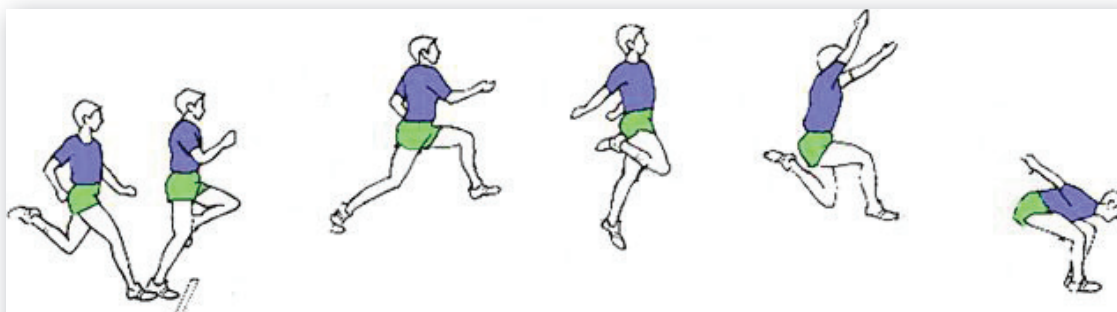
Скокови у даљ и у вис су атлетске дисциплине где је потребно да такмичари одређеним залетом постигну максимални скок у даљ или у вис. Сваки скок у атлетским дисциплинама има своју специфичну технику извођења.

- Скок у даљ
  - Савијена техника или viseћа техника
  - Згрчена техника
  - Корачна техника
- Скок у вис
  - Маказице
  - Опкорачена или стредел техника
  - Флоп (фосбери)
  - Скок са мотком

## СКОК У ДАЉ - „САВИЈЕНА ИЛИ ВИСЕЋА ТЕХНИКА“

Скокови у даљ су атлетска дисциплина где такмичари одређеним залетом требају постићи максимални скок у даљ. Скокови се изводе на песку на скакалиштвама дугачким 50 метара и у базену са песком дугачким 9.14 метара и широким 2.74 метара. Скок у даљ се састоји од четири фазе:

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

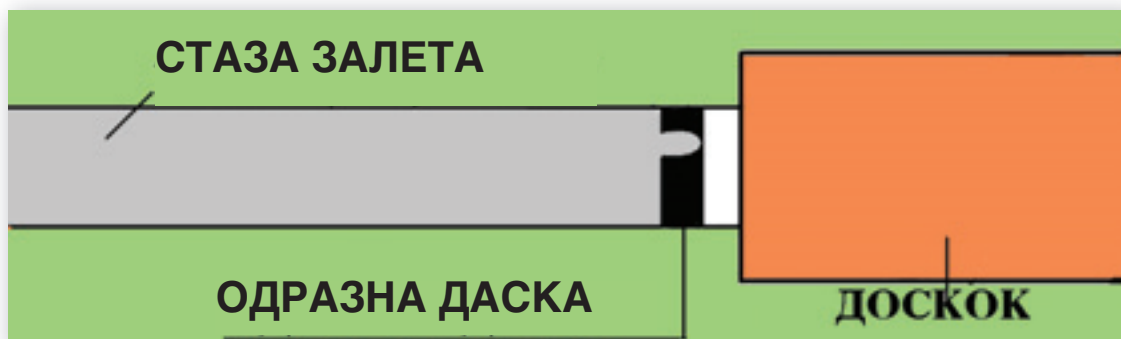


Слика 14

Слика 15

Слика 16

Пре извођења самог скока индивидуално се одређује дужина залета. Он се треба прецизно измерити да не би дошло до гажења линије одскока. У фази залета треба се постићи постепено забрзавање по стази, које завршава до места одскока. У другој фази одскачна нога се треба поставити целим стопалом испред одскачне линије, а замахнута нога се замахује надколеницом до хоризонтале (сл.14). У фази лета тело је у вертикалном положају висице положај (сл.15). У последњој фази ноге се носе напред, с циљем да се постигне максимална даљина при доскоку (сл.16).



- Стаза за скок у даљ

## ПРАВИЛА АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ - СКОК У ДАЉ

У атлетској дисциплини 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 у „висећој или савијеној техници“ запазујући фазе скока и мерења дужине скока.

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

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

## СКОК У ВИС - „ОПКОРАЧЕНА ИЛИ СТРЕДЕЛ ТЕХНИКА“

Име опкорачена или стредел техника је добивено према елементима извођења скока, односно према фазама лета. Успешност овог скока је директно повезана са одразом. При извођењу самог скока такмичар треба да се одрази и да скочи колико је могуће више без притом да обори препреку. Сваки такмичар у овој дисциплини има право на три скока. Дужина залета се опредељује индивидуално.



Скок у вис „опкорачена или стредел“ техника састоји се од четири фазе:

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

Неколико корака залета су сасвим довољна за извођење ове технике за скок у вис. Страна залета се опредељује према одразној ноzi. Под оштрим углом се изводи залет у односу на препреку коју треба прескочити. Кораци су дужи него код спринтерског трчања, с том разликом што се сада трчи преко целог стопала са брзим прелазом преко пете, тело је сагнуто унапред. Дужина последњег корака је краћа чиме се омогућава брз одраз. Одраз је експлозиван, и помогнут jakim замахом замахнуте ноге и рукама, карлица и рамена се крећу напред (сл.17). У фази лета, у моменту када је замахнута нога са стопалом већ достигла висину препреке, одразна нога се привлачи ка телу и згрчава се. Са згрчавањем и „отварањем“ одразне ноге омогућава се извртавање тела изнад препреке. У овом моменту глава и једна рука су већ прешли преко препреке (сл.18). Затим следи фаза доскока. При доскоку први контакт са душеком је једном руком и раменом (сл.19).

### АКТИВНОСТИ

Извођење скока у вис - опкорачана или стредел техника запазујући фазе скакања и мерење прескочених висина.

## ОСНОВЕ ТЕХНИКЕ ФЛОП

Ова техника скока се састоји од четири фазе. Код ове технике залет се изводи са стране замахнуте ноге. Стаза залета има полукружан облик. Одраз се изводи ногом која је даље од препреке (сл.20). После одраза тело је исправљено и леђима окренуто ка препреци. У моменту када тело прелази препреку, је у положају лука (сл.21). Доскакивање у овој дисциплини је падање на мекој подлози (душек сл. 22). Доскок може бити опасан и због тога се треба увежбати посебним методским поступком.



## ПРАВИЛА АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ - СКОК У ВИС - ОПКОРАЧАНА ИЛИ СТРЕДЕЛ ТЕХНИКА И ТЕХНИКА ФЛОП

Висина скока се мери од подлоге до горњег руба летве. Пре почетка такмичења судије одређују висину скока. Свака наредна висина летве може се подићи за 3 до 5 см. Такмичар за сваку висину има право на три покушаја, и ако су сви покушаји неуспешни нема права да се даље такмичи. За победника се проглашава онај такмичар који има прескочено највећу висину. Ако на крају такмичења остану двоје такмичара са истом прескоченом висином, онда се за победника проглашава онај такмичар који је са мање покушаја прескочио висину.

## 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.

## ПИТАЊЕ

1. Колико фаза имају скокови у вис и у даљ?

## БАЦАЊЕ ЂУЛЕТА

„ШКОЛСКА ИЛИ БОЧНА ТЕХНИКА“



Име дисциплина у бацању су повезана са справом која се баца. Циљ атлетске дисциплине бацања је да се избаци справа што је могуће даље од зоне предвиђене за бацање.

**Бацачке дисциплине се деле на:**

- Бацање ђулета
- Бацање копља
- Бацање диска
- Бацање кладива

Тежина ђулета је приспособљена узрасту ученика и износи 4 кг. Ђуле се избацује са рамена једном руком под одређеним углом, од којег зависи даљина избацавања ђулета. Ова атлетска дисциплина доприноси да се код ученика развије сила горњих екстремитета, развој прецизности и координација у простору.

**Техника бацања ђулета се састоји од четири фазе:**

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



У припремној фази ђуле се ставља у пределу дланова и треба лежати на корену трију средњих прста која су једнако оптерећена, палцем и малим прстом се држи равнотежа ђулета. Ђуле се ставља бочно на врат, док се лакат подиже до хоризонталног положаја (сл.26). Бацач је леђима окренут ка правцу бацања. Одразна нога целим стопалом је на подлози, док замахнута нога додирује подлогу само прстима. У другој фази следи брзо кретање ногама и карлица се окреће према месту бацања (сл. 25). У фази максималног напрезања одразна нога се испружава после чега следи испружавање руке и ђуле се избацује (сл. 24).

У последњој фази одржавања равнотеже бацач не треба изаћи из оквира круга за бацање. Да би се то избегло, откако избаци ђуле бацач прави испад унапред (сл. 23).

#### ПРАВИЛА АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ - БАЦАЊЕ ЂУЛЕТА

Круг одакле се избацује ђуле је у радијусу од 2,135 метара. Такмичар не сме да напусти круг све док ђуле не падне на земљу. Сваки такмичар има право на три покушаја.

На такмичењима од шест до осам најбољих бацача добијају право на још три покушаја, при чему се проглашава победник.

На официјалним такмичењима тежина ђулета за мушкарце износи 7,257 кг., а за жене 4 кг.



## АКТИВНОСТИ

Бацање ђулета (лоптица) запазујући све фазе ове дисциплине.



## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

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

## ПИТАЊА

1. Од колико фаза се састоји бацање ђулета?
2. Како су подељене бацачке дисциплине у атлетици?



# ГИМНАСТИКА СА РИТМИКОМ



## Садржине:

- Акробатика
  - Техника - стој на руке;
  - Мост;
  - Техника - предмет у страну „звезда“;
  - Вага (челна вага);
  - Ритмичка прескакања;
  - Комбинације од савладаних елемената;
- Прескакања
  - Техника разнишке преко коња;
  - Техника згрчке преко коња;
- Вратило (дочелно и високо)
  - Усавршавање технике љуљања у вис;
  - У предњем захвату на десном подколелу;
  - Техника вртења у упору јахајући напред и назад;
- Карике (ниске)
  - Висови и промена у вишењу;
  - Љуљање у предњем вису;
- Мушки разбој
  - Љуљање са подупирањем;
  - Љуљање са одупирањем
- Греда - средње висока
  - Ходање, трчање и подскакивање;
  - Дечја подскакивања, вртења и ваге;
  - Увежбавање доскакивања на греди;
- Ниска греда
  - **Ходање са подскакивањем на ниској греди;**
  - **Ходање и окретање са подчучњивањем на једној ноzi за 180°;**
  - **Подскакивање.**
- Двовисински разбој
  - Узмах на ниској притки са превртањем напред
- РИТМИКА
  - **Увежбавање састава;**
  - **Ритмичко ходање и трчање;**
  - **Ритмичка подскакивања (дечји, мачји и далековисоки скокови);**
  - **Комбинација ритмичког ходања и подскакивања, трчања са и без реквизитима са музиком;**
- **Ритмичке вежбе са реквизитима**

## СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Спортска гимнастика је један од најстаријих олимпијских спортова у којима се учесници такмиче у различним дисциплинама. За извођење гимнастичких елемената, односно вежба, потребна је претходна физичка припрема и виши степен моторних способности, посебно силе, координација и еластичности. У спортској гимнастици такмичења се одржавају у мушкој и женској дисциплини. Гимнастички елементи се изводе великом елеганцијом, ритмом и одређеном кореографијом, термин који се употребљава у гимнастици да би се означио уметнички део вежбе.

Лепо обликовани покрети, динамика и ритам којим се изводе вежбе, посебно се вредњују у мушкој и женској спортској гимнастици. Резултати у спортској гимнастици се добијају објективним процењивањем гимнастичких вежби (према заступљености елемената са већом тежином и повезивање истих). На свакој справи се изводе различити елементи који су међусобно повезани.

Маушкарци се такмиче на шест справе: карике, прескок, подлога (партер), коњ са хватаљкама, мушки разбој и вратило.

Жене се такмиче на четири справе: на подлози (партер), двовисински разбој, греда и прескок.

## АКРОБАТИКА



Акробатика је део спортске гимнастике коју сачињавају разни гимнастички елементи. Гимнастички елементи се изводе контролираним и лепо обликованим покретима. Једна гимнастичка вежба треба да буде састављена од елемената различите тежине, између себе повезани одређеним ритмом и динамиком. Вежбе се изводе на посебно припремљеној подлози (гимнастички душеци). На официјалним такмичењима спортске гимнастике димензије подлоге су дужина 12 метара и ширина 12 метара и 1 метар додатна заштита.

Извођење различитих вежби на подлози допринеће развијању силе мишића ногу, руку и раменог појаса, леђа и стомака. Посебно значење ове гимнастичке вежбе имају за развој еластичности целог тела, координације, силе, равнотеже и храборости.

## Техника - стој на рукама

Један од основних гимнастичких елемената на подлози је стој на рукама. Да би се савладао овај елемент потребна је претходна физичка припрема. Овај елемент се изводи у стајаћем почетном положају. Замахнутом ногом се замахује уназад и горе, а руке су исправљене и постављају се у ширини рамена на подлози, глава је подигнута нагоре. Замахнута нога подиже одразну ногу нагоре с чим се тело доводи у положај стој на рукама (сл.27). На савладаном елементу стој на рукама могу се надовезати и други елементи из акробатике.



## Мост

У акробатици се мост користи за повезивање других гимнастичких елемената на подлози. Да би се савладала техника елемента мост потребна је претходна припрема која садржи вежбе за развијање еластичности целог тела (сл.28).



## Премет у страну „звезда“

Премет у страну „звезда“ према техници извођења је много налик са елементом стој на рукама. Изводи се са стајаћег положаја. Тело је бочно окренуто ка правцу извођења елемента, а руке су раширене. Одножава се левом ногом, и искорак у лево, вежбач у истом правцу поставља на подлогу прво леву, а затим и десну руку, истовремено се одбија од подлоге левом ногом, а десном ногом замахује нагоре у правцу кретања. Затим се одбија, најпре са левом, а потом са десном руком у истом правцу и дочекује се на десну ногу, тело се исправља, а руке су раширене (сл.29). Исто као и елемент стој на рукама, овом елементу се могу надовезати и други елементи из акробатике.



Слика 29

**Ритмичка подскакивања** су елементи ритмичке гимнастике као што су: дечји (сл.65), далековисоки (сл.63, 64), јеленски (68), галоп (сл.69) и мачји скокови (сл.67). Ова ритмичка подскакивања се користе за повезивање елемената спортске гимнастике који се изводе на партеру.

### Комбинација савладаних елемената

Гимнастички елементи из акробатике могу се повезати са разним скоковима, подскакивањима, окретањима. Са оваквим саставом елемената може се направити вежба на подлози у трајању од 20 секунди.

#### Активности

Саставите сами једну вежбу на партеру од претходно научених гимнастичких елемената.

#### ПИТАЊА

1. Који су основни елементи спортске гимнастике на партеру?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

На официјалним такмичењима спортске гимнастике, вежбе на подлози требају бити састављени од елемената различитих тежина, и дужина вежбе треба да траје дуже од 70 до 90 секунди.

## ПРЕСКАКАЊА

Прескакања су гимнастички скокови преко справа. Коњ је гимнастичка справа преко које се изводе прескакања. Прескоци су динамични гимнастички елементи и доприносе развоју експлозивне силе доњих екстремитета и координације.

### Техника разношка и згрчка преко „коња“

Разношка и згрчка преко „коња“ су основне технике прескакања преко коња. Оне су састављене од неколико фаза: залет скакања на одскочној дасци, надскакање на коњу рукама, одраз рукама, лет и доскакивање на душек.

Фаза залета до одскочне даске зависи од самог скока. При савлађивању технике разношка и згрчка преко „коња“, сваки ученик индивидуално одређује дужину свог залета (сл.30, 35). Брзина залета утиче на величину одраза од одскочне даске (сл.31, 32, 36). У фази надскакивање на справи, рукама се прави брзо и експлозивно одбијање од справе (сл.33, 37). Затим елемент продужава са летом са справе до места доскока (сл. 36, 38).

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

Код разношке ноге се раширују у фази наскока на справи, затим се прави брзо и експлозивно одбивање са рукама од саме справе, а то доводи тело до места доскока.



## Разношка



Фазе прескока згрчка су идентичне као код разношка. Сам поим згрчка означава фазу наскакања на справи, при чему ноге, у моменту пролаза тела преко справе, требају бити згрчене.

## Згрчка



### АКТИВНОСТИ

Помоћу наставника изводите прескакање јарца, са места.

### ПИТАЊА

Колико фаза имају гимнастичка прескакања преко коња?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Гимнастичка справа коњ, у 2001 години је замењена дужом и стабилнијом справом за прескакање.

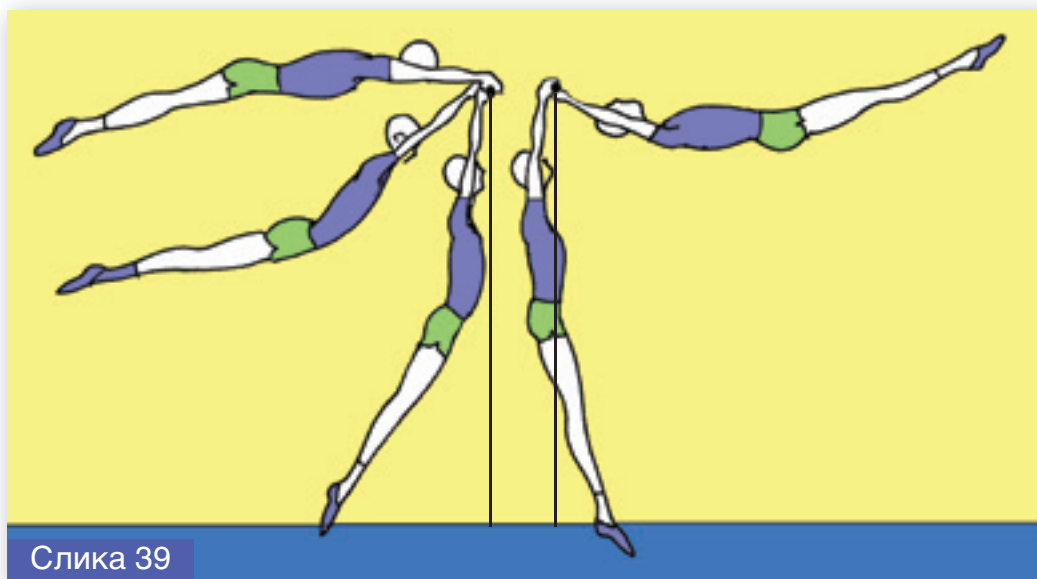


## ВРАТИЛО (дочелно и високо)

У спортској гимнастици вратило је справа на којој се такмиче у мушкој конкуренцији. За извођење вежба на вратилу потребна је претходна физичка припрема, еластичност, мишићна сила, координација и храброст. На вратилу се изводе динамични покрети састављени од љуљања, окретања и прехвата рукама. Крај вежбе на вратилу завршава акробатским скоком са справе. Вратило се држи целим дланом, а не само прстима. Руке на вратилу су постављене у ширини рамена.

### Љуљање у вис

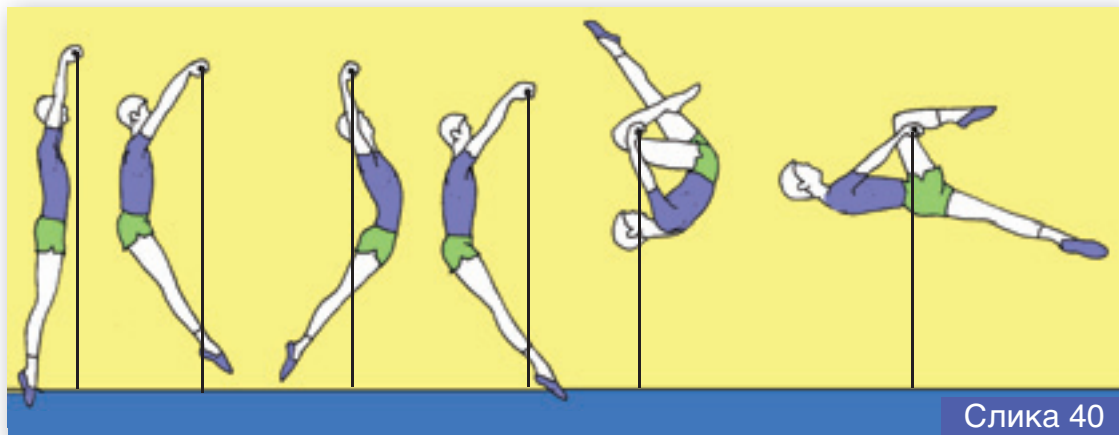
Љуљање је основни елеменат код вратила. Њему се надовезују други елементи. На вратилу су руке постављене са нахватом у ширини рамена, тело се налази у висећем положају. Љуљање са замахивањем ногама унапред или предниш и љуљање уназад или задниш. Да не би дошло до падања, справа не треба да се напушта док се тело налази у преднишу. Справа се напушта када је тело у положају задниша (сл.39).



Слика 39

### Предниш захват десном подколеницом

Руке су постављене у нахват у на вратилу, тело је у висићем положају. Од положаја љуљања у вис на вратилу изводи се захват десном подколеницом, лева нога остаје исправљена (сл.40).



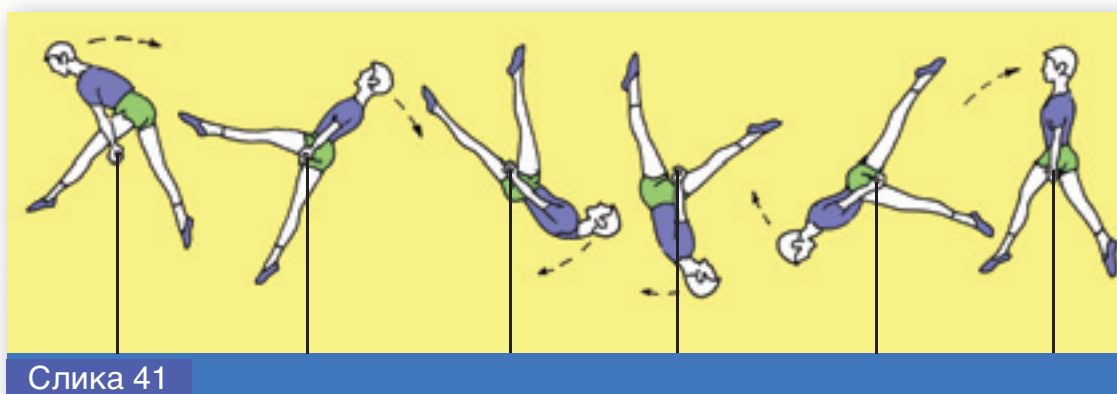
Слика 40

### Окретање у упору јахајући напред и назад

Техника извођења елемената гимнастичког окретања у упору јахајући напред и окретање у упору јахајући назад је слична. Ови гимнастички елементи се разликују само у почетном положају извођења елемента.

### Окретање у упору јахајући назад

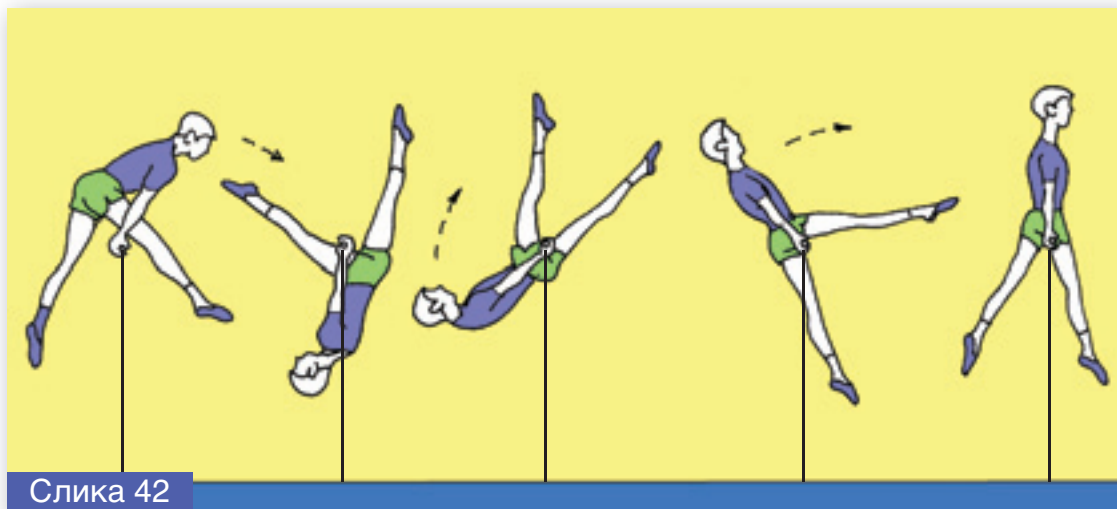
При извођењу елемента окретања у упору јахајући назад, ученик се налази у почетном положају, упор јахајући са рукама у натфату на вратилу. Овим положајем подижу се кукови уназад и ногом се замахује у заножавану. Затим се исправљеним рукама и целом тежином тела, започиње окретање око вратила уназад (сл.41).



Слика 41

## Окретање у упору јахајући напред

Код овог елемента ученик се налази у упору јахајући рукама у потфату. У овом положају, руке су испружене, тело иде унапред и тиме започиње окретање око вратила (сл.42)



Слика 42

### Активности

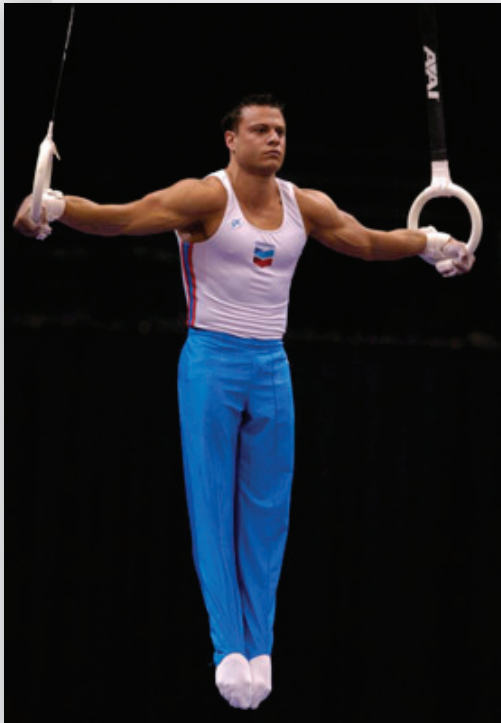
Помоћу наставника изводите разна вишења на вратилу.

### ПИТАЊА

Како се постављају руке при извођењу елемента окретање у упору јахајући напред на вратилу?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Висина вратила износи 255 сантиметара, а ширина 240 сантиметара.



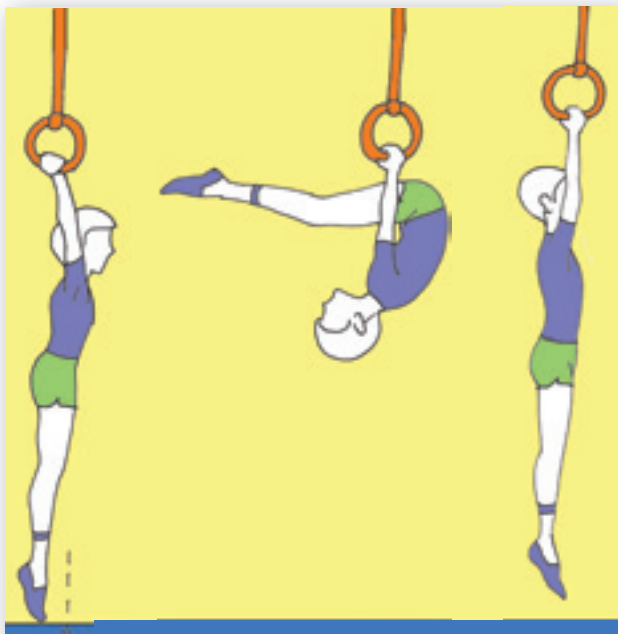
## КАРИКЕ (ниске)

Карики представљају два подвижна паралелна круга. На карикама у спортској гимнастици се такмиче у мушкој конкуренцији. На овој справи се изводе гимнастички елементи мењајући положај тела у мировању и у љуљању. Извођење ових гимнастичких елемената на карикама доприноси за развој силе руку и раменог појаса.

## Висови са променом у вишењу

Висови представљају статички положај тела. Они најчешће представљају почетни или завршни положај при извођењу неких гимнастичких елемената.

Вис исправљен (сл.45), вис склопљен (сл.44) и вис задњи (сл.43), су основни гимнастички елементи на карикама. За њихово извођење потребна је већа сила руку и раменог појас, прецизност, као и координација простора. Карактеристично за вис склопљен је то што се тело налази у склопљеном положају, карлица се налази изнад рамена, а притом су ноге исправљене и паралелно постављене у односу на подлози, а руке су исправљене. За разлику од других висова овај вис може бити прелазан полжај при извођењу других сложенијих гимнастичких елемената. При извођењу овог виса тело не треба да се љуља, а ноге треба да остану у хоризонталном положају (сл.44).

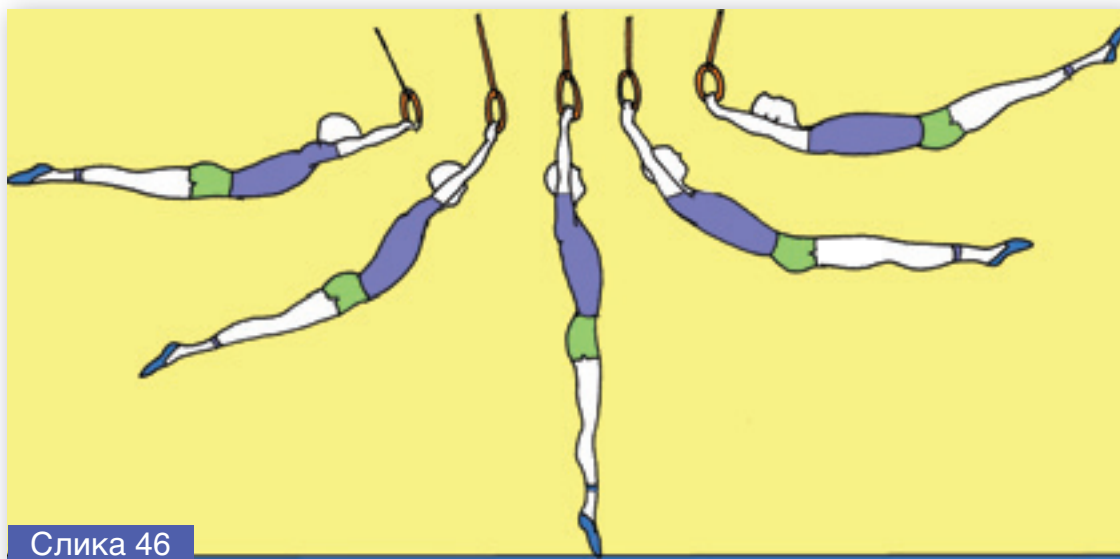


Слика 43

Слика 44 Слика 45

## Љуљање у вис предњи

Тело се налази у положају виса исправљено. Са наизменичним заљуљивањем тела унапред и уназад ученик почиње да се љуља. При овом примицању тело и ноге требају остати у исправљеном положају. Када тело дође до највишње тачке задниша, оно се убрзано креће унапред. У моменту када се тело нађе у положају замишљене вертикале треба повећати замах ногама унапред, а рукама треба да се карике мало повуку надоле. Кад ученик изводи љуљање, напуштање ове справе је увек кад се тело налази у положају задниша (сл.46).



Слика 46

### Активности

За лакше савлађивање елемената на карикама вежбајте вежбе са справама које ће допринети повећавању мишићних сила руку и раменог појаса.

### ПИТАЊА

На којим справама се такмиче мушкарци у спортској гимнастици?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Карике су постављене на висини од 250 сантиметара од подлоге. Растојање између карика износи 50 сантиметара.

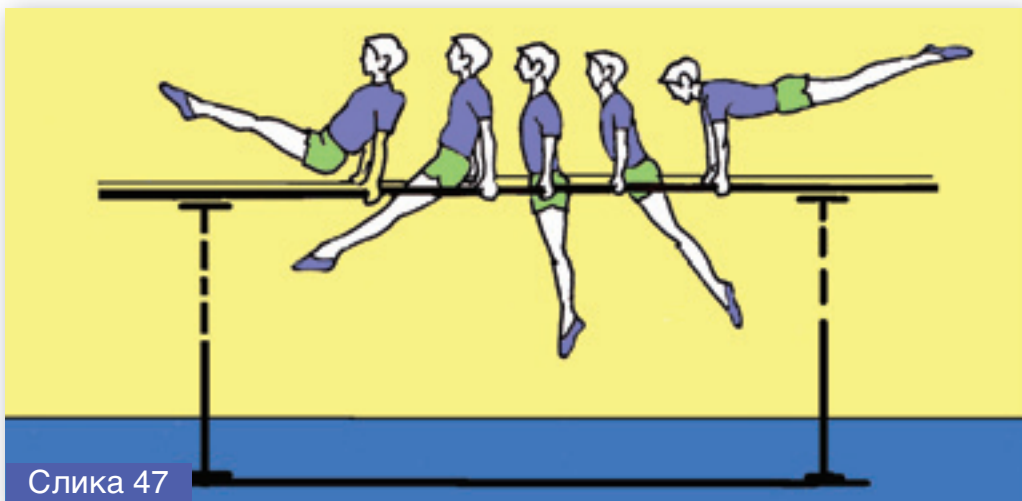


## РАЗБОЈ (мушки)

Разбој је мушка справа на којој се изводе статички и динамички гимнастички елементи. Вежбе на мушком разбоју се изводе силом мишића руку и раменог појаса. Ове вежбе и њихови елементи директно учествују на развој силе мишића руку и раменог појаса, координације у простору. Карактеристично за динамичке гимнастичке елементе на мушком разбоју је подизање тела са нижег у виши положај и обратно. Статички гимнастички елементи на мушком разбоју се изводе са задржавањем тела у одређеним положајем.

### Љуљање са одупирањем и љуљање са подупирањем

Љуљање са одупирањем је гимнастички елеменат који представља почетни или завршни положај при извођењу већег броја повезаних гимнастичких елемената на мушком разбоју (сл.47).



Слика 47

При извођењу елемента гимнастичког љуљања са подупирањем (сл.48) изводи се мало заљуљавање ногама у заднишу и преднишу. Љуљање са подупирањем се може комбинирати са љуљањем са одупирањем.



### Активности

Наскок на мушком разбоју љуљајући се са одупирањем. Амплитуда љуљања треба постепено да се повећава.

Наскок на мушком разбоју љуљајући се са подупирањем. Амплитуда љуљања треба постепено да се повећава.

### ПИТАЊА

Какви гимнастички елементи се изводе на мушком разбоју?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Мушки разбој се састоји од две притке паралелно постављене на висини од 175 сантиметара, дужина притке износи 350 сантиметара, а ширина између њих је од 47 до 52 сантиметара.



■ Елементи гимнастике на греди

Греда је гимнастичка справа на којој се такмиче у женској конкуренцији.

Елементи који се изводе на ниској и средње високој греди представљају естетско обликовани и контролирани покрети, гимнастичка подскакивања, окретања за 180 и 360 степена, ваге, доскоци и акробатски елементи. Гимнастички елементи на греди код ученика ће допринети развоју равнотеже, силе мишића, координације и лепог држања тела.

Савлађивање елемената на греди је поступно, најпре се уважавају на ниској греди, а потом на средње високој греди.

На официјалним гимнастичким такмичењима, вежбе се изводе на греди чија висина износи 125 сантиметара, дужина 5 метара и ширина 10 сантиметара. Греда је обложена меким материјалом. Вежба на греди траје до 90 секунди и треба да буде састављена од серије акробатских елемената, скокова са једном и са обе ноге, окретања и серија ритмичких елемената.

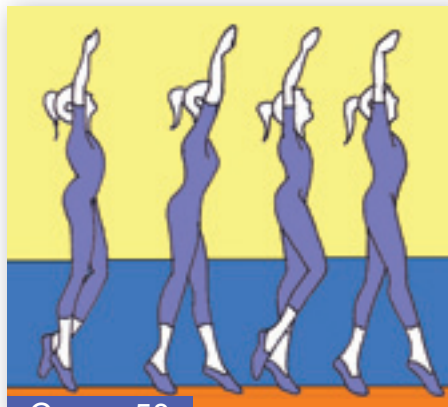
### **Ходање на греди**

Ходање на греди започиње елегантним ходањем на прстима, при чему тело треба бити исправљено. Руке се налазе покрај тела раширене или су високо подигнуте изнад главе. На почетку се ходање треба изводити полако све док се не добије осећај равнотеже (сл.49, 50).





Слика 49



Слика 50



Слика 51

Ходање са подскакивањем на греди се изводи исправљеним телом и наизменичним подскакивањем на једну и на другу ногу (сл.51).



Слика 52

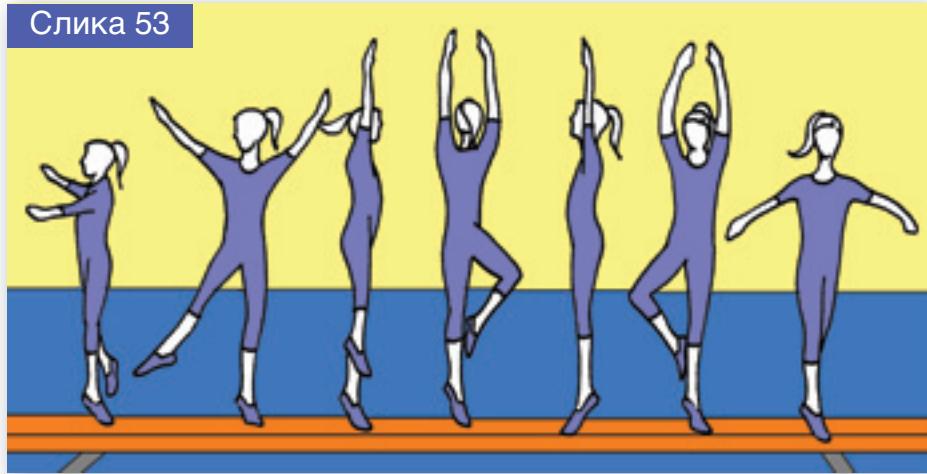
### Трчање

Трчање као елемент на греди најпре се изводи на шведској клупи. Трчање по греди се изводи на прстима раширених руку. При извођењу овог елемента на греди треба се посветити пажња на држању тела и постављању стопала на греди (сл.52).

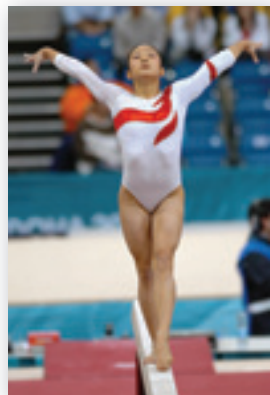
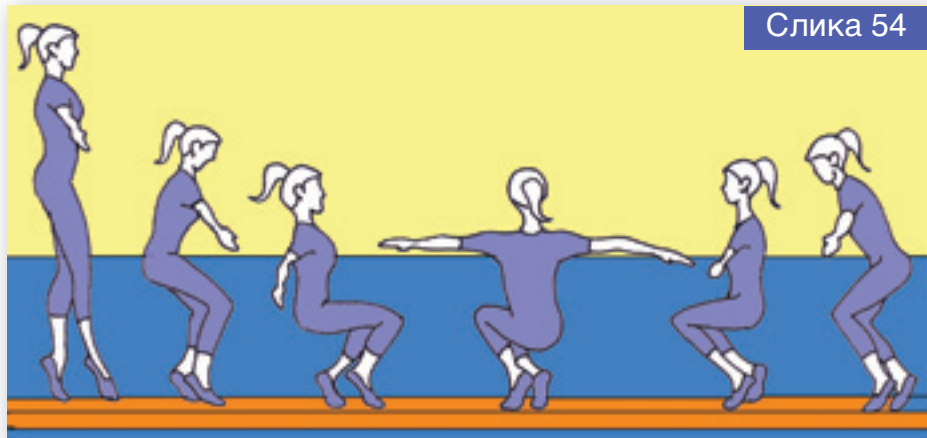
## Окретање за 180°

Окретање у стајаћем положају се изводи замахујући слободном ногом (сл.55). Најсложенија окретања у стајаћем положају на греди се изводе кружним замахивањем једне ноге (сл.53). Исто тако, окретање се може изводити и у получучнутом и чучнутом положају (сл.54). Ови елементи се могу комбинирати другим елементима на греди.

Слика 53



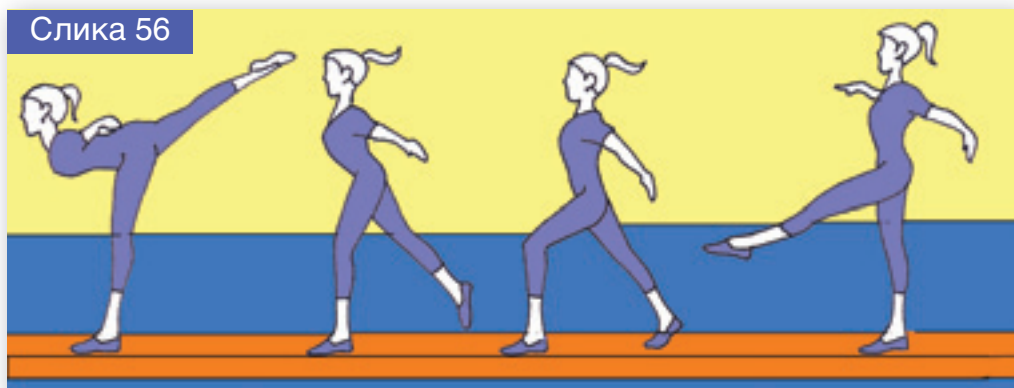
Слика 54



Слика 55

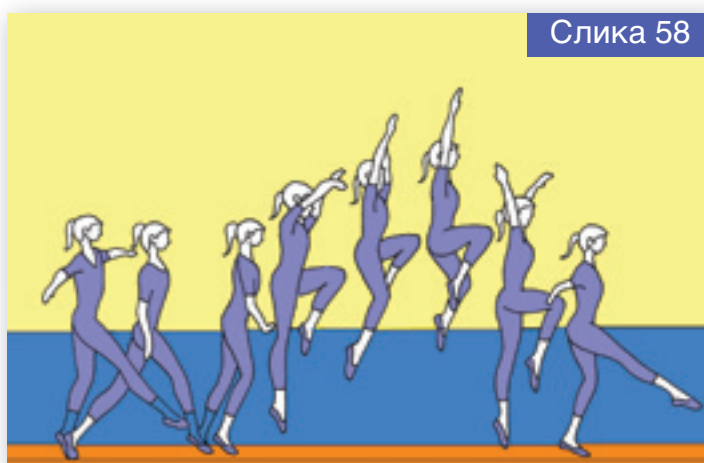
## Вага

Повећавањем способности за равнотежу на греди могу се савладати и сложенији елементи. При извођењу елемента вага на греди, тело је у стајаћем положају раширених руку. Прави се заножаванье једном ногом и тело иде унапред у претклону, раширених руку. Када тело дође до положаја ваге треба се одржати равнотежа (сл.56).



## Скокови

На греди се изводе разни скокови који се најпре уважавају на ниској греди, а затим и на средње високој. Дечји скокови се изводе одразом на једној или на другој ноzi. Код овог скока доскок је на одразној ноzi док је замахнута нога савијена под правим углом у зглобу на куку и колену. Руке се налазе у раширеном положају чиме доприносе да се лакше одржи равнотежа на греди (сл.57).



Мачји скок се изводи скоком на једној ноzi и замахом са другом ногом која се налази у згрченом положају, у моменту максималног скока изводи се промена ногу (сл.58).

Скок маказице изводи се у стајаћем положају на прстима. Прави се предножавање прослеђено скоком. Када се замахнута нога нађе у хоризонталном положају у односу на тело, изводи се промена ногу (маказице) и доскаче се на замахнуту ногу (сл.59).



■ Доскакивање са греде на душек

Доскакивање са греде на душек је елемент спортске гимнастике и изводи се на крају вежбе, када вежбач напуста справу (сл.60). На официјалним такмичењима греда се напушта атрактивним акробатским доскоком.

### Активности

Саставите вежбу на греди од савладаних гимнастичких елемената.

### ПИТАЊА

Какви се елементи спортске гимнастике изводе на греди?

## ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

Двовисински разбој је нај-спектакуларнија женска справа у спортској гимнастици. Вежбе се карактеришу са међусобно повезаном динамичном изведбом. Гимнастички елементи двовисинског разбоја обухватају пуштање и хватање, кретања испод и изнад ниске и високе притке. Вежба на двовисинском разбоју завршава акробатским доскоком са справе. При извођењу елемената потребна је претходна физичка припремљеност. Ове вежбе и елементи доприносе за развој силе мишића на рукама и раменом појасу, флексибилношћу и координацији у простору.

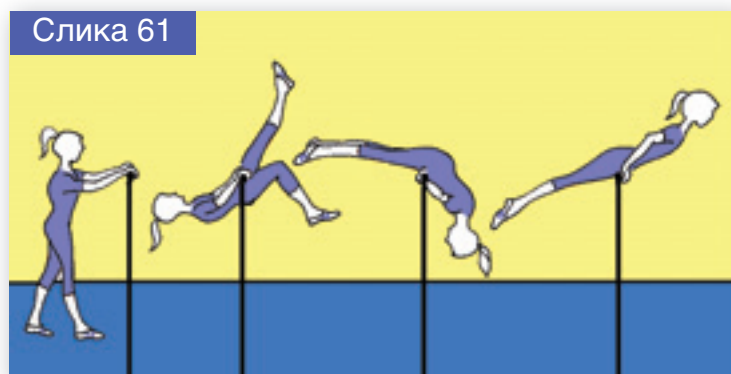
Двовисински разбој је састављен од две притке, нижа која је висока 165 сантиметара и виша која је висока 245 сантиметара, а растојање између њих може бити до 180 сантиметара.



■ Двовисински разбој

### Узмах на ниској притки на двовисинском разбоју

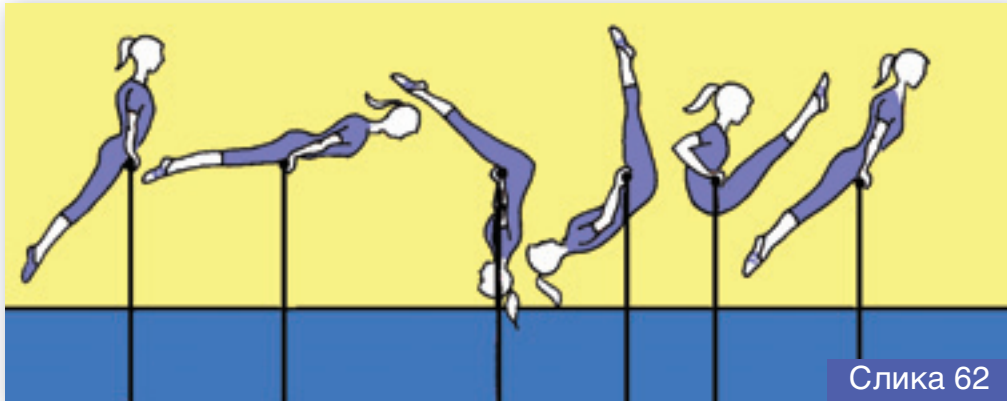
Елеменат узмах на ниској притки на двовисинском разбоју се изводи са стајаћег положаја са рукама у натфату на ниској притки. Замахује се једном, а одражава другом ногом чиме се тело доводи у савијени положај у карличном појасу, и омогућава даље подизање и ротацију уназад. Истовремено се главом прави замах уназад и тело долази у положај упор предњи (сл.61).



Слика 61

## Преокретање напред на ниској греди

Почетни положај овог елемента је предњи упор са исправљеним рукама. Прави се замах телом унапред, а тај замах се користи да би се извела ротација око притке, у карличном појасу тела, истовремено следи исправљање до почетног положаја упор предњи (сл.62).



### Активности

Вежбе за повећавање силе руку и раменог појаса.

### ПИТАЊА

1. Које су димензије двовисинског разбоја?
2. Наброј неке од елемената двовисинског разбоја.



## РИТМИКА

### Садржина:

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

Ритмичко-спортска гимнастика је спорт у коме се такмиче само у женској конкуренцији. У својој структури садржи елементе класичног балета, плесова и игра које се изводе са израженом елеганцијом. Ритмичка гимнастика обилује скоковима, подскоцима, окретањима и ритмичким покретима, прослеђени пријатном музиком. Вежбе ритмичке гимнастике доприносе лепом држању тела, складно естетско кретање тела у простору и креативност.

Такмичења у ритмичкој гимнастичи се одржавају у појединачној и групној дисциплини. Вежбе се изводе без реквизита и са лаким реквизитима: лопта, уже, чунови, ленте и обручи. Кореографија је саставни део ритмичке гимнастике и употребљава се да би се означио уметнички део вежбе.



## Ритмичко ходање и трчање

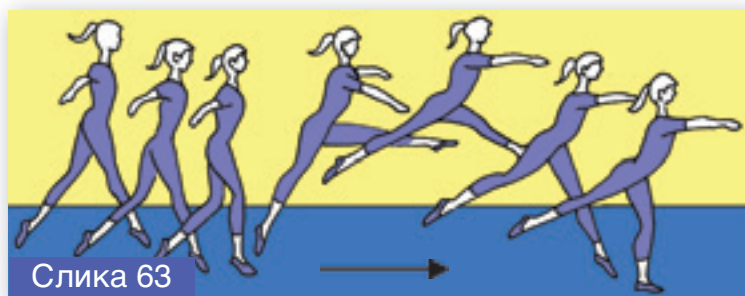
Ритмичко ходање и трчање у ритмичкој гимнастици су стилизоване природне форме кретања. Техника ритмичког ходања и трчања је идентична са елементима који се изводе на греди (сл. 49, 50). Ови елементи се изводе са великом елеганцијом, ритмом и правилним држањем тела и могу бити прослеђени музиком.

## Ритмички скокови и подскакивања

Ритмички скокови се изводе одразом ногу чиме се добија максималан скок са великом амплитудом кретања.

### Далековисоки скокови

Далековисоки скок се карактерише јаким одразом са једном ногом у предножавању, задња нога је исправљена у заножавану (сл.63, 64).



■ Далековисоки скокови



■ Далековисоки скок

### Дечји скокови

Подиже се подколеница која је савијена у колену до висине кука. Руке се постављају на струку или се шире. Скокови се могу изводити у месту и у покрету (сл. 65).

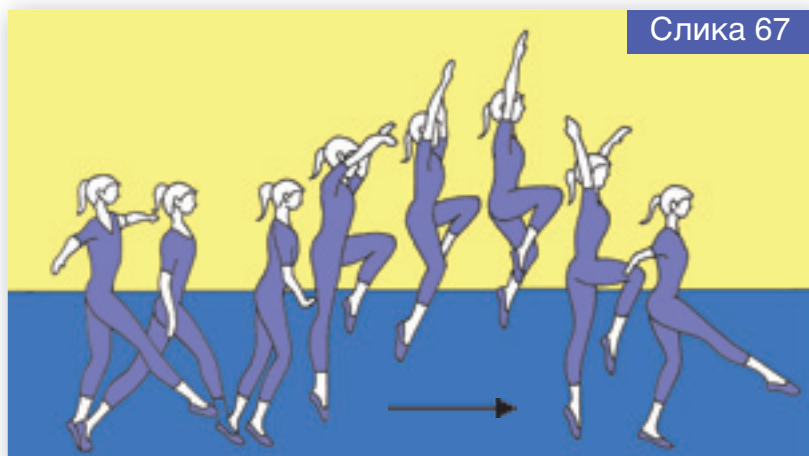


■ Дечји скокови



■ Подскакивања





Слика 67

### Мачји скок

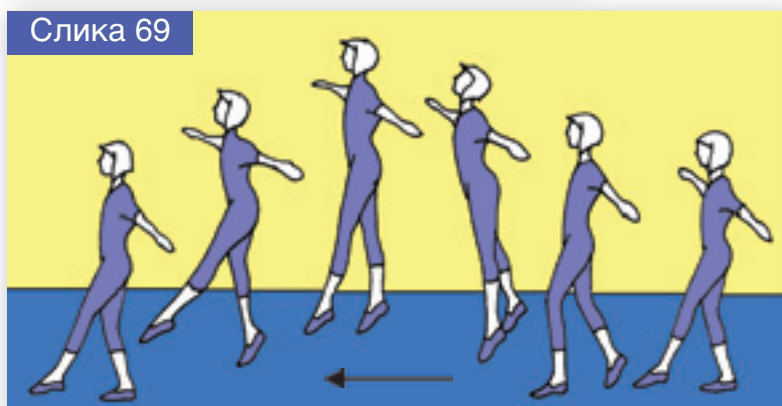
Овај елеменат се изводи скоком на једну ногу и замахом са другом ногом која се налази у згрченом положају и у моменту максималног скока изводи се промена ногу (сл.67).

■ Мачји скок



Слика 68

■ Јеленски скок



Слика 69

■ Галоп скок

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

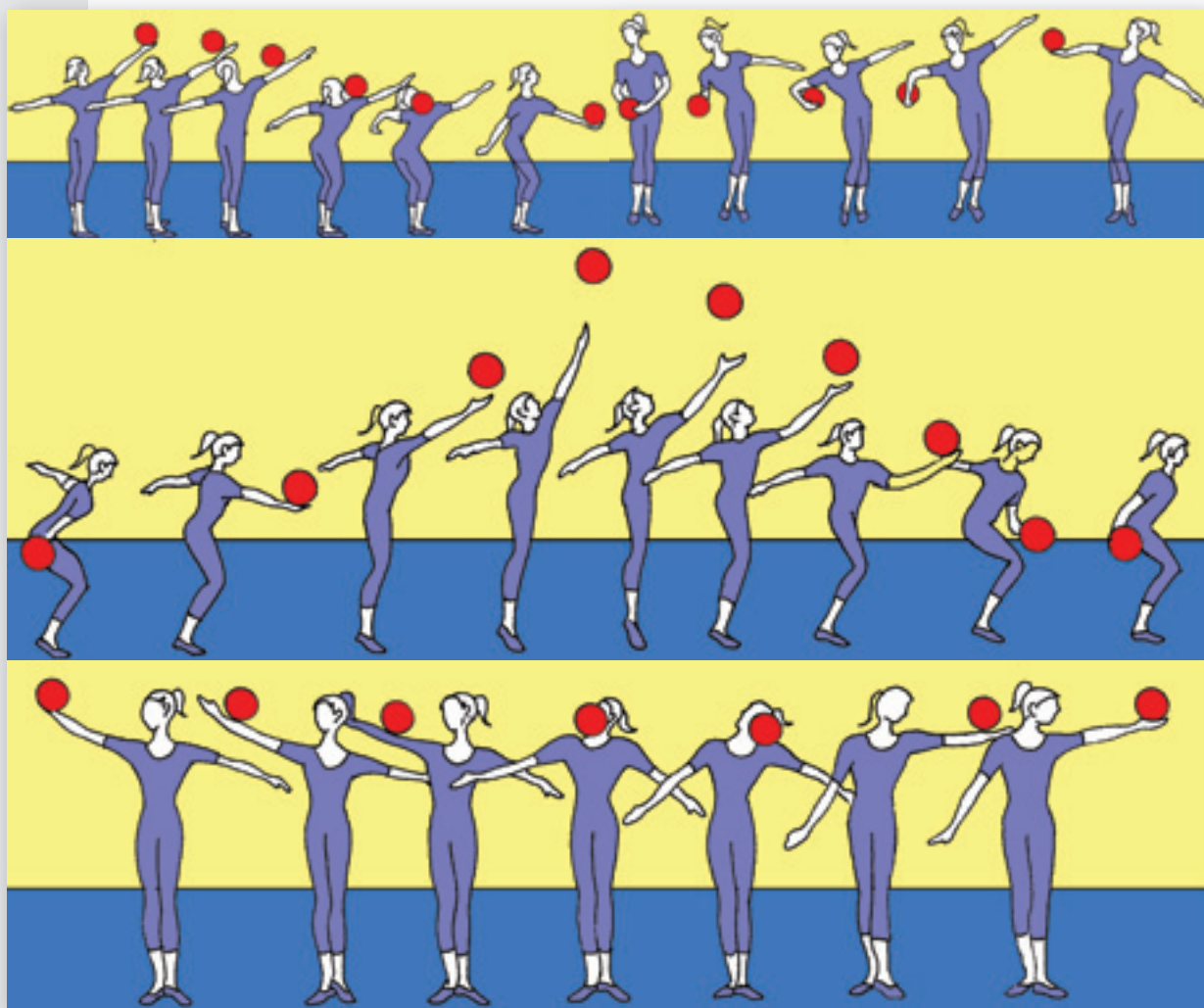
Када се увежба техника елемената ритмичке гимнастике онда се може саставити вежба од више повезаних елемената. Вежба може бити прослеђена музиком. Повезивањем елемената ритмичке гимнастике омогућава се понављање елемената у ритму и усавршавању њихове технике. Вежба ритмичке гимнастике треба бити састављена од скокова, подскакивања, окретања и ваге. У овим се вежбама могу укључити и елементи који се изводе на греди.

Ови елементи ритмичко-спортске гимнастике се могу изводити и са реквизитима.

### Ритмичке вежбе са реквизитима

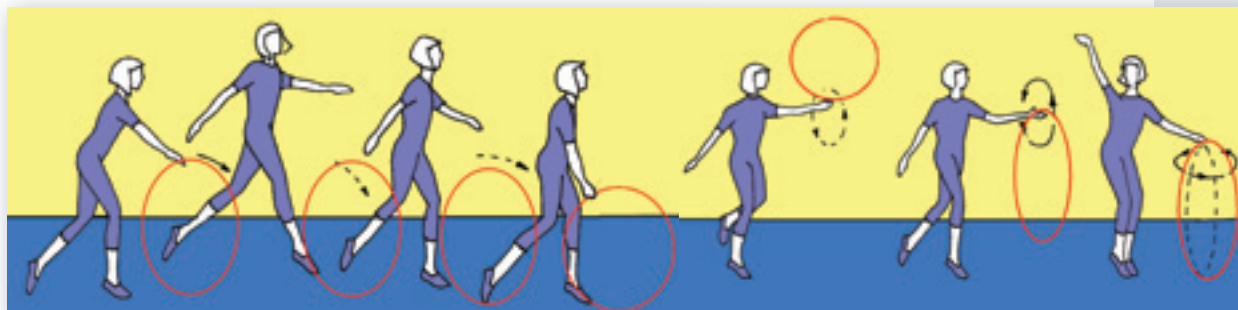
Ритмичке вежбе са реквизитима се могу изводити лоптама, чуновима, обручима, лентама и ужадима. Ритмички покрети са реквизитима изводе се великом елеганцијом и прослеђени су музиком. У овим вежбама се примењују сви елементи ритмичке гимнастике који се изводе без реквизита.

#### ■ Комбинација вежба са лоптом



Слика 70

■ Комбинација вежбе са обручком



Слика 71

### АКТИВНОСТИ

Одаберите пријатну музику и поновите елементе ритмичке гимнастике.

### ПИТАЊА

У којим дисциплинама се такмиче у ритмичко-спортској гимнастици?



# 4

## ПЛЕСОВИ

### Народна кола:

- Савлађивање и изведба три народна кола по избору ученика и наставника;
- Начин држања за руке и кретање у простору;
- Држање тела код плесова;
- Плесни кораци

### Савремени плесови

### НАРОДНА КОЛА

Република Македоније обилује великим фолклорним културним наследством. Потреба за изучавањем народних кола и плесова других народа, представља нераскидљив део духовне културе заједнице. Народна кола и плесови се најчешће изводе са музиком уметничке вредности, која омогућава да се понављају покрети. Савлађивање играчких елемената народних кола и плесова доприноси психомоторном развоју, љубављу и жељи ка игрању и плесању.

Кола се најчешће играју у круг крећући се у десно, али постоје и кола која се играју у лево. Карактеристично код мушких кола је то што су динамичнији од женских кола, зато што су много више заступљена подскакивања и чучања. Женска кола су смиренија и истичу елеганцију играјући на прстима и на пола стопала.

У Републици Македонији има неколико играорних подручја: западно, југозападно, јужно, источно и северно подручје.



Према намени и функцији народна кола се деле на:

- Обредна - изводе се у строго утврђеном времену (игре под маскама, ускрсне игре)
- Саборска или празнична

Народна кола према самом облику игре се деле на: кола која се играју у полукругу, у затвореном кругу, у облику змије и у паровима.

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

У програму је предвиђено савлађивање и извођење три народна кола по избору наставника и ученика.

Начин држања за руке и кретање у простору

- Држање за руке
- Држање за рамо
- Држање за појас



■ Обредно коло

## АКТИВНОСТИ

Кроз разговор са наставником и родитељима дознајте на којим музичким инструментима се свирају македонска народна кола?

## ПИТАЊА

1. На колико играорних подручја су подељена народна кола?
2. На коју страну започињу народна кола?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Свако играорно подручје у Републици Македонији има своје карактеристичне мушке и женске народне ношње. Музика на којој се изводе народна кола има уметничку вредност и свира се на народним музичким инструментима као што су фрула, гајда, бубањ, зурла и др.

## САВРЕМЕНИ ПЛЕСОВИ

Развитак савремених плесова је био условљен од културних и социјалних друштвених услова. Савремени плесови су део културе сваког народа. Они се најпре појављују у Европи, а затим и у другим деловима света.

Савремени плесови представљају покрете тела која се изводе у ритму музике. Преко ових покрета људи изражавају своју урођену потребу за ритмичким покретима и емоционално се испуњавају.

Савремени плесови се деле на:

- Балет
- Класичне плесове
- Латино-америчке
- Фолклорне
- Стандардне



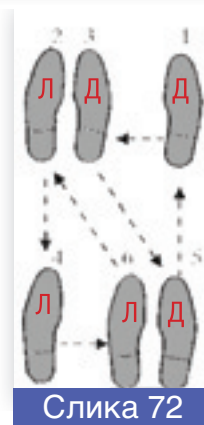
## ОСНОВНИ ПЛЕСНИ КОРАЦИ КЛАСИЧНИХ ПЛЕСОВА

Да би се савладали класични плесови кораци се најпре вежбају појединачно, а затим и у паровима.

### Енглески валцер

Кораци енглеског валцера се изводе елегантним корацима по следећем редоследу (сл.72):

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







# 5

## СПОРТСКЕ ИГРЕ - ОДБОЈКА

### САДРЖИНА:

#### Одбијања

- Одбијање лопте прстима изнад главе;
- Одбијање лопте са партнером;
- Примање лопте из различитих правца и висина;
- Одбијање лопте у различитим правцима;
- Одбијање лопте техником „чекић“

#### Сервирања

- Школска техника сервис

#### Игра преко мреже

- У паровима и у тројкама
- Примењивање савладаних елемената одбојке у штафетним играма.

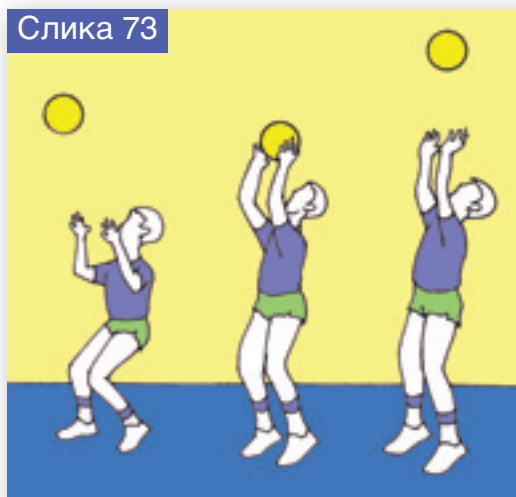


Одбојка је спортска игра која се игра између два тима, састављена од по шест играча. Игра обилује великим бројем скокова и брзим променама положаја тела. Сваки тим се труди да пребаци лопту преко мреже у противничкој половини игралишта. Тимови се труде да пребаце лопту преко мреже, све са циљем да она падне на подлогу или да противнички тим не успе да врати лопту преко мреже. При сваком пребацивању лопте преко мреже, тим има право три пута да додирне лопту. Игра започиње сервисом, или почетним ударом, који се изводи иза основне линије. Победник у једном одбојкарском такмичењу је онај тим који ће први освојити три сета. Тим добија сет када освоји 25 бодова.

## ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ПРСТИМА ИЗНАД ГЛАВЕ

Ученик треба да постави тело испод лопте када одбија лопту прстима изнад главе. При одбијању лопте прсти требају бити широко отворени. У одбијању лопте учествује цело тело. Почињући од стопала тело се исправља у свим зглобовима према нагоре и прстима се лопта одбија изнад главе. Ово је један од основних елемената одбојкарске технике. Одбијање лопте прстима највише се користи при организацији напада (сл.73).

Слика 73



## ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ СА ПАРТНЕРОМ

Ова вежба се изводи у паровима. Ученици су постављени један насупрот другоме. Техника одбијање лопте је иста као и код одбијања лопте прстима изнад главе, с тим што сада ученик одбија лопту ка партнеру. Лопта треба да се одбије равномерно са обе руке (сл.74).

Слика 74



## ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ ИЗ РАЗНИХ ПРАВЦА И ВИСИНА

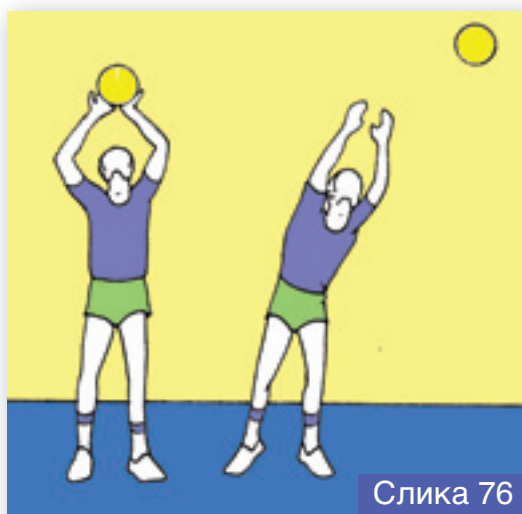
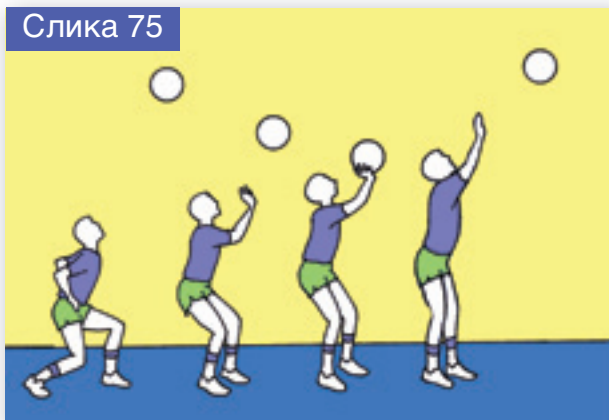
Примање одбојкарске лопте зависи од правца и висине лопте која је упућена ка играчу. Примање одбојкарске лопте започиње од основног одбојкарског става где је тело постављено испод лопте. Рамена и стопала требају бити постављени у правцу примања лопте. Руке су савијене у лактима у висини рамена. Лопта се прима прстима која су широко отворена. У моменту примања лопте, тело се спушта ниже да би могла да се амортизира лопта. Следи одбијање лопте при чему се тело исправља у зглобу колена, кукова, рамена, лакта и зглоба дланова.

## ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ У РАЗЛИЧИТИМ ПРАВЦИМА

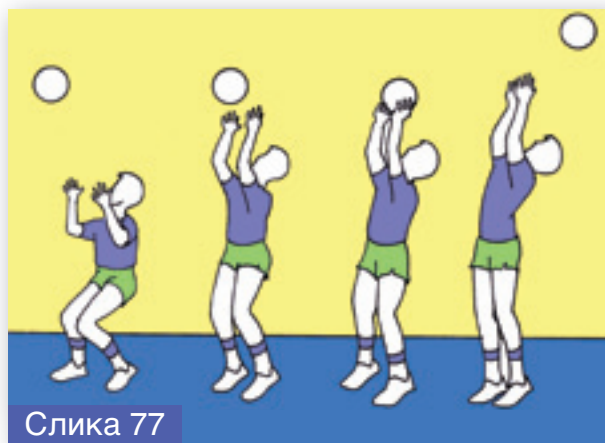
Одбијање лопте се може извести у различитим правцима, напред, бочно и преко главе. Код свих одбијања основно је заузимање одговарајућег одбојкарског става и постављање тела испод лопте. Када се лопта одбија напред, тело и стопала требају бити окренути ка правцу одбијања. Руке су подигнуте унапред у висини лица, мало савијене у зглобу лакта широко отворених прстију. Одбијање лопте се изводи са исправљањем зглобова ногу и испруживањем лакта (сл.75). Бочно одбијање се изводи преко левог или десног рамена. Код овог одбијања ученик треба заузети један од дијагоналних ставова у зависности од тога на коју страну жели да одбије лопту. У моменту одбијања лопте, супротно раме, у односу на правац где хоћемо да одбијемо лопту, се поставља више. Овим покретом се омогућава равномерни контакт лопте са рукама (сл.76).

Код одбијања лопте преко главе, ученик треба да заузме став исти као и код одбијања лопте унапред. Одбијање лопте се изводи уназад преко главе. Глава се истовремено забацује уназад (сл.77).

Слика 75



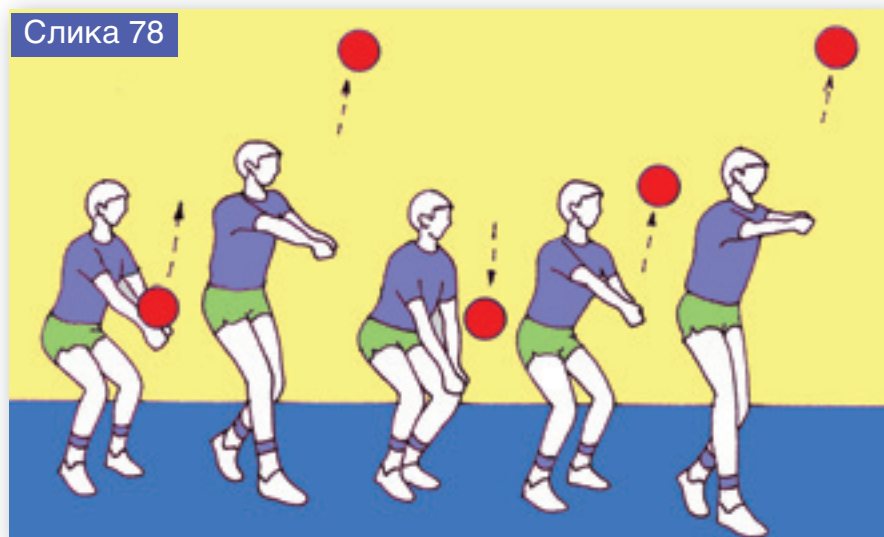
Слика 76



Слика 77

## ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ТЕХНИКОМ ЧЕКИЋ

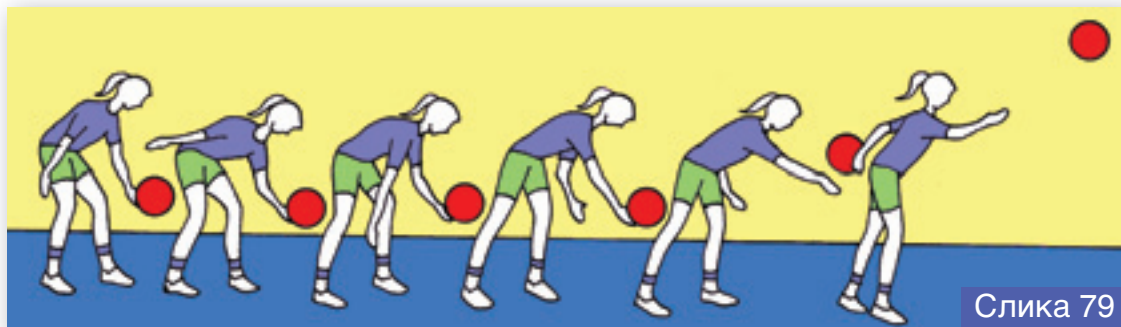
Одбијање лопте техником чекић се најчешће користи код примања сервиса. Ова техника се односи на лопте које долазе ка ученику у висини кукова. Руке у зглобовима лакта су исправљене. Подлактице су окренуте нагоре. Одбијање овом техником може се изводити у различним правцима: напред, бочно, преко главе и изнад главе (сл. 78).



## ШКОЛСКА ТЕХНИКА СЕРВИС

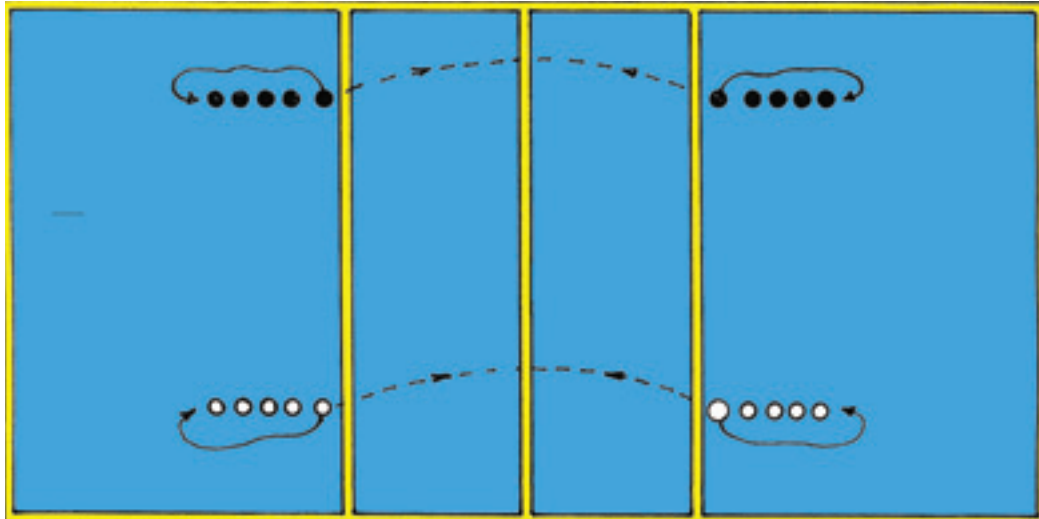
Такмичења у одбојци започињу овим елементом. Сервис се употребљава и при почетку сваког сета и сваке акције. Основни циљ сервиса је да се лопта пребаци преко мреже у противничкој половини терена, да се освоји бод или да се њиме онемогући противнички тим у организирању доброг напада. Када се изводи школска техника сервис лопта се држи једном руком. Код овог сервиса ученик је у дијагоналном ставу и тело је мало савијено унапред. Рука којом се удара лопта, непосредно пре него што се одбаци лопта креће уназад, а затим се лопта избацује дланом. Рука са којом се избацује лопта продужава да се креће унапред и нагоре (сл.79).

Претходно савладани елементи се могу изводити преко одбојкарске мреже, а тиме се омогућава понављање одбојкарских елемената и њихово усавршавање.



## ШТАФЕТНЕ ИГРЕ

Ученици су подељени у две групе. Свака група је подељена у две колоне које стоје на различитим странама мреже. Први ученик започиње додавањем лопте преко мреже и враћа се на крају своје колоне. Циљ ове игре је брза измена ученика који требају да примају и додају лопту пазећи да она не падне на подлогу (сл.80).



Слика 80

### Активности

Примена елемената одбојке преко одбојкарске мреже.

### ПИТАЊА

1. Колико бодова треба да се освоје да би се добио један одбојкарски сет?
2. По колико играча из сваке екипе играју у одбојкарском такмичењу?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Игралиште за одбојку је дугачко 18 метара, а широко 9 метара. Између обе половине игралишта постављена је мрежа. Мрежа за мушкарце је висока 2,43 метара, а за жене 2,24 метара.



# 6

## СПОРТСКЕ ИГРЕ - НОГОМЕТ

### САДРЖИНА:

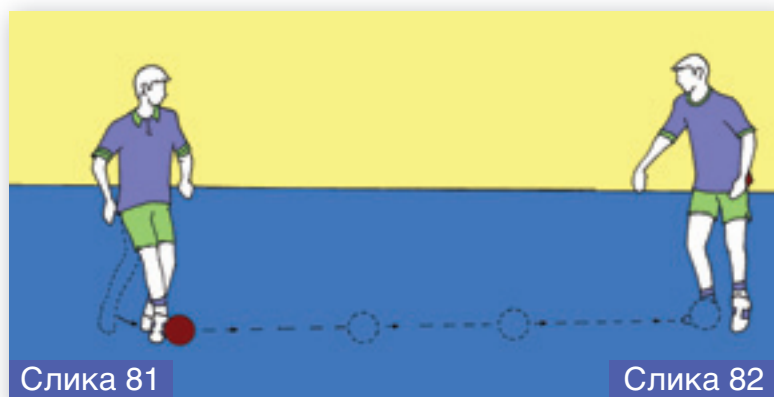
- Техника
  - Додавање и примање лопте ногом, главом и грудима;
  - Вођење лопте;
  - Жонглирање лоптом;
  - Удари на гол ногом и главом;
  - Голманска техника

Ногомет је један од најпопуларнијих спортова. Циљ ногометне игре је да се лоптом погоди противнички гол. У овој игри је дозвољено да се лопта додирује било којим делом тела, осим рукама. Голман сме да додирује и прихвата лопту рукама. Ногомет је игра која се карактерише вештином владања лоптом ногама, додавањима, ударима на гол, игром у нападу и у одбрани. Сви ови елементи доприносе за развој функционалних способности, као и развој силе, брзине, издржљивости и координације код фудбалера.



## ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ НОГОМ

У ногомету се лопта може додавати са свим деловима тела, осим рукама. Најчешћи начин додавања лопте је додавање изведено ногом. Додавање лопте ногом може да се изведе унутрашњим, средњим и вањским делом стопала. На који ће се начин извести додавање лопте зависи од удаљености саиграча према коме треба да се дода лопта, и свакако од самих услова који у моменту намеће сама игра (сл.81).



## ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ

Примање лопте представља стављање под контролом лопту која долази из различитих правца. Примењују се неколико начина да се прими лопта у зависности од тога дали је она висока, полувисока или се котрља по терену. Лопта може да се прими главом, грудима и ногама. Примање лопте грудима се примењује за високе лопте. При првом контакту лопте са грудима ученика, тело се треба вратити уназад да би могла лопта да се амортизира. Затим лопта пада на тло и ученик може да је поклопи стопалом и да је стави под контролом. Ниске лопте или лопте које се котрљају по терену примају се стопалом. Примање лопте стопалом може се извести унутрашњим, средњим и вањским делом стопала (сл.82).

## ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ

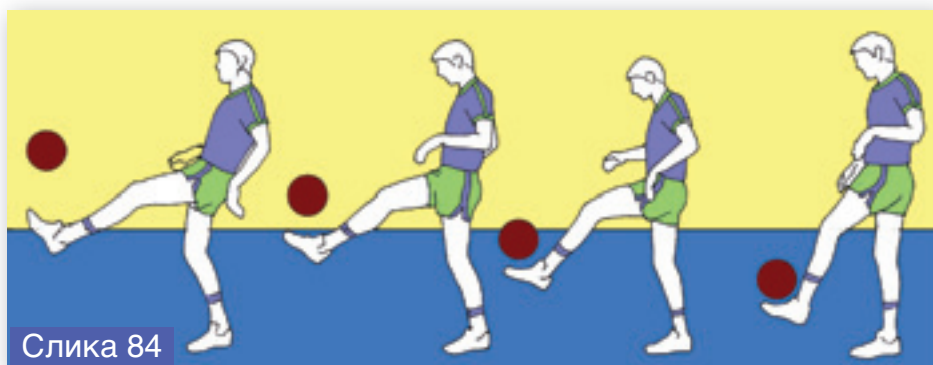
Вођење лопте је основни елеменат ногометне технике. На овај елеменат се надограђују други елементи технике као што су удари на гол, дриблинг и примање лопте (сл.83). Лопта може да се води са унутрашњим, средњим и вањским делом стопала. Вођење лопте са унутрашњим или вањским делом стопала се примењује онда када се треба променити правац кретања. На овај начин лопта може да се води и кружно.



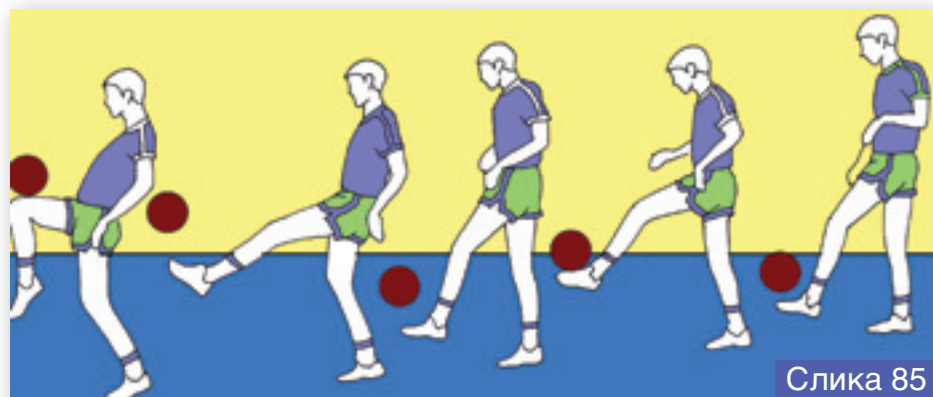


## ЖОНГЛИРАЊЕ

Жонглирање лоптом је елеменат фудбалске игре који се може изводити стопалом, надколеницом и главом. Као издвојени елеменат ретко се примењује на ногометним такмичењима, али, ипак усвајање вештине жонглирања лоптом, доприноси много да би се развило осећање за контролу лопте (сл.84, 85).



Слика 84

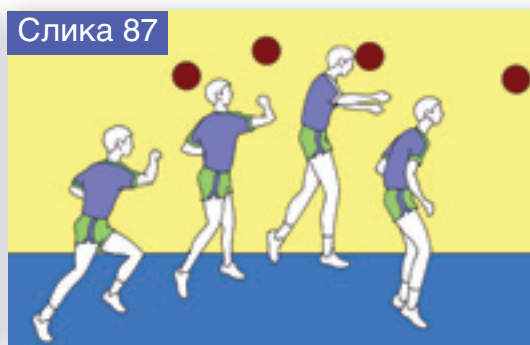


Слика 85

## УДАРИ НА ГОЛ НОГОМ И ГЛАВОМ

Постоји неколико начина на којима се изводе удари на гол. Лопта се може ударити унутрашњим или средњим делом стопала. Најјачи удари се изводе са средњим делом стопала. Да би се одредио правац или брзина којом ће се кретати лопта, од великог значаја је како ће бити постављено тело. Тело треба да је наклоњено уназад ако хоћемо да лопта лети високо. Да би извели удар на гол великом брзином и да се лопта креће ниже, тело и глава треба да буду наклоњени унапред (сл.86).

У ногометној игри удари на гол главом се најчешће примењују када су према ученику упућене високе лопте. Високе лопте у ногометној игри су уствари лопте које се налазе у висини изнад рамена (сл.87).



## ГОЛМАНСКА ТЕХНИКА

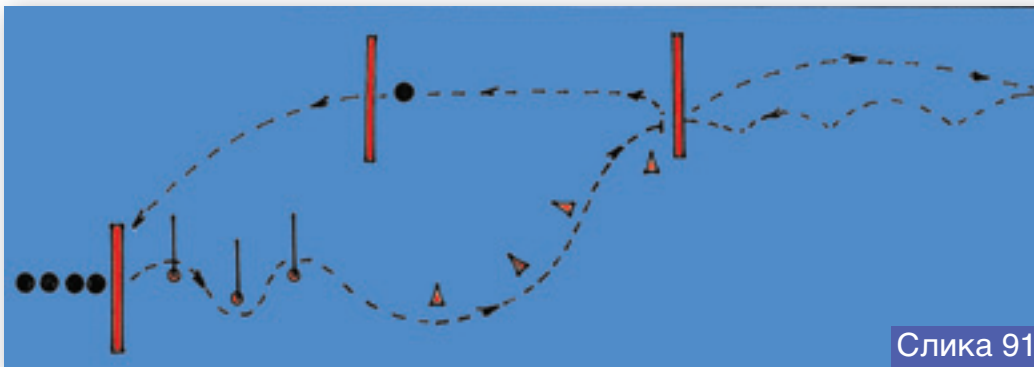
Голмани имају задатак да у току ногометног такмичења бране свој гол од удара упућених ка њему. Голман средње високе лопте брани на следећи начин (сл.88). Руке су испружене у правцу лопте са вертикално постављеним длановима. У моменту када прихвати лопту длановима, смирено је доближава до својих груди. Најсигурнији начин одбране удара на гол када се лопта креће по терено је када голман чучне на једно колено и када прихвати лопту. Друга нога се поставља близу до чучећег колена чиме голман онемогућује лопту да прође између његових ногу (сл.89). За одбрану високих лопти голман треба да процени правац лопте (сл.90). Затим се одражава колико је потребно у висини. Одразна нога остаје у исправљеном положају, а замахнута подиже са коленом унапред. Овај положај штити голмана од противничких играча. Кад прихвати лопту, доскаче на тло лоптом притиснутом на грудима.



Слика 90



## ШТАФЕТНА ИГРА



Слика 91

Ученици су наређени у две колоне (сл.91)

1. Воде лопту мењајући правац између вертикално постављених палица.
2. Продужавају да воде лопту по полукружној стази.
3. Са обележеног простора изводе удар лоптом у зид и прихватају одбијену лопту.
4. Продужавају са вођењем лопте право и додају је првом ученику из његове колоне.

## ПРАВИЛА НОГОМЕТНЕ ИГРЕ

Примарно правило у ногомету је да сви играчи осим голмана не смеју да додирују лопту рукама. На свакој утакмици могу се направити три измене. За сваку измену се треба добити дозвола судије. Ако се деси прекид у самој утакмици, изгубљено време се допуњава продужетком полувремена.

### Активности

Помоћу наставника организујте разредно такмичење у ногомету на два гола.

### ПИТАЊА

Којим деловима тела се изводи жонглирање у ногомету?

### ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Ногометно игралиште има облик правоугаоника, дугачко је од 90 до 120 метара, широко од 45 до 90 метара. Тим је састављен од 11 играча. Ногометна утакмица траје 90 минута, тачније два полувремена од 45 минута, са паузом од 15 минута.



# РУКОМЕТ

## САДРЖИНЕ:

- Хватање и додавање лопте у рукомету
- Вођење лопте
- Удари на гол
- Зонска одбрана

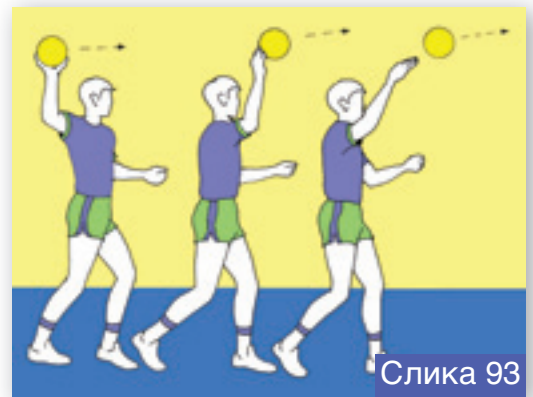
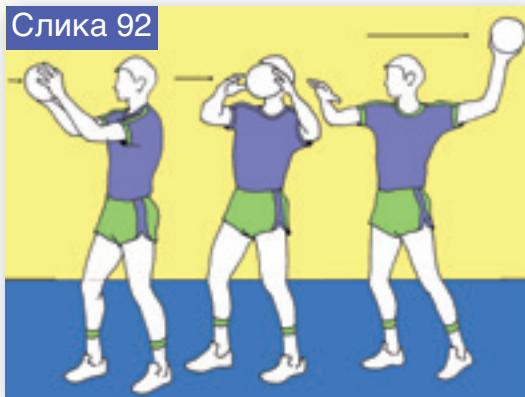
## РУКОМЕТ

Рукомет је врло атрактиван екипни спорт. Рукомет се игра на рукометном игралишту између две противничке екипе и циљ игре је да се постигне гол, тојест да се одбрани гол од противничке екипе. У свакој екипи такмиче се по седам играча који играју на различитим позицијама: голман, лево и десно крило, леви и десни бек, центар и кружни нападач. Основни елементи у рукомету су додавања и хватања рукометне лопте, шутирање на гол, рукометно вођење, напад и одбрана која може да буде постављена у разним формацијама (зонска одбрана 6:0, 5:1, 4:2 и др). Савлађивањем елемената у рукомету код ученика се развијају функционалне и моторне способности целог тела.



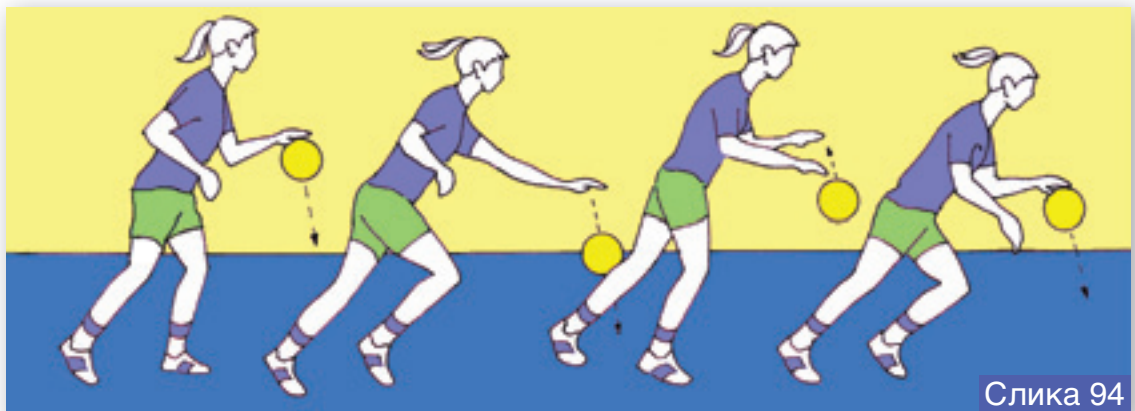
## ХВАТАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ У РУКОМЕТУ

Хватање и додавање лопте у рукомету је један од основних елемената у рукометној игри. Ученик пружа руке у правцу доласка лопте. Када лопта дође у контакт са рукама, оне се повлаче назад чиме се амортизира лопта (сл.92). Код основног додавања рука којом се додаје лопта се повлачи назад и навише. Лакат је у положају горе изнад рамена. Затим, рука почиње да се креће напред и лопта се избацује према жељеном правцу (сл.93).



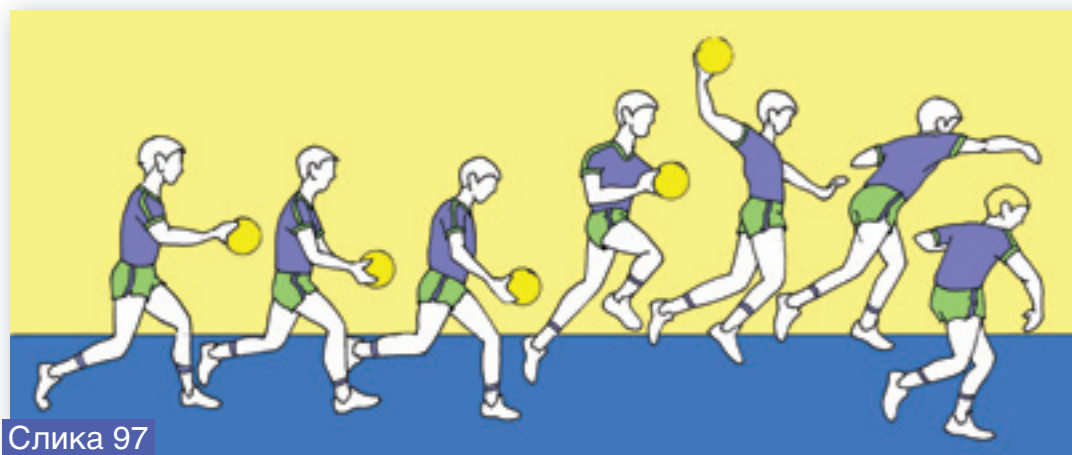
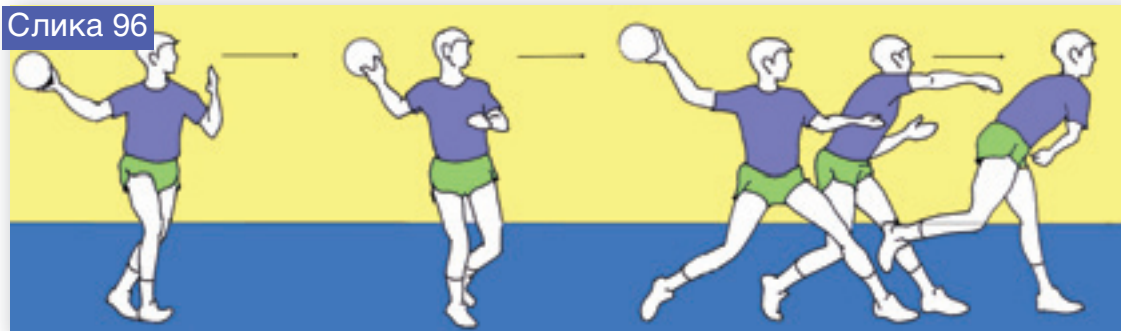
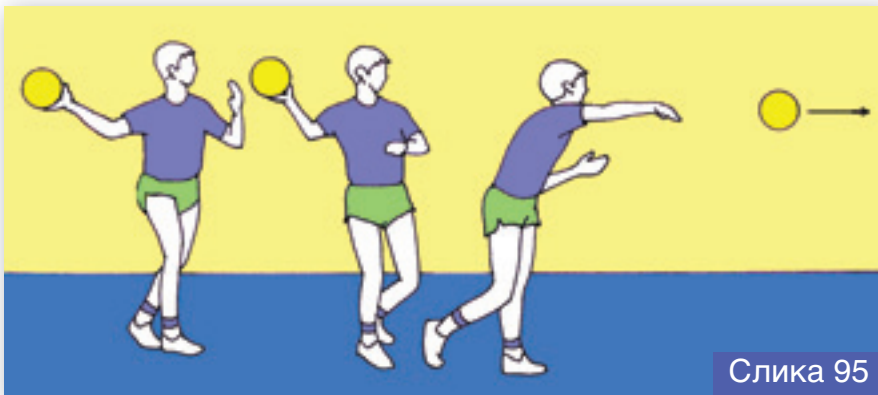
## ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ

У рукометној игри лопта се води напред испред тела, чиме се омогућује контрола лопте. Рука је исправљена напред испред тела, дланом се лопта потискује према подлози, али лопта се одбија од пода и поново се прихвата дланом. Вођење лопте се може примењивати у покрету и у месту (сл.94).



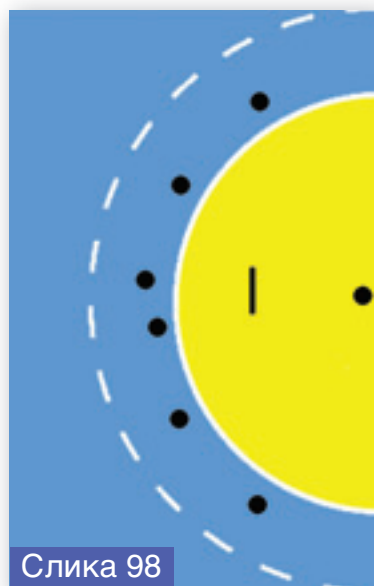
## УДАРИ НА ГОЛ

Удар на голу је завршни део игре у нападу. У рукометној игри постоје више начина извођења удара на гол: удар са места (сл.95) са застојом (сл.96) скоком (сл.97) удар на гол са крилне позиције и са позиције кружног нападача. При извођењу удара на гол рука којом се изводи ударац се повлачи назад и подиже се горе. Рука је мало савијена у зглобу лакта. Са овог положаја рука креће напред и надолу. Овај покрет се изводи максималном брзином. У моменту избацавања лопте тело се нагиње унапред.



## ЗОНСКЕ ОДБРАНЕ

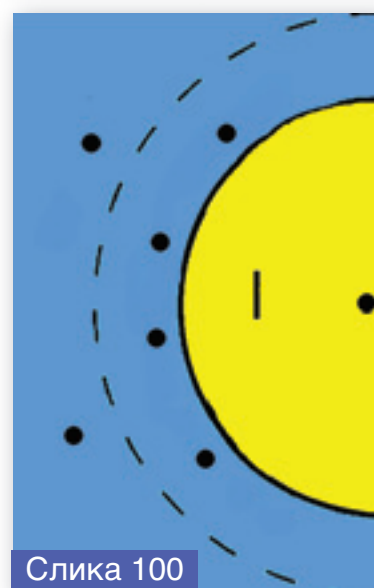
Зона је начин играња у одбрани. Код зонске одбране сваки ученик екипе брани одређени простор. Ученици су распоређени на линији од шест метара. Код овог начина игре у одбрани ученици нису статични. Они се крећу бочно следећи кретање ученика друге екипе. У зонској одбрани ученици могу бити постављени у следећим формацијама: 6:0 (сл.98), 5:1 (сл.99), 4:2 (сл.100), 3:3 и 3:2:1.



Слика 98



Слика 99



Слика 100



## АКТИВНОСТИ

Применом савладаних елемената у рукомету организујте такмичење у рукомету.

## ПИТАЊА

1. Наброј на којим позицијама играју играчи у рукомету?
2. Које су зонске одбране у рукомету?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Рукометно игралиште је дугачко 40 метара и широко 20 метара. Игра се два полувремена по 30 минута. Рукометни гол је висок 2 метара и широк 3 метара, а испред њега стоји играч - голман који брани гол.





# 8

## СПОРТСКЕ ИГРЕ - КОШАРКА

### САДРЖИНЕ:

- Жонглирање лоптом
- Дриблинг
- Зауостављање играча са лоптом
- Кретање у напад са и без лопте
- Кретање у одбрани

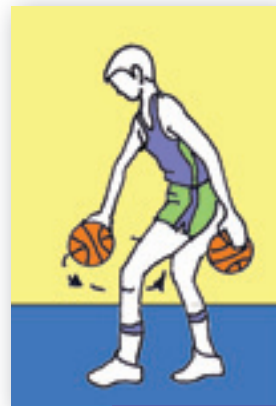
### Кошарка

Кошарка је много динамична игра са лоптом. Она је екипни спорт. Екипе су састављене од 5 играча. Основни циљ кошаркарске игре је да се постигне колико је могуће више бодова убацујући лопту у противнички кош. Кошарка може да се игра на отвореним теренима, али официјална такмичења се данас играју у спортским салама на посебно уређеном терену. Дужина кошаркарског игралишта износи 28 метара, а ширина 15 метара. Обручи на кошевима су постављени на висини од 3,05 метара. Такмичење се састоји од 4 периода по 10 минута. Одмори између првог и другог и трећег и четвртог периода трају два минута, а између другог и трећег периода трају 15 минута. Кош постигнут у игри носи 2, односно 3 бода ако је кош постигнут са простора иза линије која означава 6,25 метара.

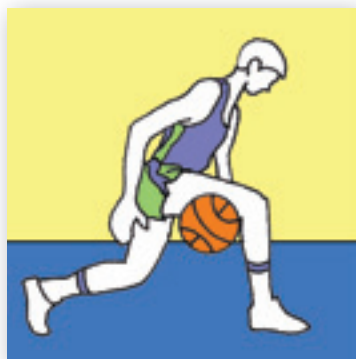


## ЖОНГЛИРАЊЕ

Жонглирање лоптом доприноси за развој осећаја за контролу лопте. Ученик врти лопту око тела и колена (сл.101). На (сл.102) ученик је у дијагоналном ставу и окреће лопту око надколенице. Лопту окреће око леве, а затим и око десне надколенице. Ученик пребацује и прихвата лопту преко главе једном руком. Са левом ка десној руци и обратно (сл.103). Пребацивање лопте обема рукама преко главе и њено прихватање иза леђа (сл.104). Затим ученик покушава да направи исто, али обратно.



Слика 101



Слика 102



Слика 103



Слика 104

## ДРИБЛИНГ

При извођењу дриблинга лопта се гура ка подлози прстима. После одбијања лопте од подлоге она се поново дочекује прстима. При дочеку лопте, она се треба за моменат задржати дланом. Лопта се увек води руком која је даља од противничког играча. Да би се дриблинг успешно применио у игри потребно је да се вежба његово извођење са променом правца, левом и десном руком, у месту и у покрету (сл.105).



Слика 105

## ЗАУСТАВЉАЊЕ ИГРАЧА СА ЛОПТОМ

У кошаркарској техници између осталих елемената постоје и неколико начина заустављања. То су заустављања са и без лоптом. У зависности од тога у каквом се ставу налази ученик у моменту заустављања постоји паралелно и дијагонално заустављање. Без разлике каквом се брзином ученик кретао, заустављања треба да буду одсечна и сигурна. При заустављањима тежина тела је равномерно распоређена на обе ноге. Код паралелног заустављања (сл.106), ученик последњим кораком изводи одраз и доскаче на обе ноге. Ово заустављање најчешће се примењује када се ученик креће већом брзином. Заустављање када се ученик креће споро изводи се на тај начин што се прави шири корак бочно било којом ногом.



## КРЕТАЊЕ У НАПАД СА И БЕЗ ЛОПТЕ

Захваљујући својој динамици и експлозивности кошарка садржи брже и изненађујуће покрете (сл.107). Игач треба да буде способан било којим ставом или положајем у сваком моменту игре да почне да се креће различитом брзином и у различитим правцима. У кошарци разликујемо следеће покрете: ходање, трчање, заустављање, скокови.



## КРЕТАЊЕ У ОДБРАНИ

За успешну одбрану противничког напада, кретање у одбрани се карактерише брзом променом положаја тела и правца кретања. Кретања у одбрани се изводе кошаркарским ставовима, подскакивањима, скоковима, заустављањем, трчањем напред, назад и бочно. У кошарци одбрана представља мењање правца и брзину кретања (сл.108).



## Активности

Игра на један кош у тројци примењујући елементе кошарке.

## ПИТАЊА

1. Колико износе димензије кошаркарског игралишта?
2. Колико периода се играју на једном кошаркарском такмичењу?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ ВИШЕ?

Једна екипа не може да чува лопту више од 24 секунди, а да притом не да кош. Играч у кошарци не може да чува лопту више од 5 секунди. Играч се искључује из игре после направљених пет личних грешака.





# 9

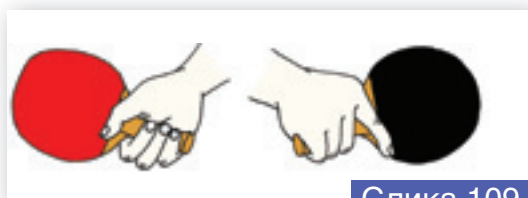
## ПИНГ-ПОНГ

Пинг-понг је спорт који се игра између двоје или четворо (у паровима) играча, који стоје са обе стране стола и пребацују посебну лоптицу, притом користећи рекет. Димензија стола су дужина 2,74 метара и 1,525 метара ширина. Сто је висок 76 сантиметара. На средини стола је постављена мрежа висока 15,52 сантиметара. Лоптица је израђена од посебног материјала са тежином од 2,7 грама и обимом од 40 милиметара. Такмичења у овом спорту се играју у три добијена сета. Један сет се добија са 11 освојених бодова. Сваки играч сервира по два сервиса.



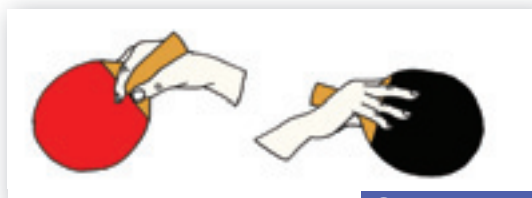
## НАЧИНИ ДРЖЕЊА РЕКЕТА И УДАРИ ЛОПТИЦОМ

Рекет се може држати на европски (сл.109) или азијски начин (сл.110). Начин држења рекета је лични избор ученика. Основни удари у пинг-понгу су форхенд (сл.111) и бекхенд (сл.112). Из ове две технике произлазе многе друге подтехнике, као што су спин, лоб и др.



Слика 109

■ европски

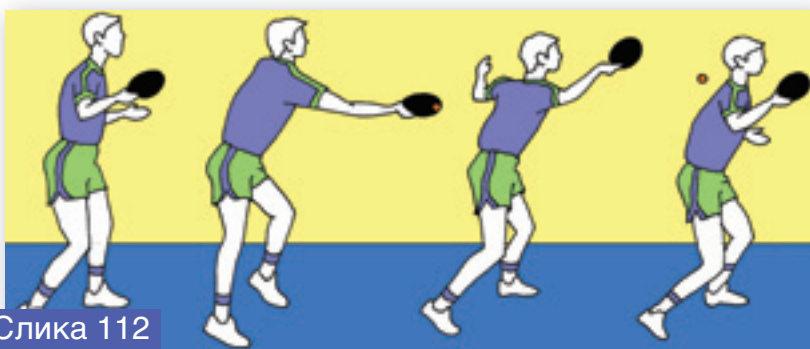


Слика 110

■ азијски



Слика 111



Слика 112

## СЕРВИРАЊЕ

Игра започиње тако што један играч сервира лоптицу. Ученик стоји испред једног угла стола, тело је окренето ка столу и једном руком држи лоптицу, а у другој руци рекет. Лоптицу избацује у вис. Када лоптица падне на висини од неколико сантиметара изнад стола удара је рекетом. При сервису лоптица најпре треба да удари у део стола одакле се изводи сервис, а затим у другој половини стола. Основни циљ сервиса је да се лоптица пребаци на противничкој половини стола, да се освоји бод или да се онемогући враћање лоптице од стране противника. Према правилима игре сваки играч сервира по две серве.

## Активности

Помоћу наставника организујте такмичење у пинг-понгу између разреда.

## ПИТАЊА

1. Колико бодова има један сет?
2. Који су основни удари лоптице у пинг-понгу?

## ДАЛИ ХОЋЕШ ДА НАУЧИШ НЕШТО ВИШЕ?

У пинг-понг такмичењима у паровима играчи из истог тима морају наизменично ударати лоптицу.



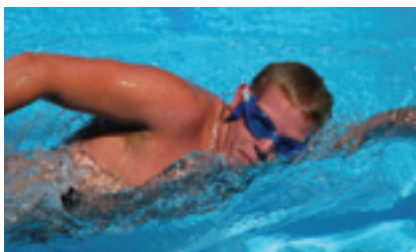
# НАСТАВНЕ ТЕМЕ - ПОДРУЧЈА КОЈА СЕ РЕАЛИЗИЈУ У ДОГОВОРУ СА РОДИТЕЉИМА

## ПЛИВАЊЕ

Пливање представља комплекс усаглашених покрета који омогућавају човеку да се креће по површини воде. Оваква физичка активност доприноси побољшавању функционалних и моторних способности целог тела. Пливање се може изводити у отвореним и затвореним базенима и у природним условима (у језеру, у мору).

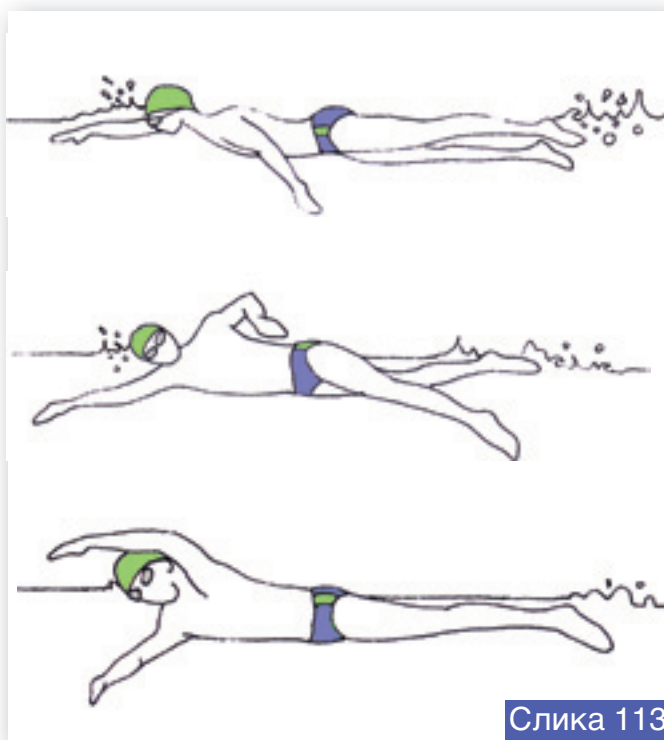
Такмичења у пливању се одржавају у базену који је дугачак 50 метара и широк 21 метар. Базен је подељен на осам такмичарских стаза. Старт пливања се изводи са стартних блокова, осим за леђно пливање. Разликују се четири стила пливања и то: краул, прсно пливање, леђно пливање и делфин.





## КРАУЛ

Краул је најбржи стил у пливању. Код краул пливања, пливач је лицем окренут надоле, паралелно са водом. Са левом и десном руком се праве наизменично брзи кружни покрети који су прослеђени синхронизираним радом ногу. Између два замаха рукама пливач узима ваздух okreћући главу лево или десно, а издисавање прави у води (сл.113).

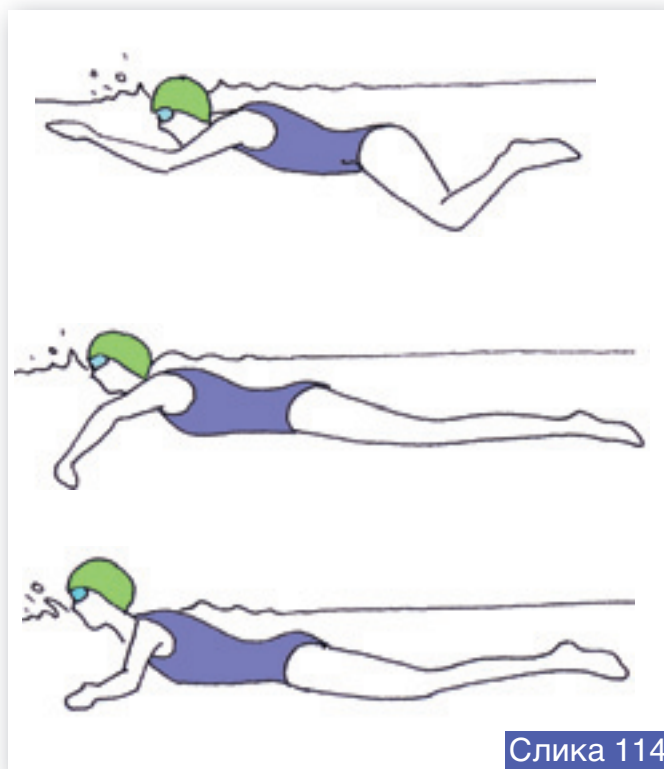


Слика 113

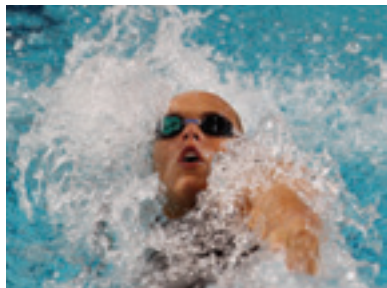


## ПРСНО ПЛИВАЊЕ

Овај се стил изводи покретима обе руке ка напред. Треба обратити пажњу да лакти остану испод воде. Покрети руку и ногу су синхронизирани. Код овог стила пливања ноге се покрећу заједно, оне се савијају и њима се снажно замахује, с циљем да се вода одгурне иза пливача. Ово је најлепши стил пливања. (сл.114).

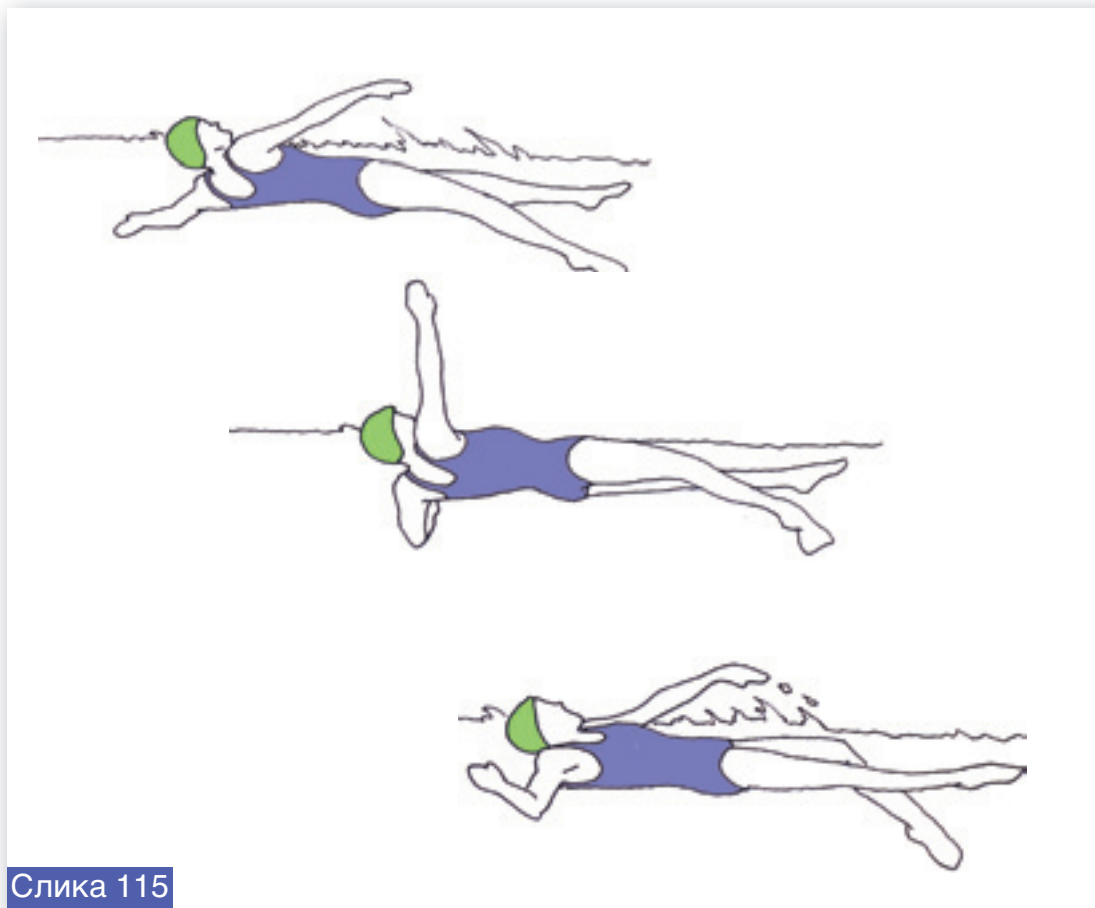


Слика 114



## ЛЕЋНО ПЛИВАЊЕ

У основи овај стил пливања је обрaтан од краула. Леђно пливање је једини стил који почиње стартом у води. Код овог стила пливач је окренут леђима према води. Леђно пливање се изводи кружним наизменичним покретима руку уназад и синхронизираним радом ногама (сл.115).

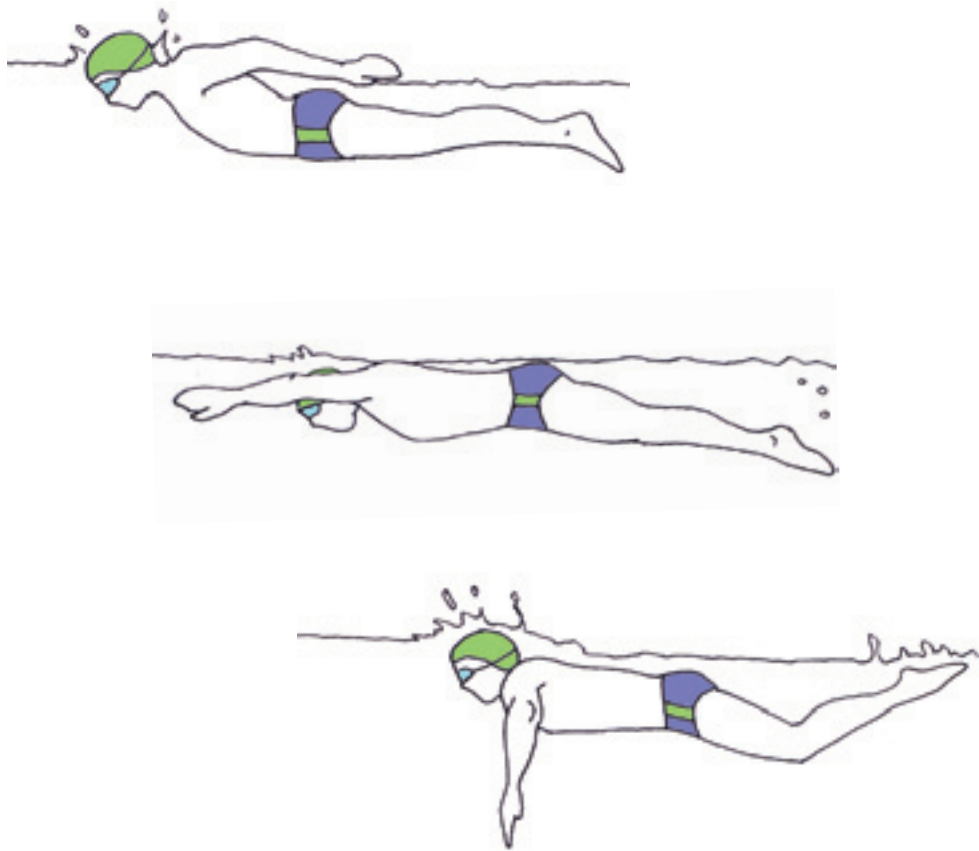


Слика 115



## ДЕЛФИН

Код овог стила пливања обе руке се покрећу истовремено и за разлику од прсног пливања, лактови излазе изнад воде. Делфин је најтежи стил пливања. Да би се савладала ова техника пливања потребна је већа сила мишића целог тела (сл.116)



Слика 116

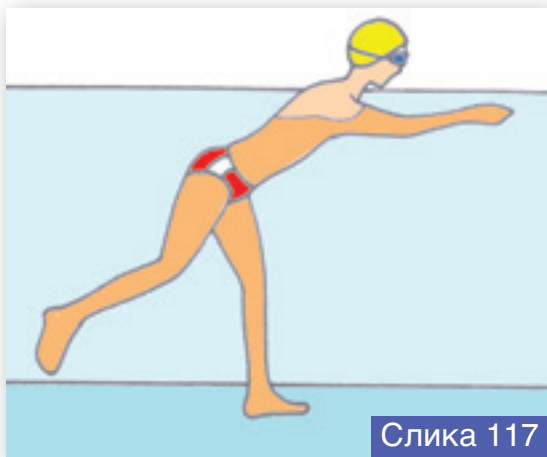


Вежбе за учење прсног начина пливања.

Рад рукама у води у месту (сл.117).

Рад ногама у води помоћу предмета који плута (сл.118).

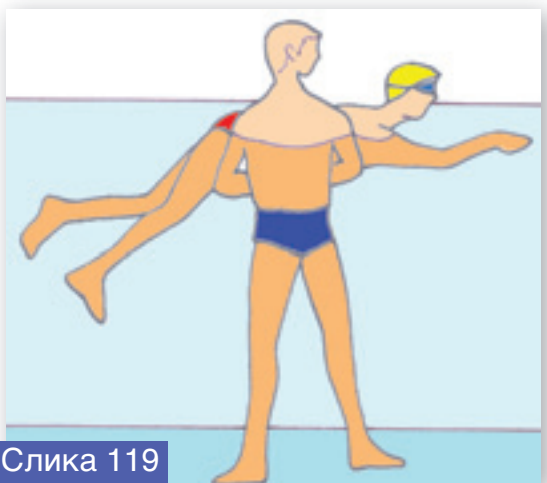
Повезивање рада руку и ногу помоћу наставника (сл.119).



Слика 117



Слика 118



Слика 119



## СКИЈАЊЕ



Скијање није само спорт, оно је уједно и забавно и узбудљиво. Скијање повољно утиче на развој психомоторних и функционалних способности. Први елементи скијања се уче на равном терену или на малим падинама. У основној школи скијања припадају следећи елементи: кретање по равном терену, пењање са скијама по падинама, спуштање са скијама у клинастом положају, плуг, плужни свијок и основни свијок. Да би се почело са учењем елемената скијачке технике, најпре се требате упознати са скијачким ставом. Скијачки став је положај тела који вам омогућава да најлакше одржите равнотежу. Равнотежа је много важна код скијачког кретања, без разлике дали је реч о почетнику или о искусном скијачу. У скијању има низак, средњи и високи став. Скије су раширене у ширини кукова. Колена су савијена унапред. Руке су савијене у зглобу лакта и држе се испред тела. Овакав положај руку помаже у одржавању равнотеже и лакше коришћење штапова. Глава је подигнута са погледом испред себе (сл.120).

Код степенастог пењања, скије су постављене бочно у односу на падину. Најпре се поставља горња скија нагоре према падини, а тај покрет прати и горња рука. Штап се убада са спољашне стране горње скије. Затим се доња нога помера нагоре, а штап се доњом руком забада поред спољашњег дела стопала доње ноге (сл.121).



■ Ношење скија



Слика 120



■ Устајање помоћу штапа



Слика 121



Слика 122



■ Косо пењање

Код раскорачане технике пењања предњи делови скија су раширени, а задњи делови су састављени. Из овог положаја се изводи корачање. Руке и убадање штапова прате кретање ногу. При корачању колена требају бити савијена унапред и према унутра, са циљем да се скије поставе на унутрашњим рубовима (сл.122). Да би се спустили право низ падину у почетку је најбоље да скије поставите у клинастом положају. Врхови скија су постављени у ширини кукова, а задњи делови скија су раширене (сл.123). У моменту када желите да станете, треба да скије поставите у положају плуга. Код плуга врхови скија су скоро спојени, а задњи делови скија су мало више раширени него код клинастог положаја скија. Коленима се притиска на предњим деловима ципела. Притисак треба да буде одсечан. Тело остаје нагнуто унапред.



■ Спуштање право



Слика 123

Да би направили окретање у десно (сл.124), левим коленом притисните предњи део скијачке ципеле. Већи део тежине тела пренесите на леву скију. Другу скију не оптерећујте, оставите је само да клизи по снегу. При извођењу овог елемената тело треба остати мало нагнуто. Овим покретом се омогућава промена правца кретања. Исто тако, овим начином се могу повезати неколико свијока.



Слика 124

## ИЗЛЕТИ

Излети имају психосоцијални значај и они су од велике важности за ученике, на пријатан начин да проведу дан у природи. Они су једнодневни и организирају се у околним местима. Ученици требају имати информацију о месту реализације излета. Излети се могу организовати пешачењем или возњом бицикла. Оваква активност у природи придонosi побољшању функционалних способности код ученика. Сваким ходањем у природи форме кретања се приспособљавају према условима терена. Ако се излет реализује пешачењем или возњом бицикла, ученици треба да припреме одговарајућу опрему. Опрема коју носе ученици треба да буде лака и удобна и приспособљена за пешачење или за возњу бициклом. Пошто овакви излети имају спортско-рекреативан и забаван карактер, ученици могу носити разне спортске реквизите, бадмингтон, лопте, тенис и др. При припреми за излет ученици треба да понесу храну и освежавајуће напитке, који ће им бити потребни за једнодневни излет.



## ШКОЛСКИ СПОРТ



Школски спорт је могућност за физичку активност ученика изван часова који су предвиђени наставним програмом. Активности у школском спорту води наставник физичког и здравственог васпитања, према претходно припремљеном плану и програму. Наставник пре него што оформи групе спроводи анкету међу ученицима. Које ће спортске дисциплине бити обухваћене школским спортом зависи од услова којима располаже школа. У оквирима школског спорта се уче сложенији спортски елементи и технике. Часови у школском спорту налик су спортским тренинзима. У оквирима школског спорта организују се спортска такмичења и одабирају се ученици који представљају школу на међушколским такмичењима.

## СПОРТСКЕ ШКОЛЕ

Спортске школе се организују за ученике који показују посебан интерес за одређену физичку активност. Које ће се физичке активности организирати у форми спортских школа зависи од услова којима располаже сама школа. У овим спортским школама најчешће се укључују талентирани ученици, који оваквим активностима желе да надограде своја спортска знања. Многи ученици који су укључени у спортским школама постају чланови спортских клубова. Из спортских школа потиче велики број врхунских спортиста.



## ПЛАНИНАРЕЊЕ



Ходање у планини на чистом ваздуху представља активан одмор за тело. Планинарењем ученици имају могућност да бораве на чистом ваздуху и да упознају природне лепоте планина. Планинарење представља спортску дисциплину чији је крајни циљ освајање неког планинског врха.

Планинарење је активност која се организује у договору са наставником и родитељима. Пре него се реализује планинарење ученици треба да се упознају са основним правилима понашања при боравку у планини. Без разлике колико ће дана

боравити на планини, сваки ученик са собом треба понети ранец у којем ће имати храну, осважавајући напатак и одећу.

За пењање и спуштање по планинама и за ношење ранца потребна је одређена физичка припрема. Због тога се у почетку бира планинска стаза која се може лакше савладати.

## БИЦИКЛИЗАМ



Бицикл се појавио у 19 веку у Европи. Бицикл данас осим што служи као превозно средство, представља одлично средство за рекреацију. Бицикл је превозно средство које не загађује околину. Он представља одлично средство за активан одмор и требамо га чешће практицирати у слободном времену. Као изборна активност, омогућује ученицима да се организовано и самостално баве овим спортом. За безбедно вожење бицикла требате имати и заштитну опрему, и то: кацигу, рукавице и штитнике. Бицикл који се користи као превозно средство у градским срединама треба имати и допунску опрему као што су светла, сигнализацију и др. При оваквом начину вожења бицикла требају се поштовати саобраћајна правила.

Као спортска грана бициклизам обухвата различне начине вожења бицикла. Такмичарски бициклизам се изводи у затвореним салама и у природним условима. Према томе, и конструкција бицикла се приспособљава према дисциплинама вожње. Постоје неколико дисциплина бицикличке вожње:

- Друмски бициклизам
- Брдски бициклизам
- Крос-бициклизам
- Екстремни бициклизам
- Веледромски бициклизам

**Друмски бициклизам** се одвија на асфалтним путевима. Најпознатија такмичења у овој дисциплини су Тур де Франс, Јиро ди Италија и др. Ова врста бициклизма се користи као превозно средство и за рекреативну возњу. У овој дисциплини бицикли су са екстремно малом тежином, точкови су са малом ширином, и то зато да би се смањио отпор трљања који настаје између точкова и подлоге.



■ Друмски

**Брдски бициклизам** се одвија у природи на неравним теренима, брдима, планинама, парковима, шумама и др. За овај спорт је потребан бицикл којим се могу лако савалађивати неравни терени. Бицикл за ову дисциплину је лаке конструкције, са широким гумама крампонкама и са предњим и задњим амортизером. При возњи бицикла, амортизери ублажују ударе неравног терена.



■ Брдски

**Крос-бициклизам** обухвата возне стазе са различно постављеним препрекама. За извођење ове дисциплине потребна је већа вештина возње бицикла. Крос-такмичења су обичне кружне стазе дугачке од 2 до 5 километара.



■ Крос

**Екстремни бициклизам** је врло популаран код младих и сматра се екстремним спортом. Вози се бицикл назван БМХ (беемикс), који је мале конструкције и лаган и који возачу омогућава да изводи разне акробације. Данас има изграђено специјално уређене паркове за екстремни бициклизам.



■ Екстремни бициклизам

**Веледромски бициклизам** се одвија на обичним стазама или овалним стазама дугачким од 250 до 300 метара. Конструкција бицикла је аеродинамична чиме се омогућава постизање веће брзине.



■ Веледром





Вожење ролерки је популаран, забаван рекреативан спорт који се одвија у градским срединама. Данас се возња ролерки користи као превозно средство, нарочито код млађе популације. Осим избора одговарајућих ролерки потребна је и заштитна опрема - штитници за главу, дланове, лактове и колена. Коришћење заштитне опреме је обавезно, посебно код савлађивања технике вожења ролерки. За савлађивање технике потребна је велика концентрација, координација, равнотежа и издржљивост. Вожњом ролерки равномерно се обликује цело тело.

Осим као рекреативан спорт, код вожње ролерки постоје неколико дисциплина.

- Брзинска вожња ролерки је дисциплина у којој се постижу максималне брзине, зато постоје специјално дизајниране ролерке које су високе до скочног зглоба.



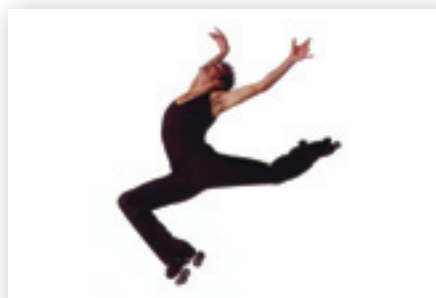
- Хокеј са ролеркама представља дисциплину са сличним правилима као и хокеј на леду. За ову дисциплину је потребно да се добро савлада техника вожења ролерки.



- Акробатска вожња је атрактивна, али у исто време и опасна. У овој дисциплини се изводе скокови преко препрека, степеништа, шипки, халфпајп (halfpipe) полукружни терен.



- Уметничка вожња ролерки је слична уметничком клизању.



Пошто је вожња ролерки много популаран спорт, у урбаним срединама се праве посебне стазе за ролање и скејт-паркови где се могу вежбати и усавршавати разне вештине и технике из области ролања.

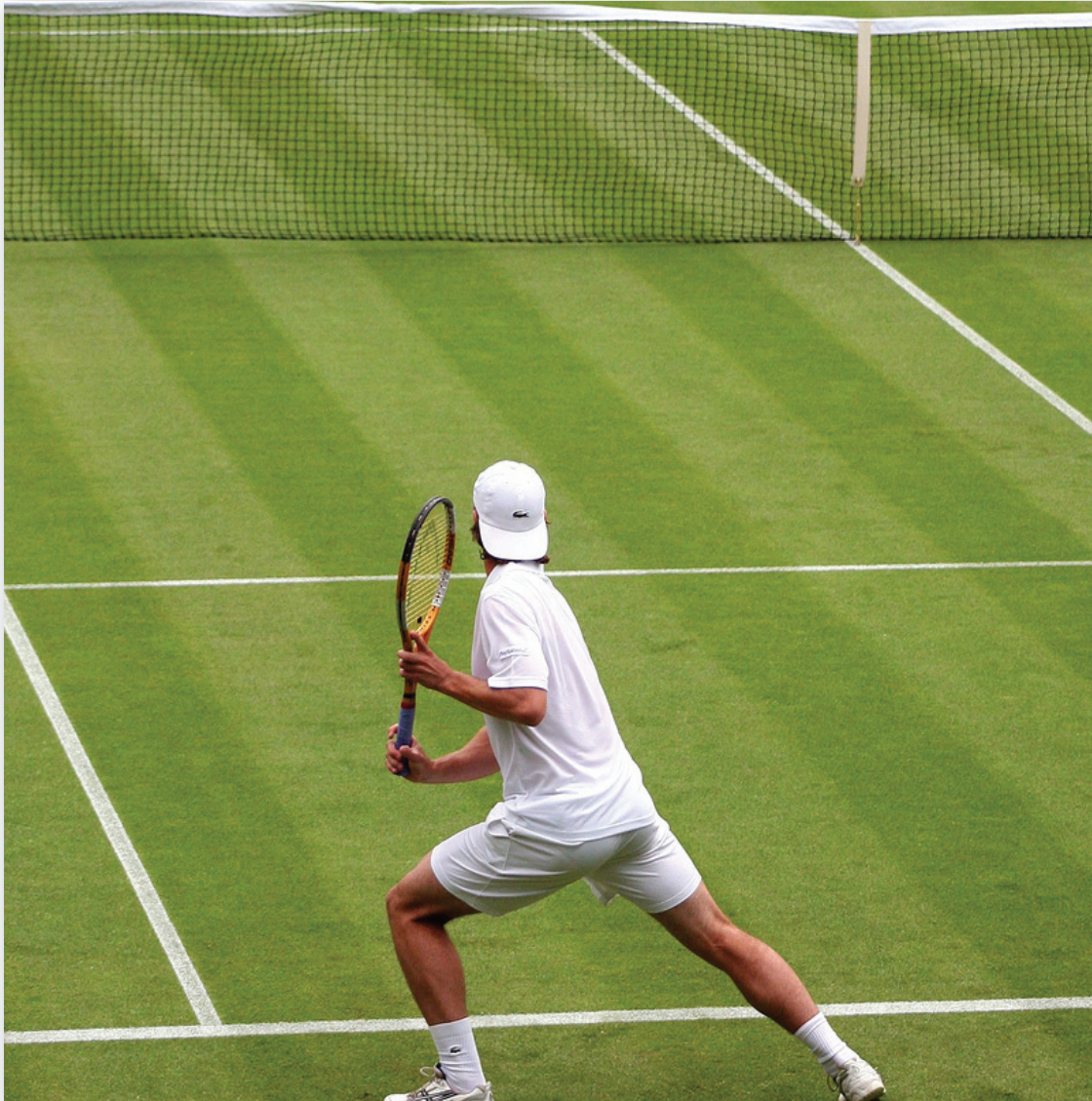
## МИНИ - ТЕНИС

Мини-тенис је модифицирана спортска дисциплина. Циљ овог спорта је да ученици науче да сервирају, примају и враћају лопте на терену мањих димензија. Правила у мини-тенису су слична као и код обичног тениса. Она су једноставна да би могао да их разуме сваки ученик.

Мини-тенис се може играти између двоје или четворо играча. Основни циљ ове игре је да се пребаци лоптица на другу страну противничког терена, на тај начин што противник не би могао да врати удар. Игра почиње када играч са једне стране игралишта сервира дијагонално на противничку половину. Други играч једним ударом треба вратити лоптицу, а ако не успе у томе, тада играч који сервира добија поен.

Мини-тениско игралиште има облик правоугаоника са следећим димензијама: дужина отприлике 15 метара и ширина 7 метара, висина мреже износи 80 сантиметара. Игра се на различитим врстама терена: земљаним, травнатим и тврдим теренима.

Рекет за мини-тенис је приспособљен узрасту.



## БАДМИНГТОН



Бадмингтон представља динамичну спортску игру која се игра појединачно или у паровима. Крајни циљ ове игре је да се постигне поен. Игра се рекетом и лоптицом за бадмингтон. Лоптица је тешка од 4,74 до 5,50 грама и израђена је од гускиног перја. Терен на коме се игра бадмингтон је дугачак 11,88 метара и широк 6,1 метара и подељен је мрежом чија висина износи 1,55 метара.

Ако противнички играч не успе једним ударом да врати лоптицу или ако противник врати лоптицу напоље са терена постиже се поен у бадмингтону. Један сет у бадмингтону има 21 поен. После сваког завршеног сета играчи мењају стране. Игра се добија са два освојена сета.

У бадмингтону такмичење је у неколико категорија:

- Појединачно за мушкарце и жене
- У паровима за мушкарце, жене и мешовито

Такмичење започиње ждробом. Онај који ће добити ждроб, има могућност да одабира на којој ће страни да отпочне игру. Исто тако, овај играч има право да први сервира. У току игре лоптица може да се упути преко целог противничког терена. Ако играч добије поен, он поново сервира, у противном сервира противнички играч.

Бадмингтон се лако савлађује и може се играти на мањим просторима и у природним условима, и представља одличан спорт за рекреацију у слободном времену.

## КЛИЗАЊЕ

Клизање је популарни спорт посебно у земљама где је лед природна појава. Клизање је спортска дисциплина која се изводи на претходно припремљеној замрзнутој површини. Клизаљке су део опреме за клизање. Постоје различити видови клизаљки и то у зависности од дисциплине клизања. Клизање као спорт је општоприхваћен, а посебно рекреативно клизање.

Клизање се дели на:

- брзо клизање
- хокеј на леду
- уметничко клизање

**Уметничко клизање** је подељено на четири дисциплине: појединачно клизање, спортски парови, плесни парови и синхронизовано клизање. У својој структури уметничко клизање садржи елементе класичног балета, спортске гимнастике и плесова. Сви ови елементи се изводе великом прецизношћу и елеганцијом и прослеђени су музиком.



**Хокеј на леду** је колективна спортска игра и спада међу најдинамичније и најбрже спортске игре. Циљ игре је да се помоћу палице у противнички гол убади плочица названа „пак“. Хокејари се брзо крећу на клизаљкама и помоћу палице гурају и ударају плочицу, при чему често мењају правац кретања. У свакој екипи се такмиче по шест играча.



**Брзо клизање** се изводи на претходно идеално припремљеној замрзнутој кружној стази. Такмичар треба клизањем у најкраћем могућем временском периоду проћи стазу.



