

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Уводна фаза часа: ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ТЕЛА

| | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Задатак: | Комплекс статичких вежби у пару без справа и реквизита |
| Циљ: | Загревање и припрема за реализовање задатака часа физичког васпитања |
| Трајање: | 7-10 минута |
| Напомена: | Сваку вежбу поновити 8-10 пута,наизменично мењајући улоге парова тамо где је неопходно. |

1.

Циљ:

Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Опис:

У стојећем спетном ставу један ученик покреће главу у смеру напред-назад,а други му руком пружа отпор.



2.

Циљ:

Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Опис:

У стојећем спетном ставу један ученик покреће главу у смеру лево-десноа други му руком пружа отпор



3.

Циљ:

Јачање и истезање мишића раменог појаса.

Опис:

У стојећем спетном ставу парови стоје један наспрам другог и наизменично подижу леве, па десне руке.



4.

Циљ:

Јачање мишића раменог појаса, руку и предње стране трупа.

Опис:

Парови стоје један наспрам другог, руке у предручењу, спојених дланова. Наизменично пружају руке ослањајући се један на другог.



5.

Циљ:

Јачање и истезање мишића руку, леђа и ногу.

Опис:

Парови стоје један наспрам другог и надвлаче се држећи се за руке.



6.

Циљ:

Истезање и јачање мишића бочне стране трупа. Развој покретљивоати кичме.

Опис:

Парови су окренути леђима, руке у одручењу спојене, ноге у ракорачном ставу. Изуодити отклоне трупом, наизменично у једну па у другу страну.



7.

Циљ:

Јачање и истезање мишића руку, раменог појаса и леђа.

Опис:

Парови стоје један наспрам другог, ослоњени рукама о рамена свог пара. "Зибају" трупом у претклону.



8.

Циљ:

Јачање, истезање и лабављење мишића трупа, јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис:

Парови стоје ослоњени леђима једно о друго, држећи се испод ручног зглоба. Прегивајући труп унапред, наизменично један другог подижу од тла.



9.

Циљ:

Јачање и истезање мишића карличног појаса и ногу.

Опис:

Парови стоје један поред другог, држећи се за руке. Истовремено изводе испаде, наизменично једном, па другом ногом.



10.

Циљ:

Истезање и јачање мишића ногу.

Опис:

Парови су у чучњу, један наспрам другог. Поскакујући и пљескајући се длановима, покушавају један другог да изваду из равнотеже.



11.

Циљ:

Јачање мишића ногу.

Опис:

Парови изводе чучњеве ослоњени леђима један о другог.



12.

Циљ:

Јачање мишића трбушног појаса.

Опис:

Први лежи на леђима, пружених ногу, са рукама иза главе. А други ученик га држи за потколенице. Први се подиже у сед и на исти начин се враћа у почетни положај.



13.

Циљ:

Јачање мишића раменог појаса и предње стране тела.

Опис:

Парови леже један наспрам другог, ослоњени лактовима о тло, спојених руку. Истовремено подижу кукове што више и враћају их у почетни положај.



14.

Циљ:

Јачање мишића трбушног појаса и ногу.

Опис:

Парови седе ослоњени на подлактице, један наспрам другог и “возе бицикл”, потискујући се стопалима.



15.

Циљ:

Развој спретности и координације покрета.

Опис:

Држећи се за руке, парови покушавају да један другог згазе на стопала, а истовремено кретњама покушавају то да избегну.

