

U nastavi fizičkog vaspitanja neophodno je primenjivati elementarne igre. Značajne su jer pružaju zadovoljstvo, uživanje, izvor su smeha i bez-

brižnosti. Osnovni cilj ovakvih igara je izazivanje vedrog raspoloženja. Zasnivaju se na nekim pokretima hodanja, trčanja, provlačenja, guranja, skakanja, puženja... Elementarne igre uticu da ovi pokreti budu tačni, da postanu skladni, sa većim stepenom koordinacije. Elementarne igre pospešuju rast, bržu cirkulaciju krvi, disanje postaje dublje, povećava se apetit, varenje postaje bolje.

Elementarne igre dozvoljavaju razvoj nezavisnosti, snalažljivosti, poverenja u sebe. Kroz elementarne igre neguje se drugarstvo, smelost, hrabrost, istrajnost, disciplinovanost.

U okviru elementarne igre učenik mora biti aktivan, mora da posmatra zapaža, uočava celinu, uočava detalje.

Elementarne igre za ravnotežu

Ravnoteža je sposobnost očuvanja stabilnog položaja tela kod različitih ili raznolikih pokreta. Postoje različite vrste ravnoteže : 1. elementarna (statička) 2. vizuelna otežana ravnoteža 3. dinamički otežana ravnoteža.

Elementarna je sposobnost da se telo zadrži u zadatom položaju, najčešće u uspravnom. Vizuelno otežana je sposobnost zadržavanja tela nekom zadatom položaju težištem iznad površine oslonca. Dinamički otežana je slična kao prva samo se zadaje neki zadatak na gredi a ne samo da se pređe sa jedne na drugu stranu.

Ravnoteža se usavršava na dva načina : 1) primenom vežbi za ravnotežu (popeti sena gredu, precij i sići) i 2) usavršavanjem takozvanih analizatora pomoću kojih se ravnoteža održava.

Izbor igara za prvi razred

I Roda na dve noge

Učenik koji predstavlja rodu skakuće na jednoj nozi. U ruci drži štapić (prutić) kojim udara ostale učenike koji skakuću po sali kao žabe. Koga dohvati prutićem taj ispada iz igre. Poslednji preostali uzima ulogu rode.

Roda ima mogućnost da menja noge.

△ △ △ △

△ △ △

△

△ △ △

△ △

△ △ △ - učenici △ - učenik „roda“ △ - učitelj

II Povezane oči

Svi učenici su u obeleženom prostoru. Beže od lovca skačući na jednoj nozi. Lovac ih lovi hodajući i sa povezom na očima. Uloge se menjaju ako lovac nekoga dodirne ili neko od učenika spusti nogu.

△ △ △ △ △

△ △ △ △

△

△ △ △ △

△ △ △

△ △ △ △ - učenici △ - učenik „lovac“ △ - učitelj

Izbor igara za drugi razred

I Avion

U određenom prostoru nalazi se grupa koju juri obeleženi igač. Svi skaču

Na jednoj nozi, a oni koji beže se mogu spasiti ako imitiraju položaj aviona (moraju da rašire ruke i stoje na jednoj nozi najmanje 5 sekundi).

Ukoliko to neko od njih ne uradi zamenjuje učenika koji juri.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com