

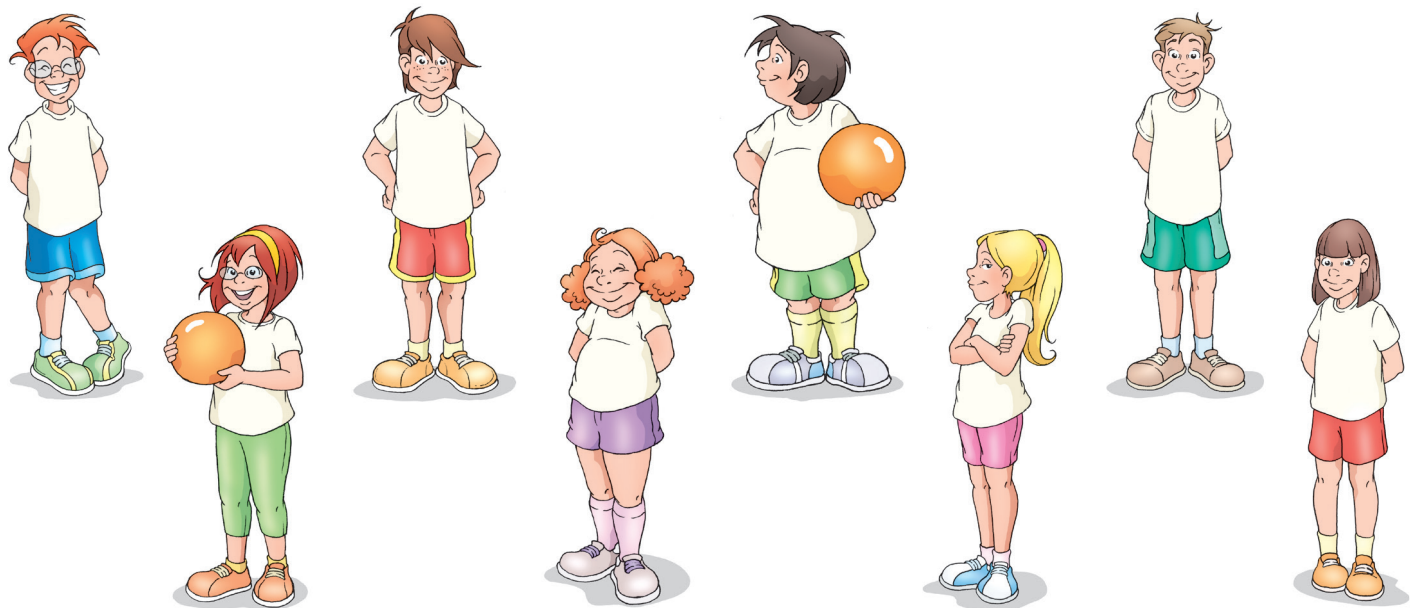
Драгољуб Вишњић
Снежана Радисављевић Јанић
Ивана Милановић



школа
ПЛУС

Драгољуб Вишњић
Снежана Радисављевић Јанић
Ивана Милановић

БУКВАР ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ЗА ПРВИ РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ



школа
ПЛУС

Рецензенти

Живорад Марковић

Мирослав Марковић

Светлана Пешкић

Уредник

Драгољуб Вишњић

„ШКОЛА ПЛУС” д.о.о., Београд

Булевар Арсенија Чарнојевића 82

www.skolaplus.com

skolaplus.rs@skolaplus.com

Директор и главни уредник

Новица Павличић

Министарство просвете Републике Србије одобрио је овај уџбеник својим решењем број 650-02-233/2013-06, за издавање и употребњу у првом разреду основне школе.

ISBN 978-86-6271-031-4

Забрањено је репродуковање, дистрибуција, објављивање, прерада или друга употреба овог ауторског дела или његових делова у било ком обиму или поступку, укључујући фотокопирање, штампање или чување у електронском облику, без писмене дозволе издавача. Наведене радње представљају кршење ауторских права.

ДОБРО ДОШЛИ У ПРВИ РАЗРЕД!

* Научићеш слова. **А Б В Г Д Ђ Е Ж З И Ј К Л Љ М Н Њ О П Р С Т Ћ У Ф Х Ц Ч Џ Ш**

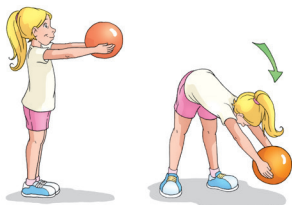
* Научићеш да читаш и пишеш.



* Знаћеш више него што си знао о свету око себе.



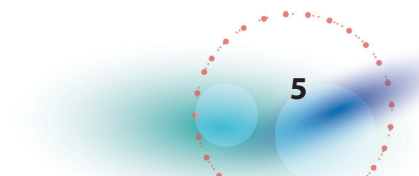
* Научићеш вежбе и нове игре.



САДРЖАЈ

НА СЛОВО, НА СЛОВО	6
ПРЕДМЕТИ У ПРВОМ РАЗРЕДУ	8
ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	9
ЗАШТО ЈЕ ВЕЖБАЊЕ ВАЖНО	12
ОПРЕМА ЗА ВЕЖБАЊЕ.	14
ПРИПРЕМА ЗА ЧАС	16
ПОНАШАЊЕ НА ЧАСУ	18
ВАЖНО ЗА ТЕБЕ	20
ЈЕДНОСТАВНЕ ВЕЖБЕ - ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА	23
Вежбе са реквизитима	28
ХОДАЊЕ	33
ТРЧАЊЕ	37
СКАКАЊЕ И ПРЕСКАКАЊЕ	46
БАЦАЊА И ХВАТАЊА	55
ВИШЕЊА, УПОРИ И ПЕЊАЊА	64
Вишења	64
Упори	67
Вежбе на тлу	70
Пењања	74

Вежбе скакања и прескакања уз помоћ руку	76
Стајање и ходање у разним положајима	77
РИТМИЧКЕ ВЕЖБЕ И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ.	83
ЗБИРКА ЈЕДНОСТАВНИХ ВЕЖБИ КОЈЕ СЕ МОГУ	
ИЗВОДИТИ НА ЧАСУ И КОД КУЋЕ	86
Први скуп вежби	86
Други скуп вежби	88
Скуп вежби са лоптом	90
Скуп вежби на рипстолу	92
ИГРЕ КОЈЕ СЕ МОГУ ИЗВОДИТИ НА ЧАСУ И КОД КУЋЕ	94
Игре са ходањем, трчањем и скакањем	94
Игре са гађањем, бацањем и хватањем лопте	106



НА СЛОВО, НА СЛОВО

А



Атлетика

Б



Бадминтон

В



Веслање

Г



Гимнастика

Д



Дизање
тегова

Ѓ



Ѓак првак

Е



Екипа

Ж



Жмурке

З



Закуцавање

И



Игра

Ј



Јахање

К



Кошарка

Л



Ластич игра

Љ



Љуљање

М



Мачевање

Н



Надвлачење

Њ



Њихање

О



Одбојка

П



Пливање

Р



Рукомет

С



Скијање

Т



Тенис

Ћ



„Ћораве баке“

У



Уметничко
клизање

Ф



Фудбал

Х



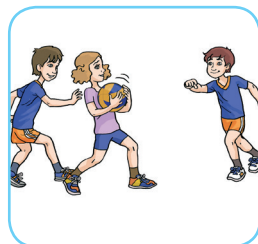
Хокеј

Ц



Циљ

Ч



„Четири ватре“

Џ



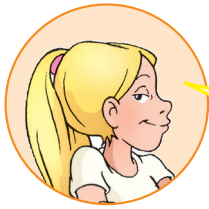
Џудо

Ш



Шах

ПРЕДМЕТИ У ПРВОМ РАЗРЕДУ



Предмети из којих се стичу знања у првом разреду су:

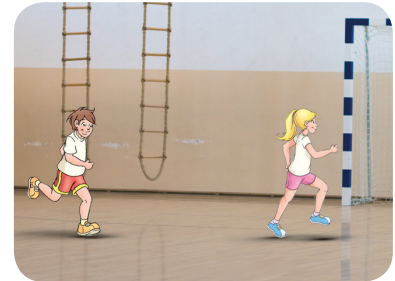
СРПСКИ ЈЕЗИК



МАТЕМАТИКА



ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



СВЕТ ОКО НАС



СТРАНИ ЈЕЗИК



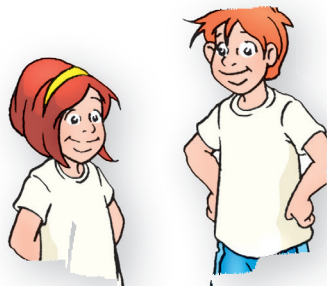
МУЗИЧКА КУЛТУРА



ЛИКОВНА КУЛТУРА



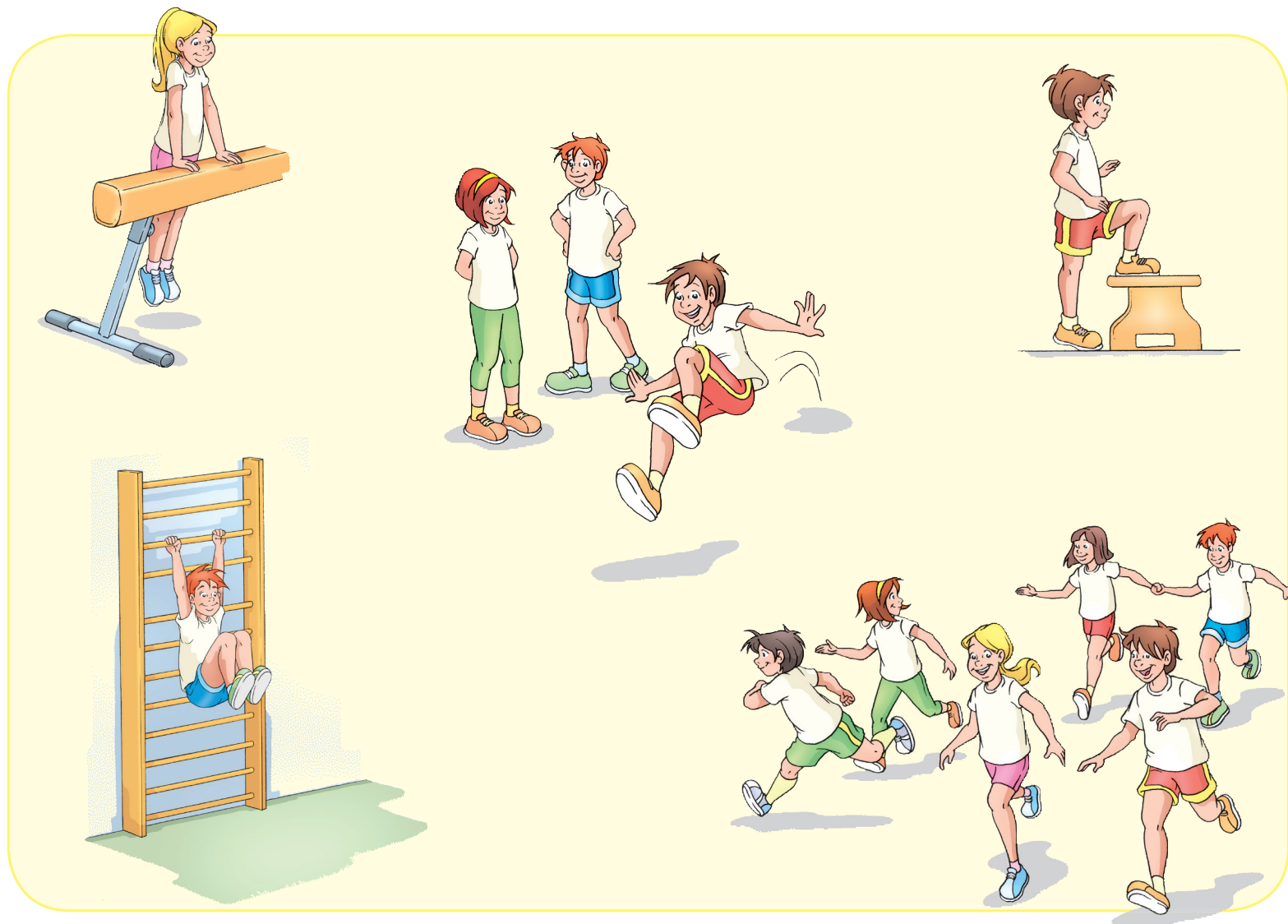
ГРАЂАНСКО ВАСПИТАЊЕ



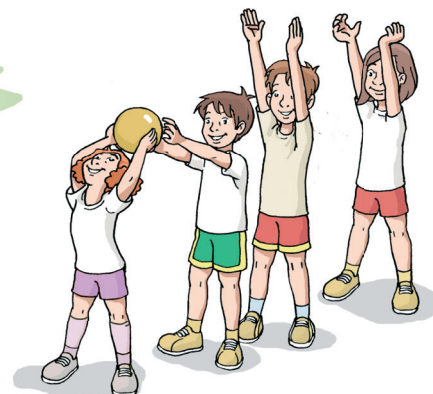
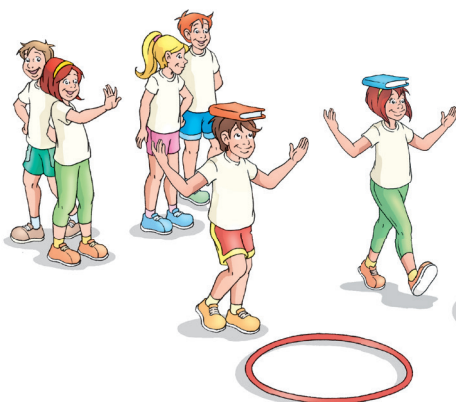
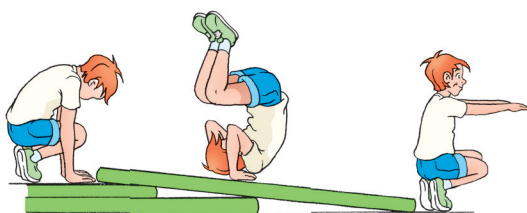
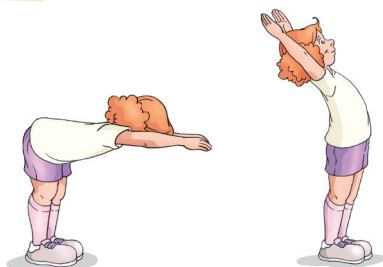
БЕРОНАУКА



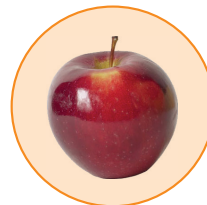
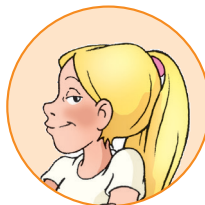
ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Н а часовима „физичког“ се вежба.



* Вежбање је здраво.



* Ђаци који вежбају лакше уче.



* Здрави и весели ђаци лепше се играју.



* Ђаци који вежбају могу да се баве спортом.



ЗАШТО ЈЕ ВЕЖБАЊЕ ВАЖНО?



„Све што расте и треба да расте.“



- * Растеш и то је природно.
Вежбање је важно за развој деце.



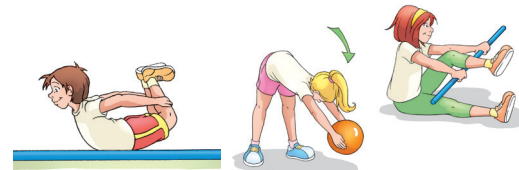
- * Вежбање јача тело.



- * Вежбањем се постаје издржљив.

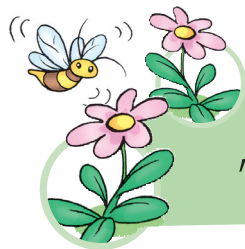


- * Вежбање побољшава покретљивост тела.

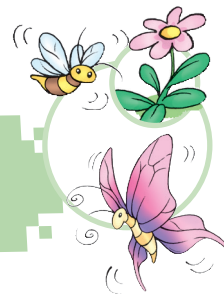


- * Вежбањем се постаје бржи.





„Здравље је највеће богатство.“



Вежбање је добро за здравље.



„Какав у игри такав и у животу.“



У игри се учиш другарству.



Играмо се и вежбамо у групи. Док вежбамо помажемо једни другима. Учимо од других. Такмичимо се са другима. Волимо победе. Учимо да будемо поштени. Учимо да губимо. Пажљиви смо према другима.

Какав у игри, такав и у животу.

ОПРЕМА ЗА ВЕЖБАЊЕ

3 а часове физичког васпитања је потребна спортска опрема.
Она је једноставна:

- * Памучна мајица кратких рукава и шортс.
- * Девојчице могу да носе и хеланке.
- * Чарапе, које се после вежбања пресвлаче.



Важне су чисте патике.

Када је хладно облачи се дукс или тренерка. Малим пешкиром се бришу лице и руке после умивања.

ВАЖНО!

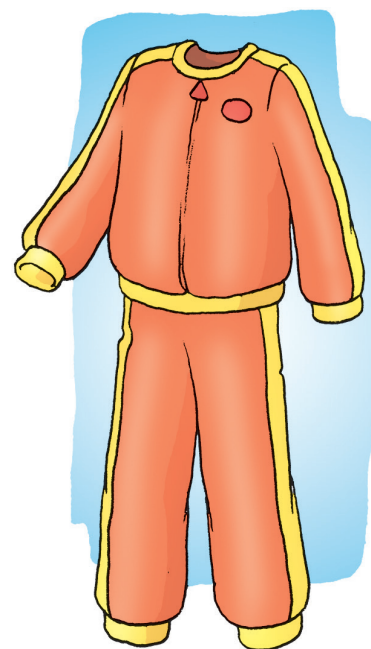
**Спортска опрема мора бити чиста.
Патике треба да су лаке и да се не клизају.**



Мајица

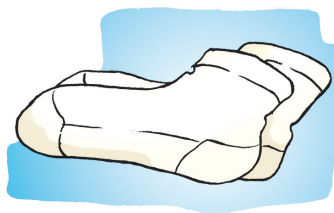


Шортс



Тренерка

Патике

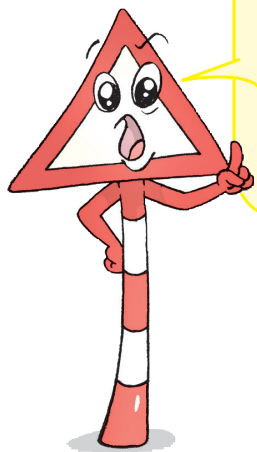


Чарапе

ПРИПРЕМА ЗА ЧАС

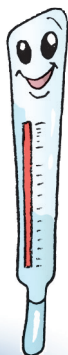
Припрема је у свлачионици или учионици.
Пресвлачење је брзо.

На час се улази са наставником. Буди миран. Не узимај и не користи ништа без питања.

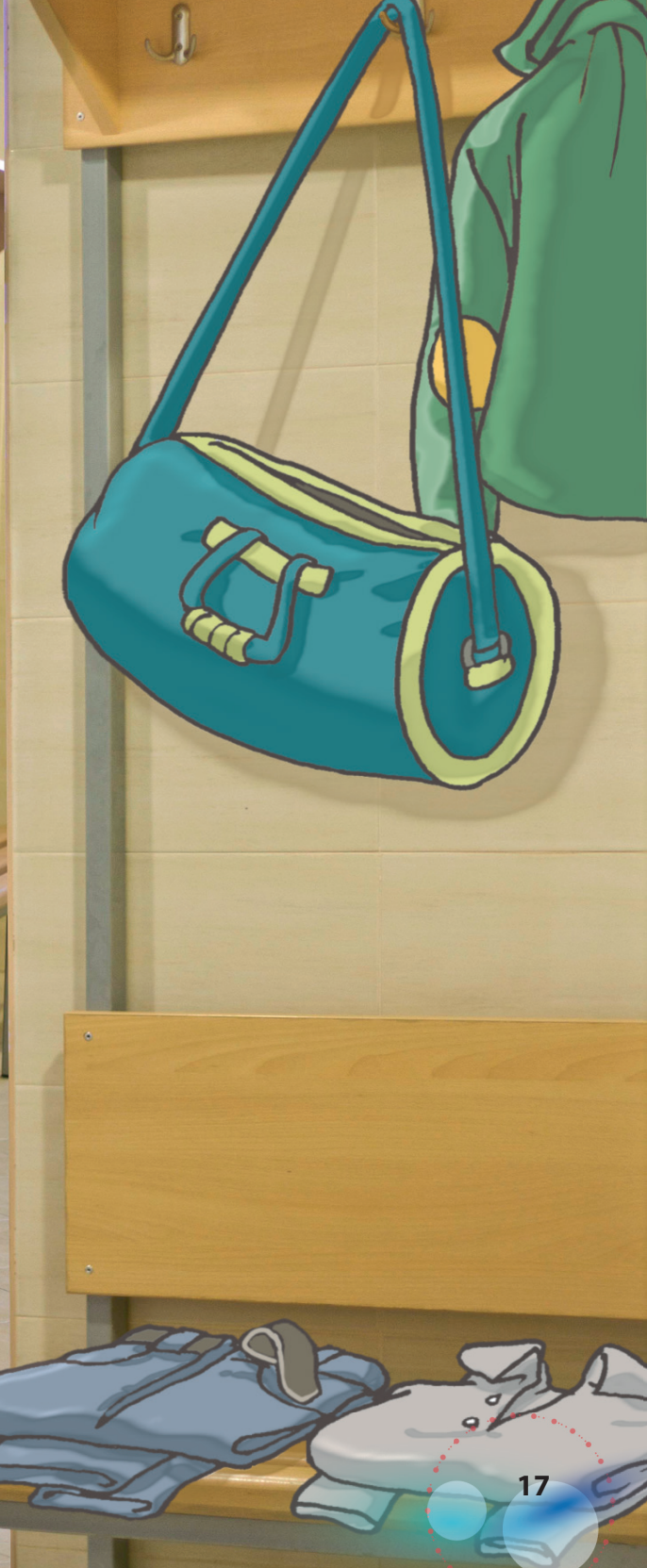


**Што се пре пресвучеш, имаћеш више времена
за вежбање и игру.
Одећу коју си скинуо поређај уредно.
Наставник ће ти показати како то да урадиш.**

Не ради ништа без питања.
Не узимај ништа без питања.
Пази на себе и друге.

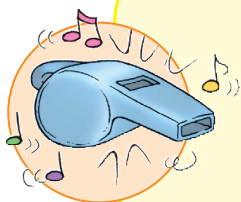


**Ако ти није добро реци наставнику.
Када си болестан не вежбај.**



ПОНАШАЊЕ НА ЧАСУ

Увек стани где наставник одреди. Слушај објашњења. На часу се не прича. Питај, ако ти нешто није јасно. Тражи помоћ када ти је потребна.



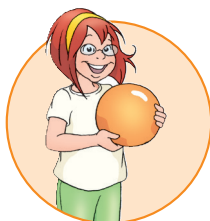
Гурање, саплитање, гађање предметима, надвикивање није дозвољено. Ружне речи, свађање, подсмевање и ударање нису дозвољени.

Када нешто није у реду, обрати се наставнику.
Не ради ништа сам.

Пажљиво користи предмете за вежбање. Користи **справе** само уз допштење наставника. Не пењи се сам на справе. Не скачи са висине без питања.



Помажи другима!



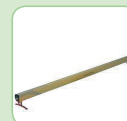
Слушај објашњења наставника.
Тако се лакше учи и игра.



Справе су:
козлић



греда



клуба



шведски сандук



вратило и сл.

