

Драгољуб Вишњић  
Снежана Радисављевић Јанић  
Ивана Милановић

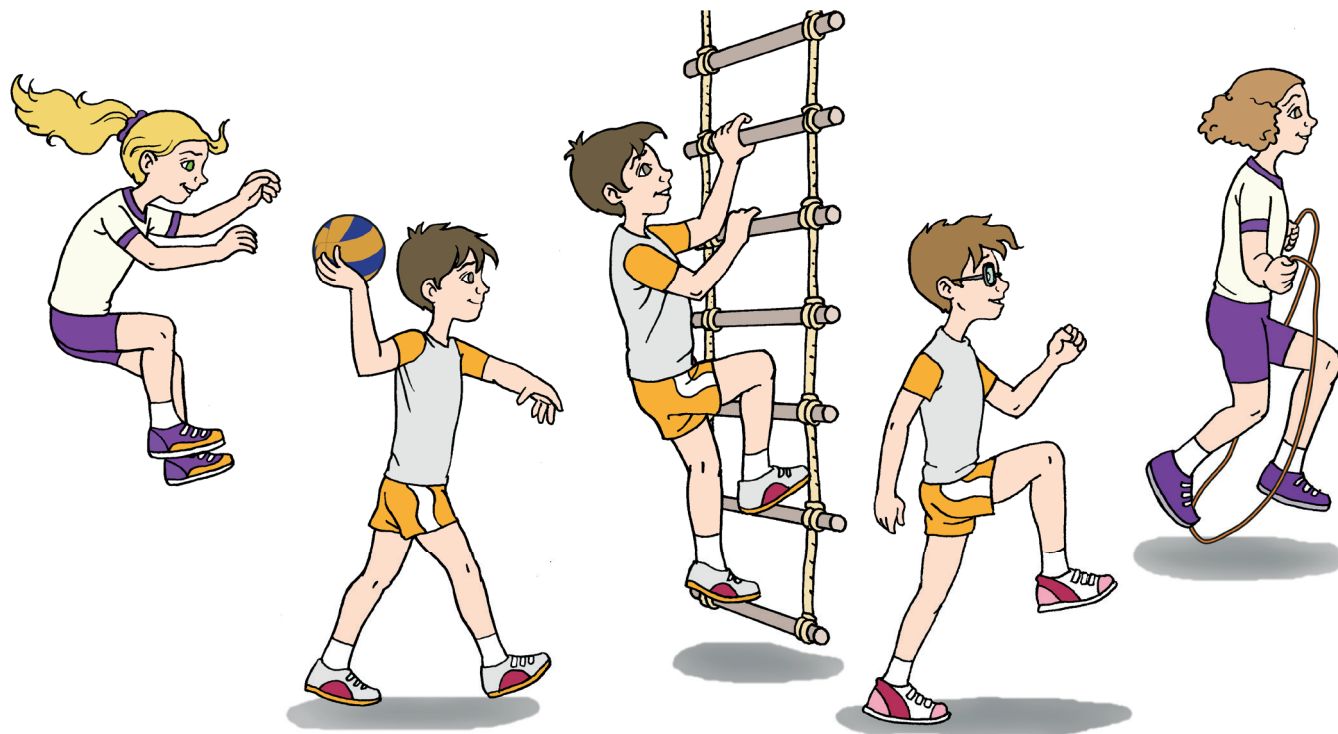


школа  
ПЛУС

Драгољуб Вишњић  
Снежана Радисављевић Јанић  
Ивана Милановић

# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ 2.

УЏБЕНИК ЗА ДРУГИ 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](http://www.skolaplus.com)

[skolaplus.rs@skolaplus.com](mailto:skolaplus.rs@skolaplus.com)

*Директор и главни уредник*

Новица Павличић

---

Министарство просвете Републике Србије одобрио је овај уџбеник својим решењем број 650-02-234/2013-06, за издавање и употребу у другом разреду основне школе.

---

ISBN 978-86-6271-032-1

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.

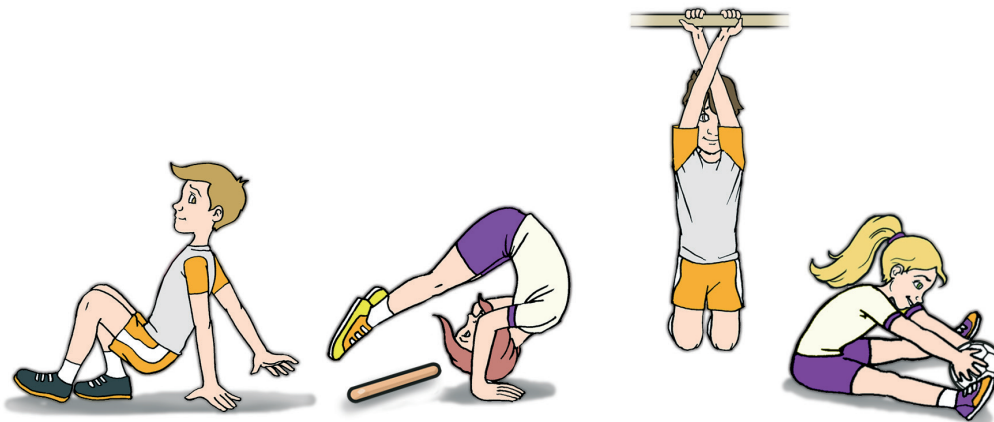
## Предговор

У првом разреду упознали сте се са физичким васпитањем. Научили сте неке нове игре и вежбе које су за вас значајне.

У другом разреду настављамо са усавршавањем разних начина ходања, трчања и скакања. Научићете нове вежбе и плесове. Сва ова вежбања ће вам помоћи да будете спретнији, окретнији, савитљивији и издржљивији.

Остаје само да вредно вежбате!

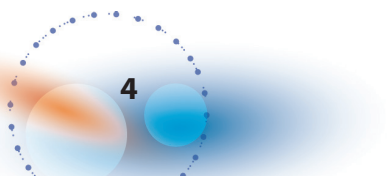
Аутори





# САДРЖАЈ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ПОНОВИМО ИЗ ПРВОГ РАЗРЕДА. . . . .                        | 6  |
| ВЕЖБЕ ХОДАЊА . . . . .                                    | 9  |
| Ходање са згрченим предножењем . . . . .                  | 9  |
| Ходање са променом правца кретања . . . . .               | 10 |
| Ходање са окретом за пун круг . . . . .                   | 12 |
| Игре са ходањем. . . . .                                  | 13 |
| ВЕЖБЕ ТРЧАЊА. . . . .                                     | 16 |
| Брзо трчање до 10 метара са истрчавањем . . . . .         | 16 |
| Трчање са променом правца. . . . .                        | 17 |
| Трчање различитом брзином – споро и брзо трчање . . . . . | 18 |
| Брзо трчање до 30 метара . . . . .                        | 18 |
| Игре са трчањем. . . . .                                  | 19 |
| ВЕЖБЕ СКАКАЊА И ПРЕСКАКАЊА . . . . .                      | 21 |
| Скок удаљ . . . . .                                       | 24 |
| Скок увис . . . . .                                       | 26 |
| Скокови са окретом за четвртину и пола круга. . . . .     | 28 |
| Прескакање кратке вијаче . . . . .                        | 29 |
| Припремна вежба за прескок . . . . .                      | 34 |
| Игре са разним скоковима и поскоцима . . . . .            | 35 |
| БАЦАЊА И ХВАТАЊА. . . . .                                 | 37 |
| Гађање - бацање лопте из ходања . . . . .                 | 38 |
| ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ . . . . .                                    | 44 |
| Игре са бацањем (гађањем), додавањем и хватањем . . . . . | 45 |



|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА. . . . .                         | 47 |
| Вишења и пењања на вратилу. . . . .                | 47 |
| Љуљање или њихање на вратилу. . . . .              | 50 |
| Узмак на вратилу. . . . .                          | 51 |
| Пењање уз лестве. . . . .                          | 52 |
| ВЕЖБЕ НА ТЛУ. . . . .                              | 54 |
| Колут назад . . . . .                              | 56 |
| Став на лопатицама - свећа. . . . .                | 57 |
| ВЕЖБЕ РАВНОТЕЖЕ . . . . .                          | 65 |
| НАРОДНИ ПЛЕСОВИ . . . . .                          | 71 |
| РИТМИЧКЕ ВЕЖБЕ . . . . .                           | 73 |
| Вежба без реквизита . . . . .                      | 73 |
| Вежба са вијачом . . . . .                         | 76 |
| ЗБИРКА ЈЕДНОСТАВНИХ ВЕЖБИ СА ЛОПТОМ                |    |
| КОЈЕ СЕ МОГУ ИЗВОДИТИ НА ЧАСУ И КОД КУЋЕ . . . . . | 79 |
| Вежба са лоптом . . . . .                          | 79 |
| ЗБИРКА ЈЕДНОСТАВНИХ ВЕЖБИ СА ВИЈАЧОМ               |    |
| КОЈЕ СЕ МОГУ ИЗВОДИТИ НА ЧАСУ И КОД КУЋЕ . . . . . | 83 |
| Вежба са вијачом . . . . .                         | 83 |
| ЗБИРКА ЈЕДНОСТАВНИХ ВЕЖБИ СА ПАЛИЦОМ               |    |
| КОЈЕ СЕ МОГУ ИЗВОДИТИ НА ЧАСУ И КОД КУЋЕ . . . . . | 86 |
| Вежба са палицом . . . . .                         | 86 |

# ПОНОВИМО ИЗ ПРВОГ РАЗРЕДА



**П**одсетимо се неких једноставних положаја и вежби из првог разреда. Те вежбе имају и друге називе. Погледај у речнику!



Стојећи став



Став спетни



Раскорачни став



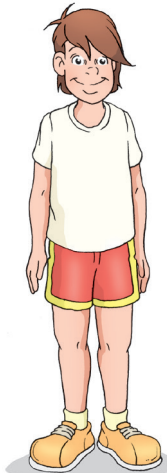
Шири раскорачни став



Став чучећи



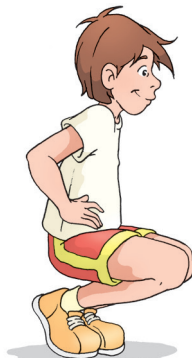
Стојећи став



Став са спојеним петама



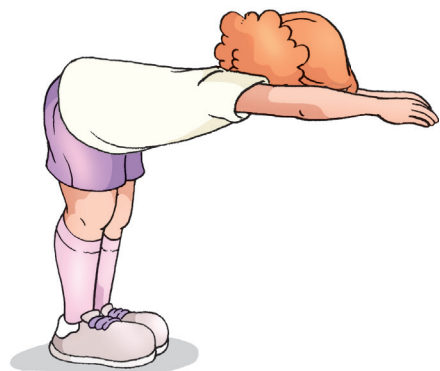
Став са размакнутим стопалима



Чучањ



Став са раширеним ногама



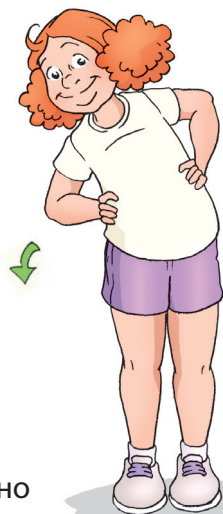
Напред



Назад



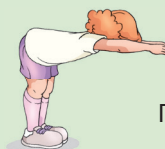
Окретање



Десно



Лево



Претклон

Заклон



Засук

Отклон  
удесно



Отклон  
улево





Предножење



Предножење  
згчено



Одножење



Заножење



Приручење



Предручење



Одручење



Узручење



Заручење



Напред



Назад



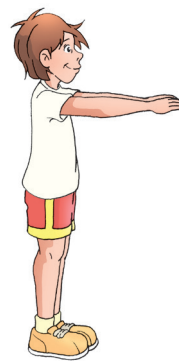
У страну



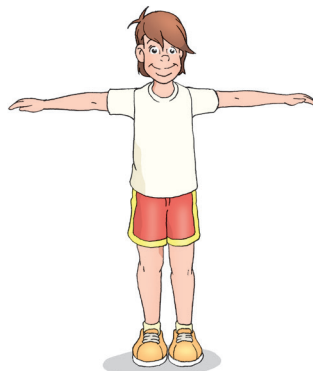
Назад



Руке поред  
тела



Напред



У страну



Горе



Назад

# ВЕЖБЕ ХОДАЊА

## Ходање са згрченим предножењем

У првом разреду научили смо једноставне вежбе ходања.  
Сада ћемо научити и неке мало сложеније вежбе.  
Хајде да научимо неке речи важне за учење нових вежби ходања!

Шта је **стајна нога**?

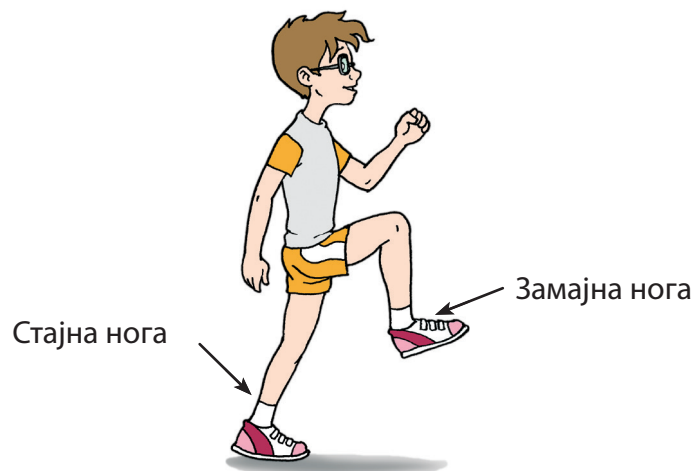
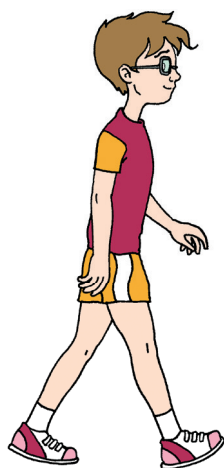
Нога на коју се ослањамо назива се стајна нога.

Шта је **замајна нога**?

Нога која је подигнута при ходу и не додирује тло, назива се замајна нога.

Када погрчимо замајну ногу као дечак на слици, кажемо да је то ходање са згрченим предножењем.

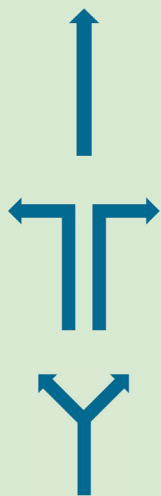
**ЗАДАТАК:**  
Пробај да ходаш  
као дечак на слици.



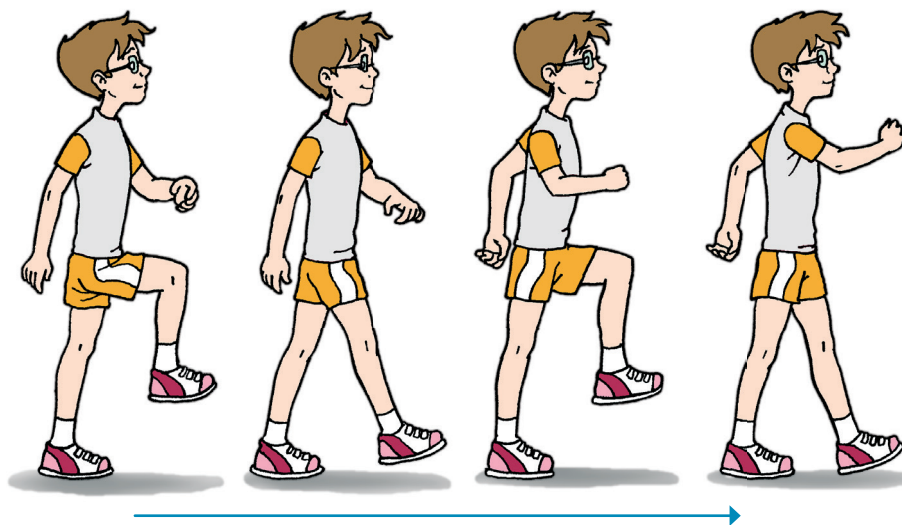
Ходање са згрченим предножењем



**Правец** је путања по којој се креће.



Смер



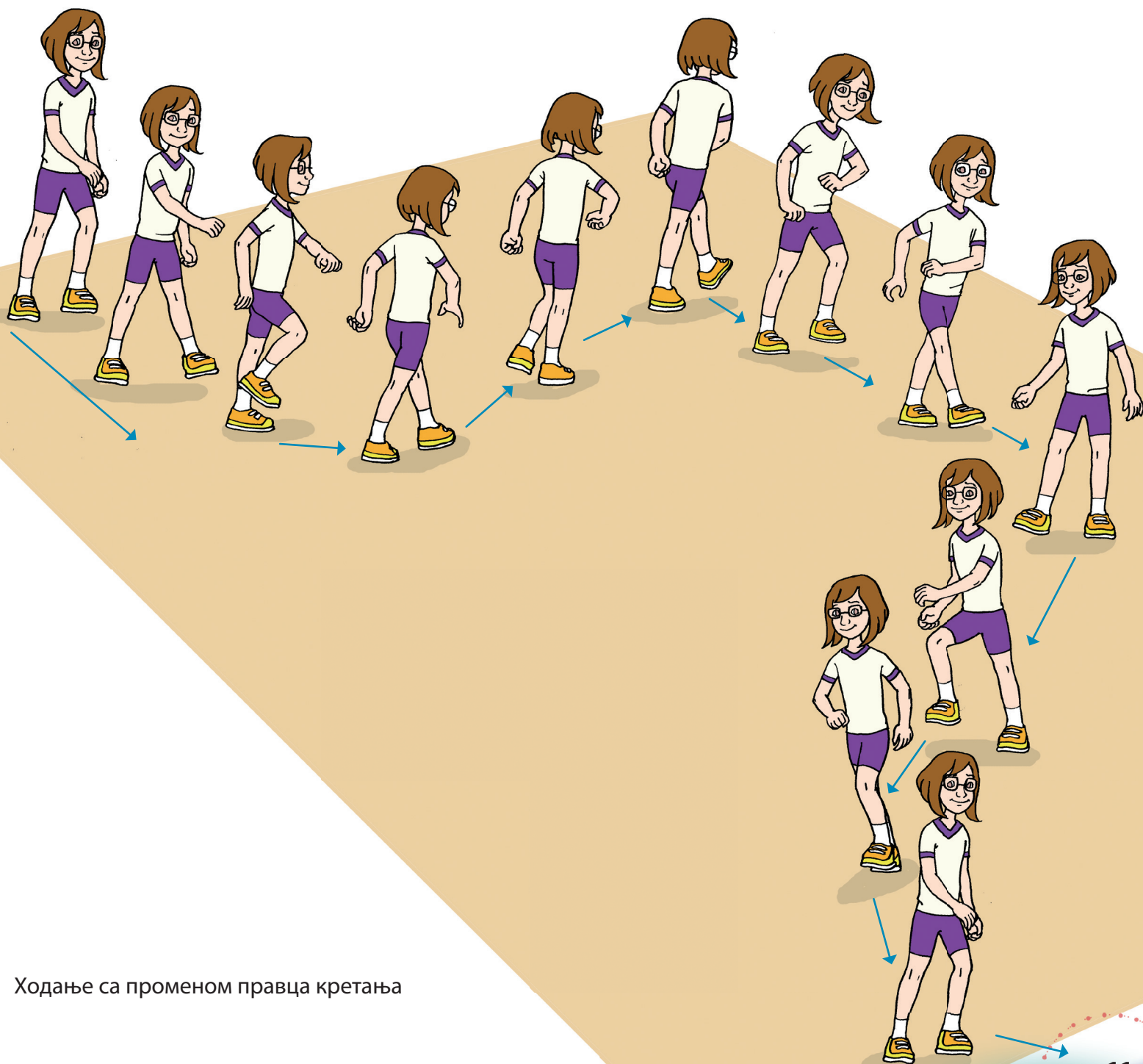
Ходање са наглашеним опружањем стајне ноге и природно погрченом замајном ногом уз рад руку

## Ходање са променом правца кретања

Промена **правца** кретања подразумева ходање са окретима улево и удесно.

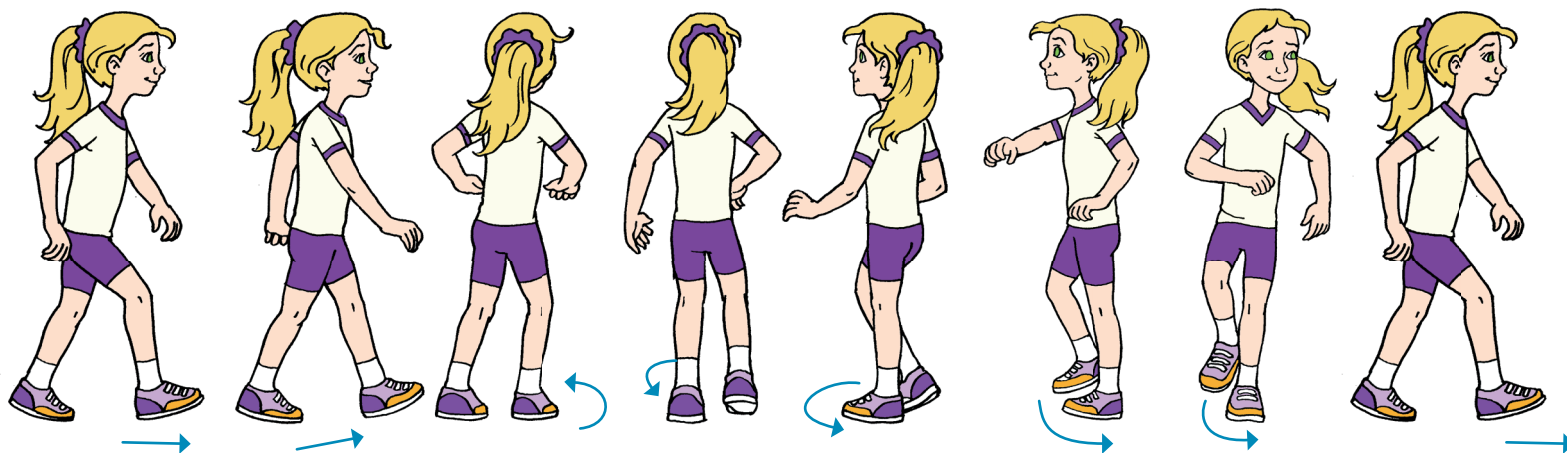
Ако је окрет улево, лева нога је при окрету напред, ако је окрет удесно, онда је десна нога при окрету напред. Погледај слику и пробај да се тако крећеш.





Ходање са променом правца кретања

## Ходање са окретом за пун круг



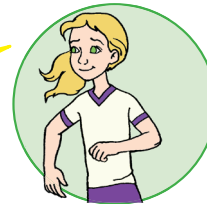
Ходање са окретом за пун круг

Вежбе ходања са окретом су битне да би се изводиле сложеније вежбе у ритмичкој и спортској гимнастици.

## Игре са ходањем

Ходање се може увежбавати кроз игре које називамо „**хваталице**“ или „**јурке**“.

### ХВАТАЛИЦА



На обележеном простору другари и ти ходате. Неко од вас хвата остале. Када ухвати неког од другара, они мењају улоге.



### ХВАТАЛИЦА У ПАРУ

На обележеном простору ти и другари сте у паровима, држите се за руке. Један пар хвата остале парове. Када пар који јури (хвата) додирне неки други пар, они мењају улоге.



**Хваталице (јурке)** су игре у којима се деца јуре на неком обележеном простору.





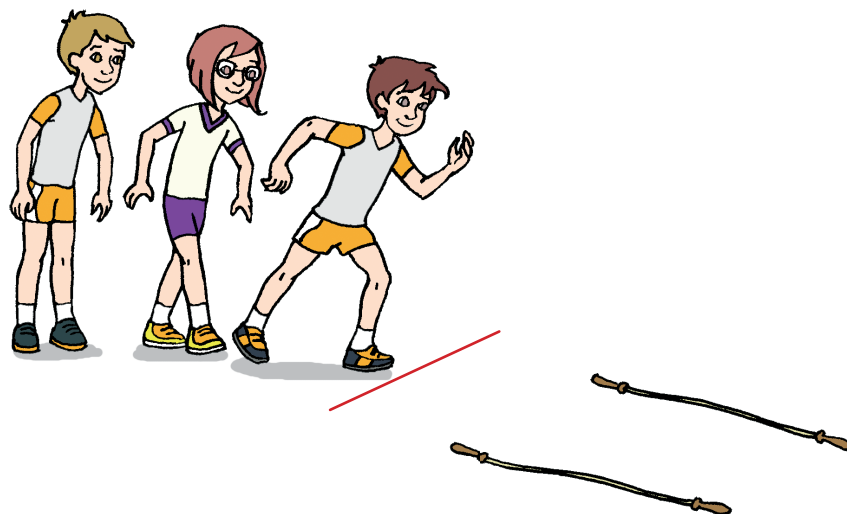
## ШТАФЕТНА ИГРА

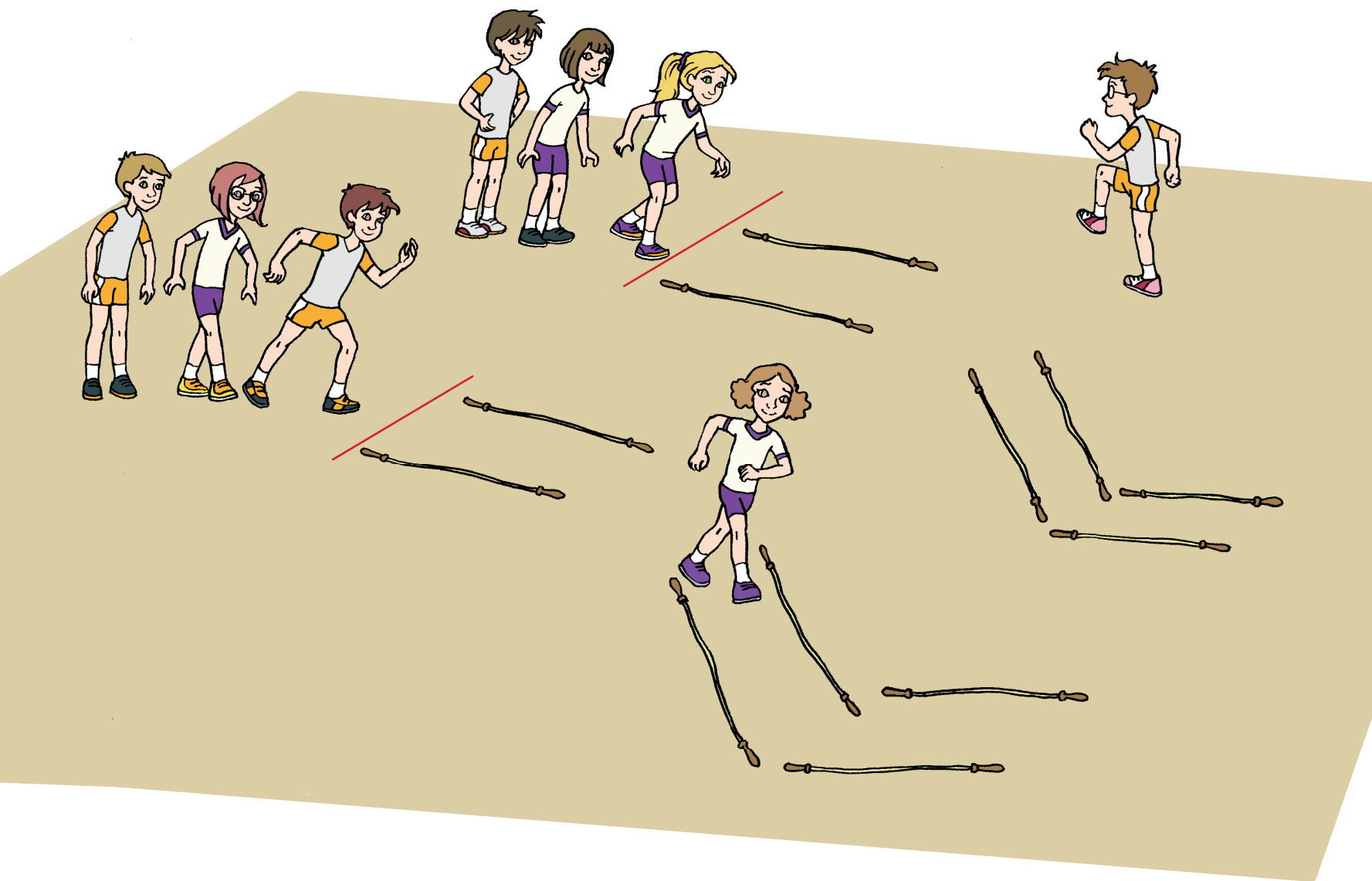
Поделите се у две колоне. Испред сваке колоне налази се стартна линија. Задатак је да се крећете по задатом правцу кретања који је обележен на поду (уз помоћ вијача, чуњева...) као на слици.

Први из сваке колоне хода што брже по обележеном правцу до означеног места. Назад се враћа тако што хода и грчи замајну ногу.

Када изврши задатак, креће следећи.

Победник је колона која прва изврши задатак.





Штафетна игра са променом правца кретања и ходањем са згрченим предножењем замајне ноге

# ВЕЖБЕ ТРЧАЊА

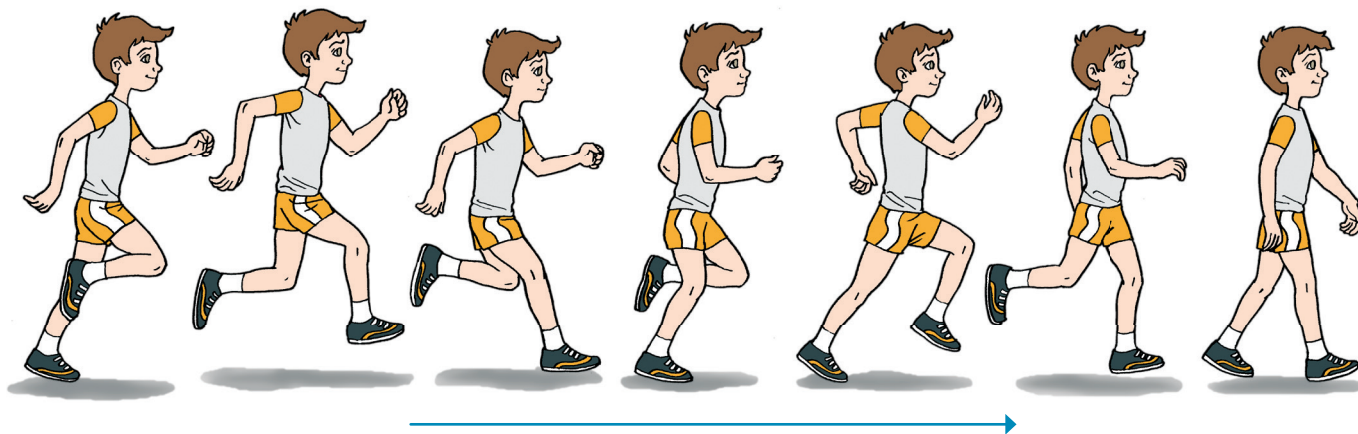
Брзо трчање  
до 10 метара са истрчавањем



Шта је **истрчавање**?

**И**стрчавање је лагано и постепено смањивање брзине после брзог трчања до преласка у ходање.

Заустављање се врши смањивањем брзине трчања и скраћивањем корака. При заустављању, опуштају се мишићи рамена и руку које се постепено спуштају поред тела.

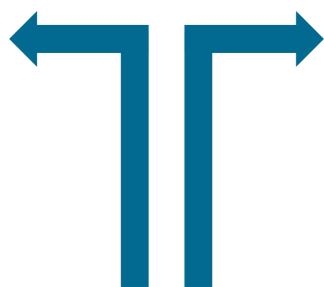


Брзо трчање са постепеним заустављањем — истрчавањем

Истрчавање користе атлетичари и други спортисти када увежбавају брзину трчања. Тако се спречавају повреде мишића.

## Трчање са променом правца

Трчање са променом правца је важно за спортске игре. Промена правца трчања може бити улево, удесно и косо. Када мењаш правац трчања спусти се ниже и скрати корак.



Правци трчања



Коси правци трчања



Промена смера трчања



## Трчање различитом брзином – споро и брзо трчање

У многим спортовима спортисти трче различитом брзином. Корисне вежбе за твоје здравље и издржљивост су лагано трчање и брзо ходање.

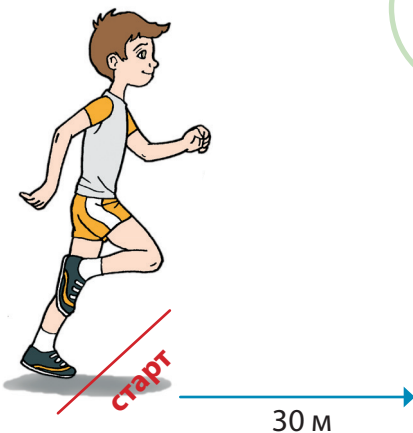


Легано трчање

## Брзо трчање до 30 метара

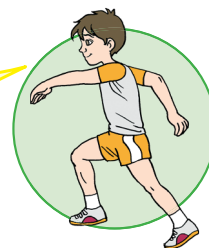
Брзо трчање се најбоље увежбава на отвореном простору. Током игре можете се такмичити у брзом трчању на различитим растојањима.

Када увежбате брзо трчање на 30 метара, наставник ће теби и твојим другарима да измери време за које претрчите ово растојање.

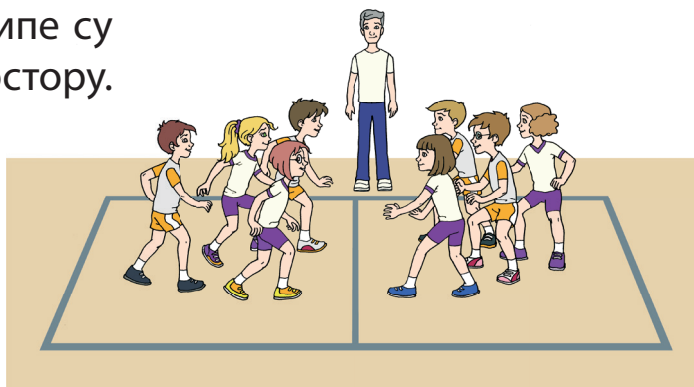


# Игре са трчањем

## ДАН И НОЋ



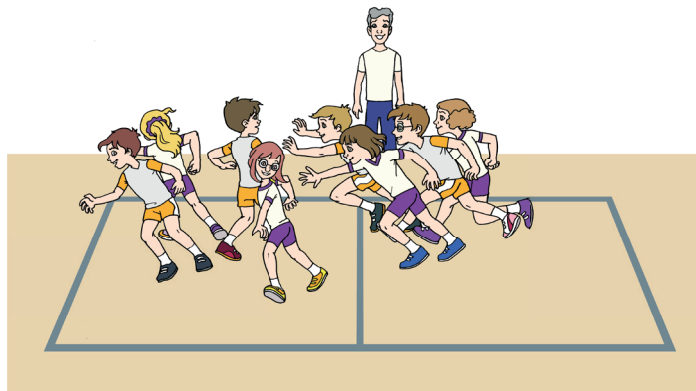
За игру је потребан простор као на слици. Поделите се у две **екипе** – „Дан” и „Ноћ”. Екипе су распоређене у свом простору. Погледај слику.



Наставник прозива „Дан” или „Ноћ”. Када прозове „Дан” та екипа јури екипу „Ноћ” која бежи из свог простора. Погледај слику.

Екипа „Дан” треба да додирне што више играча из екипе „Ноћ”. За сваког додирнутог се добија један поен.

Победник је екипа која сакупи више поена.



**Екипа** је група која се заједно у нечему такмичи.



## ШТАФЕТНА ИГРА

Поделите се у колоне и станите иза линије као на слици. На знак наставника први из колоне трчи према напред и обилази чуњ. Затим трчи уназад на крај своје колоне. Следећи из екипе креће када први трчањем уназад пређе линију.

Сви из екипе раде задатак. Победник је екипа која то брже уради.

