

Драгољуб Вишњић
Снежана Радисављевић Јанић
Ивана Милановић

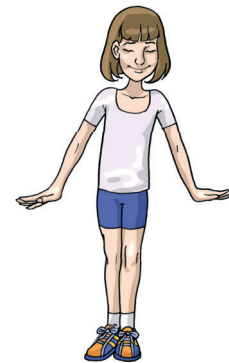


школа
ПЛУС

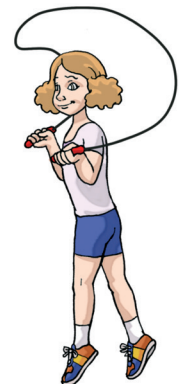
Драгољуб Вишњић
Снежана Радисављевић Јанић
Ивана Милановић

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ 3.

УЏБЕНИК ЗА ТРЕЋИ 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 650-02-225/2012-06 од 1.10.2012. године, за издавање и употребњу у трећем разреду основне школе.

ISBN 978-86-6271-021-5

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

Драги трећаци,

Пред вама је уџбеник који ће вам користити у настави физичког васпитања. До сада сте научили многе интересантне вежбе и игре које су вам помогле да се лепо и правилно развијате. Вежбајући, играјући се и бавећи се спортом, приметили сте многе промене, како на себи, тако и на својим друговима.

Претпостављамо да сте порасли и повећали тежину тела.

Са порастом висине и тежине, развијале су се и ваше способности за вежбање у физичком васпитању и спорту. Очигледно је да сте ојачали и да сте постали снажнији, бржи и издржљивији. Многи покрети, вештине и задаци који су вам се раније чинили тешким, више за вас не представљају проблем. Многи од вас сада могу да изведу вежбања која раније нису могли да савладају на најбољи начин.

И у трећем разреду уче се нове вежбе, кретања и игре које ће помоћи вашем даљем развоју, правилном држању тела и јачању вашег здравља. Вежбе су распоређене према одређеним целинама или спортовима као што су: атлетика, вежбе на справама и тлу (или, како их заједно зовемо, спортска гимнастика), ритмичка гимнастика, народни плесови и основе тимских игара.

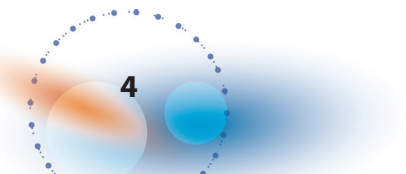
Упознаћете се са овим спортовима и научићете понешто интересно о њима.

Вежбе које сте већ учили у прва два разреда, појављују се поново и у трећем разреду. Њих је потребно непрестано обнављати, а затим их изводити у отежаним условима, са новим детаљима у покретима и усавршавати их комбинавањем са неким још сложенијим вежбама. Тако ћете и у трећем разреду усавршавати варијанте ходања, трчања, скакања, бацања, хватања, вишења и пењања. Научићете нове вежбе на тлу и справама, вежбе равнотеже, ритмичка вежбања и понеки плес. Посебно интересно биће учење основних елемената из тимских игара као што су рукомет, кошарка и одбојка!

Аутори

САДРЖАЈ

ХАЈДЕ ДА НАУЧИМО НЕШТО НОВО ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И У ОВОМ РАЗРЕДУ!	6
АТЛЕТИКА	6
Шта је то АТЛЕТИКА?	6
СКОКОВИ	12
Скок у вис	14
БАЦАЊА	22
ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ	26
Вежбе на тлу	28
Прескок	33
Вежбе на вратилу	36
Вежбе на клупи или ниској греди	39
Вежбе на паралелном разбоју до висине груди	42
Вежбе на дохватним круговима	44
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ	45
Окрети	47
Скокови	48
Ритмички састав са лоптом	52
Плесови	58
Опис плеса	59



ОСНОВИ ТИМСКИХ ИГАРА	60
Рукомет	60
Кошарка	70
Оdboјка.	76
ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ	83
Твоја физичка форма	83
Лична хигијена и хигијена здравља	84
Правилна исхрана	85
Правилан ритам рада и одмора.	86
Прва помоћ.	87

ХАЈДЕ ДА НАУЧИМО НЕШТО НОВО ИЗ

Шта је то
АТЛЕТИКА?



АТЛЕТИКА



Атлетика је један од најстаријих облика спортских такмичења. Постоји још од времена олимпијских игара из старе Грчке, па све до модерних олимпијских игара данашњих дана. Због великог броја различитих вежбања сматра се да је она темељ и полазиште за све остале спортове па је због тога често зову и „краљица спорта“.



Техника трчања
преко препона



је атлетска дисциплина у којој атлетичари трче у одвојеним стазама на 100 или 400 м преко 10 препона које могу бити различите висине и постављене на различитим растојањима у складу са атлетским правилима.

У атлетици постоји више дисциплина: тркачке дисциплине, бацачке дисциплине, скакачке дисциплине и вишебој.

Тркачке дисциплине су трчање на кратке, средње и дуге стазе, трчање преко **препона**, **штафете** и брзо ходање. Бацачке дисциплине су: бацање кугле, копља, диска и кладива. У скакачке дисциплине спадају скок удаљ, скок увис, троскок и скок са мотком.

Вишебој за жене обухвата седам атлетских дисциплина, док се мушкарци у вишебоју такмиче у десет дисциплина.

ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И У ОВОМ РАЗРЕДУ!

У претходним разредима научили сте основна вежбања из атлетике која користимо и у свакодневном животу. Научили сте како се правилно хода, трчи, скаче и др. Овим вежбама се побољшава снага мишића, брзина, издржљивост и окретност. Нека од важних правила која се примењују приликом учења нових вежби у настави физичког васпитања, а и спорту, јесу правила „од лакшег ка тежем“ и „од познатог ка непознатом“. Веома је важно да се понове вежбе које су научене у претходним разредима. Учењу нових и сложенијих вежби претходи понављање једноставнијих.

Као прво, неопходно је поновити правилну технику трчања.



Како би се што боље увежбала техника трчања веома су корисне следеће вежбе:

Заузети положај упора мешовитог, руке ставити на зид, рипстол или неку другу справу, а тело косо опружити.



Штафета – термин потиче из италијанског језика од речи **staffa** која у преводу значи стреман (део коњске опреме у који јахач углављује ногу). Данас, штафетно трчање представља атлетску дисциплину у којој обично четири тркача исте екипе трче свој део дистанце са палицом у руци, предајући је један другоме, при чему ниједан тркач не сме да трчи више од једне деонице (нпр. 4x100 m). Некада је палица (штафета) служила као средство за преношење порука. Курири, који су носили поруку, морали су да мењају коње и да се при томе премештају из једног стремана у други, па одатле и потиче сам термин штафета.

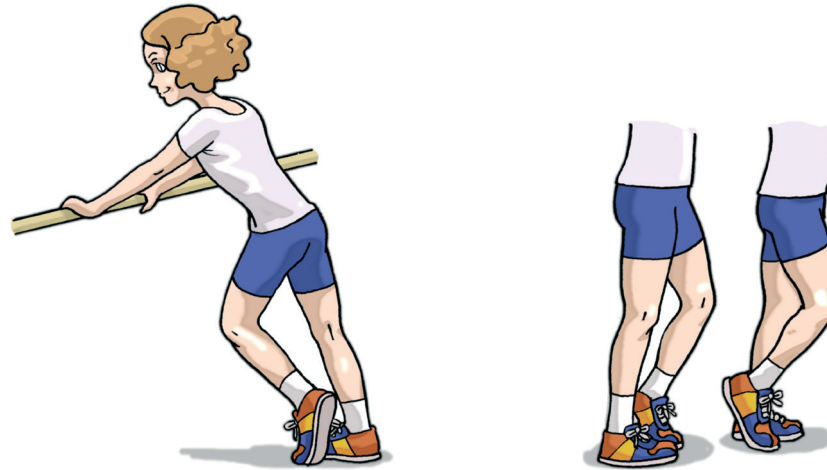


Након тога следи:

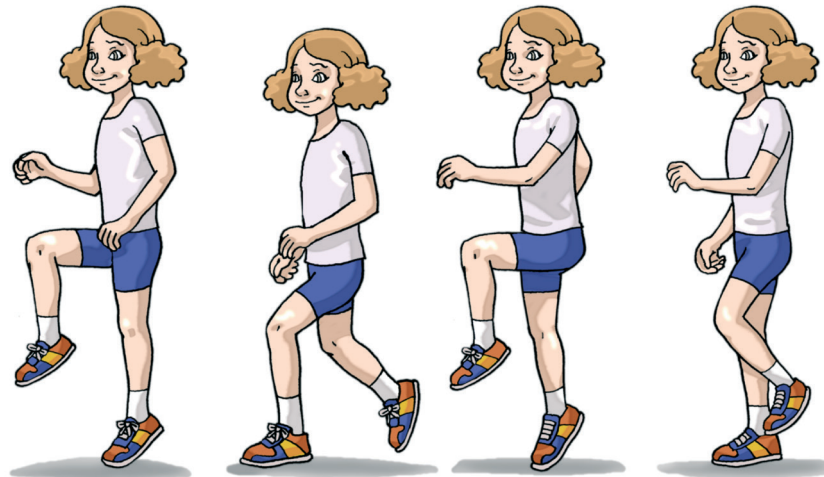
Наизменично подизање пете (врхови прстију опирају се о тло) и спуштање на цело стопало са опружањем колена;



Вишебој подразумева такмичење у више атлетских дисциплина. За такмичаре „вишебојце“ се каже да су најспремнији и најиздржљивији спортисти. Такмичари се труде да у свакој дисциплини остваре што бољи резултат јер за то добијају бодове. Победник је онај такмичар који скупии највише бодова.



Подизање предножно погрчене једне ноге (замајне) па опружање колена стајне ноге (одразне);



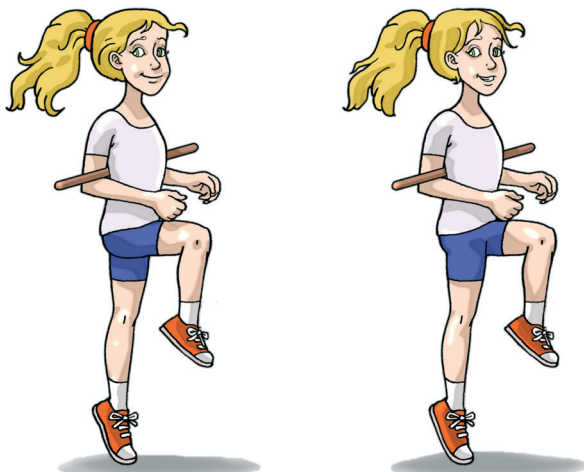
Урадити исту вежбу, али уз малу измену:
неколико пута поновити сваки покрет
истом ногом;



Спринтерско трчање
започиње из положаја
ниског старта који се
на атлетским такми-
чењима изводи из
стартног блока.



Исте вежбе поновити у месту и у лаганом кретању, са пали-
цом испод погрчених лактова и иза леђа.



У прва два разреда учили сте и увежбавали технику трчања
на деоницама од 10 и 20 метара. Сада сте порасли и довољно
ојачали тако да је време да увежбавате различите варијанте
трчања на деоници од 40 метара.

Занимљивости

Како је настао маратон?

Маратонски мит

Можда сте већ чули причу о грчком гласнику Филипидесу, који је трчао 42 км од Маратонског поља до Атине, како би јавио грађанима Атине да је грчка војска савладала надмоћне Персијанце. По овој легенди, Филипидес је трчао под пуном опремом, стигао у Атину, изговорио речи: „Радујте се, ми смо победили!“ и умро. Од тада је он симбол ненадмашног спортисте јер је показао за какве је све подухвате човек способан.



Олимпијски стадион у Олимпији

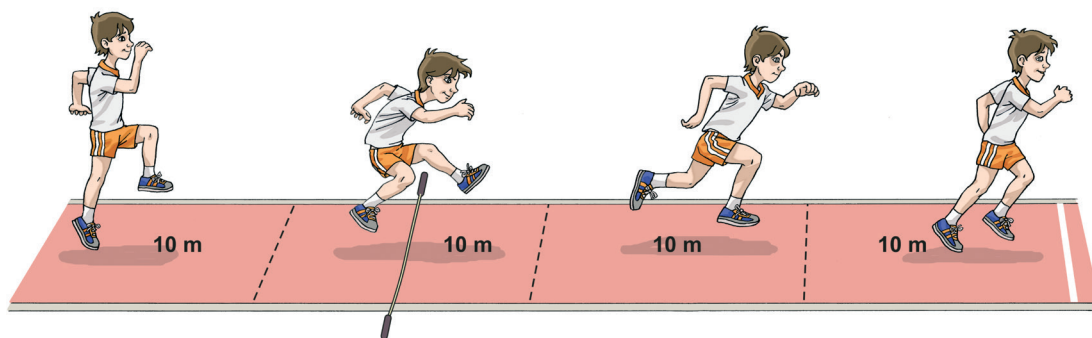
Развој модерног маратона

У самом почетку, маратонска трка се трчала на олимпијским играма на стази која је била дугачка око 40 км. Данашња званична дистанца од 42 километра и 195 метара је први пут трчана на Олимпијским играма у Лондону 1908.

Деоницу од 40 метара можемо поделити на четири дела. Полазак може бити из усправног положаја са малим нагибом у правцу трчања који зовемо високи старт.

Задатак може бити следећи:

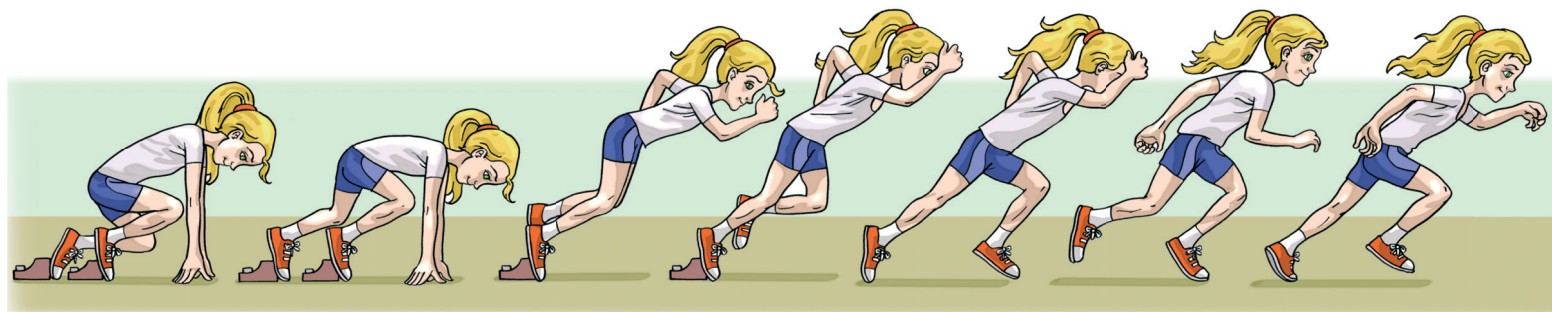
Првих 10 метара лагано претрчати са подизањем предножно погрчене (замајне) ноге и опружањем колена одразне; других 10 метара претрчати преко поређаних препрека и постављањем стопала на линију; трећих 10 метара брзо трчати, а последњих 10 метара лагано трчати и иза циљне линије меко се зауставити.





Високи старт

Осим различитих варијанти трчања на деоници од 40 метара, могу се изводити и вежбе брзог трчања на 40 метара са поласком из чучња или ниског старта .



Ниски старт

Занимљивости

Знате ли зашто је продужена стаза за маратон у Лондону?

Организатори Олимпијских игара у Лондону 1908. имали су неколико разлога да продуже стазу. Да би краљици испунили жељу да гледа почетак трке, организатори су пребацили старт на источну страну Виндзорског замка .

Како би публика имала што бољи поглед на завршетак трке, стаза је продужена за 350 метара.



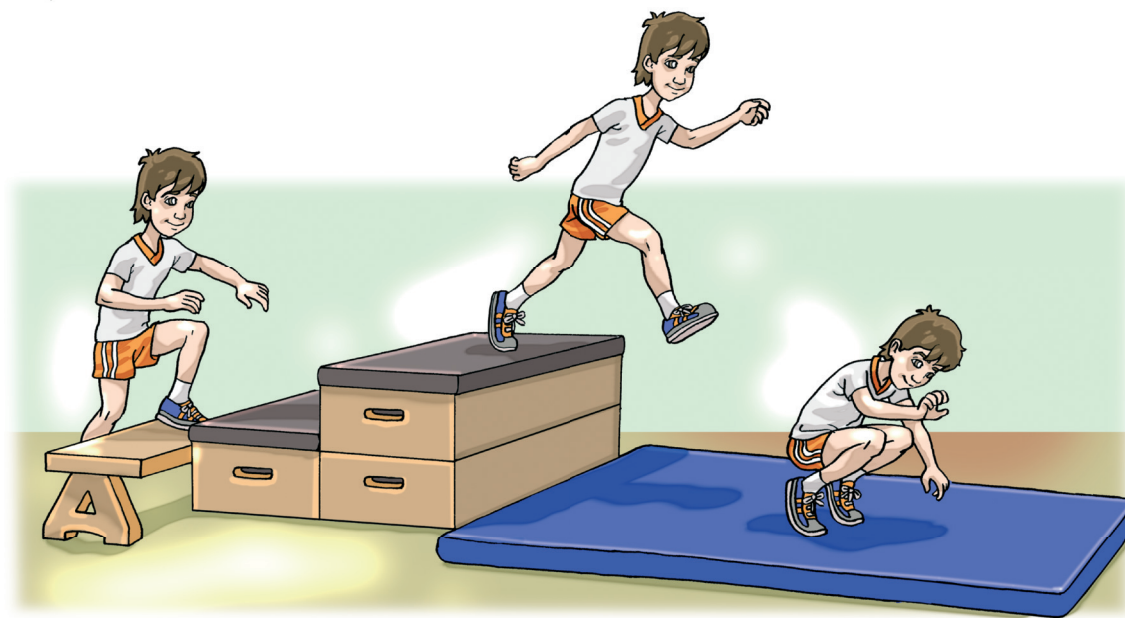
Маратон на Олимпијским играма у Лондону 1908. године



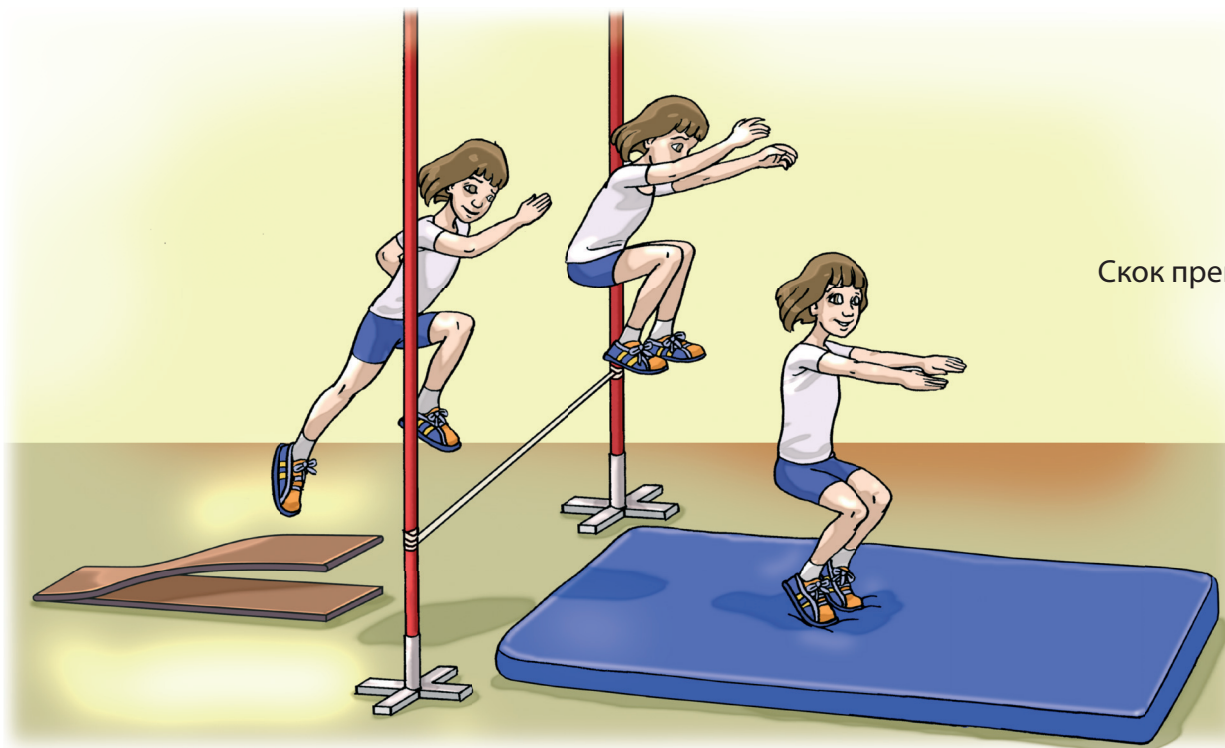
СКОКОВИ



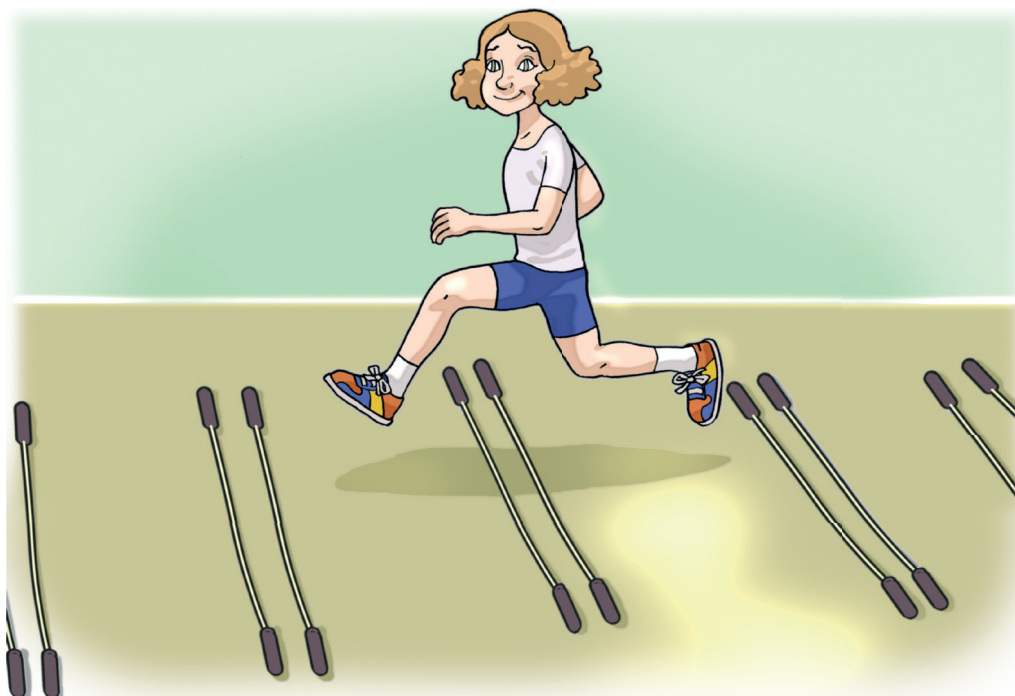
Како бисмо увежбавали сложеније скокове, неопходно је поновити вежбе скакања и прескакања које сте учили у првом и другом разреду. То су различити скокови у дубину, скокови преко препрека, прескакања кратке и дуге вијаче. Све ове скокове је неопходно комбиновати са вежбама трчања.



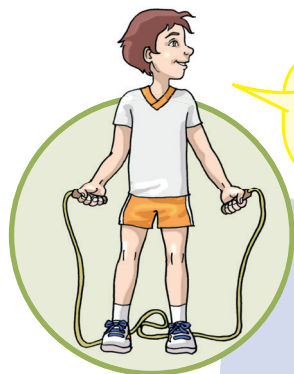
Скок у дубину



Скок преко препрека



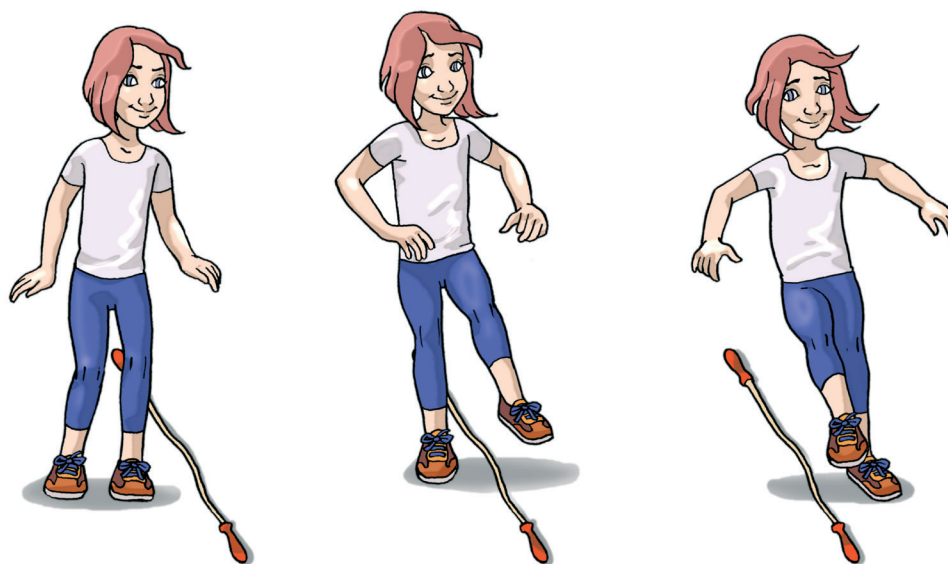
Прескакање малих канала



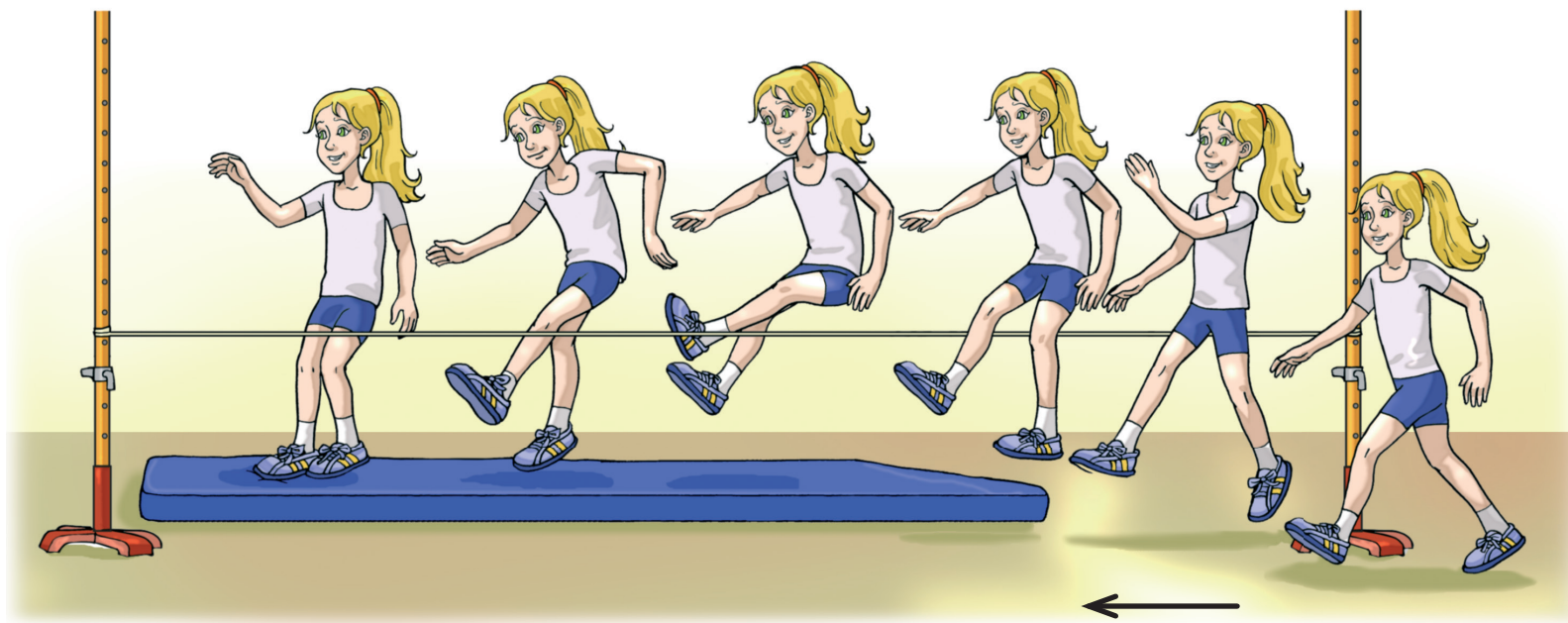
СКОК УВИС

Једна од првих техника скока увис која се учи у трећем разреду јесте прекорачна техника или тзв. **маказице**. Прекорачна техника или тзв. **маказице** је једна од једноставнијих техника скока увис. Потребно је имати душек или дебљу струњачу, два сталка, ластиш или дужу вијачу како би она могла да се научи.

Пре прекорачне технике са залетом у целини, требало би да се научи прекорачна техника у месту преко ниске препреке (ниско постављена вијача) или исцртане линије од кошаркашког или одбојкашког терена. **Прекорачна техника у месту се изводи тако што се врши одскок са једне (обично леве) ноге, затим следи предножење левом, па десном и доскок на другу (десну) ногу.**



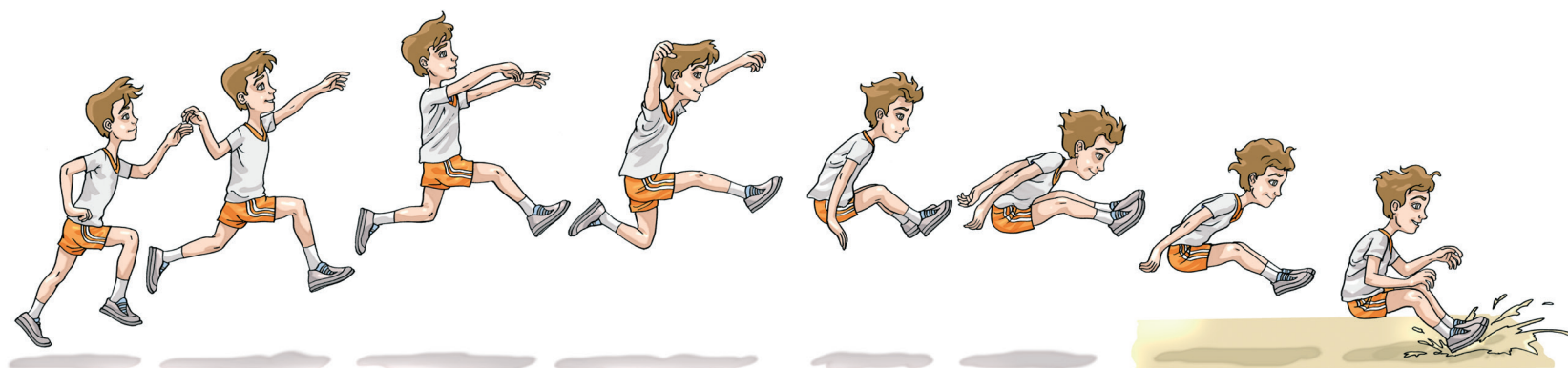
Након наученог скока у месту, прелази се на учење скока увис прекорачном техником са малим залетом. Брзина залета није велика. Скаче се из залета дужине 10—15 м под углом од 40 до 60 степени према ластишу и одскоком са 2 до 3 стопе испред линије ластиша. Избор стране са које се врши залет зависи од тога која нога је одскочна. Ученик се залеће са десне стране, ако му је одскочна лева, а са леве стране, ако му је одскочна десна нога. Пре самог извођења скока, ученик се налази косо у односу на ластиш који треба да прескочи.



Прекорачна техника



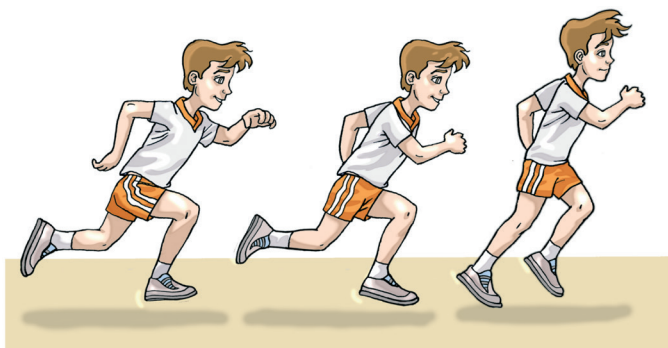
Згрчна техника је најприроднији и најједноставнији начин скакања удаљ.



Скок удаљ — згрчном техником

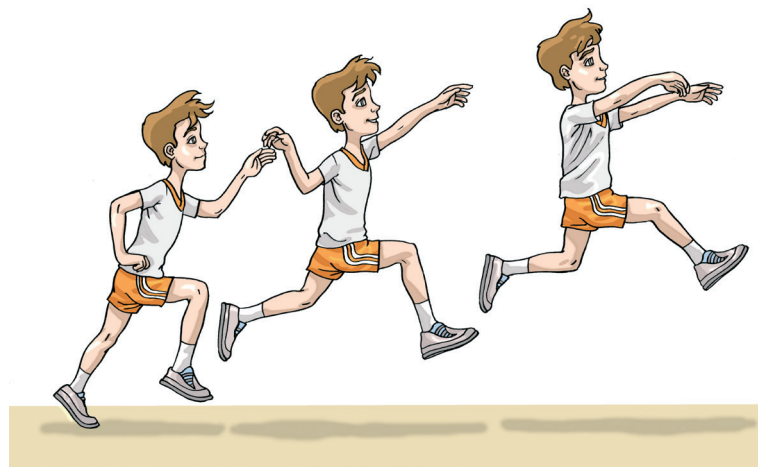


Приликом обучавања згрчне технике, наставник ће вам објаснити како изгледају залет, одскок, фаза лета и доскок.



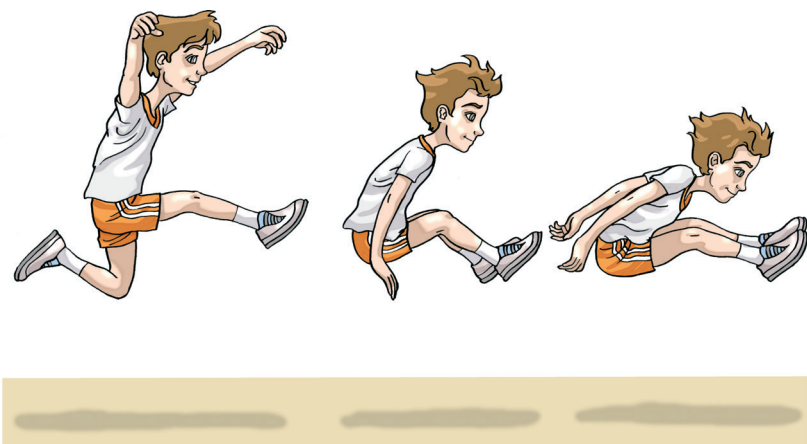
Залет

На почетку обучавања залет мора бити спорији, а затим га изводимо са све бржим трчањем. Залет је обично 12—16 тркачких корака. Да би залет био успешан, мора се измерити и одредити место поласка и одскока. Мерење залета започиње тиме што ученик одскочном ногом стоји на одскочној линији (дасци), а друга је једну стопу иза. Трчи се према полазишту да би се код петог двокорак обележило место додира одскочном ногом. У залету је потребно за што краће време постићи велику брзину која ће бити највећа у моменту одскока. Непосредно пред одскок, труп је усправан.



Одскок

Одскок мора бити експлозиван и брз, бржи него кораци залета. Труп је при одскоку опружен, поглед усмерен право, замајна нога се креће увис и напред док натколеница не буде у хоризонталном положају. Колена је снажно згрчено, а рамена и руке обостраним замахом потпомажу одскок.



Лет

Прва фаза лета се карактерише склопљеним положајем. Горњи део тела је усправан или постоји мала нагнутост уназад. Одскочна нога мирује после одскока и остаје иза тела, затим ноге крећу напред и долази до склапања тела. Обе ноге су у истој висини, а горњи део тела „лежи“ на коленима.



Доскок

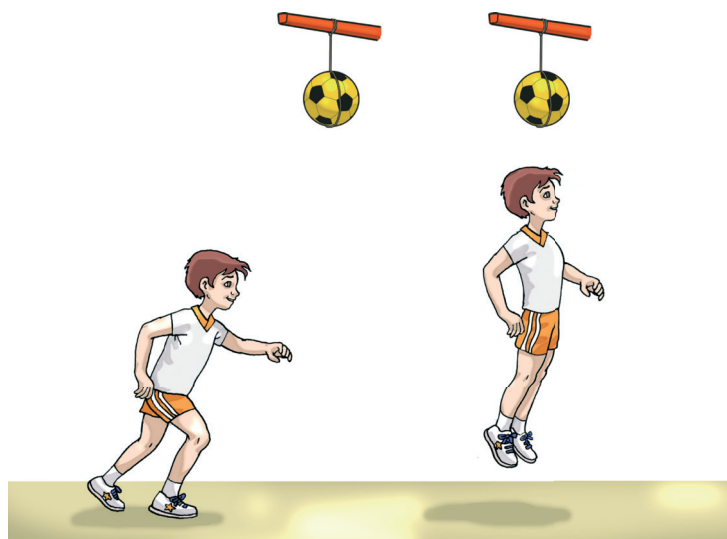
При доскоку руке се крећу наниже чиме се помаже кретање потколеница напред. У моменту доскока труп се креће напред како би се спречио пад уназад на руке.

Приликом обучавања скока удаљ, треба обратити пажњу на могуће грешке у извођењу, као што су:

- * глава је приликом залета „увучена у рамена“;**
- * увртање главе лево-десно при трчању;**
- * нагиб леђима назад;**
- * труп је при одскоку превише претклоњен;**
- * положај замајне ноге је лош при моменту одскока тако да њен замах не доприноси подизању тежишта тела;**
- * у фази лета ноге нису у истој висини;**
- * колена су у лету опружена;**
- * при доскоку се пада на руке уназад или унапред.**

Пре саме обуке скока, неопходно је поновити технику спринта, а могу се применити и следеће вежбе:

Индијански скокови



Залет и одскок да би се главом дохватио високо постављени оријентир