

Драгољуб Вишњић
Снежана Радисављевић Јанић
Ивана Милановић

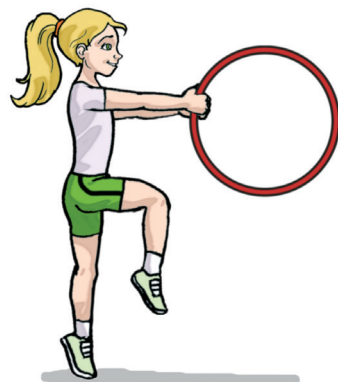


школа
ПЛУС

Драгољуб Вишњић
Снежана Радисављевић Јанић
Ивана Милановић

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ 4.

УЏБЕНИК ЗА ЧЕТВРТИ РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ



школа
ПЛУС

Рецензенти

Др 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 650-02-226/2012-06 од 1.10.2012. године, за издавање и употребњу у четвртм разреду основне школе.

ISBN 978-86-6271-022-2

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

Три године сте вредно вежбали на часовима физичког васпитања. Много сте научили. Знатно сте ојачали. Ни мало не личите на прваке којима је у сваком тренутку била потребна помоћ.

У четвртном разреду већина вежбања у највећој мери је блиска спортовима које познајете.

Задаци који стоје пред вама су сложени али примерени вашим физичким способностима. Они нису несавладиви ако у настави физичког васпитања вредно и редовно радите као до сада.

Програм физичког васпитања у четвртном разреду је основа за учење спортова и других вежбања предвиђених за старије разреде основне школе.

Сигурно је да постоје вежбе које неко није успео да савлада у трећем разреду. Сада постоји могућност да се и те вежбе науче. Вежбања у четвртном разреду су надоградња вежби из трећег разреда.

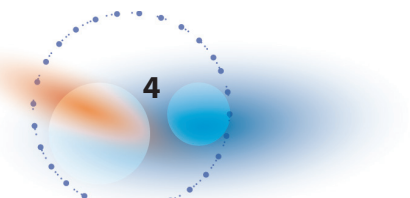
Сада сте већ сазрели да многе вежбе, игре и спортове можете да примењујете самостално или у игри са друговима.

Књига ће вам помоћи да савладате сложене задатке који се пред вас постављају на часовима физичког васпитања.

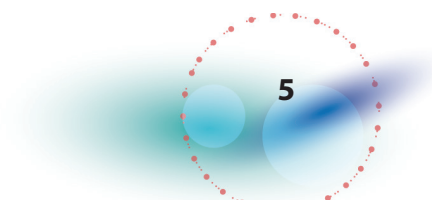
Аутори

САДРЖАЈ

УВОД	6
ПРЕГЛЕД СПОРТОВА	8
АТЛЕТИКА	8
Брзо трчање – спринт	10
Високи старт	14
Ниски старт	17
Истрајно трчање	20
Штафетна трчања	24
Скок увис	25
Скок удаљ	27
ВЕЖБЕ НА ТЛУ И СПРАВАМА	30
Вежбе на тлу.	31
Став о шакама уз нечију помоћ	36
Предвежбе за предмет упором странце	39
Мост из лежања на леђима	41
Вага претклоном и заножењем	42
Вежбе на справама	49
Прескок	50
Вежбе на двовисинском разбоју	53
Вежбе на ниској греди	56
Састав на ниској греди или клупи	56
Вежбе на паралелном разбоју	59
Вежбе на вратилу	61



Вежбе на круговима	62
Вежбе на коњу са хватаљкама	64
ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ ЗА НАПРЕДНИЈЕ УЧЕНИКЕ	65
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ	66
Равнотеже	79
Окрети за 180 степени и 360 степени	86
Високо-далеки скок.	90
Вежбе са обручем	98
Народни плесови	106
ОСНОВИ СПОРТСКИХ ИГАРА	107
Рукомет.	107
Кошарка	119
Одбојка.	128
Фудбал	136
ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ.	141
ТВОЈА ФИЗИЧКА ФОРМА	141
ЛИЧНА ХИГИЈЕНА И ХИГИЈЕНА ЗДРАВЉА.	142
ПРАВИЛНА ИСХРАНА	143
ПРАВИЛАН РИТАМ РАДА И ОДМОРА	145
ПРВА ПОМОЋ	146



УВОД

Школски другови са којима се кроз уџбенике физичког васпитања дружиш већ три године, стигли су заједно са тобом до четвртог разреда. Четврти разред је последња припрема за наставак стицања важних знања из разних области, која се усвајају уз помоћ већег броја наставника. Увидео си да је сваки почетак, па и у физичком васпитању, тежак. Сети се Буквара и вежбања која си уз помоћ наставника успешно савладао.

Вежбања предвиђена програмом физичког васпитања за ову школску годину све више се приближавају техникама у спортовима које већ познајеш. Задаци у атлетици, у вежбама на тлу и справама (спортској гимнастици) постају све сложенији, а продубљују се знања и из спортских игара која омогућавају успешно учествовање у њима.

Кроз наставу физичког васпитања у четвртом разреду усавршићеш већ научене вежбе. Научена вежбања и стечена знања примењиваћеш кроз такмичења и игру. Многи од вас ће се трудити да покажу шта могу и шта знају. Кроз учествовање у игри и такмичењу са другима, научићеш да успех зависи од ваше сарадње. Већ увелико умеш да разликујеш лепо од ружног, пријатно од непријатног, па ти неће бити тешко да и кроз физичко васпитање покажеш свој поштен однос према друговима.

Вежбања у четвртом разреду нарочито треба да допринесу побољшању брзине и усавршавању кретања. Под тим подразумевамо

лепо, тачно и течно извођење различитих покрета. У усавршавању кретања и учењу тежих вежбања важну улогу имаће твоја воља, упорност и жеља да се све научи на најбољи начин.

Када се узму у обзир задаци који те очекују, твој развој и знања која си стекао у претходним разредима, може се закључити да је „дошло право време за озбиљно вежбање и бављење спортом”.

За твој узраст постоје и препоруке у које све спортове можеш да се укључиш и да се њима бавиш.



ПРЕГЛЕД СПОРТОВА



АТЛЕТИКА



ЗА РАДОЗНАЛЕ

На атлетским такмичењима, атлетичари се такмиче у спринтерским дисциплинама до 400 м. Уобичајене деонице су трке на 60 метара (у дворани), 100 метара, 200 метара и 400 метара.

Атлетичари се, осим тога, могу такмичити и на средњим стазама на удаљености од 800 до 3000 метара. То су деонице од 800 метара, 1500 и 3000 метара.

Најдуже деонице у којима се атлетичари такмиче су деонице на 5000 метара и дуже, као што су деонице на 10000 метара и маратон.

Већ си научио да у оквиру атлетике постоји више дисциплина: тркачке дисциплине, бацачке дисциплине, скакачке дисциплине и вишебој.

У тркачке дисциплине спада трчање на кратке, средње и дуге стазе, затим трчање преко препона, штафете и брзо ходање.

За све ове дисциплине неопходно је да се научи правилна техника трчања и ходања. У четвртном разреду наставља се са усавршавањем ових техника и уводе се неке нове вежбе. У овом разреду учићеш ниски и високи старт, правилне технике трчања на кратке и средње стазе, као и штафетно трчање.

У бацачке дисциплине спадају бацање кугле, диска, копља и кладива.

У школи је, у оквиру наставе физичког васпитања, предвиђено да у старијим разредима научите правилну технику бацања кугле. У овом разреду увежбаваћете бацање лоптице од 200 грама јачом и слабијом руком, као и бацање медицинке од 2 кг обема рукама јер су то вежбе које су корисне за јачање руку, раменог појаса и трупа. Ове вежбе представљају припрему за све друге технике бацања.

У скакачке дисциплине спадају скок удаљ, скок увис, троскок и скок са мотком.

У четвртном разреду се наставља са усавршавањем прекорачне технике скока увис на већим висинама, као и са усавршавањем згрчне технике скока удаљ. Почиње се са предвежбама за технику увинућа скока удаљ.

ЗА РАДОЗНАЛЕ

Бацање кугле је атлетска дисциплина у којој бацач настоји да баци куглу што даље. Кугла се баца с рамена, једном руком из круга пречника 2,135 метара. У складу са узрастом такмичара, употребљава се кугла различите тежине.

Сениори бацају куглу тешку 7,257 кг, јуниори млађи од 18 година 6 кг, пионири 4 кг. Сениорке, старије и млађе јуниорке бацају куглу од 4 кг, а пионирке 3 кг.



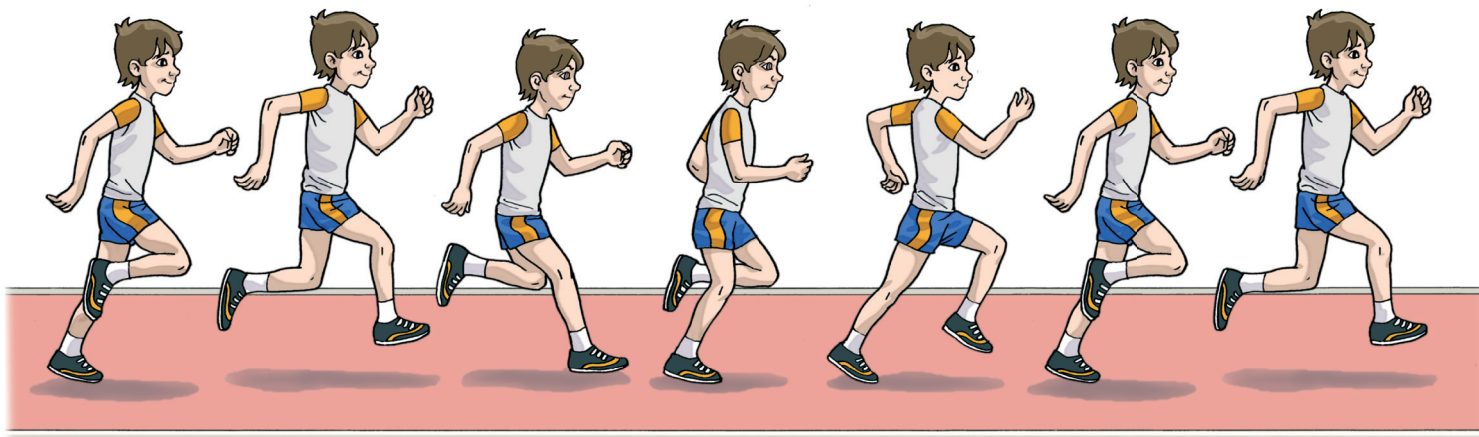


БРЗО ТРЧАЊЕ – СПРИНТ

Брзо трчање је битно у многим спортовима. У атлетици се брзо трчање назива спринт. За ваш узраст предвиђен је спринт на 50 метара. Да би се брзо трчало, потребно је добро савладати технику брзог трчања. Савремена техника спринта се зове и **грабећа**. Спринтери се труде да ногама „грабе“ испред себе. Требало би да се и ти на часовима физичког васпитања, када увежбавате брзо трчање, потрудиш да ногама испред себе „грабиш“, што значи да треба високо да подигнеш колено замајне ноге!

Приликом трчања труп је миран и лагано нагнут напред, руке су савијене у лакту, под углом од 90 степени и слободно машу напред-назад уз труп. Стопала треба да су за време трчања паралелно постављена.

Погледај детаље технике брзог трчања приказаног на слици.



Брзо трчање – спринт

Да би се брзо трчање што боље научило, важно је изводити и поновити вежбања из претходних разреда. Ту спадају:

- * трчање са високим подизањем колена у месту;**
- * трчање са високим подизањем колена у кретању;**
- * „индијански“ скокови и**
- * скокови са ноге на ногу.**

Наставник би требало да вам исправи грешке које се најчешће јављају и које се могу приметити код ученика који нису научили правилно технику брзог трчања – спринта.

ЗА РАДОЗНАЛЕ

Још у античкој Грчкој је било познато трчање на кратким стазама. Једна од најпознатијих спринтерских дисциплина, која је била на програму Свечаних игара у Олимпији, јесте Трка стадиона. Сматра се да је ова трка једна од најстаријих јер потиче из култног ритуала, паљења ватре у жртвенику у Олимпији.

Да би се ватра упалила, требало је претрчати 600 стопа, односно 192,27 м, што би отприлике у данашње време одговарало трци на 200 м.

Најчешће грешке су:

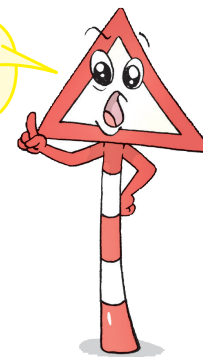
- * неправилно постављање стопала (стопала су окренута прстима у поље);**
- * забацивање главе назад при трчању;**
- * неправилно држање лактова – лактови руку, којима се слободно маше поред тела, „беже” у страну од трупа;**
- * неправилно држање кукова – кукови су спуштени тако да се при трчању има утисак да тркач седи;**
- * трчање на целим стопалима (требало би да се трчи на предњем делу стопала);**
- * круто држање руку и рамена;**
- * непотребно окретање главе лево-десно.**

Једна од најкориснијих вежби у увежбавању брзог трчања, спринта, јесте трчање са убрзањем. Трчање са убрзањем се најчешће започиње из високог старта. Оно служи за увежбавање правилне технике трчања, као и да би се добио осећај о највећој брзини која се може постићи.

Како се изводи трчање са убрзањем?

Стартује се и трчи лагано 8 до 10 метара, а затим се сваких наредних 8 метара повећава брзина док се не постигне најбрже трчање. У четвртом разреду је предвиђено да трчите до 3 убрзања на дужини од 40 метара.

Важно! Опрез!



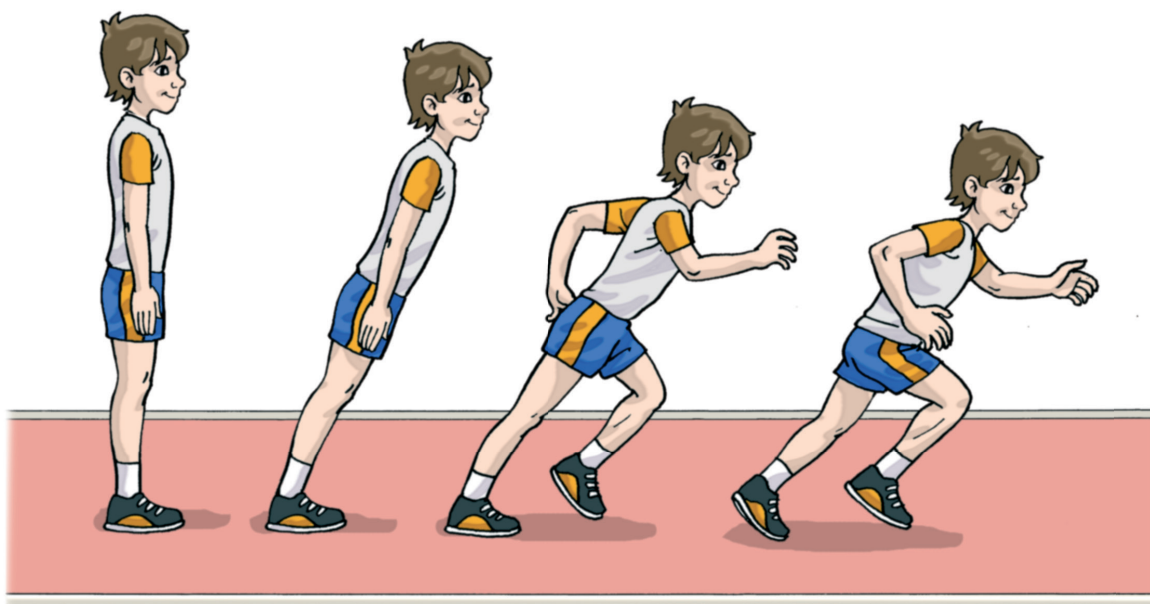
При брзом трчању, када се истрчи дужина стазе и пређе линија циља, нема брзог заустављања, то јест – кочења!

Не зауставља се нагло, већ се постепено смањује брзина успоравањем кретања.

Нагло заустављање после истрчаног спринта је штетно.

Брзо трчање и трчање са убрзањем могу да се увежбавају и са **падајућим стартом**.

Погледајте слику.



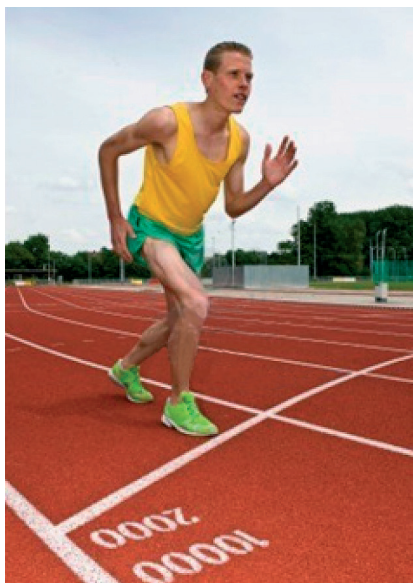
Падајући старт

Падајући старт је вежба са којом се први пут сусрећеш. Свидеће ти се, јер изискује и мало храбрости. Из стајања са мало размакнутим стопалима и рукама опуштеним поред тела, пружено тело се нагиње напред (пропада). У моменту када се ближи тренутак да може да се изгуби равнотежа и падне, следи брз искорак ногом и малим корацима, уз правилно махање рукама, започиње се спринт.



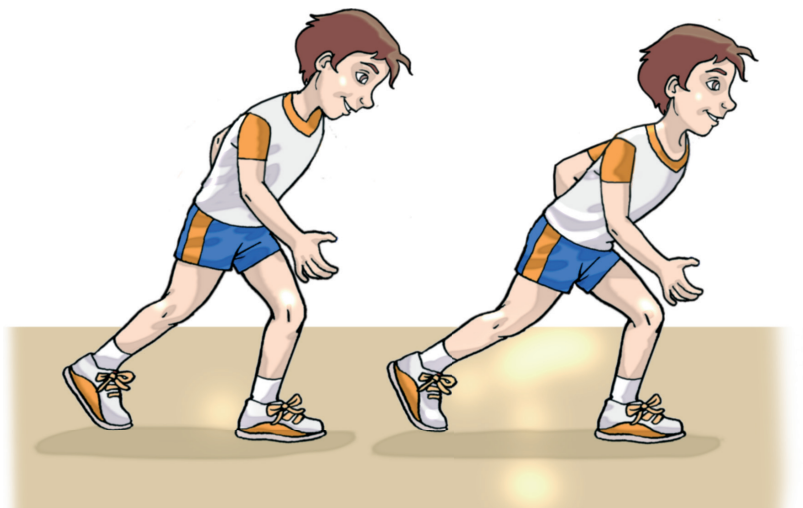
ВИСОКИ СТАРТ

Сигурно си се некад тркао са неким од другова или другарица у жељи да сазнаш ко је бржи. Обично се на таквим тркама полази из **високог старта** на знак који даје неко од учесника у трци или неко са стране.



Високи старт

Високи старт се углавном користи приликом трчања на средње и дуге стазе, на крос такмичењима, штафетним трчањима, али се користи и у тренингу приликом обуке почетника. Због једноставне координације покрета, веома га је лако научити и зато се овај начин стартовања учи пре него што се пређе на учење ниског старта. У настави физичког васпитања високи старт се примењује и у увежбавању брзог трчања.



Високи старт

Приликом обучавања високог старта важно је да се науче одређене припремне команде чијим се извршавањем изводи високи старт. То су команде: „На своја места” и „Позор” после којих следи сигнал за старт (пиштаљком, гласовном командом „Сад”).

На команду: „На своја места”, прилази се стартној линији и заузима почетни положај.

- * Стопало предње ноге, која је истурена и благо савијена, поставља се иза стартне линије.**
- * Цело стопало је на тлу, а ослонац је мало више на предњем делу стопала.**
- * Стопало задње ноге, која је опружена, постави се за око 1–1,5 дужине стопала предње ноге, иза трупа.**
- * Тело је благо савијено, мало нагнуто напред, а руке опуштено висе испод рамена.**
- * Глава је у продужетку трупа благо подигнута, тако да је поглед управљен напред у правцу трчања.**
- * Тежина тела је равномерно распоређена на обе ноге.**

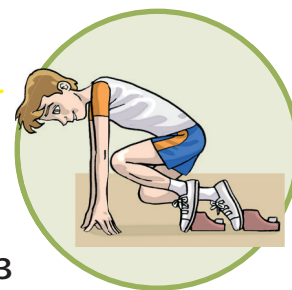
На команду: „Позор”, тежина тела се пребацује на предњу ногу, труп се при томе нагиње напред и уколико је предња нога била лева, десна рука се постави напред и обратно.

Након извршених радњи на задате команде, пажљиво се послушају знак (звучни сигнал) за старт. На атлетским такмичењима то је пуцањ из стартног пиштоља. У настави физичког васпитања то може бити плесак рукама, звиждук пиштаљке или узвикивање: „Сад!”

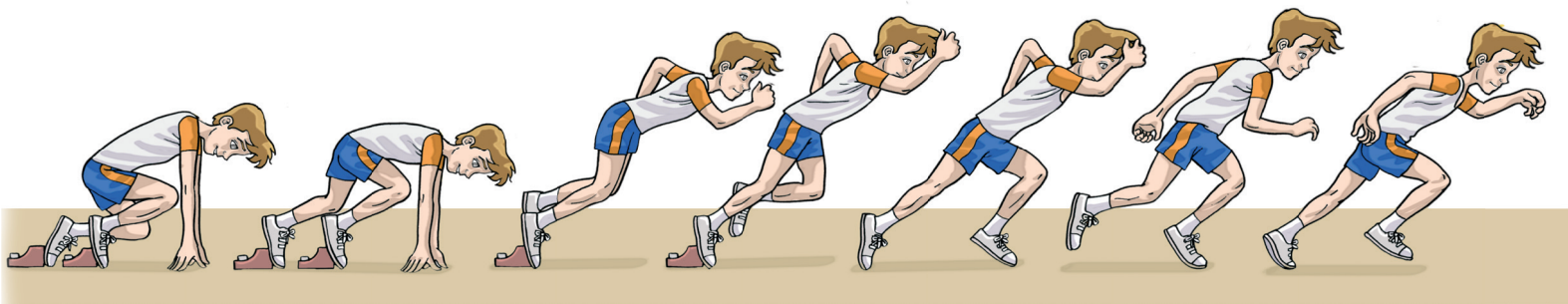
У трчање се полази кратким кораком, први корак је краћи од других. Следе дужи кораци уз усправљање трупа.

Након добро наученог високог старта прелази се на учење ниског старта.

НИСКИ СТАРТ



Брзо трчање – спринт по атлетским правилима започиње из положаја ниског старта који се изводи из стартних блокова. Да би правилно научио ниски старт, важно је да добро погледаш слику и уочиш карактеристичне положаје тела.



Ниски старт

ЗА РАДОЗНАЛЕ

Погледајте различите варијанте технике старта на првим обновљеним Олимпијским играма у Атини 1896!



Сматра се да је Чарлс Шерил први атлетичар који је увео ниски старт на једној атлетској трци 1897. године.

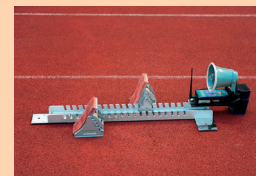
Приликом обучавања ниског старта неопходно је, као и код високог старта, да се науче одређене команде чијим извршавањем се изводи ниски старт. Наставник командује: „На места” и „Позор”. На сваку команду заузима се одређени положај. Понекад може рећи: „Припреми се” и тада учесници трке прилазе стартној линији.

На команду: „На места”, учесници трке заузимају почетни положај ниског старта.

- * Уколико постоје стартни блокови, јача нога се поставља у предњи стартни блок (угао око 45 степени), а слабија нога у задњи (угао око 80 степени). Исти положај се заузима и ако нема стартних блокова.**
- * Тада се предња нога поставља на растојању од око 1,5–2 стопе од стартне линије, а задња нога на растојању од око 3–3,5 стопа од стартне линије. Важно је и да се руке поставе правилно.**
- * Руке се постављају иза стартне линије у ширини рамена са палцем и кажипрстом у истој равни са стартном линијом, док се глава налази у продужетку кичменог стуба.**



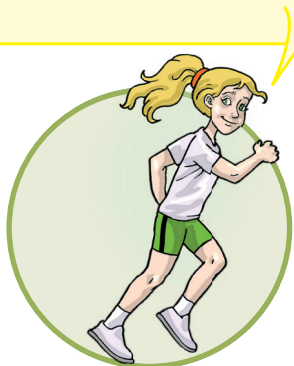
Стартни блок су конструисали 1927. године Џорџ Брешман и Вилијам Тејтл, али тек 1938. године Међународна атлетска федерација званично дозвољава употребу стартног блока уз објашњење да се њиме штити атлетска стаза.



На команду: „Позор”, подижу се кукови нешто изнад висине рамена, а тежина тела се преноси на руке и предњу ногу. Након тога, на одређени сигнал следи старт и започиње трка.

Брзо трчање – спринт је вежба брзине која у себи садржи елементе снаге.

СНАГА КОЈА ОМОГУЋАВА БРЗО ИЗВОЂЕЊЕ ПОКРЕТА НАЗИВА СЕ ЕКСПЛОЗИВНА СНАГА.





Крос је трчање у природи на свежем ваздуху и представља вежбу којом се најприродније постиже издржљивост организма.

Трчање на средње и дуге стазе су тркачке дисциплине које се могу изводити на атлетским стадионима, али и на отвореним теренима као што су различита игралишта, улице (на којима се одвија маратон) или у природи (крос). У настави физичког васпитања, како би ученици могли да издрже трку на средњим или дугим стазама, почиње се са увежбавањем истрајног трчања.



ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ

Требало би да у четвртном разреду у умереном непрекидном темпу можеш да претрчиш око 800 метара. Неко ће моћи и више да претрчи, а за неког ће и ова деоница бити напорна. Неко ће моћи поменуто или веће растојање да савлада непрестаним трчањем, а неко ће то успети наизменичним трчањем и ходањем.



ВАЖНО ЈЕ ДА ЗАПАМТИШ ДА СЕ ТРЧАЊЕМ ИЛИ НАИЗМЕНИЧНИМ ТРЧАЊЕМ И ХОДАЊЕМ ПОБОЉШАВА ИЗДРЖЉИВОСТ.

Требало би да сви здрави ученици у четвртом разреду буду оспособљени да могу да трче или да трче и ходају наизменично од 5 до 10 минута.



На часу физичког васпитања, када се вежба истрајно трчање, смењују се трчања и ходања. Програмом физичког васпитања је предвиђено да се наизменично смењују трчања и ходања у дужини од сто метара.

Када се трчи умереним темпом ради развоја издржљивости, води се рачуна о следећем:

- * да рад руку буде „мекан“ – мишићи руку и рамена не смеју да буду згрчени;**
- * да труп буде усправан, а глава у продужетку кичменог стуба (не сме да буде забачена назад нити спуштена напред);**
- * да је дисање „слободно“, што значи да се дише на нос и на уста истовремено у складу са потребама организма;**
- * да се трчи са паралелно постављеним стопалима и на врховима прстију.**

ЗА РАДОЗНАЛЕ

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. године. Знате ли зашто је продужена стаза за маратон у Лондону?

Организатори Олимпијских игара у Лондону 1908. имали су неколико разлога да продуже стазу:

Краљица је желела да гледа старт трке, па су да би пружили најбољи могући поглед, како Краљици тако и осталој публици, пребацили старт трке на источну страну Виндзорског замка. Како би пружили публици што бољи поглед на финиш трке, продужили су стазу за 350 метара и тај део сместили на стадион.