

ИГРЕ СА ПОСКАКИВАЊЕМ ПРЕСКАКАЊЕ И СКАКАЊЕ

Поскакивање је природни облик кретања који се користи у свакодневном кретању. На часовима физичког васпитања ова кретања се користе као кретања на једној и две ноге. Као скакање, вежбе поскакивања и прескакивања утичу на развој мишића ногу као и на унутрашње органе. Путем прескока повезујемо неке елементе покрете у сложене целине чиме добијамо виши степен квалитета мотоме уметности. Путем прескока повезујемо неке елементе покрете у сложене целине чиме добијамо већи степен квалитета моторичке уметности. Од поскока посебно се истичу дејчи поскок као и прескакање маказицама, поскоци са обе ноге, напред назад - суножни поскоци, поскоци суножни са лоптом међу ногама, имитирајући поскоци (као кенгур, зец, врабац...). Ученицима прва два разреда при вежбама скакања, поскакивања и прескакања давати мање захтева у облику игара. Почети са скоковима из места, касније са скоковима из залета на висини до 30 цм у зависности од дејчих способности. Саскоци треба да су мекани, код прескока справа - козлића битно је да се учитељ постави на право место као асистент за згрчку са стране, а за разношку чеоно.

а) Игре за млађу групу

Мачка је скочила за мишем. Поскочите обема ногама напред, еластично на предњем делу стопала и доскочите у мали чучањ, привуците руке, као да сте привукли миша.

Скакање преко потока. Васпитач нацрта на тлу две црте или постави две вијаче на удаљености да "поток" могу прескочити сва деца. Деца се налазе с једне стране потока и прескачу га: као врапци, као зека, из места, у паровима, из залета као весели коњићи, у пару држећи се за руке, према властитој жељи.

Птичице у гнезду

По игралишту су размештени обручеви или су нацртани кружићи. Број обручева одговара броју деце која учествују у игри. Обручеви (кружићи) представљају гнезда око којих слободно скакућу суножним поскоцима деца опонашајући скакутање птичица.

Када васпитач повиче: "јастреб!", све птичице одлете до својих гнезда и суножно ускоче у њих. Јастреб долеће, осматра да ли је неко изван гнезда, па кад се увери да нема никог и да не може никог уловити, одлеће, док птичице опет излећу из својих гнезда и скакућу суножним поскоцима.

Маца и врапчићи

Поред зида се постави шведска клупа, која представља грану стабла. Деца су врапчићи који весело скакућу по игралишту суножним поскоцима. Када маца замјауче, сви врапчићи одлете на грану а маца се повлачи. Чим је маца отишла, врапчићи опет слећу с гране и игра се наставља.

Возимо се у аутомобилу

На игралишту поставимо онолико столица колико има деце. Столице се поређају у правој линији или у круг и оне представљају аутомобиле. Деца седају свако у свој ауто, тапкају ногама о тле и узвикују: „ту-ту, ту-ту, ту-ту, возимо се у ауто!". То се понови неколико пута. У том наилази „див“ (васпитач) да траже децу. Деца, када виде дива, скривају се свако иза свога аутомобила. Чим див оде, деца се враћају на столице и игра се наставља. Игра се понови неколико пута.

Прескачемо конопац

Учитељ држи дугу вијачу, спреман да је сваког часа попусти да не би које дете пало. У таласима по четири, деца залетом прескачу конопац, који се држи у почетку ниско. Касније се нешто више подиже.

Жабе и роде

За игру се припреми онолико столица колико има деце у групи. Столице се поставе у круг, с тим да су наслони окренути према центру круга. Тако постављене столице представљају листове локвања. На свакој столици (листу) седи дете (жаба) и сунча се. Када се појави рода жабе брзо скачу са столице и зароне у бару (чучну иза наслона столице). Рода обиђе бару и одлети а жабе поново излазе на локвањ и очекују наредни наилазак роде. Игра се понавља више пута.

Коке и петлићи

Около простора за игру размештени су пањићи, висине 15-20 цм. Деца се поделе у две групе - петлиће и коке. Сви чуче у средини простора за игру и “спавају“. На знак васпитача: „дан!”, петлићи брзо устају, трче до пањића, пењу се и закукуричу машући крилима на то коке устану и дотрче до пањића, петлићи саскачу са њих а оне се пењу, чучну, закокодачу и саскоче. Потом се сви враћају на почетна места и игра се понови неколико пута.

Зечићи и вук

На простору за игру налази се један параван (лестве, купе исл.) иза кога се налазе зечићи (у “кавезу“). Игра почиње тако што васпитач позива зечиће да изађу из кавеза и да слободно скакућу по терену, имитирајући зечиће. Тада се појављује васпитач опонашајући вука, а деца, “уплашена“ од вука, што брже враћају се у своје кавезе. Игра се понавља више пута уз краће одморе. У тим паузама са децом се обично разговара о игри: како их је “уплашио“ вук, како су опонашали зечиће исл.).

б) Игре за средњу групу

Скачите као лопта. Прво бацимо лопту увис, а она поскакује све мање и мање док се не умири. То исто после раде деца.

Скакућите као врапци. На обе ноге, на предњем делу стопала, еластично, руке слободне.

Скакање кроз прозор

Деца држе два конопца, први је у висини колена а драги изнад главе. Деца у налетима по двоје или троје скачу кроз „прозор“. Не сме се додирнути ни један конопац, ни горњи ни доњи. Захтеви се постепено увећавају смањивањем прозора, односно спуштањем горњег конопца.

Лов на лептира

Деца се налазе у кругу, у размаку да могу комотно изводити покрете који се захтевају у игри. Васпитач је у средини круга са штапом дужине 1,5 м. За врх штапа привезан је већи шарено обојени лептир. Игра почиње тако што васпитач кружи лептиром (штапом на коме је лептир) изнад дечијих глава. Деца покушавају скачући да дохвате лептира, ка-да наиђе изнад њихових глава. Васпитач их подстиче на већи скок при-лагођавањем висине сваком појединцу.

Преношење лопте поскоцима

На размаку од три метра повуку се две хоризонталне линије. Иза једне стану деца подељена у колоне по четворо, петоро. Челни у колонама имају лопте. На знак васпитача стављају лопту између ногу и суножним поскоцима скачу, носећи тако лопту до друге линије. Када пређе линију окреће се према својој колони и закотрља лопту према следећем из своје колоне, и игра се тако даље наставља.

Веверица без куће

У једном делу простора за игру поставе се столице, обруч или се нацртају кругови који ће представљати кућице веверице. Деца седе или стоје свако у својој кућици, а само једно дете је без кућице. Дете без кућице позива веверице да изаду из кућице: Веверице напоље из кућице!”. Деца напуштају кућице и прескакују четвороношке, а са њима је и веверица без кућице. На повик васпитача: „Веверице у кућице!”, деца трче према било којој слободној кућици и заузимају је. Ко остане без кућице он је сада улози веверице која позива да се поново изиђе из кућице и игра се тако наставља.

в) Игре за старију групу

Како скакуће коњ? Весело поскакивање напред, неколико пута једном ногом више у висину, другом мање. Зека скакуће. Скакутати обема ногама у малом чучњу са рукама згрченим уз тело.

Поплава

Деца трче кружно једно иза другог по простору за игру. На знак васпитача: „Поплава!”, престају да трче и пењу се што брже на најближу справу (шведски сандук, клупе, греде, лестве, рибстол, тобоган идр.)- Васпитач ће најчешће бројањем одредити време за које се треба попети. Ако желимо да отежамо задатак време пењања се скраћује.

Ко се боји вука

Деца се ухвате у коло и поскакују с једне на другу ногу уз ритам песме:

“Три за грош, три за грош, вука се не бојим ја тра-ла-ла, тра-ла-ла.”

У средини круга је вук. На последње речи беже и склањају се у обележени простор. Дете које вук ухвати, улази у средину крага. Деца се окупљају око њега и игра се наставља.

Прескачемо прутове у кругу

Деца сачине круг раширеним рукама. Окрену се у смеру надесно. Сваки пети ученик седне и држи прут водоравно, попреко на правац у висини колена. На знак сви потрче у круг и прескачу прутове. Након сваког круга ученици стану да се замене с онима са прutowима.

Која ће врста даље скочити

Деца се поделе у две групе. Свако дете изводи по један скок суножним одразом из места. Васпитач евидентира сваки резултат. Када сва деца из обе групе изведу по један скок, саберу се резултати за сваку групу и проглашава победник (група чији је укупан збир већи).

Нађи друга

Једно дете је у средини круга, а остала ходају у кругу и говоре:

“Зашто ово дете сад у колу ћути Зашто се и оно са нама не врти? “

На последњу изговорену реч, ухвате се по двоје и поскакују вртећи се и говоре:

„Хоп, хоп, дечице вртимо се сви, а ко друга нема нек у колу спи.”

Дете из круга сада бира пара од деце која већ имају пара. Дете које је остало само сада је у крагу.

Нађи место

На простора за игру кружно поставити столице, с тим да буде једна мање од броја деце. Деца трче кружно око столице уз ритам васпитача (ритам даје ударалкама или на драги начин). У моменту када васпитач прекине тактирање, деца треба што пре да заузму једну столицу и на њу седну. Једно дете остаје без столице, с обзиром да је једна столица мање од броја деце. У следећем кругу игре опет уче-ствују сва деца, а може се игра наставити и са искључењем оног које остао без столице (у том случају се по једна столица уклања са вежбалишта).

г) Игре за предшколску групу

Скок у даљ из места изводи се тако да деца стану обема ногама до црте, испред струњаче или јаме за скокове. Стопала су паралелна и природно растављена. Дете прво замахује рукама до узручења, после тога се спушта у получучањ с покретом руку до заручења и нагињањем трупа напред, а затим следи истовремени одраз ногама и снажно кретање рукама према напред.

Скок у даљ из залета. Деца узимају залет прво три корака, а касније пет или седам. Одроз се врши једном ногом испред црте, у лету су ноге згрчене, а доскок на обе ноге и тело мало нагнуто напред.

Скок увис из залета. Залет се изводи са одређеног места и са одређеним бројем корака. Уместо конопца боље је користити ластичу и ако је он висок 20 цм, залет не треба да буде већи од два метра. Зависно од групе висину помало повећавати и продужавати залет.

Вук у потоку

Вук се налази у омеђеном простору који представља поток (ширина 1 м). На знак наставника деца почињу да скачу са једне стране потока на другу, док вук настоји да неког ухвати у моменту прескакања. Ако у томе успе, мењају места.

Скок у даљ са увећањем скокова

На подлози за скакање исцрта се 4-5 линија, с тим да размак између сваке наредне линије буде већи за 10-15 цм. Задатак је да деца суножним поскоцима скачу са једне на другу (наредну) линију и изврши задатак у целини. Скакање поновити више пута.

Ко ће прескочити

У природи деца прескачу из залета: уски јарак ширине око пола метра као и разне предмете на ливади.

Која ће врста даље скочити

Деца се поделе у две групе - колоне. Свако дете изводи по један скок, али на тај начин што следећи скаче са места где је претхо-дног детета био доскок. Тако се добија дужина скока целе групе, па ће без мерења бити очигледно која је колона победила. Скакање поновити више пута.

Скакање у џаковима

Простор за игру обележен је двама линијама. Иза једне линије стану деца у колоне по четворо, петоро. Челни су у џаковима које придржавају рукама. На знак васпитача крећу суножним поскоцима са задатком да пређу простор до друге линије. Када стигну до циља ослобађају се џака, понесу га у рукама и предају следећим из своје колоне, који наставља игру. Победник је група која је прва обавила задатак.

Скочи брзо

Деца се поделе у две једнаке групе - колоне, које су удаљене једна од друге 3-4 метра. Међусобни размак колона је 2-3 корака. По једно дете из сваке колоне полази са палцом од чела колоне ка зачељу држећи је на висини од око 20 см изнад тла. Деца у колони када наиђе дете са палицом прескачу палицу суножним поскоком у месту. Колона која пре обави задатак победник је у том кругу игре. Игра се понавља више пута.