

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Уводна фаза часа: ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ТЕЛА

Задатак:	Комплекс појединачних статичких вежби без справа и реквизита
Циљ:	Загревање и припрема за колут унапред и уназад
Трајање:	7-10 минута
Напомена:	Сваку вежбу поновити 8-10 пута

• ВЕЖБЕ ЗА ВРАТ И ГЛАВУ

1/а.

Циљ:

Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Опис:

У стојећем раскорачном ставу покретати главу у смеру напред-назад.



1/б.

Циљ:

Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Опис:

У стојећем раскорачном ставу покретати главу у смеру лево-десно.



1/ц.

Циљ:

Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Опис:

У стојећем раскорачном ставу полукружити главом.



1/д.

Циљ:

Јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.

Опис:

У стојећем раскорачном ставу кружити главом.



• ВЕЖБЕ ЗА РАМЕНИ ПОЈАС И РУКЕ

2/а.

Циљ:

Јачање мишића руку и раменог појаса.

Опис:

У стојећем раскорачном ставу, са рукама на боковима, кружити раменима у једну и другу страну.



2/б.

Циљ:

Јачање мишића руку и раменог појаса.

Опис:

Из стојећег става рукама изводити “маказице” у смеру горе-доле, такозвано “лупање по чинелама”, прво са једном, а онда са другом руком.



2/ц.

Циљ:

Истезање и лабављење мишића руку и раменог појаса.

Опис:

У стојећем ставу изводити бочне кругове рукама.



2/д.

Циљ:

Јачање мишића руку и раменог појаса.

Опис:

Опонашати покрете пливања прским стилем увис, уз почучањ и подизање на прсте.



• ВЕЖБЕ ЗА ТРУП

3/а.

Циљ:

Истезање и лабављење мишића трупа и развој покретљивости кичменог стуба.

Опис:

Почетна позиција: раскорачни став, руке у узручењу. Извести дубоки претклон трупом, провући руке што више кроз ноге, а затим се вратити у почетни положај.



3/б.

Циљ:

Истезање мишића трупа, развој покретљивости кичменог стуба.

Опис:

Почетни став: раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну



3/ц.

Циљ:

Јачање мишића трупа и развој покретљивости кичменог стуба.

Опис:

Раскорачни став, руке о боковима. Кружити трупом у једну и у другу страну.



3/д.

Циљ:

Јачање и истезање мишића леђа и бочне стране трупа.

Опис:

Раскорачни став, руке о боку. У претклону окретати труп наизменично у једну и другу страну.



• ВЕЖБЕ ЗА ТРБУШНО-КАРЛИЧНИ ДЕО И НОГЕ

4/а.

Циљ:

Јачање и истезање мишића карличног појаса

Опис:

Седећи пред рукама, ноге пружене и спојене. Наизменично разножити и спајати ноге, не одижући их од пода.



4/б.

Циљ:

Јачање мишића трбушног појаса.

Опис:

Из седа пред рукама наизменично подизати једну, па другу ногу, и сваки пут плъеснути шакама испод колена.



4/ц.

Циљ:

Јачање мишића трбуха.

Опис:

Из седа пред рукама, наизменично подизати једну па другу ногу, додирујући коленом чело.



4/д.

Циљ:

Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса, као и трбушних мишића.

Опис:

Стојећи став, руке у одручењу. Наизменично подизати једну па другу ногу, а истовремено пљескати рукама испод колена.



5/а.

Циљ:

Лабављење мишића ногу и руку.

Опис:

Ходати у месту са високо подигнутим коленима (ход војника).

