

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ У ЈАГОДИНИ



***СПОРТСКЕ ИГРЕ У ВАННАСТАВНИМ АКТИВНОСТИМА
УЧЕНИКА МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА***

- Дипломски рад -

Ментор

Кандидат

Доц. др Живорад МАРКОВИЋ

Јасмина РАДОСАВЉЕВИЋ XVII-10/1414

Јагодина, јун, 2012.

САДРЖАЈ

1. УВОД	1
1.1. Историјски развој игара	3
1.2. Развој игре у свету	4
1.3. Развој игре у нашој земљи	5
2.1. Значај спортских игара у ваннаставним активностима	6
2.2. Слободно време	7
<i>2.2.1. Значај организовања слободног времена</i> <i>ученика млађег школског узраста</i>	<i>8</i>
<i>2.2.2. Неадекватна искоришћеност слободног времена</i> <i>код деце млађег школског узраста</i>	<i>9</i>
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА.....	11
4. СПОРТСКЕ ИГРЕ У ЕЛЕМЕНТАРНОМ ОБЛИКУ	12
4.1. Фудбал.....	12
<i>4.1.1. Елементи технике фудбала</i>	<i>13</i>
<i>4.1.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања</i> <i>појединих елемената технике фудбала</i>	<i>14</i>
<i>4.1.3. Дечији фудбал</i>	<i>17</i>
4.2. Кошарка	17
<i>4.2.1. Елементи технике кошарке</i>	<i>18</i>
<i>4.2.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања технике кошарке .</i>	<i>21</i>
<i>4.2.3. Дечија кошарка.....</i>	<i>23</i>
4.3. Одбојка.....	24

4.3.1. Техника одбојке	26
4.3.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања елемената технике одбојке	28
4.3.3. Дечија одбојка	30
4.4.1. Техника рукомета	32
4.4.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања елемената технике рукомета	34
4.4.3. Дечији рукомет	35
4.5. Пливање.....	36
4.5.1. Примери елементарних игара у води и значај пливања	37
4.6. Тенис	41
4.6.1. Примери елементарних игара у функцији усвајања елемената технике тениса.....	42
5. ТЕОРИЈСКИ И ПРАКТИЧНИ ЗНАЧАЈ РАДА	44
6. ЗАКЉУЧЦИ	46
Резиме.....	48
Summary	50
Литература.....	52
Кључна информацијска документација	54

1. УВОД

„Многи људи су постали богаташи у слободном времену којим располажу, а сиромаси у начину његова коришћења“.¹

Доба технолошко-индустријске револуције, напредак науке и технике, омогућио је живот данашњег човека лакшим и удобнијим. Али, убрзо су се почеле осећати и негативне последице благостања. Смањена физичка активност, постепено је реметила функције човековог организма, које су потребне за здравље. Последице тога су бројна обољења која називамо болести цивилизације: срчана обољења, болести крвотока, мишића, дисајних органа, неурозе и гојазност. Такође, неповољни животни и радни услови (загађеност околине, неправилна исхрана, стресне ситуације, дуготрајно седење) све више намећу потребу за рекреацијом у слободном времену. Међутим, из дана у дан људи постају свесни да пасивно слободно време озбиљно угрожава човеково здравље и да га треба мењати. Основни фактор који делује неповољно на људски организам је, значи свакако, смањено кретање или хипокинезија.

Деца такође нису поштеђена тих опасности. И поред великих школских обавеза суочавају се са проблемом слободног времена, односно начином његовог испуњења. Савремени човек живи у условима развијене технологије, урбанизације, изложен многобројним позитивним и негативним утицајима свакодневног живота и рада. Показало се да је потребно усмерити сву пажњу поремећајима и оштећењима здравља, који су резултати комфора који човеку нуди савремени технолошки развој. Зато се баш из ових разлога у савременим условима живота и рада настоји да се у слободном времену свестрано развија личност уз примену динамичних и разноврсних активности у смислу спортских игара и такмичења.

Неопходно је указивати ученицима на значај рекреативних активности за њихово здравље. Кроз учешће у рекреативним активностима код ученика се интензивирају процеси социјализације, стичу се нова пријатељства, проширују се знања и интересовања...

Недостатак услова за бављење неком рекреативном активношћу, не треба да буде препрека. Сваки човек треба да се потруди да себи створи бар минимум услова

¹ Стелла, И (1984)..*Спортске активности дјеце у слободно вријеме*, Приручник за наставнике основне школе, друго издање, Загреб: Школска књига

за неки вид физичке активности. Готово да нема насеља који у свом саставу не поседује неки спортски терен или слободну површину за игру и забаву.

Игра је озбиљна делатност. Унашем народу игра је синоним за нешто љупко и неозбиљно, каже проф. Др Жарко Требјешанин. А истина је да је игра врло озбиљна делатност детета. Игра, као душевна и телесна храна, треба да очува код деце здрав дух, како би он касније био покретач свих човекових хуманих делатности. Јер, сигурно је да свет може бити бољи, ако и игром будемо развијали и очували оно најбоље у детету: љубав, разумевање, толерантност, радозналост, вољу и упорност, интересовања и жељу за сазнањем.

У разним периодима друштвеног развоја спортској игри је указивана одређена пажња, зависно од услова, нивоа културе и схватања игре као животне потребе. Цео људски род у свом историјском развоју неговао је игру, па то и ми чинимо. У данашње време, спортској игри, у ваннаставним активностима, се придаје веома велики биолошки и психолошки значај. Игра се данас сматра као најпогоднији вид физичког васпитања, она више не треба да буде само ствар појединца ни посебних организација, него читаве заједнице. Игра обухвата све могуће делатности од најпростије дечије игре до највише уметничке творевине или спортске игре. У спортске игре убрајамо, за разлику од елементарних и теренских игара са њиховим безбројним варијантама, оне које имају стандарна правила и садржаје, а које су усвојене у спортским такмичењима.

Број спортских игара које се упражњавају у нашој земљи ограничен је економским, климатским, географским и другим локалним и материјалним условима и људским навикама.

Спортска игра пружа богатство доживљаја који се испољавају у виду осећања животне радости, раздраганости, срџбе и сл. Благотворност утицаја слободне игре и спорта повећава се њиховим извођењем у условима свежег ваздуха, отворене природе или игралишта. Поред тога што омогућавају интензивно физичко кретање, игре пружају задовољство стваралаштва и потребе за слободом акције. Због ефектних органских утицаја и пријатног емоционалног тона игре и рекреативни спортови могу знатно доприносити разоноди, одмору и рекреирању, то јест, поновном освежавању радом исцрпених психичких и физичких снага човека. Због тога се спортске игре у ваннаставним активностима смишљено користе као садржаји првог реда у испуњавању слободног времена деце и младих, али и одраслих. Рекреативни спортови могу доприносити отклањању замора, подизању и одржавању

радне способности, учвршћивању здравља и забављању. Њима се могу развијати и формирати неке значајне морално-вољне особине. Међутим, младе треба упозорити да у игри и спорту, као и у животу, постоје правила понашања која су понекад специфична, али не одударају од устаљених норми људског понашања. Тај посао учитеља није лак ни једноставан, јер захтева упорност и доследност како би деци и младима одређене норме понашања постале навика. У раду треба непрекидно истицати како осим упорности, воље, снаге и технике, спортиста мора да има и општељудске особине које красе правог спортисту. Зато упоредо са вежбањем тела треба неговати и дух. Па зато, игра је потребна-пустимо децу да се играју!

1.1. Историјски развој игара

Историја спорта је историја људске врсте. Још од праскозорја човечанства наши преци такмичили су се пред својим саплеменицима. Биле су то углавном игре које су служиле као добар тренинг за стварне ситуације – лов и битке са другим клановима. Такође, углавном су се одржавале током традиционалних светковина, као што су жетва, промена годишњих доба...

Иако су се игре, тачније спортови, развијали на све четири стране земаљске кугле, свакако највећи историјски утицај имале су античке Олимпијске игре. Прва игре су одржане 776. године пре нове ере у Олимпији. Установљено је правило да за време трајања игара, сва непријатељства морају обавезно да престану и да влада „Свети мир“ (екехерија). Слабљењем античке Грчке, појавила се моћна и бездушнија империја – Римско царство. Док су Грци сматрали спорт – Олимпијске игре мирољубивим начином да се кроз јавно такмичење види у ком граду – држави стасавају најбоље атлете, спортисти, потомци Ромула и Рема имали су нешто сасвим другачије на уму. На ред су стигле гладијаторске игре. Од старог Рима почело је нагло пропадање спорта. Дуго му је требало да стане на ноге и да се врати на почетак – „од душе човекове“.

Многе спортске гране добиле су коначан облик у Енглеској – бокс, тенис, фудбал, рагби. Зимски спортови развијали су се у Норвешкој.

У другој половини 19. века модеран спорт почиње да представља спој древних и модерних дисциплина. Одржан је на вековима старом стадиону „Панатинаико“. Такмичења су била у спринту, скоковима, бацању диска и копља, верању уз конопац и рвању. Обновљене Олимпијске игре су садржавале и

такмичење у атлетици, гимнастици, бициклизму, стрељаштву, пливању, мачевању, дизању тегова, тенису и рвању.

1.2. Развој игре у свету

У другој половини 19. века модеран спорт почиње да се развија и на овдашњим просторима. Пјер Де Кубертен је дао идеју за обнављање Олимпијских игара на скупу у Сорбони 1892. године. Прве модерне Олимпијске игре одржане су 1896. године у Атини. Јувеналова изрека „*men sana in corpore sano*“ (У здравом телу, здрав дух) представља једну од најстаријих порука у развоју игре. Такође и у делима Платона и Аристотела и других античких филозофа налазе се делови у којима се истиче значај односа измађу тела и духа.

Средњовековна доминација црквених догми је забрањивала развој игара и спорта. У доба Ренесансе се поново јавља интересовање за игру испорт, а то нарочито истичу у својим делима реформатори школства тога доба Чех, Коменски и швајцарац Песталоци.

Почетком 20. века Билер и Бејтендајк пишу о задовољству и психолошком значају дечје игре и игре уопште – спортске игре. За развој личности познат је и Де Кубертенев текст „Есеји у спорској психологији.“

На институтима за физичку културу у СССР-у у Москви формирани су 1920. године одсеци за развој физичког васпитања и спортских активности. Колеман Грифит, Американац, се сматра утемељивачем психологије спортског развоја. Северноамеричко друштво је 1968. год. Организовало други Светски конгрес спортских игара.

Спортом се представља држава у свету, афирмише њено културно богатство и јача национална заједница. Тако у свету почиње да кружи Олимпијски пламен.

„Најважније на Олимпијским играма није победити, него учествовати, као што ни у животу није најважнија победа него борба. Велик је онај човек који осваја нешто у часној борби.“

2002. год. извршни директор УНИЦЕФ-а и остали чланови су објавили документ – „Спорт у функцији развоја и мира: на путу постизања миленијумских развојних циљева.“

1.3. Развој игре у нашој земљи

Олимпијски комитет у Србији је у 2010. год. прославио велики јубилеј 100. год. постојања Олимпијског покрета у Србији. Званично Олимпизам на тлу данашње Србије започет је 10. фебруара 1910. год. када је у Београду основан српски олимпијски клуб. Код нас се на спорт у то време гледало са подозрењем и подсмехом. Међутим, присуство српског краља Александра Обреновића, отварању првих Олимпијских игара модерног доба у Атини 1896. год., оставио је дубок траг на даљи развитак олимпизма у Србији и спортских игара уопште.

Од тада у Србији почиње живља спортска активност. Пишу се дешавања са следећих олимпијских игара у Паризу, Лондону и народ у Србији све више бива заинтересован за спортском активношћу. Тако се 1910. год. у Београду оснива Српски Олимпијски клуб. За председника је изабран Светомир Ђукић, капетан српске краљевске војске. У то време су се одржавале Олимпијске игре у Стокхолму, а краљевина Србија је имала двојицу представника Чедомира Милошевића и Драгутина Томашевића у маратону.

Распадом СФРЈ, олимпизам на нашим просторима је био опасно угрожен санкцијама Уједињених нација 1992. год. нашој земљи су уведене забране на спорт, науку и културу. Вољом светских моћника, наша земља је учествовала у окрњеном саставу – само појединци без екипних спортова и без националних обележја.

Време санкција (1992. год. – 1995. год.) представља најтеже и најдраматичније раздобље нашег спорта.

Данас имамо разлога за понос и задовољство. Наши спортисти оставили су дубок траг и знатно доринели популаризацији Олимпијских игара. Имена таквих величина попут Влада Дивца, Игора Милановић, Јасне Шекарић, браће Владимира и Николе Грбића, Новака Ђоковића, Ане Ивановић и др. ући ће у анале светског спорта.

Слика 1. Новак Ђоковић и Ана Ивановић



2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1. Значај спортских игара у ваннаставним активностима

У земљама широм света, спорт, рекреација и игра унапређују здравље – дух и тело. Они нас уче важним лекцијама из живота о поштовању, лидерству и сарадњи. Они промовишу једнакост за све и премошћавају разлике међу људима.

Према мишљењу историчара физичке културе, спорт је настао веома рано, кад и прво људско друштво, у старим цивилизацијама Египта, Персије, Индије, Кине, Грчке. Обично се сматра да је настао из игре и да је средство забаве и разоноде у доколици. Углавном спорт је везан за такмичење, надметање, борбу где човек улажући максимум својих способности, жели да границу постигнутог помери напред или да од свог ривала буде за нијансу бољи.

Данас спорт има много шире суштинско значење, па се најчешће среће као вид физичке културе у ваннаставним активностима или рекреација уопште.

Рекреација код нас као и у свету, добија све већи социјални, здравствени и економски значај.

Социјални значај: време које може да се искористи по сопственом нахођењу (слободно време – доколица), даје прилику људима и деци да се окупљају, упознају, зближавају, а осим тога, да разним активностима што више отклоне последице аутоматизованог начина рада, односно преоптерећеност деце школским обавезама.

Здравствени значај: огледа се у могућности да се различитим физичким активностима надокнади недостатак недовољног кретања све већег броја људи. Све слабији срчано – судовни систем спутава човека у сопственом настојању да срећније и боље живи. Разне неурозе и психозе, проузроковане многим стресовима на послу, у саобраћају крај телевизора, такође угрожавају здравље човека. Лек за све болести је у проналажењу спортских активности које ће човека потпуно да ангажују и емотивно и физички, а то је најтеже постићи у све бржем начину живљења, где се и „једе у трку“.

Човеков организам је предвиђен за покретачку функцију, па је примећено да се код људи који су физички неактивни појављују различити поремећаји здравља и смањење функционалних способности. Тако је и код детета, потреба за физичким

кретањем представља једну од основних његових животних потреба засновану на биолошким нормама рашћења и развијања.

Економски значај: Рекреација је од непроцењивог значаја за професионалну и радну способност одраслих и младих, јер она својим садржајима представља значајан фактор превенције и стицање навика у очувању здравља.

Осим овога рекреација је значајна, јер даје могућност за бржи развој туризма. Од туристичког промета зависи национални доходак великог броја земаља. Спортска рекреација посредно утиче и на изградњу већег броја спортских објеката, који су, такође, део културе једног народа.

2.2. Слободно време

У последње време све више се истиче проблем слободног времена. Оно је посебно наглашено и карактеристично, у различитим облицима његових манифестација, у високо развијеним индустријским земљама, као и у оним земљама које се налазе у наглом процесу индустријализације и технизације. У таквим условима слободно време треба да послужи као средство вреднијег, садржајнијег, културнијег, хуманијег живота људи као нека врста одбране и заштите од многобројних, а снажних и наметљивих утицаја техничке цивилизације. Слободно време је социјални проблем прворазредног значаја јер својим постојањем и утицајима дубоко задире у положај људи. С обзиром на становништво које активно делује у производњи, корисно провођење слободног времена позитивно утиче на одржавање потребне радне кондиције, на здравствено стање уопште, на развијање свих својстава која утичу на повећање продукције, културнији и задовољнији начин живота радних људи.

Собзиром на то да је слободно време, као друштвена појава у стању врло динамичног развоја, у току досадашњег проучавања ове појаве као његове битне ознаке и обележја истичу се:

- То је онај део времена који преостаје појединцу изван његових професионалних, друштвених и породичних обавеза;
- Њиме појединац располаже добровољно, према властитом нахођењу и без наметања и одређивања споља;
- Остварује се разноврсним занимањима у циљу одмора рекреације и развоја личности, али без сврхе било каквог директног привређивања;

„Може се проводити само у складу са природном нужношћу и друштвеном стварношћу одређене конкретне друштвене средине. На основу изнетог „Слободно време је онај део времена којим располаже појединац изнад својих професионалних, друштвених и породичних обавеза у циљу одмора, рекреације и развоја личности, а у оквирима природне и друштвене условљености и реалности средине у којој појединац живи и делује“.²

2.2.1. Значај организовања слободног времена

ученика млађег школског узраста

Организовање слободног времена деце и омладине постаје све значајнији васпитни фактор у формирању личности и представља битну припрему младих за друштвени живот и рад.

Код родитеља постоје схватања да дете док не пође у школу треба да се наигра, а поласком у школу, бригу за његову активност преузима школа. Са елементима организованог слободног времена треба почети врло рано и то путем сталног и систематског осамостаљивања деце, треба користити њихову жељу да помажу одраслима и тако применити елементе појединих компоненти васпитања. Поласком у школу друштвени оквири породице постају уски, дете се удружује у мале групе у циљу заједничке игре. Тада родитељи треба да приђу организовању њихове радне активности са више озбиљности и система. Ту активност треба усаглашавати са активношћу у кући. За сваки успешно завршен рад, треба га похвалити. Када је у питање слободно време ученика, онда се ту често јављају супротности у схватањима родитеља: да ли дете треба да се бави искључиво школским задацима, како да развија своју обдареност, на који начин да се укључи у друштвени живот и рад.

Разни облици удруживања ученика у секције представљају значајне форме постизања максималних залагања, могућности и самоиницијативе ученика.

² Нинковић, Будимир, Г.(2008). *Педагогија слободног времена-хрестоматија*, Јагодина: Педагошки факултет.

2.2.2. Неадекватна искоришћеност слободног времена

код деце млађег школског узраста

Стално повећање слободног времена намеће све већу бригу друштва да се оно осмисли и испуни. У времену кад су млади слободни од школских, породичних, професионалних обавеза, примећује се код једног дела младих, манифестовање разних облика девијантног понашања, а међу њима и облика неприлагођеног понашања. Ови облици понашања имају различиту основу, а једна од могућих лежи у неадекватном и неорганизованом коришћењу слободног времена. Неорганизовано коришћење слободног времена условљава добрим делом недостатак позитивних активности код деце. Ако она немају осигурану забаву на неком добро организованом објекту, онда је они траже на улици, која на сваком кораку пружа могућност упознавања са животом који младој психи не представља стабилан ослонац.

Под утицајем комерцијализације и бизниса у неким срединама је присутна, а у неким постепено продире и комерцијализација слободног времена, односно његових садржаја. То је битно допринело мењању смисла и вредности слободног времена; тако да су млади, с једне стране, привилеговани и слободни, а с друге зависни и заробљени индустријом забаве у слободном времену. Самим тим настају проблеми које намеће савремена животна навика деце. Сваки дан се сусрећемо са „бомбардовањем“ информацијама о здравом начину живота, правилној исхрани, и неопходности укључивања у одређене физичке активности, о све дужем времену које деца проводе у лошим навикама, испред екрана телевизора или компјутера. Нека деца тренирају, самостално вежбају. Питање је, колико је и то у складу са њиховим психофизичким развојем здравствено прилагодљиво, уколико нема одговарајућих критеријума од стране тренера, колико и докле се сме вежбати.

Адекватну искоришћеност слободног времена, свакако треба да преузме и школа. Међутим она данас није довољно „отворена“ за ученика, за његово слободно време. Школа не представља ширу основу за учење културе слободног времена, а може и треба знатно више него што чини у овим тешким материјалним, просторним, технолошким условима. Пре свега, изградњу културе слободног времена ученика мора схватити као битну компоненту васпитања његове свестране личности. Наша школа заједно са свим друштвеним променама пролази кроз крупне промене које

делују веома интензивно на ученике. Њен трајни циљ и задатак јесте да их припреми за учење и рад и пун и срећан живот. То школа може остварити, ако се организује и потпуније отвори за потребе ученика, његове развојне проблеме и интересовања. Тако, док школа тражи одгађање задовољства и напоран рад у име будућности, у слободном времену се деци нуди задовољство одмах, нерад, играонице, видео-игрице, компјутери... У таквој ситуацији одређен број младих људи препушта се пасивности духа и тела у слободном времену, прихватајући било какве моделе понашања. Врло је забрињавајуће што деца користе своје, а за сопствени развој драгоцену време, у таквим местима разоноде, јер знамо да бављење оваквим активностима не доприноси свестраном развоју личности.

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Предмет овог рада су спортске игре у ваннаставним активностима код ученика млађег школског узраста као услов здравог начина живота и продуктивног искоришћавања слободног времена. Овај рад представља својеврстан предлог спортских активности којима се ученици могу бавити у слободном времену, а које су у функцији унапређења здравља ученика и спречавања дејства негативних ефеката савременог начина живота.

Циљ рада је направити један од могућих избора спортских активности и указати на њихов значај и улогу у психофизичком развоју ученика млађег школског узраста и њихову примену у слободном времену.

Из постављених циљева произилазе следећи **задачи**:

- прикупљање литературе;
- анализа и критичка оцена информација из доступне литературе;
- одабирање релевантног материјала за дипломски рад;
- синтеза одабраног материјала и
- експозиција одабраног материјала у виду овог дипломског рада.

4. СПОРТСКЕ ИГРЕ У ЕЛЕМЕНТАРНОМ ОБЛИКУ

4.1. Фудбал

Фудбал је, нема сумње, најпопуларнији спорт. Овај епитет припада фудбалу и као спортско-рекреативном садржају. За овај спорт су карактеристични изненадни и чести обрти, сложене, непредвиђене и динамичке ситуације које пружају изванредну могућност за креативност и самодоказивање, као и незвесност у погледу крајњег резултата. Ова спортска игра веома стимулативно делује на развој и одржавање психофизичких способности. Фудбал је колективна игра, те односи сарадње и групног деловања који се стварају у току игре, пружају изванредне могућности за формирање и усмеравање правилних међуљудских односа и сарадње.

Малишани најбоље вежбају и изучавају фудбалску игру преко упрошћених облика игара, које деца доживљавају као „праву“ фудбалску игру. Код овог фудбалског „школовања“ не треба тежити никаквој перфекцији покрета. Деца најпре треба да науче техничка вештине (вођрње лопте, шутирање лопте...) у грубој форми и да нађу сопствени стил понашања са лоптом.

Слика 2. Фудбал



4.1.1. Елементи технике фудбала

Ударац по лопти

Он се користи за убацивање лопте у игру после прекида, за додавање између саиграча и за шутирање на гол. Ударац као најосновнији елемент технике у фудбалу, подразумева ударање лопте било којим делом тела. Ударце разликујемо према делу тела којим преносимо снагу на лопту... Према томе, разликујемо ударце ногом, главом, раменом, грудима.

Вођење лопте

Вођења лопте могу бити праволинијска, криволинијска и специфична, различитог темпа, са или без промене ритма. Играч обично води лопту када не налази задовољавајуће решење за одигравање лопте, када је износи из казненог простора, када жели да прикрије своју намеру пре одигравања лопте, када креће у варање, када претрчава противника по завршеном варању. Глава треба да је подигнута да бисмо имали преглед распореда играча.

Примање лопте

Савремени фудбал захтева да се лопта прима у покрету, да се поведе, одиграва или шутира без застоја. Лопта се може примити ногом, трбухом, грудима и главом.

Примање лопте трбухом догађа се када се прима лопта која се одбија од тла, а играч није у позицији или условима да је прими на други начин. Ово примање се ређе користи у игри.

Примања лопте грудима могу да се изводе уз спуштање лопте на тло најкраћим путем или привременим задржавањем у ваздуху, узодвођење лопте у једну или другу страну, уз преношење лопте преко себе и настављањем кретања са лоптом.

Код примања лопте главом битно је нагласити да играч може лопту примити главом у месту, ходу, трчању или скоку. Код овог примања принцип амортизације је најбитнији. Док је у додиру са тлом, играч амортизује лопту савијањем колена и спуштањем тежишта, а у скоку мора, после додира, падати заједно са њом.

Варања (дриблинзи)

Варања су радње помоћу којих играч треба да осујети дејство противничких играча и омогући реализовање сопственог или заједничког плана екипе. Варања морају да буду оправдана и да имају свој циљ. Квалитет појединца огледа се у способности да успешно примењује што више варања, користећи их у право време и у одговарајућој ситуацији. Разликујемо два начина варања: варања лоптом (радње које играч изводи када има лопту или жели да дође у посед лопте, а може да реализује сопствену намеру само ако превари противника) и варања без лопте.

Одузимање лопте

Ова радња је супротна варању. Разликујемо три основне ситуације у којима покушавамо да одузмемо лопту:

- када се противник са лоптом налази окренут играчу лицем;
- када се противник са лоптом налази играчу са једне или са друге стране и
- када се противник са лоптом налази играчу окренут леђима.

Одузимање може да се изведе и пресецањем пута лопти или ометањем противника, дајући тако могућност саиграчу да одузме лопту или приморавајући противничког играча да оде са лоптом изван граничних линија терена.

Техника голмана

Најодговорније месту у тиму свакако, припада голману. С обзиром да је то последњи играч екипе пред сопственим голом, његове грешке су најчешће крунисане поготком у корист противничке екипе. Задатак голмана није само чување гола. Он има најбољи преглед ситуације на терену, те мора да распоређује играче за време акције противничке екипе, за време прекида игре, односно, за време досуђивања слободних удараца, индиректних удараца итд.

4.1.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања

појединих елемената технике фудбала

Чишћење поља

Две групе се постављају једна према другој. Линија која дели игралиште не сме се прелазити. За почетак сваки играч има по једну лопту. После знака, екипе имају задатак да своје половине игралишта држе без лопте и то тако што ће из своје

шутирати у противничку половину игралишта. После 5-7 минута игра се прекида звиждуком, а победник је екипа која после звиждука има мање лопти у сопственој половини игралишта.

Слика 3. Игра: „Чишћење поља“



Отимач лопте

Играчи се деле на 4 подједнако јаке групе које се постављају свака у по један угао обележеног поља. У средини игралишта налази се пет лопти мање од броја играча. На знак стартују сви ученици ка средини игралишта, узимају једну од лопти које ту леже и најбрже што могу, воде је назад у свој угао. Играчи, који нису успели да отму ни једну лопту, могу унутар поља одузети лопту неком члану друге групе. Када се све лопте налазе у једном од углова серија је окончана. Група која има највише лопти добија један бод и игра се наставља.

Слика 4. Игра „Отимач лопте“



Борба за лопту

У једном ограниченем игралишту налази се 5 малих голова од чуњева. Четири гола су запоседнута од стране чувара, само је један, пети, гол сваки пут слободан. Сви остали играчи имају по једну лопту и воде је слободно у простору. На дати знак сва четири играча мењају позиције и постављају се у неки други гол. Тиме се ослобађа један гол. Играчи са лоптом имају задатак да што је брже могуће шутирају кроз слободан гол. Првих пет играча добија по један бод. Тада следи нова команда за промену позиција голмана.

Слика 5. Игра „Борба за лопту“



4.1.3. Дечији фудбал

Ову игру, која је врло слична фудбалу, назвали смо „дечији фудбал“ зато што је поједностављеним правилима, начином играња, смањеном дужином и ширином игралишта, головима и мањим опсегом лопте прилагођена дечијем узрасту. Играјући ову игру деца се упознају са правилима игре и после им неће бити тешко упознати правила фудбала, који је данас без сумње најпопуларнија спортска игра. Место за игру је слободна отворена површина, а од помагала се користе голови, лопте и ознаке на игралишту. Циљ игре је да се међусобним спретним додавањем ногом убаци лопта у гол.

Основна правила игре:

Број играча: екипе од седам до девет играча. Правила игре допуштају да у екипи игра и више од 9 играча, али то зависи од узраста деце и величине игралишта.

Ток игре: Ждребом се одређује екипа која почиње игру. Игра почиње на средини игралишта.

Допуштено је лопту ударати ногом, главом или било којим делом тела осим рукама. Голман не сме ухватити лопту руком или на било који други начин.

Погрешке и казне: Ако играч дотакне лопту руком; ако играч гура, удара, подмеће ногу противнику или на било који други начин спречава противника кад је у поседу лопте или кад је без ње; ако играч приговара судији и неспортски се понаша према њему, досуђује се „слободан ударац“ с места на којем је прекршај учињен. Међутим, када играч дотакне лопту руком у голманском простору или пред властитим голом учини тежи прекршај, досуђује се казнени ударац (пенал), који се изводи с удаљености од 7 метара од гола. Ако играч баци лопту преко црте својег гола, досуђује се ударац из угла тзв. корнер. Због неспортског понашања судија може искључити играча из игре. Иначе игра траје два пута по 10 до 15 минута.

4.2. Кошарка

У новије време изграђено је више мини спортских центара у месним заједницама, предузећима и школама у чијем саставу се налази најмање једно игралиште за кошарку. Често се могу видети и слободне површине, опремљене импровизованим кошевима. Када постоје просторни услови- игралиште и кошеви, за игру је потребно још само лопта коју може да набави сваки заинтересовани

појединац. Ово је брза и динамична игра, са доста узбуђења и емоционалних доживљаја, чести су обрти за време игре у резултату, што све доприноси расположењу и ствара посебну драж за учеснике. Ова спортска игра утиче на развијање и одржавање свих психофизичких способности и посебно брзине, издржљивости, окретности, координације, прецизности и снаге појединих мишићних група пре свега ногу и руку.

Слика 6. Игра „Кошарка“



4.2.1. Елементи технике кошарке

Шутирање

Шут: основни принцип кошарке, представља крајњу акцију игре.

Положај руке:

- мали простор између лопте и длана шаке;
- зглоб савијен уназад, пре шутирања;
- лопта чврсто ослоњена на јагодице прстију.
- Концентрација је неопходна, за добар шут. Пре шутирања играч мора бити убеђен да ће убацити. Координација између импулса ногу и пружених руку је необично важна, као и добар избор врсте шута.

Додавање

Додавање је веома важан основни принцип, јер дозвољава брз покрет и контролу над лоптом у свим правцима. Добро или лоше додавање лопте зависи од следећих фактора:

- равнотеже тела;
- хватања лопте и
- начина хватања лопте.

Равнотежа тела – Играч треба да научи да контролише сопствено тело, пре него што покуша да контролише лопту, јер стална равнотежа тела је оно што играчу омогућава добро додавање, добар шут. Добра равнотежа значи да су ноге размакнуте, стопала паралелна, повијена колена, руке изнад струка, отворени дланови, опуштени прсти, тежина равномерно распоређена на стопалима.

Хватање лопте - тело увек треба да буде уравнотежено, са лагано повијеним рукама да би се ухватила лопта, са испруженим и размакнутим прстима. Постоје два начина хватања лопте:

- високи и
- ниски.

Држати палчеве и прсте на истој удаљености са обе стране лопте. Никада не држати лопту на длану или на прстима. Када је то могуће, онај који хвата треба да направи корак ка лопти. Важно је савити колена и пружити руке да се ухвати лопта. У истом тренутку када лопта долази у руке пребацити тежину на „задњу“ ногу.

Додавање у груди са обе руке – је додавање са раздаљине од 3 до 6 метара, може се извести из покрета или из мировања. Лопта се додаје са висине груди и прима у висини груди. Играч треба правилно да држи лопту и савијене лактове, уз тело. Треба да направи корак према оном који додаје или да се благо нагне напред, истовремено када испружи руку, ротирајући зглобове.

Додавање са две руке – ово извођење је врло слично претходном. Лопта стиже до саиграча, пошто је прво бачена о под.

Додавање једном руком – овим додавањем се покривају средња и дуга растојања. Мора бити врло брзо. Обично се користи у против нападима. Када је лопта у висини очију, играч држи лопту само руком којом ће додати, а другом одржава равнотежу. Лопта се баца снагом која долази из прстију и зглоба.

Додавање изнад главе са обе руке – ово додавање се користи за кратка растојања између 3 и 5 метара. Обично га користи играч виши од свог противника. Лопта се држи изнад главе са обе руке, лактови су благо повијени. Играч се пење на прсте или креће напред према ономе коме додаје.

Хорог додавање – ово додавање се користи када је лопта врло близу противничког играча и када треба бранити лопту.

Вођење лопте

То је једини начин којим нам је дозвољено да ходамо или трчимо по терену, са лоптом у руци. Лопту треба гурати под руком, конкавног длана и добро испружених прстију. Овај покрет ће усмерити лопту у жељеном правцу. Неопходно је научити да се служе са обе руке. Вођење може бити:

- у месту – лопта се гура на доле и
- у покрету – лопта се гура од позади.

Док се лопта води, са кратким одбијањима, играчи треба да се штите испруживши слободну руку, да би противника држали даље од ње.

Одбрана

Реч „одбрана“ обухвата концепт врло сложеног рада. Сви играчи могу бити велики одбрамбени играчи. Осим природних и физичких квалитета, неопходни фактори су и агресивност и одлучност.

Важно је да одбрамбени играч има добар периферни вид и да у комбинацији са играчима користи ноге, руке, очи и глас. Најважније је спречити противничког играча да постигне кош.

Основни одбрамбени став је са оба паралелна стопала, једно стопало благо избачено напред. Да би се добро бранило неопходно је:

- држати благо повијена колена, раздвојене ноге, једно стопало благо избачено напред;
- да се телесна тежина одржава на ногама;
- држати руке окренуте ка нападачу да би се спречила било која врста шута и сузио противников видокруг, друга рука се држи ниско, на висини противниковог колена, да би се спречио дриблинг и промена правца.

4.2.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања технике кошарке

„Предиблај чуњеве“

Формирају се колоне са једнаким бројем деце. На терену се поставе четири чуња на одређеном растојању. На дати знак, први из колоне води лопту наизменично десном, левом руком, заобилазећи чуњеве. Када заобиђу последњи чуњ шутирају на кош. После шута на исти начин се враћају назад и шутирају на други кош, а затим предају лопту следећем у колони.

„Додавање у улици“

Деца су подељена у две екипе, чији чланови стоје наизменично у колонама. Растојање између колоне је 2-3 м, а исто између деце у колонама. Прво дете у колони има лопту. На дати знак, деца из екипе почињу да додају лопту, тако да лопта иде цик-цак све до последњег. Затим се истим путем враћа до првог детета. Победила је екипа чији члан први погоди кош и подигне лопту у вис.

Слика 7. Игра: *Додавање у улици*“



„Леђа о леђа“

Нацрта се линија, деца стану иза линије окренута леђима један према другом. На знак, деца се гурају и покушавају да један другог изгурају преко црте. Да би дете победило, изгурало свог играча, мора да савије колена да би имало ослонац. То је довољно за почетни кошаркашки став.

Слика 8. Игра: *Леђа о леђа*“



„Борба за лопту“

Деца се поделе у две групе, од пет играча. Игра се изводи на половинама кошаркашког игралишта. Деца су слободно распоређена по простору. Лопта се баца у вис, а деца скачу настојећи да је ухвате. Ако прва екипа освоји лопту, труди се да међусобним додавањем што дуже задржи лопту, а друга екипа настоји да добрим откривањем противнику одузме лопту. Екипа која изврши пет додавања, извршила је задатак.

Слика 9. Игра: *Борба за лопту*“



4.2.3. Дечија кошарка

Ову игру, која је врло слична кошарци, назвали смо „дечија кошарка“ зато што је поједностављеним правилима, начином играња, смањеном дужином и ширином игралишта, кошева и опсега лопте прилагођена дечијем узрасту. Кроз дечију кошарку упознају основна правила игре и после ће лакше заволети кошарку, спортску игру коју играју одрасли. Место за игру је слободна отворена или затворена површина. За игру су потребни кошеви, мања лопта и ознаке на игралишту. Сврха игре је да се спретним међусобним додавањем лопта убаци што више пута у кош.

Слика 10. Дечија кошарка



Основна правила игре:

Број играча: екипа има од 5 до 8 играча. Правила игре допуштају да и више од 8 играча игра у екипи, али то зависи од узраста деце и величине игралишта.

Ток игре: Жребом се одређује екипа која почиње игру. Пре почетка игре играчи обе екипе распоређују се било где на игралишту. Судија „избацује“ лопту увис између два противничка играча на средини игралишта.

Допуштено је хватати и додавати лопту обема рукама на разне начине, водити је ударајући једном руком о под и бацити у кош. Једно убацивање у кош вреди два бода.

Погрешке и казне: Ако играч удари лопту ногом; ако играч баци лопту изван црте игралишта; ако играч ступи ногом на црту или у круг око коша. Те се погрешке кажњавају одузимањем лопте коју противник убацује у игралиште иза уздужне црте игралишта“. Хватање рукама противника или ометање на груби начин, кад он има лопту или кад је без ње, кажњава се слободним бацањем које се изводи са удаљености 4 метра од коша. То убацивање изводи се двапут и сваки постигнути погодак вреди 1 бод. Исто се тако неспортско понашање према противнику, судији или гледаоцима, вређање, непослушност и сл. Кажњава техничким бацањем које се изводи с удаљености 4 метра од коша. Ако играч понови исту грешку, судија га удаљује из игре. Уместо њега у игру сме ући други играч. Игра траје два пута по 10 минута.

4.3. Одбојка

Одбојка је спортска игра у којој су такмичари одвојени преградом. Одбојка има вишеструки утицај на правилан развој и васпитање ученика. Она знатно утиче на усавршавање функција унутрашњих органа. Правилним избором вежби, комбинацијом различитих тренинга, добијају се високе вредности у функцији појединих органа.

Одбојка, као једна од најпопуларнијих спортских игара има велики значај јер:

- Помаже оптималан раст и развој детета, отежан условима живота и рада, утиче на развој мишића како би осигурао нормалан развој скелета, који је у овом узрасту угрожен.
- Посебно утиче на развој манипулативних покрета, значајно заступљених у образовно-васпитном процесу, чија се неразвијеност манифестује повећаним утрошком енергије и брзом појавом замора, утиче на повећање функционалних способности апарата за дисање и крвоток, подстиче

развој рецептора пресудних за ефикасност адаптације на савремене услове живота и рада.

Одбојка, као спортска игра, има велики значај на развој интелектуално-креативних способности, унапређењу међусобних односа и развоју колективне свести ученика.

Слика 11. Одбојка



Слика 12. Одбојка



4.3.1. Техника одбојке

Технику одбојке чини углавном пет основних елемената. Они садрже лопте на одређени начин. Најважнији елеменат одбојке је одбијање лопте прстима.

1) Одбијање лопте прстима

Лопта се најчешће одбија прстима обе руке, ређе прстима једне руке. Одбијањем лопте изнад главе, лопта се може додавати унапред, преко главе, па чак и бочно. Одбијање лопте испред лица је веома чест начин додавања. При одбијању ноге су нешто у раскораку, мало повијене у коленима и једна нога је у малом искораку. Тело је мало повијено унапред. Руке су подигнуте у висини чела и савијене у лактовима. Шаке су на одстојању од главе на око 20 цм. Прсти су раширени, благо повијени унапред. При одбијању највећи терет подносе кажи прст, средњи прст и палац. Лопта не сме да пада на дланове. При додиру лопте са прстима, врши се испружање свих делова тела.

2) Одбијање лопте чекићем



Чекићем се лопта може одбити једном или обема рукама. Основни положај ногу и тела код овог одбијања идентичан је као код одбијања прстима са обе руке. Разлика је у држању руку. Оне су сад спуштене потпуно опружене и у шакама састављене и чине једну целину. Као такве треба и да делују при одбујању лопте у сваком положају тела, сем ретких изузетака. Овакав начин додавања треба да се примењује код средње и јако смечованих лопти и примања сервиса.

3) Додавање једном руком у паду „упијач“

Овакав начин додавања примењује се искључиво у одбрани и то кад је лопта далеко испред играча. У највећем броју случајева то се дешава када лопта пада из блока и нема другог начина да се она одбије. Играч мора да буде у нижем положају, одржава се једном ногом и баца се унапред за лоптом. Одбијање се врши једном руком, горњим делом шаке, при чему играч настоји да привуче другу руку и дочека се у паду на обе руке. У том положају прави стој, спушта се на обе руке, груди, цело тело.

4) Додавање лопте прстима са обе руке са падом у страну.

За ово додавање је потребно да играч увек заузме правилан положај тела у моменту одбијања у односу према лопти, без обзира где се она налази.

Ради доброг додавања потребно је да играч заузме положај зависно од лопте, где је она упућена.

Овде је важан и однос према саиграчу, јер упућујући лопту, играч треба да буде окренут играчу коме упућује лопту. Код овог додавања играч врши поваљку у страну по додавању лопте.

5) Сервиси

Сервис у одбојци представља почетни ударац, тј. Увођење лопте у игру. Сервисе делимо, према начину кретања руке при извођењу, на сервисе одоздо и сервисе одозго.

Карактеристике сервиса одоздо су дуга узлазна путања, кретање лопте има високу параболу, често и по неколико метара изнад мреже. Сервис одоздо је сервис код којег се лопта одбија песницом или приљубљивањем палцем и кажипрстом. При извођењу, играч је окренут боком ка мрежи, нешто је повијен и једна нога је у искораку. У левој руци држи лопту и избацује је не много високо, испруженом руком замахује и песницом или дланом врши ударац.

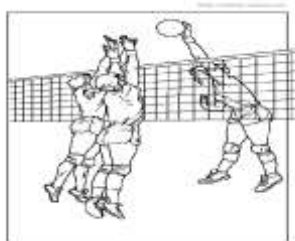
Сервис одозго – „тенис“ сервис дланом је најстарији облик сервиса. Судар са лоптом може бити ексцентричан, при чему лопта испољава ефекат лета у разним смеровима.

Смечирање

Свако смечирање се састоји из залета, одскока, судара лопте и доскока. Залет се врши у правцу мреже под различитим условима, што зависи од места могућег судара и места на којем се налази играч у моменту узимања залета.

Разликујемо два начина смечирања. Један који је уобичајен и изводи се кретањем руке у сагиталној равни. Други се ређе виђа и користи се у надигравању. Карактерише га кретање руке у чеоној равни.

Слика 13. Смечирање и блокирање



Тактика игре

Под тактиком игре се подразумева начин испољавања технике и система игре и њихово прилагођавање тренутној ситуацији надигравања. Она се остварује начином извођења појединих делова технике, као и стварањем жељеног ритма надигравања.

Блокирање

Блокери су играчи код линије напада који настоје да онемогуће да смечерима лопта пређе преко мреже на њихову половину игралишта. Ту могу учествовати један или више играча. Они се крећу уз мрежицу докорацима, држе руке испред груди и скачу испружајући руке нагоре.

4.3.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања

елемената технике одбојке

Одбијање од зид.

Број играча зависи од броја лопти и слободног простора на зиду. Сваки играч игра за себе на тај начин што одбијену лопту од зида враћа натраг ударцима прстију. Побеђује онај ко највише пута одбије лопту.

Слика 14. *Одбијање од зида*



Ко ће више

Сви ученици су подељени у парове и по један у пару има лопту. Ученици додају лопту у месту а затим у кретању. Обично додавање и одбијање лопте прстима.

Слика 15. Игра: „Ко ће више“



Ловци и медведи

Нацрта се велики круг. Играче поделимо у две групе: прва група „ловци“ је распоређена око круга, а друга „медведи“ налазе се у кругу. На дати знак „ловци“ лоптом гађају „медведе“ који се спасавају избегавајући лопту или је одбијајући на „одбојкашки“ начин. Ова игра утиче на усавршавање координације.

Слика 16. Игра: „Ловци и медведи“



4.3.3. Дечија одбојка

Ову игру, која је врло слична одбојци, назвали смо „дечија одбојка“ зато што је поједностављеним правилима игре, начином играња, смањеном дужином и ширином игралишта и висином мреже прилагођена дечијем узрасту. И у овој игри мали играчи упознају основна правила игре,. Место за игру је мања отворена или затворена површина. Као помагала користе се мрежа или канап са заставицама, лопта за одбојку. Сврха игре је спретно бацити лопту да падне на противничко игралиште.

Слика 17. *Дечија одбојка*



Основна правила игре:

Број играча: од 6 до 9 играча.

Ток игре: Жребом се одређује екипа која почиње игру. Игра почиње сервисом који се изводи са десне стране игралишта. Кад екипа стекне право на сервис, сви играчи дотичне екипе мењају места помичући се за једно место удесно. Допуштено је хватати лопту обема рукама, али при томе лопта не сме додирнути тело играча. Једна екипа сме на свом пољу међусобно додавати највише три пута, што значи да трећим додавањем лопта мора бити пребачена преко мреже.

Погрешке и казне: Ако исти играч двапут за редом ухвати лопту; ако играч прстима дотакне лопту; ако играч баци лопту изван црте игралишта, у мрежу или испод ње; ако играч више од три пута додаје лопту у свом пољу. За наведене грешке губи се бод и противник добија сервис.

4.4. Рукомет

Рукомет данас има најширу примену у нашим школама. За кратко време и дечаци и девојчице прихватили су ову спортску игру са великим одушевљењем. Техника рукометне игре је једноставна. Са друге стране, за ову спортску игру нису потребни већи материјални издаци. Може се играти на сваком терену. Водећи рачуна о симетричном ангажовању леве и десне стране тела, можемо путем ове игре утицати на усавршавање нормалног и усправног става.

Рукомет има велики утицај и на развијање психофизичких особина без којих се не може замислити свестрано развијање личности. Према карактеру ове игре нарочито се може утицати на развијање брзине. Ако посматрамо саму игру, видећемо да је нарочито изражено брзинско трчање са лоптом или без ње. Осим тога спретност је једна од битних одлика рукомета. Снага и издржљивост се развијају за време саме игре.

Помоћу спортских игара морамо настојати да обезбедимо симетричан развој организма. Када је у питању рукомет, онда настојимо да се задаци хватања и бацања организују тако да се подједнако ангажује лева и десна рука.

Слика 18. *Рукомет*



4.4.1. Техника рукомета

Свако усвајање кретања у рукомету представља техничку припрему играча. Под техничком припремом подразумева се усвајање одређеног нивоа и степена моторичких покрета. Технику рукомета можемо поделити на кретање са и без лопте. У одбрани сва кретања су без лопте, а у нападу већина кретања са лоптом.

Кретање у нападу без лопте

Техника кретања играча у нападу састоји се у главном, од природних елемената кретања, ходања, трчања и скокова, а који су прилагођени одређеним задацима игре.

Сваки играч у нападу користи праволинијско, бочно, дијагонално и полукружно кретање. У техничкој припреми рукометаша веома је битно остварити велику реализацију максималне скорности.

Слика 19. *Кретање у одбрану без лопте*



Рад руку у одбрани је један од битних елемената игре у одбрани и подређен је кретању играча. Покрети руку су усмерени на заустављање противничког играча непосредним контактом, блокирању шута ка голу, као и затварању празног простора према голу.

Техника рукомета са лоптом

Техника игре са лоптом се користи и доминира у фази напада. Она обухвата кретање играча при држању, хватању, додавању, финтирању и шутирању лопте на гол.

Држање лопте у рукомету је најбитнија основа свих елемената технике са лоптом. У школској техници постоје три начина држања лопте:

- Држање лопте обема рукама;
- Држање лопте једном уз помоћ друге руке и
- Држање лопте једном руком.
- Сваки почетник мора да савлада све три технике држања лопте, како би у игри користио технику која му у датом тренутку одговара.
- **Хватање лопте** је основни технички елемент рукометне игре, која се дефинише као начин помоћу којег играч долази у посед лопте. Постоје три начина хватања лопте:
- Хватање обема рукама;
- Хватање једном уз помоћ друге руке и
- Хватање једном руком.

Додавање лопте у рукомету је једна од основних техничко-тактичних елемената и зависи од више фактора као што су:

- Правац додавања лопте;
- Растојање између играча који додаје и играча који хвата лопту и
- Удаљеност и активност противника.

Додавање лопте једном руком изнад рамена је основно додавање у рукомету. Овај технички елемент могуће је раставити на следеће делове:

- Додавање лопте у почетној позицији за избачај;
- Замах и избачај лопте и
- Праћење лета лопте.

Код додавања лопте дугим замахом у висини главе обично се користи залет од два до три корака (трокорак).

Шутирање на гол

Већина бацања на гол по карактеру извођења је слична додавању, са разликом што се шутирање на гол изводи једном руком, а у изузетним ситуацијама обема рукама. Према месту извођења шутеве делимо на:

- Са позиције спољног нападача – скок шутеви;
- Са позиције кружног нападача (пивотмен) – извођење са падом и скоком у голманов простор и
- Са позиције крила – шутеви са ускоком, ерет и полуерет.

Вођење лопте

Вођење лопте се користи у случају индивидуалног контра напада или кад се укаже прилика директног продора ка противничком голу. Лопта се води потискивањем дланом и прстима једне руке према тлу, под углом који зависи од брзине кретања играча.

Финтирање

Финта као техничко-тактички садржај у савременом рукомету има значајан удео у решавању одређених задатака и у нападу и у одбрани. Финтирање као елемент се изводи и кад играч има лопту и када је без ње. Финтирање је могуће дефинисати као скуп техничко-тактичких елемената којима се жели одстранити пажња од праве намере, да би се остварила предност у напредовању.

4.4.2. Примери елементарних игара у функцији усвајања елемената технике рукомета

Елементарна игра „Лопта најбржем“

Игра се у круговима. Играчи се држе за руке и крећу се у круговима лицем окренути напоље. Играч у средини круга који има лопту викне „један“, на шта сви стану, а затим „два“ на шта се сви окрену лицем ка центру и на „три“ избаце лопту у вис, а ови потрче да је ухвате. Најбржи је сада у центру

Елементарна игра „између четири ватре“

Ученици се поделе у две групе и свака заузме део игралишта. Екипа има свог капитена који се налази иза задње чеоне линије противничког дела терена. Игра се одвија тако што играчи једне екипе настоје да лоптом погоде играча друге екипе и обрнуто. Погођени играчи имају право да се распореде и са бочних страна противничког поља и да са те стране гађају противника. Игра се све дотле док се не погоде сви играчи једне екипе.

Слика 20. Игра: „Између четири ватре“



4.4.3. Дечији рукомет

Ову игру, врло сличну рукомету, назвали смо „дечији рукомет“ зато што је поједностављеним правилима игре, начином играња, смањеном дужином и ширином игралишта и скраћеним временом трајања прилагођена дечијем узрасту. На овај начин играчи упознају основна правила игре, па им касније неће бити тешко да се прилагоде рукомету, спортској игри коју играју одрасли. Место за игру је већа слободна површина, рукометно игралиште. Од помагала се користе голови, лопта за рукомет и означено игралиште. Сврха игре је да се међусобним додавањем и завањањем противника постигне погодак.

Основна правила игре:

Број играча: екипа од 7 до 9 играча. Правила ове игре допуштају да у њој учествује и већи број играча, али то зависи од узраста деце и величине игралишта.

Ток игре: Жребом се одређује екипа која почиње игру. Игра почиње на средњој црти игралишта.

Допуштено је лопту хватати и додавати једном руком и двама рукама и додирнути било којим делом тела осим ногом. Лопта се „води“ ударајући је једном руком о под, а упућује се што јаче на гол са намером да се постигне погодак. Голман сме у свом простору бранити гол ногама и на било који други начин.

Погрешке и казне: Ако играч удари лопту ногом; ако играч удара, гура и спречава противника рукама без обзира има ли лопту или не; ако играч стане на црту голманског простора или уђе у њега; ако играч баци лопту изван уздужних црта игралишта. Те се грешке кажњавају слободним ударцем са места где су прекршаји учињени. Опасно играње и грубо спречавање противника кад упућује лопту на гол кажњава се казним ударцем са удаљености од 7 метара од гола. Играч који баци

лопту преко своје црте гола (осим голмана) кажњава се ударцем из угла (корнером). За неспортско играње и понашање судија може играча избацити из игре на 3 минута или до краја игре. Игра се два пута по 10 (15) минута.

Слика 21. *Дечији рукомет*



Слика 22. *Пливање са египатског хијероглифа*



4.5. Пливање

Пливање подразумева способност живог бића да се одржи у месту или да се креће по површини воде у хоризонталном или неком другом положају, покретима сопствене локомоције, а без помочних пловних предмета. Спортским начином пливања остварује се таква структура, форма и карактер кретања, којим се обезбеђује рационално коришћење мишићних група, уз максималну покретљивост зглобова ногу и руку, који учествују у извођењу покрета.

Слика 23. *Дете у води*



4.5.1. Примери елементарних игара у води и значај пливања

„ Антилопин трк“

Деца се утркују са једне на другу страну базена. Колена подижу високо. Треба напоменути да када стоје усправно, што је тело дубље у води, теже се креће напред. Да би се кретали брже потребно је смањити отпор, треба да се нагну напред. Иста игра се може поновити унатрашке, у том случају деца су ракови, а не антилопе.

Слика 24. *Игра: „Антилопин трк“*



„ Сакупљање лопти“

Деца су подељена у две екипе, свака је у колони, на својој страни базена. На средини се налазе лопте. На знак тренера први из сваке колоне полази и узима једну лопту. Следећи креће када први донесе лопту. Победник је екипа која сакупи више лопти.

„Шуге“

Деца се налазе у ограниченем простору у води, не већем од 6x6 м. Једно дете „лови“ осталу децу, а „уловљено“ дете јури осталу децу. Варијанте: дете стиче „имунитет“ када стане на једну ногу, чучне, зарони итд.

Слика 25. Игра: „Шуге“



„Вуци трећег“

Ученици се разделе у групе, по тројица у свакој. Један од њих чучне, а друге двојица га ухвате за руке и вуку по води. Ученик који чучи за време вучења постепено се пружа. Касније мењају улоге тако да сви дођу на ред за пловљење.

Слика 26. Игра: „Вуци трећег“



„Јахачи“

Једно дете узјаше друго и онда се тркају до означеног места или се боре као коњаници тражећи да једно друго смакне с „коња“. Побеђује оно дете које је остало у „седлу“.

Слика 27. Игра: „Јахачи“



Значај пливања

Бављење пливањем, доводи до прилагођавања организма на нову средину – воду. Услед цикличности и хармоничности кретњи у току пливања развија се координација локомоторног апарата у целости и координација доњих и горњих екстремитета

Пливање се сматра веома корисном гимнастиком, нарочито за млад организам, који је услед неповољних услова свакодневнице, изложен разним деформитетима кичменог стуба. У хоризонталном положају, са растерећеним кичменим стубом, пливач вршећи покрете у води, равномерно и ефикасно оптерећује мишиће целог тупа, а посебно поједине мишиће леђа, груди и раменог појаса. На тај начин јача мускулатура, која доприноси правилном држању тела.

Пливање појачава циркулацију крви. Срце добија веће количине крви и повећавајући свој рад, повећава минутни волумен крви, док се време оптицаја скраћује. То временом доводи до повећања снаге срчаног мишића и трајнијег побољшања њихове функционалне могућности.

Пливање има велики утицај и на респираторни систем, јер доприноси ширењу бронхија, па може бити превентива, али и терапија при лечењу асматицара. Пливање и боравак у природи челичи организам. Оно има и велику практичну вредност када човек, користећи овај начин кретања у води, у одређеним ситуацијама

решава важне животне задатке. Пливање као средство физичког васпитања, поред велике образовне, има и одређену васпитну вредност. Да би се научила техника пливања, потребно је поседовати и развијати таква психофизичка својства, као што су снага, брзина, издржљивост, упорност, еластичност, спретност и окретност.

Свему овоме треба додати и чињеницу да пливање упражњавано у природи, а поготову на мору, уз умерено коришћење благотворних сунчевих зрака и чистог ваздуха, још више доприноси снажењу организма, пружајући истовремено психичко растерећење, одмор и разоноду.

Слика 28. *Пливање*



Слика29. *Пливање*



4.6. Тенис

Тенис је још једна од спортских игара у којој играчи пребацују лопту рекетом преко мреже у противничко поље. Једна игра слична данашњем тенису била је веома омиљена на европским дворовима у средњем веку. Први тениски турнир на трави одржан је 1877. год. у Вимблдону у Енглеској. У овој игри се користе енглески изрази.

Слика 30. *Принц Џејмс игра тенис, Лондон, 1641.год.*



Тенис је данас веома популарна спортска игра коју играју одрасли и деца оба пола. Она се може играти на тврдим и травнатим теренима, на отвореном и у дворани. Неки људи тенис тренирају као спорт и у њему се такмиче, док га други играју ради физичког вежбања и забаве. Да би се тенис успешно играо, потребни су брзина и спретност. Такође, врло је важно добро овладати и техником игре, као што су: *држање рекета, основни став, рад ногу, праћење лопте и ударци рекетом.* Основни ударци у тенису су форхенд и бекхенд.

Слика 31. *Тенис*



4.6.1. Примери елементарних игара у функцији усвајања

елемената технике тениса

„Тенис – рукама (ногама), преко руке“

Ради се у пару, оба играча из пара држе се за једну руку. Лопту пребацују другом руком (ногом) преко друге руке. Лопта се пребацује само једним контактом. Играчи не смеју растављати спојене руке, а морају заједнички брзо да се крећу и постављају тако да олакшају извођење задатка.

„Крађа јаја“

Игра се у ограниченом простору 8 : 8; на средини простора налази се 16 тениских лопти (јаја). Задатак једне групе је изнети лопте (јаја) ван ограниченог простора, а друге групе да их врати на средину терена.

Слика 32 *Крађа јаја*



„Сакупљање лопти“

Преношење лопти завезаних очију помоћу упутства партнера у задати круг, са једног места и враћање по другу лопту на почетни положај. Игра се између 2 – 4 екипе и свака има укупно 4 лопте. Победник је онај ко пре изврши задатак.

„Хваталица“

Ово је популарна игра која има за задатак да припреми организам на већа оптерећења. Ловци у пару хватају одређене ученике.

„Стони тенис или пинг – понг“

То је спортска игра на столу у којој играчи рекетом пребацују лоптицу преко мреже на противничку страну. Иначе он се игра у слободном времену ради одмора и забаве.

Слика 33. Дечији тенис



5. ТЕОРИЈСКИ И ПРАКТИЧНИ ЗНАЧАЈ РАДА

У свакодневном животу деце млађег школског узраста, спортске игре и такмичења заузимају веома значајно место. Кроз ове активности деца подмирују разноврсне потребе као што су: потреба за кретањем, игром, активношћу рекреацијом и др., али и потребе за дружењем, за самопотврђивањем и личном афирмацијом. Отуда, школа не би смела да буде индиферентна према тим активностима. Спортске игре и такмичења могу се организовати свакодневно.

Учешће у спортским играма у ваннаставним активностима ученика млађег школског узраста је за здравље деце од непроцењивог значаја, а здравље и добра форма представљају битне елементе људског живота и предуслов су за личну срећу и задовољство.

У раду са младима посебну бригу посвећујемо њиховом психофизичком развоју, али се нипошто не сме занемарити правилно васпитање у духу тзв. „фер плеја“ у игри. Зато су спортске игре посебна врста активности где се дете помоћу њих социјализује, учи правилима понашања, задовољава потребе за дружењем и уједно стиче васпитање за устаљену норму људског понашања за будући живот. Ипак, школе су установе које имају велики број деце, па самим тим оне су идеално место за рекреацију, спорт, игру... Оне доприносе целовитом развоју деце, помажу у квалитету образовања и подстичу га.

Као и у свакој другој васпитно – образовној делатности, висока ефективност у подручју физичког васпитања може се остварити само онда ако се оно спроводи промишљено и по унапред утврђеном плану и програму.

Теоријски значај овог рада огледа се у пружању информација о значају организовања слободног времена које треба употпунити кретним активностима, односно спортским играма које су нарочито важне за ученике млађег школског узраста. Затим, овај рад пружа описе многобројних игара које би користиле у подучавању деце за одређене спортове, као и учење о основним правилима игара, техникама и тактикама. Значај рада је и у одређеном доприносу проучавању физичког васпитања, посебно спортских активности у слободном времену, као и правилном искоришћавању слободног времена, у циљу очувања здравља ученика.

Практични значај овог рада јесте у томе што је овај рад структуриран с намером да помогне ученицима, учитељима и родитељима, а и школи, да кроз текст и слике сагледају начин рада, правила игре, технике и тактике. Такође да целокупно

друштво схвати значај спортских игара у ваннаставним активностима код ученика млађег школског узраста.

Самим тим што је у раду потврђена претпоставка да постоје могућности примене технике многих спортских игара у млађем школском узрасту, отворена су врата да многи учитељи забораве предрасуде како су то игре за старију децу. Они треба да почну у пракси да примењују специфичности у методичком поступку учења технике разних спортских игара. Значи овај рад може да послужи и у пракси као приручник при планирању слободног времена ученика, јер поседује широки спектар разних игара. Међутим и да послужи као подстицај за преузимање заједничких напора породице, школе и друштвене заједнице у процесу физичког развоја и формирања здравог начина живота, код ученика млађих разреда основне школе како би децу одвикли лоших навика и склоноло са „уличних забава“. Исто тако, овај рад може да послужи као литература за истраживања у овој области.

Овим радом смо само мало покренули пажњу наставника да се „пробуде“ из устаљеног начина рада и покрену рекреативност спортом код свих ученика, јер игра је та која лечи тело и разгаљује душу, подстиче машту, креативност и од детета ствара будућег интелектуалног здраворазумског човека који ће моћи да храбро „плови“ кроз живот.

6. ЗАКЉУЧЦИ

Данашња омладина, махом се налази у пасивном положају тела, па је задатак нас старијих да их непрестано упућујемо на разне спортско – рекреативне садржаје. У томе треба бити доследан.

Сви желе да виде своју децу здраву, живахну, веселу, раздрагану, чилу, снажну и умно развијену. Ти квалитети много зависе и од средине у којој дете живи, али и васпитања које добија. Што је дете млађе, оно лакше прима савете и зато се са васпитањем детета мора почети од најранијих дана његовог живота.

Већина родитеља не васпитава дете да живи правилним режимом. Дете се не челичи, мало борави на ваздуху и не бави се физичком активношћу. Зато родитељи траже савете од стручњака, жалећи се на раздражљивост и лош сан детета.

Различита физичка вежбања, а нарочито игре, којима се деца толико баве, пре свега повољно утичу на њихов умни и интелектуални развој. Под утицајем кретања побољшава се рад великог мозга и нервног система, код деце се ствара добро расположење и сви витални процеси у организму протичу активније.

Физичко вежбање потпомаже развој важних квалитета као што су пажња, тачност, дисциплина и упорност. Под утицајем различитих игара код деце се формирају позитивне црте карактера и уграђује се снага воље.

Бављењем спортским играма у ваннаставним активностима, позитивно утиче на рад свих унутрашњих органа, нарочито на рад срца и плућа. Дисање постаје дубље, волумен плућа расте, грудни кош се правилно развија. Срчани мишић јача, побољшава се крвоток, а уједно и исхрана свих ткива у телу. Врло важну улогу за развој детета има рад жлезда са унутрашњим лучењем, које под утицајем физичког вежбања активније функционишу.

Слободно време пружа могућност комплетирања личности, позитивно утиче на здравље, физички и ментални развој, на обликовање позитивних црта карактера. Активностима у слободном времену стиче се виши степен образовања, помаже се развијању диспозиција, склоности и талента.

Код ученика је неопходно систематски обогаћивати знања о здравом начину живота и усвајања одговарајућих хигијенских навика и понашања. Физичка и здравствена страна слободног времена је актуелнија, јер деца и омладина немају још

довољно могућности да у оквиру школе и породице задовоље своје потребе за кретањем и задржавањем на свежем ваздуху.

Активности у слободном времену су различите. Оне у великој мери настају као последица различитих потреба, интересовања, вредносних оријентација и других својстава личности.

Спортске активности у слободном времену бира и одређује сам појединац, а њихов богат и разноврстан садржај прати жива динамичност, актуелност и савременост. Слободно време искоришћава се по властитој одлуци, унутар ослобођеног времена, а време трајања препуштено је појединцу.

Школа постаје место окупљања ученика у слободном времену, место где се могу наћи топли кутак и интересантно занимање, место на које се радо долази и у којем се радо борави. Зато школа треба да буде извор младих спортиста и институција која ствара од детета образовног, карактерног и здравог човека.

Из овог рада може се закључити да школа као отворен систем трба да тежи што већој сарадњи са организацијама и институцијама из места и околине у циљу ефикаснијег васпитно – образовног деловања на ученике.

Сарадња школе и спортских клубова би имала посебан значај за децу која желе да се баве спортом, како за формирање здраве личности, тако и за стварање светлије будућности школе. У школама се посебно треба ангажовати, почев од извођача наставе који су у сталном контакту са децом, преко директора који ће остварити сарадњу са друштвеном средином, тј. спортским друштвима.

Успешна сарадња школа и спортских друштава имала би велики значај за ученике, саму школу па и друштво у целини.

Резиме

Бројна истраживања код нас и у свету доказала су да физичке активности које се спроводе путем спортских игара и рекреације веома утичу на повећање телесних способности, унапређење здравља и повећани радни учинак. Зато ученици млађег школског узраста који се баве спортом знатно мање оболевају од прехладе и других болести, мање се умарају и лакше савладавају школске обавезе.

Спорт има вишеструки значај у животу човека, како за опште здравље, тако и за развој организма и моторичких способности човека.

Спортске игре као што су: фудбал, кошарка, одбојка, рукомет, пливање, тенис, се врло ретко примењују у ваннаставним активностима, иако су врло интересантни и значајни за развој младог организма, а и деца их радо упражњавају и воле. Оне подстичу младе да развијају брзину, спретност, издржљивост и да здраво и културно користе своје слободно време.

На основу емпиријских истраживања утврђено је да постоје велике могућности за редовније примене спортских игара у ваннаставним активностима код ученика млађих разреда основне школе.

Све проблеме који се јављају при организацији, могуће је решити уз одговарајуће залагање, ангажовање и мотивисаност. Као један од проблема јавља се организација и реализација ваннаставних активности. Ваннаставне активности се нередовно релизују, извођачи наставе умањују њихов значај за ученике и недовољно се труде и ангажују при њиховој организацији и реализацији.

Утврђено је да се ученицима готово намећу одређене спортске дисциплине, за које се они опредељују, а да њихова интересовања остају нетакнута и незапажена од стране школе, због чега се ученици баве спортом у слободно време препуштени сами себи, без планског и систематског вођења, чиме утицај школе на ученике евидентно слаби.

На основу доступне литературе и досадашњих истраживања и искуства, закључено је да спортске игре ретко или уопште не налазе своје место у редовној настави као ни у ваннаставним активностима ученика млађег школског узраста. Разлози су следећи: неопремљеност школе потребним средствима и реквизитима, затим нестручност и незаинтересованост учитеља и наставника физичког васпитања. Примећено је такође да је интересовање деце за бављење спортом велико, али немају могућности за то, што ме је подстакло да разрадим тему овог рада.

У овом дипломском раду је указано на значај спортских активности у слободном времену ученика млађег школског узраста као услов очувања здравља и и искоришћења слободног времена.

Овај рад садржи шест основних тема које су детаљно разрађене, као и могућност примене спортских игара у ваннаставним активностима код ученика млађег школског узраста.

Затим је било говора о историјском развоју игара, како у свету тако и код нас.

У теоријском приступу обрађени су основни појмови везани за дату тему, а то је планско организовање слободног времена и његов значај за млађи школски узраст, значај спортских игара и искоришћеност слободног времена код деце млађег школског узраста.

У трећем делу су представљени предмет, циљ и задаци рада.

У четвртм делу су одабране и описане разноврсне спортске игре ученика у слободном времену као услов у стицању навика бављења рекреативном активношћу и подстицању на активније бављење спортом. Такође, у овом делу је презентован један број елементарних игара, везаних за дате активности, а за које смо сматрали да су адекватне узрасту деце и њиховим интересовањима, као и одређене илустрације.

Након тога у петом делу било је говора о теоријском и практичном значају овог рада, а у шестом делу је представљена важност спортских игара у слободном времену.

Надам се да ће овај дипломски рад искористити учитељи и наставници физичког васпитања, и да ће им користити у организацији и реализацији атрактивних спортских игара у ваннаставним активностима ученика млађих разреда. Јер, на жалост, сви смо сведоци да неангажованост наставника се своди на устаљене, једноставне вежбе и игре, а свеколико богатство и разноликост спортских игара се занемарује.

Summary

Many studies in our and other countries have proved that physical activities in sport games and reactions have big influence on increase of physical abilities, health protection and increased work performance. Because of that juniors students who are into sports have less chance to catch cold or some other illness, they get tired less and they easier complete all school obligations.

Sport has multiple meaning of man's life – for health in general, and for development of organism and motor skills as well.

Sports games such as: soccer, basketball, volleyball, handball, swimming, tennis, are very rare extracurricular activities, although they are very interesting and important for development of young organism, children love them and practice gladly. They encourage young people to develop rapidity, proficiency, endurance and to use their leisure time in healthy and cultural way.

Based on empirical searching it is determined that there are big possibilities for more regular presentation of sport games as extracurricular activities for juniors in primary school. All problems that appear in organization could be solved by convenient effort, engagement and motivation. One of these problems is organization and realization of extracurricular activities. Extracurricular activities are being realized irregularly, performers of activities have less meaning for their students and they don't make the effort enough to organize or realize it.

It's determinate that sport activities which students choose by themselves are imposed to them, but their interests stay untouched and unnoticed by their school. Because of that, students do sports in their leisure time on their own, without planned and systematic control. That's the reason why school influence is getting weaker. Based on available literature and former researching and experience, it's concluded that sport games rare or not at all find their place in ordinary schooling or extracurricular activities of juniors in primary school. Reasons are these: school is not equipped with necessary means and props, unprofessional and disinterested teachers or physical education teacher. It is also noticed that children's interest in doing sports is big, but they don't have enough possibilities, which forced me to elaborate topic of this work.

In this thesis meaning of sport activities of juniors in primary school in their leisure time as condition for protect their health and use their leisure time is underlined.

This work contains six elementary topics elaborated in details, and also possibility of use of sport games in extracurricular activities for junior students in primary school. Later it is spoken about historical environment of games in our country and world as well. In theoretical approach elementary terms of this topic are processed. These topics concern planned organizing of leisure time and its meaning for junior students in primary school, meaning of sport games and utilization of their leisure time. In third topic we are introducing with subject, purpose and tasks. In fourth topic are chosen and described different sport games of students in their leisure time as condition for gaining habits of recreational activity and encouraging students to do sports more actively. Also, in this topic is presented certain number of elementary games related to mentioned activities which we considered adequately for this age and children's interests. Certain illustrations are also presented. After that, in fifth topic it is spoken about theoretical and practical meaning of this work, and in sixth topic is presented importance of sport games in leisure time.

I hope this thesis will be used by teachers and teachers of physical education, and that it will be useful in organization and realization of sport games in extracurricular activities for junior students in primary school. Because, unfortunately, we all are witnesses of non-engagement of teachers which leads to determinate, simple practicing and games, and many of different sport games are neglected.

Литература

- /1/ Ђорђе, Л. (1991). *Методика разредне наставе*. Београд: Нова просвета;
- /2/ Будимир-Нинковић, Г. (2008). *Педагогија слободног времена-хрестоматија*
Јагодина: Педагошки факултет;
- /3/ Крагујевић, Г. (1998). *Дечије спортско свезнање*. Београд: Завод за уџбенике и
наставна средства;
- /4/ Малетић, С. (1970). *Значај дечије игре и дечија игралишта*. Београд: НИП
Партизан;
- /5/ Сикимић, Љ. (2002). *Дечије игре јуче, данас, сутра*. Београд: Завод за уџбенике и
наставна средства;
- /6/ Стелла, И. (1984). *Спортске активности дјеце у слободно вријеме*. Загреб:
Школска књига;
- /7/ Коменов, Е. (1997). *Интелектуално васпитање кроз игру*. Београд: Завод за
уџбенике и наставна средства;
- /8/ Гајић, В. (1967). *Рукомет*. Београд: Партизан- новинско издавачко-пропагандна
установа;
- /9/ Гаџер, Џ. (2006). *Модерна кошарка*. Београд: НИП Партизан;
- /10/ Жеравица, Р. (1964). *Кошарка*. Београд: НИП Партизан;
- /11/ Живановић, Н. (2000). *Прилог епистемологији физичке културе*. Ниш: Пан
оптикум;
- /12/ Рајновић, В. (1972). *Фудбал, техника са методиком*. Београд: Партизан;
- /13/ Захоријевић, А. (1982). *Рекреативне активности на води*. Нови Сад: Завод
за физичку културу Војводине;
- /14/ Левајац, Р. (2002). *Теорија физичке културе*. Приштина: Факултет за физичку
културу;
- /15/ Матсон, Р. (1964). *Играмо рукомет*. Београд: Спортска књига;
- /16/ Сиротановић, Д. (1969). *Одбојка*. Београд: НИП Партизан;
- /17/ Томић, Д. (1970). *Елементарне игре лоптом*. Београд: Партизан;
- /18/ Родић, Н. (1997). *Теорија и методика физичког васпитања*. Сомбор: Учитељски
факултет;
- /19/ Финдак, В. (1980). *Пливање*. Београд: Факултет физичке културе;
- /20/ Полић, Б. (1967). *Хуманизација физичке културе*. Београд: Партизан- новинска
издавачко-пропагандна установа;

- /21/ Поповић, М. (1999). *100 елементарних игара*. Крушевац: Графикон;
- /22/ Вучковић, С., Микалачки, М. (1999). *Теорија и методика рекреације*. Ниш:
Факултет физичке културе;
- /23/ Милановић, Љ., Стаматовић, М. (2006). *Теорија и методика физичког
васпитања*. Учитељски факултет у Ужицу.

Кључна информацијска документација

Редни број:

РБР

Идентификациони број:

ИБР

Тип документације:

текстуални

ТД

Тип записа:

штампани материјал

ТЗ

Врста рада:

дипломски рад

ВР

Аутор:

Јасмина Радосављевић

АУ

Ментор:

Доц. др Живорад Марковић

МН

Наслов рада:

Спортске игре у ваннаставним активностима

НР

ученика млађег школског узраста

Језик публикације:

српски

ЛП

Земља публикације:

Република Србија

ЗП

Уже географско подручје:

Република Србија

УГП

Година:

2012.

ГО

Издавач:

Јасмина Радосављевић

ИЗ

Место и адреса:

Варварин, ул. Слободе бб.

МА

Физички опис рада:

(број поглавља страна литературе цитата шема слика графикона)

(6 / 54 / 23 / 2 / 0 / 33 / 0)

Научна област:

Физичко васпитање

НО

Научна дисциплина:

Методика наставе физичког васпитања

НД

Предметна одредница:

ПО

Чува се:

Педагошки факултет у Јагодини

ЧУ

Важна напомена

ВН

Извод:

ИЗ

Датум одбране:

ДО

Чланови комисије:

Председник : _____

Члан: _____

Члан: _____