

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Definicija pojmove.....	3
2. PODJELA POKRETA I KRETANJA U VJEŽBAMA	
 OBLIKOVANJA.....	4
2.1. Stavovi.....	4
2.1.1. Stavovi sa opruženim nogama.....	4
2.1.1.2. Sunožni stavovi.....	6
2.1.1.3. Koračni stavovi.....	8
2.1.1.4. Iskoračni stavovi.....	10
2.1.1.5. Nožni stavovi.....	13
2.1.1.6. Raskoračni stavovi.....	16
2.1.2. Stavovi sa zgrčenim nogama.....	19
2.1.2.1. Počučnjevi i čučnjevi.....	19
2.1.2.2. Klekovi.....	25
3. PRIZEMNI POLOŽAJI.....	28
3.1. Sjedovi.....	28
3.2. Ležanja.....	29
3.3. Upori.....	31
4. POSKOCI.....	36
5. OKRETI.....	39
6. GIBANJA.....	40
6.1. Gibanja rukama.....	41
6.1.1. Gibanja opruženim rukama.....	42
6.1.2. Gibanja zgrčenim (savijenim) rukama.....	47
6.1.3. Gibanja ruku grčenjem.....	48
6.1.4. Gibanja ruku sagibanjem.....	53
6.1.5. Gibanja ruku sunovima.....	54
6.1.6. Gibanje ruku pružanjem.....	55
6.1.7. Gibanja ruku kruženjem i lukom.....	56
6.1.8. Gibanja ruku sukovima.....	58
6.1.9. Gibanja ruku preklapanjem.....	59
6.1.10. Gibanja ruku zibovima.....	59
6.1.11. Gibanja ruku ulučeno.....	59
6.2. Gibanja nogama.....	60
6.2.1. Gibanja opruženim nogama.....	61
6.2.2. Gibanja zgrčenim (sagnutim) nogama.....	63
6.2.3. Gibanja nogu grčenjem.....	65
6.2.4. Gibanja nogu sagibanjem.....	66
6.2.5. Gibanja ruku sunovima.....	66
6.2.6. Gibanja nogu pružanjem.....	67
6.2.7. Gibanja nogu kruženjem i lukovima.....	67
6.2.8. Gibanja nogu sukovima.....	68

6.2.9. Gibanja nogu zibovima.....	68
6. 3. Gibanja trupom i glavom.....	68
6.3.1. Klonovi.....	69
6.3.2. Sukovi.....	69
7. IZDRŽAJI.....	72
8. STUPANJA (HODANJA).....	72
9. TERMINOLOGIJA OSTALIH STAVOVA ILI GIBANJA.....	74
10. PRIMJERI TERMINOLOŠKOG OPISIVANJA VJEŽBI OBLIKOVANJA.....	76
11. ZADACI VJEŽBI OBLIKOVANJA.....	78
12. KLASIFIKACIJA VJEŽBI OBLIKOVANJA.....	80
13. KARAKTERISTIKE VJEŽBI OBLIKOVANJA.....	82
14. METODSKE NAPOMENE.....	83
15. HUMANIZACIJA ODNOSA I POLOŽAJ UČENIKA U NASTAVI.....	93
15.1. korišćenje prostora.....	95
15.2. demonstriranje vježbi.....	97
15.3. početak vježbanja.....	97
15.4. izvođenje vježbi oblikovanja.....	97
15.5. perceptivno orientiranje nastavnika	100
15.6. nastavne metode.....	102
15.6.1. metoda usmenog izlaganja.....	102
15.6.1. kriteriji verbalne informacije.....	104
15.6.2. metoda demonstriranja.....	106
15.6.2.1. nastavnik u ulozi demonstratora.....	107
15.5.2.2. osnovni zahtjevi demonstriranja.....	107
15.6.2.3. ostale mogućnosti ove metode.....	108
15.6.3. znak pažnje.....	109
15.7. didaktički principi.....	109
15.7.1. princip ponavljanja.....	109
15.7.2. princip individualiziranja.....	110
15.7.3. princip svestranosti.....	111
15.7.4. princip osjetilnosti.....	111
15.7.5. princip sistemnosti i postupnosti.....	112
15.8. priprema nastavnika za čas tjelesnog odgoja.....	113
15.9. osobine i karakteristike pedagoga tjelesnog odgoja.....	113
16. HIGIJENSKO-ZDRAVSTVENI ASPEKTI TJELESNOG ODGOJA.....	116
16.1. tekuća kontrola zdravlja	117
17. VJEŽBE OBLIKOVANJA ZA DJEĆIJI UZRAST I NJIHOVO MJESTO NA ČASU.....	118
18. KARAKTERISTIKE RADA SA DJECOM OD 7 - 11 GODINE I NEKE METODSKE NAPOMENE.....	119
18.1. Djeca od 7 - 9 godina.....	119
18.2. Djeca 9 - 11 godina.....	121
19. STRUKTURA ČASA TJELESNOG VJEŽBANJA.....	122
20. PRIMJERI VJEŽBI OBLIKOVANJA ZA MLAĐI ŠKOLSKI UZRAST.....	125
20.1. Primjeri za vježbe vrata.....	125
20.2. Primjeri za vježbe ruku i lopatičnog pojasa.....	126
20.3. Primjeri za vježbe trupa.....	127

20. 4. Primjeri vježbi karličnog pojasa,nogu i stopala.....	129
21. KOMPLEKSI VJEŽBI OBLIKOVANJA – TERMINOLOŠKI DEFORMITETI.....	131
21.1. kompleks - 1 (proste vježbe)	132
21.2. kompleks - 2 (sa palicom)	138
21.3. kompleks - 3 (po parovima).....	143
21.4. kompleks – 4 (sa obručem).....	148
21.5. kompleks – 5 (sa loptom, svako ima loptu).....	151
21.6. kompleks – 6 (sa vijačom).....	153
22. KOMPLEKS VJEŽBI DINAMIČKOG STREĆINGA.....	157
23. LITERATURA	163