

САДРЖАЈ

УВОД.....	6
1. ТЕРМИНОЛОШКА РАЗГРАНИЧЕЊА.....	8
2. МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР ПРОУЧАВАЊА	10
2.1. Проблем и предмет проучавања.....	10
2.2. Циљ проучавања	10
2.3. Задаци проучавања	10
2.4. Значај проучавања	10
2.5. Методе проучавања	11
3. ТЕОРИЈСКЕ ОСНОВЕ ПРОУЧАВАЊА ПРОБЛЕМА	12
3.1. Раст и развој дјетета.....	12
3.1.1. Фактори раста и развоја.....	13
3.1.2. Развојне карактеристике млађег школског узраста	15
3.2. НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	17
3.2.1. Улога и значај физичког васпитања кроз историју.....	17
3.2.2. Биолошки задаци наставе физичког васпитања.....	19
3.2.3 Педагошки задаци наставе физичког васпитања	19
3.2.4. Структура часа физичког вјежбања.....	20
3.3. ЛОКОМОТОРНИ АПАРАТ	22
3.3.1. Кости	22
3.3.2. Зглобови	23
3.4. АНТРОПОМОТОРИКА	27
3.4.1. Моторика.....	27
3.4.2. Моторичко функционисање	28
3.4.3. Структура покрета и кретања	28
3.4.4. Класификација моторике.....	29
3.4.5. Моторичке способности	29
3.4.6. Снага.....	30

3.4.7. Брзина.....	31
3.4.8. Издржљивост.....	32
3.4.9. Флексибилност (покретљивост, гипкост, еластичност).....	32
3.4.10. Координација.....	33
3.4.11. Окретност, спретност, прецизност.....	34
3.4.12. Равнотежа.....	35
3.5. ВЈЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА.....	36
3.5.1. Дефинисање вјежби обликовања.....	36
3.5.2. Терминологија вјежби обликовања.....	36
3.5.3. Задаци вјежби обликовања.....	38
3.5.4. Класификација вјежби обликовања.....	39
3.5.5. Вјежбе за јачање (еутонију).....	41
3.5.6. Вјежбе за лабављење (релаксацију).....	42
3.5.7. Вјежбе за истезање (елонгацију).....	42
3.5.8. Примјена вјежби обликовања.....	43
3.5.9. Методичка упутства при формирању комплекса вјежби обликовања.....	44
3.6. ПРИМЈЕНА ВЈЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА ПРИ ОТКЛАЊАЊУ ДЕФОРМИТЕТА КИЧМЕНОГ СТУБА.....	45
3.6.1. Кичмени стуб.....	45
3.6.2. Правилно држање тијела.....	46
3.6.3. Оцјењивање држања тијела.....	47
3.6.4. Сколиоза.....	48
3.6.5. Лордоза.....	48
3.6.6. Кифоза.....	49
4. ЗАКЉУЧНО РАЗМАТРАЊЕ.....	51
5. ЛИТЕРАТУРА.....	52
6. ПРИЛОЗИ:.....	54