

## Sadržaj

1.Uvod.....	2
2.Fizičko vaspitanje.....	3
2.1. Sportska gimnastika u sistemu fizičkog vaspitanja .....	5
3.Istorijski razvoj sportske gimnastike.....	6
4.Gimnastičke sprave.....	8
5.Motoričke sposobnosti.....	13
5.1. Senzitivne faze razvoja motoričkih sposobnosti .....	17
6.. Hipotetska jednačina specifikacije uspešnosti u sportskoj gimnastici.....	17
7. Asistencija – čuvanje i pomaganje.....	19
8. Programski sadržaji po razredima.....	20
8.1 Primena sportske gimnastike u šestom (5.) razredu osnovne škole.....	20
8.2 Primena sportske gimnastike u sedmom (6.) razredu osnovne škole .....	28
8.3 Primena sportske gimnastike u osmom (7.) razredu osnovne škole .....	32
8.4 Primena sportske gimnastike u osmom (8.) razredu osnovne škole.....	34
9. Predlog novih nastavnih jedinica po razredima.....	35
9.1 Predlog novih nastavnih jedinica za šesti (6.) razred.....	35
9.2 Predlog novih nastavnih jedinica za sedmi (7.) razred.....	37
9.3 Predlog novih nastavnih jedinica za osmi (8.) razred.....	40
10. Programi za sekciju iz sportske gimnastike.....	44
10. 1 Program 1 - za sekciju iz sportske gimnastike.....	44
10. 2 Program 2 - za sekciju iz sportske gimnastike .....	48
10. 3 Program 3 - za sekciju iz sportske gimnastike .....	52
10. 4 Program 4 - za sekciju iz sportske gimnastike .....	55
11.Zaključak .....	59
12.Literatura .....	60