

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**



**ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ У АТЛЕТИЦИ**

**(Завршни рад)**

**СТУДЕНТ:**  
**Александра Радић 175 ФВС/17**

**МЕНТОР:**  
**доц. др Милан Матић**

**Београд, 2019.**

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**



**ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ У АТЛЕТИЦИ**  
**(Завршни рад)**

**Кандидат:**

**Александра Радић**

**Бр. индекса : 175ФВС/17**

**Ментор: Доцент др Матић Милан**

\_\_\_\_\_

**Чланови комисије:**

**1. Ванредни професор др Ивана Милановић**

\_\_\_\_\_

**2. Асистент Владимир Милошевић**

\_\_\_\_\_

**Датум:** \_\_\_\_\_

**Мишљење о раду:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## САЖЕТАК

Атлетика као једна од најразвијенијих спортских грана, коју карактерише основни људски покрет и понашање, обухвата низ тркачких, скакачких и бацачких дисциплина. Атлетским вежбама се стиче физичка снага, брзина, издржљивост, окретност, учвршћују се својства воље попут храбрости, одлучности, упорности и повећава се концентрација. Зато је важно да први атлетски кораци буду прилагођени сваком детету. Елементарне игре у атлетици се управо тиме баве. Децу уче правилно да ходају, да трче-полако, па све брже, да скоче увис, удаљ, да савладају препреке, да правилно баце. Циљ овог рада је избор, приказ и опис елементарних игара с обзиром на узраст и могућности младих атлетичара, утицај које оне имају на развој моторичких и функционалних способности, за лакше учење и усвајање елемената технике појединих атлетских дисциплина. Игре су у раду подељене по категоријама за усвајање и усавршавање технике трчања, скакања и бацања.

**Кључне речи:** атлетика, трчање, скокови, бацање, штафетне игре, атлетске дисциплине, дечија атлетика, моторичке способности.

## САДРЖАЈ:

САЖЕТАК.....	3
1. УВОД.....	5
2. МЕТОД РАДА.....	6
3. ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ У АТЛЕТИЦИ.....	7
4. КАРАКТЕРИСТИКЕ ДЕЧИЈЕГ УЗРАСТА.....	13
5. ИГРА У НАСТАВИ И АТЛЕТСКОМ ТРЕНИНГУ.....	16
5.1. ИГРЕ У КОЈИМА СЕ УСАВРШАВА ТЕХНИКА ХОДАЊА И ТРЧАЊА.....	16
5.2. ИГРЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ И УВЕЖБАВАЊЕ СТАРТА.....	20
5.3. ИГРЕ ЗА УВЕЖБАВАЊЕ СПРИНТЕРСКОГ ТРЧАЊА.....	21
5.4. ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА-СЕДЕЋИ СТАВ.....	22
5.5. ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА-СТОЈЕЋИ СТАВ.....	23
5.6. ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА-У КРЕТАЊУ.....	25
5.7. ИГРЕ ЗА ОПШТУ СКОЧНОСТ И ОКРЕТНОСТ.....	27
5.8. ИГРЕ ЗА ЗАЛЕТ У СКОКУ УДАЉ.....	29
5.9. ИГРЕ И ВЕЖБЕ СА РЕКВИЗИТИМА ЗА СКОК УДАЉ.....	29
5.10. ВЕЖБЕ ЗА ФАЗУ ЛЕТА И ДОСКОКА КОД СКОКА УДАЉ.....	31
5.11. ИГРЕ И ВЕЖБЕ ЗА ОСЕЋАЈ РАДА НОГУ КОД СКОКА УДАЉ.....	32
5.12. ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ ЗА УЧЕЊЕ ТЕХНИКЕ СКОКА МОТКОМ.....	32
5.13. ИГРЕ И ВЕЖБЕ ЗА УЧЕЊЕ ТЕХНИКЕ БАЦАЊА КУГЛЕ.....	35
5.14. ИГРЕ ЗА РАЗВОЈ БАЦАЧКИХ СПОСОБНОСТИ.....	37
5.15. ИГРЕ И ОПШТЕ ВЕЖБЕ ЈАЧАЊА.....	39
ЗАКЉУЧАК.....	39
ЛИТЕРАТУРА.....	40

## 1. УВОД

Игра представља веома важан скуп разноврсних телесних кретања и вежбања, моторичких активности, креативности и емоција. Она представља основни облик дечије активности кроз коју деца изражавају своје задовољство и интересе, упознају околину и природу, те развијају своја чула и осећања. Под појмом „игра“ не подразумевају се само игре у физичкој култури, него и игре у најширем значењу те речи. То је разумљиво, јер одређене врсте игара које се не карактеришу израженијом локомоцијом (на пример, игре памћења што већег броја предмета, играње улога, стварање приче на основу посматрања слике, грађење „света“ од говорног материјала итд.) имају веома значајну вредност у васпитању, поготово младих. У игри дете савлађује разне непријатности и тешкоће лакше него у раду. Подношење осујећења најлакше се прихвата у игри и ради ње. Занесено игром, дете испољава и своје подсвесне тенденције у понашању, а тиме открива и своју личност. Елементарне игре су један од основних видова игара и представљају средство васпитању деце предшколског и школског узраста. Правила ових игара се могу прилагодити одређеном узрасту и циљу и подстичу физички, психички и социјални развој детета. Елементарне игре у најбољи начин да се свестрано обједине циљеви који се желе постићи у периоду док се дете бави спортом. У елементарне игре спадају и оне које по својој форми кретања одговарају свим узрастима. Садржај игре одређује утицај на организам учесника, а ове игре садрже и елементе сложенијих вежбања која се изводе у виду игре.

За разлику од садашњег времена које је окупирао савремена технологија, спорт је био тај који је обележавао на неки начин свако детињство. Једна од главних улога спорта је очување здравља, стварање радних навика, односно друштвена улога која омогућава свој деци да развијају своје људске квалитете и надограђују важне људске вредности које их касније формирају као особе. Атлетика је базичан спорт чије су елементарне кретње незаменљив предуслов за бављење свим спортовима и представља логичан, први корак према спорту, уопштено говорећи. Историјски гледано људи су се борили за свој опстанак у природи те су кроз различите начине скакања, бацања, трчања, гибања остваривали своје циљеве са једне стране а са друге стране тако су настале поједине атлетске дисциплине које су се одржавале током разних свечаности или борби. Моторичке способности као што су издржљивост, снага, брзина и координација јесу способности које се развијају у многим спортовима, а посебно у атлетици. Са друге стране бављење атлетиком подразумева и едукативни процес где је основни задатак да се најмлађима представи здрав живот и здраве навике али и да се родитељима укаже на потребу деце за бављење спортом, те да је за правилан развој сваког детета потребна већа физичка активност и да спорт у том узрасту нема алтернативу. Елементарне игре у атлетици представљају важан сегмент у развијању моторичких способности пре свега код деце и имају широку примену у атлетским школама, те у периоду школског узраста.

## 2. МЕТОД РАДА

*Предмет рада* су елементарне игре у атлетици у предшколском и школском узрасту.

*Проблем рада* представља - употреба елементарних игара у процесу тренинга у атлетици (када и како изабрати одређену игру), утицај на сам процес тренирања у атлетици, деловање у правцу развијања одређених врста способности код деце наведеног узраста.

*Циљ рада* је да се прикажу елементарне игре у процесу тренинга у атлетици, односно игре које се користе за развијање моторичких и других способности код деце у предшколском и школском узрасту.

*Задаци:*

- извршити поделу елементарних игара;
- дефинисати улогу и значај елементарних игара у атлетици;
- дефинисати примену елементарних игара у различитим фазама тренинга у атлетици и према узрастним категоријама.

*Метод рада:*

Током писања рада коришћене су се следеће *методе*:

- *основне методе*: метод анализе и синтезе, индуктивна и дедуктивна метода, метод дескрипције;
- *историјски метод*: прикупљање података, проучавање прикупљених података, критика одабраних извора, синтеза одабраних података.

### 3. ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ У АТЛЕТИЦИ

Сам назив елементарне игре означава да се њихов садржај састоји од појединих елемената кретања али и од елемената сложенијих вежбања која се реализују у виду посебне игре. У елементарне игре убрајају се оне које по форми кретања и по садржају просте и које су доступне сваком узрасту. Кроз историју ранији назив за ове игре у гимнастичким системима био је гимнастичке игре али су носиле и називе: просте игре, народне, дечије, веселе игре итд. Такође у елементарне игре се убрајају и оне игре које се реализују на отвореном простору, са задатком упознавања природе и природних појава и савлађивања природних препрека.

Елементарне игре представљају основни облик физичког развоја деце млађег школског узраста. Прилагођене су деци и задовољавају све њихове потребе за кретањем и активношћу. Деци су ове игре потребне управо у овом периоду када се њихов организам налази при пуном развоју и расту. Елементарне игре се карактеришу једноставношћу и приступачношћу радње. У њима може учествовати неограничен број учесника, што такође показује њихову једноставност. Сложеност делатности настаје у процесу формирања група, одређивање поступака и правила, у избору места, времена, стварног извођења игре, одређивање победника, признања и друго. И сам назив каже да су то игре које обликују и усавршавају основне природне покрете и кретања у сложенијим ситуацијама, односно вежбањима у оквиру посебних игара.

Битна карактеристика елементарних игара је и зависност назива игре од стварних догађаја, броја играча који није строго одређен и једноставност радње, прибора за игру, правила простора за игру. Елементарне игре су доступне сваком појединцу, јер својим садржајем, начином кретања и организацијом не изискују посебно знање и умеће.

Значај елементарних игара је вишеструки: физичко - биолошки и психосоцијални. Кретања у елементарним играма изазвана су нервном-мишићним напором, с одговарајућим дечијим физичким и менталним могућностима, склоностима и жељама, често се понављају у одређеном времену и са оптималним интензитетом. Ове промене се испољавају у развоју дечјег организма и у оспособљавању за психофизичке напоре сваке врсте. Појачан рад мишића повећава све унутрашње животне функције, условљава већи проток крви, активира све органе и системе органа, па тако условљава усклађеност њиховог нормалног функционисања. Тако се убрзава раст и развој целог дечјег организма. Вежбе са прикладним справама и реквизитима: лоптама, пуњеним лоптицама, вијачама, палицама, обручима, камењем, и сл. повећавају и спретност ученика у руковању справама, траже већу концентрацију пажње и доприносе њеном формирању. Ходање и трчање имају вишеструко значење у здравственом погледу, јер у великој мери утичу на рад органа за крвоток и дисање, поспешују протицање крви и размену материја у телу, трчању и ходању, од самог почетка, треба посветити максималну пажњу, пре свега зато што се могу изводити свуда, са децом било ког узраста. Значај и улога игара бацањем, хватањем и гађањем је првенствено у томе што утичу на јачање мишића руку, раменог појаса и трупа, на јачање зглобова, на развој мишића шаке и прстију. Елементарне игре са пењањем, пузањем и провлачењем утичу на развој мишића руку и раменог појаса, на покретљивост зглобова руку и ногу и на развој координације покрета. Дизањем и ношењем се навикава дете на правилно држање тела, на развој окретности, котрљањем и колутањем се повећава еластичност мишића,

лигамената и зглобова. Игре у различитим временским условима доприносе повећању отпорности организма.

Игра је феномен без кога не може да се замисли људски живот. У физичком васпитању, игра је веома примамљива и представља једно од основних средстава у реализацији његових задатака. Утицај ових игара су вишеструки. Основа и један од најважнијих циљева игара јесте кретање. Оно код деце делује у смислу развоја моторике, док код одраслих има утицаја на њено очување и одржавање. „Игра пружа могућност емоционалног доживљавања и испољавања емоција које, иако су спонтане, могу се усмерити и контролисати“.

Игра се упражњава са више залагања, већим жаром и одушевљењем. Различита деца, различито доживљавају игру и различито реагују у игри. Разнолико доживљавање игре и специфичност реакција, пружају велике могућности за остваривање веома важног циља- васпитања игром.

С обзиром да се примена елементарних игара у атлетици реализује са предшколским и школским узрастом, потребно је сагледати план рада атлетске школе у оквиру неког клуба и дефинисати када и у ком периоду се примењују елементарне игре у циљу развијања одређених способности код деце

Многобројни аутори су класификовали дечије игре и готово код свих су различите. Све зависи од критеријума који је у основи класификације. Другачије ће, на пример бити класификација дечијих игара ако је критеријум класификације садржај игре или начин организације; другачија, опет ако је у основи критеријум место извођења или број учесника; другачија, ако је узет узраст деце, годишње доба, број деце у игри, врста кретања. Ако се игра третира са гледишта сензо-моторног, интелектуалног и емоционалног развоја, онда ће и класификација бити према тим критеријумима. Стога је врло тешко извршити једну тоталну, свеобухватну класификацију (Јовановић, 2000).

**Ж. Пијаже**, примењујући критеријум менталне комплексности, дели игре у три групе:

1. Игре вежбања ии сензо-моторичке;
2. Симболичке игре;
3. Игре реда.

**В. Смиљанић-Чолановић и Иван Толчић**, игре деле на:

1. Функционалне;
2. Игре маште;
3. Рецепцијске;
4. Стваралачке.

**Стваралачке игре.** Ове игре примењују се код деце предшколског узраста. Дете користи предмете из најближе околине, игра се њима како оно жели, уме и осећа. Садржај ових игара је у тесној вези са искуством и околином детета (спремање јела, колача, шивење, вожење аутомобила, зидање куће и сл.). Улога васпитача је да обезбеди услове за игру и да обезбеђује ред, спутава грубости, да даје педагошка упутства и усмерава ток игре.



С обзиром на психофизички развој деце, **Нада Малешевић и Светозар Милијевић** (1986), класификују игре на игре за децу млађе, средње и старије узрасне групе и припремних одељења основне школе.

**Милош Нишавић (1964)**, класификује игре према врстама кретања, те су игре у физичком васпитању подељене на елементарне, спортске и теренске.

**Елементарне игре.** То су игре којима се развија апарат за кретање, обликовање тела, којима се деца уводе у спортске игре. Правила су поједностављена. Учитељ (наставник) организује игру, инсистира да се поштују основна правила игре, инсистира на другарском односу, у извесној мери исправља грешке.

**Спортске игре.** То су игре са утврђеним, стандардним правилима и техником, такмичарске игре (слика бр. 1)



**Слика бр. 1. Специфичне игре у атлетици**

Светска Атлетска Федерација („ИААФ“) је указала поверење Атлетском савезу Србије као најкомпетентнијем савезу у региону да имплементира пројекат ”Дечија атлетика” (Kids athletics) на територији Републике Србије, а који је препознат као пројекат од стратешке важности и који је подржан од стране Министарства спорта Републике Србије. Овај пројекат се реализује кроз такмичења у оквиру атлетских школа по

регионима, а дисциплине које се реализују су спој елементарних игара и појединих атлетских дисциплина у којима најмлађи атлетичари развијају све оне карактеристике које су већ поменуте у овом раду. Наиме, пројекат је осмишљен да буде едукативног карактера, да представи најмлађој популацији сву лепоту спорта промовишући здрав живот и здраве навике. Кроз ”Дечију атлетику” едукују се не само деца, већ и њихове родитељи, да би се указало на потребу деце за бављењем спортом ( Слика бр. 2)



**Слика бр. 2. Специфичне игре у атлетици**

*Пример 1: План рада атлетске школе у АК Црвена звезда Београд*

#### ПЛАН РАДА АТЛЕТСКЕ ШКОЛЕ

##### 1. Основни садржаји из технике трчања

- Вежбе трчања:

Забацивање потколеница

Избацивање потколеница

Полускип и високи скип

Загребајући корак

Комбинације вежби

Вежбе се раде у различитим варијантама

Убрзања са исправљањем технике трчања (положај главе, тупа, рад руку, рад ногу)

- Старт
  - Техника високог и полувисоког старта
  - Техника ниског старта
  - Стартеви из различитих положаја
- Правила
  - Команде за високи старт (на места, пуцањ)
  - Команде за ниски старт (на места, позор, пуцањ)
  - Правило једног неисправног старта
  - Трчање у својој стази
  - Трчање у кривини
- Штафетна трчања
  - Предаја и пријем палице
  - Штафетне игре

## 2. Основни садржаји из скакачких дисциплина

Техника (скока удаљ):

- Залет: Одскок са једне ноге, увежбавање одскока обема ногама.
- Фаза лета: Основна техника, са задршком замајне ноге током лета.
- Доскок: У чучњу на обе ноге.

Поскоци:

- Скок удаљ из места;
- Скачок;
- Индијански поскоци;
- Један корак скок;
- Три корака скок;
- Поскоци са ноге на ногу (вишескоци).

Правила:

- Правило престопа;
- Мерење задњег отиска у песку;
- Правилан излазак из јаме;
- Пријављивање за наступ на такмичењу.

Тактика:

- Проба залета на такмичењу;
- Загревање између серија на такмичењу;

Техника (скока увис):

- Залет: праволинијски и полукружни;
- Фаза лета: прелаз маказицама, прелаз флоп техником (за децу са бољом координацијом);

Правила:

- Правило три покушаја

## 3. Трчање преко препона

- Вежбе у месту: нападна и кружна нога (обема ногама);
- Вежбе у кретању: са стране нападна и кружна нога (обема ногама);
- Вежбе у трчању: са стране и преко средине обема ногама;
- Трчање размака у ритму три и пет корака са стране и преко средине;
- Све вежбе се прво раде на мањим висинама у зависности од узраста деце;

- Након што деца савладају горе наведене садржаје, прелази се на увежбавање трчања из високог и ниског старта (прва препона, прва и друга итд.). Када ће се кренути са увежбавањем такмичарског трчања преко препона зависи од талента деце за препонска трчања и њихових физичких способности да савладају задати такмичарски размак између препона.

#### 4. Бацања

##### Копље

- залет укрштени корак;
- бацање вортекса (или других реквизита) као имитација бацања копља.

##### Кугла

- бацање лоптице, имитација покрета за бацање кугле.

##### Правила:

- Правило преступа, правило сегмента;
- Мерење задњег отиска справе;
- Правилан излазак из круга и са залетишта;
- Пријављивање за наступ на такмичењу;

Са даровитим дечацима и девојчицама, од 12 година, користити справе прилагођене њиховом узрасту које се користе на такмичењима за млађе пионире.

#### 5. Развијање спретности и окретности

- Партерна гимнастика: колутови, став на шакама, звезда, вага, мост итд.
- Полигони
- Елементарне игре (штафетне игре....итд)
- Обавезно асистирање код гимнастичких вежби од стране тренера.

#### 6. Развој снаге и издржљивости

- Вежбе јачања свих мишића, коришћењем оптерећења сопственог тела.;
- Вежбе за отклањање деформитета, ако је потребно (кичма, стопала);
- Издржљивост развијати постепено имајући у виду узраст деце, стаж у тренажном процесу и предиспозиције за тренинг издржљивости.



Слика бр.3. Вежбе снаге

## 4. КАРАКТЕРИСТИКЕ ДЕЧИЈЕГ УЗРАСТА

Са аспекта струке, дете не треба посматрати као човека у минијатури. Ова чињеница још увек није довољно сагледана код свих тренера и наставника, јер се често догађа да се примењују вежбе и задаци који нису примерени узрасту и који не одговарају степену психо-физичких способности деце. Складно повезивање кретних задатака, интелектуалних процеса и чулних доживљаја представља основу сваког тренинга са децом. У планирању и програмирању тренинга, треба водити рачуна о антропомоторичким и психолошким особинама деце, као и о познавању основних законитости дечијег развоја. Уколико се тренажни процес не спроводи по начелима која произлазе из специфичности дечијег узраста, могу настати негативни ефекти. Они могу оставити последице на здравље и телесни развој као и на васпитни и образовни процес у целини. Деца се међусобно разликују по својим индивидуалним способностима, тако да познавање само узрасних, општих физичких и психолошких карактеристика, не дозвољава да према свој деци поступамо исто и да се од свих траже исти резултати. Погрешно би било када би се раст и развој детета укалупио у поједине, међусобно раздвојене фазе. Развој детета је непрекидан ланац уско повезаних карика и без прецизно одређених временских граница.

### *Карактеристике психолошког развоја*

Период млађег школског узраста почиње са поласком детета у основну школу. Тада престаје безбрижан, слободан живот детета, а игра која је до тада имала доминантну улогу у дечијем животу, полако уступа своје место раду. Дете упознаје нове облике и садржаје, преузима веће обавезе и дужности и при томе се и само мења. Пажња је битна карактеристика код процене зрелости за полазак у школу - дете мора бити спремно да активно прати наставу. Развој пажње је процес који је паралелан у успостављању контроле мишићне активности. Деца овог узраста су необично покретљива, желе све да знају, пробају, испитају. Воле да трче, скачу, да се играју и пењу. Неуморна су у честим променама кретања, у играма и осталим забавним активностима. Пажњу карактерише слаб фокус. Концентрација се своди на мали број утисака, лабилна је и неотпорна према сметњама. Упоредо са развојем пажње развија се и мотивација (Кукољ, 2011). Потребно је непрестано мотивисати децу у раду тако што ће се изнова утисци обogaћивати новим предметима, конкретним и променљивим задацима. Дечија мотивација се у великој мери развија кроз идентификовање са неком групом и положајем који заузима у њој. Машта још увек игра важну улогу у овом узрасту. Деца су склона сугестијама и персонификацији што свакако треба искористити. Процеси мишљења су још увек скромни мада деца имају прегршт питања, дилема и сумњи. Емоције су непосредне, лако се изазивају, али су краткотрајне. Воља је импулсивна и слабо подложна контроли. Деца су још увек везана за властите интересе. Постоји тежња за појединачним истицањем и долажењем до изражаја. С обзиром да је развој у менталној сфери убрзан, у функцији нервног система све више доминира рад можданог кортекса над његовим нижим деловима. Ово резултира способношћу појмовног мишљења односно стварања нешто сложенијих



организација елемената. Такође, боље се уочавају узрочно-последични односи што доприноси бољем опажању и говору. Интелигентна деца почињу да се издвајају по креативности, сналажљивости, богатству речи и покрета, размишљању и закључивању. Таква деца стално траже нове садржаје, док су им просечни задаци монотони и досадни. Такође, ово је период када деца показују велику радозналост у погледу учења нових активности. Ту дечију радозналост би требало подржати, јер деца у овом узрасту уче више и боље него у другим периодима развоја. Због побуђивања интересовања, због задовољства у току игре и због комплексних преплитања намера да се испуне правила игре и емоционалних расположења у току вршења и у вези са извршењем задатака, игра је погодно педагошко средство и проверена форма рада и посебно је значајна због „амортизовања“ егоцентричности у развоју детета. Фазу стабилизације у морфолошком развоју прати уравнотежавање психичких функција, а са почетком друге фазе убрзаног развоја од 14-е године, психолошки развој поприма буран ток, настаје сукоб између природе појединца и правила које друштво намеће. За разлику од претходног периода у развоју, у којем доминира колективно над индивидуалним, у овом периоду доминира индивидуално као и тежња за афирмацијом личности.

### *Карактеристике моторичког развоја*

Моторички развој представља саставни део укупног развоја, а може се рећи да је моторички развој активна последица развојних промена. У тим променама развој нервног система даје основу за развој моторичког система. Степен развијености нервно-мишићног система манифестује се кроз физичке активности, а физичке активности изражавају могућности и испољавају потребе организма у оквирима достигнутог развоја. Период инфазације (у току прве и друге године) је карактеристичан по успостављању контроле кретања – усправљању, одржавању усправног положаја и све сложенијих кретања. У овом периоду долази до тзв. краниокаудалног правца развоја моторних функција. Хронолошки посматрано прво се успостављају функције нервномишићног система од којих зависи контрола положаја главе, затим се моторички развој надграђује контролом покрета у седећем положају, након чега се контрола одржавања равнотежног положаја тела успоставља у усправном положају чиме се стичу услови за организацију ходања. Законитост развоја у проксимодисталном правцу највише подржава функционално усавршавање и сазревање и најбоље је илуструје развој моторике код новорођенчета где се примећује постепено премештање централне контроле од стране ЦНС-а од командном пулту најближих мишића (мишићи очне јабучице и врата), ка мишићима на рукама, трупа и на крају ногу (Угарковић, 2004). Са моторичким развојем долази до успостављања адекватних функција руку и ногу, а упоредо са тим јавља се испољавање доминантности једне стране тела. Латеризованост се појављује у трећој години и развија у периоду између 6. и 8. године, а услови за евентуалну промену латеризованости постоје до 4. године (Кукољ, преузето од Лурија, 1976). Од 3. до 6. године (предшколски период) брзо се развијају карактеристике кретања и то се огледа кроз развој координације и успостављање виших циљева кретања. Период од 7. до 12. године, који се назива предпубертетски период, карактеристичан је као период у којем је могуће посебно корисно подстицати развој кретања, хармонизацију

у целини и манифестације моторне активности. Сматра се да су најпогоднији периоди за развој моторичких способности под утицајем физичког вежбања, сензитивни периоди. У току тих периода постоје тзв. критични периоди у развоју у којима уколико се не искористе могућности позитивног утицаја вежбања, до побољшања у развоју неће ни доћи. У периоду од 7. од 9. године развија се координација, ствара се координационо искуство, односно изграђује се фундамент окретности. Од 10. до 12. године развија се брзина кретања, а од 13. до 14. године брзинско-снажна својства, док се у 15 години развија издржљивост, а од 17. до 19. године обједињују се све способности у добро координисаном кретању (Кукољ, 2005). Општи услови подстицања моторичког развоја могу се представити кроз принцип детерминације, који подразумева одређеност у погледу циљаног својства чији развој треба подстицати, принцип адекватности, који подразумева одговарајући избор средстава и форми тренинга, и принцип фазног акцента који подразумева динамику подстицања развоја моторичких способности у погледу разноврсности и специфичности оптерећења. Иако развојни период обухвата укупне морфолошке, моторичке и психосоцијалне промене, ипак треба истаћи да развој координације представља окосницу развоја моторичке успешности. Развој координације може бити посматран аналитички – кроз моторичко прилагођавање, равнотежу, разликовање покрета, реакцију на звучне и оптичке надражаје, оријентацију у простору, ритмичко вршење покрета и координацију покрета у времену (Кукољ, преузето од Szczepanika, 1988). Све претходно набројане карактеристике, представљају структурне елементе координације.

### *Карактеристике социјалног развоја*

Деца имају потребу и воле да се играју са другом децом. У предшколским установама дете учи да се контролише, учи шта је добро, а шта не у односу на другове, прилагођава се на живот у групи. Поласком у школу, почиње да испуњава једну друштвену обавезу, осамостаљује се. На школском узрасту пружа им се могућност за склапање нових познанстава (у летовалишту, на зимовању), постају хуманија, уче да деле са друговима, стичу самопоуздање. Карактеристично за овај узраст у односу на претходни период је почетак демонстрирања и схватања значаја социјално прихватљивог понашања. Ово свакако представља олакшање педагозима и тренерима, јер се у овом раду могу позивати на договор, оно што је добро, оно што је правилно. Велики је број различитих врста социјалних фактора који утичу на формирање социјалне личности – породица и породични услови у којима се подиже дете, школа, група вршњака, рођаци и познаници са којима дете долази у додир, организације и друштва у којима је дете учлањено, литература коју чита и филмове које гледа, и др. Улога одраслог ауторитета још увек је најважнија у организовању заједничких активности и постизању циљева, иако је размена са вршњацима динамичнија. Социјални односи са децом су увек везани за конкретну активност или проблем и кратког су даха. Лично искуство детета у решавању неке објективне стварности је и даље за њега најважније у било којој од ових активности и основни покретач. Облици социјалног понашања: Дечија пријатељства – дете у најранијем узрасту осећа потребу да се дружи са децом. Та појава се у позном детињству појачава, мада се нека деца изолују, а то може бити последица страха и одбачености.

Нека деца у дружењу нуде све, а не очекују ништа или обрнуто. Осећање детета да је жељено у породици и друштву је од великог значаја за формирање његове личности. Сарадња – испитивања показују да код деце код које говор није довољно развијен нема сарадње, јер је говор средство за сарадњу. Такмичење – полазак у школу утиче на развијање овог социјалног понашања, тада су сви такмичарски расположени. Конфликти – сукоби су чести и трају кратко, деца настављају са игром као да ништа није било. Код женске деце има мање сукоба, оне у свађи користе вербална средства, а дечаци физичку снагу. Вођство у дечијој групи – вођу у дечијој групи карактеришу интелигенција, физичка развијеност, снага, па га деца следе. Девојчице су често вође и дечацима и девојчицама. Вођа је увек интелигентнији од чланова групе, добро познаје чланове групе и односе између њих (Рот, 2004).

### *Карактеристике морфолошког развоја*

Морфолошки раст и развој се углавном одвија под утицајем унутрашњих фактора (генетика), а утицај спољашњих фактора огледа се првенствено кроз начин живота у којем исхрана и физичка активност регулишу масу тела, коштани и мишићни систем. Морфолошки развој има карактеристичан ток- од рођења до пуног развоја организам пролази кроз фазе убрзаног и успореног развоја. Ове фазе се међусобно смењују. Прва фаза убрзаног развоја траје од рођења до 6.-7. године. Ова фаза се назива и инфантилна фаза развоја. У овој фази организам расте у морфолошком и функционалном смислу. Дакле, дете расте и развија се, а основне промене у морфолошком развоју су карактеристичне по наглашеној промени висине тела у односу на нешто спорији прираст масе тела. Ове карактеристике запајају се до 12. до 13. године. Од овог периода, на даље, раст у висину прати и пораст масе тела. Основне промене у развоју наглашавају се због тога што су резултати у свакодневним физичким активностима, па тако и у спортским активностима, повезани са морфолошким карактеристикама особа у свим узрастима. Од 12. до 16.-17. године организам се развија убрзано, то је друга фаза убрзаног развоја, или јувенилна фаза развоја. У овој фази карактеристичан је раст деце у висину и убрзан развој мишићне масе. Развој мишићне масе повезан је и са утицајем хормона који подстиче на полно сазревање (тестостерон), али који истовремено подстиче развој мишићне масе. Повезаност тестостерона и мишићне масе објашњава разлике које постоје између особа различитог пола у погледу испољавања силе мишића, снаге и укупне радне способности испољене у телесним активностима. У целини посматрано, упоредо са морфолошким карактеристикама, развија се и нервни, кардиоваскуларни, дисајни и други системи у организму. Утицај тренера неће изменити природан ток у развоју организма, али ће допринети правилности и пуноћи могућег развоја у поједином фазама, а на тај начин и укупном развоју деце (Кукољ, 2011).



## 5. ИГРА У НАСТАВИ И АТЛЕТСКОМ ТРЕНИНГУ

Велики број игара се може применити за развијање битних моторичких способности у настави и тренингу најмлађих атлетичара, као и за усавршавање моторичких атлетских умења и вештина. Избор игара, њихова заступљеност и примена зависе од наставника и тренера, као и од услова у којима се настава или тренинг реализују. Нереално је тврдити да се играма могу решити сви задаци наставе и тренинга атлетике. Играма се настава и тренинг обогаћују, играма се деца подстичу на веће залагање: игре чине тренинг занимљивијим, боље се усмерава пажња, повећава се интересовање, мотивација, сарадња и социјализација.

Игре се могу примењивати у свим фазама часа физичког васпитања и тренинга. Када и како ће се игра применити, зависи од тренера, његовог знања, маште и осећаја за рад са децом.

Приказ игара је представљен по принципу „од лакшег ка тежем“; „од споријег ка бржем“; „од више познатом ка мање познатом“; и у зависности од тога да ли нам је циљ развој такмичарског духа или само вид релаксације на крају тренинга. Игре ће бити прилагођене примени на атлетској стази и сали за физичку културу. Елементарне игре у атлетици за старији школски узраст служе оној деци која су тек почела да тренирају или им недостаје основа за специјализацију и укључивање у редован састав тренирања.

### 5.1 ИГРЕ У КОЈИМА СЕ УСАВРШАВА ТЕХНИКА ХОДАЊА И ТРЧАЊА

- 1. Хваталице са ходањем.** У зависности од величине групе, ограничи се простор на којем се игра изводи и одреди један или више играча који ће бити хватачи. Ти играчи се труде да дотакну неког из групе примењујући стриктно ходање. Играч који је дотакнут преузима улогу хватача на себе. Задатак се може отежати тиме што је потребно ухватити другог играча или тако што се ходање врши на прстима, петама, спољним или унутрашњим странама стопала.
- 2. Игра:** Играчи у колони од 3 до 4 играча стоје на атлетској стази 10м удаљени од циља и окренути према њему. На тренеров знак, играчи један за другим у колони крећу брзим кораком до чуња на 10м од старта, обилазе га и враћају се у колону. Тренер мери време, с обзиром на постигнуто време, задаје им да буду бржи или спорији, а играчи смањују или повећавају темпо. Играчи тимски морају одредити темпо кретања. Игра се понавља најмање три пута. Победник је екипа која је прешла стазу са најмањим одступањем од задатог времена.

3. **Ходање по правој линији.** Задатак се може отежати везивањем очију или ношењем неког реквизита на глави.
4. **Вожња аутомобила.** Трчимо слободно по простору, на знак „прва брзина“ трчимо полако, на знак „друга брзина“ трчимо брже, а на знак „трећа брзина“ трчимо најбрже што можемо. На знак „рикверц“, идемо уназад.
5. **Ко ће пре, ко ће боље.** Деца се поделе у две врсте, окренуте једна према другој, на одстојању 5-10м. Деца треба што пре да промене места и заузму договорени положај (седећи, лежећи, клечећи...) Победила је она екипа која је пре и правилније обавила задатак.
6. **Весели чуњеви.** По атлетској стази се поставе чуњеви којих је за један број мање од играча, формирајући круг. Играчи се крећу око постављених чуњева трчећим кораком. На знак тренера „пљеском“ или пиштаљком, морају стати поред једног чуња. Играч који није пронашао слободан чуњ добија казнени бод. Победник је играч са најмање освојених бодова. Циљ ове игре је развој реакције на звучни сигнал.
7. **Пронаћи боју.** Играчи су подељени у парове који стоје на старој линији. Сваки из пара стоји са супротне стране чуња окренут у смеру кретања. На терену се поставе чуњеви различитих боја на размаку од 5м. Тренер гласно изговара боју чуњева, до којих парови требају што пре да стигну и да га дотакну. Победник је онај играч из пара који брже препозна боје, тј. који дотакне више чуњева. Циљ ове игре је развој сналажљивости у простору и реакције на звучни сигнал.
8. **1-2-3.** Игра коју углавном користимо на крају тренинга. Деца стану до зида који ће у игри бити познат као „нула“, свака линија на атлетској стази представља један број (1-2-3-4) Наставник или тренер изговара бројеве различитом брзином и редоследом, а деца морају да стану на задату линију. Победник је онај ко остане последњи. За старије узрасте можемо користити просту математику како би им било занимљивије.
9. **Погоди време.** Играчи су сваки у својој стази и на знак истовремено крећу са циља и трче у круг по атлетској стази док им тренер мери време. Сваки играч мора претрчати 800м, а на циљу мора погодити за које време је трчао деонице од 200м, 400м и 800м. Тренер именује два помоћника који мере време на 200м и 400м. Победник је онај играч који најтачније погоди време, тј. ко је најближи времену који је трчао. Циљ ове игре је развој издржљивости, развој осећаја за темпо трчања.

**10. Полигон издржљивости око терена (20м x 10м).** Трче у исто време две екипе. Свака екипа има полазну базу са две корпе: корпа пуна лоптица (30 лоптица) и празна корпа. Деца крећу групно, из пуне корпе узимају по једну лоптицу, истрче цео круг и остављају лоптицу у празну корпу, потом из пуне опет узимају лоптицу и трче даље. Свако трчи према својим способностима. Крај је када екипа пренесе све лоптице у празну корпу. Екипа која то уради најбрже осваја највише бодова. Лоптица коју такмичар убаца у корпу, а она искочи из ње, мора се поново вратити у прву корпу. (слика бр.4)



**Слика бр. 4. Полигон издржљивости**

Циљ ових игара је развијање тимског духа, координације, издржљивости, брзине, борбености.

## 5.2 ИГРЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ И УВЕЖБАВАЊЕ СТАРТА

- 1. Игра:** Играчи су подељени у две или више група ( у зависности од броја деце). Свака екипа има по једну палицу (или неки други реквизит). Почетни положаји су сваки пут другачији:
  - седећи, окренути ка напред;
  - седећи, окренути ка назад;
  - лежећи на стомаку, главом ка напред;
  - лежећи на стомаку, главом ка горе;
  - лежећи на леђима, главом на доле;
  - лежећи на леђима, главом ка горе...На знак наставника или тренера, играчи трче до чуња (који је удаљен 15-20м од старта), обилазе га и трче до свог партнера, предају му палицу и прелазе на крај колоне. Игра се завршава када последњи у екипи предаје палицу првом, који је подиже изнад главе. Свака екипа добија број бодова по редоследу доласка
- 2. Игра:** Иста као претходна, само што се сада на пола пута поставља „маркица“ код које играчи треба да одраде задату вежбу (5 вежби за јачање трбушне мускулатуре, 5 чучњева...)
- 3. Игра:** Играчи су подељени у две групе (А и Б) које се налазе једна наспрам друге на подједнаком растојању од линије на којој се налазе лоптице. На знак наставника или тренера, играчи трче до лоптица и узимају их, победник је онај ко узме лоптицу. Ова игра се може играти у много варијанти, задатак се отежава променом почетног положаја, повећањем растојања од лоптице или задавањем начина на који се лоптица узима. Нпр: полазне позиције могу бити положаји високог и ниског старта, усправни, чучећи, клечећи, лежећи на леђима или грудима, у упору предњем или стражњем, у турском седу, окренути леђима итд. Растојање између играча и лоптице је у распону од 2 до 15 метара.
- 4. Игра:** Иста као претходна, само што играч из екипе Б јури играча из екипе А до одређене линије. Поен добија ученик из екипе А ако побегне или из екипе Б ако га ухвати.
- 5. Игра:** Два играча од којих један стоји на обележеној линији док се други ученик лагано креће ка њему. Када стигне до друге линије која се налази на 4-5м од првог ученика, прави брз окрет за 180 степени и трчи пуним спринтом назад. Први ученик креће за њим и покушава да га стигне.

6. **Игра:** Две екипе удаљене једна од друге 2 м раде скип у месту. На знак наставника, прва екипа трчи спринт, док друга прати и покушава да стигне до одређеног места.
7. **Игра:** Два ученика седе један наспрам другог, тако да им се стопала додирују. На знак наставника устају што брже, окрећу се за 180 степени и трче спринт 5-10м.
8. **Игра:** Старт са еластичном гумом. Два ученика, од којих је један везан еластичном гумом, а други ученик држи гуму. Везани ученик трчи, док га други успорава. У једном тренутку други ученик пушта гуму, а први нагло добија убрзање и наставља трчање спринтом.
9. **Игра:** Један играч трчи према осталима и када пређе одређену линију они се окрећу и покушавају да побегну. Задатак се може отежати смањивањем растојања као и задавањем различитих стартних положаја.
10. **Игра: Иде маца око тебе.** Играчи стоје или седе поређани у круг, лицем окренути ка центру. Један од њих (маца) хода иза њихових леђа, када додирне неког играча трчи око круга и труди се да дође на његово место пре него што то учини дотакнути играч који трчи у супротном смеру.

### 5.3 ИГРЕ ЗА УВЕЖБАВАЊЕ СПРИНТЕРСКОГ ТРЧАЊА

1. **Игра:** Деца су подељена у две групе, свака група се налази на својој линији. Те линије су међусобно удаљене око 30м. На знак тренера свака група трчи на место друге. Победила је она група чији су играчи први стигли на место друге екипе. Задатак се отежава повећањем растојања или задавањем различитих почетних или завршних положаја.
2. **Игра:** Ученици у паровима слободно распоређени у одређени простор. Сваки ученик је означен у пару са бројем 1 или 2, када наставник каже један број, он има задатак да одмах појури свог пара и да га ухвати у року од 10 секунди.
3. **Игра:** Неколико ученика ради скип у истој линији. На знак крећу у спринт и такмиче се ко ће први да претрчи стазу 30-50м дужине.
4. **Игра:** На стази дужине 100м поставе се четири заставице на сваких 25м. Ученици имају задатак да трче сваку деоницу другим темпом тј. да у свакој следећој деоници повећају брзину.

## 5.4 ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА

У штафетним елементарним играма играчи су подељени у више екипа, најчешће са подједнаким бројем чланова који се међусобно такмиче и истовремено савладавају исти задатак. Што значи да се играчи углавном налазе у најмање две колоне. Како би извођење саме игре било што економичније, како би измена и укључивање играча у игру било оптимално, број играча у свакој екипи требао би бити од 4 до 6. Код већег броја играча, предуго је време чекања доласка играча на ред, што свакако зависи од броја деце и сложености самих задатака (Хорватин-Фучкар, Добринић, Стојсављевић, 2016). Тренер мора познавати способности свих учесника како би равномерно распоредио групе. У атлетским школама дечаци и девојчице тренирају заједно, у мешовитим групама, па ако је могуће, мора бити једнак број једних и других у свакој екипи. Штафетне игре се често појављују у атлетском тренингу, највише због њиховог позитивног утицаја на развој брзине. Оне се изводе на удаљености од око 20м, представљају забаван део тренинга у којима успех сваког играча доприноси успеху целе екипе. Деца у овим играма дају „све од себе“, што је позитивна карактеристика ових игара.

### ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА – СЕДЕЋИ СТАВ

- 1. Игра:** Ученици седе један иза другог, раширених ногу. Први у колони држи лопту изнад главе, а остали држе руке у узручењу. На знак, први у колони додаје лопту уназад преко главе и тако лопта иде од руке до руке, све док не стигне до последњег ученика и тада се игра завршава.
- 2. Игра:** Варијанта игре бр 1. Кад лопта стигне до последњег ученика, овај устаје, трчи напред и седе испред првог у колони. Тако се игра наставља све док се сви ученици не изређају, тј. док први у колони не стигне на своју позицију.
- 3. Игра:** Ученици седе један иза другог, први у колони држи лопту у висини груди испруженим рукама. На дат знак, он се окреће удесно и тако додаје лопту. На тај начин лопта стиже до последњег који лопту враћа са леве стране, тј. сада се ученици окрећу улево да би примили и додали лопту. Када лопта стигне до првог у колони, он је подиже изнад главе чиме се игра завршава.
- 4. Игра:** Ученици седе један иза другог на раздаљини опружених ногу. Први у колони држи лопту између ногу (чланака). На знак, он подиже ноге преко главе, затим ученик иза њега прима лопту ногама, тако да доњом ногом прихвата рисом, а горњом петом и листом. Тако наизменично ученици прихватају лопту ногама до последњег који је прими ногама, узима у руке и диже изнад главе.

- Игра:** Ученици седе један иза другог на раздаљини испружених ногу. Први у колони поставља медицинку поред десног стопала. На дати знак, десном руком котрља медицинку уназад, а последњи ученик примивши је, котрља је око себе прихватајући је левом руком и тако медицинка наставља да се котрља, сада са леве стране у супротном правцу.

## 5.5 ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА - стојећи став

- Игра:** Ученици стоје један иза другог у колони. Први у колони држи лопту изнад главе коју на знак додаје уназад. Лопта иде из руке у руку, а када стигне до последњег, игра је завршена.
  - Када лопта стигне до последњег ученика он трчи напред, стаје испред првог ученика у колони, а лопту додаје уназад на исти начин. Игра је завршена када први у колони стигне на своје место.
  - Лопта може да се додаје са стране, а када стигне до краја, игра је завршена или лопта може да крене са десне стране, а да се врати првом ученику у колони са леве стране.
- Игра:** Ученици стоје раширених ногу. Први и последњи ученик у колони поседују лопту, на дати знак, први у колони додаје лопту преко главе, док последњи ученик провлачећи се кроз ноге гура лопту испред себе. Када стигне до краја, устане испред првог у колони и дода лопту преко главе. Лопте круже, а ученици се мењају све док не стану на своје почетно место.
  - Уместо да се ученик провлачи између ногу својих другара, сада ће сваки други ученик да се сагне и пренесе лопту или да је докотрља до суседног.
- Игра:** Ученици стоје у колонама, а недалеко од колона поставимо обруче на тло у „цик-цак“ које треба претрчати. Исто тако можемо поставити чуњеве кроз које треба протрчати.
- Игра:** Колону од по осам до десет ученика поделимо у две колоне које стоје једна наспрам друге. Између њих поставимо клупу, први ученик из прве колоне држи медицинку у руци и на дат знак је подиже изнад главе, претрчава клупу и предаје је првом из следеће колоне, а он иде на зачеље.
- Игра:** Поставимо две колоне у свакој по четири ученика, тако да су први ученици у колони окренути лицем један према другом. Испред једне лежи обруч, а на знак ученик улази у њега, подиже га до висине кукова и трчи до наспрамне колоне, спушта обруч на тло испред првог ученика у колони, иде назад на зачеље, док први ученик из колоне ускаче у обруч. Када колоне измене места, игра је завршена.

## 5.6 ИГРЕ ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА - у кретању

- 1. Полигон-спринт-препоне.** Свака екипа има по 8 такмичара. Четири на једној и четири на другој страни. Размак између препона 6м. а висина 25цм за млађи узраст (7-9 година) и 50цм за старији узраст (10-11 година). Први тркач трчи преко препона и предаје штафету следећем такмичару који трчи дистанцу без препона (слика бр. 5 и 6)



Слика бр 5 и 6. Полигон спринт-препоне

- 2. Игра:** Ученици стоје у колонама, на дати знак, први у колони трче око постављеног предмета (чуњ, капица, обруч, препоница...) враћа се назад и дотакнувши шаком следећег ученика као знак када треба да крене, одлази на зачеље.
- 3. Игра:** Ученици стоје у колонама, а први у колони у руци држи палицу (или неки други реквизит) на 10м. од њега на поду лежи обруч у који треба поставити реквизит. На дати знак ученици трче и постављају реквизит, а ако им испадне пре него што су додирнули следећег ученика, морају да се врате и наместе га. Следећи ученик трчи и доноси реквизит, а наредни односи и поставља га назад у обруч. Ученици се смењују све док први у колони не дође на своје место и дигне руку.
- 4. Игра:** Ученици стоје у колонама, а испред њих поставимо шведску клупу или гредицу преко којих ученици треба да претрче, а са друге стране рам шведског сандука који лежи другом страном кроз који треба да се провуку. Враћајући се назад, треба да дотакну следећег ученика као знак када треба да крене.



а) Испред клупе ставимо врећу са медицинкама коју треба да пренесу до краја клупе, а исто тако, при повратку да се врати на почетну позицију.

б) Можемо направити комбинацију ношења вреће или медицинке изнад главе, а да на клупи буду постављене препреке које треба прећи у исто време.

**5. Игра:** Ученици у колони од по четири до шест ученика ходају унапред на одстојању предручења. Ученици морају да држе корак са првим у колони, а исто тако и да раде рукама слободно покрете који се раде при ходу. Последњи у колони поседује штафетну палицу и на његов знак „хоп“ онај испред њега задржава руку назад са дланом окренутим на горе. Носилац штафете му истог момента ставља палицу у руку и не испушта је све док овај не затвори шаку, затим настављају исти покрети у ходу, а штафета тако иде све док не стигне до првпг у колони, који када је прими даје знак да се колона окрене за  $180^0$  и он сада бива последњи, тј. од њега сада креће штафета.

а) Вежбу можемо изводити у лаганом трчању, прво у месту, затим у кретању.

**6. Игра:** Ученици су подељени у две екипе, свака се налази на својој линији међусобно удаљене 30м. На знак наставника свака група трчи на место друге. Победила је она екипа која прва стигне на место противничке екипе. Задатак се отежава повећањем растојања или задавањем различитих почетних и завршних положаја.

**7. Игра:** У зависности од величине групе или одељења, деца се деле у две или више екипа са међусобно истим бројем играча. Играчи сваке екипе су постројени у колону по један с тим да су први чланови група на једној линији. На подједнаком растојању од група се поставе капице, чуњеви или неки други реквизити око којих ће играчи обилазити. Она екипа која изврши прва задатак је победник. Такмичење се одвија по принципу да трку започиње први у својој колони, затим у повратку има задатак да преда палицу или неки други реквизит партнеру који понавља радњу. Игра се завршава када први у колони добије палицу од последњег коју подигне у вис.

## 5.7 ИГРЕ ЗА ОПШТУ СКОЧНОСТ И ОКРЕТНОСТ

**1. Игра:** Ученици слободно трче у одређеном простору у коме су постављена 2-3 пластична/дрвена обруча, мање него што има ученика. На знак тренера/наставника, ученици што пре ускачу у те кругове. Ученици који не уђу у круг добијају негативне поене.

2. **Игра, „где ја стадох ти продужи“:** Сваки члан екипе скаче удаљ из места, судија региструје докле је скочио и са тог места скаче следећи члан екипе. Када сви чланови екипе скоче једном, мери се укупно пређена дужина. Циљ је прескочити што већу раздаљину (слика број 7).



Слика бр. 7. „Где ја стадох ти продужи“

3. **Игра:** У песку за скок удаљ се постави 10 чуњева којима се направи квадрат 1x1m који означавају „поток“. Играчи се налазе са једне стране 4 до 5 метара од означене површине. Један по један, на тренеров знак, из залета једноножним одскоком прескачу поток. Победници су сви играчи који прескоче поток. Величина потока се може повећавати са узрастом и искуством деце. Циљ игре је усавршавање прескакања препрека.
4. **Игра:** Ученици се поставе у једну врсту, а испред њих на одређеном растојању се поставе четири обруча распоређених у цик-цак. На знак наставника, први из колоне скаче једноножно или суножно из обруча у обруч. После неколико серија, растојање између обруча се повећава.

5. **Игра:** Ученици су подељени у парове и сваки пар се држи за руке. Ученици у пару имају задатак, не пуштајући руке, да истовремено једноножно или суножно скачу у неколико састављених кругова. Парови се такмиче који ће пар за одређено време да изведе већи број скокова.
6. **Игра:** Две екипе А и Б су постављене на одређеном растојању једна наспрам друге. На средини између њих су постављена четири обруча која су састављена. На знак наставника, по један ученик из сваке екипе истовремено стартује и покушава да суножним поскоцима прође кроз три обруча. Ученик који то успе својој екипи доноси један бод. Победник је екипа са највише бодова.
7. **Игра:** Задатак је додирнути или ухватити неког од играча на ограниченом делу терена, а кретање се стриктно изводи суножно, с ноге на ногу или на једној ноzi. Ова игра се може изводити и у паровима.
8. **Игра:** Прескакање конопца (обеножно, с ноге на ногу, на једној ноzi, комбинација ове три) Конопац се може окретати у оба смера, може се прескакати у месту или у кретању.
9. **Игра:** Једна од варијанти прескакања конопца која се изводи тако што су ученици поређани у круг, а у центру стоји наставник или играч који врти канап. Играч који тоји у центру се окреће око своје уздужне осе и врти канап који остали прескачу када дође до њих. Ко не успе да прескочи, улази у центар и врти канап.
10. **Гимнастички полигон:** Ученике поделимо у две ( можемо и 4) екипе које стоје у колони. На дати знак, први у колони трчи до струњаче, ради колут напред, устане и у скоку се окрене за  $360^{\circ}$ , ради колут назад и истим путем се враћа назад. Следећи креће када га овај додирне по руци. Исти полигон можемо комбиновати са различитим вежбама у партеру.

## 5.8 ИГРЕ ЗА ЗАЛЕТ У СКОКУ УДАЉ

1. **Игра:** Два ученика одређују заједно даљину залета од 5 корака. Затим се такмиче ко ће да изведе одскок са места одскока, а да при том не гледају у том правцу.
2. **Игра:** Ученик изводи залет, а тренер даје знак негде у средини залета. Од тог момента, ученик не сме да гледа у правцу зоне одраза, већ његов поглед мора да буде усмерен према одређеном предмету који виси на крају јаме у висини главе ученика.

3. **Игра:** Одређена даљина треба да се прође што брже са што већим корацама, али без скокова. Такмиче се ко ће да прође са најмањим бројем корака.
4. **Игра:** Ученици изводе одскок са одскочне даске, а при том се труде да главом додирну лопту која виси на одређеном одстојању од места одраза.
5. **Игра:** Трчање по обележеним тачкама, где је задатак да се стопала постављају на одређене ознаке.
6. **Игра:** Ко ће са што већим бројем корака да претрчи одређену деоницу за што краће време.
7. **Игра:** Трчање одређеном дужином корака. Задатак је да играч више пута понови трчање одређене деонице са истим бројем корака.

## 5.9 ИГРЕ И ВЕЖБЕ СА РЕКВИЗИТИМА ЗА СКОК УДАЉ

1. **Вежба:** Поставимо две струњаче по дужини које се настављају једна на другу својом ужом страном. Поставићемо више таквих радних места, како би што већи број ученика био активан у исто време. Задатак ученика је да из места скачу удаљ суножно, а касније са једном ногом.
2. **Игра:** Играчи су у паровима на простору залетишта скока удаљ. Играчи једног пара скачу један за другим у даљ из места са шведског сандука (или неке друге безбедне кутије) висине 30 до 40цм. и доскачу суножно у чучањ. Играч који не доскочи у чучањ испада из те серије скокова. Онај из пара који је даље скочио, у следећој серији се такмичи са победником друге екипе и тако док се не добије коначан резултат. Циљ игре је усавршавање правилног доскока у чучањ.
3. **Вежба:** Постави се лопта са конопцем на различите висине коју треба дохватити, тј. додирнути различитим деловима тела. Из кратког залета суножним одскоком са даске или тла, у скоку додирнути лопту: главом, руком, а доскок на струњачу је произвољан.
4. **Вежба:** Поставимо обруче (шест до осам) на под праволинијски- цик цак. Ученици имају задатак да из кратког залета пет до шест корака скачући с ноге на ногу, прођу свих шест до осам обруча. Размаком између обруча код ученика можемо потенцирати брзину покрета ногу, тј. спретност или јачину одскока/одраза.

- 5. Вежба:** Поставимо одскочну даску недалеко од шведског сандука или козлића. Кратким залетом и суножним одразом ученици треба да наскоче на сандук до чучња, пређу преко сандука без додиривања ногу (згрчка) и да пређу преко сандука без додиривања ногу и руку о сандук (на почетку уз асистенцију, касније самостално).
- 6. Вежба:** На залетиште испред јаме са песком или струњача, поставимо препону или шведски сасндук по ширини. Ученици узимају залет по избору јер се препрека мора прескочити без ичије помоћи. Предност сандука је у томе што ученик може да наскочи на њега ако нема довољну висину, што није случај код препоне.



**Слика бр. 8. Реквизити за вежбе код скока удаљ**

- 7. Вежба:** Поставимо одскочну даску недалеко од шведског сандука или козлића. Кратким залетом и одскоком једном ногом о даску, ученици треба да претрче преко сандука са ослонцем на руке и без додира ногу о сандук са ослонцем на руке и додатним избацивањем ногу унапред при доскоку.
- 8. Вежба:** Поставимо два шведска сандука различитих висина по дужини један иза другог. Ученицима дајемо задатак да прелаз сандука и саскок буду:
- ходањем преко сандука, саскок слободан
  - претрчавањем преко сандука, саскок суножан и
  - претрчавањем преко сандука, саскок суножан до чучња.

## 5.10 ВЕЖБЕ ЗА ФАЗУ ЛЕТА И ДОСКОКА КОД СКОКА УДАЉ

1. **Вежба:** Из кратког залета ученици изводе скок и доскок на одскачну ногу.
2. **Вежба:** Из кратког залета ученици изводе скок и при том имају задатак да у фази лета, додирну руке испод колена замајне ноге. Доскок се врши у песку или на струњачи.
3. **Вежба:** Из кратког залета ученици изводе скок и при том имају задатак да у фази лета додирну руке испод замајне ноге, а у фази доскока испод обе ноге.



Слика бр. 9 и слика бр. 10: Фазе лета код скока удаљ

## 5.11 ИГРЕ И ВЕЖБЕ ЗА ОСЕЋАЈ РАДА НОГУ КОД СКОКА УДАЉ

**1. Вежба:** На залетиште постављамо одскочну даску, док испред струњаче или јаме постављамо сандук у дужину. Задатак ученика је да након залета и одраза са даске наскочи на сандук са што правијом ногом, грудима високо, претрчи преко сандука, а саскок изведе што даље у чучањ до седа (Хаџић, 1981).

**2. Вежба:** Уклањамо одскочну даску, тако да је одраз са тла или одразне даске, а задатак је исти као под бр. 1

Напомена: Залет мора бити брз, а трчање по сандуку једнако брзо као и залет, тиме се постиже не нарушавање ритма залета и одраза.

## 5.12 ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ ЗА УЧЕЊЕ ТЕХНИКЕ СКОКА МОТКОМ

**1. Игра:** Ученик стаје испод кругова који су му на дохват руке у узручењу, Ухвативши се за кругове полази један корак у назад, а потом неколико трчећих корака у напред, док не изгуби тло под ногама. Док се враћа уназад ногама не додирује тло, тј. не одгурује се. Ову вежбу можемо радити паралелно са два ученика на круговима, тј. сваки са обема рукама окачи о по један круг. Приликом љуљања у предњој мртвој тачки окреће се за  $180^{\circ}$  тако да је лицем увек окренут у правцу кретања, а ногама сваки пут се одгурују трчећи по тлу (Хаџић, 1981)

**2. Игра:** Ученик једну (јачу руку) испружи увис и ухвати се за конопац док је друга савијена, а хватиште је у висини главе. Ученик се затрчава унапред, гурајући конопац испред себе тако да се у том положају љуља докле може да издржи. Ноге ученика висе слободно без држања на чвор на крају конопца или обавијене око њега.

**6. Игра:** Ако поседујемо два или више конопца или можда морнарске лествице можемо направити такмичење поставивши две струњаче уздуж које треба „прескочити“. Пред знак за почетак игре, сваки први ученик треба да се попне на козлић држећи конопац у рукама. Одгурнувши се од козлића, ученик прелеће преко струњаче и спушта се на тло, а потом враћа конопац другу који се у међувремену попео на козлић.

**7. Игра:** која се готово идентично игра као претходна. Ученик стоји на козлићу држећи конопац у рукама, одражава се и прелази одређено растојање, с тим што сада подиже ноге увис пре мртве тачке, а да би дошавши у њу пустио руке и тако слободно пао на задњицу на душек за скок увис.



- 8. Игра:** Ова игра је тешка, али врло занимљива. Ученици се попну на шведски сандук висине 4 рама, држећи конопац у руци, одражавају се са сандука, прелазе одређен простор и у мртвој тачки треба да скоче на други сандук исте висине. У почетку ће бити проблема са подизањем ногу на одређену висину и са горњом, тј. оном опруженом руком која држи готово цео терет. Игра може да служи и као такмичење, ако се на сандук попне група ученика као екипа, а циљ је да се сви што пре пребаце на други. Овде се добија одличан осећај за ритам и искоришћење инерције тупа и ногу што је важно код скока мотком.
- 9. Вежба:** Ученик стоји на једном козлићу држећи конопац у рукама, потребно је да помоћу конопца пређе растојање до супротног козлића који треба да прескочи. Вежбу можемо отежати тако што ће ученици прескачући козлић, морати да се окрену лицем ка њему или на козлић додамо медицинку коју треба прескочити.
- 10. Вежба:** Шест ученика стоји на шведском сандуку док на супротној страни је козлић са медицинком на њему. Ученик треба да се одрази са сандука држећи се за конопац, а потом обема ногама дотакне медицинку и врати се на сандук. Иначе ова вежба може да нам послужи и као игра за такмичење, тј. која ће екипа пре да дотакне медицинку и да се врати на свој сандук.
- 11. Игра:** Група од шест ученика стоји на шведском сандуку, док нешто даље од њих је постављен шведски сандук са медицинком на ближем крају. Ученици помоћу конопца треба да наскоче на супротни сандук, с тиме да обема ногама обухвате медицинку. Ова вежба може да послужи и као такмичарска игра, с тиме што ће сваки ученик који наскочи на сандук што пре гурнути конопац свом другу, и тако док сви не пређу. У ову игру можемо убацити још један детаљ, а то је да медицинку не хватају ногама, већ да је прескачу (Хаџић, 1981)
- 12. Игра:** Такмичење брзог пужења уз конопац или морнарске лествице може бити врло ефикасно као вежба, а исто тако као и игра.
- 13. Игра:** Поставимо косо конопац, тј. причврстимо га доњим крајем за рипстол или где је погодно. Ученици треба да се попну што је могуће више леђима окренутим ка поду. Вежбу можемо користити у такмичарске сврхе, ако поседујемо више конопаца, морнарских лествица или шведских лестви, које могу да се поставе у кос положај у односу на тло. Иначе ученици могу да е пењу са или без помоћи ногу.
- 14. Игра:** Ако поседујемо више конопаца или шипки које можемо поставити близу зида, можемо направити такмичење, ученици ће се рукама пети уз конопац или шипку, а ногама ходати по зиду до одређене висине.



**15. Игра:** Направићемо такмичење пењања уз рипстол. Ученици су удаљени два до три корака од рипстола, на знак притрчавају рипстолу и пењу се на сваку пречагу, од прве до оне коју одредимо. Правило игре је да се не сме прескочити нити једна пречага, тј. ко то уради испада из игре. Задата може бити и да се нога постави на сваку другу пречагу. Игра је врло ефикасна ради тежње ка брзим покретима и синхронизације рада руку и ногу.

**16. Игра:** Ученици узимају бамбусову мотку, дужине 2м и из неколико корака залета покушају да уз помоћ мотке прескоче две спојене струњаче. Када то добро савладају, уместо прве струњаче, поставимо шведски сандук који треба прескочити и пасти што даље од њега.



Слика 11. Учење технике скока мотком

**17. Вежба:** Залетом од осам до десет корака ученик убада мотком у тло или песак и покушава да дође у чучањ на сандук висине 6 рамова. Тежа варијанта овог скока је да ученик пре него што наскочи на сандук одради окретање за 180° у ваздуку, а на сандук доскочи лицем ка залетишту (слика бр.11 и 12)

- 18. Вежба:** Брзим залетом од 10-15м, ученик трчи с мотком, убада у тло, а потом подиже ноге високо, покушавајући да прескочи сандук висине 6 рамова, а да у ваздуху изврши ротацију за 180° и доскочи иза сандука на ноге лицем окренутим ка залетишту. Након што добро увежбамо овакав скок, можемо прећи и на такмичење. Поставимо сталке за скок у вис, а на њих лествицу или ластиш, кутију за набадање мотке направимо од струњача, а на терену је ископамо у земљи.



**Слика 12. Учење технике скока мотком**

### 5.13 ИГРЕ И БЕЖБЕ ЗА УЧЕЊЕ ТЕХНИКЕ БАЦАЊА КУГЛЕ

- 1. Вежба:** Два ученика леже на трбуху окренути један ка другом, потискују кошаркашку лопту или медицинку обема или једном руком један другоме. Када ученици временом савладају правилан покрет рукама и постану прецизнији у додавању, повећамо удаљеност између ученика.
- 2. Вежба:** Два ученика седе лицем окренути један ка другом и додају се кошаркашком лоптом или медицинком. Њихов задатак је да:
  - а) лопту/медицинку преко главе додаје до партнера
  - б) лопта/ медицинка се постави на длан, а рука је савијена у лакту тако да надлактица лежи на рамену. Па се из тог положаја баца до партнера.

в) Ова вежба се може изводити идентично као претходне две, само што сада постављамо препреку између ученика. Препрека може бити затегнут конопцац, одбојкашка мрежа, висока греда итд. У зависности од способности ученика. Лопта/медицинка треба да буду бачени преко препреке до партнера.

3. **Вежба:** Ученици седе на тлу са раширеним ногама, кошаркашка лопта им је у рукама које су у узручењу. Лаганим потезом руку и трупа ка тлу унапред спуштају лопту, а потом енергичан покрет ка уназад трупом и рукама избацујући лопту далеко уназад, а сами користећи замах праве колут назад.
4. **Вежба:** Поставимо шведску клупу испред рипстола на коју ученици треба да седну, а прсте ногу закаче за летвице на рипстола, држе кошаркашку лопту, у узручењу. Савијањем трупа ка тлу спуштају и лопту између раширених ногу на тло и користећи тај замах унапред чине енергичан потез рукама ка горе, а главом и трупом у заклон. Тада лопта одлази високо уназад. Вежба је добра за развој мускулатуре рамена и леђа.
5. **Вежба:** Бацање медицинке (1-2кг) у стојећем ставу једноручно и оберучно.
  - а) увис-унапред, уназад;
  - б) у даљ-унапред, уназад;
  - в) преко препреке: конопца, шведског сандука или одбојкашке мреже.
6. **Вежба:** Ученици се добацују кошаркашком лоптом преко конопца на сталцима за скок у вис или одбојкашке мреже- ниско постављене. Ученици стоје наспрам препреке удаљени 3-4м од ње. Када лопту бацају суручно на груди, онда стоје један наспрам другог, а када бацају једноручно, стоје боком окренути препреци и лопту бацају „техником из места“. Временом ученике одаљавамо од препреке.
7. **Игра:** Бацање рукометне лопте једноручно са рамена у циљ на тлу. Ученике поделимо у групе, 6-8 у групи, циљ су рамови шведског сандука који су постављени од шестог метра, па надаље својом дужом страном према ученицима. Постављамо шест рамова као мету, тако да први рам носи један бод, а сваки наредни по један бод више од претходног. Поени се сабирају унутар екипе, а екипа са највећим бројем бодова је победник. Сваки ученик има право на по једно бацање.
8. **Игра:** се потпуно идентично као претходна игра, са тим што у овој игри убацујемо препреку одређене висине, ако ученици и даље успевају да сакупе максималне бодове онда им лопту замењујемо медицинком.
9. **Вежба:** Ученици бацају медицинку од један килограм једноручно са рамена у циљ који се налази на зиду, на висини од један и по метар. То је сандук са разним пречницима отвора у које ученици убацују медицинку. Ученици су удаљени 4-5м

од сандука. Највећи отвор има најмањи, а најмањи отвор има највећи број поена. Ученици имају право на два узастопна покушаја. Овде можемо прогласити најбољу екипу и најпрецизнијег појединца.

- 10. Вежба:** Поставимо два шведска сандука један према другом њиховим дужим странама висине четири рама. На сваки сандук поставимо по шест чуњева. Иза сваког сандука је екипа од по шесту ученика, а сваки од њих у руци има по једну кошаркашку лопту. Екипе циљају са својим и туђим лоптама које долете на њихову страну. Лопте се бацају једноручно са рамена као кугла. Ако неко не баци правилно лопту противничкој екипи се поставља један већ оборени чуњ. Изгубила је екипа којој су срушени сви чуњеви.

#### 5.14 ИГРЕ ЗА РАЗВОЈ БАЦАЧКИХ СПОСОБНОСТИ

- 1. Игра:** Члан екипе из стојећег положаја преко главе уназад баца медицинку). Покушаји чланова екипе сабирају се и дају коначну даљину. Други начин бацања медицинке је из клечећег положаја преко главе унапред (Слика број 13)



Слика бр.13 „Ко ће даље бацити?“

- 1. Игра:** „Ко ће даље бацити?“ За бацање се могу употребити разни реквизити, тениске лоптице, лоптице напуњене песком, медицинке, кошаркашке лопте, камење итд. Скоро све справе се могу бацати на разне начине- левом, десном или обема рукама. У почетку се баца из места, а касније са залетом који може бити праволинијски или ротациони. Бацања могу бити са замахом (копље), једном руком са бока ( диск) и оберучно са бока ( кладиво). Бацања која се могу

применити су: обема рукама иза или изнад глаце, обема рукама из чучња... Сва ова бацања се могу изводити испред или иза себе (Јанковић, 1991).

2. **Игра:** „1,2,3-лопте баците сви! „ Играчи се налазе на травнатом делу стадиона слободно се крећући по простору носећи лагану лопту у рукама. Крећу се на различите начине: ходањем на прстима, петама, у получучњу и сл. На тренеров знак плеском, бацају лопту у ваздух и хватају је. Победник је онај играч који је највише пута успешно ухватио лопту. Са старијим узрастом, вежба се може изводити са медицинком. Циљ ове игре је развој координације руку и усавршавање бацања и хватања са обе руке.
3. **Игра:** „Ко ће прецизније бацити?“ Принципи бацања за извођење ових игара су већ описани у претходном случају. Задатак је сада усмерен на прецизност бацања, тј. циљ је бацити справу што ближе обележеном месту применом већ савладаних техника. Задатак се отежава померањем мете на даљину која је близу максималног досега играча. Као мете могу служити разни предмети, већ нацртани симболи на поду или зиду и разни висећи предмети (Јанковић, 1991).
4. **Игра:** Игре додавања које се изводе у паровима. Задатак је додавати се лоптом или медицинком једном од наведених техника, тако да се играчи не померају са места. За свако непрецизно додавање добијају се негативни поени. Задатак се отежава међусобним удаљавањем саиграча (Јанковић, 1991).
5. **Игра:** Играчи су подељени у две екипе. Свака екипа има свој део терена. На центру се налази већа лопта коју играчи гађају мањим. Циљ је већу лопту отерати до краја противничког поља што доноси бод. Задатак се отежава ограничавањем дела терена са кога играчи могу гађати лопту.
6. **Игра:** Играчи су у колонама на залетишту за бацање копља и један по један бацају медицинку од 2кг бочном техником. На 6м од линије бацања означе се два поља. Ако баце даље од 6м. освајају 3 бода, ако баце мање од 6м. освајају 2 бода. Треба водити рачуна о сигурности играча. Побеђује колона која освоји највише бодова. Циљ игре је усавршавање бацања медицинке бочном техником и развој експлозивне снаге целог тела.
7. **Игра:** Играчи су у тројкама и налазе се у простору за бацање кугле. Бацају куглу од 4кг са обе руке. Побеђује она тројка чији играчи најдаље баце куглу. Циљ ове игре је развој експлозивне снаге руку и раменог појаса и усавршавање бацања кугле са обе руке.
8. **Игра:** Играчи су у колонама на залетишту за бацање копља. Један по један бацају малу лоптицу, након залета од 7-8 корака. Онај из екипе ко најдаље баци лоптицу осваја бод за своју екипу. Победник је екипа са више бодова. Циљ ове игре је усавршавање технике бацања.

## 5.15 ИГРЕ И ОПШТЕ ВЕЖБЕ ЈАЧАЊА

Познато је да деца овог узраста имају слабо развијену мускулатуру, због тога је потребан широки репертоар вежби за развој снаге и игара у којима она доминира.

- 1. Вежба:** Ученици се поставе у четвороножни став, иза линије старта. У овом положају треба да „претрче“ 10м. Вежба се може изводити како кретањем напред, тако и кретањем уназад. Може се користити и као такмичарска вежба.
- 2. Вежба:** Ученици су у чучећем положају иза стартне линије, на знак наставника или тренера праве „зечије“ поскоке, тј. одражавају се ногама унапред и дочекују на руке, а притом повлаче ноге у почетну позицију. Ову вежбу можемо користити и за такмичење, али не дуже од 10-15м-
- 3. Вежба:** Ученици су у чучећем положају са рукама на потиљку, а кичмени стуб је испружен. У том положају ученици покушавају да ходају не одвајајући стопала у страну (пачији ход). Вежба је врло интезивна и не препоручује се за такмичења због евентуалних повреда.
- 4. Вежба:** Пењање уз конопац, морнарске мердевине или шведске лестве су одличне вежбе снаге целог тела, што је најбитније за правилан развој младог организма. Можемо користити ове вежбе и код полигона и код такмичења.

Циљ ових игара је развијање координације, издржљивости, брзине, снаге, прецизности и осталих моторичких способности. Деца кроз ове игре и вежбе уче елементарне атлетске дисциплине, а уједно развијају тимски дух, борбеност, оптимизам.

## ЗАКЉУЧАК

Игра је вид дечије активности и на тај начин дете најприродније задовољава своје потребе за кретањем и друштвеним животом. Избор дечије игре зависи од узраста, а осим физичке игра има и емоционалну компоненту, чије доживљавање мотивише децу за играњем. Игром се развијају све способности (интелектуалне, емоционалне, моралне) и карактеристике детета. У савременој педагогији сматра се да је важније пронаћи околности које ће стимулисати дете у одговарајућем сегменту његовог развоја, као и да је игра од посебног развојног значаја за децу. Тренери имају задатак и одговорност да ускладе узраст деце са одређеним елементарним играма како би се током одређених сензитивних периода код деце у што већој мери искористио биомоторички потенцијал сваког детета. Применом елементарних игара у атлетици дете развија своје физичке способности, формира вољне особине, обогаћује емоционални живот. Такође кроз елементарне игре у атлетици развија и моторичке способности: снагу, брзину, издржљивост, прецизност, спретност и окретност. Кроз примену елементарних игара у атлетици развија се и естетска компонента односно деца развијају лепоту покрета, перцепцију и способност да сами стварају и развијају одређене особине.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Д. Вишњић, А. Јовановић, К. Милетић (2004): *Теорија и методика физичког васпитања.*, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
2. Јанковић, Н. *Игра и учење у настави и тренингу атлетике у млађем школском узрасту*, дипломски рад, Факултет спорта и физичког васпитања у Београду (1991).
3. Јовановић, А. (2000): *Интегралност дечијег развоја кроз игру*, Факултет физичке културе, Београд.
4. Копривица, В. (2002). *Основе спортског тренинга*, СИА, Београд.
5. Кукољ, М. (2011). *Развој моторичких способности деце и омладине*. Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р.Ропрет (Ур.), *Дечији спорт од праксе до академске области* (110-119). Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
6. М. Хорватин-Фучкар, Ј. Добринић, В. Стојсављевић (2016). *Штафетне игре*. Зборник радова 25. летње школе кинезиолога, РХ, Ровињ. Загреб: Хрватски кинезиолошки савез
7. *Основе програма предшколског васпитања и образовања деце узраста од три до седам година*, Министарство просвете РС, Просветни преглед, Београд (2018).
8. Рот, Н. (2004). *Опита психологија*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
9. Угарковић, Д. (2004). *Биомедицинске основе спортске медицине*. Нови Сад. Ауторско издање.
10. Хацић, М. *Упознавање специфичних облика кретања у атлетици применом елементарних игара у млађем школском узрасту*, дипломски рад, Факултет за физичко васпитање у Београду (1981).