

Edukativna kartica 1: Sprint/prepone/slalom sa štafetom

Cilj: Unaprediti savladavanje prepreka

Predlog situacije: Trčeći preko terena, sledeći zakrivljenu putanju, učesnici savladavaju u trku niske prepreke levo i desno sa jednakim brojem međukoraka.

Ponašanje početnika: Početnik pruža napred nogu kojom polazi. Daskok posle preleta preko prepreke vrše na bezbedan način (daskok na obe noge).



Instrukcije za vežbu:

- Trčati što je prirodnije moguće
- Ne koristiti ruke za ravnotežu

Značajne stavke:

- Povezati sprint/prelet preko prepreke
- Korigovati izvedbu na obe strane
- Korigovati korišćenje slobodnih segmenata (blizu sprinterske tehnike)
- Momentalni nastavak trčanja posle preleta

Postupno učenje:

- Vežbati dvokorak u ravnomernom ritmu na obe strane
- Vežbati u uspravnom stajaćem položaju
- Vežbati visoke skokove (prepone), skokove u napred (voda)
- Varirati vežbu sa neravnomernim intervalima između prepona (veći, manji, nasumični)
- Vežba treba da ide u pravcu razvoja individualnih i kolektivnih igara

Bezbednost:

- Tlo ne sme da bude klizavo
- Bezbedni markeri
- Organizacija grupe

Oprema:

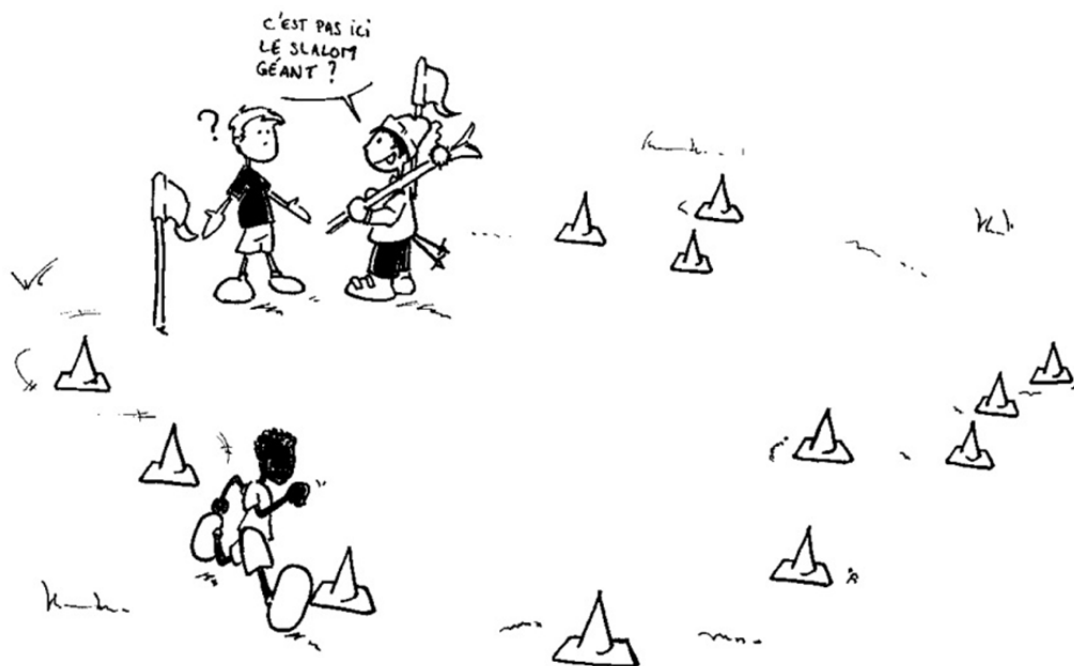
- Vertikalni markeri duž deonice
- Horizontalni markeri

Edukativna kartica 2: Sprint/prepone slalom sa štafetom

Cilj: Ovladavanje tehnikom slaloma

Predlog situacije: Sprint sa slalom trčanjem na različitim stazama nameće učesnicima zadatak da sekvence slaloma trče sa uobičajenim ili različitim radijusima.

Ponašanje početnika: Okrenuti desno i okrenuti levo, početnici izvedu vežbu slalom trčanja. Često modifikuju svoj tempo da bi mogli da izvedu slalom (dvostruki oslonac, itd.)



Instrukcije za vežbu:

- Okrenuti ka pravcu trčanja
- Ne modifikovati tempo

Značajne stavke:

- Održavati brzinu trčanja i gledati u pravcu trčanja
- Igrati se sa uglovima između tela i pravaca u desno i levo
- Održavati podsticaj koji se dobija radom ruku (ne balansiranje)

Postupno učenje:

- Eksperimentisati sa trčanjem simetričnog slaloma
- Vežbati trčanje slaloma na desno i na levo
- Eksperimentisati sa stazama u obliku elipse, osmice, kruga itd.
- Vežbajte bočno trčanje (u desno i u levo, čak i unazad)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Bezbedni markeri

Oprema:

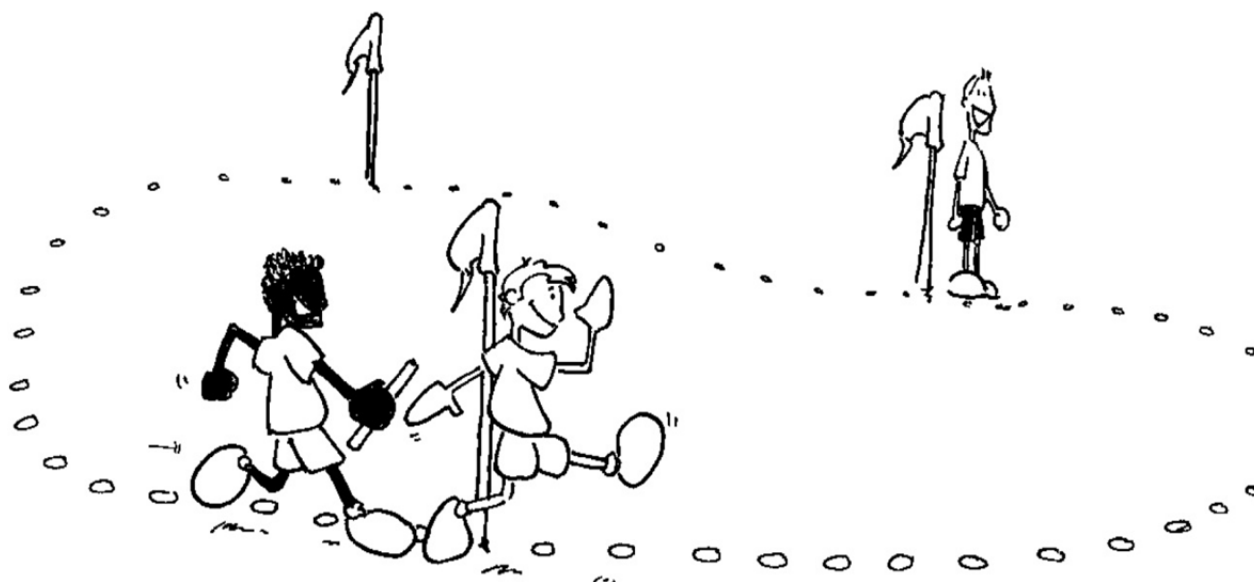
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 3: Sprint/prepone slalom sa štafetom

Cilj: Poboljšati rukovanje palicom

Predlog situacije: Sekvence izmene sa različitim pomagalicima u statičkom ili dinamičkom položaju.

Ponašanje početnika: Početnici gledaju u palicu da bi bili sigurni da dobro izvode izmenu i često usporavaju (ili stanu) da bi dodali/uzeli palicu.



Instrukcije za vežbu:

- Pažljivo birati ruku za izmenu
- Razgovarati sa partnerom

Značajne stavke:

- Ne dozvoliti da predmet padne
- Bez gubitka brzine tokom izmene
- Usavršiti izmenu (primanje i davanje) sa obe ruke
- Ostvariti minimalnu promenu u cikličnom kretanju ruku tokom izmene

Postupno učenje:

- Različita pomagala (mala, velika, duga, okrugla itd.)
- Vežbati dinamički položaj dolazećeg trkača i odlazećeg trkača, zatim i jednog i drugog
- Vežbati postavljanje desne ruke i leve ruke u dva položaja
- Vežbanje treba da se pretvori u igru (različite forme štafeta)

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedne palice

Oprema:

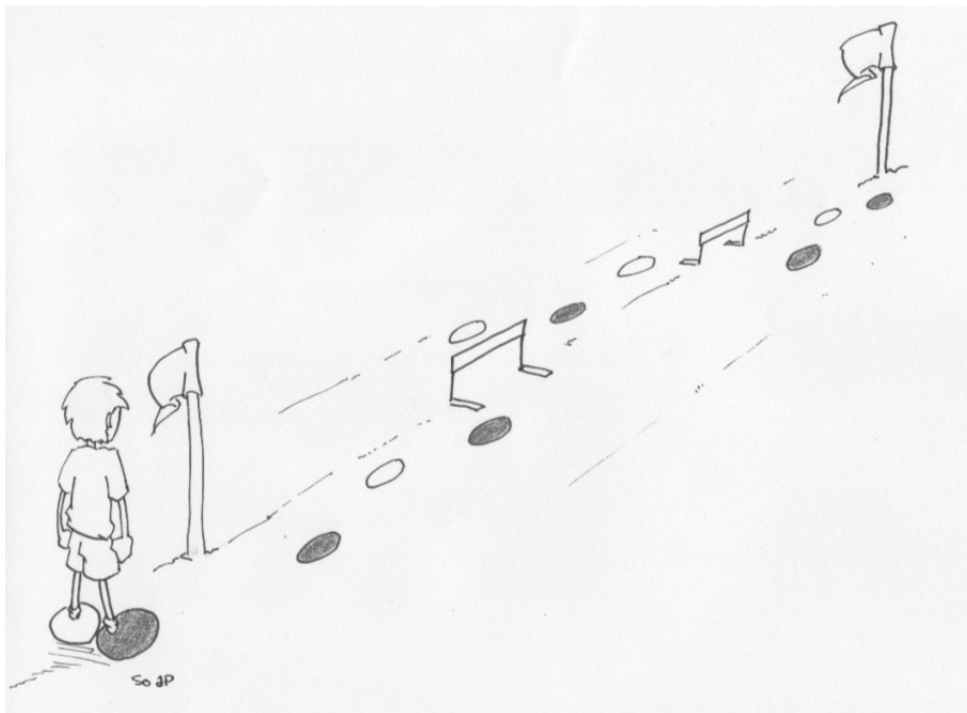
- Različite palice
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 4: Sprint/prepone slalom sa štafetom

Cilj: Savladati bočni prelet preko prepone desnom i levom nogom

Predlog situacije: Dati zadatak učesnicima da vežbaju sekvencu preskoka preko prepone bočno - i sa desne i sa leve strane - u ritmu „tri koraka između prepona“.

Ponašanje početnika: Početnici će prvo preskočiti sve prepone odrazom sa iste noge. Onda će imati problema da nastave da trče pošto su ih preskočili sa obe strane. Imaju tendenciju da se udalje predaleko od pravca trčanja.



Instrukcije za vežbu:

- Odraz što je bliže moguće pravcu trčanja
- Nastaviti sa trčanjem odmah posle preleta

Značajne stavke:

- Izvoditi prelet preko prepone sa obe strane
- Držati se ravnomerne trkačke brzine kad god je to moguće
- Jedna štoperica

Postupno učenje:

- Menjati visinu prepona
- Menjati odstojanje između prepona (intervale) - nastaviti sa 5 koraka između
- Držati se vremena
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedne prepone
- Organizacija grupe
- Odgovarajući prostor za vežbanje

Oprema:

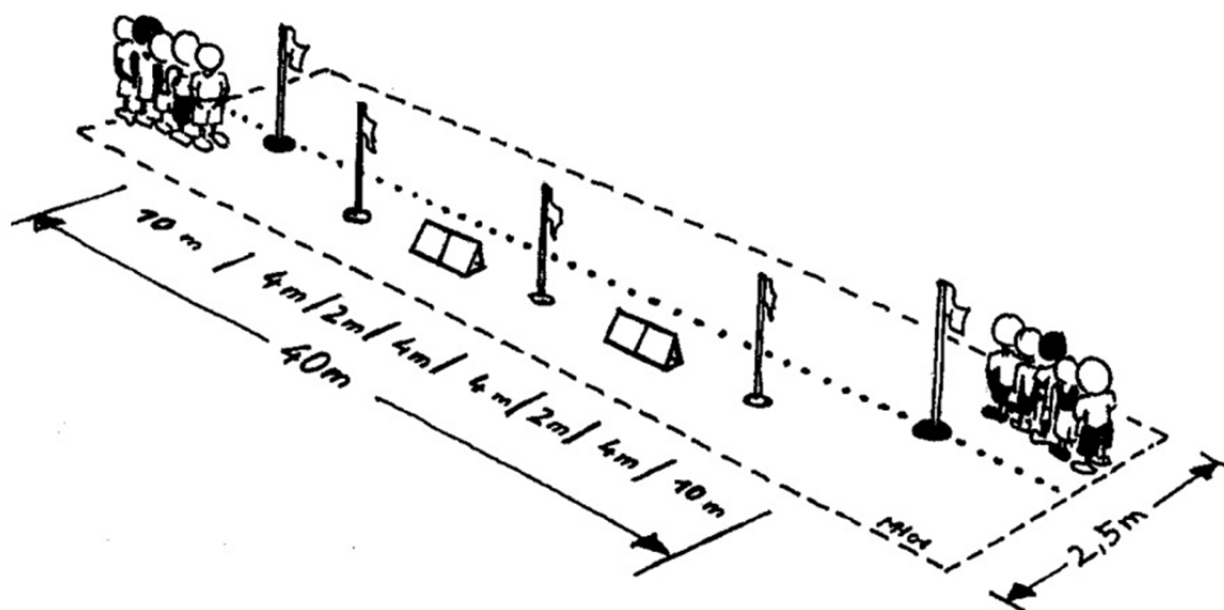
- Prepone
- Vertikalni markeri
- Štoperice

Edukativna kartica 5: Sprint/prepone slalom sa štafetom

Cilj: Ovladati takmičarskom disciplinom

Predlog situacije: Disciplina Takmičenja IAAF Dečje atletike je predstavljena.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problem da izaberu startnu tačku između ravne deonice i etape slalom/prepone. Kapije i zastavice predstavljaju dodatni problem jer se deca koncentrišu na prepreke.



Instrukcije za vežbu:

- Prilagoditi se svim zahtevima staze
- Trčati što je moguće bliže pravcu trčanja

Značajne stavke:

- Izvršavanje zadataka
- Ravnomerna brzina trčanja
- Opšta izbalansiranost tokom cele staze

Postupno učenje:

- Krenuti sa leve strane pa onda preći na desnu stranu staze (kako je naznačeno čunjevima)
- Štafete, formula duela itd.

Bezbednost:

- Dobro organizovana staza
- Organizovana grupa

Oprema:

- Prepone
- Vertikalni markeri
- Jedna štoperica

Edukativne kartice: Skok motkom

Analiza dogadjaja: Disciplina skok motkom zahteva nekoliko sposobnosti: sposobnost da se nosi motka, da se usavrši ravnotežni odraz motkom, postavljanje motke i zabijanje iste u zemlju da bi dala ubrzanje skakaču za prelet u pravcu mete.

Bezbednost učesnika: Za „takmičarske događaje“, bezbednost garantuje dobra skakačka praksa, mekano tlo za doskok i motka koja odgovara deci.



Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Skok motkom

Cilj: Savladati faze skoka i doskoka

Predlog situacije: Startuje se sa odgovarajuće, čvrste platforme. Atletičari treba da izvedu skok uz pomoć motke i izvedu kontrolisani doskok na obe noge.

Ponašanje početnika: Početnici često skaču bez odraza motkom; oni guraju motku u napred u često je ispuste tokom pokušaja.



Instrukcije za vežbu:

- Ne ispuštati motku
- Gurati motku u napred
- Doskok na sunder

Značajne stavke:

- Stabilan prednji doskok na obe noge u pravcu skoka
- Odbačaj od motke i gurnuti je napred
- Ne ispuštati motku

Postupno učenje:

- Menjati visinu platforme (uvek odgovarajuće visine)
- Menjati prostor za doskok
- Promeniti malo visinu držanja
- Svako vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekani prostor za doskok
- Platforma odgovarajuće visine

Oprema:

- Kratke motke
- Stabilna platforma

Edukativna kartica 2: Skok motkom

Cilj: Kako savladati odraz sa motke

Predlog situacije: Učesnici skaču preko stabilne platforme sa odrazom sa tla, bez odraza motkom.

Ponašanje početnika: Početnici često ne koriste motku za skok preko platforme. Oni pokušavaju da skoče direktno sa zemlje bez odraza motkom.



Instrukcije za vežbu:

- Ne puštati motku
- Gurati motku u napred
- Podići noge da bi doskočio na platformu

Značajne stavke za uspešan skok:

- Stabilan prednji doskok na obe noge u pravcu skoka
- Odbačaj od tla; gurnuti motku napred
- Ne ispuštati motku

Postupno učenje:

- Povećati visinu platforme
- Menjati mesto doskoka na platformi
- Povezati „dospeti na i sići sa platforme“
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Stabilna platforma prilagođena deci
- Kratka motka

Oprema:

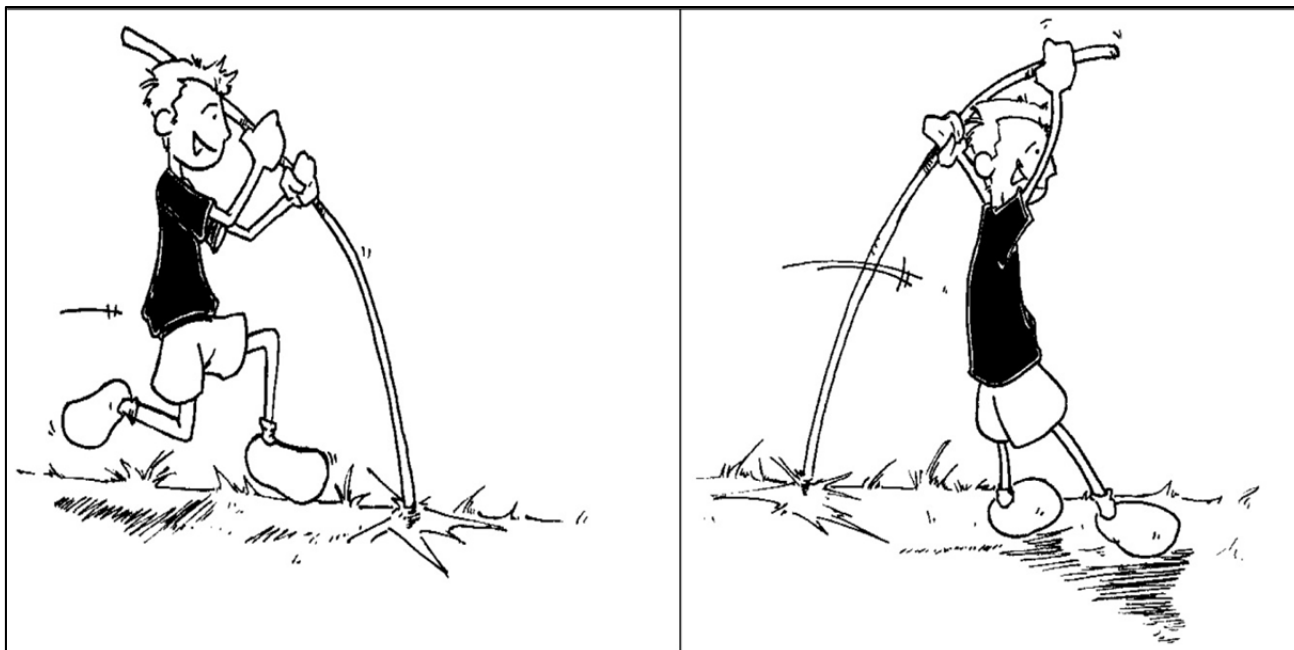
- Platforma odgovarajuće visine
- Odgovarajuća motka

Edukativna kartica 3: Skok motkom

Cilj: Savladati nošenje motke i odraz motkom

Predlog situacije: Motku nositi hodajući, onda nastaviti trkom od zaletišta. Ponovo ići korakom, onda trkom od zaletišta itd.

Ponašanje početnika: Početnici na vise na motki već pomeraju osu motke i ne guraju je u napred.



Instrukcije za vežbu:

- Ostati u ravnotežnom položaju
- Ublažiti doskok
- Ne puštati motku

Značajne stavke:

- Doskočiti posle balansnog preleta i nastaviti hodanje
- Nastaviti od faze odraz sa/visiti na motki
- Povezati sekvence hodanja koje se lako ponavljaju

Postupno učenje:

- Vežbati na desnoj i levoj strani
- Praviti krupne korake sa motkom
- Nastaviti posle hodanja laganom trkom
- Usmeriti vežbu na igru

Bezbednost:

- Mekano tlo koje se ne kliza

Oprema:

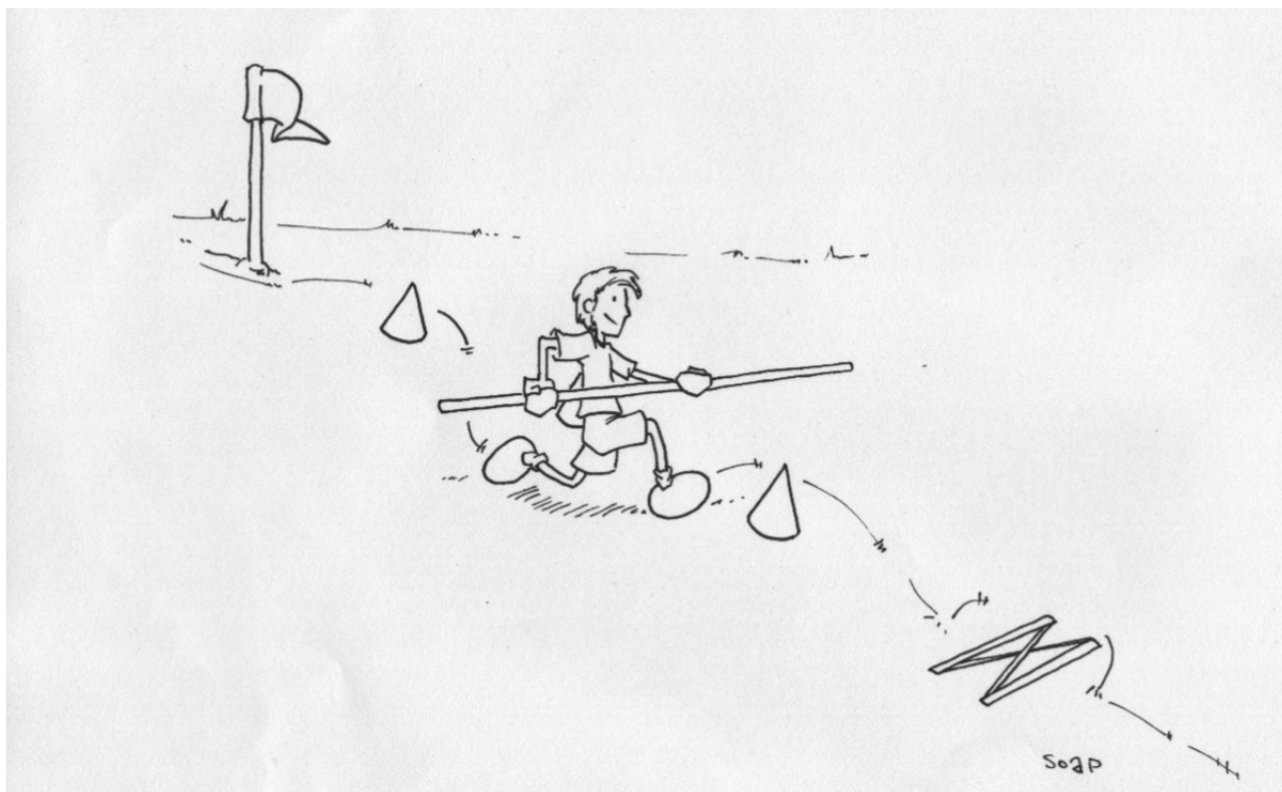
- Prigodne motke

Edukativna kartica 4: Skok motkom

Cilj: Poboljšati zalet sa motkom

Predlog situacije: Odraditi čitavu seriju trka sa motkom

Ponašanje početnika: Početnici nisu u stanju da „izoluju“ delatnost trčanja od nošenja motke. Tokom trčanja motka je potpuno nekontrolisana.



Instrukcije za vežbu:

- Trčati sa opuštenim ramenima
- Držati motku u pravcu trčanja

Značajne stavke:

- Motka se drži u pravcu trčanja i treba da stoji stabilno
- Odraditi trčanje u potpunosti

Postupno učenje:

- Odraditi onoliko vežbi koliko je potrebno
- Povećati brzinu
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Propisne motke

Oprema:

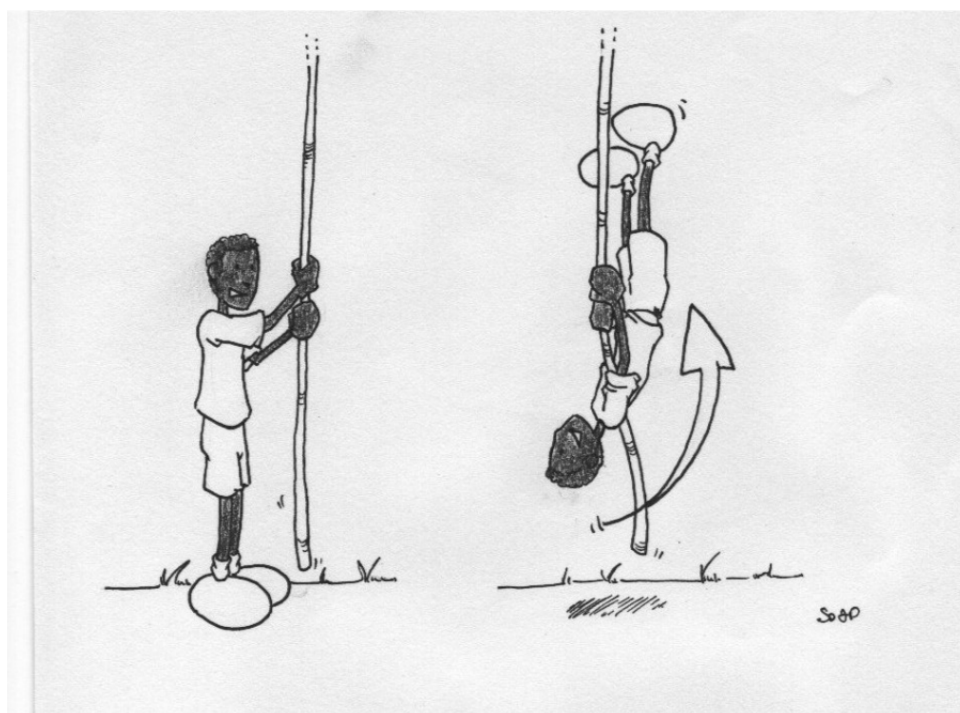
- Motke
- Vertikalni markeri
- Horizontalni markeri

Edukativna kartica 5: Skok motkom

Cilj: Vežbanje sa skupljanjem nogu preko letve

Predlog situacije: Viseći sa užeta (letve), učesnici treba da podignu svoje noge da bi ih prebacili preko glave.

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih teškoća da izvedu ovu vežbu jer su im mišići slabi i zato što se osećaju nespretno u neuobičajenim položajima (njihove noge se pomeraju od ose užeta).



Instrukcije za vežbu:

- Privući noge blizu tela
- Noge se drže užeta da bi ih podigli što je više moguće
- Nikako ne puštati ruke

Značajne stavke:

- Motka se više ne nalazi u pravcu trčanja i nije stabilna (nekontrolisano pomeranje gore-dole i levo-desno)
- Nekvalitetan prilazak (kukovi su nisko, stopala rano položena)

Postupno učenje:

- Zanjihati uže dok noge vise na užetu
- Bez okreta, držati noge savijene tokom njihavanja užeta
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Proveriti visinu dece
- Meko tlo ili prostirka

Oprema

- Jedno uže
- Prostirke (strunjače)

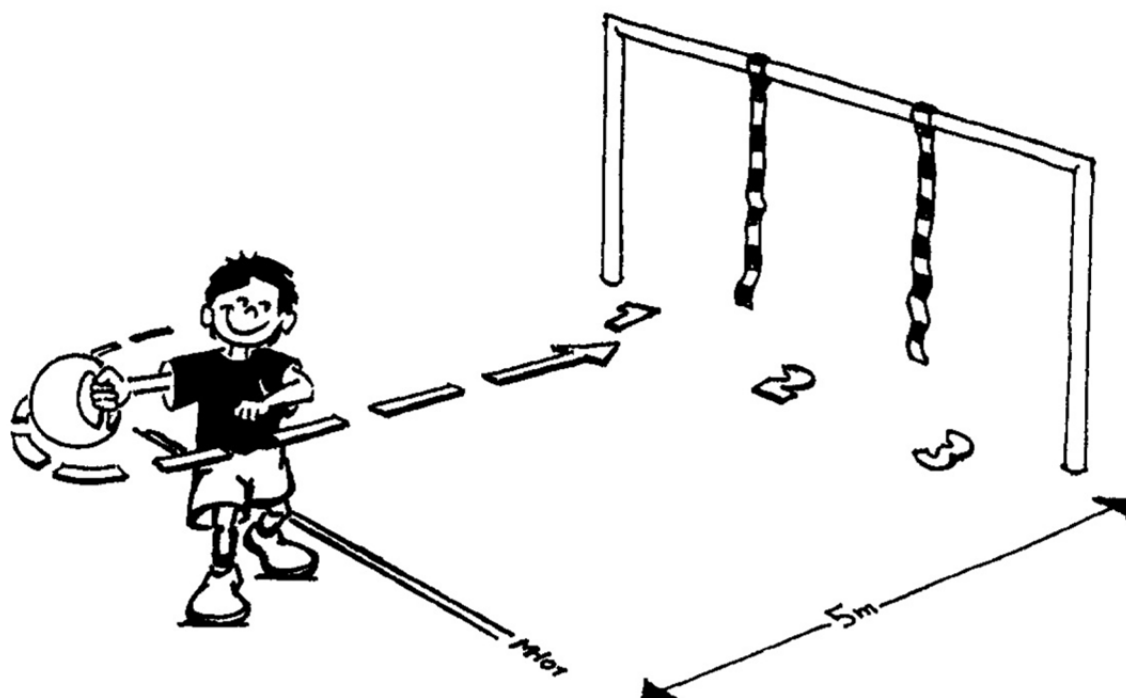
Edukativne kartice: Rotaciono bacanje

Analiza prakse bacanja: Rotacionim pokretom baciti lagano pomagalo ka precizno definisanoj meti.

Ta aktivnost podrazumeva:

- Eksperimentisanje sa rotacionim bacanjem (osa, prečnik, koraci)
- Održavanje ravnoteže

Bezbednost učesnika: Rotaciono bacanje je aktivnost visokog rizika. Izbor bezbednih pomagala, organizacija na terenu za bacanje (markeri, mete), organizovanje grupe za vežbe bacanja (levoruki bacači na levo, dovoljno prostora, bacanje jedan za drugim) i vremenska određenost događaja (bacanje, podizanje pomagala) trebalo bi da budu dovoljni da se rizik svede na minimum.



Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Rotaciono bacanje

Cilj: Vežbanje rotacionog bacanja

Predlog situacije: Vežbati rad gornjeg dela tela lakim pomagalima kojima se lako rukuje (obruči, palice, itd) sa težinom do 1 kg.

Ponašanje početnika: Početnici izvode rotaciono bacanje i izvlače pomagalo sa suprotne strane. Desnoruki bacači pomeraju svoje levo rame u nazad.



Instrukcije za vežbu:

- Ostati ispred mete
- Gledati stalno u metu
- Držati pomagalo od tela, spremno za bacanje

Značajne stavke:

- Bacanje u pravcu mete/izbačaj u prednjem položaju u napred
- Druga ruka (kojom se ne baca) se ne spušta
- Nema povratnog pokreta u nazad sa suprotne strane (koja ne baca)
- Zadržati ravnotežu posle bacanja

Postupno učenje:

- Pomeriti metu u nazad
- Bacati ka meti postavljenoj na ostojanju koje se progresivno pomera ili nasumice izabranom odstojanju
- Vršiti bacanje različitih pomagala
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Izabrati bezbedna pomagala za bacanje
- Stroga uputstva u vezi organizacije grupe

Oprema:

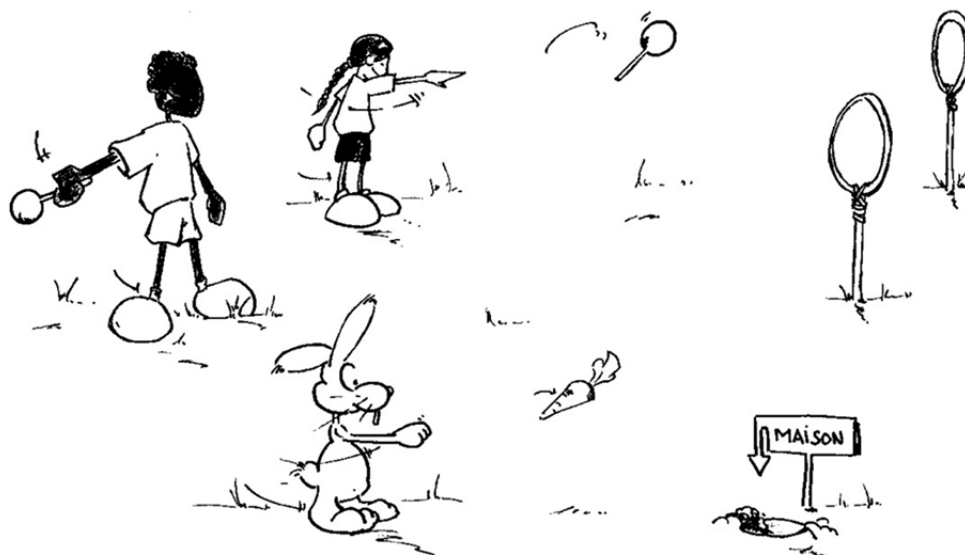
- Različita pomagala za bacanje
- Jasno vidljive mete

Edukativna kartica 2: Rotaciono bacanje

Cilj: Pristupiti rotacionom bacanju u prednjem frontalnom položaju

Predlog situacije: Vežbati rotacije. Koristiti priručna pomagala (kao u prvom vežbanju). Pomerati stopala na obe strane od idealne ose bacanja. Lice okrenuti desnom stranom u odnosu na pravac bacanja i frontalno u odnosu na pravac bacanja.

Ponašanje početnika: Početnici izvode bacanja kretnjom u napred ramenima, zaboravljajući na kukove kada su u startnom položaju.



Instrukcije za vežbu:

- Biti okrenut u pravcu bacanja, pogled uperen u metu prilikom izbačaja
- Preciznost je ispred snage
- Biti pažljiv prema ostalim učesnicima

Značajne stavke:

- Bacanje u pravcu mete/izbačaj u prednjem položaju u napred
- Druga ruka (kojom se ne baca) se ne spušta
- Nema povratnog pokreta u nazad sa suprotne strane (koja ne baca)
- Aktivnost zadnjeg stopala da doprinese bacanju

Postupno učenje:

- Pomeriti metu u nazad
- Bacati ka meti postavljenoj na ostojanju koje se progresivno pomera ili nasumice izabranom odstojanju
- Vrišti bacanje različitih pomagala
- Pojačati rotaciono delovanje leđima okrenutim pravcu bacanja
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Izabrati bezbedna pomagala za bacanje
- Stroga uputstva u vezi organizacije grupe

Oprema:

- Različita pomagala za bacanje
- Jasno vidljive mete

Edukativna kartica 3: Rotaciono bacanje

Cilj: Pronaći oslonac u rotacionom bacanju

Predlog situacije: Eksperimentisati sa rotacionim hodom. Deca imaju zadatak da hodaju duž linije izvodeći rotacije: 1 stopalo na 45° , 90° sve do 180° .

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da pomere težinu tela na pete ili na tabane. Kada pomere težište na pete pomere kukove u nazad.



Instrukcije za vežbu:

- Aktivirati stopala
- Ne gledati u noge

Značajne stavke:

- Opšta ravnoteža
- Obezbediti rotaciju sa delovanjem oslonca
- Kretanje u pravoj liniji

Postupno učenje:

- Hodanje u uspravnom ili savijenom položaju
- Raditi vežbe hodanja sa desnom i levom rotacijom
- Izvesti bacanje na kraju rotacionog hodanja
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Teren pogodan za rotacije
- Ravno zemljište bez rupa

Oprema:

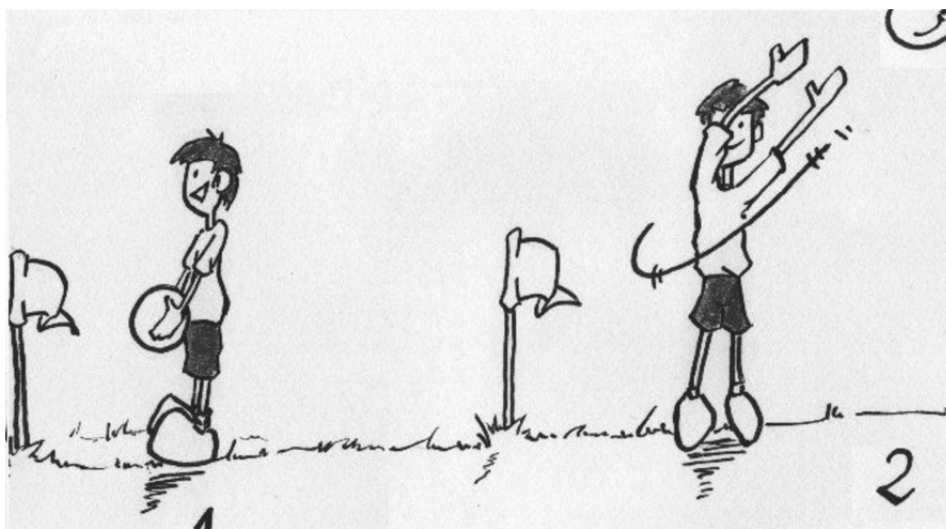
- Markeri
- Linija prestupa, linije iscrtane kredom

Edukativna kartica 4: Rotaciono bacanje

Cilj: Da se poboljša ubrzanje pomagala korišćenog za rotaciono bacanje

Predlog situacije: Startovanje u položaju - leđa okrenuta u pravcu bacanja; dete baca medicinku preko ramena (desnog, onda levog ramena), pri čemu je celo telo uključeno u aktivnost (maksimalna težina pomagala za bacanje: 2 kg).

Ponašanje početnika: Početnici će stajati leđima okrenuti prostoru za bacanje. On/ona vrlo često gube ravnotežu, posrću u nazad, posle izvedenog bacanja.



Instrukcije za vežbu:

- Kontrolisati nogama pomagalo za bacanje
- Desna i leva rotacija (za desnoruke bacače) tala ba bi se izvršilo bacanje

Značajne stavke:

- Telo u stanju ravnoteže u trenutku izbačaja
- Telo okrenuto u levo dok se bacanje vrši preko levog ramena (i obrnuto)
- Ruke ispružene u vis i ukoso u fazi izbačaja

Razvoj situacije:

- Manjati pomagala (težina, oblik)
- Menjati obavezna odstojanja
- Bacati s leve i s desne strane
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Prioritet se daje pravcu bacanja

Oprema:

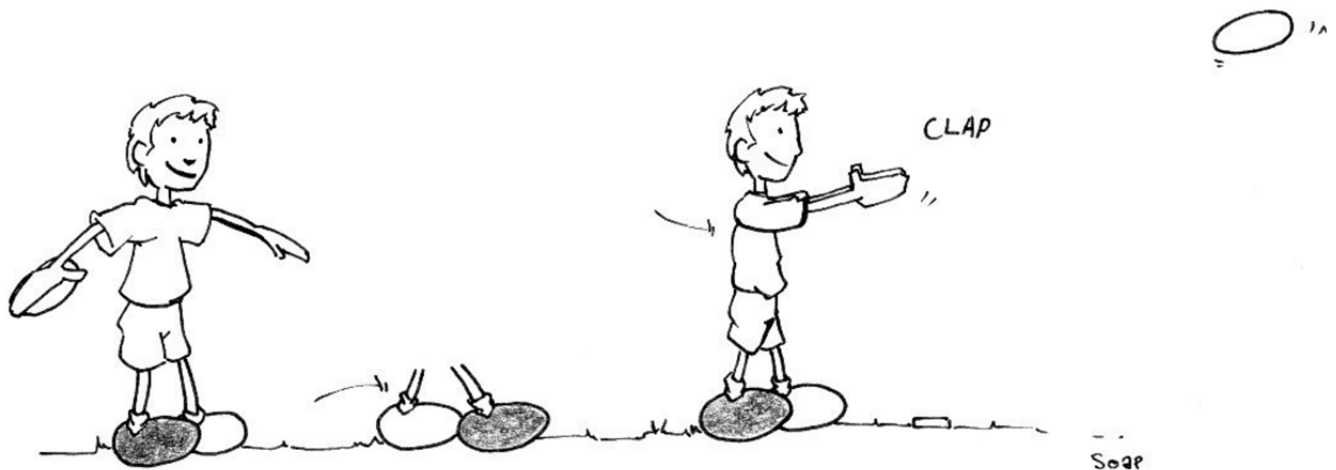
- Različita pomagala
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 5: Rotaciono bacanje

Cilj: Ovladavanje rotacionim bacanjem sa akcentom na preciznosti posle koračaja

Predlog situacije: Da se izvede bacanje ka meti sa rotacijom posle hoda Leva – Desna - Leva noga za desnorukog bacača (maksimalna težina pomagala: 1 kg).

Ponašanje početnika: Koračanje podrazumeva nesigurno kretanje tako da se pomagalo koje se baca često postavi ispred bacača u finalnoj fazi ubrzanja.



Instrukcije za vežbu:

- Kada se konačno spusti leva noga, pomagalo za bacanje treba da se drži iza (unazad)
- Brojati ritam koraka: dugo Levi...brzo Desni Levi
- Bacač okrenut u pravcu bacanja, oči usmerene u istom pravcu

Značajne stavke:

- Uspešna bacanja
- Opšta ravnoteža u fazi izbačaja
- Bacač okrenut prema meti u trenutku izbačaja

Postupno učenje:

- Menjati pomagala za bacanje
- Menjati odstojanja
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacije grupe
- Dobro obeležen prostor

Oprema:

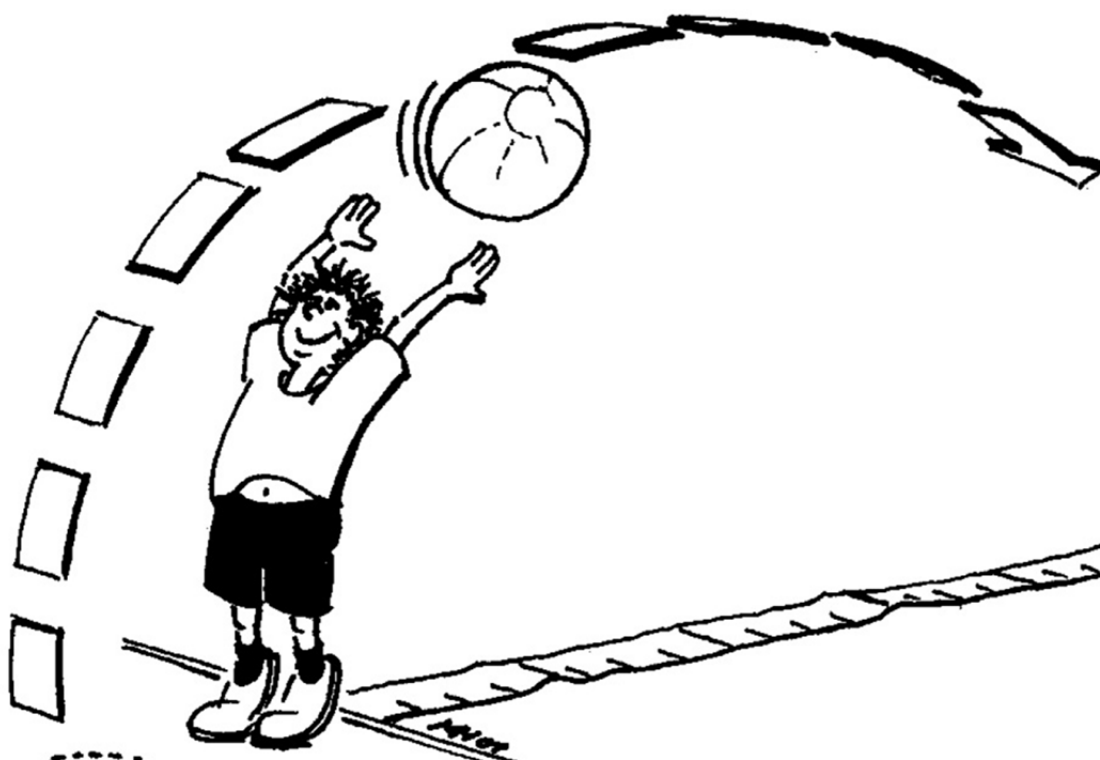
- Pomagala za bacanje
- Vertikalni markeri
- Mete

Edukativne kartice: Bacanje unazad

Analiza situacije: Ova vrsta bacanja pokreće pitanje koordinacije ruku i nogu tokom bacanja. Bacanje se izvodi sa obe noge u stabilnom položaju. Potrebno je minimalno savladavanje veštine da se ne izgubi ravnoteža unazad.

Bezbednost učesnika: Prilagoditi težinu medicinske lopte sposobnostima učesnika.

Bradu treba spustiti na grudi. Obezbediti mekani prostor u slučaju pada unazad (trava, strunjače, pesak).



Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukaciona kartica 1: Bacanje medicinske lopte u nazad

Cilj: Da se vežba koordinacija tokom bacanja

Predlog situacije: Dati učesnicima da bacaju medicinku vertikalno uvis svom snagom tela.

Ponašanje početnika: Početnici često zaborave da koriste svoje noge/stopala tokom bacanja (drže pete na zemlji). Bacanje nije precizno i vertikalno zbog prevelikog pomeranja trupa/ruku (rezultat: oni izvode bacanje u nazad)

Instrukcije za vežbu:

- Gledati u loptu posle izbačaja (mogući je da odskoči posle pada)
- Koristiti celo telo

Značajne stavke:

- Ravna vertikalna putanja
- Koristiti celo telo (uključujući i gležnjeve između ostalog)
- U fazi izbačaja celo telo je u vertikalnom položaju
- Normalan položaj glave (oči uprte u napred) tokom bacanja

Postupno učenje:

- Menjati visinu bacanja
- Menjati pomagala za bacanje
- Uхватiti pomagala posle bacanja (apsorbovanje udarca posle bacanja)
- Izvoditi bacanje jednom rukom
- Vežbanje treba da se pretvori u igru



Bezbednost:

- Organizacija grupa (prostora)
- Odgovarajuća medicinska lopta

Oprema:

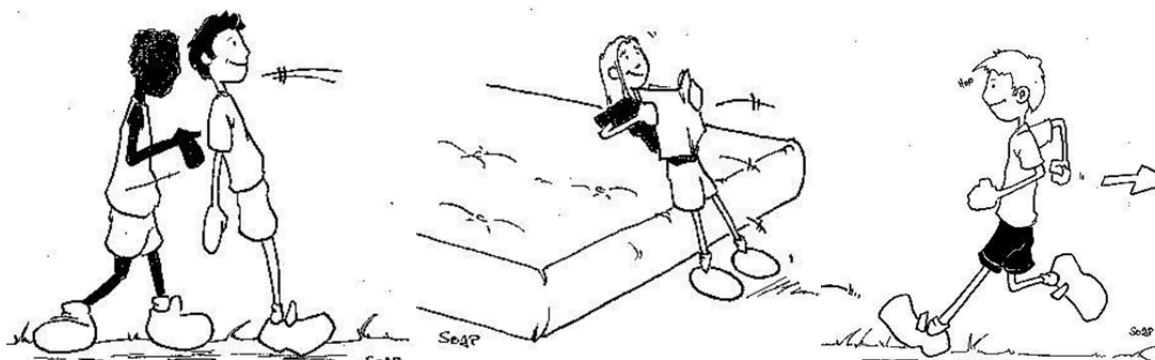
- Medicinska lopta
- Horizontalni markeri

Edukativna kartica 2: Bacanje unazad medicinske lopte

Cilj: Otkriti prostor iza

Predlog situacije: Ponuditi mladim atletičarima seriju različitih vežbi za gubitak ravnoteže u nazad ili kretanje u nazad.

Ponašanje početnika: Početnici imaju tendenciju da se krive u nazad u visini karlice, držeći glavu u vertikalnom položaju da bi imali pregled situacije. Nisu u dobrom položaju (nestabilne noge).



Instrukcije za vežbu:

- Postarati se da je prostor iza bezbedan
- Izgubiti ravnotežu sa ispravljenim telom

Za uspešno bacanje:

- Bez straha od gubitka ravnoteže u nazad
- Kretanje u nazad iz uspravnog položaja
- Prirodan položaj glave se zadržava

Postupno učenje:

- Ponoviti neke zabavne vežbe gubitka ravnoteže u nazad
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- „Siguran“ prostor iza
- Organizacija grupe

Oprema:

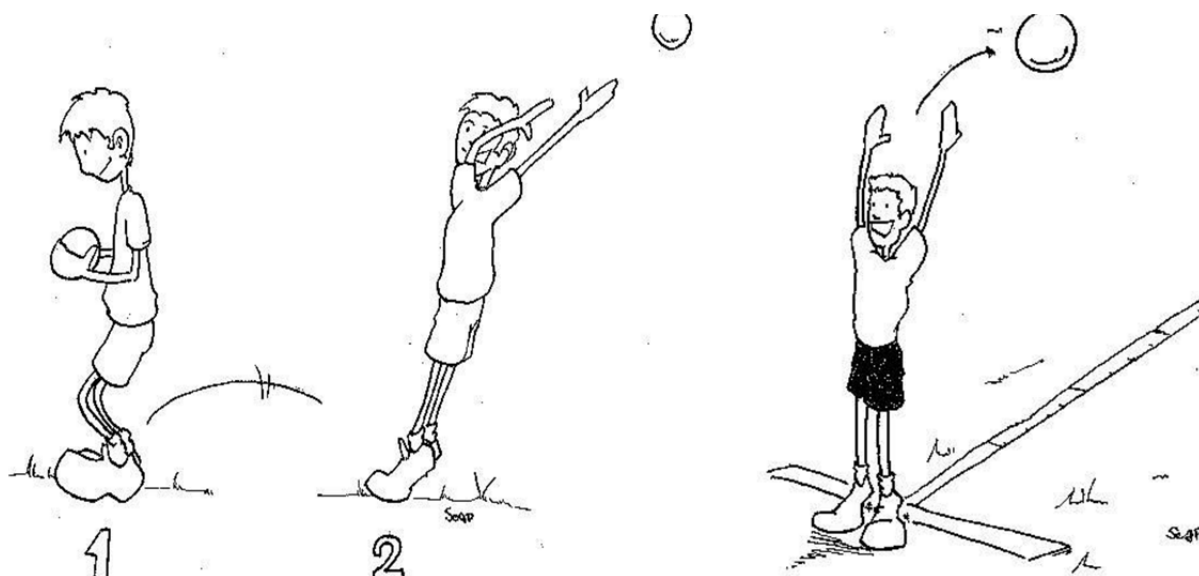
- Strunjače ako je potrebno

Edukativna kartica 3: Bacanje medicinske lopte u nazad

Cilj: Uvežbati bacanje u nazad posle zaleta

Predlog situacije: Trčati unazad i izvesti bacanje

Ponašanje početnika: Početnici pomeraju kukove u nazad, ne celo telo. Oni staju posle faze zaleta da bi povratili ravnotežu i tek onda pristupaju bacanju.



Instrukcije za vežbu:

- Proveriti prostor iza (bezbednost)
- Povezati zalet/bacanje u jednu sekvencu
- Gledati gde pomagalo pada

Značajne stavke:

- Povezati zalet/bacanje u celu sekvencu (aktivno sletanje)
- Bacati ka odabranoj meti koja je jasno obeležena
- Telo je pravo u fazi izbačaja

Postupno učenje:

- Menjati pomagala za bacanje, traženo odstojanje
- Menjati oblike zaleta
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedan prostor za zalet
- Odgovarajuća medicinska lopta

Oprema:

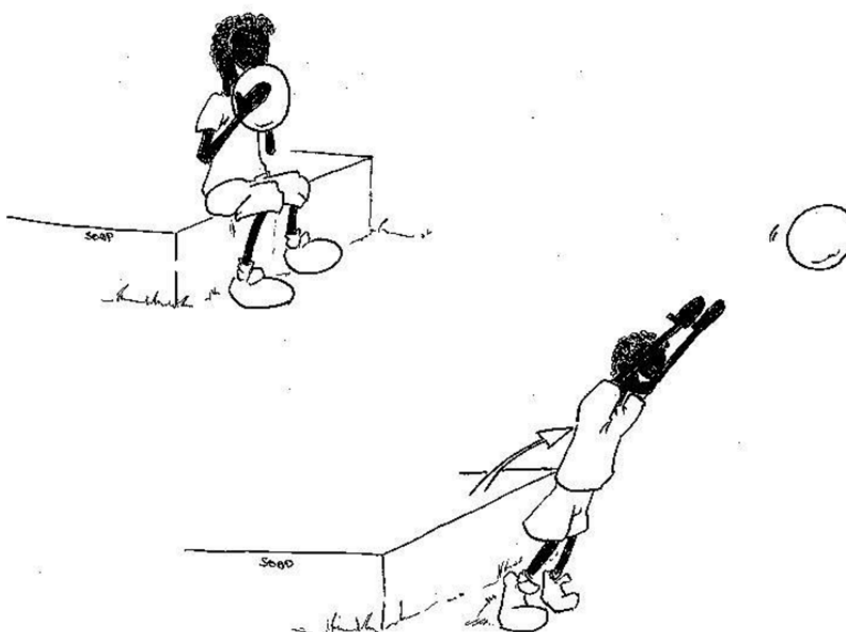
- Medicinska lopta
- Markeri, mete i prečke

Edukativna kartica 4: Bacanje u nazad medicinske lopte

Cilj: Vežbanje bacanja medicinske lopte u napred

Predlog situacije: Dati učesnicima zadatak da obave bacanje u napred medicinske lopte u položaju stajanja na dve noge.

Ponašanje početnika: Početnici stoje nesigurno na nogama i ne koriste (slabo koriste) svoje donje ekstremitete. Kukove pomeraju u nazad kada rukama daju ubrzanje medicinskoj lopti.



Instrukcije za vežbu:

- Nagnuti se unapred tokom bacanja
- Aktivirati celo telo

Značajne stavke:

- Izbaciti pomagalo pokretom istezanja iz gležnjeva
- Baciti u izabranu preciznu putanju (akcija simetričnog bacanja)
- Posle izbačaja nagnuti se u napred

Postupno učenje:

- Menjati pomagala za bacanje (težinu, oblik)
- Izvesti preliminarni zalet sa odskokom na dve noge
- Menjati putanje (visoko/nisko, daleko/blizu)

Bezbednost:

- Odogovarajuća medicinska lopta
- Tlo ne sme da bude klizavo
- Organizacija grupe

Oprema:

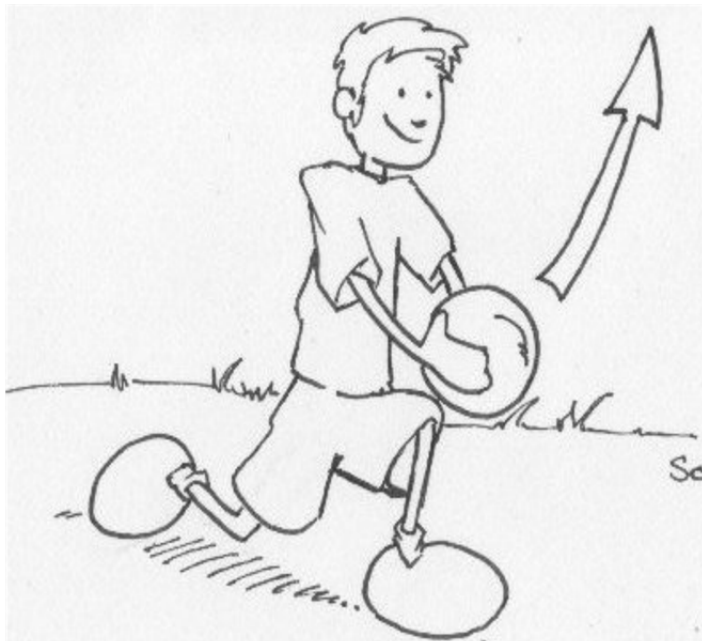
- Medicinska lopta

Edukativna kartica 5: Bacanje u nazad medicinske lopte

Cilj: Poboljšati ravnotežu prilikom bacanja u nazad

Predlog situacije: Dati učesnicima zadatak da izvode bacanje medicinke u nazad sa nogama kao osloncem u pravcu bacanja ili sa jednom nogom kao osloncem (težina pomagala najviše: 2 kg).

Ponašanje početnika: početnicima će biti teško da zadrže stabilan položaj tokom takvih bacanja, a tokom bacanja s jedne noge zadnja noga možda neće imati dovoljno snage.



Instrukcije za vežbu:

- Voditi računa o ravnoteži
- Telo maksimalno ispruženo
- Bacati u nazad u pravcu bacanja
- Nagnuti se u pravcu bacanje posle izbačaja

Značajne stavke:

- Bacati izabranom putanjom
- Efektivnost bacanja

Postupno učenje:

- Uzeti zalet (hod)
- Menjati pomagala
- Menjati putanje
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacije grupe
- Odgovarajuća medicinka

Oprema:

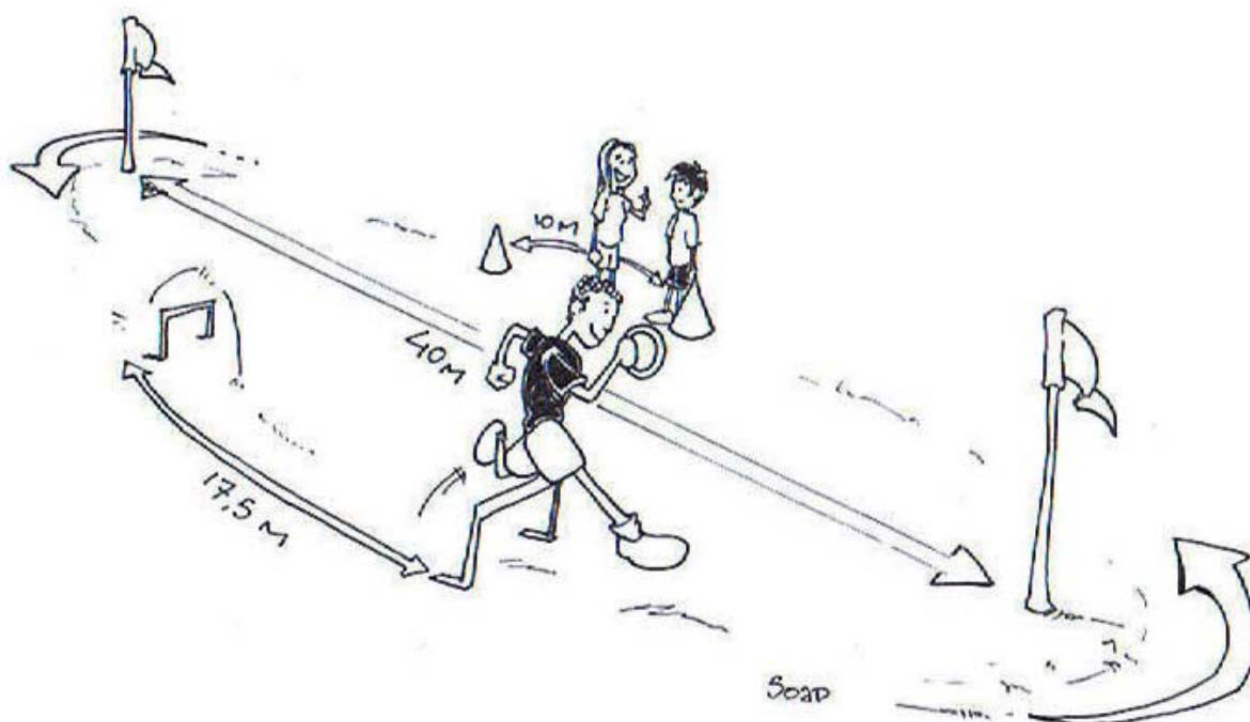
- Medicinka

Edukativne kartice: Trka sprint/prepone

Analiza situacije: Ova štafeta pokreće krupan problem organizacije sprint trke sa preprekama na velikim odstojanjima. To pokreće ponovo problem koordinacije brzine između dolazećeg/odlazećeg trkača kao i potrebne veštine za izmenu.

Postoji mogućnost da koristite vežbe situacija predložene za „Bends formulu“ sprint/štafete.

Bezbednost učesnika: Tlo ne sme da bude klizavo. Prostor za odraz mora da bude dobro organizovan i, najvažnije od svega, prepreke moraju da budu sigurne.



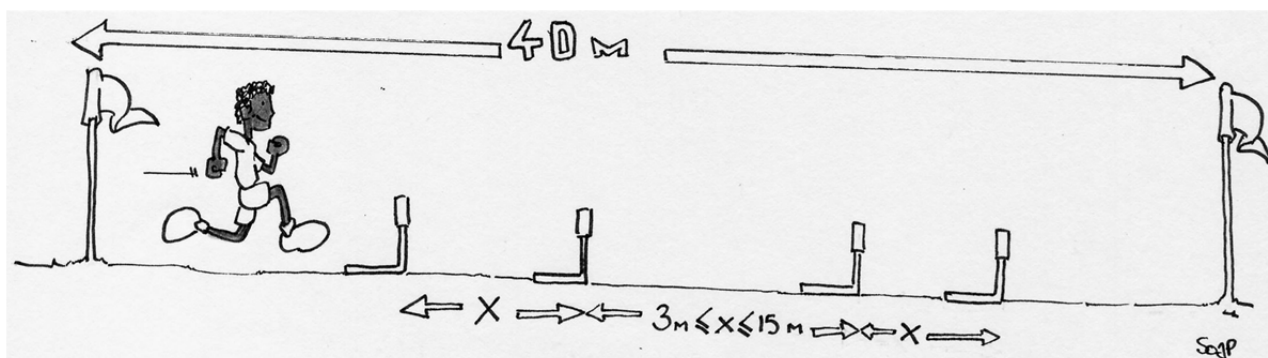
Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Trka sprint/prepone

Cilj: Organizovati sprint na nasumičnim posredno izabranom deonicama

Predlog situacije: Trčati deonice sa bezbednim preprekama koje su organizovane potpuno nasumično sa kratkim ili dugim odstojanjima (od 3 do 15 m).

Ponašanje početnika: Početnici podešavaju svoj tempo različitim deonicama između, usporavajući ispred prepreka. Često dosta izgube brzinu na doskoku posle preskoka (doskok na obe noge u bezbednom položaju).



Instrukcije za vežbu:

- Trčati preko prepreka
- Menjati i podešavati svoj korak stazi

Značajne stavke:

- Bez gubitka ili bez mnogo gubitka brzine pred preprekom
- Bez značajnog gubitka ravnoteže
- Efikasan prelaz na trčanje posle preleta

Postupno učenje:

- Menjati visinu prepona
- Manjati odstojanje između prepona od 3 m do 15 m
- Menjati brzinu
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje se ne kliza
- Bezbedne prepreke
- Prepone odgovarajuće visine

Oprema:

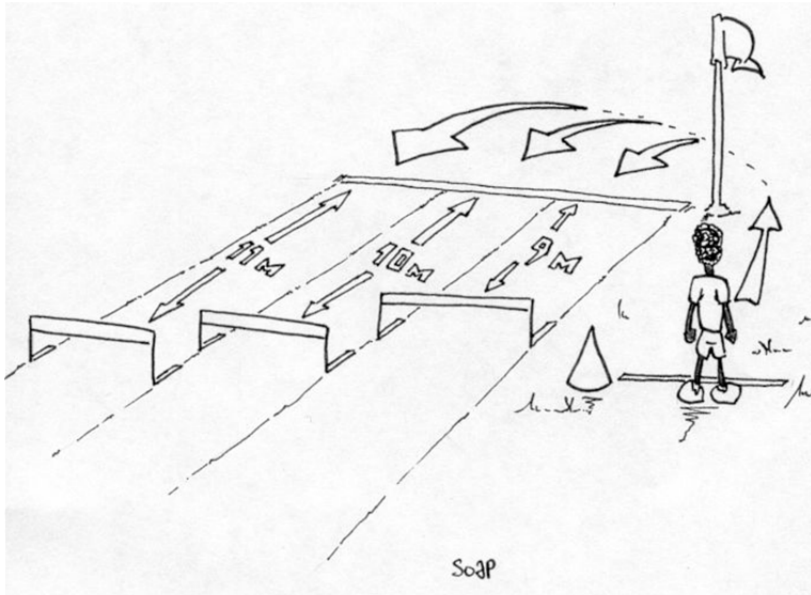
- Različite prepreke
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 2: Trka sprint/prepone

Cilj: Poboljšati kontrolu deonice između nagiba u krivini i prve prepone.

Predlog situacije: Preko različitih straza proći nagib u krivini i nastaviti sprint do bezbedne prepreke. Deonice kao i krivine na krajevima su postavljene nasumično.

Ponašanje početnika: Početnici čekaju do zadnjih 3 ili 4 koraka da se prilagode preprekama koje nailaze po ceni brzine trčanja.



Ako je moguće koristiti 2 ili 3 kapije da bi se menjale krivine.

Instrukcije za vežbu:

- Kad se izađe iz krivine, osmotriti gde je sledeća prepona
- Trčati preko različitih nagiba u krivini, koristeći različite kapije
- Aktivna trkačka tranzicija posle preskoka prepone

Značajne stavke:

- Bez ikakvog ili sa minimalnim gubitkom brzine ispred prepreke
- Bez značajnog gubitka ravnoteže
- Uspešan nastavak trčanja posle preskoka
- Popraviti se ponavljenjem vežbe na istoj deonici

Postupno učenje:

- Menjati visinu prepona
- Menjati odstojanje od nagiba u krivini i prve prepone
- Menjati brzinu
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Sigurne prepreke
- Prepone odgovarajuće visine

Oprema:

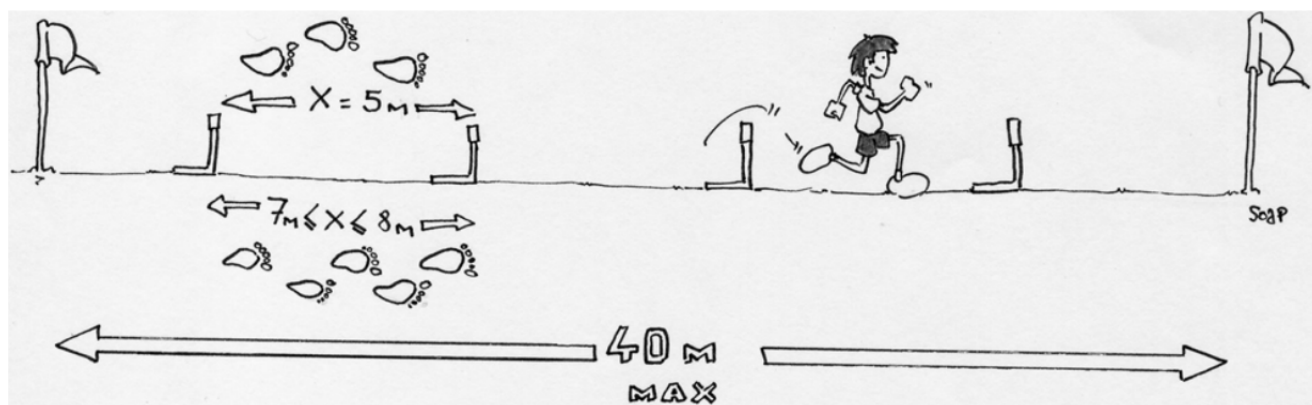
- Različite prepreke
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 3: Trka sprint/prepone

Cilj: Ovladati preskokom preko prepone desnom nogom – levom nogom

Predlog situacije: Kompletne deonice sa bezbednim preponama postavljenim na određenim razmacima (intervalima) koji zahtevaju ritam od 3 ili 5 koraka.

Ponašanje početnika: Reakcija početnika je da trče parni broj koraka tako da bi mogli da se odraze sa iste noge. Završiti celu sekvencu parnim i neparnim brojem koraka ostaje veliki problem.



Instrukcije za vežbu:

- Držati nepromenenu brzinu trčanja između prepreka
- Prilagoditi korake datom prostoru

Značajne stavke:

- Bez ikakvog ili sa minimalnim gubitkom brzine ispred prepreke
- Bez značajnog gubitka ravnoteže
- Uspešan nastavak trčanja posle preskoka
- Popraviti se ponavljanjem vežbe na istoj deonici uz poštovanje date instrukcije o broju koraka

Postupno učenje:

- Menjati visinu prepona
- Menjati intervale između prepona tako da se između trči 3 ili 5 koraka
- Menjati brzinu
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Sigurne prepreke
- Prepone odgovarajuće visine

Oprema:

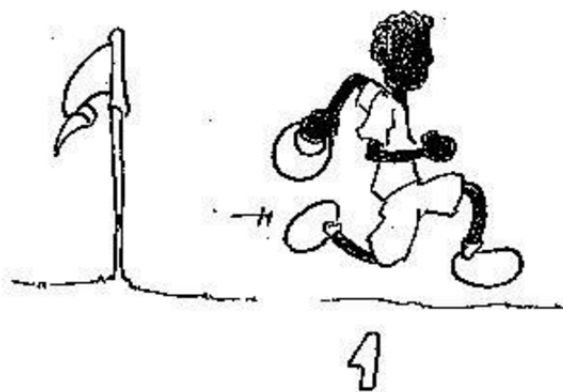
- Različite prepreke
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 4: Trka sprint/prepone

Cilj: Poboljšati držanje palice

Predlog situacije: Uхватiti i pustiti palicu (tenisku lopticu, mekani prsten, štafetnu palicu, itd) u visini kukova tokom trčanja.

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih problema da odvoje trčanje od kretnji ruku. Ruka im prati korak i nije u stanju da izvede preciznu radnju.



Instrukcije za vežbu:

- Biti opušten
- Ne okretati glavu prema meti

Značajne stavke:

- Hvatanje/ispuštanje pomagala precizno i ravnomerno
- Bez promena u sprintu (od strane ruke koja nosi pomagalo)
- Bez gubitka brzine tokom izvođenja vežbe

Postupno učenje:

- Menjati pomagala i brzinu
- Koristiti desnu ruku, levu ruku
- Kompletne sekvence: ispuštanje/hvatanje, hvatanje/ispuštanje
- Izvoditi vežbu sa menjanjem ruku
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Staza bez prepreka
- Organizovanje grupe
- Palica postavljena na odgovarajuću visinu

Oprema:

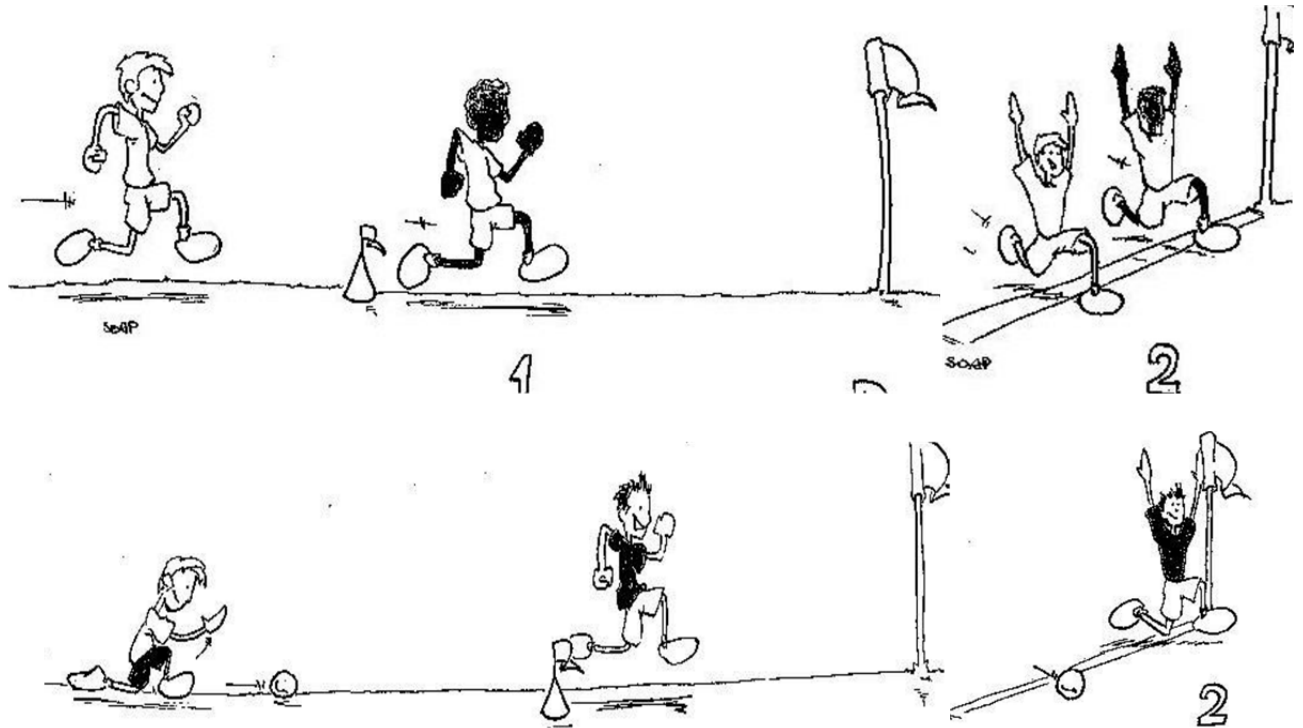
- Palice ili različita pomagala
- Oslonac za štafetne palice

Edukativna kartica 5: Trka sprint/prepone

Cilj: Savladati koordinaciju brzine

Predlog situacije: Na obeleženom terenu (startna linija i linija cilja), dvoje dece počnu da trče u različitim trenutcima sa različitih pozicija da bi prešli liniju cilja istog trenutka. Jedno dete može da pređe liniju cilja dok drugo dete otkotrlja loptu preko linije cilja. Ovu vežbu treba ponoviti mnogo puta, sakupljajući informacije i desno i levo.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problem da procene brzinu dolazećeg trkača; često počnu da trče prerano, prekasno ili nedovoljno brzo.



Instrukcije za vežbu:

- Gledati u dolazećeg trkača sve dok ne stigne do kontrolne oznake
- Krenuti u pravcu trke

Značajne stavke:

- Preći liniju zajedno sa kotrljajućim pomagalom koje služi kao model za brzinu
- Ubrzanje u potrebnom pravcu
- Poštovati koordinaciju u fazi ubrzanja

Postupno učenje:

- Menjati pomagala i brzinu potrebnu da bi se stiglo do kontrolnih oznaka
- Smanjiti vreme potrebno za prikupljanje informacija o odlazećem trkaču
- Poremetiti prikupljanje informacija
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Dobro obeležen prostor
- Bezbedna štafetna palica

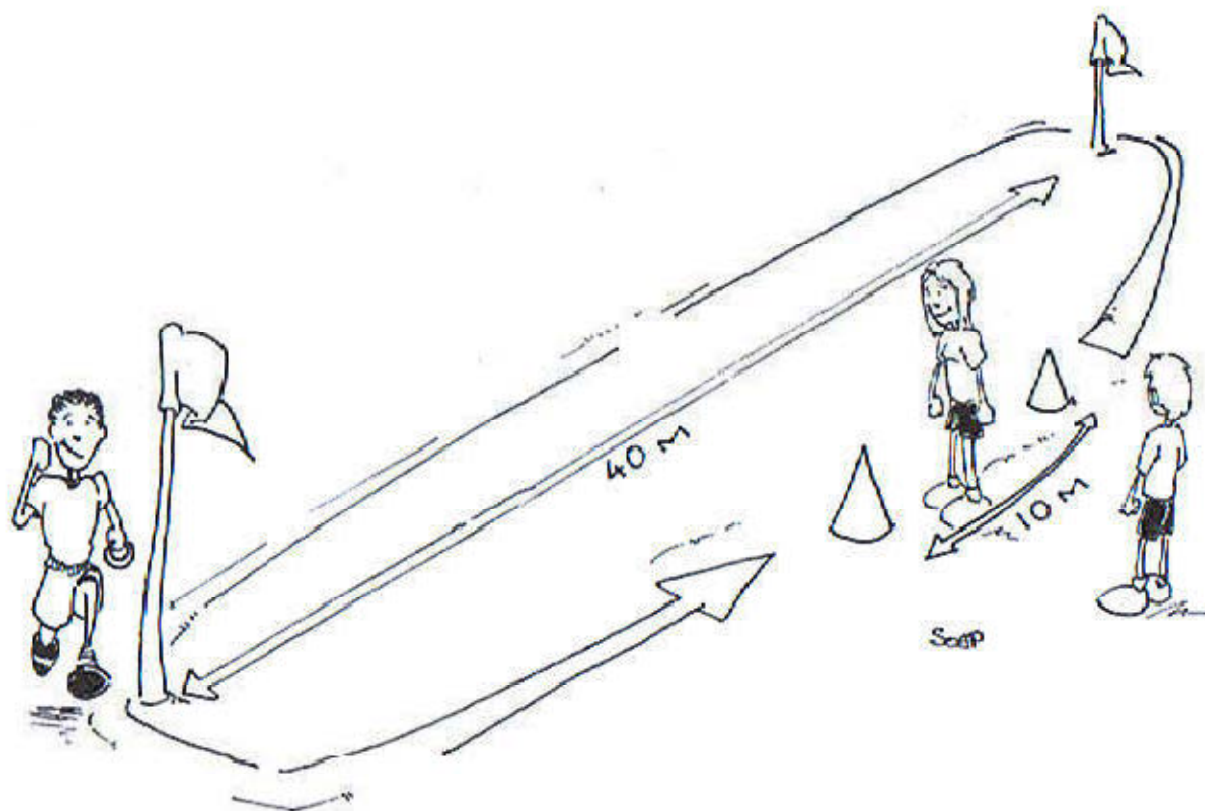
Oprema:

- Različita pomagala za nošenje
- Vertikalni markeri za prostor

Edukativne kartice: Štafeta (tamo i nazad)

Analiza situacije: Štafeta zahteva posebne sposobnosti vezane za održanje određene brzine, dobro savladan postupak izmene i minimalnu sposobnost procene brzine i prilagođavanja sopstvene brzine ostalim trkačima.

Bezbednost učesnika: Bezbedan teren, dobro organizovani prostori za izmenu, bezbedne štafetne palice.



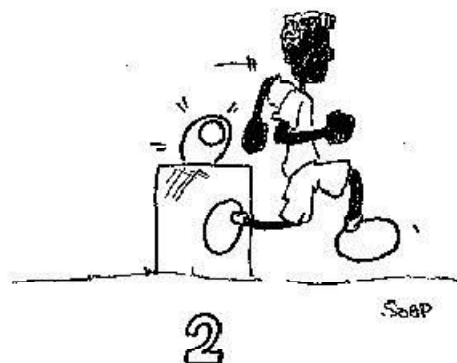
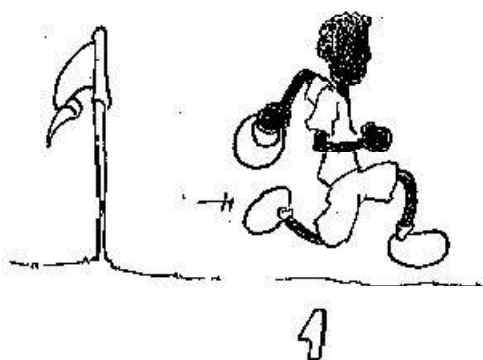
Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Štafeta (tamo i nazad)

Cilj: Da se poboljša rukovanje palicom

Predlog situacije: Hvatati i ispuštati palicu (tenisku lopticu, mekani presten, štafetnu palicu itd.) koja se nalazi u visini kukova tokom trčanja.

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih teškoća da odvoje rad ruku od trčanja. Njihova ruka prati kretanje trčanja i ne može precizno da izvrši rad.



Instrukcije za vežbu:

- Biti u opuštenom položaju
- Ne okretati glavu prema palici

Značajne stavke:

- Hvatanje/ispuštanje pomagala precizno i ravnomerno
- Bez poremećaja u sprintu (ruke koja nosi palicu)
- Bez gubitka brzine tokom vežbe

Postupno učenje:

- Menjati pomagala i brzinu
- Koristiti desnu ruku, levu ruku
- Kompletne sekvence: pusti/hvataj, pusti/hvataj
- Raditi vežbu sa promenom ruku
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Staza bez prepreka
- Organizovanje grupe
- Štafetna palica postavljena na odgovarajuću visinu

Oprema:

- Palice ili različita pomagala
- Oslonac za štafetne palice

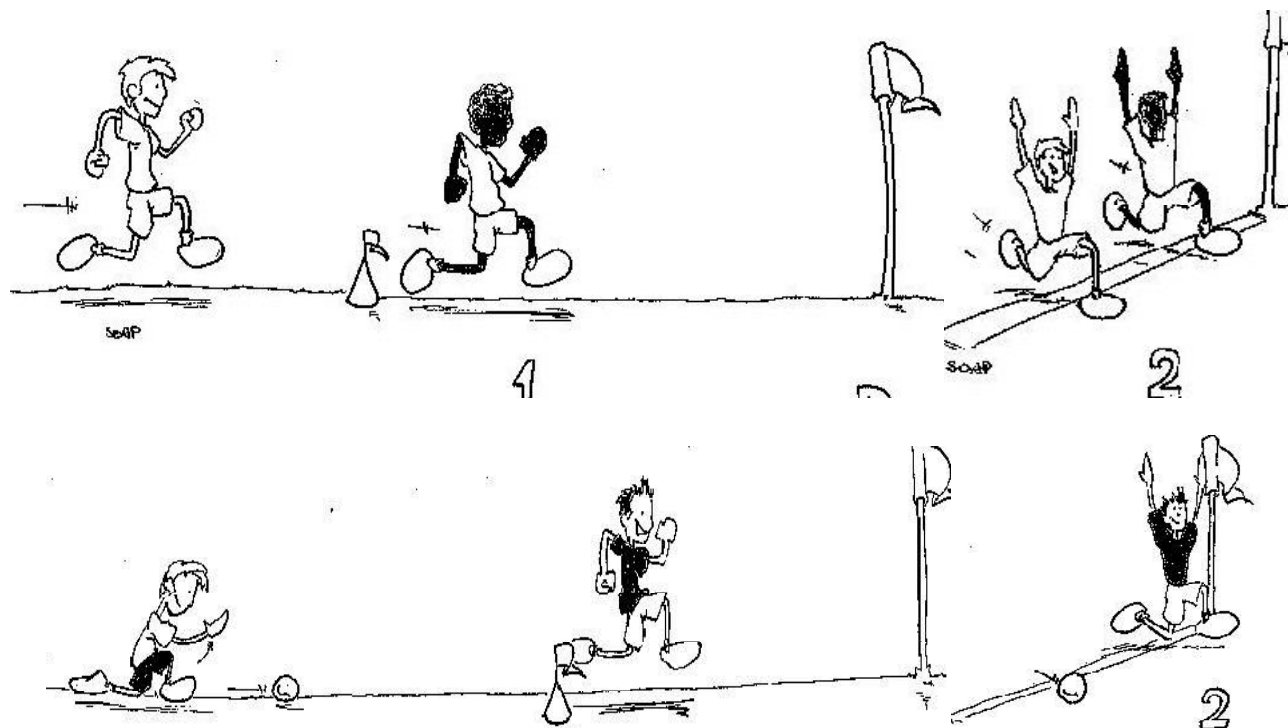
Edukativna kartica 2: Štafeta (tamo i nazad)

Cilj: Savladati koordinaciju brzine

Predlog situacije: Na obeleženoj stazi (startna linija i linija cilja) dvoje dece počinje da trče u različitim trenutcima i sa različitih mesta sa ciljem da pređu liniju cilja zajedno. Jedno dete može da pređe preko linije cilja sa loptom koju kotrlja.

Ova vežba bi trebalo da se ponovi više puta, sakupljanje informacija levo i desno.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da procene brzinu dolazećeg trkača; često počnu da trče previše rano, kasno ili nedovoljno brzo.



Instrukcije za vežbu:

- Gledati u dolazećeg trkača sve dok ne stigne do kontrolne oznake
- Krenuti i pravcu trke

Značajne stavke:

- Preći liniju zajedno sa kotrljajućim pomagalom koje služi kao model brzine
- Ubrzanje u potrebnom pravcu
- Poštovati koordinaciju u fazi ubrzanja

Postupno učenje:

- Menjati pomagala i brzinu potrebnu da bi se stiglo do kontrolnih oznaka
- Smanjiti vreme potrebno za prikupljanje informacija o odlazećem trkaču
- Poremetiti prikupljanje informacija
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Dobro obeležen prostor
- Bezbedna štafetna palica

Oprema:

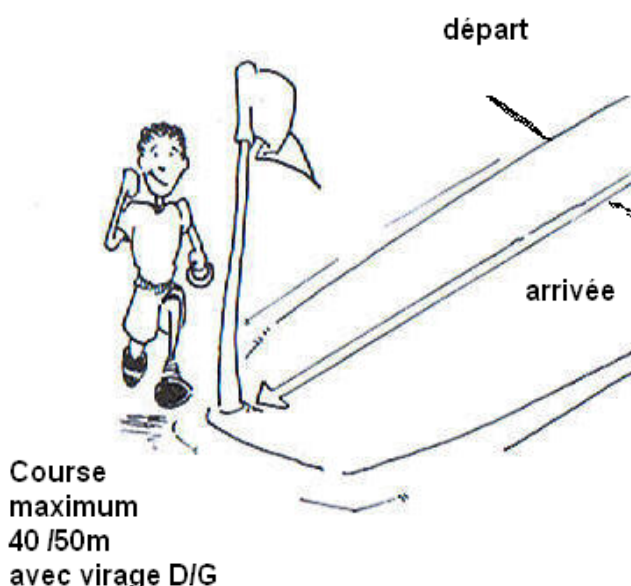
- Različita pomagala za nošenje
- Vertikalni markeri za prostor

Edukativna kartica 3: Štafeta (tamo i nazad)

Cilj: Otkriti kako trčati brže duže vremena

Predlog situacije: Dati deci zadatak da trče stazu (relativno duga deonica : 40 – 50 m) sa zavojima i vrate se nazad. Okreti će se raditi i sa leve i sa desne strane. Zavoji mogu biti manji ili veći u zavisnosti od čunjeva/markera koji su postavljeni.

Ponašanje početnika: Početnici nisu u stanju da ulože izuzetan napor i održe ga tokom duže vremena. Oni su 100% aktivni i gube dosta energije (kontrakcija).



Instrukcije za vežbu:

- Trčati opušteno
- Prilagoditi svoj tempo vrlo brzom trci (različito od 100% optimalne brzine)

Značajne stavke:

- Dobra koordinacija u krivinama
- Dobro vreme (štoperica)
- Trčati konzistentom brzinom u krivinama (stopala okrenuta u pravcu trčanja, pogled u napred)

Postupno učenje:

- Menjati odstojanja (deonice)
- Okret u levo, u desno
- Vežbanja treba da se pretvore u igru

Bezbednost:

- Staza koja nije klizava (krivine)
- Odgovarajući oporavak

Oprema:

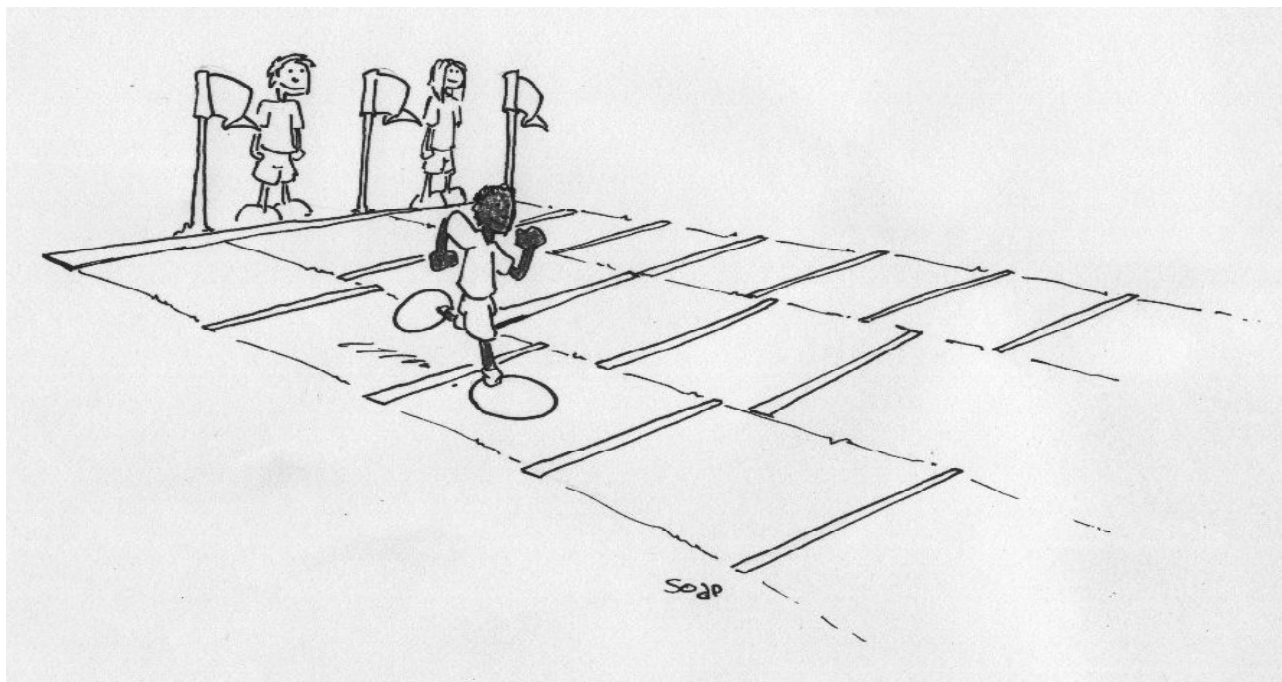
- Vertikalni markeri
- Horizontalni markeri (linije starta i cilja)

Edukativna kartica 4: Štafeta (tamo i nazad)

Cilj: Savladati tehniku sprinta da bi se trčalo brže

Predlog situacije: Učesnici treba da savladaju nekoliko staza obeleženih prečkama na različitim udaljenostima; moraju da istrče različite deonice da bi našli svoj trkački korak. Svako dete treba da istrči sve deonice nekoliko puta.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da promene svoj korak i ubrzaju trčanje. Viša frekvencija koraka često ima prednost nad amplitudom koraka.



Instrukcije za vežbu:

- Tokom trčanja torzo u uspravnom položaju
- Težiti maksimalnoj amplitudi koraka

Značajne stavke:

- Obezbediti veće deonice za vežbu
- Trčati brzo na različitim deonicama

Postupno učenje:

- Menjati amplitudu koraka
- Povećati teren za vežbu
- Držati se vremena (meriti vreme)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizovati grupu
- Tlo koje nije klizavo
- Bezbedni markeri

Oprema:

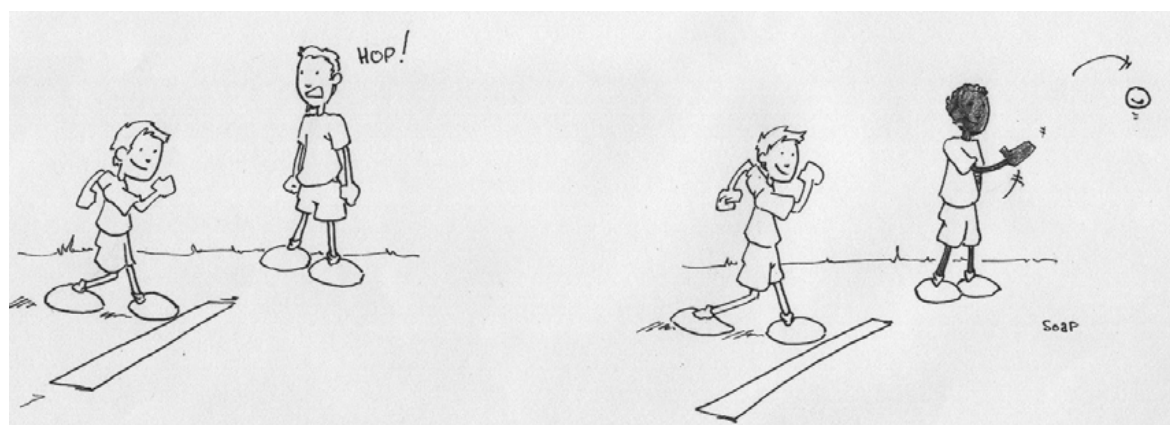
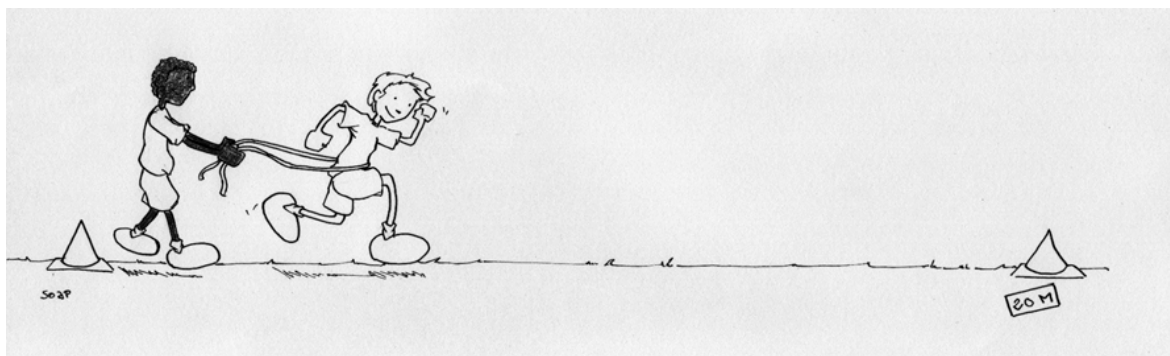
- Horizontalni markeri
- Vertikalni markeri duž staze

Edukativna kartica 5: Štafeta (tamo i nazad)

Cilj: Pripremiti se za brzo aktivno trčanje i reagovanje na signal za start

Predlog situacije: Učesnici treba da odrade sekvence aktivnog reagovanja koristeći odgovarajući otpor koji pruža partner ili pomagalo i reaguju što je brže moguće na zvučni ili vizuelni signal.

Ponašanje početnika: Početnicima je teško da ostanu u položaju blago nagnuti unapred (kukovi su povučeni unazad užetom). Takođe, imaju problem da razviju fazu naglog prodora energije (nedostatak oslonca na zemlji).



Značajne stavke:

- Telo je nagnuto u visini kukova
- Noga za oslonac nije potpuno ispružena
- Telo u uspravnom položaju

Postupno učenje:

- Varirati otpor (odgovarajući)
- Menjati deonicu
- Razviti reakcionu brzinu uz pomoć zvučne ili vizuelne pomoći
- Vežbanja treba da se pretvore u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Instrukcije za umereni otpor
- Organizovati parove slične snage i težine

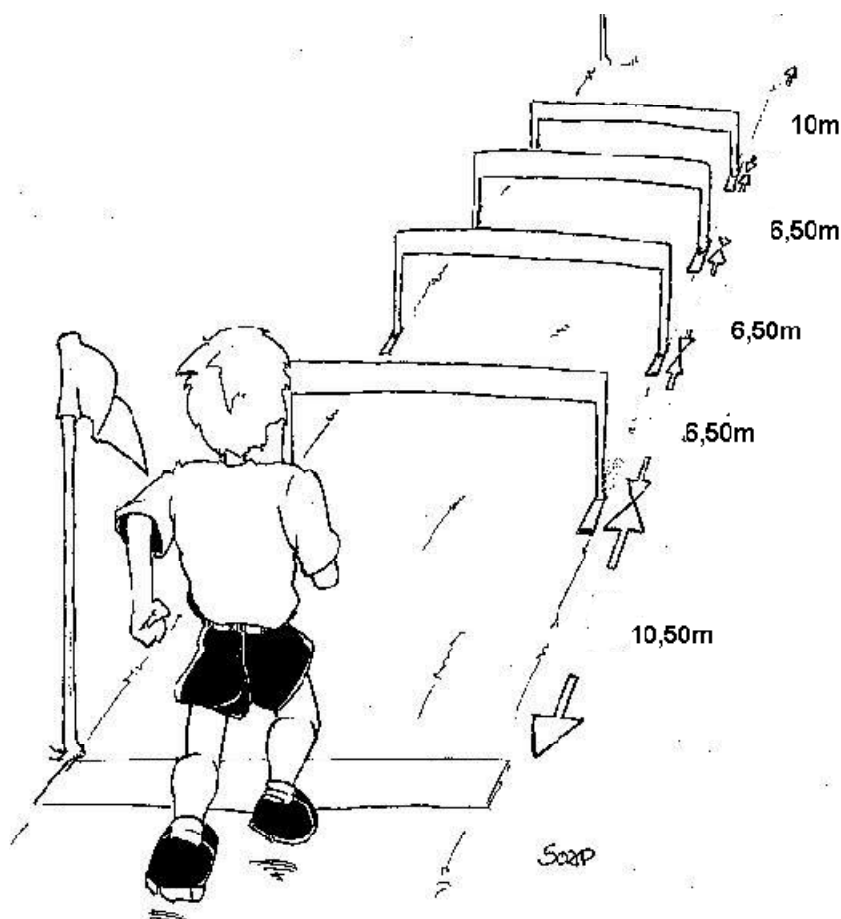
Oprema:

- Konopci ili slična pomagala
- Vertikalni markeri

Edukativne kartice: Trka s preponama

Analiza situacije: Ovo je timski događaj u kome svaki učesnik trči za sebe. Odstojanja na koja su postavljene prepone treba da odgovaraju donjem crtežu, a odstojanje od startne linije i prve prepone treba da bude dovoljno za zalet. Učesnik stoji u položaju spreman ispred linije starta kada se daje signal za start. On/ona trče ne bi li prešli preko linije cilja u najkraćem mogućem vremenu. Dvoje učesnika trče istovremeno na dve paralelene staze na dat jedan signal za start.

Instrukcije za bezbednost učesnika: Prepone treba da budu bezbedne i odgovarajuće visine. Tlo ne sme da bude klizavo već pomalo mekano (kao trkalište).



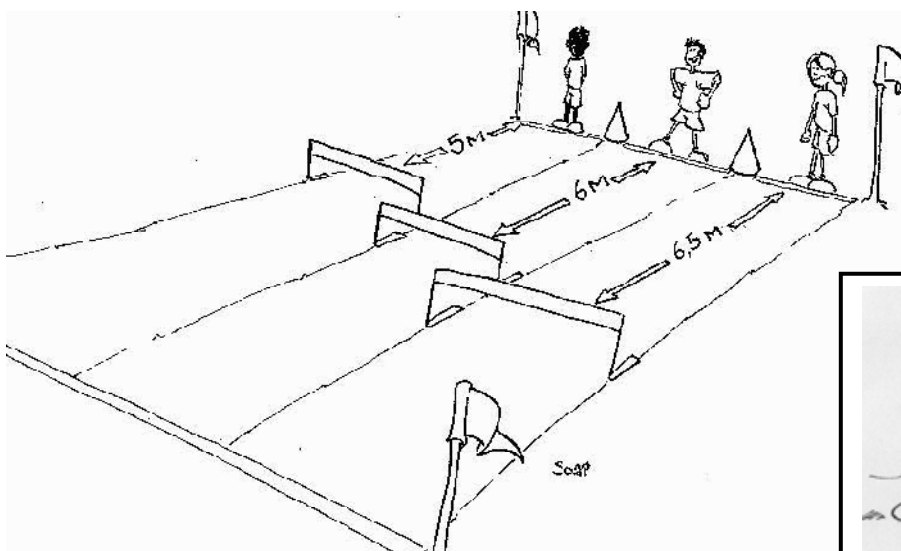
Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Trka s preponama

Cilj: Osnove startovanja i sprinta do prve prepone

Predlog situacije: Obezbediti nekoliko staza za vežbanje sekvence „start - sprint do prve prepone“. Posle preleta, aktivan prelaz na trčanje. Postepeno povećavati razmak između prepona u skladu sa datom trkom. Start u stojećem položaju sa razmaknutim nogama.

Ponašanje početnika: Početnici će povećati brzinu sve do prepreke onda usporiti da bi izveli „bezbedan“ odraz. Često stanu previše blizu prepone.



Instrukcije za vežbu:

- Odraz je uvek sa iste noge
- Ubrzavati postepeno do prepone

Značajne stavke:

- Redovan zalet
- Prilagoditi korake pomalo različitim odstojanjima
- Posle preleta aktivan prelaz na trčanje

Postupno učenje:

- Postepeno menjati odstojanje da bi se dobila deonica jednaka onoj na trci
- Trčati stazu sa 4, onda 6 i onda 8 koraka
- Postaviti drugu preponu na pravo mesto
- Postaviti markere između prostora
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Prepreke odgovarajuće visine

Oprema:

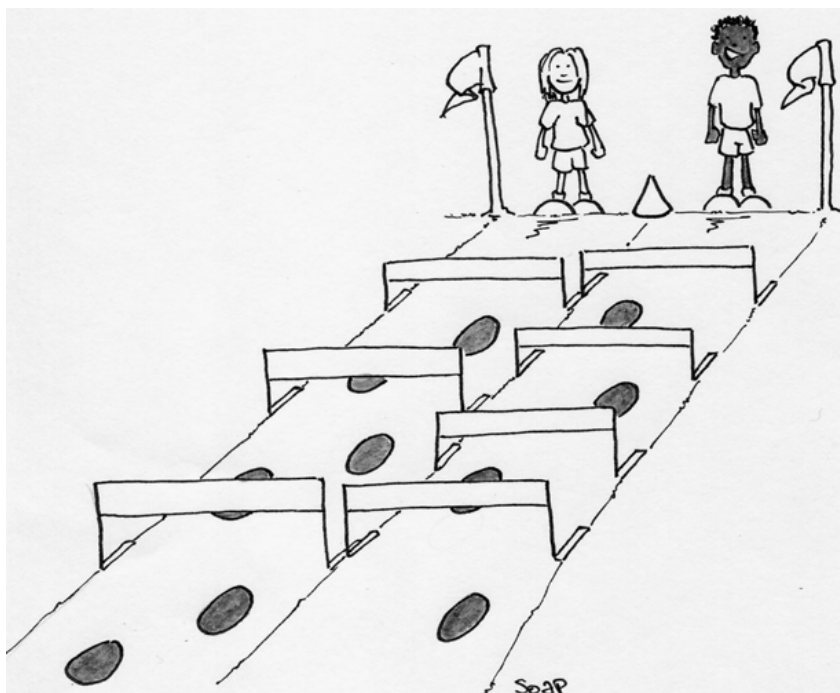
- Prepreke
- Vertikalni markeri (prostor za trčanje)

Edukativna kartica 2: Trka s preponama

Cilj: Poboljšati prelet preko prepone

Predlog situacije: Istrčati deonice sa preponama na različitim visinama i sa vrlo malim razmakom (1, 2 ili 3 koraka)

Ponašanje početnika: Početnicima će ova vežba biti vrlo neprijatna. Oni bi radije da preskaču visoko iznad prepone nego da se potrude da je prelete korektno i nastave trčanje.



Instrukcije za vežbu:

- Ne žuriti tokom prvih vežbi
- Ne gledati u noge niti u preponu pred sobom

Značajne stavke:

- Zauzeti stabilan položaj
- Tokom odraza rad ruku
- Kukovi okrenuti ka putanji/noga u pravcu trčanja
- Zadržati brzinu

Postupno učenje:

- Poduzati visinu prepona do butine
- Prelet preko prepona sa 2 onda sa 3 koraka između
- Izvesti vežbu bez rada ruku
- Menjati korake između prepona (trčeći koraci, odskoci)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

- Organizacije grupe (prelet)

Bezbednost:

- Bezbedne prepreke

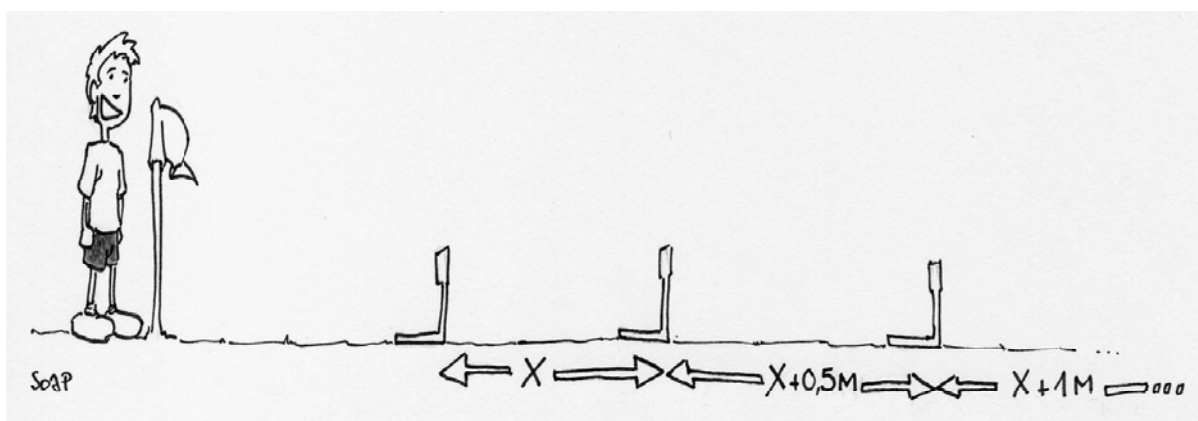
Oprema:

Edukativna kartica 3: Trka s preponama

Cilj: Istrčati odstojanje između prepona

Predlog situacije: Trčati odstojanja između prepona; postepeno ih povećavati; trčati nova odstojanja sa istim brojem koraka. Krenuti postepeno (najviše 50 cm razmak) od vrlo kratkog odstojanja do gornje granice.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema na kratkim stazama, jer često smanjuju broj koraka; trčeći duž deonice nastoje da smanje brzinu umesto da ubrzavaju u skladu sa postepenim povećanjem odstojanja između prepona.



Instrukcije za vežbu:

- Trčati odstojanja između prepona sa konstantnim brojem koraka
- Zadržati istu frekvencu koraka

Značajne stavke:

- Poboljšati visinu preleta
- Zadržati se u trkačkom modu (ne skakati)
- Trčati deonicu vrlo postupno, korak kao da „teče“
- Uvek u stabilnom položaju

Postupno učenje:

- Menjati odstojanja
- Menjati ritam koraka između prepona (2, onda 3 i onda 4 koraka)
- Ponoviti vežbu sa sekvencama odskoka/korak
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedne prepreke
- Organizacija grupe (prelet)
- Prepone odgovarajuće visine
- Odgovarajuća postepena progresija

Oprema:

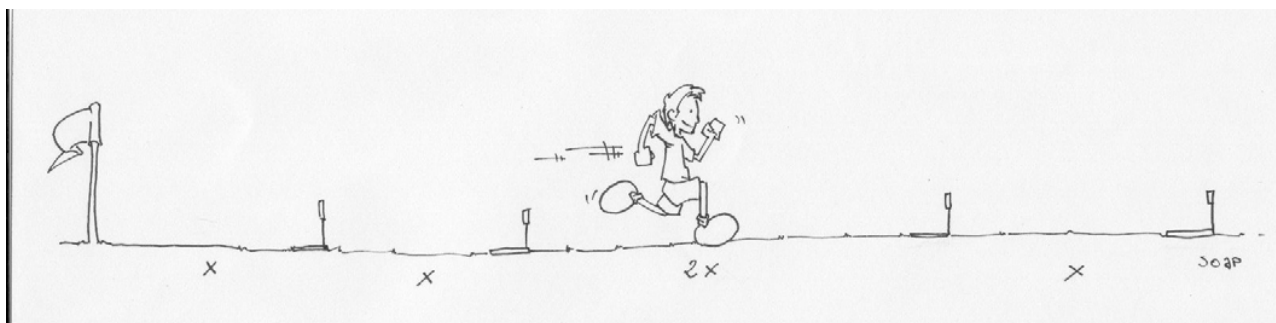
- Prepreke
- Markeri za odstojanja

Edukativna kartica 4: Trka s preponama

Cilj: Povećati brzinu između prepona

Predlog situacije: Vežbati sekvencu među-deonice koju treba povezati sa fazom ubrzanja koja odgovara dužini dve među-deonice.

Ponašanje početnika: Početnici su zabrinuti kada treba da preleću preko prepona velikom brzinom. Na ravnoj deonici, početnici trče neravnomerno pokušavajući da ostvare ubrzanje.



Instrukcije za vežbu:

- Povećati brzinu između prepreka
- Zadržati ravnotežu prilikom preleta

Značajne stavke:

- Efektivno ubrzanje duž dužih među-deonica (sprint)
- Držati ravnotežu prilikom preleta
- Ne smanjivati brzinu kad prilazite preponama

Postupno učenje:

- Menjati dužine među-deonica (između prepona)
- Ponoviti određen broj vežbi
- Koristiti štopericu

Bezbednost:

- Bezbedne prepone
- Odgovarajući intervali
- Odgovarajuća visina prepona

Oprema:

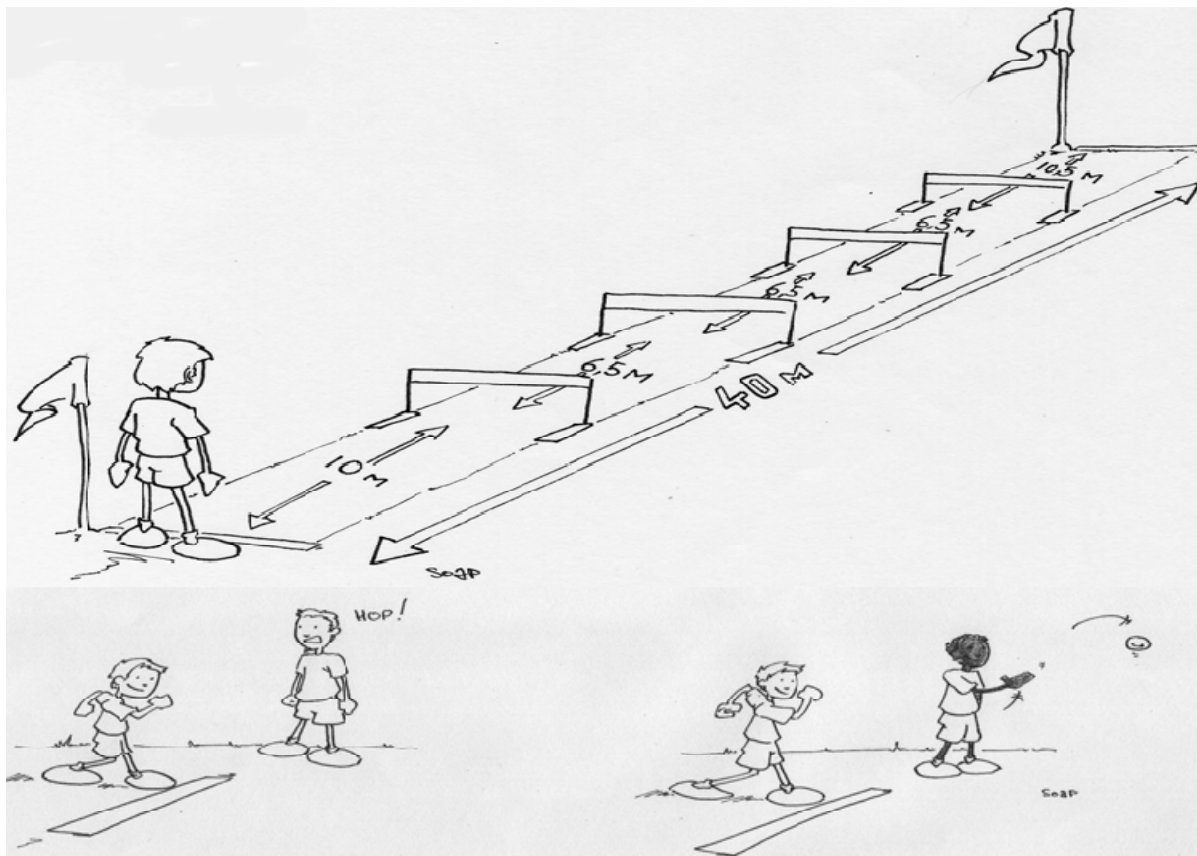
- Prepone
- Vertikalni markeri
- Štoperice

Edukativna kartica 5: Trka s preponama

Cilj: Savladati umeće trke s preponama

Predlog situacije: Događaj sa IAAF Dečje atletike se predstavlja učesnicima. Može se eksperimentisati sa stazama od 6 m razmaka (čak i 5.50 m) s tim da startna linija ostane na udaljenosti od 10 m od prve prepone. Koristiti vizuelna i zvučna pomagala kao startne signale.

Ponašanje početnika: Početnici će se suočiti sa čitavim nizom teškoća. Serija teškoća (start/sprint do



prve prepone, uz odstojanje između prepona) će ih naterati da ponavljaju vežbe i tako napreduju.

Instrukcije za vežbu:

- Pokušati da se prilagodite najbolje što je moguće situaciji start/sprint do prve prepone
- Ubrzati između prepona

Značajne stavke:

- Redovno vežbati sekvencu start/sprint do prve prepone
- Aktivno trčanje odstojanja među-deonica
- Štoperica

Postupno učenje:

- Menjati visinu prepona
- Preći na duel, na igru

Bezbednost:

- Dobro organizovana grupa
- Jasno označena stanica
- Prepreke odgovarajuće visine

Oprema:

- Prepone
- Vertikalni markeri
- Štoperica

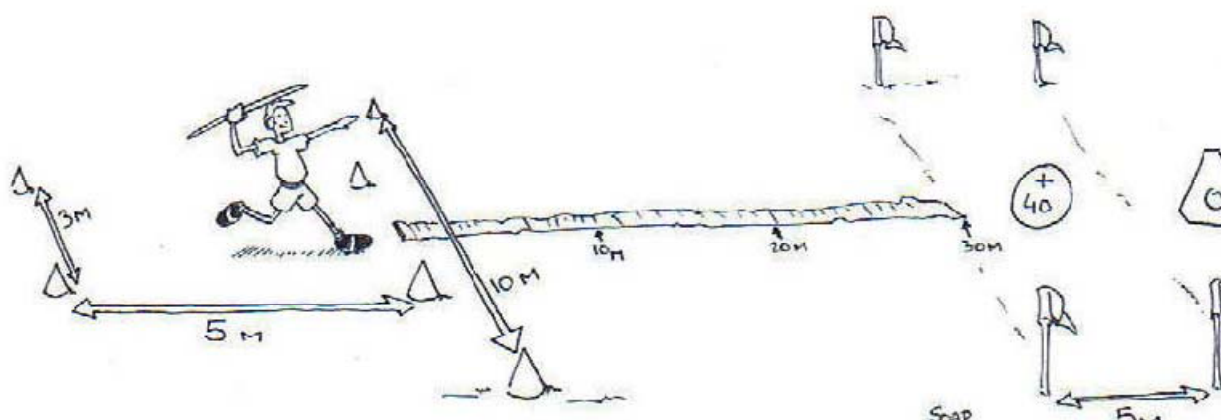
Napomena: Ova vežba treba da pomogne detetu da shvati pravila i organizaciju ove discipline.

Edukativna kartica: Bacanje koplja za tinejdžere

Analiza bacačke prakse: Cilj ove bacačke discipline je da se ostvare i preciznost i izvedba. Efikasan motorički pristup je potreban za organizaciju ovog događaja. Može se organizovati sa pomagalima koja imaju minimum aerodinamičkih karakteristika i koja su laka za bacanje (preporučena težina: oko 0.5 kg)

Instrukcije za bezbednost učesnika: Bacači se takmiče i vežbaju na tlu koje nije klizavo. Instrukcije vezane za bacanje su veoma stroge, a prostor za bacanje je jasno obeležen.

Konačno, pomagalo za bacanje mora da bude bezbedno i za ostalu decu koja prisustvuju takmičenju.



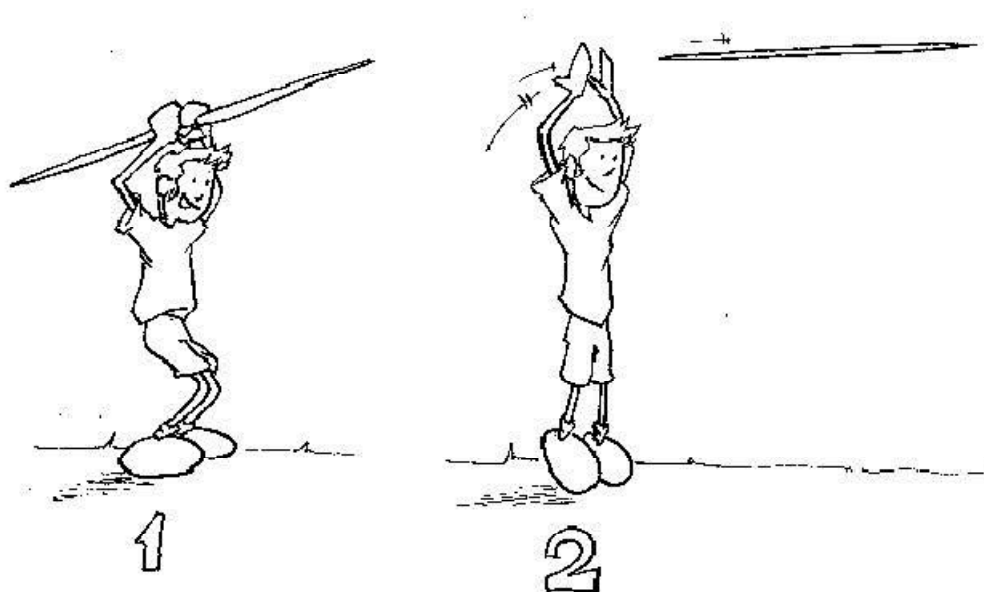
Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Bacanje koplja za tinejdžere

Cilj: Ostvarivanje minimuma kontrole nad položajem i delovanjama ruke kojom se izvodi bacanje.

Predlog situacije: Deci naložiti da bacaju koplje sa obe ruke iznad glave, zatim sa jednom rukom u pravcu određene mete. Atletičari treba da izvedu bacanje u stojećem položaju, kukovima okrenuti u pravcu bacanja.

Ponašanje početnika: Početnici ne osećaju istezanje ramena i često podižu vrh koplja naviše. Oni ne uspevaju da memorišu položaj ruke kojom se izvodi bacanje da bi mogli da ga ponove u bacanju jednom rukom.



Instrukcije za vežbu:

- Podići koplje u vis što je više moguće
- Fiksirati položaj bedara

Značajne stavke:

- Prilikom pada, osa koplja je u pravcu bacanja
- Atletičar ostaje okrenut u pravcu bacanja
- Osa tela je prava i blago nagnuta u napred
- Bacati jednom rukom, položaj ruke kao kod vežbe bacanja sa dve ruke (ruke iznad ramena)

Postupno učenje:

- Menjati bacačka pomagala (težina, oblik, itd.)
- Menjati mete
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacije grupe
- Instrukcije za vežbu
- Odgovarajuća koplja

Oprema:

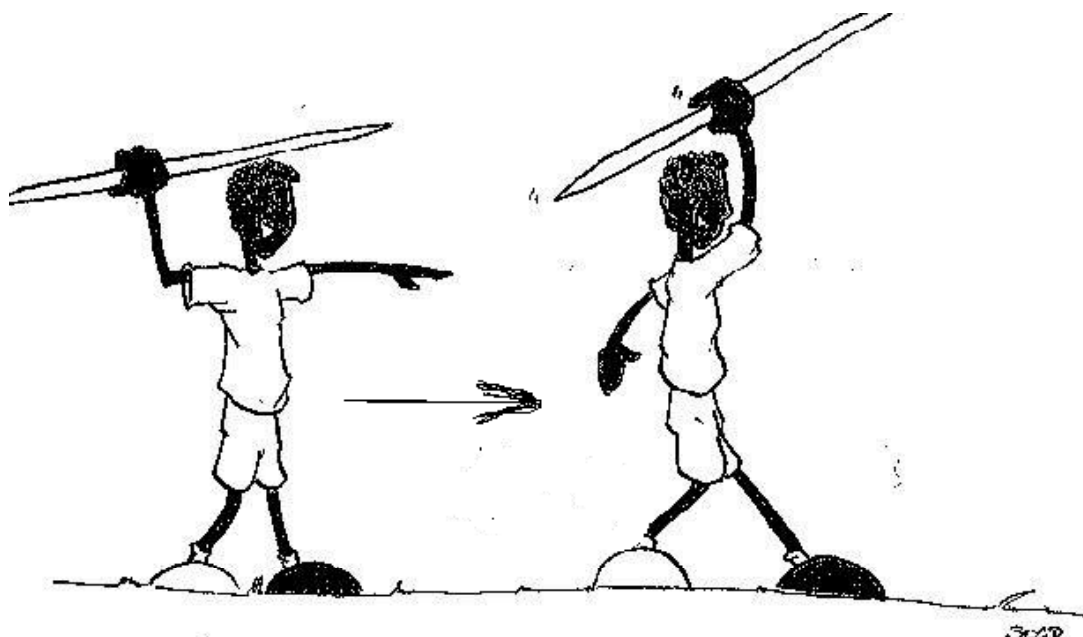
- Koplja različite težine
- Obeležene mete

Edukativna kartica 2: Bacanje koplja za tinejdžere

Cilj: Poboljšanje kratkog zaleta

Predlog situacije: Organizovati da mladi atletičari bacaju koplje posle uzimanja zaleta na sledeći način: leva, desna, leva noga (za desnoruke bacače). Ruka kojom se izvodi bacanje mora da bude dignuta visoko iznad ramena.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da usklade sekvencu zaleta sa bacanjem. Kako dobro držati koplje je jedan od najvećih problema za njih.



Instrukcije za vežbu:

- Držati koplje iznad glave
- Markirati korake

Značajne stavke:

- Bez rotacije koplja po dužini pre sletanja
- Osa tela je u smeru levog stopala (oslonac za bacanje)
- Kada pusti koplje, bacač je okrenut licem (karlica/ramena) u pravcu bacanja
- Bacač markira vreme do zaleta: leva....desna, leva onda bacanje

Postupno učenje:

- Menjati pomagala za bacanje
- Bacati ka različitim metama
- Menjati oblik i visinu putanja
- Organizovati igre

Bezbednost:

- Organizovati grupu
- Instrukcije za vežbu
- Odgovarajuća koplja

Oprema:

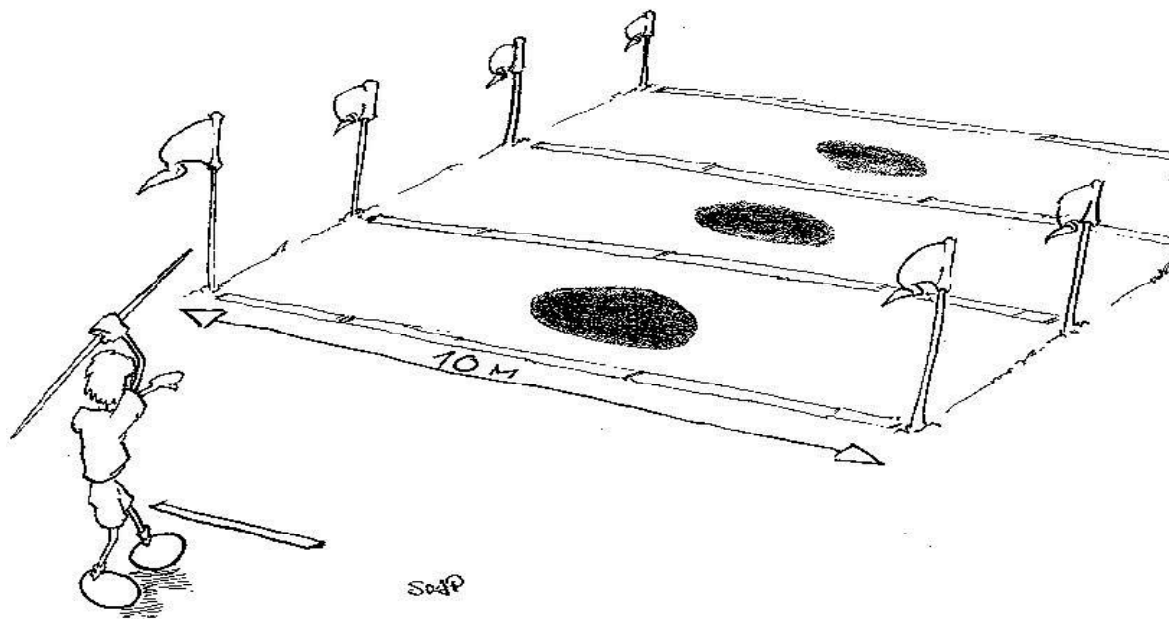
- Koplja različite težine
- Obeležene mete

Edukativna kartica 3: Bacanje koplja za tinejdžere

Cilj: Poboljšati kontrolu putanje bacanja

Predlog situacije: Dati deci zadatak da bacaju što dalje mogu ali da se insistira na preciznosti. Takva bacanje se smatraju kompletno izvedenima ako se pre bacanje uzme kratak zalet (LDL).

Ponašanje početnika: Početnici često imaju tendenciju da rotiraju pomagalo da bi bacanje bilo efikasnije. Što je meta dalje to su šanse da se putanja koplja iskrivi veće.



Instrukcije za vežbu:

- Voditi računa o ostalim učesnicima
- Ostati u pravcu bacanja, sa rukom kojom se izvodi bacanje iznad visine ramena

Značajne stavke:

- Poštovati obaveznu putanju
- Poštovati motoričke karakteristike uspešnog bacanja (osa tela u pravcu mete, ruka kojom se izvodi bacanje iznad ramena)

Postupno učenje:

- Povećati odstojanje
- Menjati pomagala koja se bacaju i sekvence (blizu, daleko, umereno odstojanje)

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Instrukcije za vežbu
- Odgovarajuća koplja

Oprema:

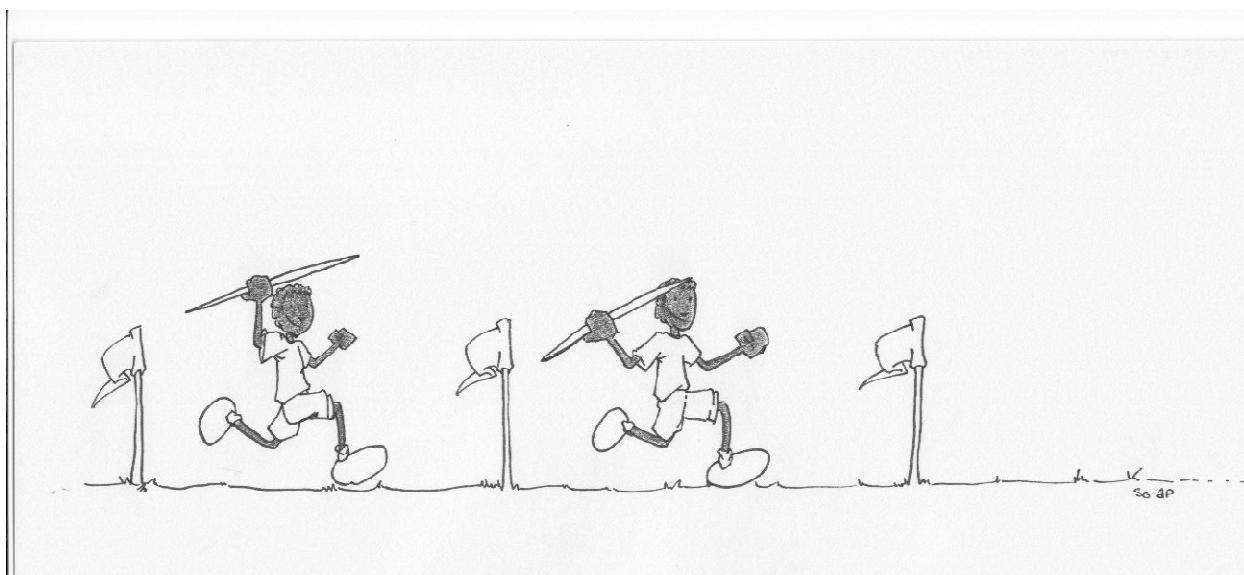
- Koplja različite težine
- Obeležene mete

Edukativna kartica 4: Bacanje koplja za tinejdžere

Cilj: Poboljšati kvalitet zaleta sa kopljem

Predlog situacije: Dati atletičarima da povežu sekvence normalnog hoda i/ili hoda noga preko noge sa kopljem u uvučenom položaju.

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih teškoća da izvedu hod noga - preko - noge. Koplje koje je u uvučenom položaju se često slobodno pomera ili skreće značajno u stranu u odnosu na pravac bacanja.



Instrukcije za vežbu:

- Izolovati bacanje koplja od zaleta
- Ritam hodanja je blizu ritma trčanja

Značajne stavke:

- Koplje se drži stabilno i usmereno u pravcu bacanja
- Efikasni i izbalansirani koraci
- Zadržati pravu putanju tokom hoda noga - preko - noge

Postupno učenje:

- Menjati sekvencu trčanja
- Organizovati mešovite trke sa bočnim i prednjim zaletom
- Bacanje desnom i levom rukom
- Povezati bacanje sa metom
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacije grupe
- Bezbedna koplja

Oprema

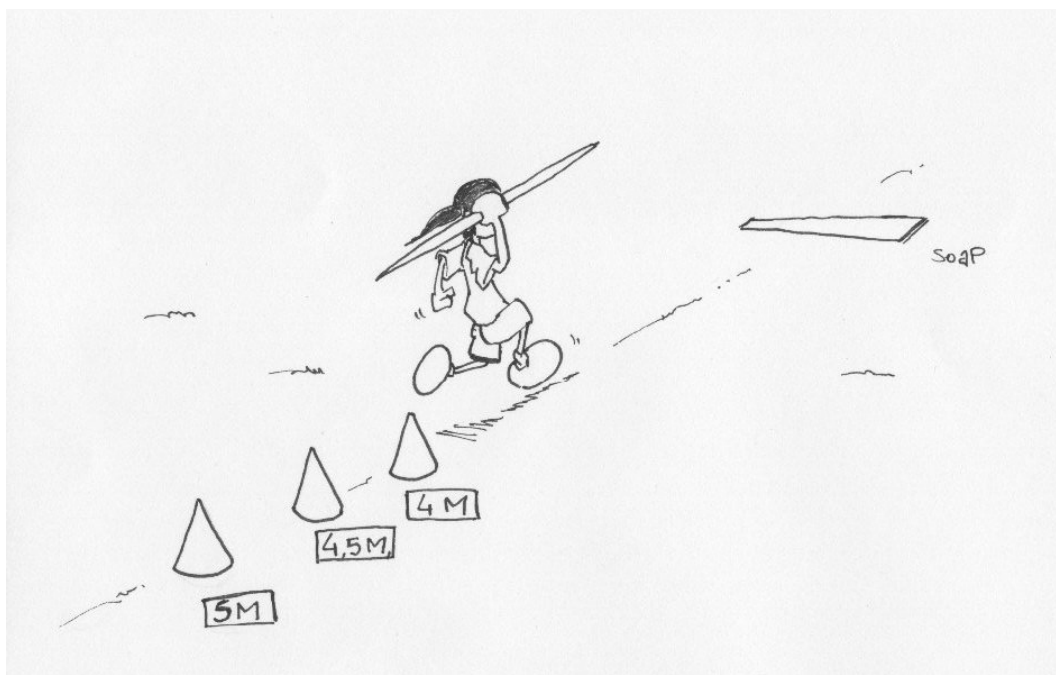
- Koplja
- Horizontalni markeri

Edukativna kartica 5: Bacanje koplja za tinejdžere

Cilj: Organizovati kratko zaletišće

Predlog situacije: Učesnici će uvežbati određeni zalet pre bacanja uz pomoć brzinskih lestvi sa prečkama na svakih 50 cm.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da ponove slične sekvence zaleta. Način držanja (hvat) koplja i organizacija zaleta (prednji i bočni zalet) su aktivnosti koje je teško sinhronizovati.



Instrukcije za vežbu:

- Odabrati sekvencu zaleta
- Držati koplje u položaju za bacanje (pod malim uglom, visoko iznad glave, u napred)

Značajne stavke:

- Uzeti propisan zalet (oblik i odstojanje)
- Ispravno držanje koplja (dijagonalno i u pravcu bacanja)
- Zadržati ubrzanje tokom sekvence noga - preko - noge

Postupno učenje:

- Povezati bacanja radi preciznosti
- Vežbati sa među-markerima

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedna koplja
- Prioritet je preciznost

Oprema:

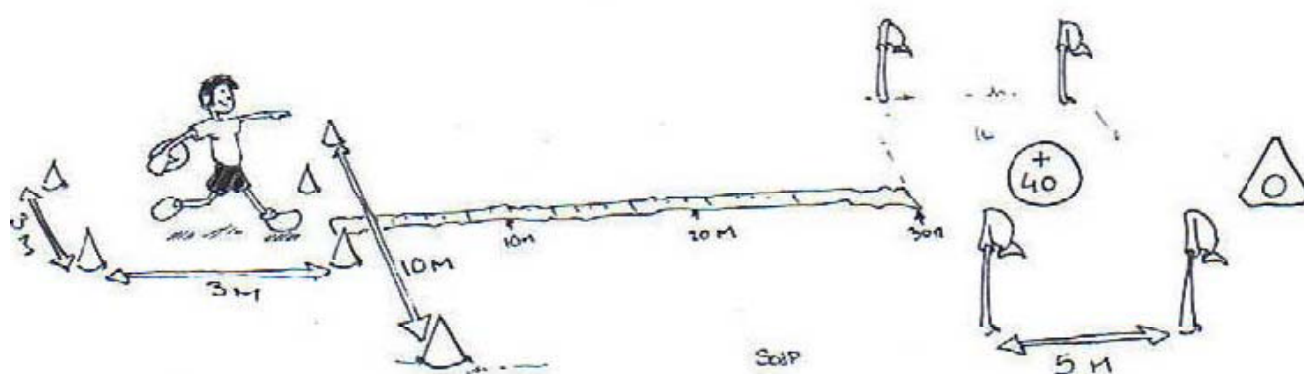
- Koplja
- Horizontalni markeri
- Mete

Edukativne kartice: Bacanje diska za tinejdžere

Analiza situacije: Cilj ove bacačke discipline ja da se dostigne određen nivo izvedbe i preciznosti. Efikasan motorički pristup je potreban za organizaciju ovog događaja. Moraju da se koriste lagana pomagala (maksimum 1 kg) kojima se lako rukuje.

Instrukcije za bezbednost učesnika: Bacači vežbaju na tlu koje nije klizavo. Instrukcije vezane za bacanje su veoma stroge, a prostor za bacanje je jasno označen.

Konačno, bacanje predmeta mora da bude bezbedno i za drugu decu koja su tu prisutna.



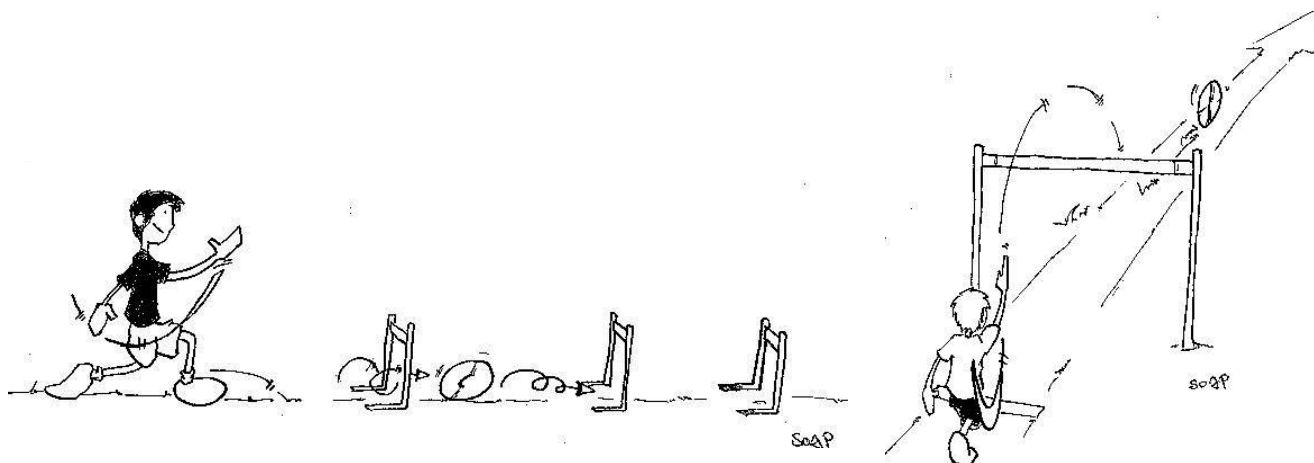
Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Bacanje diska za tinejdžere

Cilj: Minimalna kontrola nad držanjem diska, radom ruke koja izvodi bacanje i pravcem diska posle zaleta hodajućim korakom.

Predlog situacije: Predložiti učesnicima da kotrljaju disk po zemlji, zatim da bacaju disk po vertikalnoj osi ruba posle hodajućeg zaleta na sledeći način: leva, desna i leva (za bacače desnom rukom) u jasno obeleženom pravcu.

Ponašanje početnika: Početnici imaju tendenciju da drže disk celom šakom (uključujući i palac). Radi bolje kontrole, oni hodaju držeći disk uz butinu. Takav položaj ih onemogućava da izvedu dobro bacanje.



Instrukcije za vežbu:

- Noge su savijene tokom bacanja
- Ruka kojom se izvodi bacanje i rame su potpuno opušteni (bez žestokih pokreta)

Značajne stavke:

- Atletičar je okrenut u pravcu bacanja, u stabilnom položaju
- Telo je blokirano u osi leva noga/rame
- Disk se rotira u odgovarajućem pravcu

Postupno učenje:

- Menjati predmete koji se bacaju (težina, oblik, itd.)
- Menjati mete
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Dobro organizovan prostor
- Organizovana grupa

Oprema:

- Diskovi različite težine
- Oprema za „kapiju“

Edukativna kartica 2: Bacanje diska za tinejdžere

Cilj: Poboljšati kratak zalet pre prednjeg bacanja sa jednom okretom

Standardna situacija: Mladim bacačima predložiti vežbu koja se sastoji od sledeće sekvence: trčeći leva-desna-leva okret bacanje (za bacače desnom rukom). Ruka kojom se vrši bacanje je stalno u visini ramena. Atletičar je u stabilnom položaju tokom cele operacije bacanja.

Ponašanje početnika: Početnici često gube ravnotežu tokom rotacije. Telo se rotira ramenima, što podrazumeva da disk izmahuju ispred sebe. Bacači ne mogu da izvedu dobro bacanje u ovakvom položaju.



Instrukcije za vežbu:

- Rotacija tela na desnoj nozi (za bacače desnom rukom)
- Disk je udaljen od tela

Značajne stavke:

- Disk leti u odgovarajućem pravcu
- Osa tela je u pravcu levog bacačkog stopala
- Osloboditi disk okrenuti (bedra/ramena) ka prostoru za bacanje
- Bacač markira vreme do zaleta: Leva...desna, leva onda izbačaj

Postupno učenje:

- Menjati pomagala
- Bacati ka različitim metama
- Menjati putanju: različiti oblici i visine
- Vežbe treba da se pretvore u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Dobro organizovan prostor
- Najvažnije: preciznost

Oprema:

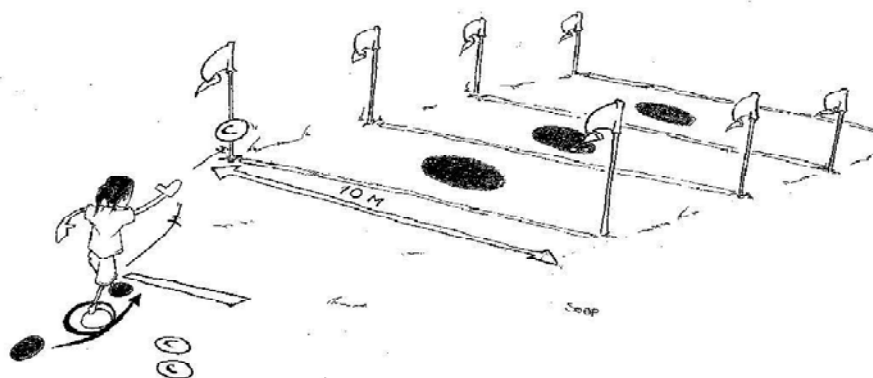
- Diskovi različite težine
- Mete

Edukativna kartica 3: Bacanje diska za tinejdžere

Cilj: Poboljšati kontrolu putanje diska

Predlog situacije: Izvoditi bacanja do najdalje moguće tačke, ali sa posebnim zahtevom: precizno. Takva bacanja se izvode uz kratak zalet (LDL).

Ponašanje početnika: Početnici imaju teškoće da odrede svoj tempo, posebno zato što se ne kreću pravilno. Izbalansiran položaj tela je ključan za precizno bacanje.



Instrukcije za vežbu:

- Kontrolišite svoje pokrete
- Nastojte da budete opušteni i u ravnoteži

Značajne stavke:

- Poštujte obaveznu putanju
- Poštujte motoričke karakteristike uspešnog bacanja (osa tela okrenuta ka meti, ruka koja izvodi bacanje je u visini ramena)

Postupno učenje:

- Povećati odstojanje
- Menjati pomagala za bacanje i sekvence (blizu, daleko, umereno odstojanje)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Dobro organizovan prostor
- Metodično pridržavanje instrukcija
- Prilagođavanje teškoćama

Oprema:

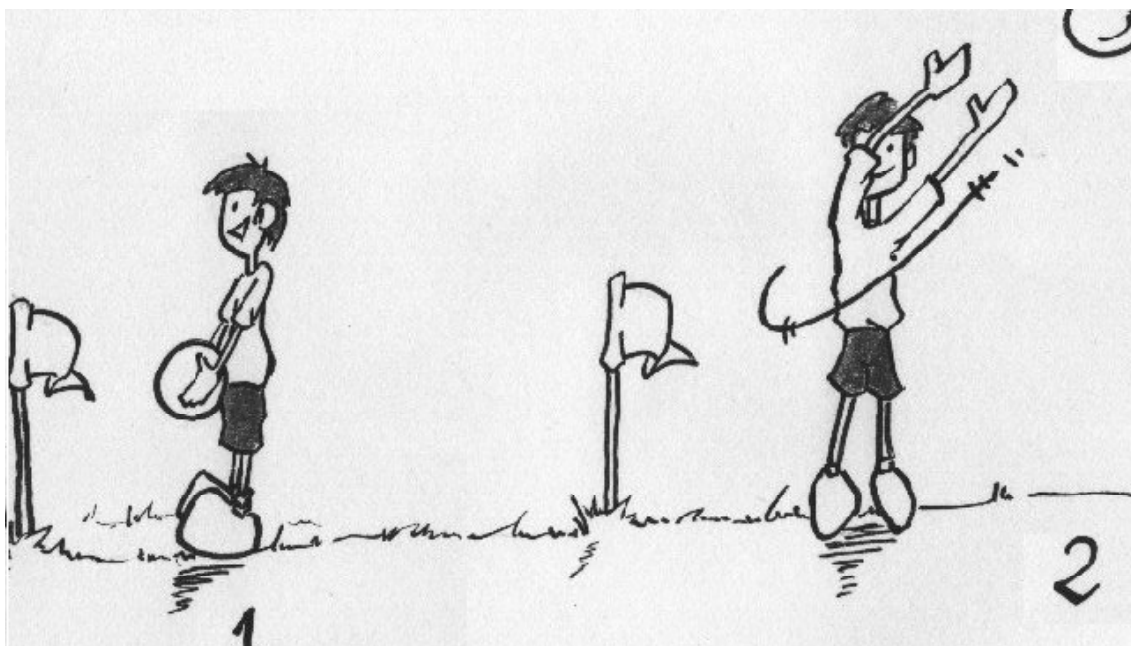
- Vertikalni markeri
- Diskovi različitih težina

Edukativna kartica 4: Bacanje diska za tinejdžere

Cilj: Poboljšati ubrzanje diska rotacionim bacanjem

Predlog situacije: Leđima okrenut pravcu bacanja, učesnik baca medicinku preko svog ramena (desnog, onda levog), pri čemu celo telo učestvuje u bacanju (težina pomagala najviše 2 kg).

Ponašanje početnika: Početnici ostaju okrenuti leđima prostoru za bacanje. On/ona često gube ravnotežu (padaju u nazad) posle bacanja.



Instrukcije za vežbu:

- Kontrolisati nogama predmet koji se baca
- Desna i leva rotacija tela da bi se izveo izbačaj

Značajne stavke:

- Telo u stabilnom položaju u fazi izbačaja
- Telo okrenuto u levo dok se izbačaj vrši preko levog ramena (i obrnuto)
- Ruke podignute u vis i ukoso tokom izbačaja

Postupno učenje:

- Menjati pomagala (težina, oblik)
- Menjati obavezno odstojanje
- Bacanje pravcem u levo i pravcem u desno
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Prioritet je pravac bacanja

Oprema:

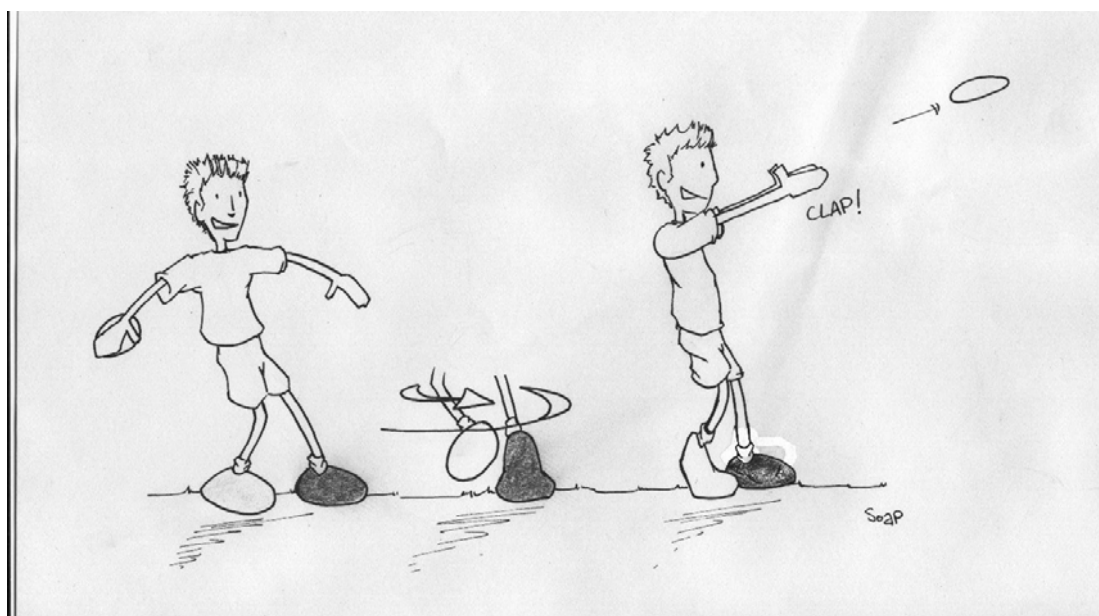
- Različita pomagala
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 5: Bacanje diska za tinejdžere

Cilj: Kontrola cele bacačke sekvence sa prednjim zaletom

Predlog situacije: Posle kratkog zaleta u dužini od 3 m atletičar izvodi prednji izbačaj sa jednim okretom. Bacanje se vrši u datom pravcu unutar prostora 10 m širokog (maksimalna težina pomagala: 1 kg)

Ponašanje početnika: Početnici će imati problema sa preciznošću posle rotacionog zaleta zbog čega često gube ravnotežu. Često nastoje da se rotiraju glavom i ramenima.



Instrukcije za vežbu:

- Uspostavite kontrolu nad ravnotežom tokom rotacije (težina treba da bude na nogama koje predstavljaju oslonac)
- Sačekati da se okrenete licem ka pravcu bacanja pre nego što izmahnete diskom

Značajne stavke:

- Bacati u odgovarajućem pravcu
- Zadržati ravnotežu posle bacanja
- Disk se drži dalje od tela tokom celog postupka bacanja

Postupno učenje:

- Povećati zahteve vezane za izvedbu i/ili preciznost
- Menjati težinu pomagala
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizovati grupu
- Obeležiti prostor za sletanje

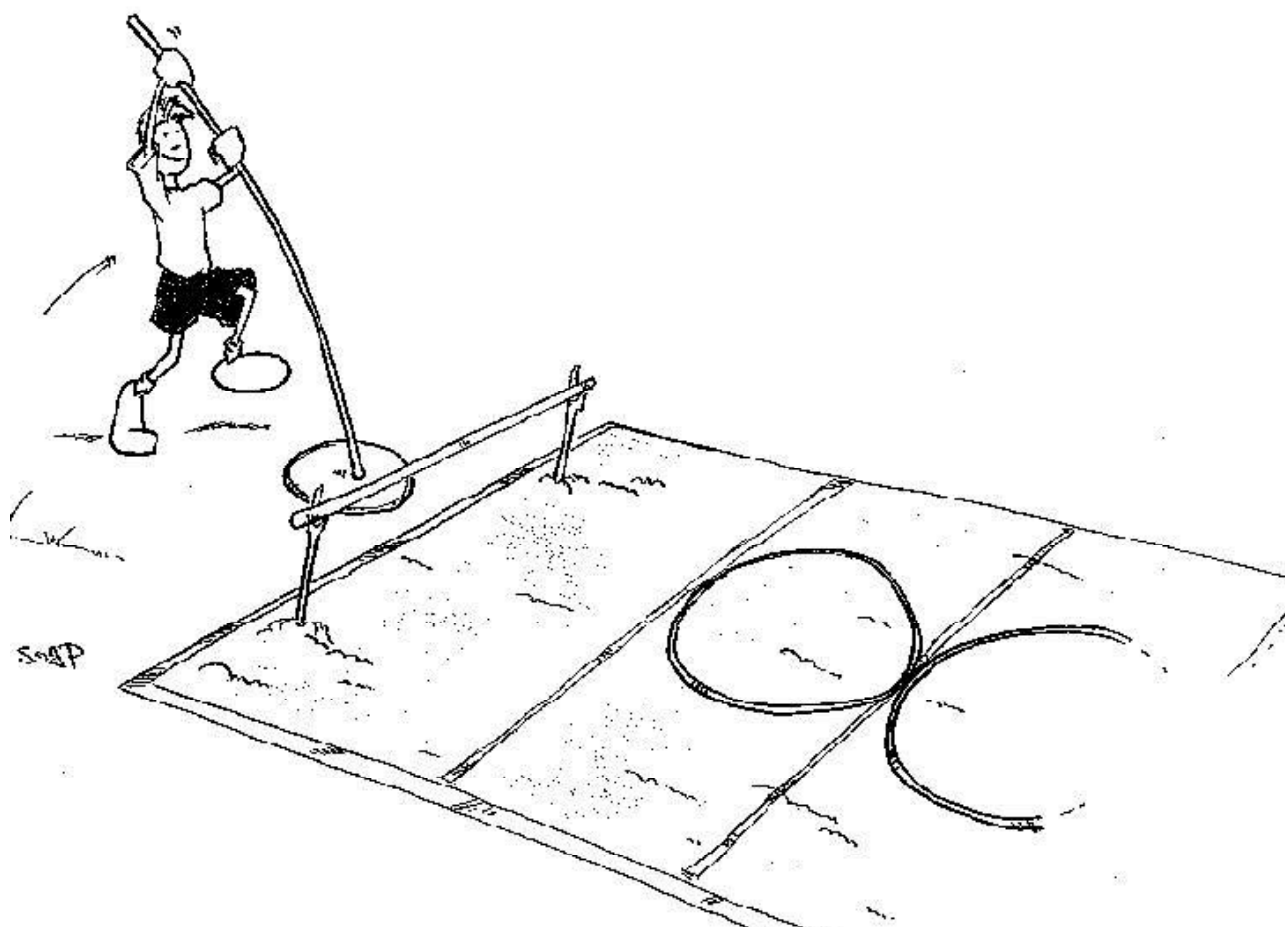
Oprema:

- Bacačka pomagala
- Vertikalni markeri

Edukativne kartice: Skok u dalj (odstojanje i visina) motkom

Analiza situacije: Za skok u dalj motkom potrebno je da atletičar gurne motku u napred, vine se u vazduh uz pomoć iste i ostvari skok. Postavljanjem letvice na minimalnu visinu uvodi učesnike u kulturnu dimenziju ove discipline.

Bezbednost učesnika: Obezbediti mekano tlo, prostor za doskok po mogućstvu sa peskom; obezbediti precizan doskok - otuda potreba da se savlada ravnoteža. Konačno, ovu aktivnost izvoditi uz korišćenje odgovarajućih motki (najviše 3m dužine).



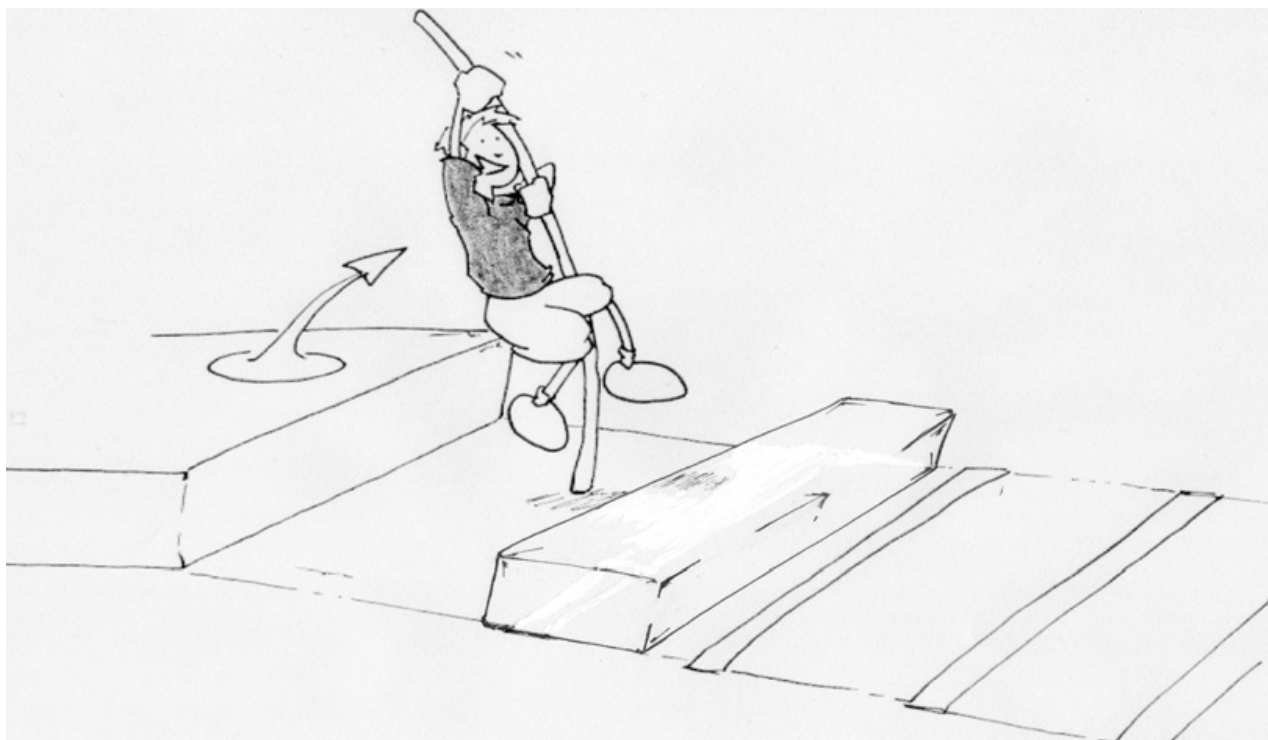
Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

Edukativna kartica 1: Skok u dalj motkom

Cilj: Odraditi se uz pomoć motke da bi se ostvario skok u dalj

Predlog situacije: Sa uzdignute platforme, odbaciti se u napred uz pomoć motke da bi se izveo precizan skok u dalj, prelazeći iznad bezbedne prepreke (kartona, prostirki od stiropora).

Ponašanje početnika: Početnici ne umeju da gurnu motku napred i često je ispuste tokom skoka. Nisu savladali doskok i pokušavaju da ovaj problem prevaziđu tako što podižu noge da bi preskočili prepreku.



Instrukcije za vežbu:

- Gurnuti motku napred
- Zabiti motku u zemlju

Značajne stavke:

- Stabilan doskok (pogled u napred)
- Doskok na mekanu podlogu da se ublaži pad
- Dugačak hvat motke sa obe ruke

Postupno učenje:

- Menjati putanju (četvrtina okreta, okret itd.)
- Menjati uzdignuto postolje
- Zahtevati različite izvedbe
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Prostor za doskok u meko
- Stabilno uzdignuto postolje
- Podesiti visinu podignute konstrukcije
- Podesiti traženo odstojanje

Oprema:

- Motke
- Uzdignuta konstrukcija
- Marker

Edukativna kartica 2: Skok u dalj motkom

Cilj: Vežbati sekvencu: sprint/skok u napred i u vis motkom

Predlog situacije: Posle kratkog zaleta, povezati odraz u napred i u vis u jednu sekvencu da bi se izveo skok preko uzdignutog postolja. Učesnici mogu da drže motku kako god oni žele.

Ponašanje početnika: Početnici često imaju tendenciju da ne koriste motku da bi preskočili preko uzdignute konstrukcije. Oni pokušavaju da izvedu skok direktno sa tla, bez odraza pomoću motke.



Instrukcije za vežbu:

- Odraditi se motkom da bi doskočili na uzdignuto postolje
- Daskok na obe noge istovremeno

Značajne stavke:

- Povezati sprint/skok u jednu sekvencu
- Ovladati putanjom
- U istoj osi: odraz/ubadanje motke, motka/daskok u pravcu skoka

Postupno učenje:

- Povećavati visinu skoka
- Menjati putanju
- Bežbanje treba da se pretbori u igru

Bezbednost:

- Stabilno uzdignuto postolje
- Tlo koje nije klizavo
- Odgovarajuća motka i podizač

Oprema:

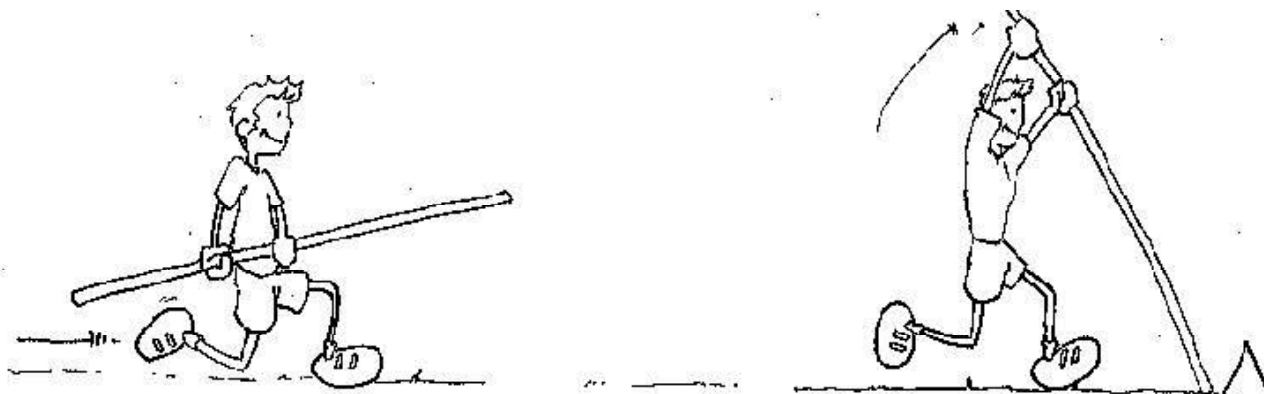
- Motke
- Uzdignuta konstrukcija
- Obeleženo zaletište

Edukativna kartica 3: Skok u dalj motkom

Cilj: Vežbom poboljšati zabadanje (postavljanje) motke

Predlog situacije: Povezati trčanje sa motkom, položaj nošenja motke (sa strane), zabadanje i odraz u jednu celu sekvencu. Ova vežba ne znači da učenik stvarno treba da izvede skok. Vežba zahteva preciznost u zabadanju motke.

Ponašanje početnika: Početnicima često nedostaje preciznost u izvođenju ove vežbe jer drže motku većinu vremena u visini ramena. Imaju problema da krenu sa odrazom pre skoka, kada motka dodirne metu.



Instrukcije za vežbu:

- Povezati trčanje/ubadanje bez prekida
- Izvesti odraz u napred čim motka dođe do mete

Značajne stavke:

- Trčanje sa motkom na regularan način
- Postaviti motku tačno u osu prilaza
- U fazi ubadanja, druga ruka je podignuta u vis
- Minimalni gubitak brzine
- Odraziti se od odskočne noge uz zabadanje motke u ubodnu kutiju

Postupno učenje:

- Ponoviti istu sekvencu trčanje/ubadanje nekoliko puta
- Označiti prostor za odraz (kutija)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Odgovarajuće motke (uobičajena dužina)
- Odgovarajuća brzina

Oprema:

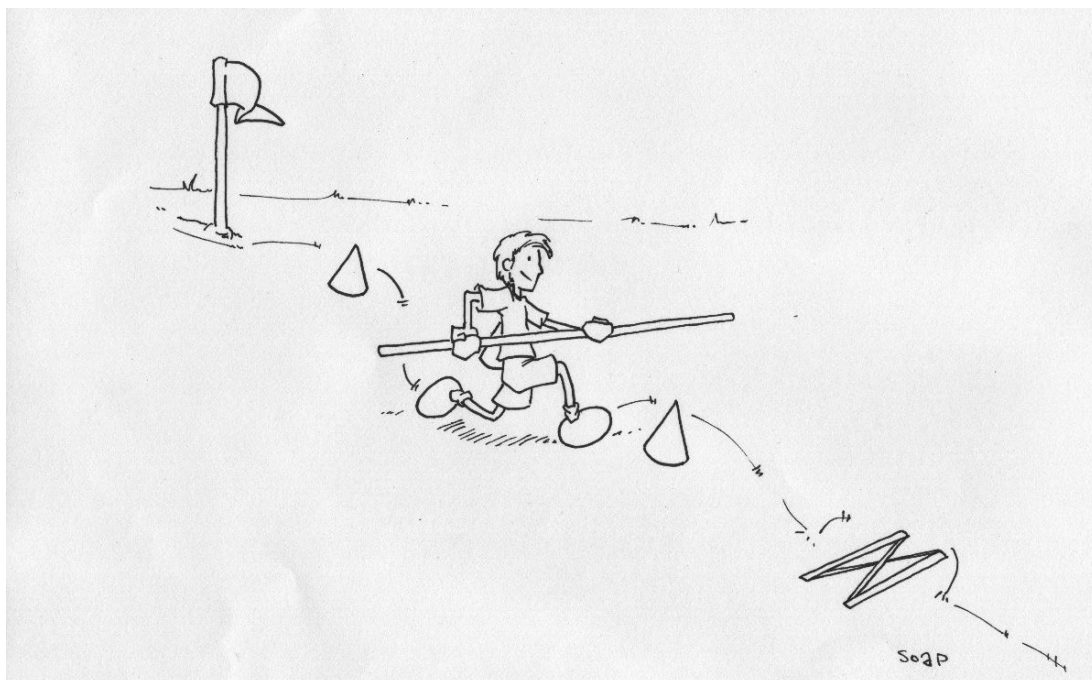
- Motke
- „Kutija“ za odraz, mete (čunjevi, itd)

Edukativna kartica 4: Skok u dalj motkom

Cilj: Poboljšati zalet sa motkom

Predlog situacije: Izvesti seriju zaleta sa motkom.

Ponašanje početnika: Početnici ne uspevaju da „izoluju“ aktivnost trčanja od aktivnosti nošenja motke. Tokom trčanja motka im se nekontrolisano klata.



Instrukcije za vežbu:

- Trčati sa opuštenim ramenima
- Držati motku u pravcu trčanja

Značajne stavke:

- Motka je okrenuta u pravcu trčanja i u stabilnom je položaju
- Istrčati propisno zalet

Postupno učenje:

- Predložiti što više vežbi
- Povećati brzinu
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizovanje grupe
- Odgovarajuće motke

Oprema:

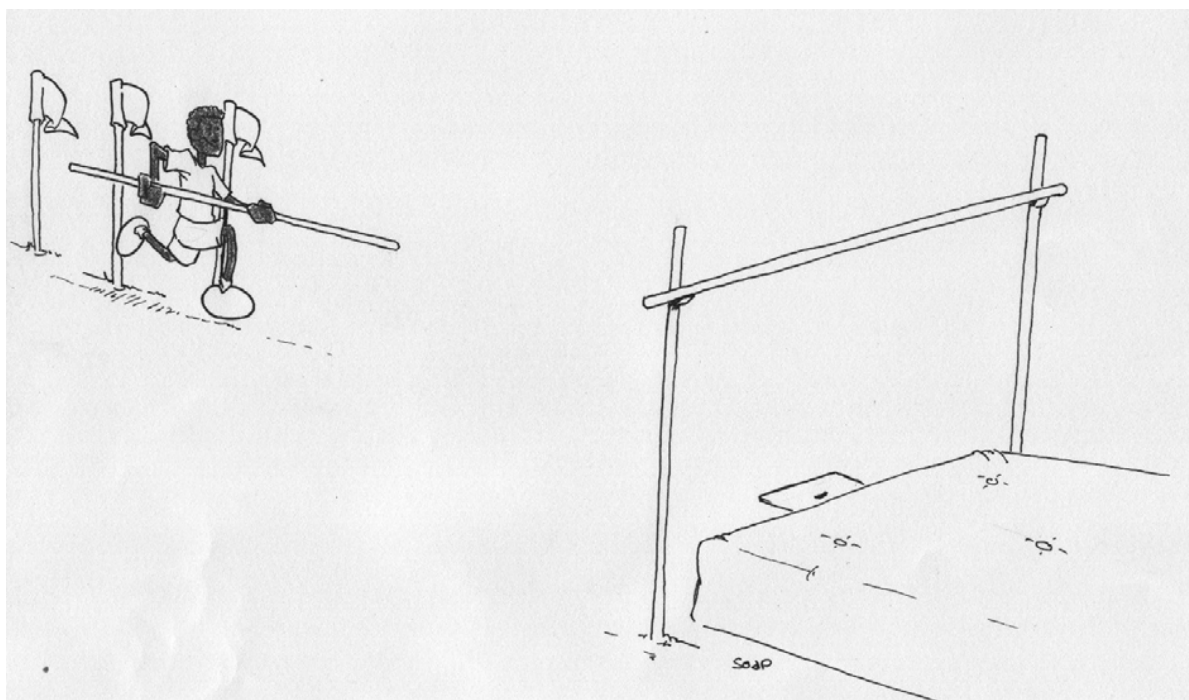
- Motke
- Vertikalni markeri
- Horizontalni markeri

Edukativna kartica 5: Skok u dalj motkom

Cilj: Organizovati kratak zalet

Predlog situacije: Na obeleženom prostoru, sa markerima na svakih 30 cm, učesnici treba da organizuju pravilan i precizan zalet da bi mogli da izvedu skok u dalj i u vis.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema sa ponavljanjem standardnih zaleta. Nisu savladali sekvencu „trči/ubodi“ do kraja.



Instrukcije za vežbu:

- Postepeno ubrzanje
- Držati motku u pravcu skakanja

Značajne stavke:

- Standardno trčanje (zalet)
- Povezati zalet/ubod/skok u jednu sekvencu
- Ne usporavati pre skoka

Postupno učenje:

- Obezbediti prečku ili neko slično pomagalo (lastiš)
- Obezbediti među-marker

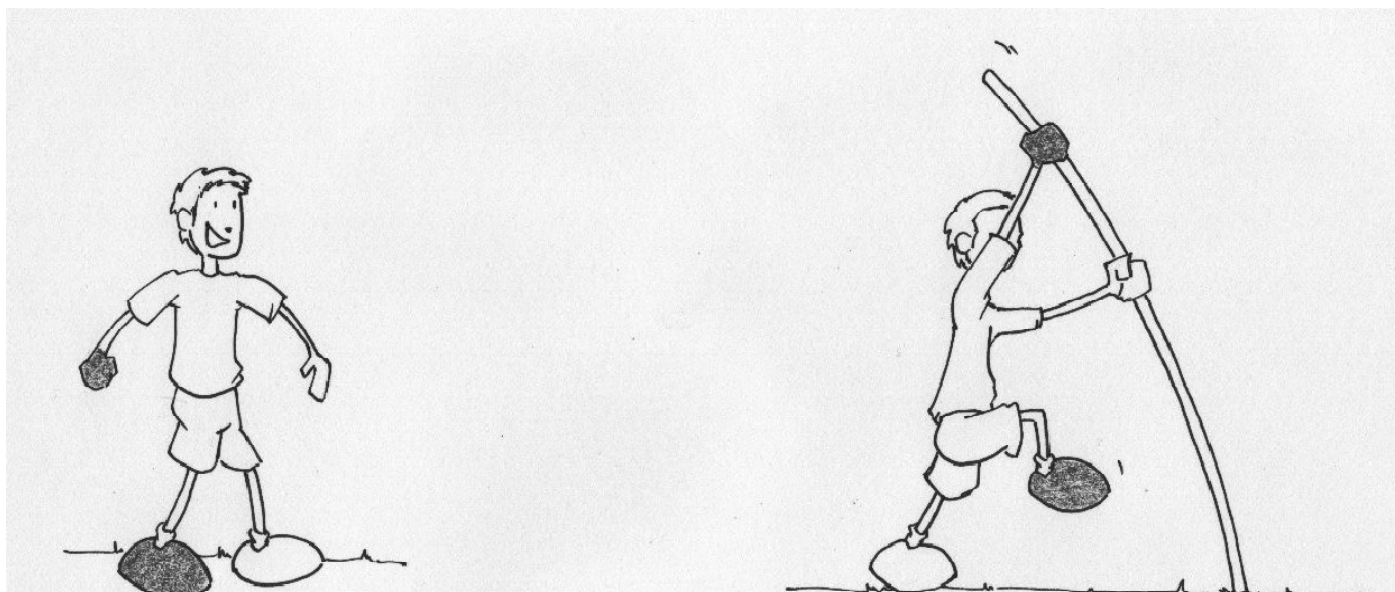
Bezbednost:

- Mekan prostor za doskok
- „Odgovarajuće“ zaletišta

Oprema:

- Motke
- Horizontalni markeri

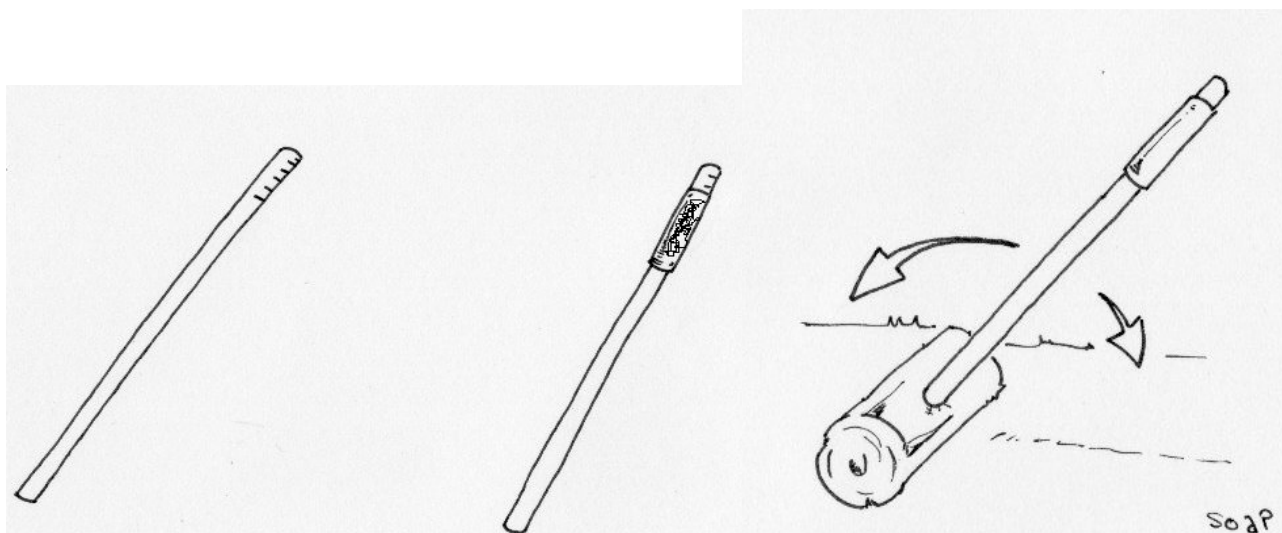
Tehnička kartica za skakače motkom



Da bi se izveo pravi skok motkom, poseban redosled radnji - odskočna ruka/noga mora da se ispoštuje.

Za skakače koji izvode odraz levom nogom (videti sliku gore), viša ruka je desna ruka i obrnuto.

Trikovi za bezbednost učesnika i edukativnu efikasnost:



Jedna merna skala za ispravan hvat

Jedna navlaka da pokaže razmak između šaka

Panj ili komad drveta da zadrži skakača u osi kod skokova na dole

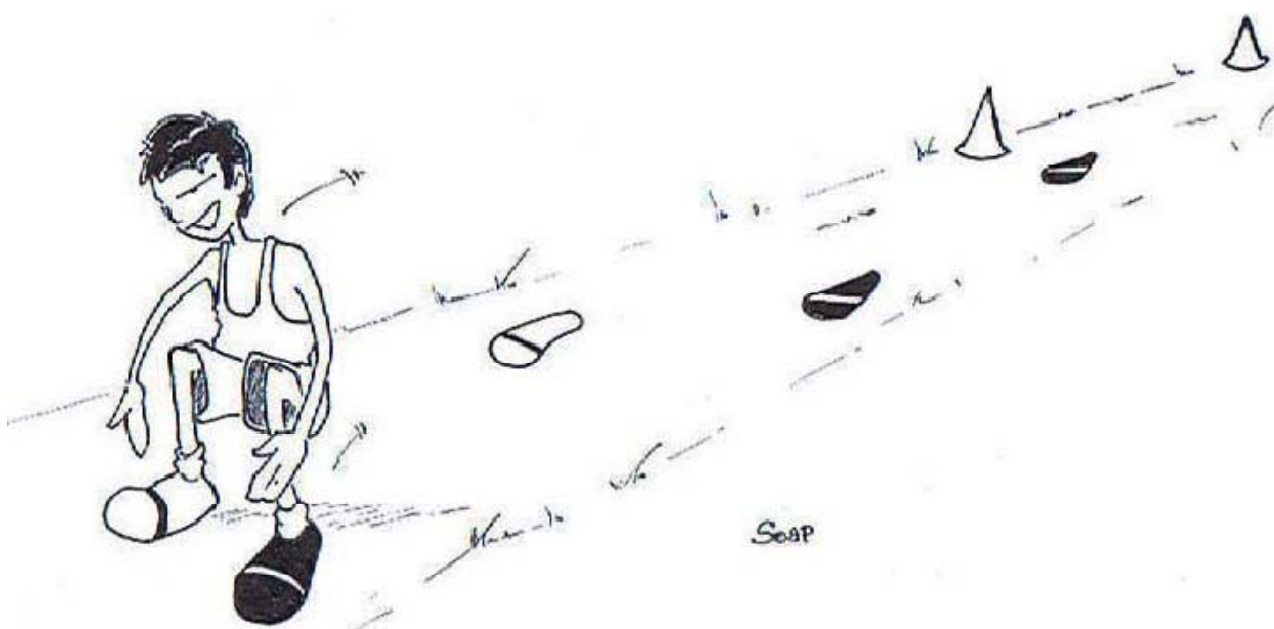
Edukativne kartice: Troskok i skok u dalj sa kratkim zaletom

Analiza prakse skakanja: Troskok i skok u dalj posle kraćeg zaleta zahtevaju minimalnu umešnost po pitanju preciznosti u zaletu, tehnike odraza i sekvence odraz/korak.

Vežba odskok/korak je korisna jer pomaže atletičaru da otkrije oslonac za ravnotežu.

Bezbednost učesnika: Postoje dve garancije za bezbednost:

- Izvoditi vežbe skakanja na tlu koje je mekano i nije klizavo
- Usredsrediti se prvo na savladavanje tehnike pa tek onda na izvedbu



Jedno od takmičenja IAAF Dečje atletike

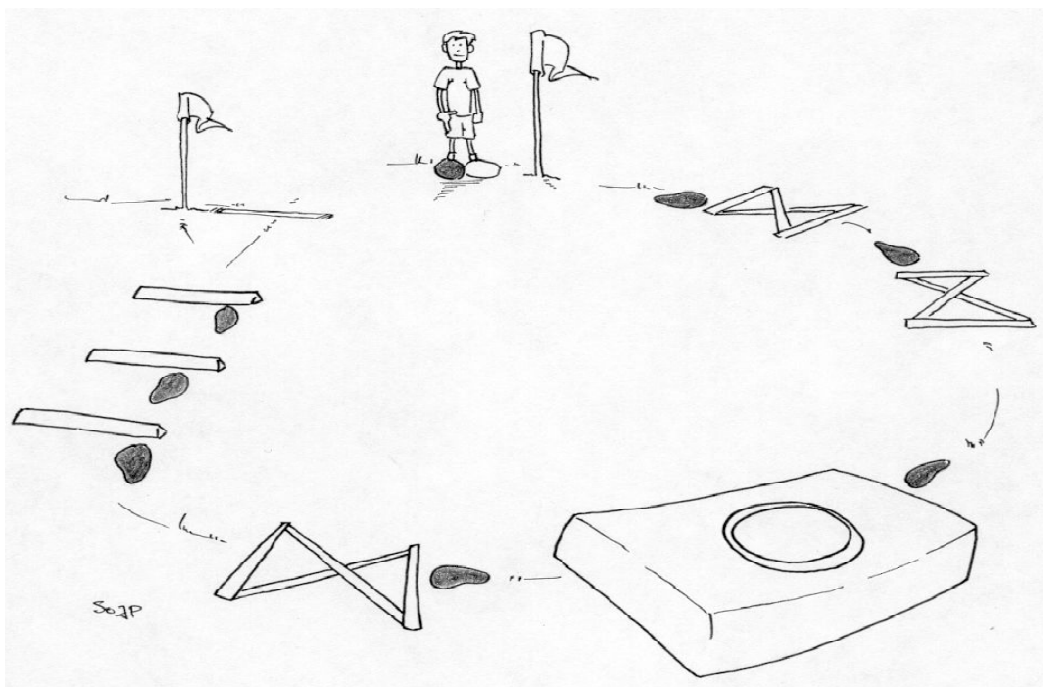
Napomena: U svim trenažnim situacijama za discipline skakanja, „skakačka regularnost“ je uvek prioritet.

Edukativna kartica 1: Troskok i skok u dalj sa kratkim zaletom

Cilj: Popraviti preciznost odraza

Predlog situacije: Izvesti skokove u napred sa kratkim zaletom da bi se uvežbala preciznost u nalaženju oslonca. Prepreke su uglavno horizontalno postavljene, tako da učenik nije primoran da skače visoko.

Ponašanje početnika: Da bi bili što precizniji, početnici usporavaju pred prostorom za skakanje i gledaju u zemlju, ne poštujući uobičajeno skakačko ponašanje.



Instrukcije za vežbu:

- Ne gledati u zemlju
- Povezati faze trčanja i skakanja u jednu celu sekvencu

Značajne stavke:

- Precizno postavljanje nogu
- Bez gubitka brzine pre skoka
- Daskok u trkačkoj brzini

Postupno učenje:

- Menjati odstojanje između reka (drži kratak razmak 10 m)
- Modifikovati širinu reka kad god je moguće
- Izvesti odraz sa desne i sa leve noge
- Izvesti daskok na desnu nogu odskokom i levu nogu odskokom
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Bezbedni markeri koji se ne klizaju

Oprema:

- Skakački markeri
- Markeri na stazi

(*) Ova trenažna situacija je primenljiva i na ograničeni troskok.

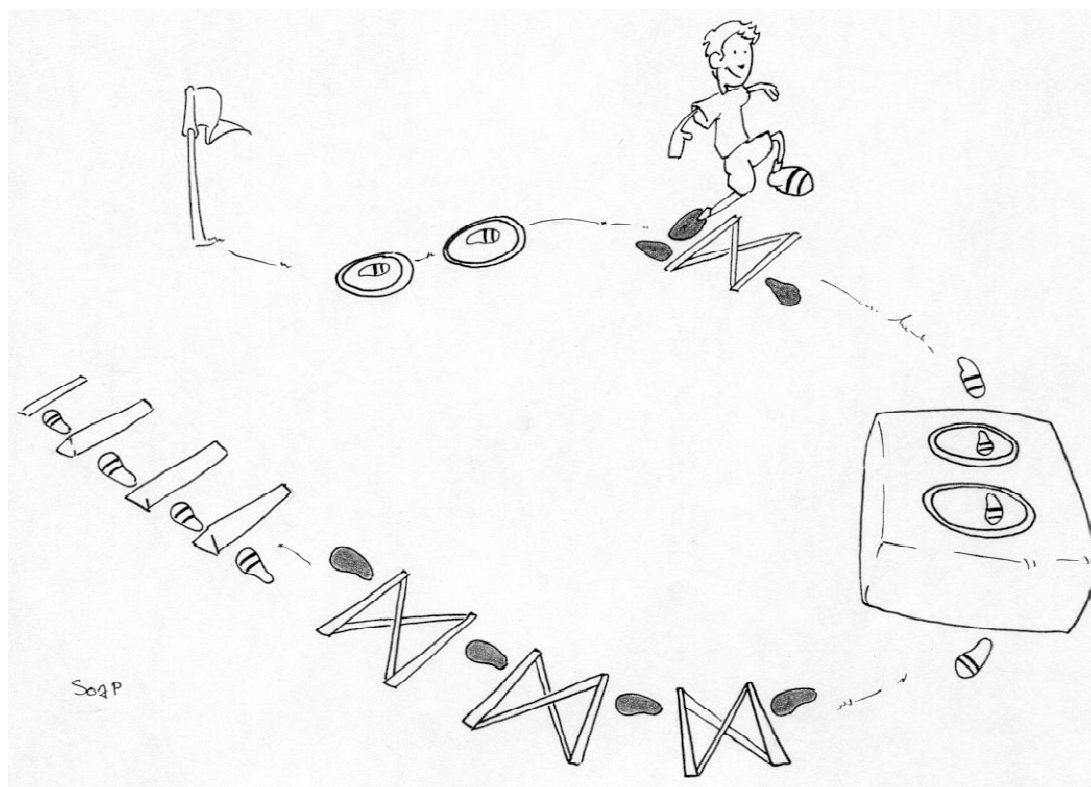
Edukativna kartica 2: Troskok i skok u dalj s kratkim zaletom

Cilj: Vežbom savladati tehniku odskoka

Predlog situacije: Otkriti i poboljšati tehniku odskoka kroz različite sekvence vežbi. Prvo, prostor za skakanje će biti ograničen zarad postizanja boljih rezultata.

Primer: Sekvencu odskoka izvesti duž cele obeležene deonice.

Ponašanje početnika: Kada se početnik jednom suoči sa problemom osnovne koordinacije tehnike odskoka, često se dešava da gubi ravnotežu postrance dok izvodi odskok jer težina tela nije na nozi koja je oslonac. Često nije u stanju da koordinira pokrete ruku sa odskocima i „blokira“ ih da bi povratio ravnotežu.



Instrukcije za vežbu:

- Preći preko tla
- Koristiti ruke da bi se kretalo napred

Značajne stavke:

- Atletičar može da odskoči (prema tome: dobar plasman pri prvom doskoku)
- Atletičar zadržava poziciju ravnoteže dok izvodi odskoke i posle odskoka (hopping)

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Ponuditi različite deonice uz rastuću skalu
- Ponoviti nekoliko odskoka
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Bezbedne prepreke

Oprema:

- Horizontalni markeri
- Vertikalni markeri (za stazu)

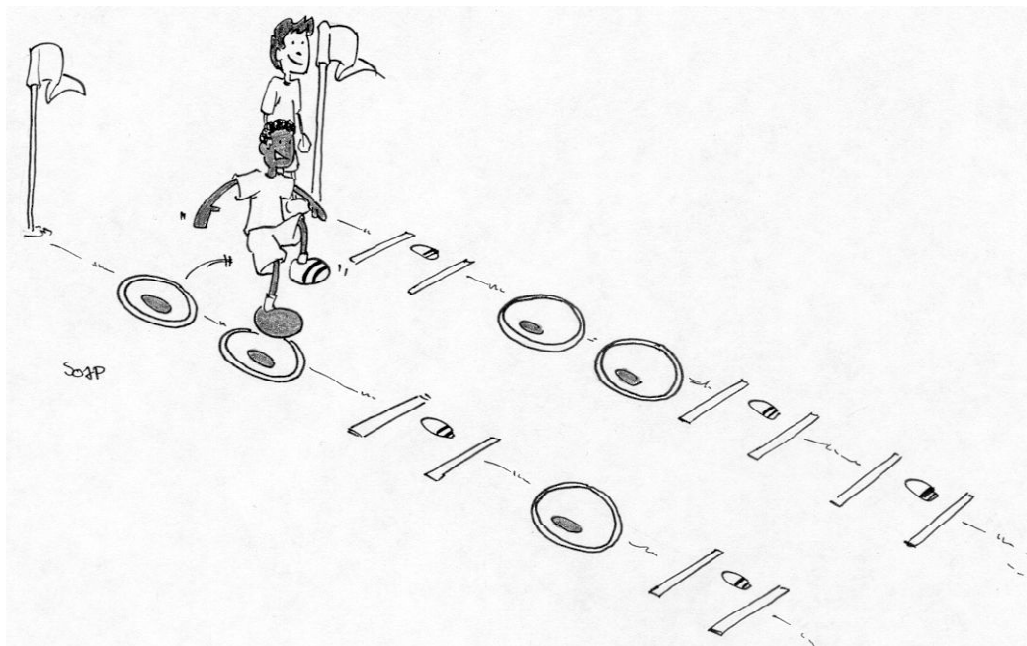
(*) Ova trenažna situacija je primenljiva i na ograničeni troskok.

Edukativna kartica 3: Troskok i skok u dalj sa kratkim zaletom

Cilj: Vežbati i usavršiti sekvencu odskok/korak bez gubitka brzine

Predlog situacije: Odraditi sekvencu odskok/korak unutar različitih ograničenih prostora pri različitim brzinama.

Ponašanje početnika: Početnici često izvode male odskoke i krupne korake. Često odstupaju od ispravne skakačke putanje jer gube ravnotežu tokom izvođenja odskoka. Oni ne koriste niti zloupotrebljavaju slobodne segmente (ruke i noge) da bi se kretali napred.



Instrukcije za vežbu:

- Ne praviti prekid između odskoka i koraka
- Nema padanja tokom skakanja

Značajne stavke:

- Završiti sekvencu skakanja u stabilnom položaju
- Završiti sekvencu skakanja bez gubitka brzine
- Odgovarajuće korišćenje slobodnih segmenata

Postupno učenje:

- Varirati skakačku sekvencu (dvostruki odskok, korak i dvostruki korak odskok, itd.)
- Potrebna je sinhronizacija a onda de-sinhronizacija ruku: istovremeno i jedna pa druga
- Menjati prostore za vežbu i odstojanja između skokova
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Bezbedna oprema

Oprema:

- Horizontalni markeri (prostor za skakanje)
- Markeri za stazu (teren)

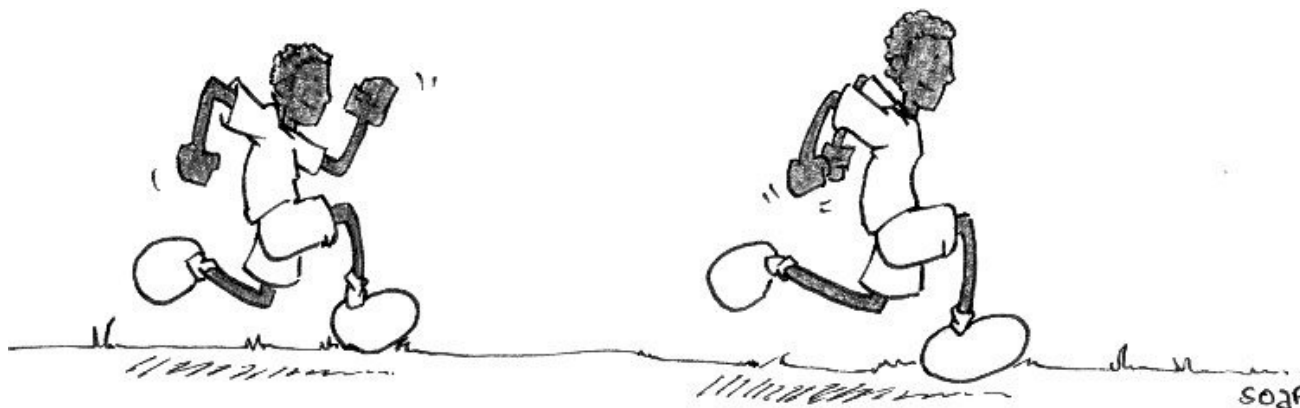
(*) Ova trenažna situacija je primenljiva i na ograničeni troskok.

Edukativna kartica 4: Troskok i skok u dalj sa kratkim zaletom

Cilj: Efektivno korišćenje ruku u tehnici skakanja

Predlog situacije: Izvođenjem sekvence odskok/korak pokušati da ostvarite koordinaciju ruku na različite načine (istovremeno, sinhronizovano, alternativno s donjim ekstremitetima).

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih teškoća da ostvare koordinaciju rada ruku sa svakim osloncem. Njihove ruke često pružaju bolju ravnotežu nego što pomažu u skoku.



Instrukcije za vežbu:

- Početi sa malim prostorima za odskakanje
- Vežbati sa opuštenim rukama i ramenima

Značajne stavke:

- Ostvarivanje zacrtanog programa
- Dobra opšta ravnoteža tokom skakačke sekvence
- Slična efikasnost u vežbi obe ruke

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Menjati prostor
- Povezati alternativno vežbanje sa sinhronizovanim vežbanjem
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Odgovarajući prostor za skakanje

Oprema:

- Horizontalni markeri
- Vertikalni markeri

(*) Ova trenažna situacija je primenljiva i na ograničeni troskok.

Edukativna kartica 5: Troskok i skok u dalj sa kratkim zaletom

Cilj: Odrediti mere za kratak zalet

Predlog situacije: Na odstojanjima od po 20 m, učesnik pokušava da organizuje precizan zalet do odraza blizu daske za odraz.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema kada treba ponoviti sličan zalet. Nisu sposobni da prilagode svoj poslednji korak preostalom odstojanju.



Instrukcije za vežbu:

- Menjati polazište sve dok ne pronađete sopstveno odstojanje za zalet
- Pokušajte da izvodite pravilno trčanje od jednog do drugog pokušaja

Značajne stavke:

- Precizan odraz
- Daskok na odraznu nogu
- Ne usporavati kod daske za odraz

Postupno učenje:

- Blago modifikovanje prostora koji je predložen
- Postaviti među-marker na polovini prostora za zalet

Bezbednost:

- Mekan porostor za doskok
- Organizovana grupa
- Odgovarajuća zaletišta

Oprema:

- Markeri, prečke
- Jedna merna traka

(*) Ova trenažna situacija je primenljiva i na ograničeni troskok.

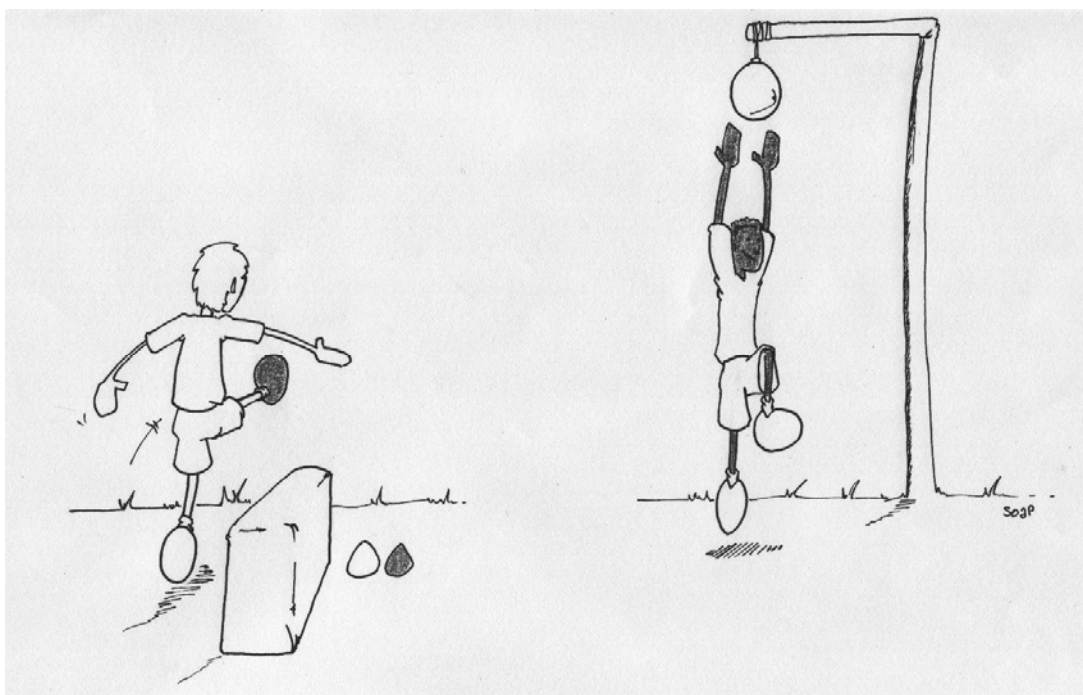
Edukativna kartica: Skok u vis

Napomena: U Dečjoj atletici skok u vis nije predstavljen iz tri glavna razloga:

- Takmičenja previše dugo traju da bi se uključila u Dečju atletiku
- Visoka putanja bez bezbednog prostora za doskok, može da dovede bezbednost dece u pitanje
- Trenutno preovlađujuća „kulturna“ tehnika (Fozberi flop) je isuviše kompleksna.

Ove napomene ne oslobađaju pedagoge anticipiranja budućnosti i mogućnosti da predlažu vežbe za skok u vis za decu. Bez obzira na sve, takve vežbe ne smeju da dovode do ozbiljnog gubitka ravnoteže. Doskok mora uvek da bude na obe noge.

Primeri pripremni vežbi za skok u vis:



Kao i kod svih drugih disciplina, telo mora da bude u uspravnom položaju u fazi odraza, a slobodni segmenti treba da se koriste efikasno.

Skok u vis levom nogom i desnom nogom treba da se vežbaju da bi se poboljšala opšta koordinacija.

Edukativne kartice: Brzo hodanje

Ova specifična atletska disciplina može da se predstavi deci kroz igru.

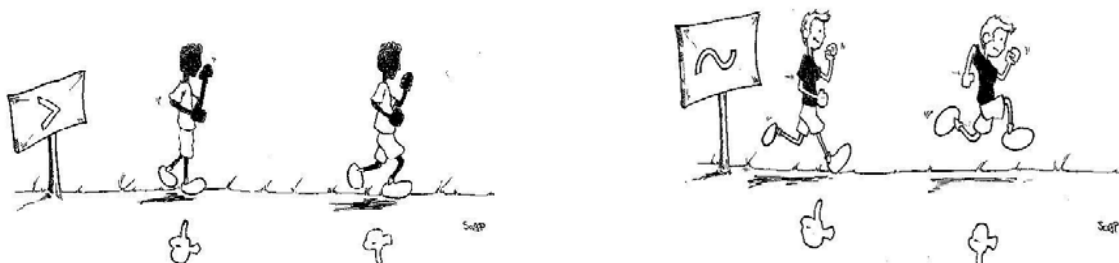
Takmičenje Dečja atletika ne uključuje brzo hodanje iz tehničkih razloga, pošto je tehnika brzog hodanja teška za učenje dece. Međutim, ova disciplina pruža odlične edukativne mogućnosti za vežbe nogu, za vežbe koordinacije i za vežbe aerobnog sistema kod dece sa teškoćama.

Iz gore navedenih razloga, brzo hodanje kompletira druge discipline i treba da bude predstavljeno deci tokom sastanaka praktičnog rada.

1 - Osnovne karakteristike

Prateći tehnička pravila za brzo hodanje, hodač treba da:

- Održava kontakt sa tlom u svakom trenutku



- Ispravi nogu koja je oslonac u vertikalni položaj

2 - Vežbanje Brzog hodanja

Elementarne vežbe se preporučuju za decu tako da mogu da eksperimentišu sa osnovama brzog hodanja. Preporuke je da se prvo orijentišu na kvalitet tehnike hodanja pa tek onda na brzinu.

Vama se stavlja na volju da prilagodite sva postojeća vežbanja za trčanje na duge staze, prilagodivši tempo i odstojanja za vežbe u brzom hodanju. Bilo bi takođe dobro da se organizuju instruktivne „sekvence hodanja“ kombinovane sa „sekvencama trčanja“; uz sve to i svi mogući oblici štafeta kao brzo hodanje bili bi atraktivni za decu.

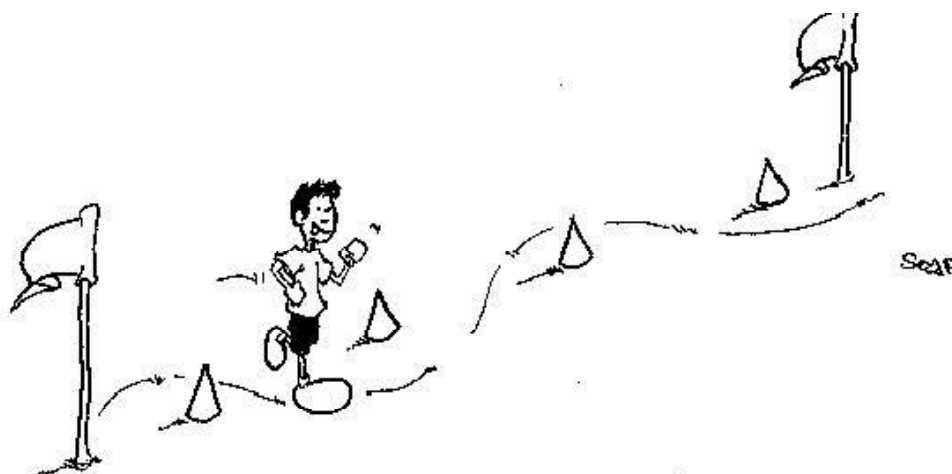
Za brzo hodanje, moguće je koristiti većinu vežbi za štafetu, pod uslovom da se uklone sve prepreke/prepone sa staze.

Edukativna kartica 1: Brzo hodanje

Cilj: Vežbanje brzog hodanja

Predlog situacije: Dati deci da odrade različite slalome korakom koji se koristi u brzom hodanju.

Ponašanje početnika: Početnici imaju tendenciju da savijaju trup u napred, da ne koriste pomoć ruku ili u potpunosti rolanje stopala (savijanje stopala od pete ka vrhovima prstiju). Kolena su im ponekad savijena.



Instrukcije za vežbu:

- Držati telo u uspravnom položaju
- Koristiti ruke aktivno
- Pogled u napred

Primetno ponašanje:

- Noge su ispružene u fazi vertikalnog oslonca
- Kretnje ruku su široke i u pravcu trčanja
- Glava uspravna, pogled uprt napred horizontalno

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Meriti vreme za svaku stazu
- Štafete tamo i nazad

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedan poligon

Oprema:

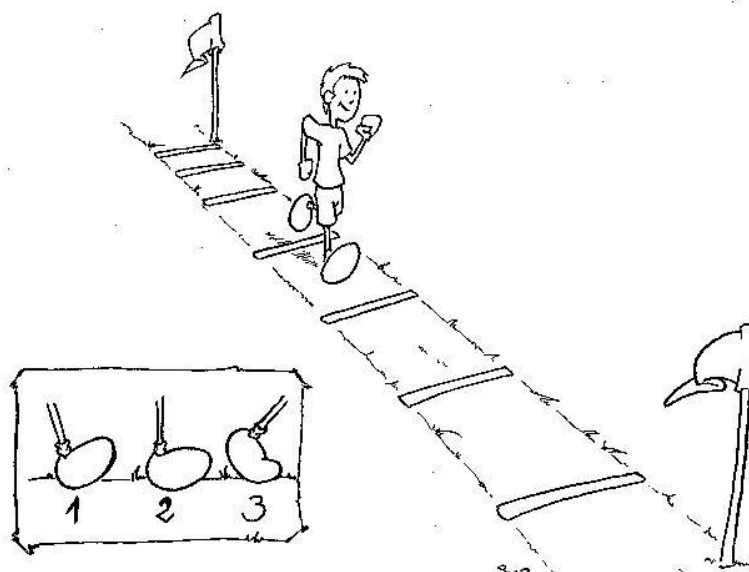
- Vertikalni markeri
- Štoperica

Edukativna kartica 2: Brzo hodanje

Cilj: Otkriti kako se postavlja stopalo u Brzom hodanju

Predlog situacije: U brzom hodanju deca treba da odrade deonicu obeleženu prečkama postavljenim u određenim intervalima. Moguće je povećavati intervale postepeno.

Ponašanje početnika: Početnici imaju tendenciju da savijaju trup u napred, da ne koriste pomoć rada ruku ili u potpunosti rolanje svog stopala. Kolena su im savijena kako raste odstojanje.



Instrukcije za vežbu:

- Telo treba da bude pravo u uspravnom položaju
- Daskok ja na peti i sledi rolajući pokret duž celog stopala
- Noge su ispružene u fazi vertikalnog oslonca
- Kretnje ruku su široke i u pravcu hodanja
- Glava se drži uspravno, pogled uprt napred horizontalno

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Meriti vreme za svaku stazu
- Trčati štafetu, na jednu stranu povećavajući dužinu koraka, na drugu stranu sa slalomom

Bezbednost:

- Organizovati grupu
- Bezbedan poligon

Oprema:

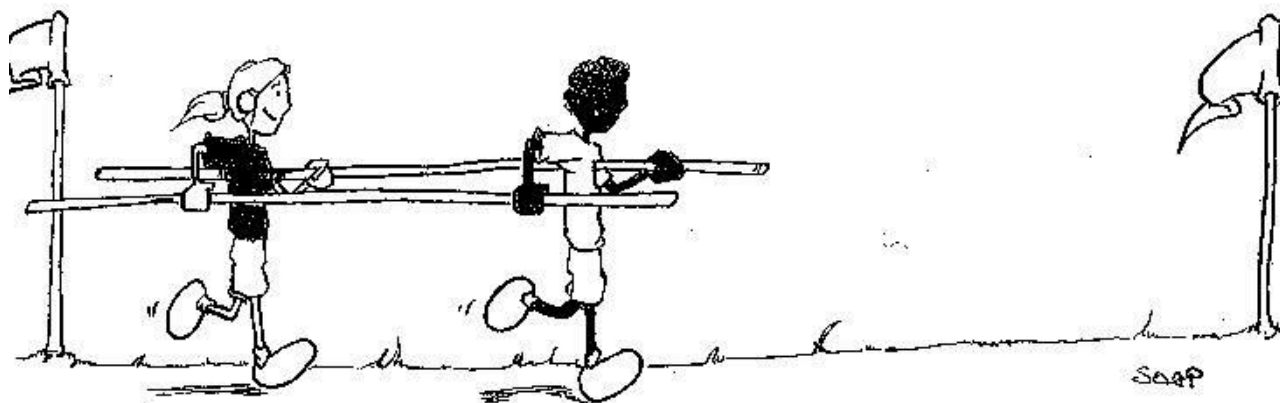
- Vertikalni markeri
- Štoperica

Edukativna kartica 3: Brzo hodaње

Cilj: Prilagoditi sopstveni tempo (dužinu koraka i ritam) tempu drugog učesnika

Predlog situacije: U brzom hodaњу deca treba da savladaju različita odstojanja, radeću u „paru“: dva učesnika su povezana međusobno štapovima ili kopljima.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da hodaju zajedno i da se prilagode određenom tempu onog drugog.



Instrukcije za vežbu:

- Savršena koordinacija između partnera
- Držati telo uspravno u vertikalnom položaju
- Stopalo se spušta na petu a zatim sledi rolanje celog stopala
- Pogled je usmeren napred

Primećeno ponašanje:

- Ostati opušten da bi vođa mogao da diktira tempo

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Međusobno se menjati (poziciju)
- Trčati štafetu

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedno tlo
- Rad u izbalansiranom „dvojcu“ (visina)

Oprema:

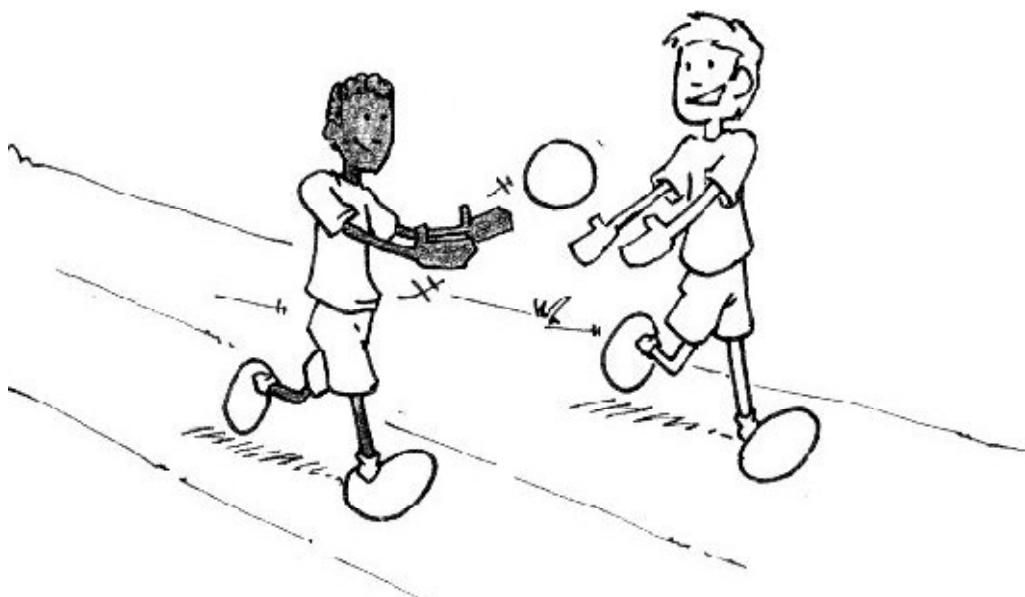
- Vertikalni i horizontalni markeri
- Jedna štoperica
- Štapovi, bambus, itd.

Edukativna kartica 4: Brzo hodanje

Cilj: Odvojite kretanje ruke od tehnike hodanja

Predlog situacije: Dati deci da pređu različite deonice hodajućim korakom i timu od po dvoje učesnika. Koristeći lopte, hodači će izvoditi lateralno dodavanje sa obe ruke.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema radeći zajedno - dodavanje i hvatanje lopte nije pod kontrolom.



Instrukcije za vežbu:

- Savršena koordinacija između partnera
- Držati telo uspravno u vertikalnom položaju
- Izolovati dodavanja/bacanja od tehnike hodanja

Značajne stavke:

- Biti opušten da bi se odvojile kretnje ruku od kretnji nogu
- Održati regularnost koračanja u datom pravcu i njegovu ispravnost sa tehničkog stanovišta

Postupno učenje:

- Menjati bacačka odstojanje, stranu sa koje se baca
- Menjati bacačka pomagala (veća, manja itd,)
- Trčati štafetu

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedno tlo
- Odgovarajuća i bezbedna bacačka pomagala

Oprema:

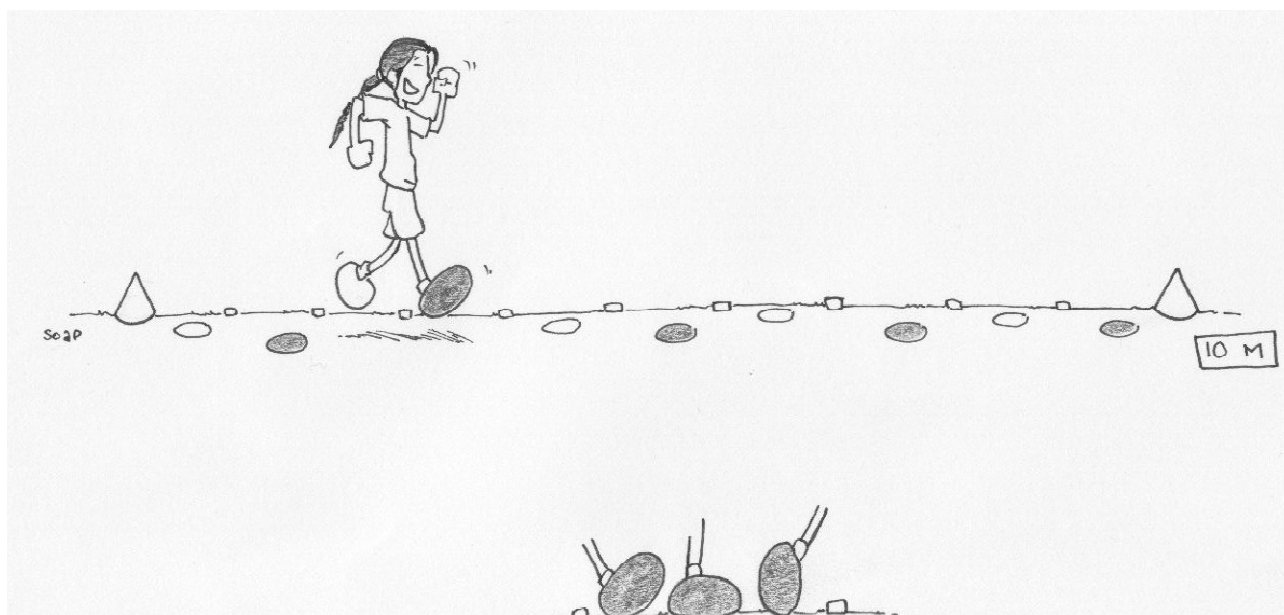
- Vertikalni markeri
- Štoperica
- Lopte, obruči, itd.

Edukativna kartica 5: Brzo hodaње

Cilj: Vežba za dostizanje brzog ritam hoda

Predlog situacije: Odstojanja obeležena kratkim razmacima učesnici prelaze hodajući u razmaku od 1.5 koraka ili 2. Ova vežba služi da se ispravi postavljanje stopala i poveća brzina.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema sa ispravnim pokretom rolanja stopala kako brzina raste.



Instrukcije za vežbu:

- Napraviti po jedan korak po razmaku (ili dva u zavisnosti kako je vežba organizovana: 3, 4 koraka/razmak)
- Držati telo uspravno u vertikalnom položaju
- Proširiti pokret rolanja duž stopala

Značajne stavke:

- Ostati opušten da bi povećali brzinu
- Držati se propisane tehnike brzog hodaња

Postupno učenje:

- Menjati praksu hodaња od 5 m do 15 m
- Obaviti vežbu sa rukama iznad glave
- Trčati štafete

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedno tlo
- Pljosnati markeri

Oprema:

- Vertikalni markeri
- Štoperica
- Pljosnate i mekane prečke