

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



КРИТЕРИЈУМИ ЗА ОДРЕЂИВАЊЕ ТРАЈАЊА ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГАРА

ЗАВРШНИ РАД

Студент:
Матија Илић 14/2015

Ментор:
др Жељко Рајковић

Београд, ММХХ

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



**КРИТЕРИЈУМИ ЗА ОДРЕЂИВАЊЕ ТРАЈАЊА
ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГАРА**

ЗАВРШНИ РАД

Студент:
Матија Илић 14/2015

Комисија:

Доцент др Жељко Рајковић, ментор

Доцент др Владимир Милетић, члан

Доцент др Милош Марковић, члан

Београд, ММХХ

САЖЕТАК

Тежња сваког детета, па и најмањег је да се укључи у своје животне токове и да у њима активно учествује. Да би то остварило потребне су му одређене психофизичке способности које треба да развије. То ће најлакше остварити преко света игре. Елементарне игре су једне од основних видова игара и један од начина васпитања деце. Оне представљају најједноставнији облик игре с правилима које се могу прилагодити одређеним циљевима и узрасту. У овом раду посвећена је пажња аспектима који утичу пре свега на трајање игре а такође и на остале организационе аспекте сваког часа. У раду су приказане методичке напомене за извођење елементарних игара и улога и задаци васпитача у организацији и реализацији елементарних игара. Такође су поменути сегменти за примену елементарних игара у физичкој култури а то су: назив игре, потребне справе и реквизити, узраст, начин поделе ученика, распоред ученика, простор за игру, задатак игре, трајање игре, интензитет игре, правила игре, могућност кршења правила и сакнције, опасности које игра доноси, варијанте игре, ангажована мускулатура, доминантне моторичке способности, атмосфера током игре и оцена вредности игре. Сегменти омогућавају добру припрему и реализацију саме наставе. Без њих настава часа елементарних игара се не може реализовати. Као један од битнијих сегмената који најчешће није прецизно дефинисан у доступној литератури је трајање игре. Трајање игре као засебан сегмент заслужује много већу пажњу од оне која јој је до сада посвећена. Уколико игра која се спроводи нема неколико варијанти трајања и унапред припремљених сценарија, њен ефекат ће бити умањен у знатној мери. Из тих разлога потребно је класификовати критеријуме који током игара могу утицати на њихово трајање. Они нам служе како би боље и успешније организовали саму наставу и постигли одговарајуће циљеве и задатке. Елементарне игре су неизоставни део васпитања деце и уз правилан рад и њихову примену можемо утицати како на физички, тако и на психички развој деце.

SUMMARY

It is the tendency of every child, even the youngest, to get involved in their life currents and actively participate in them. In order to achieve that, they require certain psychophysical abilities that need to be developed. The easiest way they will achieve that is via the world of play. Elementary games are one of the basic forms of games and one of the ways of raising a child. They represent the simplest form of games with rules, which can be adjusted to certain goals and age ranges. Aspects influencing primarily the duration of a game, as well as other organizational aspects of every class, have been paid attention to in this paper. The paper showcases methodical remarks for the realization of elementary games and the role and tasks of educators in the organization and realization of elementary games. Segments regarding the application of elementary games in Physical education have likewise been mentioned, and these consist of: the name of a game, the necessary appliances and props, age range, the manner of student division, student layout, the game space, the game's task, game duration, game intensity, the rules of the game, the possibility of breaking the rules and the sanctions, the dangers the game carries with it, variants of the game, the musculature being put to work, dominant motorical abilities, the prevailing atmosphere during the game, as well as the grade of game value. The segments enable good preparation and realization of the classes themselves. Without them, elementary game classes are unable to be realized. One of the more important segments, which is most often not precisely defined in the literature available, is game duration. Game duration as a separate segment is deserving of much greater attention than what has been paid to it thus far. Should the game being carried out not contain multiple variants of duration and pre-prepared scenarios, its effect will be considerably reduced. It is for these reasons that classifying the criteria that may affect the game duration during the game itself is necessary. They are used in order that we organize the classes in a better and more successful manner and achieve the suitable goals and tasks. Elementary games are an indispensable part of children's education, and with the correct exercises and application of said games, we can influence not only the physical, but the psychological development of children as well.

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	6
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	7
2.1. Феномен игре.....	7
2.2. Дефиниције игре.....	9
2.3. Поделе игара.....	10
2.4. Елементарне игре, њихов значај и примена.....	13
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА.....	16
4. ИГРА КАО МЕТОД И СРЕДСТВО У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ.....	17
4.1. Методичке напомене за извођење покретних-елементарних игара.....	17
4.2. Улога наставника у организацији елементарних игара.....	17
4.2.1. Окупљање и припрема деце за игру.....	18
4.2.2. Објашњавање игре.....	19
4.2.3. Подела улога.....	19
4.2.4. Ток и завршетак игре.....	19
4.2.5. Садржај игре.....	20
4.2.6. Правила игре.....	20
4.2.7. Избор игре.....	21
5. СЕГМЕНТИ КОНСПЕКТА ЗА ПРИМЕНУ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГАРА.....	24
5.1. Практикум елементарних игара.....	24
5.2. Обим и интензитет.....	26
6. ТРАЈАЊЕ ИГРЕ.....	29
6.1. Оптимално трајање игре.....	31
6.2. Ефекти дужег трајања игре од оптималног.....	39
6.3. Ефекти краћег трајања игре од оптималног.....	40
7. ЗАКЉУЧАК.....	41
8. ЛИТЕРАТУРА.....	42

1. УВОД

„Ако се морате играти, одлучите о три ствари: одредите правила игре, улоге и **време** када ћете престати.”

Кинеска пословица

Постоји много дефиниција шта је то игра а као једну можемо да наведемо да је то активност која укључује једног или више ученика. Она се може посматрати са више аспеката. То је спонтана, слободна, добровољна активност која представља неизоставан део детињства и у најтежим условима и временима. Осим у сврху забаве и разоноде она има и другог удела у дечијем животу. Правилан морфолошки, моторички, функционални, социјално-емоционални, интелектуални развој, услов су за формирање здраве личности.

Елементарне игре зависно од задатака, правила и садржаја, различито ангажују а и утичу на дете, зато их треба што више примењивати у васпитно-образовном раду. За време игре дете је **активно** и **радосно**. Активно дете има много више услова да се физички развије. Деца док се играју уживљавају се у различите улоге, опуштају се и преносе у свет маште. Игра утиче на њихову пажњу, мишљење и памћење. Дете памти правила, речи, садржај. Игре помажу развоју слуха, говора, ритма.

Елементарне игре су саставни део часова физичког васпитања, ванчасовним активностима и различитим спортовима. Због велике привлачности и утицаја треба је што више користити у васпитно-образовном раду. Игра је добро васпитно средство само онда ако се при избору полази од потреба и могућности детета и ако се смишљено организује и примени у право време. Стога при избору игре морамо водити рачуна о различитим одлучујућим факторима.

„Не престајемо да се играмо зато што старимо, старимо зато што престајемо да се играмо“.

Џорџ Б. Шо

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1. Феномен игре

У времену у ком се у децу највише улаже и када се све више истиче „да су нам деца највеће благо“, „да на њима свет остаје“, истраживања показују да је све већи пораст депресивног понашања код деце, прихосоматских тегоба, школског неуспеха и социо-економских поремећаја. Пораст развода бракова, тежак положај жене итд. указују на то да мајке све мање времена проводе са својом децом, мање се играју са њима, чак и у најосетљивијем периоду 2-3 године старости, када им је помоћ и сарадња одраслих најпотребнија.

Са више страна угрожена је основна активност детета, а то је дечја игра: све мање слободних зелених површина, опасност од градског саобраћаја, изолација у предшколским и школским установама (ускраћивање кретања ван одређених дворишта због безбедности), а са друге стране повећање амбиција родитеља и наметање одређених образовних садржаја ка све млађим узрастима. Слободну дечју игру такође урушава маркетиншки притисак стручњака разних профила, са својим, најчешће неприкладним методикама и дидактикама често „замаскирани“ игром (страни језици, музика, балет...), прети да још више потисну најлепшу и најдрагоценију активност.

Многи стручњаци, пре свега психолози, педагози и социолози своју пажњу усмеравају на изучавање раног детињства. И поред разних приступа који се често супротстављају сви су они сагласни у једном, а то је значај дечје игре. Која је без сумње егзистенцијална потреба детињства и пут целокупног дечјег развоја.

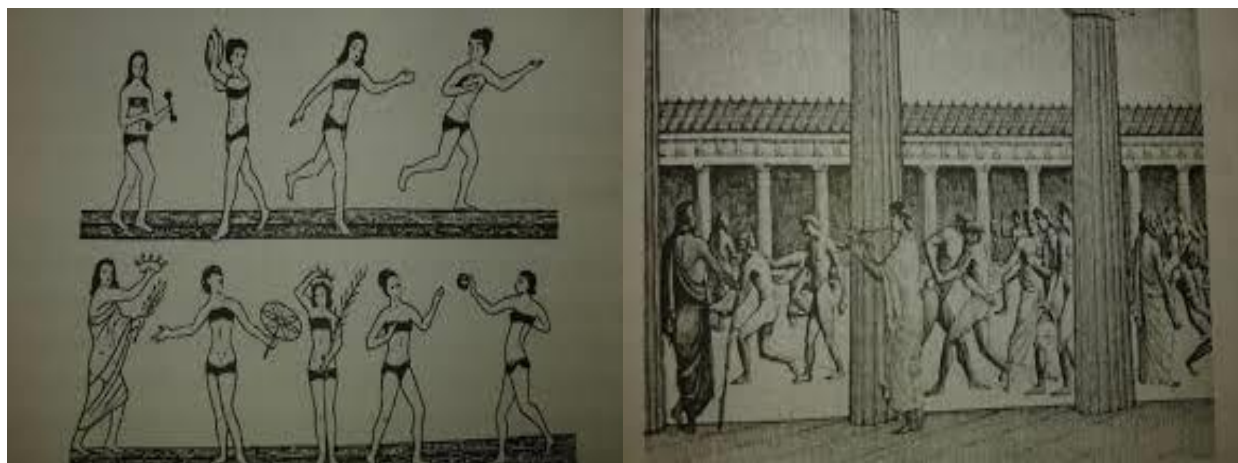
Игра представља комплексну људску активност и може се посматрати са више аспеката. Феномен игре се још увек изучава, а открића, и када бацају ново светло на њену суштину, проблеме који се јављају и који су у вези са њеним одређењем, најчешће чине још сложенијим.

Игра је општи појам за велики број активности, али „није сигурно да се све оне могу објаснити једним механизмом, или да их све одређује исти скуп услова. Термин *игра* био је дуго лингвистичка „корпа за отпатке“, за понашање које изгледа добровољно, али се не види да има јасну биолошку и социјалну потребу“ (Millar, 1972.).

Њене мотиве, својства и намену тешко је разумети и објаснити рационалним појмовима. За то као да више погодује метафорички језик књижевности. Понекад се чини да је потребно конструисати један нови појмовни систем и знатно више продубити оно што знамо о човеку, да би се сагледала игра, на начин који одговара њеној природи (Каменов, 1978.).

„Разни облици игре чине саставни део људских култура, на свим ступњевима и свим странама света. Антрополози који су испитивали забачене крајеве света, прашуме Америке, Индије, Африке, ледена пространства Сибира, Аљаске и Гренланда, свуда су наилазили на народе и људе који су се бавили играма и уживали у њима. Ископине које су археолози налазили испод рушевина показују јасне трагове делатности људи у игри“... Од ритма бубња или добоша или ударања комадом дрвета о дрво, дланом о длан, климања главом па све до највиших облика плесне уметности, од љубавне попевке па до опере, од првих несигурних дечјих корака па све до олимпијских победника – свуда човек осећа потребу да буде активан, да изражава себе. То представља осећање унутрашње животне снаге, нагонске друштвености која хоће да се испољи у заједници и хармонији са својим ближњима.

Слика 1. Игре у Античкој грчкој



Настале из животне потребе, игре су подражавале оне најважније животне делатности, почев од лова и борбе, затим у виду бајања, плеса и ритуала, до надметања и надигравања. Приказујући даље лов или борбу, или у жељи да у тумачењима испоље снагу, вештину и брзину, људи су у виду игре увежбавали делатности потребне при стварним активностима,

како се то уосталом и данас донекле врши у играма, у циљу вежбања за озбиљне животне задатке" (Нишавић, 1964.).

Човек је по својој природи друштвено биће, стално је физички и психички активан и пошто не може да мирује и у часовима када је задовољио све своје основне физиолошке потребе, он је морао и даље на неки начин да буде активан. У часовима „доколице“ почео је да размишља, смишља и опробава активности које ће му учинити живот интересантнијим и забавнијим. Из две врсте активности – друштвеног и економског рада, развијали су се начин живота и обичаји народа. Једна од активности била ми је и упућивање деце на послове одраслих, који ће им касније помоћи у осамостаљивању.

Предајући у наслеђе деци своја знања стечена у животној борби, човек је то вршио на начин близак стварним догађајима, као што се то чини и данас. Препуштање деци да се сама вежбају у тим активностима, према својим моћима, можда је и био почетак смишљеног васпитног процеса игром ... Слободне забавно-разонодне активности добивају све више превагу над депласираним мистично-религиозним церемонијама (интерпретација Нишавић, 1964.).

2.2. Дефиниције игре

Килпатрик каже: «У целој дискусији о васпитању једва да има речи о чијем значењу постоји тако мало општег слагања», док Торндајк констатује: «Већина расправа о вредности игре расплињава се у неодређеним дефиницијама о томе шта игра значи.» (E.D. Mitchell and B.S. Mason, "The theory of play", New York, 1948. – према Нишавићу, 1964.).

Поједини мислиоци, филозофи, педагози, психолози и социолози различито дефинишу игру:

« **Шилер** (Schiller): Бесциљно трошење сувишне енергије.

Гутс Мутс (Guts Muths): Природно вежбање и одмор.

Фребел (Froebel): Природно развијање зачетих клица детињства.

Раскин (Ruskin): Вежбање тела и ума, ради нашег задовољства, без одређеног циља.

Спенсер (Spencer): Сувишне акције које се нагонски дешавају у одсуству правих акција ... активност учињена ради непосредног задовољења без обзира на веће користи.

Лазарус: Игра је активност која је сама по себи слободна, бесциљна, забавна, и разонођујућа.

Хол (Hall): Покрет, моторна навика и дух прошлости који постоје у садашњости.

Грос (Groos): Нагонско вежбање активности без озбиљне намере, које ће доцније постати битне за живот.

Дјуј (Dewey): Активности несвесно обављене ради некаквог резултата који је изнад њих.

Лесграфт: Игра је вежбање (упражњавање), чијим се посредством дете спрема за живот.

» (Schiller, Guts Muths, Froebel, Ruskin, Spencer, Lazarus, Hall, Groos, Dewey, Lesgraft – према А.С. Јовановићу, 2015.).

„Вежбање и игра не смеју да буду ни награда ни казна, за добро или слабо учење, за послушност или непослушност детета. Игра и вежбање су равноправни са учењем и другим радним обавезама детета. На игру детета не сме се гледати само као на забаву и разоноду. Игра и вежбање су значајни и незаменљиви садржаји и средства за правилно васпитање детета, његов нормалан психофизички развој, садржајан и пуновредан одмор, развијање важних карактерних особина и јачање и развијање здравља, дакле за свестран развој личности“. (А.С.Јовановић, 2015.)

2.3. Поделе игара

Елементарне игре имају широку примену и велики значај. Због тога и постоје разне поделе као на пример : функционалне, имагинарне, стваралачке, групне, тимске Шарлоте Булер (С. Buhler, 1931.).

Оне се могу поделити у две велике групе а ти су : хваталице и штафетне игре.

Подела према узрасту на : предшколску, основношколску, средњошколску децу и игре за одрасле. Ова подела је извршена према потребама и способностима.

Код нас поделу Ш. Билер уобличава **И. Толичић**, а слична остаје и у уџбенику "Дечја психологија", В. Смиљанић и И. Толичић:

- Функционалне
- Игре маште
- Рецепцијске
- Стваралачке игре

Психолог **Vermeulen** у свом делу "Психологија детета и младића" дели игре на следећи начин:

- Сензорне
- Покретне
- Интелектуалне
- Игре имагинације
- Друштвене игре

По **И. Ивићу**, према развоју, деле се на:

- Функционалне
- Истраживачке игре предметима
- Симболичке
- Игре са превилима
- Конструктивне игре

Област игре је свеобухватно обрадио **Милош Нишавић** (1964). Према његовој дефиницији „игра је слободно изабрана (усвојена) психофизичка делатност чији садржај и форме кретања омогућују само изражај јединке (члана друштва) и пружају јој задовољство, независно од евентуалних напора или неугодности које из те делатности произилазе.”

Нишавић све игре у физичком васпитању дели на:

- a) Елементарне
- b) Теренске
- c) Спортске

Елементарне игре се баве основним природним покретима и кретањима, а истовремено су увод у спортске игре. Карактеристике елементарних игара су:

- а) Нема дуготрајног великог напрезања
- б) Једноставна и малобројна правила
- с) Основна тежња је да сваки играч буде укључен у игру, па није битан број играча него да ли је паран или непаран

Правила не одређују колико игра треба да траје, него је битно да дужина и интензитет игре буду прилагођени способностима и узрасту играча.

У елементарне игре спадају оне игре које одговарају свим узрастима. Садржај игре одређује утицај на организам ученика. Оне садрже природне облике кретања, али и нове кретне навике и елементе сложенијих вежбања која се изводе у виду игре. Елементарне игре представљају један од основних видова игара и начин за васпитање деце предшколског и школског узраста. Правила игара се прилагођавају циљу и узрасту. Подстичу психички, физички и социјални развој детета.

Елементарне игре се могу изводити :

- а) Са реквизитима
- б) Без реквизита

Реквизити који се могу користити су :

1. Лопта
2. Обруч
3. Палица
4. Вијача
5. Чуњ
6. Медицинка

2.4. Елементарне игре њихов значај и примена

Елементарне игре су једне од основних видова игара и један од начина васпитања деце. Оне представљају најједноставнији облик игре с правилима које се могу прилагодити одређеним циљевима и узрасту. Оне имају посебај значај и подстицај психичког, физичког и социјалног развоја детета. Елементарне игре остварују и сједињују вишеструке циљеве педагогије и наставе.

Кроз елементарне игре деца активно доживљавају своју околину, брже се прилагођавају новим ситуацијама и тако се спремају за стицање нових искустава. Постоје разне врсте елементарних игара а неке од њих подучавају децу салвађивању сложених напора, развијању личних склоности, и лакшем подношењу могућег неуспеха и као такве позитивно делују на развој карактера детета. Деца у оваквим играма пореде своје способности са способностима друге деце и тако стварају сопствени критеријум.

У **доба пубертета** елементарне игре могу имати веома велики значај. У том узрасту долази до неспоразума између деце и разних ауторитета. У том периоду се узимају игре у којима долази до изражаја сама личност изабраног ауторитета и његове способности. У периоду полног сазревања (11/12-16 год) стање органа за крвоток не дозвољава примену вежби које захтевају дуготрајан напор и већу снагу. Примена ових вежби у том узрасту може да има веома штетне последице, а већ у следећем узрасном периоду оне се могу много слободније примењивати.

У **физичком васпитању** елементарне игре се могу користити у свим деловима часа без обзира на методску јединицу. Све то зависи од стручне способности педагога, његовог искуства и његове методичке инвентивности у избору одређених игара. У *уводном* делу часа користе се као средство загревања ученика. Ту се користе интензивне игре које би подигле ниво функционисања организма. Користе се игре са доста кретања у којима ће учествовати сви играчи. На пример : „Ланац“, „Шуга“, „Залеђени чика“. У *главном* делу часа избор мора да буде у функцији методске јединице и циља. За развој неке моторичке способности (брзина, снага, координација, агилност, флексибилности, издржљивост, прецизност) користе се различите игре. Углавном се приликом извођења истовремено развија више моторичких способности. У *завршном* делу служе као би се организам ученика одморио од

преходног напора. Користи се за смањење функције организма, враћању функција у првобитно стање. Тада се користе лагане игре које не захтевају већи физички напор. Тада су активни један или два играча док остали чекају да дођу на ред. На пример : „На слово на слово“, „Настави низ“, „Иде маца око тебе“.

Елементарне игре немају само примену у физичком васпитању већ и у **спорту, рехабилитацији, кинезитерапији, рекреацији одраслих**. У спорту могу служити у сврси загревања, у фази кондиционирања, или за опуштање играча. У кинезитерапији служе као подстицај. Такође велики значај имају у рекреацији одраслих као средство одржавања њихових општих способности и успоравање свих лоших процеса које старост доноси.

Елементарне игре имају широку примену и велики значај. Због тога и постоје разне поделе као на пример : функционалне, имагинарне, стваралачке, групне, тимске Шарлоте Булер (Charlotte Buhler).

Оне се могу поделити у две велике групе а ти су : хваталице и штафетне игре.

Подела према узрасту за :

- децу (предшколску, основношколску, средњошколску)
- одрасле

Ова подела је извршена према потребама и способностима.

Елементарне игре се могу изводити у различитим температурним и просторним условима. Такве игре утичу челичењу организма детета. Дете наводе на прилагођавање и у њима се јавља повећан физички напор.

Сваки наставник треба да познаје сензитивне периоде развоја детета. Постоје периоди у току раста и развоја који су посебно погодни за равој неке способности. Такве периоде називамо **сензитивни периоди**.

Табела 1. сензитивни периоди развоја деце школског узраста

Sposobnost	godina starosti	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BRZINA	reakcije													
	pojedinačnog pokreta													
	frekvencija pokreta													
	ubrzanje													
	maksimalna brzina													
IZDRŽLJIVOST	aerobna													
	anaerobna													
AGILNOST														
SILA/SNAGA	brzinska													
	maksimalna													
	izdržljivost u snazi													
FLEKSIBILNOST														
KOORDINACIJA														
SPORTSKA VEŠTINA	obuka													
	usavršavanje													

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА

3.1. Предмет рада

Предмет рада представљају организациони аспекти трајања елементарних игара.

3.2. Циљ рада

Циљ рада је дефинисање критеријума који могу утицати на трајање елементарних игара, уз објашњење различитих ситуација у смислу врсте игара, узраста, броја ученика, простора, услова, и то у зависности од врсте задатка у физичком васпитању, спорту и рекреацији.

3.3. Задаци:

Задаци су дефинисани у складу са предметом и циљевима рада и обухватају:

- Дефинисање сегмената (саставних делова) елементарних игара
- Дефинисање критеријума за трајање елементарних игара са организационог, физиолошког, психолошког, социолошког, педагошког, васпитног и етичког становиштва
- Дефинисање оптималног трајања игре и погрешног трајања игре и последица краћег и дужег упражњавања игре од оптимума
- Систематизацију мера евиденције трајања игара од стране организатора игре (наставника, тренера или аниматора) која ће укључити све релевантне критеријуме за трајање игре

3.4. Методе рада

У раду ће бити коришћена метода неексперименталног истраживања, где ће се од техника користити анализа садржаја научне и стручне литературе и каузална метода.

4. ИГРА КАО МЕТОД И СРЕДСТВО У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

4.1. Методичке напомене за извођење покретних - елементарних игара

Да би свака игра била успешно реализована за њу је потребна добра **ПРИПРЕМА**.

Припреми се мора посветити пажња и време. Ово се односи не само на наставника већ и на децу. Наставник у зависности од циља одабира игру и у зависности од задатака које треба остварити. Сваку игру треба планирати унапред у зависности од дечијих способности и њихових особености. Игре треба да буду примерене узрасту.

Игре се могу користити на часовима физичког васпитања, на излетима, летовању, зимовању, јутарњем телесном вежбању (на усмереним активностима).

4.2. Улога наставника у организацији елементарних игара

Наставник треба да добро проучи правила, да правилно објасни садржај сваке игре. Приликом објашњавања и описивања игре мора да пази на ритам и темпо говора, на боју и висину гласа, паузе и наглашавања. Он мора да користи „битне“ тј. „сигналне“ речи како би деца што јасније схватила правила игре.

У супротном ако се ова правила не испоштују, умањиће се ефекат играња и заинтересованост деце. Циљ сваке игре је да се од детета извуче максимум користи и задовољства. Наставник у свакој игри мора бити активан. Он треба да има како подстицајан тако и корективни карактер. Он је у игри не само учесник већ и организатор, руководилац, нарочито када је реч о деци, новој игри или активности, или њиховом првом сусрету са игром.

Јанко Лескошек наводи следећа правила којих би се требало придржавати:

- на време обезбедити потребне реквизите како би се игре могле несметано упражњавати;

- игру објаснити кратко, разумљиво и занимљиво, по потреби и показати је;

- по могућности, деца да буду у опреми за вежбање;

- групе тако саставити да свака има подједнаких изгледа на успех;

- у игри да учествују сва деца;

- у току игре подстицати децу на придржавање правила, а покушаје ситних превара одлучно сузбијати;

- игру довести, по правилу, до краја;

- победнике похвалити, побеђене охрабрити (Лескошек, 1976.)

Деци која су тек досла у вртић дати што више нових игара (4 до 5 у месецу), а деци која располажу са одређеним фондом покретних игара дати мање нових (2 до 3 у месецу).

„Наставник никада не треба да заборави на своју руководећу улогу :

- Кажњавање и понижавање деце због лоше игре није исправно и није педагошки исправан поступак
- У току игре треба водити рачуна о телесно слабијој деци
- У игри не правити разлику између дечака и девојчица
- Равномерно распоредити одговорност у игри, тј. одговорне улоге у току дужег временског периода распоредити на сву децу како би смо обезбедили равномерну активност све деце
- У новој елементарној игри треба да учествује цела васпитно образовна група“ (А.С.Јовановић, 2007.)

„Када су извршене све припреме за покретне игре, онда се може се приступити и њиховој реализацији. Сама реализација представља неке фазе које би наставник требао да има у виду:

- a) Окупљање и припрема деце за игру
- b) Објашњавање игре
- c) Ток и завршетак игра“ (А.С.Јовановић, 2007.)

4.2.1. Окупљање и припрема деце за игру

Да би час био изведен на што квалитетнији начин, веома је битан приступ наставника у окупљању и припреми деце за игру. Окупљање може бити на различите начине, најчешће уз помоћ пиштаљке и говора. Наставник треба да има одређену дозу ауторитета како би га деца слушала. Деца се могу окупити у кругу, колони, реду...

Сама припрема за игру је веома битна, из разлога што се деца на тај начин уводе у сам ток игре од њеног почетка до краја. Наставник без обзира о каквој је игри реч треба ученицима да изнесе информације како би их припремио за игру и дао нека нова сазнања. Он треба да повећа њихову ангажованост тако што ће деца учествовати у самој припреми, односно постављању справа и реквизита.

4.2.2. Објашњавање игре

Наставник поред васпитно-образовне улоге има улогу и у организацији саме наставе и игре. Он на што ефикаснији и правилнији начин треба игру да објасни, са што мање описивања, како се деца не би збунила, тачно и прецизно. Ако су у питању игре које су деци теже за разумевање дати само неопходна објашњења.

У току игре сваки ученик има одређени задатак тј. улогу. Наставник на прави начин треба да објасни ученику његову улогу како не би дошло до забуне и сукоба у току игре.

4.2.3. Подела улога

Када је у питању подела улога, њој треба посветити посебну пажњу. Подела група може се извршити разбрајалицом, при чему треба водити рачуна да подељене групе у наредној игри замене улоге. Код поделе улога у игри треба водити рачуна да статус сваког детета буде равноправан. На тај начин ће се избећи ситуација да се нека деца осећају запостављено у односу на другу, посебно имајући у виду да су нека деца по природи стидљива, ненаметљива, а што не умањује њихову успешност у игри. Тиме ће се избећи и ситуација да васпитач остане у недоумици које дете ће за коју улогу изабрати.

4.2.4. Ток и завршетак игре

Након окупљања и припреме деце, објашњавања игре и поделе улога игра може почети, тј. прелази се на њен ток. Претходна мотивација добар је предуслов успешног тока саме игре. Уколико су деца добро мотивисана, њихова ангажованост на часу биће већа, а самим тим и циљ игре биће остварен. Децу је могуће мотивисати на разне начине, давањем одређених задатака различитог садржаја. У зависности од врсте игре децу мотивишемо речима као што су: „ко је бржи“, „ко је јачи“, „ко ће бити победник“ и слично.

Уколико код деце престане интерес за игру, игру треба прекинути или почети са неком другом игром. Никако децу не треба присиљавати на игру. **„Оне игре које су деци теже да изводе, које физички и психички траже веће напрезање, по правилу треба да трају краће и обрнуто. За децу млађе васпитно-образовне групе игра траје обично 7 минута. За децу средње васпитно-образовне групе 9 минута и за децу старије васпитно-образовне групе до 12 минута.“** (А.С. Јовановић, 2007.) Овај извор информација о трајању је једино доступан у литератури и није довољно и прецизно дефинисан. О трајању игре се слабо говори, с'обзиром да он представља један од важних сегмената за извођење елементарних игара.

Када је у питању завршетак игре, врло је важан начин како ће се игра завршити. Већина наставника греша када је у питању завршетак игре. Игру треба завршавати постепено, тиме што ће наставник децу уводити у сам завршетак игре и дати им до знања да се игра ускоро прекида. Игру завршити разговором са децом како би утврдили да ли су схватила игру, њен смисао, правила. По завршетку игре похвалити децу, и успешну и мање успешну, уз додатну мотивацију за још боље ангажовање у некој наредној игри.

4.2.5 Садржај игре

Деци је својствено да уживају у игру и при томе користе различите облике кретања. Деца скачу, трче, пењу се... Њих треба подстаћи да инспирацију за игру нађу у природи и у свему што их окружује. Деца у игри опажају, посматрају, имитирају и тада њихова креативност долази до изражаја. Због тога нам је садржај игре веома битан и он мора да буде разноврстан. Велико интересовање деца показују и према играма које обухватају музику, песму, говор. Овакве игре су деци занимљиве и она су у њима више активна.

4.2.6 Правила игре

Правила игре су врло битан сегмент. Превасходно правила морају бити прилагођена узрасној групи, разумљива и прихваћена како би деца са већом пажњом извршила своје задатке, било да је у питању индивидуална или тимска игра. Она одређују када треба кренути са игром, како трчати, куда се провући, скочити...Уколико правила буду јасно и прецизно дефинисана, игра ће бити добро реализована.

4.2.7 Избор игре

„Игре се бирају према :

- Циљу игре
- Узрасним способностима деце
- Способностима деце једне узрасне групе
- Способностима деце унутар групе
- Интересовању
- Актуелности игре
- Просторним условима и помоћним средствима“. (А.С. Јовановић, 2007.)

Организам детета се разликује од организма одраслог човека и неопходно је разумети његове потребе, интересовања и знати како се млади организам развија.

„Предшколски период обухвата :

1. Млађи узраст (3 до 4 године)
2. Средњи узраст (4 до 5 година)
3. Старији узраст (5 до 6 година)

Сваки од ових периода се разликује један од другог у физиолошком, психолошком и морфолошком погледу“. (А.С. Јовановић, 2007)

Дете у току игре задовољава своје потребе. Свака игра има другачији ефекат на дете. У данашње време све више деце седи за рачунаром и подложни су разним деформитетима међу којима су најзаступљенији деформитети кичменог стуба. Из наведеног разлога неопходна је већа физичка активност како би се превентивно деловало на правилан раст и развој. Самим тим доћи ће и до јачања коштане и мишићне мускулатуре.

Правилан избор игре доприноси побољшању кардиоваскуларног и респираторног система.

Игра утиче на психологију детета. Оно се у игри истовремено ослобађа и развија своја осећања тиме што стално доживљава нови однос према разним игровним активностима, према друговима, спољном свету и самом себи. Мотиви који су прожети осећањима имају посебну снагу, они постепено преузимају главну улогу у мотивацији детета и постају подстрек многих активности.

При избору игре водити рачуна о циљу игре. Свако дете је различито. Неко воли више да скаче, неко да трчи, неко да се игра лоптом.... Неком детету ће се више свидети нека игра, а некоме мање. У неким играма се развија снага, сналажење у простору, координација, брзина, гipкост... Прави одабир од стране васпитача имаће утицај како на поменуте способности тако и на жељу детета за игром.

Игре се бирају према способностима узрасне групе.

Млађа урзасна група – ту се бирају једноставне и лаке игре које деца могу да разумеју и која ће им бити интересантна. Бирају се лаки задаци и лака правила. Резултат игре није битан. Деци овог узраста одговарају исте игре, где сви имају исте задатке, а издвојену улогу преузима васпитач. Игре јурке нису интересантне зато што томе још нису дорасли. **Средња урзасна група** – бирају се сложеније игре са тежим правилима и задацима. Ова деца се боље сналазе у простору, имају развијенију пажњу, мишљење, памћење. За разлику од претходне групе у овој групи дете може да има издвојену улогу, јер је заинтересовано да лови и да хвата осталу децу. Али поред свега тога у појединим фазама васпитач преузима удвојену улогу. **Старија урзасна група** – бирају се игре са тежим правилима, богатијим садржајем, у којима за разлику од претходних група има више издвојених улога. Она могу дуже време да упражњавају исти облик кретања и више облика заједно. У овој групе је изражена жеља за истицањем и деца су способна да извршавају веће напоре. Деца могу имати исте или различите задатке. (А.С. Јовановић, 2007.)

При избору игре треба водити рачуна о нивоу развоја деце унутар групе – од нивоа развоја зависи и избор саме игре. Наставник треба да узме у обзир узраст групе и њихове могућности и на основу тога да изабере одређену игру. Треба да води рачуна о понашању и особинама деце, пошто се она по много чему разликују, тако да ће неко дете игру боље прихватити, а неко не.

Избор игре зависи од интересовања деце – свако дете има различита интересовања. Само једно интересовање је исто за сву децу а то је игра. Деца у току игре користе различите облике кретања, помоћу ње исказују своје емоције. Наставник треба да изабере ону игру која ће деци бити интересантна. Постављањем одређених правила игру може учинити интересантнијом.

Избор игре према актуелности – игре се могу изабрати у зависности од годишњег доба. „На пример : у пролеће изабрати игру таквог садржаја која је у вези са природом и која одговара програмском садржају из других васпитних области. На тај начин ће дете лакше схватити садржај игре и имаће потпунији доживљај“. (А.С. Јовановић, 2007.)

Избор игре зависи од просторних услова и помоћних средстава – простор је веома битан за безбедно извођење игара, било да је у питању отвореног или затвореног типа. У зависности од простора, зависи и врста игре.

У салама се налазе све потребне справе и реквизити који омогућују да се игра на правилан начин изведе. У случају да се игре изводе на отвореном простору, потребно је да се претходно тај простор обезбеди на адекватан начин.

Справе и реквизити представљају основу за извођење елементарних игара. Помоћу њих наставник на креативан начин може да осмисли игру како би деци била што занимљивија.

Улога наставника је веома важна у организацији елементарних игара. Наставник треба да похвали дете, а не да га критикује.

"Васпитач у игри треба да буде саветодавац, инструктор, усмеривач и учесник. Он треба да буде "стратег" који усмерава игре деце с којом ради. Као саветодавац, васпитач сугерише, зависно од узраста деце с којом ради и задатака које жели да путем конкретне игре оствари, шта, кад и како ће деца, учесници у игри, радити. Васпитач планира организацију и сугерише деци начин игре који ће довести до учења онога што је постављено као циљ и задатак игре - учења" (А. Иванковић, 1953.).

5. СЕГМЕНТИ КОНСПЕКТА ЗА ПРИМЕНУ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГАРА

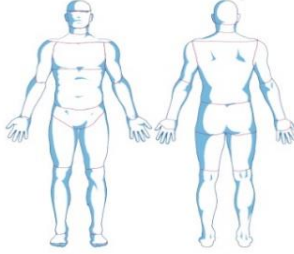
Писана припрема за организацију елементарних игара може да садржи велики број сегмената. Они утичу на организацију часа и одређују саму игру. Имајући у виду њихов утицај, веома је важна њихова повезаност. Унапред осмишљена припрема омогућава да карактеристике сегмената буду на правилан начин достигнуте. Због тога је значајан практикум у којима се налазе сви сегменти везани за припрему елементарних игара. (Димић, 2016.)

5.1 ПРАКТИКУМ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГАРА

За организацију часа елементарних игара веома је битна писана припрема саме игре. Припрема се пише у практикуму за Елементарне игре. Ово је веома битно због озбиљности и ефекта саме игре. Поред тога припрема се може писати и у свесци, нотесу, роковнику, што не умањује њен квалитет. У припреми се дају основне информације о називу игре, реквизитима који су потребни за њено извођење. Наводи се урзаст за коју је та игра прилагођена и начин поделе ученика. Распоред ученика треба описати и скицирати, као и сам простор за игру.

Веома је битно напоменути задатак или задатке које треба испунити и као две важне ставке, оптимално трајање и интензитет игре. Наводе се правила којих се деца требају придржавати у току игре, као и начини којима се правила крше и санкције. Опасности које могу доћи у току игре. Наводе се начини извођења игара, односно варијанте, моторичке способности које се том игром побољшавају и ангажованост различитих делова тела. Такође у припреми за елементарну игру можемо обележити каква је атмосфера била у току игре, можемо ставити примедбу и оценити вредност игре.

Слика 2. Универзални конспект припреме за примену елементарне игре (Рајковић, Марковић, Милетић, Милановић, 2016.)

Датум:		Име и презиме:		Група:		Датум:	
Игра број	1	Назив игре					
Потребни реквизити							
Узраст		предшколски	млађи школски	старији школски	средње школски	>18	
Начин поделе учесника							
РАСПОРЕД УЧЕСНИКА (описати)							
ТЕКСТУАЛНО		СКИЦИРАТИ					
ЗАДАТАК						ТРАЈАЊЕ	
						ИНТЕНЗИТЕТ	
	1	2	3	4	5		
ПРАВИЛА		КРШЕЊЕ ПРАВИЛА					
ОПАСНОСТИ						Ангажована мускулатура (осенчити)	
							
ВАРИЈАНТЕ	1	2	3				
	4	5	6				
Доминантне моторичке способности (обележити једну или више)		☐ снага ☐ брзина ☐ издржљивост		☐ спретност ☐ окретност ☐ гљивост		☐ равнотежа ☐ ☐	
Атмосфера током игре (заокружити)		Примедбе					
							
		Оцена вредности игре					
		1 2 3 4 5					

5.2. ОБИМ И ИНТЕНЗИТЕТ

Обим и интензитет су у веома блиској вези са трајањем елементарних игара. Они представљају основна обележија вежбања. Од њих директно зависи утицај на организам и степен адаптационих реакција. Свако вежбање производи како тренутне тако и кумулативне ефекте на организам. Поред обима и интензитета вежбања нарочити значај имају трајање пауза између појединих вежбања на тренингу и између тренинга, као и карактер одмора.

Под обимом оптерећења подразумевамо укупно трајање, укупан извршени рад вежбања на једном часу и у одређеном периоду. Под обимом подразумевамо број часова вежбања, број понављања, број пређених метара или километара, укупну тежину подигнутог терета као и време које је намењено примени допунских спортова за дату активност. Величину оптерећења дефинише количина рада, учесталост вежбања и дужина трајања циклуса вежбања. (Вишњић, Јовановић, Милетић, 2004.)

Интензитет оптерећења представља ангажованост у јединици времена у односу на максималну могућност, максималан напор или најбољи резултат. У пракси се говори о максималном и релативном интензитету. Мера апсолутног интензитета је брзина изражена у секундама, број завеслаја у минути, брзина пливања, подигнута тежина, број понављања за одређено време. Релативни интензитет се изражава у процентиима у односу на максималан резултат. Вежбање са теретом тежине 30% од максималног, трчање на 100 метара са 2/3 максималне брзине, итд.

Уколико се као критеријум за интензитет узимају енергетски потенцијали организма, тада се он креће у следећим зонама :

- Зона ниског интензитета, вредност пулса 100-120 у минути
- Зона умереног интензитета, око 50% пулс 130-160 у минути
- Зона великог интензитета, око 70% пулс 150-180 у минути
- Зона субмаксималног интензитета, 80% пулс 190-200 у минути
- Зона максималног интензитета, 100% пулс преко 200 у минути

Обим и интензитет вежбања су основна обележја метода тренинга о којима је било речи.

Табела 2. Преглед метода тренинга и њихове карактеристике са становишта оптерећења и опоравка (Вишњић, Јовановић, Милетић, 2004.)

Обележја метода	Метод трајног рада	Екстензивни интервални метод	Метод интензивног интервалног рада	Метод понављања
Јачина надражаја вежби	Од 25-75% максималне моћи која постепено расте	Трчање: 60-80% максималне моћи; Вежбе снаге 50-60% максималне моћи	Трчање: 80-90% максималне моћи; Вежбе снаге око 75% максималне моћи	Трчање: 80-100% максималне моћи; Вежбе снаге 80-100% макс.моћи
Густина надражаја вежби	Вежбање без паузе	Већи број понављања вежби са корисном паузом	Пауза од 90с до 3 мин, трчање око 10-12 пута, вежбе снаге 8-12 понављања	Трчање: пауза за опоравак од 10 до 45 минута, вежбе снаге 3-4 минута
Обим надражаја вежби	Велики обим (километри трчања, збир подигнутих терета у кг)	Свако трчање или вежба снаге понавља се 20-30 пута	Трчање: 10-20 понављања, вежбе снаге: 8-12 понављања у серији	Трчање: 1-3 трчања, вежбе снаге: 3-6 понављања
Трајање надражаја вежби	Брло дуго (или нека дужа вежба или много вежби краћег трајања)	Трчање: 14-70с према дужини стазе, вежбе снаге: 30-50с	Трчање: 12-60 с Вежбе снаге: 8-15 понављања	кратко
Физиолошко дејство	Регулација срца и крвотока, капиларизација, способност узимања кисеоника, мишићни метаболизам		Регулација срца и крвотока, капиларизација, мишићни метаболизам, алкална резерва, мишићни пресек	Мишићни метаболизам, енергетски потенцијал (калијум, натријум, алкална резерва)
Ефекти тренинга	Општа издржљивост, особине воље, специјална издржљивост	Општа издржљивост, специјална издржљивост, издржљивост у снази	Брзинска издржљивост, издржљивост у снази, брзинска снага, брзина, макс.снага	Максимална брзина, способност убрзања, брзинска снага, макс.снага

Наставник мора да води рачуна да сувише јаки надражаји могу довести до оштећења појединих система организма, поготово код недовољно тренираних ученика. И најобичнија упала мишића може се сматрати патолошким стањем.

Вежбање слабијег интензитета не води порасту способности. Према томе оптерећење треба бити интензивно али не претерано.

Наставник у раду са ученицима треба да спроводи и едукацију о правилном дозирању вежбања без обзира да ли се ради о игри, тренингу или такмићењу.

6. ТРАЈАЊЕ ИГРЕ

Трајање игре је сегмент који је веома битан како у рекреацији, спорту тако и у физичком васпитању. Он је у веома блиској вези са обимом и интензитетом.

Колико ће игра трајати зависи и од узрасне групе и способности деце и појединца. Поред овога енергетски извори играју веома важну улогу. Људски организам непрекидно троши енергију за своје активности која мора стално да се надокнађује. Енергија се добија разлагањем хранљивих материја, првенствено шећера (угљених хидрата) и масти (липида), а у мањој количини разлагањем беланчевина (протеина). Основни вид енергије која је депонована хранљивим материјама је хемијска енергија, која касније прелази у механичку, биоелектричну, топлотну и друге видове корисне енергије.

Разлагање хранљивих материја може да буде :

- Анаеробно (аноксидативно) – без присуства кисеоника, шећери (молекули глукозе) се разлажу до пирогрођане киселине, добија се мала количина енергије, а ослобађање енергије је веома брзо, трајање активности веома кратко.
- Аеробно (оксидативно) – уз присуство кисеоника, угљени хидрати и масти се разлажу до најпростијих састојака (угљендиоксида и воде), добија се знатно већа количина енергије, а ослобађање енергије је спорије, трајање активности је дуго.

Енергија добијена разлагањем хранљивих материја било аеробним или анаеробним путем, не може директно да се користи за разне активности, већ посредно преко фосфагена. Фосфагени су једињења која у себи могу да депонују (ускладиште) енергију. Најважнији фосфагени су : Аденозин-три-фосфат (АТП) и Креатин-фосфат (КрП)

Табела 3. Подела активности према трајању и начину покривања енергетских потреба

Група	ТРАЈАЊЕ АКТИВНОСТИ	ЕНЕРГЕТСКИ СИСТЕМИ	АКТИВНОСТ
1.	КРАЋЕ ОД 30 СЕК.	АТП-КрП	100м спринт
2.	ОД 30-90 СЕК.	АТП-КрП, АНАЕР. ГЛИКОЛИЗА	200, 400м спринт
3.	ОД 90-3 МИН.	АНАЕР.ГЛИКОЛИЗА	800м, бокс
4.	ДУЖЕ ОД 3 МИН.	АЕРОБНИ ПРОЦЕСИ	Маратон, полумаратон

Трајање игре је могуће дефинисати :

1. Временом (5, 10, 15 минута...)
2. Бројем постигнутих поена, голова, кошева (до 10, 20, до 3 победе)
3. Завршетком саме игре (Штафетне игре, разне врсте хваталица)
4. Спољашњим факторима (Завршетак неке од фазе часа или самога часа, замор, престанак интересовања, временски услови, повреде)

Трајање може бити :

1. Оптимално
2. Краће
3. Дуже

Време трајања игре зависи од:

- Атмосфере на часу
- Правила игре и њених варијација
- Узраста групе
- Подела ученика током саме игре
- Интересовања деце
- Замора

- Оптерећења и интензитета
- Броја ученика
- Простора за игру
- Фазе часа
- Могућност примене средстава и реквизита

Из свега наведеног трајање игре зависи од универзалних циљева вежбања и задатака. Циљ треба да допринесе интегралном развоју личности (когнитивном, афективном и моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и знања у свакодневним условима живота и рада.

Задатаци :

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела
- Развој и усавршавање моторичких способности
- Стицање моторичких умења
- Формирање морално-вољних квалитета личности
- Социјализација

6.1. ОПТИМАЛНО ТРАЈАЊЕ ИГРЕ

Игре које се дају у уводно-припремној фази часа се користе у сврху загревања и подизања организма на „радни ниво“. Сврха ове фазе је физиолошко, емоционално и организационо увођење ученика у рад. Долази до промена физиолошких функција организма: убрзава се рад срца, убрзано и дубље дисање, повећава се утрошак кисеоника и температура тела и тако се организам припрема за даље напоре. Игре се могу користити у различитим ситуацијама: када наставник жели да појача повезаност и сарадњу међу децом или једноставно жели децу да развесели. У тренуцима када су ученици исувише уморни да би пратили наставу, нека од игара загревања може да им поправи атмосферу и побољша расположење, може их размрдати и активирати. Такође омогућава изградњу поверења међу њима и развијању позитивне атмосфере. У овој фази часа могу се применити више врста игара а најчешће се примењују јурке и хваталице, „гледај ме у очи“. Време трајања ових

игара износи од 5 до 10 минута. У овом делу часа се најчешће као извор енергије користи АТП и КрП и анаеробна гликолиза.

Игре које се дају у основној фази часа трају дуже. Њима можемо утицати на развој како моторичких способности. Могуће је и истовремено развијати различите способности. Овој фази треба посветити 50-60% укупно расположивог времена (25-30 минута, ако час траје 45 минута). Одабир игара зависи од самог наставника, циља и задатака самог часа. Овај део часа можемо поделити и на два дела. У првом делу решавамо питања стицања и учвршћивања нових знања и навика, а у другом питање њихове примене у сложеним и непредвидивим условима (најбоље у виду разних игара и такмичења). Трудимо се да активно време ученика буде што дуже. У овој фази часа игра може трајати и неколико партија тако да ћемо у значајној мери обезбедити енергију укључујући и масти. Пр. Између две ватре, између 4 ватре.

Завршни део траје од 3-5 минута. У завршном делу служе као би се организам ученика одморио од преходног напора. Користи се за смањење функције организма, враћању функција у првобитно стање. Тада се користе лагане игре које не захтевају већи физички напор. Тада су активни један или два играча док остали чекају да дођу на ред. На пример : „На слово на слово“, „Настави низ“, „Иде маца око тебе“.

Такође, оптимално трајање игре је могуће дефинисати уз помоћ критеријума. Уколико наставник игру први пут деци представља, она може трајати све док деца не схвате правила те игре. Сваки следећи пут понављањем исте игре њено трајање се мења. Она може трајати све док се не постигне одговарајућа атмосфера на часу, док не достигнемо одређени ниво оптерећења, пулса, како би игра имала одређени ефекат на децу, или једноставно док се деца не уморе или док им сама игра не досади.

Игре ограничене временом (на 5, 10, 15 минута)

1. Промена места

Ученици се деле у две групе. Свака група се налази иза бочних линија терена. На знак професора за што краће време променити место на супротну страну. Игра се може применити у уводној фази часа. Оптимално трајање игре 4 минута. Могуће варијације у

смислу промене почетног и завршног положаја, трчање у пару како би игра била занимљивија.

2. Татарска борба

Ученици се деле у две групе свака на својој половини терена. Учествују по 1 ученик из групе. Неки од реквизита се налази на средини терена. На знак професора ученици крећу и треба да покупе предмет и пренесу га у своје поље, осим ако га у том случају противник не стигне. Игра траје 4 минута.

3. Трка коњаника

Ученици подељени у две групе, сваки од њих има свог пара кога држи за ноге и он се налази у положају упора на рукама. Ученици стоје иза бочних линија и чекају знак. На знак професора морају што брже да пређу на противничку страну. Игра траје 5 минута. Да би игра била интересантнија променити варијанте. Нпр: ношење пара на леђима, у рукама, преко рамена.

4. Препознај друга

Ученици су постављени у форми круга, трагач се налази у средини и носи мараму. Трагач треба на основу чула додиром да продаје друга из круга. Игра траје 5-10 минута. Да би игра била занимљивија можемо поставити 2 трагача и више деце у кругу у колико их има.

5. Среда

Ученици стоје у форми круга, а један или више унутар њега у зависности од тога колико ученика чине круг. Ученици унутар круга треба да дотакну лопту којом се остали додају. Игра траје 5-10 минута. Да би игру учинили интересантнијом мењати баријанте додавања, ногама, рукама, скок-шут, слабијом ногом, руком...

6. Вруће-хладно

Ученици се налазе у форми круга и сакрију предмет код једног од њих. Трагач се налази ван просторије док се предмет не сакрије. Када се предмет сакрије трагач долази у круг и креће да тражи. Док тражи ученици који формирају круг горове бруће-хладно тј. близу-далеко све док трагач не нађе предмет. Игра траје 5 минута.

Игре ограничене бројем постигнутих голова, кошева, пеона

На почетку прво да кажемо нешто занимљиво о бројевима.

Број 3 – веровање да број 3 доноси срећу је широко распрострањено. Сви су чилу за израз трећа срећа. Питагора је број 3 назвао бројем довршености, који подразумева почетак, средину и завршетак. У хришћанској симболици број 3 има божанско значење : Свето Тројство, у бајкама повезује се са магијом, а у спорту се најчешће користи зато што је непаран број, како би добили победника.

Број 7 – овај број се сматра брло моћним и срећним бројем у многим културама. У Библији се помиње чак 800 пута. У Јапану постоји 7 божанстава среће. У западном свету представља пожртвованост и 7 врлина : мудрост, разумевање, част, славу, снагу, доброту и мир. У Кини се реч седам изговара „чи“ а та реч означава „животну силу“ и „духовну енергију“

Број 10 – људе асоцира на потпуности, целину. То је сасвим логично јер имамо декадни систем бројева, који највероватније потиче од чињенице да имамо десет прстију на рукама. Зато се посебно прослављају десетогодишњице важних догађаја, као што су матуре или венчања. Питагорејци су га сматрали срећним. У Кабали, 10 се односи на дрво живота. Сматра се најсавршенијм бројем, јер садржи јединицу, која је свеобухватна, и нулу, која је симбол материје из које је све створено.

Број 11 - Велики број људи опседнут је бројем 11, а нарочито датумом 11. 11. и временом 11 сати и 11 минута. Тако, на пример, у нећ аге покретима број 11 представља поруку коју шаљу анђели.

Број 12 - Дванаест је још један број који означава целину: има 12 месеци у години и два пута по 12 сати у дану. У Библији има 12 апостола, а у старогрчкој митологији 12 главних божанстава.

Примери игара ограничене бројевима :

1. Штафета снаге

Ученици подељени у 2,3 екипе у зависности од броја ученика. Екипе се налазе иза основне линије терена (кошаркашког, одбојкашког) у колонама, један из другог. Ученик трчи од основне линије до линије преко пута иза које ради вежбу (задату пре почетка) и иде назад.

Тек када се врати следећи ученик може да крене. Која колона прва заврши она је победник. Игра траје до 3 победе. Како би игра била занимљивија можемо применити различите врсте кретања.

2. Дај гол главом

Ученици су подељени у екипе са истим бројем чланова. На терену се налазе 2 екипе. Ученици воде лопту рукама, на „кошаркашки“ начин, додају се међусобно и морају постићи гол искључиво главом. Победничка екипа је она која постигне 2 гола. Да би игра била занимљивија можемо применити различите варијанте вођења лопте.

3. Надвлачење конопца

Ученици су подељени у две подједнаке екипе. Задатак је превући противничку екипу преко црте и тако победити. Игра траје до 3 победе.

4. Коцкице

На терену се налазе две екипе са по три играча. Свака екипа се налази на својој страни терена. На средини терена се налази мрежица. Циљ сваке екипе је да пребаци лопту преко мрежице и постигне поен. Игра траје до 11 поена. Поен се добија у колико: лопта удари о тло и противник не врати лопту, лопта погоди противника 2 пута. Да би игру учинили интересантнијом можемо ограничити контакт лопте на један додир по играчи или без контакта о земљу.

5. Дај кош

Ученици су подељени у две екипе са истим бројем ученика. Екипе се налазе у колонама, један иза другог. Игру почиње по један ученик из сваке екипе, води лопту до коша, постиже кош и враћа се назад, тек тада следећи из колоне може да крене. Игра се завршава све док последњи у колони не постигне погодак. Трајање иге : док једна екипа не оствари 3 победе.

6. Трка џакова

Ученици су подељени у 2,3 екипе са истим бројем чланова. Екипе стоје иза основне линије са обе стране терена (пола са једне и пола са друге стране). Играч уђе у цак, скакуће до друге стране до своје екипе, скида цак и тада улази следећи играч и скакуће на другу страну, све

док последњи ученик не изврши задатак. Игра траје до 3 победе једне екипе. Да би игру учинили занимљивијом можемо применити различите врсте кретања.

Игре ограничене завршетком саме игре

1. Између две ватре

Ученици су подељени у две екипе са истим бројем ученика. Свака екипа има свог капитена који се налази изван терена и гађа супротну екипу. Ко буде погођен иде у простор где се налази капитен. Игра траје док сви ученици уз једне екипе не буду погођени.

2. Хватање у ланцу

На почетку саме игре одабере се један ученик који ће да хвата. Он настоји ухватити било које другог ученика. Ухваћени ученик прихвати руку хватача и обојица настављају даље ловити. На тај начин се сталним прикључивањем ланац повећава а само крајњи играчи могу ухватити остале. Игра траје док сви ученици не буду ухваћени.

3. Змијин реп

Играчи се ухвате у реду за руке. Први играч представља „главу змије“, а последњи „реп змије“. На дати знак глава треба да ухвати реп који то избегава на све могуће начине. За време хватања играчи не смеју пустити руке. Када глава ухвати реп игра се завршава.

4. Утрка клокана

Ученици се деле у неколико редова са истим бројем играча. Први у сваком реду стави међу колена лопту и стисне је чврсто. На дати знак сви изводе суножне поскоке до циља удаљеног 5-10 метара, обиђу циљ и врате се до своје групе где на стартној линији предају лопту своје следећем саиграчу који врши исти задатак и тако све до коначне измене. Победник је онај ред који је први извршио све измене и тада се игра завршава.

5. Рат лоптама

Ученици се поделе у 2 екипе са истим бројем играча. Екипе се налазе на различитим странама терена а лопте су постављене са средини. На знак професора екипе трче ка лоптама како би их што више сакупили и враћају се назад у своје поље. Ко буде погођен испада из игре. Игра траје док сви из једне екипе не буду погођени.

6. Штафета са књигама на глави

Ученици су постављени у редовима са истим бројем играча. Ред од реда је удаљен 2 до 3 метра. 10 метара од стартне линије на којој се играчи налазе налазе се кругови у којима се налази марамица. На знак професора први играч из сваког реда креће, на њиховим главама се налазе по 2 књиге. Они морају без придржавања рукама да стигну до циља да се сагну и узму марамицу а да им књиге не падну са главе. У колико им падну они имају право да их подигну, али ту губе на времену. Извршивши задатак враћају се до играча број 2, предају му књиге, а затим играч број 2 обавља све задатке као и играч број 1 (подигнуту марамицу играч увек поново оставља у кругу). Играчи се тако измењују један за другим док играч број 1 не дође поново као први у свој ред. Игра траје док једна од група прва не изврши задатак.



Игре ограничене спољашњим факторима (завршетак неке од фазе часа, замор, престанак интересовања...)

Уколико се ради о завршној фази часа тада се примењују елементарне игре малог интензитета и спорог темпа и елементарне игре које ангажују чула и пажњу (препознавање гласа, проналажење скривених предмета, оријентација у простору итд.)

1. Иде маца око тебе

Сва деца седе у кругу, док један обилази око њих са марамицом у руци и пева:

„Иде маца око тебе, пази да те не огребе, чувај мишо реп, немој бити слеп, ако будеш слеп, отпашће ти реп!“. Симболично цела група представља мишеве, а дете које их обилази је маца. На крају песме маца оставља предмет – марамицу. Свако дете пази да му иза леђа не

стави марамицу уместо репа, јер мора брзо да је узме, оптрчи круг и врати се на место. И дете које је обилазило-маца, такође трчи да заузме слободно место. Игра је погодна за опуштање деце и за завршну фазу часа како би се деца одморили. Игра траје док се час не заврши или док деца не изгубе интересовање за њу.

2. На слово на слово

Ова игра је намењена за више играча. Игра почиње тако што одабрани играч замисли предмет који се налази у окружењу и каже: На слово, на слово...(нпр.С), затим остали играчи погађају који је то предмет у питању. Играч који први погоди који је замишљени предмет, задаје следећи предмет. Уколико се деси да нико не погоди задати предмет, играч који је задао мистериозни предмет, замишља нови. Ова игра је намењена млађем узрасту, подстиче памћење и одлична је за учење слова и речи. Игра се даје у завршном делу часа и прекида се кад и сам час. Услед дужег трајања игра постаје неинтересантна и тада се прекида.

3. Магарац

Прво се формира један круг од играча који учествују у игри, осим једног који стоји у центру круга, са лоптом у рукама. Он има задатак да баца лопту редом свим играчима. Задатак играча који се налазе у кругу је да ухвате лопту и да је истог трена врате играчу у центру круга. Када један од играча испусти лопту, сви остали у глас изговарају слово „М“ из речи магарац. Другу испуштену лопту истог играча оглашавају гласом А из ове речи. И тако редом до последњег слова Ц, када овај играч испада из игре. Игра се наставља све док у кругу не остане један играч који још увек није скупио свих седам слова из дате речи. Пошто игра може да траје веома дуго у колико има велики број деце игра се прекида због престанка интересовања и не активности осталих ученика који су испали из игре.

4. Реч по реч прича

Ово је говорна игра и у њој могу учествовати више играча. Сваки играч по одређеном и напред договореном реду, изговара једну реч, која са претходно изговореним речима, представља наставак једне приче. Први играч у нису, бира и изговара једну реч, а сваки следећи поред тога што на крају додаје своју (нову) реч, мора да понови и оне претходне. Пример: „Овце“, следећи изговара „Овце пасу“, онај после њега „Овце пасу на ливади“.

Тако се нижу реч, по реч, реченица за реченицом и ствара се прича. Није пожељно понављати већ изговорене речи. Без обзира на исход ове игре, деца прате претходно стварање мисаоне целине а сваком новом речју, вежбају способност предвиђања даљег тока приче. Пошто је игра захтевна и деца не могу да замапте доста речи брзо се губи интересовање за њу.

6.2. ЕФЕКТИ ДУЖЕГ ТРАЈАЊА ИГРЕ ОД ОПТИМАЛНОГ

У свакој игри постоје периоди напора и одмора. Када се наруши равнотежа и напор који проузрокује стрес постане већи, а одмор недовољан, дете се умара и игра престаје. Стрес у зависности од његове количине може остварити како позитивне тако и негативне утицаје на организам детета. Позитиван ефекат доводи до напретка уколико говоримо о играма намењеним побољшању неке од моторичких способности. Негативан ефекат резултира психичким и физичким поремећајима у телу и недостатком напретка, што веома лоше утиче на децу. Превелико трајање неке игре може довести до исцрпљења депоа угљених хидрата (гликогена) у организму због неадекватне надокнаде угљених хидрата. Кортизол је хормон који се означава као „хормон стреса“ јер учествује у одговору организма на стрес. Одговоран је за повећање крвног притиска, шећера у крви а има и имуносупресивно дејство. Сваки физички или психички стрес повећава лучење кортизола. Последице дужег трајања игре од оптималног могу бити:

1. Смањено интересовање деце за игром. Временом уколико се игра често понавља у превеликом временском трајању деци ће постати досадна.
2. Може доћи и до промене расположења код деце. Деца могу постати депресивна, агресивна, конфузна и превише нервозна, па чак можда и бесна. То могу да буду знаци да претерано оптерећујемо дечије тело. Исти хормони стреса се ослобађају и када сте изложени емотивном стресу и када сте физички преактивни.
3. Претераним вежбањем оптерећујемо срце, јављају се брзи срчани ритмови како у току вежбања тако и у току мировања.
4. Дуготрајан замор је такође последица дугог вежбања. Деца могу бити и психички и физички исцрпљена и то су знаци да је тело поднело превелику дозу напора.

5. Несаница је један од фактора који је повезан са замором. Може се догодити да због премора не можемо да заспимо.
6. Пад имунитета због претераног трајања активности постајемо подложни утицају вируса и бактерија, разним хроничним упалама, јер нам је ослабио имунитет.

6.3. ЕФЕКТИ КРАЋЕГ ТРАЈАЊА ИГРЕ ОД ОПТИМАЛНОГ

Игре не утичу подједнако на свако дете и не ангажују га на исти начин. Неком детету ће се више свидети нека игра, а некоме мање. У неким играма се развија снага, сналажење у простору, координација, брзина, гибкост... Прави одабир од стране васпитача имаће утицај како на поменуте способности тако и на жељу детета за игром.

Уколико би игра трајала краће него што је неопходно не би се јавили одређени ефекти а то су:

1. Повољан утицај на развој способности као што су снага, брзина, координација, издржљивост, гибкост.
2. Стрес који би у малим количинама имао позитивне ефекте на организам.
3. Деца би била незадовољна уколико им је игра интересантна а она се прекида пре времена.
4. Уколико би се игра прекинула раније а дете није успело да изврши задатак то ће лоше утицати на његову психичку страну личности
5. Појава незадовољства, одсуство осећаја за заједницу, нестабилности која је често последица недовољног боравка у колективу, у групи.

7. ЗАКЉУЧАК

Елементарне игре имају веома широку примену. Њима се може утицати на одржавање и развој свих моторичких способности. Кроз њих ученик открива себе и своје способности у односу на друге, испољава се индивидуалност, развија независност, поверење у себе, подстиче се мотивација, другарство, храброст и смелост. Елементарне игра имају широк биолошки, психолошки и социјални утицај у колико се примењују на одређен начин и са одређеним правилима.

Сегменти конспекта за примену елементарних игара су веома битни и они су описани у практикуму. У те сегменте спада и трајање игре. Трајање игре је сегмент који је веома битан а који није много одређен по питању елементарних игра. У раду смо одредили оптимално трајање игре, ефекте дужег и краћег трајања игре од оптимума.

У овом раду су приказане и улога наставника у организацији елементарних игара која је веома битна. Уколико наставник добро организује игру, игра ће деци бити занимљива. За правилан приступ и коришћење игре, веома важно је упознати њен *садржај, правила, задатке, функцију и педагошке намене*.

Елементарне игре у овом раду се могу примењивати у свим узрастима, како за децу тако и за одрасле. Служе за развијање и поспешивање њихових физичких способности. Елементарне игре у себи садрже основна кретања која су јако битна за децу и неизоставни су део физичког васпитања.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Берн, Е. (1984). Коју игру играш, Њујорк.
2. Bühler, C. (1931). The social behavior of the child.
3. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004) Теорија и методика физичког васпитања, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
4. Вукотић, Е., Крамершек, Ј. (1951) Збирка 600 игара за школе и друштва, Загреб.
5. Vermejen, G., Popović, S., & Vidojković, M. (1941). *Psihologija deteta i mladića*. Geca Kop.
6. Димић, У. (2016). „Модели функционалне примене елементарних игара у физичком васпитању, спорту и рекреацији“, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд; Мастер рад.
7. Иванковић, А. (1953). Покретне игре.
8. Ивић, И.(1964): Дечје мишљење, Рад, Београд.
9. Ивић, И., Давидовић, В(1972): Структура дечијег мишљења и игра детета, Психологија, Београд.
10. Игњатовић, А., Марковић, Ж. (2016) Савремено предшколско васпитање и образовање: Изазови и дилеме, Јагодина.
11. Илић, Н. (2015) Физиологија физичке активности, Београд.
12. Јовановић, А. (2007): Интегралност дечијег развоја кроз игру.
13. Јовановић, А. (2015) Теорија и методика физичког васпитања, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
14. Каменов, К.(1978): Игре и развој, Породица и дјете, бр.10, Сарајево.
15. Коритник, М. (1970) 2000 игара, игре моторике, Загреб.
16. Leskošek, J. (1976). Theory of Physical education.

17. Mitchell, E. D., & Mason, B. S. (1948). The theory of play. New York: Barnes. ' . *Selected Bibliography*.
18. Millar, S. (1972): The Psychology of Play, Penguin Books, Harmondsworth, Middlesex.
19. Немец, П. (1999) Елементарне игре и њихова примена, Београд.
20. Нишавић, М. (1964). Игре у физичкој култури. Спортска књига.
21. Радисављевић, Јанић, С., Милановић И. (2015) Практикум теорије и меторике физичког васпитања, Београд.
22. Рајковић, Ж., Марковић, М., Милетић, В., Милановић, И. (2016) Практикум из предмета теорија и методика елементарних игара, Београд.
23. Смиљанић-Чолановић, В., Толчић, И. (1966): Дечја психологија, Завод за уџбенике и наставна средства СРС, Београд.
24. Shaw, G. B. (2000). *Heartbreak house*. Penguin.
25. Толкачов, Б.С. (1976) Од 0 до 7.
26. <https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0>
27. <https://www.edutelevision.com/zanimljivosti-i-verovanja-o-brojevima/>