

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

Ефекти програмираног вежбања на
моторичке способности деце предшколског узраста

Мастер рад

Студент:

Ненад Вукадиновић

Ментор:

ред. проф. др Ирина Јухас

Београд, 2018.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

Ефекти програмираног вежбања на
моторичке способности деце предшколског узраста

Мастер рад

Студент:

Ненад Вукадиновић

Ментор:

ред. проф. др Ирина Јухас

Чланови Комисије:

ван. проф. др Роберт Ропрет

доц. др. Милан Матић

Београд, 2018.

САЖЕТАК

Програми школа спорта, који се спроводе као вид вежбања током предшколског периода, имају за циљ подстицање општег и правилног развоја тела, добијање што ширег моторичког искуства, стварање корисних навика које ће током целог живота остати и служити функцији развоја и очувања здравља, као и задовољења дечијих потреба за кретањем и игром. Истраживање у овом раду је спроведено са циљем да се прикажу ефекти утицаја програмираног вежбања на развој моторичких способности деце предшколског узраста од 5 до 6,5 година. За потребе рада коришћено је седам тестова моторичких способности: трчање на 20 метара, полигон натрашке, тапинг руком, претклон у седу разножно, скок удаљ из места, подизање трупа за 60 секунди и вис у згибу. Резултати истраживања су показали да је општи ниво моторичких способности дечака који су били укључени у истраживање значајно већи (на нивоу $p < .05$) након спровођења програма од шест месеци, него што је био на самом почетку програма. Уочено је да су под утицајем примењеног програма вежбања у значајној мери напредовале координација, снага мишића опружача ногу, снага мишића прегибача трупа и гipкост.

Кључне речи: моторичке способности, школа спорта, програмирано вежбање

ABSTRACT

Programs of sport schools, conducted as a form of exercise during pre-school period, are aimed to encourage the general and proper development of the body, providing motoring experience as extensive as possible, as well as creating useful habits that will remain throughout their entire life and serve the function of developing and preserving health, as well as meeting the children's needs for movement and play. The main aim of this research was to show the effects of the potential impact of the programmed exercise on the development of motor skills of children pre-school age (5-6.5 year olds). The sample of variables comprised seven motor skills tests: running 20 meters, polygon in the back, hand-tapping, seat and reach, long jump, 60 seconds hull lift and hang in the shaft. The results of the study have shown that the general level of motor skills of the boys who were involved in the research became significantly higher after implementation program during 6 months period (at the level $p < .05$), than it was at the very beginning of the program. Under the impact of the implemented training program it was noticed that coordination, leg muscle strength, humeral muscle strength and flexibility have significantly improved.

Key words: motor skills, school of sport, programmed exercise

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	4
2. ТЕОРИЈСКИ ПРИСТУП ИСТРАЖИВАЊУ.....	5
2.1. Карактеристике развоја деце предшколског узраста.....	5
2.1.2. Развој моторичких способности.....	6
2.2. Досадашња истраживања	9
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА	12
3.1. Предмет рада	12
3.2. Циљ рада	13
3.3. Задаци рада.....	13
4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА.....	14
5. МЕТОД РАДА	15
5.1. Узорак испитаника	15
5.2. Узорак варијабли	15
5.3. Ток и поступци истраживања	16
5.4. Опис тестова и мерни инструменти	16
5.5. Обрада података	21
6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	22
7. ЗАКЉУЧАК	26
8. ЛИТЕРАТУРА	27
9. ПРИЛОГ.....	30

1. УВОД

У животу предшколског детета важну улогу у општем развоју има кретање. Добро испланирано и организовано бављење одређеном физичком активношћу је од великог значаја за очување и одржавање доброг здравственог стања и формирање личности. Савремен начин живота у великој мери утиче на смањење укупне физичке активности и физичког оптерећења током читавог дана.

Моторичке способности могу се у мањој или већој мери развијати физичким вежбањем. Развој моторичких способности подразумева развој оних способности од којих зависи успешност у одређеној активности (Ропрет, 2011).

Сматра се да код деце тек у каснијем периоду живота долази до потпуне диференцијације моторичких способности, али ипак са утицајем треба започети доста раније. За такав утицај веома је погодан предшколски период живота. Неопходно је да деца до поласка у школу добију што бољу моторичку основу, јер даљи развој моторике у великој мери зависи од њеног формирања у предшколском узрасту.

Период пре поласка у школу представља специфичан период развоја сваког детета. Током овог периода карактеристични су и истичу се сензитивни периоди. Сензитивни периоди представљају одређене временске периоде у којима постоје услови да се интензивно и са већим ефектом делује на развој одређених моторичких способности детета.

Програми вежбања у школи спорта су засновани на природним облицима кретања у које спадају: трчање, ходање, скакање, прескакање, пузање, бацање, хватање, пењање, гурање, ношење, провлачење. Оваквим програмираним вежбањем се значајно развијају моторичке способности, снага, брзина, координација, издржљивост, гипкост.

У овом раду ће бити приказани резултати истраживања које је спроведено на узорку од 60 дечака узраста од 5 до 6,5 година. Циљ истраживања је да се установи утицај програмираног вежбања на моторичке способности деце овог узраста, а који се спроводи у школи спорта.

2. ТЕОРИЈСКИ ПРИСТУП ИСТРАЖИВАЊУ

Током физичког вежбања предшколске деце потребно је добро водити рачуна на који начин само вежбање утиче на организам детета, односно како утиче на физички раст и развој. Различите вежбе утичу различито на развој детета. У том смислу, важно је познавати законитости развоја дечијег организма и у складу са тим правити адекватан избор вежби.

Кретање представља и има важну улогу у животу предшколског детета. Општи психомоторни развој детета је у директној вези са обимом кретања и физичке активности које дете има.

У општем развоју васпитања код човека, физичко васпитање предшколске деце представља први корак у целом процесу васпитања. Важно је тај период искористити да се физичким вежбањем максимално утиче на свеобухватни развој детета.

2.1. Карактеристике развоја деце предшколског узраста

Развој дечијег организма је најбурнији током предшколског узраста. Током вежбања у овом периоду развоја, неопходно је да се води рачуна о утицају таквог вежбања на организам. Организам се развија и мења и физичке вежбе могу имати различито дејство на развој. Поједине вежбе доводе до појачаног протицања крви ка мишићима и костима, и на тај начин утичу на њихов раст, док неке вежбе тај раст успоравају. За спровођење адекватног и правилно усмереног програма вежбања потребно је да наставник буде добро упознат са законитостима дечијег развоја. Да би програм који се реализује на часовима био успешан, наставник физичког васпитања мора добро да познаје анатомско-физиолошке и психо-социјалне особине ученика или полазника програма у свим фазама развоја. Добро познавање развојних обележја ученика је услов за стручни, педагошки и методски рад (Вишњић, Јовановић, Милетић, 2004).

Предшколски узраст обухвата период од 3. до 7. година и обично се у пракси дели на млађи узраст од 3. до 4. године, средњи од 4. до 5. године и старији од 5. до 6. године, односно до поласка детета у школу (Угарковић, 1996). У овом периоду развоја

деце долази до убрзаног раста, али тај раст није такав да је равномеран. То се исто може рећи и за развој моторике. Моторика се значајно развија током предшколског периода, међутим тај развој није линеаран. Такође, у овом периоду се уочавају и промене у коштаном систему. Развој коштаног система је доста интензиван, али су кости у том периоду доста мекане и подложне деформацијама. Снага мишића сразмерно се увећава, као и органи за дисање и крвоток, док је пажња нестална и површна. Због несталне односно недовољне пажње, потребно је пронаћи начин да пажња буде задовољавајућа како би задата физичка активност имала пуни ефекат. Потреба за кретањем и физичким активностима значајно је изражена, и та чињеница треба увек да буде на уму васпитачу током његовог васпитног рада.

2.1.1. Развој моторичких способности

Организационе форме вежбања у којима се развијају моторичке способности деце су: час или тренинг у спортском клубу, у спортској школи, секцији, спортском кампу, програмима вежбања у спортско-рекреативним центрима, у оквиру наставе у природи, спорт у дворишту (Ропрет, 2011).

Процес развоја моторичких способности иде од општих ка специфичним. Моторичко понашање деце је значајно условљено функционалним механизмима централног нервног система, који не достиже пуну оформљеност (зрелост) у периоду предшколског узраста, па је то један од главних разлога недовољно јасне диференцијације моторичких способности у овом узрасту (Курелић, Момировић, Стојановић, Штурм, Радојевић и Вискић-Шталец, 1975).

Моторички развој, по себи, представља саставни део укупног развоја човека и због тога манифестације моторичке развијености, често идентификоване као моторичке способности, посредно указују на развијеност појединих органа и функција организма као целине. Овде се подразумева да су способности индивидуалне карактеристике од којих зависи успешност у одређеној активности.

Моторичке способности су сложене структуре које подразумевају опште и специјалне компоненте и развијају се зависно од специфичних развоја других способности. Настају у складу са урођеним особинама и испољавају се као резултат развоја и рада. Омогућавају човеку да као био-психо-социјално биће оствари успех у одређеној активности.

У спортским активностима се приликом анализа моторичких способности најчешће посматрају одређене моторичке способности: снага, брзина, координација, флексибилност, равнотежа, прецизност и издржљивост. Поједине моторичке способности су генетски условљене, у већој или мањој мери. Сматра се да су генетски значајно условљене брзина и општа издржљивост, док су равнотежа, флексибилност и координација нешто мање одређене наслеђем. Репетитивна снага и динамичка снага су у најмањој мери условљене генетским наслеђем, што значи да се на њих у значајној мери може утицати тренингом.

Истраживање које је обављено у овом раду подразумевало је посматрање неких од горе набројаних моторичких способности, а то су снага, брзина, гipкост и координација.

Снага

Под појмом снага се подразумева способност савладавања отпора, или супротстављање оптерећењу, првенствено помоћу мишићних напрезања. Снага је примарна моторичка способност и без ње се не би могао извести, активно, било који покрет (Кукољ, 2006).

Истраживање приказано у овом раду обухватило је издржљивост у статичкој снази руку и раменог појаса, репетитивну снагу мишића тупа, као и експлозивну снагу опружача ногу.

Брзина

Под појмом брзина подразумева се способност извођења покрета или кретања максимално могућом брзином за дате услове, при чему се претпоставља да спољашњи

отпор није велики и да активност не траје дуго, како не би дошло до замора (Кукољ, 2006).

Основне врсте испољавања брзине су:

1. Брзина реакције;
2. Брзина појединачног покрета;
3. Брзина фреквенције покрета.

Истраживање приказано у овом раду обухватиће брзину трчања и фреквенцију покрета руком.

Покретљивост (гипкост)

Покретљивост или гипкост подразумева способност вршења покрета великих амплитуда. Она, са једне стране, зависи од механичке структуре зглоба, тј. од начина повезивања коштаних полуга и слично и, са друге стране, од истегљивости меких ткива, актуелних за дати зглоб и за дати покрет. На гипкост утиче више фактора, као што су температура, време рада, узраст, пол, емоционално стање, претходна активност (Кукољ, 2006).

Истраживање приказано у овом раду обухватиће гипкост задње ложе натколенице.

Координација

Координација обухвата различита моторичка својства и функције организма, а успешна организација кретања у промењеним условима спољашње средине постиже се понављањем различитих кретања и променом услова у којима се кретање врши. Представља комплексну способност и односи се на способност човека да организује кретање правилно, брзо, рационално и сналажљиво у новонасталим условима (Кукољ, 2006).

Истраживање приказано у овом раду обухватиће координацију целог тела.

2.2. Досадашња истраживања

Павловић и Маринковић (2013) су на узорку од 150 деце предшколског узраста од 4 до 6 година, који су извучени из популације деце у предшколским установама и вртићима у Ужицу, применили седам тестова за процену моторичких способности и пет тестова за процену морфолошких карактеристика. Предмет овог истраживања је у вези са релацијама кожных набора и моторичких способности деце предшколског узраста оба пола, док је циљ био да се укаже колики је значај те корелације. Применом Пирсонове корелације, утврђено је да постоји статистички значајна корелација између кожных набора и издржаја у згибу, затим кожных набора и полигона натрашке код дечака, док код девојчица постоји корелација између кожных набора и издржаја у згибу. Релација између кожных набора и полигона натрашке не постоји у значајној мери.

Савичевић, Сузовић и Драгић (2012) спроводе истраживање са циљем да се испитају ефекти деветомесечног програмског модела физичких активности усмереног на моторички статус деце узраста 6-7 година. Хипотетички оквир истраживања заснива се на претпоставци да ће специфични курикулум физичких активности заснован на социоконструктивистичком приступу у трајању од девет месеци, довести до позитивних трансформационих ефеката моторичких способности деце предшколског узраста. Истраживање је спроведено на узорку од 128 деце узраста ($AC \pm CD$) 6.23 ± 0.88 године, која нису укључена у додатне програме физичких активности. Узорак је подељен на два субузорка која су чинила експериментална ($N=61$) и контролна група ($N=67$). Примењено је 12 моторичких тестова којима је тестирано шест хипотетских моторичких фактора. Деветомесечни програм физичких активности је реализован пет пута недељно у обе групе. Свака организациона форма физичког васпитања у експерименталној групи је била реализована у 30% дужем временском трајању у односу на идентичне форме физичких активности предвиђене редовним курикулумом у вртићима. Програмски дизајн експерименталне групе заснивао се на премисама социјалног конструктивизма на којима су структурирани диференцирани садржаји физичких активности. Значајност разлика у развојном нивоу моторичких способности процењена је применом мултиваријантне (МАНОВА са поновљеним мерењем) и униваријантне анализе варијансе (АНОВА-са поновљеним мерењем). Применом мултиваријантне анализе за поновљена мерења

(МАНОВА са поновљеним мерењем) утврђена је статистички значајна разлика ($F=436.35$, $p=0.01$, $\eta^2=0.67$) у развојном нивоу моторичких способности деце експерименталне и контролне групе. На униваријантном нивоу статистичка значајна разлика између група евидентирана је на нивоу значајности $p \leq 0.05$ у варијаблама које дефинишу силу, експлозивну, репетитивну снагу и елементе брзине и то у корист експерименталне групе. Развојни ниво моторичких способности деце обухваћене експерименталним третманом статистички значајно се разликује од постигнутог развојног нивоа моторичких способности деце обухваћене редовним курикулумом физичког васпитања у дејем вртићу.

Пројовић, Јонић, Јанковић и Георгиев (2009) спроводе истраживање које је имало за циљ да се утврди ефекат два програма физичких активности код девојчица предшколског узраста на базичну моторику и морфолошке карактеристике. Укупан узорак од 120 девојчица полазника предшколских установа старих $6 \pm 0,5$ година подељен је на субузорке у зависности од програма у којем су учествовали. Експерименталну групу је чинило 73 девојчице, а контролну групу 47 девојчица. Обе групе су обухваћене редовном физичком активношћу у трајању од шест месеци, с тим што је експериментална група имала организоване часове физичког вежбања пет пута недељно, а контролна група два пута. За праћење моторичких способности коришћено је девет моторичких тестова, а за морфолошке карактеристике три варијабле. За утврђивање разлика на иницијалном и финалном мерењу примењена је АНОВА.

Бала (2002) истражује структуралне разлике моторичких способности код дечака и девојчица предшколског узраста. Циљ овог истраживања је да се утврди какве су квалитативне тј. структуралне разлике дечака и девојчица предшколског узраста у моторичком понашању, а која су обухваћена формалним третманом у предшколским установама. На узорцима од 220 дечака и 220 девојчица, узраста 4–7 година, била је примењена батерија од 7 моторичких тестова. Применом разних критеријума и анализа разлика и сличности матрица интеркорелација, као и компарацијом њихових структура, добијени су резултати који указују на постојање генералног моторичког фактора који је квалитативно исти код дечака и девојчица предшколског узраста, али не по свим примењеним критеријумима. На основу добијених вредности аутор закључује да проблем

структуралних разлика у моторичком простору дечака и девојчица у предшколском узрасту није у потпуности решен и да би га требало у будућим студијама још више испитивати.

Храски и Живчић (1996) истраживали су утицај програмираног кинезиолошког вежбања на моторичке способности деце предшколског узраста. Узорак испитаника обухватио је 82 деце старости од 4 до 6 година. Деца су имала физичко вежбање сваки дан у трајању од 45 до 60 минута у току једне календарске године. Концепција програма кинезиолошког вежбања подразумевала је реализацију природних облика кретања као и основна кретања из одабраних спортова (атлетика, кошарка, рукомет, ритмичко-спортска гимнастика, ролери, бициклизам, карате, џудо, алпинизам и др.). Деца су на самом почетку била подвргнута иницијалном мерењу, након шест месеци од почетка третмана било је спроведено транзитно мерење и на крају третмана финално мерење како би се утврдило коначно стање моторичких способности тестиране деце. Добијени резултати показали су статистички значајно побољшање резултата у свим тестовима за процену моторичких способности. Посебан напредак се уочио на тестовима за процену координације, флексибилности и снаге. Аутори сматрају да организовано свакодневно физичко вежбање током године дана може значајно утицати на развој моторичких способности предшколске деце.

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

3.1. Предмет рада

Предмет истраживања у овом раду је програмирано вежбање деце узраста од 5 до 6,5 година, у периоду од шест месеци.

Програмирано вежбање је спроведено кроз часове у школи спорта који су трајали 60 минута. У даљем тексту ће бити дат приказ како су формирани делови часа, док се у **прилогу рада** могу видети комплетни часови са конкретним задацима.

Уводни део часа је организован тако да се задаје одређен број задатака који деца савладавају кретањем кроз полигон. Задаци се задају тако да свако дете може да их изводи без асистенције професора. Уводни део има за циљ да загреје и припреми организам за наставак часа. Професори подстичу децу да обаве задатке и контролишу да ли се они правилно изводе. Уводни део траје 15 минута.

Вежбе обликовања се дају првенствено са циљем да се путем њих изврши утицај на успостављање правилног држања тела. Осмишљавају се тако да буду у складу са циљем и задацима часа. Комплекс вежби обликовања чини 8 до 10 вежби које могу бити без реквизита или са реквизитима. Један професор води вежбе обликовања док остали присутни професори на часу активно учествују у исправљању и помоћи деци приликом извођења тих вежби. Вежбе обликовања трају 15 минута.

У **главном делу** часа се задају елементи из одређене спортске гране, као што су гимнастика или атлетика. Овај део часа се састоји из три станице на којима се налазе по четири задатка, од којих је по један задатак главни на свакој од станица док су остали задаци помоћни и њихова улога је помоћна у савладавању главног задатка. Деца се поделе у три хомогене групе и током главног дела часа прођу све три станице. Трајање вежбања на једној станици износи око 8 минута, док главни део часа укупно траје 25 минута.

Током **завршног дела часа** задају се такви задаци који доводе до смиривања комплетног организма детета. Најчешће се дају вежбе истезања. Овај део часа траје 5 минута.

3.2. Циљ рада

Циљ истраживања је да се, услед утицаја специфичног програма вежбања, утврде разлике у нивоу развијености моторичких способности на иницијалном и финалном тестирању.

3.3. Задаци рада

Задаци рада су изведени на основу предмета и циља рада, а то су:

- извршити прикупљање и анализу доступне литературе;
- извршити процену моторичких способности деце на иницијалном мерењу;
- извршити процену моторичких способности деце на финалном мерењу;
- извршити упоређивање резултата иницијалног и финалног мерења и утврдити да ли постоје статистички значајне разлике у тестираним варијаблама.

4. ХИПОТЕЗЕ

На основу циља и задатака истраживања, дефинисана је једна главна хипотеза и четири помоћне хипотезе.

Х₀ – Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на трансформацију моторичких способности деце узраста од 5 до 6,5 година.

Х₁ – Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој снаге код испитаника;

Х₂ – Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој брзине код испитаника;

Х₃ – Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој гибкости код испитаника;

Х₄ – Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој координације код испитаника;

5. МЕТОД РАДА

Рад је емпиријског карактера. У раду ће бити коришћени дескриптивни, каузални и статистички метод.

5.1. Узорак испитаника

Узорак испитаника су чинила деца узраста од 5 до 6,5 година, укупно 60 дечака, сви полазници школе спорта „ТоСпорт“ у Београду.

Наведена група је била подвргнута третману физичког вежбања у трајању од шест месеци, у интервалу од два пута недељно по 60 минута.

5.2. Узорак варијабли

Процена моторичких способности је извршена следећим варијаблама:

1. *Трчање 20 м из високог старта;*
2. *Полигон натрашке;*
3. *Изддржај у згибу;*
4. *Тапинг руком;*
5. *Скок у даљ из места;*
6. *Претклон у седу разножно;*
7. *Подизање трупа за 60 секунди.*

Узорак тестова за процену моторичких способности је изведен из модела моторичких способности старије деце и омладине, а прилагођен је за децу најмлађих узраста (Бала, Поповић, Ступар, 2002).

5.3. Ток и поступци истраживања

Иницијално тестирање спроведено је 24.11.2017. године, у сали спортског центра "11. април" у Београду, у терминима часова школе спорта од 17 до 19 сати.

Финално мерење је спроведено након шестомесечног програма на истој групи испитаника 25.5.2018. у истим временским терминима и простору као и иницијално, са циљем да се међусобно упоређи ниво развијености моторичких способности након шест месеци.

Тестови су били тако распоређени да се избегне утицај једног теста на други. Пре самог теста испитаницима је детаљно објашњен протокол теста, након чега је следио практични приказ. Сваки испитаник је имао један пробни покушај, а након тога се приступало мерењу.

Мериоци који су обавили тестирање су били у обавези да прођу обуку за мерење. Сви мериоци су професори физичког васпитања, од којих су неки учествовали у реализацији програма школе спорта, док су остали мериоци професори физичког васпитања запослени у школама.

5.4. Опис тестова и мерни инструменти

Тестирање базичних моторичких способности обављено је помоћу следећих тестова:

1. Трчање 20м из високог старта

Време рада: од 30с до 1мин

Број испитивача: 1 испитивач, 1 помоћник

Реквизити: Пиштаљка, штоперица, лепљиве траке у боји

Опис места извођења: Тракама се обележе стартна и циљна линија на удаљености од 20 метара. Помоћник стоји поред стартне линије док испитивач стоји у продужетку циљне линије. Иза циљне линије треба да постоји простор за истрчавање од 5 до 6 м, на чијем крају су постављене струњаче за заустављање.

Задатак: Испитаници заузимају позицију високог старта. Помоћник контролише регуларност заузимања стартне позиције и даје знак за старт. Задатак је да се максималном брзином истрчи раздаљина од 20 м. Задатак је завршен када испитаник грудима прође циљну линију. Испитивач стоји у правцу линије циља, удаљен до 2 м, мери и записује остварено време.

Оцењивање: Мери се време у десетинкама секунде, од знака пиштаљком, до момента када дете грудима пређе циљну линију.

Овим задатком се мери брзина трчања.

2. Полигон натрашке

Време рада: 2мин по испитанику

Број испитивача: 1 испитивач и 1 помоћник

Реквизити: 1 оквир шведског сандука и поклопац шведског сандука, штоперица, лепљива трака

Опис места извођења: Лепљивом траком се одреде стартна и циљна линија које се налазе на удаљености од 10м. На трећем метру од стартне линије поставља се поклопац шведског сандука а на шестом метру од стартне линије се поставља оквир шведског сандука тако да тло додирује својом широм страном.

Задатак: Почетни положај испитаника је “четвороношке”, окренут је леђима правцу кретања, а стопала се налазе уз стартну линију. Испитивач даје знак за старт и укључује штоперицу у моменту када испитаник крене у извршење задатка. Испитаник пролази четвороношке цео полигон што брже може, поклопац шведског сандука прелази пењањем док се кроз оквир шведског сандука провлачи. Задатак је завршен када испитаник целим телом пређе циљну линију.

Оцењивање: Мери се време у десетинкама за које испитаник изврши задатак. Овим задатком се процењује тренутни ниво координације код испитаника.

3. Издржај у згибу

Време рада: 2 минута по једном испитанику

Број испитивача: 1 испитивач и 1 помоћник

Реквизити: Вратило, штоперица, струњача, сандучић

Опис места извођења: Задатак се изводи на вратилу које је постављено на дохватну висину. Сандучић је постављен са једне стране вратила како би испитаник могао да се попење и на вратилу заузме захтевани положај за извођење задатка. Испитаник долази у положај згиба тако да су му руке савијене у лактовима, а брада се налази изнад вратила. Испод вратила се налазе струњаче као обезбеђење од пада.

Задатак: Почетни положај је згиб при чему руке треба да буду у ширини рамена и савијене у зглобу лакта, брада се налази изнад вратила док су ноге опружене и слободно висе. Испитивач даје знак за почетак извођења теста и укључује штоперицу. Задатак испитаника је да остане што дуже у почетном положају. Задатак се прекида у случају када испитаник браду спусти испод шипке вратила или када издржи у правилном вису 120 секунди. Испитивач ће стајати испред и са десне стране испитаника, контролисаће положај браде, тела и ногу и мерити време издржаја.

Оцењивање: Резултат представља време у секундама у коме испитаник задржава вис у згибу од момента почетка издржаја до момента када испитаник више не може да задржи правилан вис или до 120 секунди у правилном вису.

Овим задатком се испитује издржљивост у статичкој снази руку и раменог појаса.

4. Тапинг руком

Време рада: Од 30с до 1мин по испитанику

Број испитивача: 1 испитивач

Реквизити: Штоперица, сто и две столице, трака у боји

Опис места извођења: Траком у боји се на ивици стола обележе два квадрата димензија 20цм, размак између квадрата је 50цм између њихових унутрашњих ивица. Средина тог растојања се обележи линијом од 30цм по дужини. Са стране на којој ће се налазити квадрати поставиће се столица за испитаника, а на другој столица за испитивача. Испитаник изводи задатак јачом руком. Слабију руку постави по средишњој линији, а јачу руку постави у један квадрат тако да укрсти руке (уколико се задатак изводи десном руком, испитаник поставља леву руку по средини, а десну шаку поставља у леви квадрат). Ноге испитаника треба да буду савијене у коленима, а стопала ослоњена пуном површином на одређену подлогу.

Задатак: Испитаник задатак изводи 15с тако што на знак за старт шаком треба да додирне сваки квадрат наизменично, што више пута. Задатак се прекида након 15с и команде испитивача за заустављање. Испитивач седи насупрот испитаника, контролише правилно извођење задатка, мери време и број додира квадрата.

Оцењивање: Резултат представља број двоструких додира шакама по квадратима, остварен у времену од 15 секунди. Под двоструким додиром се подразумева ударац једном шаком у оба квадрата и такав ударац се рачуна као један.

Овим задатком испитује се фреквенција покрета руком.

5. Скок удаљ из места

Време рада: 30с за једног испитаника

Број испитивача: 1 испитивач и 1 помоћник

Реквизити: Струњаче, одскочна даска, мерна трака

Опис места извођења: Постави се једна или две струњаче једна иза друге и одскочна даска испред једне. Поред струњаче се постави мерна трака тако да се на ивицу одскочне даске тј. почетак постави нула (0цм). Одскочна даска се постави тако да нижи део даске буде окренут ка струњачи.

Задатак: Испитаник стане на одскочну даску тако да му врхови стопала буду на ивици одскочне даске, стопала се постављају у ширини кукова. На знак испитивача, испитаник суножним одскоком врши скок у даљ. Помоћник испитивача стоји поред одскочне даске и контролише да ли је почетни положај приликом извођења теста исправан. Испитаник након одскока и лета врши суножни доскок, након чега испитивач бележи остварени резултат. Испитивач треба да стоји поред струњаче и кредом обележава сваки отисак пете (задњи део отиска) испитаника. Скок се изводи три пута, а након извођења последњег исправног скока, испитивач ће мерити најдаљи скок са помоћником.

Оцењивање: Резултат представља најдужи скок од три правилно изведена скока, изражен у сантиметрима. Испитаник ће скок удаљ изводити у патикама, а сваки неисправан скок ће се понављати.

Овим задатком ће се испитивати експлозивна снага опружача ногу.

6. Претклон у седу разножно

Време рада: Процена укупног трајања теста за једног испитаника: око 0.5-1 минута

Број испитивача: 1 испитивач

Реквизити: За извођење теста потребан је зид. Испред зида треба да се повуку две линије (траком у боји) дуге 2м под углом од 45°. Врх угла додириваће зид. Дугачак дрвени метар.

Опис места извођења: Задатак ће се изводити уз окомито постављену траку или плочу са скалом у сантиметрима, у односу на зид.

Задатак: Испитаник треба да седи разножно на тло ослоњен чврсто леђима и главом уза зид. Испружене ноге треба да се шире толико да ноге леже на линијама нацртаним на поду. У том положају испружиће руке и постављати длан десне руке на надланицу леве, тако да се средњи прсти поклапају. Затим тако постављене и опружене руке спуштаће на тло испред себе. Рамена и глава за то време морају остати ослоњени о зид. Мерилац ће постављати метар са нулом на место где ће испитаник додиривати тло врховима прстију. Задатак испитаника ће бити да изведе што дубљи претклон, али тако да врхови прстију спојених руку лагано, тј. без трзаја клизе уз метар по поду. Задатак се понавља три пута без паузе.

Оцењивање: Резултат у тесту представља максимална даљина дохвата од почетног додира (нуле) до крајњег додира. Резултат се читава у сантиметрима. Тест се изводи три пута, сваки резултат се уписује, а максимални се прихвата као валидан.

Овим задатком се процењује флексибилност задње ложе бутине.

7. Подизање трупа за 60 секунди

Време рада: Процена укупног трајања теста за једног испитаника: око 1.5-2 минута

Број испитивача: 1 испитивач

Реквизити: Штоперица и струњача

Опис места извођења: Простор у сали минималних димензија 2х2м

Задатак: Испитаник лежи леђима на струњачи, коленима погрченим под углом од 90°, стопала размакнута у ширини кукова, руке укрштене на прсима са длановима која додирују супротна рамена. Испитивач фиксира испитаникове ноге, тј. стопала за тло. На знак испитивача за старт, испитаник треба што брже да се подиже у сед, лактовима да

додирне бутине, а затим да легне на леђа. Таква дизања и спуштања изводиће се у трајању од 60с. Задатак се завршава по истеку 60с или раније ако испитаник није у стању да се подигне у сед. Испитивач треба да седи испред испитаника, фиксира му стопала и контролише време и број подизања.

Оцењивање: Резултат ће представљати укупан број правилно изведених подизања трупа у току задатог времена.

Овим задатком процењује се репетитивна снага мишића трупа.

5.5. Обрада података

Прикупљање података је вршено путем мерних листи са којих су се ти подаци уносили у компјутерски програм за евиденцију података, а након тога и у програм за статистичку обраду података.

Након уноса података у програм за статистичку обраду, приступа се анализи и обради добијених резултата на оба мерења. За унос дескриптивних података коришћен је програм “MS Excel“, док је за обраду података коришћен програм за статистичку обраду “SPSS”, верзије 20.

Добијени су и приказани основни централни и дисперзионни параметри:

- Минимална вредност
- Максимална вредност,
- Аритметичка средина,
- Стандардна грешка аритметичке средине,
- Стандардна девијација,
- Коефицијент варијације.

За утврђивање статистички значајне разлике у средњим вредностима резултата на иницијалном и финалном мерењу примењен је Т – тест за зависне узорке. Закривљеност дистрибуције је утврђена преко коефицијента асиметрије ("Скјунис"), а висина дистрибуције преко коефицијента спљоштености ("Куртозис").

6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Обрадом података добијени су резултати на основу којих се може приступити њиховом тумачењу и доношењу закључака. Обухваћени су основни дескриптивни статистички параметри свих варијабли у истраживању.

У табели 1 приказани су централни и дисперзиони параметри дистрибуције моторичких способности полазника школе спорта предшколског узраста, на иницијалном мерењу.

Табела 1. Дескриптивни статистички параметри на иницијалном мерењу

	N	Min	Max	Mean	StDev	Var	Skew	Kurt
Полигон	60	11.2	78.2	23.082	8.6855	75.438	4.511	27.669
Тапинг	60	13.0	26.0	19.767	3.0773	9.470	-.069	-.335
Претклон	60	15.0	56.0	37.567	7.6055	57.843	-.352	.616
Скок	60	62.0	137.0	104.333	16.2925	265.446	-.479	.290
Подизање трупа	60	0.0	35.0	19.500	8.5539	73.169	-.587	-.022
Згиб	60	0.0	48.1	9.080	8.8050	77.527	2.054	6.002
Трчање 20м	60	4.1	6.8	5.235	.4867	.237	.244	.924

N – број испитаника, Min – минимални резултат, Max – максимални резултат, Mean – средња вредност, StDev – стандардна девијација, Var – коеф. Варијације, Skew. – коефицијент асиметричности, Kurt. – коефицијент закривљености

У табели 2 приказани су централни и дисперзиони параметри дистрибуције моторичких способности полазника школе спорта предшколског узраста, на финалном мерењу.

Табела 2. Дескриптивни статистички параметри на финалном мерењу

	N	Min	Max	Mean	StDev	Var	Skew	Kurt
Полигон_ф	60	9.8	38.7	17.297	5.0171	25.172	2.126	5.873
Тапинг_ф	60	14.0	27.0	23.067	2.7609	7.623	-.946	1.084
Претклон_ф	60	23.0	61.0	41.850	8.5288	72.740	.164	-.563
Скок_ф	60	77.0	153.0	121.550	15.1237	228.726	-.316	.112
Подизање трупа_ф	60	7.0	39.0	26.283	7.3602	54.173	-.249	-.161
Згиб_ф	60	0.0	37.7	13.110	8.5697	73.440	.632	.186
Трчање 20м_ф	60	4.0	6.2	4.773	.3953	.156	.892	1.750

У табели 3 су приказане разлике између варијабли моторичких способности на иницијалном и финалном мерењу.

Табела 3. Разлике између иницијалног и финалног мерења моторичких способности деце
(т-тест за зависне узорке)

	<i>mean</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>sig. (p)</i>
Полигон - Полигон_ф	5.7850	7.752	59	.000
Тапинг - Тапинг_ф	-3.3000	-13.660	59	.000
Претклон - Претклон_ф	-4.2833	-5.128	59	.000
Скок - Скок_ф	17.2167	-9.780	59	.000
Подизање трупа - Подизање трупа_ф	-6.7833	-9.139	59	.000
Згиб - Згиб_ф	-4.0300	-3.389	59	.002
Трчање 20м - Трчање 20м_ф	.4617	10.322	59	.000

Применом Т-теста за зависне узорке утврђене су статистички значајне разлике у средњим вредностима резултата на иницијалном и финалном мерењу. На основу података који се могу видети у табели 3, можемо рећи да постоји статистички значајна разлика на нивоу $p < .05$ која је утврђена код свих варијабли, што значи да је дошло до побољшања резултата у свим варијаблама.

На основу резултата истраживања, као и њиховог упоређивања са резултатима истраживања других аутора у овој области, изведени су следећи закључци:

Хипотеза ***X₀*** (*Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на трансформацију моторичких способности деце узраста од 5 до 6.5 година.*) се прихвата, јер су Т-тестом утврђене значајне разлике између иницијалног и финалног мерења, што указује да је примењени програм утицао на побољшање моторичких способности испитаника.

Хипотеза ***X₁*** (*Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој снаге код испитаника*) се прихвата, јер је Т-тестом утврђено да постоји статистички значајна разлика између иницијалног и финалног мерења на тестовима снаге.

Хипотеза **Х₂** (*Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој брзине код испитаника*) се прихвата јер је Т-тестом утврђено да постоји статистички значајна разлика између иницијалног и финалног мерења на тестовима брзине.

Хипотеза **Х₃** (*Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој гинкости код испитаника*) се прихвата, јер је Т-тестом утврђено да постоји статистички значајна разлика између иницијалног и финалног мерења на тестовима покретљивости.

Хипотеза **Х₄** (*Примена програмираног вежбања довешће до статистички значајног утицаја на развој координације код испитаника*) се прихвата, јер је Т-тестом утврђено да постоји статистички значајна разлика између иницијалног и финалног мерења на тестовима координације.

Овакви резултати указују да је програмирано вежбање које се спроводи у школи спорта значајно и веома ефикасно јер доводи до напредовања свих моторичких способности.

Позитивни ефекти овог вежбања долазе као резултат једне концепције програма која чини рад школе спорта ТоСпорт. Сама концепција рада није заснована само на побољшању и развоју моторичких способности, већ за циљ има један општи развој комплетног организма детета. Програм је осмишљен тако да се деци редовно задају нови и за њих непознати задаци и вежбе, тј. да нису у ритму константног понављања одређених задатака. На тај начин се врши позитиван утицај на развој централног нервног система. Сматра се да се развојем опште моторике паралелно развија и интелигенција, и обрнуто.

Увидом у дескриптивне податке након иницијалног мерења, уочава се да је ниво развијености координације а затим и снаге нешто нижи. Резултати финалног мерења указују да је реализацијом програма вежбања у највећој мери остварен утицај на побољшање координације и снаге.

Програмом школе спорта је предвиђено да се највише задају вежбе које подстичу развој координације. Таквим начином вежбања путем којег се побољшавају сви видови координације, код деце долази до побољшања у решавању сложенијих моторичких

задатака, рационалније користе све своје потенцијале и на тај начин стварају услове за максимално испољавање њихових моторичких способности.

Главни циљ спровођења програма вежбања у школи спорта „ТоСпорт“ јесте позитиван утицај на развој моторичких способности деце полазника школе спорта. Посматрајући шире, сам програм има подједнако добар утицај и на развој правилног држања тела, подстицање дисциплине и самоконтроле код деце.

Полазници школе спорта су под непрекидним надзором професора физичког васпитања, који поред развоја моторичких способности, прате и њихов психолошки развој и здравствени статус.

7. ЗАКЉУЧАК

Сматра се да код деце у каснијем периоду живота долази до потпуне диференцијације моторичких способности, али ипак са утицајем треба започети доста раније. За такав утицај веома је погодан предшколски период живота. Неопходно је да деца до поласка у школу добију што бољу моторичку основу, јер даљи развој моторике у великој мери зависи од њеног формирања у овом узрасту.

За потребе истраживања у овом раду, тестирано је 60 дечака узраста 5 до 6.5 година, који су били чланови школе спорта „ТоСпорт“ из Београда. Поред редовних активности из физичког васпитања у вртићима, група деце је била у програму физичког вежбања који је трајао шест месеци, при чему су се часови реализовали два пута недељно по 60 минута.

Резултати истраживања су показали да је општи ниво моторичких способности дечака који су били укључени у истраживање значајно већи након спровођења програма од шест месеци, него што је био на самом почетку програма. Уочено је да су под утицајем примењеног програма вежбања у великој мери напредовале координација, снага мишића опружача ногу, снага мишића прегибача тупа и гипкост. Применом Т-теста за зависне узорке утврђене су статистички значајне разлике (на нивоу $p < .05$) у средњим вредностима резултата на иницијалном и финалном мерењу.

Обим тренинга на недељном нивоу (2 часа по 60 минута) је донео значајна побољшања у свим посматраним моторичким способностима, међутим, може се закључити да би већи број часова (3 до 5) током једне недеље довео до тога да резултати буду још бољи.

Један од значајних фактора који утиче на остваривање оваквих резултата односно на успешност реализације програма, а који је тешко измерити, јесте и кохезија која се ствара између професора и деце. Та кохезија се огледа у великом разумевању, љубави и посвећености професора према деци, као и у енергији коју деца искрено испољавају према професорима.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Бала, Г. (2002). *Структуралне разлике моторичких способности дечака и девојчица у предшколском узрасту. Педагошка стварност*. Факултет спорта и физичког васпитања, Нови Сад.
2. Бала, Г. (2007). *Морфолошке карактеристике предшколске деце*. У: Г. Бала (ур.), *Антрополошке карактеристике и способности предшколске деце*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
3. Бала, Г., Поповић, Б. и Ступар, Д. (2002). Поузданост неких композитних тестова за процену моторичког понашања предшколске деце. *Зборник сажетака Десети међународни интердисциплинарни симпозијум „Спорт, физичка активност и здравље младих“*, 85-86. Нови Сад: Новосадски маратон.
4. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К., (2004). *Теорија и методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. (2011). *Дечији спорт од праксе до академске области*. Београд: Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.
6. Кукољ, М., (2006) *Антропомоторика*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
7. Курелић, Н., Момировић, К., Стојановић, М., Штурм, Ј., Радојевић, Ђ. и Вискић-Шталец, Н. (1975). *Структура и развој морфолошких и моторичких димензија омладине*. Београд: Институт за научна истраживања Факултета за физичко васпитање.
8. Марков, З. и Месарош-Живков, А. (2010). Ефекти примене програмираног физичког вежбања на антропометријске димензије предшколске деце. *Педагошка стварност*, 56(7-8), 630-648.
9. Месарош-Живков, А., и Марков, З. (2008). Утицај програмираног вежбања на развој моторичких способности код деце предшколског узраста. *Настава и васпитање*, 57(4), 483-503.

10. Павловић, С. и Маринковић, Д. (2013). Релације појединих антропометријских карактеристика и моторичких способности код деце предшколског узраста. *Зборник радова Учитељског факултета, Ужице, (15)*, 249-258.
11. Пројовић, А., Јонић, З., Јанковић, И. и Георгиев, Г. (2009). Ефикасност различитих програма физичких активности девојчица предшколског узраста. *Гласник Антрополошког друштва Србије, 44*, 227-236.
12. Ропрет, Р. (2011). Развој дечије моторике – оперативни аспекти. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р. Ропрет (Ур.), *Дечији спорт од праксе до академске области*. Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд. 321-337.
13. Савичевић, Д. (2012). *Евалуација програмских садржаја диференцираних физичких активности усмерених на трансформацију антропомоторичког статуса деце предшколског узраста*. Докторска дисертација, Факултет спорта и физичког васпитања, Ниш.
14. Савичевић, Д., Сузовић, Д. и Драгић, Б. (2012). Трансформационо дејство програмског модела физичких активности на моторичке способности деце предшколског узраста. *Међународна научна конференција „Ефекти примене физичке активности на антрополошки статус деце, омладине и одраслих“*, Зборник сажетака (стр. 27-28). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
15. Смиљанић, В., Толичић, И. (1992). *Дечија психологија*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
16. Станојевић, И. (2016). Influence of programmed exercise on the motor abilities of preschool children. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education, 4*(1), 55–58. <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1601055S>.
17. Ступар, Д. (2016), *Евалуација ефеката примене специфичног програма вежбања код деце различитих генерација деце, узраста 4-5 година у десетогодишњем периоду*. Докторска дисертација. Факултет спорта и физичког васпитања, Нови Сад.
18. Угарковић, Д. (1996). *Биологија развоја човека са основама спортске медицине*. Београд: Факултет физичке културе.
19. Угрен, С. (2010). Ефекти програма „Развојна гимнастика“ на моторичке способности деце забавишних и обданишних група. *Мастер рад*, Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

20. Храски, Ж., Живчић, К. (1996). Могућност развоја моторичких потенцијала дјеце предшколске доби. У Д. Милановић (Ур), *Међународно савјетовање о фитнесу*, Зборник радова, ст. II 12 – II 15. Загреб: Факултет за физичку културу.
21. Храски, М., Стојсављевић, В., & Храски Ж. (2009). *The distributon of the development of some motor abilities in preschool boys who participated in a three-year preschool programme. In VB. Шимовић (Ед.), Proceedings Book of III Special Focus Symposium on Kinesiological Education, "Heading towards the future"* Загреб: Faculty of Teacher Education.

9. ПРИЛОГ

Програм вежбања између иницијалног и финалног мерења је трајао шест месеци. Часови су били груписани у блокове, на тај начи да су један блок чинила четири часа односно један блок је био реализован током две недеље. Током 6 месеци било је реализовано 13 блок часова.

1. блок час	
део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Шетају преко клупе подигнуте на шведски сандук; Колут напред; Цик-цак у обручеве па провлачење; Скокови - лева, лева, разножно, десна, десна, разножно. <i>П2:</i> Вијугаво трчање око купа; Провлачење кроз оквир шведског сандука, прескок оквира; Мердевине високи скип; Наскок на сандучић, саскок.
вежбе обликовања 15мин.	1. Спетни став, руке спојене иза главе. Спојити лактове испред главе, а затим их забацити уназад. Глава прати кретање лактова. 2. Стојећи став, руке са стиснутим шакама испред тела. Испружити наизменично једну па другу руку, као бокс ударци. 3. Раскорачни став, руке спојене у узручењу, дланови окренути на горе. Изводити претклоне трупом, наизменично ка једној и ка другој ноzi. 4. Раскорачни став, изводити отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну са зибом, тако да рука у коју страну се труп прегiba буде ослоњена о бок, а супротна у узручењу и обрнуто. 5. Лежећи на леђима, ноге погрчене, руке поред тела. Подићи се у сед и вратити у п.п. 6. Лежећи на стомаку, руке благо удаљене од тела. Подићи истовремено главу, груди и ноге од пода и вратити у п.п. 7. Из лежећег положаја на стомаку, наизменично подизати једну па другу руку увис са истовременим подизањем трупа. 8. Стојећи став, руке у одручењу. Ситним поскоцима ротирати ноге и кукове наизменично у једну и другу страну.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Рипстол пењање дохват лопте и силажење; Провлачење кроз обруч; Чолут напред скок у вис, колут напред; Суножни скокови у даљ; Скокови за рукама (зечији скокови). <i>Станица2:</i> Котрљање лопте између чуњева; Котрљање из руке у руку око чуњева; У месту бацање и хватање лопте, а затим у ходу исто то; Манипулације лоптом око делова тела у месту (око спојених стопала, спојених колена, раширених стопала и колена, кукова, главе). <i>Станица3:</i> Рипстол бочно ходање са окретом; Провлачење кроз обруч; Палачинка (ротација око уздужне осе); Колут напред; Суножни скокови; Паук у напред до рипстола.
завршни 5мин.	Истезање задње ложе бута; Истезање трбуха.

2. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Вијугаво трчање око купа; Бочно кретање, нога до ноге на половини пивот окрет за 180° и до краја на другу страну; Ходање преко клупе са препрекама (купице); Обручеви – лева-десна, обе, па прескок препоне. <i>П2:</i> Цик-цак трчање са додиривањем маркера; Бочни прескоци ужета; Скокови у обручеве (3х лева, 3х десна); Мердевине (суножни, разножни скокови).
вежбе обликовања 15мин.	1. Стојећи став, приручење. Бочни кругови у напред и у назад. 2. Стојећи став, одручење. Урадити два зиба у назад пруженим рукама па згрченим у лактовима. 3. Раскорачни став, узручење. Претклон на једну ногу, п.п., претклон на другу ногу. 4. Раскорачни став, приручење. Отклон у једну страну и подигнути руку коју прате погледом, па исто у другу страну. 5. Лежећи ослоњени на лактове, згрчити па испружити ноге 6. Лежећи, ослоњени на лактове, разножење. Подизати ноге и спојити их у ваздуху па п.п. 7. Лежећи на стомаку, руке испред главе пружене. Радити истовремено макасице и рукама и ногама. 8. Суножни поскоци у месту, напред, назад, лево, десно.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Лијана са једне на другу струњачу, између поставити струњачу друге боје; Колут напред – низ косу раван; Бочни колут на једну страну; Клупа (цетвороношке преко ње); Залет па скок са даске на струњачу <i>Станица2:</i> Лијана са једне на другу струњачу између поставити препону коју треба прескочити; Колут назад па скок са окретом за 180 па колут напред; Клупа (вучење на леђима); Залет скок са даске на сунђер-увито. <i>Станица3:</i> Праволинијско котрљање лопте једном руком, назад другом руком; Наизменично котрљање из руке у руку; У месту котрљање лопте око спојених ногу, раширених ногу, напред-назад, кроз ноге; У месту, бацање лопте у вис и хватање тек када лопта одскочи.
завршни 5мин.	Истезање задње ложе бута; Истезање трбуха.

3. блок час	
део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Залет, лева-десна скок у вис додирнути лопту, доскок; Струњача, палачинка; Залет, прескок препоне суножно; Залет, скок са обичне струњаче на средњу, па са средње на дебелу (између поставити струњаче различите боје); Бочни скокови преко ужета. <i>П2:</i> Залет, лева-десна скок у вис додирнути лопту, доскок на обе ноге; Провлачење кроз обруч; Поставити поклопац шведског сандука, па сандучић – залет, лева-десна, саскок са доскоком на обе ноге; Палачинка; Залет скокови преко препона.
вежбе обликовања 15мин.	1. Стојећи став, руке у одручењу са стиснутим шакама. Описивати мале кругове, па све веће, и у напред и у назад. 2. Стојећи став, предручење. Радити маказице спорије па брже наизменично. 3. Раскорачни став, руке погрчене у лактовима у одручењу. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и другу страну. 4. Упор клечећи за рукама. Заножити једном па другом ногом. 5. Лежећи на стомаку, руке укрштене иза тела. Подизати и спуштати труп. 6. Планк 10 секунди, 2 серије. 7. Раскорачни став, одручење. Дубоки чучњеви. 8. Став спетни, руке о бок. Поскоком до раскорачног става, па поскоком до суножног става (убацити и рад рукама одручење-приручење).
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Високо вратило, њих на трећи зањих саскок; Две греде ход унапред; Преко полуваљка обука звезде; Маказице унапред. <i>Станица2:</i> Високо вратило, на пети њих саскок; Бочно ходање на греди; Звезда; Маказице унапред па уназад. <i>Станица3:</i> Котрљање лопте десном, левом, из руке у руку; Бацање и хватање у кретању; Бочно кретање, лопта у предручењу; Дриблинг са две руке, аплауз па хватање лопте.
завршни 5мин.	Свећа; Мали мост; Истезање задње ложе бута; Истезање трбуха.

4. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Залет, лева-десна па суножни прескок препоне, 3 пута; Мердевине (лева – лева - суножно, десна – десна - суножно); Четвороношке у напред до пола, палачинка, четвороношке у назад; Дечији поскок руке на бок. <i>П2:</i> Залет, лева-десна па суножни прескок препоне, 3 пута; Клупа – бочни ход на једну страну, провуку се кроз обруч, бочни ход на другу; Провуку се кроз обруч па наскок на сандучић; Галоп странце.
вежбе обликовања 15мин.	1. Спетни став, руке спојене иза главе. Узручити спојеним рукама и подићи се на прсте, а затим се вратити у п.п. 2. Стојећи став. Једном па другом руком, згрченом у зглобу лакта, изводити бочне кругове. 3. Стојећи став, руке у одручењу. Замасима "зибати" уназад до два пута наизменично згрченим и опруженим рукама. 4. Раскорачни став, труп у претклону, руке додирују под. Усправити се, извести засук трупом и одручити. Из почетног положаја изводити вежбу наизменично у једну и другу страну. 5. Седећи пред рукама, подизати И спуштати пружене ноге 6. Сед на потколеницама, руке спојене иза главе. Извести претклон трупом и вратити се у п.п. 7. Лежећи на стомаку, руке спојене у заручењу. Истовремено подићи увис труп, руке и заножити једном ногом. Вежбу понављати наизменично заножењем једне и друге ноге. 8. Седећи разножно, руке спојене иза главе. Изводити отклоне трупом наизменично у једну и другу страну.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Вучење на стомаку преко клупе; Колут уназад низ косу раван; Став на шакама ногама уз рипстол; Корак, наскок на две скок преко препоне; Греда, ходање у напред. <i>Станица2:</i> Високо вратило, њих и саскок на трећи њих у зањиху; Колут у назад два везана; Звезда; Скокови за рукама преко препрека. <i>Станица3:</i> Дриблинг до препоне - провуку се, наставе дриблинг; Трчањем уназад бацају и хватају лопту; Колут напред одкотрљају лопту поред стручаце; Повратак назад дриблингом до обручева у цик-цак где тапну по једном са две руке.
завршни 5мин.	Свећа; Мали мост; Истезање задње ложе бута; Истезање трбуха.

5. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Мердевине – високи скип; Суножни и разножни скокови за рукама – подизање па колут напред; Два бочна прескока препонице, два бочна прескока препонице на другу страну; Галоп напред. <i>П2:</i> Цик-цак трчање, једна линија у напред, друга у назад; Колут напред; Наскок на сандучић, саскок, провуку се кроз обруч, 2 пута; Клупа – за рукама, суножно на клупу, разножно на под; Дечији поскок.
вежбе обликовања 15мин.	1. Ходање на петама са обручем у заручењу(рамена назад) око маркера. 2. Ходање на спољној страни стопала са обручем у узручењу око маркера. 3. П.п. спетни, у средини обруча, додиривати обруч у свакој тачци на једну па другу страну(пруженим ногама) чак и иза пета. 4. П.п. Раскорачни у обручу који држимо пруженим рукама, сукање трупом. Неко иза деце позива да га виде. 4,5.П.п. Спетни, обруч вертикално положимо поред десне ноге, бочно провлачење на једну и другу страну. 5. Вртети обруч око боље руке, струка. 6. П.п. седећи пружених ногу, обручем узручити, додиривати обруч врховима прстију једне па друге пружене ноге, пробати ко може са обе ноге. 7. П.п. Лежећи на трбуху, подићи обруч са пруженим рукама у вис издржај, окренути обруч, спустити доле, на другу страну окренути. 8.П.п. спетни, скокови суножни напред-назад, у страну лево-десно.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Вучење на леђима преко клупе (ноге су савијене у коленима); Звезда по луку; Став на шакама уз рипстол па колут у напред; Дечији поскоци; Грета - ходање у страну. <i>Станица2:</i> Високо вратило, њих и саскок на трећи њих у зањиху; Колут у назад, два везана; Звезда два пута; Скокови за рукама преко препрека. <i>Станица3:</i> Бочно котрљање лопте на једну страну, провуку се кроз препону па на другу; Палачинка; Од купе до купе котрљањем кроз ноге из руке у руку; Дриблинг па десна лева у два обруча и убацивање лопте у оквир шведског сандука.
завршни 5мин.	Свећа; Мали мост; Истезање задње ложе бута; Истезање трбуха.

6. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Трчање цик-цак; Разножни колут па залет и одбочка преко шведског сандука; Клупа – бочно четвороножно кретање, стопала на клупи а руке на поду; Галоп странце. <i>П2:</i> Два бочна прескока препонице на једној нози скок са окретом за 90 на две па два суножна преко веће препоне, па два бочна на другој нози; Залет, разношка преко козлића; Клупа – суножни наскок на клупу, па саскок; Галоп напред.
вежбе обликовања 15мин.	1. Ходање на петама са лоптом у заручењу (рамена назад) око маркера. 2. Ходање на спољној страни стопала са лоптом на боку (даље од маркера) око маркера. 3. Котрљање лопте око спојених стопала пружених ногу, издржај са лоптом иза пета до 10, па на другу страну, издржај са лоптом иза пета до 10. 4. П.п. Спетни са лоптом у узручењу, одножити у страну ногом на којој се врши бочно савијање(до три), вратити се у п.п., друга страна. 5. Вођење лопте бољом руком, лошијом. 6. Из става пребацивање лопте испред из руке у руку (предња промена), кроз ноге, раскорачни став искорачком напред (средња промена), иза леђа (задња промена). 6. П.п. Седећи, испод пружених ногу бацати лопту у вис и хватати рукама. 7. П.п. Седећи, пруженим ногама држати лопту у издржају бројећи до 10, описати три круга (у обе стране), издржај бројећи до 5. 8.П.п. Седећи на потколеницама, лопта између ногу. Котрљати лопту што даље испред себе, вратити се у пп. 9. П.п. Лежећи на трбуху, подићи лопту са пруженим рукама у вис издржај до 15.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Вучење на леђима ноге пружене и подигнуте; Звезда низ косу раван; Став на шакама уз рипстол, ход у страну и колут напред; Дечији поскоци обе руке у узручењу при скоку; Греда, ходање уназад; <i>Станица2:</i> Дохватно вратило, њих савијеним ногама; Колут у напред; Звезда преко поклопца шведског сандука; Зечији поскоци; <i>Станица3:</i> Дриблинг бочним кретањем до препоне, провуку се па на другу страну дриблинг; Колут у напред, лопта између ногу; Дриблинг, две предње промене испред купе, ускоче у обруч и додавање са груди о зид.
завршни 5мин.	Свећа; Мали мост; Истезање задње ложе бута; Истезање трбуха.

7. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Зечји скокови па залет, наскок на одскочну даску са обе-саскок; Цик-цак трчање до једне препонице прескок, до друге провлачење; 3 суножна скока у обручеве, палачинка, 2 суножна скока у обручеве -палачинка на другу страну; Дечији поскок. <i>П2:</i> Клупа, прелаз четвороношке; Наскок на сандучић, саскок, палачинка; Цик-цак трчање до једне препонице и прескок, па до друге и провлачење; Бочни прескоци ужета.
вежбе обликовања 15мин.	1.П.п. Спетни, руке са палицом иза тела. Заручити (одаљити палицу од тела) бацити главу у назад, вратити се у почетни положај. 2.П.п. Спетни, руке са палицом иза тела. Претклон трупом, заручити - поглед напред. 3.П.п. Спетни, пружене ноге (закључати колена), палицом иза ногу, вући тело према ногама. 4.П.п. Раскорачни, палицом на раменима лактови високо назад, сукање трупом. 5.П.п. Спетни са рукама на боку, прескоци палице положене на тлу. 6.П.п. Лежећи на леђима, руке са палицом у узручењу. Пребацити једну ногу преко палице и вратити се у пп. Вежбу изводити наизменично једном па другом ногом. 7.П.п. Лежећи на леђима руке са палицом у узручењу. Истовремено подићи руке и ноге, стопалима додирнути палицу и вратити се у пп. 8.П.п. Лежећи на стомаку, руке са палицом иза леђа. Истовремено извести заклон трупом и јако заручити. Вратити се у пп., издржај 15с.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Ходање на рукама уз рипстол; Провлачење кроз обруч; Клупа – вучење на стомаку; Звезда преко половине ваљка; Колут у назад; Суножни скокови. <i>Станица2:</i> Високо вратило, њих на пети зањих саскок; Залет, скок са даске на шведски сандук, скок са сандука, суножни доскок; Колут у напред, скок са окретом па колут уназад; Паук (четвороножно кретање, стомак окренут ка плафону) на страну. <i>Станица3:</i> Мердевине, високи скип; Залет, скок у даљ; Суножни скокови у обручеве постављене цик-цак;
завршни 5мин.	Вага; Велики мост; Истезање на рипстолу; Истезање трбуха.

8. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Зечји скокови па залет, наскок на одскачну даску са обе, разножни скок; Цик-цак трчање до једне препонице па прескок, па до друге и провлачење; 3 суножна скока у обручеве постављене цик-цак) па колут напред; маказице у напред. <i>П2:</i> Клупа, за рукама наскок на клупу суножно, саскок на другу страну; Наскок на сандучић, саскок, колут напред; Цик-цак трчање до једне препонице и прескок, па до друге и провлачење; Галоп странце.
вежбе обликовања 15мин.	1.П.п. Раскорачни у ширини рамена, вијачу држимо око врата. Кроз максимални засук телом рукама узручити (стопала залепљена). 2.П.п. Већи раскорачни, вијачу држимо око врата. Бочно савијање трупа уз вучење вијаче на страни савијања. 3.П.п. Раскорачни у ширини рамена, вијачом пружено доле иза леђа, претклон трупом (пружене ноге телом ка ногама) уз максимално заручење. 4.П.п. Спетни, вијачом иза ногу, претклон трупом вукући тело ка ногама (пружена колена). 5.П.п. Спетни, вијачом испред тела, прекорачити вијачу искорачком напред. 6.П.п. Клек, вијачом испред, одножити на страну, бочно се савити уз узручење вијачом. 7.П.п. Седећи пруженим ногама, вијачом испод ногу, подићи пружене ноге, а вијачу држати пруженим рукама испод. 8.П.п. Лежећи на стомаку, заклон трупом узручити рукама са затегнутом вијачом, издржај 20с.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Високо вратило, њих, саскок на трећи зањих; Залет, суножни скок са даске па на сандучић-није нужан; Два колута бочна, на једну па на другу страну; Паук на страну. <i>Станица2:</i> Ходање на рукама уз рипстол и колут напред; Провлачење кроз обруч; Клупа – вучење на леђима (ноге су подигнуте и опружене); Звезда на косој равни на којој је залепљена половина ваљка. <i>Станица3:</i> Мердевине, бочни скип; Залет, скок са струњаче на струњачу; Четвороножно кретањ у цик-цак; Трчање по луку.
завршни 5мин.	Вага; Велики мост; Истезање на рипстолу; Истезање трбуха.

9. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	• Ходање на прстима, руке у узручењу; • Ходање на петама, руке у заручењу; • Брзо ходање, рад рукама као код трчања; • Марширање у месту, кретању; • Децји поскок, руке на куковима • Високи скип у месту, кретању; • Трчање из различитих стартних позиција.
вежбе обликовања 15мин.	1. П.п. Спетни, плесак рукама у узручењу кроз подизање на прсте, плесак у заручењу из п.п. 2. П.п. Раскорачни, кружење пруженим рукама унапред, полако па све брже и брже. На исти начин кружити пруженим рукама уназад. 3.П.п. Раскорачни, рукама приручити, бочно савијање са клизањем шаке низ ногу, другом руком што више одручити. 4. П.п. Седећи пружених ногу, ухватити прсте стопала, приљубити тело уз ноге (10с), ослонити се длановима иза задњице и подићи кукове (пружено тело и ноге, заклон главом) - упор лежећи пред рукама. 5. П.п. Седећи раскорачно, рукама одручити стегнути песнице, сукање трупом. 6.П.п. Седећи пружених ногу, максимално подизати наизменично једну па другу ногу. 7. П.п. седећи раскорачно кружити пруженим ногама у једну па у другу страну. 8. П.п. лежећи на трбуху, ногама раскорачно ослоњеним о прсте стопала, махати пруженим рукама, учинити што је могуће већи заклон трупом.
главни 25мин.	Станица1: Вратило (ниско), попну се у упор – смак; Провлачење на стомаку испод препона; Колут у назад па колут у напред; Залет, наскок на даску суножни скок на велику струњачу; суножни скокови у цик-цак постављене обручеве. Станица2: Поваљка на леђима; Из чучња пад на леђа, са ударцем обема рукама о струњачу; Из чучња пад на бок, са ударцем једне руке на струњачу; У пару, чучањ – гурање кроз плесак шакама. Станица3: Ходање преко препона; Залет, троскок; Бочни прескоци ужета; Залет, бочни скок маказицама на дебелу струњачу.
завршни 5мин.	Свећа; Велики мост; Истезање задње ложе бута у партеру; Истезање трбуха.

10. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	• Брзо ходање, рад рукама као код трчања; • Марширање у месту, па у кретању; • Дечји поскок; • Галоп напред; • Ниски скип у месту, па у кретању; • Високи скип у месту, па укретању; • Трчање из различитих стартних позиција;
вежбе обликовања 15мин.	1. П.п. Спетни, једна рука у узручењу, друга у заручењу. Урадити два зиба рукама уназад, а затим поновити вежбу са супротним положајем руку. 2. П.п. Од благо раскорачног до спетног, полако(пун покрет) кружење пруженим рукама уназад(леђно пливање), поглед ка плафону. 3. П.п. Благо раскорачни став, руке спојене у заручењу. Извести претклон трупом и појачати га замахом руку. 4. П.п. Раскорачни, руке спојене иза главе, лактови забачени уназад. Изводити отклоне трупом у једну и другу страну. 5. П.п. Клечећи, руке поред тела. Седати наизменично на једну и другу страну. 6. П.п. Бочни упор на једној руци. Подизати и спуштати бокове. Издржај у бочном упору. 7. П.п. Седећи, наизменично пружене ноге подизати (бројати до 10), десет маказица, па поново наизменично пружене ноге подизати (бројати до 10). 8. Скокови са окретом за 180, 360 степени. 9. П.п. Стојећи тело у претклону, руке ослоњене о под, поглед напред. Наизменично опружену руку подизати до узручења.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Вратило (ниско) попну се у упор – смак; Провлаче се на стомаку испод препона; Колут назад разножни; Звезда на струњачи; Разношка, преко нижег козлића; <i>Станица2:</i> Поваљка на леђима; Из стојећег става у поваљку па назад до стојећег става; Из получучња пад на леђа, са ударцем обема рукама о струњачу; Из получучња предножити десном ногом и предручити десном руком, пад на десну страну са удрацем десном руком о струњачу, по обрнуто; У пару, чучањ – гурање кроз плесак шакама. <i>Станица3:</i> Трчање преко препона; Цик-цак трчање; Залет, троскок; Дечији поскоци.
завршни 5мин.	Свећа; Велики мост; Истезање задње ложе бута у партеру; Истезање трбуха.

11. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	• Брзо ходање, рад рукама као код трчања; • Дечји поскок, супротна рука, супротна нога; • Галоп напред; • Ниски скип у месту, па у кретању; • Високи скип у месту, па у кретању; • Ниски скип па на знак високи; • Високи скип у месту, на знак прећи у трчање.
вежбе обликовања 15мин.	1. П.п. Спетни, руке у предручењу у висини рамена савијене у лактовима. Урадити два зиба рукама уназад савијених лактова а затим два зиба уназад пруженим рукама. 2. П.п. Спетни, узручити обема поглед ка плафону подићи се на прсте, заручити обема поглед ка плафону подићи се на прсте. 3. П.п. Од благо раскорачног до спетног, полако(пун покрет) кружење пруженим рукама уназад, затим унапред. 4. П.п. Спетни, истовремено одложити и одручити у једну страну, затим у другу (пружене руке и ноге, ногом дохватити руку). 5. Скокови раскорачно укрштено. 6. П.п. Клечећи, руке у узручењу. Дохватити једном руком пету супротне ноге, поглед за руком. Вратити се у пп 7. П.п. Седећи, подићи пружене ноге, руке пружене одигнуте од тла. 8. П.п. Лежећи на трбуху руке поред тела. Истовремено подићи ноге и горњи део тела, поглед ка плафону.
главни 25мин.	Станица1: Вратило (ниско) узмак; Колут назад до става на шакама низ косу раван; Рондат на струњачи; Разношка преко козлића. Станица2: Поваљка на леђима из стојећег става; Стојећи став, предложити десном или левом, пад на леђа са ударцем обема рукама; Из стојећег става предложити десном ногом и предручити десном руком, пад на десну страну са удрацем десном руком о струњачу, па обрнуто; У пару, чучањ – гурање кроз плесак шакама. Станица3: У паровима, додавање лопте лежећи на стомаку руке изнад чела; Додавање на малој раздаљини (руке испод лопте); Ход, бацају и хватају лопту; Откотрљају лопту, сустигну је па ухвате; У ходу, ударац лоптом са две руке о под;
завршни 5мин.	Истезање задње ложе бута у партеру; Истезање трбуха. Игра.

12. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	• Бочно кретање; • Скокови са ноге на ногу; • Скокови на једној нози; • Жабљи скокови; • Трчање - на знак чучањ; • Трчање - на знак чучањ-скок, наставити трчање; • Ниски старт.
вежбе обликовања 15мин.	1. Ходање на петама са обручем у заручењу (рамена назад) око маркера. 2. Ходање на спољњој страни стопала са обручем у узручењу око маркера. 3. П.п. спојни у средини обруча, додиривати обруч у свакој тачци пруженим ногама у једну па у другу страну. 4. П.п. раскорачни са обручем у узручењу сукање трупом. 5. П.п. седећи пружених ногу, обручем узручити, додиривати обруч врховима прстију једне па друге пружене ноге. 6. П.п. седећи пружених ногу, обручем узручити. Спустити руке са обручем у предручење, провући ноге кроз обруч, затим се вратити у пп 7. П.п. лежеци на трбуху, подићи обруч са пруженим рукама у вис и једну ногу у издржај, затим другу. 8. П.с. спојни, скокови суножни напред-назад, у страну лево-десно(после њихових покушаја показати скокове на предњем делу стопала). 9. Прескакање обруча.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Рипстол- поставити клупу на притку, пењање четвороношке, силазак низ уже; Провлачење кроз обруч; Наскок на сандучић па са сандучића на трамболину или две даске и летећи колут; Звезда преко полуваљка; Колут назад. <i>Станица2:</i> Рипстол – пењање и спуштање уз помоћ ужета; Провлачење кроз обруч; Звезда низ косу раван; Колут назад кроз став на шакама <i>Станица3:</i> Мердевине - високи скип, па спринт до купе; Скокови (лева-лева-десна) па прескок препонице, па (десна-десна-лева) и прескок препонице; Скок у даљ на струњачу одразом из обруча преко препонице; Скокови са ноге на ногу преко препоница.
завршни 5мин.	Истезање задње ложе бута у партеру; Истезање трбуха. Игра.

13. блок час

део часа	опис
уводни 15мин.	<i>П1:</i> Четвороношке у напред, бочни прескоци преко конопца; 4 суножна прескока различитих висина препона; Вијугаво трчање; Дечји поскоци до купе; Бочно кретање, провлачење кроз обруч, па бочно на другу страну. <i>П2:</i> 2 бочна прескока препона, спринт, 2 прескока напред, трчање у назад, 2 бочна на другу страну (препоне постављене цик-цак); Мердевине (десна-десна-суножни, лева-лева-разножни); Дечји поскоци до купе; Вијугаво четвороножно ходање око 4 купе, колут напред; Бочно кретање, бочно провлачење кроз обруч; бочно кретање на другу страну.
вежбе обликовања 15мин.	1. Ходање на петама са лоптом у заручењу(рамена назад) око маркера. 2. Ходање на спољној страни стопала са лоптом на боку(даље од маркера) око маркера. 3. Котрљање лопте око спојених стопала пружених ногу 3ц, издржај са лоптом иза пета до 10, па на другу страну, издржај са лоптом иза пета до 10. 4. П.п. Спетни са лоптом у узручењу, одножити у страну ногом на којој се врши бочно савијање(до три), вратити се у п.с., друга страна. ц4 5. П.п. Раскорачни, засук трупом, одбити лопту од тло, ухватити, вратити се у почетни положај. 6. П.п. седећи пружених ногу бацати лопту у вис и хватати рукама. 7. П.п. Седећи, пруженим ногама држати лопту у издржају, описати три круга, издржај. 8. П.п. Седећи, лопта између стопала. 1) подићи лопту пруженим ногама; 2) Савити потколенице; 3) Опружити; 4) Спустити тик до тла. 9. П.п. Лежећи на трбуху, подићи лопту са пруженим рукама у вис издржај до 20с.
главни 25мин.	<i>Станица1:</i> Ходање уназад преко греде; Замахом до става на шакама уз рипстол; Рондат и спојено колут у назад пруженим ногама; Згрчка преко козлића. <i>Станица2:</i> Убацивање лопте једном руком у оквир шведског сандука; Шутирање на кош; Гађање кроз вертикално постављене обручеве; Игра - гађање пилатес лопте. <i>Станица3:</i> Троскок на струњачу; Бочни скип преко препона; Скок у даљ; 3 скока на једној нози, 2 суножна прескока препона, 3 скока на другој нози.
завршни 5мин.	Истезање задње ложе бута у партеру; Истезање трбуха; Свећа; Игра.