

## КРЕАТИВНЕ РАДИОНИЦЕ ЗА РАД СА ДЕЦОМ НА ТЕМУ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

### ИГРЕ ЗАГРЕВАЊА

Игре загревања се могу користити у различитим ситуацијама: када водитељ радионице (учитељ/наставник) жели да појача повезаност и сарадњу међу децом или једноставно жели да децу разгали и развесели. Ове игре се могу користити на часовима разредног старешине, на рекреативној настави, на часовима физичког васпитања, понекад и на редовним часовима. У тренуцима када су ученици исувише уморни да би пратили наставу, нека од игара загревања може поправити атмосферу, размрдати и активирати ученике. Међусобно поверење које се гради посредством ових игара доприноси развијању позитивне атмосфере и омогућава одвијање кооперативних активности. Време трајања ових игара није ограничено, обично износи 5 до 10 минута.

#### Игра „Расплитање чвора“

- Учесници стоје у кругу затворених очију и испружених руку
- На знак водитеља радионице полако крећу ка средини круга и чврсто хватају сваком руком по једну руку другог учесника
- Једном ухваћена рука не треба да се пушта
- Потребно је да све руке нађу свог пара
- Учесници тада отварају очи и покушавају да се „распетљају“, односно да се поставе у почетну позицију
- Увек је могуће „распетљати“ чвор, што може да симболизује да се и сви остали „чворови“ могу разрешити

#### Игра „Врба“

- Чланови групе стану у круг, а један члан стане у центар круга, зажмури и прекрсти руке на грудима.
- Остали му се приближе на раздаљини која је мања од његове висине.
- Водитељ радионице замоли учесника који је у центру да жмурећи почне да пада у било ком смеру, препуштајући се групи да га придржи.
- Чланови групе претходно својим длановима помажу особи да не падне и гурају је на другу страну круга.
- После извесног времена, особа у центру не осећа страх од могућег пада.

#### Игра „Стонога“

- Сви ученици стану у што правилнији круг, окрену се на лево тако да гледају један другом у потиљак.
- Лаганим кораком према центру круга треба што више смањити међусобно растојање учесника, али водити рачуна да овако сужен круг битније не промени форму.
- На знак водитеља ученици једно другом лагано седају у крило.
- Када сви седну, учесници лагано праве мале кораке левом па десном ногом.
- Тако круг почиње да се креће, као права стонога.

#### Игра „Змајеви“

- Учесници се поделе у више група од по 6 чланова.
- Стоје у низу један иза другог држећи оног испред себе око стука. Први у низу је глава змаја, а задњи реп. Глава змаја покушава да ухвати реп.
- Сви између се труде да га у томе спрече, тако што се крећу тамо-амо, али никако не испуштају учесника испред себе
- Када глава змаја ухвати реп, онда иде на крај колоне и сада је у позицији да њега јури глава, односно до тада други учесник у колони, и тако редом.

### **Игра „Погоди активност“**

- Учесници игре један по један излазе испред групе и телом и мимиком показују по један спорт или рекреативну активност, док остали учесници погађају, нпр: дизање тегова, пуцање, пливање – разни стилови, клизање, алпинизам, куглање, разне атлетске дисциплине, аеробик...
- Игра се понавља док постоје идеје

### **Игра „Талас“**

- Сви учесници радионице стоје у кругу
- Водитељ почиње игру тако што показује један покрет телом, који учесник са десне стране наставља тако да се преносе попут таласа.
- Потребно је синхронизовати покрете, тако да се игра не прекида. Предлог: нит која се провлачи право, горе-доле, цик-цак, устајање-седање, њихање рукама...
- Сви учесници игре су дужни да понове задати покрет. Кад покрет ураде сви учесници, неко други показује покрет
- Игра траје док има идеја

### **Игра „Талас II“**

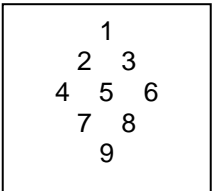
- Група стоји у кругу и водитељ задаје вежбу пуцкањем прстију обе руке коју треба да понови особа са десне стране, а затим и сви учесници по истом принципу до краја круга (вежба се преноси у таласу).
- Када особа са леве стране водитеља понови задату вежбу, водитељ промени вежбу пљескајући рукама. Сада чланови групе чекају да талас дође до њих да би прешли са пуцкања прстима на пљескање рукама.
- Водитељ затим мења вежбу трудећи се да повећа интензитет покрета и звука, пљескањем рукама по бутинама.
- Следи лупање ногама о под.
- Водитељ затим понавља већ демонстриране покрете мањег интензитета (пљескање, рукама о бутине, тапшање) све док не понови вежбу којом је игра започета (пуцкање прстију).

### **Игра „Петар каже“**

- Може се играти у учионици или на отвореном простору.
- Водитељ игре стоји испред групе и издаје „наређења“ шта сваки учесник игре треба да уради. Нпр: да устане, да седне, да подигне леву руку, да се почеше по глави, да се окрене, да чучне, да клима главом, да маршира, да тапше или пуцкета прстима, итд.
- Учесници игре треба да послушају водитеља, али само ако он „наређење“ започне речима „Петар каже ...“(нпр. да сви учесници устану).“
- Уколико водитељ игре само каже шта треба да се уради, учесници не смеју да га послушају, јер ко испуни захтев водитеља који није започет речима „Петар каже да..“ - испада из игре.
- Игра траје док и последњи учесник не направи грешку.

<b>НАЗИВ РАДИОНИЦЕ</b>	<b>„КРУЖНО ПУТОВАЊЕ”</b>
<b>ЦИЉ</b> Предшколски узраст Школски узраст (1-4 разред)	Едукација деце о 8 облика аеробних вежби, погодних за извођење у затвореном и на отвореном простору.
<b>ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ</b>	Картице са фитнес задацима
<b>ВРЕМЕ</b>	30 минута
<b>МЕТОД РАДА</b>	<p>1. Загревање:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• деца марширају у месту, прво полако па све брже</li> <li>• водитељ покаже на један део тела, а деца покрећу тај део свако на свој начин</li> <li>• следи истезање</li> </ul> <p>2. Главна активност – „Кружно путовање“:</p> <p>Поставите станице широм просторије и на ваш знак нека деца формирају групе од 3 до 5 и путују од станице до станице док не заврше све задатке. На свакој станици треба да проведу 60 до 90 секунди а на знак водитеља прелазе на следећу марширајући или трчећи. На свакој станици треба да испуне следеће задатке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. станица: скакање у месту</li> <li>• 2. станица: ход на прстима</li> <li>• 3. станица: скакање у чучњу</li> <li>• 4. станица: ход на пети</li> <li>• 5. станица: склекови на зиду</li> <li>• 6. станица: трчање у месту</li> <li>• 7. станица: подизање колена</li> <li>• 8. станица: скок у вис до чучња</li> </ul> <p>3. Опустање: кипови од глине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Деца се крећу околу успоравајући покрете као кипови од глине који се полако суше док се потпуно не укипе</li> <li>• следи истезање</li> </ul>

<b>НАЗИВ РАДИОНИЦЕ</b>	<b>„ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЈЕ КОРИСНА ЗА...”</b>
<b>ЦИЉ</b> Школски узраст	Учити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека.
<b>ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ</b>	Пано са исцртаним људским телом Фломастери
<b>ВРЕМЕ</b>	30 – 45 минута
<b>МЕТОД РАДА</b>	<p>Уводна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Водитељ радионице подсећа на системе органа код човека.</li> </ul> <p>Главна активност: „Физичка активност је корисна за...”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Залепити велики папир на зид, замолити једно од деце да стане испред папира и нацртати контуру око његовог тела.</li> <li>• Замолити децу да једно по једно уцртавају органе којима годи физичка активност</li> <li>• Када сви заврше подстаћи разговор о датим одговорима/цртежима</li> </ul> <p>Завршна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вежбе истезања уз именовање група мишића/делова тела који се истеже</li> </ul>

<b>НАЗИВ РАДИОНИЦЕ</b>	<b>„ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВЉЕ“</b>	
<b>ЦИЉ</b> Школски узраст	Учити да је физичка активност неопходна за правилан раст и развој (здравље) човека.	
<b>ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ</b>	Пано са исцртаном „дијамантском деветком“ Папири са изјавама Лепак	
<b>ВРЕМЕ</b>	30 минута	
<b>МЕТОД РАДА</b>	<p>Уводна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Водитељ радионице подсећа на значај физичке активности</li> </ul> <p>Главна активност: „Дијамантска деветка“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учесници радионице се поделе у 4 групе</li> <li>• Свакој групи достави се по 9 картица на којима пише због чега се треба бавити физичком активношћу (видети напомену за водитеље)</li> <li>• Свака група по својим приоритетима ређа изјаве, под бројем један је изјава која по њима има највећи приоритет, а под бројем девет она која има најмању важност</li> <li>• Изјаве се залепе на пано са исцртаном дијамантском деветком</li> <li>• По завршетку водитељ подстиче дискусију зашто се разликују разлози бављења физичком активношћу (шта је коме важније)</li> </ul> <p>Завршна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вежбе истезања или нека од игара</li> </ul> <p>Напомена за водитеља: Картице са изјавама, нпр:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физичка активност је добра за добар сан</li> <li>2. Физичка активност годи лепоти</li> <li>3. Спортисти/спортискиње су популарнији од осталих од школе</li> <li>4. Физичка активност подстиче правилан раст</li> <li>5. Спорт нас чува од лоших навика</li> <li>6. Спорт се постиже одговарајућа телесна тежина</li> <li>7. Бављењем спортом јачају кости и мишићи</li> <li>8. Бављењем спортом се стичу другови</li> <li>9. Због физичке активности се лепше осећамо</li> </ol>	

<b>НАЗИВ РАДИОНИЦЕ</b>	<b>„ЈА ВОЛИМ ОВАЈ СПОРТ“</b>
<b>ЦИЉ</b> Школски узраст	Подстаћи разговор о различитим врстама спорта; размена сазнања учесника радионице о различитим врстама спорта.
<b>ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ</b>	Празни папирићи, селотејп, оловке, фломастери, пано
<b>ВРЕМЕ</b>	30 – 45 минута
<b>МЕТОД РАДА</b>	<p>Уводна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Водитељ радионице наведе различите врсте спорта, уз помоћ групе, исписујући их на табли</li> </ul> <p>Главна активност: „Ја волим овај спорт“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сваки учесник игре треба на један папир да напише спорт који воли</li> <li>• Учесници се затим слободно шетају по просторији тражећи друге учеснике са истим одговором</li> <li>• Када пронађу такву особу, удружују се у парове, тројке, четворке</li> <li>• На крају игре следи дискусија о изабраним спортовима (зашто су популарни, где се организују, да ли неко већ тренира...)</li> <li>• На пану се залепе сви папирићи учесника, и изабере најпопуларнији спорт групе</li> </ul> <p>Завршна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Представник сваке групе мимиком и покретом прикаже изабрани спорт</li> </ul>

<b>НАЗИВ РАДИОНИЦЕ</b>	<b>„ЗАБЛУДЕ О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ“</b>
<b>ЦИЉ</b> Школски узраст (1-4 разред)	Учити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека и разуверити учеснике о заблудама о физичкој активности.
<b>ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ</b>	Картице са изјавама Кутије за одговоре („слажем се“ и „не слажем се“)
<b>ВРЕМЕ</b>	30 – 45 минута
<b>МЕТОД РАДА</b>	<p>Уводна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Водитељ радионице подсећа на значај физичке активности</li> </ul> <p>Главна активност: „Заблуде о физичкој активности“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Водитељ радионице учесницима подели картице на којима су исписане најчешће заблуде о физичкој активности (видети напомену за водитеља)</li> <li>• Учесници радионице се определе у коју кутију ће ставити картицу, у зависности да ли се слажу или се не слажу са изјавом са картице</li> <li>• Следи дискусија</li> </ul> <p>Завршна активност:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вежбе истезања</li> </ul> <p>Напомена за водитеља: Најчешће заблуде о спорту, нпр:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт се могу бавити само надарена деца</li> <li>2. Бављење спортом изискује пуно времена/пара</li> <li>3. Потребна је посебна опрема за бављење физичком активношћу</li> <li>4. Потребни су посебни терени/игралишта за бављење спортом</li> <li>5. Уколико нисам гојазан/гојазна нема потребе да се бавим спортом</li> <li>6. Уколико тренирам неки спорт нема потребе да идем на редовне часове физичког васпитања</li> <li>7. итд</li> </ol>

<b>НАЗИВ РАДИОНИЦЕ</b>	<b>„И МОЈ МОЗАК ВЕЖБА“</b>
<b>ЦИЉ</b> Школски узраст	Подстаћи учеснике да наведу што више врста спортова, рекреације, спортских реквизита и термина везаних за физичку активност.
<b>ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ</b>	Пано или табла и креда
<b>ВРЕМЕ</b>	15 минута
<b>МЕТОД РАДА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Водитељ радионице укратко опише задатак који је пред групом.</li> <li>• Учесници радионице седе у кругу или полукругу. Потребно је да наброје што више врста спортова, рекреације, спортских реквизита и термина везаних за физичку активност по азбучном реду, или на почетно слово свог имена.</li> </ul> <p>Предлог:</p> <p>А – аеробик, атлетика, аут, алпинизам,...</p> <p>Б – бициклизам, бокс...</p> <p>В – веслање, ватерполо, вијача, волеј...</p> <p>Г – гимнастика, голф, голман, грудвање, греда, гол...</p> <p>Д – десетобој, дисциплина (спортска), дизање тегова, диск...</p> <p>Ђ – ђускање, ђус (термин у тенису)...</p> <p>Е – екипа,...</p> <p>Ж – жонглирање,...</p> <p>З – зимски спортови, залет,...</p> <p>И – истезање, између две ватре, ипон,...</p> <p>Ј – јахање, једриличарство,...</p> <p>К – кошарка, карате, клизање, краул, конопац, кругови, козлић, копље,...</p> <p>Л – лопта, ластиш, лептир стил,...</p> <p>М – мачевање, меч, маратон, медаљ,...</p> <p>Н – нордијско скијање, ножни тенис, надвлачење конопца, нокаут,...</p> <p>О – олимпијада, одбојка, обруч,...</p> <p>П – пливање, препоне, пак, полувреме, партер,...</p> <p>Р – рвање, рукомет, ролери, реквизити, рекорд, рекет,...</p> <p>С – скијање, слалом, судија, стрељаштво, скок у даљ, у вис,...</p> <p>Т – тенис, трчање, такмичење,...</p> <p>У – утакмица, утркивање, успех,...</p> <p>Ф – фудбал, фолклор, физичко васпитање, фаул, фризби,...</p> <p>Х – хокеј, хула-хоп,...</p> <p>Ц – центаршут, центарфор,...</p> <p>Ч – чучањ, чуњеви,...</p> <p>Џ – џудо, џиуџица,...</p> <p>Ш – шампион, шут, школице,...</p>