

Ines Jerčinović

Prof. Tjelesne i zdravstvene kulture

Elementarne igre u funkciji završnog dijela sata

Jedna od definicija igre je: „Igra je aktivnost jedne ili više osoba koja služi za razonodu i zabavu. Bit igre je postići neki cilj pridržavajući se zadanih pravila“.

Elementarne igre su osnovni oblik koji se koristi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture djece mlađeg školskog uzrasta. One zadovoljavaju potrebe djece za kretanjem i aktivnošću, a ujedno uče djecu ustrajnosti, razvijaju samopouzdanje, hrabrost i istinoljubivost. Kroz igru, djeca se privikavaju na pobjede i poraze.

U završnom dijelu sata Tjelesne i zdravstvene kulture, primarna funkcija elementarnih igara je smirivanje organizma i postupno vraćanje fizioloških i psihičkih funkcija učenika u stanje slično onom prije početka sata. Stoga se za završni dio sata biraju mirne elementarne igre niskog intenziteta koje zahtijevaju preciznost, koncentraciju, ravnotežu ili brzinu reakcije.

Primjeri elementarnih igara koje se mogu koristiti u završnom dijelu sata:

Elementarne igre bez pomagala

Tip i top

Učenici su podijeljeni u dvije vrste koje su okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti oko 3 m. Učitelj stoji tako da dobro vidi obje vrste i izgovara *tip* i *top*. Na *tip* svi učenici čučnu i ponovno ustanu, a na uzvik *top* nepomično stoje. O redosljedu ključnih riječi odlučuje učitelj. Učenik koji pogriješi, ispada iz igre i odlazi na unaprijed određeni dio igrališta. Učitelj određuje trajanje igre (2 – 3 min). Pobjednik je vrsta u kojoj na kraju ostane više učenika u igri. Igra se može igrati sve dok jedna ekipa ostane bez ijednog igrača.

Vrući krumpir

Učenici su u formaciji kruga u turskom sjedu (koljena im se dodiruju) ili uspravnom stavu ako su na igralištu. Dva učenika drže rukama loptu i imaju zadatak predati loptu sljedećem učeniku u krugu. Lopte kruže do učiteljeva znaka. Učenici koji imaju loptu u rukama u trenutku učiteljevog znaka, ispadaju iz igre. Krug se sužava i igra se nastavlja. Kada polovica učenika ispadne, igra se nastavlja s jednom loptom. Kada ostanu samo dva učenika, okrenu se leđima jedan drugom i sa strane si dodaju loptu. Pobjednik je učenik koji ostane posljednji.

Poplava – tuča

Učenici slobodno hodaju po igralištu. Kada učitelj uzvikne *Poplava!*, učenici se nastoje što prije popeti na neku spravu ili neko uzvišenje. Na uzvik *Prošla opasnost!*, učenici nastavljaju slobodno hodati. Na uzvik *Tuča!*, učenici trče tražeći neku spravu ili mjesto koje može poslužiti kao zaklon za glavu da se zaštite od *tuče*.

Dan-noć-balerina-kazalište

Učenici stoje u formaciji polukruga, a učitelj je ispred njih. Učitelj izgovara *dan* i *noć*. Na uzvik *noć* svi učenici čučnu i, a na uzvik *dan* ustanu, odnosno uspravno stoje. Na zadatak *balerina* učenici stoje na jednoj nozi s rukama u ulučenom uzručenju. Druga noga je u pogrčenom prednoženju tako da stopalo dotiče koljeno ispružene noge. Nakon nekoliko izmjena poznatih zadataka igra se proširuje novim zadatkom *kazališta* kada učenici samo uspravno stoje i plješču. Učenik koji pogriješi, ispada iz igre i odlazi na unaprijed određeni dio igrališta. Učitelj određuje trajanje igre (2 – 3 min). Pobjednik je učenik koji najdulje ostane u igri, odnosno koji nije pogriješio.

Najbolja imitacija

Učenici su u slobodnoj formaciji. Učitelj učenicima zadaje zadatak da imitiraju neke životinje, zanimanja, sportaše i sl. Jedan učenik je sudac i promatra te prosuđuje ostale učenike. Dok glazba svira, učenici oponašaju zadani lik. Kad glazba prestane (ili na znak učitelja) svi se učenici umire u položaju u kojem su bili kad je prestala glazba. Učenik sudac proglašava najbolju imitaciju. Taj učenik postaje sudac i igra se nastavlja.

Boje

Za ovu igru potrebno je pripremiti četiri papira različitih boja formata A4 te četiri manja papirića s ispisanim nazivom tih boja. Manji papiri su presavinuti i nalaze se u posudi iz koje će se izvlačiti.

Učitelj na određenom prostoru za vježbanje postavlja četiri papira u različitim bojama koji nisu previše međusobno udaljena. Igra počinje slobodnim kretanjem učenika uz pratnju glazbe. Na prestanak glazbe (ili neki drugi dogovoreni znak) učenici brzo odabiru boju i stanu u blizinu tog papira. Učitelj izvlači papirić s nazivom neke od boja. Skupina učenika koja se okupila oko izvučene boje, ispada iz igre i odlazi sa strane na dogovoreno mjesto pratiti završetak igre. Nakon dva kruga igre, učitelj uklanja jednu boju kao i papirić s nazivom te boje. Slijede dva kruga igre s tri boje, a nakon toga slijedi nastavak s dvije boje do završetka. Pobjednik igre je učenik koji ostane uz boju koja nije izvučena u zadnjem krugu igre.

Zauzmi položaj

Učenici su u slobodnoj formaciji i izvode plesne pokrete uz glazbu. Kad učitelj zaustavi reproduciranje glazbe, postavi učenicima zadatak. Učenik koji posljednji ispuni zadatak, ispada iz igre. Zadatci za učenike su većim dijelom poznati učenicima iz dosadašnjih programskih sadržaja.

Zadatci:

1. Četveronožni položaj (*medeki*)
2. Vaga na koljenu
3. Balerina
4. Čučanj
5. Klek
6. Plivanje (prсно)
7. Sunčanje (na leđima)

Tko zadnji čučne

Učenici su u formaciji kruga i kreću se uz glazbu. Kad glazba utihne, svi trebaju čučnuti. Tko zadnji čučne, ispada iz igre.

Dvojke, trojke, četvorke...

Učenici se slobodno kreću u prostoru. Na učiteljevu naredbu formiraju zadanu formaciju. Npr. na naredbu *dvojke*, učenici trebaju što brže formirati par i primiti se za ruke. Učenik koji ne uspije naći para, ispada. Na naredbu *četvorke*, učenici formiraju skupinu od četvero učenika. Oni koji to ne uspiju, ispadaju. Igra traje dok ne ostane dvoje učenika. Preostali par učenika je pobjednik u ovoj igri.

Učitelj mijenja redosljed naredbi koje se ne podudaraju s brojevnim redosljedom kako učenici ne bi mogli predvidjeti sljedeći zadatak.

Kapica

Učenici su podijeljeni u parove, međusobno okrenuti jedan prema drugom u turskom ili raskoračnom sjedu na udaljenosti oko 1 m. Između parova je na sredini jedna kapica (mali čunjić).

Učitelj izgovara nazive dijelova tijela (glava, ramena, trbuh, koljena, oči, uši...), a učenici trebaju rukama što brže pokazivati taj dio tijela. Kad učitelj izgovori kapica, učenici nastoje što brže uzeti kapicu i podići je iznad glave. Učenik koji prvi podigne kapicu osvaja jedan bod. Igra se ponavlja više puta, a pobjednik je onaj učenik iz para koji je skupio više bodova, odnosno, onaj koji je više puta prvi uzeo kapicu.

Leti, leti

Učenici su u formaciji kruga u turskom sjedu zajedno s učiteljem. Učitelj počinje igru govoreći *Leti, leti...* i istovremeno radi pokrete kažiprstima gore – dolje. Nakon nekog vremena kaže neko biće ili predmet, primjerice ptica, slon, avion, mačka, leptir, konj, auto i sl. Ako izgovoreno biće ili stvar može letjeti, učenici podignu kažiprste gore, a ako ne leti, tada nastavljaju pokrete kažiprstima. Učenik koji pogriješi, ispada iz igre i odlazi na dogovoreno mjesto u dvorani, uzima loptu i dodaje se s ostalim učenicima koji su ispalili iz igre.

More-brijeg

Učenici su u formaciji vrste. Stoje na crti koja predstavlja *brijeg*. S jedne i druge strane crte je *more*. Učitelj se nalazi u nastavku crte i izgovara *more* ili *brijeg*. Na znak *more* učenici brzo skoče u *more* s bilo koje strane *brijega*. Na uzvik *brijeg* učenici skoče na crtu. Zadatak je pažljivo slušati različite zapovijedi. Učenik koji pogriješi, ispada iz igre i odlazi na određeno mjesto sa strane te promatra tijekom igre. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.

Trčanje po brojevima

Učenici su u formaciji četiri vrste. Razbroje se od prvog do posljednjeg u vrsti i trebaju dobro upamtiti svoj broj. Učitelj uzvikne neki broj, npr. *Četiri!*, a svi učenici koji su broj četiri trče oko svoje vrste do svog mjesta. Onaj tko je prvi osvaja jedan bod za svoju vrstu. Pri trčanju oko vrste učenici ne smiju dodirivati ostale članove svoje ekipe. Igra se više puta, a konačan pobjednik je vrsta koja je osvojila najviše bodova.

Tko će duže stajati na jednoj nozi

Zadatak je na znak zauzeti stojeći stav na jednoj nozi s drugom nogom u prednoženju i rukama u odručenju. Učenici trebaju što duže izdržati u opisanom stavu održavajući ravnotežu rukama. Pobjednik je onaj učenik koji posljednji ostane u zadanom stavu.

Par-nepar

Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje se natječu jedna protiv druge. Zadatak prvo izvodi jedna pa druga ekipa. Ekipa je u formaciji kolone. S lijeve i desne strane je crta udaljena oko 3 m. Umjesto crta na igralištu za oznaku se mogu koristiti čunjevi ili kapice. Učitelj stoji ispred kolone i umjesto riječi *par* ili *nepar* izgovara zadatke zbrajanja i oduzimanja. Učenici trebaju što prije u sebi izračunati, odrediti je li rezultat paran ili neparan broj. Ako je rezultat paran broj, učenici trebaju što brže krenuti na desnu stranu i protrčati preko crte s njihove desne strane. Ako je rezultat neparan broj, trče u lijevu stranu. Oni učenici koji krenu na pogrešnu stranu, ispadaju iz igre. Ako svi učenici krenu na točnu stranu, ispada učenik koji posljednji pretrči bočnu crtu. Nakon svakog zadatka, oni koji ostaju u igri ponovno se vraćaju u kolonu. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u koloni. Nakon što druga kolona dobije svojeg pobjednika, natječu se predstavnici obje ekipe kako bi se odredila pobjednička ekipa.

Par-nepar, bježi

Učenici su u formaciji dvije kolone. Jedna kolona je *par*, a druga je *nepar*. Kolone su međusobno udaljene 1,5 m. S vanjske strane svake kolone je granica na udaljenosti od tri metra. Kad učitelj kaže *Par!*, učenici iz *nepar kolone* nastoje pobjeći preko granice s njihove strane prije nego ih ulove učenici iz kolone *par*. Dakle, kada učitelj uzvikne *Par!*, lovci su učenici iz kolone *par* i obrnuto. Bod osvaja učenik koji uspije pobjeći i učenik koji uspije uhvatiti drugog učenika. Cilj je osvojiti što više bodova za svoju kolonu. Nakon svake zapovijedi, zbrajaju se bodovi za svaku kolonu. Zapovijedi *Par!/Nepar!* se ne izmjenjuju pravilno, ali u cijeloj igri učitelj vodi računa da izda jednak broj zapovijedi za lovce za svaku kolonu. Igra se nekoliko puta i na kraju se zbrajaju svi osvojeni bodovi te se proglašava pobjednička kolona.

Elementarne igre s pomagalicama

Hvatanje loptica čunjem

Učenici su u formaciji dvije kolone. Svaka kolona izabire svojega „kapetana“. Njegov je zadatak da hvata (skuplja) bačene loptice u preokrenuti čunj. Kapetani se nalaze ispred svojih kolona na udaljenosti od oko 3 – 4 m. Svaki učenik ima svoju lopticu i na znak prvi u koloni baca prema kapetanu s ciljem ubacivanja u čunj. Umjesto čunja može se upotrijebiti prikladna kartonska kutija. Učenici koji nisu uspjeli ubaciti lopticu u čunj, brzo odlaze po nju i vraćaju se na začelje kolone. Sva bacanja odvijaju se na učiteljev znak. Cilj je da ekipa ubaci što više loptica u čunj, odnosno da kapetan ulovi što više bačenih loptica svoje ekipe. Pobjednik je ekipa s više ulovljenih loptica. Po završetku prve igre, učenici ponovno uzimaju svaki po jednu lopticu i započinju novu igru. Igra se do tri pobjede, odnosno ekipa koja tri puta pobijedi smatra se konačnim pobjednikom.

Zauzmi obruč iste boje

Za ovu igru potrebno je osigurati dovoljno obruča u dvije boje. Broj obruča je za jedan manji od broja učenika. Primjerice, crvenim i žutim obručima se formira veliki krug. Svaki učenik se nalazi unutar

obruča, a jedan učenik je u sredini velikog kruga. Kada on uzvikne jednu boju obruča, učenici koji se nalaze u obručima zadane boje izlaze iz obruča i ulaze unutar velikog kruga nastojeći što prije osvojiti drugi obruč iste boje i ući unutar njega. Isto nastoji izvesti i učenik koji je uzviknuo naredbu. Tko ostane bez obruča, dolazi u sredinu kruga i ponavlja igru, odnosno uzvikuje istu ili drugu boju obruča.

Glazbeni obruči

Obruči postavljeni u krug. Učenici se kreću oko njih u ritmu glazbe. Kad glazba utihne, svaki učenik treba što brže uskočiti u jedan obruč. Tko ostane bez obruča, ispada iz igre. Učitelj za sljedeći krug uklanja jedan obruč. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.

Tko ima loptu?

Učenici su u formaciji jedne vrste. Jedan učenik je ispred vrste okrenut leđima na udaljenosti oko 2 m. U rukama drži loptu. Na učiteljev znak, učenik baca loptu preko glave prema vrsti iza sebe. Bilo koji učenik iz vrste treba uhvatiti loptu i sakriti je iza tijela, držeći je objema rukama. Učenik koji je bacao loptu, broji do pet i okrene se prema vrsti nastojeći pogoditi tko iza leđa skriva loptu. Kako bi mu otežali otkrivanje, svi učenici u vrsti imaju ruke iza tijela i stoje jedan do drugoga tako da im se tijela dodiruju. Ako učenik ipak pogodi tko ima loptu, mijenja s njim ulogu i mjesto, a ako ne pogodi igra se nastavlja.

Zavaravanje loptom

Učenici su u formaciji kruga. Jedan učenik je u sredini i u rukama drži loptu i stvarno ili *lažno* dodaje loptu učeniku kojem želi. Učenici u krugu trebaju uhvatiti samo stvarno dodanu loptu i ne smiju reagirati na *lažno* dodavanje. Učenik koji ne uspije uhvatiti loptu, ispada iz igre. Iz igre također ispada i onaj učenik koji pokretima ruku reagira na *lažno* dodavanje. Pobjeđuje onaj učenik koji posljednji ostane u igri.

Provuci se kroz obruč

Učenici su u formaciji kruga zajedno s učiteljem. Drže se za ruke. Zadatak je provući se kroz obruč na način da su ruke uvijek spojene. Obruč *putuje* krugom. Pomicanje obruča učenici izvode provlačenjem glave, ramena, nogu. Dozvoljeno je podizati ruke ili izvoditi razne pokrete tijelom kako bi se što uspješnije provlačili kroz obruč. Kada učenici nauče zadatak dijele se u dvije ekipe. U isto vrijeme, na znak, počinju s provlačenjem kroz obruč. Pobjeđuje ekipa u kojoj obruč prije napravi puni krug.

Osvajanje obruča

Učenici se nalaze u skupini iza startne crte. Na udaljenosti oko 10 m nalazi se skupina obruča nepravilno složenih jedan do drugog, ali za dva obruča manje od broja učenika. Na znak, učenici trče i zauzimaju obruč tako da stanu u obruč. Dvoje učenika koji ne uspiju zauzeti obruč, ispadaju iz igre. Oni koji ispadnu, uzimaju dva obruča iz skupine i sa strane pokušavaju vrtiti obruč oko struka. Igra se nastavlja do proglašavanja pobjednika – posljednja dva učenika.

Ubacivanje lopte u obruč

Učenici su u formaciji tri do četiri kolone. Ispred svake od kolona se na udaljenosti od 2 m nalazi obruč. Na znak, prvi iz kolona gađaju loptom u obruč. Svaki učenik gađa jednom. Pogodak donosi koloni jedan bod. Konačni pobjednik je kolona s najviše bodova. Igra se može ponoviti nekoliko puta.

Zarobi čunj

Učenici su podijeljeni u tri kolone. Svaki učenik ima manji obruč i drži ga u ruci. Ispred kolone, na udaljenosti od 3 – 4 m je čunj. Učenici imaju zadatak sa startne crte pokušati prebaciti obruč preko čunja (*zarobiti* čunj). Pobjeđuje ekipa s više obruča na čunju. Ako su obruči veći, tada čunj treba biti više udaljen.

Prebaci obruč preko kapetana

Učenici su podijeljeni u tri kolone. Svaki učenik ima manji obruč i drži ga u ruci. Ispred kolone, na udaljenosti od 3 – 4 m je obruč u kojem stoji jedan učenik *kapetan*. Učenici imaju zadatak sa startne crte pokušati prebaciti obruč preko kapetana koji nastoji pomicanjem uzdignutih ruku sklopljenih dlanova *uhvatiti* dobačeni obruč. Pobjeđuje ekipa s više obruča *na kapetanu*. Također se može bodovati s 3, 2, i 1 bodom te se nakon više odigranih igri zbrajanjem svih bodova proglašava konačni pobjednik.

Kuglanjem pogodi gol

Učenici su u formaciji dvije kolone. Ispred svake kolone je mali gol ili prostor širine 1 m omeđen čunjevima. Svaka kolona ima jednu rukometnu loptu. Prvi učenik u koloni kotrljanjem lopte po tlu pokušava pogoditi gol. Nakon pokušaja, odlazi po loptu i predaje ju sljedećem učeniku u koloni. Svaki pogođeni gol je jedan bod. Pobjednik je kolona koja osvoji više bodova.

Kotrljaj obruč

Učenici su u formaciji dvije kolone. Svaki učenik stoji u jednom obruču, a prvi učenik u koloni ima još jedan obruč koji drži u rukama. Na znak za početak igre, prvi učenik stavlja obruč ispred sebe i uskoči u njega. U tom trenutku se i ostali učenici u koloni pomiču za jedan obruč naprijed, odnosno uskaču u *oslobođeni* obruč ispred sebe. Na kraju kolone ostane zadnji obruč slobodan. Taj obruč uzima zadnji učenik u koloni i kotrljajući ga šalje do prvog učenika. Pri tome ostali učenici *pomažu* kotrljanje. Kada obruč stigne do prvog učenika, on ponavlja isti zadatak. Pobjednik je ekipa koja prva stigne do ciljne crte.

Kaladont

Učenici su u formaciji kruga. Jedan učenik drži loptu koju dodaje nekom učeniku u krugu i istovremeno izgovara imenicu. Učenik kojem je dodana lopta treba ju uhvatiti i brzo smisliti i izreći novu imenicu koja će početi posljednjim slogom riječi koju je izgovorio prvi učenik. (Npr. škola – lastavica). Ako učenik ispuni zadatak igra se nastavlja. Učenik može ispasti iz igre ako a) smisli riječ, ali mu pri hvatanju ispadne lopta ili je ne uhvati i b) ako uhvati loptu, ali se ne može sjetiti riječi. Igra završava kada netko kaže riječ koja završava slogom KA (KALODONT). Tada učenik kojem je dobačena lopta izgovara riječ KALODONT i pobjeđuje. Pobjednik započinje novu igru na isti način.

Gnijezda

Obruči su slobodno razmješteni po dvorani. Broj obruča je za jedan manji od broja parova učenika. Učenici se kreću oko njih u ritmu glazbe. Kad glazba utihne, po dva učenika trebaju što brže uskočiti u jedan obruč. Ako troje učenika uskoči u obruč, onaj koji je posljednji zakoračio u obruč treba napustiti obruč i tražiti slobodno mjesto u nekom drugom obruču. Tko ostane bez obruča, ispada iz igre. Učitelj za sljedeći krug uklanja jedan obruč. Pobjednici su učenici koji posljednji ostanu u igri.

Gađanje obruča loptom

Učenici su u formaciji četiri kolone. Ispred svake od kolona se na udaljenosti od 2 m nalazi obruč. Na znak, prvi iz kolona gađaju loptom obruč. Svaki učenik gađa jednom. Pogodak donosi koloni jedan bod. Konačni pobjednik je kolona s najviše bodova. Igra se može ponoviti nekoliko puta.

Kotrljanje lopte kroz tunel

Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Ispred svake kolone povučene su dvije paralelne crte međusobno udaljene do 0,5 metra, a duge 3 – 5 metara. U crtane crte predstavljaju *tunel*. Za obilježavanje tunela može se upotrijebiti i ljepljiva krep (pik) traka. Svaki prvi učenik u koloni ima loptu. Zadatak je rukom otkotrljati loptu kroz *tunel*. Svaki učenik čija lopta uspije prijeći *tunel*, bez dodirivanja bočnih crta, osvaja bod za svoju ekipu. Pobjednik je skupina koja osvoji najviše bodova.