

## МЕТОДЕ РАДА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Метод представља планско и смишљено поступање при раду, којим се преносе одређена знања, вештине и навике ради постизања одређеног успеха

Циљ примене наставних метода није само усвајање кретних умења, вештина и навика, већ и стварање навика о потреби свакодневног вежбања и примене наученог у свакодневном животу.

Наставне методе представљају саставни део наставног рада у свим његовим етапама, и од великог су значаја за непосредну праксу школског физичког васпитања. Са развојем физичког васпитања развијале су се и методе. Имајући у виду да су за реализацију програмских садржаја неопходни посебни услови, и да се кроз наставу физичког васпитања једино може утицати на правилан раст и развој ученика и њихове моторичке и функционалне способности, избор ефикасних метода представља прави проблем. У свом раду учитељ (наставник) мора да се определи за одговарајућу методу рада, што опет зависи од наставне технологије, наставног градива и степена развоја ученика.

У настави физичког васпитања се углавном примењују методе које су преузете из опште дидактике, али пошто физичко васпитање као васпитна област има и своје специфичности, према томе има и потребу за посебним методама у васпитно-образовном раду са децом млађег школског узраста. На самом је наставнику да се определи које ће методе применити што му пружа могућност да стално истражује и уноси новине у методама које примењује.

Постоји више подела и различитих мишљења око тога које су методе најзначајније за наставу физичког васпитања. Важно је имати у виду чињеницу да није могуће једну наставну методу примењивати изоловано, већ да се оне међусобно допуњују и не искључују једна другу. Најчешће се истовремено користи више метода, од којих увек нека има доминантну улогу, а друге је допуњују, што зависи од циља који се уз помоћ одређене методе жели постићи.

Без обзира за које се методе учитељ определи, увек треба имати на уму следеће:

- циљ и задатак који се физичким вежбањем жели постићи,
- средства, садржаје и вежбе којима се то може постићи,
- узраст ученика, њихову моторичку информисаност,
- њихове моторичке и функционалне способности,
- спољашње услове и матерјалну базу.

Постоји више различитих подела наставних метода али већина се слаже да се најефикаснијим методама у физичком васпитању сматрају:

- метода вербалне комуникације или метода „живе речи“,
- демонстрациона или илустративна метода,
- метода практичног вежбања,
- комбинована метода,
- игра као метода и
- метода имитације и драматизације (Крагујевић, 1987: 69).

Важност одређене методе зависи од конкретне ситуације у којој се примењује. У настави физичког васпитања предност се даје методи практичног вежбања из разлога што се већина задатака остварује вежбањем, а остале две методе више се користе у почетној фази учења, те их можемо сматрати помоћним методама.

## Метода вербалне комуникације или метода „живе речи“

Метода живе речи има важну улогу и може се користити у свим облицима наставног рада. Избор правих речи и у право време може веома стимулативно да делује на мотивисаност и рад ученика. Посебну улогу имају команде, наређења, тактирања („подигни главу“, „испружи колена“, „сад“, „хоп“, „гледај овамо“, „стани“) и вербална стимулација („можеш боље“, „покушај још једанпут“, „исправи се“).

„Стално треба истицати да настава физичког васпитања није просто механичко кретање и премештање тела и делова људског тела у неком одређеном простору, већ да је то процес који је и инициран, регулисан као **размена мишљења, као комуникација којом се остварују одређени утицаји на децу и омладину** и да је „вербална комуникација најефикасније средство социјалног учења.“ (Рот, 1982: 19).

Једно истраживање показало је да је вербална комуникација важан услов успешности у скоро свим занимањима, а не само у „службеничким“ занимањима. Наиме 70% стручњака из области технике губи посао не зато што не познаје струку, већ што не зна добро да комуницира. Значи говорна вештина је битна и у занимањима код којих наизглед није неопходно општење помоћу говора. (Васић, 1980: 19). То се односи и на физичко васпитање, јер карактеристике неког кретања – вежбања не могу бити ваљано презентоване ученицима, уколико се не користе вербалне методе у корелацији са осталим дидактичким методама.

И поред великог значаја ову методу наставници користе веома мало (2,29 % или 1,33 мин. од укупног трајања часа). (Станојевић, 1965: 22).

У остваривању задатака ове методе можемо се користити: описивањем, објашњавањем, корекцијом и анализом.

*Описивање* се користи у почетној фази обуке када ученици треба да створе слику о томе како се изводи одређени моторички задатак који ће се обучавати. Описивање треба да буде кратко и сажето, да укаже на основна својства вежбе (из ког почетног положаја, којим редоследом, технику извођења), јер због специфичности наставе ученици треба више да раде а не да стоје у месту.

*Објашњење* мора бити кратко и јасно, тачно и прецизно и оно иде уз или после демонстрације одређене вежбе. Да би објашњење било успешно ученици треба да имају визуелну слику онога што уче или усавршавају. Нове вежбе се објашњавају тако што се повезују са већ познатим и заснованим на ранијим знањима и искуствима. Објашњење уз разговор и коришћење познате терминологије (сваки нови појам треба нагласити и објаснити) треба да буде на нивоу сазнајних могућности ученика.

*Корекција* се односи на указивање грешака приликом извођења одређеног моторичког задатка, на њихове узроке и могућности њиховог отклањања. Са корекцијом треба почети на време, у фази формирања кретања, пре него што је изграђена моторичка навика.

*Анализа* се примењује након што су ученици савладали основу неког моторичког кретања и помаже нам да уочимо и лакше отклонимо грешке у савлађивању сложенијих моторичких кретања.

Осим што је неопходно да излагање буде кратко, јасно и термилошки прилагођено узрасту, важно је да излагање буде привлачно за ученике. Стручне термине треба уводити постепено, а када једном почнемо да их примењујемо требамо инсистирати код ученика да их користе, а и учитељ треба бити доследан у примени. Треба водити рачуна о емоционалности говора, односно начину изражавања, избору речи, њиховом ритму, интонацији, јер права реч у право време, може у великој мери деловати мотивационо и стимулативно на ученике у току рада.

„Час телесног вежбања није прилика за стилске егзибиције у изражавању, али је чињеница да се на овом школском часу не говори много, те оно што се каже треба да **зазвучи**“ (Група аутора, 1992: 240).

## Демонстрациона или илустративна метода

Ова метода има важну улогу у обради новог градива када ученици треба да стекну визуелну представу о вежби коју треба касније и сами да репродукују. Да би деца научила одређену вежбу није довољно само дати њен опис и тражити од деце да је ураде већ је неопходно и да се покаже односно демонстрира. Демонстрација вежби од стране наставника, ученика или помоћу наставних средстава (филмова, видео касета) је важан предуслов успешног учења и савлађивања садржаја спортско-техничког образовања. Деца најбрже и најлакше усвајају покрете које виде и тако учвршћују визуелну представу о том покрету. Како би постигли жељене резултате неопходно је у склопу ове методе примењивати и методу „живе речи“ да би смо објаснили почетни положај, основне елементе вежби, редослед извођења и усмерили пажњу ученика на демонстрирану вежбу, да уоче оно што је најбитније и повежу са раније наученим.

Како би се остварили одговарајући ефекти при демонстрирању наставник мора да испоштује одређена правила:

- треба јасно да зна шта жели да демонстрира ученицима;
- вежбу треба извести тачно и прецизно у погледу брзине, обима, амплитуде и ритма;
- да стоји на месту где сви ученици могу добро да уоче битне елементе кретања;
- у почетној фази обучавања вежбу треба показати неколико пута у целини како би ученици створили визуелну представу о вежби, извођење касније може бити у целости, успореније или у деловима уз наглашавање онога што је битно;
- након демонстрације сложенијих моторичких задатака морамо да проверимо да ли су ученици схватили задатак. Уколико нису треба поново објаснити, описати и демонстрирати нешто успореније како би се указало на битне детаље у извођењу датог моторичког задатка. Поновно демонстрирање несме бити површно, стално треба имати на уму да крајњи успех у раду зависи од правилне демонстрације;
- треба отклонити све оно што може реметити пажњу ученика док посматрају демонстрацију моторичког задатка (пролазници, бука, галама);
- у млађим разредима не треба инсистирати на прецизном репродуковању показаног, већ дозволити ученицима слободу у проналажењу решења у извођењу моторичког задатка;
- у демонстрацији наставнику могу помоћи успешнији ученици, како би наставник током неколико часова задржао свежину и оптималну радну способност. Ангажовање ученика као демонстратора треба бити чешће, јер се тиме не умањује квалитет наставника, а ученицима пружа могућност осамостаљивања у раду, јачање самопоуздања. Осталим ученицима се чини извођење вежбе приступачнијим и ближим њиховим могућностима и делује мотивирајуће за њихово укључивање у рад.

Овој методи као допуна може послужити коришћење филмова и других савремених средстава (цртежи, слике, графо-фолије) којима се сложенија моторичка кретања могу квалитетније анализирати и зауставити, чиме се повећава очигледност и поспешује представа о кретању.

## Метода практичног вежбања

Метода практичног вежбања заснована је на практичном вежбању ради усвајања кретних умења, навика и вештина. Циљ сваке обуке је да ученици након вишеструког понављања што пре овладају кретним умењима, вештинама и навикама.

У примени методе практичног вежбања може се приступити на више начина, а најчешће *синтетичким* и *аналитичким* приступом.

*Синтетички* приступ методи практичног вежбања омогућава обуку вежбе у целини, онако како је демонстрирана и како је створена представа о њој. У млађем школском узрасту ова метода омогућава деци да кретне задатке извршавају у целости на релативно свој начин, а да се не наруши логичка повезаност појединих фаза. Ученици овог узраста углавном све појаве посматрају у целости а њихове способности аналитичког мишљења су још увек прилично скромне. Наставни садржаји за овај узраст су једноставнији што омогућава њихово брже усвајање у целости. Ова метода се сматра водећом и најчешће се примењује у завршној фази обуке усвајања моторних кретања, умења и навика. У почетној фази обучавања примењује се једино ако је кретни задатак једноставан и да се може у целости обучавати или ако га није могуће логички рашчланити на делове. У млађем школском узрасту могу се јавити одређене потешкоће у примени ове методе које се могу превазићи извођењем вежби у олакшаним условима (смањење брзине извођења, висине препреке, величине отпора) или елиминацијом појединих детаља који коче даље напредовање ученика у извођењу вежбе.

Према Курелићу (1967: 170) синтетички метод појављује се у две варијанте:

- „копирање или подржавање онога што је демонстрирано у целини“,
- „прелаз увежбавања од упрошћеног облика целине ка све сложенијим облицима не дирајући суштину целине“.

*Аналитички приступ* методи практичног вежбања најчешће се примењује када се моторички задатак увежбава у деловима, рашчлањен на логичне целине, које се могу изводити без неких додатних кретања. Користи се код сложених моторичких задатака када рашчлањивање на делове помаже лакшем усвајању моторичког задатка, ученици упознају суштину структуре моторичке вежбе, усвајање им се чини конкретније и лакше, што доприноси већој мотивацији и ангажовању да се одређена вежба савлада. Тиме се скраћује време обуке, а касније се ти делови спајају у целину. Ова метода најчешће се примењује у почетној фази обуке, само под условом да је могуће извршити рашчлањивање вежбе на делове, што захтева од учитеља добро познавање структуре вежбе. Ова метода се може користити у исправљању грешака када се издвајањем недовољно савладаних елемената врши њихово „доучавање“.

С обзиром да у млађем школском узрасту децу не треба спутавати, већ им треба омогућити да кративније вежбају, циљ није у перфекцији извођења кретне активности, ова метода се ређе примењује.

Недостатак ове методе је што се може десити неправилно рашчлањивање, а постоји и опасност да се дужим увежбавањем могу делови вежбе научити до перфекције, те их је тешко спојити у целину. Растављањем вежбе на делове разбија се унутрашња динамичка веза целине уз мењање или искључење силе кретања, тако да добијени ритам кретања није адекватан извођењу вежбе у целини. Код рашчлањивања вежбе на саставне делове не може се буквално схватити правило „од простог ка сложеном“, те да се вежба рашчлањује на што је могуће више делова, већ сваки део треба да буде крајња целина, а не случајан извод. Вежбу треба рашчланити на што мање делова.

Ова метода представља помоћну методу синтетичкој методи или боље рећи једна другу допуњују. Сваки моторички задатак који је увежбаван у деловима касније мора бити савладан у целости.

## **Комбинована метода**

Комбинована метода обухвата коришћење и аналитичке и синтетичке методе и користи се ако се вежбе које се усвајају не могу поједноставити а да се не наруши координациона суштина. Увежбавање се врши синтетичком методом, а само се поједина кретања која су претешка или поједине грешке исправљају аналитичком методом до нивоа који је потребан и омогућава релативно трајно усвајање вежбе.

## Метода имитације и драматизације

Ова метода је незаменљива у настави физичког васпитања, а посебан значај и примену има у предшколском узрасту и првом разреду млађег школског узраста.

Метода имитације подразумева опонашање животиња и појава у природи. До изражаја долази дечја маштовитост, доприноси развоју емоција током вежбања, омогућава корелацију са другим предметима. За имитирање треба избегавати непопуларна имена и стручне термине које деца не разумеју. Овом методом најлакше се може деци објаснити вежба или кретање, јер се код деце развија способност посматрања и запажања, а кретања се усвајају перцептивним доживљавањем.

Метода драматизације омогућава комуницирање телесним покретима, јер деца путем покрета илуструју неки догађај који су доживела, или драматизују причу коју су чула. Деца су интересантна излагања васпитача и учитеља која су сликовита и која су праћена емоцијама. Треба водити рачуна да излагања буду кратка, јер и дечја пажња је кратка и нестабилна и брзо долази до замора. Истовремено се упознају са значајним могућностима тела, уче се невербалним начинима комуницирања. Ова метода је веома погодна у реализацији плесних садржаја где покретима тела изражавамо доживљавање музике.

Колико је важно примењивати различите методе илуструје следећа порука васпитачима и учитељима: „Драги васпитачи и учитељи! Користите већи број наставних метода, по цени да понекад и „погрешите“. Обиље метода је богатство у настави физичког васпитања. Будите креативни! (Момчиловић, 2008: 180).

## Методика физичког вапитања 1

Народне игре и плесно васпитање као саставни део васпитно образовног рада из физичког васпитања, својом програмском оријентацијом деци пружа могућности за стицање драгоцених искустава, битних за њихов физички и музички развој, за развој сложенијих физичких и музичких способности и за разумевање комуникације музиком и покретом. Обрадом нових плесних и народних композиција код деце и васпитача остварују се одређени кретни и музички задаци значајни за развијање елементарних физичких и музичких способности.

Пошто деца највише имају потебу да се изражавају покретом у спонтаном стварању, неопходно је створити услове да им покрет буде врло близак и, да је део њихових потреба за кретањем у сваком тренутку. Спретност у простору, различита кретања од лаганог корачања до ритмичког трчања, лепо држање тела уз правилно дисање целим капацитетом плућа нека су од важнијих правила дечјег понашања у реализацији плесне и народне активности.

Велико значење плесних игара састоји се у томе што су оне у исто време и потреба деце и учење и рад и најуспешније средство развоја физичких и музичких способности дце.

### **Народне игре као наставни садржаји који се могу реализовати кроз активности физичког васпитања:**

**Kolariću Paniću** "Kolariću, Paniću, pletemo se samiću, Sami sebe zapličemo, sami sebe otplićemo"

**Opis igre:** Igra se otvoreno, mešovito kolo, ruke se drže dole. Kretanje se izvodi običnim koracima. U prvom delu igre igrači se zapliču, a u drugom otpliću. Zaplitanje započinje tako što kolovođa prilazi kecu i pretposlednjem u kolu i provlači se ispod njihovih ruku. Tako se provlače svi redom, a pretposlednjem se (kod zaplitanja) obavije ruka oko vrata i spusti na rame. Otplitanje započinje opet kolovođa, oslobađajući rame i prilazeći sada igračima s leđa, provlači se ispod ruku (igrača do sebe i njegovog suseda) i tako redom.

<https://youtu.be/1fH5nEJ97WE>

**Mi smo deca vesela** "Mi smo deca vesela, rado bi se igrala Al` ne znamo šta ćemo! Kaži nam ti, sestrice, šta će tvoje družice, Kaži nam ti, sestrice, šta će tvoje družice! Radite što radim ja, ako vas to zabavlja! Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!"

**Opis igre:** Igra se zatvoreno, mešovito kolo, sa rukama dole. U sredini kola nalaze se jedan dečak ili devojčica. Smer kretanja je suprotan smeru kretanja kazaljke na satu. Igra se sastoji iz tri dela. U prvom delu igre, na prvih 6 taktova izvodi se 12 običnih koraka, počev desnom nogom udesno. U sedmom taktu izvodi se još jedan korak s privlačenjem, kolo se zaustavlja i okreće prema igraču u sredini kruga (8. takt pauza). U drugom delu igre, na naredna 4 takta, igrači izvode 8 poskoka, počev desnom nogom udesno sa ukrštanjem, a na sledeća 4 takta rade 7 poskoka ulevo, koji se završavaju privlačenjem leve noge ka desnoj i okretom ka centru (8. takt). U trećem delu igre, na prva 4 takta i na reči "Radite što radim ja..." igrač u sredini kruga izvodi proizvoljne pokrete (poskoke, plesne korake, pokrete rukama isl.), dok deca u kolu na sledeća 4 takta ponavljaju pokrete deteta u krugu. Igra se dalje nastavlja, s tim što igrača u sredini zamenjuje neko iz kola.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0z7h38vQg>

**Ja posejah lubenice** "Ja posejah lubenice pokraj vode Studenice, Seno, slama, seno, slama, zob, zob, zob, zob, zob " "Navadi se seka Dora, pa odnese troja kola, " (refren ) "Ja uhvatih seka Doru, odvedoh je svome dvoru " (refren)

**Opis igre:** Igra se mešovito otvoreno ili zatvoreno kolo, sa rukama dole. Smer kretanja je suprotan smeru kretanja kazaljke na satu. Igra ima dva dela. U prvom delu igre, od 1. do 4. takta, izvode se 4 koraka desnom udesno sa privlačenjem, tri su sa p.t.t., a četvrti je bez p.t.t. Naredna četiri takta su ista kao prethodna četiri, s tim što se sada ide levom nogom ulevo. U drugom delu igre, u 9. taktu, izvodi se jedan korak udesno sa privlačenjem, bez p.t.t, okretom za 45° nadesno. Sledeći takt, je isti kao prethodni, s tim što se sada ide suprotnom nogom u suprotnu stranu, sa okretom od 90° nalevo. U sledeća dva takta (11 - 12) koraci su isti kao u dva prethodna, s tom razlikom što je sada okret 45° ulevo. Na 13. i 14. tri puta se udari desnom petom o tle, a na 15. i 16. tri puta pljesne rukama.

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_5N8r9vvas](https://www.youtube.com/watch?v=S_5N8r9vvas)

**Ja posejah lan** Ja posejah lan, bash na Ivandan. Uченици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст. Рефрен: Грдила ме, грдила ме Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка. Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну страну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута). Ја почупах лан, bash на Ивандан. Ученици демонстрирају тачно оно што строфа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст. Рефрен: Грдила ме, грдила ме

Иванова мајка, Грдила ме, грдила ме Иванова мајка. Рефрен ирају тако што одиграју четири корака десно и четири корака лево. Играју кораке са привлачењем ногу- десном ногом у десну стра - ну, лева нога до десне (4 пута), затим левом ногом у леву страну, десна нога до леве (4 пута). Ја потопих лан, баш на Ивандан. Ученици демонстрирају тачно оно што стро - фа говори. Покретима руку и тела дочаравају текст.

<https://www.youtube.com/watch?v=rVNQleExp10>



# Методика физичког васпитања 1

## Гимнастички садржаји за активности физичког васпитања у пред-школским установама

Предмет ових гимнастичких вежби извођењем вежби уз употребу различитих делова тела јесте да се код деце развију одређени индивидуални поступци и гимнастичке кретне вештине колутања, котрљања, савијања...итд. Деца треба да имају претходна знања и искуства основних (природних) облика кретања, посебно савијања, котрљања, ваљања, колутања. Васпитач треба да припреми децу за активност и избором добрих вежби обликовања помоћу којих ће се припремити одређене мишићне групе деца ће лакше усвојити нове гимнастичке вештине.

Наставни гимнастички садржаји који се обрађују у овом узрасту су: **колут напред, колут назад, стој на раменима (свећа), игла котрљање, тањир котрљање, јаје савијање.**

### Колут напред

Почетни положај је стојећи поред струњаче. Кажите деци да руке поставе на струњачу и целе шаке стављају на струњачу. Ноге које су у раскораку се исправе и глутеални део се подигне. Говори се детету да главу и врат савија према грудима и дете прави поваљку напред и окрет. Наравно увек деца раде уз асистенцију васпитача. Васпитач клечи са леве стране детета тако што своју леву руку ставља на цервикални део и говори детету да мора да савије главу и врат према грудима док десну руку ставља на глутеални део и на тај начин помаже детету да направи поваљку и колут.



## **Колут назад**

Код колута назад пошто је тежа гимнастичка вежба разлажемо вежбу на пред-вежбе. Пред-вежбе за колут назад су: поваљка на леђима и стој на лопатицама уз прегипање ногу напред и назад.

Код поваљке на леђима деца леже на струњачи, савијају ноге у колена, рукама обухвате ноге и гирају се напред назад као вага више пута.

Стој на лопатицама са прегипањем ногу раде из лежећег положаја на струњачи на леђима. Руке се испруже и ставе поред тела, ноге се саставе и дижу више пута напред у вис и назад иза главе. Све време деца држе руке поред тела на струњачи.

Када савладају ове пред-вежбе крећу у извођење колута назад. Из чучња или лежећи на леђима деца крећу у извођење колута. Руке су у узручењу, на знак васпитача крећу у назад, дланови су отворени и окренути према горе а брада је на прсима. Почетни положај је увек и завршни положај. Колут назад деца раде увек уз асистенцију васпитача који треба да стоји са стране и ухвати дете око кукова.



### **Стој на раменима свећа**

Почетни положај је лежећи на леђима. Дете заузме лежећи положај на струњачи. Руче испруже и ставе поред тела, ноге држе заједно, прсте на ногама састављене, колена се савију тако да додирну чело. Сада полако дете треба да почне да гура своје ноге у вис и подиже задњицу, у том положају треба да издржи три секунде. Полако се спуштају колена до главе, што спорије се спушта задњица на струњачу и враћа у почетни положај. Васпитач стоји са стране и помаже детету тако што их хвата за стопала и подиже у вис. Деца усавршавају вежбу понављајући више пута.



### **Игла котрљање – раван окрет – око уздужне осе тела**

Пре извођења вежбе васпитач постерима упознаје децу са „игла котрљањем“. Васпитач постави струњачу, дете заузме лежећи положај на струњачи на леђима, дете руке испружи поред ушију и споји шаке, ноге се затегну и споје. Каже се детету да се што спорије котрља на страну све док се не врати на почетни положај на леђа. Васпитач мотивише децу и имитацијом тако што им каже: „а сада децо замислите да сте палачинка која се увија и одмотава“. Деца понављају више пута вежбу.



### **Тањир котрљање – криви окрет око уздужне осе тела**

Почетни положај лежећи на струњачу. Дете треба да испружи руке и ноге само што ће овога пута подигнути за десетак центиметара и руке и ноге. Васпитач пре извођења вежбе помоћу постера показује деци вежбу. Када заузме положај дете се окреће полако на страну и одржава и ноге и руке изнад подлоге и у том положају се враћа на почетни положај. Да би лакше одржали ноге и руке изнад подлоге детету се дају две мање лопте које држи рукама и између ногу.

Иста слика као број 4 горе, само са лоптом у рукама и другом лоптом између ногу.

### **Јаје савијање**

Почетни положај је клечећи на потколеницама. Каже се деци да заузму клечећи положај на струњачи. Руке се ставе у узручење, прсти на ногама се затегну, исправи се труп и

поглед гледа право. Сада се дете полако савија напред и држи тело склупчано са коленима и рукама које држи испод чела. Када заврши вежбу стаје у почетну позицију.





# Методика физичког вапитања 1

## Гимнастички садржаји за активности физичког вапитања у пред-школским установама

Предмет ових гимнастичких вежби извођењем вежби уз употребу различитих делова тела јесте да се код деце развију одређени индивидуални поступци и гимнастичке кретне вештине колутања, котрљања, савијања...итд. Деца треба да имају претходна знања и искуства основних (природних) облика кретања, посебно савијања, котрљања, ваљања, колутања. Васпитач треба да припреми децу за активност и избором добрих вежби обликовања помоћу којих ће се припремити одређене мишићне групе деца ће лакше усвојити нове гимнастичке вештине.

Наставни гимнастички садржаји који се обрађују у овом узрасту су: **Ја и моје тело у слову Т (висока и ниска вага), окрети за 90, 180 и 360 степени у( кретању и ваздуху).**

### Висока вага

Предмет ове вежбе јесте да деца повезивањем гимнастичких секвенци развију прецизност и координацију покрета, као и да упореде своје извођење са извођењем друге деце.

Васпитачи морају бити свесни тога да ће нека деца успешно поставити своје тело у слово Т – положај висике ваге, док друга деца неће моћи да постигну такву прецизност положајем тела. Зато морају да нагласе деци колико је важно да за високу и ниску вагу истегну руке, ноге и труп. Вага као покретна секвенца садржи серију добро усклађених поступака и руку и ногу.

Да би деца стекла праву слику и усвојила задате покрете васпитач ће за сваки покрет поставити постере и приказати их деци. За вежбе обликовања применити реквизит – лопте и палице како би деца могла да увежбавају истезање руку, ногу и трупа.

За обраду ових садржаја потребне су: струњаче, реквизити и постери.

Васпитач детету да стане у усправни положај са рукама високо узрученим састављеним прстима на ногама. Затим дете стане на једну ногу а другу искоси и затегне позади –

заножи. Док је друга нога позади, дете испружи руке напред као да хоће нешто да дохвати. Дете сада покушава да направи слово Т од свога тела, и треба да остане најмање три секунде у овом положају. После тога се полако враћа у почетну позицију – положај.



### **Ниска вага**

Дете треба да клекне на подколенице, да исправи труп и гледа право. Сада руке треба да спусти на тло остане на подколеницама и труп држи водоравно са подлогом. На наредбу васпитача једну ногу лагано подиже и заножи што више, то је ниска вага.

Деца могу и да се поделе у више група по целој сали око струњача и да увежбавају ове нове вежбе. Затим могу да се поделе да једни раде а да друга деца посматрају и да обраћају пажњу на детаље и на правилно извођење покрета (на равнотежу, каква је почетна а каква је завршна позиција итд).

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DofHoSsP9VHA&psig=AOvVaw093Oslv0p1EyeEhzE7BTs&ust=1586358708680000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNjewfHM1ugCFQAAAAAdAAAAABAD>





### **Окрети за 90, 180 и 360 степени**

Предмет ових гимнастичких вежби јесте да се извођењем уз употребу свих делова тела код деце развију индивидуалне гимнастичке кретне вештине, окрети за 90, 180 и 360 степени у месту и покрету. Деца треба да имају претходна знања и искуства основних облика и начина кретања: ходање високо на прстима, залет, одскок, окретање и држање равнотеже у партеру.

Васпитач треба да кроз постере прикаже деци како се правилно и са исправљеним леђима и истегнутим целим телом хода. Треба да схвати да не знају сва деца шта је то окрет за 90, 180 и 360 степени и да имитативним поступцима уведе децу у покрете. За извођење ових садржаја неопходни су: постери, струњаче и реквизити.

### **Извођење окрета**

После вежби обликовања васпитач каже деци да заузму сопствени простор, стану у почетни положај-спетни са рукама поред тела. Деца раде следеће предвежбе за окрете: ставите руке испред себе у предручење, држите их у висини рамена, а затим полако кроз високо предручење дижите руке до узручења. Деца држе руке у том положају.

Почињу што могу спорије да руке одводе и подижу са стране до предручења. Сада руке са прстима састављеним заједно буду у висини рамена. Деца се уздигну на прсте и остају три

секунде у том положају. Након тога се спуштају на стопала и полако враћају у почетни положај.

### **Окрет за 90,180 и 360 степени**

Поставите децу испред себе на удаљености око три метра. Кажите деци да рашире руке и да крећући се према вама полако подижу руке у вис. Када руке буду у највишој тачки реците деци да се: окрену за 90 степени, под правим углом, у односу на стартну позицију и наставе ходање. Окрену за 180 и 360 степени и наставе ходање у супротном правцу.

### **Окрети у ваздуху за 90 степени**

Деца стају усправно, споје стопала и издигну се на прсте. Руке узруче и саставе. Замахну рукама и раменима уназад, савијају колена, стају на прсте и замахну. Након тога се окрену у ваздуху за 90 степени и спуштају се на индивидуалну стартну позицију.

### **Окрети у ваздуху за 180 и 360 степени**

Деца стају усправно, споје стопала и издигну се на прсте. Руке узруче и саставе. Замахну рукама и раменима уназад, савијају колена, стају на прсте и замахну. Након тога се окрену у ваздуху за 180 степени и, спуштају се у усправни положај на индивидуалну стартну позицију. Окрену се у ваздуху за 360 степени и у усправном положају спуштају на исту стартну позицију.



# Методика физичког вапитања 1

## Садржаји атлетских активности физичког васпитања и њихов допринос за децу предшколског узраста

Деци треба омогућити честе прилике да истражују и решавају проблеме у извођењу атлетских дисциплина како би стекли позитивне ставове о ефектима атлетских активности на сопствени физички развој. За децу предшколског узраста техника није битан фактор, али је децу потребно мотивисати да брже трче, даље скачу или успешније баце.

Атлетски садржаји који треба да се примењују као најзначајнија тематска подручја из атлетике су: **трчање на кратке стазе, трчање на 200 метара, трчање преко ниских препона, бацања и скокови.**

### Бацања

Бацања се примењују уз помоћ реквизита различитих облика и тежине. У избору већби треба се држати принципа: од једноставнијег ка сложенијем бацању, од лакшег ка тежем реквизиту.

#### Гумене лоптице (бацања)

После научених основних елемената бацања и хватања из вежби спретности, треба примењивати бацања удаљ, увис и у различите циљеве:

- Сваки ученик има лоптицу, васпитач их построји на једној дугачкој линији на размаку од 1,5-2 м, сви ученици стану иза линије и, слободно како ко може спретнијом руком бацају лопту испред себе. Кад сви избаце своју лопту заједнички потрче према њима, и свако дете узима једну а затим се поново построје и поново бацају;
- Бацање се изводи на исти начин као претходно, али са обавезним бацањем лоптице одоздо, једном па другом руком, по тлу (котрљати) а, затим увис па удаљ;
- Бацање се изводи на исти начин као претходно, али са замахом руком и (лоптицом), назад и избачајем преко главе;
- Све је као у претходној вежби али из хода и са неколико корака залета а, затим из трчања;

- Бацање лоптице у (импровизовани) циљ: у корпу, у дрво, у круг са 5-6 м даљине, а затим гађање у чуњ, у велику лопту, облицу и на крају покретан циљ (зец на жици или у љуљану).

### **Гумене лопте (бацања)**

Примењују се исте вежбе као и са малом лоптицом, и то истим редом и на исти начин.

### **Кожне лоптице (бацања)**

Примењују се све исте као и са гуменим лоптама, а исто тако и у такмичењу у бацању лоптице удаљ.

### **Дрвене кугле (бацање)**

Дрвене кугле се у овом узрасту примењују за котрљање: кугла се држи на длану једне руке и са пар замаха (напред- назад) закотрља се напред. Ово се ради одједном са свима тако што сва деца из једне врсте размакнути котрљају истовремено у истом правцу, исто то раде и другом руком.

### **Гумене лоптице и кожне лопте (прецизно гађање у мету)**

- Одељење се подели у две групе и направе се две колоне, свака окренута према својој мети (на 5 м), из стојећег става први баца, гађајући у центар мете, где погодак носи 10 бодова (како је круг обележен), после избачаја челни одлази на зачеље а, следећи прилази и гађа и тако редом. Екипа чији збир бодова буде већи боља је, исто се изводи из клечећег и лежећег става.
- Исто као у претходној вежби, само се свака група слободно распореди поред линије и на дати знак сви заједно гађају мету. Лопте које су погодиле мету пашће испред а, оне које нису пашће иза мете. Пребројавањем погодака утврђује се победничка група, иста вежба се изводи и из лежећег и клечећег става.

### **Игра**

Ученици се раздвоје у 2, 3 или 4 групе (највише по 10 деце у групи) да једни другима не сметају. Сви ученици једне екипе стоје на линији, сем једног који као чувар стоји 6-7 метара од „попа“ (облица или чуњ). „Поп“ стоји и, кад падне погођен сваки ученик који је претходно гађао и промашио има право да трчећи иде по своју лоптицу, све док чувар поставља „попа“ да стоји. Тада чувар спречава узимања лоптица на тај начин што својом лоптицом пипне ученика који му је

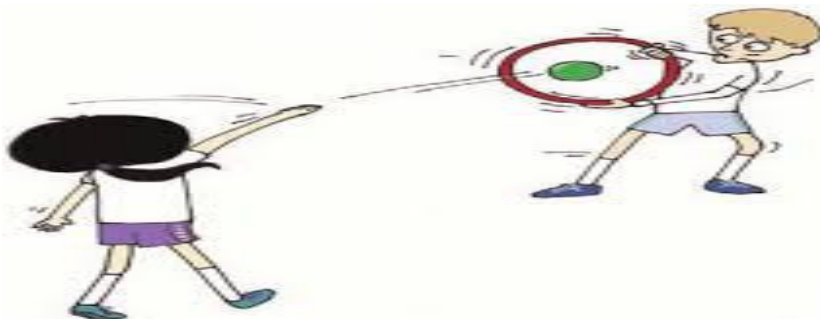
најближи, али то има право само док ученици који долазе по своју лоптицу не пипне лоптицу рукама пре чувара. Ако чувар није успео никога да пипне лоптицом чека другу прилику кад „поп“ падне. Тада и они који су стигли до својих лоптица и узели их, могу да потрче према линији али чувар и тада има право да их додирне лоптицом.

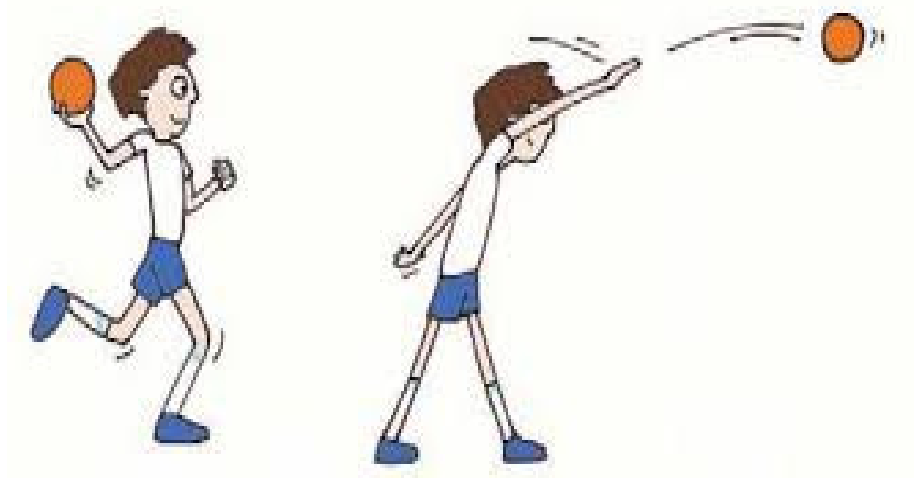
## Методска упутства

Бацања се у овом узрасту примењују на разноврсне начине, уз коришћење разних реквизита. Треба почети са најлакшим и деци најприступачнијим реквизитом (лоптицама) и, са њима савладати основне начине и елементе бацања. Тек касније прећи на бацање великих лопти, кожних лопти, кугли, палица и облица.

Бацање се увек врши у једном смеру, било да се ради у групама, појединачно или одједном са свим ученицима. То се најбоље постиже тако што се повуче линија бацања, а ученици се на њој распореде и увек имају исти смер бацања. Ако баца цело одељење најбоље је и најсигурније бацити сви одједном и то на дати знак васпитача. Када и последње дете обави бацање, командом „брзо по реквизит“ деца се трчећи вараћају назад и поново бацају. Ово трчање има двоструку важност: доприноси физиолошком оптерећењу (које иначе код бацања није јако велико) и обезбеђује од повреда. Поред тога омогућује деци да врло често бацају односно вежбају. Број бацања не треба да буде мањи од 15 бацања по једном часу. Како се на сваком часу примењује најмање два начина тако ће сваки ученик извести најмање 30 бацања. Постепено се број може повећати. Бацања треба увек изводити и спретнијом и мање успретном руком нарочито у предшколском и млађем школском узрасту када се уче основни облици бацања. Ово је важно због равномерног утицаја кретања на развој организма детета.

Исто тако по правилу бацање сваког реквизита треба примењивати тако што се прво уче лакша па тежа и сложенија. После сваког наученог бацања треба организовати такмичење. Ово је потребно због тога што деца при такмичењу кретање изводе потпуно самостално и са великом пажњом, јер се ради о доприносу колективном успеху.





# Методика физичког вапитања 1

## Садржаји атлетских активности физичког васпитања и њихов допринос за децу предшколског узраста

Деци треба омогућити честе прилике да истражују и решавају проблеме у извођењу атлетских дисциплина како би стекли позитивне ставове о ефектима атлетских активности на сопствени физички развој. За децу предшколског узраста техника није битан фактор, али је децу потребно мотивисати да брже трче, даље скачу или успешније баце.

Атлетски садржаји који треба да се примењују као најзначајнија тематска подручја из атлетике су: **трчање на кратке стазе, трчање на 200 метара, трчање преко ниских препона, бацања и скокови.**

### Скокови

Покажи ми како се скаче...У млађој узрасној групи треба користити само скок у дубину, и то са висине од 10 цм а, касније и до 30 цм. Обратити пажњу на доскок, који треба да буде мекан са савијеним ногама. Скокове не треба изводити често, јер тврд доскок због неразвијених фасција и мишића код деце доводи до препонских и абдоминалних хернија.

У средњој и старијој групи примењују се: скок у даљ из места и залета, скок у вис из залета и скок у дубину, скокови са кратком и дугачком вијачом. У самом процесу скока присутне су четири фазе: припремна, одскочна, фаза лета у ваздуху и доскочна фаза. Показатељ правилног скока је јак одраз од подлоге и мек доскок.

Када скачу, деца морају да савију ноге у коленима при одбацивању од подлоге и отисну се високо у ваздух. Скок започињу са равним стопалима на земљи а завршавају са меким, амортизованим доскоком.

- За скок у даљ из места васпитачи припреме равну, али не клизаву површину са обележеним скакалиштем на коме је одразиште на истом нивоу са доскочиштем. Средства потребна за ову активност су: игралиште са обележеним скакалиштем, чуњеви или сталци, сантиметарске пантљике-метри, записнички формулар за упис резултата скакања, оловке.

Организујте групу деце за активност скакања. Кажите деци да се окупе на линији да би вежбали широки скок из места. После неколико минута вежбања, кажите деци да се организују у парове и у раду са партнером мере и бележе своје најбоље скокове у свој атлетски картон. Завршите активност тимским скакањем користећи широки скок из места.

- Зависно од броја деце организујте децу у групе од по 4 детета. Сваку групу деце нумеришите бројевима од 1 до 4. Реците деци да ће тимови стартовати са исте стартне позиције. Прво скаче дете број 1, дете број 2 нека маркира место доскока броја 1, затим користи то место за своју стартну позицију. Исто нека ураде сва деца прво тог тима а онда свих осталих тимова. Сваки тим на крају такмичења има коначан збир скокова. Тим који скочи најдуже у пољу побеђује. Групе морају да буду приближних физичких способности како би тимови у такмичењу били приближно изједначени и могли равноправно да се боре!







# Методика физичког вапитања 1

## Активности упознавања околине кроз покрет (авантуристичке активности)

Ове активности пружају значајне прилике за (осим физичког) индивидуални и социјални развој деце, зато што ситуације у којима деца стичу искуства, суочавају их са стварним последицама реалног живота.

Типови активности у оквиру програма упознавања околине кроз покрет, понуђени на неком локалитету или дворишту предшколске установе, обично нису опасни. Ипак врло је важно да се разумеју сигурносни принципи, како од стране васпитача тако и од стране деце. Одговорни за реализацију активности би требало да размотре и уведу правило „на лицу места“, које покрива све активности које се изводе ван установе са добром организацијом за авантуристичке активности, укључујући процену ризика.

Програм активности:

1. Основне вежбе оријентације користећи се двориштем предшколске или школске установе или, непосредним парком или празним локалним земљиштем;
2. Проблем – решиве активности уз употребу унутрашњих и спољашњих просторија;
3. Планирање лагане шетње.

Васпитачи треба да буду свесни, нарочито када активности реализују ван школског дворишта да: квалитет укупне контроле зависи од искуства и процене. Васпитачи треба увек да буду упознати са локацијом и садржајем радионичке активности, процену могућих опасности треба урадити пре почетка активности. Колико је могуће активност реализовати у оптималним временским приликама. Одговорно и прикладно понашање треба да се очекује од деце у сваком моменту. Не заборавите да неодговорно понашање једног детета може имати лош утицај на сигурност целе групе.

Елементи планирања активности у природи су:

- Циљеви активности у природи
- Време активности у природи
- Локалитет

- Реализатори активности
- Информисаност родитеља и њихов пристанак

Садржаји ових активности „авантуристичке активности“ (кретање и игре у природи, играмо, певамо и такмичимо се), треба да се реализују кроз три тематска подручја упознавања околине путем следећих радионица:

- Радионица оријентације
- Радионица решавање проблема
- Радионица шетњи и излета

Садржаји радионица су основни – природни облици кретања ( ходање, трчање, скакање, прескакање, пузање, вожња бицикла, санкање, игре на снегу итд, дати као посебни задаци или проблем – решиве игре.

**Радионица оријентације** укључује основне вежбе кретања- оријентације користећи се двориштем предшколске или школске установе, непосредним парком, оријентације у школском дворишту кроз тимски рад и развију кооперативне вештине и изграде самопоуздања кроз доношење одлуке.

**Радионица решавања проблема** (проблем - решиве активности уз употребу унутрашњих и спољашњих просторија). Циљ је да деца раде заједно у групи ради реализовања заједничких задатака. Да подреде низ „авантура“ базираних на проблем – решивим активности у циљу развијања иницијативе и способности за доношење одлука. Да се двориште искористи за стварање авантуристичке средине. Основни садржаји су облици кретања дати као посебни задаци или као игре ( меморија карте, пронађи пронађи, паукова мрежа, радиоактивне вреће...)

**Радионица лаганих шетњи** споре шетње се могу планирати на различитим локацијама укључујући шуму, обалу, село, зоолошки врт, са циљем да се код деце развије издржљивост и вештина ходања за сигурну и одговорну шетњу у природи.

# Методика физичког вапитања 1

## Активности упознавања околине кроз покрет (авантуристичке активности)

### Оријентација

Активности оријентације ће помоћи деци да развију свест о значају тимског и кооперативног рада, као и да се код деце развије низ вољно-карактерних особина као што су: смелост, самопоуздање, одлучност, истрајност, способност самосавладавања. Изграђивање самопоуздања кроз доношење одлука и стицање физичке спретности развија код деце осећање сигурности у себе и независност у односу на одрасле. Ове активности имају задатак да се одређеним физичким вежбама, кроз одабране активности оријентације у дворишту установе код деце развију способности и разумевање при коришћену карте као додатка у циљу проналажења трасе пута за успешно савладавање постављених задатака.

Пре непосредне активности са децом ће се водити разговор о активности која ће се реализовати у дворишту. Васпитачи трбају да кажу деци да задатке извршавају држећи се групе и да раде по темпу свог најспоријег члана тима. Ни у ком случају ниједна група деце не сме да напусти терен где се одвија активност.

### Игра „Трчи, уради , врати се“

Циљ: развој брзине и оријентације у простору

Опис игре: по једно дете из сваке групе –тима трчи до прве станице , узима постер види реквизит и постављени задатак и ради га, затим трчи до друге станице и извршава други задатак, затом до треће станице извршава задатак и трчећим коракком се враћа на старт, када у акцију креће друго дете. Тим деце који најбрже обави комплетан задатак побеђује. Деца би требало да траже три станице, на свакој станици се налазе четири постера и четири реквизита. Пример: дете долази до станице , сагиње се узима постер и окреће га према себи, види и чита шта је нацртано на њему . Ако је лопта понуђена од реквизита онда узима лопту и са њом ради постављени задатак као на постеру. На постерима задаци су приказани у сликама!

## Игра „рибљи паприкаш“

Циљ игре: развој спретности, сналажљивости, пажње, одржавање равнотеже. Задатак је да кувар у котлић убаца све састојке неопходне за добар паприкаш.

1. задатак: дете-кувар рекетом, без помоћи хватања руком, са пода подиже рибу направљену од папира и што брже је односи до циља-котлића водећи рачуна да му риба не побегне-одлети. Када рибу убаца у котлић трчећим кораком се враћа до колоне, предаје рекет другу и иде на зачеље колоне.
2. задатак: кувар на рекет ставља црни лук-лоптицу и носи је. На путу до котлића мора се провући кроз тунел (постављени ластичи), пазећи да не дотакне тунел и изгуби лук. У повратку скакуће, предаје рекет другу и иде на зачеље колоне.
3. задатак: кувар на рекету носи пластичну чашу до пола напуњену водом да налије котлић. Прелази преко мостића-балван пазећи да не проспе воду. Воду сипа у котлић и враћа се брзо назад. Рекет се предаје сваком следећем такмичару у што краћем времену, задатак се реализује у одређеном времену.

## Игра „ко ће пре на пијацу“

Деци поделите сличице различитог воћа и поврћа. На удаљености 10 – 20 м од деце која се налазе у једном кругу, нацртана су два правоугаоника који представљају две тезге на пијаци. На једној тезги је крупно исписано ВОЋЕ, на другој тезги ПОВРЋЕ. На речи васпитача нпр. лубеница, дете које има сличицу лубенице брзо трчи до тезге, оставља своју сличицу, трчећим кораком се враћа назад, затим васпитач прозива друго... Задатак се реализује у одређеном времену.

- Васпитачи требају да посматрају децу колико ефективно сарађују у својим групама (тимовима). Могу ли да установе осећај за правац? Да ли су деца способна да одрже корак својих покрета по дворишту? Да ли извршавају задатке? Да ли су истрајни у проналажењу тежих станица?