

Смер: *Васпитач у предшколским установама, 9.12.2020*

Предмет: *Методика физичког васпитања 2*

Тема: *Тестови за процену моторичких способности деце предшколског узраста
Активности на снегу*

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Тестови за процену моторичких способности деце предшколског узраста

- Скок у даљ из места
- Бацање медицинке
- Тапинг руком 10 секунди
- Повлачење на клупици дужине 3 метра
- Подизање трупа из лежења на леђима
- Стајање на једној ноzi
- Дубоки претклон трупом
- Тапинг ногом 20 секунди

Скок у даљ из места (процена снаге ногу)

На равној подлози која није клизава, обележе се три хоризонталне линије на следћи начин: прва линија означава место одраза, од ње се на удаљености од 95цм повуче друга линија у плавој боји, а трећа линија је на удаљености од 1,2 м у црвеној боји.

Опис рада: Дете стаје иза линије (прсте поставља непосредно иза линије). Суножним одразом уз помоћ замаха руку треба да скочи што више у даљ. Доскок треба да буде што „мекши“, на прсте у чучањ. Скок се изводи два пута, а бољи резултат се узима у обзир.



Слика 3. Скок у даљ из места

Слика 4. Бацање медицинке

Начин запажања: Док дете скаче васпитач треба да обрати пажњу на дужину скока и начин његовог извођења. Ако дете прескочи црвену линију задатак је потпуно савладан. Кад се место доскока налази између две линије, задатак је делимично савладан. Задатак није савладан ако је доскок испред плаве линије.

Бацање медицинке

Припрема простора за рад: На тлу се обележи једна хоризонтална линија. На 2,5 м од ње на висини од 1м постави се ластиш.. Паралелно са линијом бацања на удаљености од 3,5м од ње повуче се хоризонтална линија. На линији бацања поставе се две медицинке од 1кг.

Опис рада: Дете стоји иза линије бацања, узима једну медицинку и замахом обе руке изнад главе настоји да пребаци преко ластиша што више у даљ.

Начин запажања: При бацању васпитач обраћа пажњу на дужину, медицинку и умешност бацања. Задатак је потпуно савладан ако се медицинка пребаци преко ластиша и падне на тло иза друге линије. Задатак је делимично савладан ако дете пребаци медицинку преко ластиша, али не и преко линије. Ако дете не пребаци медицинку преко ластиша, задатак није савладан.

Тапинг руком 10 секунди (сегментарна брзина)

Време рада: Укупно трајање теста за једног испитаника је око 90 секунди. Реквизити: Сто висине 60 цм, столица 40 цм. На столу су обележена два круга за тапинг уместо даске за тапинг. Кругови су удаљени од ивице стола 2 цм. Пречник кругова је 15 цм.



Слика 5. Тапинг руком 10 секунди



Слика 6. Стајање на једној нози

Задатак: Испитаник седи на столици, длан „слабије“ руке држи на средини места за тапинг. Другу спретнију руку држи укрштено преко „слабије“ руке на кругу који је обележен на столу. Ноге испитаника су размакнуте и ослањају се пуним стопалом на тло.

Извођење: На знак „сад“ испитаник што брже може у времену од 10 секунди додирује прстима спретније руке, наизменично један па други круг на столу.

Оцењивање: Региструје се број двоструких додира прстима остварен за 10 секунди.

Повлачење на клупици дужине 3 метра

Припрема простора за рад: Због недостатка шведских клупа у вртићу, ја сам ову вежбу одрадила на клупицама које користе у вртићу.

Испитаник легне потрбушке са испруженим ногама и рукама тако да се прсти руку налазе непосредно иза стартне линије. На дати знак испитаник се повлачи истовремено са обе руке без помоћи ногу. Штоперица се зауставља кад прсти испитаника дотакну линију циља.

Подизање трупа из лежања на леђима

Припрема простора за рад: Постави се струњача, испитаник леђима легне на стуњачу а стопала привуче и закачи за доњу даску радног стола при чему угао између потколенице и натколенице износи 90°. На потиљку се налази палица, која се обухвати рукама, а шаке се сплету на потиљку.

Испитаник подиже горњи део трупа до седећег положаја при чему палицом која је иза потиљка, додирне вертикалну палицу коју држи васпитач, а затим се враћа у почетни положај. Задатак се изводи два пута уз опоравак између. Задатак је извршен када испитаник не може да изводи више вежбу или је изводи неправилно.

Стајање на једној нози

Време рада: Процена укупног трајања испитивања за једног испитаника је око 90 секунди. Инструменти: Клупица за равнотежу, штоперица.

Опис рада: Испитаник босоног стоји једним стопалом на клупици, а другом додирује тло. Длановима руку држи прислоњене уз бедра. Избор ноге на којој одржава равнотежу препуштен је испитанику. Испитаник треба да подигне ногу са тла и остане у равнотежном положају на једној нози са рукама постављеним уз бедра, што дуже може.

Задатак се изводи три пута. Задатак се прекида ако испитаник одмакне било коју руку од тела, или стоји у равнотежном положају више од 180 секунди и др.

Дубоки претклон трупом (гипкост-савитљивост трупа)

Учесник стоји босоног, састављених пета. Врхови прстију стопала стоје на предњој ивици клупице која има висину 40 цм.

Његов задатак је да без савијања ногу у коленима, претклањањем трупа унапред, опружених руку клизи врховима прстију шаке на лењиру дужине 60 цм. Пожељно је да дохвати његову мерну скалу што ниже може.



Слика 7. Дубоки претклон трупом



Слика 8. Набацивање обруча на сталак

Мерна скала са лењиром је причвршћена вертикално уз клупицу. На њеном врху обележена је нулта тачка. Резултат дубине дохвата очитава се од 1-ог центиметра.

Тапинг ногом 20 секунди (сегментарна брзина)

Инструменти: Клупица за равнотежу, столица без наслона и штоперица.

Опис рада: Испитаник седа за столицу стављајући своју јачу ногу на даску клупице за равнотежу. На знак „сад“ испитаник диже ногу и пребаци је што брже може преко вертикалне даске клупице за равнотежу.

Додирне даску са друге стране, затим одмах враћа ногу натраг у почетни положај. Исти покушај изводи у времену од 20 секунди. Оцењује се укупни број додира које мерилац изброји за 20 секунди. Два додира вреде један поен.

Варијабле за процену савладаности програмских садржаја

- Набацивање обруча на сталак
- Суножни поскоци из обруча у обруч
- Котрљање лоптице
- Трчање са променом смера

Набацивање обруча на сталак (процена прецизности и фине координације)

Припрема простора за рад: На тлу се повуче хоризонтална линија која представља линију бацања. На удаљености од 1,5м од ње постави се сталак висине 30цм. На линију бацања се поставе 3 обруча пречника 35цм.

Опис рада: Дете стоји иза линије бацања, узима један обруч и једном руком, замахом одоздо, покушава да набаци обруч на сталак. Затим исто ради са другим и трећим обручем.

Начин запажања: Дете је у потпуности савладало задатак уколико од три обруча набаци 2. Уколико набаци један обруч задатак је савладан делимично. Задатак није савладан уколико дете од три бацања ниједан обруч не набаци на сталак.

Суножни поскоци из обруча у обруч

Припрема простора за рад: На тло се постави 6 мањих обруча пречника 45цм. Обруче треба поставити један иза другог и причврстити лепљивом траком како се током рада не би померали.

Опис рада: Дете стоји иза првог обруча и на знак васпитача меким суножним поскцима скаче из обруча у обруч.



Слика 8. Суножни поскоци из обруча у обруч



Слика 9. Котрљање лоптице

Задатак је у потпуности савладан ако дете скокове изводи у континуитету не раздвајајући ноге. Ако дете гази ивицу обруча или при скоковима прави паузу задатак је делимично савладан. У случају да дете тврдо скаче, прави паузе између скокова, или скаче поскоцима једна па друга нога, задатак није савладан.

Котрљање лоптице

Припрема простора за рад: На чврстом равном тлу, на размаку од 150цм повуку се две хоризонталне линије. На првој се поставе 3 тениске лоптице, а на другу једна дечија столица.

Опис рада: Дете стоји на првој линији, узима једну лоптицу и закотрља је, трудећи се да она прође испод столице. Затим то понавља са другом и трећом лоптицом.

Начин запажања: Ако од три котрљања две лоптице прођу испод столице, задатак је потпуно савладан. Уколико прође само једна, задатак је делимично савладан. Задатак није савладан ако од 3 покушаја ни једна лоптица не прође испод столице.

Трчање са променом смера

На стази дугој 9 м у размацима од 3 м постављене су три дрвене коцке, на сваких 3м по једна. Испитаник трчи у правцу прве коцке, узима је, мења смер трчања и то тако да трчи према стартној линији која уједно представља и циљ, поставља коцку у означен простор који је обележен непосредно иза стартне линије. Исти поступак се понавља и при доношењу друге и треће коцке. Извршавајући задатак испитаник трчећи прелази 36 м мењајући при том 6 пута смер трчања.

Инструменти: Штоперица са прецизношћу 1/10 секунди.

Активности на снегу

Активности на снегу представљају за децу праву радост и ојачање на свежем ваздуху и зимском сунцу, осим тога корисне су за припремање деце за живот и рад у природи и користе побољшању њиховог здравља. Снег може послужити као успешно средство физичког васпитања, јер по њему се може скакати, трчати, бацати, гађати (сл.74.), клизати и реализовати разне игре. На зимовању ученици могу да се одморе, забаве, али и да науче да се играју, ходају на скијама, санкају (сл. 75.), клизају на леду, скијају, а могу да се организују и шетње и излети.

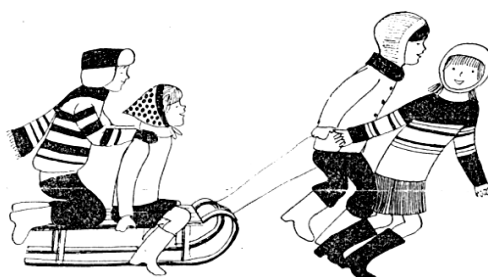
Боравак на чистом ваздуху и активности на снегу утичу на: јачање здравља, на кардиоваскуларни и респираторни систем, терморегулациони и нервни систем, активира се рад свих мишићних група, зглобова, једном речју активира се и јача цео организам и повећава његова отпорност. Утичу на јачање воље и карактера, ангажује ученике у потпуности и у физичком и у психичком смислу.

Санкање има посебно место у реализацији активности на снегу због свог великог васпитног и здравственог значаја. Осим позитивног деловања на целокупан организам, санкањем се развијају: спретност, сналажљивост, координација, воља, истрајност, самопоуздање. Санкањем се развија другарство, самодисциплина и смисао за ред, стрпљење док чекају на ред, помажу другима при пењању уз брег. Осим спуштања низ брег деца могу вући једно друго или у пару по равном терену. Није препоручљиво да се спуштају потрбушке на санкама.

Скијање као и санкање утиче на целокупни организам и представља важан садржај на часу физичког васпитања. Пре реализације часа скијања треба водити рачуна о следећем: изабрати одговарајући терен, водити рачуна о квалитету снега, температури ваздуха, временским приликама, опреми ученика, њиховом предзнању и узрасту. Циљ наставе у млађим разредима је да ученици науче основне елементе скијања: ношење, чување и спремање скија и штапова, намештање и скидање скија, ходање на скијама, окретање на равном терену, падање и устајање, пењање уз падину, спуст низ благу падину, заустављање.



Сл. 1. Гађање „Снешка Белића“



Сл. 2. Санкање у пару

Учитељи нису током редовног школовања обучени да могу да реализују курс скијања са ученицима, изузев ако немају посебне склоности ка скијању. Зато је неопходно да обуку скијања реализује инструктор или наставник физичког васпитања, а учитељи свој рад да базирају на примени и организовању разних елементарних игара, које могу да послуже као основа за усвајање технике скијања.

Боравак на снегу, посебно ако се организује изван места становања, неопходно је добро припремити, како би се време најрационалније искористило. Припреме подразумевају следеће:

- припрема зимовања,
- припрема ученика и
- припрема организације живота и рада на зимовању.

При реализовању активности на снегу морамо имати у виду и следеће:

- У одабраним садржајима и активностима мора да учествују сви ученици;
- При избору садржаја и формирању група мора да узмемо у обзир услове рада , узраст и предзнање ученика;
- Садржаји треба да буду весели, динамични и забавни;
- Морамо да поштујемо правило по коме постоје разлике у способностима ученика и да онима који могу брже да напредују, то и омогућимо.

Избор терена на коме ће се спроводити активности бира васпитач, учитељ (инструктор), а обично су то благе падине примерене узрасту ученика, које су безбедне, без камења, пањева, дрвећа, свега онога што би могло да омета рад и изазове опасност.

Гардероба мора да буде примерена зимским условима, најбоље је да деца буду обучена слојевито, а о томе треба да воде рачуна учитељи, и родитељи пре поласка деце на зимовање. Ученици који су превише обучени, ограничени су у својим покретима.

Боравак на снегу, осим за практична знања мора се искористити и за усвајање одређених теоретских знања и информација које су потребне у свакодневном животу и раду, о корисности боравка у природи, али и о опасностима са којима се могу суочити боравком на снегу и планини. Ученике треба научити како да чувају и одржавају своју опрему, упознати их са врстама снега.

Уколико постоје услови у близини места становања, боравак на снегу и све предвиђене активности могу се реализовати у дане викенда у зимском периоду.

По завршетку зимовања могу се одржати такмичења у: прављењу «Снешка Белића», санкању, скијању, скијашком трчању, трчању без штапова, грудвању и тд. На овај начин деци ће бити интересантније, такмичење ће деловати стимулативно, а добиће се и повратне информације и за децу и за учитеља (наставника) о резултатима рада на зимовању.



Сл. 3 , 4 и 5. Игре на снегу, „Снешко Белић“ и скијање низ падину.

Примери игара на снегу

- Преношење снега (сл. 76.), прављење грудви и грудвање, погађање покретних и непокретних мета, прављење „Снешка Белића“(сл. 76.), „Иглоа“, лавиринта са много

ходника, разних животиња, прављење великих грудви, гађање великих грудви, гурање грудви уз брдо, прављење „тврђаве“, борба за „тврђаву“;

– Санкање: појединачно, у пару или групи, вучење санки, преношење грудви или неких предмета на санкама; спуштање низ брег у чучећем положају на санкама; ко ће пре вући свој пар; штафета санкањем низ брег, слалом кроз капије;

– Спуштање низ благу падину (сл. 78.), слалом (за напредније ученике);

– Скијање, скијашко трчање.

Смер: Разредна настава, 23.12.2020
Предмет: Методика физичког васпитања 2
Тема: Мере обезбеђења наставног процеса
Нормативи објекта и справа
Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

МЕРЕ ОБЕЗБЕЂЕЊА НАСТАВНОГ ПРОЦЕСА

У току одвијања наставног процеса може се појавити низ проблема, те је неопходно предузети мере обезбеђења наставног процеса. Имајући у виду да су ученици на часу физичког васпитања доста активни и да се њихова активност одвија у различитим просторним и временским условима, уз примену различитих реквизита, вежбање на различитим справама, недвосмислено упућује на закључак да је потребно предузети све како би се њихова активност одвијала у сигурним условима. Дешавају се за време вежбања незгоде и повреде, али ће их свакако бити мање ако се мере обезбеђења предузму правовремено и стручно.

Ако не обезбедимо наставни процес последице некада могу бити велике. Осим повреда које могу настати, могу се јавити и трајне трауме код ученика, које се манифестују страхом, несигурношћу и неповерењем, и зато је мерама безбедности неопходно поклонити велику пажњу.

У мере обезбеђења наставног процеса убрајају се:

- здравствено-хигијенске мере
- превентивне мере
- чување и
- помагање.

Здравствено-хигијенске мере

Здравствено-хигијенске мере подразумевају да здравље ученика мора бити приоритет, и да све активности које се изводе на часовима треба да буду у служби очувања, јачања и унапређења здравља ученика. У наставни процес могу да се укључе само здрави ученици, а обавеза је учитеља (наставника) да у непосредном раду са ученицима прати и контролише њихово здравље. То је могуће на основу праћења одређених спољашњих показатеља (држање тела, појачано знојење, убрзано дисање, убрзан рад срца, понашање и реакција ученика у мировању, за време активности). Неопходно је стално указивати ученицима на неопходност одржавања личне хигијене, хигијене одеће и обуће, хигијене справа, реквизита и просторија у којима се вежба (просторије треба да буду довољно осветљене и добро проветрене). Лоша хигијена просторија, слабо осветљење, прашина и загушљив ваздух утичу негативно на здравље деце.

Сваки ученик током вежбања треба да располаже са $6m^2$ радне површине, а осветљење несме да буде мање од 12 luxa/m^2 . Температура у сали не би требала да буде мања од 16°C .

Превентивне мере

Превентивне мере неопходно је предузети пре, за време и после наставног процеса. На почетку школске године треба детаљно да се прегледају сви објекти (сала, базен, отворени терени) у којима се планира реализација наставе физичког васпитања, да се провери исправност справа, реквизита и свих средстава које планирамо да користимо у процесу наставе.

Пре самог почетка часа треба обратити пажњу на следеће:

- Да ли су затворени објекти добро проветрени, чисти и осветљени;
- Справе на којима се вежба треба да буду удаљене од зида и обезбеђене струњачама, а за саскоке са већих висина треба поставити дебље сунђерасте струњаче;
- Бацање одређених предмета (медицинка, лоптица, кугла) мора се спроводити само са једне стране игралишта, а тек пошто је и последњи ученик извршио избачај, на команду учитеља (наставника) ученици могу да их покупе;
- Да ли су ученици на час физичког васпитања дошли у одговарајућој опреми (трико, мајица, шорц, тренерица, патике);
- Указати ученицима да је ношење било каквих украсних предмета који могу довести до повреда забрањено (ланчићи, прстење, сатови, различите копче, значке);
- Инсистирати да без одобрења учитеља (наставника) ученици несмеју да се пењу по справама;
- Проверити здравствено стање ученика пре сваког вежбања;
- Ако су ученици из било ког разлога физички неспремни за час треба мењати планиране садржаје, смањити захтеве и олакшати вежбање;
- Организам ученика добро припремити за вежбање како се не би дешавале повреде;
- О дозирању оптерећења, јер превелико оптерећење може бити узрок повредама. Посебно се то односи на ученике нарушеног здравља и ученике који су дуже времена били одсутни са наставе;
- За време вежбања влада ред и дисциплина;
- Ако је вежба тешка и не може да је изведе више ученика, треба олакшати вежбу и појачати чување и помагање;
- Они који помажу мора да познају структуру вежбе како би увек били на месту где може доћи до пада или повреде ученика;
- По завршетку часа не треба дозволити ученицима да без присуства учитеља остану у сали и самоиницијативно вежбају, јер тада се најчешће и дешавају повреде;
- По завршетку часа скренути пажњу ученицима да обавезно оперу руке и уредно сложе своју опрему за час физичког васпитања;
- Наставник треба да оствари сарадњу са ученицима и стално указује на значај превентивних мера за њихову безбедност.

Чување

Чување подразумева спремност наставника да при извођењу одређених вежби сачува ученика од пада. Наставник при извођењу тежих вежби (прескок преко козлића, став о шакама, став о глави, при пењању на справе, саскоку са справа) треба да буде на месту и у положају који му омогућава да правовремено реагује и спречи пад ученика. Чување је саставни део наставног процеса и најчешће је неопходно при првом извођењу вежбе, код обуке тежих вежби и све док вежба не буде савладана. У каснијој фази обуке чување треба смањивати јер, предуга примена чувања, може негативно да се одрази на самосталност и самопоуздање ученика. Чување може бити успешно само ако онај ко га обавља познаје: технику вежбе која се изводи, етапе њеног извођења и способности и знање ученика који

изводи задану вежбу. Имајући у виду да наставника у току часа очекују многобројне обавезе, неопходно је да се у процес чувања укључе и ученици, прво они поузданији, спремнији, а касније и остали ученици. Укључивање ученика у чување је од вишеструке користи: однос према вежбању је одговорнији, повећана је сигурност вежбања, одговорност, што се одражава на васпитне ефекте рада.

Помагање

Сврха помагања је да се ученицима олакша извођење одређене вежбе или покрета. Помагање је неопходно у следећим ситуацијама: када се вежба изводи први пут, када дође до застоја у извођењу, потребно је ученика подићи, потиснути или придржати како би наставио извођење вежбе. Свако ко помаже мора да познаје „критичне тачке“ моторичког задатка и „слабости“ ученика који тај задатак изводи.

Како ученици напредују у извођењу задатка помагање треба смањивати, како би ученици стекли самопоуздање и већу самосталност у извођењу задатка. Осамостаљивањем у раду повећава се код ученика самодисциплина и одговорност у вежбању што доприноси повећању учинка физичког вежбања. И у помагање треба кад год је могуће укључивати ученике. Треба омогућити свима да се нађу у улози помагача.

НОРМАТИВИ ОБЈЕКТА, СПРАВА, РЕКВИЗИТА И АУДИОВИЗУЕЛНИХ НАСТАВНИХ СРЕДСТАВА

Објекти

Часови физичког васпитања реализују се на отвореном и затвореном простору за вежбање. Отворени простор чине: школска игралишта за рукомет, кошарку, мали фудбал, одбојку, атлетске стазе и др.

Затворени објекти су: сала за физичко васпитање која треба да одговара нормативима које је прописало Министарство просвете и спорта Републике Србије, кабинет за корективно педагошки рад, учионице и други адаптирани објекти за наставу физичког васпитања. Ако постоје могућности може се изградити и базен за пливање (за више школа).

Објекти могу бити различитих димензија што зависи од њихове намене. Најважније је да омогућавају несметан и сигуран рад, реализацију програмских и других садржаја, да испуњавају потребне здравствене и хигијенске услове.

Затворене објекти су веома важни не само због тога што омогућавају реализацију дела програма, већ и због тога што осигуравају континуитет у раду у току читаве школске године, а посебно у периоду лоших временских услова.

Опремену чине: справе, реквизити и помоћно-техничка опрема.

Справе

Ред. бр.	Врста објекта и средстава	Минималан број	Максималан број
1.	Козлић	1	2
2.	Шведски сандук	1	2
3.	Одскочна даска	1	2
4.	Струњаче	4	8
5.	Вратило	1	2
6.	Шведска клупа са куком	2	4
7.	Шведске лестве	1	2
8.	Ниска греда	1	2
9.	Висока греда	1	2
10.	Конопци за пењање	2	4
11.	Мотка за пењање	2	2
12.	Рипстол фиксни	4	8
13.	Разбој велики	1	1
14.	Разбој мали	1	1
15.	Конструкција за кошарку	2 комплета	4 комплета
16.	Конструкција за одбојку	1 комплет	2 комплета
17.	Сталци за скок у вис	1 пар	1 пар
18.	Сунђер за скок у вис	1	2
19.	Голови за рукомет	1 пар	2 пара
20.	Сто за стони тенис	1	2

Реквизити

Ред. бр.	Врста реквизита	Минималан број	Максималан број
1.	Медицинка гумена од 1 kg.	5	10
2.	Медицинка гумена од 2 kg.	5	10
3.	Кугла тежине 3 kg.	2	4
4.	Кугла тежине 4 kg.	2	4
5.	Пуњена лоптица од 200 gr.	10	20
6.	Вијача кратка	30	40
7.	Вијача дуга	3	5
8.	Лопта за рукомет	10	15
9.	Лопта за одбојку	10	15
10.	Лопта за ногомет	5	10
11.	Пумпа за лопту	1	2
12.	Палице	30	40
13.	Обручи	30	40
14.	Чуњеви	30	40
15.	Рекети за стони тенис	4 пара	4 пара
16.	Мрежица за стони тенис	2	2
17.	Мрежа за одбојку	1	2

18.	Сталци за обележавање	5	8
19.	Магнетни пикадо	2	2
20.	Мета за лоптице	1	2

Инструменти

Ред. бр.	Врста реквизита	Минималан број	Максималан број
1.	Вага за мерење тежине	1	1
2.	Антропометар	1	1
3.	Медицинска вага са висиномером	1	1
4.	Јастуче за отисак стопала	1	1
5.	Стартни пиштољ	1	2
6.	Штпоерица	2	3
7.	Метална пантљика 15–20 m.	1	1

Справе и реквизити

У организацији и реализацији наставе физичког васпитања, значајно место припада избору и коришћењу справа и реквизита. Њихов утицај на унапређење дечијег развоја је вишеструк. Основни утицај се огледа у бољој мотивисаности за вежбање, јер разноврсност справа и реквизита, њихове боје и облици, функција и могућност вишеструког коришћења, код деце ствара добро расположење, раздраганост, што се манифестује већом заинтересованости и жељом за рад. Уз коришћење справа и реквизита покрети се лакше уче и конкретизују, односно на тај начин се олакшава моторно учење и успостављање моторне контроле. Извођењем покрета уз одговарајући реквизит могуће је отежати покрет, повећати његову амплитуду и интензитет вежбања у целини.

Справе

Струњача се највише користи у физичком васпитању (Сл. 102.). У циљу безбедности деце за време вежбања струњаче морају бити поред сваке справе, а нарочито код справа за пењање и доскок. Користе се за колутање и котрљање, пузање, дизање и ношење, као и препрке које треба савладати, као мета за гађање, за разне врсте скокова. Израђује се у различитим димензијама и од различитих материјала (пенаста гума, сунђер, платно, пластика), што зависи од намене.



Сл. 102. Струњаче

Сл. 103. Шведски сандук

Сл. 104. Шведска клупа

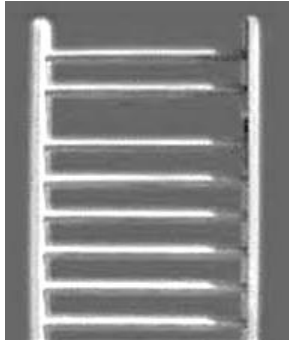
Сл. 105. Мали шведски сандук

Шведски сандук је справа која има вишенаменску улогу (сл. 103.). С обзиром на то да је састављена од 5 рамова и тапацираног поклопца, може се користити у деловима и на висини која нам је потребна, и у комбинацији са другим справама. Примењује се за ходање око рамова, провлачење из рама у рам), скакање из рама у рам, наскакање, саскакање, преко тапацираног поклопца може се пузати и колутати, дизати и носити, може се гађати у рамове и користити се у играма. Поред овог постоји и мали шведски сандук сличне намене, а користи се у предшколском узрасту.

Шведска клупа може се примењивати (Сл. 104.), као даска и као греда (у обрнутом положају), самостално, у комбинацији са шведским сандуком, рибстолом, ако има куке на крају. Користи се за ходање, трчање, скакање, прескакање, ношење, за вежбе равнотеже, као коса раван.

Ниска греда важна је за развој равнотеже. Примењује се за ходање трчање, провлачење испод, прескакање, пењање, дизање и ношење, на полигону, у разним играма. Са применом куке греда може да се постави у коси положај и тако њена примена постаје још свестранија.

Висока греда се састоји од дрвене греде пресвучене полиуретанском масом и синтетичком облогом која спречава клизање. Дугачка је 5 m, широка само 10 cm, а постављена је на два метална носача на висини од 125 cm. Вежбама на греди развија се равнотежа, грациозност, самопоуздање, одважност, координација, на њу се пење, хода, трчи, изводе саскоци, разни окрети).



Сл. 106. Шведске лестве (рибстол)



Сл. 107. Висока греда

Паралелни разбој састоји се од две пречке које су постављене паралелно, елипсастог су завршетка и причвршћене су на четири метална стуба. Пречке су дуге 350 cm. На њему вежбају мушкарци.



Сл. 108. Одскочна даска



Сл. 109. Коњ за прескок

Двовисински разбој – на њему вежбају искључиво жене. Висина ниже притке износи 150 cm, а друга виша притка је на висини од 230 cm. Обе пречке су дуге 350 cm, а размак између њих је 43 cm (сл. 110.).

Коњ за прескок постављен је на висини од 120 cm, а дугачак је 163 cm, са могућношћу подешавања висине. На њему могу да се изводе прескоци (разношка и згрчка), на њега може да се пење, са њега саскаче, провлачи испод, да се обилази.



Сл. 110. Двовисински разбој



Сл.111. Карике (крugови)

Реквизити

Реквизити су помоћна средства у настави физичког васпитања и користе се за развој појединих мишићних група, развијања навике кретања, користе се као препреке итд. Највише се користе разне врсте лопти за које се може слободно рећи да су најомиљенији дечји реквизит, и коме се деца увек са задовољством враћају, или како каже Паунић (1989) „Она је, на пример, истовремено и играчка, и средство забаве и разоноде, и стални објекат

радозналости, и тема разговора, сигурни повод за одушевљење и љутњу, и разлог широке скале сукоба, и употребни предмет, и знак еманципације, и спортско обележје. (Преузето Ђурковић, 1995, 47).

Мање лопте користе се за бацање и гађање разних циљева, веће за хватање, додавање, вођење, или као препреке 8сл. (114).



Сл.113. Палице



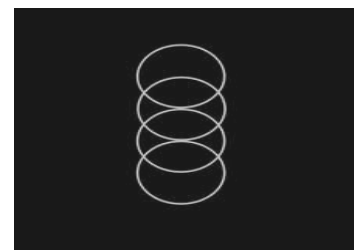
Сл.114. Лопте



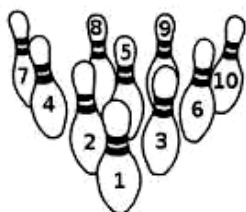
Сл.112. Кавез за лопте

Палица је реквизит који има разноврсну примену па га треба обезбедити сваком детету (сл. 113.). Могу бити дуге од 60 до 80см, а дебеле 2 до 3см. Користе се за развој манипулативних способности, као препрека у ходању, трчању, скакању, провлачењу, у вежбама за развој мишића, у игри.

Обруч се користи у три величине: мали обруч у пречнику од 20см изграђен од прућа, средњи (40см) је од пластике у разним бојама, а велики је од дрвета у пречнику од 60 до 80см (сл. 115.). Употребљава се самостално за ношење, котрљање, провлачење, за набацивање, као хоризонтални циљ за гађање, у вежбама за развој мишића. Обруч може да се употребљава заједно са постољем (плоча са прорезом) када нам је потребан у вертикалном положају или као мета за гађање.



Сл.115. Обручеви



Сл.116. Чуњеви

Чуњ може бити различите величине, од 25 до 40 см (сл. 116.). Чуњеви се користе као препреке које треба заобићи или прескочити, за надвлачење, као мета за гађање (куглање), за вежбе обликовања, у ритмичко-спортској гимнастици.



Сл.117. Кош



Сл.118. Вијача

Вијача је реквизит који свако дете треба да има. Највише се користи за прескакање у месту, трчању, држећи се у ланцу, за пузање и провлачење испод вијаче, надвлачење, у вежбама обликовања, у играма. Могу бити дуге од 120 – 150 cm, са дршкама на крајевима (сл. 117.).

Најчешће повреде за време часова физичког васпитања и начин пружања прве помоћи

И поред предострожности ипак се дешава да дође до повреда на часовима физичког васпитања. Ако се то деси неопходно је да учитељ укаже ученику неопходну помоћ.

Имајући у виду да се у млађим разредима обрађују лакши наставни садржаји ређе се дешавају теже повреде, али и ако дође до њих потребно је одмах указати помоћ. Из тих разлога важно је да учитељ поседује одређена знања о грађи човечјег организма (скелетно-мишићни систем, дисајни систем, кардиоваскуларни, ендокрини систем).

Потребно је да свака школа поседује приручну апотеку о којој ће водити рачуна учитељ и наставник (70% алкохол, 3% хидроген, јод, вата, газа, завоји, ханзапласт).

На часу физичког васпитања најчешће се дешавају:

- крварење (из носа, приликом пада) – одмах покушати да се заустави;
- ране (при паду на шљакастом, бетонском, неасфалтираном терену);
- дисторзије (истегнуће зглобних веза при трчању на неравном терену, саскока са справа);
- напрснућа и преломи где је непоходна интервенција лекара

Смер: *Васпитач у предшколским установама, 22.01.2021*

Предмет: *Методика физичког васпитања 2*

Тема: *Узрасне карактеристике деце предшколског узраста*

Пример Теста из Методике физичког васпитања 2

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

УЗРАСНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ДЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Класификација узрасних група деце

У циљу лакшег и комплетнијег проучавања предшколског узраста, извршене су класификације на узрастне групе - целине.

Према програму рада Установа за друштвену бригу о деци и према Наставном плану и програму за више школе за образовање васпитача предшколски узраст се дели у две узрастне групе:

1. јаслени узраст (1 до 3 године)
2. предшколски узраст (3 до 7 година).

У тачном одређивању година старости треба користити статистичко правило по којем се нпр. „дете које има рођендан у интервалу од 2,5 до 3,5 године рачуна се да је старо 3 године“. Уважавајући ово правило у могућности смо да децу предшколског узраста разврстамо и три узрастне групе:

1. млађа узрасна група (3 године)
2. средња узрасна група (4 године)
3. старија узрасна група (5 до 6 година)

Деца пре ступања у школу, тј. од своје треће до седме године, развијала су се углавном у оквиру породице и под утицајем њене околине тј. тих животних прилика.

Брига за дете, његово здравље, нормални физички развитак, признат је као један од најважнијих задатака у васпитању деце.

Морфолошке карактеристике (телесни раст и развој)

Физичко васпитање предшколске деце јесте први корак ка општем развоју здравог човека. Такво васпитање има уосталом многе задатке и служи се разним средствима. Код остваривања ових задатака у раду с' предшколском децом, код избора средстава и метода физичког васпитања, потребно је водити бригу о карактеристичним особинама деце на том узрасту.

Од рођења дете пролази кроз различите фазе у којима се анатомско -физиолошка, психичка и педагошка својства и особине непрекидно мењају и усавршавају.

Костур детета у многоне се разликује од костура одраслог човека. Пре свега, истиче се разлика у пропорцији делова костура. Што је дете млађе, што је већи временски размак између њега и одраслог, то је и ова разлика већа.

Новорођенче има велику главу, здепасти труп, кратке ноге и руке. Костур детета разликује се од одраслог такође обликом кичме и грудног коша. Костур детета предшколске доби мека је и подвргнута разнолоким искривљењима. Процес окоштавања брзо се развија и кости су у таквом стању доста неотпорне.

Дечија мускулатура, у поређењу са мускулатуром одраслог човека, развија се слабо и по тежини је мала, колико обзиром на општу тежину тела, толико и обзиром на унутрашње органе. Код новорођенчета тежина мускулатуре чине близу 23% тежине читавог тела, код предшколског детета око 27%, а код одраслог мушкарца достиже 42-44%. Мишићна су влакна код детета танка, и постотак садржине воде у њима је веће него код одраслих.

Мишићи се развијају постепено. Најпре се развијају мишићи из већих мишићних група, а касније они из мањих. По карактеру рад мишића може бити динамички и статички. Рад мишића, који се састоји у наизменичном стезању и растезању, и који је праћен покретима у зглобовима, назива се динамички.

За разлику од динамичког рада-статички рад не даје видљив резултат гигања у простору. Он је усмерен ка томе, да држи тело и поједине делове у одређеном положају. Зато је често потребан велики напор. За статички рад је карактеристично више или мање трајних напора мишићних група.

Познавање рада дисања и крвотока код деце има велико значење колико за организацију физичког васпитања уопште, толико и за избор и примену градива. Што се тиче дисања, у поређењу с одраслим, дете се налази у лошијем положају. Дете предшколске доби удише у минути 22-24 пута, док одрасли само 16-18 пута.

Срце и крвни судови у повољном су односу према организму. Срце које није оптерећено напорним радом ни тешким узбуђењима, а поштеђено је од разних штетних утицаја (алкохол, никотин итд.) ради без икаквих потешкоћа и прецизно.

Нервни систем није изграђен ни по свом анатомском развоју, ни по функцији. Није довршено диференцирање станица коре великог мозга у лобањи и одговарајућих психомоторних центара, није довршена мијелизација нервних влакана. Код предшколске деце опажа се цели низ особина, које су у вези са недовољно развијеним нервним механизмом, који управља покретима.

Све те особине дечијег организма и сва та обележја његовог доживљаја јесу фактори, који нас упућује на избор средстава, њихову примену и методе у раду физичког васпитања деце предшколског доба.

Моторичке и функционалне способности, и психичке карактеристике деце

Телесни развој доприноси квалитативно новим особеностима моторног развоја, овладавање новим моторним вештинама. Акцијом и игром дете показује своја осећања, утиске и своје животно искуство.

У животу детета предшколског узраста врло важну улогу има кретање. Дете има неодољиву потребу за кретањем. Оно жели да по цео дан трчи, скаче и игра се. На тај начин

боље упознаје средину у којој се налази. Кретањем се развија његова снага и јача његово здравље.

Новорођенче при јарком светлу жмури. Плаче и вришти ако му је хладно, када хоће да једе и спава, трже се при оштром звуку. Већ у трећем месецу дете почиње да се смеје, маше ручицама и ножицама, самостално узима храну, слободно диже главу и ручицама дохвата предмете.

Са шест месеци дете почиње да изговара поједине речи које најчешће слуша. У седмом месецу подиже се на руке и ноге, а у осмом почиње да пузи. Од девог до дванаестог месеца дете прави своје прве самосталне кораке. То доприноси развоју и других основних кретања нпр. пењање и трчање, али и хватање и бацање различитих играчака и лопти. Ограничавање кретања, у било ком виду, неминовно ће реметити развитак и физичких и психичких функција детета: касније прохода и проговори.

У другој години живота долази до великих промена у развоју деце. Ходање постаје сигурније, отпорност се повећава, са задовољством баратају коцкама: слажу их и растурају, у игри стичу искуства, развијају машту, мишљење, говор.

У трећој години живота, мада мало успореније у односу на претходни период, наставља се даљи раст и развој детета. Очвршћава коштаног ткиво тј. врши се процес окоштавања, а развија се и нервни систем. Организам јача и постаје отпорнији, повећава се радна способност детета. Постаје покретљивије и спретније, али у кретању има крутих и сувишних елемената. Дете може ходати и трчати, али се то кретање разликује у старијим годинама. Будући да има сразмерно велику главу и кратке ноге, дете је нестабилно у свом кретању, прави неједнаке кораке, љуља се и врло је нестабилно.

Дете може да усклади своје покрете са покретима других али не задуго јер се лако замара, а и пажња му је лабилна. Оно све сигурније одржава равнотежу при покретима и савлађује разне просте покрете. У овом периоду могу се примењивати активности са већом групом деце, и то само оне које се базирају на имитирању и подражавању.

Дете старо четири године испољава висок степен задовољства у кретању, јер је већ овладало разним облицима и радо се укључије у извођење нових, на основу посматрања и објашњавања. Дете је окретније и способније да дуже време обавља одређене активности. Радо се такмичи и своје способности упоређује са способностима друге деце. Интензивно се развијају психичке функције, нервни систем и координација покрета.

Средњи узраст је у сваком погледу „зрелији“ од млађег, али, с обзиром на стање коштаног–везивног и мишићног система, као и функција крвотока и дисања, деца још увек не одговарају једноличне дуже активности и оне које захтевају велико мишићно напрезање. Деца се брзо замарају али брзо и одмарају па им је потребно чешће смењивање активности и одмора.

Код старије узрастне групе (деца старости од 5 до 6 година) наставља се интензивни физички и психички развој. Њихов организам очвршћава, побољшава се координација покрета и развој мишићног система. Проблем представљају вежбе које захтевају мале покрете прстију и шаке. Деца постају способна да у одређено време усредсреде своју пажњу на постављене задатке. Јавља се логично мишљење и намерно памћење. Развија се способност да се, на основу објашњења, кретања обављају лепо, складно и ритмично. У целини, дете је способно за веће телесне и психичке напоре. Пред крај овог узраста дете интензивно комплетира физичке, психичке и интелектуалне способности које су неопходне за успешно савлађивање програма у првом разреду основне школе.

Дете се на старијем предшколском узрасту спретно креће, скаче и прескаче. Руке су му довољно спретне да саставља и раставља ствари. Дете добро трчи и само трчање му служи као игра. Није важно за дете предшколског узраста, да може високо прескочити, да може брзо и дуго трчати. Важно је напротив, да дете вежбајући различита кретања постигне складност и правилност вежбе. Важно је, да дете заволи то кретање. Деца су у овом периоду готово неуморна у акцији и тако су стално активни мишићи и разни центри моздане коре.

Између пете и шесте године може да балансира на дасци, да прескаче конопац и ниске препреке. Са шест година дете се пење по лествицама, дрвећу, вози бицикл и слична средства. У шестој години дечији покрети постају све усклађенији, чвршћи и бржи. Док је као петогодишњак бацао лопту обема рукама, већ у шестој години дете баца лопту и једном руком. У петој и шестој години долази и до јасног изражаја да ли је дете десноруко или леворуко.

У овом потпериоду деца све више користе оловку, тако да већ у шестој години многа деца успешно пишу и цртају. Руке су им сада врло спретне и оно лако гради од коцкица све што жели. Успешно обликује пластелин или глину.

Деци на овом узрастном нивоу облачење не представља проблем, али још увек се лакше свлаче него облаче. Закопчавање дугмади и стављање пертли на ципеле више нису велики проблем.

Пример теста за завршни испит из Методике физичког васпитања 2

МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА 2

1. Циљ физичког васпитања је:
.....
.....
.....
.....
2. Најчешћи деформитети на кичменом стубу:
.....
б) на грудном кошу:
.....
в) на ногама:
.....
3. Биолошки задаци (здравствено-хигијенски) физичког васпитања?
.....
.....
б) образовни задаци:.....
.....

.....
в) васпитни

задачи:.....
.....
.....

4. Усмерена активност има три дела. Први део траје; други део; трећи део

Садржаји уводног дела активности

Садржаји главног дела

Садржаји завршног дела

5. Приликом избора покретне игре за старију васпитну групу треба имати у виду?
.....
.....

6. У чему се састоји припрема васпитача за реализацију покретне игре?

7. У чему се огледа значај вежби обликовања на организам деце?

Из којих почетних положаја се могу изводити вежбе обликовања?
.....

У којим формацијама се могу изводити вежбе обликовања?

8. Шта је дозирање?

На који начин се врши дозирање вежби?

9. По функционалном утицају на организам вежбе обликовања деле се на?.....

Тополошка подела вежби обликовања је на?.....

10. Наведите природне облике кретања?

Данас је опште прихватљиво правило да је трчање?

11. Којим природним облицима кретања се развија општа снага и снага мишића руку и раменог појаса?

.....
Наведите пет примера вежби за развој мишића руку и раменог појаса?

12. За развој мишића ногу и стопала најбоље је примењивати које природне облике кретања?

.....
Наведите пет примера вежби за развој мишића ногу и стопала?

13. Активностима на снегу утиче се на?

.....
Наведите пет примера активности на снегу?

14. Шта су функционалне способности и помоћу којих система се најбоље могу сагледати?

.....
.....
Морфолошке карактеристике односе се на?

.....
.....

15. Пљоснате кости (функција, набројати):.....

.....
.....
Дуге кости (функција, набројати):

.....
.....
Кратке кости (функција, набројати):

.....
.....

16. Основна функција зглобова је?

.....
Подела зглобова по покретљивости?

.....
Сложени зглобови спајају?

.....
Основни елементи зглоба су?

.....
.....

17. Природни фактори који доприносе очувању здравља, челичењу организма и у којима вежбање има већу вредност су?

.....
.....

18. Базичне моторичке способности су?

.....
.....

У којим видовима се испољава снага?

.....

Најсложенија моторичка способност је?

.....

Коефицијент урођености експлозивне снаге је:; брзине; репетитивне снаге; координације; гipкoсти...; равнотеже; прецизности

19. Развој моторичких способности може се пратити помоћу којих проверавања (тестова)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

За процену раста и развоја користе се тестови?

.....

20. Напишите пет изрека које говоре о здрављу и физичком вежбању?

.....

.....

.....

Поштовани студенти као предиспитна обавеза биће и тест као провера свеобухватног знања из Методике физичког васпитања 2.