

ПРИНЦИПИ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

„Дидактички принципи су основни захтеви који се постављају пред сваког извођача наставе, које би он, по правилу, требало да, што је могуће више, испоштује у току самог извођења непосредне наставе.“ (Здански и Галић, 2002: 90).

Сви принципи који се примењују су међусобно повезани и условљени, тј. чине дијалектичко јединство и представљају научна сазнања која су прилагођена свакодневној наставној пракси.

Вишегодишње искуство показало је да су се у настави физичког васпитања издвојили следећи принципи:

- принцип научне заснованости;
- принцип очигледности и свесне активности;
- принцип здравствено-васпитне усмерености;
- принцип поступности и систематичности;
- принцип индивидуализације;
- принцип узрасне одмерености и практичне применљивости и
- принцип трајности знања, вештина и навика.

С обзиром да физичко васпитање као наставна област има своје специфичности у примени принципа морамо имати у виду следеће:

- законитости моторичког учења и сазнајних процеса уопште (при стицању моторичких умења и навика),
- законитости биолошког развоја,
- васпитно-образовне циљеве и задатке наставе физичког васпитања.

1. Принцип научне заснованости

Сви наставни садржаји који се реализују у раду са децом морају бити научно засновани, савремени и актуелни. Обавеза је учитеља и наставника физичког васпитања да континуирано прате нова научна достигнућа, како би применом савремених наставних облика рада, побољшали квалитет наставе и ученицима пренели научна сазнања примерено њиховим узрасним карактеристикама, предзнањима, потребама, интересовањима.

Рад са децом млађег школског узраста мора да се заснива на научно провереним сазнањима и искуствима савремене праксе.

Учитељ (наставник) мора добро да познаје анатомско – физиолошке особености и психолошке карактеристике деце млађег школског узраста, као и теоријске основе физичке културе и методике физичког васпитања

2. Принцип здравствено-васпитне усмерености

Овај принцип налаже да је правилан раст и развој деце један од приоритета у раду са децом млађег школског узраста. Кроз наставу физичког васпитања се у великој мери може утицати на здравље, одржавати га, али и нарушити неадекватним радом. Овај принцип обавезује учитеља да мора имати стални увид у следеће:

- физичко и психичко здравље ученика,
- индивидуалне особености ученика (раст и развој, моторичке способности),
- одмеравање оптерећења (дужину трајања вежбања, број понављања, величину отпора) и
- исправност справа.

Могућности за васпитно деловање су велике, јер у односу на друга васпитно-образовна подручја, овде се рад одвија у нестандартизованим условима, често спонтано (игралишту, сали, снегу, води), што пружа још више могућности за васпитно деловање путем физичког васпитања. Ученике треба учити да увек вежбају у чистим, добро осветљеним, проветреним просторијама, у спортској опреми, без много буке и кад год се створе услови за то, на отвореном простору. Указати на редовно одржавање личне хигијене пре и после вежбања, хигијену справа и реквизита, на опасности које се могу десити уколико вежбају на неисправним и необезбеђеним справама.

Увек морамо имати у виду здравље и васпитање, које у току вежбања не сме бити нарушено. Овај принцип налаже узајамну сарадњу учитеља, лекара, родитеља и ученика.

3. Принцип узрасне одмерености и практичне применљивости

Овај принцип налаже неопходност да учитељ (наставник) у свом раду мора да уважава узраст ученика, пол, његове способности, ниво моторичких знања и способности. Изузетно је важно познавати морфолошке карактеристике и ниво моторичких и функционалних способности. До тих података долази се иницијалним, трансферзалним и финалним проверавањем, а добијени подаци дају нам увид у индивидуалне способности сваког ученика, што нам пружа могућност индивидуалног приступа сваком од њих, како неадекватним оптерећењем не би изазвали негативне ефекте по здравље ученика.

За успешну реализацију садржаја наставе физичког васпитања од значаја је и ниво моторичког знања. Од предзнања и увежбаности ученика у великој мери зависи избор вежби, њихов облик и карактер и дозирање оптерећења.

Осим узрасне одмерености веома је важно настојати да теоретска и моторичка знања постану и остану трајна својина ученика, која ће им користити у свакодневном животу и раду. Добро организована настава причињава ученицима задовољство, да у њој учествују и стварају навику, што и јесте циљ, да физичко вежбање прихвате као свакодневну потребу. Тек тада ће принцип практичне применљивости имати смисла, када вежбање остане трајна својина ученика и постане свакодневна потреба.

4. Принцип систематичности и поступности

Систематичност и поступност у свим васпитно-образовним подручјима представља битан предуслов за успешан рад. Примена овог принципа је важна не само због уважавања

карактеристика антрополошког статуса ученика, већ и због поштовања законитости моторичке структуре и карактеристика појединих вежби. За успешно савладавање наставних садржаја систематичност и поступност су основни услови. Овај принцип присутан је у свим фазама наставног процеса (планирању, систематизацији наставних јединица, планирању часа, програмирању). Увек треба поћи од циља који се жели постићи, затим од задатака уз помоћ којих се може постићи дефинисани циљ, и на крају од садржаја којима се могу реализовати постављени задаци.

Након дефинисања циља и задатака у планирању неопходно је одабрати наставне теме, па тек онда приступити састављању наставних јединица. При састављању наставних јединица треба водити рачуна о њиховом редоследу, како би се осигурала њихова функционална веза и континуирани утицај физичког вежбања пре свега на способности и особине ученика које су најслабије.

Систематичност је неопходна и у припремању наставника за час. На сваком часу је неопходно дефинисати циљ часа, задатке и на крају садржаје часа. Поштовање систематичности у раду обезбеђује континуитет и примерену учесталост у вежбању за дужи период. То свакако доводи до адаптивних промена које трају у дужем временском периоду (моторичка знања прерастају у моторичке навике, а учестале боихемијске промене имају за последицу промене у морфолошким карактеристикама, побољшању моторичких и функционалних способности ученика).

Приликом вежбања неопходно је водити рачуна да оптерећење буде поступно, а колико ће бити зависиће од: координационе сложености вежбе, способности ученика, обима и интензитета вежбања. Најчешће примењивани облици оптерећења су: праволинијско, степенасто и таласасто (Крагујевић, 1983: 67):

праволинијско - на сваком часу оптерећење се по мало увећава;

степенасто - оптерећење се знатно увећава током једног часа и одржава неколико наредних часова;

таласасто - оптерећење расте и опада у виду таласа, а при сваком следећем таласу оптерећење достиже већи ниво.

Када се ради о савладавању сложенијих моторичких структура веома је важна поступност у њиховом савлађивању. Да би успех био већи неопходно је испоштовати одређена правила.

У наставној пракси правила поступности позната су као:

- од лакшег ка тежем (у савлађивању појединих вежби треба ићи од једноставнијих ка сложенијим елементима. Треба уважавати и то да је за некога одређена вежба сложенија; или
- од познатог ка непознатом (нове моторичке вежбе кад год је могуће, градити на претходно усвојеним); и
- од ближег ка даљем (посебно се односи на рад са ученицима млађег школског узраста, да треба у савлађивању сложенијих моторичких вежби увек полазити, кад год је то могуће, од природних облика кретања.

Ових правила се не треба слепо придржавати, већ их прилагодити конкретним ситуацијама. Настава физичког васпитања треба да буде рационално и целисходно организована делатност у којој нема места за импровизацију.

Овај принцип налаже да се највећа пажња мора посветити редоследу вежбања, да већ научене вежбе имају значаја за учење нових, а нове вежбе учвршћују и унапређују старе.

5. Принцип индивидуализације

Индивидуализација наставе представља потребу, посебно у настави физичког васпитања, јер доприноси ефикаснијој настави и приближавању наставних програма ученику. У настави физичког васпитања разлике међу ученицима су уочљивије него у савлађивању теоретских садржаја. Принцип индивидуализације налаже да ученици треба да напредују поступно и у складу са њиховим знањем и способностима. Наставник треба да буде упознат са способностима сваког ученика понаособ и очекивањима у његовом развоју и побољшању способности. То је свакако недовољно без активног и свесног учешћа самог ученика, његове мотивације и спремности да уложи одговарајући напор, како би постављени циљ остварио.

Принцип индивидуализације није могуће у потпуности остварити у настави физичког васпитања услед недостатка времена.

6. Принцип очигледности и свесне активности

Принцип очигледности и свесне активности један је од значајнијих принципа у обуци, који се заснива на активирању свих чула и чулних искустава.

Како би ученици створили што јаснију представу о неком кретању, неопходна је што боља демонстрација од стране учитеља (наставника) или ученика. Очигледност треба да буде присутна стално у одговарајућој размери са апстрактним мишљењем, јер се тако постиже ефективност очигледне наставе значајно убрзава обука и успешније овладава вежбом.

Неопходно је указати ученицима на важне детаље приликом извођења вежбе, омогућити им да добро виде оно што се показује, а изведена моторна активност мора бити тачно изведена, како би представљала очигледан пример. Очигледност у свим узрастима категоријама има подједнак значај.

Принцип свесне активности захтева да ученици, посебно у практичној настави, стално буду свесни и мисаоно активни, јер се тако лакше уче моторне радње и смањује опасност од повређивања, управо јер је узрок великом броју повреда ученика на часовима физичког васпитања недовољна свесна активност, одсутност, опуштеност и незаинтересованост.

Свесно укључивање у наставни процес и активно учествовање у њему, један је од основних услова да ученици буду субјекти, а не објекти у наставном процесу. Свим ученицима, у свакој прилици треба да буде јасно зашто вежбају, шта вежбају, на шта одређена вежба утиче и какви су ефекти вежбања. Ученици морају свесно да усвајају знања, морамо их мотивисати за рад и активирати њихове интелектуалне способности.

Ако су ученицима јасан циљ и задаци вежбања, ако су вежбе добро описане и демонстриране, ако су примерене њиховим способностима, ако добијају повратне информације о ефектима свога рада, сигурно је да ће свесно утицати у раду, размишљаће о свом вежбању, кориговати грешке, што ће свакако позитивно утицати на њихово даље ангажовање. Потребно је систематско праћење постизања резултата учења и њихово анализирање са ученицима.

Без уважавања овог принципа не може се успешно реализовати настава, а он ће бити испоштован ако смо у постављању задатака јасни, у извршавању задатака конкретни, а у реализацији очигледни.

7. Принцип трајности знања, вештина и навика

Овај принцип налаже да се мора обезбедити трајност усвојених знања, вештина и навика. На трајност велики утицај има законитост памћења и заборављања. Такође, доказано је да, ако се одређени садржаји уче са логичким увиђањем, дуго одолевају процесу заборављања. Поједине навике имају дуготрајан карактер (вожња бицикла, пливање, клизање,

скијање), док се неке друге брзо заборављају. Заборављање је највеће одмах после учења, међутим учесталост вежбања и понављања учвршћују памћење. У настави физичког васпитања добро савладане моторне радње прерастају у моторне навике, које имају трајност, јер се до њих дошло великим бројем понављања.

„Здрав човек, уједно је и богат, иако тога није свестан“ (итал. послов.).

„Боље спречити него лечити“ (Thomas Fuller).

„Најтежа ствар код вежбања је започети. Једном када вежбаш редовно, најтежа ствар је престати“ (Erin Grau).

„Ко мисли да нема времена за вежбе, пре или касније ће имати времена за болест“ (Edward Stanley).

„Једина лоша вежба је она коју ниси урадио.“

Методички организациони облици наставног рада у физичком васпитању

Специфичност васпитно-образовног рада у физичком васпитању не огледа се само у познавању садржаја, метода и принципа већ и у добром познавању организационих облика рада и њихове примене. Интензификација и оптимализација на часу физичког вежбања у великој мери зависе од правилно изабраног облика рада. У избору предност увек треба дати оном облику који у конкретној ситуацији највише одговара постављеним задацима. Применом различитих облика рада повећава се интерес деце и ученика за вежбањем.

За који облик рада ћемо се определити у раду са децом, зависи од више фактора: садржаја (основних средстава), од броја расположивих справа и реквизита, простора, броја деце, узраста, од циљева и задатака које желимо да реализујемо, активности, временских услова итд. У настави физичког васпитања у предшколском и млађем школском узрасту најчешће се примењују следећи организациони облици наставног рада: *фронтални, групни, рад у пару и индивидуални* облик рада, од сложенијих облика рада: *кружни* облик рада и *полигон препрека*. Сви облици наставног рада који се примењују чине дијалектичко јединство, а савладавање једноставнијих облика рада представља основни предуслов за примену сложенијих облика рада. Примена сложенијих облика рада могућа је и у слабијим материјалним условима (недостатак просторних услова, справа и реквизита) чиме се може повећати интензификација физичког вежбања и повећати ефективно време вежбања.

Фронтални облик рада

Фронтални облик рада подразумева истовремено вежбање све деце или свих ученика на истом задатку под директним надзором васпитача или учитеља. Овакав начин рада пружа васпитачу- учитељу (наставнику) могућност да надгледа сву децу и лакше одржава ред и дисциплину. Пре извођења задатка васпитач - учитељ (наставник) објасни и демонстрира одређену вежбу, након чега сва деца прелазе на рад. Током рада васпитач -учитељ (наставник) има могућност да прати рад све деце, даје упутства и коригује грешке. Овај облик рада може се применити у свим деловима активности. Најчешће се примењује у уводном и завршном делу часа када су сва деца радно ангажована, или било ком делу активности, посебно у „Б“ делу, главног дела активности, када се примењују елементарне игре и слободни облици кретања, или за реализацију неких садржаја као на пр. развијање издржљивости истрајним трчањем. Код примене фронталног облика рада деца могу бити у формацији круга, полукруга, врсти, колони или слободној формацији што зависи од задатка, броја деце, материјалних и просторних услова.

Фронтални облик рада има доста предности у односу на остале облике рада, али и недостатака.

Предности фронталног облика рада су:

- може се примењивати код деце предшколског узраста;
- може се реализовати у сали, на отвореном терену, на снегу, у води
- користи се у свим деловима часа- активности и васпитач - учитељ исправљањем грешака или демонстрацијом анимира сву децу - ученике истовремено;
- погодан је за учење и увежбавање једноставнијих моторичких задатака и служи за увођење деце - ученика у сложеније методичке облике рада;
- погодан је за увођење почетника у рад,

– омогућава поступност и систематичност, добар преглед рада све деце- ученика, велику густину рада и развијање колективног духа.

Недостаци фронталног облика рада су:

– ограничена примена у лошим условима рада, посебно у „А“ делу активности - часа, јер слаби материјални услови не пружају могућност да сва деца- ученици истовремено раде исти задатак;

– не пружа могућност индивидуалног дозирања и диференцирано постављање задатака;

– не уважава индивидуалне особине и способности деце-ученика и ограничава самосталност у решавању постављеног задатка;

– рад је прилагођен просечном детету - ученику;

– ограничене су могућности добијања повратних информација о резултатима рада деце - ученика.

Едуард Сеган се не слаже са применом фронталног облика рада, већ сматра да настава мора бити строго индивидуализована и прилагођена способностима оних које обучава. Фронтални приступ настави и прављење програма и планова једнаких за све у разреду, сматрао је насиљем које није хтео да примени на своје ученике (Јовановић, 2007: 114).

Групни облик рада

Групни облик рада представља организациони облик рада у коме су деца -ученици подељени у групе према одређеним критеријумима, како би успешније решавали исте или различите задатке. Настао је из потребе превазилажења недостатака фронталног облика рада. Овај облик рада пружа већу могућност испољавања индивидуалних способности деце-ученика с обзиром да су подељени у више група које вежбају под посредним руководством васпитача- учитеља. Успешност примене групног облика рада подразумева припрему и деце и простора. Прелазак са фронталног на групни облик рада треба да буде постепен. Групе се формирају по више основа а најчешће: по самосталном опоредјењу деце -ученика, броју деце-ученика, узрасту, програмском садржају који се обрађује, броју справа и реквизита, расположивом простору. Добар педагог ће свакако пронаћи алтернативно решење, уколико нема довољно справа и реквизита, како би у потпуности реализовао наставне садржаје. Колико ће бити деце- ученика у групи зависи од задатка које треба реализовати, препоручује се до шесторо деце - ученика, како би брже долазили на ред, што повећава густину и интензитет вежбања. Примењује се највише у главном делу активности -часа, мада се може примењивати и у другим деловима активности - часа. У пракси се показао као најприхватљивији рад у групама које су формиране на основу њихове унутрашње уједначености а то је рад са: *хетерогеним* и рад са *хомогеним* групама, *рад у пару*, *рад у тројкама*, *рад са допунским вежбама*, *кружни рад*, *полигон препрека* итд.

Хетерогене групе формирају се по више основа: према телесној висини, телесној тежини, полу, разбрајањем, по азбучном реду или неком другом критеријуму.

Предности оваквог начина рада су:

– слабији деца - ученици могу да прате рад боље деце - ученика и да их опонашају;

– омогућен је рад на више радних места, што повећава густину вежбања и могућност да се одређеној групи посвети посебна пажња;

– погодне су за такмичење у спотрским, штафетним и елементарним играма јер у свакој групи има спремније и мање спремне деце-ученика, те се активности одвијају у приближно истим условима.

Слабости оваквог начина рада су:

– изостају добри резултати јер су групе формиране од деце - ученика различитих способности и различитог нивоа моторичких знања;

– тешко је задовољити индивидуалне потребе деце - ученика, њихове интересе, оптерећење је подређено просечној деци - ученицима, те боља деца - ученици губе мотивацију и интерес за вежбањем;

– за децу- ученике слабих способности задаци су понекад претешки, те се и код њих јавља демотивација за вежбањем;

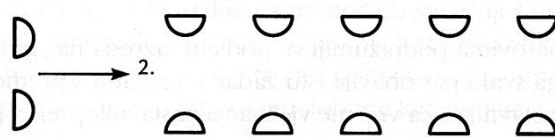
У интересу деце - ученика најбоље је овај начин рада избегавати, осим када је то неопходно. Рад са хетерогеним групама оправдан је када се спроводи настава са две групе - одељења, са мешовитим групама - одељењима, када је циљ развијање хуманих односа међу половима, или када се реализују специфични садржаји везани за сарадњу деце (ученика и ученица) (спортске игре). Радом у хетерогеним групама не могу се очекивати значајнији резултати.

Хомогене групе формирају се према одређеним критеријумима који се базирају на сличностима или разликама међу децом. Најчешће се формирају од деце истих или приближних способности, моторичких умења и моторичких навика. Вежбање унутар групе са себи равнима делује стимулативно на децу, јер само систематским вежбањем могу да напредују и пређу у бољу групу. Битно је да се критеријуми одређују на основу релевантних информација које се добијају иницијалним, транзитним и финалним проверавањем. Овако формиране групе пружају већу могућност индивидуализације рада, групе могу да напредују у складу са својим способностима и пружа се могућност оптималног оптерећења, што доприноси подизању нивоа моторичких и функционалних способности деце. Пружа се могућност деци да лакше савладају активности, брже напредују јер су задаци примерени њиховим могућностима, а васпитач може посветити посебну пажњу групи која напредује, али и групи која заостаје. Вежбање са себи равнима и могућност да се може напредовати, није привилегија само најбољих и увек исте деце- ученика, већ потврда да се само радом може прећи из слабије у бољу групу. То се односи на сву децу - ученике, за добре да буду још успешнији, за слабије да буду још бољи и да се труде да постигну свој максимум. Некада је тешко прилагодити рад свакој групи јер нема довољно справа (разбој, греда, клупа). Рад у групи прикладан је за примену у свим периодима предшколског и млађег школског узраста.

На основу свих позитивних карактеристика које има рад са хомогенизованим групама, свакако да га треба препоручити као доминантан облик рада у настави физичког васпитања.

Рад у пару

Рад у пару представља прелазни облик рада од групног ка индивидуалном. Деца - ученици су подељени на парове и сваки пар обавља исти задатак. Овај организациони облик рада неоправдано је запостављен, а постоји пуно активности где долазе до изражаја парови (стони тенис, тенис, плес) или у предшколским и школским условима на пр. вођење лопте у пару, претрчавање у пару (сл.1), прескакање вијаче, додавање лопте у пару, вежбе обликовања у пару, ношење тежих предмета. Често сувежбач може послужити као препрека у савлађивању одређеног кретног задатка (потискивање, надрлачење, ометање у пролажењу).



Сл. 1. Претрчавање у пару

Овај облик рада може се примењивати у свим фазама часа, у сали и на отвореним теренима. У уводној фази часа ученици могу у пару трчати, претрчавати, у припремној радити вежбе обликовања, у главној фази часа у пару је могуће изводити вежбе из наставних целина: ходања, трчања, скакања, прескакања, надвлачења и сл. При формирању парова најчешћи критеријуми су: телесни раст и развој, моторичке способности, моторичка достигнућа, пол, а некада и жеље ученика (за плес, елементарне игре). Могу бити стални, што може допринети рационализацији наставног процеса, не губи се време сваки пут када треба формирати нове парове. Рад у паровима је погодан за увођење ученика у групне облике рада или усмеравање ка индивидуалном облику рада.

Индивидуални облик рада

Индивидуални облик рада подразумева рад наставника са једним учеником. У школским условима у настави физичког васпитања такав рад је скоро немогућ због објективних разлога: великог броја ученика, лоше материјалне опремљености школа, поштовања наставног плана и програма. Без обзира на све наведено, наставник мора да буде упознат са индивидуалним способностима и потребама сваког ученика, јер разлике постоје и треба их максимално уважавати. Сваки је ученик индивидуа за себе, те га тако у оквиру разредног колектива треба и третирати.

„Неприхватљива је чињеница да се у раду руководимо „просечноим“ ученицима, јер они не постоје, „просечна“ деца - ученици су плод наставникове неинформисаности, односно непознавања актуелног стања њиховог антрополошког статуса, и зато се уместо „просечних“ треба „окренути према постојећим, дакле живим и конкретним ученицима“ (Финдак, 2003: 130).

Основни услов у примени индивидуалног облика рада је утврђивање антрополошког статуса детета - ученика, јер се на тај начин добија увид у његово здравствено стање, његове способности и све друге релевантне чиниоце који су од значаја за реализацију индивидуалног облика рада. Индивидуални облик рада је неопходно применити код деце - ученика који су дуже време били одсутни са наставе или имају потешкоћа у савлађивању програмских задатака. Од деце - ученика се очекује више активности и самосталности у процесу вежбања. Индивидуални рад подразумева већу одговорност васпитача - учитеља и деце - ученика према раду, али даје слободу у избору најбољих путева и начина, средстава и облика рада, како би се физичко вежбање приближило потребама сваког појединца, и на тај начин задовољиле ученикове жеље и интереси према физичком вежбању.

Без обзира за који облик рада ће се наставник одредити, у датом тренутку, увек треба дати предност оном који највише одговара интензификацији и оптимизацији рада.

Рад са допунским вежбама

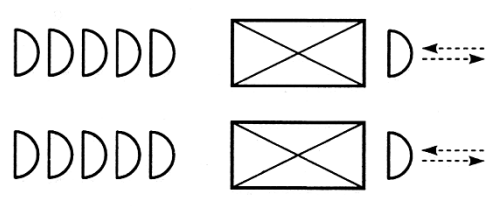
Допунско вежбање примењује се на активностима - часовима где се јавља „чекање на ред“ (недовољан број справа и реквизита). Представља методичку организациону форму рада са допунским вежбама, како би се повећала активност..

Идејни творац ове форме рада је Дитрих. Суштина допунских вежби по њему је да се „Под допунским вежбама не подразумевају споредне вежбе. Ту се, пре свега ради, о најразличитијим допунским вежбама које су неопходне за интензивирање наставе физичког вежбања“ (Дитрих, 1967, преузето Здански и Галић, 2002: 157).

При избору допунских вежби треба водити рачуна о следећем:

- допунске вежбе примењивати када је основна вежба савладана,
- оне употпуњавају главну вежбу у погледу утицаја на организам деце - ученика,

- морају бити лагане за извођење,
- као допунска мора бити позната вежба, већ савладана или нека једноставна,
- да деца - ученици могу одмах после демонстрације да је изводе самостално,
- да се, кад год је то могуће поклапа са потребама деце - ученика,
- да не постоји опасност од повређивања,
- да допунска вежба траје краће од извођења главне вежбе,
- примењује се у „А“ делу главног дела активности - часа.
- као допунска вежба може се користити свака вежба, из свих наставних целина, која је савладана и по структури једноставна (Сл. 2.)



Сл. 2. Главна вежба: колут напред,
допунска вежба: одбијање лопте прстима.

Допунске вежбе деца -ученици углавном изводе самостално, јер васпитач - учитељ пратећи рад на извођењу основне вежбе, није увек у могућности да прати извођење допунске вежбе.

Функција допунских вежби је позитиван утицај на побољшање укупних физичких и функционалних способности деце - ученика путем повећане активности на часу.

Деловање допунских вежби може бити у смислу: компензације, корекције, релаксације или комбиновано. За које вежбе ће се васпитач - учитељ одлучити зависи са којим циљем их примењујемо.

Основни задатак допунских вежби је утицај на развој способности, васпитање воље, карактера и свесне дисциплине сваког детета - ученика.

Предност допунских вежби:

- већа густина активности- часа, смањена пасивност – чекање између два вежбања,
- могу се успешно примењивати у сали и на отвореном терену,
- пружају повољне услове за индивидуално дозирање,
- могућа примена у раду са децом – ученицима предшколског и млађег школског узраста.

Уз примену допунских вежби свакако ће се повећати ефективно време вежбања, повећати утицај на организам деце, допринеће осамостаљивању, индивидуализацији наставе, бољем искоришћењу справа, реквизита и простора.

Рад са допунским вежбањем не треба примењивати када је у групи - одељењу мали број деце - ученика, када је напор око извођења главне вежбе већи, када се вежбе изводе брзо и нема чекања на ред. Васпитач - учитељ треба сам да процени у којим ситуацијама је потребно примењивати овај облик рада.

Полигон препрека

Полигон препрека представља методички организациони облик наставног рада који подразумева извођење одређеног броја различитих вежби у низу, у затвореном или на отвореном простору, у што краћем времену. Овај организациони облик рада најчешће се примењује за усавршавање моторичких знања и умења и подизања нивоа моторичких и

функционалних способности. Често је примењива организациона форма рада у предшколском и млађем школском узрасту.

Полигон можемо организовати у оквиру активности - часа физичког васпитања, у слободно време, када су дани спорта у вртићу - школи, на излету, на логоровању, у разним међуразредним и другим такмичењима.

Пружа велику могућност примене свих научених моторичких знања и умења. Код примене полигона на часу физичког васпитања морамо водити рачуна о намени, о тежини, о врсти полигона и пожељно је да садржај полигона буду моторички задаци из плана и програма за узраст коме је намењен. Полигон треба да садржи моторичке задатке који су савладани или једноставне препреке које деца - ученици могу без великих тешкоћа да савладају. Полигон можемо поставити у уводном делу активности - часа, главном и завршном, са различитим циљевима и задацима.

Полигон који је тежи по структури, по намени, по броју елемената реализујемо у главном делу часа. У главном делу активности - часа полигон можемо поставити као васпитно и образовно средство, тј. као учење новог градива и повезивање са другим већ наученим облицима.

Након постављања радних места треба, сходно врсти полигона, извршити распоред деце - ученика, описати задатке у полигону, демонстрирати их, а уколико је потребно и кратко објаснити начин њиховог извођења. После тога се прелази на реализацију задатака у полигону. То практично значи да деца - ученици прелазе на савладавање задатака у полигону на начин како је то унапред утврђено.

За време вежбања треба водити рачуна, да без обзира о којој врсти полигона се ради, сваки дете - ученик може несметано прелазити, односно савладавати препреке, да не долази до застоја или „чекања на ред“, да се у случају „запињања“ за препреке, исте врате на своје место.

Колико ће пута деца - ученици прећи задани полигон зависи од циља који треба остварити у односу на узраст, пол и способности деце - ученика.

Применом полигона се у великој мери код деце развија општа интелигенција, способност брзог реаговања на новонастале промене, развија се способност предвиђања, перципирања и решавања одговарајућих задатака на најбољи и најрационалнији начин.

Савладавање разних препрека омогућава деци да се спонтано прилагођавају задацима који су најближи стварности и са којима се они свакодневно суочавају. Примена полигона има посебан значај у вртићима - школама са слабијим материјалним условима, јер се могу користити једноставна наставна средства, првенствено она која се могу лако направити или јефтино набавити. Вртићи - школе које су добро опремљене имају велику могућност примене справа и реквизита у коришћењу полигона.

Полигон представља допунску методу којом се проширују садржаји и облици рада у природним облицима кретања.

Изменом распореда препрека постиже се код деце - ученика веће занимање за рад, а последица тога је веће ангажовање за успехом, што позитивно утиче на повећање физичких способности.

Примена полигона практично је неограничена с обзиром на узраст, пол, способности, годишње доба, услове рада и слично. Другим речима полигон се може примењивати током читаве године.

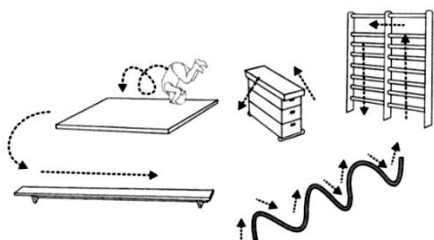
При избору препрека морамо поштовати дидактичке принципе: од лакшег ка тежем, од познатог ка непознатом, пазити на дужину стазе, висину препреке, број задатака и да ли њихова тежина одговара узрасту коме је полигон намењен. Некада се полигон мора прилагодити ученицима без обзира што су истог узраста, јер су различитих психофизичких способности.

Полигони у предшколском и млађем школском узрасту су састављени од елемената и задатака који се темеље на природним и конструисаним облицима кретања: пузање, ходање,

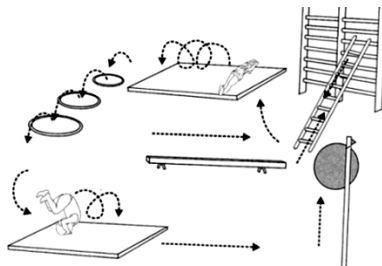
провлачење, вишење, упирање, скакање, ношење, гађање, бацање, котрљање, шутирање, оптрчавање, прескакање, колутање, котрљање и сл.

Примери полигона

Полигон 1: садржи пет моторичких задатака: вијугаво ходање по канапу, пењање и силажење са рибстола, прелажење преко шведског сандука, колут напред на струњачи, ходање по шведској клупи (са разним задацима) (сл. 3).



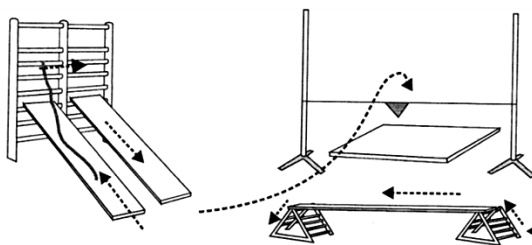
Сл. 3. Полигон са пет препрека



Сл. 4. Полигон са шест препрека

Полигон 2: садржи шест моторичких задатака: ходање на прстима преко ниске греде, пењање уз и силажење са шведских лестви, котрљање на струњачи, суножне поскоке из обруча у обруч, колут напред на струњачи, одбијање балона уз поскок који је окачен на сталку (сл. 4).

Полигон 3: садржи три моторичка задатка: пењање по косој равни (клупи) наслоненој на рибстол уз придржавање за конопца који је привезан за рибстол, прелажење по рибстолу на другу даску, која је такође косо постављена на рибстолу, силажење низ даску, трчећим кораком прескок преко канапа за скок увис и доскок на струњачу, ходање по дасци постављеној на два сталка (шведска клупа) (сл. 5).



Сл. 5. Полигон са три препреке

Дужина стазе за млађи узраст не треба да прелази 25 m, а препрека и задатака не више од 4 до 6 у млађем узрасту. Полигон се може прелазити два до три пута али са већим временским паузама (Ратковић, 2010: 152).

Почетак рада, прекид рада, наставак и завршетак вежбања, на полигону даје наставник.

ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ

Планирање у настави представља смишљено пројектовање наставног рада с обзиром на садржај који ће се обрађивати, просторне услове у којима ће се изводити наставни рад, опрему која ће се употребљавати у раду, време када ће се радити и циљеве које треба остварити.

У суштини планирање представља низ предрадњи које претходе наставном раду.

Планирање и програмирање у настави физичког васпитања

Планирање и програмирање један је од најкомплекснијих послова у физичком васпитању, како би се процес физичког вежбања реализовао плански, сигурно, рационално и организовано. Сложени задаци у настави физичког васпитања могу се успешно реализовати само ако се правилно осмисле, испланирају, а затим и реализују.

Планирањем се у настави физичког васпитања утврђује основни циљ, задаци и начин њиховог решавања у одређеном временском периоду. Планирање је неопходно како би се избегла импровизација, сваштарство, неприпремљеност, што онемогућава остваривање циљева и задатака физичког васпитања. Данас се често срећемо управо са овим проблемима, што у великој мери умањује значај физичког васпитања у очима деце, омладине и одраслих.

„Наставни програм је школски документ којим се прописује опсег, дубина и редослед наставних садржаја. Другим речима, наставним програмом прописују се конкретни садржаји појединог наставног предмета, па је наставни програм конкретизација наставног плана“ (Пољак, 1970: 289).

За добро планирање и програмирање неопходна је висока стручност и перманентно праћење иновација у овој струци. Како би планирање и програмирање било сврсисходно важно је испоштовати одређене критеријуме а они се односе на:

- *реалност планирања,*
- *стручност планирања,*
- *економичност планирања.*

Реалност планирања подразумева да се уз помоћ школе као институције, учитеља и наставника физичког васпитања и залагање ученика постављени циљеви и задаци реализују. План несме бити преамбициозан јер га је тешко остварити, ни сувише лак, јер неће дати жељене ефекте. Постављени задаци треба да буду нешто изнад просечних могућности ученика, што ће захтевати њихово веће ангажовање и већи изазов.

Стручност у планирању подразумева да се наставни план и програм заснивају на научно провереним сазнањима и искуствима савремене праксе. Овај критеријум ће бити испоштован ако учитељи (наставници) прате савремена достигнућа у струци и ако их колико је могуће примењују у настави физичког васпитања. Планирање подразумева и да се у оквиру важећег програма унесу нови садржаји проверени у пракси. Стручност у планирању и реализација наставе најбоље се огледају у резултатима који се постижу у пракси физичког васпитања.

Економичност планирања подразумева најоптималније коришћење терена (отворених и затворених), опреме, справа и реквизита којима школа располаже, а који се могу користити у циљу реализације наставе физичког васпитања.

Уколико климатски услови дозвољавају, а постоје услови за реализацију пливања и скијања, треба осмислити на који начин је најбоље те услове искористити.

Принцип економичности још подразумева и да се при планирању и програмирању уважавају принципи и примењују методе које омогућавају најефикаснију реализацију постављених циљева и задатака.

Специфичности наставе физичког васпитања

Настава физичког васпитања има низ специфичности те се планирање и програмирање мора започети сагледавањем следећих битних чинилаца:

- пол и здравствено стање ученика,
- ниво физичких способности ученика (резултате финалног мерења из претходног разреда и иницијалног мерења на почетку године о стању морфолошких карактеристика, моторичких и функционалних способности и моторичких знања и умења),
- материјалне могућности и услови у којима ће се наставне и ванчасовне активности реализовати (терени, справе и реквизити),
- интересовање ученика према одређеним садржајима,
- наставни план и програм физичког васпитања,
- специфичности средине у којој се школа налази.

Након разматрања свих наведених чинилаца неопходно је дефинисати глобални циљ програма. Дефинисање глобалног циља неопходно је из разлога да свим учесницима у његовој реализацији буде познато шта треба радити, нашта обратити пажњу и које параметре пратити у току године.

Глобални циљ на пр. може бити да је у току године неопходно утицати на морфолошке карактеристике, а пре свега на редукцију масног ткива, на развој моторичких и функционалних способности, посебно радити на развоју репетитивне снаге и повећању издржљивости, подизању моторичких знања код бацања, хватања и гађања, подизање нивоа моторичких умења код трчања и скакања.

Код планирања није довољно садржаје одређивати према општем развојном нивоу ученика, већ се мора водити рачуна да постоје садржаји за оне који брже напредују и могу лакше да савладају задатке, за просечне и оне који су слабији, јер како смо већ нагласили постоје разлике међу ученицима истог развојног доба. Задаци који се постављају треба да буду по тежини нешто изнад просечних могућности ученика, ако су испод нивоа могућности ученика могу да делују демотивишуће. Исто се може десити и ако су претешки задаци, што може да делује инхибирајуће на ученике, посебно се то односи на развој функционалних и моторичких способности.

Израда програма представља можда најсложенији посао јер треба одредити циљеве и утврдити односе између циљева и наставних садржаја.

Програм физичког и здравственог васпитања темељи се на научним сазнањима и провереним наставним садржајима, који су сврстани у наставне целине (теме), које имају оријентациони карактер, јер ниједан програм не може одредити унапред садржаје, који ће у потпуности задовољити потребе ученика. Без обзира како се врши планирање, приликом операционализације треба водити рачуна: да се задовоље потребе сваког ученика појединачно и да сваки учитељ (наставник) самостално одлучи за које ће се садржаје одредити, како би што успешније реализовао циљ и задатке конкретног програма.

„Програм физичког васпитања је оперативни школски документ, обавезан за сваког наставника физичког васпитања, који се састоји из циља и задатака физичког васпитања, садржаја по тематским подручјима и разредима и дидактичко-методичких упустава за реализацију програма физичког васпитања“ (Матић, Бокан, 1990: 155).

Код нас наставни план и програм доносе просветни органи. Он представља полазну основу за конкретно планирање наставе физичког васпитања у свакој школи понаособ, у зависности од услова које школе поседују.

Основна карактеристика програма физичког васпитања је **обавезност његовог спровођења**.

Актив учитеља (наставника) врши конкретно планирање и одређује облике рада, а планове рада као обавезан документ на почетку сваке године актив даје на увид директору школе и педагогу. Учитељ (наставник) је у обавези да за сваки час физичког васпитања има писану припрему.

Најчешће се планирање и програмирање среће у виду *макропланирања и микропланирања*.

Макропланирање подразумева израду годишњег плана физичког и здравственог васпитања за једну школу, годишњи план рада за сваки разред, квартални (сезонски) и месечни план рада.

Микропланирање подразумева конкретну припрему учитеља (наставника) за сваки час.

Годишњим (глобални) планом рада се утврђују основни задаци, средства, ток реализације, материјално-технички услови, облици и методе рада. Код израде годишњег плана треба узети у обзир знање и способности ученика, услове за реализацију наставе и ванчасовне активности које чине јединство са наставом, продубљују је и равноправно доприносе решавању задатака физичког васпитања.

Према наставном Плану и програму за основне школе, физичко васпитање је заступљено са три часа редовне наставе од првог до четвртог разреда са садржајима, циљевима и задацима прилагођеним узрасту ученика од 7 до 11 година.

Табела 1. *Годишњи план и програм за 1. разред*

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Ходање и трчање	7	10	17
2.	Скакање и прескакање	6	8	14
3.	Бацање и хватање	3	3	6
4.	Вишења, упори и пењања	3	1	4
5.	Вежбе на тлу	7	5	12
6.	Вежбе упором рукама	2	1	3
7.	Вежбе равнотеже	2	-	2
8.	Вежбе реквизитима	5	8	13
9.	Ритмичке вежбе и народни плесови	4	8	12
10.	Елементарне и штафетне игре	4	17	21
11.	Провера способности			4
12.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		43	61	108

Табела 2. *Годишњи план и програм за 2. разред*

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Ходање и трчање	4	13	17
2.	Скакање и прескакање	8	10	18
3.	Вежбе упором рукама	-	3	3
4.	Бацања и хватања	2	4	6
5.	Вишења и пењања	1	1	2

6.	Вежбе на тлу	3	12	15
7.	Вежбе равнотеже	2	-	2
8.	Вежбе реквизитима	5	9	14
9.	Ритмичке вежбе и народни плесови	3	4	7
10.	Елементарне и штафетне игре	3	17	20
11.	Провера способности			4
12.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		31	73	108

Табела 3. Годишњи план и програм за 3. разред

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Атлетика	7	18	25
2.	Вежбе на справама и тлу	9	15	24
3.	Ритмичка гимнастика и народни плесови	9	9	18
4.	Основи тимских игара	12	10	22
5.	Здравствено васпитање	3	-	3
6.	Елементарне и штафетне игре	-	12	12
7.	Провера способности	-	-	4
8.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		40	64	108

Табела 4. Годишњи план и програм за 4. разред

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Атлетика	3	13	16
2.	Вежбе на справама и тлу	6	17	23
3.	Ритмичка гимнастика и народни плесови	2	7	9
4.	Основи спортских игара	5	12	17
5.	Здравствено васпитање	3	-	3
6.	Изабрани спорт	-	-	36
7.	Провера способности			4
8.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		19	49	108

Осим наставних садржаја који се реализују на редовним часовима, годишњи план треба да садржи и остале активности које се предузимају у циљу реализације програмских задатака наставе физичког васпитања (кросеви, излети, провера физичких способности и телесног развоја, ...).

Табела 5. Оријентациони предлог глобалног плана наставног рада за четврти разред за изабрани спорт фудбал

	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ
1.	Ударац по лопти унутрашњом страном стопала
2.	Ударац унутрашњом страном стопала са погађањем циља који мирује
3.	Ударац унутрашњом страном стопала са погађањем циља који се креће
4.	Ударац по лопти спољашњом страном стопала
5.	Ударац по лопти – волеј ударац
6.	Примање лопте унутрашњом страном стопала
7.	Примање лопте у ваздуху унутрашњом страном стопала
8.	Примање лопте спољашњом страном стопала
9.	Примање лопте ђоном и грудима
10.	Игра на мале голове 2:2
11.	Игра на мале голове 3:3
12.	Игра на мале голове 4:4
13.	Вођење лопте унутрашњом страном стопала
14.	Вођење лопте спољашњом страном стопала
15.	Вођење лопте праволинијски
16.	Вођење лопте криволинијски (цик-цак)
17.	Вођење лопте – варијанте
18.	Вођење лопте - варијанте
19.	Додавање лопте у паровима на разне начине
20.	Додавање лопте у тројкама
21.	Одузимање лопте пресецањем, избијањем и игра
22.	Техника извођења аута
23.	Техника голмана и хватање ниских, полувисоких и високих лопти
24.	Техника голмана и избацивање лопте
25.	Шутирање лопте на гол из разних праваца и игра 2:2
26.	Шутирање лопте на гол из разних праваца и игра 3:3
27.	Шутирање лопте на гол из разних праваца и игра 4:4
28.	Решавање ситуације 2:1 и игра на 4 гола
29.	Решавање ситуације 3:2 и игра на 4 гола
30.	Постављање играча у нападу и у одбрани
31.	Игра уз примену правила на два гола
32.	Игра уз примену правила на два гола
33.	Игра уз примену правила на два гола
34.	Игра уз примену правила на два гола
35.	Игра уз примену правила на два гола
36.	Игра уз примену правила на два гола

Обавезни програм - изабране спортске гране остварује се са по једним часом седмично од 4. до 8. разреда (обавезно). Обавезни програм - изборне спортске гране, односи се на изабрану спортску грану, по избору ученика, а у складу са могућностима школе. Ученицима се пружа прилика да својим избором, уз савет учитеља (наставника) задовоље своје жеље и интересовања.

За спортске гране ученици се опредељују на почетку школске године. Једна изабрана спортска грана обрађује се током школске године. У мешовитим одељењима (девојчице и дечаци) могу се изабрати две спортске гране.

Настава је обавезна за све ученике у одељењу и припада редовном распореду часова.

Часови обавезног програма – изабране спортске гране за ученике могу се организовати на начин који највише одговара могућностима школе (могу бити организовани у супротној смени нпр. часови пливања и др.).

У случајевима кад школа не располаже предвиђеним условима за реализацију обавезног програма – изабране спортске гране, актив учитеља и наставника физичког васпитања предлаже ученицима ону спортску грану чији се програм може реализовати.

Садржај обавезног програма – изабране спортске гране предлажу учитељи (наставници), а у складу са интересовањима ученика, материјалном опремљеношћу школе, узрастним карактеристикама ученика и стеченим стручним квалификацијама наставника.

Најчешћи организациони проблеми у реализацији предмета Физичко васпитање – изабрани спорт односе се на недостатак потребних просторних услова и проблем организовања заједничке наставе када су оба пола ученика на једном часу, а изабрали су различите спортове. Мали је и број школа у којима ученици имају могућност да бирају нове спортове, који већ нису садржај програма предмета Физичко васпитање, чиме се доводи у питање слободан избор спорта према интересовањима ученика.

Квартални (сезонски план рада)

На основу годишњег плана наставе физичког васпитања приступа се изради кварталног или сезонског плана на: јесењи, зимски и пролећни период.

У кварталном плану наставна „грађа“ и задаци се распоређују према конкретном редоследу „обrade“, према годишњим добрима и у зависности од климатских услова (не занемарујући принцип свестраности), планирајући задатке за отворене/затворене терене.

У кварталном планирању треба предвидети и систем часова који су складно и логички повезани, где ће сваки одржани час бити логичан наставак претходног („обрадити“ прво трчање, па онда скакање, итд.).

У јесењем и пролећном периоду реализују се садржаји из природних облика кретања, елементарне игре, спортске игре, почетни програм атлетике. У зимском периоду реализују се елементи плеса и децја кола, вежбе на справама и тлу, неки природни облици кретања, вежбе равнотеже, активности на снегу.

Ако постоје посебне погодности за извођење наставе и ванчасовних активности (климатско-географски или материјално- технички), планирају се активности које су у функцији решавања задатака физичког васпитања према специфичним условима које школа поседује.

Месечни план рада

Месечним планом рада се конкретизује глобални план рада по месецима. Месечним планом наставна грађа се разрађује и рашчлањује до наставне јединице за сваки час и средства која ће се користити у раду. Месечним планом рада треба предвидети да сваки претходни час буде повезан са наредним часом.

Поред јасно назначених наставних јединица, месечни план рада треба да садржи: наставну област, тип наставног часа, справе, реквизите који ће се користити, простор где ће се реализовати.

Табела, 6. *Физичко васпитање, Месечни план рада за 4. разред*

Р.б. наст. теме	Месец	Рад.нед.	Р.бр. наст. једин	Назив наставне јединице	Обука
	сеп	1	11.	Провера способности	Иницијално мерење

			22.	Техника трчања у месту и кретању	увежбавање
			33.	Изборна спортска грана	обрада
			44.	Ниски старт и брзо трчање на 50 m	обрада
		2	55.	Примање лопте и додавање различитим деловима стопала; Балансирање лоптом	обрада
			66.	Изборна спортска грана	обрада
		3	77.	Додавање и примање лопте разним деловима стопала; Слободно ритмичко кретно изражавање лоптама	увежбавање
			88.	Брзо трчање кроз убрзавања 30-40m	обрада
			99.	Изборна спортска грана	обрада
		4	110.	Хватање и додавање лопте (кошарка, рукомет); Додавање лопте (фудбал, одбојка)	увежбавање
			111.	Вођење, хватање и додавање лопте (рукомет, кошарка, фудбал, одбојка - додавање прстима)	обрада
			112.	Изборна спортска грана	обрада
		5	113.	Скок удаљ - згрчна техника	увежбавање