

Маја Батез

**ЧАС ФИЗИЧКОГ И
ЗДРАВСТВЕНОГ
ВАСПИТАЊА**

Нови Сад, 2023

Издавач

Факултет спорта и физичког васпитања
Нови Сад, Ловћенска 16
Тел. 021/450–188, факс 021/450–199
www.fsfvns.rs

Уредник

Проф. др Небојша Максимовић

Едиција

EMPIRIA SPORTIVA

Књига 37

Батез, Маја: ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Рецензенти

Проф. др Снежана Радисављевић-Јанић, Факултет спорта и физичког
васпитања, Универзитет у Београду
Проф. др Ивана Миловановић, Факултет спорта и физичког васпитања,
Универзитет у Београду
Проф. др Илона Михајловић, Факултет спорта и физичког васпитања,
Универзитет у Новом Саду

Аутор корица

Петар Протић

Тираж

100 примерака

Штампа

Графика Галеб (Ниш)

ISBN: 978-86-6353-051-5

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад
371.3::796(035)

БАТЕЗ, Маја, 1977-

Час физичког и здравственог васпитања / Маја Батез. - Нови Сад : Факултет спорта и
физичког васпитања, 2023 (Ниш : Графика Галеб). - 100 стр. : илустр. ; 24 см. -
(Едиција Empiria sportiva ; књ. 37)

Тираж 100. - Библиографија: стр. 95-100.

ISBN 978-86-6353-051-5

а) Физичко васпитање - Настава - Методика - Приручници
COBISS.SR-ID 123698185

Copyright © Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Новом Саду
Ни један део ове књиге не се публиковати нити преузети у било ком облику,
било којим средствима, електронским или механичким, што укључује
фотокопирање и умножавање, без дозволе аутора и издавача.

ПРЕДГОВОР

Књига која се налази пред вама пружа све неопходне информације о часу физичког и здравственог васпитања и намењена је студентима и будућим наставницима као помоћ у настојању да нашу племениту дисциплину савладају и унапреде на добробит будућих генерација ученика који ће под њиховим окриљем стасавати.

Књига је настала као резултат дугогодишњег теоријског, практичног и научноистраживачког рада и намењена је студентима, од којих се очекује не само да усвоје основна знања сажета у њој, већ да их надограђују и оплемењују сопственим искуствима, увидима и сазнањима. Треба имати на уму да су управо наставници креатори и чувари школске заједнице, која погодује здравом и уравнотеженом физичком и менталном развоју дече.

Промовисање пожељних физичких и здравствених пракса и навика, подстицање позитивних здравствених ставова и спровођење школских програма који подижу свест о здрављу и физичкој активности несумњиво су неки од најважнијих аспеката наше области. Међутим, ми стремимо још више и још даље јер је наша мисија и оспособљавање ученика да развијају и негују физичко, ментално и емоционално здравље и тиме унапређују квалитет живота целокупне заједнице. У сваком тренутку треба имати у виду и важност покретачке снаге која прожима нашу наставну област, а огледа се у лепоти покрета којима спознајемо свет, заједништву кроз које учимо једни о другима и инспирацији којом достижемо недостижно. Уколико нам један од фокуса буде физичка активност, јачање отпорности али и карактера у тренуцима изазова, те превазилажење препрека и критичко размишљање у решавању проблема, бићемо спремнији за успех у свим сегментима живота. Треба да настојимо да гајимо и негујемо културу у којој бодримо једни друге и у којој љубопитљиво истражујемо свет око нас, једни друге, али и сами себе.

Систематичан и добро осмишљен приступ настави, као и јасно дефинисани циљеви и исходи наставе, чине ваљане оквире у којима се треба кретати, али без строгих ограничења у којима нема места радости, игри и слободи, својственим физичкој активности која произилази из академског предмета физичко и здравствено васпитање.

Наша настојања су дугорочна и захтевају стрпљење и самопоуздање у тренуцима када се награда чак и не назире или је сасвим неизвесна, или се пак манифестује ван школских оквира и не може се измерити оценама већ неким надасве другачијим аршинима – невидљивим успесима, малим победама и радостима, храбростима, тријумфима, часним поступцима којима нећемо увек бити сведоци, али који ће извесно успоставити један достојан вредносни систем, како у школи тако и ван ње.

Напослетку, увек имајмо на уму значај и вредност лакоће покрета и игре у свему што радимо јер је прича о игри заправо прича о историји људске цивилизације и културе, а на сасвим малом плану, прича о развоју и будућности сваког детета.

Унапред захваљујем на свим повратиним информацијама, примедбама и сугестијама које будете имали у вези са књигом.

Аутор

САДРЖАЈ

1. УВОД У ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ	7
1.1. Место и статус физичког и здравственог васпитања у свету и Србији.....	7
1.2. Од физичког васпитања до физичког и здравственог васпитања.....	12
1.3. Промоција физичке активности кроз наставу физичког и здравственог васпитања.....	15
2. НАСТАВНИ ПЛАН И ПРОГРАМ.....	19
2.1. Наставни план и програм – дефиниције и појмови.....	19
2.2. Осврт на актуелни Наставни план и програм за други циклус основног образовања – физичко и здравствено васпитање.....	21
3. НАСТАВА КАО ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИ ПРОЦЕС	27
3.1. Исходи учења, компетенције и образовни стандарди	31
4. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА	39
5. ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА	47
5.1. Уводна фаза часа	53
5.2. Припремна фаза часа	63
5.3. Основна фаза часа	76
5.4. Завршна фаза часа	88
6. ЛИТЕРАТУРА	95

1. УВОД У ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

1.1. Место и статус физичког и здравственог васпитања у свету и Србији

Физичко васпитање је једини школски предмет у оквиру којег се деца припремају за здрав живот и усмерено је на њихов целокупни физички и ментални развој. Кроз њега се преносе важне друштвене вредности, као што су: правичност, самодисциплина, солидарност, толеранција, тимски дух и фер-плеј (Hardman, 2009).

Колики је значај физичке активности за човека препознали су још у античкој Грчкој Хелени када су организовали хеленске игре, које су сматрали важним не само за телесно васпитање него и за духовно, како појединца тако и нације. Фројд у студији *Нелагодност у култури* (Frojd, 1973), а после њега и Маркузе (Markuze, 1985), цивилизацијски напредак посматрају са аспекта физичке активности као покретача човека. У данашње време бројни научници, како из области науке о спорту и физичког васпитања тако и научници из области медицине, психологије, социологије, педагогије и сродних дисциплина, баве се утицајем физичке активности на здравље човека, али и на његов психосоцијални развој.

Као наставни предмет, физичко и здравствено васпитање има посебну улогу и одговорност у оквиру образовног процеса. Специфичним садржајима овог предмета, који се по својим

карактеристикама разликују од сваког другог градива, обрађују се многа савремена питања у оквиру образовног процеса (Hardman, 2009). Велики значај физичког и здравственог васпитања обавезује на константно усавршавање наставних планова и програма. Здравствена култура у оквиру физичког васпитања постала је саставни део наставног плана и програма у многим деловима света. На основу актуелне литературе, од развијених земаља, Аустралија предњачи у реформи курикулума физичког и здравственог васпитања (Lynch, 2016). У Аустралији је оквирни документ за развој физичког и здравственог васпитања описан као идеалан документ политике (Hickey at al., 2014), односно као јавна инкрементална образовна политика (Dinan-Thompson, 1998) коју су постепено уводили аустралијски школски системи током последњих 20 година (Lynch, 2005, 2014; Macdonald, 2013).

Холистички приступ физичком васпитању није заступљен само у Аустралији. Холистичку филозофију физичког и здравственог васпитања усвојили су и САД и Канада, као и делови Велике Британије. У САД свака држава контролише образовну политику и спровођење курикулума, због чега се програми разликују у квалитету између држава и између школа. Не постоји национални курикулум, али постоји Национални оквир за физичку активност и физичко васпитање.

Што се тиче Велике Британије, здравствено васпитање је саставни део физичког васпитања (Griggs, 2012, стр. 4). У Шкотској, физичко и здравствено васпитање укључује следеће области: физичко васпитање, физичка активност и спорт; ментално, емоционално, социјално и физичко благостање; планирање за избор и промене; храна и здравље; злоупотреба

супстанци; емоционалне везе, сексуално здравље и родитељство (Griggs, 2012). Неке друге земље, попут Новог Зеланда, имају термин здравствено и физичко васпитање, где је фокус на добробити самих ученика, других људи и друштва кроз учење у контексту везаном за здравље и кретање (New Zealand Ministry of Education, 2019).

У већем делу Европе није уобичајено присуство холистичког образовања у вези са курикулумом и номенклатуром физичког васпитања. На пример, у Енглеској је подручје наставног програма усмерено само на предмет физичко васпитање. С друге стране, постоји лично, социјално, здравствено и економско образовање као предмет (Department for Education, 2016). Тренутни национални наставни план и програм за Енглеску описан је као „доминантни наставни план и програм усмерен на перформансе са пратећим бихејвиористичким педагошким приступом“ (Thorburn at al., 2011, стр. 393). Покушаји да нацрт националног курикулума има холистички приступ одбачени су 2010. године (Griggs, 2012). Међутим, ти покушаји могу се посматрати као зачеци будућих реформи.

Слична ситуација присутна је и у неким другим европским државама. Када је реч о учењу кроз физичко васпитање, многе земље у Европи раде онако како су одувек и радиле, на традиционалан начин. На пример, Немачка има спорт као предмет у основном образовању и општем нижем средњем образовању (European Commission, 2019c). Француска има физичко и спортско образовање, при чему се изостављају елементи здравственог васпитања (European Commission, 2019b). Грчка такође има физичко васпитање које је повезано са менталним здрављем – не

холистичку везу са здрављем (European Commission, 2019d). У Италији се у оквиру основног образовања налази спортско образовање (European Commission, 2019e), док се у Исланду, Пољској, Шпанији и Румунији наставни план и програм физичког васпитања односи само на наставни план и програм предмета физичко васпитање. Међутим, постоје европске земље, попут Финске, Ирске, Северне Ирске, Шкотске, Холандије, Швајцарске и Шведске, које признају холистички курикулум физичког и здравственог васпитања, било у номенклатури или структури. Ирска има физичко васпитање које је усмерено да „промовише физички, социјални, емоционални и интелектуални развој детета“ (Government of Ireland, 1999, стр. 10). Када је у питању настава физичког васпитања, сличне погледе има и Северна Ирска. Шкотска има подручје школског програма под називом Здравље и добробит (European Commission, 2019f), док Холандија, Швајцарска и Шведска имају физичко и здравствено васпитање у својој номенклатури. Фински курикулум интегрише здравље и добробит у свим областима наставе и учења, здравствено васпитање и физичко васпитање су посебна предметна подручја, међутим, Финци признају холистички развој детета као темељ током здравог живота (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2011d). Пипари је закључио да „физичко васпитање има чврсте темеље у финским школама и ужива снажну подршку у финском друштву“ (Pipari, 2014, стр. 468).

Физичко васпитање, као саставни део обавезног образовања у Републици Србији, има значајну улогу у промоцији и побољшању физичке активности деце и омладине (Радисављевић-Јанић и Милановић, 2019). Настава физичког

васпитања има веома важан задатак. Она мора да потпомогне даљи правилан развој, на који негативно могу да утичу специфични услови школског живота и обавезе које школа детету намеће. Отуда је неопходно да се свакодневно обезбеде потребно време и услови да се физичка активност континуирано спроводи. Тиме се омогућује да прелаз на нови начин живота (обавезе и школа) не остави лоше последице на дечији организам, а да се истовремено утиче на даљи хармоничан развој и усавршавање моторике младог организма (Стојановић, 1977). Чињеница је да се последњих година све више говори о променама у настави физичког васпитања, како у домену повећања броја часова, тако и померања тежишта са наставних садржаја на процес учења и увођење праћења и вредновања физичких способности ученика на крају школске године, као и о константном обучавању наставника у циљу побољшања квалитета наставе, што је први корак ка даљим реформама.

1.2. Од физичког васпитања до физичког и здравственог васпитања

Уколико се хронолошки сагледа развој наставе физичког и здравственог васпитања у Републици Србији, од Другог светског рата до данас измењено је десет планова и програма физичког васпитања. Измене су обухватиле све елементе наставног плана и програма – од фонда часова, дефинисања тематских подручја и њиховог прилагођавања узрасту ученика, до дефинисања циљева и задатака. Најмање су мењани садржаји програма, што се доводи у везу са државним и друштвеним контекстом. Аутори који су се бавили историјским развојем наставе физичког васпитања (Милановић, Радисављевић-Јанић и Вишњић, 2014) издвајају два периода, која се по својим особеностима знатно разликују – први период траје од Другог светског рата до осамдесетих година 20. века, а други од осамдесетих година до данас.

Први период карактерише подређеност физичког васпитања вишим државним интересима (Franković, 1969), односно оспособљавању радне снаге и становништва кроз војне припреме, док су лични интереси били у другом плану или су апсолутно занемарени (Матић и сар., 1992). Други период прате измене које су најпре везане за промену циљева физичког васпитања, при чему се акценат ставља на потребе деце и младих, чиме се часовима физичког васпитања даје нова перспектива.

Што се тиче разматрања фонда часова предвиђених за наставу физичког васпитања, од 1984. године физичко и здравствено васпитање било је реализовано са три часа недељно

од првог до трећег разреда, што је 113 часова годишње. Од четвртог до седмог разреда била су предвиђена два часа недељно, односно 76 часова годишње, док је у осмом разреду реализовано 70 часова годишње. Овај програм био је заступљен до 1990. године, када се уводи нови. Главне измене у програму од 1990. године, нису везане за фонд часова, који је остао неизмењен, него за увођење три нова тематска подручја: развијање физичких способности, спортско-техничко образовање и повезивање физичког васпитања са животом и радом. Промењен је и назив предмета – дотадашње физичко и здравствено васпитање названо је физичко васпитање, а из програмског садржаја искључена су два тематска подручја: теоријско васпитање и идејно-васпитни рад, што је према мишљењу Томислава Ацковића утицало на пад квалитета наставе физичког васпитања (Асковић, 1991).

Следећа промена наставног плана и програма за предмет физичко васпитање везује се за школску 1995/1996. годину. Када је у питању фонд часова, за ученике од првог до трећег разреда је остао неизмењен број часова недељно, док је од петог до осмог разреда, поред редовна два часа, додат један час спортских активности, за које је захтевана сагласност родитеља (80 одсто родитеља по одељењу). Изменама у наставном плану и програму из 1996. укида се сагласност родитеља и настава спортских активности постаје обавезна за све ученике.

Од 2004. године уводе се измене у наставном плану и програму за први и други разред основног образовања. За тај период је карактеристично увођење новог програма физичког васпитања (*Службени гласник РС – Просветни гласник*, 10, 2004), који је изнедрио једну од хуманистички оријентисаних и

најсвеобухватнијих дефиниција физичког васпитања. У Наставни план је 2005. године уведен *Обавезни програм – изабране спортске гране*, којим је фонд часова повећан за један час недељно од четвртог до осмог разреда. Овакав статус предмет има све до 2007. године, када се уводи предмет физичко васпитање – изабрани спорт, из групе обавезних изборних предмета (Радисављевић-Јанић и Милановић, 2019; *Службени гласник РС*, 6/2007).

Одређене промене назива предмета наступиле су поново 2017/2018. године, када се усваја најновији план и програм физичког васпитања за основну школу, па се уместо назива предмета **физичко васпитање** враћа назив у **физичко и здравствено васпитање** за ученике петог разреда, у складу са захтевом Министарства просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије (*Правилник о изменама и допунама правилника о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за пети разред основног образовања*, 2017). Овај предмет реализује се са недељним фондом од два часа физичког и здравственог васпитања и часом и по обавезних физичких активности. У оквиру обавезних физичких активности реализују се садржаји који су усмерени на развој физичке кондиције или форме ученика (кардиореспираторне издржљивости и снаге највише).

1.3. Промоција физичке активности кроз наставу физичког и здравственог васпитања

Физичко и здравствено васпитање је једини школски предмет који се бави здрављем деце, односно здрављем генерација које долазе, а самим тим и човечанства. Да би се боље разумео значај физичког и здравственог васпитања у образовном систему, неопходно је осврнути се на значај физичке активности.

Од разлога због којих је физичка активност важна, на првом месту је здравствена корист физички активног начина живота, док су други разлози развојне природе. Из успешно савладаних кретања код деце проистиче осећај задовољства, упознаје се и проучава сопствено окружење (Thomas et al., 2019). Физичка активност је свако активирање мишића чији је резултат повећана енергетска потрошња и не укључује само вежбање, тренинг и такмичење, већ и кућне послове и све неспортске активности које захтевају физички утрошак енергије (Pate, O'Neill & McIver, 2011). Физичка активност деце један је од кључних фактора који погодују њиховом расту и развоју, што нарочито добија на значају кад крену у школу и када се мање крећу. Постоји пуно научних доказа о позитивним ефектима физичке активности на здравље деце и омладине. Последњих година, када се људи суочавају са све нездравијим стиловима живота и учесталијом појавом хипокинезије, односно болести некретања, Светска здравствена организација (World Health Organization, 2020) прописала је конкретније смернице и препоруке за бављење физичким активностима за децу и адолесценте. Смернице су пре

свега усмерене на прописивање дневних активности и обухватају физичку активност, седентарно понашање и сан. Како би се спречиле појмовне забуне, термини физичка неактивност и седентарно понашање нису синоними. Јасна порука смерница је да је за оптимално здравље деце и омладине (5-17 година) потребно да постигну висок ниво физичке активности, низак ниво седентарног понашања и довољно сна сваког дана (Tremblay et al., 2016).

Физичко васпитање као наставни предмет има проширену улогу и посебну врсту одговорности, која се огледа у томе што се у оквиру садржаја предмета физичко васпитање обрађују савремена питања у оквиру образовног процеса са карактеристикама које не нуди ниједно друго наставно градиво (Hardman, 2009). Током основног и средњошколског образовања настава физичког васпитања треба да допринесе развоју здравих животних навика, при чему се пре свега имају у виду редовна физичка активност, здрава исхрана и редован сан.

Специфичност физичког и здравственог васпитања као наставног предмета огледа се у његовом дугорочном утицају на психофизички, али и социјални живот ученика, при чему се побољшавају не само његове физичке способности већ и животне компетенције. Физичко и здравствено васпитање треба да буде један од темеља здравља целе популације, у чему се препознаје његов колективни, односно глобални значај. С друге стране, на индивидуалном плану, физичко и здравствено васпитање треба да утиче на стварање здравог и задовољног ученика.

Физичко и здравствено васпитање мора да се темељи на усвајању и усавршавању моторичких способности и вештина и

навика које доприносе задовољавању основних потреба детета за кретањем. Поред тога, мора да се темељи на развоју морфолошких и функционалних способности, у стварању позитивног мишљења о физичком вежбању, здрављу и здравом начину живота.

Предмет физичког и здравственог васпитања омогућава ученицима да боље упознају своје тело, његово функционисање, предности и ограничења, да разумеју важност целоживотног физичког вежбања за очување и унапређење здравља. Овај предмет такође подстиче правилан раст и развој као и правилно држање тела, доприноси успеху у учењу као и психолошком и социјалном развоју.

Квалитетно организовано физичко вежбање доприноси бољем општем здрављу, смањењу развоја гојазности и бољем изгледу, бољој физичкој форми, смањењу ризика за настанак кардиоваскуларних болести. Вишњић и сарадници (2004) издвајају вежбе снаге и издржљивости као најважније способности. Истрајним трчањем се утиче позитивно на кардиоваскуларни систем, регулише се крвни притисак, повећава густина костију, смањује се вероватноћа добијања инфаркта. Такође, долази до ослобађања или смањења свакодневног стреса, а најважније је што трчање има велики утицај на постизање и одржавање физичке форме. Гимнастиком се развија снага већине мишића тела, позитивно се утиче на правилно држање тела. Општеприпремне вежбе из спортске гимнастике имају великог утицаја на правилно држање тела ученика (Вишњић и сар., 2004).

Без обзира на то о којој спортској дисциплини је реч, сваки вид физичке активности позитивно утиче на здравље ученика.

Поред тога, у групним активностима развија се и негује фер-плеј, препознају се негативни облици понашања у спорту и навијању, развија се осећај за тимски рад, али се формира и однос према различитостима, однос према материјалним добрима, нацији, као и еколошка освешћеност.

2. НАСТАВНИ ПЛАН И ПРОГРАМ

2.1. Наставни план и програм – дефиниције и појмови

Наставни план и програм представљају главне документе у основним и средњим школама, јер се на основу њих одређују обим градива и временски период који се предвиђа за његово савладавање. Иако се често помињу заједно, реч је о два различита документа којима се одређују наставни садржаји, усмеравају и нормирају наставници у складу са наставним циљевима, циљевима учења, садржајем наставних јединица, техничком опремљеношћу и осталим факторима који утичу на извођење наставе, а самим тим и на њен квалитет. Наставни план и наставни програм су обавезни и морају се реализовати у току школске године. Према Киперу и Мишеу (Kiper & Mische, 2008), обавезни наставни планови и програми на националном нивоу су „израз самоосведочења неког друштва јер компримирају културна добра, знања и вештине које старија генерација жели пренети млађој, па се због тога у одређеним временским размацама увек изнова води расправа о њиховом садржају и опсегу“.

Када се говори о школском наставном плану, он представља основни документ којим се одређују „предмети који ће се учити у поједином типу и врсти школе, којим редоследом по разредима и коликим бројем часова по сваком предмету“ (Вилотијевић, 1999, стр. 23). Наставни програм је детаљнији од наставног плана јер се њиме утврђују обим, дубина

и редослед наставних садржаја. Чињеница је да у педагошкој литератури постоје многобројне дефиниције наставног програма, које углавном зависе од сагледавања или полазишта аутора. Сублимирајући дефиниције наставних програма, евидентно је да се аутори слажу да је наставни програм систем наставних садржаја подељен на наставне предмете у зависности од врсте образовања, тј. за шта се кадар школује, и усаглашавају се да је *наставни програм* школски документ који у себи садржи прописане наставне садржаје по предметима из наставног плана (Вилотијевић, 1999).

Поред стручних и дидактичких компетенција предметног наставника, познавање наставног плана и његово прилагођавање психофизичким способностима ученика једини су пут до успешног савладавања предметног градива.

Када је у питању **програм физичког васпитања**, Матић и Бокан га дефинишу као *„оперативни 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 упутстава за реализацију програма физичког васпитања“* (Матић и Бокан, 1990, стр. 155).

2.2. Осврт на актуелни Наставни план и програм за други циклус основног образовања – физичко и здравствено васпитање

У Наставном плану и програму за други циклус основног образовања и васпитања налази се наставни предмет физичко и здравствено васпитање, са предвиђеним годишњим фондом часова, циљевима, областима-темама, програмским садржајима и исходима.

„Циљ наставе и учења физичког и здравственог васпитања је да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада“ (Службени гласник РС, 6/2017).

Програмски концепт физичког и здравственог васпитања у основној школи заснива се на јединству наставних, ваннаставних и ваншколских организационих облика рада (Правилник о наставном програму образовања и васпитања за други циклус основног образовања и васпитања – Службени гласник РС – Просветни гласник, бр. 3/2017). У оквиру сваког наставног плана и програма налазе се упутства за остваривање програма као основне претпоставке за остваривање циља кроз достизање исхода и стандарда овог васпитно-образовног подручја. Програм за предмет физичко и здравствено васпитање састоји се из подучавања три наставне области: **физичке способности, моторичке вештине и физичка и здравствена култура.**

У програму за пети разред су дефинисани обавезни и препоручени садржаји за реализацију наставе физичког и здравственог васпитања, док су за шести, седми и осми разред дефинисани основни и проширени садржаји за реализацију наставе овог школског предмета. У наставку детаљније су описане три области према Наставном програму за други циклус основног образовања и васпитања (Службени гласник РС – Просветни гласник, бр. 3/2017):

1. Физичке способности – У оквиру ове области посебан акценат стављен је на:

- развијање физичких способности, које се континуирано реализују у припремном делу часа. Део главне фазе користи се за развој основних физичких способности узимајући у обзир утицај који наставна тема има на њихов развој. Методе и облици рада бирају се у складу с наставном темом, узрастом, потребама и могућностима ученика, као и материјално-техничким условима за рад;
- подстицање ученика на самостално вежбање;
- правилно држање тела и оптимални постурални статус.

2. Моторичке вештине – Примењујући основне дидактичко-методичке принципе и методе рада, ова област остварује се путем основних и проширених програмских садржаја. Усвојене моторичке вештине треба да омогуће ученицима примену у свакодневним и специфичним животним ситуацијама.

3. Физичка и здравствена култура – Поред тога што се реализује уз практични рад, физичка и здравствена култура реализује се кроз све организационе облике рада, наставне теме и

области. На часу физичког и здравственог васпитања наставник има задатак да непосредно пре, током и након вежбања ученицима пренесе основне информације о вежбању и здрављу. На овај начин ученици не само да стичу знања, вештине, ставове и вредности о вежбању, физичком васпитању, спорту и здрављу, него формирају трајни однос према физичком вежбању и здравим животним навикама. Поред тога, утиче се на психосоцијални развој кроз неговање другарства, тимског рада, препознавање неприхватљивог понашања у игри, прихватање пораза и др. (Службени гласник РС – Просветни гласник, бр. 3/2017).

Актуелним Наставним планом и програмом за други циклус основног образовања предмет физичко и здравствено васпитање у петом разреду основне школе заступљен је са годишњим фондом од 72 часа плус 54 часа обавезних физичких активности. Недељним фондом предвиђена су два школска часа и један и по школски час обавезних физичких активности. Програмска концепција физичког и здравственог васпитања у петом разреду заснована је на јединству наставних, ваннаставних и ваншколских организациних облика рада за остваривање циља физичког и здравственог васпитања кроз достизање исхода. Ово васпитно-образовно подручје састоји се из: физичких способности, моторичких вештина, спорта и спортских дисциплина (атлетика, спортска гимнастика, основе тимских и спортских игара, плес и ритмика, пливање).

У трећу тематску област спада физичка и здравствена култура, која се реализује кроз све наставне области и теме које се у оквиру програма обрађују уз практичан рад, у оквиру физичког вежбања и спорта, тј. здравственог васпитања. У оквиру упутстава

за остваривање програма сваког разреда налазе се циљ и исходи предмета које је неопходно остварити кроз наставу физичког и здравственог васпитања. Поред тога, наведени су и препоручени обавезни организациони облици рада на основу којих се реализују програмски садржаји, где на првом месту спада час физичког и здравственог васпитања, у оквиру којег се обрађују наставни садржаји, а на другом месту обавезене физичке активности ученика реализацијом обавезних и препоручених садржаја. У остале облике рада, тј. ванчасовне и ваншколске активности, убрајају се: слободне активности – секције, недеље школског спорта, школска и ваншколска такмичења и корективно-педагошки рад. За све наведене активности постоји упуство за реализацију програма, намењено наставницима. Детаљније описан наставни програм за пети разред може се погледати на страници <https://www.fsfvns.rs/predmeti/druga-godina/teorija-i-metodika-fizickog-vaspitanja-1>.

Актуелним наставним планом и програмом за шести разред предвиђене су исте тематске области, које се реализују кроз годишњи фонд часова од 72 часа и 54 часа обавезних физичких активности ученика, а на недељном нивоу два школска часа и један и по школски час обавезних физичких активности. Детаљније описан наставни програм за шести разред може се погледати на страници <https://www.fsfvns.rs/predmeti/druga-godina/teorija-i-metodika-fizickog-vaspitanja-1>.

Актуелним наставним планом и програмом за седми разред, као и у наставном плану и програму за пети и шести разред, предвиђене су тематске области које се реализују кроз годишњи фонд од 108 часова, односно три часа недељно

(теоријска настава до пет часова, а практична настава између 103 и 108 часова). Детаљније описан наставни програм за седми разред може се погледати на страници

<https://www.fsfvns.rs/predmeti/druga-godina/teorija-i-metodika-fizickog-vaspitanja-1>.

Актуелним наставним планом и програмом за осми разред, кроз исте тематске области, физичко и здравствено васпитање реализује се три пута недељно са годишњим фондом од 102 часа – теоријска настава до пет часова, а практична настава између 97 и 102 часа (Правилник о наставном програму образовања и васпитања за други циклус основног образовања и васпитања – Службени гласник РС – Просветни гласник, бр. 3/2020). Детаљније описан наставни програм за пети разред може се погледати на страници

<https://www.fsfvns.rs/predmeti/druga-godina/teorija-i-metodika-fizickog-vaspitanja-1>.

3. НАСТАВА КАО ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИ ПРОЦЕС

Још Платон у *Држави* наводи да се треба „и старо и младо обавезно образовати, јер свако више припада држави него родитељима“ (Platon, 2004, стр. 166). Учење представља целоживотни процес. Од доласка на свет до смрти људско биће непрестано учи. Свесно или несвесно, на различите начине – кроз животна искуства, окружење у којем одраста, социјалну средину којој припада, комуницирајући са породицом и свим субјектима који га окружују, путем средстава јавног информисања, као и учешћем на културним догађајима, појединац све време стиче нова знања, која утичу на квалитет његовог живота.

Осим тога, људи се образују укључивањем у намеран, тј. плански организован процес наставе, чиме се бави дидактика. Дидактика је педагошка дисциплина која проучава „какву улогу у поједином друштву игра знање, треба ли учити у одређеним одељеним фазама или током целог живота, те ко се сматра учеником. Она поставља питања о томе како се може оптимизирати учење одабраних циљних група (одрасли, омладина, деца) и разматра питање постоје ли у животу посебно прикладне фазе за учење“ (Kiper & Mischke, 2008, стр. 13–14). Да би се нека знања усвојила, потребно је да постоји планско и системско образовање. Дидактика се бави питањима шта треба знати, каква знања и вештине су прилагођени узрасту ученика и колики степен самосталности треба очекивати. Поред тога, дидактика се бави следећим питањима: који временски период је потребан за савладавање одређеног наставног градива, како бројчани састав

ученика утиче на квалитет наставе, као и које су најбоље наставне методе и средства за реализацију наставе. Имајући у виду многобројне дефиниције дидактике, Вилотијевић истиче четири групе дефиниција: "а) дидактика је наука о учењу и обучавању у свим облицима и на свим нивоима; б) дидактика је теорија образовних садржаја и наставних планова, в) дидактика је теорија поучавања и учења и г) дидактика је теорија оптималне контроле и управљања процесом поучавања и учења (кибернетичка дидактика)" (Вилотијевић, 1999, стр. 18). Из наведене класификације дефиниција дидактике увиђа се да је дидактика педагошка дисциплина која се, између осталог, везује за процес наставе, планирање образовних садржаја, њихово прилагођавање психофизичким способностима у одређеном узрасту, као и наставним плановима.

Настава представља "јединствен васпитно-образовни процес у коме се истовремено усвајају знања, вештине и навике, формирају психофизичке способности и изграђују позитивни квалитети личности" (Шимлеша, 1971, стр. 264). Овај континуирани васпитно-образовни процес подразумева интеракцију наставника и ученика. То је рад који је заснован на циљевима, исходима, предметним садржајима, средствима, методама и организационим облицима рада. Настава представља сложен „процес у којем ученици, под руководством наставника, свесно, активно и плански стичу знања, вештине и навике, развијају се физички и психички, формирају научни поглед на свет, уче се самосталном учењу и раду уопште" (Вилотијевић, 1999, стр. 145).

У процесу наставе издвајају се три чиниоца који представљају неопходан минимум потребан да се одвија настава, а то су ученик, наставник и наставни садржаји које је потребно реализовати и савладати.

Ученик у процесу наставе може бити објекат (ученик не зна, а жели да научи) и субјекат (ученик у активном процесу учења стиче знање), што се одређује термином педоцентризам. Чињеница да је подучаван од стране професора, односно наставника, као извора знања у наставном процесу, пасивизира његов положај у троуглу наставник–настава–ученик, али с друге стране, својим личним залагањима, интересовањима и радом он стиче трајна знања, у чему се огледа његов активизам. Тада он постаје субјекат који има избор шта жели да научи и на који начин жели да учи.

Наставник је компетентни и квалификовани стручњак који подучава ученике и организује комплетан наставни процес. Важност наставника огледа се управо у томе што је он тај који припрема и реализује целокупан наставни процес. Његова знања и искуства, креативност, умешност, психолошки приступ и степен залагања утичу на реализацију и успешност савладавања наставних садржаја. Наставник сагледава услове у којима се настава спроводи, реализује наставу прилагођавајући актуелни наставни план и програм знањима ученика, њиховим потребама, могућностима и сегментима мотивације.

Наставни садржаји су трећи незаобилазни чинилац у процесу наставе и представљају сва знања која наставник треба да пренесе на ученике, односно све оно што ученик треба да усвоји у

току наставног процеса. Сви наставни садржаји морају бити научно засновани.

Да би се наставни садржаји и динамика њиховог савладавања прилагодили психофизичким способностима ученика, праве се курикулуми. Максић сматра да курикулум "треба да прати промене у областима које деца уче и треба да знају и промене у наукама које објашњавају људску природу, човеков развој и процес сазнавања". Аутор даље наводи да наставни садржаји и активности "морају да укључе интернационалне вредности и служе националним интересима одређене заједнице" (Maksić, 2006, стр. 32–33).

Ипак, мора се нагласити да се наставни садржаји морају адаптирати у складу са потребама сваког детета, уважавајући његове индивидуалне могућности, а задатак школе је да одговори образовним потребама сваког ученика. Наставни садржаји физичког и здравственог васпитања разликују се од наставних садржаја осталих предмета јер доприносе физичком развоју ученика, чиме се директно утиче и на њихово здравље. С друге стране, преко наставних садржаја физичког и здравственог васпитања утиче се на подстицање умних активности, побољшање социјалне интелигенције, одговорност према задатку и његово савладавање, превазилажење препрека итд.

Циљ сваког наставног процеса јесте усвајање одређених знања. Као што је наведено, наставним планом и програмом дефинишу се циљеви.

Када је у питању реализација наставе физичког и здравственог васпитања у Републици Србији, Законом о основама система образовања и васпитања (Службени гласник РС, 2017),

кроз наставу физичког и здравственог васпитања може се остварити један од циљева васпитно-образовног рада (члан 8): „развијање и практиковање здравих животних стилова, свести о важности сопственог здравља и безбедности, потребе неговања и развоја физичких способности“.

3.1. Исходи учења, компетенције и образовни стандарди

Савремени трендови у образовању фокусирају се на нове приступе који се од наставних садржаја преусмеравају на ученика, односно исход процеса учења. Правилном обрадом програмских садржаја постиже се резултат који ученик постиже, а то су исходи. Овакав вид приступа утемељен је на „очекивањима“ – шта ученик може да уради по завршетку разреда и шта се од њега очекује да зна. Вишњић и сарадници (2020) наводе да се овакав приступ назива „приступ заснован на исходима“, који је базиран на развојним и образовним потребама, интересима и интересовањима ученика, тј. на његовом интелектуалном, физичком, емотивном, социјалном, моралном и естетском развоју.

Да би се час физичког и здравственог васпитања успешно испланирао, али и реализовао по свим предвиђеним програмским садржајима, неопходно је да се прецизно дефинишу исходи учења. Исходи обезбеђују планску евалуацију не само учениковог постигнућа, него и наставникове праксе. У физичком и здравственом васпитању исходи се могу дефинисати на нивоу године (годишњи план), месеца (оперативни план), као и на нивоу самог часа (припрема за час).

Циљ и исходи предмета остварују се кроз јединство наставе физичког и здравственог васпитања, ваннаставних и ваншколских активности, у складу са актуелним програмом.

У физичком и здравственом васпитању **исходи** су пут ка постизању циља предмета и образовних стандарда и представљају очекиване резултате, односно показатеље оног што ученик разуме, уме и може да уради на крају процеса учења. Исходи су предвиђени за крај разреда и дефинисани су на нивоу примене. Омогућавају систематско праћење и вредновање постигнућа ученика, као и проверу праксе наставника, и подједнако су важни (Вишњић и сар., 2020). Исходи ученику омогућавају да добије реалну слику о ономе што се од њега очекује и помажу му да прати сопствени напредак у учењу.

Процес учења у настави физичког и здравственог васпитања у великој мери је усмерен на избор стратегија учења кроз које ученик треба да прође током процеса учења како би се остварили **исходи**, формирале **компетенције** и остварили **стандарди**.

Према Блуму, постоје три домена знања: когнитивни, афективни и психомоторни. Сва три домена коришћена су у писању исхода за крај разреда. Блумова таксономија садржи шест хијерархијски структурираних домена (слика 1), почевши од најједноставнијег па све до најзахтевнијег (Bloom, Krathwohl, & Masia, 1984).

Слика 1



Оно што је карактеристично за исходе у области физичког и здравственог васпитања јесте управо то што се знатан број исхода из ове области убраја у оквир „развојних исхода“ који се постижу школовањем, односно редовним праћењем наставе (нпр. план физичке активности у школи и ван ње).

Компетенције подразумевају скуп повезаних знања, вештина и ставова који ученику омогућавају обављање научене активности на крају процеса учења олакшавајући му ефикасно деловање (решавање проблема) у новонасталим ситуацијама. Према Закону о основама система образовања и васпитања, постоје кључне компетенције, опште међупредметне компетенције и предметне компетенције.

Кључне компетенције представљају скуп интегрисаних знања, вештина и ставова који су потребни сваком појединцу за лично испуњење и развој, укључивање у друштвени живот и запошљавање (*Закон о основама система образовања и васпитања, члан 11*).

Опште међупредметне компетенције чине основу за целоживотно учење. Оне се заснивају на кључним компетенцијама и развијају се кроз наставу свих предмета. Неопходне су свим ученицима за лични развој и представљају скуп знања, вештина и ставова који се развијају и изграђују у оквиру једног наставног предмета (*Закон о основама система образовања и васпитања, члан 11*).

Предметне компетенције развијене су за наставне предмете и односе се на кључне компоненте, односно области предмета (*Закон о основама система образовања и васпитања, члан 60*).

Мера развијености компетенција (кључних, међупредметних и предметних) и оствареност исхода обухваћени су **образовним стандардима**, којима се дефинишу "нивои на којима одређени исход може бити остварен (на пример, основни, средњи, напредни)" (Микановић, 2014, стр. 84).

Анализирајући предности примене Блумове таксономије у изради исхода учења и њиховој операционализацији посредством стандарда знања, Микановић истиче да је први корак у изради стандарда знања у основном образовању "диференцирање и индивидуализација захтева" (Микановић, 2014, стр. 91).

Данас већина европских земаља поседује документ о образовним стандардима. Намена је таквих докумената да се уједначи квалитет функционисања образовних система на националном нивоу, али и интернационалном.

Образовни стандарди имају вишеструки значај у наставном процесу. Они представљају основ за развијање инструмената самовредновања, како рада школе и наставника, тако и ученика.

Поред тога, образовни стандарди омогућавају наставницима да свеобухватно сагледају наставне циљеве и задатке, чиме добијају простор да побољшају квалитет наставе налазећи наставна средства, методе и облике уз помоћ којих ће се циљеви остварити. Када је у питању перспектива ученика, захваљујући стандардима ученици стичу увид у то шта се од њих очекује, односно које градиво треба да савладају и на који начин ће се вршити провере стеченог знања. У савременој настави примена стандарда омогућава сагледавање исхода наставног процеса – добијају се информације о томе да ли наставник остварује добре резултате у процесу подучавања, односно да ли је ученик савладао предвиђено градиво.

На крају обавезног образовања, за наставни предмет физичко васпитање дефинисани су образовни стандарди за три области:

1. Оспособљеност у вештинама,
2. Знања о физичком вежбању и физичком васпитању,
3. Вредновање физичког вежбања и васпитања од стране ученика (Репић-Ђујић и сар., 2010).

Област **оспособљеност у вештинама** чине савладани садржаји програма физичког васпитања у спортским играма (кошарка, одбојка, рукомет или фудбал), атлетици (трчање, скокови, бацање), вежбе на справама и тлу (тло, прескок, греда, двовисински разбој, кругови, кољ са хватаљкама, вратило, разбој), плесу, ритмичкој гимнастици, пливању, вежбама обликовања и стоном тенису.

Област **знања о физичком вежбању и физичком васпитању** обухвата појмове који се користе у физичком

вежбању, знања о основним принципима вежбања и правила спортских игара и индивидуалних спортова.

Област **вредновање физичког вежбања и физичког васпитања од стране ученика** чине уверења, ставови и вредности које ученик поседује на крају основног образовања о физичком вежбању и физичком васпитању.

Стандардом за крај основног образовања за наставни предмет физичко васпитање нису обухваћени ученици са сметњама у развоју, као ни они који су делимично ослобођени појединих физичких активности из здравствених разлога. У оба наведена случаја наставник врши проверу стандарда у области оспособљеност у вештинама, али је усклађује са могућностима ученика.

Стандарди се периодично ревидирају и унапређују, што је и урађено 2013. године. У склопу пројекта *Подршка развоју људског капитала и истраживању – Опште образовање и развој људског капитала “Развионица”* (ИПА, 2011), претходно усвојени образовни стандарди доживели су реформу 2013. године. Поред три претходне области, предложена је и област моторичке способности (Радисављевић-Јанић и Милановић, 2019).

Образовни стандарди за предмет физичко и здравствено васпитање дефинисани су за следеће области:

1. **Оспособљеност у вештинама** односи се на усвојеност елемената: једне спортске гране, атлетике, вежби на справама и тлу, плеса, ритмичке гимнастике, пливања и вежби обликовања;
2. **Област моторичке способности** односи се на развијеност моторичких способности ученика у односу на пол и узраст;

3. **Знања о физичком вежбању и физичком васпитању** садрже појмове о физичком вежбању и основна правила вежбања, правила спортских игара и индивидуалних спортова, смисао и утицај физичког вежбања;

4. **Вредновање физичког вежбања и физичког васпитања** односи се на уверења, ставове, интересовања, тимски рад, самоактуализацију ученика кроз физичко вежбање, физичке активности и процес физичког васпитања.

Унутар једног стандарда дефинишу се нивои постигнућа који се разликују по сложености, обиму, типу и тежини знања, вештина и умења на која се односе. (Службени гласник РС, бр. 5/2010)

4. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Наставни план и програм у Србији прописују просветни органи. Он представља полазну основу за планирање наставе физичког и здравственог васпитања у свакој образовној установи, у зависности од материјално-техничких услова. Планирање је једна од најзахтевнијих професионалних дужности и обавеза наставника у оквиру физичког и здравственог васпитања, како би се настава физичког и здравственог васпитања реализовала плански и организовано. Таквим приступом избегава се импровизација у настави, која онемогућава реализацију циљева и исхода физичког васпитања. Суштинска важност планирања у настави физичког и здравственог васпитања јесте да се утврде циљеви, исходи, као и начин реализације програмских садржаја у адекватном временском периоду.

Карактеристично је да се у пракси планирање и програмирање сагледавају у оквиру макропланирања и микропланирања. У макропланирање спада годишњи план физичког и здравственог васпитања, квартални и месечни – оперативни план рада, а микропланирање представља писану припрему наставника за сваки час појединачно.

Планирање наставног процеса заузима можда и најважније место у наставном процесу, уколико се посматра с аспекта успешности или ефикасности целокупног наставног процеса, односно усвајања предвиђених програмских садржаја.

Планирање наставног процеса представља “специфичан дидактичко-методички процес” који је “плод стваралачког рада наставника”, на основу чега би се могло закључити да је планирање креативан посао наставника (Крсмановић, 1999). Планирање у великој мери зависи од знања и искуства наставника, дакле, од његове кротивности, умешности и степена залагања. Поред знања и искуства наставника, веома битни фактори који утичу на планирање и саму реализацију наставног програма јесу и услови у којима се настава спроводи, али и знање самих ученика, моторичко искуство, потребе, могућности и мотивација. Према Вишњићу, „планирање је креативан процес у коме наставник треба да поштује захтеве наставног плана и програма, али и да истовремено уважава све просторне и материјално-техничке услове у којима се настава спроводи“ (Вишњић, 2004, стр. 489).

Најзначајнија улога у планирању и реализацији наставног процеса припада наставнику. који треба детаљно да познаје усвојен и разрађен оквирни Наставни план и програм, који је усклађен са узрастом ученика. Поред тога, наставник бира адекватна средстава и оптималне методе рада које ће користити у одговарајућим организационим облицима рада. Уколико се занемари било који од наведених фактора, то ће директно утицати на квалитет наставе. Наиме, уколико наставник не користи, односно не испланира адекватне и оптималне методе рада, ученик неће моћи да усвоји нова знања, прихвати информације које су му до тада биле непознате, па ни да надграђује стечена знања. Због тога наставник треба да планира, да поред адекватне припреме

изабере оптималан методички приступ при реализацији постављених циљева и задатака.

Правилан, одговоран и професионалан приступ планирању свих поступака у настави важан је предуслов за успешно усвајање наставних садржаја у оквиру наставе физичког и здравственог васпитања.

Припремање наставника за час

У оквиру планирања наставног процеса, али и сваког појединачног часа, од наставника се очекује и подразумева теоријска, методичка и организациона припрема (Findak, 2003).

Теоријска припрема подразумева да се од наставника очекује да добро познаје наставно градиво које предаје и којим подучава ученике, са теоријског аспекта. Поред добре теоријске припреме, наставник треба да поседује вештину и способност да ученике упозна са наставним садржајима које ће обрађивати, да им да одговоре који су везани за извођење сваке појединачне вежбе – начин на који се вежба изводи и њен утицај на организам у сваком узрачном добу.

Методичка припрема обухвата аналитичко сагледавање активности које су претходиле, као и оних које су предвиђене током наредног часа. Предуслов за континуирано праћење и анализу часова јесте присуство наставника на часовима. Од наставника се очекује да:

- анализира сваки час,

- прикупи информације о остварености циљева и исхода на претходном часу,
- утврди да ли је изабрани метод био у функцији реализације циља и исхода,
- утврди да ли је динамика часа усклађена са садржајем часа,
- утврди да ли је и у коликој мери је остварено планирано оптерећење на часу, као и степен остварености садржаја часа.

Након што стекне увид у оно што је постигнуто и испланира шта жели да постигне на наредном часу, наставник одређује циљ и исходе за наредни час. Приликом планирања наставе, наставник посебну пажњу посвећује методичким принципима поступности, свестраности, разноврсности и практичне применљивости. На избор методског поступка утичу садржај часа и расположива средстава за рад. Поред наведеног, наставник мора да води рачуна о примени адекватних метода у функцији реализације предвиђеног садржаја.

Организациона припрема подразумева креирање плана часа тако да се избегне било какав празан ход или застој, што би за последицу имало недовољну ангажованост или неактивност ученика на часу.

Писана припрема за час

Час је основни организациони облик рада и временска јединица трајања наставе, односно време у којем се реализује процес учења – од припреме наставника за час, преко реализације часа и вежбања, до провере знања, односно вредновања савладаног градива.

У процесу планирања од наставника се очекује да напише припрему за час физичког и здравственог васпитања. Сваки наставник је дужан да одговорно приступи планирању часа, то јест припреми за час, јер је она битан предуслов за ефикасно учење и успешно остваривање исхода.

Писаном припремом за час наставник физичког и здравственог васпитања обезбеђује педагошку логичност свих садржаја и активности на часу које предузима да би час био успешан. Тиме наставник даје себи простора за накнадну анализу васпитно-образовног рада, односно дидактичке ситуације која се у великој мери разликује од свих других часова у школи.

Један од неопходних услова за добру припрему часа, која ће обезбедити континуитет у развоју физичких способности, моторичких вештина, спорта али и физичке и здравствене културе, јесте детаљно проучавање оквирног Наставног плана и програма од стране наставника. Да би наставник написао годишње и оперативне (месечне) планове, неопходно је да претходно проучи предвиђени фонд часова предмета, циљеве, исходе предмета, распоред и временски рок предвиђен за

савладавање наставне грађе. Након што проучи оквирни план и програм, наставник припрема час у зависности од наставне јединице која следи. Припрема мора обухватити циљ, исходе часа, средства, оптималне методе, као и организационе облике, редослед и време решавања појединих задатака. Све наведено обезбеђује нормалан ток часа и директно утиче на усвајање планираних наставних садржаја током часа.

У току писања припреме неопходно је да наставник обрати пажњу на следеће најважније елементе припреме:

- Наставна јединица
- Временска артикулација појединих фаза часа
- Исходи часа који су дефинисани планом и програмом
- Адекватан избор метода
- Организациони облици рада
- Средства која ће користити током часа
- Композиција часа и фазе
- Организација свих фаза часа
- Редослед садржаја који ће се користити
- Литература из циклуса спортске гране која се обрађује

При одабиру метода рада које би требало да обезбеде реализацију циљева и исхода часа физичког васпитања и здравственог васпитања, наставник мора да буде веома пажљив. Он има задатак да изабере метод рада који ће највише одговарати ученицима, при чему мора узети у обзир многобројне критеријуме: узраст ученика, ниво знања, типологију часа, образовно-васпитни задатак часа, број ученика, спремност ученика за самосталан рад, број и врсту расположивих реквизита, као и просторних могућности сале у којима се час физичког и

здравственог васпитања реализује. Поред наведеног, посебна пажња мора се посветити типу часа, односно организационом облику рада – да ли је реч о фронталном, групном или индивидуалном раду.

5. ЧАС ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Час је основни и обавезни организациони облик васпитно-образовног рада у настави физичког васпитања (Крсмановић, 2012). По својим специфичним обележјима, о којима је било речи у претходном тексту, наставни час физичког и здравственог васпитања се разликује од осталих часова, што захтева специфичну методику рада. Наиме, час физичког васпитања реализује се кроз неколико фаза у којима се остварују унапред постављени задаци, а све заједно чини целину. Час физичког и здравственог васпитања има одређену структуру и она представља основно методичко полазиште. Према Крсмановићу (2012) и Вишњићу и сарадницима (2004), час спада у најсложеније облике васпитно-образовног рада и има следеће карактеристике:

- спроводи се по унапред утврђеном програму и са сталним саставом ученика истог узраста;
- спроводи се под непосредним руководством стручњака за физичко васпитање;
- основни садржај рада су вежбе и физичко вежбање;
- спроводи се у посебном амбијенту: салама за вежбање, теренима на отвореном, у природи, на базену;
- користе се специфична средства у односу на остале предмете и васпитна подручја, а то су физичке вежбе;
- ученици су у пригодној одећи и обући за вежбање;
- постоји одређени степен ризика од повређивања ученика;

- постоји могућност за боље упознавање психолошких и физичких карактеристика ученика него на другим часовима.

С обзиром на постојећу праксу, већина методичара физичког васпитања сагласна је да се структура часа може поделити на четири фазе часа или дела часа, јер неки од њих поделу структуре часа називају деловима, а неки фазама часа. Примери поделе структуре часа приказани су у наредном тексту према наведеним ауторима, док ће се у даљем тексту за опис појединих фаза часа користити термин – фазе часа.

Према Финдаку (Findak, 1999):

1. Уводни део часа (3–5 минута)
2. Припремни део часа (7–10 минута)
3. Главни део часа (25–30 минута)
4. Завршни део часа (3–5 минута)

Према Вишњићу и сарадницима (2004):

1. Уводна фаза часа (3–5 минута)
2. Припремна фаза часа (7–10 минута)
3. Основна фаза часа (25–30 минута)
4. Завршна фаза часа (2–3 минута)

Према Крсмановићу (2012):

1. Уводни део часа (3–5 минута)
2. Припремни део часа (7–10 минута)
3. Главни део часа (25–30 минута)
4. Завршни део часа (3–5 минута)

Свака фаза часа садржи метод рада, задатке и садржаје и њих појединачно карактеришу специфичне вежбе, обим и интензитет активности, трајање, као и васпитно-образовни утицај на ученике. Основна сврха сваке фазе часа је остваривање

унапред постављених исхода, тако да све фазе часа треба да чине нераздвојиву целину.

Час физичког и здравственог васпитања чини једну сложену целину коју карактерише мноштво дидактичко-методичких поступака. Час физичког и здравственог васпитања почиње тек онда када су ученици и наставник спремни за час. Сходно томе може се закључити да је улога наставника као организатора и реализатора веома значајна.

Наставник најпре проверава своју припрему и план рада за час, а затим се организационо припрема за долазак ученика у свлачионицу. Најзаступљенији начин доласка ученика је када наставник оде до учионице и спроведе ђаке у свлачионицу. Други начин је када ученици самостално дођу из учионице у свлачионицу. У зависности од карактера одељења, броја ученика, школског узраста са којима је час предвиђен, временског ограничења и свих других техничких услова, наставник се опредељује за један од поменутих начина довођења ученика.

Пре уласка ученика у салу и почетка уводне фазе часа наставник треба да створи оптималне услове за реализацију часа. Наставник проверава безбедност и исправност справа и реквизита који су планирани за час, а затим даје знак ученицима да из свлачионице уђу у салу. Постоји више начина уласка ученика из свлачионице у салу (слике 2, 3 и 4).

Слика 2
Наставник спроводи ученике из свлачионице у салу



Слика 3
Дежурни ученик спроводи ученике из свлачионице у салу



Слика 4

Ученици **самостално** улазе у салу и окупљају се за почетак часа



Улазак ученика у салу без контроле наставника носи са собом одређен ризик. Уколико наставник нема контролу над ученицима, могу се десити многе нелагодности али и неприлике у сали услед недисциплине (пењање на рипстол, конопац, шипку, као и небезбедно скакање са њих, неконтролисано трчање, бацање и шутирање лопти, извођење вежби без загревања и асистенције и сл.). Да би се избегле поменуте ситуације и смањила могућност повреде ученика, веома је важно да наставник у сваком тренутку пре окупљања ученика у збор има контролу над њима.

Након што је наставник организовао улазак ученика у салу, у зависности од низа фактора, окупља ученике у виду постројавања у једну или две врсте (слика 5), полукруг, круг или у слободној форми. Након тога проверава опрему ученика, утврђује бројно стање и упознаје их са предстојећим активностима на часу.

Слика 5

Окупљање ученика за почетак часа у две врсте



5.1. УВОДНА ФАЗА ЧАСА

Уводна фаза часа оквирно траје првих од три до пет минута часа који траје 45 минута. У зависности од низа фактора (узраст, бројно стање, задатак основне фазе часа итд.) може трајати и нешто дуже или краће. Један од основних задатака **уводне фазе часа** јесте успостављање оптималних услова за несметану реализацију часа и увођење организма у рад уз повећане физичке активности и напоре који предстоје. Задаци уводне вазе часа су: физиолошко, емоционално и организационо припремање ученика за физичке активности (Батез и Крсмановић, 2019; Вишњић и сар., 2004).

Физиолошка припрема подразумева прогресивно увођење и припрему организма ученика на повећане физичке активности.

Емоционална припрема подразумева формирање позитивног емотивног стања ученика ради лакшег савладавања свих активности у току часа, као и подстицање свести ученика о значају физичке активности.

Организациона припрема остварује се стварањем адекватних услова за несметано одвијање часа (проверавање исправности справа и реквизита и њихова припрема за рад).

Задатак уводне фазе часа најпре произлази из задатка основне фазе часа, али и неких специфичних узрасних потреба ученика. Средства која се користе током уводне фазе часа су природни облици кретања (ходање, трчање, скакање), кретања са разним задацима, као и неке динамичне елементарне игре.

Активности које се реализују у овој фази часа зависе од низа фактора: положаја часа у распореду, узраста ученика, нивоа физичке припремљености, расположивих реквизита, претходних активности, тренутног емоционалног стања и сл. У овој фази часа користе се једноставне активности које се могу ефикасно усвојити. Пре реализације ове фазе часа наставник мора имати у виду положај часа у распореду часова (да ли је први час, да ли се одржава пре или после подне, да ли је час после ужине или је после великог одмора, да ли је после паузе и сл.).

Да би уводна фаза часа испунила свој циљ, наставник треба да понуди садржај таквих активности где ће сви ученици бити ангажовани и активни. Према Крсмановићу (2012), препоручени су **моделу наставног градива** који омогућавају да сви ученици у овој фази часа буду активни:

1. трчања и ходања са задацима у разним комбинацијама;
2. претрчавања на разне начине;
3. игре типа хваталица;
4. лакши полигони.

Моделу наставног градива уводне фазе часа

1. Трчања и ходања са задацима наставници често примењују у пракси. Изводе се у фронталном облику рада, у једној или две колоне (слике 6 и 7), или на неки други начин, зависно од броја ученика и просторних могућности сале. Из почетног збора наставник ученицима задаје команду „налево“ или „надесно“, да би формирао једну или две колоне, у зависности од тога како је ученике окупио за почетак часа (једна врсте, две врсте, круг, полукруг и сл.) и на коју страну жели да се ученици

крећу. Пре почетка реализације овог наставног модела наставник треба да означи по којим линијама се трчи, постављајући маркације (чуњеве, капице и сл.), које морају бити постављене на безбедан начин. Вежбање углавном започиње ходањем или лаганим трчањем, да би се физиолошко оптерећење постепено повећавало.

Приликом кретања ученика наставник увек мора бити постављен на таквом месту да види све ученике, али и да сви ученици виде њега. Наставник се креће заједно с колоном, обично је у последњој трећини колоне која се креће, и он демонстрира ученицима сваку вежбу и даје знак за прелазак са једне вежбе на другу, увек наглашавајући ученицима важност правилног дисања приликом извођења сваке вежбе. Такође, наставник мора све време да води рачуна о правилном дозирању вежби, како се не би десио превелики замор ученика. Субјективне знаке замора наставник прати и уколико уочи да ученик убрзано дише, ако му се појави црвенило на лицу, поремети координација покрета или ученик постаје раздражљив, наставник предузима све неопходне мере да се ученик врати у стање могућег наставка тока наставе.

Ученици могу изводити вежбе одређено време (нпр. 20–30 секунди сваки задатак), или наставник одреди једну деоницу на којој ће ученици изводити планиране вежбе (нпр. на чеоној линији терена, на бочној линији терена, дијагонално кроз терен итд.). У току трчања наставник повремено треба да нагласи ученицима да морају држати одстојање како би могли несметано да изводе одређене задатке.

2. Претрчавања се изводе најчешће са бочних линија терена. У зависности од бројног стања ученика на часу, могу се

изводити и са чеоних линија. Изводе се у фронталном облику рада у једној, две или више група. Претрчавање се може изводити у једном смеру, када сви ученици трче са једног места на друго, или у два смера, када ученици стоје једни наспрам других на две линије и на наставников знак претрчавају и мењају места (слике 8 и 9). Наставник стоји на месту тако да види све ученике и да га приликом демонстрације вежбе сви ученици виде. Сваку вежбу наставник демонстрира, одређује њено дозирање и даје знак ученицима за почетак њеног извођења.

Приликом овог модела наставног градива – претрчавања, наставник мора водити рачуна о безбедности ученика. Неретко се дешава да су линије терена у школским салама близу зида, рипстола или неких справа, што се приликом претрчавања сматра небезбедним. У таквим случајевима може се десити да се ученик приликом трчања не заустави на линији, него се рукама одгурне о зид, што може проузроковати нежељене последице. Зато је важно да наставник пре почетка претрчавања ученицима нагласи место заустављања и обележи граничне линије за трчање (понављајући: даље од зида, рипстола и сл.), како би се претрчавање несметано и безбедно реализовало. Такође, уколико се ученици налазе на супротним странама и претрчавају с једног места на друго, наставник мора добро одредити довољан простор између ученика, како се ученици приликом мимоилажења не би сударили.

3. Хваталице или вије као један од модела наставног градива уводне фазе часа често су заступљене у млађем школском узрасту, али се неретко реализују и у старијим узрастима јер ученици воле радост коју игра доноси. Игре овог типа поспешују социјализацију деце, стварање ведрога амбијанта на часу, жељу за

игром и надметањем. Изводе се у групном облику рада и представљају динамична разноврсна кретања у облику игре са различитим задацима, променама смера, правца и брзине кретања.

У зависности од бројног стања ученика, хваталице се могу изводити на целом терену или на пола терена. Такође, ученици се могу расподелити према полу, тако да на једној половини терена играју само дечаци, а на другој половини само девојчице. Пошто хваталицу карактерише такмичарски мотив, пре почетка игре наставник мора објаснити правила игре, којих ће се сви доследно придржавати. Након што наставник објасни игру и њена правила, даје ученицима знак за почетак игре. Хваталице се могу изводити на начин када један ученик вија остале, у пару, тројкама, четворкама (слике 10 и 11). Неке од хваталица које се примењују у овој фази часа јесу: вија (шуга), вија у ланцу, ледени вија, вија по линијама терена, вија „лопта је спас“ итд.

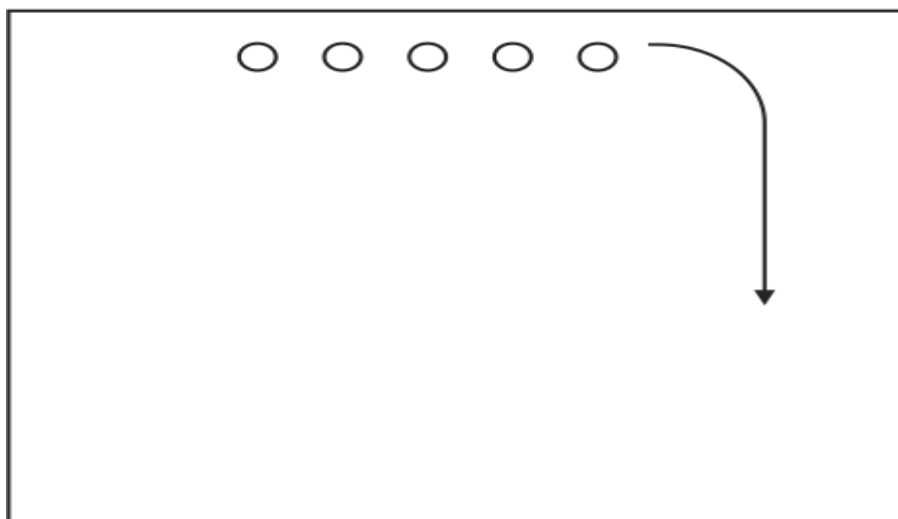
4. Полигон представља савладавање препрека које су унапред постављене и реализују се у континуитету (слике 12 и 13). Овакав вид загревања у уводној фази часа је захтеван за наставника и подразумева његову добру припрему и организацију.

Полигон у сали може бити постављен на различите начине: по дужини и ширини, дијагонално, цикцак, кружно, вијугаво и сл. У зависности од бројног стања и физичких способности ученика, расположивости справа и реквизита и неких других фактора, наставник планира садржај полигона. Приликом постављања полигона наставник мора имати на уму да препреке не треба да буду превише захтевне за ученике. Такође, наставник не би требало да задаје комплексне моторичке задатке у полигону. Пре свега, наставник мора водити рачуна о безбедности ученика.

У школској пракси се полигон, као један од модела наставног градива, не примењује толико често као претходно наведени модели. Један од разлога зашто наставници не прибегавају често примени овог модела наставног градива јесте време. Време као ограничавајући фактор (постављање и склањање справа и реквизита) не дозвољава честу примену полигона. Изузетак представљају блок-часови физичког и здравственог васпитања. У том случају наставник располаже довољном количином времена на часу и може применити полигон као модел наставног градива.

Слика 6

Шематски приказ организације рада трчања у једној колони



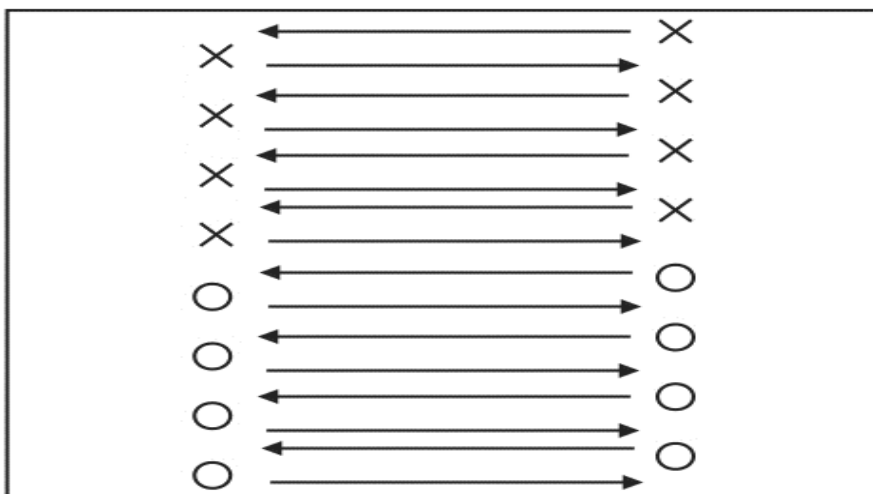
Слика 7

Трчање и ходање са задацима у једној колони



Слика 8

Шематски приказ организације рада претрчавања с једног места на друго

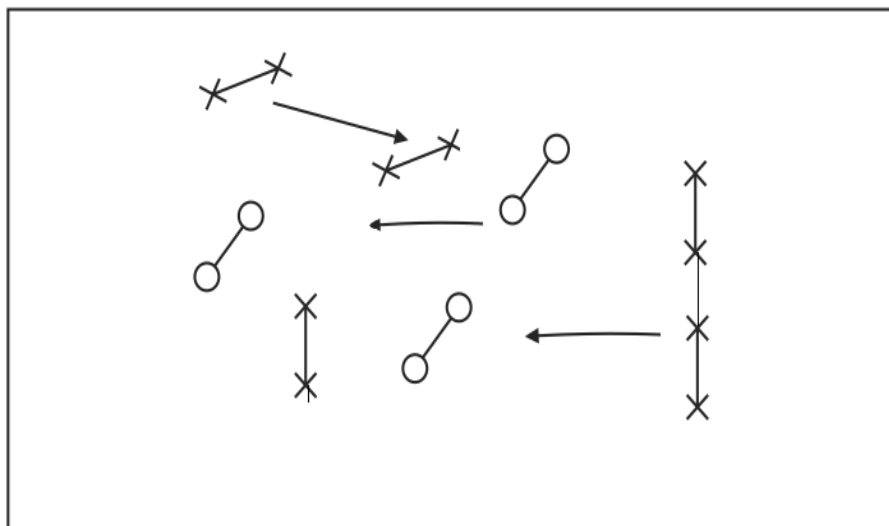


Слика 9

Претрчавање у две врсте с једног места на друго



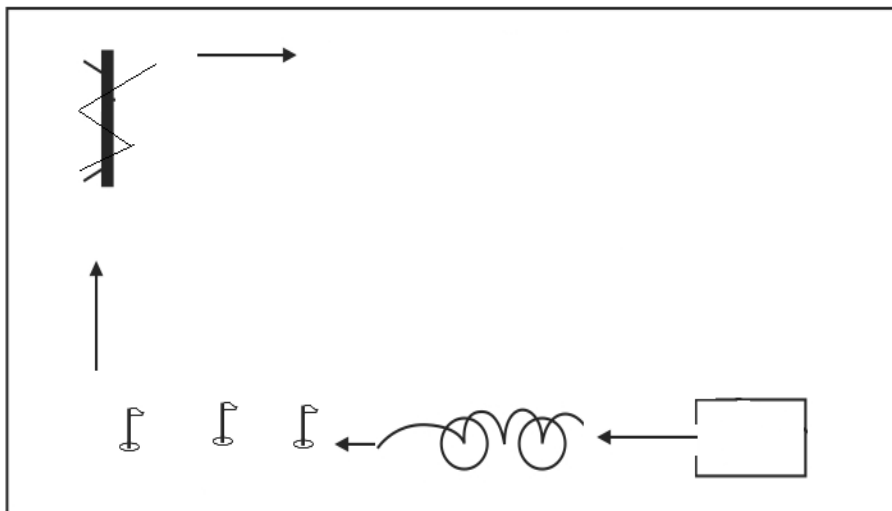
Слика 10
Шематски приказ организације рада хваталице



Слика 11
Хваталица у ланцу



Слика 12
Шематски приказ организације рада полигона



Слика 13
Полигон с препрекама



5.2. ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА

У припремној фази часа изводе се **вежбе обликовања** и њихов основни **зadataк** јесте да припреме зглобове и мишиће за обучавање и увежбавање вежби које ће се реализовати у основној фази часа. Вежбе обликовања најчешће су усмерене на правилно формирање и усавршавање тела и кретања, као и припрему локомоторног апарата за повећане физичке активности у основној фази часа (Крсмановић, 2012; Родић, 1997; Вишњић и сар., 1994). У овој фази часа структура покрета би требало да буде сродна структури вежби које су планиране за реализацију у основној фази часа (Вишњић и сар., 2018).

Да би се утврдило трајање припремне фазе часа, неопходно је утврдити трајање и дозирање сваке вежбе. Такође, у зависности од потреба ученика и захтева основне фазе часа, вежбе обликовања могу трајати дуже или краће. Већина аутора наводи да ова фаза часа оквирно траје од 8 до 10 минута од часа који траје 45 минута (Финдак, 1999; Крсмановић, 2012; Вишњић, 2004).

У једном комплексу вежби обликовања најчешће се реализује од 9 до 12 вежби. Да би се активирале све мишићне групе и повећала функција локомоторног апарата, користе се вежбе снаге, истезања и лабављења, тј. релаксације (слике 14, 15 и 16). Вежбама **снаге** треба утицати на јачање свих мишићних група, вежбама **истезања** осигурати добру функционалну покретљивост, док вежбама **лабављења (релаксације)** треба смањити напетост у мишићима. Комплекс вежби обликовања

треба сачинити тако да се обухвати цео локомоторни систем, а нарочито посветити пажњу припреми мишићних група које ће се највише ангажовати у основној фази часа.

Слика 14
Вежба за јачање мишића



Слика 15
Вежба за истегање мишића



Слика 16
Вежба за лабављење (релаксацију) мишића



У спровођењу вежби обликовања са децом млађег школског узраста треба бити образив. У овом узрасту највише пажње треба посветити вежбама јачања, нешто мање вежбама релаксације, док приликом реализације вежби истезања треба бити опрезан и умерен. Дечије ткиво је мекано, везе су еластичне, па би се превеликим истезањем могли створити услови за настанак појединих деформитета код детета (Findak, 2003).

Приликом реализације вежби обликовања посебну пажњу треба посветити вежбама за јачање великих мишићних група, које представљају основу за правилно држање тела и превенцију настанка појединих деформитета.

Вежбе обликовања могу се изводити: без справа, на справама и са различитим реквизитима. Осим тога, може их ученик изводити сам, у пару или у групама. У школским условима најчешће се изводе просте вежбе и вежбе у паровима, али, у зависности од услова и бројног стања реквизита, често се примењују и вежбе са реквизитима (палице, вијаче, лопте).

Тактови који се примењују у реализацији вежби обликовања су 2/4, 3/4 и 4/4.

Према **тополошком критеријуму** (лат. *topos* – место), вежбе обликовања могу бити усмерене на:

- вежбе за рамени појас и руке,
- вежбе за труп,
- вежбе за карлични појас и ноге.

Да би припремна фаза часа испунила своје задатке, комплекс вежби обликовања требало би реализовати у дужем периоду, по потреби са малим модификацијама које не утичу на исход вежбе. Приликом реализације вежби обликовања наставник би требало да употребљава подстицајне мере, као што је сазнање о утицају вежбе на организам, док би бројање требало свести на минимум. Наставник мора прилагодити глас у зависности од акустичности сале. У току вежбања треба да подсећа ученике на усклађивање вежбања с дисањем (удах, издах), нарочито код вежби снаге. Такође, у току вежбања треба примењивати тактирање, нарочито у млађим узрасним групама, да би се испунили задаци везани за усклађивање временско-просторних елемената кретања и развијао осећај за лепо. Прогресивно треба повећавати интензитет вежбања, а паузе између вежби и серија користити за опуштање мишића.

Када је могуће, користити упоредни метод вежбања – наставник демонстрира вежбу, а затим ученици започињу вежбање и раде заједно (слика 17). Нову или координационо тешку вежбу наставник треба прво да демонстрира, а када је ученици схвате и разумеју, почињу је реализовати.

Слика 17
Упоредни метод вежбања



Наставник би требало да демонстрира вежбе тако да ученици виде најрепрезентативнији положај или покрет. Ако се вежба изводи у сагиталној равни, требало би демонстрирати профилно (слика 18). Ако се вежба изводи у фронталној равни, онда би требало демонстрирати анфасно (слика 19). Такође, наставник би требало да води рачуна о свом положају при демонстрацији вежби, како би сви ученици видели покрет у целини.

Слика 18
Профил



Слика 19
Анфас



У току вежбања наставник би требало да се креће између ученика, да их подстиче на рад и да им даје повратну информацију како коју вежбу треба да изводе. Ако већина ученика вежбу изводи погрешно, мора зауставити цело одељење и приказати ученицима начин на који се вежба правилно изводи.

Појединачне грешке треба исправити кроз бројање, без заустављања осталих ученика – нпр. исправи колена, исправи руке, поглед за рукама (слика 20), или приђи ученику и указати му на грешку (слика 21).

Слика 20

Исправљање грешке кроз бројање



Слика 21

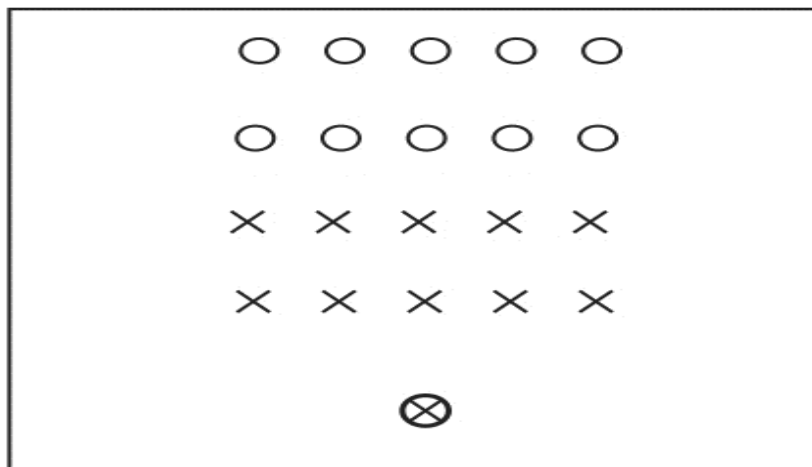
Индивидуално исправљање грешке



ПРИМЕРИ ОРГАНИЗАЦИЈЕ РАДА ПРИПРЕМНЕ ФАЗЕ ЧАСА

Приликом реализације комплекса вежби обликовања најчешће се примењује поменути критеријум извођења вежби (цефалокаудални правац). Организација ученика у оквиру припремне фазе часа може бити различита, у зависности од броја ученика, простора у коме се вежбе обликовања изводе, као и од плана и задатака целог часа. Вежбе обликовања најчешће се изводе у формацији размакнутих четвороред (слике 22 и 23). У зависности од величине и карактера одељења, могу се изводити и у формацији круга (слике 24 и 25) или полукруга (слике 26 и 27).

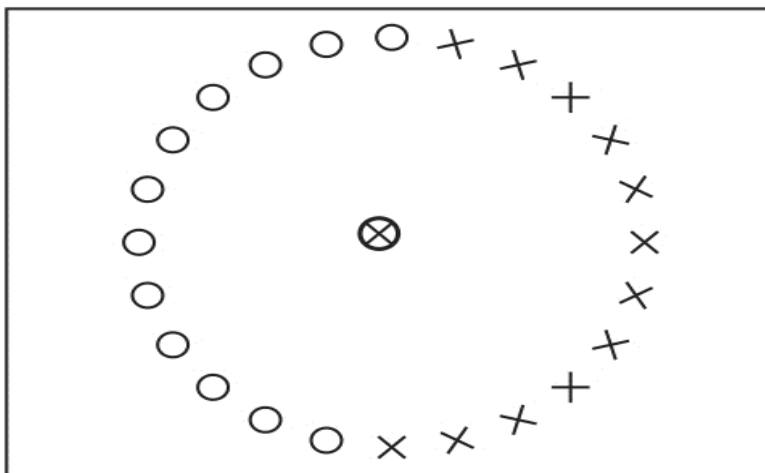
Слика 22
Шематски приказ формације размакнутих четвороредa



Слика 23
Извођење вежби обликовања у формацији размакнутих четвороредa



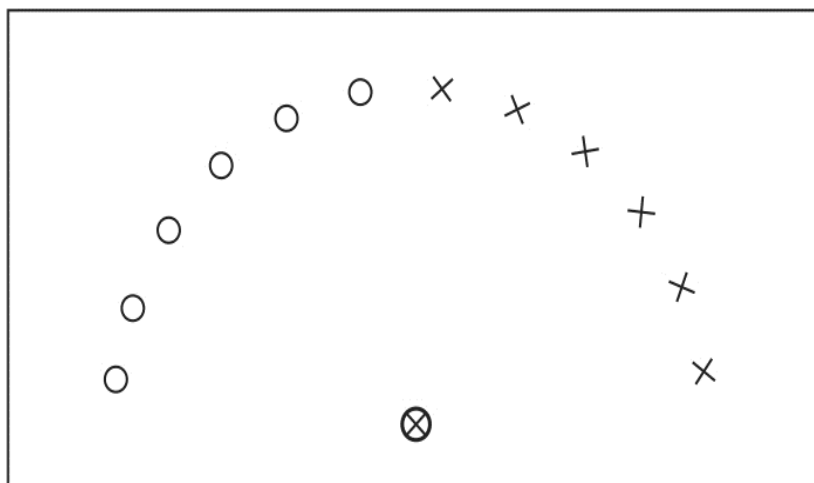
Слика 24
Шематски приказ формације круга



Слика 25
Извођење вежби обликовања у формацији круга



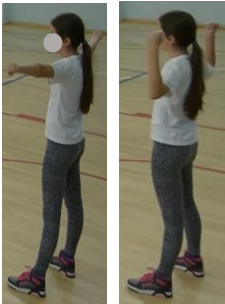

Слика 26
Шематски приказ формације полукруга







Слика 27
Извођење вежби обликовања у формацији полукруга



ПРИМЕР КОМПЛЕКСА ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА БЕЗ РЕКВИЗИТА

<p>Почетни став раскорачни, руке о бок.</p> <p>I претклон главом II закклон главом III отклон главом улево IV отклон главом удесно</p>	
<p>Почетни став раскорачни, одручење</p> <p>I кружење шакама горе II кружење шакама доле III подлактични кругови унутра IV подлактични кругови ван</p>	
<p>Почетни став раскорачни, предручење</p> <p>I засук трупом улево, десном руком предручити унутра, левом одручити</p> <p>II засук трупом удесно, левом руком предручити унутра, десном одручити</p>	
<p>Почетни став раскорачни, узручење</p> <p>I водоравни претклон трупом, одручити</p> <p>II дубоки претклон трупом, предручити</p>	

<p>Почетни став спетни, узручење</p> <p>I водоравни претклон трупом, зиб</p> <p>II усклон трупом, узручити</p>	
<p>Почетни положај сед суножно, узручење</p> <p>I претклон трупом, зиб</p> <p>II усклон трупом, узручити</p>	
<p>Почетни положај лежећи стражњи суножно, приручење</p> <p>I претклон трупом до седа, суножно згрчити</p> <p>II почетни положај</p>	
<p>Почетни положај лежећи предњи суножно, одручење погрчено</p> <p>I заклон трупом</p> <p>II почетни положај</p>	

5.3. ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА

Основна фаза часа је најзначајнија јер се у њој реализује највећи део основног програма физичког и здравственог васпитања. Карактеристике ове фазе часа су разноврсност садржаја, метода рада и најдуже трајање.

Задаци основне фазе часа су:

1. формирање и усавршавање моторичких умења, вештина и навика,
2. развијање моторичких способности,
3. примена стечених вештина у комплексним ситуацијама са тежњом да се постигне што бољи учинак.

На основу наставног плана и програма, оперативног плана и у складу с потребама и могућностима ученика дефинишу се исходи и тип часа (обучавање, увежбавање, проверавање или комбиновани тип). У овој фази часа најпре би требало да се задовољи потреба ученика за кретањем, затим максимално развијати све њихове способности и вештине, као и мотивисати ученике да буду активни и уче начине како се ефикасно користи време на часу.

Основна средства рада у овој фази часа су:

- природни облици кретања (ходање, трчање, скакање, бацање, хватање, пењање, пузање, дизање, ношење, вучење, гурање итд.);
- вежбе на справама, атлетика, пливање, скијање, веслање, клизање и други спортови;
- спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал);

- плесне активности (ритмика, народни и друштвени плесови);
- савладавање различитих препрека, без оптерећења и са оптерећењем.

На основу свих елемената неопходних за планирање, планира се време рада за сваку вежбу. Трајањем појединог задатка и бројем понављања на одређен начин се дозира вежба. Овој фази часа посвећује се оквирно од 25 до 30 минута од часа који траје 45 минута.

Основна фаза часа се састоји из два дела: **а** и **б** дела часа. У **а** делу реализују се образовни задаци (слика 28), док се у **б** делу развијају моторичке способности и вештине кроз сложене ситуације и задовољава жеља за игром и такмичењем (слика 29).

Слика 28
Део **а** основне фазе часа
(одбијање лопте прстима)



Слика 29
Део б основне фазе часа
(игра одбојке)



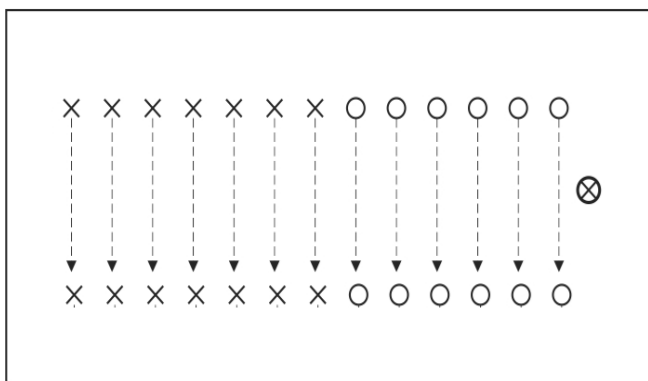
На основу наставне јединице и у складу са материјално-техничким условима планира се адекватна **организација рада**. У основној фази часа примењују се различити облици организације рада, од којих се највише примењују **фронтални** и **групни** рад, док се **индивидуални** рад мање користи.

У **фронталном** облику рада (слике 30 и 31) сви ученици раде на једном или неколико истих задатака (Крсмановић, 2012, Вишњић, 2004).

Примери организације рада фронталног облика рада

Слика 30

Шематски приказ организације рада када сви ученици раде истовремено



Слика 31

Истовремено извођење задатка



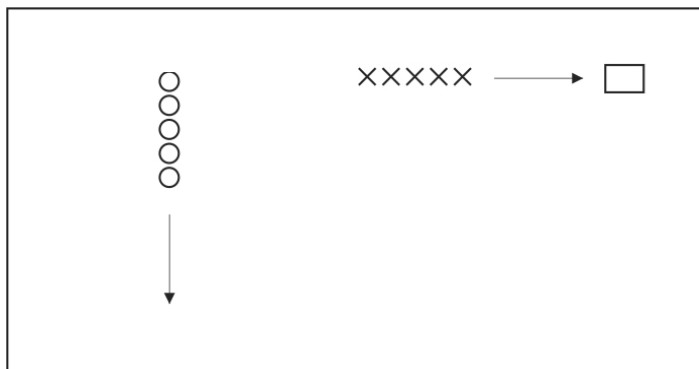
У **групном** облику рада (слике 32 и 33) ученици истовремено изводе различите вежбе у више група (Крсмановић, 2012, Вишњић, 2004). Могуће је формирати:

- уједначене групе (хомогенизоване): ученик напредује у границама својих могућности;
 - неуједначене (хетерогене): нпр. разбројавање ученика.
- Овом поделом се постиже само бројчана уједначеност група.

Пример организације групног облика рада

Слика 32

Шематски приказ групног облика рада



Слика 33

Групни облик рада



Индивидуални рад подразумева да сви ученици имају сопствени програм – задатке које решавају истовремено (Крсмановић, 2012, Вишњић, 2004). Овај облик рада може се примењивати при остваривању различитих потреба:

- отклањање недостатака у физичком развоју;
- физичко усавршавање напреднијих ученика и подстицање оних који заостају;
- подстицање самосталности.

Да би се повећала ефикасност рада на часу често се, поред основних вежби, употребљавају и допунске вежбе, што је резултирало настајању неких независних организационих облика рада (Батез и Крсмановић, 2019), као што су:

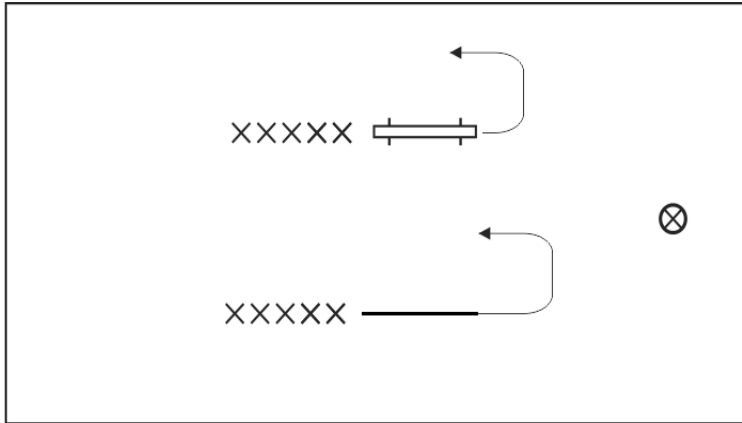
- 1) Рад са допунским вежбањем
- 2) Рад са станицама (Метод станица)
- 3) Кружни метод рада.

Рад са допунским вежбањем подразумева да ученици након извођења основне вежбе изводе одређене допунске вежбе. Ове вежбе имају за циљ да смање паузу до следећег понављања основне вежбе (Батез и Крсмановић, 2019, Вишњић, 2004). Допунске вежбе чине:

- вежбе које потوماжу обуку основне вежбе (слике 34 и 35),
- вежбе које компензују једностран утицај основне вежбе (слике 36 и 37),
- вежбе које повећавају емоционалност и густину рада на часу (слике 38 и 39).

Слика 34

Шематски приказ допунске вежбе у функцији обуке основне вежбе



ОСНОВНА ВЕЖБА: Ходање по греди
ДОПУНСКА ВЕЖБА: Ходање по линији

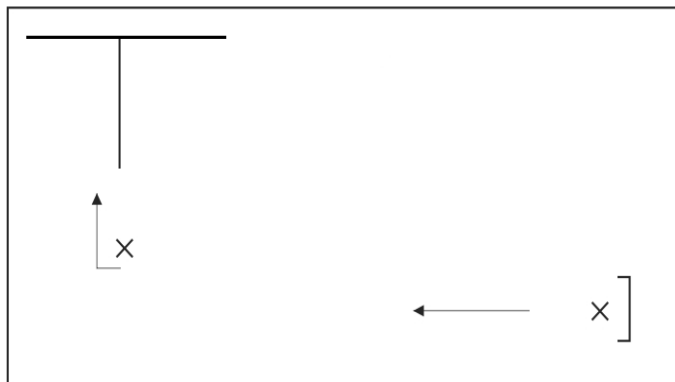
Слика 35

Допунска вежба у функцији обуке основне вежбе



Слика 36

Шематски приказ допунске вежбе која компензује једностран утицај на организам



ОСНОВНА ВЕЖБА: Ниски старт
ДОПУНСКА ВЕЖБА: Пењање уз шипку

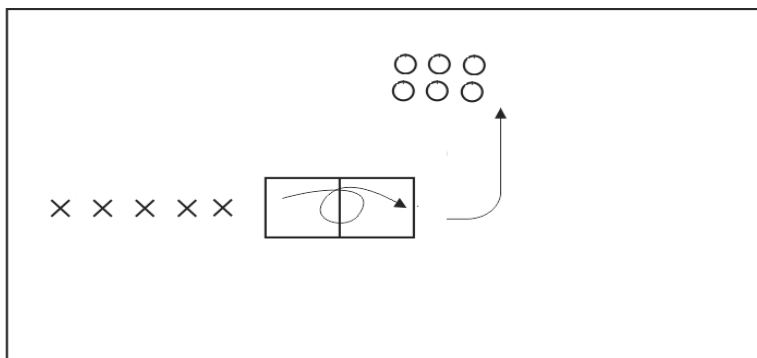
Слика 37

Допунска вежба која компензује једностран утицај на организам



Слика 38

Шематски приказ допунске вежбе у функцији повећања емоционалности и густине часа



ОСНОВНА ВЕЖБА: Колут напред
ДОПУНСКА ВЕЖБА: Суножни скокови

Слика 39

Допунска вежба у функцији повећања емоционалности и густине часа



Метод станица је модификован рад по групама оријентисан на развијање и усавршавање техничких елемената (Батез, 2010). Овај метод подразумева да групе раде истовремено на више станица и после одређеног времена, на знак наставника, мењају места (слика 40).

Пример организације рада метода станица

станица 1 - ходање по греди

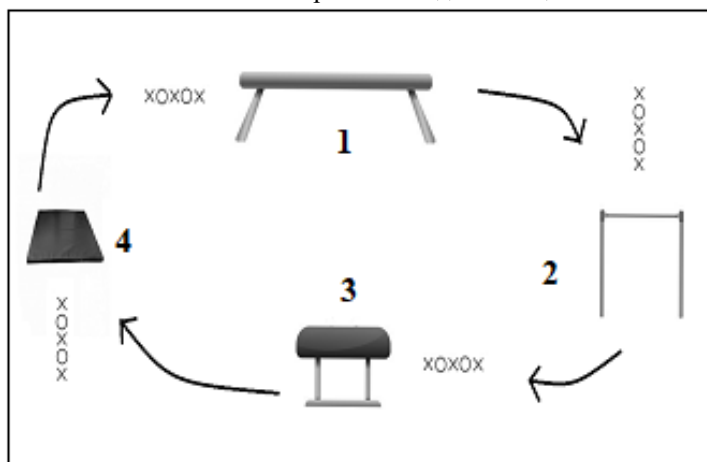
станица 2 - узмак на вратилу

станица 3 - прескок преко козлића

станица 4 - колут унапред

Слика 40

Шематски приказ метода станица



Кружни рад (кружни метод рада) организационо је сличан методу станица, али се методолошки знатно разликују. Најчешће се примењује као интервални начин рада када се реализују различите вежбе систематизоване у један комплекс (слика 41). Карактеристике га серијско понављање различитих вежби тако да свака вежба доприноси деловању на другу групу мишића. Овај метод рада најефикасније резултате даје у развоју снаге и издржљивости у снази (Крсмановић, 2012; Вишњић, 2004).

Пример организације кружног метода рада

вежба 1 - лежање-сед (трбушњак или вежбе за јачање трбушне мускулатуре)

вежба 2 - скок из чучња до положаја склека

вежба 3 - Чучањ

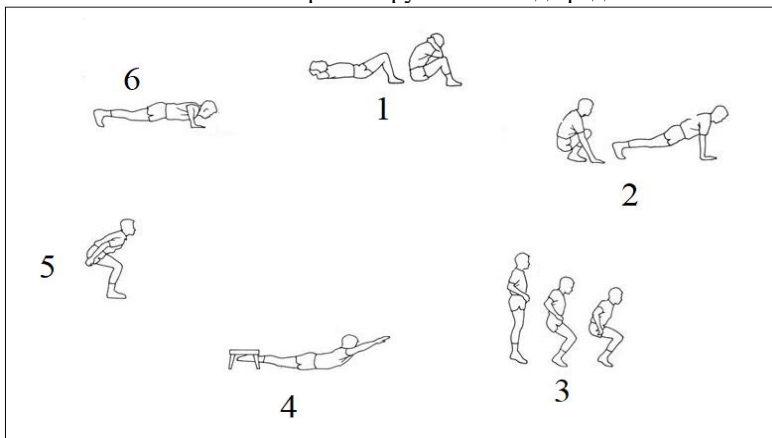
вежба 4 - закљон трупа (леђњак или вежбе за јачање леђне мускулатуре)

вежба 5 - суножни скок напред-назад

вежба 6 - Склек

Слика 41

Шематски приказ кружног метода рада



Сваки од поменутих облика организације рада има своје предности и недостатке. На основу дате ситуације наставник бира адекватан организациони облик који обезбеђује максималну ефикасност рада. Следе прикази предности и недостатака трију организационих облика рада који чине методичко језгро.

ФРОНТАЛНИ РАД	
ПРЕДНОСТИ	НЕДОСТАЦИ
Једном демонстрацијом едукују се сви ученици	Рад подређен просечном ученику
Добра густина рада	Мала могућност индивидуализације
Добар преглед	Недостатак справа или реквизита
Развијање колективизма	Мала самоиницијативност ученика

ГРУПНИ РАД – ХОМОГЕНИЗОВАНЕ ГРУПЕ	
ПРЕДНОСТИ	НЕДОСТАЦИ
Свака група напредује у складу са својим способностима	Може се јавити ривалство
Наставник може посветити пажњу једној групи (напреднији ученици, ученици који технички заостају и сл.)	Недостатак већег броја справа

ГРУПНИ РАД – ХЕТЕРОГЕНЕ ГРУПЕ	
ПРЕДНОСТИ	НЕДОСТАЦИ
Слабији ученици виде од бољих како се нешто ради и могу их подржавати	Тешко се индивидуализира рад
Омогућен рад на више радних места, мање се чека на ред	Рад подређен просечном ученику
Наставник може посветити посебну пажњу оној групи која ради елемент везан за ризик и сл.	Талентовани ученици запостављени
Наставник има добар преглед рада	Ученици се не залажу у довољној мери

ИНДИВИДУАЛНИ РАД	
ПРЕДНОСТИ	НЕДОСТАЦИ
Могућност диференциране наставе	Није увек применљив у потпуности
Усавршавање напреднијих ученика и подстицање оних који то нису	Ограничено време часа
Подстицање самосталности и стваралачке иницијативе	Услови рада и бројно стање
	Потребно је издвојити више времена за писање плана за сваког појединца

5.4. ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА

Планирање завршне фазе часа умногоме зависи од активности претходних фаза часа. **Задатак** ове фазе часа је да смири организам ученика на ниво који им омогућује несметано праћење активности на наредним часовима. **Средства** овог дела часа чине елементарне игре ниског интензитета, које не захтевају велико физиолошко и емоционално оптерећење ученика. Поред елементарних игара, ова фаза часа може обухватити анализу и дискусију о претходним активностима, тумачење резултата или оцена, или договор о наредним часовима. У неким случајевима ова фаза часа се може изоставити како би ученици то време искористили за пресвлачење и стигли на време на следећи час. Ова фаза часа траје последњих отприлике од три до пет минута часа који траје 45 минута (Крсмановић, 2012).

У складу са планираним активностима за ову фазу часа бира се адекватна **организација рада**. Најучесталији облик рада који се примењује јесте фронтални облик рада. У зависности од избора вежби, понекад се примењује и групни облик рада. Након завршетка активности, наставник мора планирати склањање справа и реквизита који су коришћени (слика 42), као и организацију напуштања сале (слике 43 и 44).

Слика 42
Склањање справа и реквизита



Слика 43
Завршетак часа



Слика 44
Напуштање сале



Примери игара у завршној фази часа

Откотрљај лопту ван круга

Ученике треба распопредити у два подједнака круга. Ученици формирају круг тако што су у раскорачном ставу леђима окренути центру круга а стопала им се додирују. Један ученик са лоптом стоји у центру сваког круга. Задатак је ученика који је у кругу да откотрља лопту ван круга кроз ноге ученика који стоје у кругу. Ученици који су у кругу не смеју да се померају и лопту могу спречити само рукама. Уколико ученик из круга буде успешан, улоге се мењају (Thomas, 2019).

Набацивање прстена

Формирати равноправне колоне ученика на чеону линију кошаркашког терена, од четири до шест чланова. Сваки ученик има један прстен-круг. Испред сваке колоне на удаљености од два, четири и шест метара од чеоне линије кошаркашког терена обележити линије, а на удаљеност од осам метара ставити чуњ. Циљ игре је да група заједно сакупи 24 поена. Ученик бира са које линије ће бацати прстен. Уколико ученик набаци прстен на чуњ са линије удаљености два метра, добија два поена, са четири метра добија четири поена, а са шест метара – шест поена. Победничка екипа је она која прва сакупи 24 поена (Thomas, 2019).

Додирни под коленом

Формирати равноправне колоне ученика на једну линију. Испред сваке колоне поставити струњачу. Челни ученици из колоне када дођу до струњаче стану на једну ногу а стопало супротне држе у заножењу згрчено и једном руком. Циљ игре је да се ученик спушта све док коленом заножне ноге не дохвати струњачу. Уколико ученик успе, добија један поен, уколико не успе, добија нула поена и враћа се на зачеље своје колоне. Циљ игре је да група заједно сакупи 10 поена. Победничка екипа је она која прва сакупи 10 поена (Thomas, 2019).

Ко ће брже узети лопту

Ученици формирају парове и седну једни наспрам других. Између њих треба поставити један чуњ и на њега ставити тениску лоптицу. Наставник задаје команде: глава, рамена, колена. За то време ученици додирују рукама задата места. Када наставник зада коадну „лопта“, ученици морају брзо да реагују и да узму лоптицу са чуња. Победник је онај ученик који први узме лоптицу са чуња.

Дан-ноћ

Ученици су распоређени у полукругу, врсти или у слободној формацији. На команду наставника „ноћ“ треба да чучну, а на команду „дан“ брзо да устану. Ученици који не реагују брзо или погреше, испадају из игре. Победник је онај ученик који остане последњи (Батез и Крсмановић, 2019).

Прозивање бројева

Ученике поделити у две групе и распоредити их тако да седе на клупама једни наспрам других. Наставник сваком ученику одреди број. Када наставник изговори неки број, ученици на које се тај број односи морају брзо да устану. Ученик који је брже извршио задатак доноси својој екипи један бод. Победник је екипа која сакупи више бодова (Батез и Крсмановић, 2019).

Рушење чуњева лоптом

Ученике распоредити у једнак број колона тако да се колоне налазе на две стране сале, ученици су лицем окренути једни наспрам других. Испред сваке колоне се поставља по један чуњ. На знак наставника, челни из колоне котрљањем гађају чуњеve испред колона на супротној страни. За срушени чуњ добијају поен, а затим гађају челни играчи из колона на супротној страни. Челни се враћају на зачеље својих колона, а игра траје док се сви ученици не измењају. Резултат може да се рачуна за сваку колону засебно, или збирно за колоне које су једна наспрам друге (Батез и Крсмановић, 2019).

Гађање мете лоптом

Ученици су распоређени у колоне на одређеној удаљености од мета које се поставе на зид сале. Свака колона има своју мету и гађа је рукометном или неком мањом лоптом. Победник је колона која има више погодака (Батез и Крсмановић, 2019).

Неми часовник

Ученици се налазе у једној колони и ходају укруг. На знак наставника „сад“ почиње да се мери време. Циљ игре је да ученици по својој процени одреде када је прошао један минут. Сваки ученик који је одредио минут иступи из колоне и седне. Наставник посматра ученике и оног ученика који је био најближи процени када је минут прошао проглашава победником (Батез и Крсмановић, 2019).

Диригент

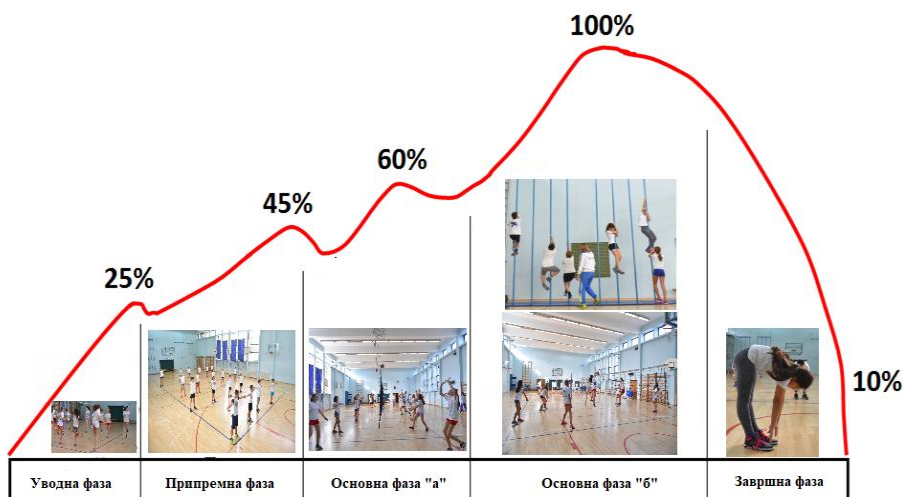
Ученици формирају велики круг. Наставник одреди једног ученика који ће стајати ван круга, леђима окренут осталим ученицима. Такође, наставник одреди још једног ученика из круга који ће бити „диригент“. Диригент има задатак да одређује задатке, анимације, гестикулације и да их мења у току игре. Када ученици почну задатак (нпр. тапшање длановима), наставник позове ученика који је био изван круга и он улази у средину круга. Тај ученик покушава да погоди ко је из круга од ученика диригент. Када ученик покуша једном да погоди, диригент мора мењати задатак. Ако ученик у кругу открије ко је диригент, он се враћа у круг, а диригент излази из круга и чека да се одреди нови (Батез и Крсмановић, 2019).

Оптерећење ученика на часу физичког васпитања

У дефинисању основе часа битно је одабрати адекватне вежбе и правилно одредити и распоредити оптерећење. Одговарајућим редоследом и распоредом активности и начином њихове примене настоји се да се обезбеди прогресивно повећање оптерећења, тако да оно буде највеће у „б“ делу основне фазе часа, док у завршној фази часа треба да буде најмање (слика 45).

Слика 45

Физиолошка крива оптерећења на часу физичког и здравственог васпитања



6. ЛИТЕРАТУРА

- Асковић, Т. (1991). Sunovrat fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u osnovnoj školi. *Fizička kultura*. 44-45 (3), 202-204.
- Батез, М. (2010). *Ефикасност наставе физичког васпитања у зависности од примене различитих метода рада: докторска дисертација*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања
- Батез, М. и Крсмановић, Б. (2019). *Час физичког вежбања*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања
- Bloom, B. S., Krathwohl, D. R., & Masia, B. B. (1984). *Bloom taxonomy of educational objectives*. In *Allyn and Bacon*. Pearson Education
- Буђевац, Н., Јошић, С., Радишић, Ј. и Бауцал, А. (2015). *Наставник као рефлексивни практичар – приручник за наставнике*. Министарство просвете, науке и технолошког развоја, Република Србија, Београд
- Department for Education. (2016). *Curriculum and qualifications*. <https://www.gov.uk/government/publications/personal-social-health-and-economic-education-pshe/personal-social-health-and-economic-pshe-education>
- Dinan-Thompson, M. (1998). Construction and reconstruction of the health and physical education policy in Queensland. In: *Australian association for research in education conference*. Adelaide, Australia, 29 November – 3 December 1998
- European Commission. (2019b). *France overview*. https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/primary-education-14_en
- European Commission. (2019c). *Germany overview*. https://eacea.ec.europa.eu/nationalpolicies/eurydice/content/germany_en
- European Commission. (2019d). *Greece overview*. https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/primary-education-20_en

- European Commission. (2019e). *Italy overview*. https://eacea.ec.europa.eu/nationalpolicies/eurydice/content/teachingandlearningprimary-education-23_en.
- European Commission. (2019f). *Scotland overview*. https://eacea.ec.europa.eu/nationalpolicies/eurydice/content/teaching-and-learningprimary-education-50_en.
- Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Franković, D. (1969). *Fizički odgoj u našoj pedagoškoj teoriji*. u: *Teorija fizičke kulture*. Beograd: Partizan
- Frojd, S. (1973). *Iz kulture i umetnosti, Nelagodnost u kulturi*. Novi Sad: Matica srpska
- Government of Ireland. (1999). *Primary school curriculum: Physical education*. https://www.curriculumonline.ie/getmedia/ca8a385c-545542b6-9f1c88390be91afc/PSEC05_PhysicalEducation_Curriculum.d.
- Griggs, G. (Ed.). (2012). *An introduction to primary physical education*. Routledge
- Hardman, K. (2009). Odabrana pitanja, izazovi i odluke u fizičkom vaspitanju. *Zbornik radova sa međunarodne naučne konferencije „Teorijski, metodološki i metodički aspekti fizičkog vaspitanja“*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 11-21.
- Hickey, C., Kirk, D., Macdonald, D., & Penney, D. (2014). Curriculum reform in 3D: A panel of experts discuss the new HPE curriculum in Australia. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 5(2), 181-192.
- Kiper, H., & Mischke, W. (2008). *Uvod u opću didaktiku*. Zagreb: Educa
- Крсмановић, Б. (2012). *Теорија и методика физичког васпитања*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања
- Lynch, T. J. (2006). *An evaluation of school responses to the introduction of the Queensland 1999 health and physical education (HPE) syllabus and policy documents in three Brisbane Catholic primary schools*: Doctoral dissertation. Faculty of Arts and Humanities: Plymouth

- Lynch, T. (2014). Australian curriculum reform II: Health and physical education. *European Physical Education Review*, 20(4), 508-524.
- Lynch, T. J. (2016). *The future of health, wellbeing and physical education: Optimising children's health and wellbeing through local and global sustainable partnerships*. Faculty of Arts and Humanities. Plymouth Institute of Education
- Maksić, S. (2006). *Podsticanje kreativnosti u školi*. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja
- Markuze, H. (1985). *Eros i civilizacija*. Zagreb: Naprijed
- Matić, M., Bokan, B. (1990). *Fizičko vaspitanje – uvod u stručno-teorijsku nadgradnju*. Novi Sad: OKO
- Матић, М., Аруновић, Д., Берковић, Л., Бокан, Б., Крмановић, Б., Мадић, Б., Радовановић, Ђ. и Вишњић, Д. (1992). *Физичко васпитање – теоријско-методичке основе стручног рада*. Ниш: НИУ “Народне новине”
- Macdonald, D. (2013). The new Australian health and physical education curriculum: A case of/for gradualism in curriculum reform?. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 4(2), 95-108.
- Микановић, Б. (2014). Исходи учења и стандарди знања у основном образовању. *Иновације у настави* 27 (1), 84-93.
- New Zealand Ministry of Education. (2019). *Health and physical education*. Retrieved from: <http://nzcurriculum.tki.org.nz/The-New-ZealandCurriculum/Health-and-physical-education>
- Образовни стандарди за крај обавезног образовања за наставни предмет физичко васпитање (2009). *Службени гласник РС – Просветни гласник*, бр. 72/2009.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & McIver, K. L. (2011). Physical activity and health: Does physical education matter?. *Quest*, 63(1), 19-35.
- Platon (2004). *Zakoni*. Beograd: Dereta
- Правилник о општим стандардима постигнућа – образовни стандарди за крај обавезног образовања, *Службени гласник РС*, бр. 5/2010.

- Правилник о наставном програму за VII разред основног образовања и васпитања. *Службени гласник РС - Просветни гласник*, бр. 6/09.
- Правилник о изменама и допунама Правилника о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за пети разред основног образовања и васпитања. *Службени гласник РС – Просветни гласник*, бр. 6/2017.
- Правилник о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за осми разред основног образовања и васпитања, *Службени гласник РС – Просветни гласник*, бр. 3/2020.
- Правилник о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за седми разред основног образовања и васпитања, *Службени гласник РС – Просветни гласник*, бр. 3/2020.
- Правилник о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за шести разред основног образовања и васпитања, *Службени гласник РС – Просветни гласник*, бр. 3/2020.
- Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu (1986). *Fizička kultura*. 2, 153.
- Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu (1990). *Službeni glasnik RS – Prosvetni glasnik*, br. 4
- Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za peti razred osnovne škole (2017). *Službeni glasnik RS – Prosvetni glasnik*, br. 6/2017.
- Радисављевић-Јанић, С. и Милановић, И. (2019). Физичко васпитање у Републици Србији. *Физичка култура*, 73(1), 61-71.
- Репић-Ђујић, В., Вишњић, Д., Радисављевић, С., Гортнар, С., Лепеш, Ј., Зечевић, С. и Крстић, К. (2010). *Образовни стандарди за крај обавезног образовања – физичко васпитање*. Министарство просвете и спорта Републике Србије и Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања
- Родић, Н. (1997). *Теорија и методика физичког васпитања*. Учитељски факултет, Сомбор

- Службени гласник РС – Просветни гласник (2004). бр. 10, Министарство Просвете Републике Србије, Београд
- Thomas, K. T., Lee, A. M., & Thomas, J. R. (2019). *Metode fizičkog vaspitanja za nastavnike u osnovnoj školi*. Data Status
- Thorburn, M., Jess, M., & Atencio, M. (2011). Thinking differently about curriculum: Analysing the potential contribution of physical education as part of ‘health and wellbeing’ during a time of revised curriculum ambitions in Scotland. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16 (4), 383-398.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep 1. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41 (6), 311-327.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2011d). *World data on education: Finland*. Retrieved from: http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/WDE/2010/pdf-versions/Finland.pdf
- Вилотијевић, М. (1999): *Дидактика 1*. Завод за уџбенике и наставна средства, Учитељски факултет. Београд
- Вишњић, Д., Јовановић, А., & Милетић, К. (2004). *Теорија и методика физичког васпитања*. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
- Вишњић, Д. и Марковић М. (2018). Мишљења наставника о програмима физичког васпитања у старијим разредима основне школе као основа за њихово иновирање. *Иновације у настави* 31 (2), 94-100.
- Вишњић, Д., Радисављевић-Јанић, С., Милановић, И. (2018). *Настава физичког и здравственог васпитања за 5. разред основне школе. Приручник за наставнике*. Завод за уџбенике, Београд
- Вишњић, Д., Радисављевић-Јанић, С., Милановић, И., Марковић М. (2020). *Настава физичког и здравственог васпитања за 6. разред основне школе. Приручник за наставнике*. Завод за уџбенике, Београд
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Yli-Piipari, S. (2014). Physical education curriculum reform in Finland. *Quest*, 66(4), 468-484.

Закон о основама система образовања и васпитања. (2017). *Службени гласник РС – Просветни гласник*, бр. 88/2017.

Шимлеша, П. (1971). *Педагогија*, Загреб: Педагошко-књижевни збор

