

Др Драгољуб Вишњић
Др Снежана Радисављевић Јанић
Др Ивана Милановић
Др Мирослав Марковић

НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

ЗА 6. РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРИРУЧНИК ЗА НАСТАВНИКЕ



ЗАВОД ЗА УЏБЕНИКЕ • БЕОГРАД

Уредник
НАТАША ПРОТИЋ

Одговорни уредник
СЛОБОДАНКА РУЖИЧИЋ

Главни уредник
др МИЛОРАД МАРЈАНОВИЋ

За издавача
др МИЛОРАД МАРЈАНОВИЋ, в. д. директора

ISBN 978-86-17-20051-8

© ЗАВОД ЗА УЏБЕНИКЕ, Београд 2020.

Ово дело не сме се умножавати, фотокопирати и на било који други начин репродуковати ни у целини ни у деловима, без писменог одобрења издавача.

САДРЖАЈ

1. ПРЕДГОВОР	5
2. ИСХОДИ УЧЕЊА И САВРЕМЕНА МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	7
2. 1. Основне карактеристике програма наставе и учења Физичког и здравственог васпитања	7
2. 1. 1. Однос циља, исхода, компетенција и стандарда	8
2. 1. 2. Исходи у програму физичког и здравственог васпитања	9
2. 1. 3. Исходи и планирање наставе и учења	10
2. 1. 4. Исходи и остваривање наставе и учења	11
2. 1. 5. Исходи, праћење и вредновање наставе и учења	12
2. 2. Савремена методика физичког и здравственог васпитања	14
3. ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА У ПРОЦЕСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	18
3. 1. Развој моторичких способности у шестом разреду	22
3. 2. Методика развоја моторичких способности ученика на часовима физичког васпитања и часовима обавезних физичких активности	27
3. 3. Развој моторичких способности вежбањем у појединим фазама часа	28
3. 3. 1. Развој моторичких способности у припремној фази часа	31
3. 3. 2. Развој моторичких способности у основној фази часа	60
4. МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	65
4. 1. Атлетика	65
4. 2. Спортска гимнастика	78
4. 3. Основе тимских и спортских игара – кошарка	109
4. 4. Плес и ритмика	123
4. 5. Пливање	131
4. 6. Физичка и здравствена култура	137

5. ВРЕДНОВАЊЕ (ПРАЋЕЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ) РАДА УЧЕНИКА	145
6. ПЛАНИРАЊЕ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА	151
7. ОБРАЗОВНИ СТАНДАРДИ У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ	167
8. НАСТАВНИ ПЛАН И ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У 6. РАЗРЕДУ ОСНОВНЕ ШКОЛЕ	169
9. ЛИТЕРАТУРА	191

1. ПРЕДГОВОР

Приручник за наставу физичког и здравственог васпитања у шестом разреду основне школе има за циљ да наставницима да основне смернице за рад, али и да омогући креативност у раду.

Приручник треба прихватити као основу у планирању и реализацији програма у различитим условима за рад, како у настави тако и у обавезним физичким активностима.

Физичко васпитање ученика захтева високо стручан и одговоран рад, и наставника који мора да испуни високе педагошке захтеве. Приручник је конципиран тако да наставницима омогући коришћење стручних компетенција заснованих на знањима стеченим кроз школовање и кроз сопствено искуство.

Настава физичког и здравственог васпитања, због специфичности и амбијента у којем се обавља (сала за физичко васпитање, игралиште, пливалиште, слободне природне површине) спада у ред сложених образовно-васпитних процеса. Приручник ће наставнику помоћи у осмишљавању и реализацији сложених релација присутних у процесима достизања жељених исхода.

Један од основних проблема на подручју физичког и здравственог васпитања јесте реализација његовог програма. Надамо се да ће приручник допринети подизању стручне свести о томе да је доследна реализација програма битна компонента квалитета школског физичког васпитања.

Нови програм физичког и здравственог васпитања за шести разред основне школе, објављен 2018. године, представља јединство часова наставе и обавезних физичких активности, као и ванчасовних активности ученика.

Приручник физичког и здравственог васпитања за шести разред основне школе има за циљ да помогне наставницима у преношењу знања ученицима о значају вежбања за њихов развој, ментално и физичко здравље, што се може постићи добро осмишљеним и организованим наставним процесом.

Приручник треба да пружи одређену помоћ у реализацији наставног програма, али и да буде основа за наставничку креативност.

Задатак наставника је да путем преношења разноврсних знања из области физичког васпитања ученицима приближи не само вредности предмета већ и физичког васпитања уопште. Приручник има ослонац у општим поставкама о

физичком васпитању изложеним у приручнику за пети разред основне школе, па који је због тога потребно консултовати ради континуираног стручног рада.

Од стручне јавности очекујемо конструктивне примедбе и предлоге, који ће свима користити у даљем раду.

Аутори

2. ИСХОДИ УЧЕЊА И САВРЕМЕНА МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Традиционалан начин осмишљавања и планирања наставе базирао се на садржајима предмета. Наставници су у оквирима националног програма самостално одлучивали о садржајима у свом планирању и спровођењу, а затим проверавали колико су ученици успешно савладали предвиђене садржаје.

Савремени трендови у образовању показују помак од традиционалног приступа ка новом приступу, у чијем центру се налази **ученик**. Нови приступ базира се на ономе што се од ученика очекује да зна и да уме да уради по завршетку одређеног разреда. Овакав приступ у савременој педагогији назива се **приступ занован на исходу (исходима)**. Он је базиран на развојним и образовним потребама, интересима и интересовањима ученика, тј. на његовом интелектуалном, физичком, емотивном, социјалном, моралном и естетском развоју. Неопходно је створити подстицајно окружење како би сваки ученик остварио своје потенцијале и то кроз:

- **разноврсне методе** – истраживачке, пројектне, партиципативне, кооперативне;
- ослањање на снаге ученика, **развој самопоштовања** и компетентности;
- успостављање веза између животног **искуства ученика** и учења и примене наученог у свакодневном животу;
- уважавање **индивидуалних карактеристика** ученика;
- неговање и подстицање **критичког мишљења, креативности и иницијативе**;
- постављање очекивања у **зони будућег развоја**;
- формирање **система вредности** као темеља позитивних односа с другима.

2. 1. ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ПРОГРАМА НАСТАВЕ И УЧЕЊА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

У програму за предмет Физичко и здравствено васпитање уведене су одређене новине у односу на претходни програм, које су усмерене на побољшање квалитета наставе. Најважније од њих јесу:

- циљ је усмерен ка ученику и развијању функционалних знања;
- програм је оријентисан ка исходима;
- уведено је обавезно праћење физичког развоја и моторичких способности ученика;
- редефинисане су наставне области/теме;
- уведена је могућност да се поједини ученици ослободе само од практичног дела наставе.

Савремени програми наставе и учења су оријентисани на процес и исходе учења ради развијања функционалних знања.

Исходи представљају очекиване резултате процеса учења, односно јасне и прецизне исказе о томе шта ученик треба да зна, уради и вредносно процени по завршетку процеса учења. Процес учења (планирање наставе и учења) усмерен је на одабир стратегија учења и бригу о процесу кроз који ученик пролази током учења, како би се избегле негативне последице приступа оријентисаног искључиво на исходе учења. Једна од битних карактеристика програма оријентисаног на исходе јесте истицање пре свега, постигнућа ученика, а не обрада садржаја.

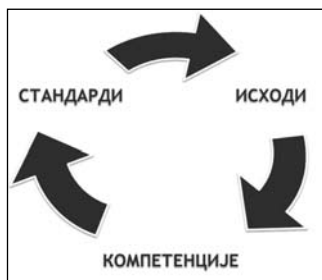
2. 1. 1. ОДНОС ЦИЉА, ИСХОДА, КОМПЕТЕНЦИЈА И СТАНДАРДА

Циљ наставе и учења предмета у савременој педагогији представља сврху његовог „учења”. Он треба да да одговор и на кључно питање – зашто је тај предмет неопходан ученику, што је у дефинисањем циља физичког и здравственог васпитања веома јасно истакнуто.

Исходи у физичком и здравственом васпитању су заправо пут ка остваривању образовних стандарда и циља предмета, тј. представљају очекивани резултат процеса учења.

За **компетенције** можемо рећи да представљају активну примену научног усвојеног на крају процеса учења. Компетенције омогућавају ученику да активно и ефикасно делује у новим, непознатим ситуацијама, да активно решава проблеме.

Образовни стандарди у физичком и здравственом васпитању представљају меру остварености исхода и развијености компетенција.



Слика 1. – Повезаност исхода, компетенција и стандарда

2. 1. 2. ИСХОДИ У ПРОГРАМУ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Исходи у програму су дефинисани на нивоу примене и предвиђени су за крај разреда. Омогућавају систематско праћење и вредновање ученичких постигнућа, као и проверу праксе наставника. Исходе који су дефинисани за крај разреда наставник операционализује на месечне исходе и исходе на нивоу часа (писана припрема за час).

Добро формулисани исходи треба да дају одговоре на следећа питања:

- Шта ученик може да уради на основу знања?
- У вези са чим и у ком контексту?
- Како то проверити?

Већина исхода у физичком и здравственом васпитању спада у домен развојних исхода који се остварују током читавог школовања. На пример: „Примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње”.

Карактеристике добро формулисаних исхода су следеће:

- усклађени су с развојним особинама и искуством ученика;
- проверљиви су (не нужно мерљиви);
- позитивно су формулисани;
- комплексни су и дељиви (могу да се развијају у низ ужих исхода);
- остварљиви (достижни) су;
- специфични су (у смислу ко, шта, кад, где и како делује);
- конкретни су (у смислу да омогуће одговарајућу организацију наставе и проверу постигнућа);
- прецизни су и јасно формулисани (спречавање различитих тумачења).

Исходи наставнику омогућавају да:

- прецизно формулише активности ученика током процеса учења;
- прецизно формулише своје активности током процеса подучавања;
- ефикасно прати процес учења и подучавања;
- објективније вреднује постигнућа ученика;
- помери усмереност с реализације садржаја на промишљање сопствене праксе.

Исходи су веома важни и за ученика – омогућавају да он добије јасну слику о томе шта се од њега очекује и помажу му да прати сопствени напредак у учењу.

Основа за писање исхода је Блумова таксономија¹. Она представља класификацију нивоа учења. Према Блуму, постоје три домена знања: когнитивни домен – усвајање знања; афективни домен – ставови, вредности и интересовања; психомоторни домен – вештине. Сва три домена коришћена су у писању

¹ Микановић, Бране (25. 2. 2014), „Исходи учења и стандарди знања у основном образовању”. (Иновације у настави: 84–93).

исхода за крај разреда. Блум је идентификовао шест различитих нивоа учења унутар когнитивног домена, од најједноставнијег (понављања чињеница), преко сложенијих менталних нивоа, до највишег (евалуације) (сл. 2).

У формулисању нивоа исхода користе се одређени глаголи помоћу којих се дефинише дубина усвајања садржаја (слика 2). Најчешћи глаголи који се користе за дефинисање исхода су:



Слика 2. – Основа за дефинисање исхода

Пример начина формулисања исхода

Уводна фраза – по завршетку (наставне јединице/часа/теме, школске године...) ученик (група, одељење...) биће у стању да...

Радња (активност) – ... одговорно се односи ...

Објекат – ... према објектима, справама и реквизитима ...

Опис услова под којима се радња дешава – ... које користи у различитим активностима у (просторима за вежбање) сали за физичко васпитање.

2. 1. 3. ИСХОДИ И ПЛАНИРАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Исходи представљају основу за планирање наставе и учења физичког и здравственог васпитања на нивоу године, месеца и часа.

Годишњи план – исходи за крај разреда.

Оперативни план – одабир и операционализација разредних исхода на месечном нивоу на основу којих наставник дефинише наставне јединице и друге важне елементе.

Припрема за час – Наставник на основу исхода операционализованих на месечном нивоу или развојних исхода дефинише циљ часа, конкретизује исходе у односу на циљ часа, планира сопствене активности и активности ученика

у односу на исходе, осмишљава начин провере остварености исхода, бира наставне стратегије, методе и поступке учења и подучавања (водећи рачуна о предзнању, тј. искуству ученика, које ће ученицима омогућити да савладају знања и вештине предвиђене дефинисаним исходима).

Приликом операционализације исхода не треба користити глаголе као што су: зна, разуме, упознат...

Најбољи показатељ да исход није добро формулисан јесте тешкоћа да се он прати и вреднује.

2. 1. 4. ИСХОДИ И ОСТВАРИВАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Суштина приступа усмереног на ученика јесте да се ученик посматра као комплетна личност коју чине његово мишљење, мотивација, односи с вршњацима у одељењу, његова осећања и индивидуалне карактеристике. Такође, за овај приступ најважније је како и шта ученик учи и који услови подстичу и олакшавају учење, примену наученог и наставак – продубљивање учења. За остваривање наставе и учења од велике важности јесу средина за учење и реални услови.

Средину за учење чине:

- физичка средина: простор, број ученика, распоред седења, опрема и материјал, школа, локална заједница / мали простор, велики број ученика;
- социјална средина: односи у одељењу, укљученост / конфликти, искљученост из групе;
- емоционална средина: осећања и потребе ученика, задовољство / анксиозност и стрес;
- сазнајна средина (заинтересованост, мотивисаност, радозналост, незаинтересованост, досада, недостатак мотивације).

Начин на који наставник користи и креира средину за остваривање циљева и исхода одређује у којој мери је она подстицајна за учење.

Планиране активности наставе и учења се увек остварују у реалним условима:

- у погледу структурних карактеристика одељења;
- у погледу опремљености;
- у динамичном социјалном миљеу;
- са ученицима који имају различите карактеристике и образовне потребе.

Најважнији чиниоци који доприносе остваривању наставе и учења јесу:

- методе и активности (њихов избор од стране наставника),

- логичан редослед планираних активности и
- реална и остварива временска артикулација часа.

Чиниоци који доприносе остваривању наставе и учења или га ометају свакако су и активности наставника:

- усмеравање или неусмеравање интеракције међу ученицима тако да она буде у функцији учења (употреба питања, идеја, коментара ученика за рад на часу);
- изостанак похваљивања / похваљивање напретка ученика;
- предвиђање односно непредвиђање потребе за пружањем потпуне и разумљиве повратне информације ученицима о њиховом раду;
- испољавање / неиспољавање емпатије према ученицима;
- изостанак адекватног реаговања на међусобно неуважавање и конфликте у одељењу (нпр. наставник допушта наставак спортске игре пошто је само на тренутак зауставио нарастајући сукоб међу ученицима и на крају часа их пушта у свлачионицу и на одмор);
- изостанак употребе различитих поступака за мотивисање ученика (невербалних: климање главом, осмех; вербалних, нпр. подсећање на оно што претходно нису могли, а сада могу лако);
- ускраћивање могућности ученицима да постављају питања, дискутују и коментаришу у вези с предметом учења на часу;
- одговарајућа или неодговарајућа употреба метода учења и наставе (нпр. подела ученика на групе увек на исти начин, са истим задацима за групе и у групи).

Уколико нису испуњени потребни чиниоци, остваривање наставе и учења и самим тим, и циљ и исходи не могу бити у потпуности остварени.

2. 1. 5. ИСХОДИ, ПРАЋЕЊЕ И ВРЕДНОВАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Праћење и вредновање су саставни део остваривања Програма наставе и учења предмета Физичко и здравствено васпитање. Функције праћења и вредновања јесу **провера ефеката** онога што је планирано и остварено (провера остварености исхода), и **унапређење** следећег **планирања и остваривања**. Такође, постоји и трећа функција, а то је да током самог остваривања часа наставник **прати и вреднује све што се дешава**. То му обезбеђује да у току самог рада реагује и „у ходу” одступи од планираног уколико је то потребно.

Није увек могуће предвидети све факторе који утичу на наставу и учење и зато је потребна извесна флексибилност наставника како би брзо реаговао и променио активности уколико процени да је то потребно.

У савременој педагошкој пракси наставник прати и вреднује процес учења, постигнуће ученика (ниво остварености исхода) и сопствени рад.

Праћење и вредновање процеса наставе и учења је део планирања наставе и учења и прожима све активности у остваривању наставе.

Праћење и вредновање постигнућа ученика је подршка напредовању ученика и један од важних фактора мотивације ученика за учење и образовање уопште.

Праћење и вредновање сопственог рада је одлика рефлексивног практичара и чинилац развоја способности ученика да самостално прате и вреднују свој рад и постигнућа.

При праћењу и вредновању наставник је дужан да познаје законску регулативу, тј. одговарајуће правилнике и друга подзаконска акта, као што су: Правилник о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању (Сл. гласник РС, бр. 72/09, 52/11 и 55/13), Правилник о оцењивању ученика у средњем образовању и васпитању (Сл. гласник РС, бр. 82/2015), Стандарди квалитета рада установе, Стандарди компетенција за професију наставника и њиховог професионалног развоја.

Сама формулација исхода показује шта се прати и вреднује у процесу наставе и учења.

Шта ученик може да уради на основу стечених знања? У вези са чим и у којем контексту? Како то проверити?

Пример: да **пронађе и користи** различите изворе информација за упознавање с разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности.

Исходи омогућавају **наставнику** да објективније вреднује постигнућа ученика, а **ученику** пружају јасну слику о томе шта се од њега очекује и омогућавају му да прати сопствени напредак у учењу. Оцењивање и исходи морају бити усаглашени. Важно је напоменути и следећи захтев: о оцењивању би требало мислити као о нечему што се ради са ученицима, а не као о нечему што радите ученицима. Оцењивање са ученицима треба да има јасне и видљиве критеријуме, разумљиве ученицима. Неопходно је ученицима пружити могућност самопроцене и образложити им оцену. Никако ученика не треба кажњавати оценом. Ниво остварености исхода је показатељ достигнућа / постигнућа ученика.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе (процеса наставе и учења) физичког и здравственог васпитања, препоручује се да наставник поједнако, континуирано, прати и вреднује:

- активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању, који обухватају:

- вежбање у адекватној спортској опреми,

- редовно присуствовање часовима физичког и здравственог васпитања и обавезним физичким активностима и
- учествовање у ванчасовним и ваншколским активностима и др. ;
- приказ два комплекса усвојених општеприпремних вежби (вежби обликовања), са реквизитима и без њих;
- достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике).

Савремени трендови у образовању захтевају да се процес учења и наставе учини видљивијим и јаснијим. Увођење исхода учења треба да допринесе прихватању систематичног приступа при изради програма наставе и учења. Програми који се превасходно базирају на исходима могу имати слабости ако су превише оријентисани ка њиховој провери, што је могуће избећи уколико исходи нису сувише уски и ограничени и уколико се приликом писања исхода поштују смернице.

2. 2. САВРЕМЕНА МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Савремена методика физичког и здравственог васпитања и оријентисаност процеса наставе физичког и здравственог васпитања ка исходима не противрече једно другом. Напротив, присутна је њихова висока усаглашеност. Да би се реализовали жељени, зацртани исходи потребно је користити се методичком оријентацијом у којој позитивна мотивација има значајно место.

Успешност рада наставника физичког васпитања мери се резултатима постигнутим добром организацијом наставног процеса и поступцима којима се значајно утиче на побољшање физичких способности ученика. Друга одредница успешности наставника односи се на умешност у обучавању ученика моторичким вештинама предвиђеним програмом физичког васпитања. Ово тематско подручје се у претходним програмима називало спортско-техничко образовање. **Ова област – тема је у новом програму названа *Моторичке вештине, спорти и спортиске дисциплине***. Обе компоненте наставног процеса физичког васпитања чине окосницу педагошког рада наставника физичког васпитања. Битан смисао педагошког рада наставника огледа се и у напору да ученици кроз вежбање стекну одређена знања о физичком васпитању, па тако схвате његову вредност, смисао и значај. Овај процес се одвија кроз равноправну примену више група разноврсних моторичких форми из области гимнастике, атлетике, спортских игара и других вежбања. Мада у настави доминирају процеси физичког оспособљавања ученика и њиховог спортско-техничког образовања, значајно место све више добијају знања о физичком вежбању

(интелектуализација физичког вежбања), како би се ученици оспособили за одређене облике самосталног вежбања и учешће у њима и изван обавезних вежбовних активности у школи.

Све већи значај имају облици образовања ученика у којима се вежбањем доприноси формирању свести о вредности вежбања, како за појединца тако и друштво у целини. Стицање ових знања реализује се кроз област програма која је названа *Физичка и здравствена култура*.

Кроз процес вежбања ученици морају да на концизан и осмишљен начин добијају информације о смислу вежбања и његовој повезаности с осталим видовима сопствене активности. Наведени жељени исходи из поменутог области програма јесу оријентација у раду наставника. Ставови, упутства, препоруке, идеје, понуђена решења и образложења дати у приручнику послужуће наставницима у извесној мери као педагошки подсетник.

Физичко образовање ученика, осим на ширем и рационалном информисању о физичком вежбању, мора, сагласно педагошким захтевима, бити засновано и на одређеном нивоу емоционалности у настави. Физичко васпитање треба да, у разумној мери, буде засновано на васпитности, образованости и емоционалности као компонентама наставног процеса.

Методика физичког васпитања мора се све више оријентисати према прихваћеном савременом циљу физичког васпитања изнедреном у нашој теорији физичког васпитања (*академски дефинисан циљ физичког васпитања*), који гласи:

„Циљ физичког васпитања је да разноврсним и систематским методичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада” (Програм физичког васпитања, 2004, стр. 63).

Овако дефинисан циљ физичког васпитања може се достићи систематским радом на реализацији програма физичког васпитања. У исто време, овако дефинисан циљ физичког васпитања говори о његовој широј заснованости, која се не сме ослањати искључиво на вештине и практицизам.

Како је један од захтева израде програма да он буде јасан не само наставницима већ и ученицима и родитељима, формулисан је нови циљ предмета Физичко и здравствено васпитање, који је у складу са основама савремене методике:

„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 правилној и

редовној физичкој вежбања у савременим условима животоа и рада” (Програм физичког и здравственог васпитања, 2017).

Дефинисани циљ предмета Физичког и здравственог васпитања у складу је с функцијом предмета и васпитно-образовном облашћу која се огледа у:

- подстицању раста и развоја, као и утицаја на правилног држања тела;
- развоју и усавршавању физичких / моторичких² способности;
- стицању моторичких умења, која су, као садржаји, утврђени програмом физичког и здравственог васпитања и стицању теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- усвајању знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања;
- формирању морално-вољних квалитета личности;
- оспособљавању ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада.

Суштина функције предмета Физичког и здравственог васпитања у складу је са структуром процеса физичког образовања ученика, коју чине процеси:

- развијање моторичких способности ученика;
- обучавање и усавршавање моторичких вештина;
- формирање навике ученика да се баве физичким вежбањем;
- сазнавање вредности физичког вежбања у биолошком, психолошком и социјалном подручју.

Резултат процеса физичког образовања – *исход* јесте оспособљеност ученика, коју чине стање или ниво:

- моторичких способности,
- спортско-техничке оспособљености,
- знања из области физичког и здравственог васпитања и
- схватања вредности физичког вежбања и физичког и здравственог васпитања.

Централно питање у настави физичког и здравственог васпитања јесте како све то успешније реализовати у постојећим условима. Као прво, неопходна је доследна реализација програма физичког и здравственог васпитања у којој се методици развоја и одржавања моторичких способности, као и методици обучавања моторичких форми (техника кретања) посвећује пуна пажња. Водиља у реализацији програма су исходи области програма: *Физичке способности* и *Моторичке вештине, спорти и спортиске дисциплине*. Саставни

² У Приручнику за 5. разред (Вишњић и сар., 2018) детаљно је објашњен термин и појам „моторичких способности“, као и сви његови синоними. Поред великог броја термина који одређују ове способности, најчешће прихваћени термини су моторичка и физичка способност. У новом програму физичког и здравственог васпитања користи се термин физичка способност, па то треба имати у виду. Наставници у комуникацији са ученицима могу да користе оба појма, а у даљем тексту овог приручника користиће се појам „моторичке способности“.

део ових процеса је инструктирање ученика за самостално вежбање. Потребно је приближити им прикладне програме вежбања, који би се упражњавали и у слободном времену, изван редовне наставе и обавезних физичких активности.

Оспособљавање ученика за вежбање треба да прате процеси подстицања на вежбање од стране наставника. Исход ових напора јесте да ученици репродукују научена вежбања, у ваннаставном времену.

Методика наставе школског физичког васпитања јесте:

**методика тражења смисла и подстицања за
опредељење и пристајање на вежбање,**

односно

методика учвршћивања и истрајавања у чину вежбања.

„Оваква методичка оријентација” биће успешна уколико се примењују правилне методичке процедуре. Ученик се опредељује за физичко вежбање захваљујући пре свега добро и савесно спроведеном програму физичког васпитања.

3. ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА У ПРОЦЕСУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Један од основних процеса у физичком и здравственом васпитању јесте праћење, одржавање и усавршавање физичког развоја и моторичких способности ученика. Наставник физичког и здравственог васпитања требало би да прати физички развој ученика и да кроз наставу, као и кроз друге ванчасовне облике рада, развија и усавршава моторичке способности ученика у складу с њиховим могућностима. Такође, наставници су у обавези да у току процеса наставе оспособе ученике да стечена знања, умења и навике користе у свакодневним условима живота и рада, као и да непрестано указују на позитивну везу између физичког вежбања и здравља. Успешна решавање овог процеса једно је од основних мерила успешности и реализација физичког васпитања.

О физичком развоју и развоју моторичких способности детаљније је писано у *Приручнику за наставнике (Настава физичкој и здравственој васпитања за пети разред основне школе*, Вишњић и сар., 2018). У њему су дате одређене чињенице и научна сазнања о физичком развоју и моторичким способностима и њихове релације са узрасним и полним карактеристикама ученика. Добро познавање узрасних и полних карактеристика, као и способност сагледавања разлике између биолошке и хронолошке старости, уз праћење развоја сваког појединца (ученика), представља важан елемент у планирању реализације програма Физичког васпитања, у избору метода и организационих облика рада, и одабиру адекватних вежби за усавршавање моторичких способности.

Наставници би требало да знају да физички раст није уједначен кроз цело детињство и да постоје колебања, са смењивањем периода убрзаног и успореног раста. Први период убрзаног раста је од зачећа па до краја прве године живота. Други период убрзаног раста и развоја почиње с пубертетом и траје неколико година (10–11. године код девојчица, а код дечака мало касније, 11–12. године). Између ових периода налази се период успореног раста, коме припадају предшколски и млађи школски узраст (10–11. године). Такође, када се разматра развој моторичких способности у узрасним периодима, могу се уочити периоди у којима је наглашен (интензивнији) развој одређених моторичких

способности. Уочавају се и периоди у којима је напредак нешто успоренији или га уопште нема. Према Кукољу (1996), са аспекта карактера развојних промена, евидентан је период пасивног али убрзаног периода развоја моторике до прве године живота (до првог хода), затим период брзог развоја моторике у периоду до пубертета (од 1. до 11/12. године) и период умереног развоја од 13. до 15. године. У периоду од тридесете године живота карактеристична је стабилизација развоја и постепено умањење моторне ефикасности.

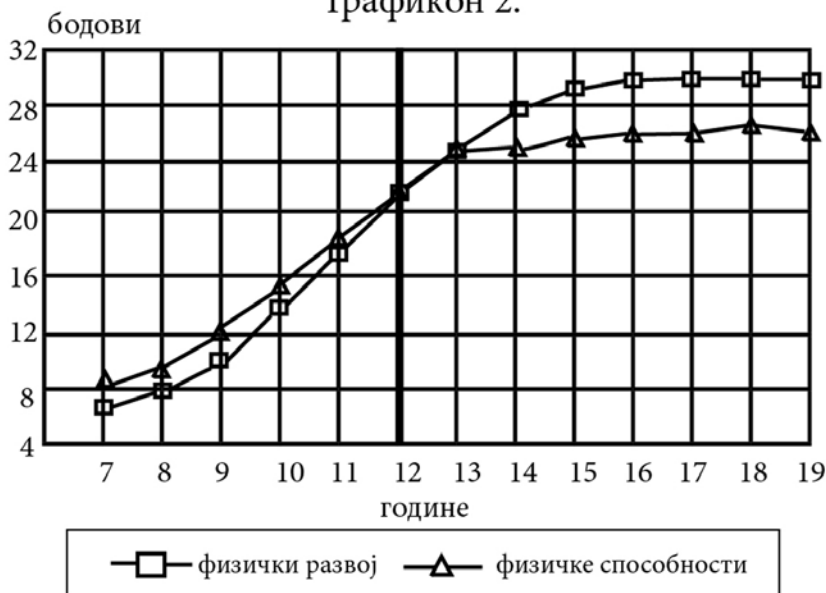
Поређењем односа физичког развоја и развоја моторичких способности може се уочити да се периоди убрзаног физичког развоја не поклапају са периодима убрзаног развоја моторике. Из угла рада на развоју моторичких способности ученика овог узраста – то је веома важно знати.

Однос физичког развоја (раста) и развоја моторичких способности ученика и ученица приказан је на сликама 3 и 4 (Иванић, 1996, 125–126). Из графика на сликама уочава се да на узрасту ученика шестог разреда још увек траје успорени период физичког развоја и да постоји усаглашеност с развојем моторичких способности. На основу тога може се донети логичан закључак да у овом разреду треба обезбедити добру основу за даљи рад у седмом и осмом разреду. У њима ће се чинити напори да се ублаже последице убрзаног физичког раста и развоја посматраног кроз повећање висине и масе ученика, као и

УЧЕНИЦЕ

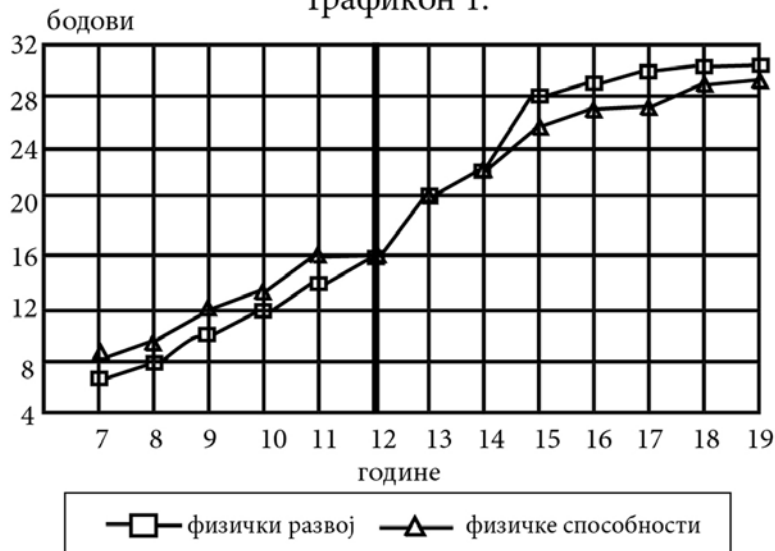
(1995. година)

Графикон 2.



Слика 3. – Физички развој и моторичке способности ученица

УЧЕНИЦИ (1995. година) Графикон 1.



Слика 4. – Физички развој и моторичке способности ученика

кроз секундарне полне карактеристике и емоционалну нестабилност ученика. Када је реч о ученицима, може се приметити без обзира што се моторичке способности, као што су снага, издржљивост, брзина и покретљивост могу побољшавати и повећавати с растом и природним развојем тела (организма), то се у данашњим условима живота најчешће не дешава. Више је изражена појава да развој моторичких способности заостаје за физичким развојем, што је веома уочљиво на графикону који приказује физички развој и развој моторичких способности ученица (око 14/15. године долази до стагнације развоја моторичких способности ученица у односу на физички развој).

У даљем тексту акценат се ставља на процес развоја, одржавања и усавршавања моторичких способности, путем којег се посредно утиче и на физички раст и развој ученика. Процес развијања моторичких способности је сложен процес, који нас често, са становишта исхода, доводи у недоумицу.

- Да ли је могуће са садашњим временским ангажовањем ученика предвиђених програмом усавршити основне моторичке способности?
- Да ли је могуће само вежбањем омогућити складност развоја моторичких способности и физичког развоја ученика?
- Како наћи праву меру у раду и добар однос између усавршавања моторичких способности и спортско-техничког оспособљавања ученика?

Програмом за шести разред питање усавршавања моторичких способности дефинисано је облашћу *Физичке способности*, њеним исходима и садржајима примереним узрасту ученика. Програм обухвата следеће садржаје:

- вежбе за развој снаге,
- вежбе за развој покретљивости,
- вежбе за развој аеробне издржљивости,
- вежбе за развој брзине,
- вежбе за развој координације и
- примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности.

Применом реализације ових садржаја, који се непрестано прожимају с реализацијом садржаја из области *Моторичке вештине, спорти и спортске дисциплине*, ученик ће бити у стању да:

- примени комплексе простих и општеприпремних вежби у већем обиму и интензитету у самосталном вежбању;
- користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама;
- упоређује резултате тестирања с вредностима за свој узраст;
- учествује на такмичењима унутар одељења;
- примени достигнути ниво усвојене технике кретања у игри спорту и свакодневном животу;
- развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике;
- изведе кретања у различитом ритму.

Када се узму у обзир задати исходи, као и садржаји које би наставник требало да користи како би ученици достигли те исходе, требало би напоменути да наставник, мора имати индивидуалан приступ у развоју моторичких способности ученика јер се они, без обзира на њихове сличне узрастне карактеристике индивидуално разликују по моторичком развоју. Због тога у физичком васпитању увек говоримо о „оптималном” развоју моторичких способности.

Под оптималним развијањем моторичких способности подразумева се:

- усклађеност оптерећења вежбања с могућностима ученика (према способностима група ученика);
- одређивање задатака и избор вежбања у складу са физичким развојем и узрастом ученика;
- достизање нивоа моторичких способности довољног за укључивање у вежбање и изван часова физичког васпитања (у спортскотакмичарском и рекреативном смислу);
- ниво моторичких способности који омогућава добро функционисање у животу и раду ученика;
- ниво моторичких способности ученика усклађен са физичком развијеношћу.

Када је реч о оптималном развоју моторичких способности интересантан је и поучан став Матића, који каже: „Ма колико се чинио запетљан у односу на максималистички, оптималистички приступ физичким способностима ученика нешто је на чему морају да почивају и теорија и пракса физичког васпитања (Матић, 1983, 58). **Између развоја моторичких способности у спорту и развоја у физичком васпитању постоји суштинска разлика. Остварења у спорту захтевају максимални ниво моторичких способности. Развој моторичких способности кроз спорт је карактеристичан за мањи број ученика, чији је статус дефинисан талентом и личним опредељењем за бављење спортом. Сходно томе, може се закључити да настава физичког и здравственог васпитања треба да доприноси оптималном развоју моторичких способности већине ученика. Међутим, то не значи одустајање од напора да се побољшање моторичких способности као исход и оствари.**

За решавање овог сложеног задатка потребан је правилан приступ. Прво, уважити препоруке из програма физичког васпитања. Упоредо с процесом побољшавања моторичких способности у настави и обавезним физичким активностима треба спровести процесе инструкисања ученика како да самостално вежбају, као и упућивање на вежбање. Развој моторичких способности ученика се базира на:

- вежбању у школи, уз инструкисање за самостално вежбање, ученика и подстицањем да то заиста и чине и
- самосталном вежбању и извештавању наставника о томе.

Такође, када се говори о раду на развоју моторичких способности и његовом односу према спортскотехничком образовању (обучавање и усавршавање вештина), предност треба дати развоју моторичких способности. Однос развоја моторичких способности и учења моторичких навика (вештина) од IV до VI разреда је оријентационо 65% према 35%. Ово би требало да буде оријентација у раду, с тим да наставници могу, у складу с потребама ученика, другим сазнањима и сопственом искуству, мењати структуру обима оптерећења.

До жељених исхода побољшања моторичких способности може се стићи одговарајуће дозираним вежбањем у припремној фази часа и сврсисходно осмишљеним вежбањем у основној фази часа током целе године. Доследно спроведен процес физичког оспособљавања ученика допринеће усклађивању физичког развоја и моторичких способности.

3. 1. РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ У ШЕСТОМ РАЗРЕДУ

Успех у процесу развоја моторичких способности зависи, између осталог, као што је већ напоменуто, и од познавања узрасних карактеристика ученика шестог разреда.

Моторичке способности подлежу одређеним законитостима развоја који се условно своди на две компоненте:

- показатеље природног развоја моторичких способности у одређеном периоду и

- методичка правила и принципе у развоју моторичких способности којих би требало да се придржавамо у раду с ученицима.

Оба сегмента су међусобно зависна и чине јединство целине развоја моторичких способности ученика. Ниво максималног постигнућа различитих способности, па и моторичких, зависи пре свега од:

- генетског потенцијала,
- активности појединца и
- правовременог деловања на дате способности.

Као што је напоменуто, моторичке способности се не развијају истим темпом и не достижу увек исти максимум на истом узрасту. Развој појединих моторичких способности у неким узрастним периодима је наглашен (интензивнији). Такође, уочавају се периоди у којима је напредак успоренији или га уопште нема. Познавање ових периода је значајно за физичко васпитање, јер се одређеним мерама и одговарајућим вежбама може постићи:

- успешније усавршавање датих моторичких способности у периодима када је њихов природни развој наглашен и

- спречавање стагнације датих способности у периодима када природни развој бива успорен, нема га или чак долази и до погоршања резултата.

У литератури наилазимо на термин сензитивни периоди, а називају их и сензибилним или, као што наводи Ђужаловски (1984), критични периоди. Према Кукољу (1996), то су периоди с високим темпом прираста моторичких способности, карактеристични по највећем степену реакције организма на утицаје којима се подстиче развој моторичких способности и ефикасност моторичког дејства. Рацзек (1985) наводи да у оквиру сензитивних периода постоји критична фаза развоја, у којој мора да дође до подстицања развоја одређених својстава како би жељени ефекат био постигнут. Копривица (1994) истиче да ако се сензитивни периоди не искористе за подстицај природног развоја путем примене физичких вежби одговарајуће усмерености, обима, интензитета итд., неповратно ће проћи „златно време” за развој одређених моторичких способности.

Задатак наставника физичког васпитања јесте да познаје сензитивне периоде развоја појединих моторичких способности деце и да вежбањем правовремено изврши позитиван утицај на њихов организам.

Снага почиње интензивније да се развија од 12 / 13. године па до 16. године, тако да у шестом разреду треба обавезно интензивније радити на снази свих мишићних група. Нарочито треба обратити пажњу на побољшање снаге

ученица. По мишљењу многих, снага код девојчица у овом узрасту достиже свој плато (Malina & Katzmarzyk, 2006). Из ових података може се закључити да је развој снаге већи код дечака него код девојчица, а с пубертетом та разлика постаје знатно већа у корист дечака. Снага се може развијати кроз вежбе динамичког карактера и у оквиру вежби за побољшање развоја осталих моторичких способности.

Општа издржљивост. – Један од периода када долази до највећег пораста опште издржљивости јесте и узраст од 12 / 13. година, при чему девојчице заостају за дечацима, а касније се разлике продубљују. Промене у издржљивости се подударају с променом кардиореспираторног система, то јест показатељима његове функције. Код ученика се изразито повећање показује и у 13/14. години. Интензиван развој функционалних показатеља се дешава и код девојчица до 14. године. Дечаци имају већи максимални утрошак кисеоника од девојчица у овом узрасту. Узраст ученика шестог разреда је погодан за развој издржљивости и у овом периоду треба примењивати методе и вежбе за развој опште издржљивости. Дете које тренира повећава максималну потрошњу кисеоника два пута брже од оног које не тренира. У шестом разреду се у развоју издржљивости може започети са опрезном применом интервалног метода.

Брзина у средњем школском узрасту у великој мери зависи од снаге, еластичности и способности мишића за опуштање, покретљивости у зглобовима и степена техничке оспособљености. Коефицијент урођености у развоју брзине је висок, 80%. Тренирање брзине у школским условима је отежано. У шестом разреду побољшање брзине се може постићи развојем снаге и увежбавањем технике. Брзина појединачних покрета такође расте с узрастом, а посебно у периоду између 10. и 13. године. Према Волкову (1981), на брзину реаговања може се успешно утицати у периоду од 10. до 12. године, а на фреквенцију покрета и у периоду од 12 до 13. године. Бауерсфелд (1986) наводи да су за развој брзине најповољнији периоди од 7. и 8. и од 12. до 13. године. На основу ових података може се рећи да се ученици шестог разреда налазе у узрасту који је погодан за рад на побољшању брзине и да га не треба пропуштати, јер у наредном периоду то постаје мање ефикасно услед пубертетских промена.

Покретљивост (гипкост, флексибилност). – За разлику од других моторичких способности, покретљивост има тенденцију смањивања, а не повећавања. Код већине девојчица и дечака ниво покретљивости се смањује с повећањем броја година током детињства и адолесценције и, у просеку, девојчице поседују већу гипкост него дечаци у свим узрастима (Malina et al., 2004). Покретљивост у зглобовима код дечака у просеку је за 20–25% мања него код девојчица. Смањење нивоа покретљивости је у зависности од узрастног окоштавања хрскавичавог ткива, јер се већ 13. година почиње завршно

окоштавање зглобова, па везни апарат и мишићи губе еластичност. Постоји негативна узајамна повезаност између еластичних веза, мишића и мишићне снаге. Што је већа мишићна снага, мања је покретљивост у зглобовима. Ово не важи за спортисте, који побољшавају покретљивост посебним вежбама.

Према Гужаловском (1984), за развој покретљивости евидентни критични период је, у 13/14. години. На развоју оптималне покретљивости треба радити од самог почетка школовања, а касније на одржавању ове способности, јер је она и те како осетљива на спољашње стимулансе у наредним периодима. То важи и за шести разред. У овом узрасту покретљивост кичме се повећава разгибавањем код дечака до 14. године, а код девојчица до 12. године.

Развој **координационих способности** може се успешно побољшавати и у овом периоду. На основу података добијених у истраживању, Кукољ и сарадници (1998) закључују да развој моторичке ефикасности до 12/13. године треба подстицати координационо сложеним активностима, а фазе комплементарног развоја различитих моторичких особина потребно је остварити путем измене динамичких карактеристика у кретањима различите сложености.

Методика рада с ученицима мора бити заснована на одређивању конкретних задатака, на конкретном избору средстава прилагођених узрастним карактеристикама ученика, у које спада и развој моторичких способности. У многим срединама није усклађен процес оријентисаности на спортскотехничко образовање са процесом развоја моторичких способности деце. Многи наставници предност у раду дају спортскотехничком образовању, што није исправно, јер на тај начин не искористе одговарајуће узрастне периоде погодне за усавршавање одређених моторичких способности.

Без обзира на извесне различитости показатеља информација којима се указује на најповољније време за усавршавање моторичких способности, до којих су дошли поједини аутори, за физичко васпитање у шестом разреду основне школе значајне су следеће чињенице.

- У овом периоду запажа се брз и видљив напредак у развоју моторичких способности. То је условљено биолошким развојем, па се физичким вежбањем на ове процесе мора подстицајно деловати. Тиме се поспешује развој моторичких способности, али и стварају услови за спречавање раскорака између физичког развоја и моторичких способности у каснијем периоду.

- У шестом разреду посвећује се пажња развоју свих моторичких способности, с тим што се нагласак и приоритет дају раду на побољшању координације и снаге, чиме се посредно побољшава и брзина, како код ученика тако и код ученица.

- Ако у овом периоду нема наставка процеса усавршавања координационих способности и брзине, касније је тај процес мање ефикасан јер

наступају пубертетске промене, које на брзину могу негативно да делују. Правовремено привикавање ученика на брза кретања омогућује да се с радом на развоју брзине успешно настави и у пубертетском периоду.

- Пажња се посвећује и раду на побољшању опште (аеробне, кардио-респираторне) издржљивости, пошто је период од шестог разреда врло погодан за побољшање ове способности, с тенденцијом даљег побољшања. Вежбама издржљивости поспешује се њен природни развој.

- Покретљивост у овом периоду почиње да опада, па се вежбању покретљивости основних зглобова поклања одговарајућа пажња.

- Оптерећења на часовима физичког васпитања могу бити већа и висока, с тим што се мора поштовати принцип поступности и примерености могућностима ученика.

- Рад на побољшању моторичких способности мора бити одговорно осмишљен и систематски. Оптерећење у вежбама снаге треба да се креће у зонама од умереног до субмаксималног. Већи акценат се ставља на побољшање издржљивости у снази у односу на статичку снагу. Такође, спољни отпори не смеју бити велики, јер у овом узрасту пасивни апарат за кретање (кости, везе у зглобовима) још није довољно учвршћен, па максимални надражаји могу да доведу до преоптерећења.

Обавезе наставника физичког васпитања у односу на развој моторичких способности ученика јесу следеће:

- да одговарајућим методама утиче на побољшање, односно усавршавање и одржавање основних моторичких способности ученика;

- да усклади рад на побољшању моторичких способности са спортско-техничким образовањем ученика (да процени како поједини садржаји – вежбања, делови програма спортскотехничког образовања утичу на моторичке способности ученика, па да према томе прилагоди вежбања усмерена непосредно на побољшање моторичких способности тако да буду у функцији оних на које део програма спортскотехничког образовања не утиче);

- да кроз рад на побољшању појединих моторичких способности ученика спроводи и инструира ученике како би и сами могли да их вежбама побољшају;

- да вежбања у функцији развоја моторичких способности ученика прилагоди њиховим индивидуалним могућностима, при чему треба да води рачуна о постепеном повећању обима и интензитета вежбања, током наставног процеса. У сваком случају, наставник треба да избегава формални приступ у решавању овог основног процеса физичког васпитања.

3. 2. МЕТОДИКА РАЗВОЈА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА НА ЧАСОВИМА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ЧАСОВИМА ОБАВЕЗНИХ ФИЗИЧКИХ АКТИВНОСТИ

Иако су могућности за развој моторичких способности ученика ограничене у оквиру наставе физичког и здравственог васпитања, потребно је непрестано улагати напоре ради њиховог развоја. Процес усавршавања мора бити плански и систематски организован како би се постигли зацртани *исходи*.

На сваком часу је неопходно задавати вежбања која утичу на побољшање основних моторичких способности ученика: на снагу, покретљивост, брзину, издржљивост (или најмање на две које нису обухваћене основним садржајима вежбања основне фазе часа–вежбања из подручја спортскотехничког образовања примењена у циљу обуке, увежбавања или било ког другог актуелног задатка основне фазе часа).

У планирању адекватних утицаја један од полазних задатака јесте одабир вежбања која треба посебно изводити са ученицима ако основни садржаји вежбања немају довољно интензитета за развој способности. Други моменат у осмишљавању рада јесте одређивање у коју фазу часа унети изабрана вежбања за побољшање моторичких способности, а да она не ремети обучавање или увежбавање одређених кретања. Мора се водити рачуна о томе да рад на развијању моторичких способности нема негативног утицаја на рад усмерен на обучавање неке моторичке вештине.

Осмишљавање рада на побољшању моторичких способности захтева и избор методичко-организационих облика рада. Иако је то организационо сложеније, све више је неопходно уводити допунске вежбе, користити станични рад и кружни тренинг.

Организација обухвата планирање најрационалнијег коришћења справа, реквизита и простора у којем се вежбање изводи. Избор вежби у великој мери условљен је опремљеношћу простора за вежбање на справама и с реквизитима. Развијање моторичких способности ученика планира се интензивно, у складу с њиховим могућностима. Ученицима који не могу да изведу одређену вежбу задајемо другу, која захтева мањи интензитет напрезања и даје могућност за извођење. Тако, на пример, ученику који не може да се пење уз шипке или конопца треба задати склекове или сличну вежбу ради јачања руку и раменог појаса.

При извођењу једне вежбе могуће је према способности ученика дати различите обиме и интензитете вежбања, односно индивидуално оптерећење.

Развијање моторичких способности је дугорочан процес, у коме се циљеви остварују у периодима од неколико месеци до више година. На пример, ученике оспособљавамо за пролећни крос, већ од почетка школске године и у зимском периоду, а завршне припреме спроводимо у времену непосредно

пред такмичење. Развој моторичких способности је успешан уколико је деловање континуирано.

3. 3. РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ВЕЖБАЊЕМ У ПОЈЕДИНИМ ФАЗАМА ЧАСА

Сваки део часа физичког васпитања има своје посебне задатке и намену. Вежбе које се примењују у појединим фазама часа физичког васпитања могу имати већи или мањи утицај на моторичке способности ученика, али мора се имати у виду њихов утицај на оптерећење. Током укупног оптерећења на часу физичког васпитања допринос дају кретања **уводне, припремне, основне**, а у неким случајевима и **завршне** фазе часа.

Задатак **уводне фазе** часа је физиолошко, емоционално и организационо увођење ученика у рад. У овој фази часа нема могућности и није оправдано да се планирано утиче на развој моторичких способности. У пракси, међутим, има случајева када се утицај вежбања ипак испољава, пре свега на експлозивну снагу доњих екстремитета. Рецимо, примена повезаних скокова одразом једном ногом или обема ногама има одређеног утицаја на експлозивну снагу. Такође и задата вежбања у упорима на тлу у овом делу часа имају утицај на снагу руку и раменог појаса. Примена кратког спринта по дијагонали сале – вежбалишта на крају трчања умереним темпом мора у извесној мери да утиче на побољшање брзине трчања. Наставник може и да ученике припреми за основну фазу часа путем одређених аеробних вежбања (аеробик и сл.), која ће реализовати у временском интервалу уводно-припремне фазе часа.

Припремна фаза часа (друга фаза часа) – чији су основни задаци припремање мишића и зглобова за вежбање у основној фази часа (разгибавање) и олакшавање обучавања и увежбавања вежби које ће се радити у основној фази часа, избор вежби чија је структура покрета сродна структури вежби које ће се применити у основној фази часа – може имати утицаја на побољшање моторичких способности ученика. У другој фази часа потребно је одабрати један број вежби које утичу на снагу и гипкост.

Двоставним, простим вежбама (вежбама обликовања), које чине садржај ове фазе часа, успешно се адекватним дозирањем (број понављања покрета у једној вежби, брзина извођења покрета, избор положаја за вежбање, коришћење справа и реквизита, број вежби и дужина пауза између вежби, понављање комплекса вежби) може утицати на развој снаге основних мишићних група, покретљивости у зглобовима и, уз одређене услове, на издржљивост (локална мишићна издржљивост, издржљивост у општем смислу с малим интензитетом, дефинисаним пулсом 120–140 откуцаја у минуту). Усложњавањем вежби

обликовања у току године може се утицати и на координационе способности ученика (усклађивање покрета горњих и доњих екстремитета), на осећај за ритам и оријентацију у простору и сл. Уобичајено трајање ове фазе часа је 7–10 минута. Вежбања у овој фази часа омогућавају значајнији утицај на организам ако су добро организована и осмишљена. Вежбање у овој фази часа има важност за напредак ученичких способности као и основна фаза часа.

С одређеним циљем ова фаза часа може се продужити и на 12–15 минута, чиме се скраћује време трајања основне фазе часа, али то време у основној фази је једним делом и планирано за кондиционирано вежбање. Овакав приступ је користан ако се у основној фази реализује играње рукомета, фудбала, кошарке, истрајно или брзо трчање. Редовно извођење вежби обликовања на сваком часу у његовој другој фази имаће, уз остала вежбања, за последицу побољшање поменутих моторичких способности ученика. Вежбања у припремној фази највише могу допринети исходу који гласи: *Ученик ће моћи да примени комплексне простих и општих припремних вежби у већем обиму и интензивније у самосталном вежбању.* Овај исход је степеница више у односу на исход из петог разреда: *Ученик ће бити у стању да примени једноставне комплексне простих и општих припремних вежби.*

Добро организована **основна фаза часа** је централно место планског утицаја у развоју моторичких способности ученика. Дешава се да се у овој фази часа у већој мери пажња посвећује обучавању и увежбавању спортскотехничких садржаја (моторичких вештина) него развоју моторичких способности ученика. Интензитет вежбања у овој фази часа, и садржаји рада нису увек у функцији развоја моторичких способности ученика.

При планирању рада у основној фази часа неопходно је дати равноправан третман спортскотехничком образовању (област: моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине) и побољшању моторичких способности.

Најбољи резултати се постижу када се и спортскотехничко образовање ученика стави у функцију развоја моторичких способности. У основној фази часа води се рачуна о:

- утицају примењених вежбања из спортскотехничког образовања на моторичке способности;
- осмишљавању вежбања којима се утиче на оне моторичке способности које нису под доминантним утицајем кретања спортскотехничког образовања;
- примени научених моторичких вештина у развијању моторичких способности ученика.

Илуструјмо ово с неколико примера:

- Ако се у основној фази часа вежба спортска гимнастика (елементи вежбања на справама и акробатика), сигурно је да се код ученика развија снага, окретност, спретност и брзина појединих делова тела, а да вежбање нема утицаја

на аеробну издржљивост и брзину трчања. У том случају може се у другом или једном делу планирати кружни тренинг одређеног броја спринтова или форми агилног трчања, једно или више истрајних трчања у интервалима од најмање три минута, евентуално интензивно играње на један кош, истрајно прескакање вијаче. Ова вежбања чине допуну утицаја вежбања на справама на развој моторичких способности ученика.

- Ако се у основној фази часа игра на два коша или на један кош, или рукомет, који имају утицаја на побољшање брзине, издржљивости и окретности, али недовољно утичу на снагу основних мишићних група, мора се у току часа пронаћи време за то да се на снагу посебно утиче. То се може организовати пре започињања игре, у трајању од пет до десет минута, или ако се игра по екипама – запошљавањем оних који у игри тренутно не учествују вежбама снаге у простору по ивицама игралишта (вежбе на шведским лествама, на уздуж постављених шведским клупама или на струњачама).

- Уколико је основна вежба брзо трчање, после одређеног броја спринтова изводе се вежбе снаге, а затим вежбе издржљивости (истрајно трчање од више минута, кошарка, рукомет, који значајно подижу пулс и фреквенцију дисања).

- Ако је у основној фази часа акценат на истрајном трчању, њему претходе вежбе снаге и вежбе брзине.

- При игрању одбојке, која на нивоу ученика основне школе не мора бити нарочито интензивна, ученике које тренутно не играју треба запослити комплексима вежби снаге и покретљивости, брзим трчањем и вежбама издржљивости (прескакање вијаче, истрајно трчање, игра на један кош, уколико не ремети играње одбојке).

- Уколико се учи или увежбава скок удаљ, логично је да се као допуна дају вежбе снаге раменог појаса.

- Код скока увис допунски се може радити на свим основним физичким способностима.

Без обзира на то да ли се учи ново кретање, увежбава већ познато кретање или примењује усвојено кретање, мора се планирати и рад посебно усмерен на развијање моторичких способности у основној фази часа. Осмишљено деловање наставника подразумева да се сви ученици на крају основне фазе часа попну уз шипке, конопац или да ураде вежбу којом се утиче на снагу целог тела. Ту спада и задавање кратког спринта или истрајног трчања у трајању од три минута.

Приликом планирања развоја моторичких способности ученика кроз основну фазу часа, треба имати у виду и следеће:

- на часу доминантно место припада обучавању кретања;
- задатак је увежбавање и усавршавање већ познатих кретања (кретања о којима ученици имају јасну представу и која могу изводити самостално или уз помоћ наставника, или без високог степена усавршености);

– на часу се примењује увежбано кретање с одређеним циљем. Часови обучавања објективно пружају најмању могућност за нарочито интензиван развој моторичких способности, јер се највећи проценат времена користи за обучавање.

Међутим, ако се рационално искористи време за објашњавање вежби и помоћ ученицима у њиховом извођењу, уз исправљање грешака, добиће се време, потребно за рад на развоју моторичких способности ученика. Потребно време, тј. одређена уштеда времена, постиже се и потребном дисциплином ученика и њиховом већом ангажованошћу.

Развој моторичких способности спроводи се после времена предвиђеног за обучавање, чиме се спречава негативан утицај већих напрезања на процес извођења вежби. Ако је посебан задатак основне фазе часа увежбавање или примена познатих вежбања с циљем побољшања моторичких способности или у неку другу сврху, рад на побољшању моторичких способности може бити спроведен и пре вежби спортскотехничког образовања.

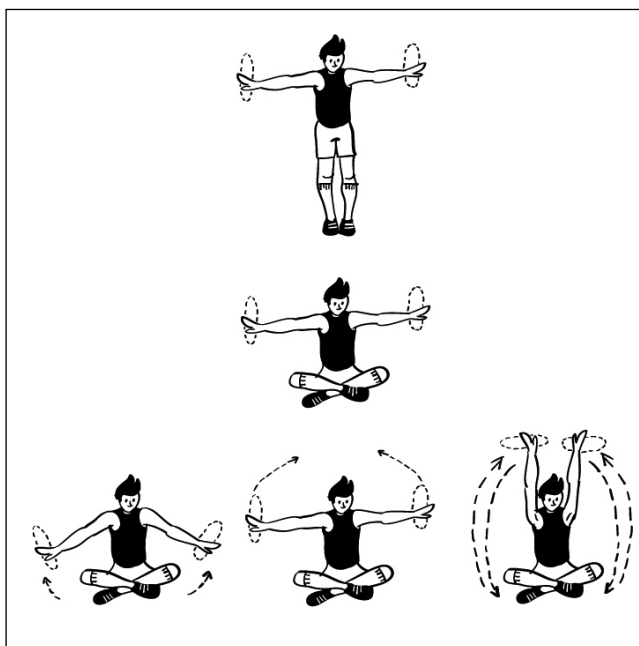
Важно је да се у основној фази часа планира време и изабере садржаји с циљем развијања моторичких способности ученика. Најбоље је да основна фаза часа садржи вежбове садржаје у целинама, којима се спроводи како обучавање и увежбавање тако и развијање моторичких способности. Поменуте целине су некада јасно разграничене, док у одређеним случајевима нема јасног разграничења у временском смислу, већ су вежбе обучавања и кондиционог вежбања испреплетане.

Планирање часова физичког васпитања, у сваком случају, мора у значајнијој мери бити у функцији развијања и одржавања моторичких способности ученика.

3. 3. 1. РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ У ПРИПРЕМНОЈ ФАЗИ ЧАСА

Традиционално, мада има и других могућности, уобичајено организована друга фаза часа спроводи се извођењем једноставних вежби – **вежби обликовања**. Њима се припремају мишићи, зглобови и везе за напрезања која следе у основној фази часа, чиме се смањују опасност од повређивања и други штетни утицаји на вежбаче. Вежбе обликовања служе за побољшање и одржавање оптималне покретљивости. Одговарајуће спроведеним вежбама обликовања побољшава се снага основних мишићних група. Вежби обликовања има много. Сврставају се у комплексе. У односу на сврху препоручују се разни комплекси вежби, али је најбоље да их наставници сами компоњују. У приручнику за шести разред се понављају вежбе презентирани у приручнику за пети разред.

Преглед вежби у циљу њиховог компоновања дат је према тополошком критеријуму. Наводе се вежбе покретљивости и вежбе снаге.

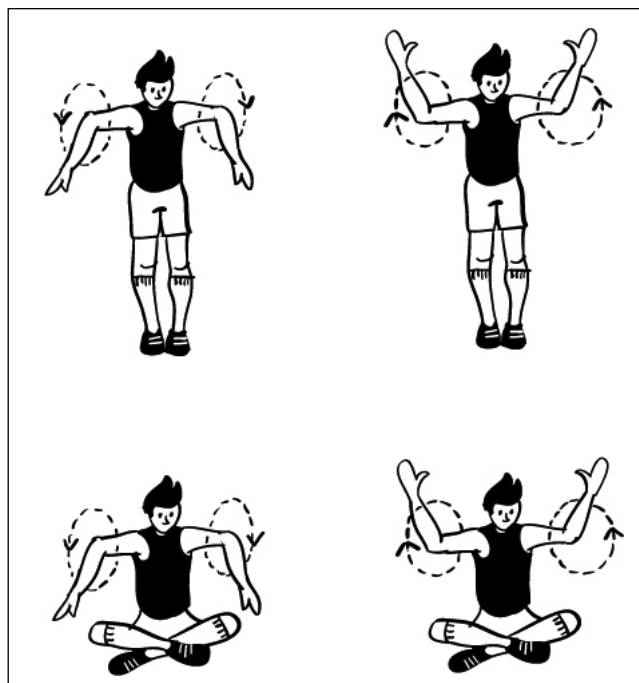


Слика 5. – Кружење у зглобу шаке

Вежбе покретљивости

Рамени ђојас и руке

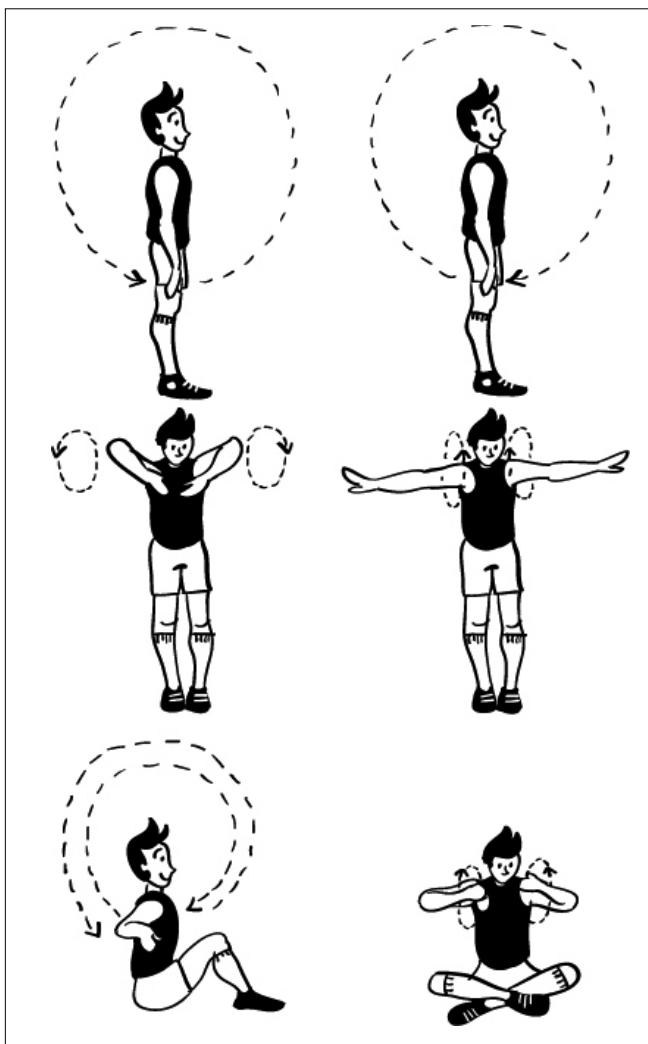
1. Кружење у зглобу шаке, кругови упоље и унутра. Почетни положај може бити стојећи, седећи – „турски сед”, при чему су руке у приручењу, одручењу или узручењу. Кружење се може вршити и у комбинацији с подизањем руку до узручења кроз одручење или предручење.



Слика 6. – Кружење ђодлакћицама у зглобу лакћиа

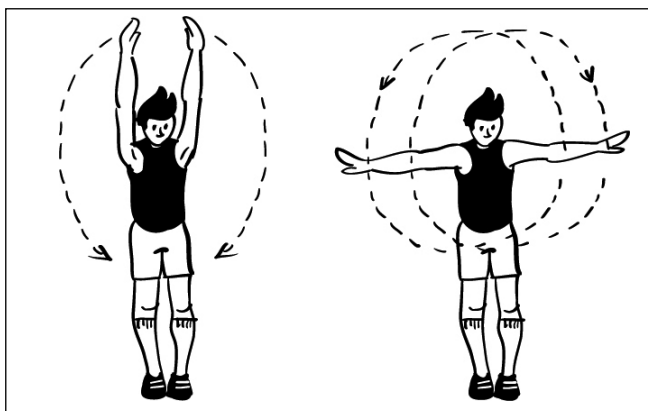
2. Кружење подлакћицама у зглобу лакта, кругови унутра и упоље. Почетни положај може бити стојећи, седећи – „турски сед”, с рукама у одручењу.

3. Кружење у зглобу рамена, бочни кругови напред, бочни кругови назад, једном руком или обема рукама. Почетни положај може бити стојећи, седећи – „турски сед”, с рукама у приручењу, одручењу и згрченим одручно.

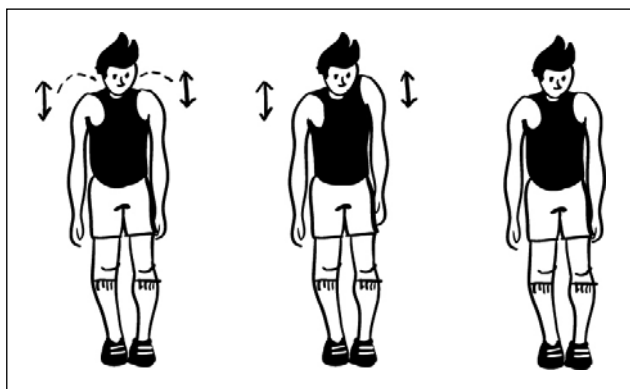


Слика 7. – Бочни
кругови напред и назад

4. Чеони кругови унутра, упоље у стојећем ставу

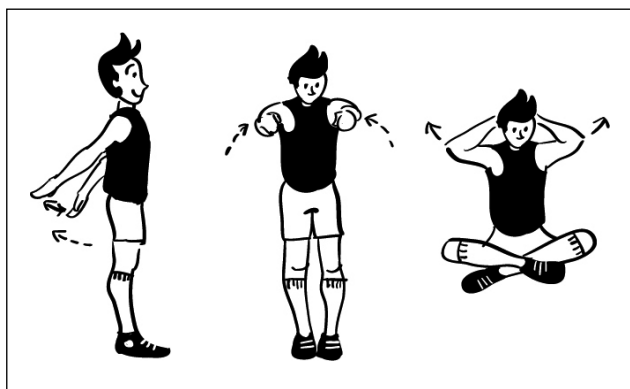


Слика 7. – Бочни
кругови напред и
назад



5. Подизање једног или оба рамена увис и спуштање у почетни став у стојећем ставу

Слика 9. – Подизање рамена

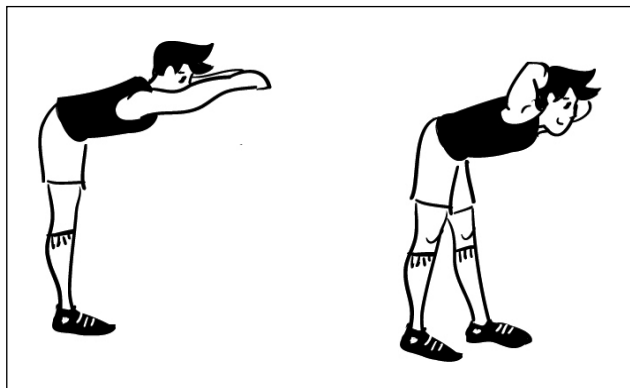


6. Згибови рукама уназад. Почетни положај може бити стојећи, седећи – „турски сед“, с рукама у одручењу или одручном погрчењу.

Слика 10. – Згибови рукама назад

Кичмени сјуб

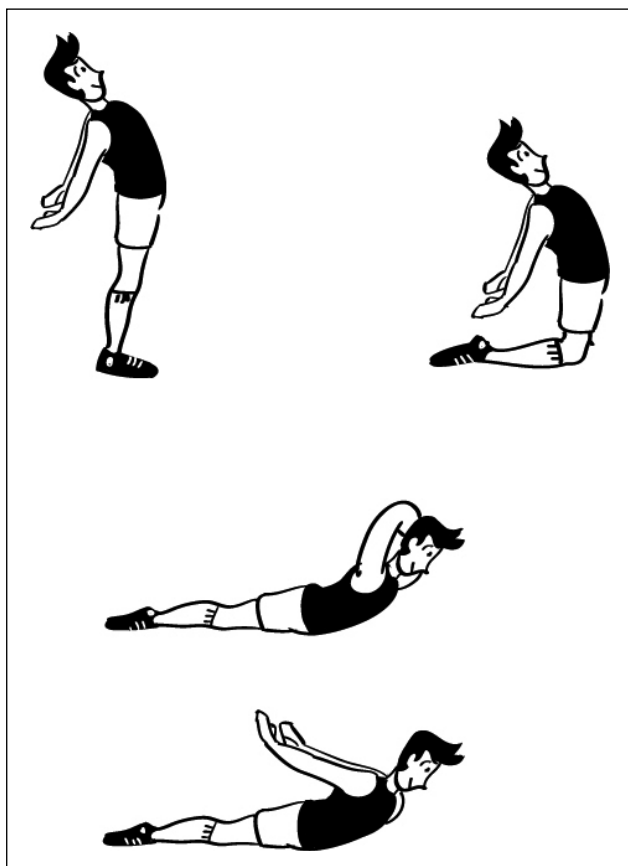
1. Претклони трупом, напред до хоризонталног положаја или додиривања тла рукама. Почетни положај је став спетни или раскорачни с рукама у одручењу, узручењу или згрченим за вратом.



Слика 11. – Претклони трупом

2. Заклони трупом.

Почетни положај може бити став спетни, став раскорачни, став клечећи или седећи, као и лежећи на стомаку – с рукама у одручењу, узручењу или згрченим за вратом.

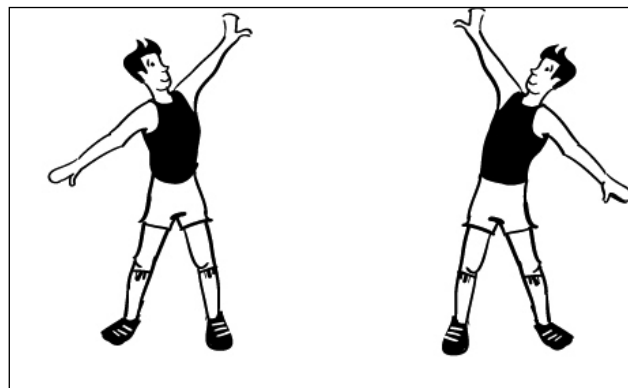


Слика 12. – Заклони ђрујом

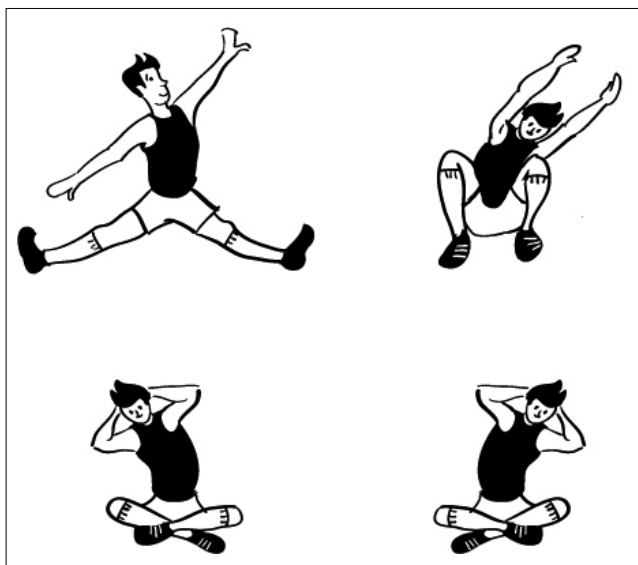
3. Отклони трупом

улево и удесно.

Почетни положај може бити став спетни, став раскорачни, седећи став – „турски сед”, с рукама у узручењу, згрченим за вратом, ослоњеним о бок.

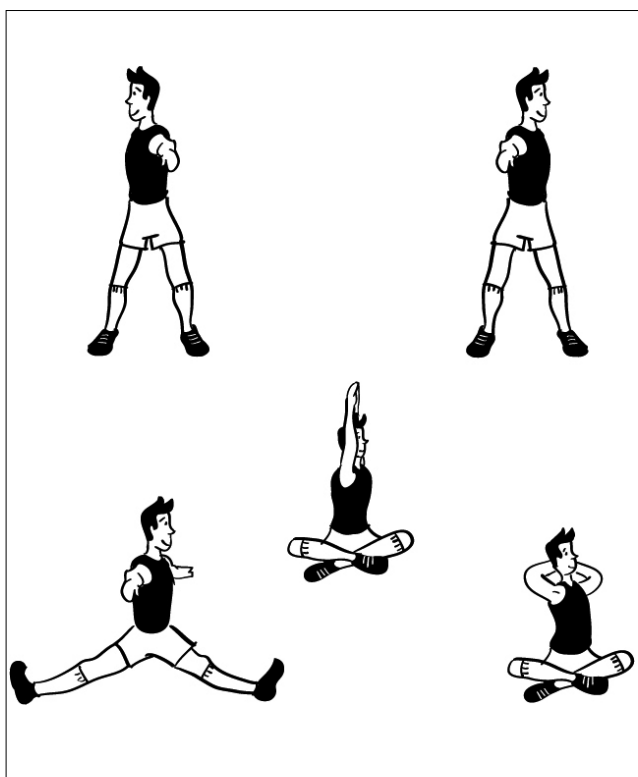


Слика 13. – Оџклони ђрујом



3. Отклони трупом улево и удесно. Почетни положај може бити став спетни, став раскорачни, седећи став – „турски сед”, с рукама у узручењу, згрченим за вратом, ослоњеним о бок.

Слика 13. – Ойклони
ирујом



4. Засуци трупом улево и удесно. Почетни положај може бити став раскорачни, став седећи разножни, „турски сед”, с рукама у одручењу, узручењу, згрченим за вратом, ослоњеним о бокове.

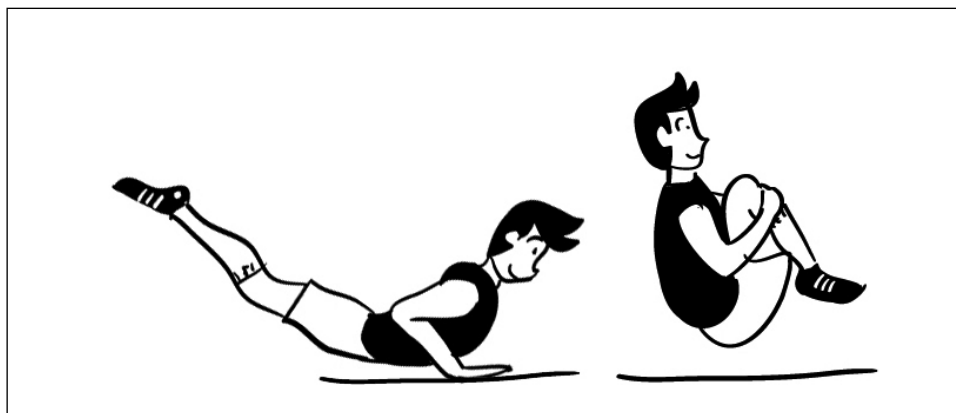
Слика 14. – Засуци
ирујом

5. Засуци трупом у претклону у леву и у десну страну. Почетни положај је став раскорачни или сед разножно, с рукама у одручењу, згрчено за вратом или у узручењу.



Слика 15. – Засуци трупом у претклону

6. Поваљка на леђима и стомаку

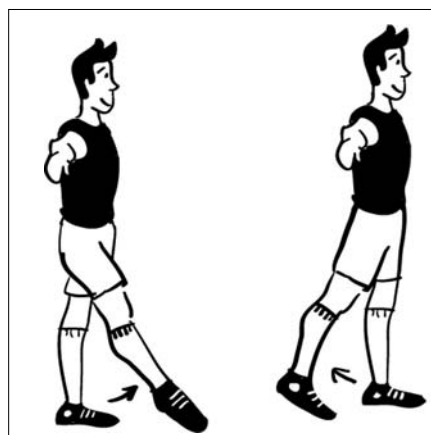


Слика 16. – Поваљке

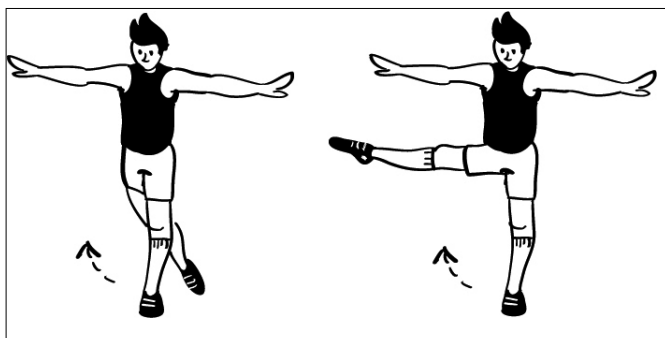
Зілоб кука

1. Замаси ногом напред-назад, из заножєња у предножєње.

Став је стојєћи, нога у заножєњу, руке су у одручєњу, ослоњєне о бок, згрчєне за вратом или у приручєњу.

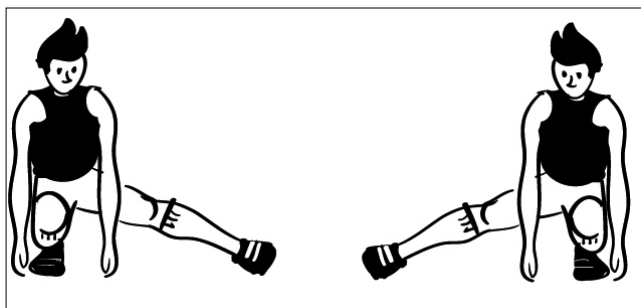


Слика 17. – Замаси ногом напред-назад



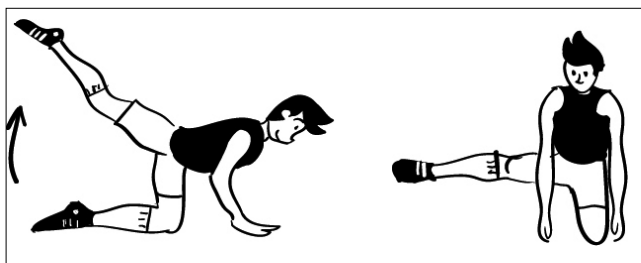
Слика 18. – Замаси нојом у одножење

2. Замаси ногом у одножење. Почетни положај је став стојећи, при чему је замајна нога у заножењу унутра или у предножењу унутра. Руке су на боковима, у одручењу, узручењу или згрчене за вратом.



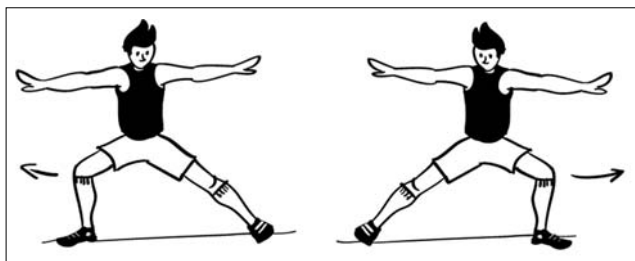
Слика 19. – Чучњеви одножно

3. Прелази из чучећег упора одножно левом у положај одножно десном.



Слика 20. – Замаси нојом у ујору клечећем

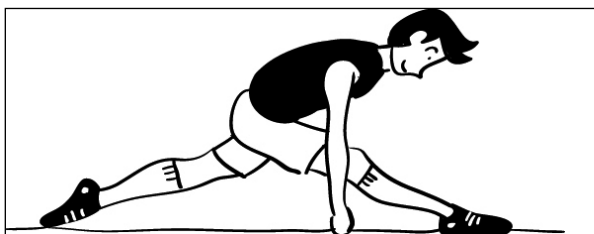
4. Замаси ногом из клечећег упора у заножење и из заножења у одножење.



Слика 21. – Зибање у испадима

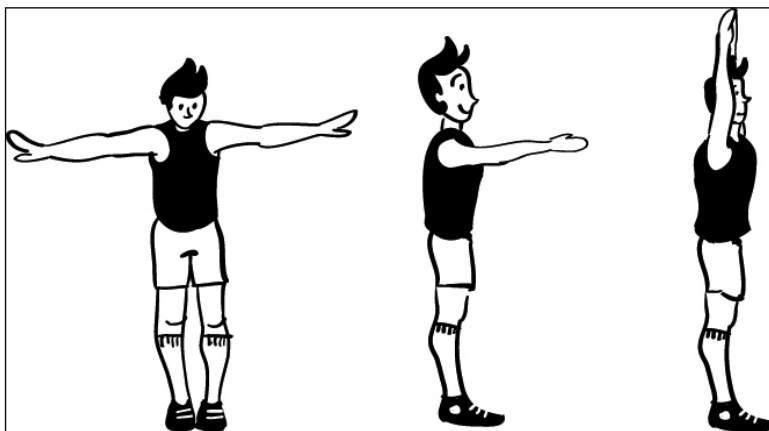
5. Зибање у испаду напред и испаду странце левом и десном ногом.

6. Вежбање шпагата из става искорачно-закорачног и раскорачног става



Слика 22. – Шпагата из става искорачно-закорачног

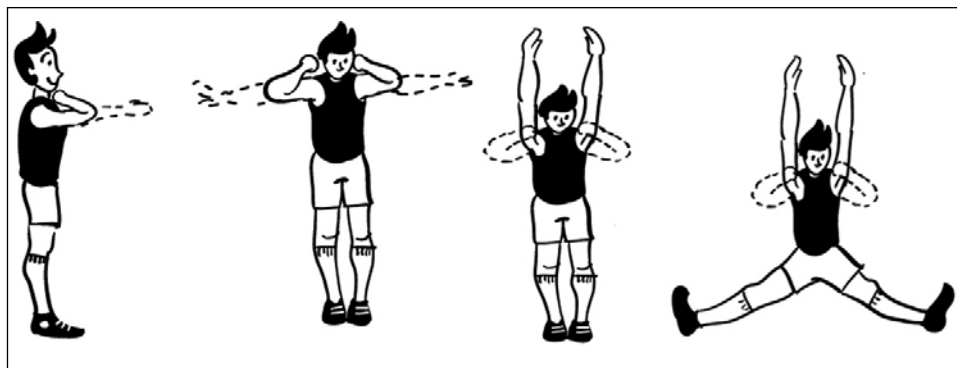
Слика 23. –
Подизање
руку



**Вежбе
снаге**

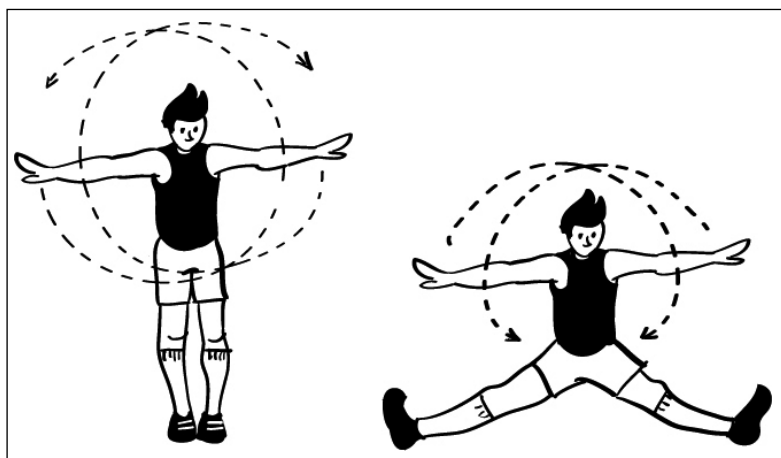
Руке и рамени појас

1. Подизање руку из приручења у одручење, предручење и узручење (кроз предручење или одручење). Почетни положај може бити став спетни, став раскорачни, сед суножни или разножни.



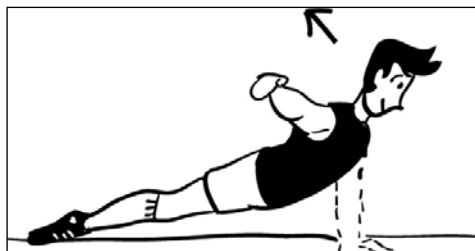
Слика 24. – Прегинање подлактица и опружање руку

2. Прегинање подлактица у предручењу и одручењу, опружање руку из одручења згрченог у узручење. Став може бити стојећи спетни или раскорачни, седећи суножни или раскорачни, „турски сед”.



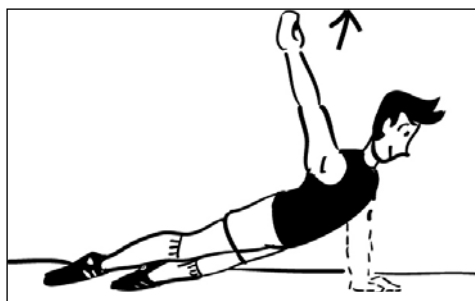
3. Кружење
рукама
(бочни
кругови
назад-
напред,
чеони
кругови
унутра и
упоље)

Слика 25. – Кружење рукама



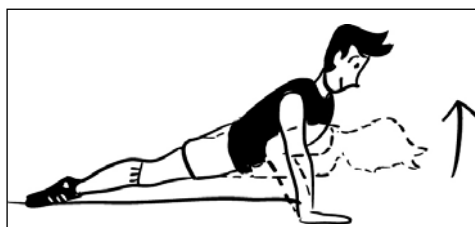
4. У упору лежећем предњем
подизање руке у одручење или
узручење

Слика 26. – Подизање руку у упору
лежећем



5. Засуци трупом с подизањем
руке у упору лежећем предњем
разножно

Слика 27. – Засуци трупом у упору
лежећем

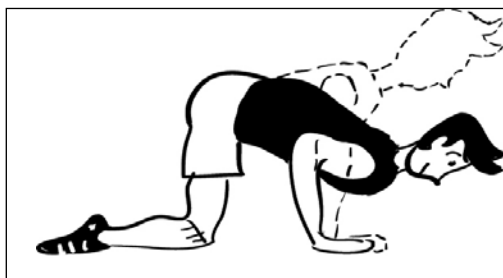


6. Подизање из склека предњег

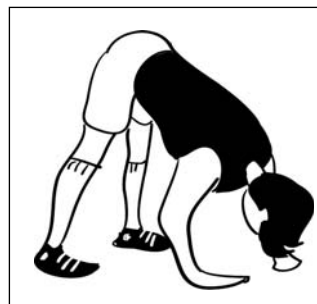
Слика 28. – Склекови

7. Склекови у упору клечећем

Слика 29. – Склекови из ујора клечећеї

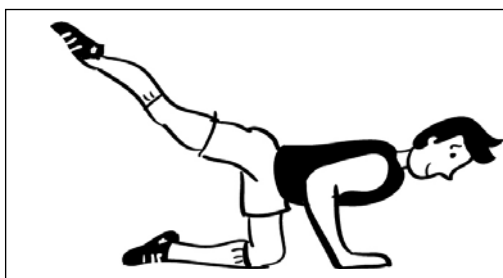


8. Склекови у упору стојећем разножно



Слика 30. – Склекови у ујору сїојећем

9. Склекови са заножењем у упору лежећем или клечећем



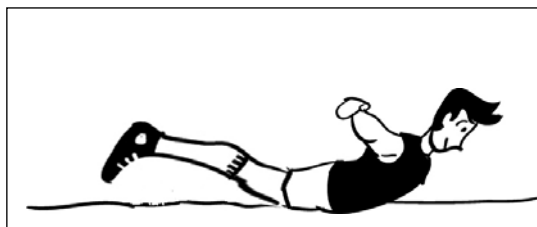
Слика 30. – Склекови у ујору сїојећем

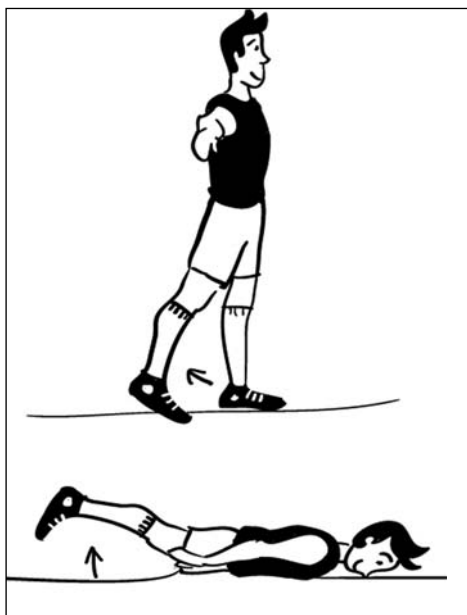
Труї

Леђни мишићи

1. Заклони трупом у ставу лежећем, стојећем ставу с рукама у одручењу – згрченим за вратом, узручењу или спојеним иза леђа

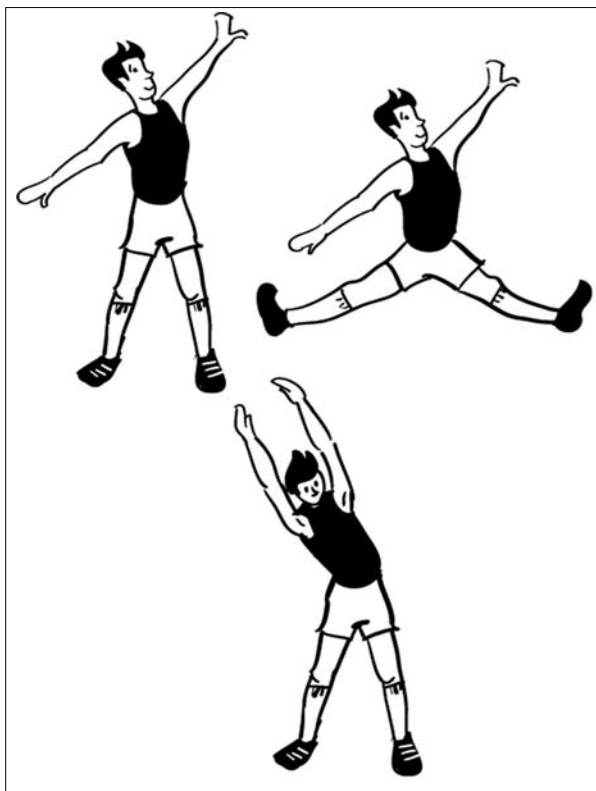
Слика 32. – Заклони из сїава лежећеї





2. Заножење ногом у стојећем ставу,
заножење обема ногама у лежању на
стомаку

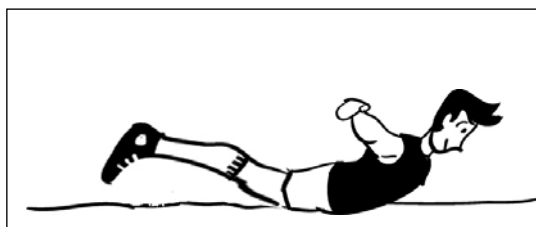
Слика 33. – Заножења



3. Отклони трупом
из разних полазних
положаја

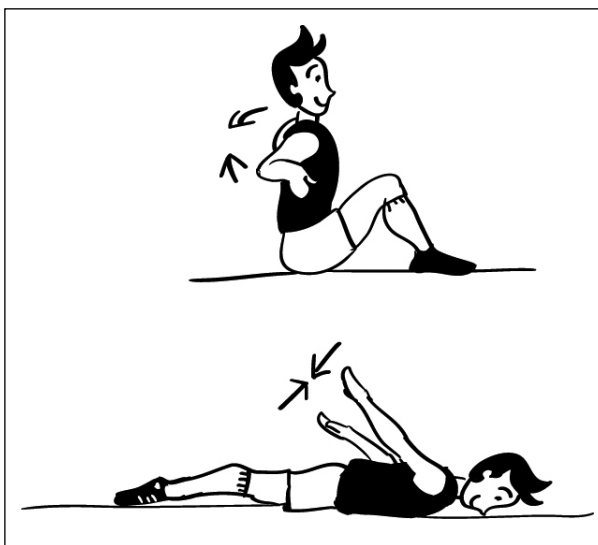
Слика 34. – Ойклони
трупом

4. Подизање трупа уз
истовремено подизање ногу из
лежања на стомаку



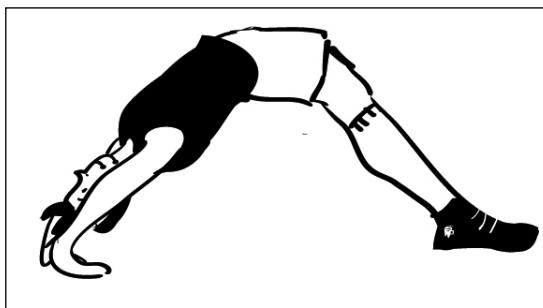
Слика 35. – Подизање тјруија и ноју

5. Сва привлачења –
примицања лопатицама,
уз максимално усправан
кичмени стуб у стојећем
ставу, седу или лежању
на стомаку



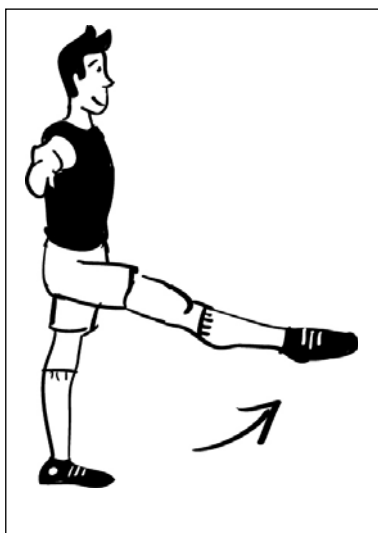
Слика 36. – Примицање лопатица

6. Извођење моста



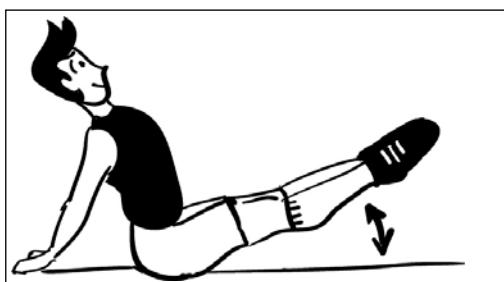
Слика 37. – Мосиј

Трбушни мишићи



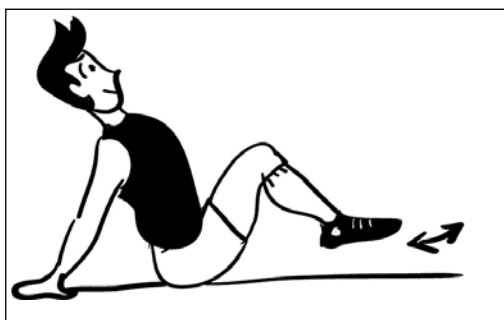
1. Замаси ногом напред из става стојећег, при чему су руке у одручењу, згрчене за вратом, у узручењу или ослоњене о бокове

Слика 38. – Замаси ноћом унајрег



2. Подизање једне или обе ноге у седу – руке на тлу, или је ослонац на подлактицама

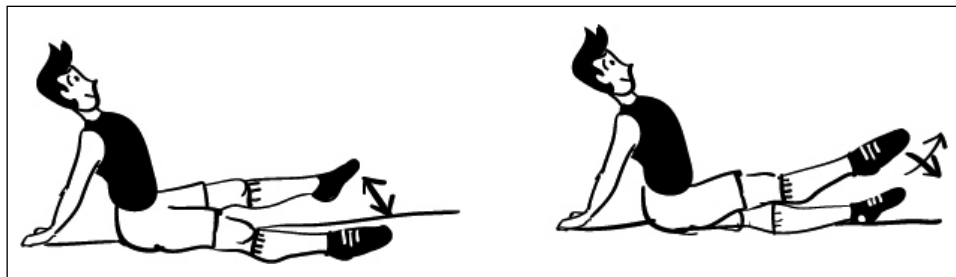
Слика 39. – Подизање ноћу



3. Грчење ногу у седу суножном, шаке или подлактице ослоњене о тло

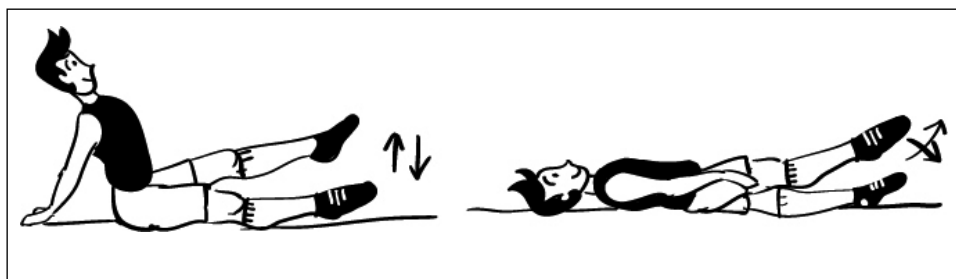
Слика 40. – Грчење ноћу

4. Замаси ногу у одножење с укрштањем, „маказице” улево, удесно. Полазни положај је сед суножни или разножни.



Слика 41. – „Маказице” бочно

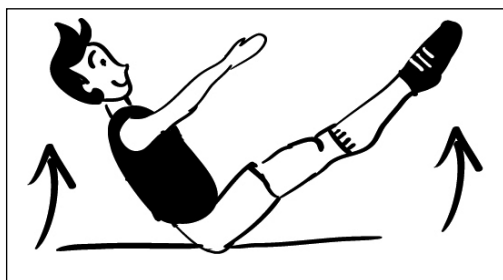
5. Замаси ногама горе-доле, у положају седа или у лежању на леђима – „маказице” горе-доле



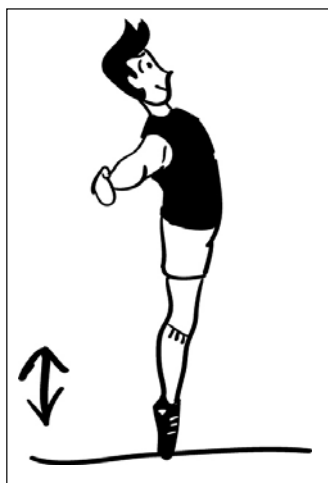
Слика 42. – „Маказице” вертикално

6. Подизање трупа, ногу или истовремено трупа и ногу у лежећем ставу на леђима

1. Подизање на прсте једне или обе ноге, стојећи став с рукама у разним положајима



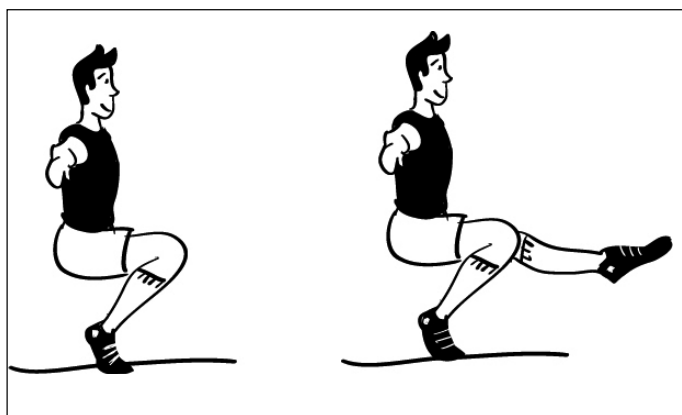
Слика 43. – Подизање тјрупа и ноју



Мишићи ноју

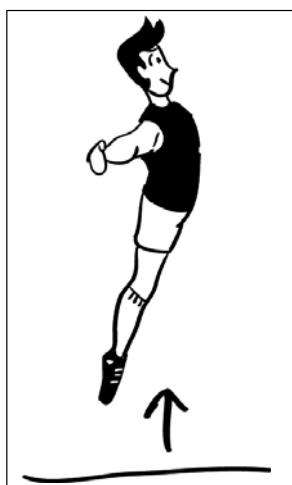
2. Чучњеви на обе ноге и на једној нози, с рукама у разним положајима

Слика 44. – Подизање на прстије



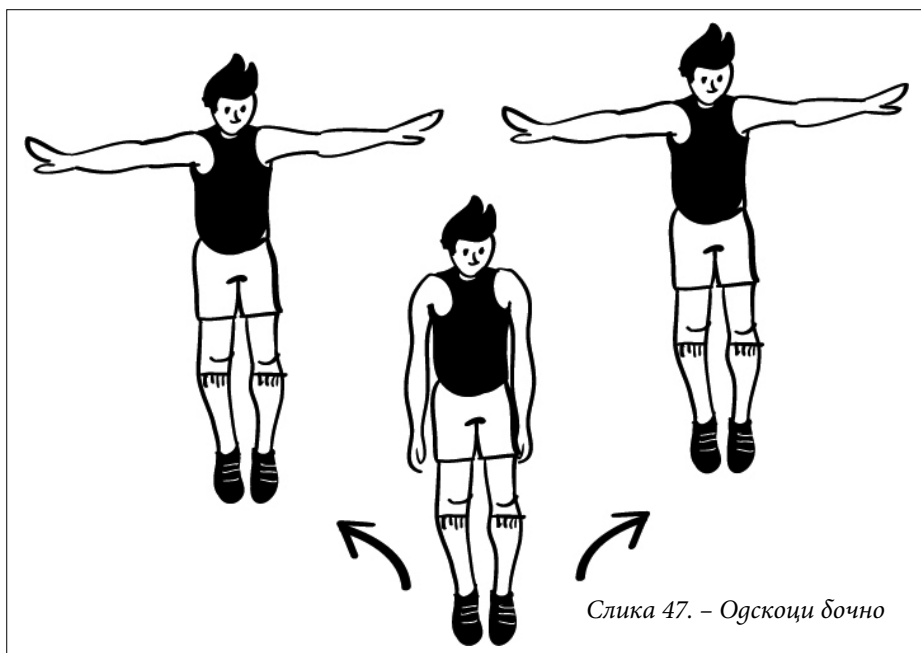
3. Суножни или једноножни поскоци

Слика 45. – Чучњеви

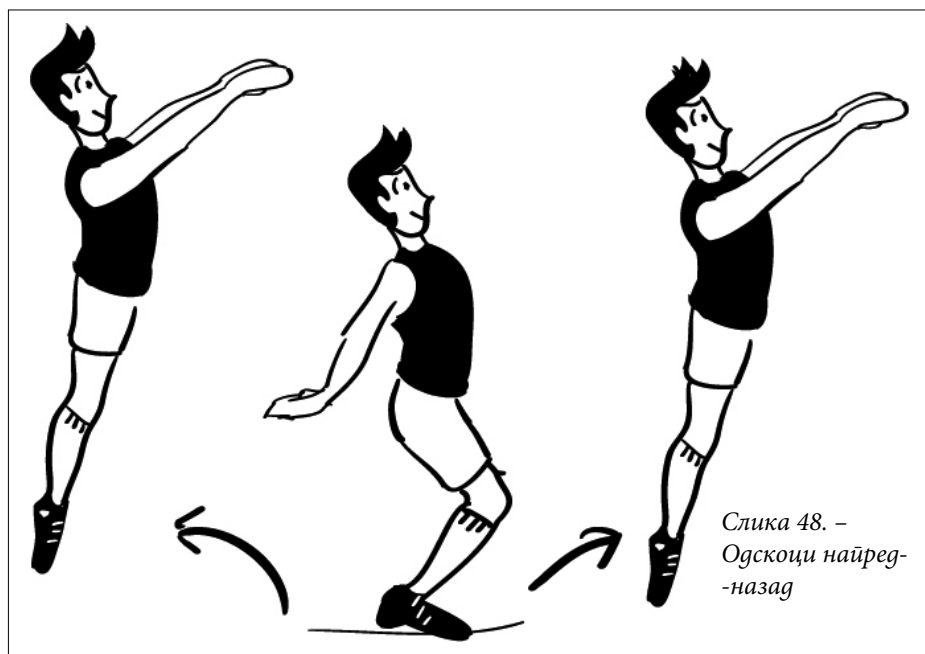


4. Одскоци удесно и улево

Слика 46. – Поскоци



5. Одскоци унапред и уназад, предскок – заскок



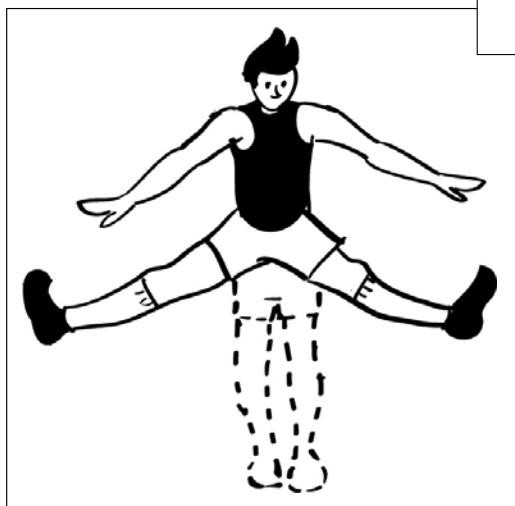
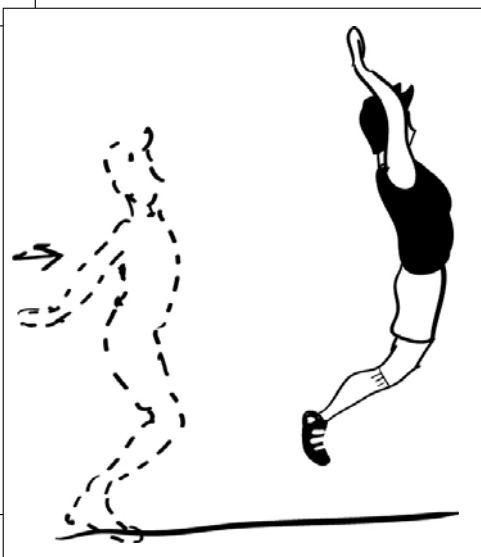


6. Поскоци или скок
згърчено подножно

Слика 49. – Поскоци згърчено
подножно

7. Поскок или скок
заножно с увинућем

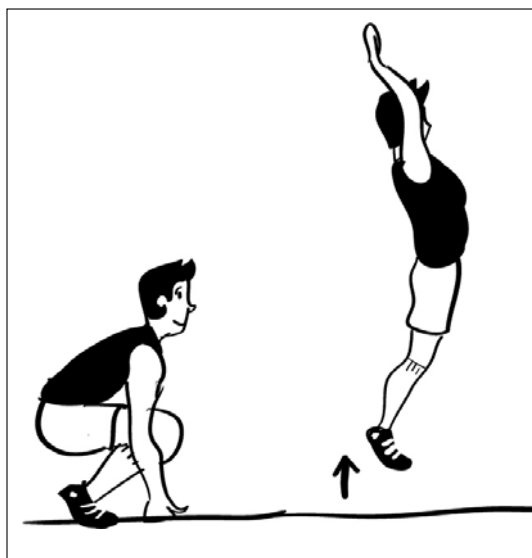
Слика 50. – Скок с увинућем



8. Скокови с предножењем
суножно или разножно

Слика 51. – Скок с
предножењем разножно

9. Скокови из дубоког чучња
– упора чучећег или из упора
чучећег заножно једном
ногом, са замахом руку до
узручења кроз одручење или
предручење



Слика 51. – Скок из чучња

Вежбе презентиране по тополошком критеријуму, иако сврстане у групе вежбања типа снаге и типа покретљивости, не утичу искључиво на једно од два поменута физичка својства. Извођењем наведених покрета утиче се и на истезање одређених мишићних група, чиме се доприноси усавршавању покретљивости у зглобовима, али се истовремено врши и јачање оних мишићних група које учествују у покрету стварајући силу.

Када се раде вежбе снаге, контракцијом мишића остварује се произвођење силе и јачање мишића, или се истовремено дешава и истезање других мишићних група, чиме се побољшава покретљивост ако су покрети изведени пуном амплитудом. Ове вежбе, сложене у целине с одређеном наменом, с правом се називају и вежбама снаге и гипкости. Вежбање се може одвијати у различитим режимима (динамички режим вежбања, статички режим вежбања, комбинација динамичког и статичког режима при истом покрету). Динамичким начином вежбања побољшава се репетитивна, али и експлозивна снага уколико се покрети изводе максималном брзином.

Статички начин вежбања се спроводи тако што се у одређеном положају дешава издржај уз произвођење силе – снаге мишића произвођача покрета.

Замасима и зигањем делова тела побољшава се покретљивост у зглобовима, али се то исто дешава и у издржајима, у положајима где су мишићи максимално истегнути.

Покретима изведеним максималном брзином утиче се на побољшање експлозивне снаге. Експлозивна снага се, пре свега, развија сувањима, скоковима и поскоцима.

Наведене вежбе чине основу за смишљање сличних вежби, које могу бити комбинације покрета различитих делова тела који се изводе синхронизовано (једновременно).

Основне вежбе пружају могућност компоновања најразличитијих комплекса вежби сложене структуре. Тиме се доприноси активирању више мишићних група, али се утиче и на формирање боље координације кретања.

Матрица 100 вежби (сл.53) коју је саставио Кукољ (1992) такође је одлична основа за компоновање вежби обликовања у припремној фази часа. Наставник може да користи и друге комплексе вежби, као што су: комплекс вежби без реквизита (сл. 54), комплекс вежби с лоптом (сл. 55), комплекс вежби с лоптицом (сл. 56), комплекс вежби са палицом (сл. 57), комплекс вежби с вијачом (сл. 58), комплекс вежби с клупом (сл. 59), комплекс вежби на шведским лествама (сл. 60) и комплекс вежби у паровима (сл. 61).

Примена вежби обликовања мора бити систематска, током целе школске године. Оне имају доминантно место, јер корисност њихове примене превазилази припремну функцију.

При састављању комплекса вежби обликовања постављају се следећи захтеви:

- неопходно је да вежбе покретљивости и вежбе снаге буду равномерно заступљене;

- вежбе се изводе од лакших ка тежим;

- прве у низу су вежбе за врат, руке и рамени појас, затим вежбе за труп, и на крају вежбе за ноге;

- прво се изводе вежбе у стојећем ставу, затим вежбе у нижим почетним положајима (клечање, седење, лежање), а на крају се ученици враћају у стојећи став ради чучњева и поскока;

- вежбе морају бити у функцији вежбања основне фазе часа.

При извођењу вежби обликовања с ученицима важе следећа упутства:

- вежбе се правилно приказују и на рационалан начин објашњавају;

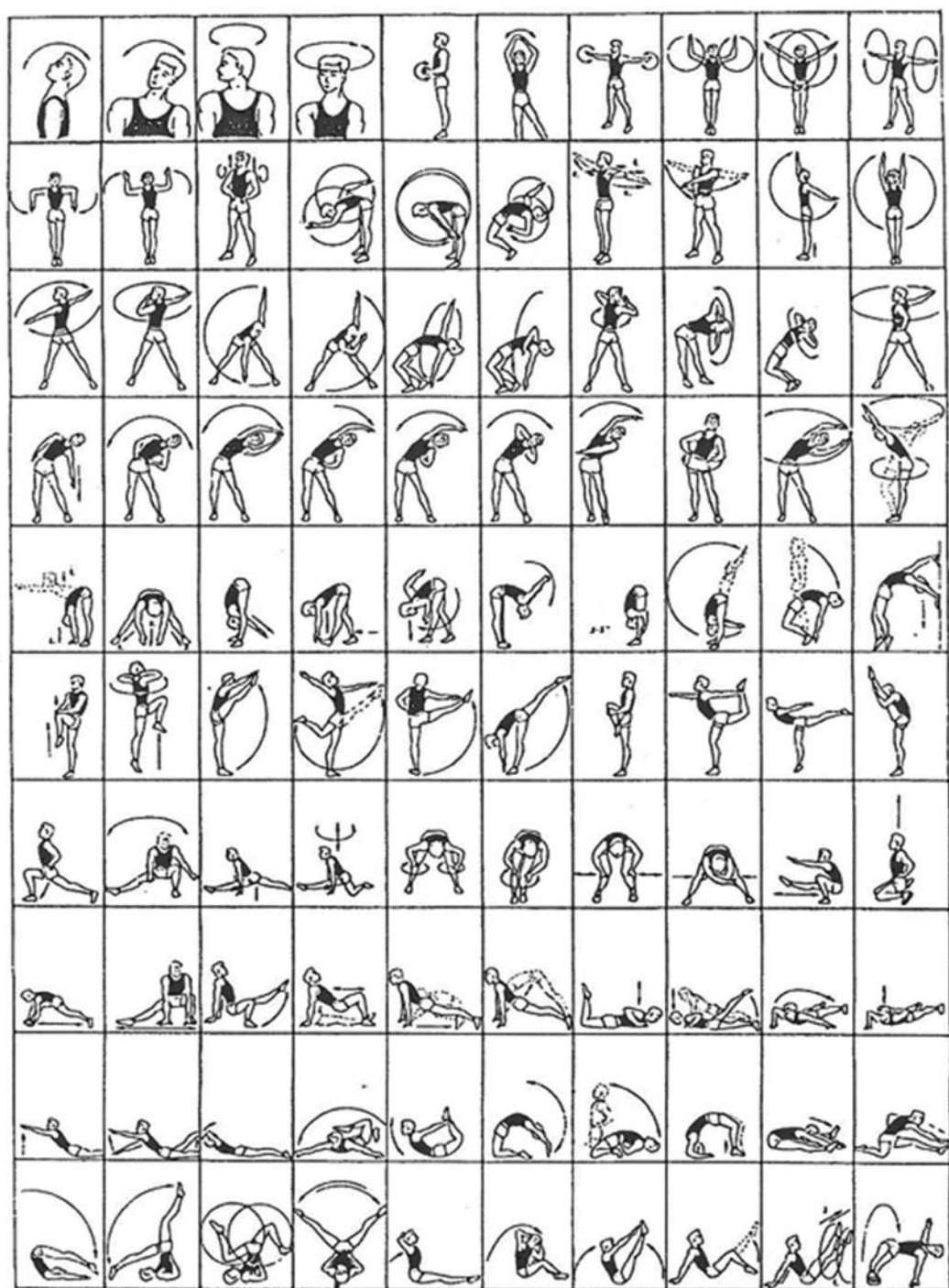
- наглашава се чему вежба служи и зашто је корисна;

- извођење вежби не сме бити монотono;

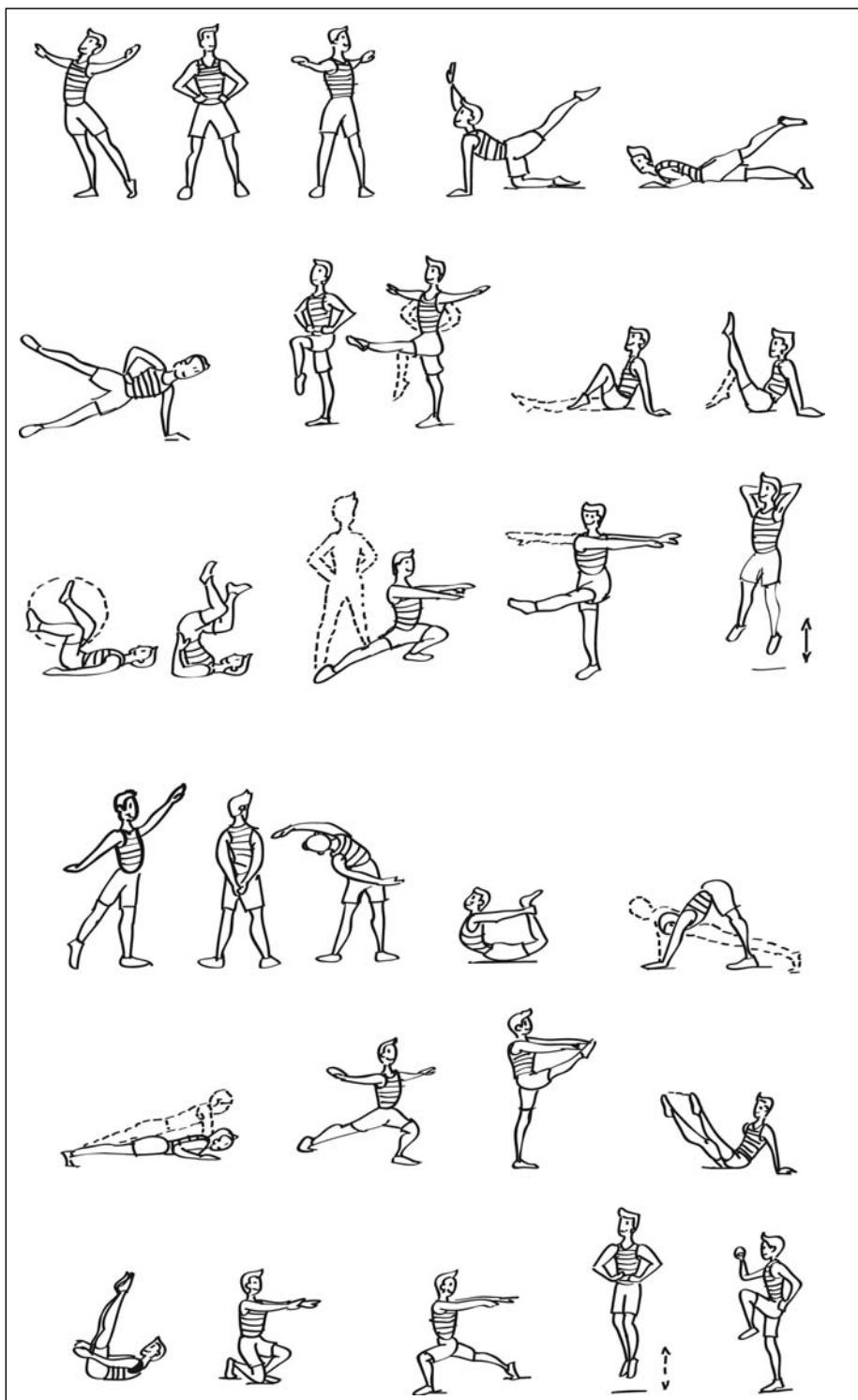
- исправљају се грешке примећене у вежбању (указивањем на грешку, објашњавањем или поновним приказивањем покрета без прекидања рада ученика, или се прилази ученику и у личном контакту ради корекција);

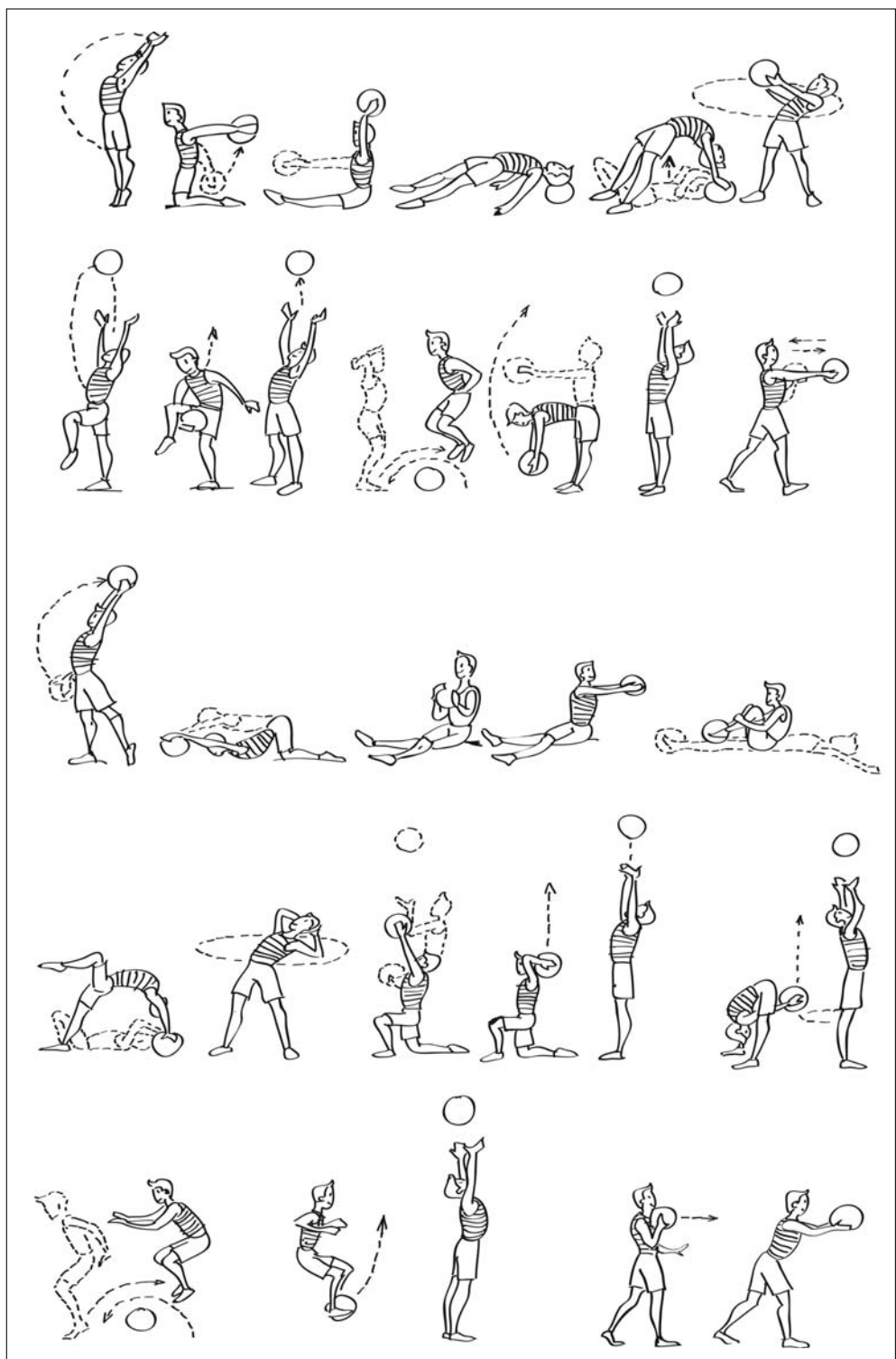
- ритам вежбања мора допринети пријатном напору ученика;

- број понављања вежби се коригује према реакцијама ученика на оптерећење (недовољно оптерећење нема ефекта, а претерано оптерећење у другој фази часа није целисходно);

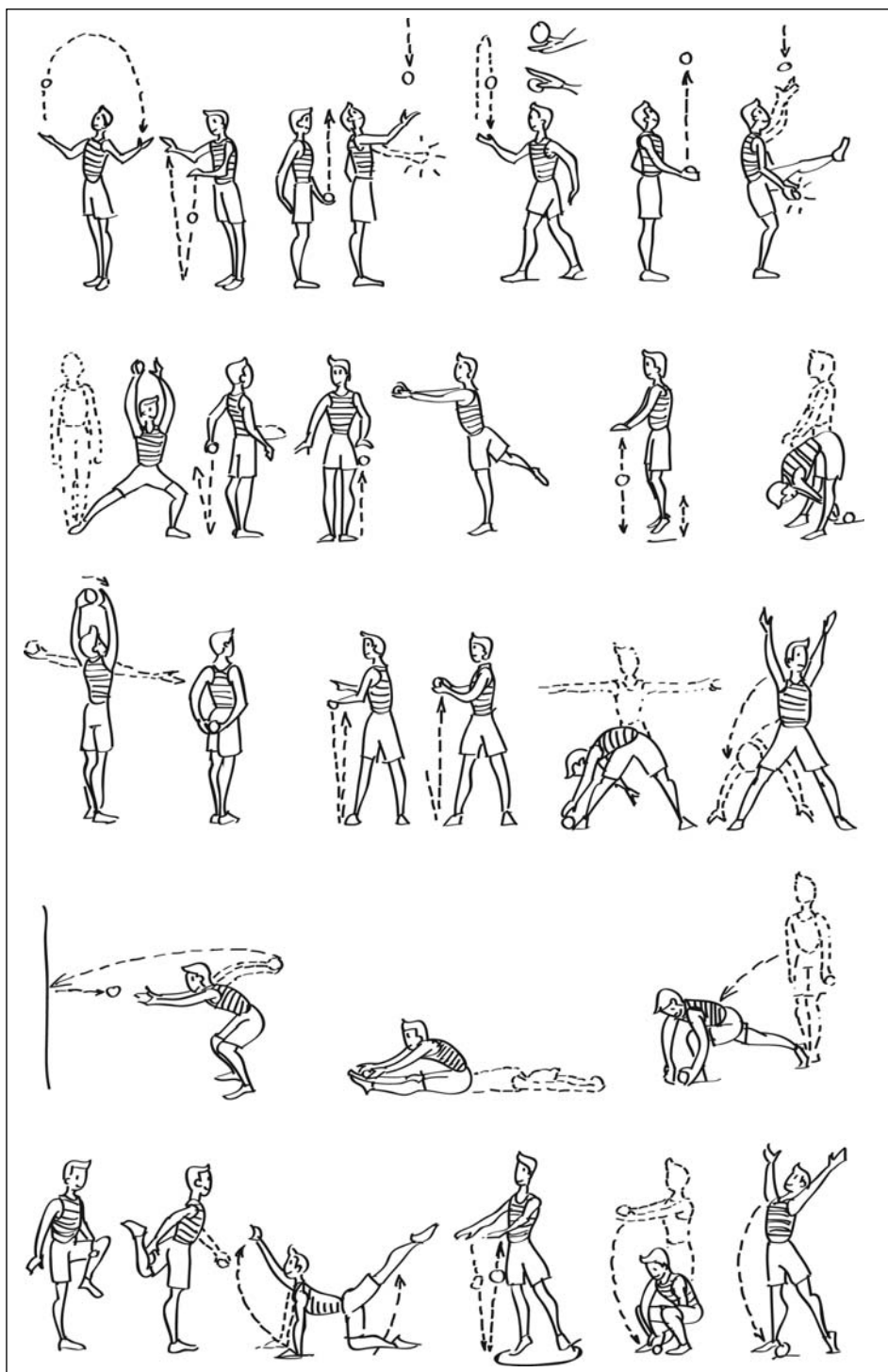


Слика 53. – Матрица 100 вежди

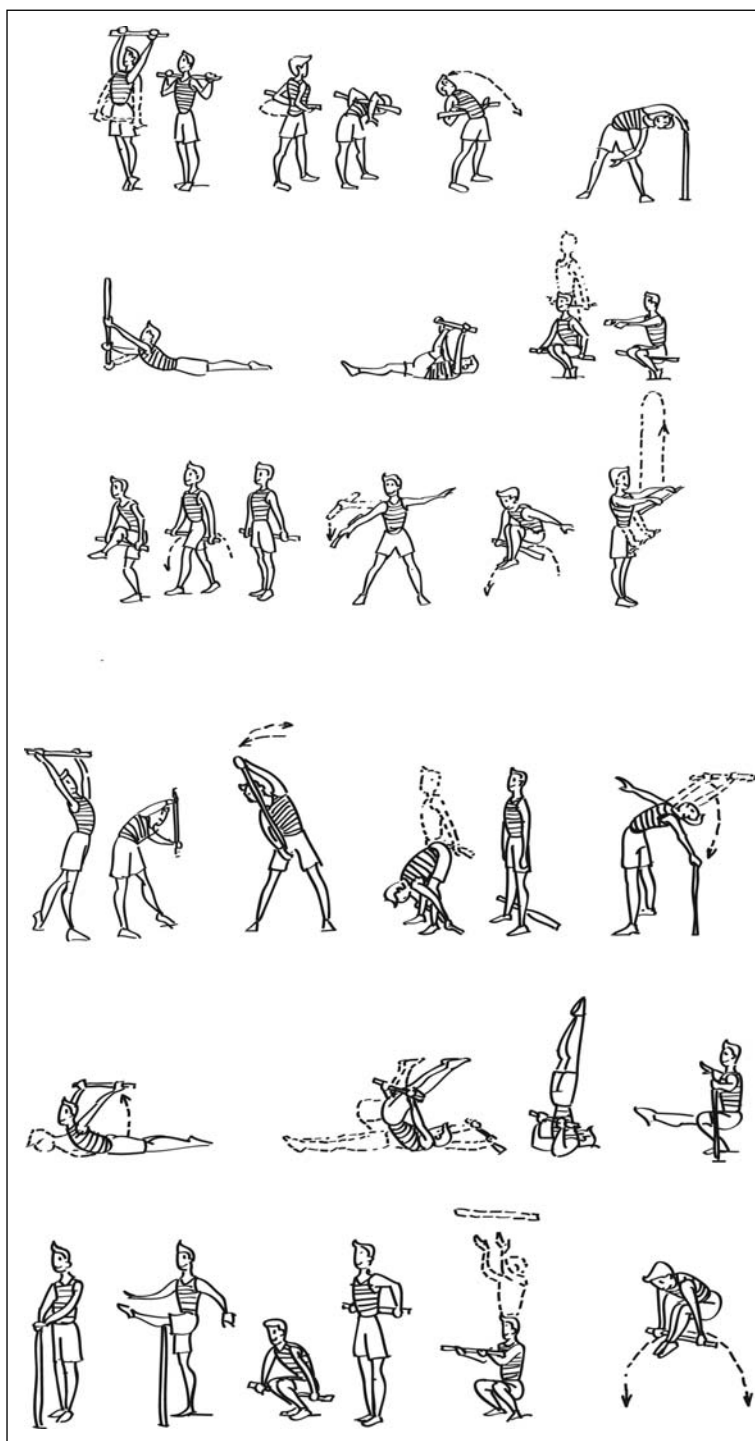




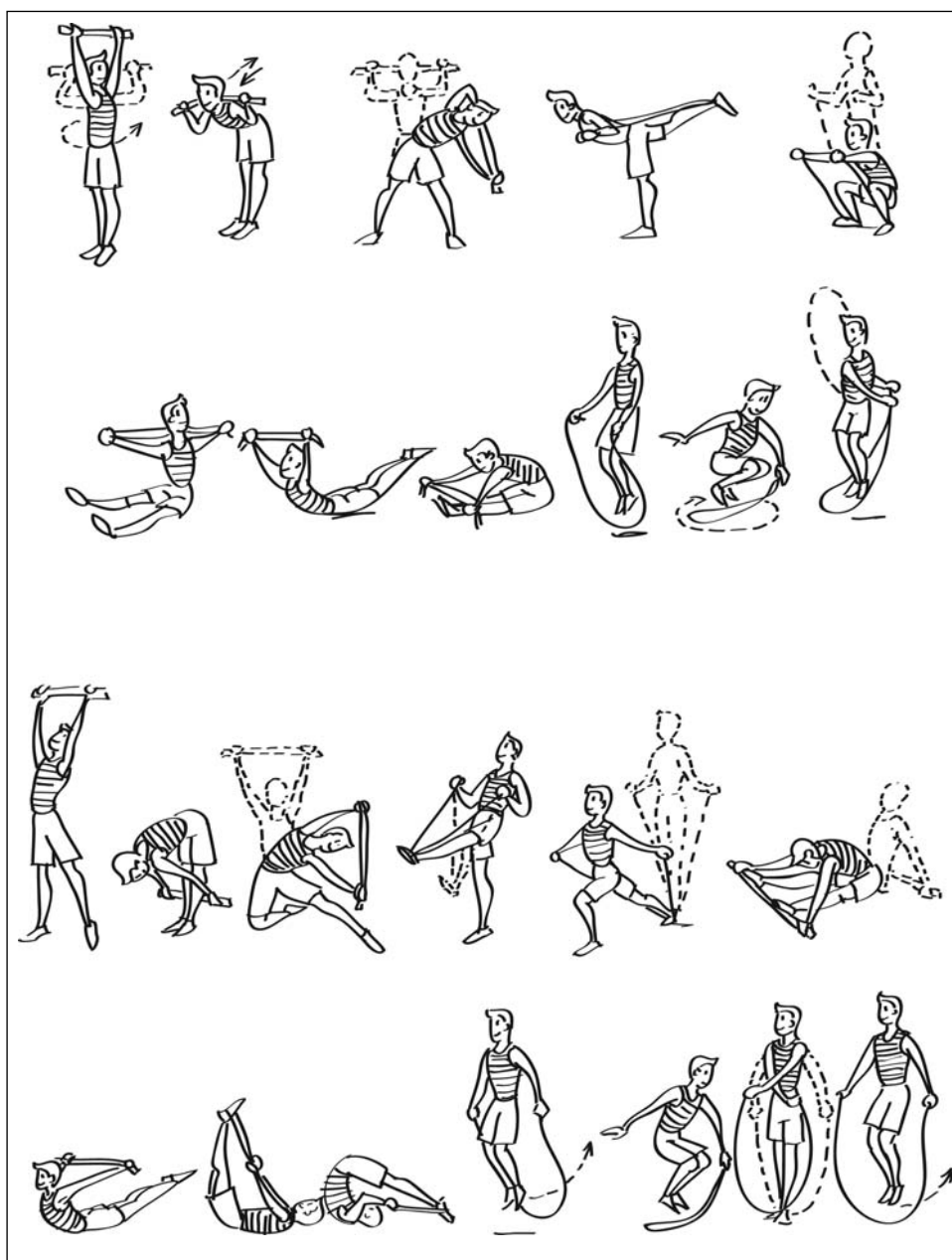
Слика 55. – Комплекс вѣжб с лойшом



Слика 56. – Комплекс вѣжди с лойѣиѣом



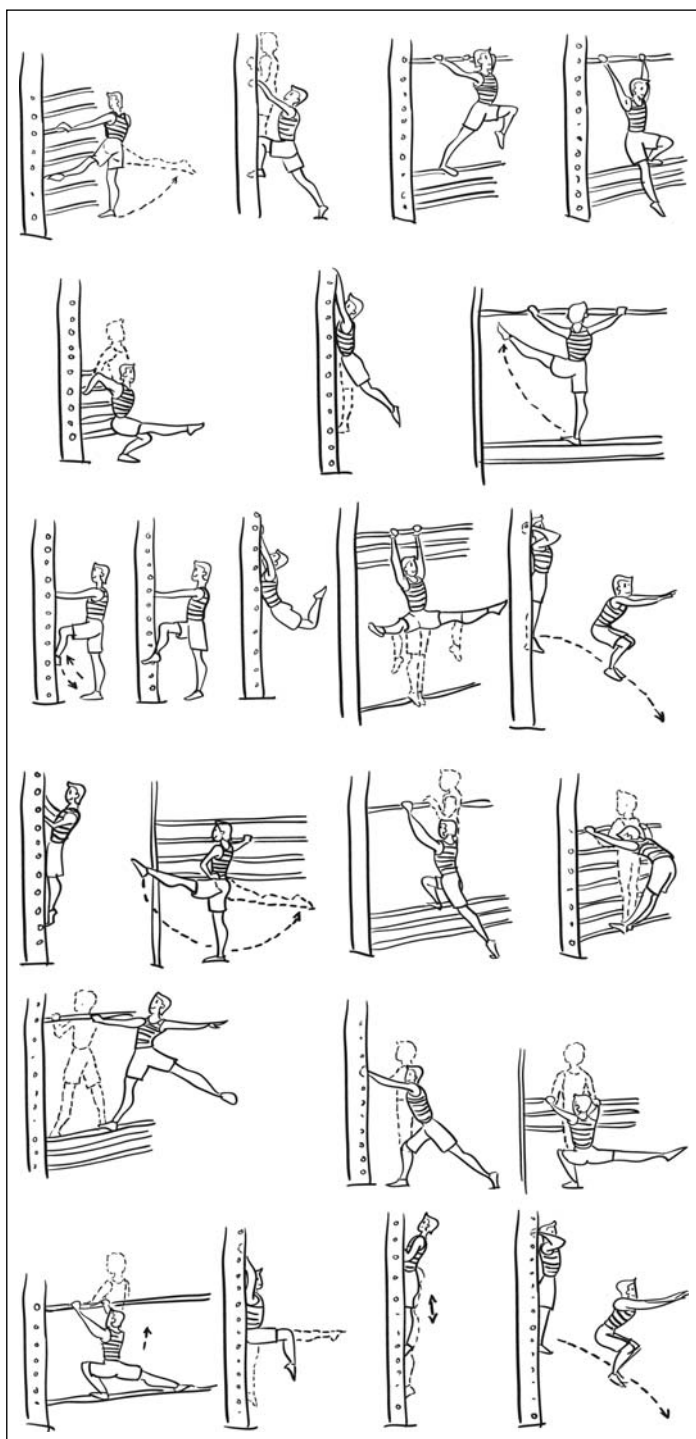
Слика 57.
– Комплекс
вежди с
йалицом



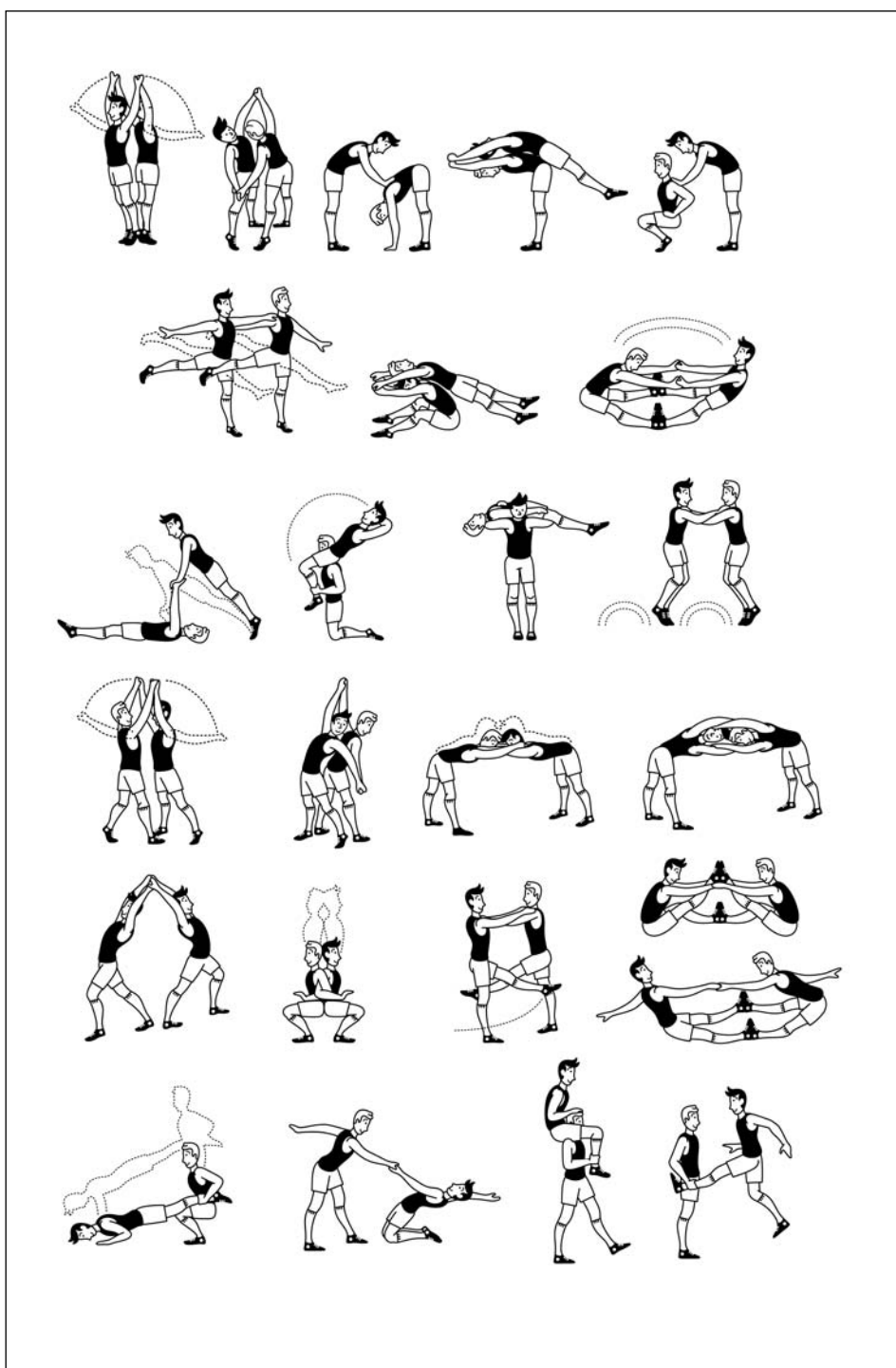
Слика 58. – Комплекс вежди с вијачом



Слика 59. – Комплекс вѣжби с кљуѡм



Слика 60. – Ком-
плекс вежди на
шведским лесџвама



Слика 61. – Комплекс вежби у паровима

- ако је потребно, одређене вежбе изводе се у серијама;
 - приликом извођења комплекса вежби треба се служити ритмичким изговарањем бројева, речи, комбиновањем и једног и другог, а тек касније вежбе изводити у индивидуалном ритму и са задатим бројем понављања;
 - треба инсистирати на пуним амплитудама покрета и правилном држању кичменог стуба;
 - ученицима се објашњава механизам дисања при вежбању;
 - треба одржавати примерену дисциплину, јер за то у другој фази часа постоје добри услови;
 - почетак и завршетак вежби морају бити јасно наглашени, као и прелазак с вежбе на вежбу;
 - приликом извођења познатих комплекса вежби не треба правити паузе између вежби (вршити брз прелаз с вежбе на вежбу);
 - понекад истекне планирано време за другу фазу часа, треба вежбати све док се вежбање не обави коректно (користи се време планирано за основну фазу часа);
 - један комплекс вежби обликовања спроводи се током више часова како би га ученици научили (у једној школској години ученици морају да науче више разноврсних комплекса вежби обликовања);
 - ученицима треба објаснити важност вежби и предочити им да од њиховог односа према вежбању у другој фази часа зависи и оцена из физичког васпитања);
 - у вежбању с ученицама покрете треба прилагодити тако да буду грацилни и мекани, чиме се потенцирају карактеристике женске природе.
- Значај вежби обликовања огледа се и у томе што добро извођење доприноси успешнијем извођењу вежби сложеније структуре. Вежбање у другој фази часа, иако по организацији релативно једноставно, неопходно је спроводити с највећом озбиљношћу. Став ученика према вежбама припремне фазе часа зависи од ангажованости наставника и озбиљности с којом спроводи вежбање. Шири избор вежби, у коме су неке и тешке за ученике шестог разреда, треба да омогући наставницима да на основу компетентности направе добар избор и њихове добре комбинације.

3. 3. 2. РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ

СПОСОБНОСТИ У ОСНОВНОЈ ФАЗИ ЧАСА

Карактеристика основне фазе часа је посебна усмереност рада, која се односи и на кондиционо вежбање. Поред обуке, спроводи се увежбавање и усавршавање кретања, као и примена научених кретања с одређеним задатком.

Ради развијања или одржавања снаге, издржљивости, брзине координације и покретљивости, примењују се одређени тренажни поступци.

Тема часа физичког васпитања најчешће се одређује – дефинише називом вежбања, која представљају садржаје спортскотехничког образовања. Тако се у дневницима где се евидентирају и садржаји рада на часу налазе следеће одреднице: кошаркашки двокорак – обучавање; кошарка – игра; спортска гимнастика – прескок разножно – обнављање; атлетика скок увис опкорачном техником – провера научености кретања итд. Ређи је случај да се опис наставне јединице повезује с развијањем моторичких способности. Програм физичког васпитања пружа такву могућност јер је у њему наглашена област *Физичке способности*. Могуће је основну фазу часа дефинисати и следећим исказима: развој издржљивости – истрајним трчањем; развој снаге – пењањем; побољшање брзине трчања; развој спретности и окретности итд.

У пракси се чешће повезује опис наставне теме и наставне јединице са спортскотехничким образовањем у односу на садржаје вежбања усмерених на развијање моторичких способности. Опис наставне теме и наставне јединице посредно говори о томе да ли се подједнак значај придаје спортскотехничком образовању и развоју моторичких способности. Вежбања у процесу спортскотехничког образовања утичу на развијање одређених моторичких способности ако се понављају довољан број пута. Исто тако, ова вежбања мало или никако не утичу на развој неких других моторичких способности. Из тих разлога се вежбама спортскотехничког образовања придодају вежбања којима се остварује потребан утицај.

Исправно је да се тематска целина часа и наставна јединица, примера ради, дефинишу на следећи начин: колут летећи, обнављање, развој окретности, побољшање снаге вежбањем на шведским лествама и пењање; развој брзине спринтом и издржљиво трчање; кошарка – игра на један или два коша, развој брзине, експлозивне снаге и издржљивости, пењањем уз шипке – развој снаге руку и раменог појаса; скок увис – развој експлозивне снаге ногу; вежбе снаге и покретљивости у партеру – комплекс вежби; развој стартне брзине спринтом на 15–20 метара; истрајно трчање – развој издржљивости, кружни тренинг – развој снаге и издржљивости; бацање кугле – увежбавање технике – развој експлозивне снаге; издржљиво трчање у интервалу од три до пет минута.

Развој моторичких способности у основној фази часа захтева процену утицаја вежби спортскотехничког образовања на моторичке способности и придодавање вежбања којима ће се утицати на моторичке способности на које вежбе спортскотехничког образовања немају изражен утицај. Развој моторичких способности на часу спроводи се применом одређених организационо-методичких облика рада.

У што већој мери потребно је примењивати:

– рад с допунским вежбама,

- рад са станицама,
- кружни тренинг и
- полигоне, чија је намена кондиционо вежбање ученика.

Рад с *дойунском вежбом* је облик рада у којем се после изведене основне вежбе изводи једна вежба или више вежби које се задају с циљем побољшања одређене моторичке способности. Применом допунских вежби повећава се обим вежбања, интензитет рада и активно време вежбања у основној фази часа. Рад с допунском вежбом има смисла само када је евидентно да ће ученици проводити краће или дуже време у чекању на укључивање у поновно вежбање.

Извођење допунског вежбања може бити индивидуално (ученик сам одлази после основне вежбе и изводи једну допунску вежбу или више њих) или групно (док неке групе ученика вежбају нпр. играју кошарку на два коша – други ученици спроводе допунско вежбање у одређеном трајању). Индивидуално извођење допунске вежбе је најчешће када су основне вежбе елементи спортске гимнастике или атлетике. Групно извођење допунских вежби најчешће се користи када се спроводи игра у форми учествовања екипа по утврђеном редоследу и у одређеном времену. Док се две екипе налазе у игри, остале вежбају изван игралишта, чиме се спречава њихово пасивно улажење у игру.

При извођењу допунских вежби ради побољшања моторичких способности прецизира се:

- број понављања у једној вежби, или време вежбања у секундама;
- број серија вежбања;
- трајање паузе између серија.

Допунске вежбе су најчешће:

- вежбе снаге и вежбе покретљивости;
- вежбе за побољшање локалне мишићне издржљивости и издржљивости у снази;
- вежбе сегментарне брзине.

Од *сйрава* се најчешће користе: шведске лестве, справе за пењање (шипке, конопци, косо постављене лестве), шведске клупе, струњаче или део површине пода посебно означен за извођење допунских вежби.

Да би рад с допунским вежбама био успешан, потребно је:

- да су вежбе координацијски једноставне и да се могу изводити без посебне обуке;
- да се изводе у условима који спречавају повређивање ученика;
- да је место за допунско вежбање постављено тако да се вежбањем не омета приступ основном вежбању и извођење основне вежбе;
- да се место на коме се изводи допунска вежба јасно покаже или означи предметом, а најбоље писаном ознаком.

Примена допунских вежби је повезана с креативношћу наставника и проценом када их треба сврсисходно користити. Допунске вежбе се не могу примењивати при реализацији свих моторичких садржаја програма.

У циљу интензификације вежбања примењује се рад са „станицама”. Овај облик рада је ефикасан, али организационо тежи. Формира се већи број група с малим бројем ученика, а на вежбалишту је размештено више справа и реквизита. Станица је место за одређено вежбање. На једној станици може се изводити један моторички задатак или више њих. Вежбе су најчешће елементи спортскотехничких кретања (гимнастика, атлетика, спортске игре) или једноставна кретања равноправна по значају (имају смисао основних вежби). Устаничном раду ученици треба да знају вежбања и да их изводе самостално. Уколико неко од ученика не може да изведе одређену вежбу, одређује му се слична или нека коју зна. Рад са станицама је у великој мери индивидуалан облик рада ученика. Чим се једном или више пута уради вежба на једном месту, одлази се на следеће радно место, по строго утврђеном редоследу, на знак наставника или без њега.

Ученици у одређеном времену пролазе све станице. Рад са станицама може имати два облика:

- у једној варијанти сви су ученици истовремено обухваћени радом са станицама;

- у другој варијанти: једна група ученика на одређеном простору и у одређеном времену ради на станицама, а истовремено друга група фронталним обликом рада спроводи неко друго вежбање (једну вежбу).

Станични рад се примењује када су ученици овладали већим бројем спортскотехничких елемената из одређених области (гимнастика, атлетика, спортске игре). Вежбања се користе с циљем техничког усавршавања и кондиционог вежбања. У раду са станицама користе се и вежбања савладана у претходном разреду. Рад са станицама се примењује на више узастопних часова, а затим се нека вежбања избацују, а друга убацују, да би рад био занимљивији. Рад са станицама може се применити у реализацији садржаја кошарке, гимнастике и атлетике. Најефикаснији организационо-методички облик у усавршавању моторичких способности јесте **кружни тренинг**. То је облик индивидуално организованог рада. Вид је интервалног тренинга, прилагођен школским условима. Вежбе кружног тренинга су најчешће вежбе снаге репетитивног карактера. Планира се 6–12 вежби у кругу, при чему се на сваком радном месту за сваког ученика обезбеђује справа, реквизит или само потребан простор за вежбање. Дозирање је прецизно дефинисано. Одређује се број понављања за сваку вежбу, као и трајање интервала одмора. Оптерећење се одређује индивидуално, према могућностима ученика утврђеним „максималним тестом”. Ученици се поделе у групе и распореде на места за вежбање, објасне се вежбе и редослед. Затим се изврши тестирање. Од ученика се захтева да на знак сваку вежбу изведу с максималним бројем понављања до отказа, или се захтева извођење покрета што већом брзином у задатом времену (најчешће број покрета у току 20–30 секунди). Сваки ученик треба да запамти или запише број понављања. Добијени резултат се смањује за 1/2 или 1/3, па умањени број понављања представља

почетно оптерећење. Из часа у час примењују се задата оптерећења, да би се после извесног времена (процењује наставник) поново извршио максимални тест и одредио нови почетни ниво оптерећења ученика.

Кружни тренинг садржи вежбе за јачање руку и раменог појаса, трбушне мускулатуре, леђне мускулатуре и мускулатуре ногу. За једну групу мишића могуће је предвидети и више вежби, али се води рачуна да после вежби за једну групу мишића не следи вежба за ту исту групу. Извођење сваке вежбе траје од 15 до 30 секунди, а пауза између вежби од 10 до 30 секунди. У случају да је примењен круг од 12 вежби, време трајања кружног тренинга није дуже од 15 минута.

Кружни тренинг се спроводи у првом или другом делу основне фазе часа, што зависи од тежине задатка, спортскотехничког образовања, трајања основне фазе часа или утицаја вежби на организам. Кружни тренинг је напоран, али је занимљив због динамичности вежбања. Организационо је сложен за наставнике јер се, поред објашњавања рада, ученицима пружају и информације путем текста, цртежа и броја. Рационално је да се места извођења вежби обележе бројевима, како би ученици знали редослед извођења вежби. Добро је да се вежбе прикажу цртежима и пропрате пригодним текстом. Ово се показало веома ефикасно у позитивној мотивацији ученика.

Кружни тренинг није добро пречесто спроводити, јер се временом може формирати осећај монотоније. Треба га користити као допуну осталим вежбањима, у правом тренутку, сагласно могућностима примене уз основни садржај рада. Кружним тренингом не мора истовремено бити обухваћен целокупни састав ученика. Могуће је да један број ученика вежба „кружни тренинг”, док остали, сврстани у групу одређене бројности, вежбају по принципу фронталног облика рада или неке друге организационо-методичке форме рада. Током основне фазе часа изврши се замена између група.

Кружни тренинг, поред утицаја на побољшање снаге ученика, утиче у одређеној мери и на њихову општу издржљивост и функционалне способности. Кружни тренинг се не примењује шаблонски, на основу књишких рецепата. Свако ко се одлучи да га примењује саставиће га од вежби које су примерене условима наставе, као и способностима ученика.

Полигони се примењују у складу са условима за извођење наставе, усвојеним моторичким садржајима и способностима ученика. Полигон је дефинисан као ходање или чешће трчање испрекидано извођењем других моторичких задатака, најчешће изведених моторичких форми (елементи гимнастике, атлетике, спортске игре, итд.). Моторички задаци морају бити они који су ученицима познати и које су већ савладали. Када се полигон користи у циљу развоја моторичких способности, саставља се од појединачних вежби које изискују снагу, спретност, окретност и брзину. Када ученици савладају полигон обично следи прелажење полигона „на време”. Брзо савладавање полигона доприноси и развоју издржљивости.

4. МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

4. 1. АТЛЕТИКА

Програм наставне теме Атлетика за шести разред заснован је на усвојеним знањима, вештинама, ставовима и вредностима из програма за пети разред.

Ради остваривања постављених исхода предвиђени су следећи садржаји из атлетике.

Основни садржаји

- Техника штафетног трчања
- Скок удаљ
- Бацања кугле од 2 kg
- Истрајно трчање – припрема за крос
- Скок увис (опкорачна техника)
- Бацање „вортекса”

Проширени садржаји

- Тробој

У методици обучавања предложене су вежбе према Стефановићу (1992) и Гајићу (1970).

Техника штафетног трчања

Пре обуке штафетног трчања неопходно је поновити технику спринтерског трчања. Техника штафетног трчања састоји се из четири фазе (дела):

- Почетак трчања.

– Полазак је из ниског старта, штафета је у десној руци, ослонац на палац и кажипрст.

– Трчање на стази не разликује се од технике спринтерског трчања; ученици који трче у кривини то чине унутрашњом страном стазе.

– Измена се врши у зони измене, дужине 20 m. Пре ове зоне налази се зона залета, у дужини од 10 m (зоне у школским условима је неопходно скратити у складу са условима), на почетку које стоји ученик и чека палицу у полувисоком старту. Потребно је нагласити да ученици који трче на правцу држе, палицу у

левој руци (прва и трећа измена), а полувисоки старт заузимају тако што леву ногу постављају напред, а десну назад уз линију. Десна рука је на тлу, лева је подигнута назад и горе, а поглед је преко или испод левог рамена.

– Финиш се трчи на исти начин као и без палице.

Уколико постоје услови, након припремне фазе часа ученицима се може приказати видео-снимак једне штафетне трке или едукативни постер. Ученици треба да усвоје – науче два начина измене штафете: „одозго надоле” и „одоздо нагоре”. У почетку обучавање технике измене штафете обавља кроз штафетне игре.

Обучавање технике измене штафета

Вежба 1

Ученици стоје у колони један иза другог у групама од по четири ученика (у зависности од броја палица). Палица је код ученика који је на зачељу колоне, у десној руци. На договорени знак („хоп”, „сад” и сл.) ученик испред поставља леву руку дланом отвореним према горе, с палцем према телу, и прихвата палицу коју му ученик иза предаје начином „одозго нагоре”, тако што поставља палицу између палца и кажипрста. Ученик који је примио палицу на исти начин предаје ученику испред себе у десну руку.

Да би час био интензивнији, не треба се дуго задржавати на овој вежби.

Вежба 2

Иста је као претходна и ради се у кретању (лагано трчање или брзи ход). Када ученици дођу до краја сале или терена okreћу се за 180° и понављају вежбу.

Вежба 3

Ученици се распоређују на удаљености 10–15 m. Ученик с палицом до-трчава до следеће измене, а на одговарајући знак ученик који чека пружа руку позади, и обављају правилну измену штафете. У почетку ученик који прима штафету гледа ученика који му додаје штафету, а након усвајања технике ученици врше измену на договорени знак без гледања.

Вежба 4

У складу с условима организује се штафетна трка око рукометног терена, око школе или на неки други начин, при чему се води рачуна о правилној измени штафете.

При свакој вежби ученици треба да мењају места у групи. Исте вежбе могу се применити за начин предаје палице „одоздо нагоре”.

Ученицима укратко објаснити да постоје две штафетне дисциплине у атлетици:

- техника штафетног трчања на 4×100 m и
- техника штафетног трчања на 4×400 m.

Дужина штафетне палице је 28–30 cm, а пречника је 4 cm (± 2 mm). Школске палице могу бити од пластике или другог безбедног материјала, док су професионалне палице направљене од алуминијума или других лаких материјала. Штафетно трчање кроз историју имало је функцију комуникације, тј. преношења порука и било је претеча данашње поште.

Организација вежбања у основној фази часа:

Вежбање начина измене штафете могуће је реализовати у сали или на отвореном простору. Ученике је неопходно распоредити у групе – колоне, у зависности од броја палица, и с њима реализовати вежбе измене штафетне палице. Након усвојених вежби неопходно је да ученици пробају да реализују штафетну трку, у складу са условима које школа има на отвореном простору.

Истрајно трчање – припрема за крос

Под увежбавањем истрајног трчања подразумева се: приказ технике, понављање карактеристичних фаза технике, трчање ученика и указивање на евентуалне грешке.

Ученик правилно трчи ако:

- држи тело у скоро усправном положају;
- ставља ногу на подлогу најпре предњим делом стопала, а затим целим стопалом;
- поставља одразну ногу на крају одскока потпуно опружену;
- изводи брзо подизање замајне ноге, које доприноси одржавању равнотеже тела.

Ученике треба најпре треба подсетити на технику трчања на средњим и дугим дистанцама, и то обављањем основних карактеристика технике. У ту сврху могу се користити и разна дидактичка средства (кинограми, слике итд.). Демонстрацију технике трчања изводи наставник. Трчање треба да буде по равном делу стазе и у кривини да би ученици, посматрајући са свих страна, могли да се сете битних елемената технике трчања. Неопходно је поновити вежбе из претходног разреда и проверити усвојеност кретања – технике трчања. За ученике овог разреда предвиђено је трчање умереним интензитетом, наизменично с ходањем, у трајању од 5 до 12 минута, што зависи од припремљености ученика.

У припреми за крос и када се путем истрајног трчања ради на побољшању опште издржљивости, неопходно је поделити ученике на групе по способно-

стима (хомогенизоване групе), ради задавања различитих временских интервала трчања у умереном темпу (диференцирано задавање оптерећења ученицима).

Врло је важно са ученицима поновити тркачке вежбе, као што су:

- ниско гажење,
- одскоци из скочног зглоба,
- тркачки скокови с ноге на ногу,
- забацивање потколенице,
- високо подизање колена и
- повезивање ових вежби с трчањем.

Потребно је поновити покрете рукама у месту, у ходу и прилоком трчања, мањом или већом брзином. У склопу увежбавања технике трчања на средњим и дугим дистанцама, неопходно је поновити технику високог старта. Ученицима треба објаснити и како да правилно дишу приликом трчања.

Организација вежбања у основној фази часа

Трчање на средњим и дугим дистанцама најбоље је спроводити на отвореном простору (двориште, игралиште, оближњи парк, шума, поље итд.). Међутим, када нема таквих могућности, а нарочито у зимском периоду, оно се спроводи и у сали за физичко васпитање.

Ученици се поделе на више група (3–4), с највише 8–10 ученика. Најчешће се трчи по стази кружног облика (око терена, око школске зграде и сл.). Групе ученика се крећу једна уз другу на растојању од најмање 6 m. Осим тога, он прати трчање ученика у групи и указује на уочене грешке. Осим тога, он непрекидно води рачуна о степену заморености ученика и по потреби им даје знак да из трчања пређу у ход. Ученицима који изразито тешко подносе оптерећење одређује се мањи интензитет и обим оптерећења у односу на групу. Ако се трчи по мањој кружној стази, добро је неколико пута променити смер кретања. У сали или на мањем игралишту може се применити змијолико кретање.

За методику физичког васпитања је важно правилно одредити колике даљине трчања за различите узрасте ученика.

Према неким ауторима, даљина трчања у старијим разредима основне школе може да се креће од 500 m до 2000 m, што зависи од способности и пола ученика. Ако се дужина трчања одређује временски, интервали трчања износе 3–5 минута.

Према искуствима, ученици у узрасту од 12 година могу да трче оквирно око 5 минута, а ученице око четири минута. У програму за шести разред, у делу који се односи на праћење и вредновање, наведено је да би ученик/ца требало да претрчи седам минута техником истрајног трчања, али за наставнике су ови нормативи оријентациони, јер они узимају у обзир индивидуалне способности ученика.

Трчањем на средњим и дуљим дисџанцама не може се исџунити време џредвиђено за основну фазу часа, џа се оно најчешће комбинује с друљим акџивностима и вежбањима. То мољу биљи: сџортске ијре (рукомет, фудбал, кошарка), сџринџерско џрчање и друље дисџиплине из аџилеџике, кружни џренинџи, или комџлекс вежди снаје и џиџкосџи.

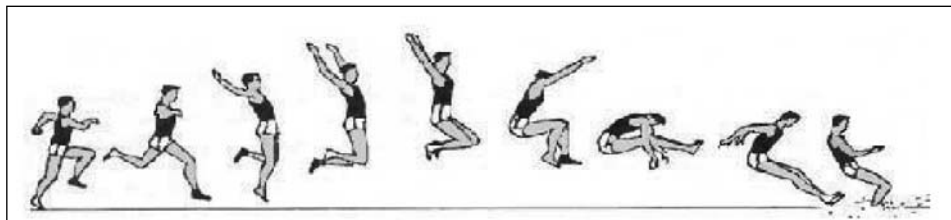
Скок удаљ (техника „увинуће“)

Пре обучавања технике „увинуће“ треба поновити „згрчну“ технику из петог разреда, као и технику трчања спринта.

Предвежбе за скок удаљ су:

- индиџански скокови;
- залет и одскок – да се главом додирне постављени оријентир (висина оријентира око 2 m);
- залет и одскок са избацивањем груди и кукова (лук);
- наскоци на справе постављене у висини колена, једном или обема ногама.

НАПОМЕНА. – Од ученика не треба захтевати прескакање ниско постављених препрека.



Слика 62. – Скок удаљ џехником увинућа

Метџодика обучавања ученика обухваџа објаџињење фазе залетџа, одскока, леџа и доскока.

Залет је 12–16 такмичарских корака. У зависности од одскочне ноге, неопходно је мерењем одредити место поласка и одскока. Мерење залета врши се тако што ученик одскочном ногом стоји на одскочној линији (дасци), док је друга нога за стопу иза. Ученик трчи према полазишту и код петог двоко-рака обележава место додире одскочне ноге с подлогом. Код залета је важно постизање што веће брзине за кратко време, која треба да буде највећа у моменту одскока. Непосредно пре одскока труп је усправан.

Залет почиње целим стопалом, с тим што су први кораци краћи, а затим се продужавају до оптималне дужине, при чему се достиже оптимална брзина с којом се врши одскок. Током залета покрети су мекани. У почетку ученици треба да буду концентрисани на залет, а не на одскок.

Одскок је брз и експлозиван, бржи него кораци залета. Труп је опружен, поглед је усмерен право, замајна нога креће увис и напред, врши се енергичан замах колена замајне ноге напред-косо-горе. Рука супротна од замајне ноге покрет у смеру напред-горе, а друга покрет у страну-горе или назад. Врши се покрет истезања тела.

Након одскока у фази лета слободна нога се испружа у вертикалу, да би се придружила одскочној нози. Руке се подижу изнад главе, кукови се гурају напред (прави се увинуће), уз истовремено забацивање потколеница. Ноге се затим подижу нагоре и напред, док се труп спушта доле. Чини се замах рукама које пролазе поред ногу током доскока како би се обезбедило снажно опружање („избачај”) ногу у доскок.

При доскоку руке се крећу према доле, чиме се омогућава кретање потколеница напред. У моменту доскока труп се креће унапред, како би се спречило падање уназад на руке. Доскок може да се изведе на три начина: чучњем, седом поред отиска, или седом у отисак.

Најчешће грешке које се уочавају су:

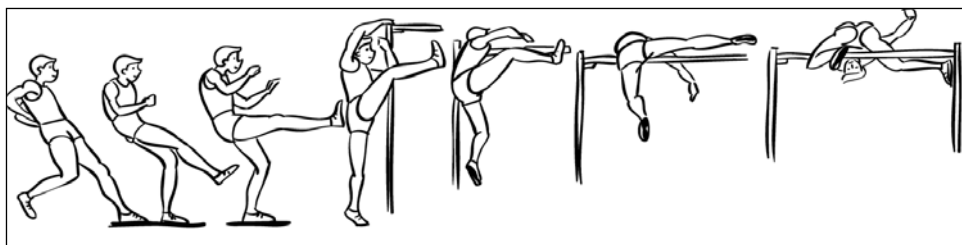
- глава је приликом залета „увучена” у рамена;
- окретање главе лево-десно приликом трчања;
- леђа нагнута назад приликом трчања;
- лоше постављање одскочне ноге (опирање одскоку);
- положај замајне ноге при одскоку не доприноси подизању тежишта тела;
- неопружање слободне ноге у фази лета;
- недовољно забацивање (увијање) у куковима;
- руке остају спуштене;
- пад на руке приликом доскока.

Организација вежбања у основној фази часа

У обучавању скока удаљ неопходно је ученике поделити у више група. Док једна група скаче, друге изводе предвежбе или неки други задатак (скок удаљ из места, вежбе технике трчања и спринт, ниски старт). Ако постоји могућност, у сали треба поставити два скакалишта. Када се у сали скаче удаљ, мора се скакати и доскакати на велике струњаче од сунђера. Скакање удаљ из залета и доскок на гимнастичке струњаче неминовно доводи до пада ученика и могућих повреда. Скок удаљ је најбоље увежбавати скакањем у песак (јама на отвореном игралишту или терену). Скок удаљ могуће је комбиновати и са станичним методом рада. Једни увежбавају скок удаљ, а други по систему станица раде вежбе за развој моторичких способности (снага, издржљивост).

Скок увис (опкорачна техника – стредл)

Техника скока увис (сл. 63), као и сви скокови, састоји се од четири фазе: залет, одскок, лет и приземљење.



Слика 63. – Скок увис ојкорачном шехником

Код опкорачне технике залет је праволинијски, под углом од око 30° , с наглашеним избацавањем потколенице. Код последњег корака труп је нагнут уназад, а руке су спуштене доле и назад. При одскоку одскачна нога се преко пете поставља на цело стопало, истовремено се кукови гурају према напред и горе, одскачна нога се експлозивно опружа, уз истовремени снажан замах рукама и замајне ноге према горе, која је у почетку опружена у колену, а потом савијена. Приликом преласка летве, у току лета, летву прелази прво замајна нога а затим предња страна трупа, хоризонтално изнад летве. Рука са стране замајне ноге прелази преко летве (као да је „грли“), док рука са стране одскачне ноге пролази поред кука. Одскачна нога треба да буде савијена у зглобовима кука колена и скочног зглоба и врши „отварање” упоље. Тело се ротира око уздужне осе летве, и пада на бок и руку са стране замајне ноге.

Организација вежбања у основној фази часа

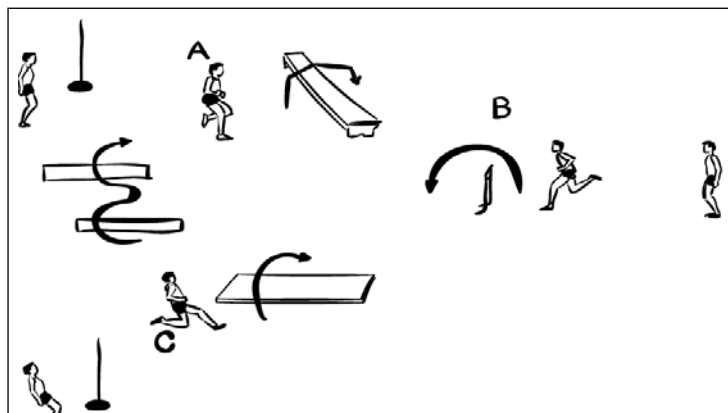
Све вежбе које се изводе на малој висини, а у суштини су имитација скока, реализују се у групама с малим бројем ученика. У зависности од услова, за вежбање се припрема неколико скакалишта од струњача, а ученици могу да прескачу и ластиш или вијачу, коју држе наизменично. Затим се прелази на извођење вежби прескока на припремљеном скакалишту, које је намештено пре почетка часа (сунђер-струњаче, дебеле или више слојева обичних струњача). Ученици прескачу летвицу или ластиш, наизменично с леве и десне стране (у зависности од тога која је нога одскачна).

Прескок се може организовати и у форми рада с допунским вежбама (ученик који је скакао одлази на унапред обележена места и изводи вежбања која ће допринети успешнијем извођењу скокова – замаси ногом придржавањем за справу, кратак залет и одскок са замахом руку, прескакање ластиша на разне начине, на помоћним скакалиштима, наскоци и саскоци са справа итд.). Када је већина ученика савладала технику скакања до задовољавајућег нивоа, прелази се на такмичење (прескочити највећу висину коју је ученик до тада прескочио).

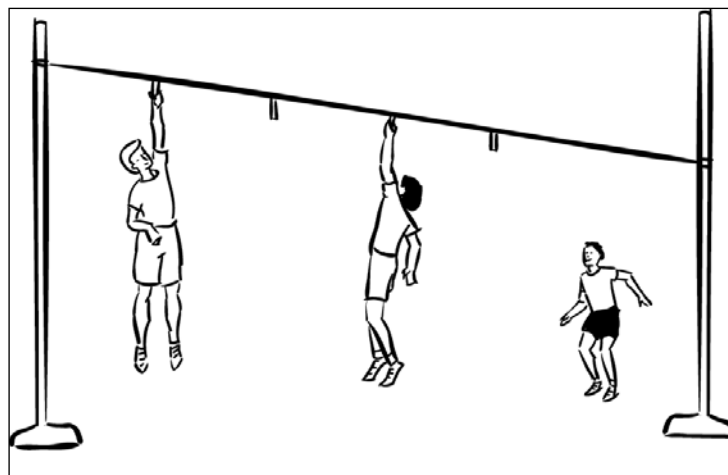
Ради успешнијег спровођења обуке у основној фази часа, већ у припремној фази часа могу се применити следећа вежбања укомпонована у комплекс вежби обликовања:

- замаси ногом ослонцем о рипстол или неку другу справу;
- одскоци са замахом ноге;
- скокови увис из чучња с увинућем;
- прескакање препреке с усправним трупом;
- залет, одскок и наскок на шведски сандук;
- имитација прескока преко клупе.

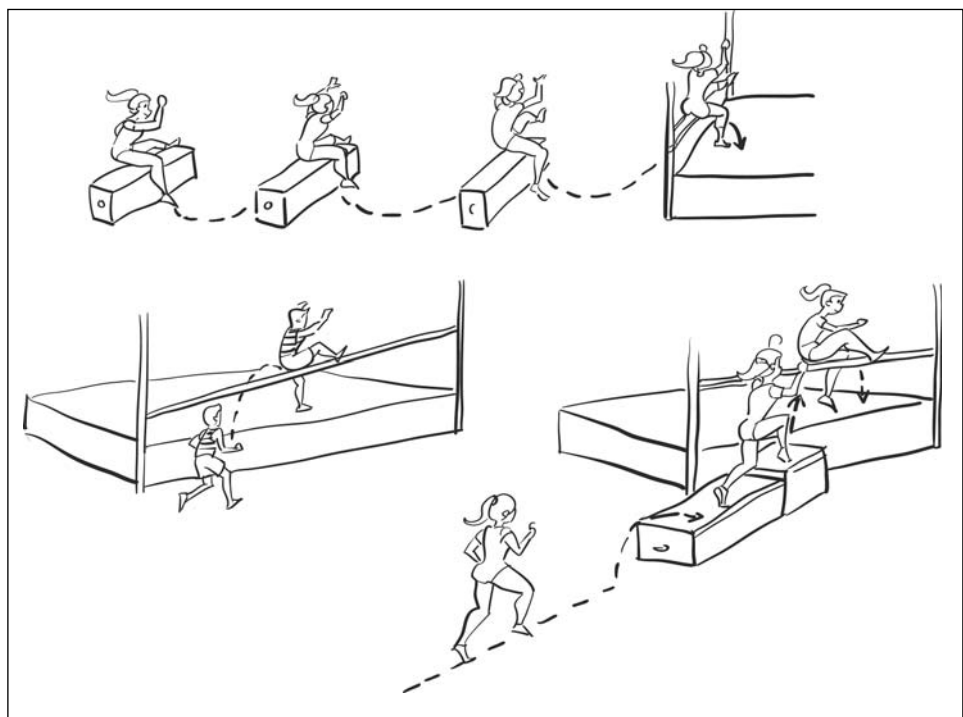
Ова вежбања могу се користити и као допунске вежбе у основној фази часа (сл. 64–68).



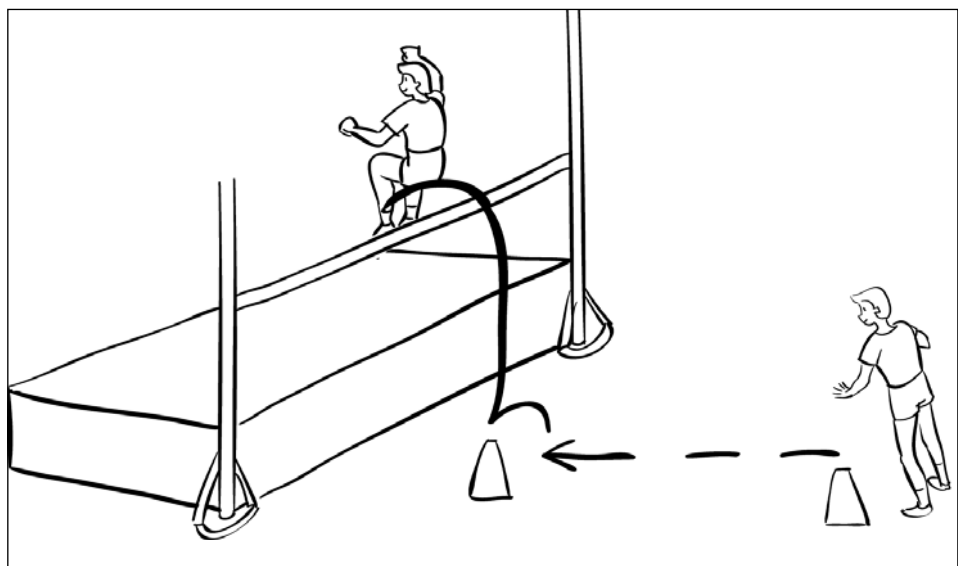
Слика 64. –
Дойунске вежбе



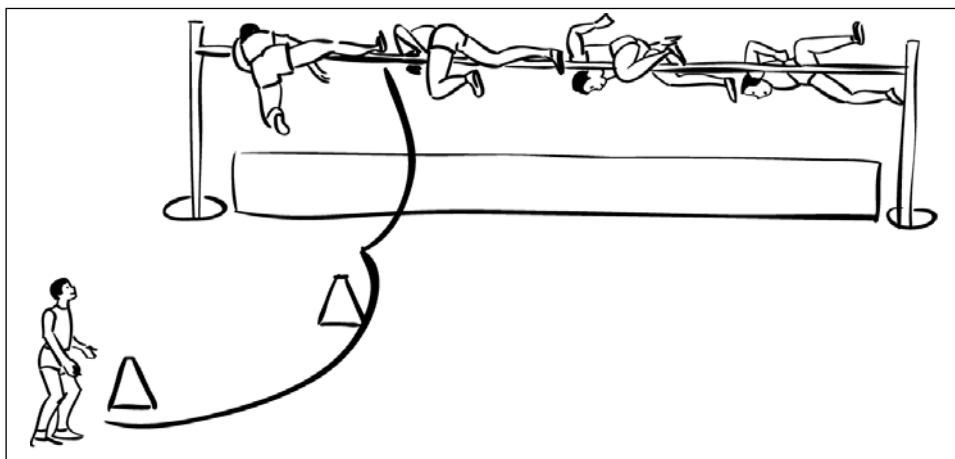
Слика 65. –
Ограз увис



Слика 66. – Прекорачна техника – дојунска вежба



Слика 67. – Дојунска вежба – ѓрескакање



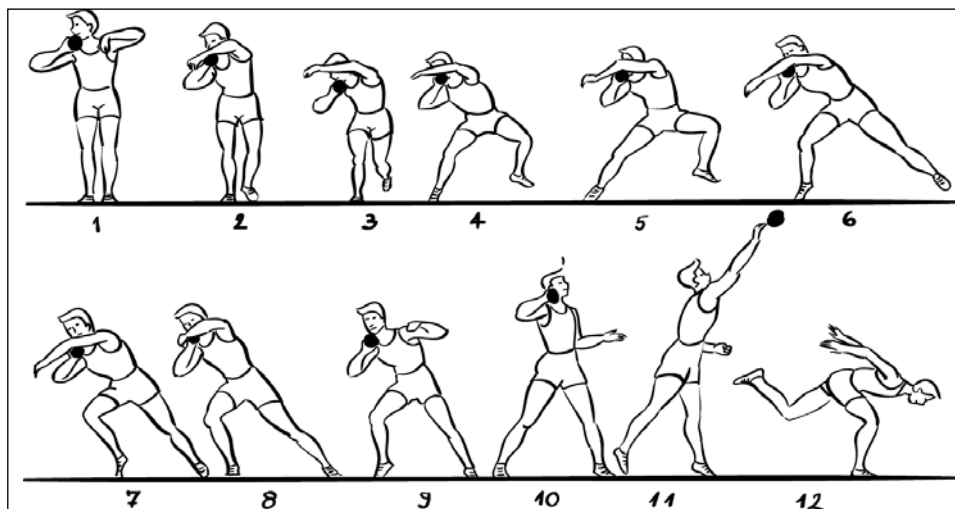
Слика 68. – Препорачна техника – фаза њеласка летице

Бацања

У шестом разреду основни садржаји атлетике јесу бацачке дисциплине – бацање кугле и бацање вортекса, који су у претходном разреду били наведени у препорученим садржајима.

Бацање кугле од 2 kg бочном техником

Бацање кугле је сложен покрет који се састоји од четири фазе – припремне фазе, фазе претицања справе, фазе максималног напрезања и фазе одржавања равнотеже (сл. 69).



Слика 69. – Бацање куле

Предвежбе за обучавање рационалне технике су:

- имитационе вежбе без реквизита;
- бацање тениске лоптице, лакше медицинке, женске рукометне лопте и сл.;
- бацање кугле или медицинке од два килограма увис;
- бацање кугле или медицинке из места уз наглашени засук и ротацију, при чему се води рачуна да се кугла потискује ногама и трупом (мање се обраћа пажња на давање импулса избачаја руком и прстима шаке);
- бацање кугле са два корака из кретања, при чему је ученик окренут грудима у правцу бацања (искорачи се десном па левом ногом, при чему се долази у став за бацање кугле из места, с том разликом што су замах и брзина већи после чега следи избачај);
- бацање медицинке или кугле из бочног положаја или леђима окренутим у правцу бацања;
- увежбавање поскока на једној нози;
- бацање кугле техником у целини.

Бацање бочном техником је лако применљиво у пракси, а одлична је припрема за обучавање „О’Брајан технике”. Техника се учи релативно брзо. Већим бројем бацања кугле побољшава се снага руку, рамена и трупа.

Битни моменти извођења технике

- Правилан почетни положај:
 - тежина на одразној нози, док замајна нога само додирује подлогу;
 - правилно држање реквизита испод браде;
 - замајна рука одручена увис.
- Правилан замах:
 - спуштање одразне ноге у колену;
 - предручење замајном руком;
 - предножење замајном ногом.
- Правилан ецентрични одраз и претизање справе:
 - истовремени одраз одразном ногом у смеру бацања и замах замајном ногом и руком у истом смеру;
 - довољна дужина и не превелика висина фазе одраза – лета;
 - довођење стопала одразне ноге испод тела;
 - на тло се прво поставља одразна, а затим замајна нога;
 - бацач не сме бити склоњен (савијен) у куковима;
 - одразна – задња нога је савијена у колену под углом од 100° до 120°;
 - стопала су међусобно под углом од 90° до 120°, предње стопало је више у поље;
 - труп је благо уврнут назад;
 - замајна нога је благо савијена према назад и у продужетку трупа.

- Избачај справе у фази максималног напрезања:
 - припрема грудних мишића отварањем замајне руке у смеру бацања с дланом окренутим према напред;
 - истовремено кретање тела са одразне задње ноге према замајној предњој нози уз окретање осовине кукова у смеру бацања, уз окретање пете одразне задње ноге ка напред, чиме се наглашава окретање кукова;
 - блокирање кретања леве руке на грудима и осовине раменог појаса управно на смер бацања, експлозивно испружање руке са справом високо према напред, избачај справе.
- Заузимање равнотежног положаја после избачаја:
 - прикључивање задње ноге предњој, по потреби корак предњом ногом назад, уз довршавање окретања трупа ако није добро изведена блокада леве руке и левог рамена.

Бацање „вортекса” удаљ



Вортекс је реквизит дужине око 35 см који подсећа на малу ракету. Тежине је око 200–300 грама.

Реквизит се користи и у америчком фудбалу ради увежбавања технике.

Предњи део вортекса подсећа на умањену рагби лопту и на њему се налазе два отвора који омогућавају да се у лету производи пиштав звук, који може бити занимљив ученицима.



Слика 70. – Бацање вортекса



Слика 71. – Бацање вортекса

Бацање вортекса служи да ученици развијају правилну технику бацања копља.

Ученици старости 12. година могу бацити вортекс око 25 метара, а они најбољих способности и преко 35 метара. Вортекс се баца једном руком, техником која подсећа на бацање копља. У бацању вортекса такмиче се ученици до осмог разреда.

Обука бацања вортекса (сл. 71 и 72) се обавља слично обуци бацања лоптице. Залет је 8–15 корака, а у школским условима и мање. У каснијем узрасту баца се техником бацања копља.

Организација рада у основној фази часа

Вортекс је најбоље бацати на отвореном простору. Баца се у једном смеру, на знак. Ученици који су бацили реквизите иду по њих на знак наставника и враћају их дајући их, у руке онима који су на реду за бацање. Ученике треба распоредити у више врста, које су постављене једна иза друге, у складу с величином простора и бројем реквизита. У бацању вортекса ученици могу бити распоређени и у колоне. Сва бацања се изводе на знак – команду, због безбедности.

Савремени реквизити, као што су гумене кугле, омогућавају лакшу реализацију ових наставних садржаја.

Проширени садржај

Тробој

Када ученици савладају трчање, бацање и скокове, пожељно је организовати такмичење из ове три дисциплине. То је најбоље урадити у пролетњем периоду. Пошто се у пролеће трчи и обавезан крос, који је дисциплина издржљивости, треба се одлучити за тробој који би чинили:

- спринт на 30 метара или, још боље на 50 метара,
- бацање кугле или вортекса и
- скок увис.

Одељењско такмичење организује се у складу с постојећим условима. Као припрема за такмичење могу да послуже часови на којима се вежбе тробоја у комбинацији с другим вежбама спроводе радом са станицама. Такмичење је могуће спровести кроз два часа: на једном часу такмичити се у скоку увис, а на другом у спринту и бацању. За мерење и записивање резултата треба ангажовати ученике као помоћнике, уз унапред припремљене записнике.

Организованом такмичењу може да претходи и рад са станицама, на неком од часова, комбинован од вежби сприната, скокова и других вежби. У рад са

станицама не треба укључивати бацања, због отежане контроле и могућности повређивања ученика.

4. 2. СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Организација и реализација програмских садржаја из спортске гимнастике (вежбања на справама и тлу) за наставника физичког васпитања је захтевнија у односу на друге садржаје програма. Планирање и реализацију ових садржаја ограничавају различити услови у школама и различите моторичке способности ученика (нарочито снага руку и раменог појаса).

За шести разред за наставну тему Спортска гимнастика предвиђени су основни и проширени програмски садржаји.

Основни садржаји

Вежбе на тилу (ученице и ученици): повезана два колута напред; колут назад; став о плећима – „свећа”; колут летећи; став на глави уз помоћ; став на шакама уз помоћ;

премет упором странце – „звезда” састав на тлу комбинован од научених елемената из петог и шестог разреда.

Прескок (ученице и ученици): разношка и згрчка (до 120 cm висине справе).

Вежбе у ујору: паралелни разбој (ученици); наскок у упор; њихање и предњихом сед разножно пред рукама; сасед и њихање; зањихом саскокисастав од научених елемената.

Двовисински разбој (ученице): наскок из места или залета у упор предњи на нижој притки, премах једном ногом у сед јашући, премах другом ногом у упор стражњи и саскок уз помоћ.

Вежбе у вису:

– *дохвајино врайило* (ученици) или *двовисински разбој* – нижа притка, (ученице) вис завесом о потколено, наупор јашући, премах до упора стражњег, саскок уз помоћ;

– *дохвајино врайило* (ученици) или *двовисински разбој* – нижа притка (ученице): вис завесом о потколено; наупор јашући и саскок одношка;

– *доскочно врайило* (ученици): њихање с повећаном амплитудом и саскок у зањиху;

– *двовисински разбој* или нека друга справа за вежбе у вису (ученице): климом успоставити њих, њихање с већом амплитудом и спојено саскок у зањиху.

Пењања (шипка, конопац, морнарске лестве – до пет метара висине).

Ниска їреда: боком поред греде; суножним одскоком наскок на греду суножно (једна нога мало испред друге; различити начини ходања: у успону,

са згрченим предножењем, са заножењем, с високим предножењем; окрет у успону на средини греде; суножни одскок из става предножног с променом ноге и доскок; вага претклоном и заножењем; саскок згрчно.

Проширени садржаји:

- колут напред и назад – сложеније варијанте,
- колут летећи преко препреке и
- повезани премети странце – „звезда” у једну или обе стране.

Висока їреда: наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом), окрет за 90° степени и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), вага претклоном и заножењем уз помоћ; основна кретања из претходних разреда на ниској греди извести на средњој или високој греди.

Прескок „разношка”: козлић постављен по дужини, или по ширини са продуженом фазом првог лета (висина справе 120 cm).

Коњ с хваїаљкама: упори и издржаји.

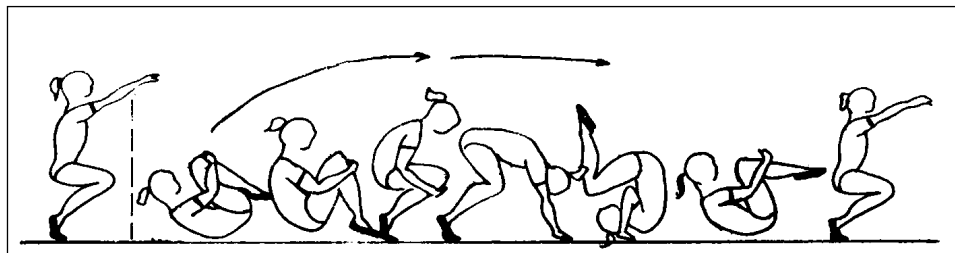
Вежде у уїору: разбој (ученици); саскок предњихом.

У опису задатака из гимнастике коришћене су слике из приручника Радојевићеве и сарадника (2011), као и из *Гимнастичке њочейнице* Бана (1967).

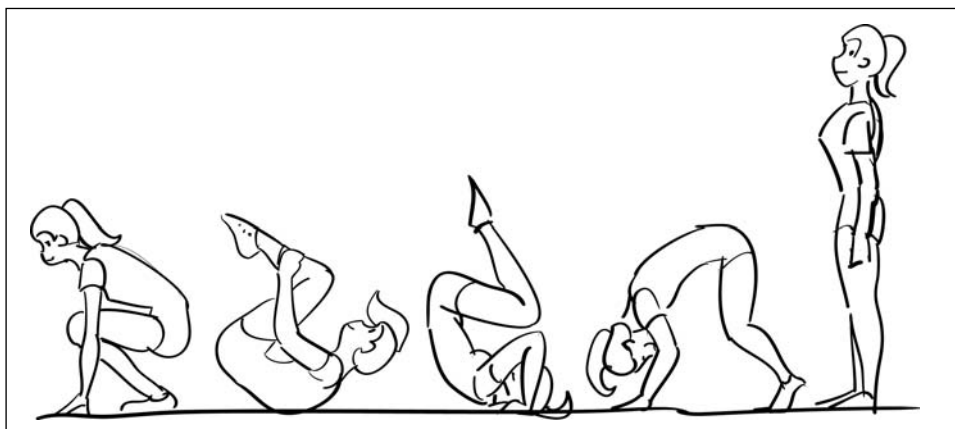
ПОВЕЗАНА ДВА КОЛУТА НАПРЕД И КОЛУТ НАЗАД И СВЕЋА

Сви елементи вежбе обрађивани су већ у петом разреду и ранијим разредима. Ове елементе треба спојити у једну вежбу (сл. 72–74).

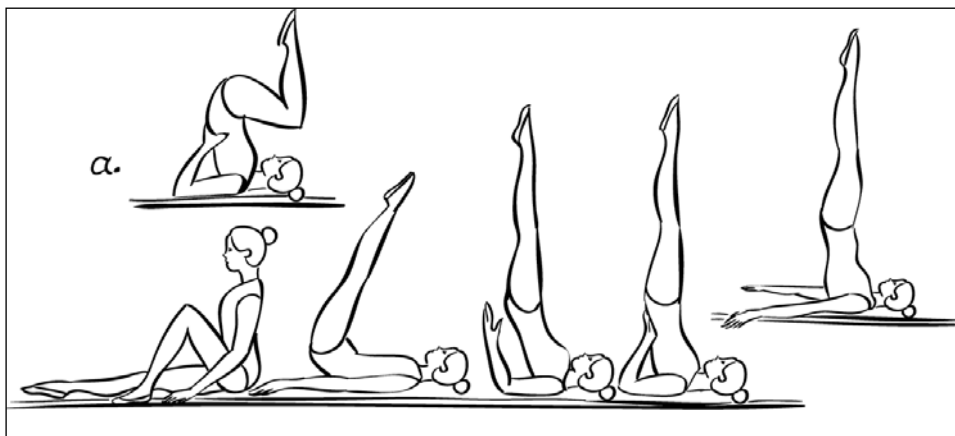
За извођење спојених колутава важни су следећи детаљи: по завршетку првог колута убрзати кретање; тело је склупчано, а глава је изразито савијена према грудима; руке обухватају потколенице и после првог колута се опружају напред ради ослањања на тло и започињања другог колута.



Слика 72. – Два њовезана (сїојена) колуїа наїрег



Слика – 73. Колућ назад



Слика 74. – Сјав на лопатицама

Следи колут назад до чучња с рукама на тлу, клижењем рукама по тлу поред тела кроз потпор лежећи доћи у став на лопатицама.

Елементи могу да буду повезани у целину и следећим редоследом: 1. колут назад, свећа, назад у чучањ и два повезана колута напред; 2. свећа, чучањ, повезани колотови напред и колут назад.

КОЛУТ ЛЕТЕЋИ

Колут летећи је сложенија вежба јер изискује и одређену дозу смелости ученика. Добро савладане и елементи – поваљка склупчано, колут напред из упора чучећег и упора склоњеног, колут напред преко препреке из места и залета јесу основа за успешно учење летећег колута. У обуци летећег колута постепено се повећава дужина лета. То се може учинити на различите начине: скачући у колут преко пола струњаче, целе струњаче, преко једног, два и три ученика који су у упору клечећем. Вежбе које се користе као припремне су оне приказане на сликама 75–81.

Колут летећи се најпре изводи из места (сл. 75), а затим из малог залета (сл. 76). Извођење летећег колута из залета је безбедно на дебелим струњачама, али ученик на тај начин не може да добије прави осећај за контакт и колутање по гимнастичкој струњачи. Решење је да се у прво време колут изводи на дупло постављеним струњачама.

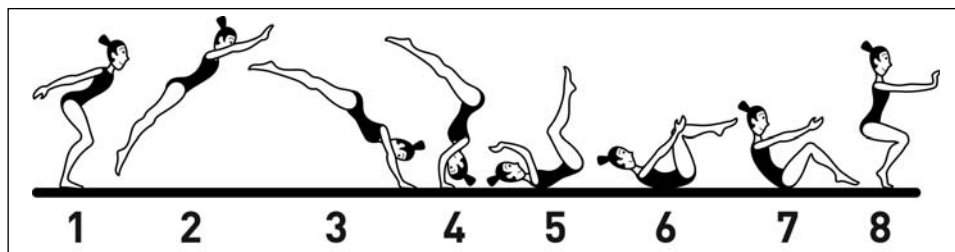
Помагање приликом извођења ове вежбе, која је приказана на слици 81, изводи искључиво наставник.

Кључни детаљи извођења летећег колута су:

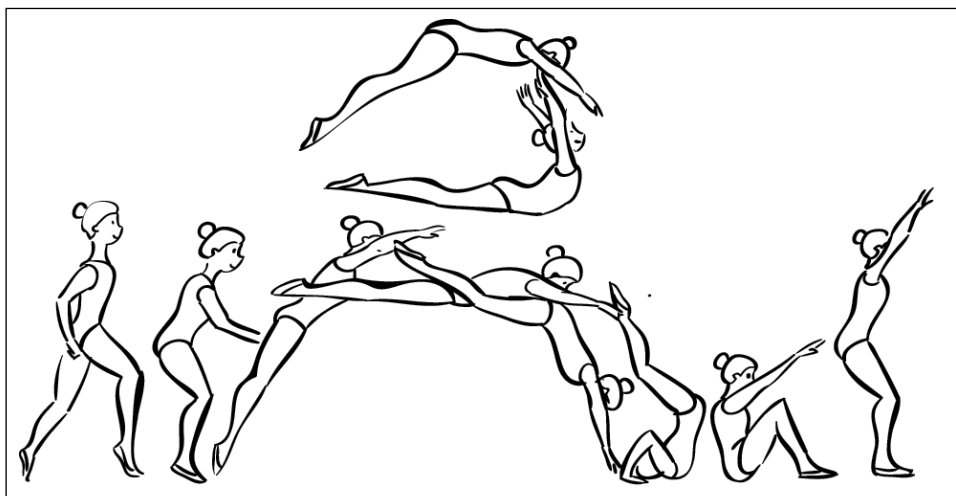
- одраз са две ноге и лет;
- тело је најчешће склоњено или опружено;
- руке су у косом узручењу, а при контакту с тлом морају бити у узручењу, дланови су у ширини рамена, руке се савијају и врше амортизацију;
- при додиру с тлом тело је под углом од 60° ;
- струњача се најпре додирује вратом, а затим плећима.

Грешке су:

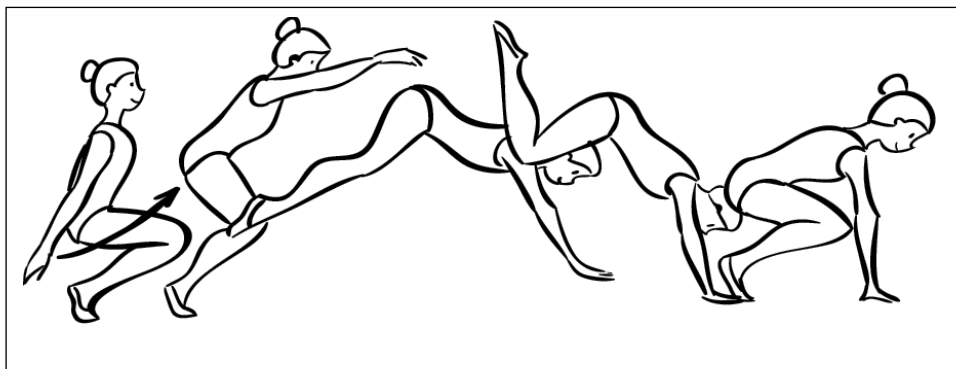
- превелика ротација (пад на леђа);
- низак лет (забијање главом у струњачу);
- кратак лет;
- сувише склоњено тело;
- нагла амортизација рукама.



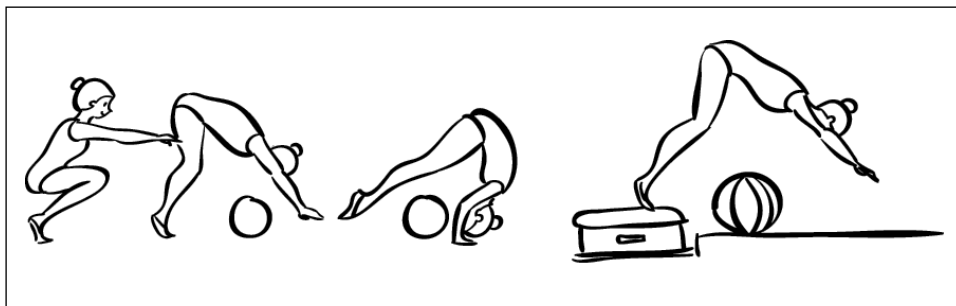
Слика 75. – Колут напред летећи из места



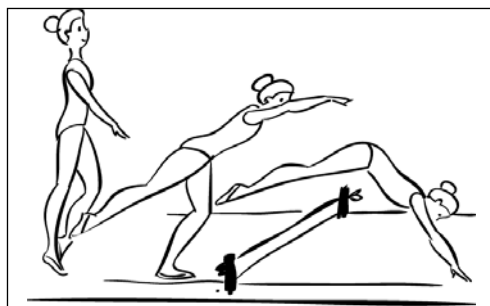
Слика 76. – Колуш најред леићећи из залеија



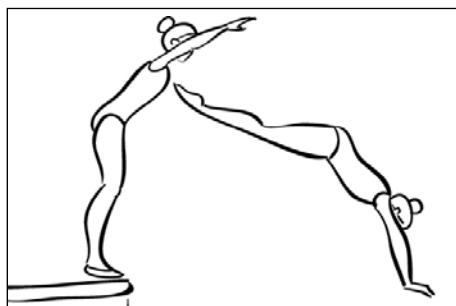
Слика 77. – Жабљи њоскоци одразом с ноју на руке



Слика 78. – Пријремна вежба за колуш леићећи

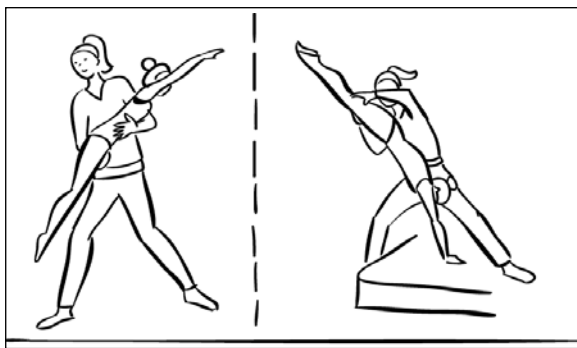


Слика 79. – Кољућ лећећи из ходања одразом једне ноге



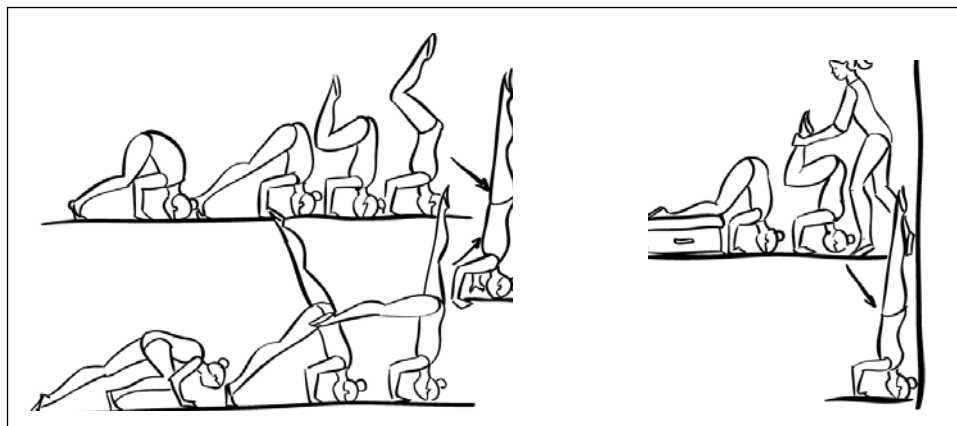
Слика 80. – Кољућ одразом с висине

Слика 81. – Помоћ при извођењу кољућа најређ лећеће



СТАВ НА ГЛАВИ УЗ ПОМОЋ

Став на глави је једноставан за извођење ако се ученицима објасни да су ослонац чело и дланови који чине једнакостраничан троугао (лакша варијанта него када су шаке у ширини рамена). У став на глави може се доћи одразом обе



Слика 82. – Став на глави

Слика 83. – Помоћне вежбе за став на глави

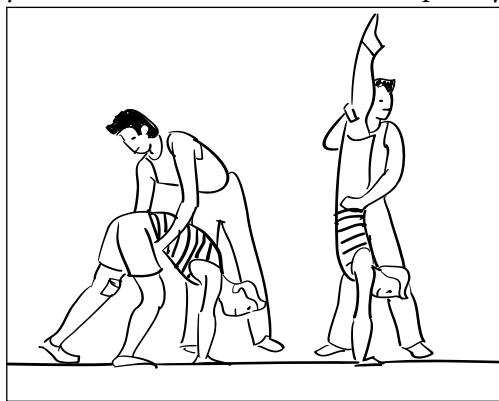
ноге или одразом једне ноге (сл. 82). Чување и помагање изводи се држањем за глежњеве или стајањем са стране једног или два помоћника (сл. 83).

Став на глави може се изводити и уза зид (сл. 83).

Када се научи став на глави уз помоћ, добро је увежбавати став на глави до колута напред. Ова вежба служи као мера безбедности при самосталном извођењу става на глави како би се избегао пад.

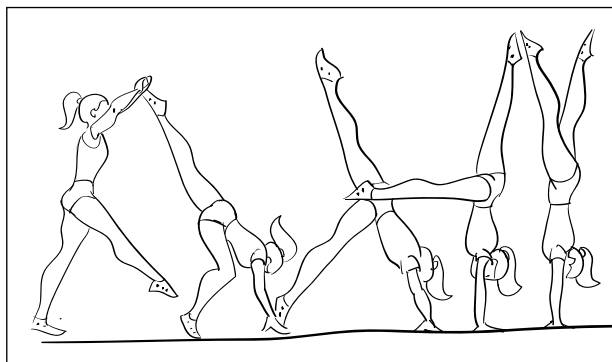
СТАВ НА (О) ШАКАМА

Вежба је ученицима позната из петог разреда (сл. 85). Треба је усавршавати уз помоћ наставника или одговорних ученика како би се добијала све већа



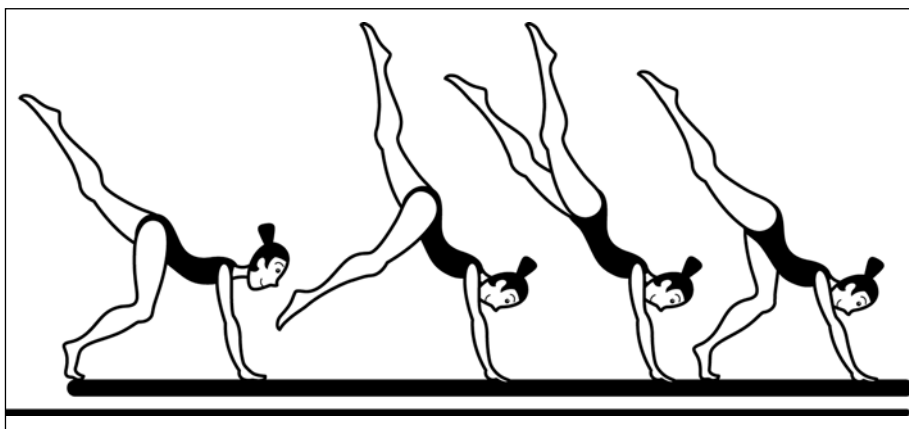
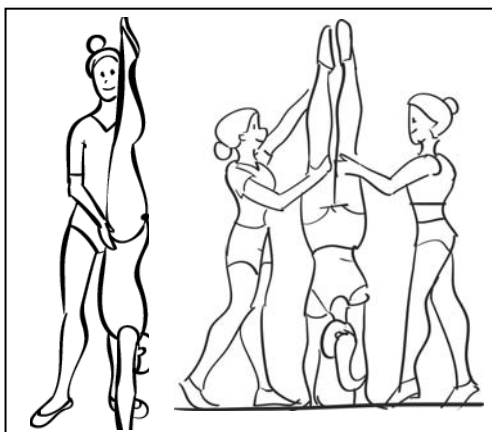
сигурност (сл. 84 и 86). Ова вежба се може изводити уза зид или уз шведске лестве (сл. 89). Поред враћања у почетни положај (сл. 87) добро је увежбавати став на шакама уз помоћ до колута напред (сл. 88) (спасавање у случају губљења равнотеже – пада тела унапред).

Слика 84. – С_тав на шакама уз помоћ

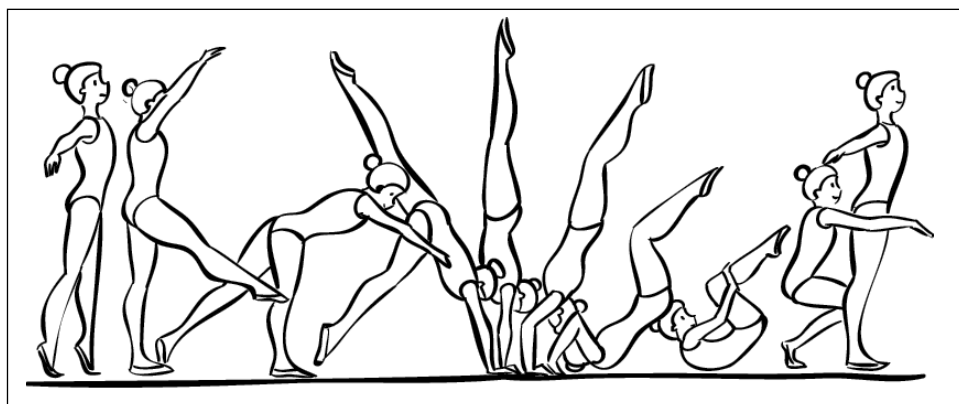


Слика 85. – С_тав на шакама

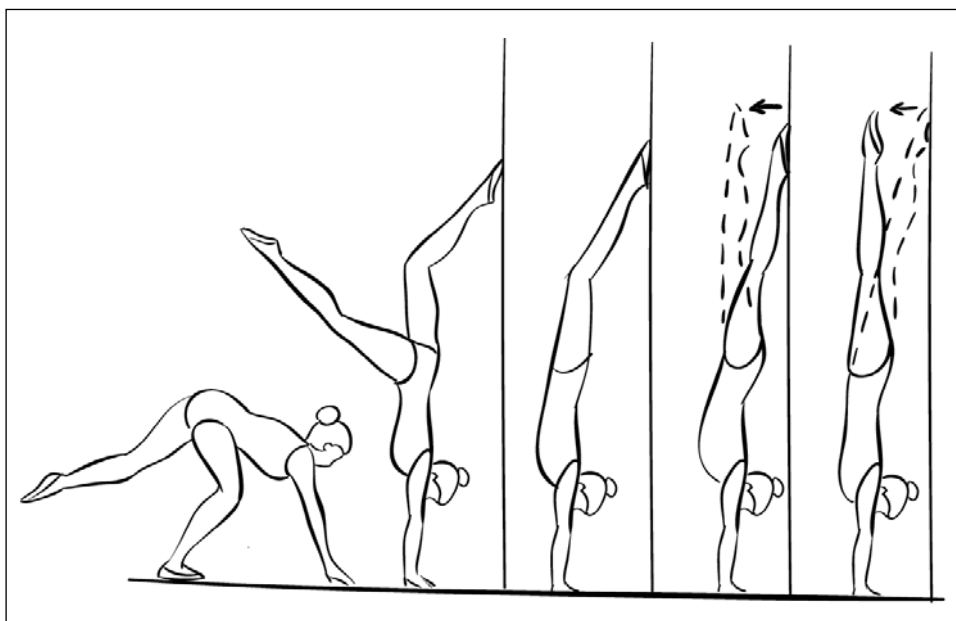
Слика 86. – Чување и йомаїање



Слика 87. – Враћање у йочейни йоложај



Слика 88. – Сїав на руках колуїй найрег



Слика 89. – Став уза зид или уз шведске лесџве

Важне напомене:

- приликом извођења вежбе руке морају бити затегнуте, нарочито у упору;
- замах ногом не сме бити ни прејак ни слаб;
- глава је забачена уназад, а тело не сме бити увито у слабинском делу кичменог стуба;
- инсистирати на опружању ногу трупа затезањем мишића;
- инсистирати на визуелној контроли (ученик не сме да жмури).

ПРЕМЕТ УПОРОМ СТРАНЦЕ – „ЗВЕЗДА”

Да би ученик могао успешно да научи претмет упором странце (сл. 90), мора претходно да савлада став на шакама и став на шакама разножно. Кад ученици уче претмет упором странце битно је да им се прикаже и објасни кретање, а затим да се, уз коришћење предвежби, пређе на целовито извођење кретања.

Објашњење извођења премета странце у леву страну

Почетни положај – став спетни, приручити:

1. одножити левом, одручити, кроз узручење тежину тела пренети на леву ногу и нагибом улево замах десном ногом;

2. упор левом руком, одраз левом ногом;

3. наставак кретања према ставу на шакама разножно;

4. упор десном руком – став на шакама разножно (вертикала);

5. наставак кретања, поставити десну ногу на тло и одгурнути се левом руком – према узручењу;

6. до става на десној нози, одножити левом, одручити.

У методици обучавања користе се следеће предвјебје:

– поновљање става у упору;

– извођење премета странце по кружној линији (сл. 91);

– извођење премета странце по правој линији (сл. 91);

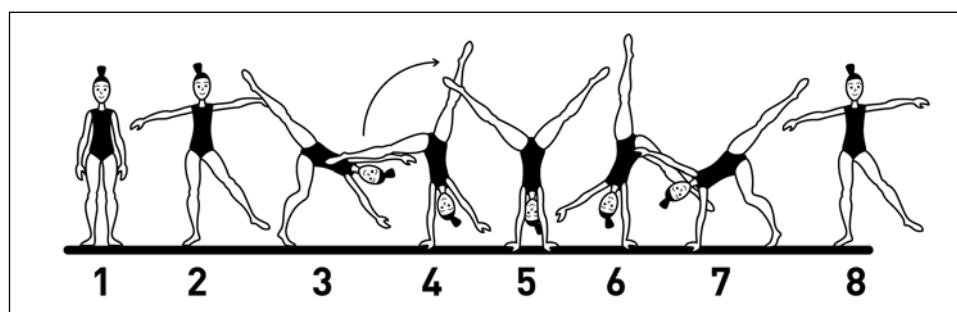
– обучавање за прамет странце уз коришћење ластиша као бочних граничника;

– извођење премета странце између два ученика који помажу укрштеним хватом око кукова (крећу се заједно с вежбачем);

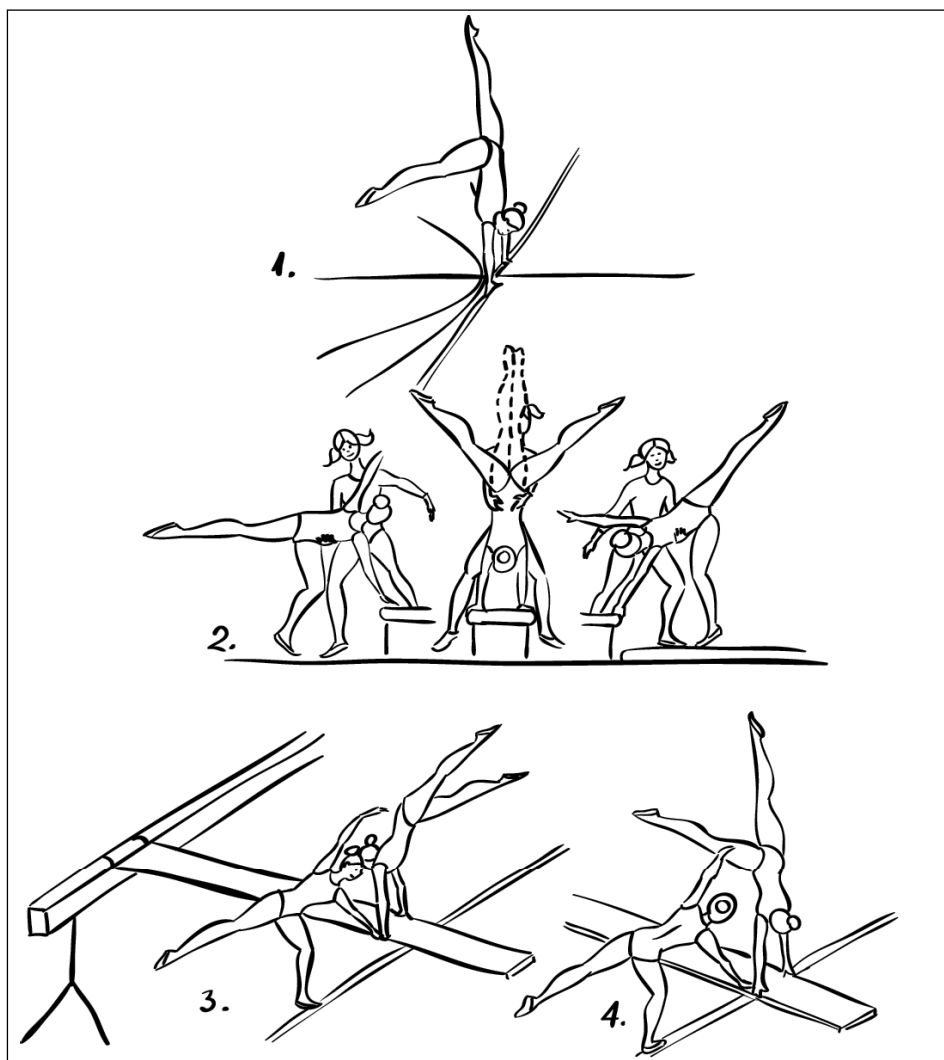
– прамет странце преко косо постављене клупе (сл. 91);

– прамет странце преко ниског шведског сандука (сл. 91);

– прамет странце на косој површини.



Слика 90. – Премет ујором странце

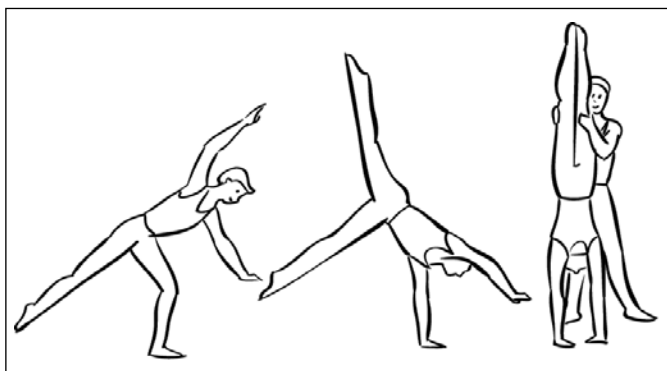


Слика 91. – Помоћне вежбе у обуци

Најчешће грешке које се јављују у извођењу премета упором странце јесу:

- склоњено тело,
- изостављање вертикале,
- згрчене ноге,
- ноге уско постављене,
- руке широко постављене,
- руке уско постављене,
- руке згрчене,
- слаб замах замајном ногом.

Помагање: стоји се иза леђа ученика и једном руком или обема рукама се он придржава за слабински део тупа. Хват рукама око паса је укрштени.



Слика 92. – Предвежба за „звезду”

САСТАВ НА ТЛУ

Састав на тлу од научених елемената треба компоновати према могућностима ученика. Наставник може да уради саставе од најлакших до најтежих елемената.

Овде се даје једна дужа комбинација вежбе која је сложена према тежини извођења елемената. Редослед вежби је такав да ученик завршава комбинацију када стигне до елемента који не може да изведе.

Став стојећи, суножни, предручити обема, чучањ и колут напред до седа опруженим ногама, узручити обема и поглед за рукама, претклон, рукама додирнути прсте ногу, кроз поваљку доћи у положај свеће, издржај, поврат до упора чучећег, колут назад до чучња, предручити обема, усправ и одручити, обема (I део).

Вага заножењем, спуст у упор чучећи склоњено, став на глави уз помоћ, повратак у чучањ, колут напред до чучња, предручити обема усправ (II део).

Два корака напред, предножити и предручити обема, замахом став о шакама уз помоћ (може и став о шакама из места), поврат у став стојећи суножни, одручити и приручити обема (III део).

Колут напред (за напредније ученике – колут летећи из места или с малим залетом) до става стојећег, заручити обема доле, окрет успоном на прстима удесно уз истовремени чеони круг рукама кроз узручење до одручења, одножити обема и прамет странце, одручити и приручити (IV део).

Овај пример није обавезујући. Сваки наставник може да направи нове комбинације вежби за ученике.

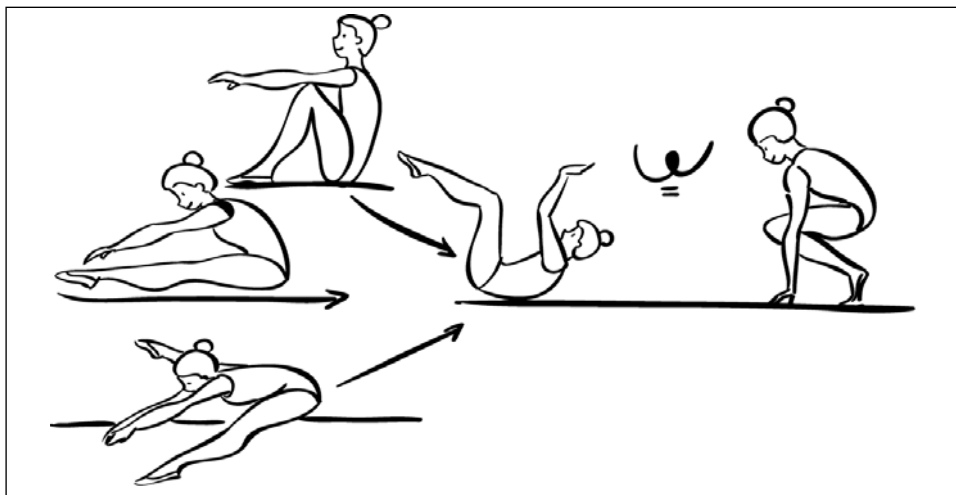
Колути напред и назад – сложеније варијанте (проширени садржај)

Када ученици савладају колут напред, могу се изводити сложеније варијанте ове вежбе:

- колут напред из седа с погрченим или укрштеним ногама;
- извођење два спојена колута или више њих;
- колут напред до става укрштеним ногама, окрет и спојено колут напред;
- колут напред испод разапетог конопца;
- колут напред из става спетног искорак једне ноге;
- колут напред из ходања;
- ношење лопте, бацање увис, колут напред и хватање лопте;
- вођење лопте руком и колут напред.

Такође, када ученици савладају колут назад могуће га је усложњавати на следеће начине (сл. 93):

- полазак у колут из седа с пруженим ногама;
- полазак у колут из седа када је једна нога пружена а друга згрчена;
- колут назад до чучња са укрштеним ногама, окрет и колут назад;
- колут назад до упора клечећег;
- колут назад до упора клечећег заножно једном ногом;
- колут назад до упора чучећег заножно;
- колут назад до упора стојећег;
- колут назад до упора стојећег разножно.



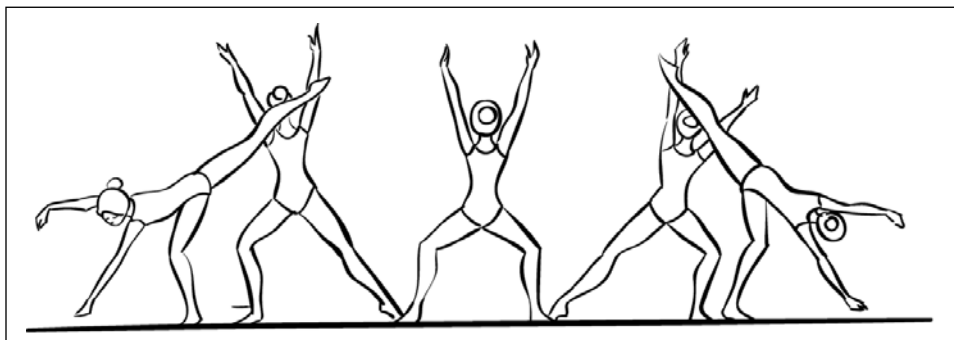
Слика 93. – Колути назад из разних положаја

КОЛУТ ЛЕТЕЋИ ПРЕКО ПРЕПРЕКЕ

Ученици који савладају колут летећи могу да га изводе и преко препреке (оквир сандука, сандук мање висине, шведска клупа, низак козлић иза кога су вишеслојно постављене струњаче.

Повезани премети странце – „звезда” у једну или обе стране (проширени садржај)

Повезивање предмета странце може се извршити почучњем између два предмета или одгуривањем (опружањем) доскочне ноге после првог изведеног предмета (сл. 94).



Слика 94. – Два повезана предмета странце почучњем

ПРЕСКОЦИ

Разношка (козлић постављен у ширину, висина справе 120 cm) (основни садржај)

Залетом од најмање пет корака ученик се суножно одрази од даске. Након лета се ослања рукама на козлић и високо подиже кукове са снажно размакнутих ногама. Следи снажни одраз рукама нагоре у висок лет, а затим мекани суножни доскок на струњачу (сл. 95).

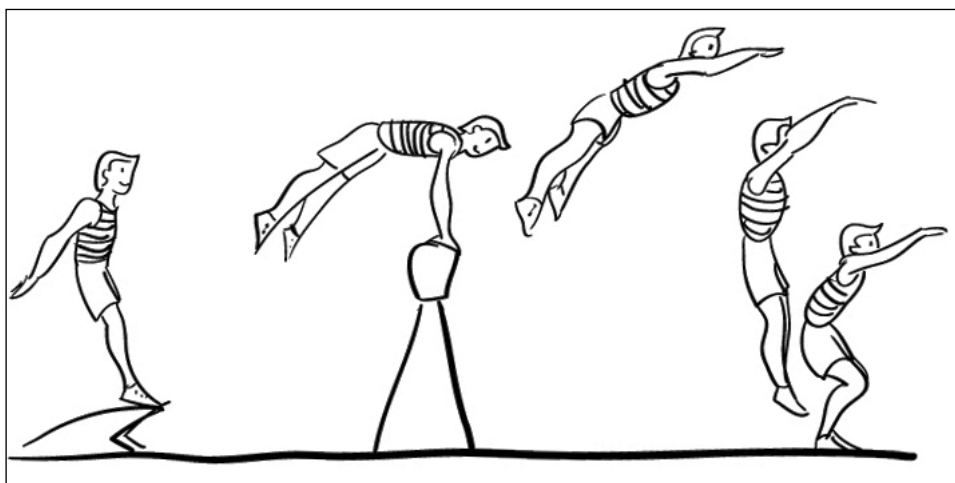
Методски поступак обучавања

У првим покушајима разношку треба изводити на нешто нижој справи. Добра предвежба је извођење разношке без залета: вежбач се ослони рукама на справу и изводи суножне поскоке на дасци; трећим поскоком одрази се и изврши разношку, уз помоћ наставника, који га држи за надлактице и преноси преко справе (наставник је иза справе и лицем је окренут према вежбачу).

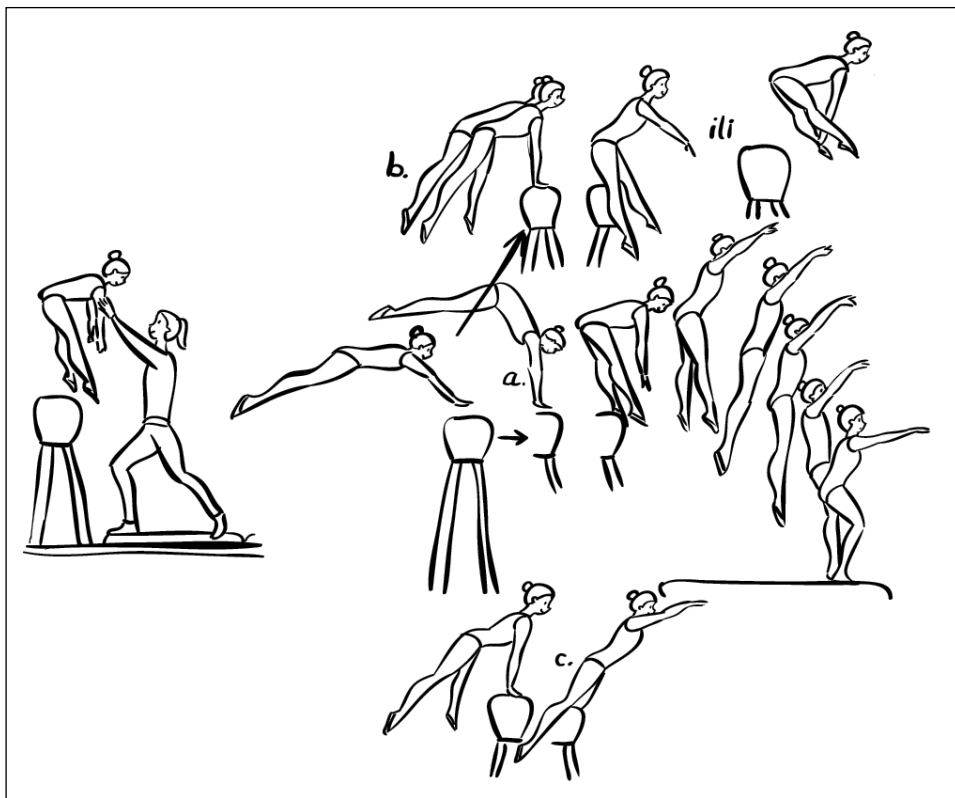
Када је прескок савладан тако да га ученик може самостално извести даска се постепено удаљава чиме се повећава дужина лета.

Код прескока козлића важан сегмент представља одраз рукама од справе. Да би се одраз рукама добро савладао, могу се применити следећа вежбања:

- из упора лежећег на тлу отискивати се у упор стојећи раскорачни;
- наскок у упор стојећи раскорачно, на сандук или коња, који су постављени у ширину.



Слика 95. – Разношка ѓреко козлића у ширину



Слика 96. – Помаѓање ѓриликом ѓрескока разножно

НАПОМЕНА. – Ученици који приликом извођења овог прескока не успевају да се суножно одразе са одскачне даске, могу уз помоћ наставника да изведу следећу предвежбу: ученик се из лаганог трчања одрази једном ногом од тла и доскочи суножно на даску, потом се одрази увис са подизањем руку у предручење и суножним доскоком доскочи на струњачу постављену иза даске. Током извођења ове вежбе неопходно је да наставник стоји на струњачи једном ногом напред, спреман да рукама прихвати ученика који полети напред (сл. 96).

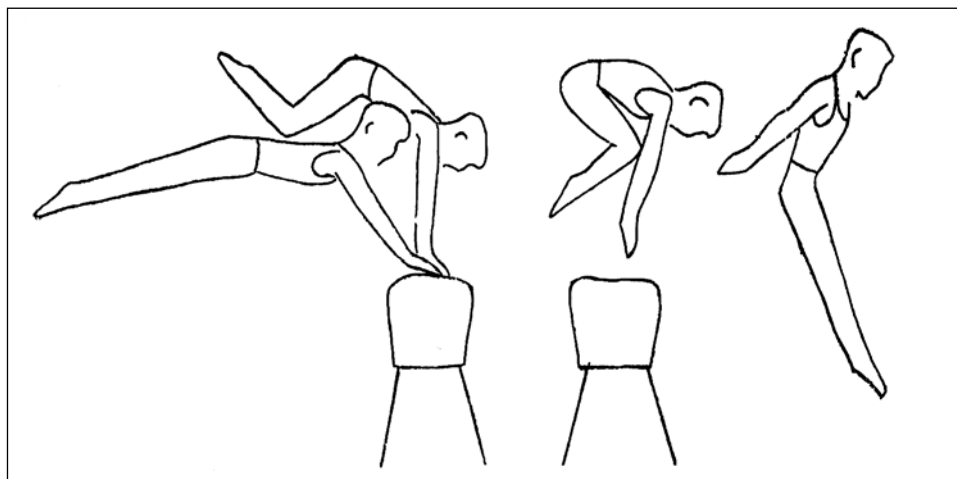
**Згрчка (козлић постављен у ширину, висина справе 120 cm)
(основни садржај)**

Залетом од седам корака ученик се суножно одрази од даске. Након лета се ослања рукама на козлић, а ноге грчи ка грудима. Следи снажни одраз рукама од справе у висок лет, а затим мекан суножни доскок на струњачу што даље од козлића (сл. 97).

Методски њосћујак обучавања

У обучавању овог прескока могу се применити следеће предвежбе:

- наскок на шведски сандук у упор клечећи и чучећи дохватом на почетак и средину сандука,
- наскок на козлић у упор клечећи једним коленом и
- наскок на козлић у упор чучећи, усправ и доскок.



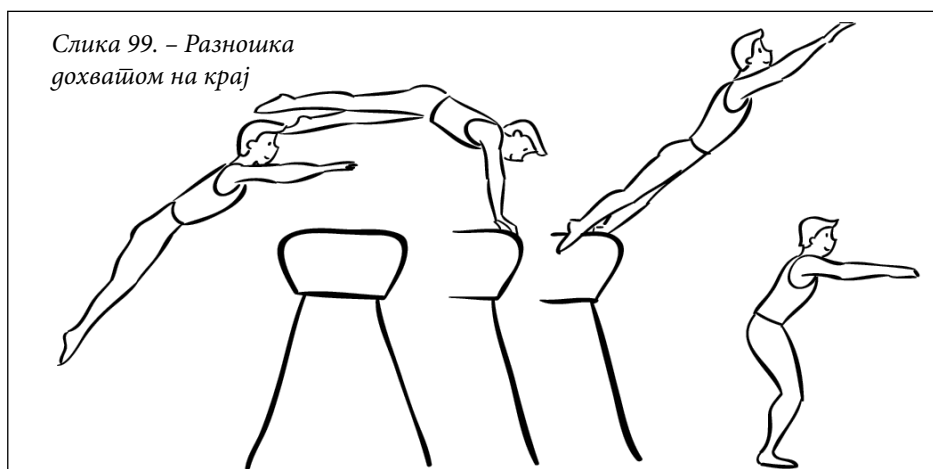
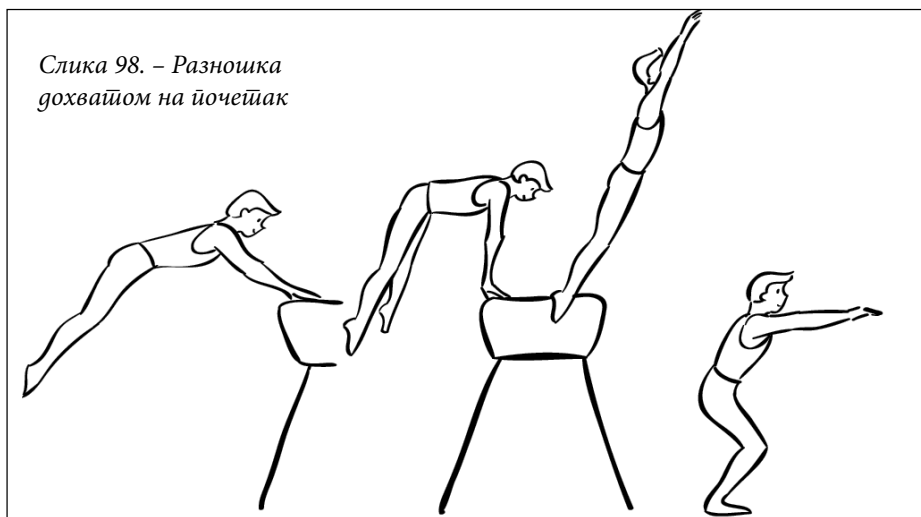
Слика 97. – Зірка љреко козлића у ширину

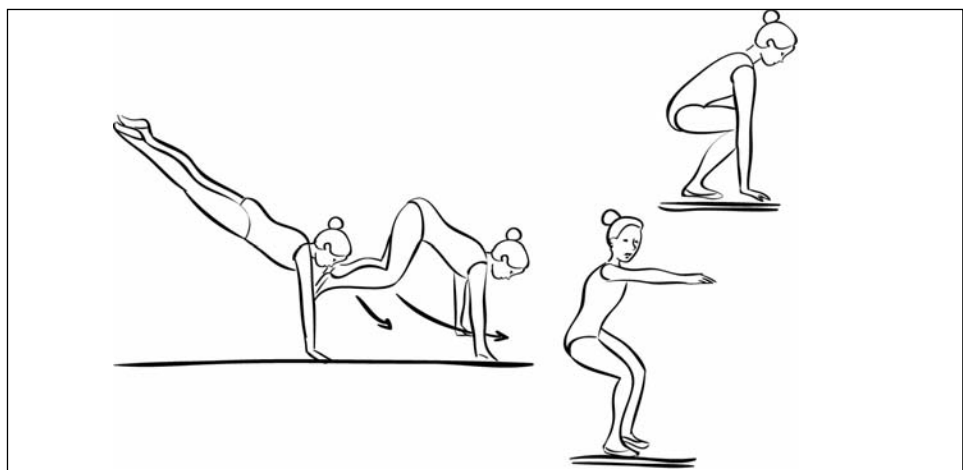
НАПОМЕНА. – Помагање приликом овог прескока изводи наставник, који стоји са стране справе и прихвата ученика с две руке за надлактицу.

Разношка (козлић постављен по дужини; или по ширини уз прескок с продуженом фазом првог лета) (проширени садржај)

Прескок разношка с продуженом фазом лета предвиђен је за ученике који могу самостално да изведу прескок разношка. Када је козлић постављен по дужини, могу се извести две варијанте прескока: разношка дохватом на почетак (сл. 98) и разношка дохватом на крај (сл. 99).

Продужење прве фазе лета се увежбава уз постепено удаљавање даске од козлића, до удаљености најмање 100 см. У обучавању прескока разношка с продуженом фазом лета може се применити припремна вежба приказана на сл. 100.

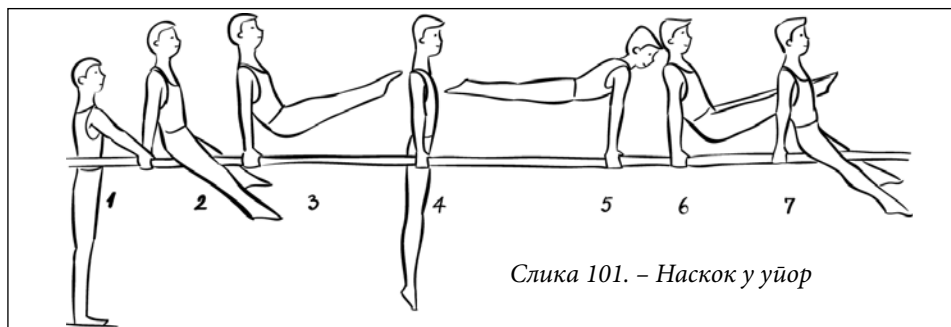




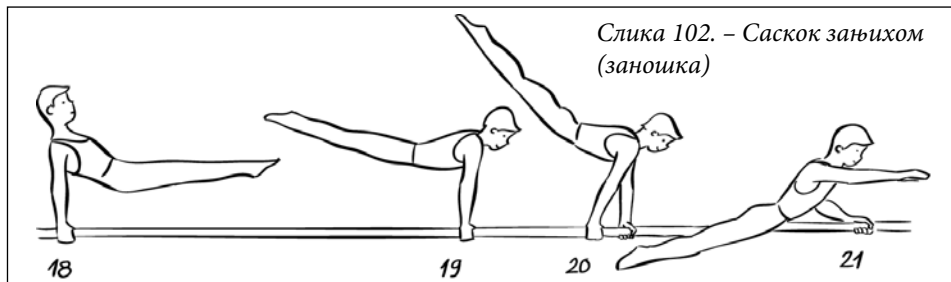
Слика 100. – Пријремна вежба за увежбавање ѝродуженої леїа у ѝрвој фази ѝрескока

Наскок у упор; њихање и предњихом сед разножно пред рукама; сасед и њихање; зањихом саскок (ученици) – паралелни разбој (основни садржај)

Извођење ове вежбе, која је као основни садржај предвиђена само за ученике, приказано је на сликама 101 и 102. У обучавању се морају савладати сви елементи да би вежба могла да се изведе у целини:



Слика 101. – Наскок у ујор



Слика 102. – Саскок зањихом (заношка)

– *наскок у ујор*: у упор се долази са тла или, ако је разбој виши, са узвишене подлоге (шведски сандук, клупа и сл. 101);

– *њихање у ујору*: неопходно га је научити, како би се предношка успешно изводила;

– *йредњихом сед разножно йред рукама*: из њихања у упору предношка се изводи тако што се у предњиху изврши наглашено предножење преко десне и леве притке. Наставник обавезно помаже ученику, држећи га једном руком за надлактицу;

– *зањихом саскок*.

Да би се навикли на разбој, ученицима треба задавати и следећа вежбања:

- више повезаних наскова у упор,
- наскок у упор седећи, урадити више саседа узастопно,
- наскок у упор и померање рукама по разбоју,
- упор премештањем с притке на притку (упор на једној притки) и
- упор седећи, премештање једне ноге на другу притку, радити у обе стране.

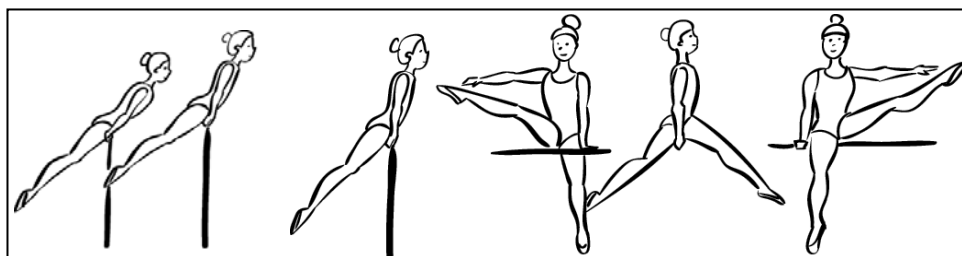
НАПОМЕНА. – Приликом саскока ученика са справе наставник стоји са стране справе и придржава ученика једном руком за подлактицу изнад зглоба шаке, а другом руком за надлактицу. Уколико ученик изгуби упор на справи (руке попусте), наставник прихвата ученика подметањем једне руке под груди и леђа и спречава пад напред или назад. Обавезно се на тлу у средини разбоја и поред њега постављају струњаче.

Наскок из места или залета у упор предњи на нижој притки, премах једном ногом у сед јашући, премах другом ногом у упор стражњи и саскок уз помоћ (саседом саскок) – двовисински разбој (ученице)
(основни садржај)

Да би ученице научиле ову вежбу, неопходно је да увежбају појединачно следеће елементе:

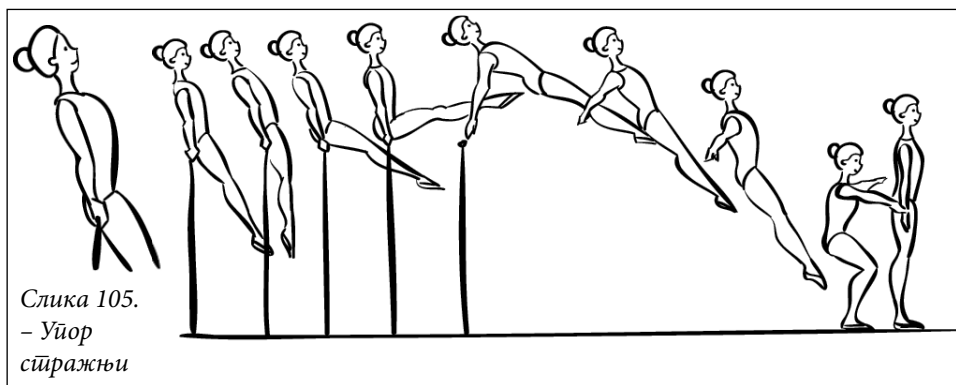
- суножним одразом наскок до упора предњег, уз помоћ (сл. 103),
- из упора предњег премах одножно до упора јашућег (сл. 104),
- премах одножно заножном до упора стражњег (сл. 105) и
- саскок саседом (замахом ногама унапред и одбијањем од притке) (сл. 106).

НАПОМЕНА. – Приликом премаха наставник помаже ученицима држањем за надлактице.



Слика 103. – Ујор
йредњи

Слика 104. – Премах у сег јашући, йремах у ујор сйражњи

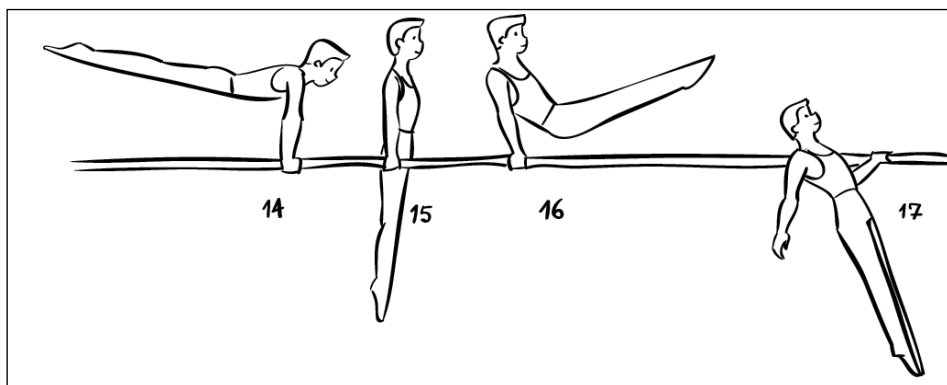


Слика 105.
– Ујор
сйражњи

Слика 106. – Саскок („саседом”) из ујора сйражњеї

Саскок предњихом – двовисински разбој (проширени садржај)

Предношка из њихања у упору изводи се појачаним предножењем преко
десне притке са истовременим прехватом леве руке уз десну, или се прво



Слика 107. – Саскок йредњихом (йредношка)

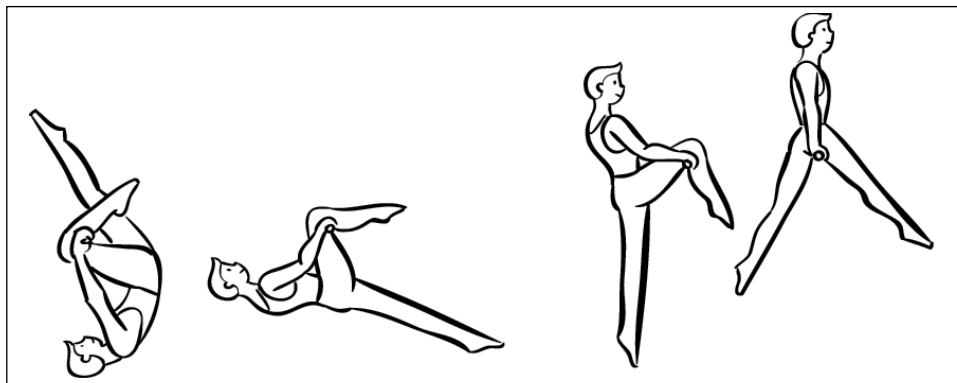
десном руком изврши одраз, а затим прихвати левом на десну притку (сл. 107). Помагање се обавља тако што се ученик држи ближом руком (у овом случају левом руком за надлактиц), а десном за зглоб шаке.

ВЕЖБЕ У ВИСУ

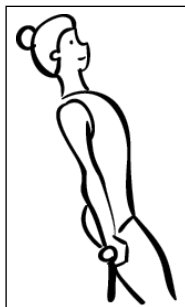
Вис завесом о потколелу, наупор јашући, премах до упора стражњег, саскок уз помоћ (основни садржај) – дохвајно враћило (ученици) или двовисински раздој – нижа њрићка (ученице)

Да би ученици научили ову вежбу, неопходно је да увежбају појединачно следеће елементе:

– *наупор завесом на ниском враћилу или нижој њрићки двовисинској раздоја*: из згиба стојећег суножним одразом се подиже опружена лева нога уз вратио или притку, а десним потколелом се изврши завес између руку. Кружним замахом леве ноге напред, надоле и назад ученик почиње да се њише (сл. 108 и 110);



Слика 108. – Вис завесом о њићколелу и наупор јашући на враћилу

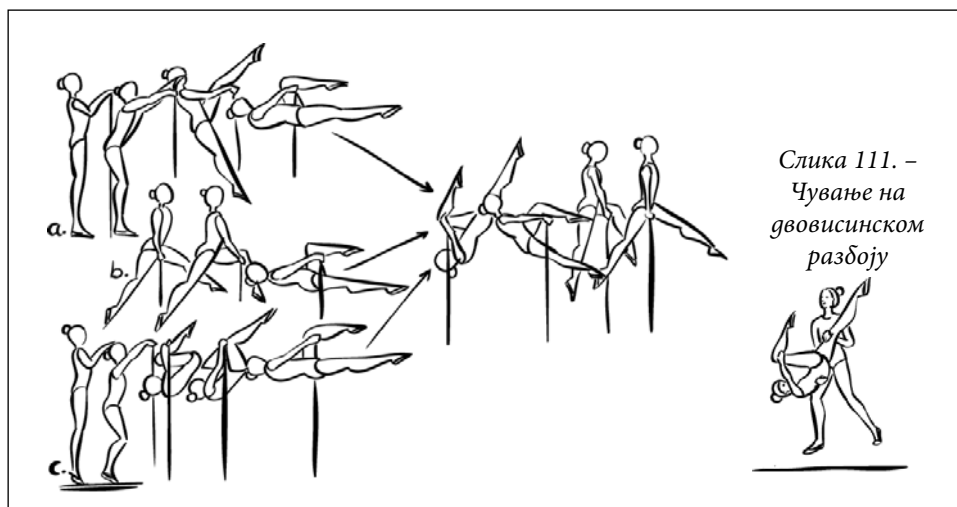


Слика 109. – Упор сѡражњи

– *наупор јашући*: покретом леве ноге се појача њихање и њихом назад прелази се у упор јашући (сл. 108 и 110) (руке морају све време бити опружене). Помаже се тако што се опружена нога потискује једном руком изнад колена, а другом се потискују леђа у њихању све до упора (сл. 111);

– *премах до упора сѡражњег*: ученика треба придржавати за надлактицу и подлактицу (сл. 109);

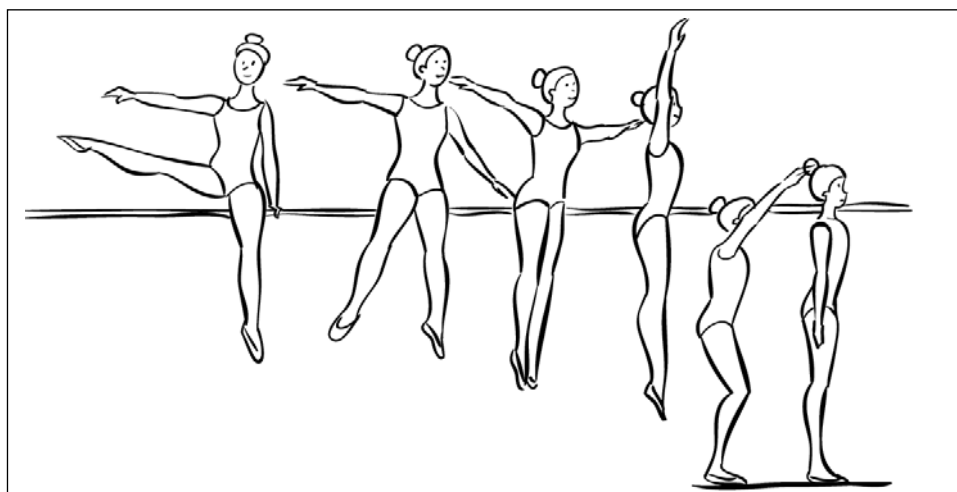
– *саскок*: ноге се после малог клима назад замахом крећу у предножење уз истовремено отискивање рукама. Треба пазити да ученик после одгуривања не крене назад, на леђа.



Слика 110. – Вис завесом о њојколено и наупор јашући на двовисинском разбоју

Вис завесом о потколелу, наупор јашући и саскок одношка – дохватно вратило (ученици) или двовисински разбој – нижа претка (ученице) (основни садржај)

У овој вежби се прва два елемента (вис завесом о потколелу и наупор јашући) изводе на начин који је описан у претходној вежби. Нови елемент у вежби јесте одношка с окретом на нижој претци, којим се из упора јашућег



Слика 112. – Одношка с окретањем на нижој претци

десном ногом (потхват левом руком) изводи замахом премах и отискивањем левом бутином од притке уз истовремени окрет за 90° (сл. 112). У првим покушајима неопходно је ученика придржавати за леву ногу док премахује десном, а потом га задржати у седу да би научио да одржава равнотежу у том положају.

Њихање с повећаном амплитудом и саскок у зањиху – доскочно вратило (ученици) (основни садржај)

Да би ученици успешно изводили ову вежбу, веома је важно да науче правилно њихање на вратилу. За сигурно њихање (да ученик не би пао) важан је правилан хват. На крају зањиха се појачава натхват, а при замаху у предњих се не окрећу шаке. Њихање се одржава или појачава таласастим покретима тела на следећи начин:

- из предњиха у зањих тело пада тако што ноге заостају – мало предножење;
- када тело прође вертикалу замахује се у заножеење;
- на крају зањиха заустављају се ноге, кретање се преноси на труп, ноге заостају у малом предножењу;
- тело се креће у предњих, ноге пре вертикале заостају у заножеење;
- после вертикале следи појачан замах у предножење.

Саскок у зањиху се изводи тако што у њиху назад ученик сачека крај зањиха („мртву тачку” зањиха) и подиже рамена, а рукама се отисне у саскок.

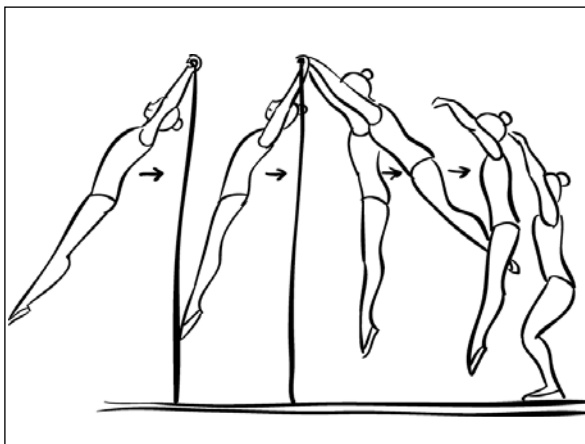
НАПОМЕНА. – За саскок у зањиху ученику треба дати знак („сад”) када треба да пусти справу.

Климом успостављен њих, њихање с већом амплитудом и спојено саскок у зањиху – двовисински разбој или нека *друїа сїрава* за вежбе у вису (ученице) (основни садржај)

Саскок у зањиху на вишој притки двовисинског разбоја је већ сличан описаном саскоку из њиха на вратилу (сл. 113) и изводи се на следећи начин:

- успостављање њиха климом или одбијањем једне ноге која је стопалом на нижој притки,
- после достизања мртве тачке зањиха пушта се виша притка и прели се у фазу лета – саскок у зањиху и
- припрема за саскок се врши малим прегипањем у зглобовима кука.

НАПОМЕНА. – Наставник помаже ученици и чува је окренут лицем према њеном боку. Код саскока једном руком испред тела спречава пад напред, а другом иза тела пад назад.



Слика 113. – Саскок у зањиху

ПЕЊАЊА

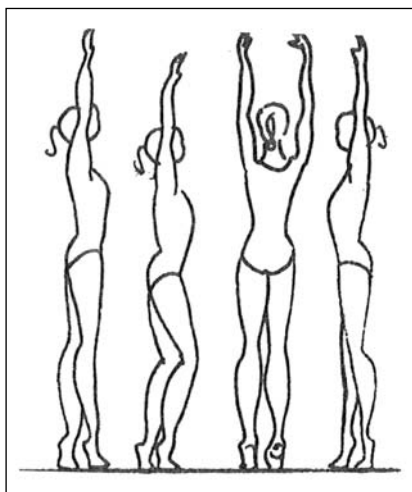
Пењања уз шипке и конопац су вежбе којима се развија снага $\frac{2}{3}$ мишића тела. Ипак, у овим вежбама није важна само снага ученика, него и техника. Ученик се пење тако што се најпре одупире ногама уз повлачење рукама. Руке се померају навише, а ноге грче за ново одупирање. У почетку се сваки ученик пење докле може, а затим се висина пењања повећава. Ученици који немају снаге треба да покушају да се пењу више пута, као и да раде вежбе снаге за руке и рамени појас. Добро је да се ученици свакога часа пењу уз шипке или конопац у погодним моментима часа, према процени наставника.

Вежбе на греди (основни садржај)

Предвиђено је да ученице вежбају на ниској греди. Приликом вежбања на ниској греди неопходно је поновити вежбе обрађене у петом разреду и то:

- боком поред греде; суножним одскоком наскоч на греду суножно (једна нога мало испред друге;
- ходање у успону;
- ходање са згрченим предножењем;
- ходање са заножењем;
- ходање с високим предножењем;
- вага претклоном и заножењем;
- саскок згрчно.

Ученице у шестом разреду треба да науче и нове елементе на ниској греди:



Слика 114. – Окрећ у успону за 180°

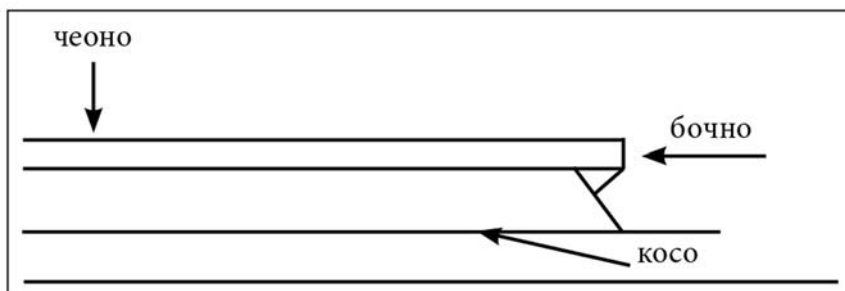
- окрет у успону на средини греде (сл. 114) и
- суножни одскок из става предножног с променом ноге и доскок (сл. 115).

Вежбања на греди започињу из почетног става ученика, који у може бити различит у односу на греду: ученик је чеоно, бочно или косо окренут ка греди (сл. 116).

Наставник би требало да од елемената предвиђених за шести разред направи једну малу вежбу. После наскока на греду ученик може да хода на различите начине

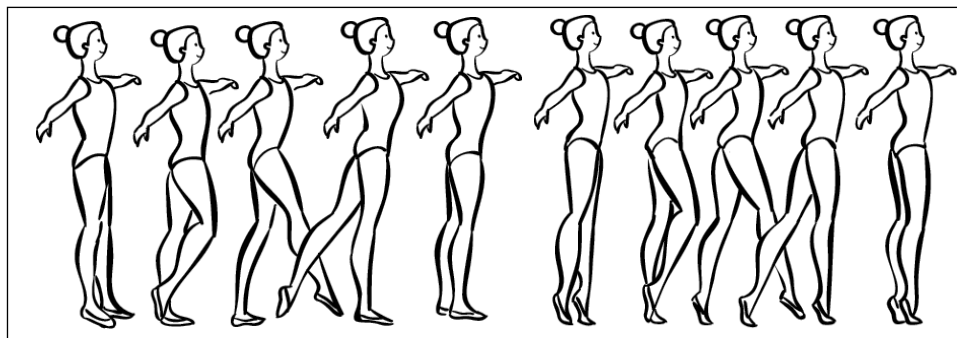


Слика 115. – Скок с променом ноге



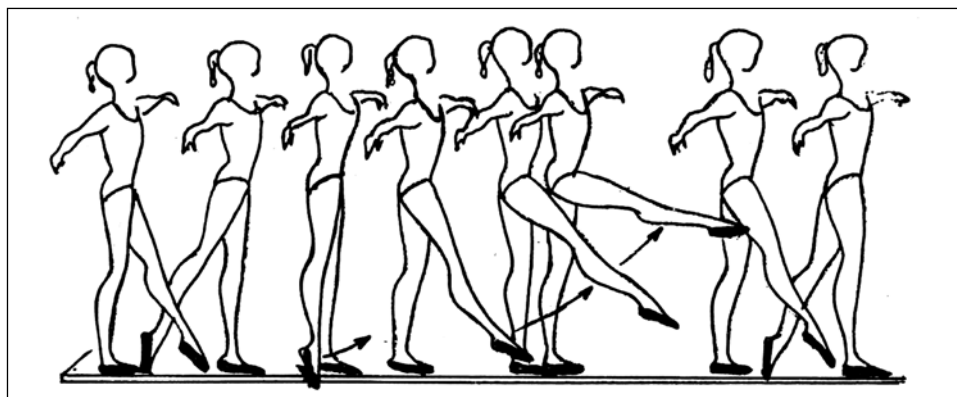
Слика 116. – Положаји ученика у односу на греду

(сл. 117–119). Након ходања следи окрет у успону за 180° на средини греде (сл. 120) и скок са променом ноге (сл. 121). По успостављању равнотеже, после скока, следи вага претклоном и заножјењем (сл. 122). На крају вежбе може се извести саскок пружено или саскок згрчно (сл. 123).

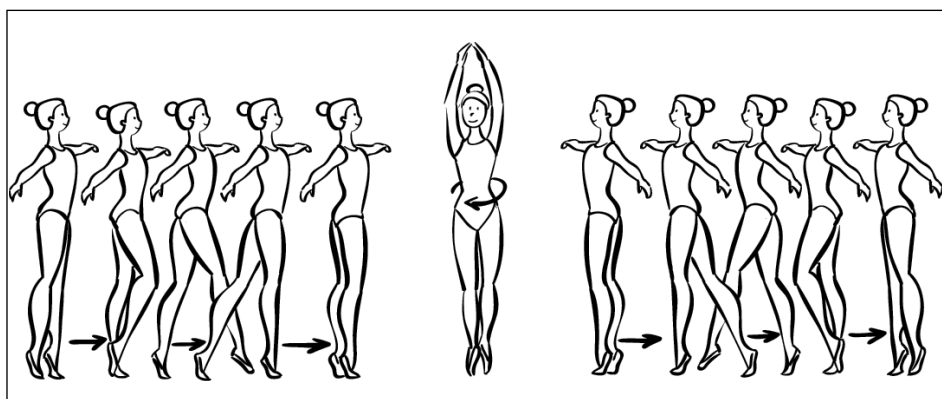


Слика 117. – Ходање корацима
с њривлачењем

Слика 118. – Ходање с
њривлачењем у успону



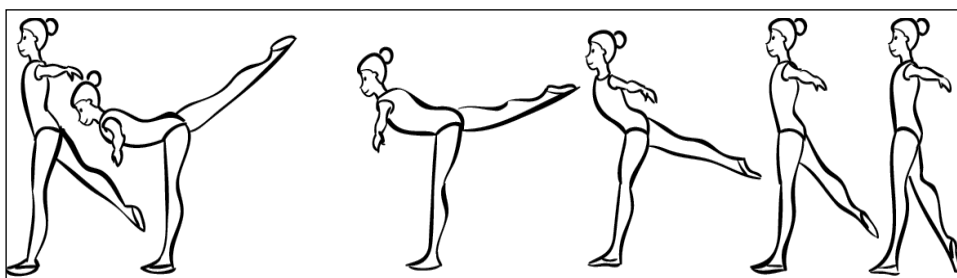
Слика 119. – Ходање са њредножењем



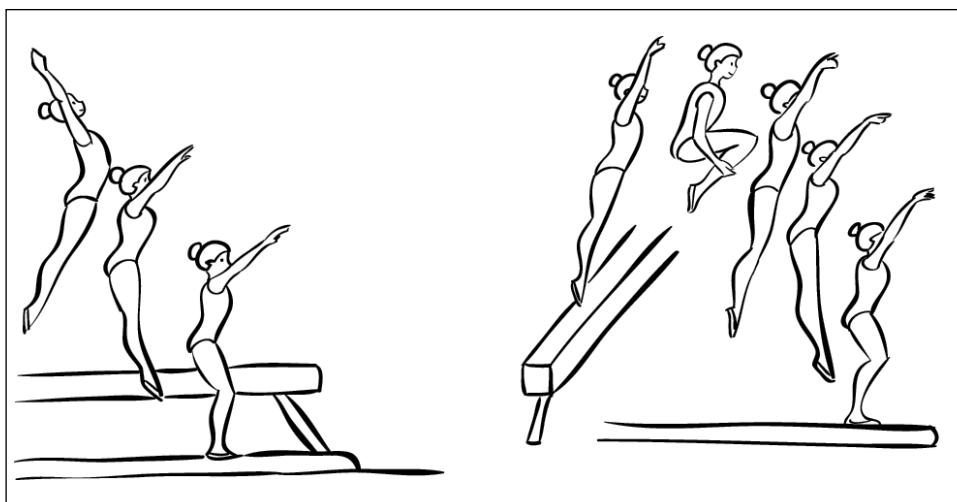
Слика 120. – Ходање у успону, окрећ, ходање уназад



Слика 121.
– Скок с
йроменом
ноге



Слика 122. – Ваїа заножєњєм



Слика 123. – Саскоци ойружено и зїрчено

Прилоком вежбања на ниској греди наставник може и сам задавати различите комбинације вежби. Ученицима којима вежбање иде теже или свим ученицима на почетку учења елемената вежбе или целе вежбе задавати вежбања најпре на гимнастичкој клупи или по линији на поду. Тако се учи само структура вежбе, али не и одржавање равнотеже.

Наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом), окрет за 90° степени и прехватом бочно (палчеви окренути један према другом), вага претклоном и заножењем уз помоћ; основна кретања усвојена у претходним разредима на ниској греди извести на средњој или високој греди – висока греда (проширени садржај)

Ученице које су савладале основна кретања из претходних разреда на ниској греди треба да их увежбају на средњој или високој греди.

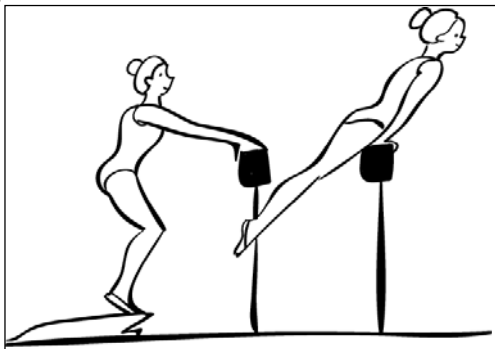
Да би се научила ова вежба, неопходно је поновити следеће вежбе:

– наскок у упор предњи (чување и помагање се изводи из положаја лицем према ученици и придржавањем рукама за рамена или држањем за надлактице) (сл. 124);

– упор одножно десном (левом);

– вага претклоном и заножењем уз помоћ.

Слика 124. – Наскок у упор предњи на греди



Наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом) окретом за 90° удесно и прехватом бочно (палчеви окренути један према другом), упор клечећи на десној, са заножењем леве (мала вага) (проширени садржај)

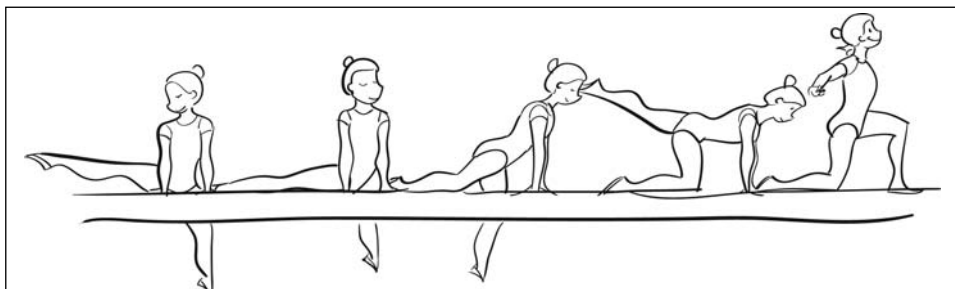
Да би се научила ова вежба (сл. 125), неопходно је поновити следеће вежбе:

– наскок у упор предњи (чување и помагање се изводи из положаја лицем према ученици и придржавањем рукама за рамена или држањем за надлактице);

– упор одножно десном (левом);

– мала вага на тлу, шведској клупи и ниској греди.

Током вежбања на високој греди потребно је да наставник непрестано помаже и чува ученике. Помоћ је битна код наскока и долажења у упор одножно (наставник је лицем окренут према ученику и придржава га за надлактице). Код извођења ваге помаже се придржавањем за руку и натколеницу. При усправљању ученик се придржава за руку. Ако изгуби равнотежу, наставник активно помаже при доскоку на ону страну где ученик почиње да пада. Тежа варијанта вежбе јесте да се ученик усправи на греди а затим изведе вагу, ходање и саскок.



Слика 125. – Упор одножно, окрећом за 90° , вага и усправ

Упори и издржаји – коњ са хватаљкама (ученици) (проширени садржај)

У вежбању на коњу с хватаљкама неопходно је, из претходног разреда, поновити следеће вежбе:

- упор предњи,
- упор стражњи и
- упор одножно.

Када се понове упори, може се прећи на обраду следећег елемента: из упора предњег (стражњег) одножити једном с преносом тежине на руку у другу страну – исто другом ногом; и повезано – замаси (узмаси). Наставник помаже код премаха тако што се налази иза ученика и држи га за надлактицу упорне руке.

Вежбе у упору – саскок предњихом на разбоју (ученици) (проширени садржај)

Из њихања у упору предношка се изводи тако што се у предњиху изврши наглашено предножење преко десне или леве притке, уз истовремен претхват леве руке на десну притку. Да би се предношка успешно изводила, потребно је

научити њих у упору. У обучавању овог елемента могу се користити следеће вежбе:

- наскок у упор;
- наскок у упор седећи разножно;
- из упора седећег премах једном ногом на десну или леву притку и саскок са справе;
- њихање у упору;
- предношка из упора седећег разножно.

Приликом извођења предношке из њихања у упору наставник обавезно помаже ученику, држећи га једном руком за надлактицу, а другом за подлактицу.

Неке препоруке за рад на учењу елемената и вежби из гимнастике

1. Справе се, уз помоћ ученика, увек постављају пре започињања часа.
2. Справе се увек постављају на исто место.
3. За вежбање на часовима гимнастике увек треба имати формиране групе, чији се састав не мења.
4. На сваком часу гимнастике треба придодавати нови елемент уз понављање већ увежбаваних елемената.
5. Увек је потребно предузети помагање и чување на месту где је најопаснији задатак.
6. За чување и помагање где год је могуће, ангажују се најспособнији и најодговорнији ученици.
7. Ако неко од ученика не може ни уз помагање да уради задату вежбу, задаје му се лакша, која ће бити у функцији вежбе која се изводи, или му се задаје вежба коју је већ научио.
8. Сваки ученик би требало да покуша да изведе вежбе које се уче или понављају.
9. Од фронталног рада (сви ученици раде исти задатак) прелази се на групни облик рада, при чему свака група ради различите задатке.
10. Унутар сваке групе дају се различити задаци, према способностима ученика.
11. С вежбањем у партеру почиње се на једном часу, а затим се почиње с укључивањем других справа.
12. На једном часу справе се комбинују у следећим варијантама: партер, ниска греда, прескок; партер, ниска греда, висока греда; партер, разбој, ниска греда; партер, вратило, ниска греда; партер ниска греда, двовисински разбој.
13. Од научених елемената или вежби на свим справама треба применити рад са станицама, а на свакој станици (справа) ученик ће изводити вежбе које је научио.

14. Кад год је могуће, после изведене гимнастичке вежбе ученицима треба задавати да ураде и једну допунску вежбу, или више њих (рад са допунском вежбом).

15. Ученицима који осећају страх од вежбања или немају довољно способности за вежбање на справама обавезно треба давати друге задатке (помоћне вежбе, припремне вежбе, кондиционе вежбе везане за снагу основних мишићних група, вежбања из претходне године или млађих разреда основне школе).

16. Добро је током часа контролисати да ли су ученици научили вежбе и саопштавати им закључак након контроле.

17. Ученицима треба давати вежбања за рад код куће која могу да допринесу учењу гимнастике.

Научена вежбања из гимнастике потребно је примењивати и у периоду када се раде садржаји из атлетике и спортских игара (комбиновани часови физичког васпитања).

При планирању наставе и обавезних физичких активности, за гимнастику треба планирати онолико часова колико је потребно да се програм савлада. Часове из гимнастике планирати у оба полугодишта.

ГИМНАСТИЧКИ ПОЛИГОНИ

Гимнастички полигони се састављају тако да на њима ученици раде вежбе које су научили и у складу са условима за извођење наставе. Полигони које описујемо немају обавезну структуру, ни по садржају ни по редоследу задатака. Сваки наставник ће саставити полигон у складу са способностима ученика, справама које му стоје на располагању и сврхом полигона (кондиционо вежбање, развој окретности, такмичење).

Пример 1: колут напред из става усправно до става усправно и спојено уз помоћ наставника став на рукама и колут напред; трчање до ниске греде – претрчавање; трчање – помет странце; трчање – провлачење кроз попречно постављен оквир сандука; трчање – колут летећи преко препреке (медицинка, клупа, оквир од сандука, ластиш); трчање – пењање уз шипке или конопац до одређене висине.

Пример 2: два повезана колута напред; трчање и провлачење кроз оквир сандука; трчање и наскок на справу или прескок (козлић); трчање – пењање и прелазак преко греде; трчање наскок у упор предњи и премасима долазак у сед стражњи (нижа притка двовисинског разбоја, ниско вратило), саскок; трчање – став на рукама колут напред самостално или уз помоћ, повезано колут летећи; трчање и пењање (шипке, конопац).

Пример 3: трчање преко ниске греде; наскок на сандук згрчно и прелазак преко високе греде постављене иза сандука, саскок; трчање до ниског вратила или двовисинског разбоја, наупор завесом о потколени, премаси и саскок; два повезана колута напред и назад или колут летећи; пењање.

Пример 4: колут летећи; трчање – наскок на козлић и саскок уз помоћ или прескок разножно; трчање до ниског паралелног разбоја, долазак у упор и неколико помицања рукама напред, сед обема ногама на једну притку и саскок; трчање и наскок, пењање на греду, ходање и саскок; трчање и наскок у упор предњи, премаси и саскок; трчање и пењање.

Без обзира на то какав полигон састави, наставник има могућност да га неким ученицима „олакша”. Уколико неки задатак ученик не може да изведе, наставник ће одредити лакши на истом месту или ће од ученика тражити да неки од задатака који може да изведе понови два пута.

Да би се полигон савладао ученици се најпре поделе у групе (онолико група колико има задатака). Када свака група прође све задатке, полигон се изводи у целини.

У елементе гимнастичког полигона могуће је убацивати и неки елемент из атлетике (скакања) и неки елемент с лоптом из кошарке.

Полигони могу бити конципирани и тако да садрже више једноставнијих моторичких задатака и мањи број савладаних гимнастичких елемената.

4. 3. ОСНОВЕ ТИМСКИХ И СПОРТСКИХ ИГАРА – КОШАРКА

У оквиру школских програма кошарка има пре свега васпитну улогу и представља средство физичког васпитања које треба да допринесе здравом и што бољем развоју дечјег организма. У шестом разреду основне школе, у складу с постојећим планом наставе и учења кошарке и с фондом часова који је на располагању, предлаже се неколико наставних тема.

Основни садржаји технике и правила

- Кретање у основном ставу у одбрани
- Контрола лопте у месту и кретању
- Вођење лопте, дриблинг
- Хватања и додавања лопте
- Шутирања
- Принципи индивидуалне одбране
- Откривање и покривање (сарадња играча)
- Основна правила кошарке

Проширени садржаји

- Напредни елементи технике, тактике и правила игре:

- дриблинг (сложеније варијанте) и
- финтирање.

- Основни принципи колективне одбране и напада.

С обзиром на мали број часова, разумљива је потреба да они буду што боље искоришћени. Због тога је препорука да све активности на часу буду кошаркашке, од почетка до краја часа. Сваки део часа треба да буде испуњен кошаркашким активностима јер се само тако могу очекивати добри резултати. У каснијим разредима, када кошарка може да буде изабрана активност, садржај часова се базира на усавршавању кошаркашких вештина из програма шестог разреда, као и на проширивању репертоара тих вештина.

Садржај кошарке је детаљније обрађен. Сигурно је да се у шестом разреду на часовима наставе не могу обрадити сви елементи, а још је евидентније да се технички елементи, тактика и игра не могу савладати до жељеног нивоа који се захтева у спорту. Али ако ученици науче да играју кошарку и да је упражњавају у слободном времену, то је сасвим довољно. Разрађени програм кошарке омогућава продубљенији рад у кошаркашкој секцији и усавршавање кошарке у седмом и осмом разреду. Наставник може, по сопственој процени и у мери примереној ученицима с којима ради, сам да бира препоручена вежбања и по потреби модификује наведену методику рада.

У овом приручнику предложена је методика обучавања основним елементима технике Каралејића и сарадника (2011) и Шарића и сарадника (2013).

Кретање у основном ставу у одбрани је наставна тема из кошаркашке игре која се прва обрађује и која се односи на фазу одбране. Одбрана се може спроводити на играчу с лоптом или без ње. Ученицима треба објаснити да су брзина рада ногу и координисаност покрета ногу и руку главни предуслови за добру одбрану. Осим тога, треба нагласити да је важна и равнотежа, као и постављање одбрамбеног играча у односу на противника, лопту и кош. Ради лакше демонстрације паралелног и дијагоналног кошаркашког става, овде је дата њихова детаљна анализа.

Паралелни одбрамбени кошаркашки став

Стопала су размакнута нешто више од ширине рамена (морају бити чврсто на тлу, да би осигурала стабилну равнотежу), колена благо савијена (угао између натколенице и потколенице је оптималан, око 120°), кукови спуштени, леђа су равна, тело је мало нагнуто према напред, глава подигнута, а поглед усмерен испред себе (примарним видом се контролише противник, а периферним се надзире ситуација на терену). Руке су благо раширене, а дланови су окренути према унутра. Руке морају бити увек спремне за акцију (пресецања, одузимања лопте). Одбрамбени играч мора стајати са обе ноге на тлу, у правилном одбрамбеном ставу, јер ако играч у нападу уђе у његов тзв. кошаркашки цилиндар, досуђује му се лична грешка у нападу.

Дијагонални одбрамбени кошаркашки сџав

У дијагоналном ставу пета предње ноге и прсти задње ноге налазе се приближно у равни. Стопала су размакнута нешто више од ширине рамена; кукови, колена и скочни зглобови су савијени, а тело је нагнуто мало према напред. Леђа су права, глава је подигнута, а поглед усмерен право испред себе.

Најчешће грешке су:

- преузак или преширок став,
- неправиан „кошаркашки цилиндар”,
- превелики угао између натколенице и потколенице,
- труп превише у претклону,
- примарни вид није усмерен на противника,
- руке су спуштене уз тело и нису спремне за „акцију”.

Кретање у одбрамбеном сџаву

У одбрамбеном кошаркашком ставу играч се креће кратким корацима, стопала клизају по подлози. Током кретања у овом ставу тело се не подиже по хоризонталној равни. У паралелном ставу играч се креће бочно двокорак. У дијагоналном ставу играч се креће у свим смеровима (бочно као код паралелног става, уназад се креће прво предњом, а према напред прво задњом ногом). Код примене овог става одбрамбени играч најчешће покушава да усмери нападача у неповољнију страну или неповољнији део игралишта.

ВАЖНО: приликом кретања у одбрамбеном ставу НЕ СМЕ се нарушити равнотежа (тело не сме осцилирати по вертикали, ноге се не смеју спајати или укрштати, битно је што чешће имати контакт с подлогом).

Ученицима се могу дати следеће вежбе за **учење одбрамбеног става и кретања у ставу:**

- постављање у позицију правилног одбрамбеног кошаркашког става;
- на звучни сигнал заузимање правилне позиције одбрамбеног кошаркашког става;
- кошаркашки „степ” или ниски скип – на знак заузимање позиције одбрамбеног кошаркашког става;
- на визуелни сигнал кретање у одбрамбеном кошаркашком ставу – десно и лево;
- трчање од једне линије до друге, заустављање, чување линије и враћање натраг до прве линије кретањем у одбрамбеном кошаркашком ставу;
- игра један на један – различите варијанте итд.

Заустављање у основни сџав

Заустављање у ставу из праволинијског кретања (лопта на тлу; лопту држи други): у једном контакту и два контакта, рад у наспрамним колонама.

Заустављање у став из криволинијског кретања (лопта на тлу; лопту држи други): у једном контакту и два контакта.

Бацање лопте испред на тло, хватање и заустављање у ставу: у једном контакту и два контакта.

Други баца лопту на тло, хватање и заузимање става: у једном контакту и два контакта. Заустављање и заузимање става из дриблинга.

ДРЖАЊЕ ЛОПТЕ, ХВАТАЊА И ДОДАВАЊА ЛОПТЕ

Држање и хватање лопте су уско повезани. Код обучавања почетника најпре треба учити држање лопте, а затим хватање лопте.

Држање лопте

Има више начина држања лопте, али за почетнике је најкорисније и најчешће применљиво да лопту држе с две руке, и то тако да се шаке с прстима налазе са стране, иза и испод лопте. Палчеви су усмерени један према другом и, у зависности од величине шаке, додируваће се или не и међусобно чине угао од 90°. Шаке и прсте треба поставити тако да прсти не прелазе најшири део лопте (према напред). Лопту треба држати чврсто, али не претеривати у томе јер се може прећи у грчевитост, у простору нешто нижем од прса, али нешто ближе телу, које је у кошаркашком ставу, паралелном или дијагоналном.

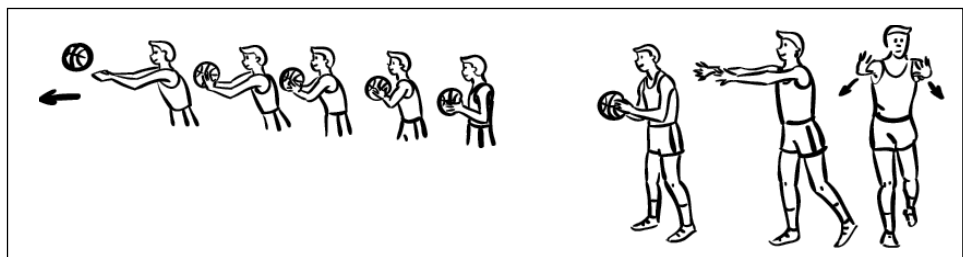
Хватање лопте

Постоје различити начини хватања лопте, али најчешћи и најкарактеристичнији јесте хватање лопте обема рукама у висини главе или груди. Примање, хватање лопте је основни, али не и главни елемент, јер квалитетно примање представља само предуслов за извођење осталих техничких елемената: додавања, вођења и шута.

Додавање лопте

Додавање лопте с две руке с груди

Додавање с две руке с груди је најтипичније кошаркашко додавање (сл. 126). Примењивост му је многострука, а његова предност јесте то што се из кошаркашког става може извести без икаквих припремних покрета и без заузимања неких полазних положаја, нарочито ако су играчи пре тога примили лопту. Ово додавање може се изводити из места (паралелни или дијагонални став) и из кретања, а примењује се за краћа и средња растојања (удаљености).

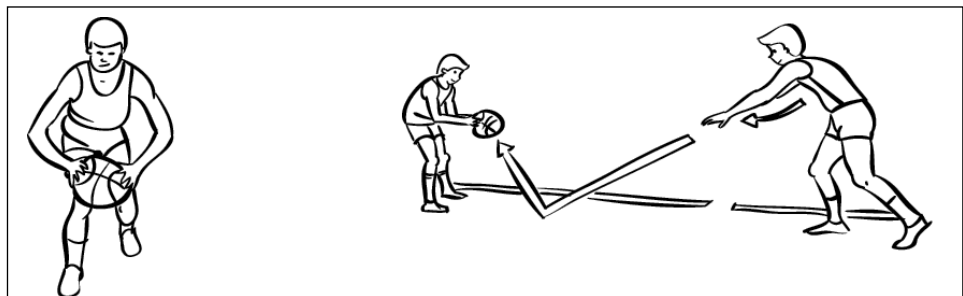


Слика 126. – Додавање лоптице с јеруди

ДОДАВАЊЕ С ДВЕ РУКЕ УДАРЦЕМ О ТЛО

У неким ситуацијама када између играча који има лопту и саиграча којем он жели да дода лопту стоји одбрамбени играч, који жели „пресећи” додавање, користи се додавање ударцем лопте о тло (сл. 127). Додавање се изводи с истим положајем руку и истим покретима као код претходног додавања, али из нешто нижег става, а лопта се „ротира” (заврти) према играчу којем се додаје у тренутку опружања руку (као да лопту гурнемо палчевима). Лопта се може додати и без ротације.

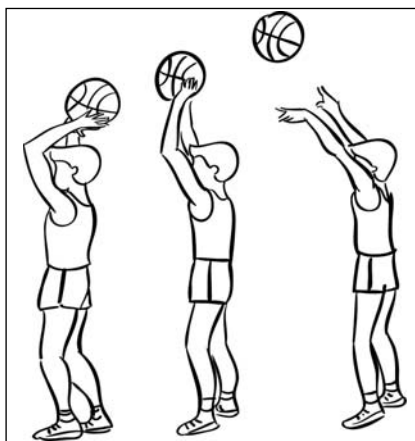
Врло је важно одредити место где ће лопта ударити о тло. То је место на 2/3 удаљености од додавача, односно, у зависности од положаја одбрамбеног играча, поред самог његовог стопала, јер му је ту најтеже да пресеке лопту.



Слика 127. – Додавање лоптице одбијањем о тло

ДОДАВАЊЕ С ДВЕ РУКЕ ИЗНАД ГЛАВЕ

Ово је све популарније и ефикасније додавање (сл. 128), нарочито кад због одбране не можемо спустити лопту или је тек освојена скоком као почетак контранапада или ухваћена након високог додавања „посту – пивоту” па је треба повратно додати.



Слика 128. – Додавање с две руке изнад главе

Са ученицима се могу применити следеће вежбе у обучавању и увежбавању ових елемената.

Хваћање лопте у месту:

- хватање лопте: техника (руке – амортизација – став),
- хватање јаких и оштрих лопти,
- „голманска вежба” у паровима.

Хваћање и додавање лопте у месту

Додавање у паровима у месту (врста наспрам врсте), основне технике:

- додавање с две руке с груди (директно и ударцем о тло),
- додавање с две руке изнад главе (средње растојање).

Могу се увежбавати и нека друга додавања у различитим формацијама:

- додавање једном руком испред рамена (директно и ударцем о тло),
- додавање једном руком изнад рамена (бејзбол додавање – велико растојање),
- додавање у троуглу и четвороуглу, различита додавања и
- додавање између две врсте унакрсно с две лопте – сва додавања изузев бејзбол додавања.

Проширени садржаји, тј. напредна додавања могу се обучавати у паровима у месту (врста наспрам врсте):

- додавање одоздо (ланс додавање),
- додавање иза леђа,
- лоб додавање и
- додавање из дриблинга.

Хваћање и додавање лопте у кретању:

– један ученик (додавач) стоји испред колоне, а ученици из колоне крећу према лопти, хватају лопту у кретању и додају је из кретања;

– 2 ученика (додавача) наспрам колоне. Ученици из колоне се крећу према првом додавачу, који је наспрам колоне, хватају лопту, додају је (одређеном техником) другом додавачу (који је под углом у односу на колону) и одлазе у страну формирајући колону наспрам другог додавача. Други додавач брзо додаје лопту првом додавачу и вежба се наставља. Варијанта је да се лопта добија под углом, а додаје право;

- 2 колоне, једна наспрам друге, хватање и додавање у кретању;
- додавање у паровима дуж терена;
- додавање у тројкама преко терена, лопта иде преко „средњег”;
- Додавање у тројкама, додавач иде иза лопте, „крис-крос”.

КОНТРОЛА ЛОПТЕ У МЕСТУ И КРЕТАЊУ

Контрола лопте у месту и кретању је наставна тема која се може обрађивати на једном часу. Наставник може применити различите вежбе.

Контрола лопте у месту:

- окретање лопте у месту око главе,
- окретање лопте у месту око главе и трупa,
- окретање лопте у месту око главе, трупa и ногу,
- окретање лопте у месту око обе ноге и једне ноге наизменично,
- осмице с предње и задње стране,
- „треперење” лопте,
- пребацивање лопте из руке у руку.

Контрола лопте у кретању

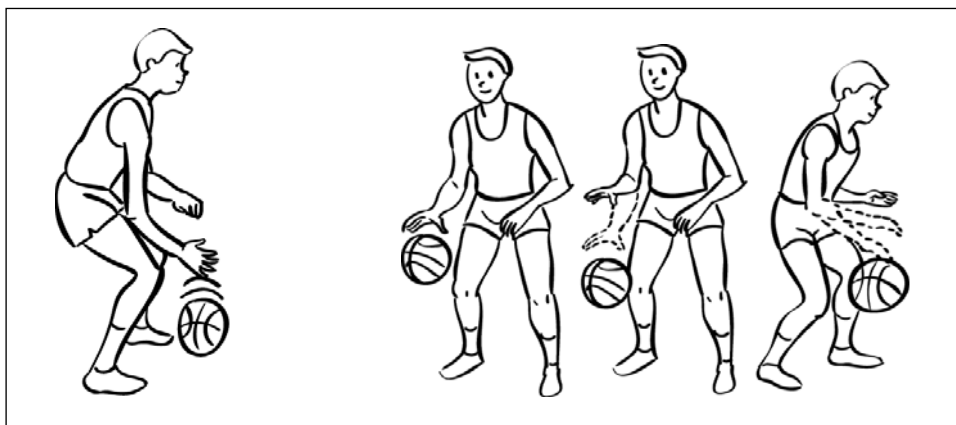
Све вежбе које су рађене у месту, могу се дати ученицима да их раде и у кретању. Поред њих се могу додати и следеће вежбе:

- пребацивање лопте кроз ноге из руке у руку у ходању,
- котрљање и хватање лопте,
- бацање лопте вертикално увис и хватање лопте,
- бацање лопте вертикално увис, окрет за 360° и хватање лопте.

ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ (ДРИБЛИНГ)

Вођење лопте или дриблинг јесте један од начина кретања с лоптом у кошарци који правила те игре дозвољавају. Коришћење дриблинга је одређено правилима игре, од којих су најважнија следећа:

- није дозвољено истовремено потискивати лопту обема рукама;
- није дозвољено да се након прекида дриблинга он поново успостави;
- лопта се не сме придржавати одоздо, тј. носити;
- дозвољено је наизменично вођење (одгуривање) лопте десном и левом руком;
- постоји ниско и високо вођење лопте (сл. 129 и 130).



Слика 129. – Ниско вођење

Слика 130. – Високо вођење

Ученике би требало научити:

- да подједнако воде лопту левом и десном руком;
- да вођење лопте не смањује битно њихову брзину кретања;
- да воде лопту тако да је не гледају, него да гледају испред себе;
- да при вођењу лопте нагло мењају брзину кретања;
- да при вођењу нагло мењају правац кретања, као и руку којом воде лопту;
- да при вођењу мењају висину вођења лопте (ниско, високо).

Вођење лопте – анализа

• Основни став је најчешће дијагонални, јер је тиме омогућена боља покретљивост у правцу напред – назад.

• Тежина тела је мало пребачена на предњу ногу, а горњи део тела је у благом претклону. Глава је уздигнута и омогућава добар преглед. Ноге су благо савијене у зглобовима колена.

• Ако се лопта води десном руком, лева нога је нешто истурена напред.

• Лопта се увек одбија назад под углом под којим је потиснута ка подлози.

• Код вођења у месту лопта се одбија вертикално. Потисак је знатно снажнији и лопта би одскочила високо, али је амортизујућим покретима руке задржавамо у висини кука.

• Први контакт с лоптом која се одбија од тла имају прсти, који се опружају и лопта улази у шаку. Од тог тренутка почиње амортизација. Шака се помера нагоре, зглоб лакта се савија, а надлактица се креће уназад и нагоре, поред тела.

• У односу на висину до које се води лопта, након одскока постоји ниски, средњи и високи дриблинг.

• Што је лопта дуже у контакту са шаком, то је њена контрола боља. После амортизације следи потискивање лопте опружањем руке у зглобу лакта и

прегибањем у зглобу шаке. У зависности од правца у ком се жели потиснути лопта, шака се поставља у различите положаје у односу на лопту. Битно је да се лопта не удара, већ да се гура (потискује) ка тлу. Супротном руком, у односу на ону којом се дрибла, штити се лопта и она је полусавијена у зглобу лакта.

- Код дриблинга разликујемо полазак у дриблинг, ток дриблинга и завршетак дриблинга.

Полазак у дриблинг, у зависности од правца у коме се успоставља, може бити предњи (успоставља се кретање унапред), бочни (успоставља се дриблинг и креће се бочно) и задњи (успоставља се дриблинг и креће се назад). Код свих је заједничко да мора прво да се направи покрет ногом, да би се заштитила лопта и да би се стекла просторна и временска предност. Најчешће се користе предњи поласци у дриблинг, који су офанзивни. Постоје **директни и укрштени** полазак у дриблинг.

Код **директног поласка** у дриблинг играч полази из основног става десном ногом удесно или левом улево. Искорачује унапред и укосо пролазећи поред стопала одбрамбеног играча. У зависности у коју страну се полази даљом руком се успоставља дриблинг. Тежина тела је на стајној нози, како би се дриблер што јаче одбацио с ње. Стајна нога не сме да се помери док лопта не напусти руку. Лопта се штити супротном руком (ближом противнику), глава је подигнута и погледом се прате дешавања на игралишту. Нападач пролази тик уз одбрамбеног играча и тако спречава његов одступајући одбрамбени корак.

Код **укрштеног поласка** у дриблинг играч пре успостављања дриблинга искорачује супротном ногом у односу на правац у којем жели да успостави кретање. Ако играч жели да се креће у леву страну, он прави искорак десном ногом улево. Остали принципи су исти као код директног поласка у дриблинг.

Дриблер пре поласка у дриблинг, без обзира на то који ће полазак користити, мора да га припреми. Нападач користи финтирајућа кретања како би пореметио равнотежу одбрамбеног играча. Након поласка у дриблинг одвија се **ток дриблинга**, при чему се користе различите врсте и технике. У зависности од ситуације на терену, положаја и активности одбрамбених играча и саиграча, дриблер завршава дриблинг шутом или додавањем. Шут или додавање могу да се изведу из кретања или после заустављања. Заустављање може бити с једним контактом или с два контакта. Пре заустављања играч мора да има смишљен следећи потез, добру равнотежу, добар преглед игре, и треба да избегава углове терена у којима може бити удвојен.

Ученици могу увежбавати вођење лопте радећи различите вежбе:

Дриблинг у месту:

– дриблинг у месту у паралелном ставу, десна и лева рука: акценат на правилној техници потискивања лопте;

- ниски, средњи и високи дриблинг у месту;
- пребацивање лопте из руке у руку, испред тела и кроз ноге;
- осмице дриблингом у месту с два ударца (од напред и од назад);
- осмице дриблингом с једним ударцем (од напред и од назад);
- „паук” вежба, брзи дриблинг једном и другом руком испред и иза тела, лопта у средини између ногу.

Полазак у дриблинг:

- предњи полазак: директни и укрштени; улево и удесно;
- бочни полазак: улево и удесно;
- задњи полазак.

Ток дриблинга:

- праволинијски дриблинг: у ходању, лаганом и брзом трчању (десна и лева рука);
- праволинијски дриблинг с променом брзине кретања и висине дриблинга (десна и лева рука);
- праволинијски дриблинг са заустављањем у дриблингу (десна и лева рука);
- праволинијски дриблинг с променом смера и брзине кретања (десна и лева рука);
- промена правца у дриблингу: техника предњом променом, са заустављањем. Три колоне и ради се цикцак кретање дуж терена. Ако постоје, ставити сталке, маркере (столице) код којих се мења правац дриблинга;
- промена правца у дриблингу: техника предњом променом, без заустављања, комплетна техника. Распоред у угловима игралишта, кретање цикцак уздужним половинама. Ако постоје, ставити сталке (столице) код којих се мења правац дриблинга;
- промена правца у дриблингу: техника предњом променом, без заустављања, комплетна техника с променом ритма кретања (убрзање) након промене правца. Распоред у угловима игралишта, кретање цикцак уздужним половинама. Ако постоје, ставити сталке, маркере (столице) код којих се мења правац дриблинга.

Ток дриблинга с променом правца:

- колона наспрам колоне, играчи крећу дриблингом истом руком у сусрет један другом и, пре него што се сударе, промене правац предњом променом и мимоиђу се;
- промена правца дриблингом кроз ноге. Рад из угла терена. Најпре се ради са заустављањем, а онда комплетна промена с променом ритма кретања. Ако постоје, ставити сталке код којих се мења правац дриблинга;
- промена правца дриблингом иза леђа; организација као у претходној вежби;

- промена правца дриблингом са окретом – „ролинг”; организација као у претходној вежби. Може се радити у паровима само окрет, да би се добила јаснија представа о „ролингу”;
- дриблинг с финтом промене правца; организација као у претходној вежби.

ШУТИРАЊА

С обзиром да је у кошарци циљ сваког напада изборити надмоћ над противником тако да се постигне кош, шутирање је један од најважнијих елемената у кошарци.

Скок-шут – анализа

Почетни положај је став троструке претње; стопала могу бити паралелна или мало дијагонална. Истовремено се врши суножни одраз, па полукружна кретња лоптом према централној позицији. У централној позицији угао између подлактице и надлактице шутерске руке износи 90° , а лакат је усмерен у правцу коша. Друга рука придржава лопту са стране. У највишој тачки скока лопта се избацује опружањем руке у зглобу лакта, а затим избачајем из зглоба шаке. Елемент се завршава суножним доскоком.

Најчешће грешке су:

- лакат постављен према споља,
- ненаглашен сегмент избачаја из зглоба шаке (лопта не добија ротацију),
- неуравнотежен положај током довођења лопте у централну позицију,
- двотактни шут,
- гурање руке према напред и бацање телом према напред и
- нестабилан доскок.

Примери вежби за учење скок-шута:

- рад у паровима, један насупрот другог, вежба се избачај лопте из зглоба шаке;
- из става троструке претње лопта је уз тело, доводи се до централне позиције и ради се избачај (вежба се изводи без одраза);
- исто као у претходној вежби, само се додаје суножни одраз и доскок;
- вежбање избачаја на кош једном руком (друга је уз тело) с мале удаљености од коша;
- вежбање избачаја из става троструке претње без одраза. Могу се мењати позиције извођења скок-шута у целости (из вођења, на додату лопту);
- извођење наизменично, шут једном руком с груди из места, па скок-шут;
- извођење скок-шута након вођења и промена правца кретања;
- извођење скок-шута уз пасивну одбрану;
- извођење скок-шута уз полуактивну одбрану.

Кошаркашки двокорак – анализа

При извођењу десног кошаркашког двокорака лопта се убацује у кош десном руком, а одразна нога је лева, док се код левог кошаркашког двокорака лопта убацује левом руком, а одразна нога је десна. Лопта се хвата на искорак оном ногом којом играч креће у кошаркашки двокорак на оптималној удаљености од коша. Први корак је дужи и служи томе да се ученик што више приближи кошу, док је други корак успоравајући и краћи, како би се играч могао брзо и снажно одразити увис. Док се врши одраз једном ногом, друга ради замах према горе – колено је погрчено и усмерено горе. Лопта се држи чврсто, једним покретом подиже се уз тело изнад рамена и главе и креће фаза убацивања лопте у кош – у највишој тачки скока рука се потпуно опружи, а лопта се избацује мекано, врховима прстију и трзајем зглоба шаке. Друга рука прати лопту и остаје са стране лопте све до избачаја. Доскок је на обе ноге – суножан, ноге су мало савијене ради одржавања равнотеже.

Најчешће грешке су: неусклађеност руку и ногу, нема покрета коленом замајне ноге (ученици остављају потколеницу иза), једноножни доскок, нема завршетка у зглобу шаке, неуједначеност леве и десне стране.

Примери вежби за учење кошаркашког двокорака су:

- стати под углом од 45° и радити правилно убацивање у кош са леве и с десне стране;

- удаљити се за један корак од коша радити искорак (десни двокорак – лева нога, леви двокорак – десна нога) и убацивање;

- удаљити се за два корака од коша, у ниском кошаркашком ставу кретати у двокорак из места и убацивати лопту у кош (НАПОМЕНА: ово се ради само у методици, јер је иначе прекршај правила и суде се кораци);

- из вођења у месту креће се у двокорак;

- једно вођење – двокорак;

- финално извођење – цели двокорак из вођења.

Након наведених вежби следе специфичне вежбе за кошаркашки двокорак на додату лопту (у паровима с подбацивањем лопте, додавањем под одређеним углом итд.):

- продор двокорак из места, распоред у колони, један испред колоне држи лопту на руци. Први из колоне узима лопту и истовремено искорачује десном ногом, изводи десни двокорак и шутира полагањем одозго;

- исти распоред као у претходној вежби, само се двокорак изводи из ходања, а онда из лаганог трчања;

- исти распоред као у претходним вежбама, само се сада двокорак изводи из кретања већом брзином;

- распоред у колони, извођење двокорака након укрштеног поласка и једног дриблинга;

– распоред у колони, додавач је на основној линији насупрот колоне, и изводи се двокорак након додавања.

Пивотирање:

- пивотирање након заустављања у једном контакту;
- пивотирање након заустављања у два контакта;
- 1 : 1, нападач пивотира и штити лопту, одбрамбени покушава да избије лопту;
- 1 : 2, линијски распоред у тројци, одбрамбени је у средини и напада једног па другог нападача. Нападачи пивотирањем отварају линију додавања и додају;
- 1 : 2 + 1, као претходна вежба, само што су два одбрамбена у средини.

Контранатад – завршна акција

Контранатад је облик брзог напада на непостављену одбрану противника који нам омогућава стварање просторно-временске и бројчане предности над противничком екипом и могућност постизања лаганог коша. Методика учења контранатада је обрнута – креће се са учењем реализације контранатада, постизањем коша (јер је то основни циљ).

Примери вежби за учење контранатада

- Рад у колонама, на центру се постављају две колоне, једна насупрот друге. Свака колона се креће ка свом кошу. Понављају се десни и леви двокорак.
- На свакој половини игралишта поставе се две колоне усмерене према кошу, једна колона има лопту, и први из те колоне креће у вођење лопте према кошу, зауставља се унутар поља два поена. Из супротне колоне ученик се креће без лопте према кошу, прима лопту од партнера из друге колоне и ради двокорак (скок-шут).
- Две колоне се поставе испод једног коша, свака на једно крило. Рад је у паровима. Играч баца лопту о тло, скаче за њом, ради пивот за 180 степени и долази у позицију „Beseball” додавања. У тренутку бацања лопте о тло играч без лопте креће према супротном кошу, где прима лопту коју му је партнер упутио преко целог игралишта и завршава убацивањем лопте у кош; рад у тројкама, изводи се примарни контранатад 2 : 1.

Игра 3 : 3

Најважније у игри 3 : 3 јесте научити ученике како да користе простор који им стоји на располагању, простор целог игралишта, затим половине игралишта и на крају простор близу коша. Ученицима треба нагласити да у овој

игри само један играч има лопту, а остала два играча без лопте, не смеју бити пасивни, него се морају кретати по терену и ослободити се играча за пријем лопте. Играч с лоптом мора пратити ситуацију на терену, положај саиграча и противника и мора брзо да одлучује и реагује. Мора што боље да процени ситуацију на терену и одлучи хоће ли шутирати, додати или повести.

Када се одлучи за додавања, ученик мора примењивати принцип „додај и иди”, што значи да након додавања мора наставити да се креће, било протрчавањем и покушавањем ослобађања за пријем лопте или тако да ради блокаде.

Организација рада на часовима кошарке

Учење технике може бити организовано у паровима, распоређивањем ученика у колоне или врсте. Приликом избора ових формација неопходно је руководити се потребом да рад буде интензивнији и да су ученици у што чешћем контакту с лоптом. Ако се уче елементи где је неопходан кош, треба користити све кошеве.

Када се организује игра, ученици се обавезно деле на групе. Исто важи и за учење тактичких елемената.

Када су ученици оспособљени да играју (знају правила, техничке елементе и основе тактике), може се играти на два коша или на један кош. Када се игра на један кош, треба користити све расположиве кошеве, а ако се игра на два коша, игра се са по пет играча. Када се игра на целом терену, уздуж сале, док две екипе играју, друге посматрају или изводе вежбања која је могуће организovati иза аут-линија. Потребно је да све екипе играју исту минутажу, 3–5 и више минута. Екипе треба формирати према знању и способностима. Ученици сродних способности припадају истој екипи, тако да „бољи” играју са „бољима”, а „слабији” са „слабијима”. Треба избегавати „мешовите” екипе, састављене од ученица и ученика. На два коша се може играти истовремено на два скраћена игралишта – по ширини сале. Наставник обавезно суди ако се игра на два коша, а ако се игра на један кош, непрестано обилази групе и помаже при самосуђењу ученика.

Током игре је потребно превентивно деловати да не би долазило до инцидентата. Такође, треба водити рачуна да се неко не повреди – удари у зид или неку од справа на зидовима сале. Справе које стоје са стране игралишта неопходно је уклонити. Ако неку од справа није могуће уклонити, наставник стоји поред ње као би заштитио ученике. Ако је кошаркашки терен на отвореном, потребно је преконтролисати и подлогу (клизавост, песак, постојање неравнина итд.).

4. 4. ПЛЕС И РИТМИКА

Плес и ритмика, као и све тематске целине, имају основне и проширене садржаје.

Основни садржаји

1. Вежбе с вијачом
2. Народно коло „Моравац”
3. Народно коло из краја у којем се школа налази

Проширени садржаји

1. Састав с обручем
2. Састав с лоптом
3. Кратки састав с вијачом
4. Енглески валцер

РИТМИКА

У овом разреду је предвиђено да сви ученици овладају њихањем и кружењем с вијачом у сагиталној (бочној) и фронталној (чеоној) равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника). У методици обучавања се могу применити следеће вежбе (Радисављевић, 1995; Московљевић и Добријевић, 2018):

Вежба 1, такт $3/4$

ПП став спетни, предручити обема, вијача је савијена на два дела и налази се у десној руци (држи се за крајеве).

Први такт: 1–3 зибом почучњем, бочни круг надолу вијачом улево поред левог бока (покрет се изводи с благим савијањем и опружањем у зглобу лакта десне руке).

Други такт: 1–3 зибом почучњем, бочни круг вијачом надолу удесно (поред десног бока).

Трећи такт = првом такту.

Четврти такт = другом такту.

Вежба се изводи десном, а затим и левом руком.

Вежба 2, такт $2/4$

ПП став спетни, предручити обема, вијача је савијена на два дела, крајеви вијаче се држе у десној руци, левом шаком обухватити десну шаку.

Први такт: 1–2 један корак зибом почучњем левом напред, бочни круг вијачом надолу улево.

Други такт: 2 = 1, у десну страну.

Вежба 3, такт ^{4/4}

ПП став спетни, предручити обема, вијача се држи за крајеве испред тела.

Први такт: 1–2 зибом почучњем, одручити левом, предручити згрчено десном, зањихати вијачу уназад поред левог бока и спојити.

Други такт: 1–2 зибом почучњем, предручити обема, зањихати вијачу унапред и спојити.

Трећи такт: 3 = 1 у десну страну.

Четврти такт: 4 = 2.

Вежба 4, такт ^{4/4}

ПП хармоничан став на десној, предручити обема, вијача се држи за крајеве испред тела.

Први такт: 1–2 један корак зибом почучњем левом напред, одручити левом, предручити згрчено десном, зањихати вијачу назад поред левог бока и спојити.

3–4 два корака у успону напред (д., л.), предручити обема, зањихати вијачу унапред и спојити.

Други такт = првом такту, другом ногом у другу страну.

Вежба 5, такт ^{4/4}

ПП став спетни, предручити ван, вијача се држи за крајеве испред тела.

Први такт: 1–2 зибом почучњем, одручити левом, предручити згрчено десном, зањихати вијачу улево (чеона раван) и спојити.

3–4 = 1–2, удесно.

НАПОМЕНА: Код ове вежбе се благо савијају и опружају сви зглобови погледом се прати кретање вијаче.

Вежба 6, такт ^{4/4}

ПП став одножни левом, одручити десном, предручити згрчено левом, вијача се држи за крајеве испред тела.

Први такт: 1–2 зибом почучњем пренос тежина тела на леву до става одножног десном, одручити левом, предручити згрчено десном, зањихати вијачу улево и спојити.

3–4 = 1–2, удесно.

Вежба 7, такт ^{3/4}

ПП став спетни, одручити обема, вијача је савијена на два дела, крајеви вијаче су у десној руци, одручити левом.

Први такт: 1–3 зибом почучњем и суножним успоном, водоравни круг напред десном изнад главе и спојено.

Други такт: 1–3 почучњем у месту, предручити доле десном, кружним покретом унутра у зглобу шаке, водоравни круг вијачом испред тела, левом издржај у одручењу.

Трећи такт = првом такту.

Четврти такт = другом такту итд.

Вежбу извести десном, а затим левом руком.

Вежба 8, такт ^{3/4}

ПП испад левом напред, предручити ван обема, крајеви вијаче у десној руци, одручити левом.

Први такт: 1–3 Преносом тежине тела на леву ногу и укрштањем десне испред леве окрет улево за 180°, водоравни круг вијачом десном руком изнад главе.

Други такт: 1–3 почучањ у месту, предручити доле десном, кружним покретом ка унутра у зглобу шаке, водоравни круг вијачом испред тела, левом издржај у одручењу.

НАПОМЕНА: Ова вежба се може урадити и испадом на десној нози, с крајем вијаче у левој руци.

Из овог почетног положаја могуће је извести велики број различитих комбинација с кружењем двоструке вијаче у чеоној, бочној и хоризонталној равни, спојено с различитим ритмичким корацима, трчањем, окретима, равнотежама, поскоцима и скоковима.

Проширени садржаји

За напредније ученике предвиђен је састав обручем састављен од елемената обрађених у петом разреду (бацање и хватање обруча из замаха, врћење обруча око шаке, котрљање обруча по тлу повезано с поскоцима и скоковима). Наставник би требало да с ученицима прво обради технику бацања и хватања обруча из замаха, а потом посебно технику врћења обруча око шаке. Након тога се врћење обруча око шаке може повезати с бацањем и хватањем обруча. Најчешће се избацивање обруча изводи у положају предручења, при чему се обруч налази у чеоној равни. У методици обучавања се могу применити следеће вежбе (Радисављевић, 1995; Московљевић и Добријевић, 2018):

Вежба 1, такт ^{3/4}

ПП став спетни, предручити десном, одручити левом, обруч је на шапи десне руке.

Први такт: 1–3 зибом почучњем, уз помоћ леве руке, завртети обруч према ван.

Други такт: 1–3 вртети обруч на десној руци, одручити левом.

Трећи такт: благим савијањем и брзим опружањем у лакту, узручити десном, обруч се избаци вертикално нагоре.

Четврти такт: 1–3 ухватити обруч обема рукама на начин који је у датом тренутку најједноставнији. Сасвим слободним померањем у простору не дозволити да обруч падне на под.

Вежба 2, Такт ^{3/4}

ПП став спетни, предручити десном, одручити левом, обруч је на шапи десне руке.

Први такт: 1–3 зибом почучњем, уз помоћ леве руке завртети обруч према ван и спојено.

Други такт: 1–3 вртети обруч у предручењу, одручити левом.

Трећи такт: 1–3 зибом почучњем и суножним успоном, савијањем и опружањем у лакту десне руке, предручити горе десном и избацити обруч у правцу напред, левом издржај у одручењу.

Четврти такт: 1–3 два до три корака напред, ухватити обруч десном руком у положају предручења горе; обруч се хвата натхвatom за средњи део доње половине обруча.

Вежба 3, такт ^{3/4}

ПП став спетни, предручити десном, одручити левом, обруч је на шапи десне руке.

Први, други и трећи такт једнаки су првом, другом и трећем такту вежбе 2.

Четврти такт: 1–3 постављањем шаке на средњи део унутрашње стране обруча у његовој доњој половини, кружним замахом на доле и ван (рука прати кретање обруча), наставити с обртањем обруча око десне шаке.

Све претходно описане вежбе могу се извести истим редоследом с врћењем обруча у бочној равни. Потребно је научити правилну технику бацања, хватања и врћења обруча и повезивати је с најједноставнијим облицима кретања тела у простору.

За напредније ученике је предвиђен састав вијачом од елемената предвиђених програмом петог и шестог разреда (пролажење кроз отворену вијачу сунужним скоком, галопом, мајјим скоком, високо-далеким скоком, њихање,

кружење и „осмице” вијачом у бочној, чеоној и хоризонталној равни у месту и кретању).

Такође, за напредније ученике је предвиђен састав лоптом састављен од елемената обрађених у петом разреду (бацање и хватање лопте у бочној и чеоној равни, повезани с наученим корацима, поскоцима и скоковима). Осим ових елемената, у састав лоптом могу се укључити и сложенији елементи технике, као што су: ритмичко ударање лопте о тло, котрљање лопте по тлу и телу. Наставник би требало да с ученицима прво обради котрљање лопте по тлу, а након тога се може обрадити и техника котрљања лопте по телу, дуж обе руке и котрљање дуж једне руке, али уз помоћ друге.

Вежба 1, такт $3/4$

ПП став спетни, приручити обема, лопта на длану десне.

Први такт: 1–3 зибом почучњем и суножним успоном, замах обема из приручења, до предручења горе избацити лопту и спојити.

Други такт: 1–3 хватом лопте у леву, у предручењу горе (руке су паралелне), зибом почучњем замах обема до заручења.

Трећи такт = првом такту, другом руком.

Четврти такт = другом такту.

НАПОМЕНА: Вежба број један може се урадити и у кретању (технику бацања и хватања лопте повезати с два дечја поскока).

Вежба 2, такт $3/4$

ПП став спетни, приручити десном, лопта на длану десне, одручити левом.

Први такт: 1–3 почучњем у месту, три ударца лоптом о тло у висини колена и спојити.

Други такт: 1–3 опружањем у зглобовима ногу, усправ, један снажнији ударац лопте о тло под углом мањим од 90° у чеоној равни, хват лопте левом.

Трећи и четврти такт = првом и другом, у супротну страну.

Вежба 3, такт $4/4$

Две наспрамне врсте (парови ученика), ученици једне врсте имају лопту.

ПП став спетни, приручити десном, лопта на длану десне, лева на боку.

Први такт: 1–4 чуцањ у месту, закотрљати лопту по тлу свом партнеру и спојити,

Други такт: 1–4 усправ.

Трећи такт = првом такту: котрљање изводи ученик који је прихватио лопту.

Четврти такт = другом такту.

НАПОМЕНА:– Парови ученика изводе вежбу и супротном руком.

Вежба 3, такт ^{2/4}

ПП став спетни, приручити десном, лопта на длану десне, одручити левом.

Први такт: 1–2 суножни почучањ, закотрљати лопту унапред, издржај левом руком.

Други такт: 1–2 усклоном усправ, приручити обема.

Трећи такт: 1–2 четири ситна трчећа корака напред, заручити обема и спојити.

Четврти такт: 1–2 суножни почучањ, прихватити лопту обема рукама, усклоном усправ, одручити обема, лопта у левој руци.

Вежба 4, такт ^{3/4}

ПП став спетни, предручити обема, дланови су окренути нагоре, лопта лежи у обе, овално постављене шаке.

Први такт: 1–3 малим заклоном и предручењем горе, закотрљати лопту дуж обе руке до груди и спојено.

Други такт: 1–3 усклоном и предручењем доле, закотрљати лопту дуж обе руке до почетног положаја.

Трећи такт = првом такту.

Четврти такт = другом такту.

Вежба 5, такт ^{3/4}

ПП став спетни, предручити обема, дланови су окренути нагоре, лопта лежи у обе, овално постављене шаке.

Први такт: 1–3 искораком леве назад до става предножног десном, заклоном и предручењем горе, закотрљати лопту до груди.

Други такт: 1–3 преносом тежине тела на десну ногу и привлачењем леве суножни успон, усклоном предручити доле, закотрљати лопту до почетног положаја.

Трећи такт = првом такту, другом ногом.

Четврти такт = другом такту.

Вежба 6, такт ^{3/4}

ПП став спетни, предручити обема, дланови горе, лопта лежи на десном длану.

Први такт: 1–3 предручењем горе закотрљати лопту дуж десне руке до десног рамена (котрљање потпомаже лева рука).

Други такт: 1–3 предручењем доле закотрљати лопту дуж десне руке до почетног положаја.

Трећи такт = првом такту.

Четврти такт = другом такту.

Према програму физичког и здравственог васпитања предвиђено је само четири часа за садржаје плеса и ритмике, што је свакако недовољно. Али решење постоји. На часовима гимнастике, на једном од радних места, може се изводити ритмичка гимнастика.

Рад се може организовати на следећи начин:

- многи елементи се могу обрађивати као вежбе у уводној фази часа (вежба ходања, трчања и поскоци уз одговарајуће покрете рукама, као што су замаси);
- један број елемената може се увежбавати кроз комплекс вежби обликовања карактеристичних за ритмичку гимнастику (без реквизита и коришћењем реквизита – вијача, обруч, лопта) у припремној фази часа;
- с групом ученика може се вежбати у оквиру реализације садржаја вежбања на справама и тлу (основна фаза часа: окрет, равнотежа, скокови, поскоци – комбинације);
- у завршној фази часа, могу се радити вежбе замаха и таласа у циљу смиривања и релаксације организма.

Према методици (Радисављевић, 1995; Московљевић и Добријевић, 2018), процес учења (обучавања) карактеришу:

- постепено укључивање у рад појединих делова тела;
- извођење технике рада реквизитима у месту (без померања у простору);
- повезивање технике рада реквизитом с различитим померањем у простору (једноставнијим, а затим сложенијим);
- повезивање целовитог кретања с елементима изражајности.

У процесу реализације предвиђених програмских садржаја могуће је користити све организационе облике рада (фронтални, групни, индивидуални). Организација рада је одређена и условима у којима се час реализује (величина простора за вежбање, број реквизита) и рад на часу може бити организован на различите начине.

Сви ученици вежбају истовремено (код вежби без померања у простору).

Ученици вежбају по мањим групама са сукцесивним укључивањем у рад (у таласима) (код вежби с великим померањем у простору – скокови).

У ритмичкој гимнастици рад у таласима се чешће примењује, јер је могућност за исправљање грешака већа, а дозирање оптерећења је боље. Уколико се вежба уз музику, повећава се активно време, јер се рад не прекида, рад и одмор се смењују, чиме се обезбеђује повољан физиолошки утицај. Добро одабрана музика се може користити не више часова. Музика је важан подстицај за складније и лепше извођење покрета и кретања, доприноси развијању изражајности, а има и одговарајући емоционални утицај.

ПЛЕС

У шестом разреду неопходно је да наставник са ученицима понови прве две варијанте народног кола *Моравац*, а потом обради трећу и четврту варијанту. У обради треће и четврте варијанте може се применити методика обучавања према Јоцићу (2009).

Коло *Моравац* (трећа варијанта)

У овој варијанти се уместо обичних корака у месту или кретању, појављују трчећи кораци, затим кораци с поскоком и суножни скокови у месту.

У првом такту играчке целине изведе се корак напред левом ногом. У другом, трећем и четвртом такту играчке целине у месту се отплешу три корака с привлачењем и ниским суножним скоковима и то сваки почев другим ногом. Тако се треперење претвара у бржем темпу у суножне скокове у месту.

Обучавање ученика у овој варијанти почиње обрадом корака који се изводи у првом такту. После вербалног објашњавања и показивања изводи се корак десном ногом удесно, с поскоком и укрштањем леве ноге испред десне, и понавља (повезано) у десну страну више пута. Темпо увежбавања овог корака је у почетку врло спор, а током обуке се убрзава у складу с његовим усвајањем од стране ученика. Потом се учи исти корак у леву страну. Потребно је нагласити ученицима да ће се овај корак користити и на почетку следећих варијанти (IV, V, VI и VII) и да је неопходно да се што боље научи.

Када се овај корак савлада, прелази се на обраду суножних скокова у месту. Тежина тела се пренесе на десну ногу, која се благо савија у скочном зглобу и зглобу колена, тако да се спусти тежиште тела. Када се изведе први корак (скок у почучањ), колена се брзо опруже, а скочни зглобови „учврсте” и брзо се изведу два ниска суножна скока. Ове кораке у месту са ученицима треба понављати више пута. Када их ученици коректно савладају, прелази се у следећу фазу, у којој се спајају сви кораци треће варијанте: корак десном ногом удесно с поскоком и укрштањем леве ноге испред десне, са суножним скоковима у месту. Неопходно је поновити све ово у леву страну, а потом више пута са ученицима понављати комплетну трећу варијанту, како би је ученици што успешније савладали. Након тога треба повезати све три варијанте (прву, другу и трећу) у једну целину. Оваквим приступом ученици увежбавају и прелазак из једне у другу варијанту.

Коло *Моравац* (четврта варијанта)

У првом такту ове варијанте неопходно је да се понови исти плесни корак као у претходној (III) варијанти. Након тога, у другом, трећем и четвртом такту изводе се три трокорака. Први корак је скок у почучањ, а преостали кораци су два скока с једне на другу ногу. Неопходно је да се ови кораци на почетку

вежбају у лаганијем темпу, уз бројање или плесак. Када ученици коректно усвоје трокорак, додаје се корак из првог такта, и на тај начин се повезују у комплетну играчку целину IV варијанте. Неопходно је да се све ово понови другом ногом у супротну страну (леву). Све научене варијанте треба потом повезати и увежбавати.

Проширени садржаји

Са ученицима који су савладали основне садржаје наставник би требало да понови коло из краја у коме се школа налази усвојено у претходном разреду, како би га што боље увежбавали. Такође, с напреднијим ученицима наставник би требало да започне плесање енглеског *валицера*.

На крају шестог разреда, у оквиру *Плеса и ритмике*, ученици би требало да достигну предвиђене исходе и да могу да:

- изведу кретања у различитом ритму;
- изведу кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу;
- играју народно коло;
- изведу основне кораке плеса из народне традиције других култура.

5. 5. ПЛИВАЊЕ

Ова наставна тема реализује се у школама у којима за то постоје услови, у оквиру редовне наставе или *обавезних физичких активности ученика*. Школе које се одреде за реализацију програмских садржаја пливања на објектима изван школе ове часове организују у оквиру *обавезних физичких активности ученика*. Уколико не постоји могућност реализације наставе пливања у шестом разреду, број часова намењен овој наставној теми распоређује се другим наставним темама из програма. Ученик на крају шестог разреда треба да: контролише покрете и одржава тело у води, преплива 25 m техником краула и леђног краула, процени своје способности и вештине у води, скочи у воду на главу и поштује правила понашања у води и око водене средине.

Основни садржаји

Предвежбе у обучавању технике пливања

Техника краула

Техника пливања леђног краула

Одржавање на води ради самопомоћи

Проширени садржаји

Роњење у дужину 5–10 m

У оквиру обуке пливања неопходно је да се наставници подсети шта су кључни елементи безбедне и успешне обуке, а и да се ученици упознају с њима (Јевтић, 2011).

Подсетник за наставнике!

- Родитеље треба благовремено обавестити о томе која је опрема потребна за час (купаћи костим, пешкир, средства за хигијену, папуче, фен, капа, одећа...).

- Пресвлачење, одлагање дневне одеће, као и пливачке одеће по окончању часа јесу делови хигијенских навика, које се морају усвојити и поштовати.

- Потребно је проверити да ли реализација програма у води испуњава безбедносне предуслове, тј. треба утврдити:

- постоји ли претходна сагласност родитеља – старатеља за пливачке активности и оцену вештине пливања детета (пливач, непливач, полупливач) неки здравствени проблем ученика (епилепсија, срчане мане, астма...);

- тренутно здравствено стање, здравствено стање ученика након прележане болести;

- да ли постоји сагласност педијатра за пливање ученика с хроничним болестима;

- оцену пливачке вештине, без обзира на изјаву родитеља о томе да ли се ради о пливачу или непливачу. Наставник проверава и разврстава ученике у наставне групе за вежбање (безбедност и мобилност у води) кроз евалуацију следећих вештина:

- разумевање и свесност, невербалну и вербалну комуникативност ученика;
- дисање (издах кроз нос и уста, ритмично дисање, задршка даха);
- стабилност у току ходања по дну, скокова, ротација;
- оцена пловности (висока, средња, ниска пловност у згрченом вертикалном плутању);

- плутања (на грудима и леђима, као и вертикално плутање);

- измена од плутајућег ка вертикалном положају;

- промена положаја од плутања на леђима до плутања на грудима (промена око уздужне и попречне осе);

- клизања и глисирања;

- промене положаја из клизања и глисирања (заустављање и безбедни положај ослонаца на дну),

- скокови у воду;

- вертикални положај, одржавање и стабилност;

- технике (спортске) пливања.

Мере безбедности на пливалишту

- присуство техничког особља и број спасилаца;
- приступачност и целисходност прибора за прву помоћ;
- адекватно место за реквизите за помоћ и дохват потенцијалних утопљеника;
- опремљеност и присуство лекара у амбуланти;
- стратегија и мере хитности у пружању прве помоћи;
- правила убуњивања – излазак за случај опасности;
- евакуација из објекта и организација помоћи;
- постојање ознака и физичка одвојеност дубоког и плитког дела базена;
- мере заштите и опасности код ходања, гурања и трчања на влажној површини;
- правила уласка и изласка из воде на почетку, у току и на крају часа, као и правила која се односе на одлазак у тоалет током часа;
- континуирана контрола над ученицима и увид у бројно стање;
- коришћење пиштаљке током часа као реквизита у комуникацији са ученицима;
- превенција од могућих оштећења на базену;
- контрола реквизита, као што су наочаре и нестандартизовани или оштећени пливачки реквизити;
- одвојеност дела базена намењеног за скокове;
- уклањање непознатих предмета на дну базена и у води.

Поштовање хигијенских и безбедносних мера је редовна активност наставника и ученика.

У делу припреме и реализације наставе пливања важно је да наставник поштује параметре о величини наставне групе, самим тим да ефикасно планира број реализатора, програм обуке и организацију простора:

- Деца узраста до 7 година – обука пливања 6–8 у групи.
- Млађи школски узраст – обука пливања до 12 у групи.
- Ученици основне школе – пливачи до 15.
- Школа спортског пливања до 15.
- Тренинг пливања до 15.
- Деца – посебне потребе од 1 : 1 па до 1 : 8.
- Мешовите групе (здрава деца и деца с посебним потребама) до 8.

Подсeйник за ученике!

Наставник је дужан да подсети ученике да морају поштовати хигијенске и безбедносне норме на пливалишту, тј. да:

- у активностима у води не учествују ако имају свеже ране, фластере и бандаже или пликове и осипе на кожи;

- не долазе на пливање с температуром, респираторним проблемима (кашаљ), прехладом... ;
- не долазе на пливање с дијарејом и повраћањем (претходна 24 сата);
- не долазе на пливање ако су примили вакцину (претходна 24 сата);
- не учествују у активностима у води током месечног циклуса;
- поштују мере хигијенске и безбедносне заштите у свлачионицама;
- пролазе кроз водену – дезобаријеру на уласку у базен;
- око базена се крећу у дозвољеној обући или с хигијенским навлакама за обућу;
- туширају се пре и након часа и након одласка у тоалет у току часа;
- издувају нос пре уласка у базен;
- не пливају са жвакаћом гумом;
- поштују процедуре сушења и облачења, те да обуку обавезну гардеробу након пливања.

Када процене претходну вештину и безбедност у води, наставницима се препоручује да наставу пливања организују путем два субмодела, и то:

- субмодела обуке пливања (у предвиђеном броју часова);
- субмодела обуке основних пливачких техника (у предвиђеном броју часова).

Обука пливања ученика из првог субмодела има следећи ток (Јевтић, 2011).

1. Вежбе за привикавање на воду: у седећем положају на ивици базена (кружење ногама, ударци по води, прскање...), улазак у воду без потапања лица и главе (вежбе уласка и изласка из базена, прво степеницама, потом и преко ивице базена, самостално и уз помоћ партнера; умивање, „киша”; придржавање за сливник или ивицу базена и кретање с клизањем, без укрштања руку; ходање са слободним рукама уз ивицу базена; ходање уназад, бочно, с променом дужине корака, брзине и покушајима трчања; поскоци и окрети; базична веслања у току ходања с потапањем лица, прво браде, потом уста и на крају очију и целе главе (вежбе у стојећем, клечећем или неком другом ставу, с партнером или у групама, дување предмета на површини, звиждање у води, изговарање имена с потопљеним устима, имитирање животиња; прављење мехурића; уочавање прстију, бројање прстију партнера, уочавање и подизање предмета са дна и слично).

2. Вежбе дисања, састоје се од вежби задржавања даха (апнеа), вежби издаха у воду наспрам отпора и вежби дисања координисаног с пливачким вештинама и вештинама зарона и роњења.

3. Вежбе плутања (пловак, медуза, жаба...) и вежбе заузимања безбедног положаја у плиткој води након грудног и леђног плутања, изводе се уз ивицу базена, уз асистенцију партнера и самостално на средини базена.

4. Плућање на грудима; плућање на леђима; плућање у вертикалном положају и одржавање сигурног вертикалног положаја (окретност у вертикалном положају).

5. Вежбе клизања, на грудима и леђима, као први облици пропулзије (из места, одразом од зида, клизања на површини воде, клизања с променом дубине глисирања).

6. Вежбе обуке рада ногу започињу се ван воде и у седењу на ивици базена. У овом облику се примењују у периоду привикавања на воду. Следи вежбање рада ногу уз придржавање уза зид, ослонцем на партнера, на даску за ноге и у току клизања. Као део технике вежбе за учење правилног рада ногу примењују се када се савладају плућања и клизања. Усвајањем плућања и клизања обезбеђени су услови за надградњу технике рада ногу (следећи, виши ниво пропулзије).

7. Вежбе обуке завеслаја (рад руку) започињу имитационим вежбама ван воде, потом у стојећем положају у води, у току ходања. Вежбе завеслаја су повезане с променама услова за одржавање равнотеже око попречне осе полазника (оберучних завеслаја као за технику прсног пливања) и код учења завеслаја у техници краул и леђни краул и равнотеже око уздужне осе полазника. Ова чињеница усложњава методiku обучавања и усмерава је ка синтетичком методу обуке. Мали је број вежби које могу бити примењене у почетним периодима обуке завеслаја, због наведених проблема равнотеже и координације рада руку, положаја тела. Укључивање вежби дисања и њихова координација са осталим елементима додатно усложњавају овладавање одабраном техником пливања.

8. Скокови у воду (на ноге) – кроз методски поступак скокова у плитку воду (минимална дубина је ниво браде ученика) до дубоке воде (дубина воде која је изнад стојеће висине ученика с рукама у узручењу). Код скокова на ноге са ивице базена нагласак је на квалитету понирања тела, на оријентацији под водом, враћању на површину и одржавању вертикалног положаја.

9. Вежбе зарона (ногама напред и главом напред) и роњења у дубину (висина ученика) и дужину (до 6 m), проналажење и подизање до три предмета са дна. Овладавање вештином роњења и усвајање правила која се односе на сигурно и безбедно роњење (сигурно се односи на појединца, безбедно на групу).

Субмодел обуке ученика за основне пливачке технике започиње вежбама окретности и безбедности у води, односно вежбама којима ће се усавршавати вештине клизања, удараца, завеслаја, роњења, скокова, и којима ће се комплетирати једна техника пливања (оптималан положај тела, ударци, завеслаји, дисање и координација свих наведених елемената који чине добру технику), као и развој окретности у води (с циљем овладавања вештинама пливања у ванредним условима (поплаве, бујице, изненадни упади у текућу воду) и способности препливавања предвиђене дужине.

Предвежбе у обучавању за технику краула:

- потискивање и кретање кроз воду без покрета руку и ногу, с главом потопљеном у воду;
- отискивање и кретање кроз воду само покретима ногу из зглоба кука, с главом у води;
- отискивање и кретање кроз воду само рукама, с главом у води;
- отискивање у пловни положај укључивањем рада ногу, а затим руку, с главом у води.

Све наведене вежбе треба урадити са узимањем ваздуха (израњање и окретање главе у страну).

У предвежбе спадају и:

- пливање само ногама уз помоћ плутаца;
- дисање уз ивицу базена с потапањем;
- вежба „рука руку чека” у претклоњеном ставу. Рука из изручења у претклону полази у завеслај тек када је до ње стигла рука која је била у завеслају.

Следи пливање краул техником слагањем покрета и синхронизација рада руку и ногу с дисањем у одређеном ритму: један завеслај руком – три покрета ногу; два завеслаја рукама – шест покрета ногу, при чему се дише уз подизање главе у страну.

Предвежбе у обучавању за технику леђног краула:

- одгуривање у пловни положај на леђима;
- одгуривање у пловни положај и пливање само ногама;
- одгуривање у пловни положај и пливање само рукама;
- повезивање рада ногу и руку као код краула.

При увежбавању краула и леђног краула важни су тачно извођење покрета и ритам дисања, а не брзина, којој су ученици склони. Када је техника донекле савладана, ученици тренирају да постигну дужину пливања од 25 метара.

Одржавање на води ради самопомоћи

Ово одржавање се учи у паузама између вежби пливања. Ученици уче како да се у положају на леђима „одмарају” – одржавају на води минималним покретима руку и ногу, само рукама и само ногама. Ученици уче и да се у вертикалном положају одржавају с главом изнад воде незнатним покретима руку и ногу („пливање у месту”).

Скок на главу

Скок на главу код многих ученика изазива страх. Зато је потребно најпре урадити предвежбе:

– у чучњу рукама у предручењу, узручењу, на ивици базена отиснути се (одскочити) пружањем ногу;

– исту вежбу али с више подигнутим куковима;

– скок са кретањем тела у луку са ивице базена.

Следи учење скока с вишег одскочишта (стартни блок).

Код учења скокова на главу треба бити стрпљив са оним ученицима који осећају страх. Добро је поновити и скокове на ноге са стискањем ноздрва једном руком и без тога.

Роњење у дужину 5–10 m (проширени садржај)

Ронити могу само они ученици који су навикли да држе главу у води током пливања, који су савладали дисање (издисање у води) и покрете рукама у прсном пливању.

Прво је потребно научити зарањање подизањем кукова и спуштање тела на одређену дубину, а затим увежбавати роњење на малу, па на све већу даљину. Роњење се ради најпре уз издисање у воду, а затим уз задржавање дисања. При обучавању треба бити опрезан. Рони један по један ученик. Роњење се увежбава најпре у плићој, а затим дубљој води. Такође, рони се на малој дубини.

4. 6. ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА

ОСНОВНИ САДРЖАЈИ

Основна правила вежбања

Основна правила вежбања се уче током часа физичког и здравственог васпитања, добијањем информација током вежбања у свим фазама часа: о загревању, нивоима оптерећења, о правилном извођењу ходања, трчања и других вежби, о правилном дисању, мерама безбедности у вежбању, правилном коришћењу справа и реквизита, о улози смиривања организма после појединих вежби и на крају вежбања. Такође, ученицима се указује на значај пауза између вежби, објашњава им се зашто је преоптерећивање штетно, шта су знаци прекомерног умора. Истиче се значај заузимања правилних ставова за ефикасно вежбање.

Основна правила кошарке и правила рукомета

Минимални и најнеопходнији обим правила треба објаснити пре почетка игре како би она могла да се одвија на почетном нивоу. Продубљивање познавања правила врши се у ситуационим условима кроз игру. Правила се уче, осим путем информација које се добијају од наставника, и тако што ученици

преносе знање на друге ученике. Многи већ познају правила игре и уносе их у наставу. Правила се уче и током игре уз суђење наставника.

Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима противничке и сопствене екипе)

Наставник објашњава шта се подразумева под пожељним понашањем и такво понашање захтева од ученика. Ако је потребно, врши корекције понашања ученика у ситуационим условима, пожељним понашањем ученика се подразумева: поштовање саиграча и противничких играча, поштовање судија и прихватање њихових одлука поштена игра-фер плеј игра и толерантност. Наставник ученицима указује на позитивне и негативне примере у спорту. Понашања у игри треба повезивати са односима који владају међу појединцима и групама у животу, а разговор темељити на изреци: „Какав у игри такав и у животу”.

Чување и одржавање материјалних добара која се користе у вежбању

Ученицима је потребно објашњавати зашто је важно чувати справе и реквизите и инсистирати да о њима воде рачуна; справе се чувају не само због нас самих, већ и због других. Ову тему треба повезати с потребом и вредношћу чувања личне и туђе имовине, као и имовине која је опште добро и објаснити ко све доприноси да можемо да користимо вежбалишта, справе и реквизите. Такође, износити примере доброг и „бахатог” односа према материјалним добрима, које треба посматрати и као цивилизацијске тековине.

Уредно постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање

Уредност треба представити као битну вредност, како у спорту тако и свакој људској активности. Важно је ученицима објаснити да површно, непрецизно, неорганизовано постављање и поспремање справа и реквизита говори о односу према раду, али и односу према обавезама у физичком и здравственом васпитању и спорту. Уредност при обављању овог задатка доприноси стицању како навике уредности као и навике у другим радним и животним процесима. Контрола извршавања ових задатака је битна у формирању ове навике.

Облици насиља у физичком васпитању и спорту

О насиљу у спорту не треба држати „предавања”, већ анализирати актуелне спортске догађаје и збивања на њима која садрже различите видове и степене насиља. Када је у питању физичко васпитање, нарочити нагласак у раду са ученицима потребно је ставити на вршњачко насиље. Ученицима треба објаснити ситуације у којима могу да се појаве облици вербалног и физичког насиља и како се такве ситуације могу избећи. Упутити ученике на

који начин да поступају уколико су на било који начин непосредни учесници или сведоци насиља. Разговарати о етичким аспектима насиља. Правилним реаговањем наставника на појаве насиља поучавају се и ученици.

„Фер-плеј” (навијање, победа, пораз, решавање конфликтних ситуација)

Правилном понашању ученика у игри и такмичењу доприноси педагошка припрема за игру и такмичење. Од ученика се треба захтевати договорено понашање без обзира на то да ли су такмичари или навијачи. На часу физичког васпитања ученике стављати у ситуације када могу и сами поштено да суде и пресуђују. Упутити их како могу и сами на правичан начин да реше конфликтне ситуације. Важно је нагласити ученицима да се сви неспоразуми морају и могу решити уз помоћ наставника и других одраслих и објаснити им колико су јаки они који умеју и у „поразу” и „победи” да контролишу своја осећања.

Писани и електронски извори информација из области физичког васпитања и спорта

Наставник би требало да упућује ученике на писане и електронске изворе за стицање знања из свих области. Он је притом у обавези да скрене пажњу ученицима на валидиност извора из којих се прикупљају информације, због великог броја нетачних и непроверних информација до којих се може доћи на интернету.

Развој физичких способности у функцији сналажења у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...)

Приликом рада на развоју моторичких способности, поред информација о њиховој повезаности са здрављем и значајем у спорту, наставник истиче и њихов значај у ванредним животним ситуацијама, када добра физичка кондиција и добро развијене моторичке способности омогућавају човеку боље сналажење, па и спасавање живота. Могу се навести примери таквих ситуација (поплава, пожар, губљење оријентације у природи, временске непогоде, ратне ситуације).

Повезаност физичког вежбања и естетике

Наставник треба да инсистира на правилном и лепом извођењу покрета и да повезује вежбање с формирањем лепог држања и лепотом тела уопште. Такође, да примере испољавања лепог у спорту и другим врстама вежбања.

Значај вежбања у породици

Развој детета је одувек био важан за породицу и друштво. Веома је важно да родитељи знају значај вежбања за оптималан раст и развој њиховог детета.

Они би требало да заједно с децом упражњавају различите физичке активности и спортове у природи, као и да се труде да буду добар модел када је реч о здравим животним навикама. Уколико се у породици негују здраве животне навике, наставнику ће у школи бити олакшан процес образовања и васпитања ученика у смислу развијања физичке и здравствене културе. Наставник у току часова физичког и здравственог васпитања може анкетирати ученике о ситуацији везаној за вежбање у њиховим породицама (ко све у породици вежба, ко се бави или се бавио неким спортом), као и о физичким активностима које су доступне њиховим породицама (које активности упражњавају с родитељима, кад и где...). Такође, може дати задатак ученицима да на интернету пронађу неке физичке активности које могу упражњавати заједно са члановима своје породице у природи или у затвореном простору.

Планирање вежбања у оквиру дневних активности

Ученике од самог почетка школовања треба учити како да распореде време током радног дана. Планирање активности у току дана треба да обухвати: распоред времена на најнеопходније активности (обеди, настава у школи, кућни послови), планирано време за учење код куће, време за одмор и разоноду (око 4–5 сати дневно), као и устајање и одлазак на спавање у одређено време (навика која утиче да дете буде свежије, одморније и спремније за напоре у току дана). У оквиру планирања дневних активности неопходно је подстицати ученике да одвоје време после устајања и посвете га вежбама (јутарња гимнастика). Оне потпомажу бољу циркулацију, која окрепљује и освежава организам и чини га спремним за активности које га очекују у току дана. У оквиру времена за одмор и разоноду неопходно је сваког дана проводити што је могуће више времена напољу (минимум 60 минута), активној игри с друговима, пешачити, возити бицикл и ролере, вежбати на справама у парку с друштвом...

ПРОШИРЕНИ САДРЖАЈИ

Значај физичке активности за здравље

Физичка активност доприноси: бољем општем здрављу, оптималној маси тела, бољем изгледу, осећају среће и задовољства, бољој физичкој форми (кондицији), бољем самопоуздању, бољем успеху у школи, бољем друштвеном животу, смањењу ризика за настанак кардиоваскуларних болести, рака и дијабетеса, смањењу развоја гојазности, смањењу услова за настанак остеопорозе, недостатак гвожђа и за појаву каријеса. Физичка активност је важан фактор здравља код младих и требало би да они упражњавају најмање 60 минута активности дневно умереног до високог интензитета. Доминантан део дневне физичке активности треба да буде аеробног карактера, а најмање три пута недељно млади треба да учествују у активностима које јачају мишиће и кости.

Поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања

Пре вежбања, за сваки час, ученици обавезно треба да припреме чисту опрему за вежбање: шортс, мајицу или тренирку, чарапе намењене за физичко и патике. Приликом пресвлачења (пре или после вежбања) одећа се не сме налазити или вући по поду. Одећа се мора уредно сложити на клупе у свлачионици или окачити на вешалице. У физкултурну салу се улази само у патикама за вежбање, а патике се после неког времена коришћења морају опрати. На час треба долазити с претходно обављеном хигијеном коже тела, под којом се подразумева прање, умивање, туширање или купање. После вежбања на часу обавезно опрати руке сапуном и умити лице и врат. Одећа за вежбање се пере код куће после сваког часа или тренинга. Хигијена и здравље зуба су нарочито значајни јер доприносе свеукупном здрављу ученика. Вежбање с нездравим зубима је штетно, а нарочито оставља последице на срце. Правила личне хигијене саопштавају се ученицима на првом часу, а затим наставник прати и оцењује поштовање тих правила.

Последице неодржавања хигијене – хигијена пре и после вежбања

Поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања од стране ученика наставник прати и вреднује током читаве школске године. Уколико уочи да поједини ученици не поштују ова правила, неопходно је поново указати на њихову важност у циљу безбедног вежбања и очувања здравља.

Значај употребе воћа и поврћа у исхрани

Од давнина је воће имало значајну улогу у људској исхрани, а у новије време постаје веома важан фактор у превенцији многих болести. Воће је веома важно у исхрани јер држи ситост, садржи мало калорија, а има много корисних састојака потребних људском организму. Воће и поврће су веома важни у исхрани јер обезбеђују витамине, минерале, влакна и угљене хидрате. Требало би јести што разноврсније воће и поврће, и то три до пет пута дневно.

Последице неправилне исхране и прекомерног уношења енергетских напитака

Физичко вежбање има позитиван утицај на здравље ако се правилно примењује. Прави ефекти вежбања долазе с правилним начином исхране. Основни принципи правилне исхране су разноврсност, равномерност и умереност. Правилна исхрана садржи одговарајуће хранљиве материје које се уносе путем разноврсних намирница (житарице, поврће, месо, риба, млеко и млечни производи, јаја, масти и воће). Деци у расту и развоју треба преко 40 различитих хранљивих материја. Ниједна намирница не садржи све неопходне хранљиве материје и зато је неопходно да исхрана буде разноврсна. Важно је и

да у току дана оброци буду равномерно распоређени. За ученике је веома важан доручак, без кога се не креће у школу. У току дана оброке треба распоредити на најмање три дневно (доручак, ручак и вечера), а још је боље ако се током дана узима и једна до две ужине. У исхрани највише треба да буду заступљене житарице (интегралне), воће и поврће, затим млеко и млечни производи, риба, јаја, месо, а најмање шећери, масти и со. Треба избегавати „брзу храну” (пице, виршле, плескавице, кобасице итд.). Неправилна исхрана може довести до значајног повећања масе тела – гојазности. Гојазност узрокује многе здравствене проблеме, као што су: шећерна болест (дијабетес), повишени крвни притисак (хипертензија), артеросклероза, срчани удар, мождани удар, рак, каријес, алергија, анемија (малокрвност)...

Треба упозорити ученике на штетност конзумирања енергетских напитака који садрже кофеин. Кофеин цео организам држи у стању одређене напетости, која повећава будност и побољшава памћење и концентрацију. Међутим, тај ефекат кратко траје, највише 90 минута. Пошто се та додатна енергија црпи из организма, убрзо долази до још већег умора, апатије и несанице. После четири-пет дана редовног конзумирања ових напитака ствара се зависност од кофеина, са јасним симптомима, као што су хиперактивност, несаница, нервоза, узнемиреност, раздражљивост и убрзан рад срца.

Поступци ученика након повреда (тражење помоћи)

На часу физичког васпитања, као и у другим ситуацијама, дешавају се повреде због којих је повређеном неопходно брзо указати помоћ. Ученицима је потребно објаснити до каквих повреда може доћи у току вежбања. Најчешће повреде су посекотине, повреде главе при паду и ударцима, повреде руку и ногу (ишчашења, преломи) и повреде кичменог стуба. Уколико се примети да се неки ученик на часу физичког повредио, потребно је да се одмах позове наставник, да се сви ученици склоне од повређеног (направе довољно простора). Повређеног не треба померати. Наставник утврђује о каквој повреди је реч, а затим пружа прву помоћ и ако је неопходно тражи помоћ лекара.

У случају јаких контузија или ударца у стомак, главу или леђа, ученика треба поставити у лежећи положај (на леђа), с подлошком испод главе, да би се одморио. Уколико ученик изгуби свест, треба га поставити у положај аутотрансфузије, тј. подићи му ноге под углом од 45 степени, бацити му главу уназад, замолити неког од ученика да донесе мало воде за умивање и чашу воде са шећером, која ће му бити дата када поврати свест. И поред укзане прве помоћи потребно је потражити помоћ лекара. Ако је реч о повреди зглоба (ишчашењу), истегнућу лигамената или, прелому на неком од удова, наставник поставља имобилизацију приручним средствима (два лењира, варјаче, дашчице, завој, марама, мајица, кошуља итд.). Затим повређеног треба

транспортирати до најближе здравствене установе. Код тежих прелома или повреда неопходно је позвати хитну помоћ. Једна од најопаснијих повреда јесте пад на главу. При таквом паду постоји опасност од повреде мозга, тј. потреса мозга, који се може препознати и по мучнини, главобољи и повраћању. Може доћи и до повреде базе лобање. Ако повређени није у стању да се придигне, мора да остане да лежи на леђима и притом не сме да се помера. У оваквим случајевима мора се позвати хитна помоћ. Када се ради о посекотинама или здеротинама које крваре, најпре је потребно испрати и дезинфиковати рану раствором троцентног хидрогена, а затим превити рану газом или завојем. Ако је посекотина с јаким крварењем, неопходно је притиском на место крварења зауставити крварење, а затим помоћ потражити у здравственој установи. Приликом вежбања, у различитим ситуацијама, може доћи и до крварења из носа. Поступак заустављања крварења је следећи. Ученик треба да седне и главу нагне напред, а не уназад, како се често погрешно ради. Забацивањем главе крв се слива ка грлу и стомаку, па се већи губитак крви не уочава. То не може да промакне ако је ученик у седећем положају нагнут напред, што представља оптималан положај. У том положају изврши се притисак на ноздрву из које тече крв палцем или стискањем носа палцем и кажипрстом. Најбоље је да се то уради смотуљком марамице. Стискањем се слепи ноздрва с преградом носа. Не треба запушавати нос прстом, већ притискати само са стране. Ученик треба да дише на уста иако је друга ноздрва слободна. Треба сачекати 10 минута да престане крварење. Ако не сачекамо и крене крв, поступак се понавља. Ако крварење не престане, потребно је потражити помоћ лекара.

Вежбање и играње у различитим временским условима (упутства за игру и вежбање на отвореном простору)

Вежбање и играње у природи је повољно за здравље. Када временске прилике то дозвољавају, треба вежбати на отвореном простору и чистом ваздуху. Удисањем чистог ваздуха уноси се већа количина кисеоника, која је значајна приликом вежбања. Поред ваздуха, умерено излагање сунцу у раним преподневним и каснијим поподневним часовима (избегавати период од 10 до 16 сати) у појединим годишњим добима има користан утицај на здравље. Излагање сунцу је корисно због метаболичких процеса у организму, због благотворног утицаја на кожу (стварања витамина D), као и развоја костију и зуба. Међутим, претерано излагање сунцу је штетно и може изазвати низ оштећења на кожи, па и тегобе у целом организму. Уколико се не води рачуна о правилном боравку на сунцу, долази до слабости организма (сунчанице, топлотног удара). Место за вежбање мора да буде чисто и без предмета који могу довести до повређивања.

Чување околине на отвореним просторима изабраним за вежбање

Важно је ученицима указати да вежбање на отвореном простору обавезује и да се чува природна околина. После активности не треба остављати отпатке – амбалажу од сокова и воде, папире, марамице, кесе и остало што је коришћено после вежбања. Објекти који се налазе у природи (као и дрвеће и друге биљке) не смеју се уништавати и ломити. Такође, животињски свет се не сме узнемиравати. Не треба остављати ни оштећене делове спортске опреме (одеће и обуће). Вежбање и брига о околини су повезани. Сви простори за вежбање у природи морају након вежбања остати уредни за друге.

Последице конзумирања дувана

Неопходно је ученике упознати с чињеницом да је пушење цигарета фактор ризика за око 30 болести с високом стопом оболевања и смртности. Никотин, састојак сваке цигарете, веома је токсична супстанца која изазива висок степен зависности. Дувански дим свој штетни утицај испољава пре свега на респираторни систем, али су штетном утицају изложени и остали органски системи. Посебно треба нагласити да активно пушење код деце у пубертетском узрасту и адолесцената може проузроковати низ кардиоваскуларних поремећаја (поремећај срчаног ритма, хипертензију). Такође, потребно је ученицима указати на то да дуван негативно утиче на физички изглед и физичку кондицију. Деци треба пружити и лични непушачки пример, јер је то важан предуслов за усвајање знања, формирање ставова о здрављу и подизање нивоа здравствене културе у вези са штетностима пушења.

5. ВРЕДНОВАЊЕ (ПРАЋЕЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ) РАДА УЧЕНИКА

Праћење напредовања ученика у физичком васпитању обавља се сукцесивно, у току целе школске године.

У циљу сагледавања утицаја радних процеса у настави, наставник прати и вреднује:

- стање моторичких способности ученика;
- достигнут ниво у савладавању моторних знања, умења и навика;
- однос ученика према раду.

Праћење и тестирање физичког развоја и моторичких способности ученика у оквиру наставе физичког и здравственог васпитања могу имати различиту сврху и различите циљеве, али морају да буду у складу с програмом и циљем наставе физичког и здравственог васпитања, у функцији ефикаснијег наставног процеса.

У школским условима, тестирања се користе:

- да се помоћу њих омогући систем повратних информација о нивоу способности сваког ученика;
- да се на основу добијених резултата дају одређене препоруке и савети ученицима о томе како да очувају или побољшају свој тренутни ниво способности;
- да у току тестирања ученици стекну знања о значају физичке активности и развијања моторичких способности за њихово здравље.

Наставници морају узети у обзир и то да приликом тестирања одређен број ученика, углавном они који имају слабије резултате на тестовима, стичу негативна искуства, што може бити један од разлога за њихов негативан став према настави физичког васпитања. Осим тога, дешавало се да приликом тестирања моторичких способности ученици нису били упознати са сврхом тих тестирања, није им објашњено због чега су она важна, а неки наставници су давали оцене за резултате добијене на тим тестирањима, што је све заједно утицало на то да неки ученици понесу негативна искуства с наставе физичког васпитања. Узимајући све ово у обзир, наставници морају при планирању и креирању тестирања посебно да обрате пажњу на ученичке перцепције и

њихове ставове према тестирањима уколико се жели да ученичка искуства с тестирања буду позитивна. Врло важно је запамтити следеће: Према данашњим концептима праћења физичког развоја и моторичких способности ученика тестирањем, ДОБИЈЕНИ РЕЗУЛТАТИ НЕ БИ СМЕЛИ ДА СЕ КОРИСТЕ ЗА ЕВЕНТУАЛНА ПОРЕЂЕЊА И ОЦЕЊИВАЊА УЧЕНИКА. Оно што наставници могу оцењивати јесте учеников уложени напор и труд, као и његово лично напредовање према индивидуалним могућностима, у одређеном временском периоду. Нови програм не предвиђа да се моторичке способности узимају као један од критеријума у оцењивању ученика. Уколико је праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у оквиру наставе физичког васпитања у складу с циљем и задацима те наставе, оно је у функцији промовисања здравог начина живота, промовисања позитивног односа према физичкој активности, вежбању и спорту. Другим речима, у току праћења физичког развоја и моторичких способности – „physical fitness”-а ученика, наставници физичког васпитања би требало да се баве, осим мерењем и праћењем одређених компоненти „fitness”-а ученика, и образовањем ученика – којим ће они стећи знања о значају, начину и методама за побољшање сваке од компоненти физичког развоја и моторичких способности – као и да допринесу промовисању позитивних ставова према физичком вежбању и физичкој активности уопште, а у циљу превенције и очувања здравља. Систем праћења физичког развоја и моторичких способности ученика у оквиру наставе физичког васпитања у основи прати концепт тзв. модела процене физичких способности повезаних са здрављем. То значи да су у основи структуре батерије тестова у том моделу садржани тестови за праћење и процену кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), за процену телесног састава (посебно телесне масноће) и за процену мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази и гипкости. Осим тога, у батерији тестова се налази и један тест за процену агилности јер наставник треба да пружи ученику и његовим родитељима и одређене информације о једном делу моторичког простора који није директно везан за здравље, али је од несумњивог значаја за целокупан механизам за регулацију кретања (према Курелићу и сар., 1975). Тај део моторичког простора се може дефинисати као фактор који се заснива на механизму структурирања кретања и који је одговоран за варијабилитет и коваријабилитет већине тестова координације и тестова брзине. Применом једног од тестова агилности у структури батерије тестова може се обухватити и процена тог механизма, и на тај начин батерија тестова обухвата све неопходне компоненте у праћењу физичког развоја и развоја моторичких способности ученика. Овако проширен концепт „модела физичких способности повезаних са здрављем” у складу је с циљем и задацима наставе физичког васпитања код нас, па примена оваквог модела доприноси и ефикасности наставе. Структура батерије тестова примењива у настави физичког васпитања код нас обухвата

различите тестове и технике мерења за праћење физичког раста, састава тела и моторичких способности. За праћење физичког раста и састава тела минималан број информација довољних за објективну анализу може се добити на основу показатеља о: висини тела, маси тела и масној компоненти телесног састава (индекс масе тела). За праћење развоја моторичких способности минималан број информација за објективну анализу може се добити на основу резултата у следећим тестовима: трчање на 20 m с прогресивним убрзањем брзине / шатл ран/ (за процену опште издржљивости), претклон у седу (за процену гибкости), лежање – сед за 30 s, скок удаљ, издржај у згибу (за процену снаге и издржљивости у снази) и чунасто трчање 4 × 10 m (за процену агилности). Детаљна упутства о реализацији тестирања, као и о начину праћења на основу критеријумских, референтних вредности дата су у *Приручнику за праћење физичког развоја и моторичких способности ученика у настави физичког васпитања* (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, 2016). У оквиру Система праћења планирано је да се ученици на почетку (оквирно од 20. септембра до 20. октобра) и на крају школске године (током месеца маја) тестирају предложеном батеријом тестова. Наставник планира тестирања у годишњем плану, али има и могућност да неке од тестова спроведе у оквиру часова на којима су планирана увежбавања и усавршавања одређених програмских садржаја. Оптималан број часова за тестирање ученика једног одељења предложеном батеријом тестова јесу три школска часа. Наставник има слободу да организује тестирања ученика којима предаје на најрационалнији могући начин, који је у складу са условима и организацијом школе у којој ради. Међутим, без обзира на то за коју се организацију одлучи, мора се придржавати неких општих упутстава како би тестирања била што валиднија. Наставник би требало да, пре него што приступи тестирању ученика, провери да ли су ученици здравствено способни, као и да на дан мерења буду без повреда. Пре извођења свих тестова ученици се морају добро загрејати, како не би дошло до повређивања. Посебно треба избегавати ране јутарње часове за тестирање гибкости и снаге ученика, као и дане са високом температуром када се тестира кардиореспираторна издржљивост. Ученицима се мора демонстрирати и објаснити извођење сваког теста појединачно. Приликом тестирања формирају се групе ученика са сличним способностима. Наставник има обавезу да обавља праћење физичког развоја и тестирање моторичких способности ученика у току једне школске године, и да добијене резултате уписује у педагошку документацију наставника, како би могао да прати индивидуални напредак сваког ученика. Стање развоја и моторичких способности ученика може бити презентирано родитељима на родитељским састанцима у оквиру разреда, одељења или појединачним информисањем.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе *физичкој и здравственој васпитања*, препоручује се да наставник подједнако и континуирано прати и вреднује:

1. активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:

- вежбање у адекватној спортској опреми;
- редовно присуствовање часовима физичког и здравственог васпитања и обавезним физичким активностима;
- учествовање у ванчасовним и ваншколским активностима и др.

2. Приказ два комплекса усвојених општеприпремних вежби (вежби обликовања), са реквизитаима и без њих.

3. Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике).

Атлетика

Приказ технике штафетног трчања – техника измене штафете, приказ технике, скока увис опкорачна техника;

Спринтерско трчање на 50 m, на време, бацање вортекса. Истрајно трчање у трајању од седам минута.

Трчање школског кроса.

Спортска гимнастика

Вежбе на тлу: колут унапред, колут уназад, летећи колут, став на шакама уз помоћ, мост из лежања, став на плећима – „свећа”, прамет странце – „звезда”.

Прескок: згрчка уз помоћ.

Вежбе у упору:

- дохватно вратило (ученици) или двовисински разбој – нижа притка (ученице): вис завесом о потколело, наупор јашући и саскок одношка;
- паралелни разбој (ученици): наскок у упор; њихање и предњихом сед разнотно пред рукама; сасед и њихање; њихање и зањихом саскок. Састав од научених елемената. Вежбе се реализују уз помоћ наставика;
- двовисински разбој (ученице);
- наскок из места или залета у упор предњи, премах једном ногом у сед јашући, премах другом ногом у упор стражни и саскок уз помоћ.

Вежбе у вису:

- доскочно вратило (ученици): њихање с повећаном амплитудом и саскок у зањиху;

- кругови (ученици и ученице) љуљање на круговима мањом амплитудом и саскоци уз помоћ наставника;
- двовисински разбој или нека друга справа за вежбе у вису (ученице);
- климом успоставити њих, њихање с већом амплитудом и спојено саскок у зањиху;

Приказ технике пењања (шипка, канап, морнарске лестве – до 4 m висине).
Трамболина или одскочна даска: скокови – предњи пружени и згрчени.

Ниска греда:

- боком поред греде;
- суножним одскоком наскок на греду суножно (једна нога мало испред друге);
- различити начини ходања: у успону, са згрченим предножењем, са заножењем, са одножењем, с високим предножењем; окрет у успону на средини греде;
- суножни одскок из става предножног с променом ноге и доскок; вага претклоном и заножењем; саскок згрчено.

Гимнастички полигон састављен је од обрађених програмских садржаја.

Кошарка

- Контрола лопте у месту и кретању (вођење)
- Вођење лопте с променом правца кретања (левом и десном руком)
- Хватање и додавање лопте у висини груди, кука и изнад главе
- Двокорак у „јачу” страну
- Шут на кош

Садржаји Обавезних физичких активности ученика

Праћење и вредновање обрађених садржаја реализованих у складу с програмом.

Плес и ритмика

- Замаси, кружења, трчања, поскоци и скокови са вијачом
- Поскоци и скокови кроз вијачу
- Народно коло *Моравац* уз музику (трећа и четврта варијанта)

Пливање

Техника краула и леђног краула

Код ученика ослобођених од практичног дела наставе наставник прати и вреднује:

- познавање основних правила, гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања и основних здравствено-хигијенских правила вежбања;
- учешће у организацији ваннаставних активности.

Праћење, вредновање и оцењивање ученика ослобођених од практичног дела наставе наставник може обавити усменим или писменим путем.

Праћење, вредновање и оцењивање ученика са сметњама у развоју врши се на основу њиховог индивидуалног напретка.

Оцењивање ученика у оквиру праћења и вредновања наставног процеса обавља се на основу правилника о оцењивању ученика основне школе и на основу савремених дидактичко методичких знања. У току полугодишта ученик мора бити оцењен из сваког наставног предмета, па тако и из физичког васпитања, најмање четири пута (Закон о основама система образовања и васпитања, 2013). Да би оцењивање било педагошки исправно и успешно, а мање административно, добро је да наставник има у виду и следеће чињенице:

- у оцењивању морамо бити веома опрезни да не би оштетили ученике или девалвирали сопствени рад и напоре у настави;
- оцењивање је саставни део вредновања резултата наставног процеса и рада наставника;
- приликом оцењивања се мора водити рачуна и о томе колико су ученици имали услова да успешно савладају захтеве у односу на задатке које смо им поставили;
- оцењивање у физичком васпитању мора да буде више васпитног, а мање образовног карактера;
- непримерено оцењивање ученика са слабијим моторичким способностима може имати негативне психолошке последице по његову личност, на шта треба обратити посебну пажњу;
- једна од могућих погрешака у оцењивању јесте оцењивање ученика на основу резултата добијених мерењем његових моторичких способности. То се може сматрати грубом грешком у васпитно-образовном раду наставника физичког васпитања.

6. ПЛАНИРАЊЕ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА

Планирање и програмирање наставе физичког и здравственог васпитања је сложен процес, пре свега због мноштва задатака који се на часовима морају решавати и исхода дефинисаних програмом. Тешкоће су изражене при разradi програмских садржаја и њиховом распоређивању по часовима током године. Планирање зависи од следећих елемената:

1. материјално-техничких услова (простор за вежбање, његова величина и функционалност, опремљеност справама и реквизитима итд.);
2. претходних знања ученика (спортско-техничка знања и васпитно-образовне прилагођености ученика за учествовање у настави);
3. моторичких способности ученика;
4. климатских прилика карактеристичних за одређене периоде током школске године.

Добри материјално-технички услови омогућавају потпуну реализацију исхода предвиђених програмом физичког васпитања. У случају да нема могућности за реализацију неког садржаја, не треба га ни планирати, већ га треба заменити сличним садржајем. Уколико ни то није могуће, онда треба темељније радити на оним садржајима за које постоје услови. Добре моторичке способности ученика су гаранција да ученик може с успехом да савлада предвиђене садржаје спортско-техничког образовања и достигне исходе. Уколико имамо већи број ученика са слабијим моторичким способностима, тада смо чешће у ситуацији да планирамо једноставније садржаје у односу на предвиђене, или смо принуђени да додатно планирамо рад на побољшању моторичких способности ученика према њиховим могућностима. План рада се обично прави на основу распоређивања садржаја („спортско-техничког” образовања) атлетике, спортске гимнастике, рукомета итд. по часовима. Међутим, потпунији план садржи и:

- планирање рада на развоју моторичких способности ученика и
- планирање тема Физичко вежбање и спорт и Здравствено васпитање.

Дефинисани исходи су основни и незаобилазан елемент процеса планирања наставе и учења. Дефинисани су као резултати учења на крају сваког

разреда, па је током планирања рада потребно одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године. Неопходно је посебну пажњу обратити на исходе које није могуће достићи током једног часа или више часова, већ је у ту сврху потребно реализовати различите активности током године.

Облици наставе:

- теоријска настава (до четири часа);
- практична настава (68 часова – 72 часа).

Посебни теоријски часови могу се организовати само у оним ситуацијама када не постоје услови за реализацију наставе у просторима за вежбање или алтернативним објектима, као и првог часа у полугодишту. На тим часовима детаљније се обрађују садржаји предвиђени темема Физичко вежбање и спорт и Здравствено васпитање уз могући практичан рад у складу са условима. При планирању теоријских садржаја неопходно је узети у обзир: садржај програма, претходна искуства ученика, садржаје других предмета (корелацију – међу-предметне компетенције).

У оквиру практичне наставе број часова по темама планира се на основу процене наставника, материјално-техничких и просторних услова. Наставне теме или поједини садржаји за које не постоје услови за реализацију могу бити замењени одговарајућим темама или садржајима програма за које постоје одговарајући услови. Оквирни број часова по темама: Атлетика (16); Гимнастика (16); Основе тимских и спортских игара: Кошарка (16); Ритмика и плес (4); Пливање (12); Полигони (6–8); Тестирање и мерење (6–8).

Програм *физичкој и здравственој васпитања* остварује се реализацијом основних и проширених садржаја. Основни садржаји су они које је неопходно спровести у раду са ученицима, при чему се узимају у обзир способности ученика, материјално-технички и просторни услови.

Проширени садржаји су садржаји који се бирају и реализују у раду са ученицима (групама или појединцима) који су савладали обавезне садржаје, при чему се узимају у обзир ниво достигнутог исхода, потребе ученика и услови за рад.

Обавезне физичке активности ученика доприносе остваривању постављеног циља и исхода *физичкој и здравственој васпитања*. Оквирни број часова по темама обавезних физичких активности јесте: Основе тимских и спортских игара – Рукомет/минирукомет (12–18) и друге активности предвиђене програмом стручног већа (42–36). Ове активности организују се у оквиру редовног распореда или према посебном распореду у складу с просторним могућностима школе и потребама ученика, у трајању од 1, 5 час недељно, реализацијом обавезних и препоручених садржаја. План рада ових активности саставни је део планирања у *физичком и здравственом васпитању*. Школа се

може одредити за један од понуђених начина организације ових активности, на предлог Стручног већа. Начин организације ових активности је саставни део Школског програма и Годишњег плана рада школе.

Према Стручном упутству о начину израде школске документације (2014) сваки наставник врши планирање за свој предмет у складу с прописаним планом и програмом и уз сарадњу с осталим члановима Разредног стручног већа. Сва сарадња се огледа у усклађивању тема, уз потребну корелацију међу предметима. Тимским радом је створена могућност за заједничко тематско планирање, обраду повезаних тема и усклађене периодичне провере знања. Такође, планирање обухвата и корекције које се врше на основу сталне анализе резултата рада. Према наведеном упутству, глобални/годишњи планови

Табела 1. – Пример глобалног плана рада*

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ														
Р. бр.	Наставне теме	Месец										Обу-ча-вање	Уве-жба-вање	Свега
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI			
1.	Физичке способности	Реализује се кроз наставне теме												
	Тестирање и мерење	3									3			6
2.	Атлетика	5	3						3	5				16
3.	Спортска гимнастика		2	3	4	3	3	3						18
4.	Основе тимских и спортских игара		4	4	2	3	3	4						20
5.	Плес и ритмика			2	2	2			2					8
6.	Пливање								3	3				6
7.	Физичко вежбање и спорт	Реализује се кроз све наставне области и теме уз практичан рад												
8.	Здравствено васпитање													
УКУПНО		8	9	9	8	8	6	7	8	8	3			74

*Бројеви часова наведени у табели су оријентациони. Актив наставника ће одредити број часова за поједине теме и време њихове реализације према условима за рад, способностима ученика, процени тежине садржаја и стеченим искуствима.

наставних предмета саставни су део годишњег плана рада школе према важећем правилнику о стандардима квалитета рада. План представља основу за планирање корелације међу предметима.

Глобално/годишње планирање обавља се пре почетка школске године и обухвата:

- распоређивање наставних тема/области/модула,
- број предвиђених часова по теми,
- број часова предвиђених за обраду, утврђивање и проверу.

Глобални план садржи организационе облике рада предвиђене програмом и распоред њихових садржаја кроз теме које се реализују оријентационо предвиђеним бројем часова. Овај план рада обухвата дистрибуцију наставних садржаја и број часова за њихову реализацију по темама и служи као основа за израду оперативног плана рада по месецима и недељама.

У склопу годишњег плана наставник треба да сачини и план муђупредметних компетенција које се остварују у свакој наставној области или теми. Табела треба да садржи и стандарде на чијим ће достизању наставник радити са ученицима у VI разреду.

Табела 2. – Међупредметне компетенције у годишњем плану

Ред-ни број	Наставна тема	Међупредметне компетенције	Стандарди
1.	Физичке способности, тестирање и мерење	Компетенција за учење, комуникација и одговоран однос према здрављу, рад с подацима и информацијама, сарадња	ФВ.1.1.1. ФВ.1.1.2. ФВ.1.1.3. ФВ.1.1.4.
2.	Атлетика	Компетенција за учење, комуникација и одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, сарадња	ФВ.1.1.5. ФВ.1.1.6. ФВ.1.1.7.
3.	Спортска гимнастика	Компетенција за учење, комуникација, одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, сарадња, естетичка компетенција	ФВ.1.1.1. ФВ.1.1.2. ФВ.1.1.3.
4.	Основе тимских и спортских игара	Компетенција за учење, одговорно учешће у демократском друштву, комуникација, одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, рад с подацима и информацијама, сарадња и дигитална компетенција, решавање проблема	ФВ.1.1.4. ФВ.1.1.5. ФВ.1.1.6. ФВ.1.1.7.
5.	Плес и ритмика	Компетенција за учење, комуникација, одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, сарадња, естетичка компетенција	ФВ.1.2.1. ФВ.1.3.1. ФВ.1.3.2. ФВ.1.3.3.
6.	Пливање	Компетенција за учење, комуникација, одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, сарадња	ФВ.1.3.4. ФВ.1.3.5.
7.	Физичко вежбање и спорт	Компетенција за учење, одговорно учешће у демократском друштву, комуникација, одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, рад с подацима и информацијама, решавање проблема, сарадња и дигитална компетенција, предузимање и оријентација ка предузетништву	ФВ.1.4.1. ФВ.1.4.2. ФВ.1.4.3. ФВ.1.4.4.
8.	Здравствено васпитање	Компетенција за учење, одговорно учешће у демократском друштву, комуникација, одговоран однос према околини, одговорност према здрављу, рад с подацима и информацијама, решавање проблема, сарадња и дигитална компетенција	

Оперативно планирање обухвата дидактичко-методичку разраду наставних тема на наставне јединице, а ради се за месец, тему, област или модул. Наставник бира начин оперативног планирања у складу са специфичностима предмета. Оперативни план рада може да садржи следеће рубрике:

1. исходе;
2. називе наставних јединица и њихов распоред у оквиру тема;
3. тип часа;
4. облике, методе, иновације;
5. напомену (место реализације уколико одступа од уобичајеног, евалуацију и друге специфичности конкретног часа).

План рада по месецима садржи образовно-васпитне садржаје, за све организационе облике рада који се реализују у конкретном периоду, распоред наставног садржаја с временском артикулацијом (месец, број часова и редни број часова) и методским напоменама. Примери глобалног и оперативног планирања дати су табеларно. Табела 3. је приказана на следећој страни.

Када је реч о дефинисању исхода, могу се ближе редефинисати исходи из програма ако ближе одређују постигнућа ученика у вези са областима и темама програма физичког и здравственог васпитања.

Месечни план рада може бити дат као у табели 4. (странице 158–160).

Табела 3. – Пример месечној илана рада за месец септембар

Месец	ИСХОДИ Ученик ће бити у стању	НАСТАВНЕ ЈЕДИ- НИЦЕ Број и тип часа	НАСТАВНА СРЕДСТВА
СЕПТЕМБАР	Атлетика, Спортска игра /Рукомет или Футсал/:	1, 2, 3. час:	Сала, игра- лиште, при- годан терен, стаза за трчање, голови, лопте
	– да користи истрајно трчање и технику истрајног трчања с циљем развоја аеробне издржљивости; да „доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама”;	Истрајно трчање; Техника истрајног трчања; Игра руко- мета или футсала. (Понављање)	Клупица за претклон Штоперица CD за шатл-ран тест
	– да комбинује и користи пости- гнути ниво усвојене технике у рукомету или фудбалу у свако- дневном животу („комбинује и користи постигнути ниво усвоје- не технике у спорту и свакоднев- ном животу”);	4, 5, 6. час: Тестирање моторних способности	Чуњеви
	– да правилно брзо трчи.		
	Физичке способности:		
	– да примењује комплексе вежби у већем обиму и интензитету у циљу кондиционог вежбања;	7, 8. час: Техника спринтер- ског трчања	
	– да „упоређује резултате тести- рања с вредностима за свој уз- раст” – „препозна начине за побољ- шање својих физичких способ- ности”. Физичко вежбање и спорт: – да „поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње”; – „примени мере безбедности током вежбања”; – „примени и поштује правила ига- ра у складу са етичким нормама”. Здравствено васпитање: – да „примењује здравствено- хигијенске мере пре, током и за време вежбања”; – да примењује истрајно, аероб- но трчање у циљу одржавања и унапређења здравља.	(Понављање)	
	Корелација с другим предметима: Математика, у вези с мерењем; Грађанско васпитање; Верска настава (поштовање правила игре и учесника у игри).		
Напомене:			

МЕСЕЧНИ ПЛАН И ПРОГРАМ РАДА НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

РАЗРЕД _____ МЕСЕЦ _____ ШКОЛСКА ГОДИНА _____

НЕДЕЉА ДАТУМ	БРОЈ ЧАСОВА	НАСТАВНА ОБЛАСТ	НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА	ТИП ЧАСА	ИСХОДИ
1. НЕДЕЉА ОД ____ ДО ____					
2. НЕДЕЉА ОД ____ ДО ____					

РАЗРЕД _____ МЕСЕЦ _____ ШКОЛСКА ГОДИНА _____

НЕДЕЉА ДАТУМ	БРОЈ ЧАСОВА	НАСТАВНА ОБЛАСТ	НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА	ТИП ЧАСА	ИСХОДИ
3. НЕДЕЉА ОД ____ ДО ____					
4. НЕДЕЉА ОД ____ ДО ____					

РАЗРЕД _____ МЕСЕЦ _____ ШКОЛСКА ГОДИНА _____

НЕДЕЉА ДАТУМ	БРОЈ ЧАСОВА	НАСТАВНА ОБЛАСТ	НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА	ТИП ЧАСА	ИСХОДИ
5. НЕДЕЉА ОД ____ ДО ____					
Међупредметно повезивање					
ПРИМЕДБА					

НАСТАВНИК _____ ДИРЕКТОР _____

У оквиру планирања допунске и додатне наставе, секција и других слободних активности наставник је дужан да на почетку школске године достави број часова додатне и допунске наставе у оквиру глобалног плана. Допунска и додатна настава прате наставни програм предмета, као и потребе и интересовања ученика, те се стога планирају само глобално. Током школске године наставник води евиденцију о одржаним часовима додатне и допунске наставе и броју присутних ученика. На крају наставне године наставник је у обавези да сачини кратак извештај о додатној и допунској настави, који ће садржати следеће елементе: број одржаних часова додатне и допунске наставе, списак обрађених тема и број ученика који су били обухваћени наведеним облицима рада. План ваннаставних активности (секција и других слободних активности) треба да садржи само набројане активности. На крају наставне године подноси се извештај о реализацији ваннаставних активности. Глобални план наставник предаје педагошко-психолошкој служби школе до почетка школске године, а оперативни у складу с динамиком реализације. Ови планови се предају у електронском или папирном облику. Треба напоменути да за глобалне и оперативне планове не постоје прописани обрасци. У Закону о основама система образовања и васпитања (2013) предвиђено је да се за ученика коме је услед социјалне ускраћености, сметњи у развоју, инвалидитета, или других разлога потребна додатна подршка у образовању и васпитању, обезбеђује отклањање физичких и комуникацијских препрека и доноси индивидуални образовни план (ИОП). Индивидуални образовни план (ИОП) јесте посебан документ којим се за одређеног ученика планира додатна подршка у образовању и васпитању, у складу с његовим способностима и могућностима. Овај план је израђен с циљем да омогући оптимални развој детета и ученика, његово укључивање у вршњачки колектив и остваривање општих и посебних исхода образовања и васпитања, односно задовољавања образовно-васпитних потреба ученика. ИОП се израђује према образовно-васпитним потребама детета и ученика и може да буде заснован на: прилагођавању начина рада, као и услова у којима се изводи образовно-васпитни рад (ИОП1); прилагођавању и измени садржаја образовно-васпитног рада, исхода и стандарда постигнућа (ИОП2); обogaћивању и проширивању садржаја образовно-васпитног рада за ученика с изузетним способностима (ИОП3). План доноси педагошки колегијум установе на предлог стручног тима за инклузивно образовање, тј. тим за пружање додатне подршке ученику. У школи тим чине наставник разредне наставе, односно наставник предметне наставе, одељењски старешина, стручни сарадник, родитељ, односно старатељ, а у складу са потребама ученика и педагошки асистент, односно пратилац за личну помоћ ученику, на предлог родитеља, односно старатеља. Родитељ, односно старатељ даје сагласност за спровођење ИОП-а, у складу са законом. ИОП се доноси и вреднује треме-

сечно у првој години уписа, а у свакој наредној години два пута у току радне, односно школске године.

Планирање часа физичког и здравственог васпитања

Планирањем часа наставник физичког васпитања осмишљава непосредан утицај на ученике, ради остваривања жељених промена, које могу настати усмереним деловањем заснованим на теоријски одређеном циљу и исходима физичког васпитања. Планирање процеса наставе физичког и здравственог васпитања може да обухвата:

- осмишљавање процеса усавршавања моторичких способности;
- осмишљено деловање чији је циљ учење, увежбавање и савладавање спортско-техничких вештина;
- избор информација о физичком вежбању, здрављу и физичком васпитању ради потпунијег упознавања ученика с овим подручјем образовања (теоријско образовање, информисање ученика током процеса вежбања, као и пре и по завршетку вежбања, и у свакој другој пригодној ситуацији);
- избор поступака који ће допринети васпитном деловању наставног процеса путем добро пласираних поука, порука, критика, похвала и других начина комуницирања с ученицима.

Час је основна функционална јединица наставе. Планирање часа садржи све елементе планирања целокупног наставног процеса и представља непосредну конкретизацију постављених циљева и задатака. Припрема часа је најнижа степенница оперативног планирања. Квалитет сваког часа у великој мери зависи од његове осмишљености. Што је час детаљније припремљен, то су његови ефекти бољи, нарочито са становишта интензивности као јединства процеса свих компоненти образовања и васпитања, односно као јединства процеса свих компоненти физичког образовања и физичког васпитања. Рационалним коришћењем времена, простора, справа и реквизита, као и рационалним усмеравањем ученика, наставник чини час физичког и здравственог васпитања педагошки осмишљенијим и ефикаснијим.

У оквиру добро осмишљеног часа наставник је увек господар дате педагошке ситуације. Пошто активност ученика у великој мери зависи од наставничког усмеравања и атмосфере која влада на часу, може се рећи да су часови без импровизације ефикаснији у образовно-васпитном погледу. При планирању и припремању часа морају се имати у виду следећи фактори:

- наставна јединица (која може, а и не мора бити окосница часа физичког васпитања);
- циљ и исходи часа (обучавање, увежбавање, обнављање, побољшање моторичких способности, теоријско образовање, васпитно деловање итд.);

– број ученика с којима се ради на часу (рад с једним одељењем, рад с два спојена одељења);

– претходна знања ученика и њихове способности;

– материјално-технички услови за извођење часа (отворен или затворен простор за вежбање, опремљеност справама и реквизитима, величина простора за вежбање и сл.);

– одређивање интензитета вежбања (не само за целокупан час, већ и за његове фазе);

– распоређивање времена које нам стоји на располагању у оквиру часа;

– избор метода рада (не само у основној фази, већ и осталим фазама часа);

– избор облика рада (пре свега у основној и припремној фази часа).

Набројани елементи нису независни једни од других, већ су јединствена целина сложеног процеса часа. Мисаони процес осмишљавања часа физичког васпитања односи се не само на његову основну фазу већ и на остале фазе часа, које чине функционалну целину. Током уводне или припремне фазе часа треба решавати задатке који садрже основне елементе наставе физичког и здравственог васпитања. С тог становишта, износи се преглед процеса осмишљавања часа као целине путем осмишљавања његових саставних фаза. Када је реч о уводној фази часа, наставник обавља следеће активности:

– планира начин окупљања ученика за почетак часа (постројавање, облик постројавања, слободно окупљање ученика и сл.);

– планира пригодно информисање ученика о циљу часа, његовим појединим деловима, сачињава кратко упутство за рад, размишља о начину мотивисања ученика за вежбање;

– врши избор вежбања и вежби за уводну фазу и уједно бира облик и метод рада, како би вежбе могле „точно” да се спроведу у времену планираном за ову фазу;

– планира време потребно за реализацију ове фазе часа (при томе оставља као резерву минимално времена за евентуално исправљање грешака или одржавање радне дисциплине);

– бира начин преласка са уводне на припремну фазу (престројавањем, слободним распоређивањем ученика и сл.).

У припремној фази часа наставник има следеће задатке:

– бира вежбе према томе да ли се припремна фаза часа схвата искључиво као разгибавање или се њиме жели извршити и одређени утицај на побољшавање моторичких способности (покретљивост, снага или специфична издржљивост) ученика;

– ако је могуће, планира кретања сродна онима у основној фази часа (како би се постигла извесна функционална повезаност);

– бира вежбе којима се третира снага основних мишићних група, као и вежбе које доприносе корективно-превентивном утицају;

- одређује број вежби, број понављања и број серија одређених вежби;
- одређује редослед вежби, и то тако да мењање почетних положаја за вежбу не одузима драгоцено време;
- бира облик рада, тј. облик распоређивања ученика за вежбање у припремној фази (најбоље је да сваки ученик зна своје стално место за вежбање);
- планира начин извођења вежби (вежбање диктирано бројањем и ритмичким изговарањем речи, слободно вежбање са задатим бројем понављања или индивидуалним понављањем у ритму сопственог дисања, уз музичку пратњу);
- бира начин исправљања грешака (с прекидањем рада ученика или кроз директан рад с ученицима без прекидања вежбања);
- бира начин мотивисања ученика (избором информација које се дају током вежбања, мењањем боје и висине гласа, гестовима итд.);
- бира начин преласка с припремне фазе на главну фазу часа;
- одређује оријентационо време потребно за спровођење припремне фазе часа.

Непосредној припреми основне фазе часа, која представља окосницу наставе у образовном смислу, посвећује се највећа пажња. Припремајући основне фазе часа наставник обавља следеће активности:

- бира метод рада, планира предвежбе и начин исправљања најчешћих грешака;
- указује на значај вежби, па тиме врши утицај на ученике да их примењују у одређеним ситуацијама – повезивање са „животом и радом”;
- бира облик рада који је најефикаснији за одређену наставну јединицу или вежбе које су планиране за ову фазу часа;
- ако се ради по групама, планира начин поделе на групе и број група с одређеним бројем ученика;
- планира време потребно за реализацију ове фазе;
- врши просторно планирање и размештај справа и реквизита;
- одређује време за постављање справа и реквизита (пре часа или по завршетку припремне фазе часа), које треба да буде што краће;
- планира начин контроле ученика и облике њиховог подстицања на рад;
- предвиђа мере предострожности како би се спречило повређивање ученика, као и начин чувања и помагања током вежбања (помаже и чува наставник, помаже и чува ученик, вежба се ради самостално);
- осмишљава такву организацију рада која ће омогућити да интензитет ове фазе буде што већи (што већи број понављања основних вежби и коришћења допунских вежби ради постизања што дужег просечног активног времена вежбања);
- посебно планира помоћ мање способним ученицима, како би и они учествовали у раду и осмишљава алтернативне лакше задатке који су примерени способностима ученика;

– планира начин и место склањања справа и реквизита, како би се што пре ослободио простор за завршну фазу часа (справе и реквизити се склањају у справарницу или на страну како би се употребиле наредног часа. Уколико се и на наредним часовима ради исти програм, справе не треба склањати, осим ако је то неопходно);

– планира могуће замене вежби потребне уколико се покаже да су дате вежбе за ученике претешке.

Завршна фаза часа може бити прожета активношћу играчког или забавног карактера, па се у складу с тим и бирају вежбе, под условом да има времена да се спроведу. На крају часа наставник окупља ученике ради давања одређених информација или пружања објашњења у вези с њиховим радом, или друге природе, и уједно врши припрему за следећи час физичког и здравственог васпитања. Концизно указује на грешке и неправилности у вежбању, али наглашава и оно што је било добро (све што је добро потребно је нарочито нагласити, јер се тако ученици мотивишу и подстичу на интензивније ангажовање). Писани начин планирања представља добру евиденцију о раду, која пружа могућност потребних корекција и изналажења нових, бољих могућности у настави, чиме се наставник стручно усавршава. Свима који раде у настави позната је чињеница да је припремање за час (писана припрема часа – концепт часа) велика обавеза наставника. Припреме се најчешће раде у свескама или на формуларима које наставник сам припрема или добија од педагошко-психолошке службе. За сваку наставну јединицу потребно је имати припрему али и могућност да се напишу запажања и унесу иновације, тако да једна припрема може послужити за више школских година. Кључно у свакој припреми основне фазе јесте:

– осмишљавање методског поступка и

– планирање и организације рада.

У припремној фази часа кључно је компоновање вежби обликовања. У уводној фази, суштину припреме чини избор кретања (типизирана кретања: ходање, трчање, пузање, скакање итд., или ситуациона кретања: елементарне игре – хваталице и сл.). Пошто има више разних графичких модела припреме за час, на могућем моделу нећемо се задржавати. Детаљнија припрема требало би да садржи следеће одреднице:

1. разред, одељење и пол ученика;
2. назив наставне јединице (основни садржаји рада);
3. исходе;
4. место извођења;
5. преглед потребних справа и реквизита;
6. тип часа;
7. методе које се користе у раду;
8. садржаје рада у појединим фазама часа, с описом и именом;

9. временску слику часа;
10. кратак опис методског поступка;
11. кратак опис организације;
12. облике рада који се користе на часу;
13. дидактички материјал који се користи (кинограми, фотографије, текстови, филм итд.) и
14. друга средства од интереса за наставу.

Потребно је указати на то да је према Стручном упутству о начину израде школске документације (2014) припремање наставе обавеза сваког наставника и, по решењу о раду, наставник има за припрему десет часова седмично. Непосредна припрема наставника за рад, подразумева израду писане припреме, која представља дидактичко-методичко структурирање часа. Наставници се редовно припремају за наставу, водећи рачуна о избору садржаја, метода, облика и средстава за рад. Припремање за час треба да буде засновано на уважавању различитости ученика у погледу њиховог знања, искуства и способности, укључујући и ученике с тешкоћама у развоју. За припремање наставници користе стручну литературу, интернет и друге изворе. Дневне припреме наставник пише на основу месечног оперативног плана за дати предмет. Припреме за час могу да буду и из ранијих година, с тим што треба да буду прилагођене одељењу и условима у којима се настава реализује. Не постоји прописан образац за дневне припреме наставника.

7. ОБРАЗОВНИ СТАНДАРДИ У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

Образовни стандарди су искази о темељним знањима, вештинама и умењима које ученици треба да стекну до одређеног нивоа у процесу образовања. Стандарди артикулишу најважније захтеве школског учења и наставе и исказују их као исходе видљиве у понашању и расуђивању ученика. Преко стандарда се образовни циљеви и задаци преводе на много конкретнији језик, који описује постигнућа ученика, стечена знања, вештине и умења. Основна карактеристика образовних стандарда јесте то што су дефинисани терминима мерљивог понашања ученика. Засновани су на емпиријским подацима, а степен њихове остварености може се, из године у годину, емпиријски проверавати. Образовни стандарди формулисани су на три нивоа постигнућа и сваки описује захтеве различите тежине, когнитивне комплексности и обима знања, од једноставнијих ка сложенијим. Сваки наредни ниво подразумева да је ученик савладао знања и вештине с претходног нивоа.

Основни ниво. – На овом нивоу описани су захтеви који представљају базични или основни ниво знања, вештина и умења. Очекује се да ће скоро сви, а најмање 80% ученика/ученица постићи тај ниво. На базичном нивоу налазе се темељна предметна знања и умења неопходна како за сналажење у животу тако и за наставак учења. Знања и умења основног нивоа најчешће су мање сложена од оних средњег и напредног нивоа, али то није увек случај. Овде су смештена и она знања и умења која нису једноставна, али су тако темељна да заслужују улагање посебног напора да би њима овладели готово сви ученици.

Средњи ниво. – На другом нивоу, средњем, описани су захтеви који представљају средњи ниво знања, вештина и умења, који просечан ученик/ученица може да достигне. На средњем нивоу ученик поседује сва знања и вештине основног нивоа, а уз њих има и низ нових компетенција. Очекује се да ће око 50% ученика/ученица постићи или превазићи тај ниво.

Напредни ниво. – На трећем нивоу описани су захтеви који представљају напредни ниво знања, вештина и умења. Очекује се да ће око 25% ученика/ученица постићи тај ниво. Знања и умења овог нивоа су трансферна, пре свега за наставак школовања. Компетенције напредног нивоа су по правилу и когнитивно сложеније од оних базичног и средњег нивоа. То значи да се

од ученика очекује да анализира, упоређује, разликује, критички просуђује, износи лични став, повезује различита знања, примењује их и сналази се и у новим и нестандартним ситуацијама. На напредном нивоу ученик поседује све компетенције претходна два нивоа. Образовни стандарди за предмет Физичко васпитање засновани су на општим и посебним задацима националног наставног програма и дефинисани су за следеће области:

- оспособљеност у вештинама;
- знања о физичком вежбању и физичком васпитању;
- вредновање физичког вежбања и физичког васпитања од стране ученика.

Област Оспособљеност у вештинама чине савладани садржаји из програма физичког васпитања у спортске игре: (кошарка, одбојка, рукомет или фудбал), атлетика (трчање, скокови, бацање), вежбе на справама и тлу (тло, прескок, греда, двовисински разбој, кругови, коњ с хватаљкама, вратило, разбој), плес у ритмичкој гимнастици, пливање, вежбе обликовања и стони тенис.

Област Знања о физичком вежбању и физичком васпитању чине појмови 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 и ставови које ученик поседује на крају основног образовања о физичком вежбању и физичком васпитању, као и њиховим вредностима.

Стандардима нису обухваћени ученици с посебним потребама, као ни ученици који су делимично ослобођени појединих активности из здравствених разлога. У оба случаја наставник врши проверу стандарда у области Оспособљеност у вештинама према могућностима ученика.

Образовни стандарди за све предмете, па и за физичко васпитање, донети су с циљем да се:

- унапреди наставни процес;
- прецизније дефинише шта је потребно да би се остварио напредак и тако помогне наставницима у оцењивању ученичких постигнућа;
- помогне школама и наставницима да оцене резултате свога рада.

Образовни стандарди представљају полазиште у процесу оцењивања. Приликом оцењивања ученика у физичком васпитању узимају се у обзир индивидуално напредовање у односу на сопствена претходна постигнућа, могућности и ангажовање ученика у наставном процесу (Правилник о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању, 2013). Важно је истаћи да стандарди постигнућа обавезују наставнике основних школа да на основу њих реализују садржаје и методе рада, али не и да их дословце препишу у своје планове и припреме (Стручно упутство о начину израде школске документације, 2014). Обавезно је да се о стандардима прочита из књиге Образовни стандарди за крај обавезног образовања – Физичко васпитање (2007).

8. НАСТАВНИ ПЛАН И ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У 6. РАЗРЕДУ ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

Назив предмета: **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

Циљ: **Циљ** учења *физичкој и здравственој 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.

Разред: **шести**

Годишњи фонд часова: **72 часа + 54 часа обавезних физичких активности**

Табела је на следећој страни.

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА	САДРЖАЈИ
<ul style="list-style-type: none"> – примени комплексе простих и општеприпремних вежби у већем обиму и интензитету у самосталном вежбању; – користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама; – употребује резултате тестирања са вредностима за свој узраст; – примени досегнути ниво усвојене технике кретања у игри, спорту и свакодневном животу; – разликује атлетске дисциплине; – развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике; – одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела; – схвати вредност спортске гимнастике за сопствени развој; – изведе елементе кошаркашке технике; – примени основна правила кошарке; – користи елементе кошарке у игри; – примени основне елементе тактике у одбрани и нападу; – учествује на унутар одељенским такмичењима; – изведе кретања у различитом ритму; – игра народно коло; – изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура; – изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу; – контролише покрете и одржава тело у води; – преплива 25 m техником краула и лебног краула; – процени своје способности и вештине у води; – скочи у воду на главу; – поштује правила понашања у води, и око водене средине; – објасни својим речима значај примењених вежби; 	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	Основни садржаји Вежбе за развој снаге. Вежбе за развој покретљивости. Вежбе за развој аеробне издржљивости. Вежбе за развој брзине. Вежбе за развој координације. Примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности.
	Атлетика	Обавезни садржаји Техника штафетног трчања. Скок удаљ. Бацања кугле 2 kg. Истрајно трчање – припрема за крос. Скок у вис (опкорачна техника). Бацање „вортекс-а”. Проширени садржаји Тробој.
	МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ СПОРТА И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	Основни садржаји Вежбе на тлу. Прескоци и скокови. Вежбе у упору. Вежбе у вису. Греда. Гимнастички политон. Проширени садржаји Вежбе на тлу (напредне варијанте). Висока греда. Трамбулина. Прескок. Коњ са хватаљкама. Вежбе у упору (сложенији састав). Вежбе у вису (сложенији састав).

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА	САДРЖАЈИ
<ul style="list-style-type: none"> – процени ниво сопствене дневне физичке активности; – препозна начине за побољшање својих физичких способности; – препозна могуће последице недовољне физичке активности; – правилно се понаша на вежбаљима као и на спортистким манифестацијама; – примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње; – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; – примени и поштује правила игара у складу са етичким нормама; – примењено се понаша као посматрач на такмичењима; – решава конфликти на друштвено прихватљив начин; – пронађе и користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности; – прихвати победу и пораз; – вреднује спортове без обзира на лично интересовање; – примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама; – процени лепоту покрета у физичком вежбању и спорту; – подстиче породицу на потребу примене редовне физичке активности; – повеже врсте вежби, игара и спорта са њиховим утицајем на здравље; – примени препоручени дневни ритам рада, исхране и одмора; – користи здраве намирнице у исхрани; – користи само препоручене додатке исхрани 	<p>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</p> <p>Основе тимских и спортских игара</p> <p>МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ СПОРТА И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ</p>	<p>Основи садржаји Кошарка: Основи елементи технике и правила: – кретање у основном ставу у одбрани, – контрола лопте у месту и кретању, – вођење лопте, – дриблинг, – хватана и додавања лопте, – шутирања, – принципи индивидуалне одбране, – откривање и покривање (сарадња играча), – основна правила кошарке.</p> <p>Проширени садржаји Напредни елементи технике, тактике и правила игре: – дриблинг (сложеније варијанте), – фидлинг. Основи принципи колективне одбране и напада.</p> <p>Основи садржаји Вежбе са вијаком. Народно коло „Моравац”. Народно коло из краја у којем се школа налази.</p> <p>Проширени садржаји Састав са обручем. Састав са лоптом. Кратки састав са вијаком. Енглески валцер.</p> <p>Основи садржаји Предвежбе у обучавању технике пливања. Техника краула. Техника пливања леђног краула. Одржавање на води ради самопомоћи.</p> <p>Проширени садржаји Роњење у дужину 5–10 m.</p>
		<p>Плес ритмика</p>
		<p>Пливање</p>
		<p>Пливање</p>

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА	САДРЖАЈИ
<ul style="list-style-type: none"> – примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању; – правилно реагује након повреда; – чува животну средину током вежбања; – препозна последице конзумирања дувана. – примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању; – правилно реагује након повреда; – чува животну средину током вежбања; – препозна последице конзумирања дувана. 	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА	Полигони Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.
		Основни садржаји Основна правила вежбања. Основна правила Кошарка и правила Рукомета. Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима саопругне и сопствене екипе). Чување и одржавање материјалних добара која се користе у вежбању. Уредно постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање. Облици насиља у физичком васпитању и спорту. „Фер-плеј“ (навијање, победа, пораз, решавање конфликтних ситуација). Писани и електронски извори информација из области физичког васпитања и спорта. Развој физичких способности у функцији сналажења у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...); Повезаност физичког вежбања и естетике. Значај вежбања у породици. Планирање вежбања у оквиру дневних активности.
		Основни садржаји Значај физичке активности за здравље. Поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања. Последице неодржавања хигијене – хигијена пре и после вежбања. Значај употребе воћа и поврћа у исхрани. Последице неправилне исхране и прекомерног уношења енергетских напитака. Поступци ученика након повреда (грађење помоћи). Вежбање и играње у различитим временским условима (упутства за игру и вежбање на отвореном простору). Чување околине на отвореним просторима изабраним за вежбање. Последице конзумирања дувана.

Кључни појмови садржаја: физичко вежбање, плес, кошарка, здравље, васпитање.

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Концепција *физичкој и здравственој васпитања* заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика рада, као основне претпоставке за остваривање циља кроз достизање исхода и стандарда овог васпитно-образовног подручја.

Циљ и исходи предмета се остварују кроз наставу *физичкој и здравственој васпитања* (у трајању од 2 школска часа недељно) и *обавезне физичке активности* сваког ученика (у трајању од 1,5 школски час недељно). Програм шестог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вештина, ставова и вредности из петог разреда.

Настава *физичкој и здравственој васпитања* усмерена је према индивидуалним разликама ученика, које се узимају као критеријум у диференцираном приступу, па самим тим неопходно је упутити ученика или групу ученика, на олакшане или проширене садржаје у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада.

Где је неопходно, програмске садржаје потребно је реализовати према полу.

Обавезни организациони облици рада:

А. часови физичког и здравственог васпитања;

А . обавезне физичке активности ученика;

Остали облици рада:

Б. секције,

В. недеља школског спорта,

Г. активности у природи (кросеви, зимовање, летовање – камповање...),

Д. школска и ваншколска такмичења,

Ђ. корективно-педагошки рад.

ОБАВЕЗНИ ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА

А. Часови физичког и здравственог васпитања

Наставне области:

І. Физичке способности

На свим часовима као и на другим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

– развијање физичких способности које се континуирано реализује у уводном и припремном делу часа путем вежби обликовања. Део главне фазе часа може се користити за развој основних физичких способности узимајући у обзир утицај који наставна тема има на њихов развој. Методе и облике рада наставник бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад;

– подстицање ученика на самостално вежбање;

– учвршћивање правилног држања тела.

Програм развоја физичких способности је саставни део годишњег плана рада наставника.

Праћење, вредновање и евидентирање физичких способности ученика спроводи се на основу *Приручника за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у настави физичког васпитања*, (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, 2016).

II. Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине

Усвајање моторичких знања, умења и навика, остварује се кроз примену основних и проширених програмских садржаја:

атлетике, гимнастике, спортских игара, плеса, ритмичке гимнастике, пливања, примењујући основне дидактичко-методичке принципе и методе рада неопходне за достизање постављених исхода. Усвојена знања, умења и навике треба да омогуће ученицима њихову примену у спорту, рекреацији, свакодневним и специфичним животним ситуацијама. Стицање знања, умења и навика је континуирани процес индивидуалног напредовања ученика у складу са његовим психофизичким способностима. Ученицима који нису у стању да усвоје неке од садржаја, задају се вежбања слична али лакша од предвиђених или предвежбе. Уколико ученик не достигне предвиђени исход, оставља се могућност да исти достигне у наредном периоду. Усавршавање неких моторичких задатака је континуирани процес без обзира на садржаје програма (техника ходања, трчања, примена научене игре итд.).

У раду са напреднијим ученицима реализују се препоручени садржаји или садржаји из наредних разреда. Кроз процес реализације програма неопходно је пратити способности ученика за поједине спортове.

III. Физичка и здравствена култура

Достизањем исхода ове наставне области, ученици стичу знања, вештине, ставове и вредности о вежбању (основним појмовима о вежби, како се неко вежбање изводи и чему конкретна вежба и вежбање служи), физичком васпитању, спорту, рекреацији и здрављу.

Посебно планиране и осмишљене информације о вежбању и здрављу преносе се непосредно пре, током и након вежбања на часу.

Ова наставна област остварује се кроз све организационе облике рада у *физичком и здравственом васпитању* уз практичан рад и обухвата: формирање правилног односа према физичком вежбању, здрављу и раду; развијање и неговање фер-плеја; препознавање негативних облика понашања у спорту и навијању; вредновање естетских вредности у физичком вежбању, рекреацији и спорту; развијање креативности у вежбању; очување животне средине, као и развијање и неговање здравствене културе ученика. Поред наведеног у овој области потребно је радити на: неговању патриотских вредности (народне традиције и мултикултуралности); формирању правилног односа према различитостима, чувању материјалних добара, неговању друштвених вредности итд.

A1. Обавезне физичке активности ученика

Физичке активности ученика доприносе остваривању постављеног циља и исхода *физичког и здравственог васпитања*. Ове активности организују се у оквиру редовног распореда или према посебном распореду у складу са просторним могућностима школе и потребама ученика у трајању од 1,5 час недељно, реализацијом обавезних и препоручених садржаја.

План рада ових активности је саставни је део планирања у *физичком и здравственом васпитању*.

Школа се може одредити за један од понуђених начина организације ових активности на предлог Стручног већа. Начин организације ових активности је саставни део Школског програма и Годишњег плана рада школе.

Начини организације рада обавезних физичких активности ученика

– Реализују се у трајању од 45 минута, једном у току недеље. У школама које имају одговарајуће материјално-техничке и просторне услове, фонд од $\frac{1}{2}$ школског часа односно 22,5 минута, на недељном нивоу, може се реализовати тако што ће ученици сваке друге недеље имати још један час ових активности, или на други начин који предложи Стручно веће физичког и здравственог васпитања. Ради ефикаснијег рада и обухваћености свих ученика дозвољено је спајање два одељења истог разреда. Два наставника раде истовремено са два одељења.

– Реализују се у трајању од 45 минута, једном у току недеље. Фонд од $\frac{1}{2}$ школског часа односно 22,5 минута, на недељном нивоу, реализује се **кумулятивно**, једном у тромесечју, у укупном трајању од 6 школских часова односно 4,5 сати.

– Стручно веће може предложити неки други начин организације ових активности, посебно уколико се школа определи да ове активности реализује изван школе (пливање, скијање, клизање, оријентиринг итд.).

Програмски садржаји обавезних физичких активности

Обавезни програмски садржаји ових активности су:

- Кондиционо вежбање ученика у трајању од најмање 20 минута;
- Рукомет / минирукомет.

Напредни елементи технике, тактике и правила игре:

1. хватања котрљајућих лопти;
2. дриблинг – вежбе вођења са радом ногу (кроз ноге, поред и испред тела); вођење две лопте;
3. додавање лопте: додавање „дугим замахом” – чеони залет; додавање лопте изведеним начинима; додавања са изменом места;
4. шутирања на гол, бочни шут са отклоном, шутирање пивотмена, шут са крилне позиције;
5. финтирање: једнострука финта у „слабију страну”;
6. хватање лопте: хватање једном руком;
7. вежбе са два и три играча у нападу;
8. основни принципи колективне одбране;
9. техника игре голмана;
10. игра са применом правила.

Препоручени програмски садржаји ових активности:

– Обучавање и усавршавање елемената предвиђених проширеним наставним садржајима:

1. Атлетике;
2. Гимнастике;
3. Плеса и ритмике;
4. Других активности предвиђених програмом.

– Мали фудбал:

1. колективна игра у одбрани и нападу;
2. техника игре голмана;
3. игра уз примену правила.

– Пливање;

– Скијање;

– Клизање;

– Бадминтон;

– Стони тенис;

- Оријентиринг;
- Друге активности по избору Стручног већа школе;
- Активности од значаја за локалну заједницу.

ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ

План и програм ових активности предлаже Стручно веће и саставни је део годишњег плана рада школе и школског програма.

Б. Секције

Формирају се према интересовању ученика. Наставник сачињава посебан програм узимајући у обзир материјалне и просторне услове рада, узрасне карактеристике и способности ученика. Уколико је неопходно, секције се могу формирати према полу ученика. Ученик се у сваком тренутку може укључити у рад секције.

В. Недеља школског спорта

Ради развоја и практиковања здравог начина живота, развоја свести о важности сопственог здравља и безбедности, о потреби неговања и развоја физичких способности, као и превенције насиља, наркоманије, малолетничке деликвенције, школа у оквиру Школског програма реализује недељу школског спорта.

Недеља школског спорта обухвата:

- такмичења у спортским дисциплинама прилагођеним узрасту и могућностима ученика;
- културне манифестације са циљем промоције физичког вежбања, спорта и здравља (ликовне и друге изложбе, фолклор, плес, музичко-спортске радионице, слет...);
- ђачке трибине и радионице (о здрављу, историји физичке културе, спорту, рекреацији, „ферплеју”, последицама насиља у спорту, технолошка достигнућа у вежбању и спорту и др.).

План и програм Недеље школског спорта сачињава Стручно веће *физичкој и здравственој васпитања* у сарадњи са другим стручним већима (ликовне културе, музичке културе, историје, информатике...) и стручним сарадницима у школи, водећи рачуна да и ученици који су ослобођени од практичног дела наставе *физичкој и здравственој васпитања* буду укључени у организацију ових активности.

Г. Активности у природи (кросеви, зимовање, летовање)

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

- пролећни крос (дужину стазе одређује стручно веће);
- зимовање: организује се за време зимског распуста (обука скијања, клизања, краћи излети са пешачењем или на санкама и др.);
- летовање: организује се за време летњег распуста у трајању од најмање седам дана (логоровање, камповање и др.).

Д. Школска и ваншколска такмичења

Школа организује и спроводи обавезна унутаршколска спортска такмичења, као интегрални део процеса физичког васпитања према плану стручног већа и то у:

- спортској гимнастици (у зимском периоду);
- атлетици (у пролећном периоду);
- најмање једној спортској игри (у току године).

Школа може планирати такмичења из других спортских грана или игара уколико за то постоје услови и интересовање ученика (плес, оријентиринг, бадминтон, између две или четири ватре, полигони итд.).

Ученици могу да учествују и на такмичењима у систему школских спортских такмичења Републике Србије, која су у складу са наставним планом и програмом. Како би што већи број ученика био обухваћен системом такмичења, на ваншколским такмичењима један ученик може представљати школу само у једном спорту и једној дисциплини из гимнастике или атлетике током школске године.

Ђ. Корективно-педагошки рад и допунска настава

Ове активности организују се са ученицима који имају:

- потешкоће у савладавању градива;
- смањене физичке способности;
- лоше држање тела;
- здравствене потешкоће које онемогућавају редовно похађање наставе.

За ученике који имају потешкоће у савладавању градива и ученике са смањеним физичким способностима организује се допунска настава која подразумева савладавање оних обавезних програмских садржаја, које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и развијање њихових физичких способности.

Рад са ученицима који имају лоше држање тела подразумева:

- уочавање постуралних поремећаја;
- саветовање ученика и родитеља;
- организовање додатног превентивног вежбања у трајању од једног школског часа недељно;

– организовање корективног вежбања у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

Рад са ученицима са здравственим потешкоћама организује се искључиво у сарадњи са лекаром специјалистом, који одређује врсту вежби и степен оптерећења.

Ослобађање ученика од наставе физичког и здравственог васпитања

Ученик може бити ослобођен само од практичног дела програма наставе за одређени период, полугодиште или целу школску годину на основу препоруке изабраног лекара.

Ученик ослобођен практичног дела у обавези је да присуствује часовима. За рад са ослобођеним ученицима наставник сачињава посебан програм рада базиран на усвајању теоријских и васпитних садржаја у складу са програмом и корелацији са садржајима других предмета.

Ученицима који су ослобођени практичног дела наставе треба пружити могућност да:

- суде, воде статистику, региструју резултат или прате ниво активности ученика на часу или школском такмичењу;

- направе едукативни постер или електронску презентацију, припреме репортажу са спортског догађаја;

- прате и евидентирају активност ученика на часу уз помоћ наставника и на други начин помажу у организацији, часовних, ванчасовних и ваншколских активности.

Исходи за ученике ослобођене од практичног дела наставе

По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:

- наведе основна правила гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања;
- дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања;
- презентује и анализира информације о физичком вежбању, спорту, здрављу, историји физичке културе, актуелним спортским подацима итд.;
- учествује у организацији Недеље школског спорта и школских такмичења.

Ученицима са инвалидитетом настава се прилагођава у складу са њиховим могућностима и врстом инвалидитета.

Планирање васпитно-образовног рада

Дефинисани исходи су основни и незаобилазан елемент процеса планирања наставе и учења. Дефинисани као резултати учења на крају сваког разреда, током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године. Неопходно је посебну пажњу обратити на исходе које није могуће достићи током једног

или више часова, већ је у ту сврху потребно реализовати различите активности током године.

Облици наставе:

- теоријска настава (до 4 часа);
- практична настава (68–72 часа).

Теоријска настава

Посебни теоријски часови могу се организовати само у оним ситуацијама када не постоје услови за реализацију наставе у просторима за вежбање или алтернативним објектима, као и први час у полугодишту. На тим часовима детаљније се обрађују садржаји предвиђени темама Физичко вежбање и спорт и Здравствено васпитање уз могући практичан рад у складу са условима.

При планирању теоријских садржаја неопходно је узети у обзир: садржај програма, претходна искуства ученика, садржаје других предмета (корелацију – међупредметне компетенције).

Практична настава

Број часова по темама планира се на основу процене наставника, материјално-техничких и просторних услова. Наставне теме или поједини садржаји за које не постоје услови за реализацију могу бити замењени одговарајућим темама или садржајима програма за које постоје одговарајући услови. Оквирни број часова по темама: Атлетика (16); Гимнастика (16); Основе тимских и спортских игара: Кошарка; (16); Ритмика и плес (4); Пливање (12); Полигони (6–8); Тестирање и мерење (6–8).

Програм *физичкој и здравственој васпитања* остварује се реализацијом основних и проширених садржаја.

Основни садржаји су они које је неопходно спровести у раду са ученицима узимајући у обзир способности ученика, материјално-техничке и просторне услове.

Проширени садржаји су они који се бирају и реализују у раду са ученицима (групама или појединцима), који су савладали обавезне садржаје, узимајући у обзир ниво достигнутог исхода, потребе ученика и услове за рад.

Физичке способности

При планирању кондиционог вежбања у главној фази часа, треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и применити вежбе чији делови биомеханичке структуре одговарају основном задатку главне фазе часа и служе за обучавање и увежбавање (обраду и утврђивање) конкретног задатка. Методе вежбања које се примењују у настави су тренажне методе (континуирани, понављајући и интервални метод, кружни

тренинг и др.) прилагођене узрасним карактеристикама ученика. У раду са ученицима примењивати диференциране облике рада, дозирати вежбања у складу са њиховим могућностима и примењивати одговарајућу терминологију вежби. Време извођења вежби и број понављања, задају се групама ученика или појединцима у складу са њиховим способностима, водећи рачуна о постизању што веће радне ефикасности и оптимализације интензитета рада. Акценат се ставља на оне моторичке активности којима се најуспешније супротставља последицама хипокинезије.

Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика.

1. Развој снаге:

- без и са реквизитима,
- на справама и уз помоћ справа.

2. Развој покретљивости:

- без и са реквизитима,
- уз коришћење справа,
- уз помоћ сувежбача.

3. Развој аеробне издржљивости:

- истрајно и интервално трчање,
- вежбање уз музику – аеробик,
- тимске и спортске игре,
- други модели вежбања.

4. Развој координације:

- извођење координационих вежби у различитом ритму и променљивим условима (кретање екстремитетима у две равни).

5. Развој брзине и експлозивне снаге:

- једноставне и сложене кретне структуре изводити максималним интензитетом из различитих почетних положаја, изазване различитим чулним надражајима (старт из различитих положаја итд.),
- штафетне игре,
- извођење вежби различитом максималном брзином (бацања, скокови, акробатика, шутирања, ударци кроз атлетику, гимнастику, тимске и спортске игре).

За ученике који из здравствених разлога изводе посебно одабране вежбе, потребно је обезбедити посебно место за вежбање, а за оне са којима се програм реализује по индивидуалном образовном програму неопходно је обезбедити одговарајуће услове, узимајући у обзир њихове могућности.

Моторичке вештине, спортови и спортске дисциплине

1. Атлетика

Препорука је да се садржаји атлетике реализују у јесењем и пролећном периоду, у складу са условима.

Основни садржаји

Техника штафетног трчања (начини измене палице и др.); Скок удаљ, основни елементи технике „увинуће” – реализовати кроз фазе (предвежбе);

Скок увис опкорачном техником, техника скока увис кроз фазе (залет, отскок, прелазак летвице и доскок). Обучавање технике врши се у целини а по потреби рашчлањивањем на фазе;

Бацања кугле 2 kg – бочна техника;

Бацање „вортекс-а” у даљ; Проширени садржаји:

Тробој – кроз одељенско такмичење применити три дисциплине које су ученици савладали (трчање, бацања и скокови).

2. Спортска гимнастика

Препорука је да се садржаји реализују у оба полугодишта са одређеним бројем часова.

Основни садржаји

Ученике је неопходно поделити у радне групе према полу и према нивоу усвојености елемената из претходних разреда и способностима. Са ученицима који нису савладали поједине вежбе из програма до шестог разреда потребне су предвежбе и вежбе којима се то надокнађује. Усвојени елементи из петог разреда надограђују се новим вежбовним садржајима предвиђеним овим програмом. Поставити више радних места. На сваком часу увести нови задатак уз понављање претходних. Док једна група обрађује нови садржај, остале групе понављају усвојене садржаје где је могуће чување и помагање од стране ученика. Промена радних места врши се након одређеног броја понављања. Нпр. група које није прошла неки задатак на часу исти ће реализовати на следећем часу. Ученику који не може да изведе задату вежбу даје се лакши задатак. Након неколико обрађених наставних јединица наставне теме, планом предвидети садржаје других наставних тема (спортска или тимска игра и др.) у циљу интензификације наставе. Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

Вежбе на тлу (ученице и ученици): повезана два колута напред, колут назад, став о плећима – „свећа”; колут напред летећи; став на глави уз помоћ,

став на шакама уз помоћ; предмет упором странце „звезда”. Састав на тлу комбинован од елемената из петог и шестог разреда.

Прескок (ученице и ученици): разношка, згрчка (до 120 cm).

Вежбе у упору:

– *дохвајно врайило* (ученици) или двовисински разбој – нижа притка (ученице) – вис завесом о потколено, наупор јашући и саскок одношка;

– *йаралелни разбој* (ученици) – наскок у упор; њихање и предњихом сед разножно пред рукама; сасед и њихање; њихање и зањихом саскок. Састав од научених елемената. Вежбе реализовати уз помоћ наставника;

– *двовисински разбој* (ученице);

– наскок из места или залета у упор предњи, премах једном ногом у сед јашући, премах другом ногом у упор стражњи и саскок уз помоћ.

Вежбе у вису:

доскочно врайило (ученици) њихање са повећаном амплитудом и саскок у зањиху;

крујови (ученици и ученице) љуљање на круговима мањом амплитудом и саскоци уз помоћ наставника;

двовисински разбој или нека друга справа за вежбе у вису (ученице) климом успоставити њих, њихање са већом амплитудом и спојено саскок у зањиху.

Пењања (шипка, канап, морнарске лестве – до 5 m висине); трамболина или одскочна даска:

скокови – предњи пружени и згрчени

Ниска греда:

– боком поред греде;

– суножним одскоком наскок на греду суножно (једна нога мало испред друге);

– различити начини ходања: у успону, са згрченим предножењем, са заножењем, са одножењем, са високим предножењем; окрет у успону на средини греде;

– суножни одскок из става предножног са променом ноге и доскок; вага претклоном и заножењем; саскок згрчено.

Проширени садржаји

Могу се реализовати кроз часове на којима се реализују обавезни садржаји, диференцирани облик рада са напредним ученицима који нпр. прескачу козлић по дужини уместо ширини, раде летећи колут након колута напред. Овакве моделе могуће је применити на све садржаје спортске гимнастике.

Вежбе на тлу:

- колут напред и назад – сложеније варијанте;
- колут летећи преко препреке;
- повезани премети странце „звезда” у једну или у обе стране.

Висока греда:

– наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом) окретом за 90 степени удесно и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), вага претклоном и заножењем уз помоћ;

– основна кретања из претходних разреда на ниској греди извести на средњој или високој греди.

Прескок „разношка” – козлић постављен по дужини, или са продуженом фазом првог лета (120 cm).

Коњ са хватаљкама – упори и издржаји.

Вежбе у упору:

- двовисински разбој (ученици);
- саскок предњихом.

3. Основе тимских и спортских игара

Садржаји кошарке реализују се на часовима *физичкој и здравственој васпитања*, а садржаји рукомета/минирукомета на *обавезним физичким активностима ученика* заједно са другим наставним садржајима.

3. 1. Кошарка

Према просторним и материјалним условима школе користити могућност реализације наставе у оба полугодишта. Усвојене елементе технике треба применити у игри на часу. Континуитет у усвајању садржаја могуће је постићи тако што се претходно усвојени садржаји користе као уводни или специфично припремни у наредном часу.

Основни садржаји:

- држање лопте, основни ставови у нападу са лоптом, заустављање у став;
- хватање и додавање лопте у месту и кретању;
- пивотирање;
- дриблинг у месту и кретању;
- двокораком шут на кош;
- шут из места и скок шут;
- основни став у одбрани, кретање у одбрани, чување нападача са лоптом;
- ситуациона игра 1:1;

- сарадња два и три играча у позиционој игри и контранападу (обука кроз игру);
- игра 3:3; 4:4 (игра на један кош);
- игра 5:5 уз примену правила прилагођених нивоу усвојености елемената игре.

Проширени садржаји:

- демаркирање;
- повезивање елемената технике у акционе целине (хватање лопте, дриблинг, шутирање и др.);
- финте (продор, шут);
- игра „2:2 – pick and roll”;
- игра „2:2” по на принципу „додај и утрчи – back door”;
- позициона игра 3:3 и 5:5.

4. Плес и ритмика

Основни садржаји:

- њихања и кружења са вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника);
- поновити прве две варијанте народног кола Моравац и обрадити трећу и четврту варијанту.

Проширени садржаји:

- састав са вијачом од елемената предвиђених програмом петог и шестог разреда;
 - састав са обручем састављен од елемената обрађених у петом разреду;
 - састав са лоптом састављен од елемената обрађених у петом разреду;
 - усавршити коло из краја у коме се школа налази усвојено у претходном разреду;
- Енглески Валцер.

5. Пливање

Ова наставна тема реализује се у школама у којима за то постоје услови, у оквиру редовне наставе или *обавезних физичких активности ученика*. Приликом реализације садржаја формирати групе пливача и непливача.

Школе које се одреде за реализацију програмских садржаја пливања на објектима изван школе, ове часове организују у оквиру *обавезних физичких активности ученика*. Уколико не постоји могућност реализације наставе

пливања у овом разреду, број часова намењен овој наставној теми распоређује се другим наставним темама из програма.

Основни садржаји:

- вежбе дисања, рад ногу, пловак, одржавање у месту, завеслаји (краул и леђни краул), скок на главу и изрон;
- пливање техником краула или леђног краула.

Проширени садржаји:

- пливање 25 m на време слободном техником;
- роњење по дужини у складу са способностима ученика.

6. Полигони

Наставник након једне или више обрађених наставних тема може реализовати полигон у складу са усвојеним моторичким садржајима и могућностима ученика.

7. Тестирање и мерење

Праћење физичког развоја и моторичких способности спроводи се на почетку и крају школске године, из области кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесног састава (посебно телесне масноће), мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гipкoсти и агилности. Модел континуираног праћења физичког развоја и моторичких способности у настави *физичкој и здравственој васпитања*, батерија тестова, критеријумске референтне вредности и начин њиховог тумачења, организација и протокол тестирања као педагошке импликације детаљно су објашњени у наведеном приручнику.

Оквирни број часова по темама обавезних физичких активности

1. Основе тимских и спортских игара: рукомет/минирукомет; (12–18)
2. Друге активности предвиђене програмом стручног већа (42–36).

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике часова:

- јасноћа наставног процеса;
- оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;

- избор вежби оптималне образовне вредности;
- функционална повезаност свих делова часа – унутар једног и више узастопних часова једне наставне теме.

Уколико на часу истовремено вежбају два одељења, настава се спроводи одвојено за ученике и ученице.

Приликом избора облика рада неопходно је узети у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број справа и реквизита и динамику обучавања и увежбавања наставног задатка.

Избор дидактичких облика рада треба да буде у функцији достизања постављених исхода, рационалне организације и интензификације часа.

Праћење и оцењивање

Исходи представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Поред тога, постојање исхода олакшава и извештавање родитеља о раду и напредовању ученика.

У процесу праћења и оцењивања пожељно је користити лични картон ученика (евиденција о процесу и продуктима рада ученика, уз коментаре и препоруке) као извор података и показатеља о напредовању ученика. Предности коришћења личног картона ученика су вишеструке: омогућава континуирано и систематично праћење напредовања, представља увид у праћење различитих аспеката учења и развоја, представља подршку у оспособљавању ученика за самопроцену, пружа прецизнији увид у различите области постигнућа (јаке и слабе стране) ученика.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе *физичкој и здравственој васпитања*, препоручује се да наставник подједнако, континуирано прати и вреднује:

- активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата;
- вежбање у адекватној спортској опреми;
- редовно присуствовање на часовима физичког и здравственог васпитања и обавезним физичким активностима;
- учествовање у ванчасовним и ваншколским активностима и др.;
- приказ два комплекса усвојених општеприпремних вежби (вежби обликовања), са и без реквизита;
- достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике).

Атлетика:

- приказ технике штафтног трчања – техника измене штафете, приказ технике, скока увис опкорачна техника;
- спринтерско трчање 50 m на време, бацање вортекса. Истрајно трчање у трајању од 7 минута;
- трчање школског кроса.

Спортска гимнастика:

- вежбе на тлу: колут у напред, колут у назад, летећи колут, став о шакама уз помоћ, мост из лежања, став на плећима „свећа”, прамет странце, „звезда”.
- Прескок: згрчка уз помоћ.

Вежбе у упору:

- дохватно вратило (ученици) или двовисински разбој – нижа притка (ученице) – вис завесом о потколено, наупор јашући и саскок одношка;
- паралелни разбој (ученици) – наскок у упор; њихање и предњихом сед разножно пред рукама; сасед и њихање; њихање и зањихом саскок. Састав од научних елемената. Вежбе реализовати уз помоћ наставника:
- двовисински разбој (ученице);
- наскок из места или залета у упор предњи, премах једном ногом у сед јашући, премах другом ногом у упор стражњи и саскок уз помоћ.

Вежбе у вису:

- доскочно вратило (ученици) њихање са повећаном амплитудом и саскок у зањиху;
- кругови (ученици и ученице) љуљање на круговима мањом амплитудом и саскоци уз помоћ наставника;
- двовисински разбој или нека друга справа за вежбе у вису (ученице)
- климом успоставити њих, њихање са већом амплитудом и спојено саскок у зањиху;
- приказ технике пењања (шипка, канап, морнарске лестве – до 4 m висине);
- трамболина или одскочна даска: скокови – предњи пружени и згрчени;

Ниска греда:

- боком поред греде;
- суножним одскоком наскок на греду суножно (једна нога мало испред друге);
- различити начини ходања: у успону, са згрченим предножењем, са заножењем, са одножењем, са високим предножењем; окрет у успону на средини греде;

- суножни одскок из става предножног са променом ноге и доскок; вага претклоном и заножењем; саскок згрчено;
- гимнастички полигон састављен од обрађених програмских садржаја.

Кошарка:

- контрола лопте у месту и кретању (вођење);
- вођење лопте са променом правца кретања (левом и десном руком);
- хвата и додаје лопту у висини груди, кука изнад главе;
- двокорак у „јачу” страну;
- шут на кош.

Рукомет и други садржаји обавезних физичких активности ученика:

Пратити и вредновати обрађене садржаје рукомета/минирукомета и друге садржаје реализоване у складу са програмом.

Плес и ритмика:

- замаси, кружења, трчања, поскоци и скокови са вијачом;
- поскоци и скокови кроз вијачу;
- народно коло (Моравац) уз музику (трећа и четврта варијанта).

Пливање:

- техника краула.
- Индивидуални напредак моторичких способности сваког ученика процењује се у односу на претходно проверено стање. Приликом оцењивања неопходно је узети у обзир способности ученика, степен спретности и умешности. Уколико ученик нема развијене посебне способности, приликом оцењивања узима се у обзир његов индивидуални напредак у односу на претходна достигнућа и могућности као и ангажовање ученика у наставном процесу.

Код ученика ослобођених од практичног дела наставе наставник прати и вреднује:

- познавање основних правила, гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања и основних здравствено-хигијенских правила вежбања;
- учешће у организацији ваннаставних активности.

Праћење, вредновање и оцењивање ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник може извршити усменим или писменим путем.

Праћење вредновање и оцењивање ученика са инвалидитетом врши се на основу њиховог индивидуалног напретка.

Педагошка документација

- Дневник рада за физичко и здравствено васпитање;
 - Планови рада физичког и здравственог васпитања и обавезних физичких активности ученика: план рада стручног већа, годишњи план (по темама са бројем часова), месечни оперативни план, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације;
 - Писане припреме: форму и изглед припреме сачињава сам наставник уважавајући: временску артикулацију остваривања, циљ часа, исходе који се реализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
 - Радни картон: наставник води за сваког ученика и он садржи податке о стању физичких способности ученика са тестирања, оспособљености у вештинама, напомене о специфичностима и остале податке неопходне наставнику.
- Педагошку документацију наставник сачињава у електронској или писаној форми.

9. ЛИТЕРАТУРА

- Allan, J. (1996), Learning outcomes in higher education, *Studies in Higher Education*, 21
- Bauersfeld M. (1986), *Brzina i motorička sposobnost*, *Savremeni trening I* (1:3)
- Burke, V., Beilin, L. J., Simmer, K. (2005), Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study. *Int Journal Obes*, 2, 15–23.
- Гајић, В. (1970), *Бацање куле*, Партизан – ЈСОФК, Београд
- Declan, K. (2007), *Писање и уједињења исхода учења*
- Flohr, J. A., Williams, J. A. (1997). Rural fourth graders' perceptions of physical fitness and fitness testing. *Health Source*, 54, 78–87.
- Gužalovskij, A. (1984), *Problema „kritičeskih” periodov ontogeneza v ee značenii dlja teorii i praktiki fizičeskogo vospitanija*. U: Очерки по теорії фізическої култури, FiS, Moskva
- Harden, R. M. (2002), Developments in outcome-based education. *Medical teacher*, 24
- Hopple, C., Graham, G. (1995), What children think, feel and know about physical fitness testing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14: 408–417.
- Јевтић, Б. (2011), *Пливање у насљави*, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
- Јоцић, Д. (2009). *Теорија и методика њлеса*, Факултет спорта и физичког васпитања
- Jovanović, A. (2000), *Integralnost dečijeg razvoja kroz igru* (izvodi iz literature), Fakultet fizičke kulture, Beograd
- Kalajdžić, J. (1987), *Promene gipkosti u periodu ontogeneze od 11. do 14. godine*, Fizička kultura, Titograd, 2
- Keating, X. D. (2003), The current often implemented fitness tests in physical education programs: Problems and future directions. *Quest*, 55, 141–160.
- Koprivica, V. i sar. (1994). *Značaj senzitivnih perioda za planiranje nastave fizičkog vaspitanja*, Naučni skup „Pripremanje nastavnika fizičkog vaspitanja za realizaciju nastavnih planova i programa dece i omladine”, *Zbornik radova*, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad
- Karalejić, M., Jakovljević, S., Mandić, R. (2011), *Košarka – Praktikum*, Beograd, FSFV
- Kukolj, M. (1996), *Opšta antropomotorika*, FFK, Beograd
- Kukolj, M., Ugarković, D., Matavulj D. (1998), *Motoričke osobine i motorička efikasnost u različitim uzrasnim periodima*, Fizička kultura, Podgorica, 1

- Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., Viskiće-Štaleb, N. (1975), *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*, Institut za naučna istraživanja Fakulteta za fizičko vaspitanje, Beograd
- Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004), Growth, Maturation and Physical Activity. Second Edition. *Human Kinetics*, USA
- Malina, R. M., Katzmarzyk, P. T. (2006), Physical activity and fitness in international growth standard for preadolescent and adolescent children, *Food and Nutrition Bulletin*. vol. 27. 4: 295–313.
- Matić, M. (1983), Stvarno, šta sa fizičkim nesposobnostima (učenika)?, *Fizička kultura*, br. 1
- Matić, M. (1978), *Čas telesnog vežbanja*, NIP Partizan, Beograd
- Matić, M., Bokan B. (1990), *Fizičko vaspitanje – uvod u stručno-teorijsku nadgradnju*, OKO, Novi Sad
- Милановић, И., Радисављевић Јанић, С., Мирков, Д., Чапрић, Г. (2016), *Приручник за праћење физичког развоја и моторичких способности ученика у настави физичког васпитања*, Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, Београд
- Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., Gerberding, J. L. (2004), Actual causes of death in the United States 2000, *JAMA*, 291, 1238–1245.
- Московљевић и Добријевић (2018), Теорија и методика ритмичке гимнастике, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
- Opavski, P. (1975), Interrelacije biomotoričkih dimenzija i mišićnih naprežanja, *Fizička kultura*, Beograd, бр. 4
- Правилник о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању, *Службени гласник РС*, бр. 67/2013.
- Правилник 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. 6/2007.
- Програм физичког и здравственог васпитања, *Службени гласник Републике Србије, Просветни гласник*, бр. 6/2017.
- Raczek, J. (1985), *Model sportskog treninga dece i omladine – pogled, kontraverze, predlozi*, Savremeni trening, 4
- Радисављевић, Л. (1995), *Ритмичко спортска гимнастика у школи*, Факултет спорта и физичког васпитања
- Репић Ђујић, В., Вишњић, Д., Радисављевић, С., Гортнар, С., Лепеш, Ј., Зечевић, С., Крстић, К. (2007), Образовни стандарди за крај обавезног образовања – Физичко васпитање, Министарство просвете и спорта Републике Србије и Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, Београд
- Ribeiro, J., Guerra, S., Pinto, A., Oliveira, J., Duarte, J., Mota, J. (2003), Overweight and obesity in children and adolescents; relationship with blood pressure and physical activity, *Ann Hum Biol*, 30, 203–213.

- Schwartz, M. B., Puhl, R. (2003), Childhood obesity: a societal problem to solve, *Obes Res*, 4, 57–71
- Sjoberg, R. L., Nilsson, K. W., Leppert, J. (2005), Obesity, shame, and depression in school-aged children: a population based study, *Pediatrics*, 116, 389–392.
- Стефановић Ђ, (1992); *Анатомија 1 и 2*, Самостално издање аутора, Акваријум, Београд
- Stojanović, M. (1977), *Biologija razvoja čoveka sa osnovama sportske medicine*, Fakultet fizičkog vaspitanja, Beograd
- Swallen, K. C., Reither, E. N., Haas, S. A., Meier, A. M. (2005). Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent Health, *Pediatrics*, 115, 340–347
- Šarić, I., Knjaz, D., Matković, B., Rupčić, T., Rodić, S. (2013). Analiza nastavnih tema iz područja košarkaške igre za 7. i 8. razred prema hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu, *Zbornik radova sa 22. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Poreč, 25–29. 10. 2013., str. 557–564.
- Višnjić, D., Jovanović, A., Miletić, K. (2004), *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd
- Zaciorski, V. M. (1975), *Fizička svojstva sportiste*, NIP Partizan, Beograd
- Закон о основама система образовања и васпитања (Службени гласник РС, бр. 72/09. и 52/11. и 55/2013)
- www.mpn.gov.rs Стручно упутство о начину израде школске документације

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

Др Драгољуб Вишњић
Др Снежана Радисављевић Јанић
Др Ивана Милановић
Др Мирослав Марковић

НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА
ПРИРУЧНИК ЗА НАСТАВНИКЕ
за 6. разред основне школе

Прво издање, 2019. година

Издавач
ЗАВОД ЗА УЏБЕНИКЕ,
Београд, Обилићев венац 5
www.zavod.co.rs

Илустратори: Ивона Крижан, Богдан Новаковић
Ликовни уредник: Бранислав Николић
Лектор: Ирена Канкараш
Графички уредник: Стеван Паковић
Коректура Завода за уџбенике
Припрема за штампу: Александар Петров

Обим: 12¼ штампарских табака
Формат: 16,5 × 23,5 cm
Тираж: 1 000 примерака

Рукопис предат у штампу јануара 2020. године.
Штапање завршено фебруара 2020. године.
Штампа „????????????”, ????????