

# ČAS FIZIČKOG VASPITANJA

Čas fizičkog vaspitanja je, u najširem smislu, pedagoški proces usmeren na razvoj antropoloških obeležja, usvajanje motoričkih znanja i prihvatanje fizičke kulture kao sastavnog dela kulture života.

Prema Najšteteru (1998) čas fizičkog vaspitanja je vremenski, sadržajno, obrazovno i psihološki zaokružena didaktička celina i jedna od karika u lancu nastavnih časova u toku jedne ili više školskih godina, što ukazuje na neizostavnu, prethodnu i buduću međusobnu vezu.

*Struktura* časa fizičkog vaspitanja je četvorodelna:

- *Uvodni deo* (zagrevanje): 3-5 minuta
- *Pripremni deo* (vežbe oblikovanja): 8-10 minuta
- *Glavni deo časa* (realizacija planirane nastavne jedinice): 25-30 minuta
- *Završni deo* (u funkciji oporavka organizma): 3-5 minuta

Navedene faze časa predstavljaju sastavne delove strukture časa, sa odgovarajućim sredstvima za efikasnu motoričku aktivnost svake od faza časa, uz primenu optimalnog obima i intenziteta rada i sredstva za oporavak na kraju nastavnog časa.

Svaki nastavni čas, bez obzira na određene zajedničke karakteristike, razlikuje se u brojnim aspektima planiranja i realizacije. Čas fizičkog vaspitanja ima poseban tok, sa većim brojem etapa koje se u njemu periodično smenjuju i dopunjuju, kao što su *učenje i usvajanje* motoričkih znanja, *ponavljanje ili usavršavanje* motoričkih znanja, *evaluacija* postignutih efekata rada (ocenjivanje) i dr.

Prvi nastavni čas na početku školske godine, obično je u funkciji upoznavanja učenika sa organizacijom i realizacijom predstojećih aktivnosti, strojevim formacijama, korišćenjem sprava, rekvizita i drugih nastavnih sredstava i sl.

Nastavni časovi skoro i da ne mogu biti čisto "tipskih etapa" (tzv. standardni časovi), te su najčešće prisutne njihove kombinacije. Na primer, u glavnom delu časa, učenici jedne homogene grupe mogu da obučavaju elemente tehnike nekog sporta, dok druga homogena grupa može da *usavršava* motorički zadatak obučavan na nekom od prethodnih časova.

*Opšti tip časa fizičkog vaspitanja* karakteriše harmoničan i višestrani uticaj na povećanje nivoa funkcionalnih mogućnosti organizma, svestrani razvoj fizičkih sposobnosti, učvršćivanje zdravlja i usavršavanje motoričkih znanja. Ovaj tip časa najčešće se primenjuje na časovima sa decom mlađeg školskog uzrasta u fazi ranog sportskog usmeravanja, kada svestrana priprema doprinosi daljem razvoju sposobnosti i osobina.

*Tip časa obuke elemenata tehnike sportskih disciplina*, zasniva se na sadržajima obučavanja i usavršavanja motoričkih znanja, a uključuju se i sredstva bazične pripreme (povećanje funkcionalnih sposobnosti različitih organa i organskih sistema, poboljšanje nervno-mišićne koordinacije i motoričkih sposobnosti) za uspešno izvođenje motoričkih zadataka i složenih struktura specifičnih motoričkih sposobnosti, neophodnih za efikasno izvođenje motoričkih zadataka u situacionim uslovima (npr. razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti u funkciji smeča u odbojci, šuta u košarci, preskoka preko gimnastičkih sprava, skokova i sprinterskog trčanja u

atletici i dr.). Kod ovakvog tipa organizacije nastavne aktivnosti, struktura časa može da ima drugačiju vremensku i sadržajnu dimenziju.

*Tip časa sportskog treninga* pretežno se koristi u nastavi fizičkog vaspitanja u radu sa učenicima starijih razreda osnovnih škola i u radu sa učenicima srednjih škola. Razlikuje se od klasičnih časova fizičkog vaspitanja u strukturi, formi, organizaciji, izboru i primeni sredstava telesnih vežbi, metodama rada i drugim organizacionim faktorima. Vremenski i sadržajno se deli na uvodno-pripremni, glavni i završni deo časa.

### Uvodna faza časa

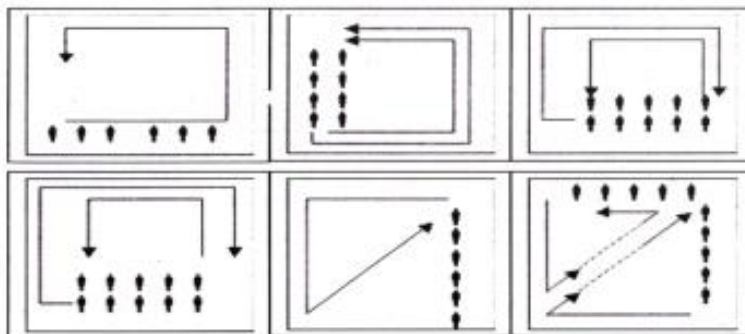
*Cilj* uvodnog dela časa je da fiziološki, emocionalno i ogranizaciono uvede učenike u predstojeće aktivnosti. Zagrevanje učenika određenim kretnim aktivnostima, organizovanje i motivisanje za rad, u funkciji je što svestranije pripreme učenika za realizaciju predviđene nastavne jedinice u glavnom delu časa.

Nastavnik najpre učenicima, najčešće raspoređenim u formaciji vrste, ukratko objašnjava cilj nastavnog časa i nastavnu jedinicu koju će realizovati u glavnoj fazi časa. Bez jasno definisanog cilja ne mogu se utvrditi operatori rada, "šta", "koliko" i "kako" vežbati. Saopštavanjem planiranih sadržaja vežbovni aktivnosti, omogućuje se svesna aktivnost učenika, odnosno učenici se misaono uvode u rad, povećavajući motivaciju i mikrosocijalnu prilagođenost na promenljive uslove rada.

*U radu sa mlađim uzrastima*, primenom igara "veselog" sadržaja (npr. štafetne igre, elementarne igre tipa hvatalice i sl.), deca se motivišu i uvode u rad.

U uvodnom delu časa koriste se jednostavna i poznata kretanja sa već formiranim dinamičkim stereotipom, da bi se obezbedila dinamičnost rada, a time i potreban fiziološki uticaj na organizam. Ovakvi efekti postižu se efikasno primenom elementarnih igara.

*Sredstva uvodnog dela časa* su "prirodni oblici kretanja" (hodanje, brzo hodanje, trčanje, poskoci i dr.), razna figurativna i druga stilska kretanja, neki lakši poligoni prepreka, grupna pretrčavanja i dr (slika 1).



Slika 1. Modeli figurativnih trčanja

Primena izabranih vežbovni aktivnosti treba da bude u skladu sa sledećim didaktičkim principima: od lakšeg ka težem, od prostog ka složenom i od poznatog ka nepoznatom.

Zagrevanje traje 3-5 minuta (oko 10% ukupnog trajanja časa). Vremensko trajanje zagrevanja ne sme da bude kraće.

Intenzitet vežbovni aktivnosti treba postepeno povećavati, zato što su svi organi i organski sistemi na početku rada u inertnom stanju i ne mogu odmah optimalno da funkcionišu.

Povećanje nivoa sposobnosti i osobina učenika najefikasnije se ostvaruje ukoliko opterećenja na času odgovaraju biološkim i psihološkim obeležjima organizma učenika. U suprotnom, kod učenika dolazi do mikrotrauma mišićnih tetiva, te njihovo nagomilavanje može da dovede do ozbiljnih povreda. Osim toga, naglo povećani napor na samom početku rada predstavlja stres za organizam, koji na to reaguje aktiviranjem inhibitornih (kočćih) mehanizama koji mogu da ostanu aktivni sve vreme časa. Tada učenik ne postiže nivo fizičke radne aktivnosti koji bi pravilno zagrejan mogao dostići. Nekim učenicima je potrebno duže a nekima kraće vreme zagrevanja. Duže vreme zagrevanja karakteristično je za učenike srednjih škola koji se bave sportom. Zato je ponekad potrebno u uvodnoj fazi izbor vežbovni aktivnosti i intenzitet rada prepustiti samim učenicima.

Podizanjem nivoa *fizioloških funkcija* i optimalnom ekscitacijom centralnog nervnog sistema "oslobađa" se energija neophodna za efikasan rad.

Doziranje opterećenja treba da bude primereno uzrasnim karakteristikama i funkcionalno-motoričkom stanju učenika. Neodmerenim podizanjem opterećenja naglo se povećava frekvencija pulsa (od 85 – 90 na početku, do iznad 150 otkucaja na kraju rada) što se negativno odražava na dalji rad u ostalim fazama časa.

### **Organizacija uvodne faze časa**

U uvodnom delu časa koriste se jednostavna i poznata kretanja sa već formiranim dinamičkim stereotipom, da bi se obezbedila dinamičnost rada a time i potreban fiziološki uticaj na organizam.

*Organizacija* uvodnog dela časa najčešće je *frontalnog (dirigovanog) karaktera*, pri čemu nastavnik sam odlučuje o izboru sredstava telesnih vežbi, o organizaciji aktivnosti, ne obraćajući pažnju na individualne sposobnosti i osobine učenika. Primenjena sredstva su "strogo" kontrolisana sa aspekta ritma i tempa kretanja, početka i završetka aktivnosti.

*Individualnom zagrevanju* prethodno mora da sledi objašnjenje, jer je to usmerena i samostalna metodička aktivnost, te je potrebno ukazati na svrhu rada, efekte primene operatora rada i neophodnost postepenog povećanja intenziteta do individualno određene mere. Individualno zagrevanje treba primeniti samo ukoliko je nastavnik prethodno sa učenicima sačinio model (program) operatora za individualni ili homogenizovani rad. Nastavnik aktivno prati tok zagrevanja, daje uputstva, savete i upozorenja u nastojanju da motiviše učenike.

*Zagrevanje kombinovanog tipa* predstavlja kreativnu sintezu frontalnog i individualnog zagrevanja, sa namerom da se u određenom trenutku (obično pri kraju zagrevanja) ostvari kontrolisani individualni oblik zagrevanja.

Individualno zagrevanje ne treba primenjivati bez posebne edukacije učenika. Operatore i organizacione oblike rada treba uskladiti sa uzrastom i polom učenika.

### **Aktivnosti u uvodnoj fazi časa**

## 1. Trčanje sa zadacima



Slika 2. Trčanje sa zadacima

Različite varijante hodanja i trčanja kombinovane sa raznim "zadacima": poskocima (galop strance, dečji poskok, mačji skok...), okretima, visokim podizanjem kolena, zabacivanjem potkolenica, čučnjem, promenom smera kretanja i sl.

U nastavnoj praksi, motivacioni učinak na učenike imaju tzv. figurativna trčanja, koja karakterišu određene putanje kretanja učenika, često raspoređenim u formaciji udvojene kolone.

## 2. Elementarne igre tipa hvatalice

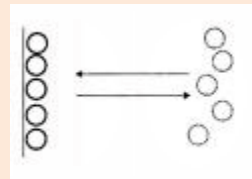
### Igra: Hvatanje svog para

Učenici su u ograničenom delu prostora sale raspoređeni u parovima. Zadatak je da jedan od dvojice učenika koji čine jedan par, spretno zaobilazeći ostale parove, juri svoga para, pri čemu, kada ga uhvati, uloge se menjaju.



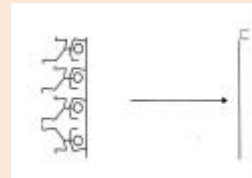
### Igra: Utrkivanje vrste

Učenici su raspoređeni u formaciji vrste. Na dati znak trčećim korakom kreću ka suprotnoj strani sale i dotaknuvši zid, vraćaju se na svoje prvobitno mesto. Takmičarski karakter igre, povećava motivisanost.



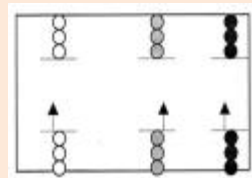
### Igra: "Trka krokodila"

Učenici leže na trbuhu iza linije nacrtane na tlu. Zadatak je da puzeći po tlu (hodanjem u čučnju, četvoronožnim hodanjem i sl.), što brže stignu do linije označene na suprotnom kraju sale.



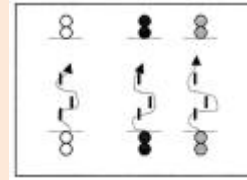
### Igra: Štafeta bez lopte

Na znak nastavnika (zvižduk, glas i sl.) čelni učenici iz kolona (sa jedne strane) startuju i brzo trče ka partneru na suprotnoj strani. On može da krene tek kada ga partner dotakne rukom.



*Igra: Štafeta sa loptom*

Na znak nastavnika "čelni" učenici iz kolona trče između čunjeva prema suprotnoj strani, do saigrača koji kreće tek kada ga partner dodirne rukom.



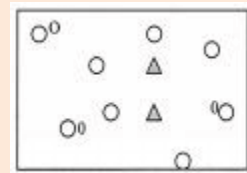
*Igra: Hvatalica u parovima*

Par učenika juri ostale parove, pri čemu se oni ne smeju razdvajati (pustiti ruke). Uhvaćeni par ili par koji se razdvoji automatski postaju novi "lovci".



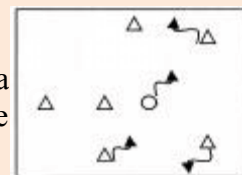
*Igra: Spašavanje loptom*

Učenici koji jure, mogu da uhvate samo one učenike koji nemaju loptu u rukama. Oni mogu biti spašeni ako im saigrač sa loptom dobaci loptu. Lopta se ne sme dugo zadržavati kod jednog učenika.

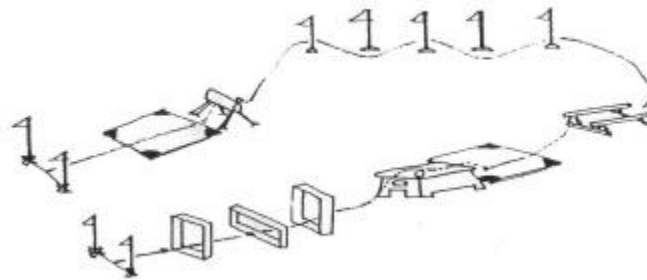


*Igra: Hvatalica vođenjem lopte*

"Lovac" nastoji da uhvati (dodirne) nekog od ostalih učenika nogom vodeći loptu ka njemu. Kada ga dodirne, uloge se menjaju. Učenici koji beže ne smeju da izlaze van polja.

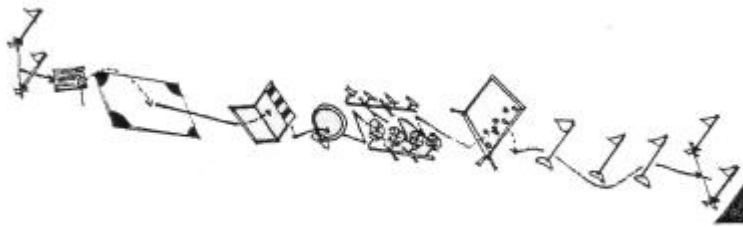


## 1. Modeli lakših poligona



Slika 3. Model lakšeg poligona u uvodnoj fazi časa

- Nakon startnog znaka, učenik se provlači kroz okvire švedskog sanduka, radi kolut napred na gornjem delu sanduka, prelazi preko niskog razboja na proizvoljan način, trči slalom oko stalaka, preskače kozlić i protrčava kroz cilj.



Slika 4. Model lakšeg poligona u uvodnoj fazi časa

- Nakon startnog znaka, učenik se u trku odrazi sa kose daske, skoči što dalje na strunjaču, provlači se ispod okvira postavljenog na tlu, provlači se kroz vertikalno postavljen obruč, prenosi medicinku kroz okvir rama, trči slalom oko zastavica i prolazi kroz cilj.
- Na znak nastavnika, učenik trčeći naskače na švedski sanduk, saskoči, prelazi preko niske grede, na strunjači radi kolut napred, trčeći zaobilazi čunjeve, radi kolut nazad na strunjači, provlači se kroz vertikalno postavljene obručeve i sprintom prolazi cilj.
- Na dati znak, učenik trječim korakom prelazi nisku gredu, provlači se kroz okvir švedskog sanduka, drugi preskače, radi kolut nazad na strunjači, trči slalom između čunjeva postavljenim po cik-cak putanji, sunožno preskače vijaču nekoliko puta i sprintom prolazi cilj.
- Na znak nastavnika, učenik trčeći prelazi gredu, provlači se kroz dva okomito postavljena obruča, trči slalom oko medicinki postavljenih u nizu, uzima košarkašku loptu i izvodi šut na koš, vraća loptu na mesto i trječim korakom prolazi cilj.
- Na znak nastavnika, učenik sunožnim poskocima preskače nisku gredu, radi kolut napred i povezano kolut nazad na strunjači, trči slalom oko medicinki, kozlič preskače raznožno, i sprintom prolazi cilj.
- Na dati znak, učenik se puzanjem provlači kroz okvire švedskog sanduka, zaletom preskače kozlič zgrčno, vodi rukometnu loptu oko cik-cak postavljenih čunjeva, provlači se kroz uzdužno postavljene obruče i sprintom prolazi cilj.
- Na znak nastavnika, učenik se puzeći kreće ka vertikalno postavljenim obručima kroz koje se provlači, nakon toga sunožnim odskokom preskače vijaču dogovoreni broj puta, uzima košarkašku loptu i ubacuje je u koš i trječim korakom prolazi kroz cilj.
- Na znak nastavnika, učenik pretrčava preko niske grede, radi kolut napred iz stava raskoračnog do stava raskoračnog na strunjači, vodi loptu između čunjeva postavljenih po cik-cak putanji, provlači se ispod grede i sprintom prolazi cilj.