

# METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

4 predavanje I deo

**PRIPREMNI DEO časa**  
Doc. dr Svetlana Buišić

# PRIPREMNI (DRUGI) DEO ČASA

## Cilj, zadaci i trajanje pripremnog dela časa

- **CILJ** pripremnog dela časa je odgovarajućim raznovrsnim vežbama oblikovanja koje utiču na sve delove tela sistematično (pravilnim redosledom) i postupno (uz pravilno doziranje i veličinu opterećewa - od lakših ka težim) jačati, istezati i labaviti pojedine mišićne grupe i uticati na pravilno držanje tela.

# PRIPREMNI (DRUGI) DEO ČASA

**ZADACI** pripremnog dela časa su:

**Zadaci u psiho-motornom domenu:**

- funkcionalno pripremiti lokomotorni aparat za kretanje (poboljšati pokretljivost zglobova, jačati i istezati mišiće i labaviti mišiće kako bi se smanjila nervno-mišićna napetost);
- uticati na pravilno držanje tela i jačati mišiće koji to obezbeđuju,
- preventivno uticati na deformitete kičmenog stuba ravna stopala i doprineti smanjenju procenta posturalnih poremećaja u predstojećem periodu (dobro odabranim vežbama jačati muskulaturu koja je slaba),
- razvijati koordinaciju pokreta kroz primenu vežbe.

# PRIPREMNI (DRUGI) DEO ČASA

## Zadaci u kognitivnom domenu:

- Objasniti učenicima kroz teorijski pristup da kvalitetno oblikuju pokret da bude tačno i precizno izveden;
- upoznati učenike sa značajem i ciljem vežbe;
- osposobljavati učenike ka samostalnom doziranju vežbi u skladu sa njihovim sposobnostima.

## Zadaci u afektivnom domenu:

- razvoj svesne discipline u radu;
- povećanje interesovanja za vežbanjem ukazivanjem na značaj vežbanja i istrajnost u radu.

# PRIPREMNI (DRUGI) DEO ČASA

**Trajanje** pripremnog dela časa je od **7 do 10 minuta**.

Koliko će trajati ovaj deo časa zavisi od broja vežbi, doziranja vežbi, ali i utrošenog vremena za formiranje formacije u kojoj će učenici raditi vežbe.

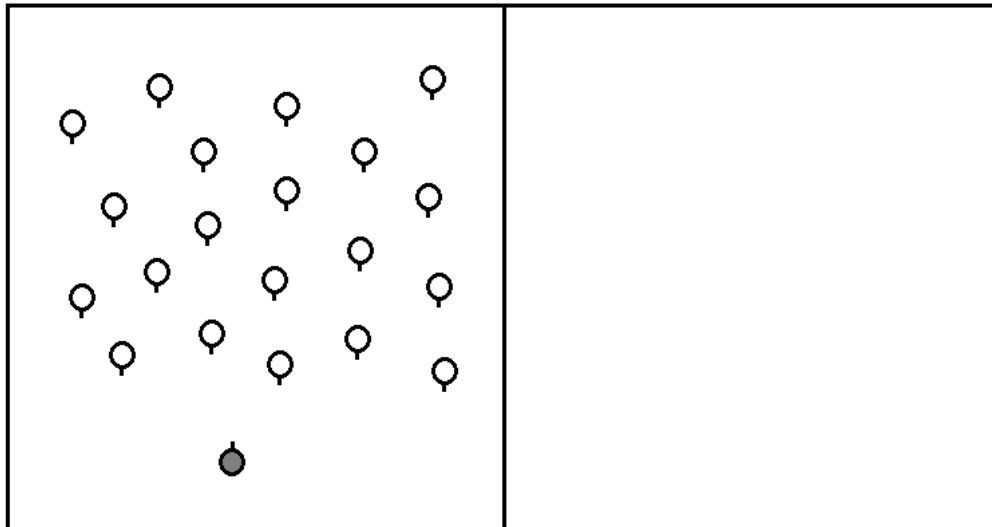
- Treba napomenuti da na postavljanje učenika u planiranu formaciju **treba da traje što kraće**.
- **Rekviziti** treba da budu pripremljeni pre početka časa na najbliže (obezbeđeno) mesto dostupno učenicima (naravno, nikada lopte ne smemo ostaviti na mesto sa koga one mogu da krenu da se kotrljaju po sali).

# PRIPREMNI (DRUGI) DEO ČASA

- **U prvom razredu** treba češće primenjivati slobodne i kružne formacije, jer ne zahtevaju puno vremena za postavljanje učenika, kao i željene formacije od strane učitelja obeležene ili zalepljene papirićima po terenu (zalepljeni kružici ili postavljeni markeri).
- Voditi računa da se materijal koji se lepi lako uklanja sa terena.
- Pored slobodne, **vežbe oblikovanja se mogu realizovati u sledećim formacijama**: kružna formacija, polukružna formacija, u dve razmaknute vrste, četvorored.

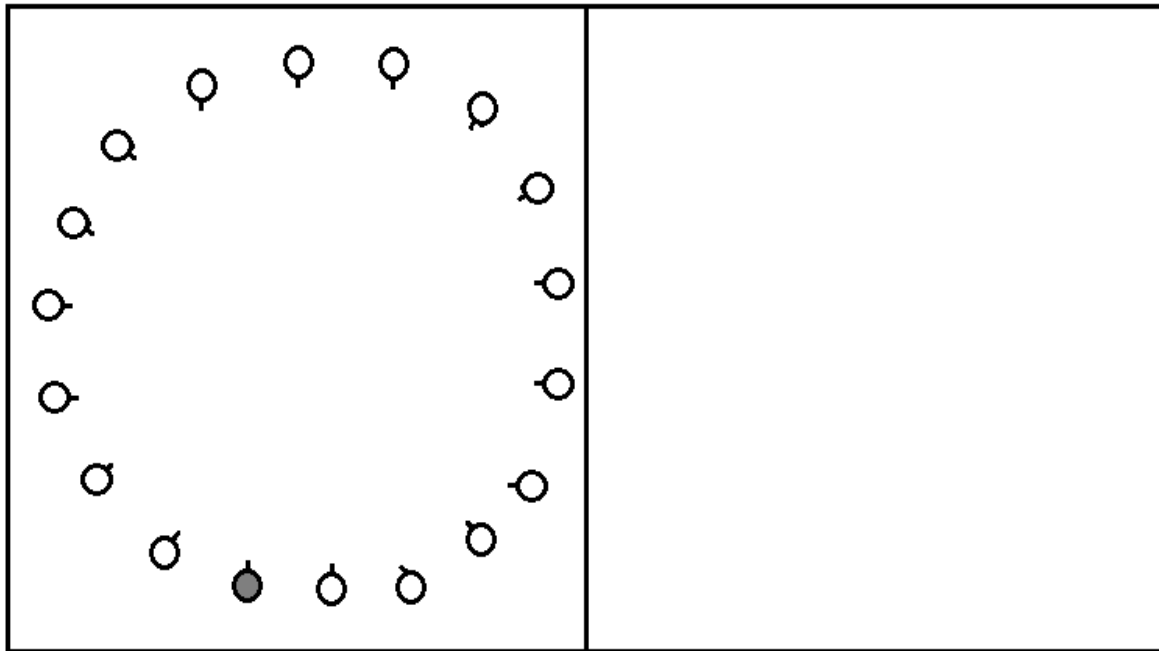
# Vežbe oblikovanja u SLOBODNOJ FORMACIJI

- **Slobodna formacija** podrazumeva raspored učenika po njihovom izboru sa dovoljnim razmakom. Učenicima se kaže da pronađu sebi mesto na terenu, "odručje" (rašire ruke) i naprave zasuk trupom u obe strane da bi videli da li imaju dovoljno mesta za vežbanje.



# Vežbe oblikovanja u KRUŽNOJ FORMACIJI

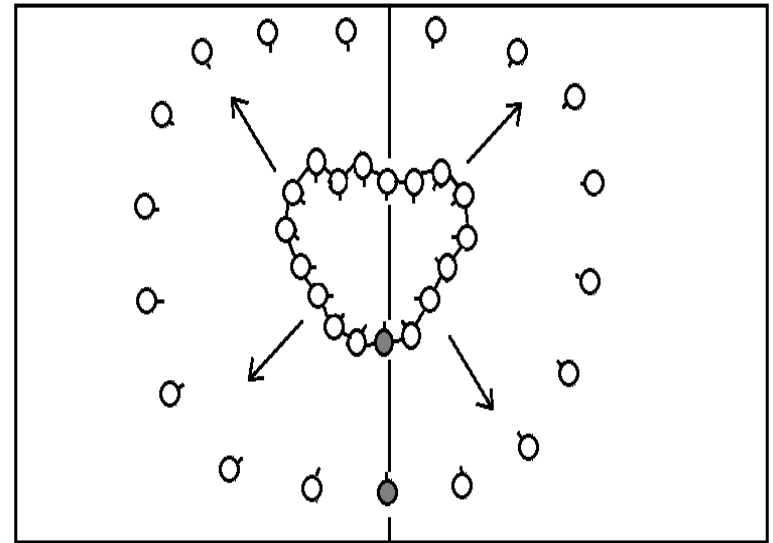
- **Kružna formacija** može da se pravi na više načina. Ovde će biti opisano i prikazano nekoliko primera.





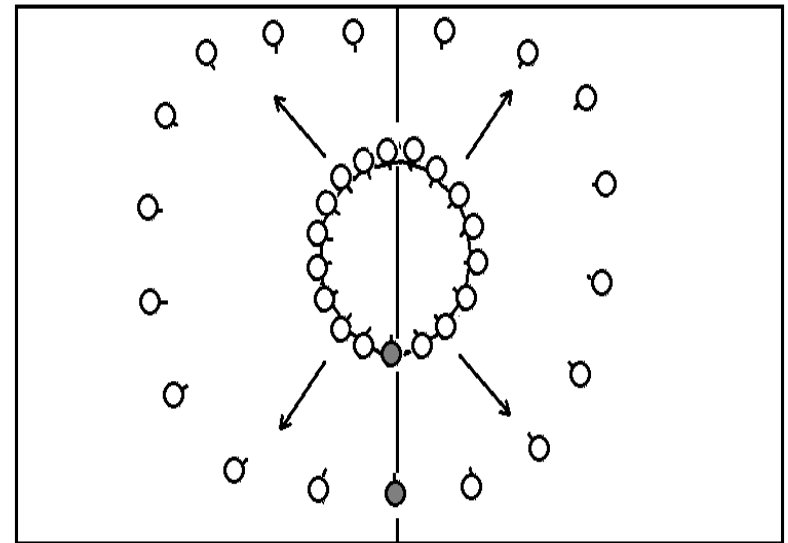
# Vežbe oblikovanja u KRUŽNOJ FORMACIJI

- Učitelj stane na sredinu terena i pozove učenike da dođu do njega, da se uhvate svi za ruke i polako rašire, kako bi napravili što veći krug.
- Međutim, deca često kada počinju da se šire vuku jedni druge i dolazi do padanja. Treba im naglasiti da se polako pomeramo unazad korak po korak, a kada se dovoljno udaljimo, puštamo ruke i napravimo još onoliko koraka (sa pogledom preko ramena pri kretanju unazad) koliko nam učitelj kaže



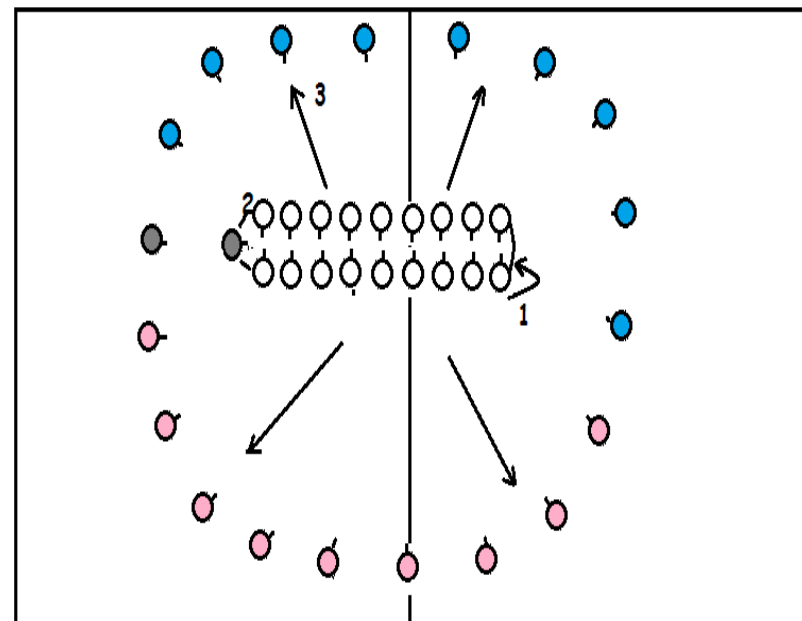
# Vežbe oblikovanja u KRUŽNOJ FORMACIJI

- Ako se na sredini terena nalazi krug koji opisuje centar košarkaškog terena, učitelj poziva učenike da stanu na linije kruga i polako se, zadatim brojem koraka pomeraju unazad.
- Učitelj procenjuje koliko koraka je potrebno da učenici budu dovoljno razmaknuti.
- U ovom slučaju učenici su postavljeni po izboru, pa ne stoje raspoređeni po polu.



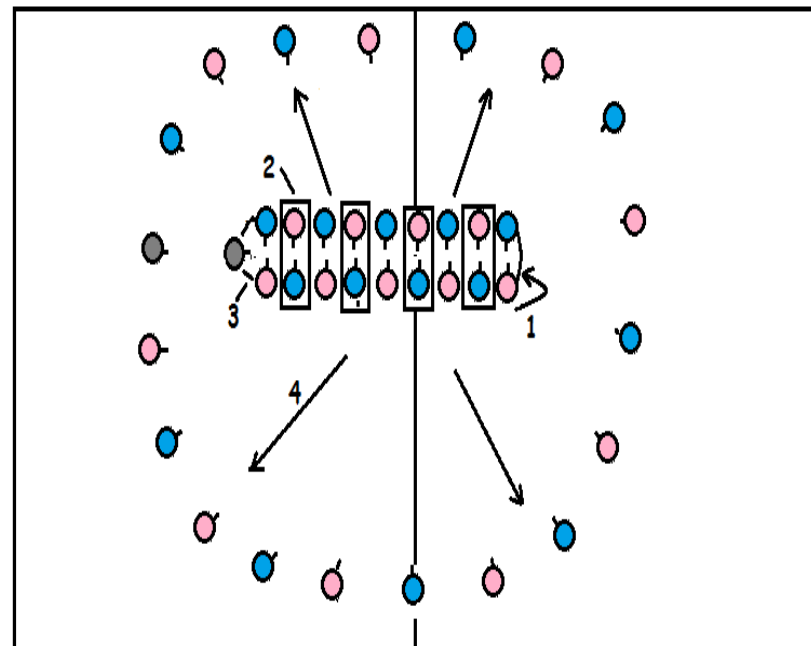
# Vežbe oblikovanja u KRUŽNOJ FORMACIJI

- Učenici stanu u dve vrste (zbor) na sredini terena. Prva vrsta se okreće prema drugoj, a krajevi obe vrste se uhvate za ruke, što isto čine i svi učenici hvatajući se za ruke sa učenicima koji su pored njih. Polako se šire praveći krug. Kada se formira manji krug, učenici puštaju ruke i zadatim brojem koraka se pomeraju unazad.
- U ovoj formaciji pola kruga čine dečaci, a pola devojčice .
- Ovakva formacija omogućava nam da u glavnom delu časa pravimo parove iste po polu i podjednake visine ili grupe sa više učenika istog pola i sl.



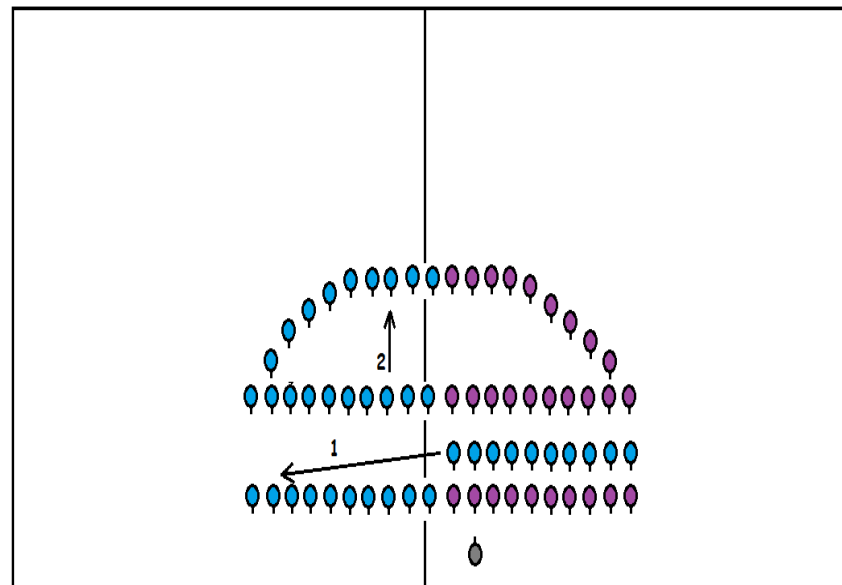
# Vežbe oblikovanja u KRUŽNOJ FORMACIJI

- Međutim, nekada nam je potrebno da učenici u krugu budu **raspoređeni dečak-devojčica**. To možemo realizovati tako što ćemo im reći da stanu u krug (prvi i drugi primer), dečak pored devojčice.
- Kada učenici stanu u vrstu i okrenu se jedna vrsta naspram druge, svaki drugi dečak i devojčica menjaju mesta. U prvom razredu to mora da izvede učitelj pokazujući koji dečak i devojčica menjaju mesto. Ovakva postavka nam omogućava da **posle formacije učenici preuzmu spremne rekvizite koji se nalaze u blizini i da se vrate na isto mesto**. Prvo po rekvizite (loptu, vijaču, obruč, palice) možemo poslati devojčice, a kada se vrate dečake. **Na isti način rekviziti mogu i da se vrate**. **Takođe iz formacije možemo formirati grupe mešovite po polu, a podjednake visine**.



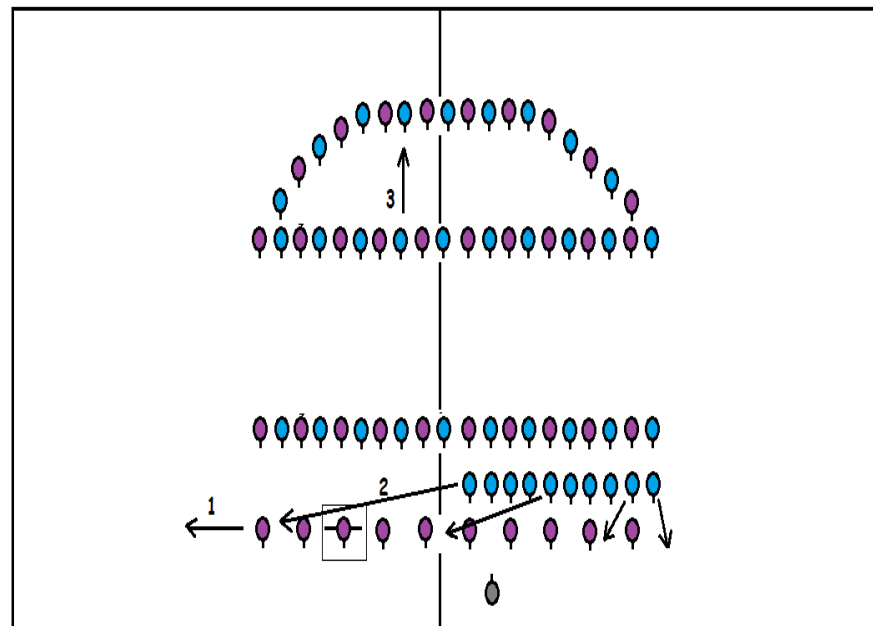
# Vežbe oblikovanja u POLUKRUŽNOJ FORMACIJI

- **Polukružna formacija** je jednostavna, ali u prvom razredu zahteva više vremena. Evo nekoliko primera kako ona može da se sprovede:
- Učenici stoje u dve vrste (zbor). Dečaci stoje u drugoj vrsti, okreću se u desno formirajući kolonu. U koloni se kreću prema liniji na kojoj stoje devojčice, dok god zadnji učenik iz kolone ne stane ispred prve devojčice u koloni. **Učenike usmerava učitelj.** To može da se sprovede i sa suprotne strane da u vrsti budu prvo devojčice. Ako učenici znaju prave polukrug, a ako ne, može da se realizuje na sledeći način. Učenici na krajevima se ne pomeraju, sledeći učenici (drugi sa krajeva) naprave jedan veći korak unazad, pa sledeći dva, pa sledeći tri, sve dok se ne napravi polukrug. Na ovaj način u polukrugu stoje **dečaci pored devojčica**



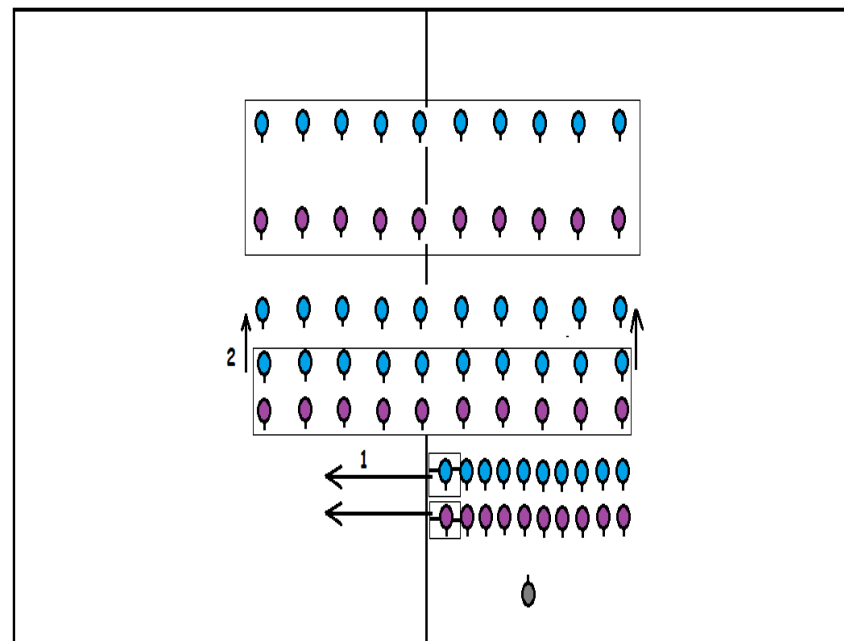
# Vežbe oblikovanja u POLUKRUŽNOJ FORMACIJI

- Ako želimo da polukrug čine **naizmenično dečak, devojčica**, možemo iz zbora dečake postaviti između devojčica.
- Devojčice rašire ruke "odručje" i naprave razmak između, a dečaci se "ubacuju" u slobodna mesta, ali tako da prvi dečak staje između prve i druge devojčice, drugi dečak između druge i treće devojčice i tako redom. Ostali postupak je isti.



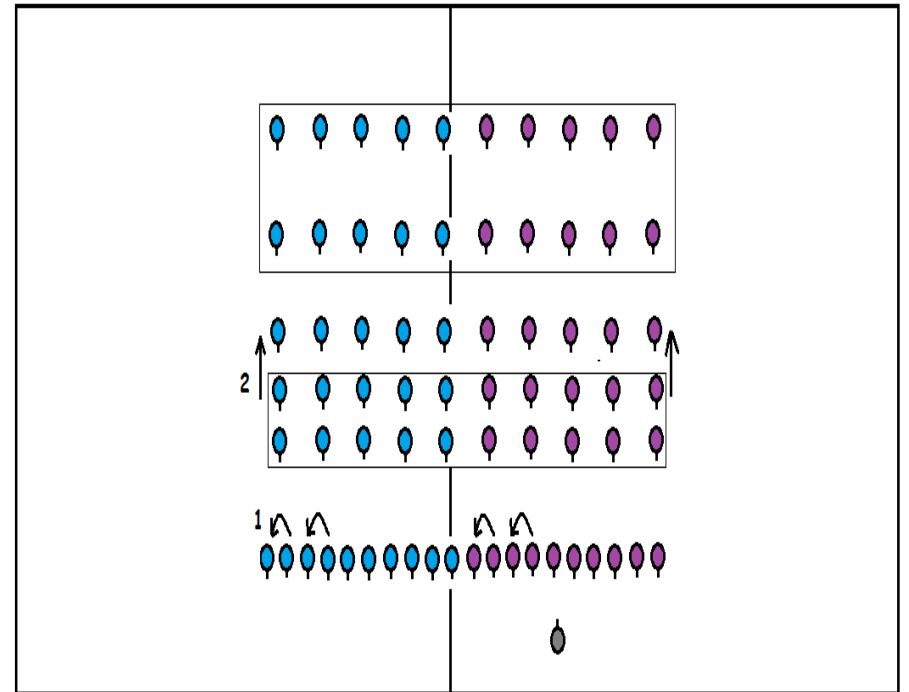
# Vežbe oblikovanja u DVE RAZMAKNUTE VRSTE

- **Dve razmaknute vrste** je jedna od lakših formacija, tj. ne zahteva puno vremena.
- Učenici stoje u dve vrste (u zboru). Na znak rašire se dok ne pronađu sebi mesto, ali da prate drugaricu ispred sebe. Ali ne moramo ni zahtevati da stoje jedan iza drugog. Kada se rašire druga vrsta treba da se pomeri par koraka unazad ili prva unapred. Takođe možemo zahtevati da učenici druge vrste stoje iza prve, ali da se nalaze između učenika. Kada se postave jedni iza drugih dovoljno razmaknuti, učenicima druge vrste treba da naprave jedan korak u levo ili u desno. U ovom slučaju u prvom redu su devojčice, a u drugom dečaci



# Vežbe oblikovanja u DVE RAZMAKNUTE VRSTE

- Kada želimo da učenici stoje u dve vrste, ali da su na jednoj polovini devojčice, a na drugoj dečaci, to možemo da uradimo na sledeći način. Svi učenici staju u jednu vrstu dečaci pored devojčica (po visini). Svaka druga devojčica, staje iza prve, isto to rade i dečaci. Postupak je dalje isti





# Vežbe oblikovanja u ČETVORORED U

- **Četvorored** - je formacija koja u početku, dok se ne nauči, zahteva najviše vremena za postavku učenika.
- Od učenika se zahteva da **znaju komande**: "na parove razbroj se", "u dvojne redove stroj se", "odruči".
- Kada u četvororedu **dečaci stoje iza devojčica (slika 5)**. Formiraju se dve vrste, devojčice ispred dečaka (zbor). Na komandu "na parove razbroj se" učenici počinju da se razbrajaju prvi, drugi, prvi, drugi..., na sledeću komandu "u dvojne redove stroj se" svaki drugi učenik staje iza prvog. Dobijena su četiri reda (u prva dva su devojčice, a u druga dva dečaci) (slika 1). "Odruči" znači da svi rašire ruke, i kreću se u levu stranu dok ne pronađu mesto (slika 2). Čim vide da se ne dodiruju dlanovima moraju da se zaustave, a prvi iz reda se ne pomera.

# Vežbe oblikovanja u ČETVORORED U

- Okreću se u desno i isto "odručje" dok ne budu imali dovoljno mesta za vežbanje (slika 3).
- Međutim, prvi put je ovaj zadatak malo teži, pa može učenicima da se olakša. Na komandu "na parove razbroj se" učenici se razbrajaju prvi, drugi, ali odmah čim kaže drugi staje iza prvog (dešava se da zaborave), pa tako dobijamo i dvojne redove. Kada se kaže da odručje, obavezno učitelj staje ispred prvih učenika i kaže "prva kolona se ne pomera", a "ostali se polako krećite u levo dok ne pronađete mesto, ali samo da ne dodiruješ učenika, ne dalje" (učitelj upućuje na kretanje rukom).

# Vežbe oblikovanja u ČETVORORED U

- Zatim pogleda da li svi učenici stoje u kolonama (jedan iza drugog). "Okrenite se na desno" i staje naspram njih, pa opet ponavljaju postupak "odruči i pomeraj se u desno, prva kolona se ne pomera (prvi učenik iz svakog reda). I zadnja komanda je "okret na levo", da bi učenici bili okrenuti kao na početku.
- Ako se ne okrenu dobićemo formaciju u kojoj će **dečaci biti** raspoređeni za vežbe **pored devojčica (slika 4)**. Ali ima još jedan način na koji se ova formacija (dečaci pored devojčica) može organizovati.

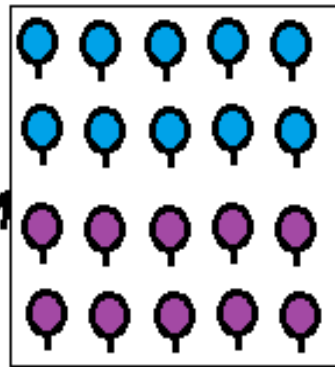
# Vežbe oblikovanja u ČETVORORED U (slika 4)

- **Kada u četvororedu dečaci stoje pored devojčica.** Zadatak je isti, osim prve postavke.
- Devojčice u vrsti stoje pored dečaka (jedna vrsta) i razbrajaju se redom prvi, drugi, treći, četvrti, prvi drugi, treći, četvrti... bez obzira na kom broju se završi razbrajanje devojčica, dečaci kreću od prvog.

# Vežbe oblikovanja u ČETVORORED U (slika 1)

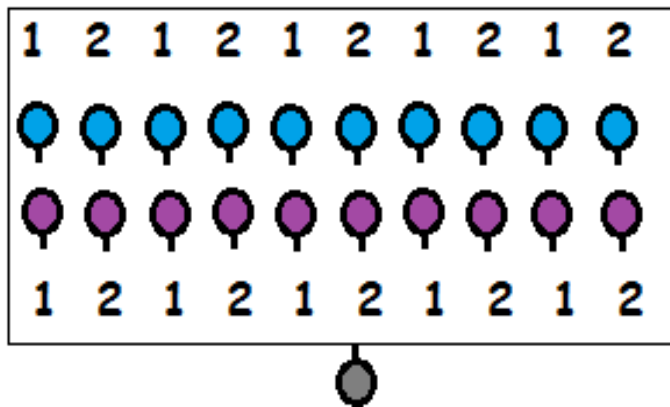
U dvojne redove stroj se!

2

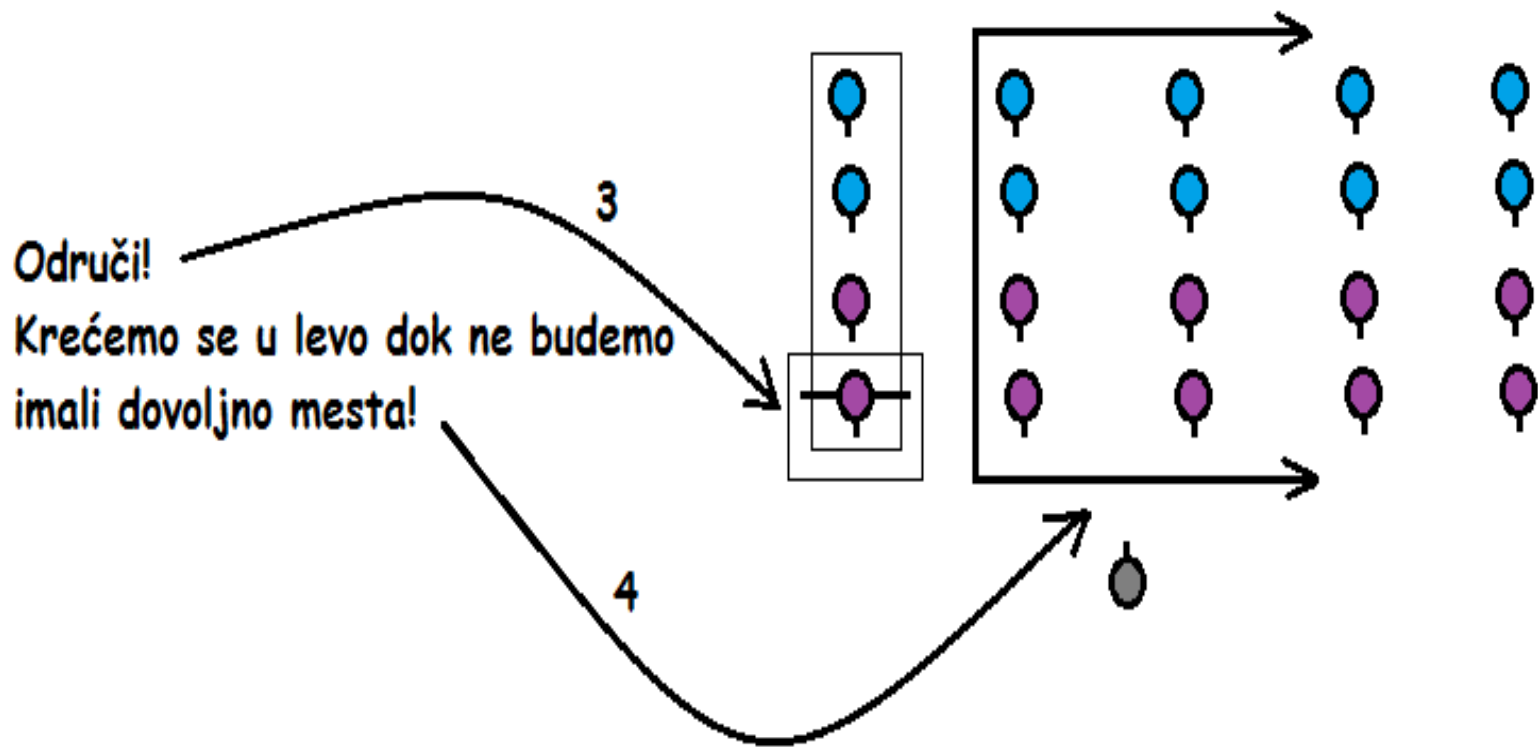


Na parove razbroj se!

1

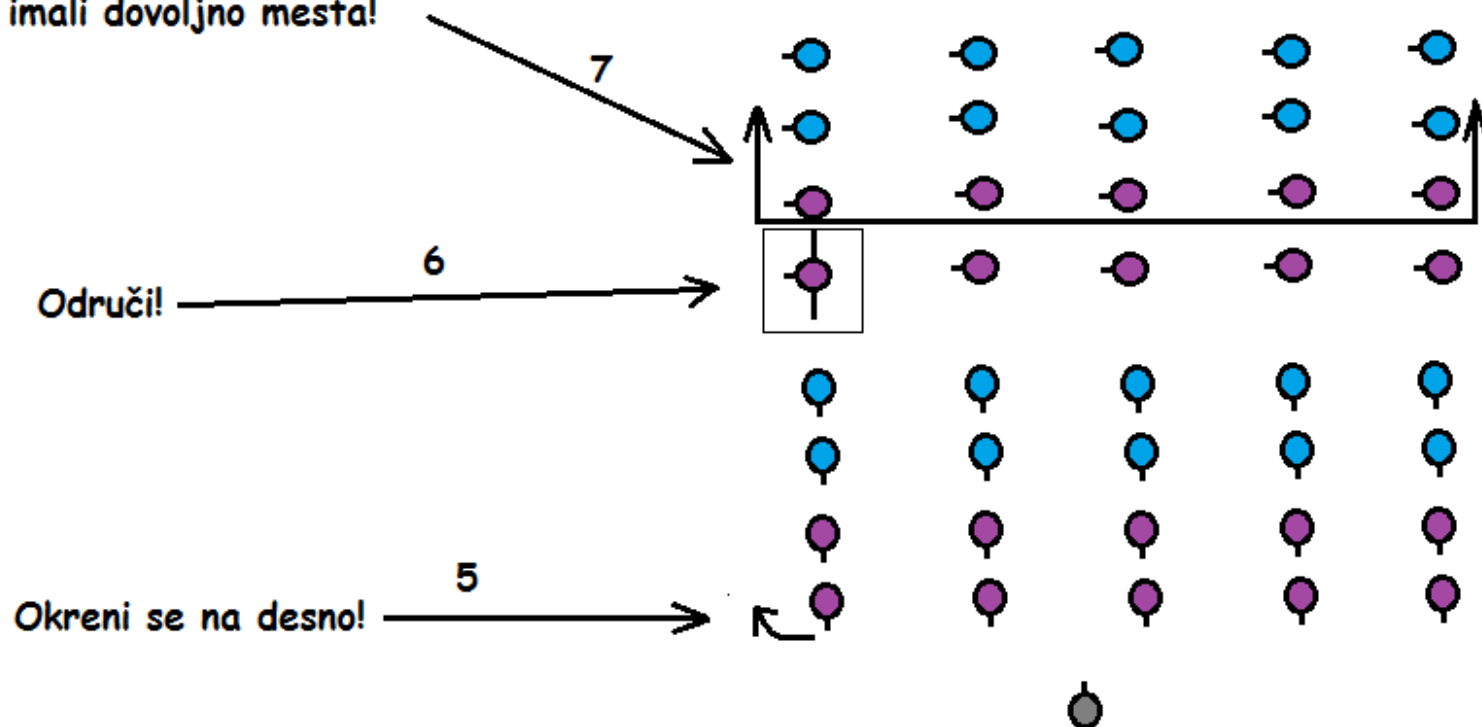


# Vežbe oblikovanja u ČETVORORED U (slika 2)



# Vežbe oblikovanja u ČETVOROREDU (slika 3)

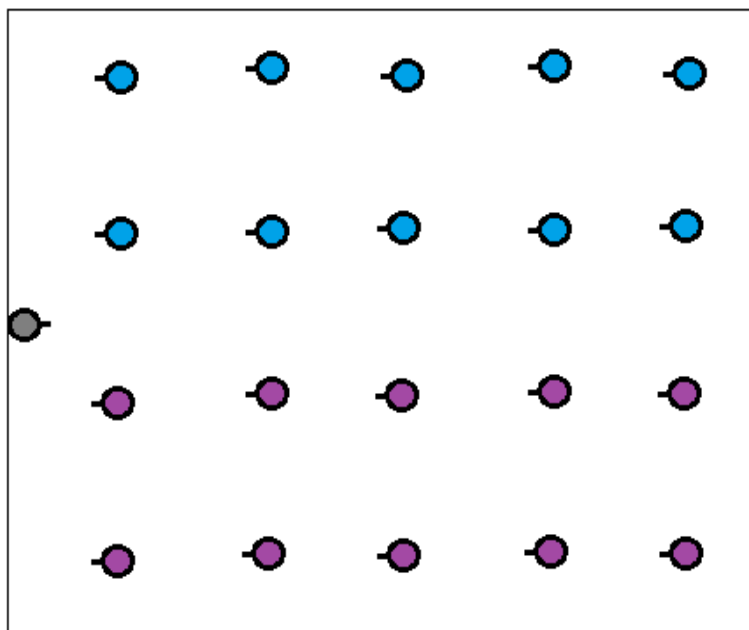
Krećemo se u desno dok ne budemo  
imali dovoljno mesta!



# Vežbe oblikovanja u ČETVOROREDU

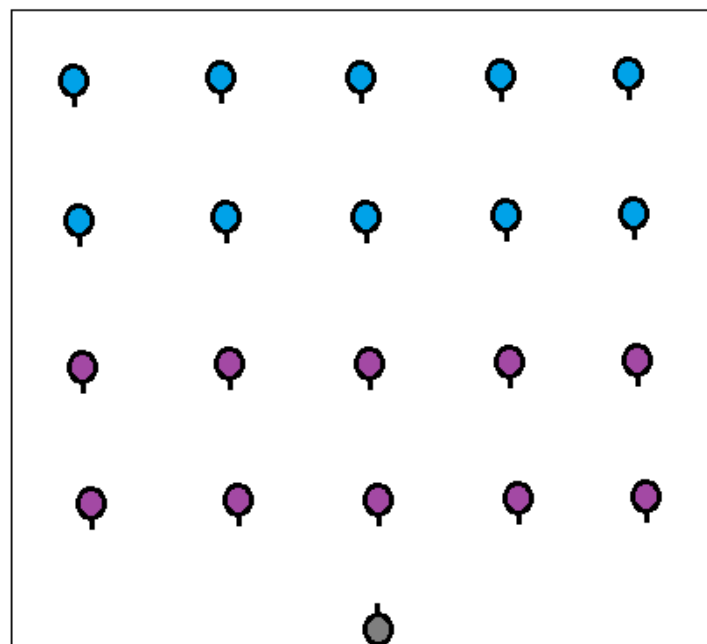
Slika 4

DEČACI STOJE PORED DEVOJČICA



Slika 5

DEČACI STOJE IZA DEVOJČICA





# OSNOVNO SREDSTVO pripremnog dela časa

- **OSNOVNO SREDSTVO** pripremnog dela časa su **VEŽBE** (vežbe oblikovanja) i primenjuju se jedna iza druge, čineći tako jedan niz vežbi (kompleks vežbi oblikovanja od 8 do 10).

# POMOĆNO SREDSTVO pripremnog dela časa

- **POMOĆNO SREDSTVO** pri vežbanju čine:
  - **REKVIZITI** (lopta, obruč, vijača, palica, lakši teg) i
  - **SPRAVE** (vežbanje na ili uz klupu, švedske lestve, strunjače).

# OBLIK ORGANIZACIJE RADA

Oblik organizacije rada - najčešće se primenjuje:

- **frontalni oblik rada** (svi učenici istovremeno rade istu vežbu),
- **u paru,**
- **u grupi koju čini 4-5 učenika.**

# Sa kog mesta učitelj vodi vežbe?

Učitelj treba da se nalazi na mestu odakle može da prati i koriguje rad svih učenika, ali tako tako da ga svi učenici vide i čuju (kada pokazuje i objašnjava vežbu).

Kada se učitelj nalazi naspram učenika **u prvom i drugom razredu** vežbu pokazuje uvek u suprotnom pravcu od učenika (učenici rade u desno, a učitelj u levo). Učenici treba da gledaju učitelja i rade kao kada se gledaju **u ogledalo**. Važno je napomenuti da učitelj kaže da se vežba radi u desno kao što treba da rade učenici, a ne u levo kako radi on.

**U trećem i četvrtom razredu** može, ali ne mora da se radi kao "ogledalo".

**U kružnoj formaciji**, učitelj treba da stoji u krugu sa učenicima, kako učenicima ne bi okretao leđa i tada svi rade u istu stranu.

# Šta radi učitelj kada pokaže vežbu?

- Za vreme izvođenja vežbi od strane učenika, učitelj ih obilazi i ako je potrebno koriguje njihov rad.
- Izvođenje vežbe može da se prati brojanjem, ali i ne mora (npr. 1-2; 2-2; 3-2 ili 1.2-3.4; 2.2-3.4; 3.2-3.4...).
- Učenici mogu da dobiju zadatak da urade vežbu od 8 do 10-12 puta koliko mogu, u tom slučaju učitelj ne broji već učenici samostalno rade.

# Šta uraditi kako bi se rad uskladio svakom učeniku?

- Kako bi se **rad individualizovao**, učenicima treba omogućiti da kod pojedinih vežbi **odaberu jednu od dve ponuđene vežbe** za jačanje određene grupe mišića (npr. vežbe za jačanje trbušnih mišića: iz početnog položaja ležećeg na leđima sa rukama u uzručenju, doći u položaj seda zgrčeno sa hvatom za potkolenice ili iz istog početnog položaja, malo samo odizati trup gore sa rukama prepletenim na potiljku).
- Učenik treba da **izabere vežbu koja je u skladu sa njegovim sposobnostima** ili mu učitelj daje vežbu po svom izboru.

# Od čega zavisi izbor vežbi oblikovanja?

**IZBOR VEŽBI** zavisi od:

- **uzrasta** učenika,
- **usvojenosti prethodnih vežbi** kao i
- **motorne aktivnosti** koja će biti zastupljena **u glavnom delu** časa.

Shodno tome, treba voditi računa da **u mlađem školskom uzrastu** budu zastupljene vežbe koje imaju uticaja na jačanje, istezanje i labavljenje mišića svih delova tela, kao i ravnomeran uticaj na obe strane tela.

# Šta vežbe treba da omoguće?

**Vežbe treba da omoguće** (Kragujević, 1987):

- **pravilno držanje tela** (jačanjem leđnih, trbušnih mišića i mišića ramenog pojasa),
- **efikasno lokomotorno funkcionisanje** (jačanjem mišića ruku, nogu i stopala) i
- **pravilne disajne pokrete** (primenom vežbi disanja jačanje disajnih mišića).



# Šta kompleks vežbi treba da sadrži?

Izabran kompleks vežbi oblikovanja prema **cilju vežbanja** treba da sadrži:

- **vežbe za jačanje mišića** (ruku i ramenog pojasa, trupa, nogu i stopala),
- **vežbe za istezanje mišića** (omogućavaju pokretljivost mišića i zglobova) i
- **vežbe za labavljenje mišića** (smanjuju napetost u mišićima).

# Sa kojim vežbama počinjemo?

Obično se prvo rade **vežbe za istezanje**, nakon toga za **jačanje** i na kraju za **labavljenje**. Međutim kroz vežbe oblikovanja najčešće određena vežba ima za cilj da jednu grupu mišića jača, dok drugu isteže.

Prilikom odabira vežbi oblikovanja **u zavisnosti od REDOSLEDA PRIMENE** prvo se počinje sa:

- **vežbama za ruke i rameni pojas**, nakon njih se primenjuju
- **vežbe za trup**, a na kraju
- **vežbe za karlični pojas i noge**.

# Na koji način još mogu da se rade vežbe?

Vežbe takođe mogu da se izvode:

- u mestu (u stojećem stavu, klečećem stavu, u uporu, sedećem ili ležećem položaju),
- u kretanju u mestu,
- u kretanju ili
- kombinacijom (u mestu i u kretanju).

Takođe mogu da se rade bez muzike ili uz muziku.

# Vežbe za PRVI RAZRED!

Sa učenicima prvog razreda treba primenjivati **vežbe kroz imitaciju i dramatizaciju**, kako bi učenicima vežbe bile interesantnije.

- Te vežbe treba da budu jednostavne, lako primenljive, bez rekvizita.

Takođe, kompleks izabranih vežbi može biti primenjen kroz **interesantnu priču.**

U kasnijim razredima, posle usvojenih vežbi bez rekvizita, koriste se vežbe sa rekvizitima, u paru i grupi.

# Koliko puta ponoviti vežbu?

**BROJ PONAVLJANJA vežbe** zavisi od:

- **uzrasta učenika** (od 7 do 10 puta), ali i
- **težine izvođenja vežbe** na određene grupe mišića kao i ceo lokomotorni aparat.

# Koje principe treba zadovoljiti?

U pripremnom delu časa treba da se zadovolje:

- **Princip svestranosti** (da budu zastupljene raznovrsne vežbe koje utiču na sve delove tela kao i na obe strane tela (desna/leva), ali da se vodi računa šta je glavni zadatak časa, pa shodno tome akcenat staviti na delove tela koji će biti najviše angažovani);
- **Princip sistematičnosti i postupnosti** ogleda se u pravilnom redosledu vežbi i uz pravilno doziranje i veličinu opterećenja (od poznate ka nepoznatoj, od jednostavnije do složenije, od lakše vežbe ka težoj).

HVALA NA PAŽNJI!



Novembar 2020.