

# METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

8 predavanje

OPTEREĆENJE NA ČASU  
FIZIČKOG VASPITANJA

Doc. dr Svetlana Buišić

# OPTEREĆENJE NA ČASU FIZIČKOG VASPITANJA

- pravilno;
- regulisano;
- svaki deo časa ima određeno vreme trajanja, ali i različito opterećenje na organizam učenika;
- koliko će opterećenje na učenika biti na času, zavisi od učitelja i njegovog plana rada za dati čas.

# Kakva mogu biti opterećenja na času fizičkog vaspitanja?



# EMOCIONALNO opterećenje



# EMOCIONALNO opterećenje

Kada se najčešće javlja?

pri primeni  
igara i  
takmičenja

pri izvođenju  
vežbe koja kod  
učenika izaziva  
strah

kada nastavnik  
povisuje ton,  
kada preglasno  
izgovara  
komande

# EMOCIONALNO opterećenje

Kada se najčešće javlja?

- Emocionalno opterećenje najčešće se javlja pri **primeni igara i takmičenja**.
- Spontana igra učenika, dovodi do različitih reakcija učenika, burnih reagovanja, iskazivanja ljutnje, besa, plača, sreće, radosti.
- Često se takva reagovanja, ne mogu kontrolisati u datim momentima, ali je poželjno raditi na prevenciji njihovog smanjivanja.

# EMOCIONALNO opterećenje

Kako raditi na prevenciji njihovog smanjivanja?

- Sa učenicima treba razgovarati kada god se za to ukaže prilika:

- na odmoru,
- času odeljenskog starešine,
- na času fizičkog vaspitanja,



- u cilju razvoja moralnih osobina ličnosti kroz poželjne forme ponašanja i svesne discipline (saradnički odnos prema drugima, disciplinovano ponašanje, tolerantan odnos prema porazu, pobedi, poštovanje drugih (učitelja, imovine, drugara različitog pola, pripadnosti).

# EMOCIONALNO opterećenje

## PRIMER!

- "Nemoj da budeš besan zato što ste izgubili, čestitaj drugaru, pa će čestitati sledeći put i on tebi!
- Da nije bilo tvojih drugara ne bi imao sa kim da se takmičiš! Pruži ruku!
- Pomozi svom drugaru, nemoj da mu se podsmevaš, jer je on tada tužan! Ne želimo da niko plače na času!



# EMOCIONALNO opterećenje

## PRIMER!

- Bolje je da se svi složite i da igru nastavite, nego da je prekinete! Da li od toga imate koristi?
- Moraš da pokušaš da kontrolišeš svoj temperament! Da vidim da li ćeš to uspeti na sledećem času!
- Istraj u radu, tako pokazuješ svoju snagu, a ne odustajanjem!".

# EMOCIONALNO opterećenje

Kada još može da se javi emocionalno opterećenje?

- pri vežbi koja kod učenika izaziva strah, kada treba da savlada zadatak kog se plaši,
- kada nastavnik povisuje ton, kada preglasno izgovara komande, a sve jake emocije, na neki način opterećuju organizam.



# EMOCIONALNO opterećenje

- **Pozitivna stanja** (sreća, radost, veselje), podstiču rad učenika, motivišu ga na zadatak, pa se rad odvija u prijatnoj atmosferi, dok ga **negativna stanja** (ljutnja, bes, plač) amotivišu za rad i druženje.
- **Važno je podići radni elan, ali i stvoriti prijatnu atmosferu!!!**

# FIZIOLOŠKO opterećenje

Fiziološko opterećenje karakteriše **niz funkcionalnih promena u organizmu**, koje se izražavaju kroz:

- pojačan rad kardiovaskulatornog sistema (rad srca i krvotoka),
- respiratornog (disajnog) sistema i
- razmenu materija,

Fiziološko opterećenje zavisi od:

- trajanja,
- jačine i
- broja ponavljanja (doziranja) vežbe.

# FIZIOLOŠKO opterećenje

- Trajanje rada na času aktivnim učestvovanjem učenika sagledava se **GUSTINA RADA**, koja zavisi od planirane organizacije učitelja.

Cilj je da svi učenici rade, a ne da stoje i čekaju na red!!!

Obim i količina vežbanja (doziranja), regulišu se:

- amplitudom pokreta,
- brojem ponavljanja i
- tempom (ritmom).

# FIZIOLOŠKO opterećenje

- Na času fizičkog vaspitanja **opterećenje treba da bude regulisano** na osnovu:
  - uzrasta učenika,
  - pola i
  - fizičke pripremljenosti dece,
- da izazove promene u organizmu**, ali **NE PREVELIKO**, jer u tom slučaju može da naruši zdravlje učenika!!!

# FIZIOLOŠKO opterećenje

- Fiziološko opterećenje **MOŽE DA SE PRATI** na osnovu **PULSA** (otkucaja srca u minuti), pa je stoga potrebno poučavanje učenika u merenju.
- Ako je u mirovanju puls iznosio 80 otkucaja, u glavnom delu časa (B delu), treba da iznosi 160 otkucaja, što bi značilo da je fiziološko opterećenje 100%.
- Krivulja fiziološkog opterećenja na času može da se dobije merenjem pulsa u mirovanju (pre početka uvodnog dela časa) i na kraju svakog svakog dela časa (uvodnog, pripremnog, glavnog, završnog).

# ŠTA JE PULS?

- Puls je indikator srčane frekvencije;
- Pokazuje kolika je brzina kojom srce kuca.



# Kako se kontroliše (meri)?

- Kontroliše se na bočnoj strani vrata nad karotidnom arterijom sa prva dva prsta desne ruke



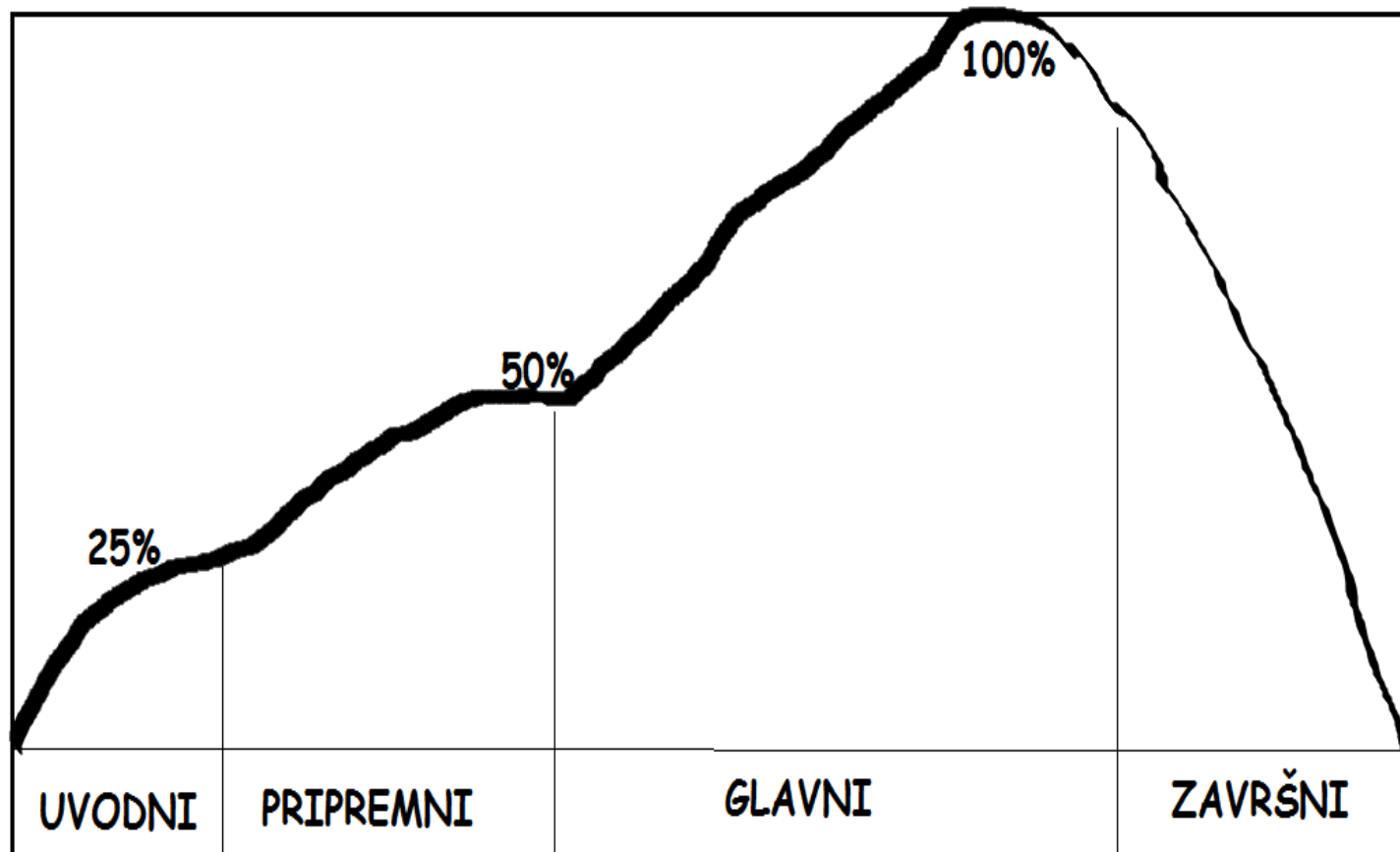
# Kako se kontroliše (meri)?

- Kontroliše se i na prednjoj strani ručnog zgloba u predelu žbične arterije;



- Puls se proverava merenjem u toku 10 sekundi i pomnoži se sa 6;

# KRIVULJA FIZIOLOŠKOG OPTEREĆENJA NA ČASU FIZIČKOG VASPITANJA



# KRIVULJA FIZIOLOŠKOG OPTEREĆENJA NA ČASU FIZIČKOG VASPITANJA

- Na času fizičkog vaspitanja "krivulj fiziološkog napora i kretanja raspoloženja **mora postepeno rasti**, po mogućnosti bez velikih osciliranja, da bi kulminirala na kraju trećeg dijela sata, a spustila se na kraju završnog dijela" (Vukotić, 1956; prema: Krsmanović, 2012).
- Na času krivulja često oscilira, jer se dešavaju kratkotrajna jača ili slabija opterećenja, zato što se vežbe stalno smenjuju, a svaka vežba je različitog karaktera (ima drugačije trajanje, intenzitet, ritam).
- **Učitelj** kao što mora da ISPLANIRA koliko će biti OPTEREĆENJE učenika, tako mora ceo čas i da PRATI OPTEREĆENJE, a **prvenstveno izgled učenika** (umoran, teže se kreće, preznojava se) i boju lica (crveno, bledo).

# INTELEKTUALNO opterećenje

Intelektualno opterećenje zavisi od:

- težine vežbe (novih pokreta, složenijih zadataka, povezivanja kretnji),
- koncentracije na zadatak, veće pažnje, razmišljanja.
- Aktiviranjem nervnog sistema, **organizam se psihički opterećuje**, što utiče i na srčano-sudovni sistem.

# INTELEKTUALNO opterećenje

- Kako na času fizičkog vaspitanja nisu stalno prisutne teže vežbe (smenjuju se sa lakšim, jednostavnijim, igricama) nije jednako ni intelektualno opterećenje (nekada je manje, a nekada veće).
- Stalna prisutnost vežbi koje su teže za savladavanje kod učenika mogu da izazovu otpor prema fizičkom vaspitanju, a samim tim i da utiču na obrazovno-vaspitni učinak.

# Literatura:

- Rodić, N. (2013). *Didaktika fizičkog vaspitanja*. Sombor: Pedagoški fakultet.
- Krsmanović, B. (2012). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja 1 i 2*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

HVALA NA PAŽNJI!



Novembar, 2020.