

METODIKA NASTAVE  
FIZIČKOG  
VASPITANJA 1  
9 PREDAVANJE

PRINCIPI U FIZIČKOM  
VASPITANJU

Doc. dr. Svetlana  
Buišić

# PRINCIPI FIZIČKOG VASPITANJA

Princip OČIGLEDNOSTI i SVESNE AKTIVNOSTI

Princip SISTEMATIČNOSTI i POSTUPNOSTI

Princip DOSTUPNOSTI i INDIVIDUALIZACIJE

Princip ZDRAVSTVENO-VASPITNE USMERENOSTI

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

## 1. PRINCIP OČIGLEDNOSTI

Da bi formirali predstavu o bilo kom kretanju prvo moramo da je opazimo.

Početak svakog vežbanja zasniva se na formiranju **VIZUELNOG opažanja**.

Formiranje vizuelne slike pokreta može da se ostvari na dva načina:

1. **metodom demonstracije** (demonstracionom metodom) ili pokazivanja i
2. **metodom žive reči** (objašnjavanje).

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

1. **Metoda demonstracije** zasniva se na prikazu pokreta ili kretanja: slikom, crtežom, prikazom učitelja, prikazom od strane učenika i dr.

Svaki prikaz može da se prikaže uz zvuk iskazan **rečima** ("sad", "hop", "bacaj", "pokupi" i sl.), **muzikom** (pesmom, muzičkim instrumentima), kako bi učenici još bolje zapamtili pokret.

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

2. Uz metodu žive reči (objašnjavanje) kojoj prikaz pokreta može da se dopuni, ukazivanjem na greške i njihovo korigovanje lakše se stiče predstava o kretanju.

Npr. Učenicima ćemo demonstrirati skokove, ali ćemo im reći da treba da skaču kao zec (vrabac, žabe...) ili demonstrirati hodanje i reći da hodaju kao meda (paun, vojnici, po dubokoj vodi, po snegu...).

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

Metoda vizuelnog opažanja može da bude efikasna samo ako se pokret ili kretanje **AKTIVNO OPAŽA**, tj. ako je učenik opaža svesno i sazajno.

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

## 2. PRINCIP SVESNE AKTIVNOSTI

- karakteriše svesno i aktivno održavanje pažnje na posmatranom kretanju i primena naučenog u praksi.
- Samo kroz primenu možemo saznati da li je učenik bio svesno radno usmeren ka cilju koji treba dostići i konačnom zadatku nastavnog procesa.
- Predstava o kretanju može biti dobro shvaćena, samo ako je aktivno i svesno opažena.

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

“Učenike treba podsticati da i **sami svesno i kreativno učestvuju** u rešavanju postavljenih zadataka, da sami iznalaze greške, njihove uzroke i puteve za njihovo otklanjanje. Jednom reči, mora im se omogućiti da svestrano ispolje **inicijativnost, samostalnost i stvaralaštvo** što je i **jedini put da oni ne budu samo objekt, već subjekt vežbanja**” (Krsmanović, 2012).



# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

Ciljevi u nastavnom procesu u mlađem školskom uzrastu moraju biti dostižni i realni.

Cilj u nastavnom procesu fizičkog vaspitanja da se savladaju određeni zadaci (preskakanje vijače, kolut napred i sl.) nisu uvek usklađeni sa ciljevima učenika.

Deca bi se uglavnom igrala, pa kroz igru treba i motivisati decu da savladaju zadatke.

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

## PRIMER:

Npr. Ako im kažemo da treba da nauče kolut napred, verovatno će se tu stvoriti jedna barijera i strah od nepoznatog. Ali, ako im kažemo: "Ako naučimo kolut lakše i brže ćemo se kotrljati na strunjači kada se igramo, a i sa naučenim elementom obogaćićemo svoje motoričko umenje!", verovatno ćemo proširiti motivacionu sferu učenika.

Podsticajni argument za učenje motorne veštine preskakanje vijače može da bude: "Ako naučimo da preskačemo vijaču poboljšaćemo svoju skočnost, pa ćemo moći da preskočimo veću jamu!" ili "Ako savladamo preskakanje vijače, moći ćemo da igramo igre u kojima se ona koristi!".

# PRINCIP OČIGLEDNOSTI I SVESNE AKTIVNOSTI

Činjenica je da sve veći broj dece izostaje sa nastave, ne želi da vežba, sve češće koriste kompjutere, a sve to ima za posledicu slabljenje kretanja i povećanje sedentarnih aktivnosti.

**To nam potvrđuje potpunu odsutnost ovog principa!!!**

**Važno je zainteresovati decu da vežbaju!**

Mlađi školski uzrast predstavlja još uvek pogodno tlo za vežbanje, deca vole da se igraju i da vežbaju, još uvek su unutrašnje motivisani, za razliku od starijeg školskog uzrasta.

# PRINCIP SYSTEMATICNOSTI I POSTUPNOSTI

U cilju postizanja kvalitetnijeg radnog učinka rad treba dobro organizovati, a takav rad karakteriše **systematičnost**.

**Postupnost u radu** je nužna i podrazumeva logičko sređivanje kretanja po delovima.

# PRINCIP SYSTEMATIČNOSTI I POSTUPNOSTI

1. **SISTEMATIČNOST** se ogledaju u utvrđivanju **pravilnog redosleda i toka vežbanja**, koji zavisi od prethodnog poznavanja, uvežbanosti i usvojenosti zadatka (od poznatog ka nepoznatom, od jednostavnog ka složenom, od usvojenog ka neusvojenom).

Raspored vežbanja se planira, ali zavisi i od usvojenosti zadatka sa prethodnog časa.

Prilikom raspoređivanja kretanja u dužem vremenskom periodu treba voditi računa da su zadaci povezani i da se odvijaju u kontinuitetu.

Tok vežbanja prati ponavljanje određenog kretanja, uz optimalne odmore i na taj način se postiže efikasniji rad.

# PRINCIP SYSTEMATICNOSTI I POSTUPNOSTI

Zadacima ne treba samo ovladati, već ih i proširivati i podići na jedan viši nivo.

Raspored zadataka treba da prati i **regulisanje opterećenja** (od manjeg ka većem) uz postepeno povećavanje i **kontinuitet u radu** (nadovezivanje vežbi).

# PRINCIP SYSTEMATICNOSTI I POSTUPNOSTI

2. **POSTUPNOST** u nastavnom radu zavisi od veliĉine opterećenja i složenosti zadatka (od lakšeg ka težem, od prostog ka složenom).

Pri planiranju, ovaj princip je veoma bitan i zavisi od mnogih faktora od kojih zavisi njegova primena (stepena pripremljenosti organizma za opterećenja, od prethodnog poznavanja zadatka (motoričkog iskustva), od uslova rada i dr.).

# PRINCIP DOSTUPNOSTI I INDIVIDUALIZACIJE

## 1. Princip DOSTUPNOSTI

Nastavni sadržaji treba da budu dostupni svim učenicima u skladu sa njihovim realnim mogućnostima.

Moraju da se usklade u zavisnosti od uzrasta, pola, razvijenosti motoričkih sposobnosti, i od drugih posebnosti.

Pritom, usklađivanje sa uzrastom, ne znači da svi učenici istog uzrasta treba da rade na usvojenosti jedne veštine podjednako. Između učenika istog uzrasta postoje sličnosti, ali i individualne razlike, a nastava mora biti dostupna svima.



# PRINCIP DOSTUPNOSTI I INDIVIDUALIZACIJE

PRINCIP DOSTUPNOSTI se ogleda u:

- programsko-normativnoj dostupnosti i
- individualnoj dostupnosti.
- U nastavnom planu i programu jasno su definisani i osigurani programski normativi određeni po uzrastu, ali za više grupa učenika sličnih sposobnosti, pri čemu se diferenciraju zadaci i primenjuju različite nastavne metode za njihovo rešavanje.
- Nastavni sadržaji se pojednostavljaju kako bi olakšali rad ili usložnjavaju, a sve u cilju podsticanja aktivnosti učenika.

# PRINCIP DOSTUPNOSTI I INDIVIDUALIZACIJE

## 2. Princip INDIVIDUALIZACIJE NASTAVE

omogućava pristup svakom učeniku na osnovu njegovog stepena fizičke pripremljenosti, nivoa prethodno stečenog znanja interesovanja, zdravstvenih, anatomskih, intelektualnih, psiholoških, motivacionih razlika koje postoje među učenicima istog uzrasta.

Na osnovu procene svih navedenih individualnih karakteristika treba proceniti stepen usvojenosti motornog zadatka i odmeriti adekvatno opterećenje u vežbanja.

# PRINCIP DOSTUPNOSTI I INDIVIDUALIZACIJE

Individualne granice se sa uzrastom i vežbanjem menjaju, pa opterećenja treba povremeno pomerati ka višim, a umenja ka složenijim.

Individualizacija nastave može da se sprovodi u više pravaca:

kada je potrebno intervenisati kako bi pružili pomoć učeniku pri radu sa upotrebom **dopunskih vežbi** i

kada se rad sprovodi u **homogenizovanim grupama**.

# PRINCIP ZDRAVSTVENO- VASPITNE USMERENOSTI

**PRINCIP ZDRAVSTVENO VASPITNE USMERENOSTI** obavezuje učitelje da u izboru sadržaja i nastavnih metoda **NE SMEJU** da zanemare zdravstveni interes učenika i njegov sveobuhvatni razvoj.

Sa učenicima treba vežbati:

u povoljnim higijenskim uslovima sredine za učenje,  
uz stalan uvid u fizičko i psihološko zdravlje učenika i  
uvažavanje individualnih karakteristika.

# 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.