

METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

7 predavanje

TIPOLOGIJA ČASOVA
METODE RADA

Doc. dr Svetlana Buišić

TIPOLOGIJA ČASOVA FIZIČKOG VASPITANJA

Na osnovu sadržaja koji treba da se realizuje na času fizičkog vaspitanja kao i ciljeva zadatka, čas može da bude različitog tipa:

UVODNI čas

Čas
OBUČAVANJA

Čas
UVEŽBAVANJA
(ili PONAVLJANJA)

Čas
PROVERAVANJA

KOMBINOVANI
čas

1. UVODNI čas

- ✓ Na početku školske godine;
- ✓ Upoznavanje učenika sa nastavnim gradivom;
- ✓ Podsećanje na aktivno delovanje prema fizičkom vaspitanju;
- ✓ Uticaj fizičkog vaspitanje na zdravlje organizma;
- ✓ Motivisanje za nastavu sa interesantnim sadržajem;
- ✓ Podsećanje na osnovne organizacione oblike rada;
- ✓ Strojewe vežbe, formacije, oblici organizacije rada...

2. Čas OBUČAVANJA

- Primenjuje se obično nakon uvodnog časa. Neretko se na prvim časovima ponavljaju (ili uvežbavaju) savladani elementi ili igre prethodne školske godine.
- U nižim razredima, često se ponavljaju interesantne igre, kako bi se podstakla motivaciona sfera učenika.
- Na časovima obučavanja od učenika se očekuje da **shvate određeni zadatak**, kao i način na koji će ga savladati, pa je stoga neophodno primeniti određene metode rada.

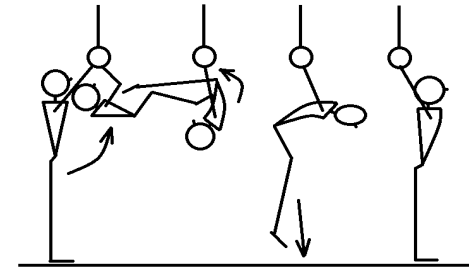
METOD RADA

Metod rada predstavlja **OSMIŠLJEN NAČIN** kojim ćemo objasniti određeni zadatak ili **PUT KOJIM ĆEMO SE KRETATI** do savladavanja zadatka, a sve u cilju realizacije ciljeva i zadataka fizičkog vaspitanja.

Potrebno je **IZABRATI DOBAR** i **PRIKLADAN** metod rada

Koji ćemo metod izabrati zavisi od **UZRASTA** učenika, **SREDSTAVA** kojim raspolažemo, kao i **SLOŽENOSTI VEŽBE**

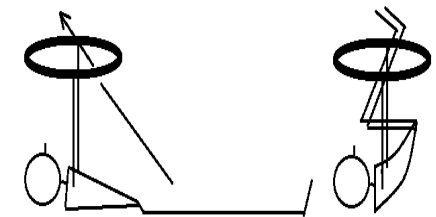
Kako učenici stižu predstavu o kretanju?



Učenici stižu predstavu o kretanju na osnovu

žive reči učitelja, njegovog **OBJAŠNJAVANJA** (opisivanja) vežbe

DEMONSTRACIJE ili prikaza (od strane učitelja ili učenika)



Kako učenici stiču predstavu o kretanju?

- U takvom verbalno-demonstrativnom prikazu kod učenika se **aktiviraju čula tj. vidni i slušni opažaji**, bez kojih ne može ni da se stvori predstava o kretanju.



Metode rada pri OBUČAVANJU:

a) VERBALNA metoda (metoda žive reči)

b) Metoda POKAZIVANJA
(demonstracije i posmatranja)

c) Metoda PRAKTIČNOG VEŽBANJA

a) Metoda žive reči (verbalna metoda)

- Metoda podrazumeva objašnjavanje, opisivanje i postavljanje zadatka, davanje instrukcija, organizovanje vežbanja i neposrednu komunikaciju učitelja sa učenicima koji zajedno mogu da prodiskutuju zadatak.
- Neki zadaci se opisuju samo rečima (mada vrlo malo), dok se drugi dopunjuju prikazom (demonstracijom), pa ne možemo da razdvojimo ove dve metode i često kažemo da je prisutna verbalno-demonstrativna metoda rada.

a) Metoda žive reči (verbalna metoda)

- Pri OBJAŠNJAVANJU ZADATAKA mora se voditi računa o uzrastu i predznanju učenika vezano za zadatak.
- **Govor** treba da bude **kratak, jasan, iskazan jednostavnim rečima, razumljiv, izražajan i uz prisutan blag osmeh** da deluje na raspoloženje učenika.
- **Govor ne sme da bude** grubim glasom, naređivačkim tonom, krutim držanjem učitelja, već mora da podstakne njihovu zaineresovanost i da im podigne samopouzdanje.
- Nove i složenije kretnje ako je moguće razdvajamo po delovima, pa svaki deo, ako je moguće posebno objasnimo, uz podsećanje učenika na sve naučene pojedinačne pokrete koji se sklapaju u celinu i čine zadatak složenu kretnju.

a) Metoda žive reči (verbalna metoda)

- Poseban značaj treba dati **TERMINOLOŠKOM OPISU VEZBI**.
- U prvom razredu još uvek su prisutni imitacioni zadaci (oponašanja), ali se počinje sa manjim brojem terminoloških izraza.
- Primer: "Hajde da raširimo ruke! Jesmo svi odručili? Odlično, sada ćemo da oponašamo rukama let ptice!" Na ovaj način smo im rekli i pokazali da treba i kako da rašire ruke, ali im i dali do znanja da se za takvo postavljanje ruku kaže "odručiti".
- Terminološki opis kako bi se usvojio treba da bude jednostavan i stalno prisutan pri vežbanju.

a) Metoda žive reči (verbalna metoda)

Međutim, nekada je potrebno u procesu vežbanja kratkom verbalnom komunikacijom ili signalizacijom samo:

- **ukazati na momente** ("ispruži nogu", "ne savijaj trup", "pogled ka napred", "ispravi leđa") koji su bitni za uspešno ovladavanje vežbom,
- **napomenuti** učenicima šta da urade ("preskoči", "provuci se") ili
- **dati određeni znak za početak** ("sad", "hop") ili upozorenje ("sagni se", "pazi", "brzo se okreni").

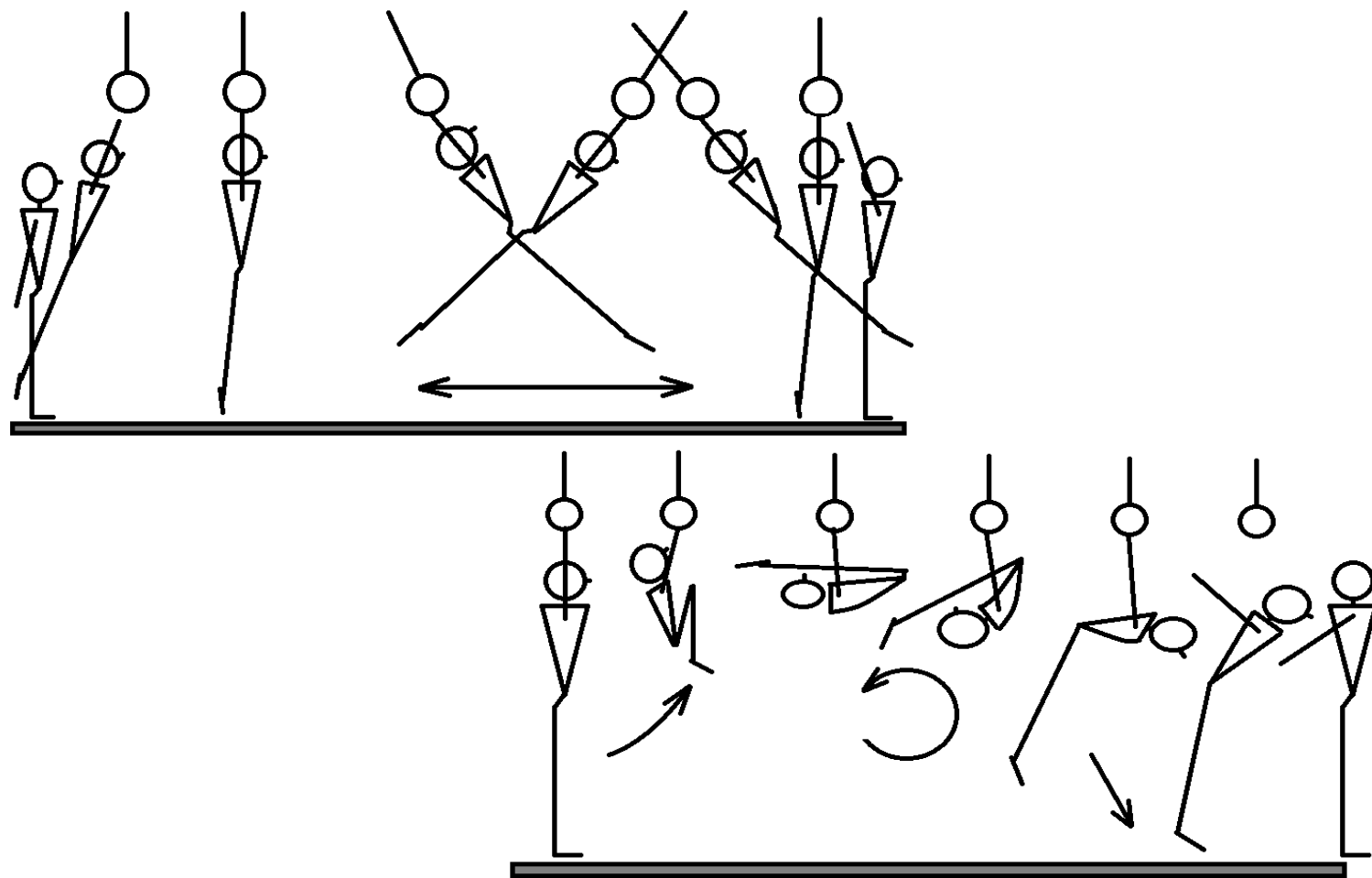
a) Metoda žive reči (verbalna metoda)

- Ova metoda se primenjuje na svakom času i usko je povezana sa ostalim metodama.

b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- **Metoda demonstracije** zasniva se na prikazu pokreta ili kretanja: demonstracijom od strane učitelja ili učenika ili slikom, crtežom, fotografijom, snimkom.
- Ova metoda je **glavna i najbitnija metoda u nastavi fizičkog vaspitanja**, jer na osnovu vidnog opažanja učenici najlakše stvore predstavu o kretanju.
- 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.

Prikaz vežbe ili demonstracija



b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- Prikaz kretanja **dopunjuje se uz metodu žive reči** (objašnjavanje).
- 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...).

b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- Metoda vizuelnog opažanja može da bude efikasna samo ako se pokret ili kretanje **AKTIVNO OPAŽA**, tj. ako je učenik opaža svesno i saznajno. Princip očiglednosti suštinski se vezuje za poznatu trijadu-“od živog posmatranja, ka apstraktnom mišljenju” - a od ovog ka praksi” (Krsmanović, 2012).

b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- Imajući u vidu nestalnu pažnju učenika, ometanje rada, međusobnu priču, **prevashodno ih treba zainteresovati za zadatak i svu pažnju usmeriti na učitelja**
- (npr. "Da li znate kako se kotrlja lopta? Sećate se kada smo radili povaljku na stomaku i kada smo se brzo kotrljali bočno preko kose površine! Da li vam je bilo zanimljivo? Sada ćemo pokušati da se kotrljamo kao lopte? Naučićemo kolut napred! Šta će nam biti lakše da uradimo kada ga naučimo? Da li se lopta brzo kotrlja? Moći ćemo brže da pređemo preko strunjače, jer ćemo i mi da se kotrljamo kao lopte! Kada naučimo da se tako kotrljamo moći ćemo da se igramo štafetnih igrica koje u sebi sadrže taj zadatak!")
- U objašnjavanju možemo da ih podsetimo kako se kotrlja lopta (prikaz kotrljanja lopte) i da naglasimo da ćemo se mi još lepše i pravilnije kotrljati).

b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- **POLOŽAJ UČITELJA**
- Učitelj prvo mora da stane na mesto odakle će moći da ga posmatraju svi učenici (VIDNO MESTO), a i odakle bi on mogao da ima pregleda svih učenika.
- Zadatak se prvo objasni, pa se nakon toga demonstrira u celini nekoliko puta, kako bi se stvorila predstava o kretanju.
- Učitelj se postavlja u odnosu na učenike u zavisnosti od kretanja i sa koje strane je najbolje da ga učenici posmatraju (da li kada je učitelj okrenut bokom, leđima ili licem).

b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- Posle toga se polako, ako je moguće, kretanje prikazuje kroz manje zadatke koje prvo treba savladati (**PREDVEZBE**).
- Prilikom ovakve demonstracije treba da se ukaže na značajne detalje ("Obratite pažnju na doskok! Prilikom doskoka, moramo blago saviti nogu na koju doskačemo kako bi amortizovali pokret", "Prilikom preskoka noge moramo skroz da ispružimo, kao kada radimo makazice!"),
- kao i da se ukaže na moguće greške, ali ih ne treba preterano naglašavati "Hajde da prilikom postavljanja u početni položaj ruke budu opružene, a ne savijene!").

b) Metoda DEMONSTRACIJE (pokazivanja i posmatranja)

- Ako su učenici naučili predvežbe ranije, pre izvedbe celog kretanja **PREDVEŽBE SE PONAVLJAJU**, kako bi se učenici podsetili, a učitelj sagledao da li su učenici spremni za učenje složenije kretnje ili se zadržavaju na slabije savladanom elementu.

c) Metode PRAKTIČNOG VEŽBANJA

1. SINTETIČKA metoda rada

2. ANALITIČKA metoda rada

3. KOMBINOVANA metoda rada

1. SINTETIČKA metoda rada

- predstavlja **UČENJE VEŽBE U CELINI**,
- primenjuje se onda kada se kretanje može izvesti u celini,
- to je jedan od najprirodniji načina,
- učenik prikazuje vežbu na svoj jedinstven način,
- Učenicima prvog i drugog razreda je teško da povežu elemente i sa njima je najbolje učiti vežbu u celini.
- Celina prikazuje koliko su elementi jedinstveni i skladno izvedeni.
- Zato u mlađem školskom uzrastu (naročito prvom i drugom razredu) da bi mogla da se izvedu u celini kretanja treba da budu jednostavnija.

1. SINTETIČKA metoda rada

- Primenu vežbe u pomenutom uzrastu treba pojednostaviti i na taj način olakšati izvođenje (na nižoj visini, mekšoj podlozi, širem prostoru, sa manje udaljenosti, uz povećanu asistenciju, uz blažu kosu površinu i sl.).
- Sigurno da će se primetiti razlika u izvođenju zadatka između učenika, jer na osnovu predstave o kretanju svako je vežbu usvojio na svoj način i tako je svojstveno i prikazuje.
- Jednostavnije vežbe koje pomažu savladavanju one koja sledi nazivaju se i **PRIPREMNE VEŽBE.**

2. ANALITIČKA metoda rada

- savladavanje elemenata **PO DELOVIMA**;
- vežba se prvo uči deo po deo, pa se na kraju spaja u celinu;
- zbog raščlanjivanja vežbe po delovima, zove se i **POMOĆNA** metoda, a elementi vežbe **PREDVEŽBE** koje se prve moraju savladati;
- uglavnom se primenjuje kod složenijih kretanja, koja se mogu raščlaniti na delovi gde svaki deo predstavlja zasebnu celinu;
- učenici na taj način savladavaju JEDNU PO JEDNU FAZU kretanja

2. ANALITIČKA metoda rada

- Nije pravilo da delovi moraju da se uče redosledom kojim se vežba izvodi u celini (od početka do kraja) ili od lakšeg ka težem elementu, ali je važno utvrditi **koji redosled je najbolji i najpravilniji**. Nekada je bolje prvo usvojiti ključni tj. osnovni deo vežbe, pa tek onda nadovezivati ostale delove (Ter-Ovanesjanu, 1978; prema: Krsmanović, 2012).
- Primer: kod skokova se prvo uči zalet, pa odraz i na kraju se elementi spoje u celinu i celina se završava skokom; kod obuke plivanja posebno se uči rad ruku i rad nogu; kod bacačkih disciplina se takođe kretanje odvija po delovima (pripremna faza položaja tela i držanja loptice, klizeći poskok, izbačaj loptice i preskok s noge na nogu)
- Učenje po delovima ne sme dugo da traje kako se pokreti ne bi automatizovali, već se prelazi na povezivanje delova u celinu.

3. KOMBINOVANA metoda rada

- KOMBINOVANJE sintetičke i analitičke metode,
- kod ove kombinacije **prednost se daje sintetičkoj metodi**, kao glavnoj, dok analitička služi samo kao pomoćna,
- obično se primenjuje kod vežbi čiji elementi ne mogu da se razdvoje, jer pri razdvajanju došlo bi do narušavanja strukture kretanja, što znači da se učenje po delovima primenjuje uporedo sa primenom vežbe u celini,
- primena ove metode prisutna je obično kod gimnastičkih elemenata.
- Pojedini autori (Ter-Ovanesjan) smatraju da je ova **metoda vodeća**, jer se sintetička i analitička metoda stalno dopunjuju (Krsmanović, 2012).

3. Čas UVEŽBAVANJA (ili ponavljanja)

- ✓ Uvežbavanje podrazumeva **ponavljanje** naučene motorne veštine dok se ne usvoji;
- ✓ Na ovim časovima intenzitet rada je veći, i dostiže se veća gustina rada.
- ✓ Često se ova metoda naziva i metoda treniranja

Kada se primenjuje?

1. Nakon časa
obučavanja

2. Najčešće na
više uzastopnih
časova

4. Kada se kombinuje čas
obučavanja (određenih
težih elemenata) sa časom
ponavljanja već poznatih
motornih radnji

3. Ponavljanje gradiva koje je uvežbano na časovima prethodne školske godine takođe spada u čas uvežbavanja, kada je potrebno podsetiti učenike na prethodno naučeno gradivo, i još bolje ga uvežbati.

3. Čas UVEŽBAVANJA (ili ponavljanja)

- ✓ pribegavanje sprovođenju **REALIZACIJA DVA TIPA ČASA** na jednom, iziskuje obučavanje težeg zadatka, u kome ne mogu svi učenici da rade istovremeno (da ne bi došlo do povređivanja), a predugo čekanje na red stvara dosadu, smanjuje gustinu rada i dovodi do nediscipline i ometanja rada;
- ✓ pri ovakvom radu neophodno je podeliti učenike na grupe.

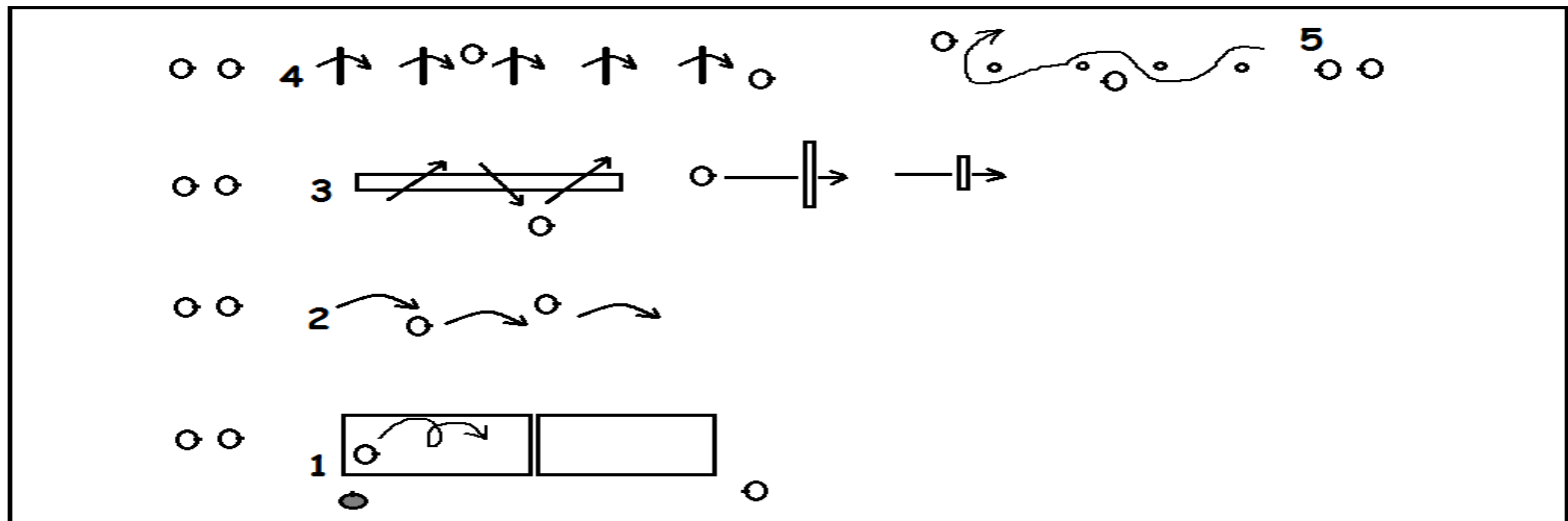
3. Čas UVEŽBAVANJA (ili ponavljanja)

- ✓ Dok jedna grupa radi na obučavanju jednog težeg elementa uz asistenciju učitelja, ostale grupe ponavljaju naučeno i uvežbavaju.
- ✓ Takvi sadržaji deci moraju da budu POZNATI, a često se primenjuju prirodni oblici kretanja (puzanje, provlačenje, preskakanje) ili elementarne igre.
- ✓ Učitelj mora da kontroliše aktivnost svih učenika na času, ali je više USMEREN na grupu učenika koji rade na obučavanju određenog zadatka.

Čas obučavanja i uvežbavanja

Npr.

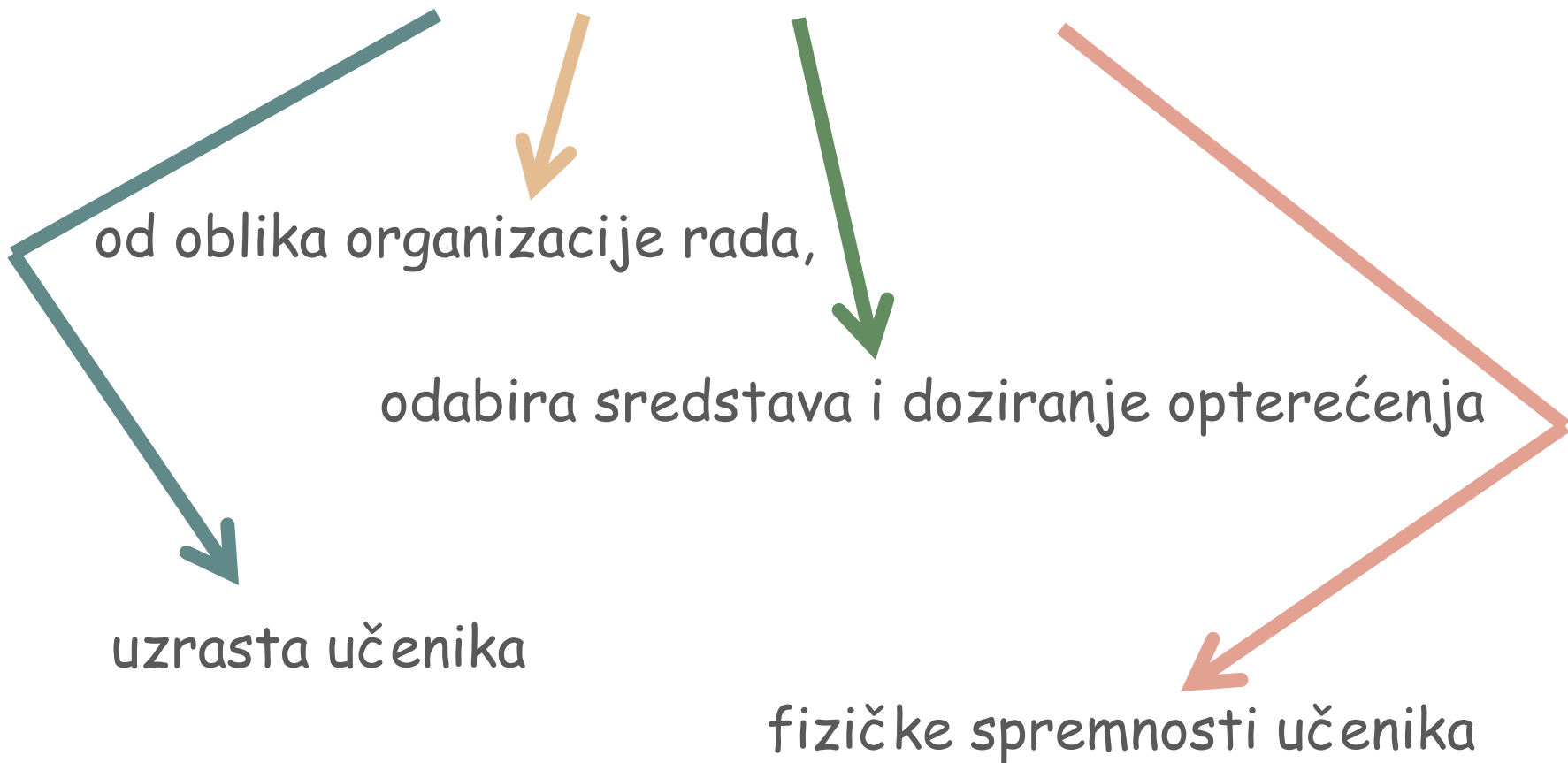
- OBUČAVANJE - kolut napred (stanica 1)
- PONAVLJANJE/ UVEŽBAVANJE - preskakanje, provlačenje i četvoronožno kretanje (stanice 2,3,4,5)



3. Čas UVEŽBAVANJA (ili ponavljanja)

- Na času uvežbavanja primenjuju se različite metode uvežbavanja (praktičnog vežbanja).
- Verbalno demonstracionu metodu ne možemo izostaviti ni na času uvežbavanja, obzirom da je i kod uvežbavanja učenicima potrebno objasniti i ponovo demonstrirati zadatak.
- Uvežbavanje se takođe sprovodi kroz jedan drugačiji vid praktičnog vežbanja.

Od čega zavisi izbor metoda uvežbavanja?



METODE RADA pri UVEŽBAVANJU

1) Metode STANDARDNO-PONAVLJAJUĆEG vežbanja (kontinuiranog opterećenja)

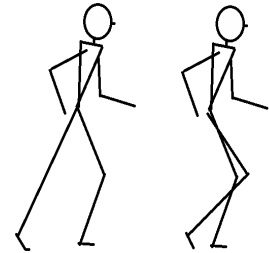
- Metode standardnog **neprekidnog** vežbanja (za razvoj izdržljivosti) /npr. umereno trčanje/
- Metode standardnog **intervalnog** vežbanja (za razvoj snage, koordinacije, brzine i dr.) /npr. smenjuje se rad i odmor/

2) Metode PROMENLJIVOG vežbanja (diskontinuiranog opterećenja)

- Metode promenljivog **neprekidnog** vežbanja /npr. trčanje sa promenom tempa/
- Metode promenljivog **intervalnog** vežbanja /npr. smenjuje se rad i odmor uz promenu ili bez promene opterećenja/

Metoda standardnog (neprekidnog) vežbanja

- Vežbanje koje se NE PREKIDA I NEMA PAUZU.



- Tu spadaju vežbe cikličnog karaktera: neprekidna trčanja ili hodanja, plivanja, vožnja bicikla, koja se odvijaju duže vreme, jednim tempom, uz opterećenje srednjeg ili manjeg intenziteta.
- Uz ovu metodu razvijaju se funkcionalne mogućnosti organizma, motorička sposobnost **IZDRŽLJIVOST**.

2) Metode promenljivog vežbanja (diskontinuiranog opterećenja)

- Pri primeni ovih metoda uvežbavanja vežbe se ponavljaju uz dodatne umerene promene u toku vežbanja:
 - izmene su promene prilikom kretanja (trajanja, brzine, tempa),
 - menja se način na koji se zadatak izvodi (ka sve složenijim kretanjima),
 - povećava se opterećenje i
 - primenjuju različiti intervali rada i odmora.

Metoda promenljivog neprekidnog vežbanja

- podrazumeva vežbe cikličnog karaktera, **ali uz promenu brzine i tempa** (kros trčanja promenljivom brzinom, fartlek)

Metoda promenljivog intervalnog vežbanja

- podrazumeva naizmenično smenjivanje rada i odmora, uz promenu ili bez promene opterećenja

Tu spadaju:

- ponavljajuća (repetitivna) metoda
- promenljiva (varijabilna) metoda
- intervalna metoda

Metoda promenljivog intervalnog vežbanja

Ponavljajuća (repetitivna) metoda podrazumeva primenu vežbe dva do tri puta (submaksimalnih rezultata) bez promene opterećenja (ista težina rekvizita, ista dužina staze (deonice) uz duže intervale odmora (pauze).

Promenljiva (varijabilna) metoda podrazumeva primenu različitih sredstava i opterećenja. Menja se trajanje vežbanja, brzina, tempo, opterećenje.

Intervalna metoda podrazumeva rad (koji se postepeno smanjuje) uz intervale odmora (pauzu) u kojima nema potpunog oporavka organizma. Frekvencija pulsa pri opterećenju podiže se od 150 do 180 udara u minuti, a pauza traje samo dok se puls ne spusti na 120 do 140 udara u minuti.

Metode UVEŽBAVANJA - KOMBINOVANA metoda

- **Kombinovana metoda** podrazumeva primenu različitih sredstava vežbanja, ali uz određen redosled aktivnosti (**bitan je redosled vežbi**) i opterećenja.
- Vežbe za razvoj preciznosti i koordinacije treba da se primene pre vežbi izdržljivosti i snage.
- Prvo se radi na tehnicima (koordinacije, preciznosti), a potom na razvoju izdržljivosti i snage, jer može doći do negativnih efekata.

Metode UVEŽBAVANJA - TAKMIČARSKA metoda

- **Takmičarska (situaciona) metoda** primenjuje se u situacijama kada se uvežbavanje odvija u istim uslovima kao na takmičenju, tj. kada želimo da dostignemo isti cilj kao na takmičenju:
 - trčanje na 60m maksimalnog intenziteta, sa polaskom iz startnog bloka kao na takmičenju ili
 - kroz igru koja ima za cilj nadmetanje (u "igri između četiri vatre" učenici se podele u dve ekipe i trude se da pobede protivničku ekipu, odnosno da pogode protivnika i izbace ga iz igre.

Metode UVEŽBAVANJA - TAKMIČARSKA metoda

- Primenom takmičarske metode učenici **maksimalno aktiviraju svoje motoričke sposobnosti, ispoljavaju funkcionalne mogućnosti organizma i moralno-voljne karakteristike.**
- Primena ove metode u mlađem školskom uzrastu **zahteva veliku pažnju učitelja**, jer učenici samim tim što se kroz takmičenje i takmičarske igre maksimalno aktiviraju, njihova **psihička i emocionalna napetost je prilično izražena**, što može dovesti do konflikata između učesnika, jer deca u ovom uzrastu slabije kontrolišu svoje emocije i temperament.

Metode UVEŽBAVANJA - metoda IGRE

- Slična je takmičarskoj!
- **Igru karakteriše** veliki broj raznolikih sadržaja fizičkog vaspitanja, saradnička komunikacija učenika koji pripadaju ekipi u cilju što boljeg savladavanja zadatka, snalaženje u različitim situacijama koje igra nameće, kroz neočekivane promene raznovrsnih međusobnih odnosa.
- Kroz rešavanje postavljenih zadataka igre koji se stavljaju pred decu, igra podstiče njihove stvaralačke sposobnosti, samostalnost, snalažljivost, ali i rešavanje moguće konfliktne situacije mirnim putem, uz maksimalnu kontrolu temperamenta.

Metode UVEŽBAVANJA - metoda IGRE

- zahteva budnu pažnju učitelja
- Učitelj može postojeću igru da promeni kako bi učenici drugačije delovali (da ograniči prostor, poveća ili smanji broj glavnih aktera igre, smanji ili produži trajanje, da složeniji ili jednostavniji zadatak i sl.).
- Kod većeg broja igara može da se **utiče na razvoj koordinacije i izdržljivosti**, dok je smanjen uticaj na ostale motoričke sposobnosti.
- **Igra ima najveću pedagošku vrednost**, jer razvija samostalnost, istrajnost, upornost, snalažljivost, samoinicijativnost, moralno-voljne karakteristike ličnosti, samokontrolu i dr.

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

- rad u više manjih grupa na većem broju radnih mesta, uz savladavanje (uvežbavanje) različitih zadataka (ili istih, ali sa različitim spravama ili rekvizitima), **uz istovremeni rad svih grupa**, koje nakon određenog vremena menjaju mesta.
- Kružni rad podrazumeva **veći broj ponavljanja na jednom radnom mestu**, a mesta se menjaju po principu kruga.
- Zadaci na radnim mestima predstavljaju jedan kompleks vežbi.

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

1. **Vežbanje na stanicama može da traje određeno (zadato) vreme** (npr. od 30 sekundi do 1 minuta), nakon čega učitelj zaustavlja rad, učenici sa jedne stanice prelaze na drugu i posle pauze (npr. od 10 sekundi ili duže) nastavljaju sa radom na drugoj stanici.
 - Nakon rada na svim stanicama (završetka jedne serije), može da se napravi duža pauza (npr. od 1 minut ili duže) i nastavlja se sa radom.
 - Vežbanje u kružnoj metodi može da se sprovodi kontinuirano ili intervalno. Vežbanje može da se realizuje u više serija (npr. 2 do 3).

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

- Ovaj način primene kružne metode koristi se obično **kod razvoja motoričkih sposobnosti**, a primenjuju se ranije naučeni (učenicima poznati) zadaci, jednostavne strukture u kojima nije potrebna asistencija učitelja.
- Sve vežbe **treba da utiču na različite mišićne grupe** (sklekovi - na razvoj ruku i ramenog pojasa, podizanje trupa iz ležanja na stomaku - na razvoj leđnih mišića, iz ležanja na leđima zgrčeno do seda - na jačanje trbušnih mišića, sunožni skokovi preko prepona - na razvoj mišića nogu i sl.) i na razvoj različitih motoričkih sposobnosti (snage, koordinacije, eksplozivnosti i sl.).

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

- potreban je **veći broj sprava i rekvizita** (više strunjača, vijača onoliko koliko ima učenika, ako se rade preskakanja, više prepona, švedskih lestvi, obruča i sl.). **Broj ponavljanja, trajanje rada i pauze određuje učitelj** u skladu sa uzrastom učenika i njihovim sposobnostima. **Učenici mogu da ponavljaju vežbu onoliko puta koliko mogu za određeno vreme** (u skladu sa njihovim mogućnostima), ili **da im učitelj odredi koliko puta** treba da urade (može da odredi grupno - ako su grupe homogene ili da svakom učeniku kaže koliko puta treba da uradi - ako su heterogene).

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

- Obavezna je **KONTROLA PULSA**, koja se obično proverava nakon jedne serije, pri dužoj pauzi i ne bi smeo da bude veći od 180 otkucaja u minuti.

ŠTA JE PULS i gde i kako se meri?

- Puls se proverava u toku 10 i pomnoži se sa 6.
- Puls pokazuje kolika je brzina kojom srce kuca.
- Puls je indikator srčane frekvencije
- Kontroliše se na bočnoj strani vrata nad karotidnom arterijom sa prva dva prsta desne ruke i na prednjoj strani ručnog zgloba u predelu žbične arterije.

Broj otkucaja srca za 10 sekundi

Broj otkucaja u 10 sekundi	Srčana frekvencija
10	60
11	66
12	72
13	78
14	84
15	90
16	96
17	102
18	108
19	114
20	120
21	126
22	132
23	138
24	144
25	150
26	156
27	162
28	168
29	174
30	180
31	186
32	192
32	198

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

2. Vežbanje na stanicama može da se realizuje sa dužim radom na stanici (dok učitelj ne prekine rad), kod obučavanja jedne motorne veštine (npr. kolut napred).

Na jednoj stanici učitelj pomaže učenicima da nauče kolut napred, a ostali učenici na još 4 stanice ponavljaju naučene motorne veštine ili uvežbavaju prirodne oblike kretanja (preskakanje, provlačenje, puzanje, bacanje, dodavanje, pogađanje i sl.).

Međutim, prilikom obučavanja motorne veštine na tlu na stanicama mogu da se realizuju zadaci od najjednostavnijeg (predvežbe) do najsloženijeg (izvođenja vežbe u celini).

Metode UVEŽBAVANJA - KRUŽNA metoda ili metoda STANICA

3. Kružni metod rada može da se realizuje i uz kraći rad na stanici (jedna izvedba vežbe ili jedna serija ponavljanja-dok se ne završi zadatak) samostalan prelazak učenika sa jedne na drugu stanicu.

Nakon završenog vežbanja na jednom radnom mestu, prelazi na sledeće.

Pauzu može da reguliše i sam učenik.

3. Čas PROVERAVANJA ili EVALUACIJE

Vrednovanje ili evaluacija u fizičkom vaspitanju podrazumeva da je potrebno **prikupiti određene informacije o učeniku** (informacije o opštem zdravstvenom stanju učenika, njegovim antropometrijskim karakteristikama, motoričkim sposobnostima, učenju u toku procesa nastave (motornih veština i teorijskih znanja), kao i ponašanja učenika na času i njegove zainteresovanosti za rad).

Kada se sve informacije i podaci prikupe potrebno je **sagledati rezultate (ishode)**, i kao krajnji cilj doneti odluke.

Čas PROVERAVANJA ili EVALUACIJE

- Ishodi su željeni cilj i težimo ka njihovom ostvarenju, tj. oni nas upućuju gde želimo da stignemo.
- Da bi smo znali da li smo ostvarili željene rezultate (ishode) moramo da ih vrednujemo, odnosno da sprovedemo evaluaciju.

Evaluacija može biti:

- formativna i
- sumativna (prema: Đorđić, 2012).

Čas PROVERAVANJA ili EVALUACIJE

- **Formativna evaluacija** se sprovodi tokom čitave školske godine, kontinuirano i ima za cilj da učenicima prenese povratnu informaciju o njihovim sopstvenom napredovanju, i omogućava učitelju da sagleda (proveri) trenutno stanje napredovanja učenika i reguliše nastavni proces u smeru poboljšanja, ako za tim ima potrebe, modifikujući ga ili korigujući.

Čas PROVERAVANJA ili EVALUACIJE

- **Sumativna evaluacija** se radi na kraju određenih perioda (kada se završi jedna oblast, tromesečje, polugodište, kraj školske godine) da bi dobili rezultat (ishod) i zaključili i vrednovali jednu celinu.
- Sumativna evaluacija ne daje određenu sliku stanja samo učeniku i učitelju, nego i roditeljima, drugim nastavnicima i svima koji se za to zanimaju.

Čas PROVERAVANJA ili EVALUACIJE

Da bi sproveli evaluaciju, potrebno je sagledati nastavni proces.

Šta je potrebno proceniti u nastavi fizičkog vaspitanja?

Etape u procesu evaluacije (prema: Đorđić, 2012) su:

- 1. Procena POTREBA
- 2. Evaluacija PROCESA
- 3. Evaluacija ISHODA
- 4. Evaluacija UTICAJA

Formativna evaluacija sagledava se kroz procenu potreba i evaluaciju procesa, dok se **sumativna evaluacija** ogleda kroz evaluaciju ishoda i uticaja.

1. Procena POTREBA

- **Procena potreba** - na samom početku školske godine učitelj treba da proceni potrebe učenika u nastavi fizičkog vaspitanja, identifikujući postojeće stanje karakteristika i sposobnosti učenika.
- Određene rezultate procene možemo dobiti odmah (koliko ima gojazne dece, dece sa posturalnim poremećajima, slabijim ili boljim razvojem motoričkih sposobnosti), dok neke tek pri početnom procesu vežbanja (nadarene dece, dece kojima je potreban dopunski rad).
- Međutim, tek u procesu vežbanja otkrivamo koliko su deca nadarena i za koje motorne veštine.

1. Procena POTREBA

- Na osnovu procene potreba može se napraviti podela učenika po grupama za dodatni rad, dopunski rad ili korektivnu gimnastiku.

Takođe, na osnovu potreba možemo da utvrdimo:

- koliko su učenici zainteresovani za rad, da li su motivisani,
- šta im se sviđa u fizičkom vaspitanju i
- šta bi želeli da nauče.

2. Evaluacija PROCESA

- Evaluacija procesa - podrazumeva proveru celog procesa fizičkog vaspitanja.

Stanje sledećih pokazatelja može da vrednuje ovaj proces:

- održan planiran broj časova,
- koliko učenika redovno pohađa nastavu,
- koliko je učenika oslobođeno nastave,
- koje su aktivnosti i sadržaji časova,
- da li za realizaciju časova ima dovoljno sprava i rakvizita i dr.

3. Evaluacija UTICAJA

- Evaluacija uticaja - sagledava koliko je uticao efekat programa na duže staze (na motivaciju učenika, kvalitet života, promene u ponašanju i sl.)
- Npr. program je uticao na uspešno savladavanje motornih veština učenika, pa je učenik bio više motivisan i uključio se u sportske aktivnosti i van škole.

Sa čim se porede postignuti rezultati?

- Rezultat koji učenik postigne **NE BI SMEO** da se upoređuje sa **postignutim rezultatom drugog učenika**, jer poređenje sa vršnjacima dovodi u neprijatne situacije učenike koji su manje nadareni.
- Postignuti rezultati jednog učenika se **porede sa njegovim ličnim rezultatima u sledećim merenjima**.
- Na taj način se učenik usmerava na ostvarenju svojih ličnih ciljeva, ka sticanju fizičke forme, a ne na poređenju sa vršnjacima.

Literatura:

- Đorđić, V. (2012). *Školsko fizičko vaspitanje*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- 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.