Osvežimo pojam školskog časa fizičkog vaspitanja i proširimo njegovu primjenu

Prevod sa ruskog, dr Dušan Sp. Ilić

**ČAS FIZIČKE KULTURE**

1. **U V O D**

**Fizička kultura je predmet koji pruža nastavni plan i program u svim razredima opšte škole.**

**Sadržaj : Predmet je regulisan državnim programom, a praktičnо sprovođenje se vrši na časovima fizičkog vaspitanja za svaku pojedinu školu.**

**Čas fizičkog vaspitanja je takav oblik aktivnosti, kojim su svi učenici u školi obavezno pokriveni. Časovi se sprovode sa određeni stalni sastav učenika ovog odeljenja. Ovo omogućuje bolje organizovanje i izvođenje nastave uzimajući u obzir specifične uslove i**

**fizičku spremnost učesnika.**

**Časovi fizičkog vaspitanja održavaju se po utvrđenom rasporedu, određenih dana i sati u nedelji, u određeno vreme (najčešće 45 minuta). Oni u svojoj ukupnosti obezbeđuju sistematsko proučavanje tog minimuma znanja i veština, što je predviđeno programom i stoga čini osnovu za cjelovito (svestrano) fizičko vaspitanje učenika.**

**Na časovima fizičkog vaspitanja nastavnik stvara uslove za rešavanje zadataka fizičkog vaspitanja, vodi samostalni rad učenika. Časovi u velikoj meri određuju sadržaj i dru-gih oblika fizičkog vaspitanja.**

**Sve ove okolnosti dovode čas u rang osnovnog oblika rada fizičkog vaspitanja učenika.**

**Viborg, 2014.**

**2. SPECIFIČNOSTI ŠKOLSKOG ČASA FIZIČKOG VASPITANJA**

**Časovi fizičke kulture kako u pogledu sadržaja, tako i u pogledu organizacije imaju svoje specifičnosti u odnosu na ostale nastavne predmete.** Održavaju se u holu, na različitim lokacijama, u učionici, hodniku, gde su deca manje ograničena u kretanju, a to zahteva posebne uslove za organizovanje dece i izvođenje nastave. Deca na časovima fizičkog kulture se ne uče u redovnim školskim uniformama, već u posebnoj sportskoj opremi i u različitim tempe-raturnim uslovima. Tokom časa, đaci stalno menjaju mesto za izvođenje vežbi i stupaju u raznovrsnu interakciju jedni s drugima. Takođe, nastavnik, učitelj može namerno da promeni okruženje na času (često vrlo brzo) kada su deca neočekivano za sebe i druge prinuđena da deluju u potpunosti u zavisnosti od ekipe. Časovi fizičkog vaspitanja su veoma raznovrsne motoričke senzacije, koje utiču na organizam i psihu učenika. Dakle više nego bilo gde drugde, mora postojati individualizovan pristup učeniku. *Sve ove karakteristike povećavaju odgovornost nastavnika za vođenje časovi fizičkog vaspitanja.*

1. **USLOVI ZA VJEŽBANJE NA ČASU FIZIČKOG VASPITANJA U ŠKOLI**

Zbog činjenice da je čas fizičkog vaspitanja glavni oblik organizacija fizičkog vaspitanja u obrazovnim ustanovama, njegov uspeh, kvalitet i efikasnost u velikoj meri zavisi i od uspešnih odluka širokog spektra zadataka dodeljenih školi i sistemu fizičkog obrazovanja. Zbog toga postoji niz zahteva za čas. Mogu se dopunjavati, menjati u skladu sa ciljevima aktivnostima, školskim vezama i državnim sistemom fizičkog obrazovanja. Osnovni zahtevi su sledeći:

 - usaglašenost sadržaja časa sa principima didaktike i sistemom fizičkog obrazovanja;

- sadržaj obuke treba da bude naučan, dostupan, usko povezan sa društvenom praksom i društvom, sistematičan i dosledan;

 - u učionici treba osigurati aktivnost i svest đaka o prihvaćenosti obrazovnog materijala;

 - u nastavi treba optimalno kombinovati *verbalnu, vizuelnu, praktične, reproduktivne i istraživačke metode (projektne metode učenja i nastave);*

 - vežbanje i trening treba da obezbedi snagu prihvaćenosti (asimilacije) proučavanog, jedinstva obuke, obrazovanja, rasta i razvoja učenika.

Stoga *moderni čas prvenstveno karakteriše kompleksno planiranje zadataka za formiranje znanja, praktičnih veština*, *obrazovanja ideološke i moralne osobine osobe, razvoj inteli-gencije, volje, emocija, sposobnosti* *učenika.* Nastavnik fizičkog vaspitanja treba da **planira zadatke časa: obrazovnog, vaspitnog i razvojnog karaktera**.

Metodičko didaktički zahtevi časa fizičkog vaspitanja nalaze se u sledećim odredbama.

**1. Obrazovna orijentacija**, pružanje fizičke kulture, obrazovanje učenika sa obavez-nom obrazovnom orijentacijom.

To znači da je proces formiranja sistema teorijskih informacija (znanje), motoričke sposo-bnosti, veštine samoučenja fizičke vežbe i razvoj motoričkih kvaliteta istovremeno usmeren na jačanje zdravlja učenika i oblikovanje njihovog pogleda na svet i verovanja u život.

2. **Plansko sprovođenje cilja**, obrazovanje, vaspitanje i zdravstveni zadaci, tj. u svakom času se odlučuje o određenim i unapred predviđenim zadacima, odražavajući sistem zadataka za postizanje konačnog ili obrazovnog cilja korak po korak, vaspitanja i unapređenja zdravlja dece u skladu sa programom. Nastavni i vaspitni rad je diferenciran uzimajući u obzir kolektivne i individualne karakteristike učenika u odeljenju: dostupna dužina izvršenja, vježbanja, umereno individualizovana **potreba za i uz određeni napor** sa izazivanjem pozitivnih emocija. *Rezultati časa kao i njegovi ciljevi i zadaci, moraju se saopštiti učenicima*, kako bi ih oni realizovali.

3. **Čas fizičke kulture**, bez obzira na njene pedagoške ciljeve i zadatke **moraju biti podređeni ciljevima moralnog vaspitanja,** specifični, čiji se zadaci rešavaju u jedinstvu sa konkretnim, u skladu sa novim uslovima (ili posebno stvorenim), sličan rešavanju problema estetskog vaspitanja

4. **Aktivnosti učenika u učenju treba da budu različiti** **sadržaj i oblici ispoljavanja**. Fizički i mentalni napor treba da varira u intenzitetu tako da maksimalizuje moguće zaposlenje, optimalan nivo performansi i vežbanje tokom čitavog časa.

5. **Sadržaj časa treba da odgovara određenom karakteristike svakog razreda – tj. odjeljenja**. Otuda potreba sistematskog proučavanja svakog učenika pojedinačno. Ako nastavnik ima informacije o zdravstvenom stanju, fizičkom razvoju, fizičkoj spremnosti đaka, *trebalo bi dodatno da saznaje kakve su njihove socijalne aktivnosti, stav prema učenju uopšte i posebno fizičkoj kulturi, vodeća interesovanja, sklonosti, akademske radne veštine, akademski učinak, nivo volje i moralnih osobina, performanse i uticaj na njih mikro- i makro okruženje i drugo, tj. sve glavne komponente strukture ličnosti učenika*. **Nemoguće je bez sistematskog proučavanja svakog učenika pojedinačno, konkretizovati ciljeve, zadatke, sadržaj, metode nastave fizičke kulture.**

6. **Raznovrsne tehnike-ologije za organizovanje časa**, nastavne metode i obrazovanje u okviru cilja i zadataka svakog časa. Šablon, sa rrutinom je nepoželjan, nevažeći, koristeći uski-‘’dril’’ organizacionih tehnika, alata i nastavnih metoda obrazovanja.

1. **ZADACI ŠKOLSKIH ČASOVA FIZIČKOG VASPITANJA**

Iz svakog časa deca treba da (za)uzimaju nova znanja, veštine, treba videti to u procesu svrsishodnog vežbanja i poboljšanje njihovog fizičkog rasta i razvoja. To se postiže postav-ljanjem specifičnih ciljeva za svaki čas. Zadaci se, obično na osnovu njihovog usmjerenja, obično dele u tri grupe: **obrazovne, zdravstvene (razvojne) i vaspitne.**

**Rešavanje obrazovnih problema** osposobljava učenike za znanje, veštine i sposobnosti za izvođenje fizičkih vežbi, kaкo njihove veštine primeniti u životu. Rešenje zdravstvenih problema uključuje moguće obezbeđivanje u određenom dobu fizičkog razvoja i fizičke spremnosti, formiranje držanja i obezbeđivanje najboljih uslova za zdravstveni efekat vežbanja na telo odnosno organizam. Rešavanje obrazovnih problema pruža pozitivan uticaj fizičke vežbe za razvijanje moralnih i voljnih kvaliteta ličnosti učenika.

Obrazovni zadaci određuju sadržaj procesa učenja, daju svrsishodno okruženje za obrazovne aktivnosti, dopuštaju predloge za određeni rezultat časa. Ali ovaj efekat će biti postignut samo kao podloga njihovoj preciznoj formulaciji.

Nejasna, nespecifična formulacija obrazovnih ciljeva dovodi do kršenja logike obrazovnog procesa, dezorijentacije učenika, ne promoviše njihovo aktiviranje. Specifičan je takav obrazovni zadatak, u formulaciji što odražava krajnji rezultat ovog časa.

Stoga je usmeravanje prilikom postavljanja zadataka u učionici koristiti sledeće glagole: podučavati, poučavati, nastaviti učiti, konsolidovati, poboljšavati. Najkonkretniji zadatak je da se (pre)daje, a nastavnik- učitelj mora da nastoji da ga formuliše, povezano sa ovim, trebalo bi da planira takvu dozu materijala za svaki čas, koje učenici mogu da nauče. Međutim, to nije uvek moguće, i nastavnici pribegavaju drugim formulacijama koje smo imenovali. Takvi specifični zadaci beleže se u sinopsisu i saopštava u svest učeniku na svakom času.

Paralelno sa obrazovnom odlukom, nastavnik postavlja i velnes zadatke. Zato, on sprovodi brojne aktivnosti, doprinoseći blagotvornim efektima časa, fizičkom vežbom na organizam učesnika. S tim u vezi, pravilno doziranje fizičke aktivnosti, pravilni higijenski uslovi za izv-ođenje nastave, njihova organizacija na svežem vazduhu, zahtevi za pogodnu formu učenika. Posebna pažnja je da se **u svakoj vežbi treba posvetiti držanju i disanju vežbača**. Uosta-lom, iz ispravnog položaja tela, blagovremeno udisanje/izdisanje i prilikom izvođenja vežbi, ne zavisi samo lekovit efekat, već i uspešno prihvatanje vežbi.

 **Rešenje zdravstvenih problema** zahteva posebnu organizaciju nastave sa đacima raspore-đeni iz zdravstvenih razloga u posebne medicinske grupe privremeno izuzete ‘’pošteđene’’ od fizičke aktivnosti, propušteno nekoliko časova zbog bolesti, sa urođenim razvojnim ma-nama. Ovome učenici i roditelji treba da obrate posebnu pažnju. Rešavajući zdravstvene probleme, učenici se uče metodama kontrole i procenjujući stanje organizma. Ovo je veoma važno u smislu obuke i bavljenja samostalnom (samoregulisanom) upotrebom fizičkih vežbi.

**Časovi fizičkog vaspitanja imaju velike mogućnosti da utiču formiranje ličnosti učenika**. Te mogućnosti su svojstvene samoj (iz)gradnji časa, ako nastavnik kontroliše ovaj process i pedagoski deluje, postavlja vaspitne ciljeve i zadatke, postiže pozitivne rezultate; mada ako je ovaj proces spontan, tada možete čak dobiti i negativan efekat.

Nastavnik, učitelj ne može da ignoriše nemarni odnos dece prema prirodi, da dopušta neurednost u opremi, dozvoljava uvredljiv ton i podsmeh učeniku koji je pao u vežbi. *Tradicionalni oblici organizacije imaju veliki vaspitni naboj časa koje nastavnik mora neprestano imati na umu, izlažući ih određenim zahtevima za učenike.*

Kao i unapređenje zdravlja, i obrazovni zadaci se rešavaju na neraskidiv način komunikaci-jom, saradnjom, vaspitanjem na svakom času od početka do kraja. U nizu slučajeva mogu da deluju nezavisno, sa jasnom formulacijom i pisanjem u sinopsisu.

Dodeljeni zadatak mora biti u skladu sa vremenskim ograničenjem i njegovim formulacijom treba da bude toliko dostupan učenicima da i oni sami mogu proceniti nivo njihove odluke.

Već u procesu postavljanja zadataka nastavnik pribegava interdisciplinarnosti veza koje bi, s jedne strane, trebale da doprinesu formiranju poverenja učenika u podesnost zahteva nasta-

vnika fizičkog vaspitanja, a s druge strane ističu praktični značaj znanja stečenog iz drugih predmeta. U najvećoj meri na časovima fizičkog vaspitanja koristi se znanje učenika o predmetima, kojima se može objasniti suština pokreta i njihovih efekti na telo i psihu.

U svakom času nastavnik rešava mnoge probleme, ali naglašava učeniku da se usredsredi na najvažnije na času. Takvi zadaci povezani sa vežbanjem i treningom, mogu se izvući i na času. Najavljuje ih nastavnik na početku časa, uz obrazovni i zdravstveni značaj ovog časa.

*Ciljevi časa, njihovo postavljanje i skretanje pažnje učenicima treba biti usko povezan sa dru-gim oblicima rada na fizičkom vaspitanju učenika* i *posebno njihovim samostalnim radom.*

1. **SADRŽAJ ČASA FIZIČKOG VASPITANJA U ŠKOLI**

 **Sadržaj časa fizičkog vaspitanja je koncept koji zaslužuje posebnu pažnju i analizu.**

Na osnovu odnosa između procesa učenja i njegovog oblika organizacija (časa), sadržaj časa treba smatrati kao skup osnovnih aspekata procesa učenja, koji uključuje:

1) aktivnosti nastavnika i učenika;

2) rezultate na koje je usredsređena interakcija nastavnika i učenika, izraženost u znanju, veštinama (sposobnostima), kao i morfološke i funkcionalne promene u organizmu učenika;

3) fizičko vežbanje i dr. aktivnosti, čije izvođenje osigurava postizanje predviđene svrhe časa.

Aktivnost nastavnika je najvažnija komponenta sadržaja časa fizičke kulture. Prethodi aktiv-noj kognitivnoj aktivnosti učenika i vodi ih.

Najznačajniji trenuci koje treba razmotriti u aktivnostima nastavnika:

 - definicija i specifikacija svrhe časa;

 - potkrepljenost pedagoških zadataka časa, čije rešenje pruža postizanje odgovarajućeg cilja;

 - priprema mesta za čas;

 - organizovanje učenika za aktivno učenje (učenje učenja);

 - postavljanje obrazovnog zadatka učenicima;

- osiguravanje njegove percepcije;

 - svest o vaspitnom zadatku;

 - psihofiziološka priprema učenika za rešavanje glavnih problema i delova časa;

 - organizacija aktivnih obrazovnih aktivnosti;

 - dobijanje konkretnih informacija o kvalitetu obrazovnih aktivnosti đaka;

 - procena primljenih informacija;

 - analiza i diskusija rezultata obrazovnih aktivnosti sa učenicima;

- korekcija sopstvenih pedagoških uticaja na odjeljenje učenika (gr.učenika, pojedinačno);

 - utvrđivanje sadržaja samostalnih studijskih zadataka za učenike;

 - pomoć i osiguranje u sprovođenju aktivnosti praktične obuke;

 - regulisanje nastavnog opterećenja učenika;

 - sumiranje rezultata časa;

 - završavanje časa definisanjem grupnih, opštih i individualnih domaćih zadataka.

Ova lista elemenata nastavnikove aktivnosti i njihovih redosled može da varira. Nastavnici imaju najveće poteškoće u postavljanju ciljeva i zadataka za odeljenjski tim, tj. prevođenje sopstvenih ciljeva u ciljeve i zadatke odeljenjskog tima. Inače, dominantna motivacija kod učenika i, posledično, aferentna sinteza funkcionalnih sistema koji odgovara predstojećem aktu ponašanja (performansi proučene motoričke akcije).

Aktivnosti učenika sprovode se u skladu sa aktivnostima nastavnika, i imaju sledeći sadržaj:

 - priprema za čas (obezbjeđenje sportske odeće, obuće, usaglašenost lične i socijalne higijene, domaći zadaci, psihološko prilagođavanje energetskoj aktivnosti na času);

- prisustvo na mestu časa;

 - fokusiranje na njegove pedagoške uticaje (verbalni, vizuelni itd.);

 - izvršavanje zahteva, zadataka nastavnika;

 - percepcija i svest o obrazovnim zadacima (zahtevima);

 - osmišljavanje sopstvenih akcija;

 - aktivan intelektualni i praktično-saznajni rad;

 - samo- i uzajamna kontrola rezultata praktičnog rada;

 - dobijanje konkretnih informacija o kvalitetu sopstvenog vežbanja, treninga aktivnosti;

 - samoprocena obrazovnih aktivnosti (međusobno ocenjivanje);

 - samo- i uzajamna analiza vrednosnih sudova;

 - diskusija o rezultatima obrazovnih aktivnosti sa ostalim učenicima i nastavnikom;

 - prilagođavanje sopstvenih obrazovnih i kognitivnih aktivnosti i dr.

Kao rezultat zajedničkih aktivnosti nastavnika i učenika na času fizičke kulture, postiže se cilj ne samo ovog časa, već i njihove serije (ciklusa) u četvrtini, semestru, modulu, akademskoj godini: ciljevi za fizičko vaspitanje učenika osnovne, i srednje škole.

Ovde se uzimaju u obzir pedagoški, fiziološki i psihološki zakoni procesa nastave u sprezi sa unapred planiranim didaktičkim ciljem časa. Povezana je aktivnost učenika na času u ovoj discipline izvođenje fizičkih vežbi (do 90% ukupnog vremena).

Motorička gustina na času fizičkog vaspitanja je usko povezana sa njegovom tipom. Čas usa-vršavanja (‘’ponavljanja’’) **imaju najveću motoričku učestalost naučenog** i uklopljenog. **Najmanje je časaova učenja novog gradiva i kontrola**, koji zauzimaju malo prostora u godišnjem programu. To ukazuje da je fizička vežba najvažnija tj. obim i značaj komponen-ata sadržaja časa fizičke kulture.

*Rezultati interakcije učenika sa nastavnikom, regulisani ciljevi časa i njen predmetni sadržaj zavise od određenih funkcionalnih procesa koji se javljaju u različitim sistemima organizma.*

*Promene u psihofiziološkim procesima i stanju uključenih uzrokuju naknadne promene u razvoju funkcija različitih sistema organizma, formiranje specifičnih znanja, motoričkih, inst-*

*ruktivnih i metodičkih veština učenika*. **Sve navedene komponente sadržaja časa su usko i međusobno povezane i međusobno zavisne**. Ovaj odnos karakteriše drugi značajan pogled na čas fizičkog vaspitanja, a to je **struktura časa.**

1. **STRUKTURA ČASA ŠKOLSKOG FIZIČKOG VASPITANJA**

Školski čas fizičkog vaspitanja obuhvata sledeće osnovne strukturne elemente: **organizacija pažnje, priprema tela, učenje novog, uvježbavanje-usavršavanje, procena stepena usvojenosti (asimilacije), organizacija uslova, korekcija opterećenja, sumiranje rezultata časa, ispunjavanje i obrada domaćeg zadatka**

Od ovih osnovnih elemenata formira se jedan ili drugi deo školskog časa fizičkog vaspitanja koji odražavaju osobine obrazovnog procesa u predmetu "Fizička kultura".

Delovi časa fizičkog vaspitanja formirani su u skladu sa logikom obrazovnog procesa, tj. postepeno uključivanje učenika u kognitivnim aktivnostima, postižući potreban nivo psiho-fizičkog stanja uključujući; održavanje nivoa postignuća učenika tokom časa; kombinacija kolektivnog rada na času u skladu sa rasporedom školskog dana.

Jasno, strukturu i strog prelazak iz jednog dela u drugi u skladu sa obrascima formiranja motoričkih veština, sposobnostima i razvojem motoričkih osobina. Ovo je takođe povezano sa poštovanjem velnesa i obrazovne orijentacije svakog časa.

U srednjoškolskoj didaktici razlikuju se elementi – strukturne komponente časa koje su prihvatljive za školski čas fizičkog kulture.

 Slede glavni elementi časa:

 - organizovanje pripreme učenika za čas;

- postavljanje cilja časa i obezbeđivanje njegove percepcije od strane učenika;

 - psihofiziološka priprema učenika za savladavanje sadržaja časa i njihova aktivna kognitivna aktivnost kojom se bavi;

 - obuka u motoričkim akcijama;

 - razvoj (**usavršavanje dod I.D.**) motoričkih kvaliteta;

 - vaspitanje duhovnih, moralnih i voljnih osobina;

 - kontrola, procena i analiza rezultata obrazovnih aktivnosti učenika:

 - korekcija nastavnih i vaspitnih uticaja;

 - korekcija fizičke aktivnosti;

 - sumiranje rezultata časa;

 - kućni tj. domaći zadatak;

- organizovani završetak. (***uvodni i završni*** *deo časa mora živnuti, biti osmišljen*)

Ovi elementi čine pripremni, osnovni i završni deo časa fizičkog vaspitanja, obezbediti realizaciju njegovih pedagoških ciljeva i zadataka.

**6.1. Pripremni deo časa stvara brojne kvalitativne preduslove za glavni (osnovni)** vaspitno-obrazovni rad. Svrha ovog dela časa fizičkog vaspitanja je da obezbedi psihološku i motoričku i funkcionalnu pripremljenost učenika za rešavanje problema glavnog dela časa i postizanje ciljne postavke.

**Cilj osnovne faze časa se postiže** rešavanjem sledećih pedagoških zadataka:

- da organizuju timove, gr. učenika u odeljenju, da im privuku pažnju;

 - omogućiti učenicima način razmišljanja za (**pro)aktivne** kognitivne aktivnosti;

 - stvoriti povoljne mentalne i emocionalne uslove interakcijom aktivnosti nastave i učenja;

 - organizovati postepeno uključivanje u rad organa i funkcije sistema, opšte zagrevanje mišićno-skeletnog sistema, svih čula učenika;

 - formirati spremnost za obavljanje obrazovno-vaspitnog rada u osnovnom delu časa.

Neki obrazovni i vaspitni zadaci, ali ne na uštrb određene funkcije – uvode učenike da rade.

Sredstva - razne fizičke vežbe, čiju tehniku su učenici već dobro savladali, ili su već prikla-dni za brzu i laku primenu:

 - razne konstrukcije i obnove;

 - opcije za hodanje, trčanje i skakanje, izvedene u okviru postepenog vježbanja , ali relativno umerenog opterećenja;

- dobro poznate igre (nisu povezane sa velikim stresom, naglim i vrlo dinamičnim pokretima i radnjama, ili dugim pauzama u aktivnostima pojedinih učenika).

**6.2. Glavni deo časa projektovan je za postizanje rezultata predviđenih kurikulumom,**

operativnim dokumentima i trenutnim programiranjem i planovima za obrazovne, vaspitne,

rekreativne i razvojne aktivnosti. Cilj je osigurati aktivno učenje učenika odeljenja za sticanje specifičnih znanja, motoričkih i nastavnih veština i veštinama sa izraženim promenama u mentalnom i morfofunkcionalnom aspektu.

Pokazateljima razvoja motoričkih, duhovnih, moralnih i angažovanja voljnih kvaliteta.

Postizanje cilja glavnog (osnovnog) dela časa olakšava se odlukom sledećeg kompleksa pedagoških zadataka:

 - opšti i posebni razvoj mišićno-koštanog sistema, kardiovaskularnog i respiratornog sistema, kao i obrazovanje i održavanje dobrog stanja držanja tela, čeličenja tela;

- obučavanje učenika opštim i posebnim znanjima;

 - formiranje i usavršavanje motoričkih veština i sposobnosti opšteobrazovnog, primenjenog i sportskog karaktera;

 - razvoj i usavršavanje osnovnih i posebnih motoričkih (fizičkih) kvaliteta;

 - vaspitanje morala, manifestovano u motor. aktivnosti, intelektualnim i voljnim kvalitetima.

U isto vreme i zadataka moralnog i estetskog obrazovanja. Leki - razne vrste vežbanja koje pružaju efikasno rešenje za navedene zadatke. Glavni deo može obuhvatati specifične vežbe za uvodni i završni deo, ako je potrebno stvoriti bilo koje dodatne preduslove za izvođenje osnovnih vežbi, vratiti privremeno smanjene performanse itd.

* 1. **Završni deo časa** Cilj je dovesti organizam u optimalno stanje radi praćenja držanja, kao i stvaranja ako je moguće stavova za predstojeću obrazovnu aktivnost.

**Najtipičniji zadaci ovog dela:**

 - **smanjenje** aktivnosti kardiovaskularnog, respiratornog i nervnog sistema prema normi;

- **uklanjanje** prekomerne napetosti određenih mišićnih grupa;

 - **jačanje** veštine pravilnog držanja tela;

 - **samoregulacij**a emocionalnog stanja;

 - **sumiranje** rezultata obrazovnih aktivnosti, kratka analiza, ako je potrebno, pojedinačni trenuci ponašanja učenika;

 - **potreba za konkretnim domaćim- vežbanjem**.

**Sadržaji:**

 - opcije za hodanje i druge prirodne vrste kretanja **usmerenih na postepeno smanjenje stresa i tendenciju podizanja funkcija** kardiovaskularnog i respiratornog sistema;

 - vežbe za opuštanje i držanje tela;

 - posebne vežbe za pažnju i koncentraciju;

 - plesne vežbe i igre relativno mirne prirode;

 - umetnički oblici kretanja uz muziku, pesmu.

**7. EVALUACIJA AKTIVNOSTI UČENIKA U UČIONICI**

Važan uslov za visoku efikasnost rada učenika, manifestacija inicijativa i aktivnosti je procena njihovih aktivnosti. Napredak u fizičkom vaspitanju određuju tri kriterijuma:

 - **stepen prihvaćenosti**-(asimilacije) **i praktične primene znanja**;

 - **kvalitet ispunjenja motoričkih radnji**, izražen u **nivou posedovanja** tehnike prilikom izvođenja predviđenih programskih vežbi;

 - **standardi postignuća** predviđeni školskim programom.

Kriterijume za ocenjivanje treba razviti i saopštiti đacima pre učenja svake vežbe. Na osnovu razvijenog kriterijuma, učenici će moći objektivno da procene napredak učenja naučene motoričke akcije, kao i postignuća drugova.

Učenje dece samopoštovanju i uzajamnom uvažavanju važan je uslov za njihovu pripremu

samoproučavanje i tzv. samoregulisanje (psihofizička ravnoteža).

Preporuke za bodovanje za određene zadatke ne mogu biti prosečni, uobičajeni za sve. Učitelj mora da se vodi saznanjem, uglavnom nivoom pripremljenosti svojih učenika i postavljanjem sopstvenih standarda

Konačni rezultat se izvodi uzimajući u obzir sve tri njegove komponente, kao i one vrste vežbi gde ne postoje kvantitativni pokazatelji, određuje se pomoću tehnika pokreta i poznavanje relevantnog teorijskog materijala (vežbe ‘’brušenja’’ i plesa, akrobacije, silazak sa planina i uspon na planinsko skijanje, tehnika i taktika u sportskim igrama).

Pri ocenjivanju treba strogo poštovati princip objektivnosti, tj. ocena se (ne)daje za savladavanje sadržaja i opštih zahteva, bez obzira na osobine ličnosti učenika i njegovo ponašanje. Oznaka za postavljanje se najavljuje pred celim odjeljenjem sa komentarima, za šta je data takva poenta, za koje se ocena daje itd.

**10. UČENJE UČENIKA DA SAMOSTALNO UČE FIZIČKE VEŽBE**

Sprovođenje glavnih pravaca reforme opšteg obrazovanja i stručnih škola zahteva da nastavnik fizičkog vaspitanja ojača vaspitno-nastavnu orijentaciju nastave fizičkog kulture. Tokom nastave potrebno je gajiti odnos prema kome se poštuje učenik i njegovo zdravlje, sposobnost održavanja visokog nivoa performansi. Učenike treba naučiti osnovama: lične i javne higijene, opasnosti od rizika, zaraze ili virusa, pravilima za samo-učenje-pomoć.

Ovo predodređuje promovisanje časova radi obrazovanja školske dece za sistematsko vežbanje i na kraju može odlučiti problem uvođenja fizičke kulture u život svih ljudi.

Analiza najboljih školskih praksi u zemlji i brojne studije (N.A. Kozenko, G. B. Mejkson, V. N. Šaulin) su to pokazale procesom formiranja fizičkih potreba učenika, samopoboljšanje se sastoji od niza međusobno povezanih oblasti:

 - **negovanje pozitivnog stava i interesovanja** za nastavu kod dece i telesnu vežbu;

- **osposobljavanje učenika posebnim znanjem**, formiranje njihovih potreba sistematske obuke zasnovan na uverenjima;

 - **formiranje veština i sposobnosti** samostalnih studija;

 - **praktična obuka učenika za svakodnevne aktivnosti fizičke** kulture.

Kod mlađih učenika potrebe, po pravilu, rađaju pozitivne emocije izazvane samim postupkom izvođenja vežbi. Buđenje interesovanja učenika za fizičko vaspitanje promoviše kvalitetno izvođenje svih oblika nastave u školi, dobra opremljenost i estetski dizajn materijalne i sportske baze. Vrlo važan uslov za podizanje interesovanja su izvodljivi zadaci, i- obezbeđivanje uspeha procesa učenja.

Formiranje interesovanja dece za nastavu zavisi od atmosfere, koja vlada u timu nastavnika. S tim u vezi, jeste, lični primer, pre svega, nastavnika fizičkog vaspitanja, odeljenja vođe, učitelji u osnovnoj školi. Dobar primer za učenike su takođe aktivne fizičke vežbe, nastavnici ostalih predmeta, (roditelji, vršnjaci) kao i rukovodioci škola.

Od velikog značaja u formiranju interesovanja učenika za sistematsko fizičko vaspitanje jesu ako su se složile školske i porodične aktivnosti.

Značajan motiv za animaciju roditelja je efekat vežbanja na zdravlje dečjeg organizma.

Osnova za formiranje verovanja u potrebu za sistematskim samostalno vežbanje je znanje o

značaj nastave za svestrani, (radije bih rekao integralni) razvoj, fizičko usavršavanje, mentalne performanse, razvoj pozitivnih moralnih osobina i jake voljne osobine.

Lično iskustvo je takođe važno za oblikovanje uverenja, učenici za čije sticanje u učionici je potrebno stvoriti situacije, podsticanje učenika na sticanje znanja. To se postiže radeći ang-ažovano na zahtev nastavnika u učionici.

Sistematizujući teorijski materijal, potrebno je:

 - uvesti njegov sadržaj i obim u koherentan informacioni sistem, primereno praktičnom nastavnom materijalu školskog programa; (integracijom nastavnih programa)

 - da konkretizuju teme po odeljenjima, uzimajući u obzir obrazovne ciljeve i uzrasne karak-teristike polaznika;

 - uzeti u obzir mogućnosti ostvarivanja obima i složenosti teorijskog gradivo na času;

 - naznačiti načine postupne kontrole i uvežbavanja prihvaćenog i usvojenog materijala.

Sticanje znanja je neprihvatljivo pamćenjem pojedinca odredbi nakon predavanja. Na času se mora naučiti neophodno znanje u procesu proučavanja praktičnog gradiva.

Računajte na uspeh uvođenja samostalnog učenja u svakodnevni život jer učenici mogu biti naoružani posebnim veštinama. Istovremeno, veštine zajedno sa znanjem treba formirati na svakom času. Ovako pravi nastavnici ojačaju nastavnu funkciju časa. Da bi to uradio, mora

se obavezno pridržavati dva uslova.

**Prvi korak** ka **samostalnom fizičkom vaspitanju učenika, praktična nastava za njih je domaći zadatak.** Kroz domaći zadatak, postepeno se stvara navika za sistematske aktivnosti čija primena postaje potreba za fizičko poboljšanje. Uvode se u školski program za učenika svih razreda i ne bi trebalo da bude epizodni pravac rada nastavnika fizičkog vaspitanja, i čine određeni skladan sistem njegove aktivnosti i rada učenika tokom školske godine i raspusta. – vikendom i praznikom.

Šta je takav sistem? Prvo, stvara se za godinu dana i uključuje niz zadataka koji su međusobno usko povezani na takav način da naredne možete izvoditi samo suočavanjem sa prethodnim. Drugo, kroz zadatke za leto moguće je obezbediti vezu u prihvatanju programskog sadržaja- materijala od časa do časa (‘’ponavljanje’’ naučenog, priprema za učenje složenijeg). Treće, ovi zadaci su usko povezani sa sadržajem školskog programa i odgovora u svakom određenom trenutku određenog sistem časa.

To se postiže uvođenjem domaćih zadataka u godišnje planiranje časova fizičkog vaspitanja. Četvrto, domaće vježbanje (kućni system) i zadaci uključuju sve oblike fizičkog vaspitanja učenika, i njima s jedne strane upravlja nastavnik, a s druge strane roditelji.

Ovi zadaci su posebno razvijeni za dečake i devojčice u skladu sa promenljivim sezonskim, biološkim ritmovima određenog prostornog terena. Pitanje izbora vežbi za rad kod kuće je veoma važno. Uslovi za ove vežbe treba da generišu interesovanje i pozitivne emocije kod učenika da na složen način utiču na motoričku funkciju.

Prilikom davanja zadataka potrebno je naznačiti vreme njihovog potvrđivanja i tajming- vremensko izvršenje i, prema tome, verifikacija različitih zadataka biće različita: od zadataka za sledeći čas (na primer, usavršavanje okreta na licu mesta) pre zadataka (za razvoj snage, fleksibilnosti ramena). Zavisi od vremenske razlike promena nivoa razvijenosti kvaliteta. Posebnost nastave samostalnog učenja u učionici je da za ovo treniranje nije određeno posebno vreme, izvedena u procesu izvođenja predviđenih za ovu lekciju ili čas vežbi u sva četiri smera.

 *LITERATURA*

B.A. Ashmarin. Teorija i metodologija fizičkog vaspitanja. M.: Obrazovanje, 1990.

2. I.S. Barčukov teorija i metodologija fizičkog vaspitanja i sporta. M.:„KnoRus“, 2012.

3. Iu.D. Železnjak. Teorija i metode nastave predmeta „Fizička kultura“. M.: „Akademija“, 2010. - 272s.

4. Iu.D. Železnjak, I.V. Kulišenko. Metodika nastave fizičke kulture, M.:„Akademija“, 2013.

5. V.M. Kačaškin. Metodika fizičkog vaspitanja. Moskva: Obrazovanje, 1980.

6. L.P. Matveev. Teorija i metodologija fizičke kulture: udžbenik. M.: Fizička kultura i sport, 1991.

7. B.N. Minaev, B.M. Shiian. Osnovi metoda fizičkog vaspitanja školarci. M.: „Obrazovanje“ 1989.

8.G.S. Tumanian. Zdrav životni stil i fizičko poboljšanje. M.: Akademija, 2006.

9. J.C. Kholodov, V.S. Kuznetsov. Teorija i metodologija fizičkog vaspitanja i

sport. Moskva: Akademija, 2012.