

КОНКРЕТИЗАЦИЈА ДНЕВНИКА СВАКОДНЕВНИХ КРЕТНИХ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА ОСНОВНЕ И СРЕДЊЕ ШКОЛЕ У РЕДОВНИМ И ВАНРЕДНИМ УСЛОВИМА ЖИВОТА

Дневник упражњавања свакодневних кретних активности ученика, чине његове странице у виду дидактичких картица о спровођењу изборних, методички уређених садржаја видова кретних активности ученика по данима недеље. Садржајем "Дневника" предочава се хроника збивања и запажања чији је актер и непосредни тумач доживљавања *ученик*.

Спроведене кретне активности у току једног мјесеца третирају се као развојни циклус јединица анализе његових садржаја и ефеката, као конкретни пут *постајања личности ученика* непосредним сазнањем и њеном конкретизацијом испољавања своје индивидуалности.

Крајем недеље ученици међусобно упоређују своје седмичне програме (наставне садржаје), разматрају поступке о њиховој примјени, њиховој привлачности, процјењују свој сазнајни и емоционално-мотивациони однос до истих, стечено искуство и претпостављене ефекте. Наставници физичког васпитања и разредне наставе процјењује прикладност организационо-педагошких приступа пројектовању и реализовању кретних активности ученика по данима недеље у односу на њихов карактер, трајање, учесталост и интензитет примјене. Ефекти њихове примјене процјењују се нивоом (нивои А, Б и В)¹ оставрених кретних активности: учесталосту, обимом, разноврсносту и испољеним духовно-стваралачким односом до њиховог пројектовања и реализовања.

"Дневник упражњавања свакодневних кретних активности" ученика представља прикладну основу поступног методичког увођења ученика у самоорганизоване видове спровођења кретних активности на нивоу индивидуалних развојних потреба ученика са подржавањем функционалних потенцијала, неопходних за пуни раст и развој организма и духовног, идејно-креативног приступа у испољавању индивидуалности при формирању физичке културе личности. При томе се вољној ангажованости и испољавању индивидуалног стваралаштва ученика придаје водећа улога.

Разноврсносту упражњавања видова кретних активности шири се спектар потреба ученика за саморелацијом, а тиме и за формирањем интересовања и потреба за регуларним самосталним бављењем *изборним* видовима кретних активности у социокултурном простору физичке културе мјеста живљења.

Стратешки задатак је да се, социокултурним дјеловањем школе, породице, вршњака и локалне заједнице, формира садржајни педагошки систем дјеловања на развој способности, формирање и експресију личности ученика дјелатносним приступом.

Примјеном организационих и педагошких (наставних) технологија обучавања и спровођења видова кретних активности се формира привлачни амбијент образовног и културлошког дјеловања у животној средини и успоставља мотивационо-емоционални сазнајни однос до потреба и интересовања ученика за самосталним (и групним) бављењем изборним видовима физичких, рекреационих, спортских и физичких рехабилитационих дјелатности у социјализујућем пространству физичке културе и локалне заједнице.

¹ **Ниво А** = остваривања изнад нивоа очекиваног, **Ниво Б** = остваривања на нивоу очекиваног, **Ниво В** = остваривања испод очекиваног

ДНЕВНИК УПРАЖЊАВАЊА ВИДОВА КРЕТНИХ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА У ТОКУ НЕДЈЕЉЕ

Име и презиме _____ Раз./одјел. _____ Датум _____

ВИДОВИ КРЕТНЕ АКТИВНОСТИ КОЈИ НАЈВИШЕ УПРАЖЊАВАМ:

1. _____ 2. _____ 3. _____

ДА ЛИ ЋЕ УПРАЖЊАВАНЕ КРЕТНЕ АКТИВНОСТИ ПОМОЋИ РАСТУ И РАЗВОЈУ:

СРЦА: _____ ПЛУЋА: _____ МОЖДАНИХ ФУНКЦИЈА: _____

КООРДИНАЦИЈЕ: _____ СНАГЕ: _____ ИЗДРЖЉИВОСТИ: _____

МИШИЋА: _____ ЗГЛОБОВА: _____ КОСТИЈУ: _____

Дани	Видови кретних активности	Минути упражњавања	Кретни квалитети
Понедељак			Снага: мишића леђа, трбуха, ногу и руку
Уторак			Скочност: Поскоци (у чучњу, скок удаљ, уназад, увис)
Сриједа			Брзина: ходања, трчања, покрета руку, ногу (у мјесту) Дисајна гимнастика
Четвртак			Гипкост: у куковима раменима
Петак			Спретност: бацања и хватања
Субота			Окретност: брзина кретања напред- назад, Л /Д страну
Недјеља			Издржљивост: у хо- ду, трчању, упражња- вању елементарних кретних навика

УКУПНО УПРАЖЊАВАНИХ САТИ НЕДЈЕЉНО / МИНИМУМ ФИЗИЧКИХ АКТИВНОСТИ:

_____ / _____

Форма и прикладни оквир садржаја "Девник упражњавања видова кретних активности" еволуира педагошко-културним функцијама са узрастом ученика:

- феноменолошким евидентирањем годишњег програма манифестација, приредби и такмичења;
- педагошко-психолошким аспектима сазнајног, интелектуалног и емоционалног праћења и процјене процеса и достигања ефеката (резултата);
- *индивидуалним креативним особеностима реализовања и доживљавања изборних видова кретних активности повезаних са садржајима др. видова културе.*

Представљеним узором обрасца "Дневника упражњавања видова кретних активности" ученици евидентирају карактеристике процеса кретних активности реализованих по данима у недјељи (упражњаване у трајању од 15-20 мин. **дневно**) **процјењују** претпостављене резултате (ефекте) дјеловања према осјећају и укупном обиму његовог упражњавања у току недјеље.

Сфера кретне дјелатности ученика (као нужде у свим ванредним ситуацијама) испољава се, што је врло важно, и формом умне (и кретне) дјелатности. Физичко васпитање, физичко образовање и физички развитак разматрају се као процеси и ефекти кретне дјелатности. Пројектују се, прате и процјењују. Њихова суштина се састоји у обогаћивању сазнања о вриједностима физичке културе и здравом начину живота, о формирању мотивационе спремности за регуларно, самостално упражњавање **изборних** кретних активности.

Похрањене информације у "Дневнику упражњавања видова кретних активности ученика" представљају објективизовано полазиште за дијалог међу ученицима и ученика са наставником разредне наставе, и наставником физичког васпитања о карактеристикама и ефектима дјеловања спроведених кретних активности на:

- *спознаји вриједности* упражњаваних видова кретних активности и различитости мотива формирања потреба и повећања интересовања за њихово редовно самостално упражњавање,
- *утицају видова кретних активности* на развој и испољавање појединих аспеката физичких квалитета и способности (снага, скочност, брзина, гибкост, спретност, окретност, издржљивост и сл., и др.),
- *испољавање иницијативе и стваралаштва* (у скученом простору и амбијенту) за смишљање и примјену нових варијанти вјежби и покретних игара, мотивационе спремности за њихово провођење,
- *потребу сарадње* у паровима (мањим групама) при упражњавању видова кретних активности,
- *одговорност за регуларно спровођење* самосталних кретних активности и остваривање самоконтроле, саморазвитка, самообразовања и самоусавршавања,
- *важност загријавања и смиривања организма* при завршавању активности, за мотивациону припремљеност реализовања пројектованог садржаја кретних радњи
- *дисајна гимнастика (на нос)*, јачање плућа, мишића удисача, издисача, те повећања екскурзије грудног коша (груби тест за процјену држања тијела).

Ученици међусобно и са наставником разредне наставе и са наставником физичког васпитања упоређују садржаје видова кретних активности и времена њиховог упражњавања у току недјеље на њихов животни стил, кретно подржавање функционалних резерви организма неопходних за раст и развој, отпорност и виталност организма, на неповољне утицаје средине и све већег времена провођења у нарушеном положају тијела, статичког и седентарног начина

живота (тзв. "сједећи начин живота"), и видова дјелатности условљених енормном техноло-гизацијом начина учења, пасивног провођења слободног времена, и на уштрб здравог и здравствено корисног стила живљења.

Структура недјељног садржаја видова кретних активности ученика, представља програмску и методичку основу задовољавања потребама за мотивисаним кретним активностима ученика, педагошким дјеловањем на његову кретну, емоционално-осјећајну и интелектуалну сферу.

Треба поћи од претпоставке да је процес формирања ученикове индивидуалности спознајан и управљив, када се проводи у педагошком систему, гдје је индивидуално прихватање циљева упражњавања кретним активностима у складу са личним потребама ученика за овладавање вриједностима, путевима и формама физичког и духовно-културног развоја. Битно је имати у виду чињеницу да се укључивање у конкретну дјелатност може очекивати само ако је ученик мотивисан на њену стваралачку реализацију, мобилизацијом својих природних способности, знања, умијења, духовно-културног и животног искуства. Управо се карактером, структуром и усмјереношћу мотива кретних активности личности ученика одређује ниво његове личне физичке културе ученика (физичко, психичко и духовно-вриједносно сазнање, стваралачки (у)вид мишљења, идеја и самореализовања).

У том процесу ученици откривају вриједности образовних програма и социокултурни смисао индивидуалног пута ученика у формирању личне физичке културе темељене на складу образовног и културног, тјелесног и духовног у личности ученика.

"Дневник упражњавања видова кретних активности ученика" представља информациони, објективизовани и опредмећени инструментариј стављен у функцију педагошког система пројектовања садржаја и педагошких технологија усавршавања организације физичког образовања, диференцираним приступом индивидуализовањем садржаја обучавања, дјеловањем личним примјером на културни развој ученика школског узраста.

Треба имати у виду да се педагошка технологија формирања видова кретних активности ученика не може једноставно описати предоченим функцијама "ДНЕВНИКА", као информационог инструмента, јер се мора упоредо пројектовати и доживљавати у реалним образовним и социокултурним условима дате средине, у реалном времену.

Бањалука, 5. маја 2020. године

Издвојио и припремио
Инспектор-просвјетни савјетник

Др Душан Сп. Илић