

ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
- Услов који (п)остаје или га неће ни бити –

Душан Сп. Илић
Милева Илић
Марина Гатарич
Р Е З И М Е

У теми овог рада су образложени начини и врсте планирања и програмирања у настави физичког васпитања од глобалног до непосредног припремања за наставу (до појединости које су важне за микропланирање). Наставницима физичког васпитања је предочен досадашњи, традиционалан начин њиховог глобалног планирања и програмирања програмских садржаја (само спортско-техничког образовања) уз додатни напор и примјер планирања и програмирања преостала интегрална тематска подручја физичког васпитања развој моторичких способности и повезивања физичког васпитања са животом и радом (приказан у прилогу рада).

Кључне ријечи: НАСТАВНИ ПЛАН И ПРОГРАМ / ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ / ОСНОВНА И СРЕДЊА ШКОЛА / ГОДИШЊА, ОПЕРАТИВНА, НЕПОСРЕДНА ПРИПРЕМА / ИНТЕГРАЛАН РАЗВОЈ / ТЕМАТСКО ПОДРУЧЈЕ / ЦИЉ МЕТОДИКЕ

Бања Лука, 10. јула 2008. године

Др Душан Сп. Илић, стручни савјетник, Републички педагошки завод, Бања Лука
Милева Илић, проф. УТТ школа, Бања Лука
Марина Гатарих, проф. ОШ "Ј.Ј. Змај", Бања Лука

ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА "Услов који (п)остаје или га неће ни бити"

"Нема лепшег задатка него што је:
омогућити неком развитаку, помоћи човјеку у његовој
тежњи за успехом" (И. Андрић: Знакови поред пута)

1. У В О Д

Промјене у образовању, професионална улога наставника физичког васпитања, оријентација наставе на обуку(учење), физичка спремност, повезивање физичког васпитања са животом и радом и **њихови исходи**, децентрализацијом и демократизацијом школског система би требале бити у складу **са потребама, способностима и могућностима дјеце**, са законима основне и средње школе. Министарство просвјете и културе Републике Српске данас у пероду промјена у образовању (тзв."реформи" **период од 2000 до 2004. год. и надаље**) је усмјерило своје задатке рада на смањење наставне грађе и олакшање захтјева(**оптерећења**) у систему образовања. За већину наставних предмета се то може узети у обзир међутим, не и за физичко васпитање као **интегралног дијела** васпитања и образовања. Физичка активност и кретно-игровне активности могу да пруже незамјенљив специфичан допринос физичком, интелектуалном, моралном и радно-естетском васпитању(расту и развоју) дјеце. Колико је физичко васпитање као дио васпитања **значајан**, превасходан, примаран за нормалну дјецу, оно је **значајније** за хендикепирану дјецу (са потешкоћама у развоју).

(Не)испуњавање административних обавеза, (не)остваривање услова, прилика за тај рад често **је у настави** физичког васпитања било **мјерило (не)професионалног рада** наставника физичког васпитања што је у супротности са стручном улогом која је нужна у мијењању постојећег стања(система) васпитања од предшколског до универзитетског нивоа.

Да би планирање и програмирање физичког васпитања¹ било вриједно пажње, постигло свој циљ, мора да испуни услове **ефикасности**², **ефективности**³ наставног процеса и у **право вријеме и на правом мјесту**. Планирање и припремање за наставу доприноси дубљој спознаји процеса рада и вриједности

¹ Према Поличу Б.: **Наставник настоји и јесте** у процесу планирања и програмирања као и насталих друштвених промјена бити "стуб" промјена(реформе) у образовању и то као: **техничар, научник, умјетник**. Посебно је важно у раду наставника да се поштују могућности управљања процесом физичког вјежбања. Види у књизи: **Хуманизација физичке културе**, НИП, "Партизан", 1967. Београд, стр. 85-134,

² реализација послова и задатака на **прави начин**

³ осмишљавање, коришћење, провођење **правих задатака, догађања, активности (средстава)**

наставничког рада што представља основ за његово даље **праћење, вредновање и (пр)оцјењивање**. Заиста, **нема васпитања без контроле** (регулације и корекције)

Двије основне напомене у планирању и програмирању су:

1. План реализације наставне грађе(циклуса) и непосредна припрема за час је сопствена наставничка визија остварења циља и задатака васпитно-образовног рада зависно од средине у којој се налази школа, ученици и наставник. Важно гесло је: "**ради локално, мисли глобално**"
2. У нашим школама, сви наставници па и наставници физичког васпитања се обавезују да попуњавају обрасце годишњег, мјесечног и непосредног програмирања исте или различите форме за све предмете. То је погрешно. За наставу физичког васпитања постоји примјерен и јединствен образац који обухвата три тематска подручја (спортско-техничко образовање, моторичке способности и повезивање физичког васпитања са животом и радом). Вриједан и стручан **прилог**¹ овој проблематици, једне **бањалучке средње(стручне) школе без своје дворане** каквих је у Републици Српској много, приказан је на крају рада.

Ови послови на почетку школске године се конкретизују **сопственим (школским)** годишњим програмом рада, **оперативним**, мјесечним (**моторичким**) планом или планом по **циклусима** (2 мј. или 16-18 часова) и **непосредним** припремама за час. **Не би требало** да се ради по тзв. "модулима"(неоубичајен је термин и непримјерен начин рада за општеобразовне предмете), **поготово за овај дио васпитања**) гдје би се 1. програмски садржај (**из**)водио и по њему носио назив полугодишњи фонд од 34 часа.

2. Р А З Р А Д А ПРОБЛЕМА

Годишњи програм рада физичког васпитања поистовјећујемо са сопственим (школским, глобалним) програмом рада физичког васпитања који је дио годишњег програма рада школе. Исти је актуелан, званичан, и обавезујући документ који су школа, руководство школе и наставници законом обавезани дужни обезбиједити и реализовати. Пожељно је да годишњи програм рада физичког васпитања изради стручни актив наставника школе како ради усклађивања рада наставника овог дијела васпитања у току школске године тако и саме наставе физичког васпитања који се савладава у одређеним разредима. Нажалост, то данас у нашим школама није могуће од 1. до 9. разреда. Имајући у виду низ промјена, допуна и редукација у наставним садржајима физичког васпитања током посљедњих година врло је значајно (**про**)студирати наставни план и програм у цјелини са акцентом на

⁴ Приказана форма (прилог) **резултат је дугогодишњег искуства и рада** познатог и цијењеног школског надзорника из Београда колеге мр Томислава Ацковића. Овом приликом расположиви образац топло препоручујемо својим колегама у основним и средњим школама. Уписани садржаји, као годишњи програм рада физичког васпитања ученика првих разреда, су по мишљењу аутора **примјер** који је карактеристичан за услове и рад првих разреда једне стручне школе у Бањој Луци. Оваква форма евиденције како за годишње, мјесечно и непосредно припремање наставника за ову врсту (физичког) васпитања налази се у **Дневнику рада** наставе физичког васпитања у основним и средњим школама Републике Српске.

циљеве, задатке и исходе рада физичког васпитања. За **промјене** у физичком васпитању **проблем** није само у **обиму градива**, већ прије свега у његовом **избору, редослиједу** примјене (**структури**) и **методичкој интерпретацији**.

Наставник треба у годишњем плану и програму физичког васпитања да наведе **број, називе и трајање појединих наставних садржаја (циклуса, тема, цјелина)** који се планирају за **учење(обучавање)** и **усавршавање(увјежбавање)**. Пожељно је навести изворе који служе у припреми програма, као путоказу за рад.

Оперативни(мјесечни) план и програм рада физичког васпитања припрема сваки наставник послје сачињеног годишњег програма рада. Свака школа доноси одлуку о: специфичној изради и реализацији оперативног плана и програма, његовој динамици и формама рада (јер не постоје школе са истим условима рада).

Пожељно је и корисно имати разрађен оперативни план рада у обрасцу педагошке документације који ће водити рачуна о циљевима и задацима физичког васпитања, потребама, способностима и могућностиа ученика, условима рада и средини у којима се изводи физичко васпитање. Појавом непредвиђених околности (којих је у нашим школама много), важно је имати осмишљену резервну варијанту у односу на планирано посебно водећи рачуна о потребама и могућностима ученика, промјени услова рада. Одступања и корекције у раду треба евидентирати у напоменама као и позитивна искуства и рјешења до којих се дошло.

Непосредна (писмена) припрема за час је важан услов за успјешан рад сваког наставника. Код планирања сваког часа увијек треба имати у виду садржајну страну тј. три основне дидактичке димензије: **екстензитет** садржаја (број потребних предвјежби), **интензитет** нервно-мишићних напрезања или боље речено **оптерећења** (сиже обима и интензитета) и **логички редосљед (структура)** појединих вјежби. Од непосредне припреме не може бити ослобођен нико од просвјетних радника без обзира на степен образовања, дужину радног стажа, врсте предмета односно дијела васпитања. Наставников **предмет рада је ученик**, а не наставни предмет. Наставни предмет и све што је у вези са њим **није циљ већ средство** помоћу којег наставник треба што ефикасније да помогне ученику да се формира у здраву, способну личност, која зна умије и хоће даље да **учи садржајно и смислено живи**. У центру наставних активности **је дијете, а наставни процес је јединство садржаја(програм) и форме** (дидактичко-методичка рјешења) којим се задовољавају његове тренутне потребе и развојне могућности. Зато је добар онај наставник који на часу **ствара услове за испољавање иницијативности, самосталности, толерантности, сарадње** и осталих педагошки **вредних облика понашања ученика**.

Слабост у настави физичког васпитања је што се наставници не припремају непосредно за час ни са старим припремама (као минималним условом). Таква активност је занемарена посебно када се има у виду сијасет питања, мјера (листа предвиђања) о којима треба водити рачуна. Оне су иновацијске и могу знатно унаприједити **квалитет** изведених часова. Под припремом за час подразумијева се **сопствена или договорена** припрема за два или више наставника. Њу може да сачињава **скица, подсјетник или конспект часа** који не треба да буде стандардизован, шематизован, увијек исти, посебно када се (из)води различита програмска грађа. Уколико се **ова припрема** покаже да **служи** : успјешном приказу **наставног стила, креативности, ефективности** поступака, методичко-дидактичког

проницања и **(пред)виђења** часа, наставникове **убједљивости** у успјешној демонстрацији, педагошкој документацији(материјалима), **развијени искустава са колегама** и предочи на увид школском надзорнику, директору и **приступачно прикаже, реализује**, онда је она остварила свој циљ. Припрема служи за остварење локалног циља, а послије и глобалног ("**ради локално, мисли глобално**").

У пракси постоје бројни примјери припрема за час. Наставник **сам врши избор** или посједује сопствени модел. За час физичког васпитања постоје одређене и нужне упуте за припрему часа. Оне су бројне што говори о сложености и тешкоћама добре организације и реализације часа.

Свеобухватна припрема за час физичког васпитања подразумијева :

1. **Јасан назив**, тема часа;
2. Општи **циљ** и специфични циљеви часа;
3. **Узраст ученика** са којима се изводи настава;
4. **Почетак и распоред** часа;
5. **Тип и основна етапа часа** како у погледу опште (педагошке) односно специфичне типологије(физичког васпитања) типологије; Да ли је логички повезано градиво са претходним?
6. **Социо-културни миље**, услови, простор, доба дана, температура;
7. **Стил рада** на часу и артикулација часа (**класична, савремена**¹);
8. Да ли час и дијелови часа испуњавају **васпитно-образовне и развојне** задатке, да ли су изабрана примјерена **средства и организација**? Да ли су средства издашна?
9. Води ли се рачуна о **свеобухватном раду и дејству** како на спортско-техничком образовању тако и на развоју моторичких способности и позитивног искуства(**добара**) које ученик носи даље у живот?
10. Како је **градиво претходно обрађивано**, која су позитивна искуства, а које слабости, шта мијењати?
11. Како **избјећи типичне**, монотоне и статичне часове? Којим средствима и којим кретним комбинацијама, којом артикулацијом часа?
12. **Извори** консултовања;
13. **Начини мотивисања, амбијенти за учење** ученика и наставника;
14. **Начини, број и врсте** коришћења **арсенала** наставних средстава;
15. **Повезаност наставе** са градивом осталих предмета (музика, математика, физика, биологија, животни стил, естетика, етика, говорна гестикаулација, симболизовање, умјетност изражавања и сл.)
16. Да ли је градиво **осмишљено** за ученике и наставнике?
17. Имају ли ученици могућност и услове **међусобне сарадње**, такмичења?
18. Да ли су упуте и демонстрације јасне, гласне, занимљиве и убједљиве?
19. Јесу ли **средства** физичког васпитања **методички** коректно дата и изводљива процјенивши ученичка знања, умјећа и способности?
20. Како да сви **буду** активни **кретно, мисаоно и емотивно**(обим и интензитет подражаја)? Који су начини за провјеру и испољавање?

⁵ Час може да се припреми и реализује не само у четири класична дијела него и у два или три дијела, зависно од врсте наставне теме, наставне јединице, типа, циља, задатака часа и др.

21. Каква је **исправност** постављених захтјева наставника и његове реализације од стране ученика? Какве мјере и задатке предузети да би се они боље (из)водили? **Задужења и** улоге појединца, пара, групе ђака?
22. **Када и како реаговати на типичне и појединачне** грешке ученика ?
23. Да ли говорити и показивати **када и како вјежбати**, како није добро?
24. Пружа ли се ученицима **прилика да ријетко или често** добију повратне информације? Да ли "ослушкујете" **одговоре и реакције** ученика?
25. **Вршите ли контролу** вањских и унутрашњих знакова оптерећења? Како их утврђујете?
26. Која **подстицајна и мотивациона** средства користите на часу?
27. Које су **потврде** постизања циљева часа?
28. **Начин упућивања** ученика да активности из наставе користе у ваннаставним и ваншколским активностима? **Какви су ефекти?** Да ли ученици користе **домаће вјежбање**, у ком виду, обиму и интензитету?
29. Какав је **приступ обдареним ученицима и ученицима са потешкоћама** у развоју? Шта им је потребно?
30. Шта и како у појединим наставним садржајима боље рећи **тематским подручјима пратите, вреднујете и оцјењујете** сопствени и рад ученика, укључујући све 3 тематска подручја (досије, **КФР**, дневник физичких активности)? Погрешно је и једнострано, нестручно пратити, вредновати и оцјењивати само спортско-техничко образовање.
31. Је ли ученицима и наставнику учење и вјежбање **задовољство**, како то осигуравате, чиме се служите? Да ли су ученици у прилици да, уз помоћ наставника, врше **домаће и корективно вјежбање** и тиме **развијају (под)стичу и унапређују емоционално здравље¹**?
32. Имате ли увијек **резервно рјешење(идеју)** ако час почне да иде другим током од замисли и како га "спасити"?
33. Колико ученика у школи је обухваћено ваннаставним активностима у оквиру физичког васпитања (евиденција у Дневнику рада)? У којим садржајима се то омогућава и **васпитава за добровољно упражњавање у тзв. "(о)домаће(но)м"** или **корективном (физичком) вјежбању?**

⁶ **"Емоционално"** не носи конотацију о раздвајању духа и тела као што то чини реч "ментално", тако да је холистичком погледу на организам (посебно у формативним годинама) ближа ова новија реч. Најчешће карактеристике емоционално здраве особе су: смиреност духа, релативна ослобођеност од напетости и анксиозности, способност да се непријатељска осећања усмере креативним и конструктивним каналима, осећајност и прикладно реаговање на осећања других, способност да се пружи и прими љубав, спонтаност емоционалног изражавања у облику који је одговарајући развојном ступњу појединца, способност да се конструктивно дела у реалности и да се прилагођава променама, осећај сигурности, осећај сопствене вриједности, уживање у контакту са људима, интеграција са вредностима које доприносе добробити друштва, флексибилност, складна равнотежа између самодовољности и спремности да се прими помоћ, способност да се прихвати тренутно осуђујење како би се у будућности постигао жељени циљ и способност да се ужива у животу.

Ц.Е.Кејн : Психологија и спорт, Нолит Београд 1984. стр. 236.

3. ЗАКЉУЧАК

Имајући у виду важност овог проблема у физичком васпитању увијек морамо полазити од чешћег, новијег **поимања циља физичког васпитања** која наглашава **пресудну улогу личности**, ученика у овом дијелу васпитања. Физичко васпитање и образовање је једино у школском систему које је усмјерено и зависно од ученикових знања, потреба, могућности и интересовања. Физичко васпитање је (...) **"активност постајања собом"**¹ што је у досадашњој пракси мало провођено, **искоришћавано** због изразито присутне традиционалне, једностране формалне концепције гледања на овај дио рада и васпитања. Зато и данас имамо планирање и програмирање само наставних јединица чак врсте спорта(тзв. спортско-техничко образовање) у овом дијелу васпитања, уз занемаривање остала 2 сегмента, **тематска подручја**² - **развој моторичких способности и повезивање овог дијела васпитања са животом и радом** у будућности. Наставници који изводе наставу са **акцентом методике** (ако и то раде): "на развијању, одржавању кондиције и обучавању и усавршавању спортско-техничког образовања ("вјештина") треба да се питају јесу ли то праве ствари у физичком васпитању. У то смислу недостају нам два сегмента "нове методике" на којима треба да се ради, а гласе : **методика тражења смисла и подстицаја за опредјељење и пристајања на вјежбање и методика учвршћивања и истрајавања у чину вјежбања**. Мало је квалитетних часова посвећених напредовању у овим тематским подручјима, односно сегментима "нове методике". Дobar педагог физичког васпитања није онај наставник који (из)води часове на којима се усвајају технике вјежбања, са високим физиолошким оптерећењем. **Прави наставник је онај чији ће се часови осмишљавати, изводити и градити у ваннаставним и ваншколским кретно-игровним и спортским активностима дјеце и омладине.**

Још увијек су присутна **једнострана**, нестручна и уска гледања у пракси, стварности, и колегама других струка (и неких наших колега) да је(су) физичко васпитање: игра, вјештина, "лакши" предмет, школски час(ови), физичко вјежбање, спортско васпитање и не дај Боже, усмјерено на норму(ом) или резултат(ом).

Укажимо поново да је физичко васпитање **дио васпитања и друштвена појава** које у својој суштини, језгру садржи **"програм физичких активности за овладавање добрима људских физичких активности"**. Он је **интегрално, свеобухватно упућено на: учинак("исход") телом, усмереност духа, (п)остајање човеком, и на крају слоганом "брже, даље, јаче(citius, altius, forstius)"**³.

Постоји још питања која заслужују пажњу (етичког, естетског социјалног, филозофског, стилског и др. поријекла) у физичком васпитању - припремама за наставу(час) и ваннаставне активности, **одомаћено вјежбање која заслужују пажњу. Укључите и неке ваше приједлоге, приступе, позитивна искуства у овај списак која знате и примјењујете у вашем раду. Будите задовољни својим послом јер радите са дјецом, будите светилници струке. На добро, срећу и задовољство дјечи и вама било!**

⁷ Матић, М.: Општа теорија физичке културе, Књига прва, ФФК, Београд, 1992. стр.250

⁸ **Тематско подручје** у физичком васпитању подразумева **интеграцију свих тјеловјежбоних активности и мисаоних процеса** ипољених у спортскотехничком образовању, развоју моторичких способности и повезивању физичког васпитања са животом и радом.

⁹ Матић, М. Општа теорија физичке културе, Књига прва, ФФК, Београд, 1992. стр. 96

ГОДИШЊИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА I раз.

Мј.	Часова	СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ
IX	8	Трчања (ниски старт, 100м, (50), 800(Ж) и 1000м (М) 5 часова Одбојка (Г. Одбијање, Д. Одбијање, Сервис, примјена у игри) 3 ч.
X	9	Одбојка (Игра обавезна 3 додира, измјена мјеста) 3 часа Кошарка (додавања, хватања, вођења са полагањем) 6 часова
XI	8	Вј. на спр. (кол. напр., назад, вага, стој на рукама,"звјезда") 6 ч. Народна кола и плесови 2 часа
XII	9	Вј. обликовања (истезања,јачања и лабављења-1 комплекс) 6 ч.. Народно коло-моравца ; плес по избору-валцер и др. 3 часа
I- II	10	Ритмичка гимнастика (лопта, вијача, обруч, састав) 4 часа Вј. на справама (партер, греда, правилно ходање) 6 часова
II	10	Примјена правила (одбојке, кошарке, атлетике) 3 часа Вј.обликовања (јачања, истезања, лабављења) 7 часова
IV	9	Одбојка (основе технике са захтјевима, у игри) 3 часа Кошарка (основе технике са захтјевима, у игри) 6 часова
V-VI	11	Атлетика (крос, истрајно трчање, спринт) 6 часова Одбојка и кошарка: оцјена напретка, систем (2:2 ; 3:3 ; 4:4) 5 ч.

Потпис директора _____

(72 часа годишње, 36 часова полугодишње, 2 часа седмично)

Развој моторичких способности	Повезивање физичког васпит. са животом и радом	Напомена
Раст и развој : висина и маса тијела, трч.50(100)м, 800(ж) 1000м(м),бац.мед., скок удаљ, згибови(издржај), претклон	Моторичке способн. (пратити, вреднов. и оцијенити) вођењем КФР-а из Дневника рада	Опис тестова дат у Методологији мјерења,вредновати нормативом школе или таблицама
Општа физичка припрема : Комплекс вј. обликовања Рад по станицама (мин. 3 рад мјеста и(ли) рад у врстама са доп. вјежбањем	однос према раду, равнотежа, аеробик, издржај, скочност, морално-вољне црте, осјећај за вријеме и ритам	Дозирати оптерећ. Унутр. и вањски знаци оптерећења
Вјежбе : координације, флексибилности, равнотеже	Припрема ученика за матуру и друге јавне наступе Уводити код ученика праксу извођења домаћег вјежбања	Обезбјеђење, припрема наставн. средстава,реквизита касетофон
Истезање Координација Мекоћа и љепота покрета Истрајати на правилности извођења	Припрема ученика за матуру и друге јавне наступе Остварење непосредних ефеката	Касетофон
Јачање скочности, мишића ногу, јачање руку и рамена	Правилно(васпитање) држање тијела, ходање (природне врсте кретања)	Лопте, вијаче, обручеви и палице
Вјежбање оних способности које заостају у развоју појединачно, групно	Припрема и јачање појединих система организма за будући позив компенз.-корективно вјежбање	Коришћење расположивих реквизита и ручно израђених
Примјеном основа одбојкашке, кошаркашке, рукометне технике (избор елемената)	Посебно уважавати шта је ученик усвојио (овладао)	Лопте, штоперице
Раст и развој : висина и маса тијела, трч.50(100)м, 800(ж) 1000м(м),бац.мед.,скок удаљ, згибови(издржај), претклон	Упоређивање и вредновање способности, посебно оних које заостају у развоју дјеце Процјена кумулативних ефеката	Стартни блокови, штоперице Нормативи,таблице Тестирање вршити по групама

Потпис наставника _____