

METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

5 predavanje

GLAVNI (TREĆI) DEO ČASA
DOC. DR SVETLANA BUIŠIĆ

TREĆI DEO ČASA - GLAVNI DEO

Cilj, zadaci i trajanje glavnog dela časa

CILJ glavnog dela časa je ostvariti postavljene ciljeve i zadatke časa.

Ovaj deo časa **smatra se najbitnijim**, jer se na u prethodna dva dela učenici uvode u rad i pripremaju za glavni deo časa.

TREĆI DEO ČASA - GLAVNI DEO

Najveći broj zadataka ostvaruje se u ovom delu časa, a od opštih zadataka iz nastavnog plana i programa fizičkog vaspitanja najbitniji su:

sticanje motoričkih veština,

poboljšanje motoričkih sposobnosti,

maksimalno podizanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i

zadovoljavanje osnovnih dečijih potreba za igrom i kretanjem.

TREĆI DEO ČASA - GLAVNI DEO

ZADACI glavnog dela časa su:

Zadaci u psiho-motornom domenu:

usvajanje i učvršćivanje raznovrsnih motoričkih veština, umenja i navika;

primena stečenih motoričkih umenja u složenijim situacijama kroz igru i takmičenje;

formirati, razvijati i održavati funkcionalne sposobnosti;

podsticanje i usmeravanje razvoja motoričkih sposobnosti (snage, brzine, izdržljivosti, koordinacije, gipkosti, ravnoteže, preciznosti).

TREĆI DEO ČASA - GLAVNI DEO

Zadaci u kognitivnom domenu:

usvajanje teorijskih znanja (teorijsko obrazovanje)
neophodnih za razumevanje primene motornih aktivnosti, kao i
pravila igre kako bi se primenjivale u svakodnevnom životu;
podsticanje učenika na samostalno vežbanje.

TREĆI DEO ČASA - GLAVNI DEO

Zadaci u afektivnom domenu:

podsticanje kolektivnog rada, radi prilagođavanja učenika za život u kolektivu;

socijalizacija ličnosti kroz poželjne forme ponašanja (saradnički odnos prema drugima, disciplinovano ponašanje, tolerantnost, poštovanje drugih (učitelja, imovine, drugara različitog pola, pripadnosti)

razvoj svesne discipline u radu;

formiranje pozitivnih moralnih i voljnih osobina učenika, podsticanjem volje, upornosti i istrajnosti u radu.

TREĆI DEO ČASA - GLAVNI DEO

TRAJANJE glavnog dela časa je od 25 do 30 minuta (50-60% od ukupno raspoloživog vremena), od predviđenih 45 minuta časa.

Glavni deo časa u mlađem školskom uzrastu treba da bude podeljen na dva dela:

A deo časa u trajanju od 15-20 minuta i

B deo časa u trajanju od 10-15 minuta.

U **A delu časa** realizuje se **sadržaj nastavne jedinice**, dok se **B deo časa** koristi za **elementarne igre i takmičarske aktivnosti**, kako bi se zadovoljila dečija potreba za igrom i kroz igru razvio sportsko-takmičarski duh kod dece, kao i povećao intenzitet vežbanja, a funkcionalne i motoričke sposobnosti podigle na viši nivo.

OSNOVNO SREDSTVO glavnog dela časa

Osnovno sredstvo glavnog dela časa je vežba koja je predviđena sadržajem nastavne jedinice.

POMOĆNO SREDSTVO glavnog dela časa

Pomoćna sredstva mogu biti sve raspoložive sprave i rekviziti, koje su potrebne za realizaciju nastavne jedinice.

OBLICI ORGANIZACIJE RADA

U glavnom delu časa mogu se koristiti **svi oblici organizacije rada** (frontalni, grupni, rad u paru, individualni), kao i različite metode rada.

METODE RADA

Metode rada se primenjuju u zavisnosti od tipologije časa.

Tip časa može biti:

OBUČAVANJE,

UVEŽBAVANJE,

PONAVLJANJE,

PROVERAVANJE,

KOMBINOVANI ČAS.

METODE RADA

Kod OBUČAVANJA koriste se sledeće metode rada:

Verbalna metoda (metoda žive reči),

Demonstraciona metoda (metoda pokazivanja),

Metoda praktičnog vežbanja (analitička, sintetička ili kombinovana metoda).

METODE RADA

Kod UVEŽBAVANJA koriste se sledeće metode praktičnog vežbanja:

- Metoda neprekidnog (kontinuiranog) vežbanja uz ujednačeno, umereno opterećenje ili sa promenom opterećenja - uz promenu brzine i tempa (za razvoj izdržljivosti),
- Metoda intervalnog (diskontinuiranog) vežbanja sa naizmeničnim smenjivanjem rada i odmora uz isto opterećenje ili uz promenu opterećenja (za razvoj snage, koordinacije, brzine).

METODE RADA

Bitan je redosled vežbi i opterećenja!

Vežbe za razvoj preciznosti i koordinacije treba da se primene pre vežbi izdržljivosti i snage.

TAKMIČARSKA METODA RADA

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).

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.

METODA IGRE

Metoda igre je slična takmičarskoj metodi, ali se u mnogo čemu i razlikuje.

Svaka igra ima **određena pravila** koja se moraju poštovati i na tome učitelj mora da insistira.

Igru karakteriše veliki broj raznolikih sadržaja fizičkog vaspitanja, saradnička komunikacija učenika koji pripadaju ekipi u cilju što boljeg savladavanja zadataka, 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. Takođe, kao i takmičarska metoda 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.

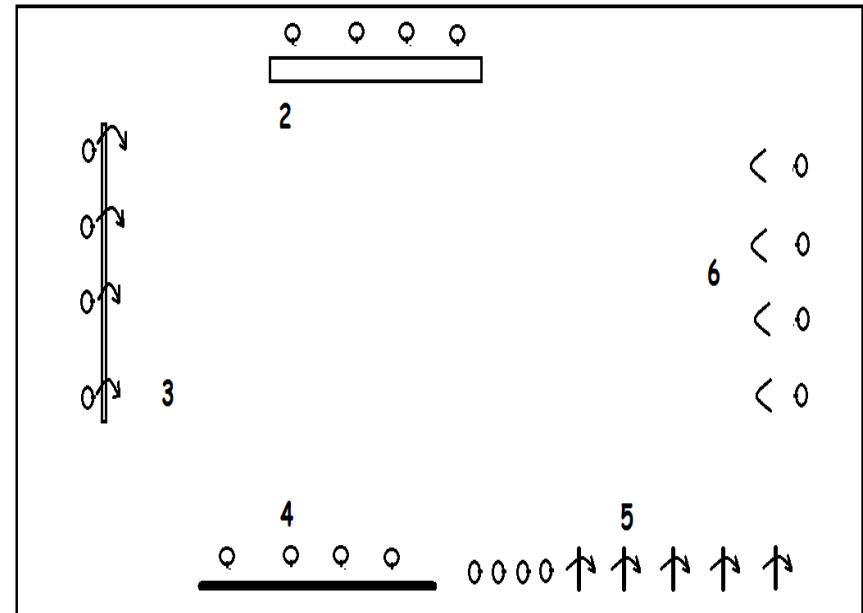
KRUŽNI METOD RADA

Kružna metoda (ili metoda stanica) karakteriše 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.

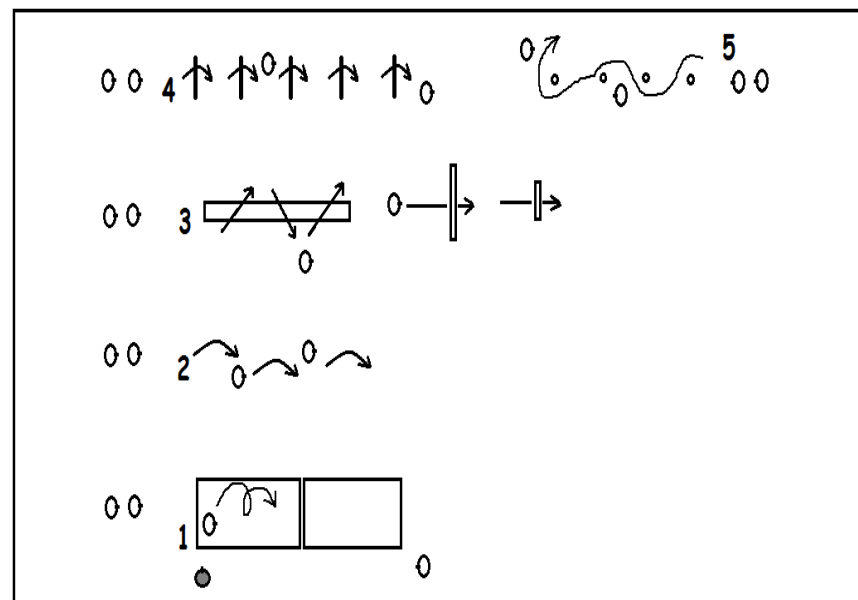
Ovaj način primene kružne metode koristi se obično kod **razvoja motoričkih sposobnosti**, a primenjuju se ranije naučeni (učenici poznati) zadaci



METOD STANICA

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.).



Literatura:

Rodić, N. (2013). Didaktika fizičkog vaspitanja. Sombor: Pedagoški fakultet.

PRAVILNIK O NASTAVNOM PLANU I PROGRAMU ZA PRVI I DRUGI RAZRED OSNOVNOG OBRAZOVANJA I VASPITANJA

("Sl. glasnik RS - Prosvetni glasnik", br. 10/2004, 20/2004, 1/2005, 3/2006, 15/2006, 2/2008, 2/2010, 7/2010, 3/2011 - dr. pravilnik, 7/2011 - dr. pravilnici, 1/2013, 4/2013 i 14/2013; "Sl. Glasnik RS - Prosvetni glasnik", br. 10/2017.

PRAVILNIK O NASTAVNOM PLANU ZA PRVI, DRUGI, TREĆI I ČETVRTI RAZRED, OSNOVNOG OBRAZOVANJA I VASPITANJA I NASTAVNOM PROGRAMU ZA TREĆI RAZRED OSNOVNOG OBRAZOVANJA I VASPITANJA

("Sl. glasnik RS - Prosvetni glasnik", br. 1/2005, 15/2006, 2/2008, 2/2010, 7/2010, 3/2011 - dr. pravilnik, 7/2011 - dr. pravilnik i 1/2013; "Sl. Glasnik RS - Prosvetni glasnik", br. 10/2017.

HVALA NA PAŽNJI!

Novembar, 2020.