

METODIKA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA 1

6 predavanja

ZAVRŠNI DEO ČASA

DOC. DR SVETLANA BUIŠIĆ

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Cilj, zadaci i trajanje završnog dela časa

Cilj završnog dela časa je postepeno smirivanje organizma učenika i uspostavljanje normalnog stanja fizioloških funkcija, približno onakvim kakve su bile pre početka časa.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Zadaci završnog dela časa su:

Zadaci u psiho-motornom domenu:

smirivanje organizma u fiziološkom i emocionalnom pogledu uz lagane vežbe i igre;

organizovano sklanjanje sprava i rekvizita.

Zadaci u kognitivnom domenu:

razgovori na razne teme (razvijanje higijenskih navika, lična i socijalna odgovornost...).

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Trajanje završnog dela časa je od 3 do 5 minuta.

Sadržina ovog dela časa zavisi od intenziteta rada na prethodnom delu časa i njegove sadržine.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Oblik organizacije rada - najčešće se primenjuje **frontalni oblik rada** (svi učenici istovremeno rade isti zadatak), a u nekim situacijama i **rad u paru** ili **grupni rad**.

Čas se obično završava u zboru uz pozdrav "Čas je završen, zdravo!" "Zdravo" i u kolonama izlaze iz sale, mada nije pravilo, pa se može završiti i nakon razgovora u slobodnoj formaciji, sedeći u krugu, polukrugu, na klupi, nakon čega učenici slobodno, disciplinovano izlaze iz sale.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Osnovno sredstvo završnog dela časa su **VEŽBE** (kroz umirujuće igre, igre zapažanja, pogađanja, preciznosti, lagano istrčavanje, hodanje, vežbe opuštanja (labavljenja) i istezanja, mirniji plesovi).

Pomoćno sredstvo mogu da čine **rekviziti**.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Sadržaji u završnom delu časa su:

AKTIVNOSTI ili IGRE koje ne zahtevaju emocionalno, funkcionalno i motoričko naprezanje, sporog tempa i slabijeg intenziteta,

BEZ trčanja,

u HODANJU,

vežbe istezanja bez ili uz muziku,

vežbe za razvoj preciznosti (pogađanje cilja iz mesta)

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Čas takođe može da se završi:

organizovanim sklanjanjem sprava i rekvizita od strane učenika (razvoj discipline, i podsticanje radne atmosfere),

razgovorom o času, higijeni, zdravlju, korisnosti vežbanja, koji podrazumeva i diskusiju učenika,

pružanje teorijskog znanja potrebno za usvajanje motorne aktivnosti, zastupljene kroz sadržaj časa,

saopštavanjem postignutih rezultata,

dogovoru za naredni čas ili neku drugu sličnu aktivnost.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

PRIMERI SADRŽAJA ZAVRŠNOG
DELA ČASA

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Igra "pogodi ko je vođa" - učenici sede u krugu. Učitelj izabere jednog učenika koji treba da pogodi ko je vođa i zamoli ga da okrene leđa krugu kako bi izabrao vođu. Nakon toga vođa počinje da zadaje zadatke koje svi učenici treba da ponavljaju (tapše rukama, pucketa prstima, udara dlanovima ili stopalima o pod, njiše se, maše rukama i sl.), ali da ne gledaju u njega, kako učenik koji pogađa ne bi pogodio ko je vođa. Kada pogodi, učenici menjaju mesta, ali se bira drugi vođa.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Igra "hladno-vruće" - izabere se jedan učenik koji će tražiti predmet, a ostali učenici ga sakriju. Svi zajedno hodaju po sali prateći učenika koji traži predmet. Kada se učenik koji traži nalazi blizu predmeta, govore "vruće", a kada je daleko od predmeta "hladno". Kada učenik pronađe predmet, izabere se drugi učenik koji traži.

Igra "Izaberi najoriginalniji kip" - Učenici stoje u slobodnoj formaciji u sali. Izabere se jedan učenik koji bira kip, ali i zadaje učenicima zadatak (da naprave kip balerine, plivača, odbojkaša, skijaša i sl.). Nakon datog zadatka učenici pokušavaju da stanu u položaj koji najbolje opisuje zadatak i zalede se kao kipovi, a učenik koji im je dao zadatak bira najoriginalniji kip. Kada ga izabere, učenici menjaju mesta.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Igra "Jakove, gde si?" - Izaberu se dva učenika, jednom se stavi povez preko očiju maramom, i on ima zadatak da traži drugog učenika koji stoji i ne pomera se, pitajući ga "Jakove, gde si?", on odgovara "Tu sam". Ostali učenici formiraju veći krug u kome se izabrani učenici nalaze, kako učenik koji traži ne bi izašao iz kruga i povredio se pošto ima povez preko očiju. Ako izađe ostali učenici ga usmeravaju u pravcu kruga.

Igra "Pogodi ko proizvodi zvuk" - Učenici sede u većem krugu i izabere se jedan učenik koji će "proizvoditi zvuk" (može da priča, imitira, oponaša životinje ili neke druge zvuke), sedeći u krugu sa drugim učenicima, i izabere se još jedan učenik koji sedi u sredini kruga, stavi mu se povez preko očiju maramom i on pogađa koji učenik proizvodi zvuk.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Igra "Pogodi kod koga je lopta" - Izabere se učenik koji će leđima okrenut prema ostalim učenicima baciti loptu preko glave. Ko uhvati loptu stavlja je iza leđa (ili doda drugom učeniku), na znak "sakrivena" učenik se okreće i pokušava da pogodi kod koga je lopta. Kada pogodi učenici menjaju mesta ili učitelj izabere drugog učenika koji baca loptu. U ovoj igri je važno da učenici budu šire raspoređeni po terenu, kako se ne bi gurali i otimali oko lopte, i pre pogađanja svi učenici treba da stave ruke iza leđa kao da drže loptu.

Igra "Kolarići paniću" - Učenici se uhvate za ruke i široko razmaknu. Uz pesmu "kolariću paniću" prvi učenik kreće da se provlači između dva učenika, a svi ostali učenici ga prate. Treba da se zapliću i pokušaju da se otpletu. Niko ne sme da pušta ruke.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Igra "Crvene rukavice" - Učenici izaberu sebi para sa kojim se igraju. Jedan učenik drži obe ruke ispred sebe okrenute dlanovima prema dole, dok drugi učenik drži svoje dlanove okrenute nagore ispod njegovih i golica ga prstima. Cilj igre je da ga nakon golicanja sa obe ruke udari (blago) odgore po rukama. Kada uspe, menjaju uloge.

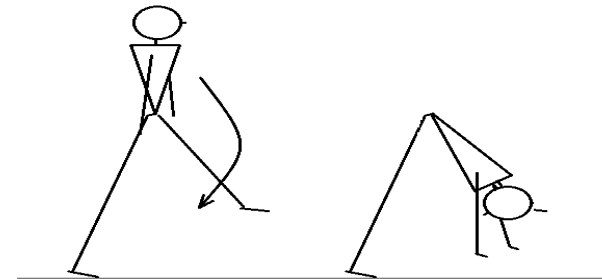
Ritmičko-plesne igre: "Valcer"

Narodne igre: "Ja posejah lan", "Ja posejah lubenice", "Dunje ranke".

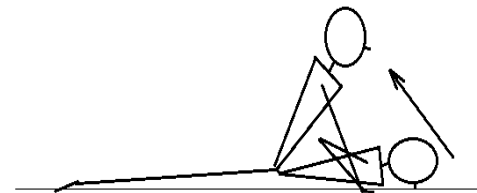
ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Lagane vežbe opuštanja i istezanja (mogu da se rade u slobodnoj formaciji, krugu, duž ripstola). Primer vežbi istezanja:

P.S. veliki raskoračni, priručiti;
duboki pretklon trupom
uz oslanjanje dlanova o pod;

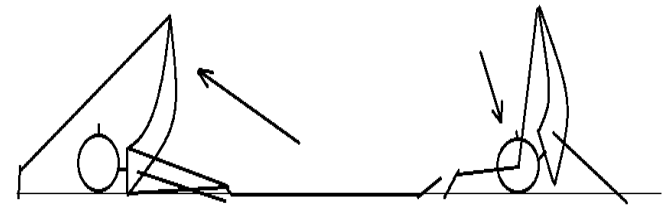


P.P. ležanje na stomaku pruženo,
predručiti zgrčeno oslonjeni
dlanovima o tlo; podizanje gornjeg
dela trupa uz opružanje ruku,



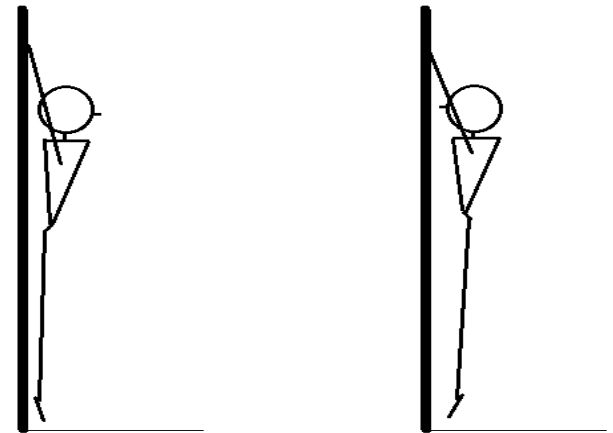
ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

P.P. ležanje na leđima pruženo,
priručiti; prebaciti noge preko
glave uz spuštanje kolena pored ušiju,



P.P vis, okrenuti leđima ripstolu,
nathvatom,

P.P. vis, okrenuti licem ka ripstolu,
nathvatom.



ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Hodanje uz akcenat na vežbe disanja (udah-uzručiti, izdah-pretklon trupom).

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Pogađanja:

Igra sa obručem-jedan učenik drži obruč sa dve ruke i pokušava da ga nabaci na drugog učenika koji stoji naspram njega na manjoj udaljenosti. Učenik na koji se nabačuje obruč treba da postavi ruke ispred tela pogrčene i dlanovima da pokrije glavu, kako ga obruč ne bi udario po glavi. Igra može da se igra u parovima, koji naizmenično rade zadatak, ili u grupama od 4-5 učenika (svi učenici u koloni jedan iza drugog nabačuju obruč na jednog učenika koji stoji naspram njih, i na kraju saberu koliko su imali nabačenih obruča; nakon toga se menja učenik na kojeg nabačuju obruč);

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Saberu pogodene brojeve-učenici po grupama od 4-5 učenika pokušavaju jedan iza drugog nogom sa određene udaljenosti (3-5m) da pogode najveći broj. Zbir čine pogodeni brojevi svih učenika iz grupe. Lopta kojom se gađa može biti veća ili manja (fudbalska, odbojkaška, teniska). Meta može da se napravi od papira i zalepi na zid do poda, a brojevi da se napišu, tako da najširi kvadrat bude u centru mete (broj 5), pa malo uži sa obe strane broja 5 (na koje se upisuje broj 4), pa zatim još uži 3, 2, i najuži sa oba kraja 1. Igra može i da se igra tako što će učenici sabirati samo svoje pogotke.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Pogodi svoju omiljenu voćku- učenici mogu da se podele u više grupa i da pokušavaju da pogode metu na kojoj se nalazi nacrtana voćka (kruška, jabuka, breskva). Meta može da se napravi od tvrdog kartona, obloženog stiropora na kome se nacrtava voćka (zakači se kanapom za ripstol) ili da se zalepi na zid papir sa nacrtanom voćkom. Metu treba postaviti u visini glave ili malo višlje, a udaljenost sa koje se gađa rukom treba da bude od 2-5m u zavisnosti od uzrasta.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Sakupi što više bodova-učenici pogađaju metu (može da se napravi od hamer papira ili nacrtā na zid i u njoj upišu brojevi) jednom rukom sa većom (odbojkaškom) ili manjom (teniskom, krpenjačom) lopticom. Zbir može da se računa grupno, ili pojedinačno.

Pogodi kroz obruč-na obruče koša zakače se plastični obruči kanapom. Jedan učenik polako zanjše obruč dok ostali naizmenično pokušavaju da pogode loptom (rukometnom, teniskom) kroz njega. Rad se odvija u grupi po 4-5 učenika. Kada svi završe gađa i učenik koji je zanjhao obruč. Treba napomenuti da učenik koji ima zadatak da zanjše obruč, mora da se skloni u stranu kako ga lopta ne bi pogodila.

ČETVRTI (ZAVRŠNI) DEO časa

Gađanje loptom u gol (rukom, nogom); u koš ili samo košarkašku tablu (sa obe ruke iznad glave, sa obe ruke od dole, sa jednom rukom);

Pogađanje kotrljanjem lopte rukom;

Kotrljanjem pogoditi čunjeve (kuglanje).

Literatura:

Kragujević, G. (2005). *Fizičko vaspitanje za drugi razred osnovne škole-priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Kragujević, G. (2006). *Fizičko vaspitanje za treći razred osnovne škole-priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Kragujević, G. (2004). *Fizičko i zdravstveno vaspitanje u prvom razredu osnovne škole - priručnik za učitelje*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

HVALA NA PAŽNJI!



Novembar 2020.