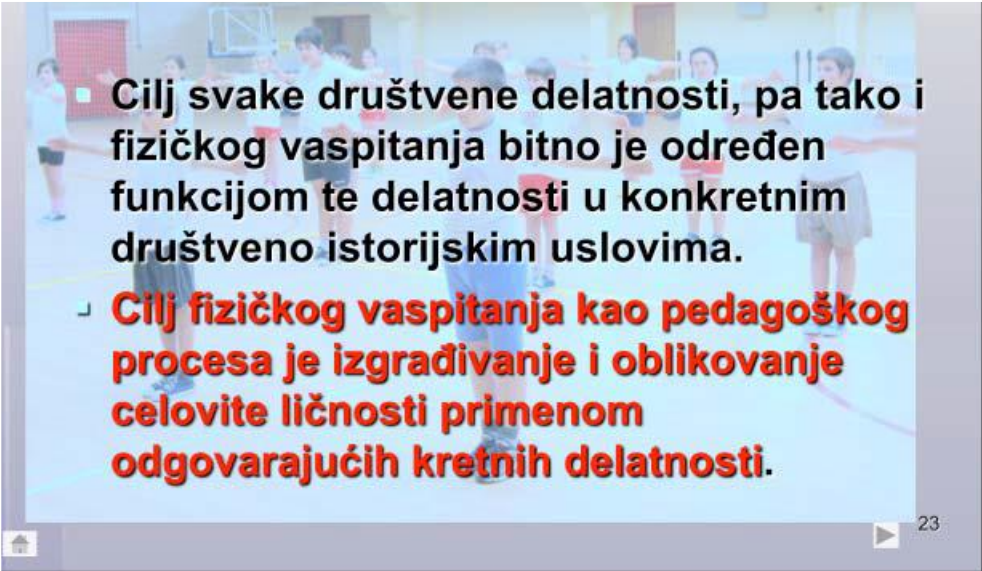


4. CILJ FIZIČKOG VASPITANJA

- 
- Cilj svake društvene delatnosti, pa tako i fizičkog vaspitanja bitno je određen funkcijom te delatnosti u konkretnim društveno istorijskim uslovima.
 - **Cilj fizičkog vaspitanja kao pedagoškog procesa je izgrađivanje i oblikovanje celovite ličnosti primenom odgovarajućih kretnih delatnosti.**

23

Radi jasnijeg sagledavanja cilja fizičkog vaspitanja može se reći da je usmeren u pravcu:

- da doprinosi svestranom razvijanju učenika i njegovom osposobljavanju za stvaralačku primenu fizičke kulture u životu radi jačanja zdravlja, radne sposobnosti,
- da doprinosi humanizaciji i socijalizaciji ličnosti,
- da doprinosi shvatanju i uloge fizičke vaspitanja u individualnom i društvenom životu.

24

tačnije-cilj fizičkog vaspitanja je orijentisan
na one komponente ličnosti na koje
može efikasno delovati a to su

zdravlje

telesni rast i razvitak

motorna umesnost /pismenost /

motoricka svojstva i sposobnosti

fizicko vaspitanje orijentisano i na druge
komponente ličnosti

/moralnu,radnu,emocionalnu,.. /

25

5. ZADACI FIZIČKOG VASPITANJA

- Cilj fizičkog vaspitanja ostvaruje se konkretizacijom zadataka opštih i posebnih
- Zadaci koje upućuju na glavne i prioritetne pravce delovanja.

▶ 26

▪ Zadaci su:

- jačanje i unapređenje zdravlja i podizanje zdravstvene kulture,
- podsticanje pravilnog rasta i fizičkog razvitka osobito dece i omladine,
- povećanja obima i nivoa motoričke informisanosti,
- vaspitanje, odnosno usmereni razvitak pojedinih funkcionalnih i motoričkih svojstava i sposobnosti,



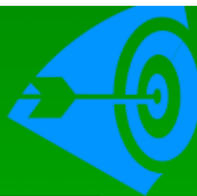
- vaspitanje moralno-voljnih osobina i pozitivnih crta karaktera (socijalizacija ličnosti),
- vaspitanje estetskih osećanja i vrednosti,
- vaspitanje pravilnog odnosa prema fizičkom vežbanju.



- Ovi zadaci mogu se označiti kao parcijalni ciljevi, jer se kao opšti zadaci mogu razložiti na posebne ili operative zadatke, npr.:

Opšti zadatak – jačanje i unapređenje zdravlja i podizanje zdravstvene kulture.
Ako razložimo ovaj zadatak na posebne, izdvajaju se:

- jačanje otpornosti i čeličenje organizma,



- podizanje funkcionalnih mogućnosti pojedinih organa i organskih sistema,
- podsticanje pravilnog držanja tela i otklanjanje lakših odstupanja i sklonosti ka lošem držanju,
- formiranje i učvršćivanje higijenskih navika s posebnim naglaskom na higijenu fizičkog vežbanja.

Posebni zadaci se rađaju kada se ukaže potreba da se zatečeno stanje promeni, sa željom da se pređe na viši nivo.



Циљ физичког и здравственог васпитања је да ученици схвате смисао, вредност и принципе физичког вежбања, да чувају и унапређују своје здравље и стечено знање и вештине практично примењују у најширим сферама живота.

ЦИЉЕВИ И ИСХОДИ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

ЦИЉЕВИ	ИСХОДИ
Очување и унапређивање здравља	• разликује правилно од неправилног држања тела • води рачуна о правилном држању тела у седећем положају и усправном ставу • поседује информације о значају здравља • поседује информације о значају физичке активности и боравка у природи за правилан раст, развој и отпорност организма • уз помоћ одраслих усклађује своје активности (учење, игра, одмор, спавање) • учи да избегне ситуације у којима може да се повреди и уме да тражи помоћ • упознаје се са основним принципима правилне исхране • одржава личну хигијену (прање руку и зуба, умивање, туширање и др.) и одржава колективну хигијену (проветравање просторија и одлагање отпадака) • поседује информације о штетности дувана, алкохола и дрога • поседује информације да може да тражи помоћ уколико је злостављано (физички, емоционално или сексуално) и(или) занемарено, или зна за такав случај • редовно и активно учествује у настави физичког и здравственог васпитања
Развијање моторичких способности, умења и навика у складу са узрасним и индивидуалним карактеристикама	• изводи покрет/кретање у задатом смеру (горе, доле, лево, десно, напред, назад) • изводи покрет/кретање по праволинијској путањи • усклађује своје кретање са кретањем реквизита у једноставним кретним задацима • остварује напредак у развоју моторичких способности (брзина, координација, снага, гipкост, издржљивост, равнотежа, прецизност) у складу са индивидуално

	постављеним нор-мама • способан је да преплива 25м слободном техником (уколико постоје услови) вешто изводи једноставне форме природних облика кретања • примењује природне облике кретања у једноставнијим играма и полигонима • правилно изводи једноставне вежбе обликовања без реквизита • правилно изводи основни корак два изабрана плеса влада изабраним умењима из вежби на справама, тлу и спортских игара • поседује и друга моторичка искуства у зависности од личних интересовања и могућности средине (нпр. вожња бицикла, смучање, санкање, клизање, пешачење у природи, стони тенис, спортски плес итд.)
Оспособљавање за самостално вежбање у слободно време	• именује основне положаје и ставове (усправни став, седећи и лежећи положај, чучањ...) • именује делове тела и зна њихову основну улогу приликом вежбања • уме да одреди ком делу тела је намењена одређена вежба обликовања (за руке, за ноге, за труп) • препознаје знаке умереног оптерећења и/или замора (нпр. бржи рад срца, знојење, несвестица, зујање у ушима итд.) и уме да тражи помоћ ако се лоше осећа • вежба у адекватној одећи и обући • придржава се договорене процедуре доласка у салу (игралиште), понашања на часу и одласка из сале (са игралишта) • примењује научени комплекс јутарње гимнастике уз подршку одраслих
Промовисање позитивних социјалних интеракција	• ни на који начин (ни вербално ни физички) не угрожава оне који се од њега разликују • током вежбања и игре, пријатељски комуницира и сарађује са вршњацима, уз подстицање и надзор учитеља

	• познаје правила елементарних игара и придржава их се уз подстицање и надзор учитеља • позитивно вреднује успешне потезе и уложени труд свих учесника у игри, уз подстицање и надзор учитеља
Развијање позитивне слике о себи	• уочава своје моторичке и друге способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима • истражује своје способности • има изграђену телесну схему
Развијање креативности кроз покрет	• усклађује једноставне покрете уз музику • пантомимом и покретом приказује појаве и ситуације из свакодневног искуства

Листа препоручених садржаја

ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА

ХОДАЊЕ

- Лагано природно ходање (правилно држање главе и тела, усклађен рад руку и ногу, правилно постављање стопала, релаксирано кретање)
- Ходање уз различите положаје руку (на боку, леђима, у одручењу...); корацима различите дужине, на прсти-ма/петама; предножењима (погрчено, опружено); у страну привлачећим и укрштеним корацима (преткорак, закорак, комбинација); уназад, у чучњу, четвороношке грудима/леђима према тлу у разним правцима, у различитом задатом ритму; уз музичку пратњу; са плескањем, уз песму, по шведској клупи, греди*, у задатом правцу (напред, назад, лево, десно) и променом смера (окрет за 180°), усклађено у пару, тројкама, колони, врсти (са и без држања за руке, рамена), са обилажењем и прекорачивањем препрека, са заустављањем, комбиновано са трчањем, поскоцима, скоковима и др.
- Комбинација ходања, трчања, скакања, прескакања и др.
- Примена ходања у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

* различита ширина, висина, нагиб; различите врсте ходања (обично, четвороношке, бочно); напред, назад (уз, низ)

ТРЧАЊЕ

- Лагано, природно трчање (правилно држање тела, правилан рад руку и ногу, релаксиран горњи део тела и руке, трчање на предњем делу стопала)
- Трчање корацима различите дужине, темпа у страну укрштеним кораком, уназад, задатим ритмом; уз музичку пратњу, у задатом правцу (напред, назад, лево, десно), са различитим задацима (са заустављањем, чучњем, седом, скоком, окретом и другим задацима на звучни сигнал), око препрека и примена трчања у различитим кретним задацима (игре, полигони), уз и низ косину (шв. клупа, природни нагиб и сл.), усклађено у пару, колони, врсти
- Комбинација трчања, ходања, скакања, прескакања и др.
- Брзо трчање (спринт) - деонице до 30 м
- Истрајно трчање - у трајању од 6 минута*
- Примена трчања у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

* почети са брзим ходањем, затим комбинација ходања и трчања, коначно, истрчати без прекида предвиђени временски период; обавезно поштовати индивидуалне могућности

СКАКАЊЕ

- Суножни поскоци у месту и кретању (напред, назад, у страну, суножни одскок у раскорачни став, одскок у став спетни, скокови у месту из испада левом у испад десном и обрнуто, суножни скок - доскок на једну ногу; одскок са једне ноге - суножни доскок поскоци на једној нози (лева, десна) - одскок са једне ноге, доскок на исту ногу; у месту и у кретању, скокови са ноге на ногу, скокови увис из чучња, у месту и кретању
- "Зечји" поскоци (из упора чучећег скок у упор чучећи, у једном тренутку ноге нису у контакту са подлогом), "Кан-кан" поскоци (поскок на једној нози, са високим предножењем другом), "Кик" поскоци (поскоци на једној нози, са опружањем потколенице слободне ноге); маказице, галоп напред и странце, дечји поскоци, суножни поскоци са окретом од 90° степени (у једну и другу страну), прескакање кратке вијаче (индивидуално), "школица", игра ластиша, извођење поскока и скокова уз различите покрете рукама (узручење, одручење, пљесак и сл.)
- Суножни наскок из места на повишење, доскок са повишења (до висине шведске клупе), прескакање из обележеног простора у простор и преко препрека (линије, обручи, вијаче и сл.)
- Кретање поскоцима и скоковима у задатом правцу (напред, назад, лево, десно), извођење поскока и скокова у задатом ритму; уз музичку пратњу, комбинација различитих поскока и скокова у месту и/или кретању у форми аеробног рада
- Комбинације скокова и поскока са ходањем, трчањем и др. (обавезно: из малог залета једноножни одраз и скок увис да би се дохватио висећи предмет, доскок суножно; из малог залета скок удаљ згрчно, са суножним доскоком на струњачу)

- Примена скокова и поскока у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

* Правилно држање тела, правилан замах рукама код скока, мекан доскок

ПУЗАЊЕ И ПРОВЛАЧЕЊЕ

- Пузање четвороношке (контакт са подлогом шакама и потколеницама), потрбушке/на леђима (напред/назад) уз помоћ руку и ногу потрбушке само уз помоћ руку; пузање на леђима само уз помоћ ногу
- Провлачење кроз обруч, оквир од шведског сандука или сандучића, између ногу пара, кроз упор клечећи итд, пузање испод греде, шведске клупе, разапете вијаче итд, пузање по шведској клупи; пузање уз/низ косу шведску клупу
- Комбинација пузања и провлачења и ходања, трчања итд.
- Примена пузања и провлачења у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

ПЕЊАЊЕ

- Пењање уз степенице, пењање на шведску клупу, шведски сандучић, уз косину (шведска клупа, шведски сандук, природни успон итд.), уз рипстол, прећи на други рипстол, уз морнарске лестве до 2 м висине
- Комбинација пењања са ходањем, трчањем, пузањем, провлачењем итд.
- Примена пењања у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ

- Бацање различитих лопти котрљањем, различитих лопти у даљину и висину, десном и левом руком и суручно, додавање у пару, прво са мале удаљености, а затим са веће удаљености (суручно, једном руком), гађање у мету (корпа, лопта, означени простор и сл.) на различите начине (погађање, убацивање, рушење и сл.)
- Примена бацања и гађања у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

* Коректан почетни положај за бацање: супротна нога напред, пренос тежине са задњег на предње стопало, "испратити" покрет руком која баца

* Хватање: пратити погледом лопту, ићи у сусрет лопти, амортизовати пријем лопте

ВИШЕЊЕ

- Активан вис на рипстолу (дохватно вратило, амерички кругови, разбој)

ДИЗАЊЕ И НОШЕЊЕ

- Дизање и ношење једног или више различитих реквизита одговарајуће величине и масе, самостално, у пару, групно

- Примена дизања и ношења у различитим кретним задацима (игре, полигони и др.)

НАСТАВНИК САША