

ЧАСОВИ ФИЗИЧКОГ ЗА НАЈМЛАЂЕ

Слобода, игра, заједништво и радост

Бављење физичком културом за ученике нижих разреда основних школа и није неки баук. Док су у категорији млађих основаца, ђаци часове физичког виде као забаву, игру, опуштање од редовних школских обавеза. Чини се да ту није потребно „довијање“ како би се ученици посветили часовима физичког васпитања, јер су деци покрет и игра најприроднији начин изражавања. Ипак, улога учитеља такође је веома важна, а сами кажу да са једнаком пажњом морају да се посвете и овим часовима, како по наставном плану и програму, тако и по личном схватању значаја активности код најмлађих.



Часови физичког на отвореном



Марија Галечић

- Радим 23 године у школи и веома волим свој посао, сматрам да максимално улажем труд, све часове радим на креативан начин тако и физичко и здравствено васпитање. Ученицима је потребна редовна физичка активност. Деци је данас омогућено да седећи код куће, завршавају скоро све своје обавезе преко компа, телефона, то је супер али...некада је било потребно да изађу из куће и ходају, возе бицикл...до одређених циљева, па је и то био неки вид кретања. Једним делом ученици своју потребу за физичком активношћу могу да задовоље на часовима физичког и здравственог васпитања, говори **Марија**

Галечић, учитељица у Основној школи „Душан Јерковић“ Рума.

Млађи основци час физичког и здравственог васпитања имају три пута недељно, а како каже учитељица Марија, волели би да је тај предмет на распореду сваки дан. Ученици нижих разреда ће углавном да кажу да им је физичко омиљени предмет.

- Никада нисам занемарила час физичког васпитања, прво што нам се јако поправи расположење јер вежбамо, играмо се, не само ради здравља већ и задовољства. Сви учествују спрам својих могућности, нико никада није негодовао, а свесна сам колико је неопходна физичка активност која се не односи само на физичко здравље. Она је истовремено важна за усавршавање моторичких способности, психолошки развој, когнитивни развој (пажња и концентрација), социјалну компетенцију и емоционалну зрелост (контролисање емоција и понашања, самопоуздање и самопоштовање). То је једини час када ме сви баш сви чекају пред вратима уреду, обучени у своју опрему и нестрпљиво извирују пред мој улазак у учионицу, додаје Марија.

У години за нама часови физичког су морали делом бити реализовани у школском дворишту, делом у учионици, али су ђаци ко-

ришили и школску салу, у складу са свим мерама које су нас пратиле и које ас прате у последњих годину и по дана.

Деца обожавају, лопту и друге реквизите који су на располагању у школи, а ту су и неки које су сами освојили, на разним конкурсима. Сваки реквизит може да буде од великог значаја за развој њихових основних вештина кретања као што су бацање, шутирање, хватање и прескакање.

- Пратим свако дете током целе године његове жеље, способности, интересовања без инстинктивних да нешто мора да уради... Тако да сама редовна настава физичког васпитања обезбеђује деци колико толико редовну физичку активност, а заузврат се добија здравија популација, која се физички осећа боље, а уједно и је задовољна и срећнија, објашњава Марија.

Од деце се увек чују најискренији одговори, па тако и они који се односе на питање да ли и зашто воле час физичког васпитања.

Вукашин: Зато што је забавно, волим када се играмо између две ватре и када се азгибавамо.

Тамара: Играмо се сви заједно и нисмо затворени у учионици.

Коста: Волим кад радимо вежбе, трчимо и играмо између две ватре.

Лена: Зато што се увек играмо и учимо нове вежбе.

Урош: Зато што увек играмо различите игре које ја волим да играм.

Нада: Зато што увек имамо разне активности које ме чине срећном.

Сара: Зато што играмо забавне игре.

Матеја: Зато што немамо домаћи, а ја могу да се играм разних игара.

Јована: Зато што је забавно и када је први час ја се разбудим.

Анђела: Увек смо насмејани и расположени.....

Можда се баш у дечијим разговорима види колико и на који начин њима прија час физичког васпитања. Негде се може и закључити да је у питању осећај да то није обавеза, већ игра. О осталим аспектима који су природни клинцима не треба посебно ни говорити, а то су покрет, забава, растерећеност. Далеко од тога да се на овај начин пропагира лежерност и одсуство обавезе, али можда негде може и да се наслутити рецепт за најмлађе како да редовно похађају часове физичког, обавезу „замотати“ у осећај слободе и игре, а остало ће већ урадити сами.

С.Б.

ДЕЦА БЕЗ ДРУЖЕЊА И ТАКМИЧАРСКОГ ДУХА

Пад физичких активности основаца

У протеклих десетак година примећује се пад физичке активности деце што се одражава и на часове физичког - све су мање заинтересовани. Млађе генерације су више везане за рачунаре, телефоне, друштвене мреже



На старту са професорком

Професорка **Јасмина Мершак**, предаје физичко васпитање већ 25 година. Пре тога је била активан спортиста, одбојкашица у врволигашком клубу из Крупња, како каже, у време велике Југославије, а затим у београдском Поштару. Веома успешно игра и стони тенис, већ десет година на Спортским играма запослених у образовању и науци њена женска екипа је непобедива. Највећи део радног стажа, од 2004. године, провела је у Основној школи „23. октобар“ у Голубицима. У прилици је да упореди како се генерације односе према њеном предмету и, уопште, према физичким активностима.

- У протеклих десетак година примећује се пад физичке активности деце што се одражава и на часове физичког - све су мање заинтересовани. Млађе генерације су више везане за рачунаре, телефоне, друштвене мреже. У поређењу са претходним генерацијама осећа се одсуство такмичарског духа. Ученици немају потребу да се међусобно друже ван школе јер се комуникација одвија путем порука преко телефона - примећује професорка и наглашава да њени ученици ипак играју помало заборављене игре лоптом.

- Некадашње игре су мање популарне него раније, али их ја лично форсирам. Између две и четири ватре су добре игре лоптом, јер развијају брзину, рефлекс, координацију покрета...

У том узрасту је важна сарадња са родитељима, који су и сами понекад забринути.

- Са родитељима увек имам добру сарадњу, и они су забринути сто им деца све мање времена проводе на свежем ваздуху. Често им саветујем да подрже таленат, који уочим код појединаца и самим тим их усмеравам да се баве спортом.

Искуство активног спортисте јој помаже у раду са децом каже професорка Јасмина.

- Концепција часова ми је потпуности самостална и лична, увек прилагођена способностима ученика. Пошто сам и сама била дугогодишњи професионални спортиста јако ми је важно да децу што боље мотивишем да се баве физичким активностима. Најбољи начин за то је развијање такмичарског духа и истицање важности мојих часова за њихово здравље, правилан развој, физички и ментални.

У време епидемије корона вируса школа је била пред великим изазовима.

- У настави на даљину часове сам организовала преко Google meet потенцирајући вежбе обликовања, истезања јер су превише времена ђаци проводили седећи испред рачунара.

Професорка Јасмина с поносом истиче да се у њеној школи придаје велика пажња спорту.

- Наша деца воле часове физичког, понекад не желе да изађу из сале. То даје резултате и у школском сапорту. Ретке су дисциплине у којима немамо представнике и не постижемо добре резултате!

Б. Топаловић



Најбољи стонотенисери са професорком Јасмином