НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА НА ДАЉИНУ

Због корона вируса изненада настава на даљину постала је стварност за наставнике у Србији. Наставници физичког васпитања и наставници разредне наставе покушали су одговорити том захтеву на различите начине.

У већини случајева, прибегли су цикличним кретањима у месту (ходања, трчања, поскоци...) вежбама обликовања, снаге, истезања....Оно што су ђаци могли радити у кућним условима. Зато је неопходно да наставници физичког и здравственог васпитања као и наставници разредне наставе, за време редовне наставе, много више посвете пажњу да ђаке науче како да направе комплекс вежби обликовања, снаге и истезања који им највише одговара и како правилно да изводе сваку вежбу и да то примењују када се нађу у оваквим ситуацијама.

Понеки наставници су предлагали штафетне игре и полигоне који се такође могу урадити у мањем простору. Преношење играчака са једног места на друго може иначе бити добра игра када дете треба спремити све разбацане играчке у својој соби. Хватање играчака и убацивање у кутију или корпу је такође добра вежба за ђаке. Треба водити рачуна да се детету додају плишане играчке, мекане лопте и играчке које нису од метала, стакла, круте пластике, дрвета... и да немају оштре рубове.

Полигони се могу врло једноставно направити ако се нацрта неколико линија на поду. Једна вертикална линија и две хоризонталне са размаком између две хоризонталне линије од неколико метара. По вертикалној ђак хода на прстима, а врати се на почетак на петама, а онда ту линију прескаче цик-цак са две ноге (могу и са једном), хода четвероношке од прве до друге хоризонталне линије али тако да су му руке напред, онда се окрене и врати четвероношке али тако да су му ноге напред или хода у чучњу и слично.

За старије ученике добро је када живе у згради или кући која има степенице. Довољан је један спрат. Трчање уз степенице и врачање у кораку са одређеним бројем понављања је одлична вежба за јачање мускулатуре ногу. То се понавља неколико пута па пауза. Може се суножно скакати уз степенице па кораком се врачати низ степенице. И то понављати више пута и пауза. Може се описана вежба извести и скоковима на једној нози. Вежбе се могу радити у серијама.

Шта се све може урадити зависи од маште и креативности појединаца али шта се не може проверити на даљину је да ли су ђаци стварно вежбали и колико. Једно је сигурно забрањено. Нико НИКАДА не сме тражити од ђака да се снимају и шаљу снимке наставницима као доказ да су вежбали. Наши компјутери немају неку претерану заштиту. Снимци наших ђака могу доћи у руке непожељних особа. Ђаци су, док вежбају, у различитим положајима, у шорцевима и мајицама и зато је боље веровати ученицима-цама да су вежбали него користити снимке као доказ. Ђаци могу водити дневник и уписивати пулс на почетку вежбања, након вежби обликовања, након вежби снаге и након вежни истезања. Ако направе табелу и упишу, 3 до 5 дана седмично, како им се кретао пулс током вежбања могу табелу послати наставнику и то би био прихватљив доказ да је ђак вежбао. Наставници би могли направити табеле за сваког ученика и пратити кретање пулса током недеља вежбања и на тај начин испратити вежбање ђака.

Постоји могућност теорије, поготово у основним школама јер се предмет зове физичко и здравствено васпитање али то је нека друга тема којом ћемо се бавити.

Драгана Чановић

Форум београдских основних школа