

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



САДРЖАЈИ РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У
ПРОГРАМИМА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА БАЛКАНСКИХ
ЗЕМАЉА

Мастер рад

Студент:

Марина Анђелић 4021/2018

Ментор:

ван.проф. др Лидија Московљевић

Београд, 2020.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



САДРЖАЈИ РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У
ПРОГРАМИМА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА БАЛКАНСКИХ
ЗЕМАЉА

Мастер рад

Студент:

Марина Анђелић 4021/2018

Чланови комисије:

ван.проф. др Лидија Московљевић

ван.проф. др Снежана Радисављевић Јанић

доц. др Милинко Дабовић

Београд, 2020.

САЖЕТАК

Физичко васпитање је интегрални део општег васпитања и то онај део који је примарно оријентисан на јачање и унапређивање здравља, подстицање правилног раста и физичког развоја, подизање нивоа физичких својстава и способности, формирање и усавршавање моторних умења и навика, али исто тако, нису занемарене ни функције карактеристичне за друге видове васпитања (интелектуално, морално, радно, естетско и друго).

Садржаји ритмичке гимнастике су заступљени у програму физичког васпитања у основним школама образовно-васпитних система балканских земаља. У овом раду је извршен преглед, затим и анализа програмских садржаја ритмичке гимнастике у програму физичког васпитања за основне школе. На основу анализе и уочених недостатака и нелогичности, дат је предлог садржаја ритмичке гимнастике за будући програм физичког и здравственог васпитања у образовно-васпитном систему Републике Србије.

Ритмичка гимнастика као вид телесног вежбања пружа више могућности за остварење циљева и задатака у физичком васпитању. С обзиром на то да се састоји из разноврсне и богате технике вежби са и без реквизита, ритмичка гимнастика има позитиван утицај на складан морфолошки, моторички и психолошки развој деце, те би стога поменуте садржаје требало више користити у настави физичког васпитања, посебно у раду са млађим школским узрастом.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: *програмски садржаји ритмичке гимнастике, основна школа, физичко васпитање.*

ABSTRACT

Physical education is an integral part of the basic education, especially the part primarily orientated towards strengthening and improvement of health, supporting the proper growth and physical development, increasing the level of physical characteristic and abilities, creation and enhancement of motor skills and habits, but at the same time, the functions characteristic of other types of education are not neglected (intellectual, moral, work, aesthetic, etc.).

Rhythmic gymnastics content holds an important place in the physical education program in the primary schools under the pedagogical educational system in the Balkan countries. This work delivers a review and an analysis of the program content of rhythmic gymnastics within the primary school physical education program. According to the results of the analysis, imperfections and impracticalities spotted, a suggestion for the content of the rhythmic gymnastics for the future physical education program within the education system of the Republic of Serbia has been provided.

Rhythmic gymnastics as a form of physical activity provides more possibilities for accomplishment of goals and assignments in physical education classes. Given that it consists of a wide variety of techniques and activities with and without apparatus, rhythmic gymnastics has a positive impact on a harmonious morphological, motor and psychological development of children. Therefore, the above mentioned activities should be applied more within physical education classes, especially when working with younger students.

KEY WORDS: *the content of rhythmic gymnastics, primary school, physical education.*

САДРЖАЈ

1. УВОД	6
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	8
2.1. ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	8
2.2. ПРОГРАМ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	9
2.3. МЕСТО И УЛОГА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	10
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА	11
4. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА У ПРОГРАМУ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ	12
4.1. САДРЖАЈИ РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ ПО РАЗРЕДИМА.....	14
5. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА У ПРОГРАМУ ТЈЕЛЕСНЕ И ЗДРАВСТВЕНЕ КУЛТУРЕ РЕПУБЛИКЕ ХРВАТСКЕ	21
5.1. САДРЖАЈИ РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ ПО РАЗРЕДИМА	22
6. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА У ПРОГРАМУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА РЕПУБЛИКЕ ЦРНЕ ГОРЕ	25
6.1. САДРЖАЈИ РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ ПО РАЗРЕДИМА	26
7. АНАЛИЗА ПРОГРАМСКИХ САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ	30
8. ПРОГРАМ САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ ЗА БУДУЋИ ПРОГРАМ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	36
8.1. САДРЖАЈИ РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ ПО РАЗРЕДИМА.....	37
9. ЗАКЉУЧАК	44
ЛИТЕРАТУРА	51

1. УВОД

Физичко васпитање требало би да буде усмерено у правцу интегралног развоја ученика. Значај бављења физичким активностима у периоду раста и развоја деце, посебно у млађем школском узрасту, је веома важан и представља основу за њихов даљи психофизички развој.

Савремени темпо живота оставља многобројне последице на раст и развој деце као што су: слаб тонус мишића, недовољна чврстина зглобова, крутост мишића и лигамената, лоше држање тела, што може довести и до поремећаја функције унутрашњих органа. Различита обољења и поремећаји, који се рефлектују као разлог све мањег кретања, обавезују стручњаке из области физичког васпитања да обрате пажњу на правилан развој дечјег организма, користећи пре свега покрет у складу са музиком.

Физичко вежбање треба да развија код деце способност да се њихов организам одбрани од штетних спољних утицаја. Млађи школски узраст представља веома осетљиво раздобље у дечјем развоју. Због тога су пред наставнике постављени посебни захтеви и задаци. Да би рад стручњака у пракси био успешан, они морају добро познавати психофизичке могућности деце тог доба и карактеристике спортске гране, што уз маштовитост наставника, доприноси да се код деце побуде емоције и унесе радост у дечји рад и стваралаштво.

У ритмичкој гимнастици важно место заузимају плесни садржаји и музика, што доприноси развоју музичког слуха, осећаја за ритам и способности усклађивања покрета са музиком, а посебно се развија координација, плесна способност и изражајност (Радисављевић, 1992). Ритмичка гимнастика је спортска грана која припада групи спортова са естетском, изражајном компонентом (спортска гимнастика, спортски плес, синхронско пливање), а та компонента се првенствено изражава кроз технику покрета (Јастрјемскаја и Титов, 1999). Основни задатак ритмичке гимнастике је да се, кроз наставу физичког васпитања, адекватним вежбама, утиче на хармоничан развој деце и омладине, да се свестрано усавршавају кретне вештине и развија креативност и осећај за повезивање покрета и музике (Московљевић и Добријевић, 2018).

Значај ритмичке гимнастике за интегрални развој деце је велики. Извођење кретних структура у ритмичкој гимнастици мора се одвијати у гимнастичком стилу, који се пре свега заснива на правилном држању тела и заузимању правилног почетног и завршног положаја, чиме се битно утиче на формирање правилног држања тела, а тиме се спречава појава различитих деформитета. Програмски садржај ритмичке гимнастике, првенствено ритмичке вежбе обликовања имају значајну улогу у отклањању постојећих деформитета. Континуирано бављење овом спортском граном има утицај и на развој моторичких и музичких способности ученика, као и на развој одређених психолошких карактеристика и социјализацију деце (Московљевић и Добријевић, 2018).

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Физичко васпитање је обавезан предмет у образовно-васпитном систему Републике Србије. У односу на дефинисан циљ, физичко васпитање би требало да „разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада (Програм физичког васпитања за основну школу, 2004). Испуњавањем дефинисаних задатака могуће је и остварити циљ физичког васпитања. Значајна улога физичког васпитања огледа се у развоју и практиковању здравих стилова живота, свести о важности сопственог здравља и безбедности, потребе неговања и развоја физичких способности, као веома важног циља образовања и васпитања.

Од школске 2017/2018. године за ученике петог разреда, промењен је назив предмета у Физичко и здравствено васпитање што је условило „уградњу“ садржаја из здравственог васпитања у програм (Правилник о изменама и допунама правилника о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за пети разред основног образовања и васпитања, 2017). Сходно оваквој оријентацији, „циљ наставе и учења физичког и здравственог васпитања је да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада”. Главна промена у савременој концепцији и пракси образовања и васпитања, па тако и у програму предмета физичко и здравствено васпитање, је померање тежишта са наставних садржаја на јасно дефинисане исходе, односно са наставних садржаја на процес учења и његове резултате. Исходи су формулисани тако да дају опис шта ће ученик бити у стању да уради кад заврши област/тему.

2.2 ПРОГРАМ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Сваки школски предмет има јасно дефинисан наставни програм који представља школски документ којим се прописује опсег, дубина и редослед наставних садржаја, односно прописују се конкретни садржаји појединога наставног предмета (Пољак, 1970). Према Вишњићу и сарадницима (2004) „програм физичког васпитања је стручни документ, који садржи основна опредељења и смернице за рад у физичком васпитању”, а Матић и Бокан (1990, стр. 155) га дефинишу као „оперативни школски докуменат, обавезан за сваког наставника физичког васпитања, који се састоји из циља и задатака физичког васпитања, садржаја по тематским подручјима и разредима и дидактичко-методичких упутстава за реализацију програма физичког васпитања”. Програм је обавезан за наставнике и ученике, школске и друге институције.

Програм физичког васпитања треба да послужи правилном психофизичком развоју деце и омладине, путем одговарајућих садржаја који имају најдиректнији утицај на развој свих основних физичких способности. Програмски садржаји морају бити такви да омогућују наставницима избор оних, који ће бити у функцији конкретног развоја ученика, и неопходно је предвидети неколико нивоа и захтева (за оне који могу да ураде више, брже и боље, за оне који напредују просечним темпом и за оне који су нешто слабији). Такође, садржаји програма морају бити усклађени према развојним могућностима ученика. Наставни садржаји су средство у достизању образовних исхода, односно онога што ће ученик моћи да уради, на основу знања, умења и вештина које је стекао у физичком васпитању. Програмом физичког васпитања дефинисани су садржаји које наставник треба да реализује са ученицима, а значајно место заузимају садржаји ритмичке гимнастике.

2.3. МЕСТО И УЛОГА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Основни задатак ритмичке гимнастике, као средства у настави физичког васпитања, је хармоничан развој деце и омладине, свестрано усавршавање моторичких способности, првенствено координације, гipкости, снаге, брзине и издржљивости. Важно место у ритмичкој гимнастици заузимају и плесни садржаји и музика, што доприноси развоју музикалности, осећаја за ритам и способности усклађивања и изражавања покрета са музиком (Радисављевић, 1992).

Применом ових садржаја утиче се на естетско васпитање деце и омладине кроз естетско обликовање покрета и кретања. Ритмичка гимнастика, као вид телесног вежбања, препоручује се свим узрастима, а посебно је намењена за рад са женском децом и омладином, с обзиром на специфичност женског организма и његове потребе. Садржаји ритмичке гимнастике у потпуности одговарају анатомско-физиолошким и психолошким особеностима женског организма. Међутим, најновија истраживања упућују на то да би кроз наставу физичког васпитања требало примењивати садржаје ритмичке гимнастике и са децом мушког пола подједнако, јер су једнако делотворни (Московљевић, 2013). Ритмичка гимнастика припада групи базичних спортова, што значи да може представљати основу за све остале спортове (Московљевић и Добријевић, 2018).

С обзиром да ритмичка гимнастика припада и групи артистичких, уметничких спортова, континуирано бављење овом активношћу може код деце женског пола развијати лакоћу покрета, грациозност, изражајност, а код деце оба пола, развијати способност да препознају и теже лепоти сопствених покрета и кретања, да креативно решавају моторичке задатке и кроз покрете изражавају емоције, вежбају уз музику, као и да препознају естетичке елементе спортских достигнућа (естетичка компетенција).

Разноврсност кретних структура у ритмичкој гимнастици омогућава применљивост ових садржаја за сценско приказивање, у форми ритмичко-гимнастичких састава, учешћем ученика на приредбама и свечаностима, чиме се задовољавају потребе наставника и ученика за стваралаштвом и афирмацијом (Срдија, 2014).

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА

Предмет рада је ритмичка гимнастика као програмски садржај програма физичког васпитања у образовно-васпитним системима балканских земаља (Републике Србије, Републике Хрватске и Републике Црне Горе).

Циљ рада је анализа програмских садржаја ритмичке гимнастике у програмима физичког васпитања балканских земаља и предлог садржаја ритмичке гимнастике за будући програм физичког и здравственог васпитања у образовно-васпитном систему Републике Србије.

Анализа је извршена према следећим елементима: *фонд часова, садржај ритмичке гимнастике, упутство за реализацију садржаја ритмичке гимнастике и могућност избора програмских садржаја ритмичке гимнастике.*

На основу предмета и циља рада, дефинисани су следећи **задачи**:

1. Извршити анализу садржаја ритмичке гимнастике у програму физичког васпитања за основне школе образовно-васпитног система Републике Србије;
2. Извршити анализу садржаја ритмичке гимнастике у програму физичког васпитања за основне школе образовно-васпитног система Републике Хрватске;
3. Извршити анализу садржаја ритмичке гимнастике у програму физичког васпитања за основне школе образовно-васпитног система Републике Црне Горе.
4. Предложити садржаје ритмичке гимнастике за будући програм физичког и здравственог васпитања у образовно-васпитном систему Републике Србије. .

Методе које се у овом раду користе су метод теоријске анализе и дескриптивни метод.

4. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА У ПРОГРАМУ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

Наставни програм *Физичког и здравственог васпитања* Републике Србије, заснива се на јединству наставних, ваннаставних и ваншколских организационих облика рада, као основне претпоставке за остваривање циља кроз достизање исхода овог образовно-васпитног подручја, које се састоји из три предметне области:

- физичке способности,
- моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине и
- физичка и здравствена култура.

У оквиру области Физичке способности, акценат се ставља на развој моторичких способности ученика, с тим да се од другог до осмог разреда унутар ове области, поред поменутог, ради на развоју кондиционе припреме ученика уз примену батерије тестова за тестирање моторичких способности ученика. Развијање моторичких способности се континуирано реализују у припремном делу часа. Део главне фазе користи се за развој основних моторичких способности узимајући у обзир утицај који наставна тема има на њихов развој. Методе и облици рада бирају се у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад. Уједно се примењују и вежбе за учвршћивање правилног држања тела ученика и подстицања ученика на самостално вежбање. Програм развоја физичких способности је саставни део годишњег плана рада наставника. Праћење, вредновање и евидентирање физичких способности ученика спроводи се на основу *Приручника за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у настави физичког васпитања* (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, 2016).

Учење моторичких вештина остварује се кроз различите активности применом основних дидактичко-методичких приципа и метода рада неопходних за достизање постављених исхода. Моторичке вештине треба да омогуће ученицима сналажење у свакодневним и специфичним животним ситуацијама у којима се очекује њихова примена.

Од првог разреда основне школе у оквиру области Моторичке вештине, предвиђене су следеће теме: ходање и трчање, скакања и прескакања, бацања и хватања, вежбе на тлу, вежбе равнотеже, вежбе са реквизитима, *плес и ритмика* и полигони. Од другог до осмог разреда, ова област се назива Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине, у оквиру које се обрађују садржаји из атлетике, пливања, спортских игара, спортске гимнастике, *плеса и ритмике*. За сваку тему или област, наставним програмом физичког и здравственог васпитања, планирани су одређени исходи које ученик по завршетку разреда мора да достигне. За ученике од првог до четвртог разреда нису посебно истакнути образовни исходи из ритмике, док у старијим разредима основне школе ученик би требало да достигне следеће образовне исходе:

- да изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;
- да изведе кретања у различитом ритму;
- да процени лепоту покрета у физичком вежбању и спорту (овај исход се појављује само у шестом разреду).

У оквиру предметне области Физичка и здравствена култура са ученицима се од првог до осмог разреда кроз организоване облике рада, између осталог и ради на поимању и вредновању естетских вредности у физичком вежбању, рекреацији и спорту и развијању креативности у вежбању.

У односу на укупан број часова физичког и здравственог васпитања у млађим разредима основне школе, за први, трећи и четврти разред нису предвиђени посебни часови за реализацију садржаја *плеса и ритмике*. Само у другом разреду је предвиђено 6 часова за ову тему. У старијим разредима, за тему *плес и ритмика* предвиђено је 4 часа од петог до седмог разреда, док је за осми разред планирано да се ова тема реализује кроз 6 часова.

У оквиру теме *плес и ритмика*, програмом су обухваћени следећи елементи ритмичке гимнастике: гимнастичко ходање, трчање, поскоци, скокови, окрети, плесни кораци, као и руковање реквизитима- вијачом, лоптом и обручем.

С обзиром да се у овом програму нигде не наводи да се садржаји ритмичке гимнастике односе само на девојчице (осим у другом разреду), може се претпоставити да

се они примењују на оба пола подједнако, с тим што би се при провери њихове усвојености, од девојчица очекивао виши ниво усвојености ових садржаја.

Поред реализације предвиђених садржаја ритмичке гимнастике у оквиру два часа физичког и здравственог васпитања, од петог до осмог разреда, ови садржаји се могу реализовати и кроз обавезне физичке активности ученика (1,5 школски час недељно). Садржаји ритмичке гимнастике се такође могу реализовати и у оквиру осталих облика рада (ванчасовне и ваншколске активности), чији план и програм предлаже стручно веће и саставни је део годишњег плана рада школе и школског програма. Програмом је предвиђено да се слободне активности - секције формирају према интересовању ученика, тако да наставник физичког васпитања сачињава посебан програм рада секције из ритмичке гимнастике, узимајући у обзир материјалне и просторне услове рада, узрастне карактеристике и способности ученика.

Поред обавезних унутар школских спортских такмичења (у спортској гимнастици, атлетици и једној спортској игри), које школа организује и спроводи, могу се планирати и такмичења из ритмичке гимнастике уколико за то постоје услови и интересовања ученика (Службени гласник РС, 2017).

4.1. Садржаји ритмичке гимнастике по разредима у Програму физичког и здравственог васпитања – Србија

Први разред

Тема: Плес и ритмика

- ходање и трчање са променом ритма, темпа и динамике уз плесак и уз музичку пратњу;
- галоп напред;
- дечји поскок;
- њихање и кружење вијачом или траком;
- суножни скокови кроз вијачу са обртањем напред.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

- ритмичко ходање и трчање са променом ритма, темпа уз плесак и одговарајућу музичку пратњу. Кретања са променом положаја руку, ногу и тупа. Галоп напред и странце. Дечји поскок. Сачинити састав од научених елемената уз музичку пратњу.
- вијача: њихање и кружење вијачом или траком у бочној и чеоној равни; суножни скокови кроз вијачу са обртањем напред. Повезати ова два елемента као обавезни састав.

Други разред

Тема: Плес и ритмика

- ритмички елементи и састави.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

- ритмичке елементе и ритмичке вежбе по избору (за ученице).

Трећи разред

Тема: Плес и ритмика

- вежбе вијачом;
- вежбе лоптом.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

- вежбе вијачом: њихање вијаче у бочној равни (једном и другом руком, обема рукама) напред-назад, кружење, отворити вијачу у предручењу, два суножна поскока са међупоскоком, два суножна поскока без међупоскока са окретањем вијаче напред. Зауставити вијачу у предручењу и наставити четири поскока са ноге на ногу. Поновити вежбе са окретањем вијаче уназад.

- вежбе лоптом: кружења лоптом у чеоној и бочној равни са обе и једном руком; из одручења зибом почучњем, прехват лопте у предручењу и зибом почучњем до одручења (лопта у другој руци).
- бацање и хватање: у задатом ритму у месту и кретању, са почучњем, са окретом за 180°.

Четврти разред

Тема: Плес и ритмика

- вежбе вијачом;
- вежбе обручем;
- вежбе лоптом.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

- вежбе вијачом: њихање вијачом у бочној равни (једном и другом руком, обема рукама) напред-назад, кружење, отворити вијачу у предручењу, два суножна поскока са међупоскоком, два суножна поскока без међупоскока са окретањем вијаче напред, а затим четири поскока са ноге на ногу. Поновити вежбе са окретањем вијаче уназад.
- вежбе лоптом: кружење лоптом у чеоној и бочној равни обема рукама и једном руком; из одручења зибом почучњем, прехват лопте у предручењу и зибом почучњем до одручења (лопта у другој руци).
- бацање и хватање: у задатом ритму у месту и кретању, са почучњем, са окретом за 180°.

Пети разред

Од школске 2017/2018. за ученике петог разреда уместо предмета физичко васпитање уведен је предмет физичко и здравствено васпитање.

У програму предмета физичко и здравствено васпитање за пети разред, програмски садржаји из ритмичке гимнастике дефинисани су у оквиру области Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине, као тема под називом *плес и ритмика*. Садржаји из ритмичке

гимнастике групписани су као *обавезни и препоручени садржаји* (Службени гласник РС, 2017).

Обавезни садржаји су они које је неопходно спровести у раду са ученицима узимајући у обзир способности ученика, материјално-техничке услове и просторне услове.

Препоручени садржаји су они које наставник бира и реализује у раду са ученицима који су савладали обавезне садржаје, узимајући у обзир ниво достигнутог исхода, потребе ученика и услове за рад.

Тема: Плес и ритмика

Обавезни садржаји

- покрети уз ритам и уз музичку пратњу;
- ритмичка вежба без реквизита;
- скокови кроз вијачу.

Препоручени садржаји

- вежбе обручем;
- вежбе лоптом;
- сложенији скокови кроз вијачу;
- покрети уз ритам и уз музичку пратњу;
- ритмичка вежба без реквизита;
- скокови кроз вијачу.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

Обавезни садржаји

- планирати вежбе које је неопходно поновити из програма млађих разреда (докорак, галоп, дечији поскоци, полкин корак). Дати могућност ученику или групи ученика да изабере музику и осмисли ритмичку вежбу на основу усвојених елемената. Са вијачом применити „скокове кроз вијачу“, прескакање вијаче галопом и суножним поскоцима.

Препоручени садржаји

- вежбе вијачом усложити наизменичним прескоцима на левој и десној нози и у кретању. Планирати вежбе обручем које садрже окретања око разних делова тела, котрљања по тлу и провлачења. Вежбе лоптом превасходно треба да обухвате манипулацију са њом, бацања.

Шести разред

Тема: Плес и ритмика

Основни садржаји

- вежбе вијачом.

Проширени садржаји

- састав обручем;
- састав лоптом;
- кратки састав вијачом.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

Основни садржаји

- њихања и кружења вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника).

Проширени садржаји

- састав вијачом од елемената предвиђених програмом петог и шестог разреда;
- састав обручем састављен од елемената обрађених у петом разреду;
- састав лоптом састављен од елемената обрађених у петом разреду.

Седми разред

Тема: Плес и ритмика

Основни садржаји

- вежбе вијачом;
- вежбе обручем;
- вежбе лоптом.

Проширени садржаји

- састав обручем;
- састав лоптом;
- састав вијачом.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

Основни садржаји

- њихања и кружења вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника). Дупли провлак кружењем вијаче унапред.

Проширени садржаји

- састав вијачом;
- дупли провлак кружењем вијаче уназад;
- састав обручем састављен од елемената обрађених у петом и шестом, разреду;
- састав лоптом састављен од елемената обрађених у петом и шестом разреду.

Осми разред

Тема: Плес и ритмика

- вежбе вијачом;
- вежбе обручем.

У оквиру остваривања наставе и учења предвиђено је да наставник са ученицима обради:

- њихања и кружења вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника);
- дупли провлак кружењем вијаче унапред;
- састав вијачом;
- дупли провлак кружењем вијаче уназад;
- састав обручем састављен од елемената обрађених у петом, шестом и седмом разреду;
- састав лоптом састављен од елемената обрађених у петом, шестом и седмом разреду.

5. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА У ПРОГРАМУ ТЈЕЛЕСНЕ И ЗДРАВСТВЕНЕ КУЛТУРЕ РЕПУБЛИКЕ ХРВАТСКЕ

Физичко васпитање у Републици Хрватској, односно *Тјелесна и здравствена култура*, подељена је на три области:

1. *Тјеловјежба, игра и спорт* - појединачне и екипне кинезиолошке моторичке активности (спортске активности и плес), специфичне моторичке и кинезитерапијске вежбе. Истиче усвајање и примену разноврсних теоријских и моторичких кинезиолошких знања и вештина, чијим се савладавањем остварује одређена компетенција ученика.
2. *Моје тијело и ја* - усмерава се на људско тело и на његова антрополошка обележја. Учењем о властитом телу и повезивањем наученог, ученици ће бити оспособљени за праћење и одржавање оптималне физичке способности.
3. *Живим здраво* - теловежбена активност и здравље, хигијенске, здравствене и еколошке навике, моторичке и спортске активности у природи. Област живим здраво, усмерена је првенствено на развијање позитивног става према физичкој активности и усвајању и праћењу здравствених, хигијенских и еколошких навика, као и навика о свакодневном физичком вежбању. Активности у оквиру ове области истичу важност стицања и промена навика ради постизања здравог начина живота.

За сваку област, наставним програмом телесне и здравствене културе, планирани су одређени исходи које ученик по завршетку разреда мора да достигн. У овом раду су издвојени само они исходи који би могли да се остваре применом садржаја из ритмичке гимнастике:

- да ученик изводи различите природне начине кретања;
- да ученик изводи различите промене положаја тела у простору;
- да изводи ритмичке и плесне структуре;
- препознаје и изводи ритмичке и плесне структуре у једноставним кореографијама;
- да изводи вежбе за правилно држање тела.

У хрватском програму се издвајају садржаји за остваривање одгојно-образовних исхода за поменуте области, у оквиру којих је присутан изузетно мали број специфичних елемената ритмичке гимнастике (галоп, ставови, основни положаји руку, ногу, тупа, приземни положаји, елементи технике и сложеније структуре ритмичке гимнастике). Нема упутства за реализацију садржаја ритмичке гимнастике.

У овом програму су сви садржаји заједнички за дечаке и девојчице, а у односу на укупан фонд часова, уочава се да у програму нису издвојени часови за садржаје ритмичке гимнастике (Приједлог курикулума за наставни предмет тјелесне и здравствене културе за основне школе и гимназије у Републици Хрватској, 2018).

5.1. Садржаји ритмичке гимнастике по разредима у Програму тјелесне и здравствене културе – Хрватска

Први разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- савладавање простора (трчањем и ходањем, пузањем, ваљањем);
- савладавање препрека (поскоцима, скоковима, прескоцима, наскоцима);
- баратање реквизитима различитих облика, димензија и тежина.

Други разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- различити начини седа, лежања (на леђима, лицем према тлу);
- почучањ, чучањ, дубоки чучањ;
- кретања равно напред, назад, дијагонално, узбрдо, низбрдо, бочно (ходања, трчања, поскакивања, скакања, корак до корак, галоп итд.);
- упори (упори на лопатицама, упор за рукама, пред рукама);
- ваљања, колутања наред и назад;

- кретања уз реализацију различитог ритма и темпа (уз музику);
- ставови;
- положаји руку, ногу, тупа и главе;
- приземни положаји.

Трећи разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- ваљање, пузање, ходање, трчање;
- поскоци, скокови, прескоци, саскоци, пењање, спуштање, провлачење;
- кретања уз реализацију различитог ритма и темпа (уз музику);
- баратање реквизитима различитих облика, димензија и тежина;
- ритмичке структуре.
- једноставне вежбе за координацију, динамичку и статичку равнотежу, прецизност и гipкост;
- јачање великих мишићних група употребом властитог тела и помоћу тежине примерене узрасту;
- вежбе за развој брзине реакције.

Четврти разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- основне технике гимнастике (колутања, пењања...);
- ритмичке структуре уз различити ритам, темпо и музику.

Пети разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- основне ритмичке и плесне структуре једноставних облика и нижег интензитета.
- вежбе за врат, рамени појас, труп, ноге и стопала;
- вежбе истезања, вежбе дисања, вежбе за мобилизацију зглобова;
- вежбе за гибкост, експлозивну снагу и репетитивну снагу, координацију, прецизност, агилност, издржљивост и брзину.
- вежбе за развој моторичких способности - координација, гибкост;
- вежбе за снагу и брзину у једноставним покретима и кретањима.

Шести разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- ритмичка гимнастика - окрети, равнотеже, поскоци и скокови;
- моторичка знања кроз ритам и плес: ритмичке структуре, темељни елементи ритмичке гимнастике с реквизитима и без реквизита.

Седми разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- елементи технике ритмичке гимнастике.

Осми разред

Садржаји за остваривање одгојно - образовних исхода:

- сложеније структуре ритмичке гимнастике.

6. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА У ПРОГРАМУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА РЕПУБЛИКЕ ЦРНЕ ГОРЕ

У програму Републике Црне Горе, назив предмета је *Физичко васпитање* и реализује се у свим разредима основне школе као обавезан предмет.

Програм се реализује кроз три школска периода - три циклуса - први циклус I, II, III разред; други циклус IV, V, VI разред; трећи циклус VII, VIII, IX разред. У сваком циклусу школа нуди три врсте активности и то: активности које су обавезне за све ученике (редовна настава; два излета - спортска дана); активности које школа нуди, а учешће ученика у њима је добровољно (слободне активности, додатна настава, допунска настава); додатне активности које школа, адекватно условима и интересима ученика може да понуди, а учешће ученика у њима је добровољно (школска спортска такмичења, школе у природи са акцентом на летњим и зимским активностима); изборни предмет спорт за спортисте у трећем циклусу. Могућност избора ритмичке гимнастике као програмског садржаја је дат да наставник примени кроз активности које су обавезне или евентуално активности које су добровољне (Предметни програм физичко васпитање I-IX разред, 2018).

За сваку област, наставним програмом предмета, планирани су одређени исходи, који се односе на ритмичку гимнастику и које ученик по завршетку разреда мора да достигне:

- извођење једноставне ритмичке структуре;
- извођење основних елемената ритмичке гимнастике;
- тачно извођење ритмичке структуре.

Број часова предвиђен за реализацију ритмичке гимнастике и плесова је од 5 до 16 часова годишње, с тим да је највећи фонд часова предвиђен за први разред.

Према овом програму, програмски садржај ритмичке гимнастике чине следећи елементи: ходања, трчања, окрети, плесни кораци, поскоци, лагани, „елегантни“ покрети, руковање реквизитима. Сви садржаји су заједнички за дечаке и девојчице.

У програму Републике Црне Горе постоји упутство за сваки разред и формулисано је као упутство за наставнике, односно *Активности учења као идејне препоруке*. Дато је више упутстава за плесове, него за ритмичку гимнастику.

6.1. Садржаји ритмичке гимнастике по разредима у Програму физичког васпитања – Црна Гора

Први разред

Садржаји / појмови:

Једноставне ритмичке структуре.

Активности учења као идејне препоруке:

- основу ритмичке структуре повезати са природним облицима кретања (ходање, трчање, поскоци, скокови уз плесак и музичку пратњу);
- на различите ритмове задавати одређене покрете (лагани, „елегантни“ покрети, стројеви кораци, робот покрети и сл.);
- импровизација покрета: животиња, предмета, биљака, јунака из прича и цртаних филмова - уз музичку и ритмичку пратњу.

Други разред

Садржаји / појмови:

Ритмичка структура.

Активности учења и идејне препоруке:

- вежбе уз музику (мали аеробик);
- једноставни ритмички елементи кретања уз музику (дечји поскоци и плесни докораци).

Трећи разред

Садржај / појмови:

Ритмичка кореографија.

Активности учења и идејне препоруке:

- кретање у месту и простору у задатом ритму, повезивање покрета са музиком;

Четврти разред

Садржај / појмови:

Ритмичка гимнастика.

Активности учења и идејне препоруке:

- основни елементи ритмичке гимнастике без реквизита - ставови, ходања, поскоци, скокови и равнотеже (природни облици кретања уз грациозно извођење);
- основни елементи ритмичке гимнастике са лоптом (почетни став, котрљање лопте по тлу, одбијање, замаси, бацање и хватање лопте);
- слободно и ритмичко кретно изражавање са лоптом.

Пети разред

Садржај / појмови:

Ритмичке вежбе са реквизитима.

Активности учења и идејне препоруке:

- основни елементи ритмичке гимнастике без реквизита - природни облици кретања уз грациозно извођење и једноставни балетски покрети;
- основни елементи ритмичке гимнастике са лоптом (котрљање лопте по тлу, одбијање, замаси, бацање и хватање лопте);

- основни елементи ритмичке гимнастике са обручем (замаси, прескакања, котрљања, ротација - окретање обруча око руку и других делова тела);
- слободно и ритмичко кретно изражавање са лоптом и обручем;
- ритмичке структуре са обручем / лоптом.

Шести разред

Садржај / појмови:

Ритмичке структуре.

Активности учења и идејне препоруке:

- основни елементи ритмичке гимнастике;
- краћи састави са обручем и лоптом уз музичку пратњу;
- елементи ритмичке гимнастике са вијачом (њихања, кружења, осмице, прескоци, поскоци и скокови).

Седми разред

Садржај / појмови:

Ритмичке структуре.

Активности учења и идејне препоруке:

- елементи ритмичке гимнастике - окрет за 180° у обе стране, мачији скок, јелењи скок, високо-далеки скок;
- краћи ритмички састав (реквизит по избору).

Осми разред

Садржај / појмови:

Ритмичке структуре.

Активности учења и идејне препоруке:

- слободан састав ученика (реквизит по избору);

Девети разред

Садржај / појмови:

Ритмичке структуре.

Активности учења и идејне препоруке:

- слободан састав ученика (без реквизита - спортски плес или са реквизитом по избору).

7. АНАЛИЗА ПРОГРАМСКИХ САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ У ПРОГРАМИМА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА БАЛКАНСКИХ ЗЕМАЉА

Анализом садржаја ритмичке гимнастике у оквиру програма физичког васпитања образовно-васпитних система Републике Србије, Републике Хрватске и Републике Црне Горе могу се уочити одређене сличности, али и разлике. У овом раду је дата анализа програмских садржаја ритмичке гимнастике, без осврта на плесове који нису тема овог мастер рада.

Физичко васпитање је обавезан предмет за све разреде у основном образовању који се у српском и хрватском изучава осам година, а у црногорском девет. У образовно-васпитним системима ове три земље, уочавају се различити називи предмета. У Србији је назив *Физичко и здравствено васпитање*, у Хрватској *Тјелесна и здравствена култура*, а у Црној Гори *Физичко васпитање*.

У сва три програма постоје садржаји ритмичке гимнастике, али су терминолошке формулације назива поменутих програмских садржаја различите. У српском програму садржаји ритмичке гимнастике су под називом *Плес и ритмика*, док се у хрватском називају *Ритмичке структуре*, а у црногорском се користи термин *Ритмичке структуре* за све разреде, осим за шести и седми разред за које се користи термин *Ритмичка гимнастика*. У будућем плану и програму физичког васпитања, у оквиру српског образовно-васпитног система, назив садржаја *Плес и ритмика*, требало би променити у *Плес и Ритмичка гимнастика*, или поменуте садржаје одвојити у засебне теме/области.

Програм физичког васпитања се у све три земље реализује на сличан начин, што подразумева да се кроз наставу физичког васпитања инсистира на развоју моторичких способности, природних облика кретања, ходања, трчања, положаја на тлу, правилног држања тела, раду са реквизитима, савладавању вежби обликовања без реквизита и са реквизитима, као и овладавању вештинама различитих спортова.

Анализом програма се уочава да би садржаје ритмичке гимнастике требало предвидети и као садржаје којима би се унутар области/теме развијале моторичке

способности. У оквиру поменуте области, могло би се наћи места за примену програмских садржаја ритмичке гимнастике, а у сврху развоја моторичких способности, успостављања трајне навике за правилним држањем тела, учења технике природних облика кретања (гимнастичко ходање, трчање, положаји на тлу, замаси, учења равнотежних положаја, окрета, оријентација у простору, итд.).

Што се тиче исхода, у програму Републике Србије се примећује да се три идентична исхода везују за програмске садржаје ритмичке гимнастике од петог до осмог разреда:

- да ученик изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;
- да ученик изведе кретања у различитом ритму;
- да ученик процени лепоту покрета у физичком вежбању и спорту.

Трећи исход је интересантан јер се континуираним вежбањем садржаја ритмичке гимнастике на часовим физичког васпитања, а који се односе на правилност и естетски обликован покрет, код ученика може развијати осећај за процену и вредновање лепоте покрета у другим облицима физичког вежбања и спортовима.

У програму Црне Горе је такође уочено да постоје исходи за садржаје ритмичке гимнастике који су исказани као:

- извођење једноставне ритмичке структуре;
- извођење основних елемената ритмичке гимнастике;
- тачно извођење ритмичке структуре.

У програму Републике Хрватске постоје исходи, али само за ритмичку структуру плеса, што значи да не постоји садржај ритмичке гимнастике којим би се остваривали одређени исходи.

Фонд часова

Број предвиђених часова за садржај ритмичке гимнастике је у анализирањим програмима минималан. Од петог разреда се у Србији препоручује 4 часа за плес и ритмику. У осмом разреду долази до повећања броја часова из непознатог разлога. Пракса показује другачије стање, и од тог минимално предложеног броја часова, плес и ритмика се углавном не примењују у оквиру часова физичког васпитања. Може се претпоставити да би се већи

број девојчица определио за ритмичку гимнастику као изабрани спорт у школи у оквиру слободних активности, уколико би се програмски садржаји ритмичке гимнастике заиста реализовали кроз редовну наставу физичког васпитања у циљу стицања знања и вештина (Срдија, 2014). У односу на српски програм, у црногорском програму број часова који је намењен за садржаје ритмичке гимнастике је већи, и у млађим и у старијим разредима. У хрватском програму није наведен предвиђен број часова за садржај ритмичке гимнастике.

Садржаји ритмичке гимнастике

У све три државе су програмом обухваћени слични основни елементи садржаја ритмичке гимнастике и то: гимнастичко ходање и трчање, поскоци (дечји, галоп, и сл.), скокови (суножни, мачји, високо-далеки..), окрети, равнотеже, плесни кораци, као и руковање реквизитима (вијача, лопта, обруч). У Хрватској се минимално користе ови елементи и садржаји ритмичке гимнастике, осим неких елемената у шестом разреду (равнотеже, скокови, окрети), који нису тачно дефинисани. Док се у српском и црногорском користе врло слични елементи. У трећем и четвртном разреду су дати идентични садржаји, а у старијим разредима, поједини садржаји се без икакве логике понављају на идентичан начин. Чак су предвиђени и елементи које је готово немогуће технички урадити, нпр. у седмом разреду, у оквиру проширених садржаја је предвиђено да се научи дупли „провлак“ (пролажење) „кружењем“ (обртањем) вијаче „уназад“. У петом разреду, у српском програму се појављује полкин корак као плесни елемент, који у млађим разредима није научен. Предвиђено је учење технике вежби бацања лоптом, али без напомене о учењу технике хватања лопте, јер су две поменуте технике нераскидиво везане и не може се савладавати избачај реквизита, ако ученици нису научили и хват. Помиње се техника манипулације лоптом, без упутства о начину њене реализације, која је више везана за савладавање у врхунском спорту и не би требало да се користи у школском физичком васпитању.

У анализираним програмима се уочава нелогичност и неправилност у коришћењу терминологије из ритмичке гимнастике. Користе се термини који су синоними (докорак = галоп = корак до корак). Такође постоји одређен број термина који не одговарају терминологији ритмичке гимнастике, на пример: уместо суножни скок користи се термин суножни поскок, уместо пролажење кроз вијачу, користи се термин провлак кроз вијачу, код вежби обручем појављује се термин провлачење кроз обруч, а правилно је пролазак кроз

обруч, уместо обртања вијаче, користи се термин кружење вијачом, што је потпуно друга техника итд. Поменути недостатак уочен је посебно у српском програму, али се појављује и у црногорском програму, док се у хрватском програму у најмањој мери користи терминологија из ритмичке гимнастике.

Садржаји од првог до осмог/деветог разреда су у сва три програма заједнички и за дечаке и за девојчице. Од првог до четвртог разреда би све садржаје могли да раде ученици оба пола, а од петог до осмог разреда би садржаји ритмичке гимнастике могли постати мало специфичнији за девојчице, односно са већим захтевима у праћењу и оцењивању.

Упутство за реализацију садржаја ритмичке гимнастике

Општа упутства за реализацију програма ритмичке гимнастике која су намењена наставницима постоје у два програма, српском и црногорском, али у њима има доста нелогичности. У хрватском програму нема детаљних упутстава за примену ових садржаја. Пре свега, постоје нелогичности од самог предлога шта би требало прво научити ученике и у ком разреду. Такође, опис специфичних садржаја ритмичке гимнастике није дат у складу са савременом терминологијом (црногорски програм је по овом питању бољи од српског), нема континуитета у класификацији вежби без и са реквизитима, као и у методици обучавања. Евидентно је понављање садржаја на идентичан начин из разреда у разред. Ова констатација је посебно уочена у српском програму, а мање у црногорском.

Упутства за реализацију садржаја ритмичке гимнастике се разликују по разредима. У млађим разредима, у сва три програма је највећа пажња усмерена на стицање осећаја за музику и покрет и правилно држање тела, кроз једноставне облике кретања као што су ходање, трчање, поскоци и скокови или опонашањем појава из природе. У програму Србије, још у првом разреду почиње се са одређеним једноставним вежбама из ритмичке гимнастике са или без реквизита, док у петом и старијим разредима долази до значајних промена. У Црној Гори се изводе слободни састави са реквизитом по избору. Анализом елемената садржаја, уочено је да се у програму Црне Горе у седмом разреду уче окрети, а да претходно нису обрађени равнотежни положаји, што је у методици обучавања погрешно. Прво се морају научити одређени равнотежни положаји, да би се савладали окрети, јер су равнотеже део окрета. У хрватском програму уопште не постоје издвојене вежбе ритмичке

гимнастике које би требало научити, а самим тим не постоје ни специфична упутства за реализацију поменутих садржаја ритмичке гимнастике. Једино се у шестом разреду појављује неколико специфичних вежби које у ранијим разредима нису научене. Чињеница је да у овом програму ритмичка гимнастика није издвојена као посебан садржај којем се придаје важност, већ се акценат ставља на плесне структуре. За разлику од хрватског програма, упутство за реализацију у Србији је знатно опширније написано, али и даље са пуно нелогичности и са недовољним објашњењима. На пример, у петом разреду се појављују замаси и кружења као елементи за праћење и оцењивање научених садржаја, а нигде се не налазе елементи у табели као вештине које треба савладати. Може се закључити да српски и црногорски програми придају много више значаја садржајима ритмичке гимнастике у оквиру физичког васпитања него програм Хрватске.

Могућност избора програмских садржаја ритмичке гимнастике

Посматрајући програме, уочено је да је у хрватском програму минималан садржај ритмичке гимнастике у основном облику рада, а да могућност избора ритмичке гимнастике као програмског садржаја уопште и не постоји. За разлику од овог програма, у програмима Србије и Црне Горе могућност избора ритмичке гимнастике као садржаја постоји, али без детаљног методичког упутства. Наставници физичког васпитања би кроз одређене секције могли реализовати са ученицима виши ниво садржаја ритмичке гимнастике, али би за то требало дати детаљнија методичка упутства односно садржаје које би били праћени упутством за реализацију.

Допринос ритмичке гимнастике међупредметним компетенцијама

Што се тиче области Физичка и здравствена култура у програму Србије, примећено је да се посебна пажња обраћа на повезаност физичког вежбања и естетике што је посебно интересно за ритмичку гимнастику која припада групи естетски обликованих кретања. Естетско васпитање као део интегралног васпитања, означава организован процес развијања способности опажања доживљавања и стварања лепог, процеса развијања естетског односа према стварности, уметности, стварања естетског укуса (Московљевић и Добријевић, 2018). Министарство просвете, истиче значај развијања естетичке компетенције код ученика, како за уметност тако и за друге садржаје, природне, социолошке, емотивне, практичне итд. (www.razvionica.edu.rs) Процесом физичких и

спортских активности, код ученика се развија способност да препознаје и тежи лепоти сопствених покрета и кретања, да креативно решава моторичке задатке и кроз покрете изражава емоције, вежба уз музику, као и да препознаје естетичке елементе спортских достигнућа.

8. ПРЕДЛОГ САДРЖАЈА РИТМИЧКЕ ГИМНАСТИКЕ ЗА БУДУЋИ ПРОГРАМ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

На основу прегледа и анализе програмских садржаја ритмичке гимнастике у оквиру Програма физичког васпитања у Републици Србији, Хрватској и Црној Гори, неопходно је указати на потребу да се изврше одређене измене. Ове измене би требало да омогуће наставницима физичког васпитања да на систематичан начин реализују са ученицима ове садржаје у циљу што успешнијег овладавања разноврсним ритмичким структурама кретања уз музику. Такође, ове измене биле би прилагођене способностима и интересовањима ученика оба пола. Сходно томе, предлаже се кориговани предлог садржаја ритмичке гимнастике у оквиру часова физичког и здравственог васпитања у Републици Србији.

У актуелном програму физичког и здравственог васпитања Републике Србије, од првог до осмог разреда, написан је велики број исхода који се очекују да ученик савлада на крају сваког разреда. Уочено је да би коришћење разноврсних садржаја ритмичке гимнастике могло да се утиче на остваривање одређеног броја исхода, а који су директно везани за карактеристике и начин извођења технике вежби ритмичке гимнастике.

Дакле, применом вежби без реквизита и вежби са реквизитима, остварили би се следећи исходи, односно, ученици од првог до четвртог разреда би били у стању да:

- разликују правилно од неправилног држања тела и правилно држе тело;
- примене једноставне, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);
- правилно изведу вежбе, разноврсна природна и специфична ритмичка кретања уз музику;
- примењују правилну технику дисања приликом вежбања;
- одржавају равнотежу у различитим кретањима и изводе ротације тела ослонцем на обе ноге;
- користе основну терминологију вежбања из ритмичке гимнастике;

- уз помоћ наставника коригују грешке у извођењу покрета и кретања;
- одговорно се односе према рекзитима.

8.1. Нови предлог садржаји ритмичке гимнастике по разредима - Србија

Први разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

У првом разреду, с обзиром на физичке способности ученика и нижи ниво моторичке усвојености вештина, треба инсистирати на правилном учењу и увежбавању најосновнијих елемената телом, дакле вежби без реквизита и њихово повезивање са музиком.

- гимнастичко ходање и трчање: основно гимнастичко ходање, корак успоном, оштар корак, корак зибом почучњем, корак са прилачењем, основно гимнастичко трчање, трчање ниским предножењем, код свих облика ходања и трчања руке се постављају о бок;
- положаји на тлу: лежећи, седећи, клечећи и положаји у упору са различитим положајима руку;
- вежбе за успостављање правилног држања тела: лежећи положаји на тлу, на леђима и стомаку, тзв. „положај крста" и у стојећем положају, уз зид и слободно у простору;
- вежбе за успостављање основних ставова: ставови на две ноге (став спојни, став спетни, став раскорачни) и ставови на једној нози (став предножни, став одножни, став заножни и хармоничан став);
- просте вежбе обликовања, праћене правилном терминологијом: основни положаји руку (предручити, одручити, узручити, заручити, приручити), ногу (предножити, одножити, заножити) и тупа (претклон, отклон, засук, заклон);
- истовремени замаси рукама: луковити и кружни у бочној равни, у месту;
- суножни скок, галоп и „дечји" поскок;

- техника обручем, лоптом и вијачом: основни хватови реквизита повезан са простим вежбама обликовања;
- састав без реквизита од $8^{2/4}$ тактова са музичком пратњом од научених елемената.

Други разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- понављање и утврђивање градива из претходних разреда;
- научити нове варијанте гимнастичког ходања и гимнастичког трчања: мењајући корак, укрштени корак, продужени корак, наглашени корак; трчање оштрим корацима „скип“, трчање занужењем згрчено, трчање укрштеним кораком, продуженим кораком, руке у различитим основним положајима;
- наизменични луковити и кружни замаси („млинови“) у бочној равни, истовремени и наизменични замаси у чеоној равни, у месту;
- равнотежни положаји: равнотежа успоном на две ноге-суножни успон и равнотежа предноужењем згрчено и ослонцем на цело стопало друге ноге;
- окрети на две ноге са мањим степеном ротације (45° , 90° и 180°);
- поскок са предноужењем и поскок са занужењем, галоп странце;
- повезати галоп напред и „дечји“ поскок;
- техника лоптом: држање лопте једном и обема рукама; замаси у бочној равни и замаси са прехватањем лопте, у месту; замаси у бочној равни са ниским избачајем лопте и хватом истом или супротном руком, у месту; ритмичко ударање лопте у месту и у кретању повезано са гимнастичким ходањем и гимнастичким трчањем (основна варијанта); котрљање лопте по тлу (у паровима и самостално повезано са гимнастичким ходањем и гимнастичким трчањем);
- састав без реквизита од $16^{2/4}$ тактова са музичком пратњом од научених елемената.

Трећи разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- понављање и утврђивање градива из претходних разреда;
- научити плесне кораке: валцеров корак и полкин корак;
- истовремени луковити и кружни замаси у хоризонталној равни, док се луковити и кружни замаси, истовремени и наизменични, у бочној и чеоној равни повезују са наученом техником тела у кретању;
- равнотежни положај: равнотежа успоном на једној нози са предножењем згрчено;
- прости окрети: истоимени окрети на две ноге за 180° и 360°, техником укрштања, престапања и привлачења;
- скокови: „маказице" и „мачји" скок;
- техника обручем: замаси у бочној и чеоној равни, као и замаси са прехватањем и замаси са ниским избачајем и хватањем обруча из руке у руку, у истим равнима, у месту и кретању (кораком, трчећим кораком, и „дечјим" поскоком);
- техника лоптом: састав од научених елемената од 8 $\frac{3}{4}$ тактова.

Четврти разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- обновити градиво из претходних разреда;
- равнотежни положаји: предња хоризонтална „вага" (велика вага) на целом стопалу;
- сложени окрети: окрети на једној нози успоном- истоимени и разноимени окрет са предножењем згрчено за 180° и 360°;
- скокови: повезати скокове из претходних разреда са галопом;
- техника вијачом: основни хват обема рукама за крајеве и једном руком за оба краја са слободним средњим делом-двострука вијача, њихања и кружења вијачом у бочној и чеоној равни, у месту; пролажења кроз отворену вијачу наученим поскоцима и скоковима (галоп, „дечји", суножни скок);

- техника обручем: вртење обруча око шаке у чеоној равни у месту и кретању, котрљање обруча по тлу (у паровима и самостално повезано са гимнастичким ходањем и гимнастичким трчањем);
- техника лоптом: избачаје и хватања повезати са равнотежама, окретима и скоковима и допунити обавезни састав из трећег разреда овим елементима у ритмички састав од $16 \frac{3}{4}$ тактова;

Пети разред

У зависности од тога да ли су ученици прошли програм ритмичке гимнастике од првог до четвртог разреда, зависи њихов програм у вишим разредима. Ако ученици пак нису прошли програм ритмичке гимнастике од првог до четвртог разреда, наставник прво мора да обради програм из нижих разреда који представља основу за даљи рад и надоградњу технике. Уколико су ученици прошли програм ритмичке гимнастике, континуитет примене садржаја ритмичке гимнастике се наставља, али на вишем моторичком нивоу, где би од ученика у старијим разредима могло да се очекује да применом разноврсних садржаја ритмичке гимнастике остваре следеће исходе:

- одржава статичку и динамичку равнотежу у различитим кретањима и изводи ротације тела (окрете);
- користи елементе гимнастике (спортске, ритмичке) у свакодневним животним ситуацијама и игри;
- процени своје могућности за вежбање у гимнастици;
- примени комплексе простих и општеприпремних вежби обликовања из ритмичке гимнастике уз музику, у већем обиму и интензитету у самосталном вежбању;
- изведе ритмички састав уз музику;
- развија своје физичке способности применом вежби из ритмичке гимнастике;
- схвати вредност гимнастике за сопствени развој;
- објасни својим речима значај примењених вежби;
- препозна начине за побољшање својих физичких способности;
- примени достигнути ниво технике одређене моторичке вештине у игри, спорту и свакодневном животу.

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- понављање и утврђивање градива из претходних разреда;
- комплекси вежби обликовања и вежби за развој физичких способности без реквизита и са реквизитима ритмичке гимнастике (лопта, вијача и обруч);
- повезати покрете руку: истовремени и наизменични луковити и кружни замаси са различитим облицима кретања у простору (корак зибом почучњем, корак успоном, корак са привлачењем, галоп, валцеров корак, и сл.);
- скок: високо-далеки, повезати са галопом;
- техника вијачом: пролажење кроз отворену вијачу, галоп повезан са „дечјим" поскоком, скоком „маказице" и „мачјим" скоком; њихања и кружења вијачом у бочној и чеоној равни, у кретању, повезано са свим наученим вежбама без реквизита;
- техника лоптом: технику бацања и хватања лопте повезати са наученим скоковима и поскоцима или са неким плесним кораком, „осмице" са лоптом у хоризонталној равни;
- техника обручем: вртење обруча око једне или обе шаке у бочној и хоризонталној равни у месту и кретању, повезати са наученим поскоцима, скоковима и плесним корацима, техника ниског избацивања обруча у чеоној и бочној равни и техника хвата обруча, у месту и кретању;

Састав од научених елемената од 8 $\frac{3}{4}$ тактова.

Шести разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- понављање и утврђивање градива из претходног разреда;
- комплекси вежби обликовања и вежби за развој физичких способности без реквизита и са реквизитима ритмичке гимнастике (лопта, вијача и обруч);
- техника вијачом: „Осмице" вијачом у бочној и чеоној равни, у месту и кретању; пролажење кроз отворену вијачу, повезати галоп и високо-далеки скок;

Састав од научених елемената од 8 $\frac{3}{4}$ тактова;

- техника обручем: техника високог избацивања обруча замахом у чеоној и бочној равни и техника хвата обруча, у месту и кретању; техника бацања обруча из вртења око уздужне осе и техника хватања такође вртењем;
Састав од научених елемената од $16 \frac{3}{4}$ тактова;
- техника лоптом: котрљање лопте по телу-веће површине (обе руке и леђа);

Седми разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- понављање и утврђивање градива из претходних разреда;
- комплекси вежби обликовања и вежби за развој физичких способности без реквизита и са реквизитима ритмичке гимнастике (лопта, вијача и обруч);
- техника вијачом: поновити елементе са вијачом и повезати у комбинације;
Састав од научених елемената од $16 \frac{3}{4}$ тактова;
- техника обручем: пролажења кроз обруч различитим елементима телом (плесним корацима, поскоцима, скоковима, окретима); вртење обруча око попречне осе, држањем обруча рукама, ослонцем на тло и слободном ротацијом обруча;
- техника лоптом: примена научених техника у форми групних састава (парови, тројке, четворке, и сл.).

Осми разред

Тема: Плес и ритмичка гимнастика

- понављање и утврђивање градива из претходних разреда;
- комплекси вежби обликовања и вежби за развој физичких способности без реквизита и са реквизитима ритмичке гимнастике (лопта, вијача и обруч);
- све научене технике телом и реквизитима (лоптом, обручем и вијачом) изводити у форми групних састава;

Уколико школа има могућности да набави чуњеве и траке, реквизите који нису предвиђени школским програмом, наставник може са ученицима осмог разреда да одради основну технику поменутих реквизита: основни хват реквизита, кружни и луковити замаси чуњевима и траком, ритмичко ударање чуњевима, „змије" и „спирале" траком.

9. ЗАКЉУЧАК

Циљ овог рада био је анализа програмских садржаја ритмичке гимнастике у програмима физичког васпитања балканских земаља и предлог садржаја ритмичке гимнастике за будући програм физичког и здравственог васпитања у образовно-васпитном систему Републике Србије.

Анализа програмских садржаја ритмичке гимнастике извршена је према следећим елементима: *фонд часова, садржаја ритмичке гимнастике, упутство за реализацију садржаја ритмичке гимнастике и могућност избора програмских садржаја ритмичке гимнастике.*

Физичко васпитање је обавезан предмет за све разреде у основном образовању који се у српском и хрватском изучава осам година, а у црногорском девет. У образовно-васпитним системима ове три земље, уочавају се различити називи предмета. У Србији је назив Физичко и здравствено васпитање, у Хрватској Тјелесна и здравствена култура, а у Црној Гори Физичко васпитање.

У сва три програма постоје садржаји ритмичке гимнастике, али су термилошке формулације назива поменутих програмских садржаја различите. У српском програму садржаји ритмичке гимнастике су под називом Плес и ритмика, док се у хрватском називају Ритмичке структуре, а у црногорском се користи термин Ритмичке структуре за све разреде, осим за шести и седми разред за које се користи термин Ритмичка гимнастика. У будућем плану и програму физичког васпитања, у оквиру српског образовно-васпитног ситета, назив садржаја Плес и ритмика, требало би променити у Плес и Ритмичка гимнастика, или поменуте садржаје одвојити у засебне теме/области.

Програм физичког васпитања се у све три земље реализује на сличан начин, што подразумева да се кроз наставу физичког васпитања инсистира на развоју моторичких способности, природних облика кретања, ходања, трчања, положаја на тлу, правилног држања тела, раду са реквизитима, савладавању вежби обликовања без реквизита и са реквизитима, као и овладавању вештинама различитих спортова.

Анализом програма се уочава да би садржаје ритмичке гимнастике требало предвидети и као садржаје којима би се унутар области/теме развијале моторичке способности. У оквиру поменуте области, могло би се наћи места за примену програмских садржаја ритмичке гимнастике, а у сврху развоја моторичких способности, успостављања трајне навике за правилним држањем тела, учења технике природних облика кретања (гимнастичко ходање, трчање, положаји на тлу, замаси, учења равнотежних положаја, окрета, оријентација у простору, итд.).

Што се тиче исхода, у програму Републике Србије се примећује да се три идентична исхода везују за програмске садржаје ритмичке гимнастике од петог до осмог разреда:

- да ученик изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;
- да ученик изведе кретања у различитом ритму;
- да ученик процени лепоту покрета у физичком вежбању и спорту.

Трећи исход је интересантан јер се континуираним вежбањем садржаја ритмичке гимнастике на часовим физичког васпитања, а који се односе на правилност и естетски обликован покрет, код ученика може развијати осећај за процену и вредновање лепоте покрета у другим облицима физичког вежбања и спортовима.

У програму Црне Горе је такође уочено да постоје исходи за садржаје ритмичке гимнастике који су исказани као:

- извођење једноставне ритмичке структуре;
- извођење основних елемената ритмичке гимнастике;
- тачно извођење ритмичке структуре.

У програму Републике Хрватске постоје исходи, али само за ритмичку структуру плеса, што значи да не постоји садржај ритмичке гимнастике којим би се остваривали одређени исходи.

Фонд часова

Број предвиђених часова за садржај ритмичке гимнастике је у анализираним програмима минималан. Од петог разреда се у Србији препоручује 4 часа за плес и ритмику.

У осмом разреду долази до повећања броја часова из непознатог разлога. Пракса показује другачије стање, и од тог минимално предложеног броја часова, плес и ритмика се углавном не примењују у оквиру часова физичког васпитања. Може се претпоставити да би се већи број девојчица определио за ритмичку гимнастику као изабрани спорт у школи у оквиру слободних активности, уколико би се програмски садржаји ритмичке гимнастике заиста реализовали кроз редовну наставу физичког васпитања у циљу стицања знања и вештина (Срдија, 2014). У односу на српски програм, у црногорском програму број часова који је намењен за садржаје ритмичке гимнастике је већи, и у млађим и у старијим разредима. У хрватском програму није наведен предвиђен број часова за садржај ритмичке гимнастике.

Садржаји ритмичке гимнастике

У све три државе су програмом обухваћени слични основни елементи садржаја ритмичке гимнастике и то: гимнастичко ходање и трчање, поскоци (дечји поскок, галоп, и сл.), скокови (суножни, мачји, високо-далеки..), окрети, равнотеже, плесни кораци, као и руковање реквизитима (вијача, лопта, обруч). У Хрватској се минимално користе ови елементи и садржаји ритмичке гимнастике, осим неких елемената у шестом разреду (равнотеже, скокови, окрети), који нису тачно дефинисани. Док се у српском и црногорском користе врло слични елементи. У трећем и четвртном разреду су дати идентични садржаји, а у старијим разредима, поједини садржаји се без икакве логике понављају на идентичан начин. Чак су предвиђени и елементи које је готово немогуће технички урадити, нпр. у седмом разреду, у оквиру проширених садржаја је предвиђено да се научи дупли „провлак“ (пролажење) „кружењем“ (обртањем) вијаче „уназад“. У петом разреду, у српском програму се појављује полкин корак као плесни елемент, који у млађим разредима није научен. Предвиђено је учење технике вежби бацања лоптом, али без напомене о учењу технике хватања лопте, јер су две поменуте технике нераскидиво везане и не може се савладавати избачај реквизита, ако ученици нису научили и хват. Помиње се техника манипулације лоптом, без упутства о начину њене реализације, која је више везана за савладавање у врхунском спорту и не би требало да се користи у школском физичком васпитању.

У анализираним програмима се уочава нелогичност и неправилност у коришћењу терминологије из ритмичке гимнастике. Користе се термини који су синоними (докорак = галоп = корак до корак). Такође постоји одређен број термина који не одговарају

терминологији ритмичке гимнастике, на пример: уместо суножни скок користи се термин суножни поскок, уместо пролажење кроз вијачу, користи се термин провлак кроз вијачу, код вежби обручем појављује се термин провлачење кроз обруч, а правилно је пролазак кроз обруч, уместо обртања вијаче, користи се термин кружење вијачом, што је потпуно друга техника итд. Поменути недостатак уочен је посебно у српском програму, али се појављује и у црногорском програму, док се у хрватском програму у најмањој мери користи терминологија из ритмичке гимнастике.

Садржаји од првог до осмог/деветог разреда су у сва три програма заједнички и за дечаке и за девојчице. Од првог до четвртог разреда би све садржаје могли да раде ученици оба пола, а од петог до осмог разреда би садржаји ритмичке гимнастике могли постати мало специфичнији за девојчице, односно са већим захтевима у праћењу и оцењивању.

Упутство за реализацију садржаја ритмичке гимнастике

Општа упутства за реализацију програма ритмичке гимнастике која су намењена наставницима постоје у два програма, српском и црногорском, али у њима има доста нелогичности. У хрватском програму нема детаљних упутстава за примену ових садржаја. Пре свега, постоје нелогичности од самог предлога шта би требало прво научити ученике и у ком разреду. Такође, опис специфичних садржаја ритмичке гимнастике није дат у складу са савременом терминологијом (црногорски програм је по овом питању бољи од српског), нема континуитета у класификацији вежби без и са реквизитима, као и у методици обучавања. Евидентно је понављање садржаја на идентичан начин из разреда у разред. Ова констатација је посебно уочена у српском програму, а мање у црногорском.

Упутства за реализацију садржаја ритмичке гимнастике се разликују по разредима. У млађим разредима, у сва три програма је највећа пажња усмерена на стицање осећаја за музику и покрет и правилно држање тела, кроз једноставне облике кретања као што су ходање, трчање, поскоци и скокови или опонашањем појава из природе. У програму Србије, још у првом разреду почиње се са одређеним једноставним вежбама из ритмичке гимнастике са или без реквизита, док у петом и старијим разредима долази до значајних промена. У Црној Гори се изводе слободни састави са реквизитом по избору. Анализом елемената садржаја, уочено је да се у програму Црне Горе у седмом разреду уче окрети, а

да претходно нису обрађени равнотежни положаји, што је у методици обучавања погрешно. Прво се морају научити одређени равнотежни положаји, да би се савладали окрети, јер су равнотеже део окрета. У хрватском програму уопште не постоје издвојене вежбе ритмичке гимнастике које би требало научити, а самим тим не постоје ни специфична упутства за реализацију поменутих садржаја ритмичке гимнастике. Једино се у шестом разреду појављује неколико специфичних вежби које у ранијим разредима нису научене. Чињеница је да у овом програму ритмичка гимнастика није издвојена као посебан садржај којем се придаје важност, већ се акценат ставља на плесне структуре. За разлику од хрватског програма, упутство за реализацију у Србији је знатно опширније написано, али и даље са пуно нелогичности и са недовољним објашњењима. На пример, у петом разреду се појављују замаси и кружења као елементи за праћење и оцењивање научених садржаја, а нигде се не налазе елементи у табели као вештине које треба савладати. Може се закључити да српски и црногорски програми придају много више значаја садржајима ритмичке гимнастике у оквиру физичког васпитања него програм Хрватске.

Могућност избора програмских садржаја ритмичке гимнастике

Посматрајући програме, уочено је да је у хрватском програму минималан садржај ритмичке гимнастике у основном облику рада, а да могућност избора ритмичке гимнастике као програмског садржаја уопште и не постоји. За разлику од овог програма, у програмима Србије и Црне Горе могућност избора ритмичке гимнастике као садржаја постоји, али без детаљног методичког упутства. Наставници физичког васпитања би кроз одређене секције могли реализовати са ученицима виши ниво садржаја ритмичке гимнастике, али би за то требало дати детаљнија методичка упутства односно садржаје које би били праћени упутством за реализацију.

Допринос ритмичке гимнастике међупредметним компетенцијама

Што се тиче области Физичка и здравствена култура у програму Србије, примећено је да се посебна пажња обраћа на повезаност физичког вежбања и естетике што је посебно интересантно за ритмичку гимнастику која припада групи естетски обликованих кретања. Естетско васпитање као део интегралног васпитања, означава организован процес развијања способности опажања доживљавања и стварања лепог, процеса развијања

естетског односа према стварности, уметности, стварања естетског укуса (Московљевић и Добријевић, 2018). Министарство просвете, истиче значај развијања естетичке компетенције код ученика, како за уметност тако и за друге садржаје, природне, социолошке, емотивне, практичне итд. (www.razvionica.edu.rs). Процесом физичких и спортских активности, код ученика се развија способност да препознаје и тежи лепоти сопствених покрета и кретања, да креативно решава моторичке задатке и кроз покрете изражава емоције, вежба уз музику, као и да препознаје естетичке елементе спортских достигнућа.

Предлог садржаја ритмичке гимнастике за будући програм физичког и здравственог васпитања Србије дат је према уоченим недостацима и слабостима актуелног програма и сходно томе, могу се извући следећи закључци:

- садржаји ритмичке гимнастике би се могли реализовати на сваком часу, односно током неке од фаза часова;

- у програму физичког и здравственог васпитања за основне школе, требало би обавезно да се налазе садржаји ритмичке гимнастике, пре свега због богатства кретних структура које утичу на правилан раст и развој деце, правилан постурални статус, развој моторичких способности, пре свега координације, естетског обликовања кретања и способности повезивања покрета са музиком;

- програм ритмичке гимнастике у настави физичког и здравственог васпитања требало би да буде осмишљен и прецизно разврстан по разредима, односно методички правилно распоређен, јер се тиме олакшава рад и ученицима и наставницима; од најосновнијих, базичних облика гимнастичког кретања, ка сложенијим и тежим. По принципу систематичности и поступности, односно учењу од познатог ка непознатом, како би се у процесу обучавања неког моторног задатка кренуло од оног који је ученицима познат и који су већ савладали;

- омогућити наставницима физичког васпитања да на систематичан начин реализују са ученицима ове садржаје у циљу што успешнијег овладавања разноврсним ритмичким структурама кретања уз музику. Такође, ове измене биле би прилагођене способностима и интересовањима ученика оба пола;

- омогућити ученицима да, континуирано кроз наставу физичког и здравственог васпитања, стекну свест, знање, умење и основне вештине из ове области, да би се више заинтересовали за ритмичку гимнастику и упознали је као спортску грану;

- сходно чињеници да, у образовно-васпитном систему Републике Србије, физичко и здравствено васпитање од првог до четвртог разреда основне школе изводе наставници разредне наставе (учитељи/це), неопходно је да се они и оспособе за квалитетну реализацију програмских садржаја из ритмичке гимнастике или да се у наставу укључе наставници физичког васпитања;

- наставнике физичког васпитања би требало подстицати да, путем едукативних семинара (Министарств, ФСФВ, Друштво педагога ФК), примењују у што већем обиму садржаје ритмичке гимнастике кроз наставу физичког и здравственог васпитања.

Физичко васпитање је пре свега саставни и недељиви део васпитања уопште. Његова улога и циљ у склопу васпитања је да допринесе свестраном развоју личности на тај начин што делује на човека преко тела, а не само на тело. Ова активност се мора спроводити смишљено, на основу утврђених и у пракси проверених истина и научених закона (Богосављевић, 1982).

ЛИТЕРАТУРА

1. Богосављевић, М. (1982). *Методика физичког васпитања деце предшколског узраста*. Педагошка академија „Зора Крцалић“, Кикинда.
2. Вишњић, Д., Јовановић, А., и Милетић, К. (2004). *Теорија и методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
3. Jastrjemskaia, N., & Titov, Y. (1999). *Rhythmic Gymnastic*. Human Kinetics.
4. Коцић Пајић, С., Медак, М., Вукашиновић, В., и Бараћ, В. (2018). Предлог методике обучавања главних вежби из такмичарског програма младих гимнастичара. У: Мандарић, С., Московљевић, Л., Марковић, М. и Ћосић, М. (ур.). *Зборник радова. Међународна научна конференција "Ефекти примене физичке активности на антрополошки статус деце, омладине и одраслих"*, Београд Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Матић, М., Бокан, Б. (1990): Физичко васпитање, увод у стручно-теоријску надградњу, Факултет за физичку културу у Београду, едиција "Око", Нови Сад.
6. Московљевић, Л. (2013). *Фактори успешности усвајања програмских садржаја ритмичке гимнастике код особа различитог пола* (докторска дисертација). Београд: Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.
7. Московљевић, Л. и Добријевић, С. (2018). *Теорија и методика ритмичке гимнастике*. Београд: Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.
8. Пољак, В. (1970): Дидактика, "Школска књига", Загреб, 1970.
9. Предметни програм физичко васпитање I-IX разред (2018). Завод за школство, Подгорица, Црна Гора.
10. Приједлог курикулума за наставни предмет тјелесне и здравствене културе за основне школе и гимназије у Републици Хрватској (2018). Министарство знаности и образовања, Република Хрватска.
11. Правилник о изменама и допунама Правилника о наставном плану за други циклус основног образовања и васпитања и наставном програму за пети разред основног

- образовања и васпитања (2017) Службени гласник РС – Просветни гласник, бр. 6/2017.
12. Програм физичког васпитања за основну школу (2004). Службени гласник РС – Просветни гласник, бр. 10/2004.
13. Радисављевић, Л. (1992). *Ритмичко спортска гимнастика*, Факултет физичке културе Универзитета у Београду.
14. Срдја, А. (2014). *Ритмичка гимнастика у програму физичког васпитања васпитно-образовног система Републике Србије (мастер рад)*. Београд: Универзитет у Београду- Факултет спорта и физичког васпитања.
15. www.razvionica.edu.rs