

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**MIŠLJENJA UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE O VANČASOVNIM
AKTIVNOSTIMA U OKVIRU PREDMETA FIZIČKO I ZDRAVSTVENO
VASPITANJE**

MASTER RAD

STUDENT

Jana Stojanović

MENTOR

Red. prof. dr Snežana Radisavljević Janić

Beograd, 2023

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**MIŠLJENJA UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE O VANČASOVNIM
AKTIVNOSTIMA U OKVIRU PREDMETA FIZIČKO I ZDRAVSTVENO
VASPITANJE**

MASTER RAD

STUDENT

Jana Stojanović

MENTOR

Red. prof. dr Snežana Radisavljević Janić

ČLANOVI KOMISIJE

Red. prof. dr Ivana Milanović

Doc. dr Vladimir Milošević

Beograd, 2023

Abstrakt

Polazeći od značaja jedinstva obaveznih časova nastave i vančasovnih aktivnosti u dostizanju cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, cilj rada je bio da se ispita mišljenje učenika osnovne škole o vančasovnim aktivnostima koja se sprovode u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje u njihovoj školi. U istraživanju je učestvovalo 145 učenika sedmog i osmog razreda osnovne škole „Zmaj Jova Jovanović” iz Beograda, od kojih je 88 devojčica i 57 dečaka. Ispitivanje mišljenja učenika o vančasovnim aktivnostima realizovano je primenom Upitnika posebno dizajniranog za potrebe ovog istraživanja. Većina ispitivanih učenika (90%) je učestvovala u nekoj od vančasovnih aktivnosti organizovanoj u školi od kojih 74% smatra da bi ih trebalo organizovati ponovo u školi. Takođe, neophodno je u planiranju novih vančasovnih aktivnosti uzeti u obzir i interesovanja učenika koji nisu nikada učestvovali u ovakvom obliku vežbanja. Najvažnija razlozi za učestvovanje u vančasovnim aktivnostima za većinu učenika su sticanje novih veština i znanja kojima se nadograđuje naučeno tokom obaveznih časova nastave. Najvažniji razlozi za neučestvovanje malog broja učenika (10%) u vančasovnim aktivnostima su: nedostatak vremena, nezanimljivost, okruženje i nepoznata očekivanja. U vežbanju svakog dana je angažovano 80% ispitivanih učenika, a za polovinu učenika angažovanje je u trajanju od jednog do tri sata. Jedna petina učenika ne učestvuje ni u jednom obliku vančasovnih aktivnosti. Većina učenika smatra da su vančasovne aktivnosti uspešno realizovane i da su učešćem u njima stekli nova znanja i motoričke veštine i preporučili bi ih svojim prijateljima. Opredeljenje velikog broja učenika za vančasovne aktivnosti koje nisu obavezne može biti podstrek nastavnicima da nastave sa osmišljavanjem i realizacijom sličnih aktivnosti.

Ključne reči: *vančasovne aktivnosti, fizičko vaspitanje, program, mišljenje učenika.*

Abstract

Starting from the importance of the unity of compulsory lessons and extracurricular activities in achieving the goal of physical and health education, the aim of the thesis was to examine the opinion of elementary school students about the extracurricular activities that are carried out within the subject of Physical and Health Education in their school. 145 students of the seventh and eighth grade of the elementary school "Zmaj Jova Jovanović" from Belgrade participated in the research, of which 88 were girls and 57 were boys. The examination of students' opinions about extracurricular activities was carried out using a questionnaire specially designed for the needs of this research. Most of the surveyed students (90%) participated in some of the extracurricular activities organized at school, of which 74% believe that they should be organized again at school. Also, when planning new extracurricular activities, it is necessary to take into account the interests of students who have never participated in this type of exercise. The most important reason for participating in extracurricular activities for most students is the acquisition of new skills and knowledge that build on what was learned during compulsory classes. The most important reasons for non-participation of a small number of students (10%) in extracurricular activities are: lack of time, lack of interest, environment and unknown expectations. 80% of the examined students are engaged in exercise every day, and for half of the students, the engagement lasts from one to three hours. One fifth of students do not participate in any form of extracurricular activities. Most of the students believe that the extracurricular activities were successfully implemented and that by participating in them they gained new knowledge and motor skills and would recommend them to their friends. The determination of a large number of students for extracurricular activities that are not mandatory can be an incentive for teachers to continue designing and implementing similar activities.

Keywords: extracurricular activities, physical education, program, students' opinion

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Program fizičkog vaspitanja	2
3. Definicija i pojam vančasovnih aktivnosti u metodici fizičkog vaspitanja	4
4. Vančasovne aktivnosti u dosadašnjim programima fizičkog vaspitanja	5
5. Vančasovne aktivnosti u aktuelnom programu Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja (2017)	7
6. Izazovi i prepreke u relizaciji vančasovnih aktivnosti u osnovnoj školi	13
7. Cilj rada.....	15
7.1. Ispitanici.....	15
7.2. Instrument	15
7.3. Tok i postupak istraživanja	15
8. Rezultati sa diskusijom	16
9. Zaključci	23
10. Literatura.....	24
11. Prilog 1.....	25
12. Prilog 2.....	30

1. Uvod

U savremenom obrazovnom sistemu, uloga fizičkog i zdravstvenog vaspitanja prevazilazi tradicionalni okvir razvoja fizičkih sposobnosti. Ono postaje ključna karika u oblikovanju celokupnog zdravstvenog i socijalnog profila svakog učenika. Fizička aktivnost ne samo da doprinosi savladavanju motoričkih veština, već ima i snažan uticaj na mentalno zdravlje, socijalnu interakciju i stvaranje svesti o važnosti očuvanja sopstvenog zdravlja.

Uzimajući u obzir da se tokom redovnih časova od 45 minuta teško dostiže cilj fizičkog vaspitanja, ovaj rad posebno istražuje kako vančasovne aktivnosti mogu doprineti njegovom ostvarenju. Analiza programa fizičkog vaspitanja, pruža jasniju sliku o mogućnostima vančasovnih aktivnosti za sadržajnije angažovanje učenika u vežbanju i razvoj njihovih motoričkih veština koje nije moguće u toj meri postići u okviru redovnih časova nastave.

U ovom radu akcenat je na značaju i ulozi vančasovnih aktivnosti u kontekstu iskorišćavanja njihovog punog potencijala u cilju većeg angažovanja učenika u različitim oblicima vežbanja i sticanju pozitivnih iskustava učenika učešćem u njima. Vančasovne aktivnosti, često zapostavljene u okviru formalnog obrazovnog sistema, igraju ključnu ulogu u obogaćivanju učeničkog iskustva i doprinose formiranju zdravih životnih navika. Stoga, rad ima za cilj da pruži dublje razumevanje mišljenja učenika o vančasovnim aktivnostima iz oblasti fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

2. Program fizičkog vaspitanja

U definisanju programa značajan doprinos dao je Poljak (1970, str. 28) ističući da je „nastavni program školski dokument kojim se propisuje opseg, dubina i redosled nastavnih sadržaja, odnosno da se nastavnim programom propisuju se konkretni sadržaji pojedinoga nastavnog predmeta, pa je nastavni program konkretizacija nastavnog plana”. Matić i Bokan (1990, str. 155) su predložili definiciju programa fizičkog vaspitanja, prema kojoj on predstavlja “operativni dokument, obavezan za svakog nastavnika fizičkog vaspitanja, koji se sastoji iz cilja i zadataka fizičkog vaspitanja, sadržaja po tematskim područjima i razredima i didaktičko-metodičkih uputstava za realizaciju programa fizičkog vaspitanja”.

Neophodno je da program bude prilagođen uzrastu kojem je namenjen. U odnosu na uzrast postoje:

1. Program za predškolski uzrast - deca 3 do 7 godina;
2. Program za mlađi školski uzrast - deca 7 od 12 godina;
3. Program za srednji školski uzrast - deca 12 do 15 godina;
4. Program za stariji školski uzrast - deca 12 do 18 godina;

Svaki program, prema kojem se kasnije izrađuje plan realizacije, mora pored cilja da sadrži i zadatke ili ishode, koji su u funkciji cilja. Zadaci koji se nalaze u program moraju biti konkretni, jasni nastavniku i učenicima i oni predstavljaju put, odnosno način za dostizanje cilja.

Tematska područja su veoma važan deo svakog programa. Ona predstavljaju matičnost i područje delovanja struke i moraju se poštovati. Ona se u praksi prožimaju i povezuju u svim oblastima rada. U programima fizičkog vaspitanja od 1984. pa do 2017. godine menjao se broj tekatkih područja, kao i njihov naziv. U programu Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja iz 1984. godine postojalo je 5 tematskih područja i to: *razvijanje fizičkih sposobnosti, sportsko-tehničko obrazovanje, teorijsko obrazovanje, povezivanje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa životom i radom i idejno-vaspitni rad*. Nakon ovog donet je novi program 1990 godine sa 3 definisana tematska područja: *razvijanje fizičkih sposobnosti, sportsko-tehničko obrazovanje i povezivanje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa životom i radom*. Iz ovog programa izbačena su tematska područja: *teorijsko obrazovanje i idejno vaspitni rad*. Program iz 2004. godine takođe definiše tri tematska područja i to: *razvijanje fizičkih sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja, umenja i navika i teorijsko obrazovanje*. Može se uočiti da je u ovaj program vraćeno tematsko područje

teorijsko obrazovanje iz verovatno uočene potrebe da se stavi akcenat na sticanje znanja u okviru nastave fizičkog vaspitanja. U aktuelnom program predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje iz 2017. godine definisana su tri tematska područja, odnosno pod nazivom oblasti: *fizičke sposobnosti, motoričke veštine, sport i sportske discipline* i *fizička i zdravstvena kultura*.

Pored cilja, zadataka i sadržaja po tematskim područjima i razredima, precizirana su i didaktičko-metodičkih uputstava za realizaciju programa. Ona sadrže precizne instrukcije o načinu realizacije programa, vežbama koje nastavnik treba da koristi, zahtevima koji se postavljaju pred učenike i drugim elementima nastave, i mogu biti od velike koristi nastavniku. Uputstva praktično predstavljaju integralni deo programa i imaju obavezujući značaj za nastavnike.

3. Definicija i pojam vančasovnih aktivnosti u metodici fizičkog vaspitanja

„Vančasovne aktivnosti učenika u fizičkom vaspitanju su planski i programski organizovani oblici rada, prema potrebama, interesovanjima i slobodnim opredeljenjima (svih) učenika, zajedno sa razredno-časovnim oblicima rada obezbeđuju celovitu realizaciju cilja i zadataka fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i obrazovanja, razvijajući time kod učenika svest o fizičkoj kulturi kao integralnom delu života savremenog čoveka“ (Matić i saradnici, 1992.). Pored ove definicije vnačasovnih aktivnosti, Bokan je imao veliko doprinos definisanju ove oblasti. Bokan (1992) pravi jasnu razliku između vannastavnih i van školskih aktivnosti učenika. Vannastavne aktivnosti definiše kao aktivnosti koje su u okviru školskih aktivnosti ali ne i u okviru redovne nastave, dok su van školske aktivnosti definisane kao one aktivnosti koje nemaju veze sa procesom koje se odvija u školi već u klubovima, organizacijama i udruženjima.

Bokan (u Matić i sar., 1992, str. 196.) naglašava 11 pedagoških funkcija vančasovnih aktivnosti u fizičkoj kulturi:

1. Razvijanje inicijative i samostalnosti u radu učenika,
2. Pобољшanje discipline i reda u školi i van nje,
3. Društvena afirmacija ličnosti učenika,
4. Razvijanje stvaralačkog odnosa prema radu i učenju,
5. Razvijanje drugarstva i solidarnosti,
6. Razvijanje sposobnosti koje ne mogu doći do izražaja kroz redovnu nastavu,
7. Razvijanje realizacije raznovrsnih oblika interesovanja učenika,
8. Razvijanje učeničkog samoupravljanja,
9. Razvijanje i formiranje realnih osnova za samoobrazovanje, samorad i samoaktivnost,
10. Pripremanje učenika za život i rad,
11. Ispoljavanje takmičarskog duha i samopotvrđivanja.

4. Vančasovne aktivnosti u dosadašnjim programima fizičkog vaspitanja

Predmet Fizičko vaspitanje je kroz istoriju i svoj razvoj pretrpeo brojne promene. Najočiglednije su one koje se odnose na samo ime predmeta. Osamdesetih godina prošlog veka je pod nazivom *Fizičko i zdravstveno vaspitanje* (1984). godine, a od 1990. godine *Fizičko vaspitanje*. U periodu od 2004. do 2017. godine postojala su dva predmeta i to: *Fizičko vaspitanje* i *Fizičko vaspitanje – izabrani sport*. Reformom iz 2017. godine predmet menja naziv u *Fizičko i zdravstveno vaspitanje*.

Pored promena u samom nazivu predmeta, menjao se i program fizičkog vaspitanja, a samim tim cilj predmeta, zadaci, tematska područja i didaktičko-metodička uputstva za njegovu realizaciju. Ovim promenama bile su obuhvaćene i vančasovne aktivnosti po broju i formatu, ali su u svim programima posmatrane kao jedinstvo sa časovnim oblikom rada u dostizanju cilja predmeta. U tabeli 1 predstavljene su vančasovne aktivnosti koje su definisane u dosadašnjim programima.

Tabela 1. *Vančasovne aktivnosti u programima fizičkog vaspitanja od 1984 - 2017. godine*

Fizičko i zdravstveno vaspitanje (1984)	Fizičko vaspitanje (1990)
- Logorovanje - Zimovanje - Izleti - Slobodne aktivnosti - Školska i druga sportska takmičenja - Priredbe i druge društvene delatnosti škole na planu fizičke kulture	- Korektivno-pedagoški rad - Izleti sa pešačenjem i posebnim zadacima - Sportska i školska takmičenja - Dan sporta - Logorovanje - Zimovanje - Dodatni obrazovno-vaspitno rad

Fizičko vaspitanje (2004)	Fizičko i zdravstveno vaspitanje (2017)
- Korektivno-pedagoški rad - Sportska i školska takmičenja - Izleti - Krosevi - Slobodne aktivnosti - Dan sporta - Logorovanje - Zimovanje	- Korektivno-pedagoškog rada; - Nedelje školskog sporta; - Školskih i vanškolskih takmičenja; - Slobodnih aktivnosti – sekcija; - Aktivnosti u prirodi (krosevi, zimovanje, letovanje, izleti i krosevi);

5. Vančasovne aktivnosti u aktuelnom programu Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja (2017)

U aktuelnom Programima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za učenike od petog do osmog razreda definisane su sledeće vančasovne aktivnosti: *sekcije, nedelja školskog sporta, krosemi, aktivnosti u prirodi (zimovanja, letovanja, izleti, logorovanja), školska i vanškolska takmičenja i korektivno pedagoški rad*;

Sekcije predstavljaju jedan od najsistematичnijih oblika organizovanja učenika, za bavljenje vežbanjem i sportom u okviru škole (Višnjić i sar. 2004. str. 507). Sekcije se formiraju prema interesovanjima učenika. Nastavnik je u obavezi da sačini program rada sekcije uzimajući u obzir uslove koji postoje u školi, kao i motoričke sposobnosti učenika i njihova interesovanja. Sekcija se najčešće organizuje jednom nedeljno, što predstavlja okvirno između 30 i 35 časova na godišnjem nivou. Uglavnom jedan nastavnik preuzima obavezu vođenja jedne sekcije. One se mogu, i najčešće se organizuju u okviru sportskih igara (košarka, odbojka, fudbal ili rukomet), ali mogu se organizovati, što takođe nije retkost, i iz individualnih sportova (atletika, gimnastika, ritmička gimnastika i sl.). U sekcije se mogu uključiti svi zainteresovani učenici od petog do osmog razreda. Školske sportske sekcije najčešće se koriste kao vid selekcije talentovanih, vrednih i učenika koje imaju određenu sklonost prema nekom sportu i biće deo ekipe koja će kasnije predstavljati školu na takmičenjima.

Nedelja školskog sporta se organizuje radi razvoja i praktikovanja zdravog načina života, razvoja svesti o važnosti sportskog zdravlja i bezbednosti, o potrebi negovanja i razvoja fizičkih sposobnosti, kao i prevencije nasilja, narkomanije, maloletničke delikvencije, škola u okviru školskog programa realizuje nedelju školskog sporta. U okviru ove manifestacije organizuju se brojna sportska takmičenja čije je najbitnija stavka da se nalaze u funkcionalnoj vezi sa nastavom Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Aktivnosti su prilagođene uzrastu, znanjima, sklonostima i sposobnostima učenika koja na njima učestvuju. Nedelja školskog sporta obuhvata:

- Takmičenje u sportskim disciplinama prilagođenim uzrastu i mogućnosti učenika;
- Kulturne manifestacije sa ciljem promocije fizičkog vežbanja, sporta i zdravlja (likovne i druge izložbe, folklor, ples, muzičko-sportske radionice, slet...);
- Đačke tribine i radionice (o zdravlju, istoriji fizičke kulture, sportu, rekreaciji, „ferpleju“, posledicama nasilja u sportu, tehnološka dostignuća u vežbanju i sportu i dr.);“

O planu i programu aktivnosti u toku *Nedelje školskog sporta* odlučuje Stručno veće Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, uključujući i ostale kolege i saradnike u školi, ali i učenike koji će biti angažovani prilikom organizacije, planiranja i realizacije.

Aktivnosti u prirodi planiraju se i organizuju u okviru fonda radnih dana. One mogu imati različito trajanje, intenzitet i organizaciju. Često učenicima predstavljaju najzanimljivije aktivnosti u okviru vannastavnih aktivnosti. U okviru aktivnosti u prirodi programom su predviđeni: *kros, zimovanje, letovanje i izleti*.

Kros se organizuje dva puta godišnje. Samim tim razlikujemo jesenji i prolećni kros. Ova aktivnost može predstavljati izvesni problem učenicima. Zato je neophodno da se kroz časove Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja učenici adekvatno pripreme za ovaj napor. Za pripremu učenika za krosa neophodno je minimum 8 časova. Priprema učenika za kros realizuje se kroz intervalno trčanje u trajanju od 10 do 15 minuta. U zavisnosti od mogućnosti učenika intervali se vremenom produžuju. Najbolje bi bilo da se ovakva priprema obavlja na otvorenom, odnosno u uslovima u kojima će se kasnije trčati kros. Veliku ulogu u pripremi igra promena ritma kretanja (Višnjić, 2004). Pored ove pripreme, učenici se kontinuirano upućuju da vežbaju i u slobodnom vremenu.

Kros nije omiljena aktivnost učenika u najvećem broju slučajeva. Zbog toga je važna dobra priprema nastavnika, ali i učenika. Važno je da nastavnik insistira na važnosti ove aktivnosti i na maksimalnom zalaganju učenika. U organizaciji kroseva veliku pažnju treba usmeriti na izbor terena. Važno je da staza koja je odabrana ne bude predaleko od same škole. Dužinu staze treba prilagoditi uzrastu i sposobnostima učenika koji bi tog dana trebalo da trče kros. U organizaciju treba uključiti učenike koji iz nekog opravdanog razloga ne učestvuju u aktivnosti. Prolazno vreme se meri najčešće za prvih 10 učenika, ali u slučaju da postoje uslovi bilo bi lepo i poželjno da se za svakog učenika zna vreme koje mu je bilo potrebno. Plasman je važan kako za učenike koji najčešće vole da se takmiče, tako i za nastavnike koji prema plasmanu mogu da prate napredak učenika, zato je neophodno listu istaći na vidno mesto (Višnjić i sar., 2004).

Zimovanje predstavlja jednu od aktivnosti u prirodi. Organizuje se najčešće u toku zimskog raspusta. U toku zimovanja je najčešće zastupljeno skijanje, ali se mogu obučavati i druge aktivnosti ovog tipa. S obzirom da je zimovanje veoma zahtevna i složena aktivnost, njegovu organizaciju bi trebalo adekvatno pripremiti čime su obuhvaćena tri segmenta: pripreme koje se odvijaju pre odlaska na samo zimovanje, organizacija života i rada na zimovanju i

poslovi nakon završetka zimovanja. Neophodno je da aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja u školi napravi plan za realizaciju zimovanja koji je neophodno da prihvati nastavničko veće. U sklopu narednih aktivnosti neophodno je informisati učenike i roditelje, nabaviti ili organizovati kupovinu opreme, obučiti učenike kako se pravilno koristi oprema, upoznati ih sa pravilima ponašanja i napraviti adekvatnu teorijsku pripremu, ali i fizičke pripreme pred sam odlazak na zimovanje. Sadržaj koji bi trebalo da bude najzastupljeniji na zimovanju jeste sportsko-rekreativni sadržaj koji organizuje nastavnik. Slobodno vreme učenici mogu provoditi po ličnom nahođenju ali u skladu sa pravilima ponašanja.

Letovanje predstavlja oblik vančasovnih aktivnosti u prirodi. Realizuje se u trajanju od najmanje 7 dana. Može biti organizovano u prirodi, ali sve prisutniji je slučaj da se realizuje u turistički, naseljenim mestima. Na letovanju učenici imaju znatno veći komfor nego na logorovanju, i dosta manje obaveza. Osnovna fizička aktivnost je plivanje. Oni učenici koji na letovanje krenu a nisu imali prilike da pre njega savladaju veštinu plivanja, obavezno je da to nauče u toku njega. Pored plivanja mogu se organizovati brojne zabavne sportsko rekreativne aktivnosti u prirodi poput šetnji, takmičarski aktivnosti (sportske igre, štafetne trke, i sl.). Letovanje, poput zimovanja, na učenike ima veliki broj pozitivnih efekata. U ovakvim okolnostima učenici su usmereni na socijalizaciju, rad u grupi, boravak u zajednici, osamostaljivanje.

Izlet je organizovani boravak u prirodi sa unapred određenim ciljem (najčešće rešavanje opšte obrazovnog programa) uz jasno istaknut aktivan fizički odmor (Višnjić i sar. 2004. str. 521). Prema trajanju izleti mogu biti poludnevni, celodnevni i višednevni. Takođe, prema načinu odlaska izleti mogu biti pešački, nepešački i kombinovani. Školski izleti su najčešće poludnevni ili celodnevni. Oni se mogu organizovati tokom cele školske godine, a najčešće u proleće i jesen. U nastavnom programu, izleti se planiraju od trećeg do osmog razreda. Višnjić i saradnici (2004) preporučuju da bi trebalo da budu pešačkog karaktera i u odnosu na razred određene dužine:

- Treći razred, poludnevni; do 5 km (u oba pravca),
- Četvrti razred, poludnevni; do 6 km (u oba pravca),
- Peti razred, celodnevni; do 7 km (u oba pravca),
- Šesti razred, celodnevni; do 8 km (u oba pravca),
- Sedmi razred, celodnevni; do 9 km (u oba pravca),
- Osmi razred, celodnevni; do 10 km (u oba pravca).“

U organizaciji izleta neophodno je da se definišu sledeći elementi: lokacija, datum izleta, mesto i vreme polaska, plan kretanja i plan aktivnosti, mesto i očekivano vreme povratka, odgovorno lice, kao i spisak neophodnih stvari. Oprema za izlet je važan faktor. Svi učesnici u izletu trebalo bi da budu upoznati i obavešteni sa karakterom izleta kako bi mogli da izaberu adekvatnu opremu koju će poneti. Ličnu opremu (majicu, obuću, pantalone, torbica, i sl) učenici biraju i nose sami uz savete nastavnika. Za tehničku opremu (rekviziti i pribor), najčešće je zadužen nastavnik koji organizuje izlet. Svi učesnici u izletu moraju biti upoznati sa principima ishrane i uzimanja tečnosti u toku trajanja samog izleta. Podela zaduženja takođe je važan. U zaduženjima učestvuju nastavnici, ali mogu učestvovati i učenici. Na samom kraju izleta nastavnik sa učenicima analizira aktivnosti koje su bile zastupljene tog dana.

Logorovanje predstavlja oblik vančasovne aktivnosti u prirodi. On podrazumeva višednevni boravak u prirodi, spavanje u šatorima ili kolibama od granja. Logorovanje je kod nas poznatije pod nazivom „kampovanje“. Ono se može organizovati u bilo koje doba godine, ali u nastavi i sa decom najčešće se realizuje u letnjem periodu. Prilikom boravka u prirodi, pedagoški rad mora biti usmeren i na ekološku edukaciju. Kampovanja možemo podeliti prema: lokaciji, dužini trajanja, broju učenika, polu, uzrastu, smeštaju, prema stalnosti, i osnovnom programu.

Za planiranje logorovanja zadužen je Aktiv nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, koji svoj plan i program moraju dostaviti nastavničkom veću. Ukoliko se plan za logorovanje usvoji, nastavnici sa planiranjem i organizacijom kreću na početku školske godine. Prilikom dolaska na mesto gde će se logorovanje realizovati važno je učenike upoznati sa svim pravilima. Neophodno je istaći da se higijena u šatoru i van njega mora redovno i pravilno održavati. Učenici najveći deo vremena provode u šatorima gde spavaju, sportsko-rekreativnoj zoni i zoni ishrane. Sportsko rekreativna zona predstavlja prostor u kojem se odvijaju sportske aktivnosti. Veliki broj aktivnosti u toku samog logorovanja odvija se na vodenoj površini, ali pored nje postoji i prostor za ostale aktivnosti u skladu sa interesovanjima i sklonostima učenika. Zona ishrane predstavlja prostor na kojem se nalazi kuhinja, odnosno deo gde se priprema i konzumira hrana u toku logorovanja. Svaki učenik i nastavnik mora unapred biti upoznat sa pravilima logorovališta i pravilima ponašanja u njemu. Kako bi zajednički život velikog broja ljudi bio moguć i skladan u ovakvim uslovima svako mora da ima svoje zaduženje, aktivnosti i obaveze kojih će se pridržavati i koje će poštovati.

Školska i vanškolska takmičenja su veoma značajne vančasovne vaktivnosti predviđene programom fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Škola je u obavezi da organizuje takmičenja za učenike koji je pohađaju. Najčešće se ta takmičenja organizuju iz:

- Sportske gimnastike u toku zimskog perioda;
- Atletike u toku prolećnog perioda;
- Sportskih igara bilo kad u toku školske godine;

Ukoliko među učenicima postoji interesovanje za takmičenja iz drugih oblasti (plesovi, ritmička gimnastika, plivanje, orijentiring, i sl.) nastavnici ih mogu organizovati.

Školska takmičenja su uglavnom masovnog karaktera, i njihova uloga je da zadovolje dečiju potrebu za kretanjem, takmičenjem i dokazivanjem. Slogan školskih takmičenja, i glavno pravilo, bi trebalo da bude: „Važno je učestvovati, takmičiti se, dati sve od sebe, ali nije najvažnije pobediti!“. Nastavnik je taj koji planira, organizuje i sprovodi školska takmičenja. Zbog toga je on glavni i odgovorni za sva dešavanja u okviru ovih manifestacija. Kako bi takmičenja dostigla svoj pun potencijal, neohodno je da nastavnik ima iskustvo i plan po kojem će sve biti organizovano i realizovano. U samu organizaciju nastavnik može da uključi svoje kolege iz ostalih predmeta, ali i učenike koji iz bilo kojih razloga ne učestvuju u samim aktivnostima. Radi što bolje organizacije i sprovođenja školskih takmičenja potrebno je (Višnjić i sar., 2004):

- Obavestiti učenike o danu, mestu i vremenu održavanja takmičenja;
- Upoznavanje sa propozicijama takmičenja;
- Izvlačenje parova ili startnih brojeva i objavljivanje satnice takmičenja;
- Određivanje i objavljivanje takmičarske i sudijske komisije i komisije za žalbu;
- Pripremanje zapisnika, rekvizita, lopti, štoperica, semafora i slično;
- Pripremanje terena, borilišta, igrališta za takmičenje;
- Pripremu odvojenog prostora za publiku ako školski uslovi to omogućavaju;
- Obavezno obezbeđivanje zdravstvene zaštite, lekara, medicinskog tehničara ili lica sposobno da ukaže prvu pomoć sa priručnim sredstvima;
- Planiranje i obezbeđenje prikladnih i prigodnih nagrada (diploma, knjiga, medalja, sportskih rekvizita i slično).”

Korektivno pedagoški rad uključuje rad sa učenicima koji iz određenih razloga iziskuju individualni pristup. To mogu biti deca koja imaju određene zdravstvene tegobe, loše držanje, fizičke deformitete ili smanjenu fizičku sposobnost.

Za učenike koji imaju problema sa savladavanjem gradiva na časovima, ili imaju smanjene fizičke sposobnosti organizuje se dopunska nastava, kao vid pomoći u prevazilaženju problema. Rad sa učenicima koji imaju problema sa lošim držanjem tela podrazumeva uočavanje i definisanje problema koji učenik ima, obaveštavanje roditelja i saopštavanje učeniku, organizovanje dodatnog časa jednom nedeljno za rad vežbi koje mogu pozitivno da utiču na problem koji učenik ima, ili u saradnji sa zdravstvenim ustanovama organizovati korektivan rad. Ukoliko učenici imaju zdravstvenih poteškoća nastavnik može da radi sa učenikom samo uz saradnju lekara specijaliste koji određuje dozvoljeno opterećenje i vrstu vežbe.

6. Izazovi i prepreke u realizaciji vančasovnih aktivnosti u osnovnoj školi

Fizičko vaspitanje u osnovnoj školi ima ključnu ulogu u razvoju dece, ne samo fizički nego i mentalno i socijalno. Vančasovne aktivnosti su važan deo ovog procesa, ali suočavaju se sa brojnim izazovima i preprekama u realizaciji. Dok u određenim školama postoje svi uslovi za realizaciju časova, ali i za realizaciju vančasovnih aktivnosti, u velikom broju škola nije takav slučaj. Najčešći uzroci za otežanu realizaciju su: nedostatak vremena, nedostatak resursa, nedovoljna podrška i kompetencija nastavnika, interesovanje i motivacija učenika.

Nedostatak vremena predstavlja ključni izazov u sprovođenju vančasovnih aktivnosti iz predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje. Školski rasporedi često su veoma zgusnuti, sa malo slobodnog vremena između časova. Nastavnici se suočavaju sa pritiskom da realizuju časove fizičkog vaspitanja, što često ostavlja malo ili nimalo vremena za vančasovne aktivnosti. Ovo ograničava mogućnosti za dodatno fizičko vežbanje, sportske igre i zdravstveno obrazovanje. Osim toga, vančasovne aktivnosti se često zanemaruju zbog naglaska na standardizovanim testovima i ocenjivanju u okviru redovnih časova. Nastavnici se suočavaju sa izazovom da usklade nastavni plan sa potrebom za vančasovnim aktivnostima koje promovišu fizičku aktivnost, zdravlje i razvoj učenika.

Nedostatak adekvatnih resursa predstavlja drugi značajan izazov. Ovo uključuje nedostatak sportskih terena, opreme i rekvizita. Mnoge osnovne škole, posebno one sa ograničenim budžetima, suočavaju se sa nedostatkom sredstava za izgradnju ili održavanje sportskih terena, kupovinu sportske opreme i adekvatnih rekvizita za realizaciju vančasovnih aktivnosti. Nedostatak resursa može ograničiti raznovrsnost vančasovnih aktivnosti koje škole mogu da ponude učenicima, čime se umanjuje kvalitet obrazovanja i iskustva učenika u oblasti fizičkog vaspitanja.

Treći izazov odnosi se na *nedovoljnu podršku i obuku nastavnika* koji vode vančasovne aktivnosti. Nastavnici često nisu dovoljno obučeni za organizaciju sportskih ili zdravstvenih aktivnosti izvan redovnih časova. Nedostatak obuke može rezultirati nesigurnošću nastavnika u vezi sa pravilima igre, bezbednošću učenika, pravilnom upotrebom opreme i organizacijom aktivnosti. Kako bi se prevazišao ovaj izazov potrebno je da se nastavnicima, u okviru njihovog profesionalnog razvoja, obezbedi usavršavanje kroz kurseve i obuke u cilju efikasnije realizacije vančasovnih aktivnosti.

Interesovanja i motivacija učenika za učešće u vančasovnim aktivnostima mogu varirati. Dok neki učenici mogu biti entuzijastični i voljni da se priključe, drugi mogu pokazivati manje interesovanje ili čak otpor prema takvim aktivnostima. Ovo zahteva pažljivo planiranje i motivacione strategije od strane nastavnika. Važno je razumeti različite faktore koji utiču na motivaciju učenika, kao što su njihovi lični interes, nivo samopouzdanja, iskustva sa fizičkim aktivnostima i socijalni faktori. Nastavnici mogu koristiti različite pristupe kako bi motivisali učenike da se uključe i uživaju u vančasovnim aktivnostima.

Izazovi i prepreke u realizaciji vančasovnih aktivnosti u osnovnoj školi zahtevaju sveobuhvatan pristup i rešenja, imajući u vidu njihov potencijal da doprinesu zdravlju, razvoju i obrazovanju učenika. Stoga je važno raditi na prevazilaženju ovih prepreka kako bi se ostvario značajan doprinos vančasovnih aktivnosti.

7. Cilj rada

Časovni i vančasovni oblici rada čine jedinstvo u dostizanju cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, jer se on ne može dostići isključivo kroz časove obavezne nastave. U dobro organizovanom školskom Fizičkom i zdravstvenom vaspitanju nastava i njena vrednost su osnova za funkcionisanje vančasovnih aktivnosti. Sa druge strane, dobro organizovane vančasovne aktivnosti za koje su se učenici dobrovoljno opredelili, mogu biti značajan faktor da i nastava dobije na kvalitetu i značaju (Šćepanović, 2018). Shodno tome, cilj rada je da se ispita mišljenje učenika osnovne škole o vančasovnim aktivnostima koja se sprovode u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje u njihovoj školi.

7.1 Ispitanici

U istraživanju je učestvovalo 145 učenika osnovne škole „Zmaj Jova Jovanović” iz Beograda, od kojih je 88 (60. 7%) devojčica i 57 (39.3%) dečaka. Posmatrano po razredu 47% su učenici sedmog, a 53% učenici osmog razreda.

7.2 Instrument

Ispitivanje mišljenja učenika o vančasovnim aktivnostima u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje realizovano je primenom Upitnika posebno dizajniranog za potrebe ovog istraživanja (Prilog 1). Učenici su odgovarali na 16 pitanja i iskazivali su svoje mišljenje o vančasovnim aktivnostima u kojima su učestvovali, kao i o stečenim znanjima.

7.3 Tok i postupak istraživanja

Istraživanje je realizovano u poslednjoj nedelji septembra i prvoj nedelji oktobra školske 2023/2024. godine na pet časova Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, uz prisustvo i pomoć predmetnog nastavnika. Na početku časa učenici su upoznati sa ciljem istraživanja i načinom davanja odgovora, nakon čega su putem svojih mobilnih telefona (online) pristupili popunjavanju upitnika.

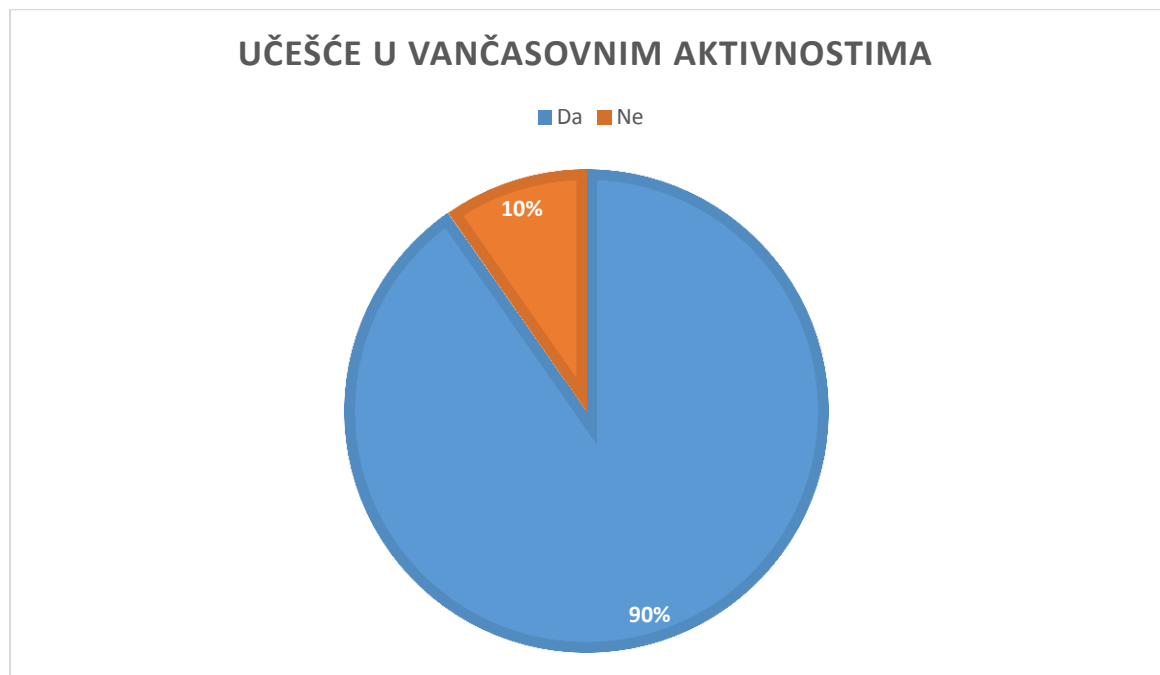
8. Rezultati sa diskusijom

Učenici su u okviru upitnika iskazali svoje mišljenje o vančasovnim aktivnostima koje su organizovane u njihovoj školi i u kojima su dobrovoljno učestvovali. Deskriptivni podaci su predstavljeni putem dijagrama.

Učenici obuhvaćeni istraživanjem su imali priliku da učestvuju u sledećim vančasovnim aktivnostima:

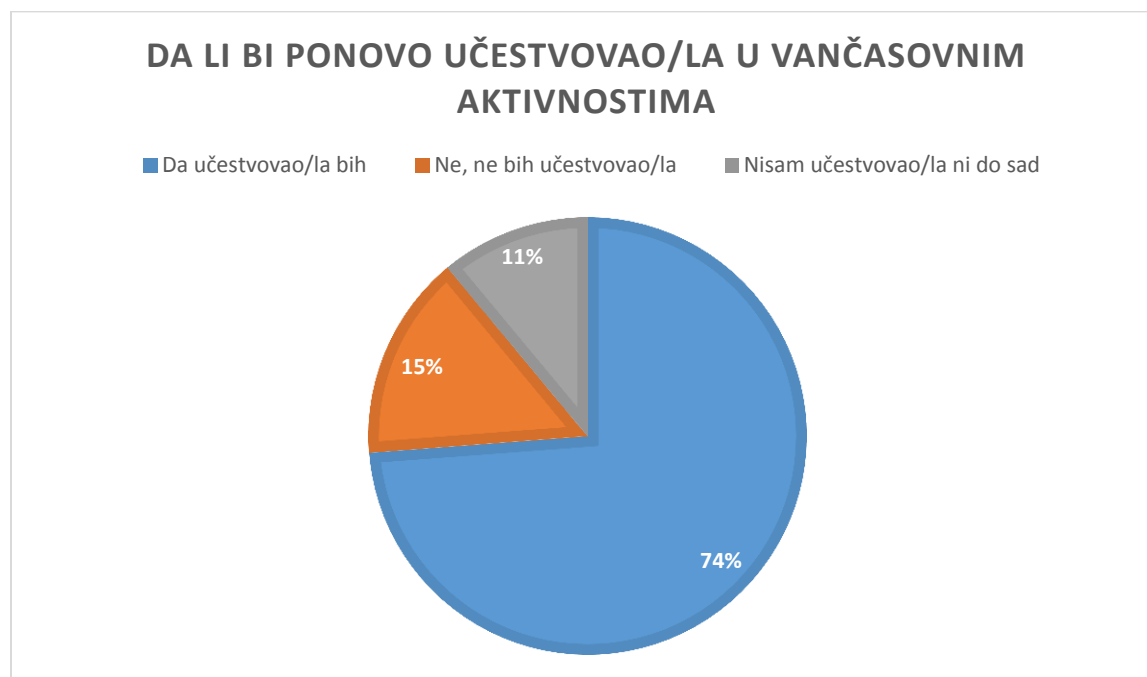
- koreografija pod nazivom “Jeruselema” realizovana u periodu pandemije Korona virusa u kojoj su učestvovali svi učenici od petog do osmog razreda,
- projekat “Zdravo rastimo” u okviru kojeg su bile organizovane vršnjačke edukacije, sajam zdave hrane, plesni program i sl;
- sekcije iz košarke, fudbala i odbojke,
- posete različitim sportskim manifestacijama poput takmičenja i utakmica.

Dobijeni rezultati pokazuju da je 90% učenika učestvovalo u nekoj od vančasovnih aktivnosti organizovanoj u školi (dijagram 1). Ovaj podatak pokazuje da se učenici u velikom broju opredeljuju i za aktivnosti koje nisu obavezne, što nastavnicima može biti podstrek da nastave sa osmišljavanjem i realizacijom sličnih aktivnosti.



Dijagram 1

Od ukupnog broja ispitivanih učenika 74% njih se izjasnilo da bi ponovo dobrovoljno učestvovalo u sličnim aktivnostima u školi (dijagram 2). Može se pretpostaviti da su pozitivna iskustva učenika u aktivnostima koje su sami izabrali, značajan podsticaj za ponovno učestvovanje u sličnim. Ovi učenici mogu predstavljati jezgro pozitivni uticaja i na druge učenike, na one koji nisu ni učestvovali u vančasovnim aktivnostima.

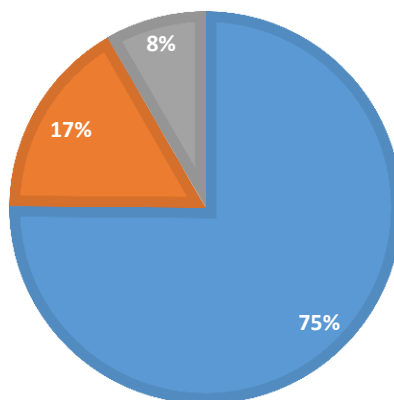


Dijagram 2

Učenici su iskazali svoje mišljenje i o ponovnom organizovanju istih vančasovnih aktivnosti u budućnosti. Većina učenika (74%) bi volela da se već organizovane aktivnosti ponovo organizuju i realizuju. Manji broj učenika (15%) se izjasnio da ne bi trebalo da se ponovo organizuju iste vančasovne aktivnosti a 11% da u ovakvim aktivnostima ni do sada nisu učestvovali (dijagram 3). Ovi podaci ukazuju da bi, u planiranju novih vančasovnih aktivnosti, nastavnici fizičkog vaspitanja mogli da uzmu u obzir i interesovanja ove dve grupe učenika prema određenim sadržajima. Na ovaj način bi se mogle organizovati vančasovne aktivnosti u koje bi potencijalno mogli da se uključe skoro svi učenici.

DA LI BI VOLEO/LA DA SE VANČASOVNE AKTIVNOSTI OD PRETHODNIH GODINA REALIZUJU I U BUDUĆNOSTI

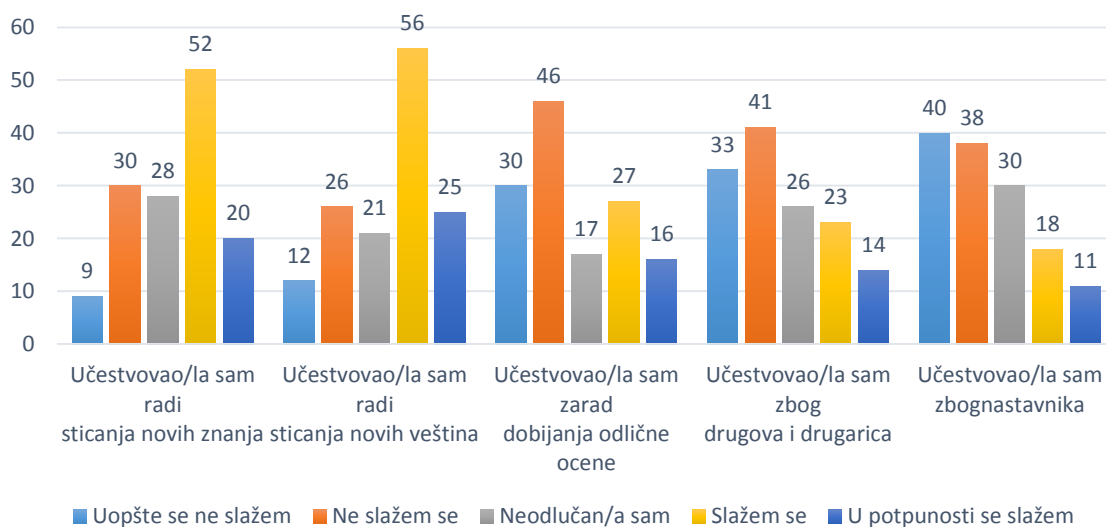
■ Da, voleo/la bih ■ Ne, ne bih voleo/la ■ Nisam učestvovao do sada



Dijagram 3

Učenici su iskazali mišljenje o razlozima zbog kojih su se opredelili za učešće u vančasovnim aktivnostima (dijagram 4).

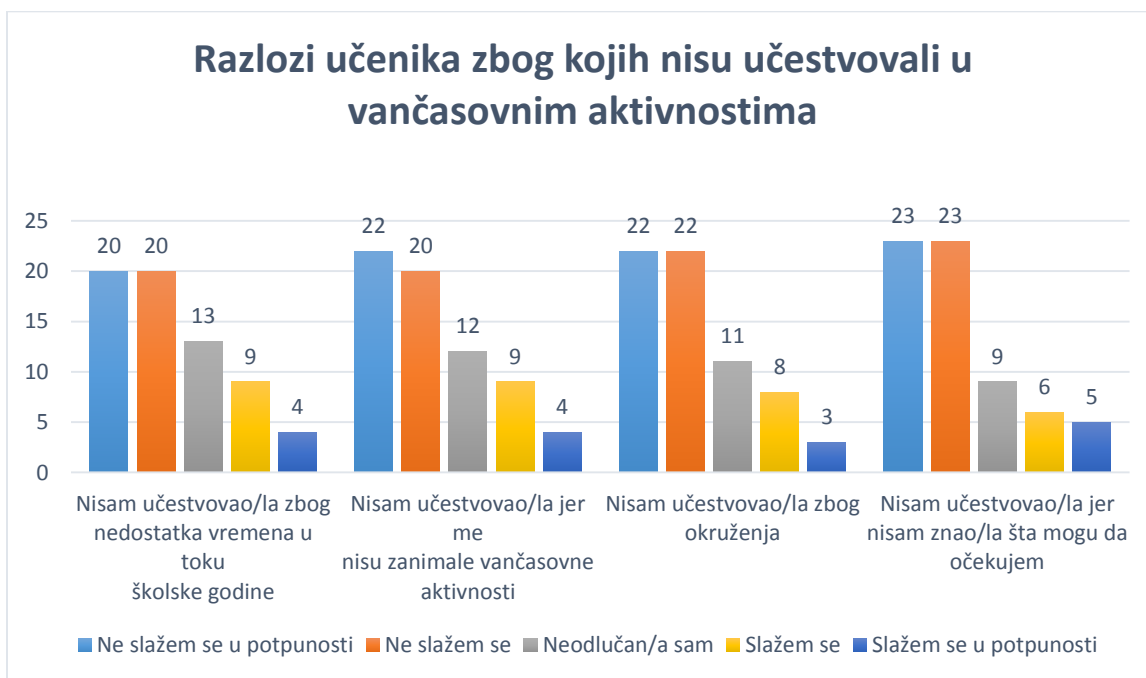
Razlozi učenika zbog kojih su se opredelili za učešće u vančasovnim aktivnostima



Dijagram 4

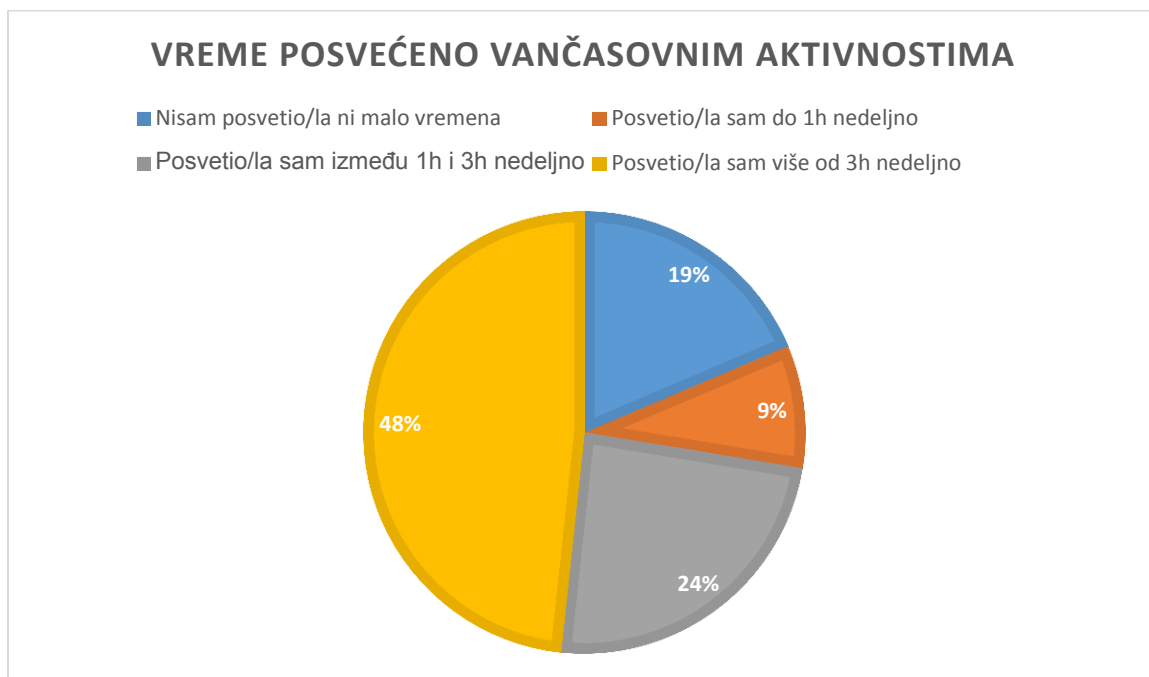
Prema dobijenim rezultatima dva najvažnija razloga, za učestvovanje u vančasovnim aktivnostima za većinu učenika, su sticanje novih vještina i novih znanja. Takođe, odlična ocena, drugovi i drugarice, kao i sam nastavnik, su za manji broj učenika razlozi koji su ih opredelili za učešće u vežbanju koje nije obavezno (dijagram 4). Dobijeni rezultati ukazuju da većina učenika, koja je učestvovala u vančasovnim aktivnostima, ove oblike vežbanja shvata značajnim u sticanju novih vještina i znanja koje se nadograđuju na već naučeno tokom obaveznih časova nastave. Ovi podaci idu u prilog shvatanju da se samo kroz jedinstvo ova dva oblika rada može ostvariti cilj fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

Učenici koji nisu učestvovali u vančasovnim aktivnostima organizovanim u školi imali su priliku da navedu razloge neučestvovanja. Najvažniji razlozi za neučestvovanje malog broja učenika (10%) u vančasovnim aktivnostima su: nedostatak vremena, nezanimljivost, okruženje i nepoznata očekivanja (dijagram 5).



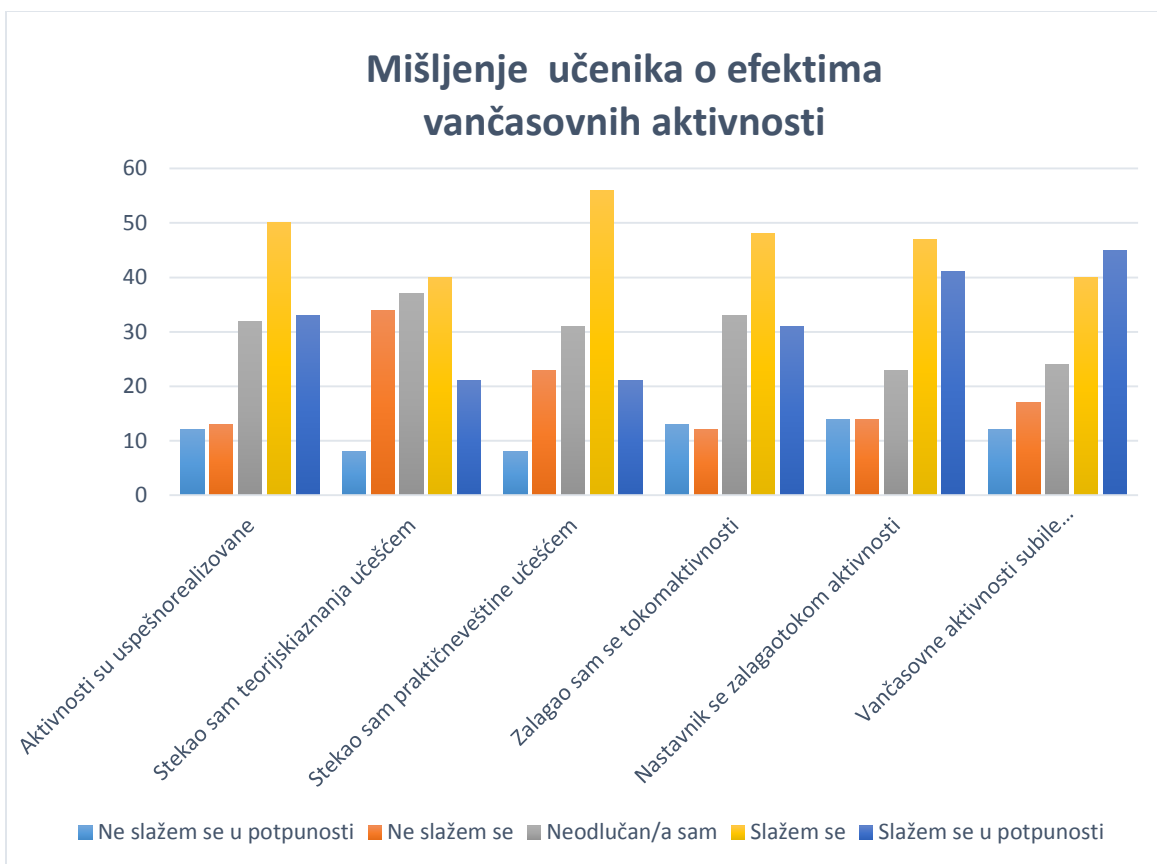
Rezultati o vremenu provedenom u vežbanju u okviru vančasovnih oblika rada pokazuju da je oko 80% učenika angažovano svakog dana u vežbanju. Za oko 50% učenika angažovanje je u trajanju do 1h, za 24% od 1 do 3h i za 9% učenika od 3h. Jedna petina učenika ne učestvuje ni

u jednom obliku vančasnih aktivnosti (dijagram 6). Ovi rezultati su u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije o minimalno 60 minuta svakodnevne fizičke aktivnosti (WHO, 2020).

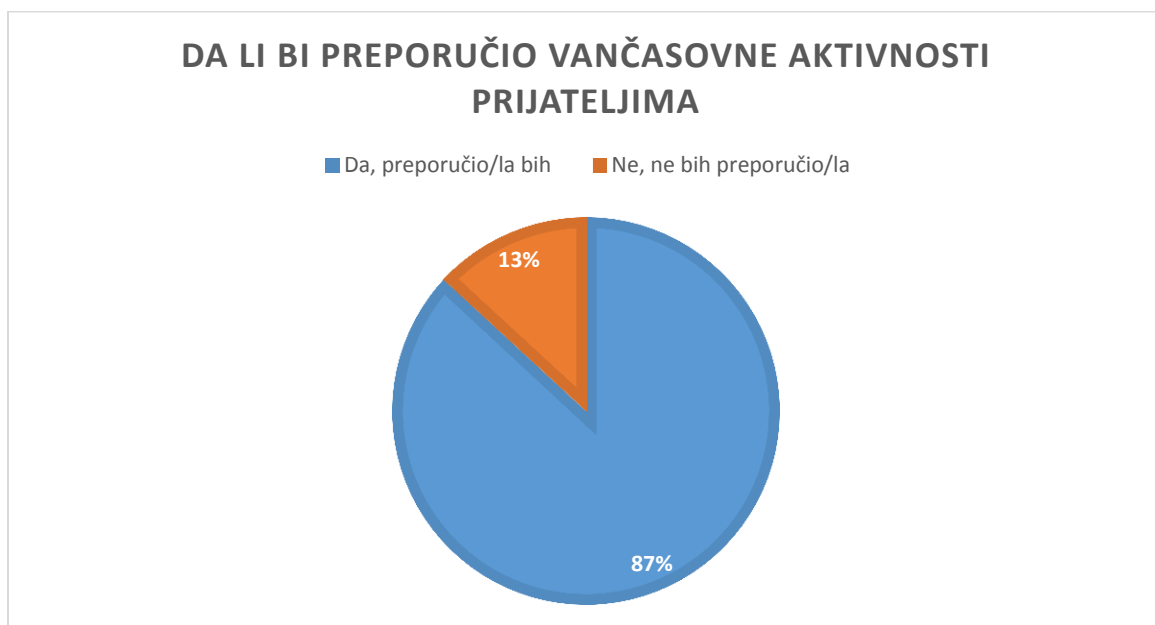


Dijagram 6

Učenici su iskazali i sopstveno mišljenje u pogledu efekata vančasnih aktivnosti u kojima su učestvovali. Većina učenika smatra da su vančasovne aktivnosti uspešno realizovane i da su učešćem u njima stekli nova znanja i motoričke veštine. Takođe, sopstveno zalaganje i zalaganje nastavnika procenjuju uspešnim (dijagram 7). Dobijeni rezultati su saglasni sa prethodno predstavljenim rezultatima koji pokazuju da su za većinu učenika, sticanje novih veština i znanja, najvažniji razlozi za učestvovanje u vančasnih aktivnostima. Shodno tome, neophodno je da se u ovim aktivnostima stavi akcenat na učenje kroz nove i zanimljive sadržaje. Poželjno je da se zahtevi postavljaju u skladu sa mogućnostima učenika kako bi njihova pozitivna iskustva bila osnova i za naredno učešće.



Dijagram 7



Dijagram 8

Potvrda dobre organizacije i realizaciji vančasovnih aktivnosti u kojima su učenici obuhvaćeni ovim istraživanjem učestvovali nalazi se i u rezultatima koji pokazuju da bi ih čak 87% učenika preporučilo svojim prijateljima (dijagram 8).

Učenici su iskazali i svoje mišljenje o eventualnim promenama u okviru vančasovnih aktivnosti u kojima su učestvovali. Većina učenika je zadovoljna vančasovnim aktivnostima i smatra da ih ne bi trebalo menjati jer su zanimljive i u njima su uživali. Malobrojne primedbe su se odnosile na vremenske termine u kojima su vančasovne aktivnosti bile organizovane u toku školske godine.

Prema odgovorima, omiljene vančasovna aktivnost učenika mogu se predstaviti sledećim redosledom: odbojkaška sekcija, fudbalska sekcija, košarkaška sekcija, školski turniri, “Jerusalema”, pešačka tura, “Zdravo rastimo”, sajam zdrave hrane...

Učenici su u velikom broju odgovorili da ih od svih realizovanih vančasovnih aktivnosti najviše zanimaju turniri i sekcije iz sportskih igara. Takođe, određeni broj učenika smatra da bi kao i časovi nastave, i vančasovne aktivnosti trebalo da su obavezne i da se realizuju svakoga dana.

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na veliko interesovanje učenika za vančasovne aktivnosti koje je i pretočeno u konkretno učestvovanje. Svakodnevno vežbanje kroz obavezne i dobrovoljno izabrane fizičke aktivnosti omogućilo bi sticanje znanja, veština i navika neophodnih za aktivan način života.

9. Zaključci

Polazeći od neophodnog jedinstva časovnih i vančasovnih oblika rada u dostizanju cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, cilj rada je bio da se ispita mišljenje učenika osnovne škole o vančasovnim aktivnostima koja se sprovode u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje u njihovoj školi. Na osnovu rezultata istraživanja mogu se izvesti određeni zaključci. Većina ispitivanih učenika (90%) je učestvovala u nekoj od vančasovnih aktivnosti organizovanoj u školi od kojih 74% smatra da bi ih trebalo organizovati ponovo u školi. Takođe, neophodno je u planiranju novih vančasovnih aktivnosti uzeti u obzir i interesovanja učenika koji nisu nikada učestvovali u ovakvom obliku vežbanja. Najvažniji razlozi za učestvovanje u vančasovnim aktivnostima za većinu učenika su sticanje novih veština i znanja kojima se nadograđuje naučeno tokom obaveznih časova nastave. Najvažniji razlozi za neučestvovanje malog broja učenika (10%) u vančasovnim aktivnostima su: nedostatak vremena, nezanimljivost, okruženje i nepoznata očekivanja. U vežbanju svakog dana je angažovano 80% ispitivanih učenika, a za polovinu učenika angažovanje je u trajanju od jednog do tri sata. Jedna petina učenika ne učestvuje ni u jednom obliku vančasovnih aktivnosti. Većina učenika smatra da su vančasovne aktivnosti uspešno realizovane i da su učešćem u njima stekli nova znanja i motoričke veštine i preporučili bi ih svojim prijateljima. Opredeljenje velikog broja učenika za vančasovne aktivnosti koje nisu obavezne može biti podstrek nastavnicima da nastave sa osmišljavanjem i realizacijom sličnih aktivnosti.

10. Literatura

1. Višnjić, D., Jovanović, A., Miletić, K., (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
2. Matić, M., Arunović, D., Berković, L., Bokan, B., Krsmanović, B., Madić, B., Radovanović, Đ., Višnjić, D., (1992). *Fizičko vaspitanje – teorijsko - metodičke osnove stručnog rada*. Narodne novine. Niš.
3. Radisavljević, S., Milanović, I., *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja: praktikum*, (2019). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
4. *Opšte osnove školskog programa*, (2003). Republika Srbija, Ministarstvo prosvete i sporta, Beograd.
5. *Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu*, (1986). Fizička kultura, Beograd, broj 2
6. *Nastavni plan i program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu*, (1991). Fizička kultura, Beograd, broj 3.
7. Jakšić, M. (2017). *Uticaj vannastavnih aktivnosti na motivaciju i aktivnost učenika: Master rad*. Prirodno matematički fakultet, Univerzitet u Novom Sadu.
8. Šćepanović, S. (2017) *Školska sekcija u nastavi fizičkog vaspitanja*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
9. Gadžić, A. (2019). *Teorija i metodika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja*, Univerzitet Singidunim, Beograd.
10. Zrnzević, N., Lakušić, V. (2018). *Problemi realizacije nastavnih sadržaja u fizičkom vaspitanju*, Zbornik radova Učiteljskog fakulteta, Leposavić

11.Prilog 1

Dragi učenici,

ovaj upitnik je sastavljen kako bi smo saznali vaša mišljenja o vančasovnim (vannastavnim) aktivnostima i koje su realizovane u okviru predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje u vašoj školi. U toku školske 2022/23 bile su realizovane sledeće aktivnosti: pešačka tura u Banjičkoj šumi, odlasci na utakmice, projekat "Budi sit - budi zdrav", kao i projekat "Zdravo rastimo" u okviru kojeg su se realizovali sajam zdrave hrane, vršnjačka edukacija, plesni program...

Upitnik je anonimnog karaktera., tako da vas molimo da što iskrenije odgovorite na postavljena pitanja.

Odgovori koje prikupimo pomoću ovog upitnika biće korišćeni za izradu master rada.

1. Pol:

- a) Ženski
- b) Muški

2. Uzrast:

- a) Sedmi razred
- b) Osmi razred

3. Da li si učestvovao/la u vančasovnim aktivnostima iz predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje do sad?

- a) Da, jesam
- b) Ne, nisam

4. Ukoliko si učestvovao/la u vančasovnim aktivnostima, da li bi učestvovao/la ponovo?

- a) Da, učestvovao/la bih ponovo
- b) Ne, ne bih učestvovao/la ponovo
- c) Nisam učestvovao/la ni do sada

5. Ukoliko nisi učestvovao/la u vančasovnim aktivnostima, da li bi učestvovao/la u narednoj školskoj godini?
- a) Da, učestvovao/la bih ponovo
 - b) Ne, ne bih učestvovao/la ponovo
 - c) Učestvovao/la sam i do sada
6. Da li bi voleo/la da se neke od vančasovnih aktivnosti od prošle školske godine realizuju i u ovoj?
- a) Da, voleo/la bih
 - b) Ne, ne bih voleo/la
 - c) Nisam upućen/a u aktivnosti koje su se realizovale prošle školske godine
7. Ukoliko si učestvovao/la do sada u vančasovnim aktivnostima oceni sledeće tvrdnje:

	Uopšte se ne slažem	Ne slažem se	Neodlučan/a sam	Slažem se	U potpunosti se slažem
Učestvovao/la sam radi sticanja novih znanja					
Učestvovao/la sam radi sticanja novih veština					
Učestvovao/la sam zarad dobijanja odlične ocene					
Učestvovao/la sam zbog drugova i drugarica					
Učestvovao/la sam zbog nastavnika					

8. Ukoliko nisi učestvovao/la do sada u vančasovnim aktivnostima oceni sledeće tvrdnje:

	Uopšte se ne slažem	Ne slažem se	Neodlučan/a sam	Slažem se	U potpunosti se slažem
Nisam učestvovao/la zbog nedostatka vremena u toku školske godine					
Nisam učestvovao/la jer me nisu zanimale vančasovne aktivnosti					
Nisam učestvovao/la zbog okruženja, zato što mi je nelagodno u prisustvu vršnjaka					
Nisam učestvovao/la jer nisam znao/la šta mogu da očekujem					

9. Koliko vremena si posvetio/la vančasovnim aktivnostima:

- a) Nisam posvetio/la ni malo vremena
- b) Posvetio/la sam do 1h nedeljno
- c) Posvetio/la sam između 1h i 3h nedeljno
- d) Posvetio/la sam više od 3h nedeljno

10. Proceni realizaciju vančasnih aktivnosti u okviru fizičkog i zdravstvenog vaspitanja:

	Uopšte se ne slažem	Ne slažem se	Neodlučan/a sam	Slažem se	U potpunosti se slažem
Aktivnosti su uspešno realizovane					
Stekao/la sam teorijska znanja učešćem					
Stekao/la sam nove praktične veštine učešćem					
Zalagao sam se tokom aktivnosti					
Nastavnik se zalagao tokom aktivnosti					
Vančasovne aktivnosti su bile interesantne					

11. Da li bi preporučio/la prijateljima da učestvuju u vančasnim aktivnostima?

- a) Da, preporučio/la bih
- b) Ne, ne bih preporučio/la

12. Šta su po tvom mišljenju dobre strane i benefiti vančasovnih aktivnosti?

13. Šta su po tvom mišljenju loše strane i nedostaci vančasovnih aktivnosti?

14. Šta bi po tvom mišljenju trebalo da se promeni u vančasovnim aktivnostima?

15. U vančasovnim aktivnostima u kojima si učestvovao/la do sad koja je tebi omiljena?

16. Koji je tvoj predlog za vančasovne aktivnosti koje bi mogle da se realizuju u narednom periodu u tvojoj školi?

12. Prilog 2

Fizičke sposobnosti - na časovima, ali i na ostalim organizacionim oblicima rada akcenat se stavlja baš na ove sposobnosti. One podrazumevaju: razvijanje fizičkih sposobnosti koje se kontinuirano realizuje, podsticanje i ohrabrivanje učenika na samostalno vežbanje i pravilno držanje tela.

Motoričke veštine, sport i sportske discipline – usvajanje motoričkih znanja, umenja i navika, ostvaruje se kroz primenu osnovnih i proširenih programskih sadržaja atletike, gimnastike, sportske igre, ples, ritmičke gimnastike, plivanja i vaterpola, primenjujući osnovne didaktičko-metodičke principe i metode rada neophodne za dostizanje postavljenih ishoda (Radisavljević Janić, Milanović, 2019). Veštine i navike koje učenici steknu na časovima Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja neophodno je prilagoditi tako da se mogu koristiti i u svakodnevnom životu.

Fizička i zdravstvena kultura - dostizanjem ishoda ove nastavne oblasti, učenici stiču znanja, veštine, stavove i vrednosti o vežbanju (osnovnim pojmovima o vežbi, kako se neko vežbanje izvodi i čemu konkretna vežba i vežbanje služi), fizičkom vaspitanju, sportu, rekreaciji i zdravlju (Radisavljević Janić, Milanović, 2019). Učenici u ovom tematskom području bi trebalo da razvijaju i neguju fer-plej, prepoznaju negativne oblike ponašanja u sportu, negovanje estetskih vrednosti u sportu i rekreaciji, razvijaju kreativnost, očuvanje životne sredine i negovanje zdravstvene kulture.

Didaktičko metodička uputstva

Nastava Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja usmerena je prema individualnim razlikama učenika, kije se uzimaju kao kriterijum u diferenciranom pristupu, pa samim tim neophodno je učenika ili grupu učenika, na olakšane ili proširene sadržaje u časovnoj, vannastavnoj i vanškolskoj organizaciji rada (Radisavljević Janić, Milanović, 2019). Programski sadržaj se realizuje i prilagođava prema polu.

Nastavna jedinica mora da bude prilagođena kapacitetima grupe, broju članova grupe, sposobnostima i interesovanjima. Svaka aktivnost mora biti jasna i dobro objašnjena učenicima koji bi trebalo da je savladaju. Dostizanje ishoda realizuje se kroz sledeće oblasti:

1. fizičke sposobnosti,
2. motoričke veštine, sport i sportske discipline,
3. fizička i zdravstvena kultura.

Planiranje nastave i učenja

Predmet Fizičko i zdravstveno vaspitanje se realizuje kroz sledeće oblike rada:

- teorijska nastava – do 5 časova;
- praktina nastava – od 103 do 108 časova;

Teorijska nastava – ovaj vid nastavne uglavnom se realizuje u nedostatku adekvatnog prostora za održavanje časa Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u toku školske godine. Prvi čas u toku školske godine neretko se organizuje u vidu teorijskog časa kako bi se učenici pripremili za narednu školsku godinu – kako bi ih nastavnik upoznao sa pravilima, planom rada i aktivnosti do kraja polugodišta ili godine. Kada se planira teorijska nastava u obzir bi trebalo uzeti: sadržaj, iskustva učenika, kao i moguću korelaciju sa drugim predmetima.

Praktična nastava – u odnosu na uslove koje škola obezbeđuje za časove Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja planira se praktična nastava. Ona se planira na osnovu: procene složenosti sadržaja za učenike i uslove za realizaciju nastave. Ukoliko za neke od planiranih tema nema uslova, oni mogu biti zamenjeni nekom drugom. Teme koje su planirane i broj časova koji je određen za njih na časovima Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja su sledeće:

1. Atletika – 14 časova;
2. Gimnastika – 14 časova;
3. Osnovn timskih i sportskih igara:
 - Odbojka – 16 časova;
 - Futsal – 10 časova;
 - Rukomet – 10 časova;
 - Košarka – 10 časova;
4. Aktivnosti po izboru učenika – 10 časova;
5. Ritmika i ples – 4 časa;
6. Plivanje i vaterpolo – 10 časova;
7. Testiranje i merenje – 5 časova;

Program Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja ostvaruje se dostizanjem predviđenih ishoda realizacijom osnovnih i proširenih sadržaja (Radisavljević Janić, Milanović, 2019). Osnovni sadržaji su oni sadržaji koje je neophodno sprovesti bez obzira na uslove u kojima se sprovode. Prošireni sadržaj je onaj koji se realizuje kada i ukoliko učenici savladaju osnovni i obavezni sadržaj, u skladu sa ciljevima predmeta i uzimajući u obzir nivo dostignutih ishoda.

Sadržaj programa

Obavezni sadržaji tematskog područja fizičke sposobnosti

- Vežbe za razvoj snage.
- Vežbe za razvoj gipkosti.
- Vežbe za razvoj aerobne izdržljivosti.
- Vežbe za razvoj brzine.
- Vežbe za razvoj koordinacije.

Obavezni sadržaji tematskog područja motoričke veštine, sport i sportske discipline (atletika):

- Tehnika visokog i niskog starta.
- Skok uvis (prekoračna tehnika).
- Bacanje loptice (do 200g).
- Tehnika istrajnog trčanja.
- Istrajno trčanje – priprema za kros.
- Tehnika sprinterskog trčanja.

Preporučeni sadržaji tematskog područja motoričke veštine, sport i sportske discipline (atletika):

- Tehnika štafetnog trčanja.
- Skok udalj. - Bacanja kugle 2 kg.
- Bacanje „vorteks-a“.
- Troboj.

Obavezni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (sportska gimnastika):

- Vežbe na tlu;
- Preskoci i skokovi;
- Vežbe u upor;
- Vežbe u visu;
- Niska greda;
- Gimnastički poligon.

Preporučeni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (sportska gimnastika):

- Preskok;
- Konj sa hvataljkama;
- Vežbe u upor (složeniji sastav);
- Vežbe u visu (složeniji sastav);
- Vežbe na tlu (napredne varijante);
- Visoka greda;
- Trambolina.

Obavezni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (ples i ritmika):

- Pokreti uz ritam i uz muzičku pratnju;
- Ritmička vežba bez rekvizita;
- Skokovi kroz vijaču;
- Narodno kolo „Moravac“;
- Narodno kolo iz kraja u kojem se škola nalazi;
- Osnovni koraci društvenih plesova.

Preporučeni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (ples i ritmika):

- Vježbe sa obručem;
- Vježbe sa loptom;
- Složeniji skokovi kroz vijaču.

Obavezni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (osnove timskih i sportskih igara):

Rukomet/mini rukomet

- Osnovni elementi tehnike i pravila;
- Vođenje lopte;
- Hvatanja i dodavanja lopte;
- Šutiranja na gol;
- Fintiranje;
- Principi individualne odbrane;
- Osnovna pravila rukometa/mini rukometa
- Sportski poligon.

Preporučeni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (osnove timskih i sportskih igara):

- Napredni elementi tehnike, taktike i pravila igre;
- Hvatanja kotrljajućih lopti;
- Dribling;
- Šutiranja na gol;
- Fintiranje;
- Osnovni principi kolektivne odbrane.

Obavezni sadržaji tematskog područja motoričke veštine, sport i sportske discipline (plivanje):

- Predvežbe u obučavanju plivanja;
- Igre u vodi;
- Samopomoć u vodi.

Preporučeni sadržaji tematskog područja motoričke veštine, sport i sportske discipline (plivanje):

- Pliva jednom tehnikom;
- Ronjenje u dužinu.

Preporučeni sadržaj tematskog područja fizička i zdravstvena kultura može se podeliti na dve oblasti – fizičko vežbanje i sport i zdravstveno vaspitanje. U okviru fizičkog vežbanja i sporta podrazumeva se: planiranje dnevnih aktivnosti, fer-plej, fizičko vežbanje i estetika, poznavanje osnovnih pravila sportskih igara, čuvanje i briga o rekvizitima i spravama,... U okviru zdravstvenog vaspitanja podrazumeva se: poznavanje i održavanje lične i kolektivne higijene, poznavanje pravilne ishrane pre i posle fizičke aktivnosti, održavanje lične opreme...