

UNIVERZITET U BEOGRADU

FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

MASTER AKADEMSKE STUDIJE



**REALIZACIJA VANČASOVNIH AKTIVNOSTI U OKVIRU
NASTAVE FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA
OSNOVNIH ŠKOLA GRADA BEOGRADA**

Master rad

Student:

Luka Milovanović 4002/2022

Mentor:

red. prof. dr Ivana Milanović

Beograd, 2024.

UNIVERZITET U BEOGRADU

FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

MASTER AKADEMSKE STUDIJE



**REALIZACIJA VANČASOVNIH AKTIVNOSTI U OKVIRU
NASTAVE FIZIČKOG I ZDRAVSTENOG VASPITANJA OSNOVNIH
ŠKOLA GRADA BEOGRADA**

Master rad

Student:

Luka Milovanović 4002/2022

Mentor:

dr Ivana Milanović, redovni profesor

Članovi komisije:

1. dr Snežana Radisavljević Janić, redovni profesor
2. dr Vladimir Milošević, docent

Beograd, 2024.

Sažetak

Cilj rada bio je da se ispita i analizira učestalost i način sprovođenja vančasovnih aktivnosti u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje u osnovnim školama na teritoriji grada Beograda. Anketiran je po jedan nastavnik fizičkog i zdravstvenog vaspitanja trideset i jedne osnovne škole što čini oko 15% od ukupnog broja osnovnih škola u Beogradu. Istraživanje je sprovedeno u toku 2023/2024. školske godine. Nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja su popunjavali anketu od 20 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa u vezi sa organizacijom, realizacijom i sadržajem vančasovnih aktivnosti učenika u osnovnim školama. Vreme popunjavanja upitnika nije bilo ograničeno. Na osnovu rezultata dobijene su korisne informacije o učestalosti i načinu sprovođenja vančasovnih aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja osnovnih škola grada Beograda. Uzorak ispitanika činilo je 16 (odnosno 51.6%) nastavnica i 15 (odnosno 48.4%) nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Najveći procenat anketiranih nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja ima od 11 do 20 godina radnog staža (36%). Fiskulturna sala i sportski školski tereni na otvorenom su u 12 škola (39%) opremljeni dobro. Higijena svih prostora, kao i bezbednost učenika i nastavnika u prostorijama u kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u većem broju škola (55%) je na veoma visokom nivou. Učenici su u najvećem broju škola (80%) zainteresovani za rad na časovima, a u istom procentu donose i opremu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U 30 škola (odnosno 96.8%) vančasovne aktivnosti se planiraju i realizuju. U najvećem broju škola (73.3%) učenici su zainteresovani za učestvovanje u vančasovnim aktivnostima, prema godišnjem planu. Dečaci (u 70% škola) više su zainteresovani za učestovanje u ovim aktivnostima, kao i mlađi razredi (peti i šesti) u odnosu na devojčice, odnosno starije razrede (sedmi i osmi). U preko 50% škola sve vančasovne aktivnosti realizuju se prema godišnjem planu, dok se zimovanje, logorovanje i letovanje realizuju u smanjenoj meri u odnosu na godišnji plan. Nastavnici (njih 51.6%) smatraju da učenici stižu podjednako znanje u oba oblika nastave. Najinteresantnija vančasovna aktivnost za učenike po mišljenju nastavnika (83.9%) je školsko takmičenje. Preko 60% ispitanika odgovorilo je da sprovede odbojkašku i košarkašku sekciju. Nedovoljna zainteresovanost kolega, mali prostor za realizaciju aktivnosti i nedostatak slobodnih termina bili su najčešći (68%) izazovi i poteškoće sa kojima su se nastavnici susretali u organizaciji vančasovnih aktivnosti.

KLJUČNE REČI: vančasovne aktivnosti, fizičko i zdravstveno vaspitanje, osnovne škole

Abstract

The aim of the work was to examine and analyze the frequency and manner of conducting extracurricular activities within the Physical and Health Education subject in elementary schools in the territory of the city of Belgrade. One physical education and health education teacher from thirty-one elementary schools was surveyed, which is about 15% of the total number of elementary schools in Belgrade. The research was conducted during the 2023/2024. school year. Physical and health education teachers filled out a survey of 20 open and closed questions regarding the organization, implementation and content of extracurricular activities of students in elementary schools. The time for completing the questionnaire was not limited. Based on the results, useful information is obtained about the frequency and method of conducting extracurricular activities within the physical and health education classes in elementary schools in the city of Belgrade. The sample of respondents consisted of 16 female (51.6%) and 15 male (48.4%) physical and health education teachers. The largest percentage of physical and health education teachers had 11 to 20 years of experience (36%). In 12 schools (39%) gymnasiums and outdoor school sports facilities are well equipped. The hygiene of all spaces, as well as the safety of students and teachers in the school spaces where physical education and health education are taught is at a very high level in the largest number of schools (55%). In the largest number of schools (80%) students are interested to be engaged in class activities, and the same percentage bring equipment to physical and health education classes. Extracurricular activities are planned and implemented in 30 schools (or 96.8%). In the largest number of schools (73.3%), students are interested in participating in extracurricular activities according to the annual plan. Boys (in 70% of schools) are more interested in participating in these activities, as well as younger students (fifth and sixth grades) compared to girls and older students (seventh and eighth grades). In over 50% of schools, all extracurricular activities are implemented according to the annual plan, while wintering, camping and vacationing are carried out on a reduced scale compared to the annual plan. Teachers (51.6%) believe that students acquire equal knowledge in both forms of teaching. The most interesting extracurricular activity for students according to the teachers (83.9%) is a school competition. Over 60% of respondents answered that they conduct volleyball and basketball sections. Insufficient interest of colleagues, small space for the implementation of activities and lack of free time were the most common (68%) challenges and difficulties faced by teachers in the organization of extracurricular activities.

KEY WORDS: extracurricular activities, physical and health education, elementary schools

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. NASTAVA FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA	2
2.1 Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu	2
2.2 Definicija i pojam vančasovnih aktivnosti	12
2.3 Mesto i uloga vančasovnih aktivnosti u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja	23
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	32
4. CILJ I ZADACI RADA	35
5. METODE ISTRAŽIVANJA	36
5.1 Uzorak ispitanika	36
5.2 Tok i postupci istraživanja	36
5.3 Instrument merenja	36
5.4 Statistička obrada podataka	37
6. REZULTATI I DISKUSIJA	38
7. ZAKLJUČAK	55
8. LITERATURA	57
9. PRILOG 1	59

1. UVOD

Redovno pohađanje nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja nije dovoljno da se poboljšaju sve fizičke i funkcionalne sposobnosti učenika, bez obzira na mnoge kvalitete i vrednosti koje sama nastava pruža. Da bi se realizovali svi ciljevi i sadržaji nastave, trajanje časa od 45 minuta nije dovoljno. Dosadašnja istraživanja pokazala su da mladi sve više vremena provode ispred raznih digitalnih uređaja, a sve je manje onih koji se bave sportom i fizičkom aktivnošću. To može dovesti do negativnog uticaja na zdravlje, kao i stvaranja raznih telesnih deformiteta kod učenika. Hipokinezija se javlja uporedo sa pojavom savremenog načina života koji se odlikuje lošim životnim navikama, pre svega kvalitetom namirnica koje unosimo, brзом hranom i sl., ali idrastično smanjenom fizičkom aktivnošću. To dovodi do masovne pojave gojaznosti među ljudskom populacijom, a samim tim i do povećanog rizika za nastanak raznih bolesti. Zbog poboljšanja fizičkih sposobnosti, zdravlja i telesnog sastava neophodno je da mladi prisustvuju kako redovnim časovima, tako i vančasovnim aktivnostima u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Vančasovne aktivnosti u nastavnim planovima i programima za osnovnu školu imaju veoma važnu ulogu u ostvarivanju ciljeva i zadataka vaspitno-obrazovnog rada, zajedno sa redovnim časovima.

Vančasovne aktivnosti učenika u fizičkom i zdravstvenom vaspitanju su planski i programski organizovani oblici rada, prema potrebama, interesovanjima i slobodnim opredeljenjima (svih) učenika (Matić i saradnici, 1992). Vančasovne aktivnosti omogućavaju deci da pokažu svoje znanje, ideje i sposobnosti, pa na taj način podstiču razvoj samopouzdanja i samopoštovanja. Taj osećaj sigurnosti koji se kroz ove aktivnosti stiče jer učenici rade ono što najviše vole, kasnije se prenosi i u redovnu nastavu, kao i na svakodnevni život. Kada se neka nastavna jedinica poveže sa vančasovnim aktivnostima, ostvaruje se najbolji rezultat. Škola pored obrazovne, ima i veoma važnu vaspitnu ulogu. Zbog toga je veoma važno stalno unapređivati i analizirati ove aktivnosti.

Vančasovne aktivnosti se moraju u što većoj meri primeniti i ostvariti prema planu i programu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Primarni cilj ovog rada biće realizacija vančasovnih aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Škole u kojima je sprovedeno istraživanje za potrebe ovog rada su osnovne škole grada Beograda.

2. NASTAVA FIZIČKOG I ZDRAVSTVENOG VASPITANJA

2.1 Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu

Program predstavlja polaznu osnovu za realizaciju nastave u školama i obavezan je dokument za nastavnike i učenike, školu i druge vaspitno-obrazovne institucije. U ovom radu isključivo je akcenat na programu koji se odnosi na osnovnu školu, odnosno obuhvata uzrast učenika od sedme do petnaeste godine. Postoje različite definicije programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja prema metodičarima i pedagogima koji su se bavili nastavom uopšte, kao i nastavom fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Jedna od veoma primenjenih i poznatih definicija nastavnog programa koju je dao hrvatski pedagog i psiholog Vladimir Poljak (1970, str. 28) glasi: „Nastavni program je školski dokument kojim se propisuje opseg, dubina i redosled nastavnih sadržaja. Drugim rečima, nastavnim programom propisuju se konkretni sadržaji pojedinoga nastavnog predmeta, pa je nastavni program konkretizacija nastavnog plana”. Matić i Bokan (1990, str. 155) definišu program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja na sledeći način: „Program fizičkog vaspitanja je 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”. U zavisnosti od uzrasta postoji podela na programe za predškolski uzrast (3-7 godina), mlađi školski uzrast (7-11 godina), stariji školski uzrast (11-15 godina) i srednjoškolski uzrast (15-19 godina).

Da bi program bio prihvaćen, a samim tim i smatran dobrim, mora da sadrži cilj fizičkog vaspitanja i zadatke ili ishode koji su u funkciji datog cilja. Zadaci programa fizičkog vaspitanja moraju biti konkretni za nastavnika i prilagođeni i primereni učenicima određenog uzrasta i njihovim karakteristikama.

Cilj i zadaci nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja

Svaki program koji je do sada objavljen imao je definiciju cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, pa se može zaključiti da iz tog razloga postoji više definicija cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Kao primere navešćemo definicije cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u programima iz 2004. i 2017. godine. U programu iz **2004.** godine (Službeni glasnik, 2006) definicija cilja fizičkog vaspitanja je glasila:

„**Cilj** fizičkog vaspitanja je da raznovrsnim i sistematskim motoričkim aktivnostima, u povezanosti sa ostalim vaspitno-obrazovnim područjima, doprinese integralnom razvoju ličnosti učenika (kognitivnom, afektivnom, motoričkom), razvoju motoričkih sposobnosti, sticanju, usavršavanju i primeni motoričkih umenja, navika i neophodnih teorijskih znanja u svakodnevnim i specifičnim uslovima života i rada“.

U programu iz **2017.** godine definicija cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja glasi:

„**Cilj** nastave i učenja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je da učenik unapređuje fizičke sposobnosti, motoričke veštine i znanja iz oblasti fizičke kulture, radi očuvanja zdravlja i primene pravilnog i redovnog fizičkog vežbanja u savremenim uslovima života“.

Nakon definisanja cilja fizičkog vaspitanja, u programima su se sve do 2017. godine definisali **zadaci**, a od 2017. godine po novom programu – **ishodi** nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Iako ih u novom Programu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja više nema, smatramo da je značajno da se opšti zadaci iz Programa fizičkog vaspitanja za osnovne škole, objavljenog 2004. godine pomenu u ovom radu. To su sledeći zadaci:

- razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti;
- sticanje motoričkih umenja koja su, kao sadržaji, utvrđena programom fizičkog vaspitanja i sticanje teorijskih znanja neophodnih za njihovo usvajanje;
- osposobljavanje učenika da stečena umenja, navike i znanja koristi u svakodnevnim uslovima života i rada;
- podsticanje rasta, razvoja i uticanje na pravilno držanje tela;
- usvajanje znanja radi razumevanja značaja i suštine fizičkog vaspitanja definisanog ciljem ovog vaspitno-obrazovnog područja;
- formiranje moralno-voljnih kvaliteta ličnosti;
- sticanje i razvijanje svesti o potrebi zdravlja, čuvanja zdravlja i zaštiti prirode i čovekove sredine.

Prirodno je da se naglašavaju oni zadaci koji se mogu realizovati i ostvariti isključivo fizičkim vežbanjem kroz nastavu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i druge oblike rada. To znači da su zadaci fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u funkciji cilja.

Kao što je naglašeno, u poslednjem programu iz 2017. godine nema zadataka, već su definisani **ishodi** nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Obrazovni ishodi su kompetencije učenika koje su važne za dostizanje kraljnog cilja fizičkog i zdravstvenog vaspitanja – celoživotno vežbanje radi dobrog zdravlja. Ishodima koji se ne mogu dostići za vreme jednog ili više časova se mora posvetiti

posebna pažnja. Zbog toga je potrebno realizovati više aktivnosti u toku godine. Nastavnik pored realizacije predviđenih nastavnih sadržaja mora se fokusirati i na proces učenja i njegove rezultate. Ovo je važan aspekt nastave i zahteva od nastavnika visok stepen stručnosti i kreativnost u radu. Definisani ishodi su osnovni i nezaobilazan element procesa planiranja nastave i učenja.

Tematska područja

Bez obzira da li su posebno naglašena ili ne, ova područja se moraju uvažavati. Ona u velikoj meri određuju područje delovanja struke i matičnost. Tematska područja su komponente koje čine jedinstven i veoma složen proces fizičkog vaspitanja. Tematska područja su se menjala i dopunjavala vremenom kako su izlazili novi programi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U narednom delu ovog poglavlja, biće prikazana tematska područja iz više programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Posebnu pažnju treba posvetiti programu iz 2017. godine koji se danas koristi i primenjuje i u kome tematska područja imaju veoma važnu ulogu.

Tematska područja programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja iz **1984.** godine su:

- 1) Razvijanje fizičkih sposobnosti;
- 2) Sportsko-tehničko obrazovanje;
- 3) Teorijsko obrazovanje;
- 4) Povezivanje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa životom i radom;
- 5) Idejno-vaspitni rad.

Tematska područja programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja iz **1990.** godine su:

- 1) Razvijanje fizičkih sposobnosti;
- 2) Sportsko-tehničko obrazovanje;
- 3) Povezivanje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa životom i radom.

Tematska područja programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja iz **2004.** godine su:

- 1) Razvijanje fizičkih sposobnosti;
- 2) Usvajanje motoričkih znanja, umenja i navika;
- 3) Teorijsko obrazovanje.

Tematska područja programa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja iz **2017.** godine su:

1) **Fizičke sposobnosti** – ovo tematsko područje stavlja poseban akcenat na: učvršćivanje pravilnog držanja tela; podsticanje učenika na samostalno vežbanje; razvijanje fizičkih sposobnosti koje se kontinuirano realizuju u pripremnom delu časa (razvoj osnovnih fizičkih sposobnosti koristi se u jednom delu glavne faze časa, a metodi i oblici rada biraju se u skladu sa potrebama i mogućnostima učenika i materijalno-tehničkim uslovima za rad).

2) **Motoričke veštine, sport i sportske discipline** – kroz proces realizacije programa neophodno je pratiti sposobnosti učenika za različite sportsko-tehničke sadržaje. Kroz primenu obaveznih i preporučenih programskih sadržaja usvajaju se motoričke veštine primenjujući osnovne didaktičko-metodičke principe i metode rada neophodne za dostizanje postavljenih ishoda. Ukoliko se ne dostigne predviđeni ishod, ostavlja se mogućnost da se isti dostigne u narednom periodu. Prošireni sadržaji se realizuju u radu sa naprednijim učenicima.

3) **Fizička i zdravstvena kultura** – ova nastavna oblast obuhvata: prepoznavanje negativnih oblika ponašanja u igri; formiranje pravilnog odnosa prema fizičkom vežbanju i zdravlju; razvijanje i negovanje drugarstva i dr. Osnovne informacije o vežbanju i zdravlju prenose se neposredno pre, tokom i nakon vežbanja na času. 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 i zdravlju. Pored navedenog u ovoj oblasti potrebno je raditi na: negovanju patriotskih vrednosti (narodne tradicije i multikulturalnosti); čuvanju lične i školske imovine, negovanju društvenih vrednosti, formiranju pravilnog odnosa prema različitostima itd.

Iz navedenog programa možemo videti da su tematska područja prolazila kroz niz promena i dopuna. Program iz 1984. godine sadržao je pet tematskih područja, da bi u sledećem programu iz 1990. godine došlo do eliminisanja dva nastavna područja: idejno-vaspitni rad i teorijsko obrazovanje. Zatim je u programu iz 2004. godine vraćeno tematsko područje *Teorijsko obrazovanje*, ali je iz ovog programa izostalo područje *Povezivanje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa životom i radom*. U programu iz 2017. godine, pojavljuje se tematsko područje *Fizička i zdravstvena kultura* koje sadrži ishode i sadržaje za još dva podpodručja: *Fizičko vežbanje i sport* i *Zdravstveno vaspitanje*. Ovi novi sadržaji su u skladu sa promenama koje su nastupile u društvu i državi u današnje vreme. Program iz **1984.** godine je najsveobuhvatniji program po pitanju tematskih područja.

Analizom tematskih područja može se primetiti da su tematska područja razvijanje fizičkih sposobnosti i sportsko-tehničko obrazovanje, tj. usvajanje motoričkih znanja, umenja i navika ili motoričke veštine, sport i sportske discipline zastupljena u svim programima. Za razliku od ostalih područja koja su se kroz programe menjala pod uticajem raznih faktora i ideje „reformatora” i njihovog ugla gledanja na fizičko i zdravstveno vaspitanje, ova dva tematska područja nisu se menjala.

Didaktičko-metodička uputstva

Program iz 2017. godine baziran je na kontinuiranom usvajanju veština, znanja, stavova i vrednosti. Prilikom izbora oblika rada nastavnik treba da uzme u obzir, broj učenika na času, raspoloživost sprava i rekvizita, prostorne uslove rada, dinamiku obučavanja i uvežbavanja nastavnog zadatka. Prilikom izbora metodskih postupaka obučavanja i uvežbavanja motoričkih zadataka, nastavnik treba da odabere takve vežbe koje će omogućiti što bolje i potpunije usvajanje tog zadatka. Demonstracija zadatka mora da bude jasna i precizna što podrazumeva korišćenje savremenih sredstava.

Osnovne karakteristike realizacije nastave (program iz 2017. godine):

- izbor racionalnih oblika i metoda rada;
- jasnoća nastavnog procesa;
- optimalno korišćenje raspoloživog prostora, sprava i rekvizita;
- izbor vežbi usklađen sa programskim sadržajima i ishodima;
- funkcionalna povezanost delova časa – unutar jednog i više uzastopnih časova određene nastavne teme.

Veoma je važno da nastavnik prati učenika, da ukazuje na greške i ispravlja ih. Sprovođenje sadržaja nastave zahteva doslednost i sistematičnost nastavnika. Konceptija fizičkog i zdravstvenog vaspitanja zasniva se na jedinstvu časovnih, vančasovnih i vanškolskih organizacionih oblika rada, kao osnovne pretpostavke za ostvarivanje cilja kroz dostizanje ishoda ovog vaspitno-obrazovnog područja koje se sastoji iz tri predmetne oblasti:

- fizičke sposobnosti,
- motoričke veštine, sport i sportske discipline,
- fizička i zdravstvena kultura.

Sadržaji programa

Programski sadržaji nisu se znatno menjali u odnosu na program iz 1984. godine. Sadržaji se planiraju tako da se vežbanja sa uzrastom usložnjavaju (da su veće težine), da se broj vežbanja iz godine u godinu povećava i moraju biti takvi da omogućavaju nastavnicima izbor onih koji će biti u funkciji razvoja konkretnog učenika. Oni su raspoređeni tokom razvoja učenika, od najmlađeg do najstarijeg uzrasta, da proističu jedni iz drugih. Na određenom uzrastu se planiraju posebno za učenike, a posebno za učenice.

Obavezni sadržaji tematskog područja **fizičke sposobnosti**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rukomet/mini rukomet

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

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

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

Obavezni sadržaji tematskog područja motoričke vještine, sport i sportske discipline (**plivanje**)

- Igre u vodi;

- Samopomoć u vodi;
- Predvežbe u obučavanju plivanja.

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

- Ronjenje u dužinu;
- Plivanje jednom tehnikom.

Sadržaji tematskog područja fizička i zdravstvena kultura (**fizičko vežbanje i sport**)

- Pisani i elektronski izvori informacija iz oblasti fizičkog vaspitanja i sporta;
- Značaj razvoja fizičkih sposobnosti za snalaženje u vanrednim situacijama (zemljotres, poplava, požar...);
- Planiranje dnevnih aktivnosti;
- Cilj i svrha vežbanja u fizičkom i zdravstvenom vaspitanju;
- Fizičko vežbanje i estetika (pravilno oblikovanje tela);
- „Ferplej“ (navijanje, pobjeda, poraz, rešavanje konfliktnih situacija);
- Upoznavanje učenika sa najčešćim oblicima nasilja u fizičkom vaspitanju i sportu;
- Ponašanje prema ostalim subjektima u igri (prema sudiji, igračima suprotne i sopstvene ekipe);
- Čuvanje i održavanje materijalnih dobara koja se koriste u fizičkom i zdravstvenom vaspitanju;
- Osnovna pravila rukometa/mini rukometa i malog fudbala;
- Uredno postavljanje i sklanjanje sprava i rekvizita neophodnih za vežbanje.

Sadržaji tematskog područja fizička i zdravstvena kultura (**zdravstveno vaspitanje**)

- Ishrana pre i posle vežbanja;
- Vežbanje i igranje na čistom vazduhu – čuvanje okoline prilikom vežbanja;
- Osnovni principi vežbanja i vrste fizičke aktivnosti;
- Fizička aktivnost, vežbanje i zdravlje;
- Uticaj pravilne ishrane na zdravlje i razvoj ljudi;
- Lična i kolektivna higijena pre i posle vežbanja;

- Održavanje lične opreme za vežbanje i poštovanje zdravstveno-higijenskih mera pre i posle vežbanja.

Kao što je bilo pomenuto u prethodnom poglavlju, suština nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja jeste posvećivanje pažnje i stavljanje težišta na aktivnostima koje će najefikasnije uticati na štetne posledice hipokinezije i savremenog života. Oblici rada pod nazivom *vančasovne aktivnosti* zauzimaju ravnopravno mesto u programu iz 1990. godine. Program obuhvata tri oblasti: razvijanje fizičkih sposobnosti, sportsko-tehničko obrazovanje i povezivanje fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa životom i radom. Vančasovne aktivnosti su aktivnosti za koje su se učenici prvenstvenog slobodno opredelili, i upravo njihovo angažovanje u ovim aktivnostima može da pruži mnogo bolje rezultate od redovne nastave. Nastavnik je taj koji mora što ozbiljnije da pristupi sadržaju, i da putem svog kreativnog i profesionalnog rada kreira časove i rešava zadatke fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Nastavnik mora uzimati u obzir sve mogućnosti i sposobnosti učenika kao i uslove u kojima se nastava i vančasovne aktivnosti sprovode.

2.2 Definicija i pojam vančasovnih aktivnosti

Trajanje časa od 45 minuta nije dovoljno da se tokom nastave ispune svi planirani sadržaji i dostignu predviđeni ishodi. Naučiti pojedinca da se samostalno bavi vežbanjem jedan je od zadataka fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Vežbanje bi trebalo da bude na osnovu ličnog opredeljenja, mogućnosti, želje učenika i u slobodno vreme. Oblik rada za koji su se učenici dobrovoljno opredelili mnogo će efikasnije pomoći u rešavanju ovog zadatka.

Pojam „vančasovne aktivnosti” koristi se uglavnom u nastavi fizičkog vaspitanja, dok se drugi pojmovi koriste u ostalim vaspitno-obrazovnim područjima. Celokupna stručna literatura u pedagogiji, kao i neposredna pedagoška praksa, ustalila je, pored ostalih, dva osnovna pojma za ovu vrstu aktivnosti:

- 1) vannastavne aktivnosti učenika
- 2) slobodne aktivnosti učenika

Slobodne aktivnosti učenika predstavljaju aktivnosti koje se izvode po slobodnom opredeljenju učenika, što po novom planu i programu nosi naziv „*školske sekcije*“. Vannastavne aktivnosti predstavljaju aktivnosti koje se izvode van redovne nastave učenika.

Do 1959. godine u pedagoškoj praksi upotrebljavao se pojam „vannastavne aktivnosti učenika“. Ovaj pojam obuhvatao je aktivnosti koje su škole organizovale i sprovodile u cilju poboljšanja i proširivanja nastavne građe, koje su uglavnom bile vezane za školu, posredno ili neposredno. Ovaj termin se i danas može čuti u školskoj praksi. Kasnije, odnosno nakon 1959. godine uveden je novi i širi pojam sa aspekta primene u praksi pod nazivom „slobodne aktivnosti učenika“. Za ove aktivnosti učenici su se slobodno opredeljivali, što je i bilo u funkciji nastavnog programa. Mišljenja mnogih autora vezana za ove aktivnosti bila su različita. Jedni su smatrali da se ove aktivnosti organizuju van škole od strane nastavnika, drugi su smatrali da su ove aktivnosti samo formalno slobodne i dobrovoljne, a treći da ove aktivnosti mogu postojati i u nastavi (Aleksić, Nikolić i Ilić, 1976.). Organizovanjem slobodnih aktivnosti u domenu sporta, škola omogućava učenicima da u različitim vrstama sportova i sportskih grana učestvuju kao takmičari i posmatrači i da se uključuju u raznovrsne rekreativne aktivnosti koje se nude u lokalnoj zajednici ili mogu da se osmisle u saradnji sa njom. Ove aktivnosti pružaju priliku takmičarski nastrojenim učenicima da isprobaju ili pokažu

svoja atletska umenja i da ih usavršavaju u saradnji sa lokalnim sportskim društvima i timovima. Sportske aktivnosti su, takođe, veoma povoljan ambijent za uzajamno upoznavanje i povezivanje učenika, što doprinosi razvoju zdravog takmičarskog duha i kontroli ili uklanjanju rivlaskih napetosti.

Božo Bokan, kao jedan od poznatijih srpskih univerzitetskih profesora, magistrirao je i doktorirao iz oblasti vančasovnih aktivnosti učenika i dao veoma značajan doprinos teoriji fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Bokan je definisao vančasovne aktivnosti na sledeći način: „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).

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

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

Da li je pravilno upotrebiti termin vančasovne ili vannastavne aktivnosti učenika? Ovo je bilo pitanje oko koga se često vodila rasprava. Bokan je dao svoje mišljenje u vezi sa ovim pojmovima. On ističe da termin „van nastavni“ nije najadekvatniji, iako se u praksi veoma često koristi i više je primenljiv. Ovaj termin podrazumeva aktivnosti koje su van nastave pa samim tim nisu u jedinstvu i funkciji sa zadacima nastave. *Vanškolske* aktivnosti učenika odvijaju se u organizacijama fizičke kulture

(klubovi, sportska i rekreativna društva...). *Vančasovne* aktivnosti učenika su aktivnosti u okviru škole. Sprovođenje ovih aktivnosti je složenije u području fizičkog vaspitanja nego u drugim vaspitno-obrazovnim oblastima. „Neminovnost“ je da neće svi učenici uživati u vančasovnim aktivnostima. Zbog toga je veoma važno da se pored nastavnika uključe i drugi subjekti škole kod sprovođenja i realizacije vančasovnih aktivnosti. Ovo doprinosi boljem ugledu škole, ali i potpunoj afirmaciji nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Mnogi zadaci za učenike predstavljaju „teret“ a ne zadovoljstvo i zbog toga je važno pedagoško iskustvo, snalažljivost, organizovanost, spretnost i kreativnost nastavnika.

Od 2017. godine u osnovnim školama se primenjuje novi Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, a ciljevi i ishodi u ovom programu se ostvaruju jedinstvom časovnih i sledećih vančasovnih aktivnosti:

- **Korektivno-pedagoški rad**
- **Nedelja školskog sporta**
- **Školska takmičenja**
- **Školske sekcije**
- **Izleti**
- **Krosevi**
- **Letovanja**
- **Zimovanja**
- **Logorovanja**

Korektivno-pedagoški rad – Primenjuje se kada se primeti da učenik ne može da usvaja sadržaje vaspitno-obrazovnog rada. To je sistem metodičkih postupaka i vežbi kojima se utiče na razvijanje neke nepostojeće ili nedovoljno razvijene psihičke ili fizičke funkcije kod učenika. Organizuje se sa učenicima koji imaju telesne deformitete, loše držanje tela, sa učenicima smanjenih fizičkih sposobnosti i oslabljenog zdravlja. *Dopunska nastava* organizuje se za učenike koji imaju poteškoće u savladavanju gradiva i za one sa smanjenim fizičkim sposobnostima. Ova nastava omogućava savladavanje onih obaveznih programskih sadržaja koje učenici nisu uspeli da savladaju na redovnoj nastavi, kao i razvijanje njihovih fizičkih sposobnosti. Saradnja sa lekarom – specijalistom organizuje se kod učenika sa oslabljenim zdravljem. On određuje vrstu vežbe i stepen opterećenja. Sa učenicima koji imaju loše držanje tela ili deformitet rad sprovodi nastavnik u saradnji sa lekarom – fizijatrom

koji utvrđuje stepen i vrstu deformiteta. Vežbanje učenika se prilagođava njegovim individualnim mogućnostima i na taj način praktično nema učenika koji je oslobođen nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Rad se odvija u grupama do 15 učenika istog uzrasta i iste etiologije poremećaja. Rad sa učenicima koji imaju loše držanje tela podrazumeva: uočavanje posturalnih poremećaja kod učenika, savetovanje učenika i roditelja, organizovanje dodatnog preventivnog vežbanja u trajanju od jednog školskog časa nedeljno, organizovanje korektivnog vežbanja u saradnji sa odgovarajućom zdravstvenom ustanovom.

Suština rada sa decom sastoji se u odlučivanju kakva im je pomoć potrebna i kako se ta pomoć može najbolje pružiti.

Nedelja školskog sporta – Stručno veće fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u saradnji sa drugim stručnim većima (muzičke kulture, likovne kulture, informatike, istorije...) sačinjava plan i program Nedelje školskog sporta. Škola u okviru školskog programa realizuje nedelju školskog sporta zbog: razvoja svesti o važnosti sopstvenog zdravlja i bezbednosti, potrebi negovanja i razvoja fizičkih sposobnosti, prevencije narkomanije, maloletičke delinkvencije i nasilja, kao i radi razvoja i praktikovanja zdravog načina života. Ova vančasovna aktivnosti obuhvata: kulturne manifestacije sa ciljem promocije fizičkog vežbanja, sporta i zdravlja (folklor, ples, likovne i druge izložbe, muzičko-sportske radionice...); đачke tribine i radionice (o zdravlju, istoriji fizičke kulture, sportu rekreaciji, posledicama nasilja u sportu, „ferpleju“ i dr.); takmičenja u sportskim disciplinama prilagođenim uzrastu i mogućnostima učenika.

Školska takmičenja – Takmičenjem možemo zadovoljiti dečije osnovne potrebe za igrom i kretanjem. Takmičenje kao vančasovni oblik nastavnog rada ostvaruje se kao poseban oblik organizacije fizičkog vaspitanja. Ova vančasovna aktivnost u velikoj meri može doprineti kvalitetnijem radu sa učenicima i predstavlja veoma važan deo fizičkog vaspitanja. To je sastavni deo fizičkog vaspitanja i veoma je važno da se pripreme sa takmičenja delimično ili u celini sprovedu u školi i pod rukovodstvom nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Za školska takmičenja važi pravilo *važno je učestvovati a ne pobediti!* Postoje takmičenja u sledećim sportskim granama: u atletici (u prolećnom periodu), u gimnastici (u zimskom periodu) i u jednoj sportskoj igri (u toku godine). Školska takmičenja su važna i ona treba da zadovolje potrebe učenika za dokazivanjem i manifestovanjem sopstvenih vrednosti. Takmičenja moraju biti dostupna svim učenicima. Na njima učenik proverava rezultate svog rada, a nadmetanje sa vršnjacima ga podstiče na vlastito usavršavanje. Zbog toga je neophodno da se obezbede materijalni, organizacioni i drugi uslovi kako bi školska

takmičenja bila dostupna svim učenicima. Takmičenja se organizuju i sprovode u okviru radnih subota, sportskog dana, nastave u prirodi i u drugo slobodno vreme, koje odredi škola.

- Takmičenja možemo podeliti na *više načina* i to po nekim autorima (Berković i Vuković, 1997) na:

- takmičenja prema sastavu učesnika (među pojedincima – pojedinačna, individualna i između grupa učenika – kolektivna, ekipna);

- prema broju učesnika (masovna, koja nisu selektivna i kvalitetna, i onih koja su selektivna, i obuhvataju odabiranje samo najsposobnijih i talentovanih učenika);

- prema pravu učestvovanja (zatvorena i otvorena).

- Podela takmičenja prema *stepenu selekcije učenika*:

- odeljenska (unutar jednog odeljenja);

- razredna – međuodeljenska;

- školska – međurazredna;

- međuškolska;

- opštinska;

- regionalna;

- republička.

Takmičenja se mogu organizovati u toku cele godine i ne moraju da budu u nekom od sportova predviđenim programom fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U prvom i u drugom stepenu (takmičenje između razreda iste škole ili više škola jednoga grada ili opštine), školska takmičenja su masovnog karaktera. Škola omogućava učenicima da se uključe u sistem takmičenja Olimpijskih sportskih igara školske omladine Srbije. U skladu sa kalendarom takmičenja, za pojedine vrste sportova i igara, neophodno je izvršiti adekvatnu pripremu. Upravo se zbog toga veoma važna uloga daje nastavniku fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. On mora dobro da pripremi učenike (fizička i taktička priprema), a drugi deo pripreme se odnosi i na sama takmičenja (organizaciono-tehnička priprema). Nastavnik zahteva od učenika poštovanje protivnika, disciplinovano ponašanje, upoznaje ih sa propozicijama takmičenja i pravilima igre. Učenici takođe moraju poštovati publiku i sudije! Za vreme takmičenja

nastavnik ima ulogu vođe ekipe (selektor). On potpisuje zapisnik, uzima tajm aut, vrši izmene, prijavljuje ekipu, vodi ekipu kroz takmičenje i brine o ponašanju igrača. Takmičenja se moraju sprovesti u skladu sa zadacima i ciljevima nastave, kroz korektno i vaspitno ponašanje primereno školi, jer je neminovno da svako želi što bolji rezultat, pobjedu i plasman.

Radi što bolje organizacije i sprovođenja školskih takmičenja potrebno je (Višnjić, 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 obezbediti zdravstvenu zaštitu, lekara, medicinskog tehničara ili lice sposobno da ukaže prvu pomoć sa priručnim sredstvima;
- Planiranje i obezbeđenje prikladnih i prigodnih nagrada (diploma, knjiga, medalja, sportskih rekvizita i slično).

Imajući na umu sve što je navedeno, jasno je da su za uspešnost takmičenja i pripremu učenika najodgovorniji nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

Školske sekcije – Školske sekcije su mesto na kom učenici pronalaze svoja interesovanja, neguju talente, usavršavaju različite veštine, produbljuju prijateljstva i dobro se zabavljaju. Školske sekcije predstavljaju za fizičku kulturu najsistematičniji oblik organizovanja učenika za bavljenje vežbanjem i sportom u okviru škole. Godišnji obim časova određene školske sekcije iznosi 36 časova. Postoje razne sportske sekcije u osnovnim školama. Takođe, rad sekcije se može posmatrati kao dopuna časova i tada časovi sekcije dorinose da učenici imaju najmanje 4 časa nedeljno fizičkih aktivnosti u školi. Po preporuci SZO, deca ovog uzrasta treba da imaju svakodnevnu umerenu do intenzivnu fizičku aktivnost u trajanju od 60 minuta. Sekcija može biti posvećena i radu sa selektiranim, odnosno talentovanim učenicima, koji se spremaju za određena školska sportska takmičenja. Kada se značajna pažnja posvećuje radu školskih sekcija i učestvovanju škole na većini međuškolskih takmičenja, zastupljene su sekcije sportskih igara (rukomet, košarka odbojka, mali fudbal), i sekcije individualnih sportova (atletika, gimnastika, ritmička gimnastika, streljaštvo itd.) i drugih vežbanja. Školske sekcije

se jako često organizuju u osnovnim školama. Prednost školskih sekcija je što se učenik može uključiti u svakom trenutku i, ako je neophodno, mogu se formirati prema polu učenika.

Izleti – Izlet je organizovan boravak u prirodi. Izleti se mogu organizovati po odeljenjima, ili sa više odeljenja, a njihove operativne zadatke, kao i lokaciju, utvrđuju stručna veća nastavnika fizičkog vaspitanja, uz saradnju sa svim drugim stručnim većima koji kroz izlet treba da realizuju svoje zadatke. Za ukupan razvoj ličnosti učenika nastava u prirodi ima višestruki značaj – zdravstveni, pedagoški i socijalni. Uz povećani obim fizičke aktivnosti, u zdravoj životnoj sredini, ovaj oblik obrazovno-vaspitnog rada doprinosi očuvanju i unapređivanju ukupnog zdravlja učenika. „Obrazovno-vaspitna vrednost nastave u prirodi je u tome što se neposrednim opažanjem prirodne i društvene sredine i potpunim doživljajem stvarnosti koju treba proučavati, omogućuje utvrđivanje i proširivanje postojećih i sticanje potpunijih, dubljih i trajnijih znanja“ (Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, 2004). Školski izleti se realizuju kao poludnevni (u mlađim razredima) i kao celodnevni (u višim razredima osnovne škole). *Poludnevne* izlete sa pešačenjem škola organizuje dva puta, u trećem (do 5km u oba smera) i četvrtom razredu (do 6km u oba smera). *Celodnevne* izlete sa pešačenjem škola organizuje dva puta (peti razred – do 7km; šesti razred – do 8km; sedmi razred – do 9km; osmi razred – do 10km u oba smera). Sadržaji izleta ostvaruju se na osnovu nastavnog plana i programa obrazovno-vaspitnog rada i sastavni su deo godišnjeg programa rada škole.

Za organizaciju i realizaciju izleta odgovorni su svi nastavnici, direktor škole i učitelji. Trajanje izleta, tematika posete, načini transporta, vrsta kretanja, ishrana na izletu, broj učesnika, neizostavne su informacije kojima se operiše u jednoj uspešnoj organizaciji. Izleti se uglavnom odvijaju izvan stalnog mesta boravka, u skladu sa planom i programom školskih vannastavnih aktivnosti. Sa detaljnim planom i satnicom izleta koji sačinjava rukovodilac (vođa) upoznaju se učenici, nastavnici i roditelji. Izleti se mogu realizovati peške ili nekim prevoznim sredstvom. Prisustvo roditelja sastanku, kod učenika nižih razreda je obavezno. Oprema za izlet predviđena je za izletnike – planinare koji se ovom vrstom fizičke aktivnosti permanentno bave. U školskim uslovima oprema je skromnija i obično prilagođena mogućnostima učenika. Izleti se organizuju u jesenjem i prolećnom periodu, ali se mogu organizovati i tokom cele školske godine. U slučajevima gde u izletu ne učestvuju nastavnici drugih predmeta, postoji mogućnost da se neki učenici uključe u pripremu malih referata koje bi izložili na konkretnom mestu. Učenici moraju biti upoznati sa principima ishrane i korišćenjem tečnosti na izletu, koji su jako važni. Na kraju izleta, najčešće pedagog, sačinjava pisani izveštaj sa izleta i predaje ga nastavničkom veću na usvajanje. Na izletu treba pohvaliti sve istaknute pojedince, predložiti šta se može jos unaprediti i razgovarati o eventualnim propustima. Izlet

može biti i aktivnost u kojoj učenik povezuje naučeno sa životom i radom. Na školskom izletu svaki učenik treba da bude aktivni učesnik.

Krosevi – Sportska kros takmičenja u nastavnom planu i programu za osnovne škole se smatraju integralnom komponentom procesa fizičkog vaspitanja i obavezom škole da ih organizuje za sve učenike. Kros-takmičenja u četvrtom razredu osnovne škole imaju, kao i u svim starijim razredima karakter programske obaveze, dok su od prvog do trećeg razreda poželjna. Planom i programom nastave fizičkog vaspitanja planiraju se dva krosa u toku školske godine, a to su *prolećni* i *jesenji* kros. Školski kros predstavljao je ulazak u atletske vode za većinu naših velikih i poznatih atletičara poput Olivera Jevtić, Snežane Pajkić, Vere Nikolić, Amele Terzić i dr. Razvoj izdržljivosti veoma je važna na časovima u pripremi za kros, ali i osposobljavanje učenika da i sami trčanjem i hodanjem van časova fizičkog vaspitanja izgrađuju viši nivo izdržljivosti. Učenike treba podeliti u grupe po sposobnostima i zadavati grupama različite intervale kretanja, različite dužine i različit tempo kretanja. Učenicima koji postignu dobre rezultate na krosu treba dati prigodna priznanja.

Organizaciji krosa u osnovnoj školi, posebno u mlađim razredima osnovne škole, treba prići krajnje ozbiljno. Mora se uzeti u obzir uzrast učenika, kao i fiziološke i psihofizičke karakteristike učenika ovog uzrasta. Kroseve je moguće organizovati i više puta godišnje. Kada god je moguće, kroseve treba organizovati u saradnji sa atletskim klubovima, ako ih ima u blizini. Tako se mogu otkriti talenti za trčanje, koji bi se, ako na to pristanu oni i njihovi roditelji, uključili u bavljenje atletikom.

Kros mora ostati u lepoj uspomeni učenicima. Učenici se na krosu takmiče, ali i druže sa svojim vršnjacima. Zato posebnu pažnju treba posvetiti organizaciji krosa u mlađim razredima, da bi učenici razvijali interesovanje za kros još od prvog razreda osnovne škole. „Probni“ kros za svako odeljenje koji bi trebalo nastavnik da organizuje pre izlaska na školski kros, daje mogućnost nastavniku da bolje sagleda sposobnost učenika u jednom odeljenju, a učenicima se pruža mogućnost da osete teškoću takmičenja i trčanja školskog krosa, koji ih neposredno očekuje. Za neke učenike kros je veoma traumatičan. Ovo su reči jednog učenika: „Mislio sam da su mi pluća ispala negde uz put, a da mišići na nogama više nikad neće prestati da me bole” (Fizička kultura, 1986).

Letovanje – Organizuju se za vreme letnjeg raspusta u trajanju od najmanje sedam dana i obuhvataju period boravka u prirodi sa organizovanim obrazovnim i sportsko-rekreativnim aktivnostima. U prirodi ima dosta sportsko-rekreativnih sadržaja gde se učenici prijavljuju prema interesovanjima i sklonostima. Ovaj oblik rada veoma je sličan logorovanju, gde boravak ne mora isključivo biti u

prirodi, nego može biti i u urbanim sredinama (odmarališta i letovališta sa kompletnom infrastrukturom i mnogo većim komforom). Na letovanju postoje razne sportsko-rekreativne aktivnosti za učenike (surfovanje na vodi, plivanje, pešačenje, organizovanje raznih sportskih igara i dr.). U školama su letovanja češća od logorovanja. Učenici biraju aktivnosti koje im se nude, nema požarstva i dežurstva kao na logorovanju. Na letovanju učenici usklađuju sopstvene želje i interesovanja sa željama i interesovanjima drugih, a naročito sa postojećim okolnostima. Učenici koji su neplivači imaju mogućnost da nauče vještinu plivanja.

Zimovanje – Zima nudi niz različitih načina da se učenici zabave, nadmeću i fizički aktiviraju. Ovaj oblik rada u prirodi realizuje se najčešće u toku zimskog raspusta. Organizuju se obično u trajanju od 7 dana. Boravak i viščasovna aktivnost na čistom hladnom vazduhu izuzetno povoljno deluju na ljudski organizam. Učenje vještine skijanja glavni je program na skijanju, ali i učenje drugih aktivnosti za koje postoje uslovi. Aktivnosti na skijanju obuhvataju obuku skijanja, kraće izlete sa pešačenjem, sankanje, klizanje i dr. U aktivnostima poput zimovanja učestvuju manje učenika iz razloga ekonomske prirode (skupe usluge korišćenja ski-liftova, ski-opreme i boravka u ski-centrima).

U poređenju sa logorovanjem, zimovanja su manje komplikovana po pitanju organizacije, zbog toga što su smeštaj i ishrana u nadležnosti davaoca usluga koje se plaćaju. Ipak, organizacija skijanja i dalje predstavlja složen i odgovoran zadatak, koji podrazumeva maksimalnu ozbiljnost i pripremu svih subjekata koji učestvuju u njegovoj realizaciji (učenici, nastavnici, roditelji).

Organizaciju zimovanja možemo podeliti na tri dela:

- pripreme koje se odvijaju pre odlaska na zimovanje;
- organizacija života i rada na zimovanju;
- poslovi nakon završetka zimovanja.

Aktiv nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja podnosi nastavničkom veću škole razređen program zimovanja. Potrebno je, nakon toga, da se taj program usvoji. Ako se program usvoji, on ulazi u godišnji program rada škole za tekuću godinu i realizuje se za vreme zimskog raspusta. Nabavku i izbor opreme treba uraditi blagovremeno, u skladu sa kriterijumima kvaliteta i cene. Nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja pomažu učenicima i roditeljima u izboru zimske opreme. Oni ih upućuju u specijalizovane prodavnice sportske opreme ili na sajmove zimske opreme. Opšta fizička priprema učenika igra veoma važnu ulogu. Nju realizuje nastavnik na časovima fizičkog

i zdravstvenog vaspitanja, u okviru školskih sekcija i drugo. Slobodno vreme na skijanju učenici mogu provesti u čitanju knjiga, druženju, igranju društvenih igara, gledanju televizije i dr.

Logorovanja –Logorovanje predstavlja višednevni organizovani boravak u prirodi sa smeštajem u šatorima ili drugim improvizovanim terenskim objektima. Sinonim ovom terminu u našem jeziku je „kampovanje”. Letnja logorovanja se češće organizuju, ali u nekim oblastima, ređe, organizuju se i zimska logorovanja. Jedno je sigurno, od logorovanja deca i omladina, a zatim društvo, može da ima neprocenjive koristi. Sve aktivnosti predviđene logorovanjem su od praktične koristi, pre svega da bi se pojedinci i grupe navikli na život i delovanje u prirodi.

Prilikom izbora odgovarajućeg mesta za logorovanje, treba voditi računa da je mesto suvo, blago nagnuto, zaštićeno od vetra, da ima drveća ili da je pored šume i da je daleko od močvara (Narodne novine, 1992). Poželjno je da se u blizini nalazi pijaća voda (reka, jezero, izvor). U planinskim predelima mora se voditi računa o odronjavanju stena i snežnih lavina. Postoji više podela logorovanja: prema polu; prema uzrastu; prema lokaciji izvođenja; prema dužini trajanja; prema broju učenika; prema smeštaju; prema stalnosti; prema pripadnosti članstvu; prema osnovnom programu. Šator na logorovanju se okreće tako da je svojom najmanjom površinom okrenut prema pravcu iz kojeg duva vetar, a ulaz šatora na suprotnu stranu. Izviđačke i skautske organizacije jos uvek slede tradiciju logorovanja. Dominantna vrsta aktivnosti su *fizičke*, najčešće u kombinaciji sa sportsko-rekreativnim aktivnostima drugih vaspitno-obrazovnih područja.

Karakteristike procesa logorovanja:

- privremeni boravak učenika u prirodi (od 7 ili više dana);
- organizovani nastavni rad sa unapred određenim ciljem;
- grupni boravak u prirodi u nestandardnim uslovima stanovanja;
- najčešće je organizovano leti, a ređe ostalim godišnjim dobima.

Upoznavanje sa prirodnim okruženjem – terenom podrazumeva da se dolazi do svih informacija i saznanja potrebnih za organizaciju edukativnog kampa. Aktiv nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, zadužen od strane škole za organizaciju i sprovođenje logorovanja, pristupa realizaciji ovog programskog sadržaja već od početka školske godine. Detaljno razrađen plan treba na jednoj od sednica da odobri nastavničko veće škole. Po usvajanju plana za logorovanje, ono se uvršćuje u program rada škole za tekuću godinu. Na logorovanju se odvijaju razne sportsko-

rekreativne aktivnosti koje obuhvataju i aktivnosti na i pod vodom (pecanje, ronjenje, plivanje, skijanje na vodi, veslanje).

Primer dnevnog rada na logorovanju (Bokan, 1985):

7,00-8,00	ustajanje, jutranje vežbe, umivanje, uređenje šatora
8,00	doručak
8,00-9,00	slobodno vreme
9,00-12,00	obavezne aktivnosti (sunčanje, kupanje, izleti, plivanje, sportske aktivnosti)
12,30-13,30	ručak
14,00-15,30	obavezan popodnevni odmor
15,30-18,00	slobodne sportske i kulturno-zabavne aktivnosti (kupanje, plivanje, izleti i sl.)
19,00	večera
19,30-21,00	slobodno vreme
21,00-22,00	kulturno zabavne aktivnosti (igranke, logorske vatre i sl.)
22,00	spavanje

2.3 Mesto i uloga vančasovnih aktivnosti u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja

U našem obrazovnom sistemu fizičko i zdravstveno vaspitanje jedan je od najkompleksnijih predmeta. Prema aktuelnim preporukama više zdravstvenih organizacija, povećana fizička aktivnost u školskom uzrastu direktno je povezana sa kratkoročnim i dugoročnim benefitima za zdravlje u fizičkom, emocionalnom, socijalnom i kognitivnom domenu (Fežbanje i zdravlje, 2008). Ni jedan drugi predmet ne može da deluje istovremeno na sva tri domena razvoja učenika (fizički, kognitivni i afektivni), kao što to može nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Činjenice neosporno pokazuju da se realizacija nastave iz predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje odvija u najviše organizacionih oblika rada od svih školskih predmeta. U skladu sa uputstvom za didaktičko-metodičko ostvarivanje programa nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, ista se zasniva na jedinstvu nastavnih i vannastavnih organizacionih oblika rada, kao osnovne pretpostavke za ostvarivanje cilja kroz dostizanje ishoda i standarda ovog vaspitno-obrazovnog područja. Prema propisanim, nacionalnim planovima i programima za predmet fizičko i zdravstveno vaspitanje u osnovnim školama, realizacija nastave predviđena je kroz obavezne organizacione oblike rada i ostale oblike rada.

U obavezne organizacione oblike rada spadaju: časovi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i obavezne fizičke aktivnosti učenika (peti i šesti razred). U ostale oblike rada spadaju *vančasovne aktivnosti* koje smo naveli i definisali u prethodnom poglavlju i koje predstavljaju i temu ovog rada. Vančasovne aktivnosti su usmerene na sve učenike, ali predstavljaju i preduslov za izgrađen i razrađen sistem selekcije talentovanih mladih osoba za bavljenje sportom, kao i efikasnu polugu kojom školski sistem može inkluzivno delovati, a zatim i obezbediti uslove za bolji kvalitet života osoba sa invaliditetom i smetnjama u razvoju, kroz učešće u prilagođenim programima fizičkog vežbanja, van redovne nastave.

Vančasovne aktivnosti čine važan i nezamenjiv segment u radu svake škole, i predstavljaju važno iskustvo za svakog učenika. Koristi od vančasovnih aktivnosti u osnovnoj školi su mnogobrojne - i za učenike i za nastavnike, za školu, roditelje i zajednicu. Između ostalog, vančasovne aktivnosti omogućavaju prepoznavanje sklonosti i interesovanja učenika, mnogo pre nego u nastavnom procesu. Mogućnost izbora predstavlja korak ka slobodi izražavanja u skladu sa mogućnostima i afinitetima. Da li će to biti gluma, ples, otkrivanje pojedinosti o prirodi, istraživanja i naučni eksperimenti, sport ili poezija, manje je važno. Važnije je da učenici proširuju svoje vidike, istovremeno bogateći svoj

socijalni i emocionalni svet. U narednom delu ovog poglavlja analiziraćemo mesto i ulogu vančasovnih aktivnosti u programima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu, njihov razvoj i promene kroz vremenski period od 1984. do 2022. godine. Akcenat će biti na najnovijem programu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu, odnosno programu iz 2017. godine.

U programu iz **1984.** godine ciljevi i zadaci fizičkog i zdravstvenog vaspitanja realizuju se pomoću sledećih vančasovnih aktivnosti:

- Izleta;
- Slobodnih aktivnosti;
- Školskih i drugih sportskih takmičenja;
- Logorovanja;
- Zimovanja;
- Priredaba i drugih društvenih delatnosti škole na planu fizičke kulture.

Sredinom 1984. godine Prosvetni savet Srbije usvojio je ZAJEDNIČKI PLAN I PROGRAM VASPITNO-OBRAZOVNOG RADA U OSNOVNOJ ŠKOLI. U planu i programu osnovnih škola predmet je nosio naziv *fizičko i zdravstveno vaspitanje*. Kao što je napomenuto u prethodnim poglavljima, program iz 1984. godine je najsveobuhvatniji program po pitanju tematskih područja. Fizičko i zdravstveno vaspitanje realizuje se sa tri časa nedeljno od prvog do trećeg razreda (108 časova godišnje), od četvrtog do sedmog razreda sa po dva časa nedeljno (72 časova godišnje), dok se u osmom razredu realizovalo sa 70 časova godišnje. Časovi predmeta fizičkog i zdravstveno vaspitanje realizovali su se kroz redovan raspored časova, dok se čas obaveznih sportskih aktivnosti učenika mogao realizovati kao pretčas, u suprotnoj smeni ili posle održane nastave. Program je bio na snazi punih 6 godina.

U programu iz **1990.** godine ciljevi i zadaci fizičkog i zdravstvenog vaspitanja realizuju se pomoću sledećih vančasovnih aktivnosti:

- Izleta sa pešačenjem i posebnim zadacima;
- Sportskih i školskih takmičenja;
- Logorovanja;
- Zimovanja;
- Korektivno-pedagoškog rada;
- Dana sporta;

- Dodatnog obrazovno-vaspitnog rada.

U programu iz 1990. izbačena je reč „zdravstveno“ pa je predmet nosio ime *fizičko vaspitanje*. U ovom programu veoma važno mesto zauzimaju oblici rada pod nazivom vančasovne aktivnosti. Plan je utvrdio za fizičko vaspitanje od prvog do trećeg razreda tri časa nedeljno (114 časova godišnje), od četvrtog do sedmog razreda dva časa nedeljno (76 časova godišnje) i 68 časova godišnje za osmi razred. Ostalim aktivnostima moguće je bilo uvećati obim časova u okviru 5 časova gde su se organizovali dopunski rad, slobodne aktivnosti učenika, dodatni rad, jezik naroda, izborni predmet (strani jezik). Promene u nastavnom planu koje su se tada desile, a odnose se na izbacivanje teorijskog obrazovanja i idejno-vaspitnog rada, po mišljenju mnogih autora, doprinele su padu kvaliteta nastave fizičkog vaspitanja.

U programu iz **2004.** godine ciljevi i zadaci fizičkog i zdravstvenog vaspitanja realizuju se pomoću sledećih vančasovnih aktivnosti:

- Izleta;
- Kroseva;
- Slobodnih aktivnosti;
- Korektivno-pedagoškog rada;
- Sportskih i školskih takmičenja;
- Logorovanja;
- Zimovanja;
- Dana sporta.

Četrnaest godina kasnije, tačnije 2004. godine uvodi se novi program. U ovom periodu su postojala dva predmeta: predmet pod nazivom *fizičko vaspitanje – izabrani sport*, i predmet pod nazivom *fizičko vaspitanje*. Program fizičkog vaspitanja pretpostavlja da se kroz razvijanje fizičkih sposobnosti i sticanja mnoštva raznovrsnih znanja i umenja učenici osposobljavaju za zadovoljavanje individualnih potreba i sklonosti za korišćenje fizičkog vežbanja u svakodnevnom životu. Uvođenjem ovog programa fizičko vaspitanje realizovalo se sa tri časa nedeljno do četvrtog razreda, a od četvrtog do osmog razreda sa po dva časa nedeljno i jednim časom kroz predmet izabrani sport. Izabrani sport ostvaruje se od petog razreda i učenici su mogli da izaberu sport koji su upražnjavali ranije ili potpuno

novi sport, odnosno sport za koji se do tada nisu opredeljivali. Učenici su dobili brojčane ocene i za jedan i za drugi predmet (izabrani sport).

Školske **2017/2018.** godine donet je najnovniji program za osnovnu školu. Ponovo se koristi naziv predmeta „**Fizičko i zdravstveno vaspitanje**”, kao u programu iz 1984. godine. Možemo zaključiti da se naziv predmeta vratio na početak i samim tim se ukida predmet Fizičko vaspitanje – izabrani sport. Ovaj naziv se i danas koristi u osnovnim školama i gimnazijama u Srbiji. Od prvog do četvrtog razreda program se realizuje sa tri časa, od petog do osmog razreda sa dva časa nedeljno. *Obavezne fizičke aktivnosti* (u petom i šestom razredu) organizuju se u okviru redovnog rasporeda ili prema posebnom rasporedu u skladu sa prostornim mogućnostima škole i potrebama učenika u trajanju od 1,5 čas nedeljno. Plan rada ovih aktivnosti je sastavni je deo planiranja u fizičkom i zdravstvenom vaspitanju.

U programu iz **2017.** godine koji se danas primenjuje, ciljevi i **ishodi** fizičkog i zdravstvenog vaspitanja realizuju se pomoću sledećih vančasovnih aktivnosti:

- Nedelje školskog sporta;
- Školskih i vanškolskih takmičenja;
- Korektivno-pedagoškog rada;
- Slobodnih aktivnosti – sekcija;
- Aktivnosti u prirodi (krosevi, zimovanje, letovanje – kampovi).

Nedelja školskog sporta – prvi put se ovaj termin koristi u Programu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja iz 2017. godine. Nedelja školskog sporta obuhvata: takmičenja u sportskim disciplinama prilagođenim uzrastu i mogućnostima učenika; kulturne manifestacije sa ciljem promocije fizičkog vežbanja, sporta i zdravlja (folklor, ples, likovne i druge izložbe, muzičko-sportske radionice...); đачke tribine i radionice (o zdravlju, istoriji fizičke kulture, sportu rekreaciji, posledicama nasilja u sportu, „ferpleju“ i dr.). Plan i program Nedelje školskog sporta sačinjava Stručno veće Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u saradnji sa drugim stručnim većima (likovne kulture, muzičke kulture, istorije, informatike...) i stručnim saradnicima u školi.

Školska takmičenja – pojavljuju se u svim programima od 1984. do 2022. godine. Njihov plan ulazi u godišnji plan rada škole. Mogu se organizovati u toku cele godine i ne moraju da budu u nekom od sportova predviđenim programom fizičkog vaspitanja. Takmičenja zahtevaju ne samo trud

oko pripremanja učenika, već i veliko vremensko angažovanje u njihovoj realizaciji. Odvođenje učenika na takmičenja i vreme koje se provodi na samom takmičenju. Školska takmičenja zadovoljavaju potrebe učenika za dokazivanjem i manifestovanjem sopstvenih vrednosti. Ona mogu da doprinesu evidentiranju i otkrivanju talentovanih učenika za bavljenje sportom. Školska takmičenja su u principu masovnog karaktera, pogotovu u prvom i drugom stepenu takmičenja (između razreda iste škole ili više škola jednoga grada ili opštine).

Korektivno-pedagoški rad – od 1990. godine pojavljuje se u programima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Organizuje se sa učenicima smanjenjih fizičkih sposobnosti, oslabljenog zdravlja, sa telesnim deformitetima i lošim držanjem tela. Program, koji je primeran zdravstvenom stanju učenika, sačinjavaju nastavnik i lekar-specijalista. Na taj način praktično nema učenika koji su oslobođeni nastave fizičkog vaspitanja, već se njihovo vežbanje prilagođava individualnim mogućnostima. Rad se odvija u grupama do 15 učenika istog uzrasta i iste etiologije poremećaja. Sadržaj programa vežbanja se određuje individualno na osnovu nalaza lekara koji je izvršio pregled učenika. Za učenike koji imaju poteškoće u savladavanju gradiva i učenike sa smanjenim fizičkim sposobnostima organizuje se *dopunska nastava* koja podrazumeva savladavanje onih obaveznih programskih sadržaja, koje učenici nisu uspeli da savladaju na redovnoj nastavi, kao i razvijanje njihovih fizičkih sposobnosti.

Sekcija – pojavljuje se prvi put u programu iz 2017. godine. Školske sekcije za fizičku kulturu su najsystematičniji oblik organizovanja učenika, za bavljenjem vežbanjem u sportu i okviru škole. Programom je predviđeno da se rad kroz sekcije sa učenicima obavlja jednom nedeljno, što orijentaciono iznosi od 30-35 časova. Ukoliko je neophodno, sekcije se mogu formirati prema polu učenika. Učenik se u svakom trenutku može uključiti u rad sekcije. Obično jedan nastavnik rukovodi sa jednom ili eventualno dvema sekcijama. Sportske sekcije se po pravilu organizuju za sve učenike koji ispoljavaju posebnu sklonost i interesovanje za određene sportove što čini jednu od osnovnih razlika u odnosu na čas fizičkog vaspitanja - Izabrani sport. Za rad sportskih sekcija takođe se predviđa plan i program rada. Svako učestvovanje učenika u slobodnim vančasovnim fizičkim aktivnostima je potrebno posebno vrednovati (Dan izazova, Dan sporta, Biciklijada...). Sportske sekcije, kao organizaciona forma, mogu da predstavljaju vrstu selekcije učenika u nekom sportu jer nastavnik ima više mogućnosti da utiče na razvoj specifičnih svojstava učenika, a koja su važna u datom sportu. Struktura i sadržaj sekcija takođe se nisu menjali do danas. Višnjić (2019) je sproveo istraživanje o radu školskih sekcija koje će biti detaljnije opisano u narednom poglavlju.

Izleti – pojavljuju se u svim programima od 1984. do 2022. godine. Izleti su jako popularan oblik vančasovnih aktivnosti, naročito kod osnovaca. Kao neko ko je organizovao izlete za učenike osnovnih škola, smatram da je veoma važna njihova redovna i što bolja organizacija. U programu iz 2017. godine izleti spadaju u oblast „Aktivnosti u prirodi”. Interesantno je da u Programima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za peti i šesti razred nisu navedeni izleti u delu „Aktivnosti u prirodi“, sem u delu vezanom za zimovanje gde su predloženi kraći izleti pešačenjem il na sankama, dok su u Programima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za sedmi i osmi razred navedeni izleti sa pešačenjem od 7 km i 10 - 12 km. Može se pretpostaviti da su izleti iz petog i šestog razreda izostavljeni greškom u pisanju programa ili su autori programa smatrali da nije neophodno posebno naglašavati izlet i njegovu dužinu u ova dva razreda, već da se izlet podrazumeva kao jedna od aktivnosti koja se sprovodi u prirodi. Ono što se značajno nije menjalo od 1984. godine pa do danas su struktura i sadržaj izleta.

Letovanja – ovaj termin prethodno je bio objašnjen sa vančaovnim aktivnostima „logorovanje i zimovanje“. Prvi put se pominje kao zaseban termin u programu iz 2017. godine pod nazivom „Aktivnosti u prirodi“. Organizuje se najmanje u trajanju od 7 dana i za vreme letnjeg raspusta. Obuhvata boravak u prirodi sa organizovanim obrazovnim i sportsko-rekreativnim aktivnostima. Sam program koji se realizuje, nije toliko obavezujući kao na logorovanju. Nema dežurstava, pomoći u kuhinji, požarstva, učenici biraju aktivnosti koje im se nude. Obavezno je da deca koja su neplivači, nauče veštinu plivanja ako za to već imaju realnu šansu. U prirodi ima dosta sportsko-rekreativnih sadržaja gde se učenici prijavljuju prema interesu i sklonostima.

Logorovanja – pojavljuju se u svim programima od 1984. godine. U programu iz 2017. godine, logorovanja su opisana u vančasovnim aktivnostima pod nazivom „Aktivnosti u prirodi“. Organizuju se u trajanju od najmanje 7 dana. „Logorovanja su oblik nastavnog rada, koji se ogleda u dužem boravku u prirodi sa noćivanjem pod šatorima, a takođe i kolibama od granja“ (Leskošek, 1971). Osim letnjih logorovanja, koja se najčešće organizuju, u nekim oblastima, ali ređe, organizuju se i zimska logorovanja. Tradiciju logorovanja još uvek slede izviđačke i skautske organizacije. Osobe lišene mogućnosti da dožive logorovanje, bez obzira da li bi ta iskustva bila pozitivna ili negativna, siromašnije su za jedan životni događaj.

Zimovanja – pojavljuju se u svim programima od 1984. godine. U programu iz 2017. godine, zimovanja su opisana u vančasovnim aktivnostima pod nazivom „Aktivnosti u prirodi“. Svaki učenik bi trebalo da po jednom u toku osnovne škole boravi na zimovanju. Glavni program na skijanju jeste

učenje vještine skijanja, ali i drugih zimskih aktivnosti za koje postoje uslovi. Realizuju se za vreme zimskog raspusta, obično u trajanju od 7 dana.

Zimovanje i logorovanje su posebni oblici socijalizacije ličnosti i pravo mesto za pozitivne vaspitne uticaje. Imaju veoma važan vaspitni uticaj. Kolektivan boravak zahteva i poseban način života i rada, prema unapred dogovorenim pravilima, i neprestrano usklađivanje sopstvenih želja i interesa sa željama i interesima drugih, a naročito sa postojećim okolnostima.

Kros – ovaj termin prvi put se pojavljuje u programu iz 1990. godine. U kojoj meri će pripreme za kros i sam kros uspeti u najvećoj meri zavisi od jedinstvenog delovanja aktiva nastavnika fizičkog vaspitanja i svakog nastavnika pojedinačno. Kros je dobra prilika da se otkriju talenti za trčanje, koji bi se ako na to pristanu oni i njihovi roditelji uključili u bavljenje atletikom. Priprema za kros se vrši razvojem izdržljivosti na samim časovima, ali i osposobljavanjem učenika da i sami trčanjem i hodanjem van časova fizičkog vaspitanja izgrađuju viši nivo izdržljivosti. Aktiv nastavnika utvrđuje mesto održavanja i dužinu staze, kao i celokupnu organizaciju. Struktura i sadržaj krosa nije se menjala do danas. Profesor Višnjić sproveo je i istraživanje vezano za školski kros, koje će takođe biti detaljnije objašnjeno u narednom poglavlju.

Slobodne aktivnosti – termin koji se koristio do 2017. godine. Nakon toga uveden je novi termin pod nazivom „sekcija“. Organizovale su se najmanje jednom nedeljno. Kod ovih aktivnosti nastavnik fizičkog i zdravstvenog vaspitanja imao je veoma važnu ulogu u sprovođenju istih. Uvođenjem termina „slobodne aktivnosti“ želelo se ukazati na osnovnu dimenziju (slobodnog opredeljivanja za ove aktivnosti), što je bilo u funkciji liberalizacije škole i nastavnog programa. O „slobodnom vremenu“ kod nas, više se govorilo iz pedagoškog, nego iz sociološkog aspekta, više kao o vaspitnom problemu rada sa decom i omladinom.

Priredbe i druge društvene delatnosti škole na planu fizičke kulture – ovaj termin isključivo se upotrebljavao do 1990. godine. Nakon toga uvodi se novi termin pod nazivom „Dani sporta“. Škola organizuje priredbe i učestvuje na njima izvan škole, kako bi u javnosti prikazala svoja dostignuća na ovom polju (Dan mladosti, dan škole, smotre, javni nastupi, javni prikazi škole i sl.). Da bi javna manifestacija uspela potrebno je na vreme, uputiti pozive roditeljima učenika, jednom broju učenika škole, građanima izvan škole i kolegama iz kolektiva. Za ovakve događaje naročito je važno primerno ozvučenje i pripremanje prostora za posmatrače. Sadržaji vežbanja mogu biti gotovo svi elementi programa fizičkog vaspitanja, ali je svakako vrednije primeniti i neka druga vežbanja, čiji je stepen teškoće ekvivalentan, onim, programskim. Često se ovaj termin povezuje sa *Nedeljom*

školskog sporta, i smatra se da su prethodili i imale veliki uticaj na njen nastanak u kojoj nema Dana mladosti, socijalizma i dr.

Vančasovne aktivnosti, zajedno sa redovnim časovima, treba da čine nerazdvojno dijalektičko jedinstvo. Zbog toga je važno decu i mlade pravilno podsticati i usmeravati na kvalitetno korišćenje slobodnog vremena, stvarajući povoljne uslove za razvoj njihovih interesa i sklonosti, a škola je idealno mesto za to. Dete dobija podršku u skladu sa svojim mogućnostima, poboljšava svoje kompetencije, druži se sa vršnjacima, kreativno je i otvoreno za saradnju. Važan zadatak nastavnika je ponuditi i osmisliti podsticajan sadržaj aktivnosti, odrediti afinitete učenika te ih otvorenim i fleksibilnim pristupom usmeravati u stvaralačkom izrazu. Program treba uskladiti sa željama učenika, ali i odražavati kulturu životne zajednice. Napredak u sprovođenju i realizaciji ovih aktivnosti moguć je ako su vidljiva trenutna praktična dostignuća, ako se pažnja posveti istraživanju fenomena vančasovnih aktivnosti te na osnovi toga generišu novi teorijski predlozi čija će se uspešnost i praktično proveriti. Budućnost zavisi i od kreativnosti, entuzijazma i profesionalnosti nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, kao i aktivnosti i zainteresovanosti učenika. Promocija vančasovnih aktivnosti treba biti izražajnija, a u školskom sistemu zaslužuju mnogo veću ulogu i značajnije mesto.

Kroz svoj dosadašnji rad u osnovnim školama, primećeno je da učenici vančasovne aktivnosti shvataju kao obavezu, teškoću i gubljenje vremena. Nastavnik fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je taj koji treba da podstakne učenike da što češće učestvuju u ovim, za njih, veoma važnim aktivnostima. Umeća današnjeg nastavnika nisu povezana samo sa njegovim pedagoškim i profesionalnim kompetencijama već su od izuzetnoga značaja i njegova sposobnost u ulozi organizatora različitih slobodnih oblika rada kao i načina prenošenja znanja i umeća. Zahvaljujući njemu učenici otpor koji je postojao na početku potiskuju, i kasnije preobražavaju u vrednost. Pohvale, javni nastupi, medijska promocija, organizovana putovanja – samo su neki od načina kako bi se deca istakla. Nastavnike takođe treba prepoznati i nagraditi za odličan rad. Oni se mogu promovisati u mentore, savetnike, regionalne voditelje vančasovnih aktivnosti, a mogu se angažovati i pri realizaciji različitih predavanja i radionica.

Analiza vančasovnih aktivnosti u pomenutim periodima doprinosi boljem sagledavanju celokupnog razvoja predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje. Izbegavaju se greške u pravljenju nekih budućih planova i programa za učenike osnovnih škola. Pored promene naziva predmeta, ne postoje velike razlike i promene u organizaciji, strukturi i sprovođenju vančasovnih aktivnosti od 1984. godine

pa do danas. Vančasovne aktivnosti moraju biti stalno sprovedene i prisutne u obrazovanju i školovanju svih učenika, jer će u budućnosti ove aktivnosti imati sve više i više prostora, značaja i uticaja na mlade!

3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

U školama veoma često nisu dovoljno zastupljene vančasovne sportske aktivnosti iako one imaju pozitivne efekte na motorički i morfološki status učenika. To ukazuje na potrebu intenzifikacije bavljenja sportom u školi. Postoji veći broj istraživanja koji se odnose na vančasovne aktivnosti. U narednom delu ovog poglavlja biće navedeno i objašnjeno nekoliko istraživanja vezanih za ovu oblast.

Višnjić (2018) je sproveo istraživanje u osnovnim školama o redovnom održavanju krosa. Učenici su popunjavali anonimni upitnik. Iako je u 73% slučajeva dobijen odgovor da je kros u osnovnoj školi održavan redovno, u 19% škola je to rađeno kampanjski – povremeno, a kros nije održavan u 7% škola. U srednjim školama su još lošiji pokazatelji. Sa stanovišta obaveznosti da učenici trče školske kroseve, može se govoriti o lošem stanju. Prema rezultatima istraživanja može se zaključiti da je u pogledu realizacije ove nastavne obaveze prisutan neprihvatljiv liberalizam, pa 53% izjava u osnovnoj školi da nisu svi morali da trče kros – ne služi nas čast naporima škole i nastavnika fizičkog vaspitanja.

Godinu dana kasnije, Višnjić (2019) je sproveo i istraživanje vezano za rad školskih sekcija u osnovnim školama. Nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja popunjavali su anonimni upitnik koji se odnosio na redovnost održavanja školskih sekcija. Rezultati ukazuju na povremeni i nesistematski rad školskih sekcija u osnovnoj školi. Može se pretpostaviti da postoji niz faktora koji utiču na ovakvo stanje: prilike u kojima učenici žive, udaljenost stanovanja učenika od škole, malo slobodnog vremena, prisutnost različitih interesovanja (ne samo za sport) kod omladine, neadekvatni uslovi za rad i sl.

Jakovljević (2015) je sproveo istraživanje u kome je ispitano mišljenje nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja osnovnih škola o košarkaškoj sekciji kao obliku vančasovne aktivnosti učenika. Sprovedena je anketa primenom anketnog lista koji je sadržao četrnaest pitanja koja su se odnosila na: učestalost održavanja sekcije, uslove u kojima se održava, način formiranja sekcije, sadržaj rada i sastav učenika na osnovu uzrasta i košarkaškog iskustva. Većina nastavnika iz ovog uzorka je vodila ili vodi košarkašku sekciju i smatra da ima dovoljno znanja za taj oblik vančasovnih aktivnosti. U odgovorima na pitanje o aktivnom bavljenju sportom 98,04% ispitanika je izjavilo da se bavilo sportom. Na pitanje da li su vodili ili vode košarkašku sekciju, 82,35% ispitanika je odgovorilo

pozitivno. Nastavnici su posvećeni košarci jer se u velikom broju slučajeva održavaju međuodeljenska takmičenja, a i struktura rada na časovima sekcije je ispravna, u skladu sa preporukama. Nastavnici „osećaju“ problem koji se odnosi na nemogućnost svih učenika i učenica da nastupaju za takmičarsku ekipu, te su se u velikom procentu izjasnili da bi trebalo da se organizuje takmičenje samo za one učenike/učenice koji nisu registrovani košarkaši. Na kraju, ovim istraživanjem može se zaključiti da ovakav rad nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u košarkaškoj sekciji ima potencijal da ispuni većinu pedagoških i zdravstvenih funkcija vančasovnih nastavnih aktivnosti, naravno, uz određene dodatne korekcije, pre svega: poboljšavanje uslova rada, eventualno povećavanje broja grupa i uključivanje više učenika koji nisu registrovani košarkaši u takmičarske ekipe. Tada će i vaspitno-obrazovni efekti košarkaške sekcije u školi da budu ispunjeni na najoptimalniji mogući način.

Martinović (2015) je sproveo istraživanje vezano za stavove nastavnika o održavanju logorovanja kao obliku vančasovnih aktivnosti. Pozitivni efekti boravka u prirodi ogledaju se kroz zdravstveno-higijenski, psihosocijalni, sportsko-rekreativni i vaspitno-obrazovni značaj. Cilj ovog istraživanja je bio da se utvrde stavovi nastavnika o logorovanju kao obliku vančasovnih aktivnosti. U istraživanju su učestvovala šezdeset dva nastavnika iz četiri osnovne škole sa teritorije Beograda. Primenjena je metoda neeksperimentalnog istraživanja, gde je kao tehnika korišćena posebno sačinjena anketa. Na osnovu rezultata koji su dobijeni ovim istraživanjem može se izvesti zaključak da je veliki broj ispitanih nastavnika organizovao neki oblik aktivnosti u prirodi, ali samo 1% ispitanika je vodio učenike na logorovanje. Nastavnici, njih 87%, vidi logorovanje kao veoma uticajnu aktivnost na psihofizički razvoj učenika, što predstavlja i praktičnu vrednost ovog rada. Dobijeni rezultati upućuju na potrebu za sistemskim, organizovanim boravkom učenika u prirodi u obliku vančasovnih aktivnosti.

Durlak i Weissberg (2017) sprovedli su istraživanje o uticaju vančasovnih aktivnosti na socijalne veštine kod učenika. Anoniman upitnik su popunjavali nastavnici i roditelji. Rezultati su pokazali da je učestvovanje u ovim aktivnostima jako važno sa aspekta socijalnih veština učenika. Putem individualnih i zajedničkih aktivnosti učenici stiču znanja, razvijaju svoje sposobnosti, postaju kreativni i inovativni. Ove aktivnosti obezbeđuju svestrano potvrđivanje ličnosti učenika i ostvarivanje njihovog maksimuma, a nastavniku daju mogućnost proširenog obrazovnog uticaja na mlade. Zaključak ovog istraživanja je da učenici koji učestvuju u vančasovnim aktivnostima znatno bolje razumeju i iskazuju osećaje i stavove, uspostavljaju pozitivne interakcije sa okolinom, iskazuju

asertivnost u socijalnim kontaktima, efikasno odgovaraju na vršnjački pritisak i imaju bolji uspeh u školi.

Stojanović (2023) je sproveda istraživanje o mišljenju učenika osnovne škole o vančasovnim aktivnostima u okviru predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje. 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. Učenici su popunjavali anketni upitnik. 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. 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. Na osnovu dobijenih rezultata u ovom istraživanju, 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.

4. CILJ I ZADACI RADA

Cilj rada je ispitati i analizirati učestalost i način sprovođenja vančasovnih aktivnosti u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje u osnovnim školama na teritoriji grada Beograda.

Zadaci rada odnose se na:

- prikupljanje literature;
- sistematizovanje odabranog materijala u odnosu na cilj rada;
- konstruisanje anketnog upitnika u vezi sa vančasovnim aktivnostima učenika;
- prikupljanje podataka putem anketiranja nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja;
- obrada podataka;
- izvođenje zaključaka rada.

5. METODE ISTRAŽIVANJA

5.1 Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činili su nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja osnovnih škola grada Beograda., kojih je ukupno bilo 31, od toga 16 nastavnica i 15 nastavnika. Obuhvaćene su škole sa svih sedamnaest Beogradskih opština. Sa većih opština obuhvaćene su dve do tri osnovne škole. Anketiran je po jedan nastavnik fizičkog i zdravstvenog vaspitanja trideset i jedne osnovne škole što čini oko 15% od ukupnog broja osnovnih škola u Beogradu.

5.2 Uzorak varijabli

Nezavisne varijable

- pol,
- godine radnog staža.

Zavisne varijable

- učestalost i način sprovođenja vančasovnih aktivnosti učenika u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

5.2 Tok i postupci istraživanja

Anketiranje nastavnika izvršeno je tokom februara i marta školske 2023/2024. godine. Nastavnici su anketni upitnik popunjavali onlajn. Vreme popunjavanja upitnika nije bilo ograničeno, a za popunjavanje istog bilo je potrebno oko 5 minuta.

5.3 Instrument merenja

Za potrebe ovog istraživanja konstruisan je anketni upitnik koji je sadržao pitanja otvorenog i zatvorenog tipa. Upitnik je bio namenjen nastavnicima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja (Prilog 1) i sastojao se od 20 pitanja vezanih za opšte informacije (pol, godine staža), kao i od pitanja koja su bila vezana za organizaciju, realizaciju i sadržaj vančasovnih aktivnosti učenika u osnovnim školama. Nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja odgovarali su na koji način i u kojoj meri sprovede vančasovne aktivnosti učenika.

5.4 Statistička obrada podataka

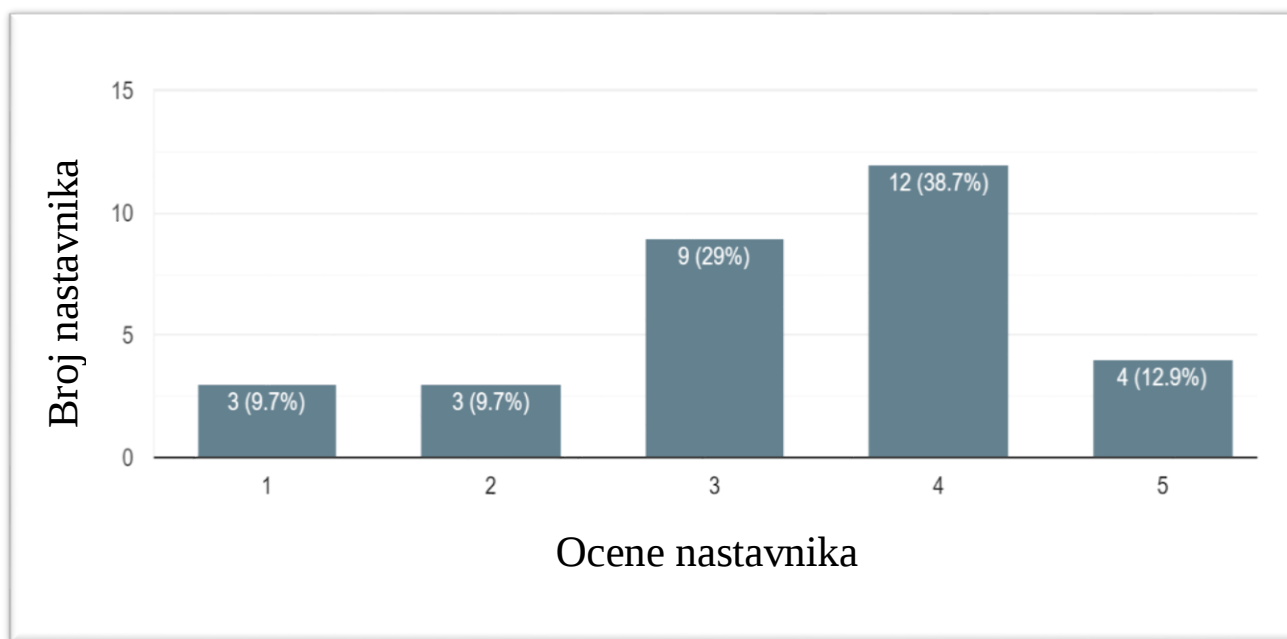
U obradi podataka primenjena je osnovna deskriptivna statistika, a od statistike zaključivanja primenjen je Hi kvadrat kako bi se utvrdile razlike u odnosu na pol i radni staž kada su u pitanju odgovori nastavnika. Za obradu podataka u ovom istraživanju korišćen je statistički paket IBM SPSS 21.0.

6. REZULTATI I DISKUSIJA

Na osnovu analiziranih podataka došlo se do određenih rezultata koji su u ovom poglavlju i daljem tekstu analizirani i prikazani grafički i tabelarno. U toku ovog istraživanja ispitan je 31 nastavnik fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, odnosno 15 (48.4%) nastavnika i 16 (51.6%) nastavnica.

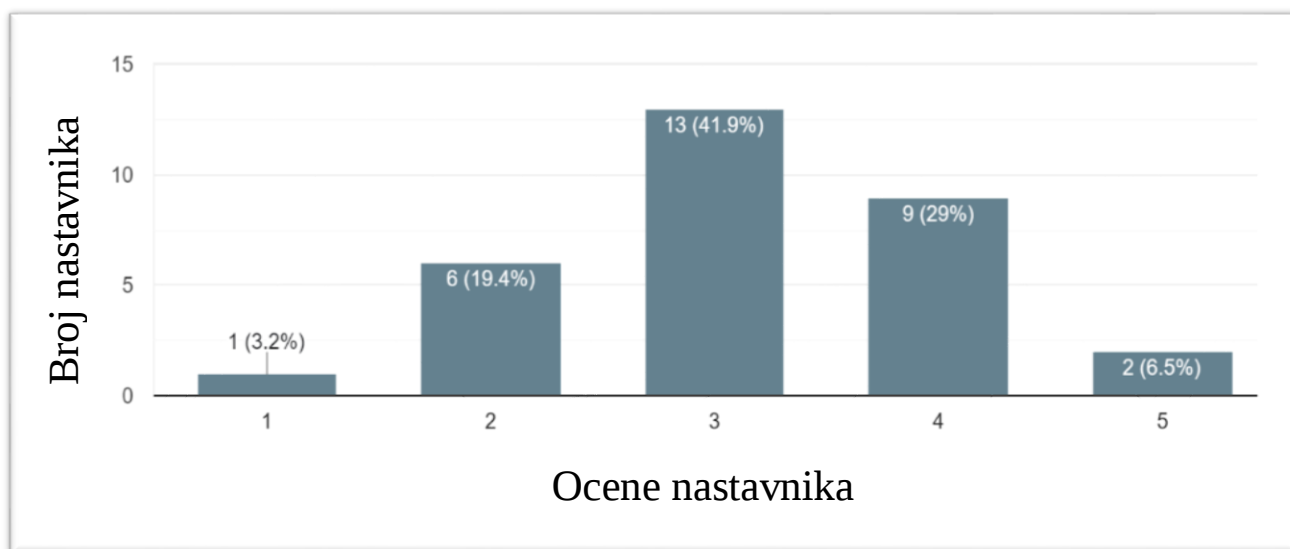
Posmatrajući uzorak ispitanika u odnosu na starosno doba i radni staž, može se konstatovati da je najviše nastavnika (51.6%) koji imaju između 41 i 50 godina, odnosno od 11 do 20 godina radnog staža. Nastavnici (25.8%) koji imaju između 51 i 60 godina, a samim tim i duži radni staž, odgovarali su sa više pažnje i dosta detaljnije kada je reč o otvorenim pitanjima. Na ovaj način verovatno su hteli da prenesu što realniju trenutnu situaciju u osnovnim školama, kada je reč o fizičkom i zdravstvenom vaspitanju.

Pitanja o higijeni prostora, opremljenosti fiskulturne sale i sportskih školskih otvorenih terena, bezbednosti učenika, bila su formulisana tako da su nastavnici mogli da odaberu jedan od ponuđenih odgovora, odnosno ocena (1 – nedovoljno, 2 – slabo, 3 – dobro, 4 – veoma dobro, 5 – odlično) na svako od ovih pitanja. Na Grafikonu 1 prikazani su rezultati vezani za opremljenost fiskulturne sale (sprave, rekviziti) u školama. U najvećem procentu (38.7%) nastavnici su odgovorili da je fiskulturna sala u njihovoj školi opremljena veoma dobro, dok je troje (9.7%) nastavnika odgovorilo da je fiskulturna sala opremljena nedovoljno, a u istom procentu škola (9.7%) i sala je slabo opremljena. U 9 škola (29%) sala je opremljena dobro. Kada je reč o odlično opremljenoj fiskulturnoj sali sa aspekta sprava i rekvizita, to je slučaj samo u četiri škole (12.9%). Iz prethodnog navedenog, oko 68% nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja odgovorilo je da ima solidno opremljenu fiskulturnu salu. Istraživanje koje je Sekretarijat za obrazovanje i dečju zaštitu sproveo 2022. godine na teritoriji grada Beograda, pokazalo se da od ukupno 202 osnovne škole, 21 škola nema fiskulturnu salu, što je oko 10% od ukupnog broja škola (Dragaš, 2022). Nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za učenike u ovim školama realizuje se na bazenima, sportskim centrima, balon-salama ili u najbližim školama koje imaju fiskulturnu salu i slobodne termine. Veoma je važno da sve škole imaju svoju opremljenu fiskulturnu salu, jer je to osnova za rešavanje ciljeva i zadataka nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.



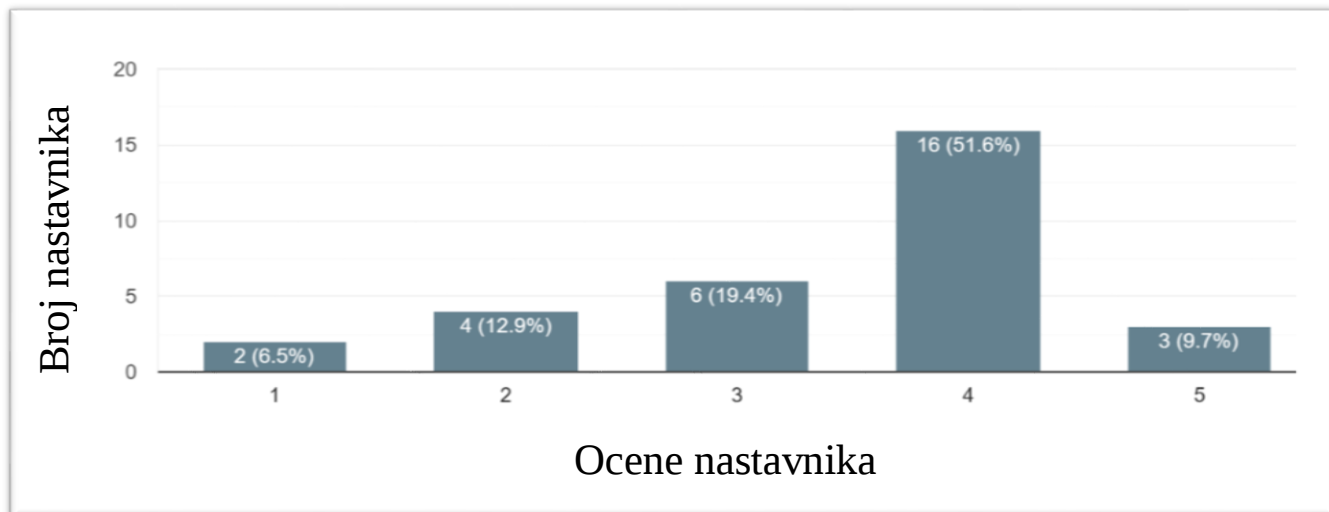
Grafikon 1. Opremljenost fiskulturne sale

Kada je u pitanju opremljenost sportskih školskih terena na otvorenom, rezultati su sledeći (Grafikon 2): 13 nastavnika (41.9%) je odgovorilo da su sportski školski tereni opremljeni dobro, odnosno 9 nastavnika (29%) je odgovorilo sa veoma dobro. Svega 6.5% ispitanika ima odlično opremljene školske terene u kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, dok je 6 nastavnika (19.4%) odgovorilo da su školski tereni slabo opremljeni. Jedna škola uopšte nema sportske školske terene na otvorenom, što je nedopustivo i razočaravajuće.



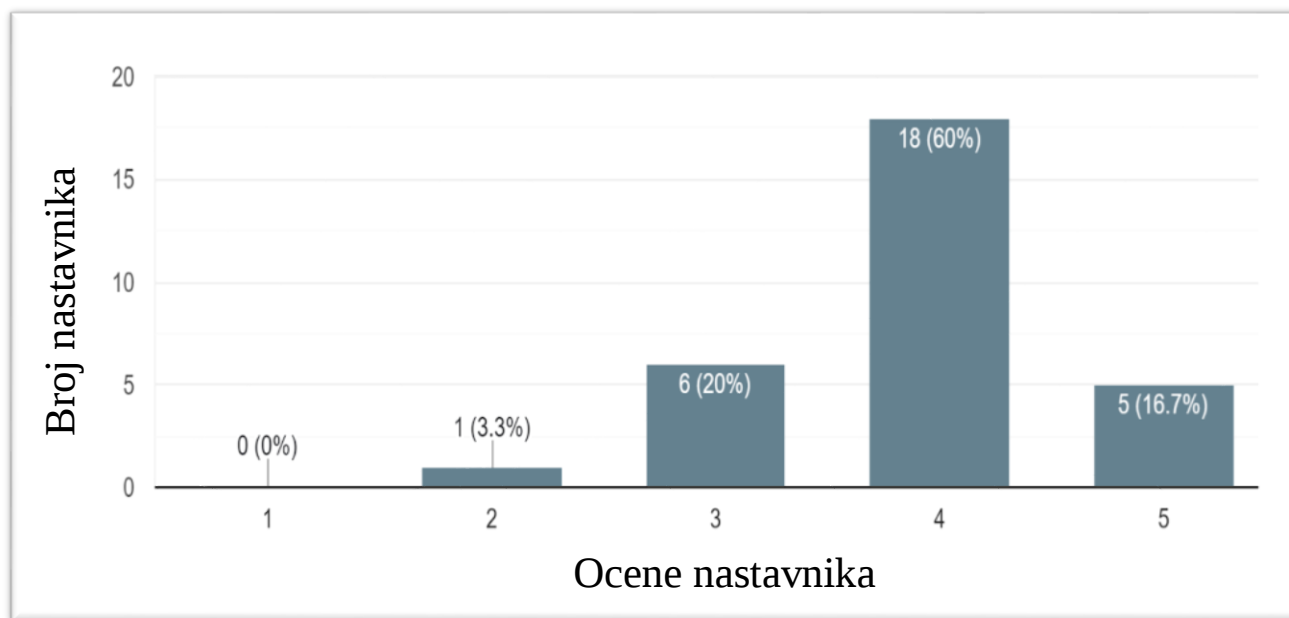
Grafikon 2. – Opremljenost sportskih školskih terena na otvorenom

Kada je u pitanju higijena svih prostora u kome se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja (Grafikon 3), 9.7% ispitanika je odgovorilo da je higijena prostora u kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u njihovoj školi na odličnom nivou. Šesnaest nastavnika (51.6%) je odgovorilo da je u njihovoj školi veoma dobra higijena prostora u kome se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, kao i šest nastavnika (19,4%) koji takođe smatraju da je higijena u njihovoj školi dobra. Samo u dve škole (6.5%) higijena je ocenjena kao nedovoljno dobra, a u četiri škole (12.9%) kao slaba ili loša. Veoma je važno održavanje higijene u sali, kao i učenje učenika o održavanju lične higijene i higijene školskih prostora!



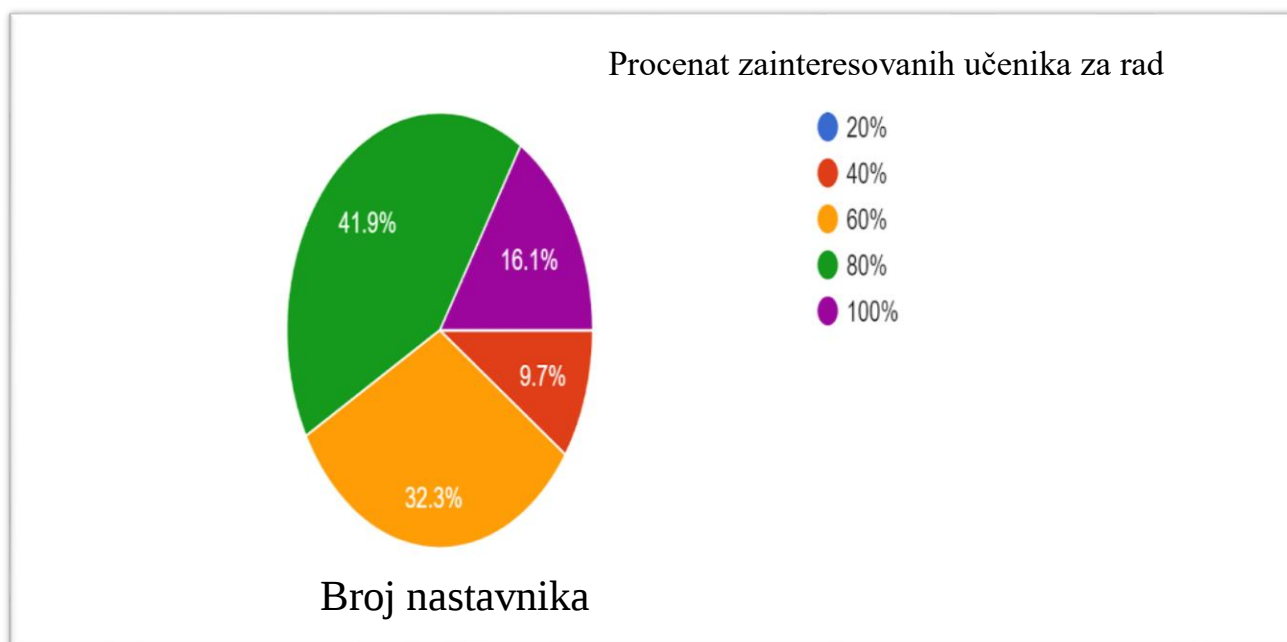
Grafikon 3. – Higijena prostora

Bezbednost učenika i nastavnika u školi je izuzetno važna, a naročito kada je reč o njihovoj bezbednosti u prostorijama gde se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Nezapamćena tragedija koja je se desila u maju prošle godine (2023) u beogradskoj osnovnoj školi „Vladislav Ribnikar”, duboko je potresla svakog od nas. Od tada je mnogo pitanja za čitavo društvo vezanih za bezbednost učenika i nastavnika i da li je tragedija mogla da se izbegne. Učenik na času fizičkog i zdravstvenog vaspitanja dolazi u kontakt sa različitim spravama, pa je veoma važno povećati njegovu bezbednost kako bi se očuvalo zdravlje učenika, kao i sprečavanje povreda. Na Grafikonu 4 prikazani su sledeći rezultati kada je reč o nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Osamnaest nastavnika (60%) je odgovorilo da je bezbednost u njihovoj školi veoma dobra, a njih pet (16.7%) je bezbednost ocenilo sa najvećom ocenom. Najnižu ocenu o bezbednosti nije dao ni jedan nastavnik, dok je svega jedan nastavnik (3.3%) ocenio sa ocenom dva, odnosno da bezbednost nije na zadovoljavajućem nivou. U 6 škola (20%) bezbednost je ocenjena kao dobra, odnosno ocenom tri. Bezbednost u školama je izuzetno važno pitanje imajući u vidu da školska bezbednost igra presudnu ulogu u podršci intelektualnom, socijalnom, fizičkom i emocionalnom rastu i razvoju učenika. Zaštićeno okruženje, omogućava učenicima da uče i komuniciraju jedni sa drugima bez straha od potencijalnih rizika, što dalje povlači da prosvetni radnici treba redovno da procenjuju i poboljšavaju svoj bezbednosni pristup. Pored školskog čuvara, u cilju poboljšanja školske bezbednosti mogu pomoći i instalacije bezbednosnih sistema, nadzorne kamere, rasveta (osvetljenje u školi), mehanička zaštita (ograde)...



Grafikon 4. – Bezbednost učenika i nastavnika u prostorijama gde se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja

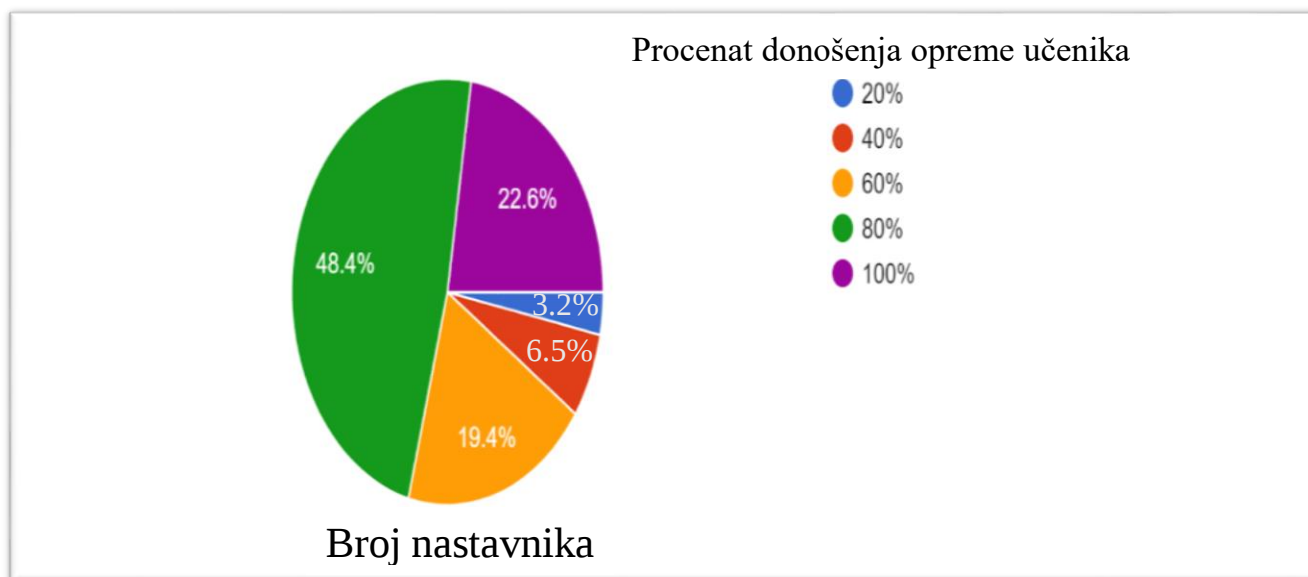
Kada je reč o zainteresovanosti učenika da prisustvuju i budu fizički aktivni na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, nastavnici uglavnom navode da su interesovanja i mogućnosti povezane. Odnosno da su učenici koji su dobri u sportu, zainteresovani i za čas fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Na Grafikonu 5 nastavnici su odgovore davali u procentima, odnosno u kojoj meri su učenici zainteresovani za rad na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Najveći broj nastavnika, tačnije njih 13 (41.9%) odgovorilo je da su učenici zainteresovani 80% za nastavu fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, a njih 10 (32.3%) odgovorilo je da su učenici zainteresovani 60% za rad. Ohrabrujući podatak je da su svi učenici u pet škola (16.1%) zainteresovani za rad, dok je u tri škole (9.7%) zainteresovanost učenika na 40%. U ni jednoj školi učenici nisu zainteresovani za rad manje od 40%.



Grafikon 5. – Zainteresovanost učenika za rad na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja

Za vreme časova fizičkog i zdravstvenog vaspitanja učenici su u obavezi da nose propisanu opremu za fizičko vaspitanje. U suprotnom, njihovo prisustvo neće biti evidentirano. Na Grafikonu 6 prikazani su odgovori nastavnika u procentima o donošenju opreme učenika na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Učenice često znaju da traže opravdanje kako ne bi „pokvarile“ veštačke nokte ili šminku, odnosno kako se ne bi oznojile. „Smara“ ih da vežbaju, a posle nekoliko meseci ili godina plaćaju da bi vežbale – navodi primere iz školske prakse Miroslav Marković, predsednik Srpskog saveza profesora fizičkog vaspitanja i sporta (Sport Mont, 2010). Iz ovog primera često

učenice ne donose opremu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i izbegavaju da učestvuju. Petnaest nastavnika (48.4%) odgovorilo je da učenici donose 80% opremu, a čak njih sedam (22.6%) odgovorilo je da 100% učenika donosi opremu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Ispod 50% donošenja opreme, odgovorilo je troje nastavnika, a njih šest (19.4%) odgovorilo je da učenici donose opremu 60%.

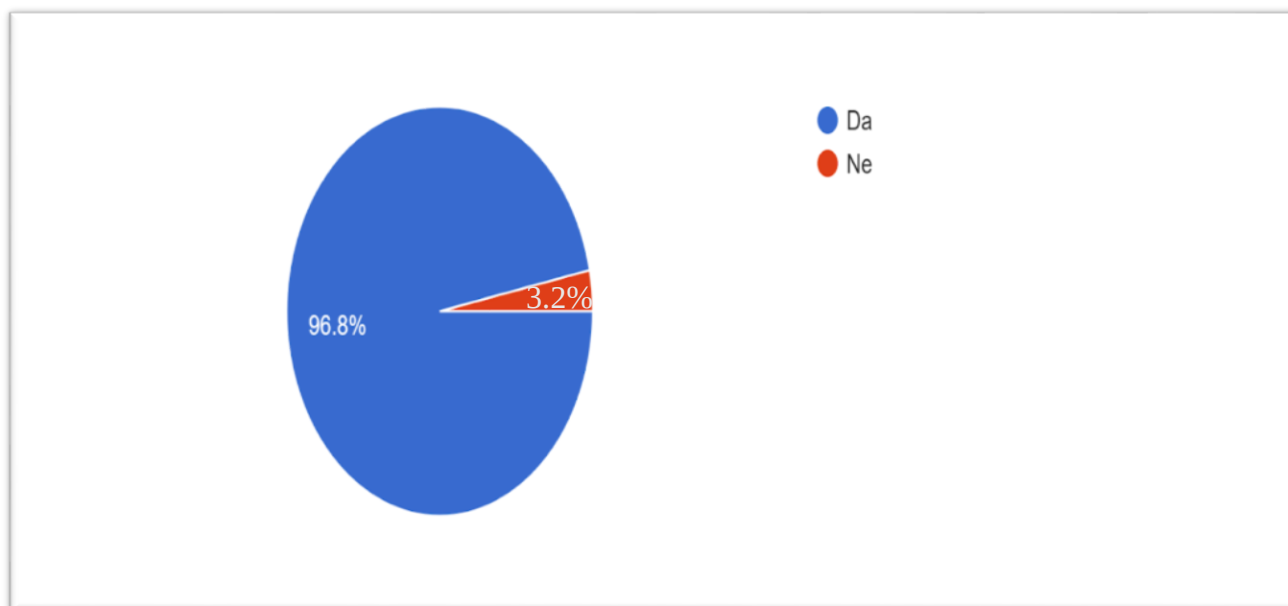


Grafikon 6. – Donošenje opreme učenika na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja

Na pitanja (od 10-15) u upitniku nastavnici su odgovarali označavanjem jednog od ponuđenih odgovora. Ovaj deo upitnika sadržao je pitanja koja su se odnosila na planiranje i realizaciju vančasovnih aktivnosti i zainteresovanost učenika da učestvuju u odnosu na njihov pol, uzrast i interesovanje. U narednom delu ovog poglavlja, analiziraćemo odgovore na ova pitanja i dati prikazi rezultata putem grafikona.

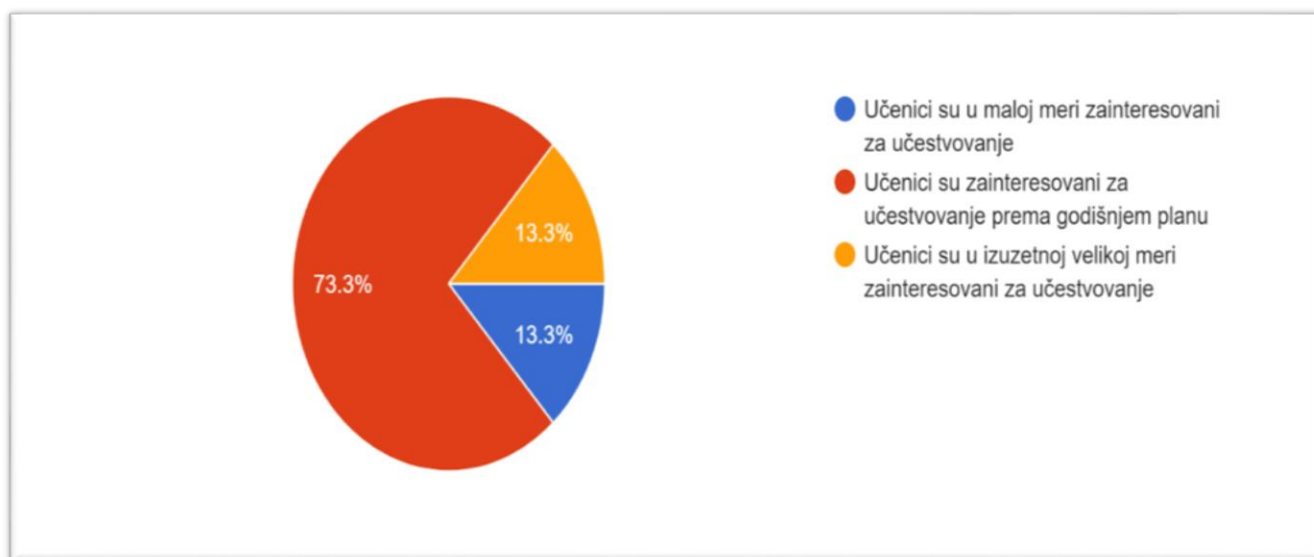
Učenici previše olako izbegavaju aktivnosti u školama, a samim tim i učešće u vančasovnim aktivnostima. Potrebno je da što više vančasovnih aktivnosti bude obavezno za učenike, jer oni smatraju da sve što nije obavezno za njih, samim tim nije ni važno, manje bitno i sl. Na pitanje o realizaciji i planiranju vančasovnih aktivnosti u školama (Grafikon 7), trideset nastavnika, odnosno njih 96.8% odgovorilo je da se vančasovne aktivnosti sprovode i realizuju u njihovim školama. U jednoj školi (3.2%) dobili smo odgovor da se ove aktivnosti ne realizuju i postavlja se pitanje zbog čega je to tako? Nastavnik u čijoj školi se ne realizuju ove aktivnosti, odgovarao je na pitanja kratko

sa manje pažnje, i ne toliko detaljno, a kao poteškoće u njegovoj školi naveo je nedostatak slobodnih termina i lošu školsku higijenu. Sa ovakvim stanjem ne možemo biti zadovoljni pa je potrebno preduzimati pojačane napore svih subjekata da se situacija popravi.



Grafikon 7. – Realizacija i planiranje vančasovnih aktivnosti

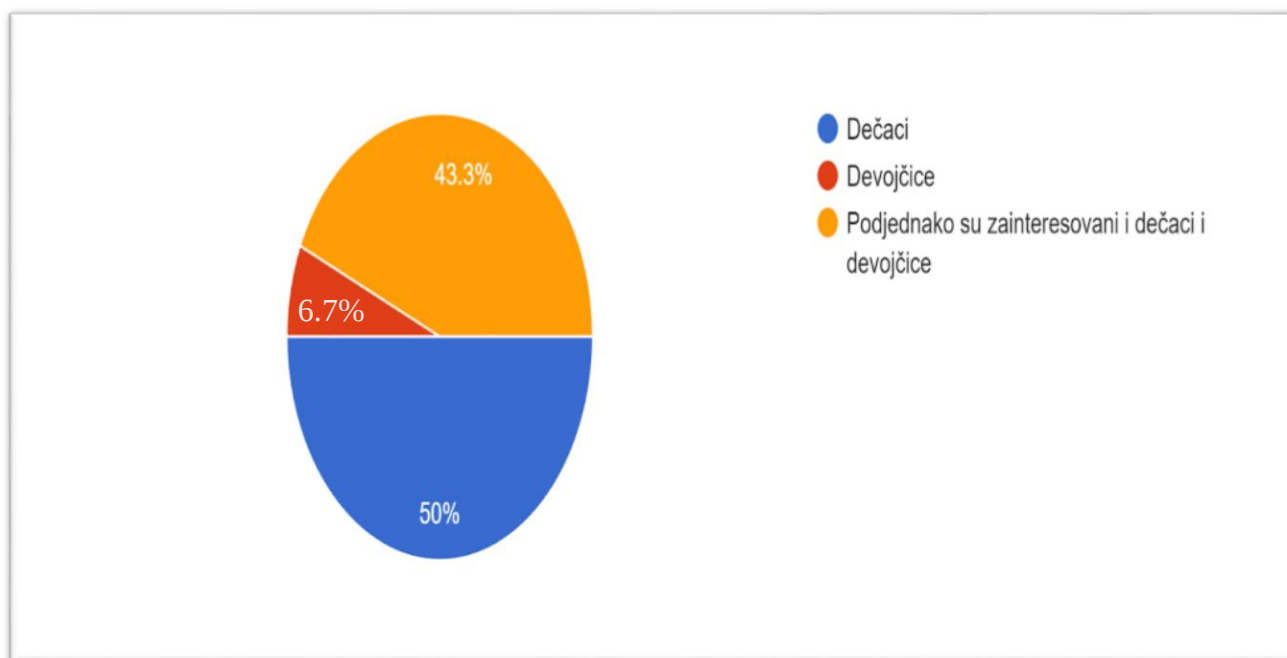
Kada je reč o zainteresovanosti učenika da učestvuju u vančasovnim aktivnostima, rezultati su sledeći (Grafikon 8). Čak 22 nastavnika (73.3%) odgovorilo je da su učenici zainteresovani za učestvovanje prema godišnjem planu, odnosno onoliko koliko se od njih i očekivalo. Njih četvoro (13.3%) odgovorilo je da su učenici zainteresovani u maloj meri za učestvovanje. Isti je broj onih (13.3%) koji su zainteresovani u izuzetno velikoj meri za učestvovanje.



Grafikon 8. – Zainteresovanost učenika da učestvuju u vančasovnim aktivnostima

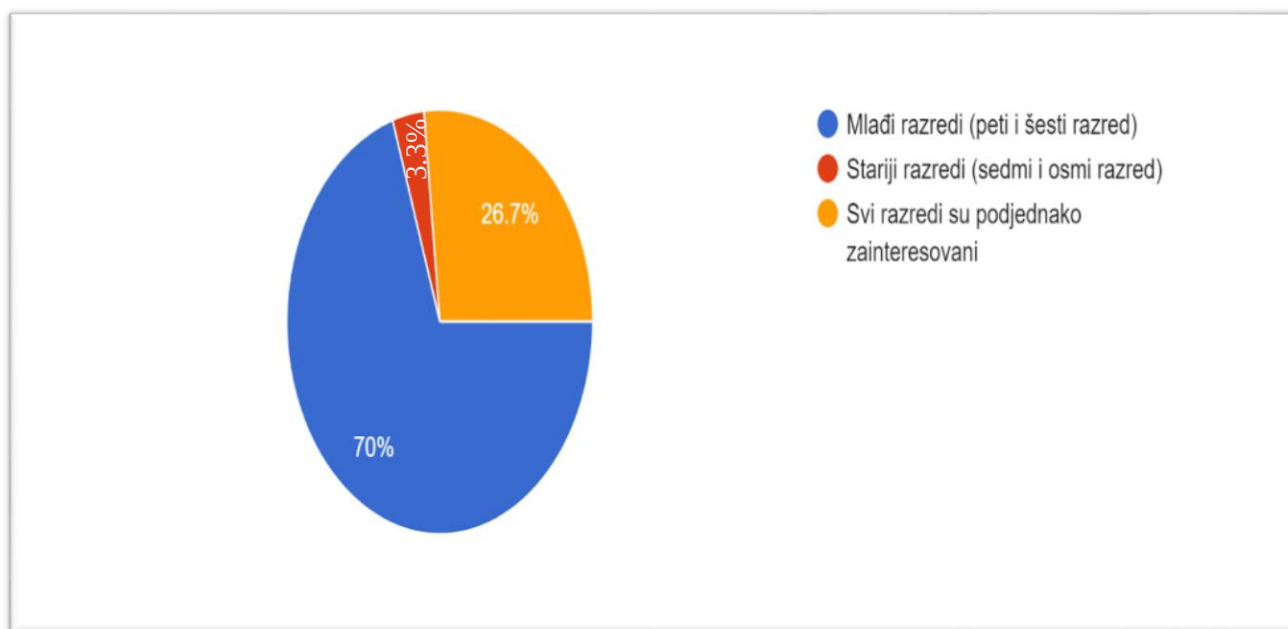
Istraživanje koje su sproveli Institut za javno zdravlje Dr Milan Jovanović Batut, Ministarstvo zdravlja i Svetska zdravstvena organizacija, pratilo je fizičku aktivnost dece od petog do osmog razreda osnovne škole. U petom razredu osnovne škole aktivno je 44% dečaka i 36% devojčica. Procenat fizički aktivnih dečaka u sedmom razredu je gotovo identičan kao i u petom, dok su devojčice manje aktivne (25%). Zaključak je da su u svim uzrastima dečaci aktivniji od devojčica (Živanović, 2020).

Kada je reč o učestvovanju u vančasovnim aktivnostima, rezultati su sledeći (Grafikon 9). Nastavnici su imali tri ponuđena odgovora. Njih 15 (50%) odgovorilo je da su dečaci više zainteresovani za učestvovanje, a samo u dve škole (6.7%) su više zainteresovane devojčice. Čak njih 13 (43.3%) odgovorilo je da su podjednako zainteresovani i dečaci i devojčice. Podatak da su podjednako zainteresovani i dečaci i devojčice je ohrabrujući, i govori da, kada je reč o vančasovnim aktivnostima, devojčice iskazuju želju da učestvuju i budu aktivne u istim.



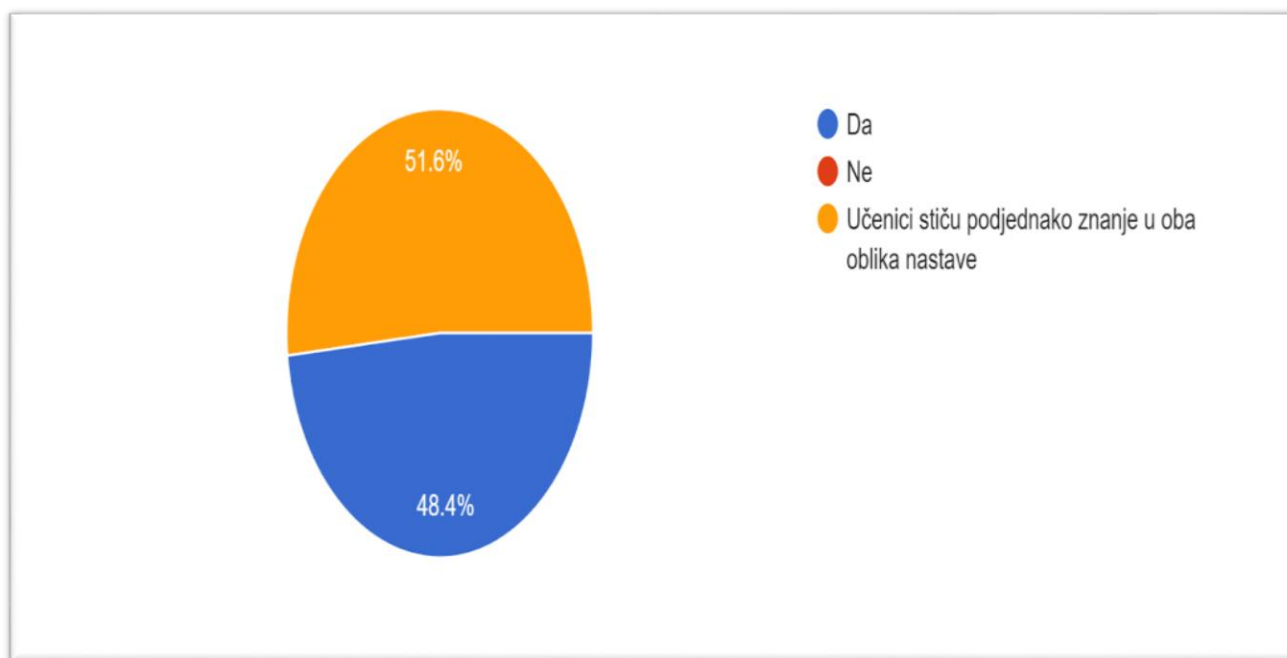
Grafikon 9. – Zainteresovanost učenika za učestvovanjem u odnosu na pol

Institut za javno zdravlje Dr Milan Jovanović Batut, Ministarstvo zdravlja i Svetska zdravstvena organizacija, pratilo je i fizičku aktivnost dece u odnosu na uzrast. Učenici su znatno više fizički aktivni u petom i šestom, nego u sedmom i osmom razredu. Devojčice su u osmom razredu osnovne škole aktivne svega 20%, a dečaci oko 50%. Dok je u petom razredu ovaj procenat znatno bio veći, gde su devojčice tada bile aktivne 44% (Živanović, 2020). Kada je reč o učestvovanju u vančasovnim aktivnostima (Grafikon 10) čak 21 nastavnik, odnosno njih 70% odgovorilo je da su mlađi razredi (peti i šesti razred) više zainteresovani za učestvovanje u vančasovnim aktivnostima, a samo u jednoj školi (3.3%) su stariji učenici (sedmi i osmi razred) više zainteresovani. Interesantan podatak je da je u osam škola (26.7%) podjednaka zainteresovanost učenika mlađih i starijih razreda.



Grafikon 10. - Zainteresovanost učenika za učestvovanje u odnosu na uzrast

Na pitanje o sticanju teorijskog i praktičnog znanja (Grafikon 11) u toku realizacije vančasovnih aktivnosti, 15 nastavnika (48.4%) odgovorilo je da učenici mogu da steknu više znanja tokom realizacije vančasovnih aktivnosti nego na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Njih šesnaest (51.6%) odgovorilo je da učenici stiču podjednako znanje u oba oblika nastave. Interesan je podatak da ni jedan nastavnik nije odgovorio da učenici stiču manje teorijskog i praktičnog znanja u toku realizacije vančasovnih aktivnosti nego na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Važno je dobro i strateško planiranje oblasti interesovanja kako bi se uravnotežio razvoj zainteresovanosti dece u različitim oblastima i na svim geografskim područjima, putem redovnog, sveobuhvatnog i pravovremnog informisanja učenika unutar škole o različitim ponudama škole, o ponudi vanškolskih aktivnosti i o mogućnostima saradnje sa širom zajednicom.



Grafikon 11. – Sticanje teorijskog i praktičnog znanja učenika u toku realizacije vančasovnih aktivnosti

Poslednjih 6 pitanja su se odnosila na realizaciju vančasovnih aktivnosti, od toga dva pitanja zatvorenog tipa i četiri pitanja otvorenog tipa gde su nastavnici davali svoje komentare, sugestije, primere o realizaciji i sprovođenju vančasovnih aktivnosti u njihovoj školi. Jedan od važnih ciljeva vančasovnih aktivnosti je i razvoj društvene odgovornosti kod dece, empatija i međusobno uvažavanje. One ih mogu potaći na promišljanje o tome na koje sve načine svoja znanja, veštine, ideje i sposobnosti mogu koristiti kako bi doprineli dobrobiti drugih i zajednice. Na taj način deca uče da su i ona važan deo te zajednice, i da je mogu menjati i unapređivati. Rad na planiranim zadacima treba da ima svoj jasan tok i strukturu, uz stalni dijalog i dogovor o ciljevima, ali on pre svega treba biti zadovoljstvo i užitek u samom procesu upoznavanja, kreiranja nečeg novog, u traganjima i istraživanjima, slobodi da se iskušavaju nove stvari (Živanović, 2009). Isto tako, važno je da se u realizaciju aktivnosti uključe svi koji mogu doprineti svojim znanjem, iskustvom i posvećenošću.

Na pitanje o najinteresantnijim vančasovnim aktivnostima učenika, bez obzira da li se te aktivnosti sprovode u školi, rezultati su sledeći (Tabela 1). Školska takmičenja su ubedljivo po mišljenju nastavnika (83.9%) najinteresantnija vančasovna aktivnost za učenike. Zimovanje je na drugom mestu sa 32.3% odgovora nastavnika. Nakon toga slede letovanja i logorovanja sa po 25.8% i izleti sa 22.6% glasova. Nakon izleta sledeća najinteresantnija vančasovna aktivnost za učenike po mišljenju nastavnika je nedelja školskog sporta (12.9%), a zatim školska sekcija 12.9% i školski kros

9.7%. Ubedljivo najmanje interesantna vančasovna aktivnost za učenike po mišljenju nastavnika je korektivno-pedagoški rad (3.2%).

Istraživanje o najinteresantnijim vančasovnim aktivnostima učenika sproveda je Stojanović (2023). 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. Učenici su popunjavali anketni upitnik. Prema odgovorima, najinteresantnija vančasovna aktivnost učenika je školska sekcija (odbojkaška, fudbalska, košarkaška), a zatim školska takmičenja. 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.

Tabela 1. – Najinteresantnije vančasovne aktivnosti učenika po mišljenju nastavnika

<i>Vančasovne aktivnosti</i>	<i>Broj odgovora nastavnika u procentima (%)</i>	<i>Broj odgovora nastavnika</i>
Školska takmičenja	83.9	26
Zimovanja	32.3	10
Letovanja i logorovanja	25.8	8
Izleti	22.6	7
Nedelja školskog sporta	19.4	6
Školska sekcija	12.9	4
Školski kros	9.7	3
Korektivno - pedagoški rad	3.2	1

Na pitanje o učestalosti sprovođenja vančasovnih aktivnosti, nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja odgovore su davali u Tabeli 2 na skali od 1 do 5 (1 - aktivnost se uopšte ne realizuje, 2 - aktivnost se retko realizuje, 3 - aktivnost se realizuje prema godišnjem planu, 4 - aktivnost

se realizuje u povećanoj meri u odnosu na godišnji plan, 5 - aktivnost se realizuje u izuzetno velikoj meri u odnosu na godišnji plan). U Tabeli 2 predstavljeni su odgovori nastavnika, tako što je za svaku vančasovnu aktivnost navedeno koliko je odgovora bilo za svaku ocenu. Pod ocenom se misli na skalu od 1 do 5 na kojoj su nastavnici davali svoje odgovore.

Najveći broj nastavnika (njih 12) odgovorio je da se školska takmičenja realizuju prema godišnjem planu, a u sedam škola ova aktivnost realizuje se u izuzetno velikoj meri u odnosu na godišnji plan. Na žalost, u jednoj školi školska takmičenja se uopšte ne realizuju. Školski kros se u 20 škola realizuje prema godišnjem planu, u 6 škola ova aktivnost se realizuje u povećanoj meri u odnosu na godišnji plan, a u 3 škole školski kros se uopšte ne realizuje. Što se školskih sekcija tiče, i ovde se u najvećem broju škola (njih 15) realizuje prema godišnjem planu, u 11 škola u većoj meri u odnosu na godišnji plan, a u 2 škole školska sekcija se uopšte ne realizuje. Korektivno-pedagoški rad realizuje se prema godišnjem planu u 13 škola, u 8 škola realizuje se u većoj meri u odnosu na godišnji plan, a u čak 6 škola ova aktivnost se uopšte ne realizuje. Nedelja školskog sporta se kao i prethodne aktivnosti, najviše realizuje prema godišnjem planu (u 16 škola), u 7 škola realizuje se u povećanoj meri, a u 4 škole nedelja školskog sporta se uopšte ne realizuje. Izleti se u 15 škola realizuju prema godišnjem planu, u 6 škola u povećanoj meri u odnosu na godišnji plan, a u 6 škola uopšte se ne realizuju. Letovanja i logorovanja realizuju se prema godišnjem planu u 10 škola, a u čak 15 škola ove aktivnosti se uopšte ne realizuju, dok se u 4 škole realizuju u povećanoj meri u odnosu na godišnji plan. I što se zimovanja tiče, ova aktivnost se u samo 8 škola realizuje prema godišnjem planu, u 6 škola u povećanoj meri, a u čak 13 škola zimovanja se uopšte ne realizuju.

Koristi od vančasovnih aktivnosti su mnogobrojne za decu, za nastavnike, za školu, roditelje i zajednicu. Između ostalog, vančasovne aktivnosti omogućavaju prepoznavanje sklonosti i interesovanja deteta, mnogo pre nego u redovom nastavnom procesu. Mogućnost izbora predstavlja korak ka slobodi izražavanja u skladu sa mogućnostima i afinitetima. Da li će to biti gluma, ples, otkrivanje pojedinosti o prirodi, istraživanja i naučni eksperimenti, sport ili poezija, manje je važno. Važnije je da učenici proširuju svoje vidike, istovremeno bogateći svoj socijalni i emocionalni svet. Sadržaji vančasovnih aktivnosti trebaju biti prilagođeni tako da se njihovim ostvarivanjem može doći do toga cilja. Uključujući se u vančasovne aktivnosti, učenici odlučuju jedan deo svog slobodnog vremena provesti u školi, što škola treba prepoznati kao mogućnost dodatnoga odgojnog delovanja.

Tabela 2. – Učestalost sprovođenja vančasovnih aktivnosti

Vančasovne aktivnosti	Broj odgovora nastavnika				
	1	2	3	4	5
Školska takmičenja	1	2	12	9	7
Školski kros	3	2	20	2	4
Školska sekcija	2	3	15	8	3
Korektivno-pedagoški rad	6	4	13	4	4
Nedelja školskog sporta	4	4	16	2	5
Izleti	6	3	15	4	2
Letovanja i logorovanja	12	4	10	4	0
Zimovanja	13	3	8	4	2

Poslednja četiri pitanja u upitniku bila su pitanja otvorenog tipa. Odnosila su se na školske sekcije, dobre primere organizacije, kao i poteškoće i izazove sa kojima su se nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja susretali u organizaciji vančasovnih aktivnosti. Stariji nastavnici i nastavnici sa dužim radnim stažom, odgovarali su na ova pitanja dosta detaljnije i sa više pažnje. Oni su hteli da prenesu što realniju trenutnu situaciju u osnovnim školama kada je reč o fizičkom i zdravstvenom vaspitanju. Na otvorena pitanja odgovorilo je oko 75% nastavnika, dok ostali nastavnici nisu davali nikakve odgovore na ova četiri poslednja pitanja.

Na pitanje o sprovođenju školskih sekcija u školama, preko 60% ispitanika odgovorilo je da sprovode odbojkašku i košarkašku sekciju. Nakon njih, nastavnici su (oko 35%) odgovorili da sprovode i rukometnu i fudbalsku sekciju. Ostale sekcije (15%) koje nastavnici, u manjoj meri u odnosu na prethodne navedene, sprovode u školama su: stoni tenis, badminton, atletika i ritmička gimnastika. U jednoj školi nastavnici ne sprovode školske sekcije.

Najčešće jedan nastavnik vodi jednu ili dve sekcije za fizičko vaspitanje, a tamo gde u stručnom veću ima više nastavnika – lakše je organizovati rad sa više sekcija. Nastavnik sačinjava

poseban program uzimajući u obzir materijalne i prostorne uslove rada, uzrasne karakteristike i sposobnosti učenika. Ukoliko je neophodno, sekcije se mogu formirati prema polu učenika. Učenik se u svakom trenutku može uključiti u rad sekcije.

Kao dobar primer organizacije vančasovnih aktivnosti, nastavnici su (60%) navodili organizaciju školskog takmičenja u školi u kojoj rade. U pitanju su školska takmičenja u košarci i odbojci. Oko 30% nastavnika navelo je i organizaciju školskog izleta. Osim izleta i školskog takmičenja, nastavnici (15%) su navodili sledeće dobre primere organizacije vančasovnih aktivnosti u školama u kojima rade: orijentiring, olimpijski dani, nedelja školskog sporta, letovanje, zimovanje, humanitarne trke, prikaz logorovanja u školskom dvorištu.

Na pitanje o poteškoćama i izazovima sa kojima su se susretali nastavnici fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u organizaciji vančasovnih aktivnosti, preko 60% nastavnika navelo je nedovoljnu zainteresovanost kolega, mali prostor za realizaciju aktivnosti i nedostatak slobodnih termina. Nastavnici (15%) su navodili i sledeće poteškoće i izazove: raspored časova, prevoz učenika, papirologija, higijena prostora za realizaciju vančasovnih aktivnosti, mala zainteresovanost učenika.

Na poslednje pitanje u upitniku, nastavnici su odgovarali o tome na šta bi skrenuli pažnju stručnjacima koji pišu programe fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za naš obrazovni sistem. Odgovori nastavnika upućeni stručnjacima koji pišu programe bili su u najvećem broju (55%) sledeći: nedostatak uslova za rad, organizacija rada u skladu sa prostorom, veća sloboda nastavnicima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, veće pohađanje nastave od strane učenika, kao i što više obaveznih aktivnosti za sve učenike osnovnih škola.

Na kraju ovog poglavlja, sumiraćemo dobijene rezultate istraživanja. Rezultati istraživanja pokazuju da su fiskulturne sale (sprave, rekviziti) u proseku na teritoriji grada Beograda opremljene dobro. Školski sportski tereni na otvorenom u okviru škola, na kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, takođe su opremljeni dobro, kvalitetno, i sa svom neophodnom opremom. Higijena svih prostora u kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u najvećem broju škola je na veoma dobrom i visokom nivou. Bezbednost učenika i nastavnika u prostorijama gde se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je takođe veoma dobra. Učenici su najčešće, oko 80% njih, zainteresovani za rad na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U istom procentu, učenici donose opremu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

U 30 škola (96.8%) vančasovne aktivnosti se planiraju i realizuju u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U samo jednoj školi (3.2%) obuhvaćenom u ovom istraživanju, vančasovne aktivnosti se ne planiraju i ne realizuju. Učenici su najčešće zainteresovani za učestovanjem u vančasovnim aktivnostima onoliko koliko je to planirano prema godišnjem planu i programu. Dečaci su zainteresovani više za učestovanjem u ovim aktivnostima, ali takođe ima veliki broj škola (43.4%) gde su podjednako zainteresovani i dečaci i devojčice. Kada je reč o uzrastu, tu nema dileme, istraživanje je pokazalo (70%) da su učenici mlađih razreda (peti i šesti razred) znatno više zainteresovani za učestvovanjem u vančasovnim aktivnostima nego učenici starijih razreda (sedmi i osmi razred).

Kada je u pitanju realizacija vančasovnih aktivnosti, rezultati su sledeći. Vančasovne aktivnosti: školska sekcija, školska takmičenja, školski kros, korektivno-pedagoški rad, nedelja školskog sporta i izleti realizuju se u osnovnim školama na teritoriji grada Beograda kao što je to planirano prema godišnjem planu i programu, odnosno nije izražena ni povećana, kao ni smanjena učestalost realizacije ovih aktivnosti. Kada su u pitanju logorovanja, letovanja i zimovanja učenika, ove vančasovne aktivnosti se realizuju u manjoj meri nego što je to predviđeno godišnjim planom i programom. Mišljenja nastavnika o tome da li učenici stiču više praktičnog i teorijskog znanja učestvovanjem u vančasovnim aktivnostima u odnosu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja su skoro pa podeljena. U 16 škola (51.6%) nastavnici smatraju da učenici stiču podjednako teorijsko i praktično znanja u oba oblika nastave, dok u 15 škola (48.4%) nastavnici smatraju da vančasovne aktivnosti doprinose većem teorijskom i praktičnom znanju učenika, nego što je to slučaj na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

Najinteresantnija i najzanimljivija vančasovna aktivnost za učenike po mišljenju nastavnika je definitivno školsko takmičenje. A nakon toga su zimovanja i letovanja. Najčešće školske sekcije koje se sprovode u osnovnim školama na teritoriji grada Beograda su odbojkaška, košarkaška i rukometna školska sekcija. Školsko takmičenje (košarka, odbojka) najčešći je primer dobre organizacije vančasovnih aktivnosti koji su nastavnici sprovodili u svojoj školi. Nedovoljna zainteresovanost kolega, mali prostor za realizaciju aktivnosti i nedostatak slobodnih termina bili su najčešći izazovi i poteškoće sa kojima su se nastavnici susretali u organizaciji vančasovnih aktivnosti. Poboljšanje uslova za rad, bolja organizacija rada u skladu sa prostorom, veća sloboda nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, veće pohađanje nastave od strane učenika, kao i što više obaveznih aktivnosti za sve učenike osnovnih škola, najčešći su predlozi i saveti nastavnika upućeni stručnjacima koji pišu programe Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za naš obrazovni sistem.

Jedan od zadataka u ovom radu je bio i da se ispituju razlike u odnosu na pol i radni staž nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u odnosu na odgovore koje su nastavnici davali odgovarajući o učestalosti i načinu sprovođenja vančasovnih aktivnosti učenika u nastavi fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Primenom Hi kvadrat testa nisu dobijene razlike u odnosu na pol i radni staž nastavnika.

7. ZAKLJUČAK

Vančasovne aktivnosti su naša realnost i budućnost za koju je potrebno zalagati se i sistematski je ugrađivati u svakodnevno slobodno vreme dece, ali u školi, pod budnim okom profesionalaca i u zajedništvu sa svim zainteresovanim unutar škole, uže i šire zajednice. Cilj ovog rada bio je da se ispita i analizira učestalost i način sprovođenja vančasovnih aktivnosti u okviru predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje u osnovnim školama na teritoriji grada Beograda. Uzorak ispitanika činilo je 16 nastavnica i 15 nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, trideset i jedne osnovne škole, sa ukupno 17 beogradskih opština. U ovom istraživanju rezultati su dobijeni primenom nestandarizovanog upitnika koji je sadržao ukupno 20 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa. Na osnovu dobijenih rezultata izvedeni su određeni zaključci.

Najveći procenat anketiranih nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja ima od 11 do 20 godina radnog staža (36%). Fiskulturne sala i sportski školski tereni na otvorenom su u najvećem broju škola (40%) opremljeni dobro. Higijena svih prostora, kao i bezbednost učenika i nastavnika u prostorijama u kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u najvećem broju škola (55%) je na veoma visokom nivou. U najvećem broju slučajeva učenici su u 80% procenata zainteresovani za rad na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, a u istom procentu donose i opremu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. U 30 škola (odnosno 96.8%) vančasovne aktivnosti se planiraju i realizuju. U najvećem broju škola (73.3%) učenici su zainteresovani za učestvovanje prema godišnjem planu. U preko 50% škola dečaci su više zainteresovani za učestvovanje u vančasovnim aktivnostima od devojčica. Što se uzrasta učenika tiče, u 21 školi (70%) mlađi razredi (peti i šesti) više su zainteresovani za učestvovanjem u ovim aktivnostima od starijih razreda (sedmi i osmi). Nastavnici (njih 51.6%) smatraju da učenici stiču podjednako teorijsko i praktično znanje u toku realizacije vančasovnih aktivnosti i redovnih časova fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Najinteresantnija vančasovna aktivnost za učenike po mišljenju nastavnika (83.9%) je školsko takmičenje. Preko 60% nastavnika odgovorilo je da sprovode odbojkašku i košarkašku sekciju u svojim školama. Nedovoljna zainteresovanost kolega, mali prostor za realizaciju aktivnosti i nedostatak slobodnih termina bili su najčešći (68%) izazovi i poteškoće sa kojima su se nastavnici susretali u organizaciji vančasovnih aktivnosti. Pобољшanje uslova za rad, bolja organizacija rada u skladu sa prostorom, veća sloboda nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, veće pohađanje

nastave od strane učenika, kao i što više obaveznih aktivnosti za sve učenike osnovnih škola, najčešći (60%) su predlozi i saveti nastavnika upućenim stručnjacima koji pišu programe Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za naš obrazovni sistem.

U jednoj školi (3.2%) vančasovne aktivnosti se ne realizuju i ne planiraju, pa se postavlja pitanje zbog čega je to tako? Nastavnik u čijoj školi se ne realizuju ove aktivnosti, odgovarao je na pitanja kratko sa manje pažnje, i ne toliko detaljno, a kao poteškoće u njegovoj školi naveo je nedostatak slobodnih termina i loša školska higijena. Sa ovakvim stanjem ne može se biti zadovoljan pa je potrebno preduzimati pojačane napore svih subjekata u ovoj školi da se situacija popravi. Potrebno je više puta u toku godine vršiti analizu stanja vančasovnih aktivnosti u osnovnim školama na većem uzorku nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, kako bi i sami rezultati bili validniji i precizniji. Podatak da je 68% ispitanika odgovorilo da je problem u realizaciji vančasovnih aktivnosti mala zainteresovanost kolega, može da ukaže na specifičnost uzorka, i odgovori tih nezainteresovanih kolega bi bili znatno drugačiji od rezultata dobijenih u ovom istraživanju.

Generalno, dobijeni rezultati u ovom istraživanju mogu se smatrati zadovoljavajućim, kada je reč o sprovođenju i realizaciji vančasovnih aktivnosti u osnovnim školama na teritoriji grada Beograda. Nade su usmerene ka nastavniku koji će na ovim temeljima graditi budućnost vančasovnih aktivnosti, učeniku koji će savesno i odgovorno pristupiti radu, školi koja će osetiti energiju svih aktera i podržati sjajne ideje, kao i prema istraživačkoj i projektnoj nastavi koja će savremenom tehnologijom obogatiti saznanja učenika. Dobro organizovanim i vođenim vančasovnim aktivnostima zadovoljavaju se raznovrsne potrebe i interesi učenika, razvijaju njihove psihofizičke sposobnosti, stiču nova znanja i veštine i stvaraju pretpostavke za kulturno življenje, celoživotno učenje i organizovano provođenje slobodnog vremena.

Dobijeni rezultati i analiza istih u ovom istraživanju mogu pomoći u sastavljanju i pravljenju budućih planova i programa fizičkog vaspitanja, a u kojima će vančasovne aktivnosti imati znato više prostora, značaja i potencijala za uticaj na mlade.

8. LITERATURA

1. Bokan, B. (1985). Vančasovne aktivnosti učenika u fizičkom vaspitanju u savremenoj pedagoškoj teoriji i praksi : doktorska disertacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
2. Višnjić, D., Jovanović, A., Miletić, K. (2004). Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
3. Đorđić, V. (2012). Školsko fizičko vaspitanje. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
4. Program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za osnovnu školu, (1986). Fizička kultura, Beograd, broj 2.
5. Radisavljević, S., Milanović, I., Teorija i metodika fizičkog vaspitanja: praktikum, (2015). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
6. Radisavljević, S., Milanović, I., Teorija i metodika fizičkog vaspitanja: praktikum, (2019). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
7. Đorđević, D. (1978). Razvojna psihologija. Gornji Milanovac: NIP "Dečje novine".
8. Vasić, G., i Jakonić, D. (2012). Zdravstveno vaspitanje. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. 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.
10. . Žlebnik, L. (1972). Psihologija deteta i mladih. Beograd: Delta-pres.
11. Višnjić, D., (2006). Nastava fizičkog vaspitanja. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd.
12. Sharkey, B.J. & Gaskill, S.E. (2008). Vežbanje i zdravlje. Beograd: Data status.
13. Marković, Ž., (2016). „Materijalno – prostorni uslovi u osnovnim školama za realizaciju usmerenih aktivnosti. Beograd: Zbornik radova, konferencija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
14. Stojanović, J., (2023). Mišljenja učenika osnovne škole o vančasovnim aktivnostima u okviru predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje: Master rad. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.

15. Jakšić, M. (2017). Uticaj vannastavnih aktivnosti na motivaciju i aktivnost učenika: Master rad. Prirodno matematički fakultet, Univerzitet u Novom Sadu.
16. Službeni glasnik Republike Srbije, (2006). Prosvetni glasnik broj 3, Beograd.
17. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill, (2008). Vežbanje i zdravlje: Data status, Beograd.
18. Skof, B., Milić, R., Fabjanic, M., (2010). Sport mont: Fakultet za sport, Univerzitet u Ljubljani.
19. Živanović, N., (2009). Fizičko vaspitanje u školi: Društvo pedagoga fizičke kulture Srbije, Niš.

9. PRILOG 1

Upitnik ispituje mišljenja nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja o realizaciji vančasovnih aktivnosti u okviru nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja osnovnih škola grada Beograda. Upitnik je anoniman i služi za izradu master rada.

1. Pol:

- a) Muški
- b) Ženski

2. Starosno doba:

- a) 21-30
- b) 31-40
- c) 41-50
- d) 51-60
- e) 61+

3. Radni staž (ukupno):

- a) do 5 godina
- b) 5 do 10 godina
- c) 11 do 20 godina
- d) 21 do 30 godina
- e) preko 30 godina

Na sledeća pitanja (od 4-7) odgovorite koristeći jedan od ponuđenih odgovora:

1 - nedovoljno

2 - slabo

3 - dobro

4 - veoma dobro

5 – odlično

4. Kakva je opremljenost fiskulturne sale (sprave, rekviziti) u vašoj školi?

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

e) 5

5. Kakva je opremljenost sportskih školskih terena na otvorenom u okviru škole gde se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

e) 5

6. Kakva je higijena svih prostora u kojima se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

e) 5

7. Kakva je bezbednost učenika i nastavnika u prostorijama gde se sprovodi nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

8. U kom procentu su učenici u vašoj školi zainteresovani za rad na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

- a) 20%
- b) 40%
- c) 60%
- d) 80%
- e) 100%

9. U kom procentu učenici donose opremu na časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

- a) 20%
- b) 40%
- c) 60%
- d) 80%
- e) 100%

Molimo Vas da na sledeća pitanja (od 10-15) odgovorite označavanjem jednog od ponuđenih odgovora.

10. Da li se vančasovne aktivnosti planiraju i realizuju u vašoj školi?

- a) Da
- b) Ne

Ako je Vaš odgovor na prethodnom pitanju DA, molimo Vas da odgovorite na sledeća 3 pitanja.

11. Kolika je zainteresovanost učenika da učestvuju u vančasovnim aktivnostima?

- a) Učenici su u maloj meri zainteresovani za učestvovanje
- b) Učenici su zainteresovani za učestvovanje prema godišnjem planu
- c) Učenici su u izuzetnoj velikoj meri zainteresovani za učestvovanje

12. Ko je više zainteresovan da učestvuje u ovim aktivnostima?

- a) Dečaci
- b) Devojčice
- c) Podjednako su zainteresovani i dečaci i devojčice

13. Koji uzrast učenika je više zainteresovan da učestvuje u ovim aktivnostima?

- a) Mlađi razredi (peti i šesti razred)
- b) Stariji razredi (sedmi i osmi razred)
- c) Svi razredi su podjednako zainteresovani

REALIZACIJA VANČASOVNIH AKTIVNOSTI

U narednim pitanjima, želimo da saznamo u kojoj meri se sprovode vančasovne aktivnosti učenika (izleti, školska takmičenja, letovanja, zimovanja, logorovanja, školske sekcije, krosevi, korektivno-pedagoški rad, nedelja školskog sporta) u vašoj školi. Odgovore dajete u tabeli na skali od 1 do 5, odnosno dodajte svoj komentar tamo gde bude bilo potrebno.

1 - aktivnost se uopšte ne realizuje

2 - aktivnost se retko realizuje

3 - aktivnost se realizuje prema godišnjem planu

4 - aktivnost se realizuje u povećanoj meri u odnosu na godišnji plan

5 - aktivnost se realizuje u izuzetno velikoj meri u odnosu na godišnji plan

14. Kakva je učestalost sprovođenja vančasovnih aktivnosti u vašoj školi?

	1	2	3	4	5
Školska takmičenja	☐	☐	☐	☐	☐
Školski kros	☐	☐	☐	☐	☐
Školska sekcija	☐	☐	☐	☐	☐
Korektivno-pedagoški rad	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja školskog sporta	☐	☐	☐	☐	☐
Izleti	☐	☐	☐	☐	☐
Letovanja/Logorovanja	☐	☐	☐	☐	☐
Zimovanja	☐	☐	☐	☐	☐

15. Da li smatrate da učenici mogu da steknu više praktičnog i teorijskog znanja u toku realizacije vančasovnih aktivnosti nego na časovima fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?

- a) Da
- b) Ne
- c) Učenici stiču podjednako znanje u oba oblika nastave

16. Označite koje su po vašem mišljenju učenicima najinteresantnije vančasovne aktivnosti bez obzira da li se te aktivnosti sprovode u vašoj školi?

- a) Školska takmičenja
- b) Školski kros

- c) Školska sekcija
- d) Korektivno-pedagoški rad
- e) Nedelja školskog sporta
- f) Izleti
- g) Letovanja i Logorovanja
- h) Zimovanja

17. Navedite koje školske sekcije sprovodite u školi?

18. Navedite neki, po vašem mišljenju dobar primer organizacije vančasovnih aktivnosti koje ste sproveli u svojoj školi?

19. Na koje poteškoće/izazove ste nailazili u organizaciji vančasovnih aktivnosti u svojoj školi?

20. Na šta bi skrenuli pažnju stručnjacima koji pišu programe Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za naš obrazovni sistem?
