

# SADRŽAJ:

<b>PREDGOVOR.....</b>	<b>13</b>
<b>1. PREGLED POJAVNIH OBLIKA SISTEMATSKOG FIZIČKOG VASPITANJA KROZ ISTORIJU .....</b>	<b>15</b>
1.1. Fizičko vaspitanje u staro doba (prvobitna zajednica) .....	16
1.2. Fizičko vaspitanje u starom vijeku (robovlasničko društvo).....	17
1.3. Fizičko vaspitanje u srednjem vijeku (feudalno društvo).....	21
1.4. Fizičko vaspitanje u novom vijeku (kapitalističko društvo).....	23
1.5. Fizičko vaspitanje u socijalističkom društvu .....	27
1.6. Fizičko vaspitanje u savremenom društvu.....	29
<b>2. TEORETSKI ASPEKTI METODIKE FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>31</b>
2.1. <b>Pojam, definicija i predmet metodike fizičkog vaspitanja .....</b>	<b>31</b>
2.2. Cilj i zadaci metodike fizičkog vaspitanja .....	32
2.3. Metodika fizičkog vaspitanja u savremenoj klasifikaciji nauka.....	34
2.4. Struktura metodike fizičkog vaspitanja.....	36
2.5. Povezanost metodike fizičkog vaspitanja sa posebnim metodikama.....	36
2.5.1. Metodika nastave fizičkog vaspitanja predškolskog uzrasta .....	38
2.5.2. Metodika nastave fizičkog vaspitanja mlađeg osnovnoškolskog uzrasta.....	39
2.5.3. Metodika nastave fizičkog vaspitanja starijeg osnovnoškolskog uzrasta.....	39
2.5.4. Metodika nastave fizičkog vaspitanja srednješkolskog uzrasta.....	40
2.5.5. Metodika nastave fizičkog vaspitanja u visokom obrazovanju .....	41
2.6. Povezanost metodike fizičkog vaspitanja sa drugim naukama .....	44
2.7. Metodološke osnove istraživanja u metodici fizičkog vaspitanja .....	45
<b>3. ULOGA, CILJEVI I ZADACI NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>47</b>
3.1. Uloga fizičkog vaspitanja.....	47
3.2. Mjesto i uloga fizičkog vaspitanja u sistemu vaspitanja i obrazovanja .....	49
3.3. Ciljevi i zadaci fizičkog vaspitanja .....	50
3.4. Specifični zadaci fizičkog vaspitanja u razvojnim periodima učenika osnovne i srednje škole.....	53
3.4.1. Period 11. godine (učenici) .....	53
3.4.2. Period od 12. do 14. godine (učenici) i od 11. do 14. godine (učenice).....	54
3.4.3. Period od 15. do 16. godine (učenici).....	55
3.4.4. Period od 15. do 16. godine (učenice).....	55
3.4.5. Period od 16. do 18. godine (učenici).....	56
3.4.6. Period od 16. do 18. godine (učenice).....	57
3.5. Plan i program fizičkog vaspitanja.....	58
3.5.1. Osnovne karakteristike plana i programa fizičkog vaspitanja .....	59
3.5.2. Plan i program fizičkog vaspitanja u osnovnoj (višim razredima) i srednjoj školi .....	60

<b>4.</b>	<b>OSNOVNE KARAKTERISTIKE TJELESNOG I MOTORIČKOG RAZVOJA DJECE I OMLADINE.....</b>	<b>65</b>
4.1.	Osnovne karakteristike tjelesnog razvoja .....	65
4.1.1.	Osnovne karakteristike tjelesnog razvoja djece predškolskog uzrasta.....	67
4.1.2.	Osnovne karakteristike tjelesnog razvoja djece mlađeg školskog uzrasta.....	70
4.1.3.	Osnovne karakteristike tjelesnog razvoja djece srednjeg školskog uzrasta.....	73
4.1.4.	Polne specifičnosti u razvoju djece i mladih .....	77
4.2.	Osnovne karakteristike motoričkog razvoja .....	79
4.2.1.	Snaga .....	80
4.2.2.	Brzina .....	82
4.2.3.	Izdržljivost.....	83
4.2.4.	Koordinacija.....	84
4.2.5.	Ravnoteža .....	84
4.2.6.	Fleksibilnost (gipkost).....	85
4.2.7.	Preciznost .....	85
<b>5.</b>	<b>OSNOVNI UČESNICI NASTAVNOG PROCESA I NJEGOVA ORGANIZACIJA.....</b>	<b>87</b>
5.1.	Osnovni učesnici nastavnog procesa .....	87
5.2.	Organizacija i tok nastavnog procesa .....	89
5.2.1.	Ponavljanje prethodno svladanih motoričkih kretanja kao uvod i priprema za učenje novoga motoričkog kretanja .....	90
5.2.2.	Najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjenje novoga motoričkog kretanja .....	91
5.2.3.	Učeničko izvođenje motoričkih kretanja.....	93
5.2.4.	Ispravljanje učenikovih grešaka.....	94
5.2.5.	Ponavljanje, uvježbavanje, individualno vježbanje .....	98
5.2.6.	Mjere motivacije, stimulacije i mobilizacije u toku nastavnog procesa.....	100
5.3.	Oslobađanje od nastave fizičkog vaspitanja .....	102
<b>6.</b>	<b>PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>105</b>
6.1.	Osnove i principi planiranja i programiranja u nastavi fizičkog vaspitanja.	106
6.2.	Definicija planiranja i programiranja.....	106
6.3.	Struktura programiranja .....	107
6.4.	Kriterij za programiranje.....	107
6.5.	Faktori programiranja.....	107
6.6.	Principi programiranja.....	108
6.7.	Faze programiranja.....	108
<b>7.</b>	<b>METODIČKI PRINCIPI U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA .....</b>	<b>119</b>
7.1.	Princip vaspitne usmjerenosti .....	120
7.2.	Principi zdravstvene usmjerenosti .....	122
7.3.	Principi svestranosti.....	123
7.4.	Princip svjesnosti i aktivnosti.....	124

7.5.	Princip jasnoće cilja.....	125
7.6.	Principi očiglednosti.....	126
7.7.	Princip usmjerene pažnje.....	127
7.8.	Princip sistematičnosti i postupnosti.....	128
7.9.	Princip raznovrsnosti.....	130
7.10.	Princip primjerenosti sadržaja sposobnosti učenika.....	131
7.11.	Princip praktične primjenjivosti (utilitarnosti).....	132
7.12.	Princip individualizacije.....	132
7.13.	Princip zabave i razonode.....	133
<b>8.</b>	<b>METODE RADA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>135</b>
8.1.	Nastavne metode.....	135
8.1.1.	Metoda usmenog izlaganja.....	136
8.1.2.	Metoda demonstracije.....	145
8.1.3.	Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka.....	147
8.2.	Metode vježbanja.....	148
8.2.1.	Metoda standardno ponavljajućeg vježbanja.....	148
8.2.2.	Metoda promjenjivog vježbanja.....	148
8.2.3.	Situaciona metoda vježbanja.....	149
8.3.	Metode učenja.....	149
<b>9.</b>	<b>STRUKTURA ČASA FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>153</b>
9.1.	Uvodni dio časa.....	155
9.2.	Pripremni dio časa.....	161
9.3.	VJEŽBE NA RISTOLU.....	225
9.4.	VJEŽBE SA LOPTOM – medicinskom.....	244
9.5.	VJEŽBE SA LOPTOM U PARU.....	262
9.6.	VJEŽBE SA PALICOM.....	267
9.7.	VJEŽBE SA BUČICAMA.....	278
9.8.	Glavni dio časa.....	287
9.9.	Završni dio časa.....	290
<b>10.</b>	<b>VANNASTAVNE I VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI (OBLICI RADA).....</b>	<b>293</b>
10.1.	Vannastavne aktivnosti učenika (organizacijski oblici rada).....	293
10.1.1.	Sportska takmičenja.....	294
10.1.2.	Sekcije u školi, Školski sportski klub, Školsko sportsko društvo....	297
10.1.3.	Dopunska, dodatna, izborna nastava i domaća zadaća iz fizičkog vaspitanja i sporta.....	299
10.2.	Vanškolske aktivnosti učenika (organizacioni oblici rada).....	301
10.2.1.	Izleti.....	301
10.2.2.	Pohodi.....	302
10.2.3.	Planinarske ture.....	302
10.2.4.	Škole u prirodi.....	302
10.2.5.	Javni nastupi.....	302
<b>11.</b>	<b>OPTEREĆENJE NA ČASU FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>303</b>
11.1.	Fiziološko opterećenje učenika na času.....	304
11.2.	Psihološko opterećenje učenika na času.....	309
11.2.1.	Emocionalno opterećenje učenika na času.....	309

11.2.2.	Intelektualno opterećenje učenika na času .....	311
<b>12.</b>	<b>METODIČKO ORGANIZACIONI OBLICI RADA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA I SPORTA .....</b>	<b>317</b>
12.1.	Frontalno oblik rada .....	318
12.2.	Grupni oblici rada.....	320
12.2.1.	Rad u parovima .....	324
12.2.2.	Rad u trojkama.....	325
12.2.3.	Rad u četvorkama.....	327
12.2.4.	Paralelno izmjenični oblik rada .....	335
12.2.5.	Izmjenično odjeljenjski oblik rada.....	337
12.2.6.	Odjeljenjski oblik rada sa dopunskim vježbama.....	339
12.2.7.	Paralelno djeljenjski oblik rada sa dopunskim vježbama .....	340
12.2.8.	Izmjenično odjeljenjski oblik rada sa dopunskim vježbama .....	341
12.2.9.	Rad u stanicama (stanični oblik rada).....	342
12.2.10.	Rad na stazi .....	345
12.2.11.	Kružni oblik rada .....	348
12.2.12.	Poligoni prepreka .....	352
12.3.	Individualni oblik rada .....	356
<b>13.</b>	<b>TIPOVI NASTAVNIH ČASOVA .....</b>	<b>359</b>
13.1.	Tipovi časova prema cilju i zadacima nastavnog procesa.....	359
13.2.	Tipovi časova prema sadržajima.....	359
13.3.	Tipovi časova prema mjestu izvođenja.....	360
13.4.	Tipovi časova prema karakteru organizacionih oblika rada.....	360
13.5.	Problematika mješovitih odjeljenja po polu na jednom času-koedukacija..	362
<b>14.</b>	<b>TEORETSKA PREDAVANJA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>367</b>
<b>15.</b>	<b>RIPREMANJE NASTAVNIKA ZA ČAS .....</b>	<b>371</b>
15.1.	Teoretsko pripremanje nastavnika za čas .....	372
15.2.	Metodičko pripremanje nastavnika za čas .....	373
15.3.	Organizaciono pripremanje nastavnika za čas.....	374
15.4.	Lično pripremanje nastavnika za čas .....	375
15.5.	Pismeno pripremanje za čas - pismena priprema .....	375
<b>16.</b>	<b>PRAĆENJE, PROVJERAVANJE I OCJENJIVANJE UČENIKA.....</b>	<b>381</b>
16.1.	Praćenje učenika .....	382
16.2.	Provjeravanje učenika .....	383
16.3.	Ocjenjivanje učenika .....	390
16.4.	Sadržaj ocjenjivanja .....	397
<b>17.</b>	<b>STILOVI RADA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA.....</b>	<b>401</b>
17.1.	Autoritativni (autokratski, komandni) stil rada.....	401
17.2.	Kombinovani/Empatični stil rada .....	402
17.3.	Demokratski stil rada (stil rada vlastite kreativnosti učenika) .....	403
<b>18.</b>	<b>LIK NASTAVNIKA FIZIČKOG VASPITANJA I SPORTA.....</b>	<b>409</b>
18.1.	Nastavnik fizičkog vaspitanja kao stručnjak .....	410
18.2.	Nastavnik fizičkog vaspitanja kao pedagog-vaspitač.....	411
18.3.	Nastavnik fizičkog vaspitanja kao društveni radnik.....	413

<b>19. INKLUZIJA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA .....</b>	<b>415</b>
19.1. Osnovna ideja za uvođenje inkluzivnog obrazovanja .....	415
19.2. Statovi nastavnika i učenika prema uključivanju djece sa smetnjama u razvoju u nastavi fizičkog vaspitanja .....	416
19.3. Priprema nastavnika i učenika u redovnim školama za inkluziju u fizičkom vaspitanju .....	418
19.4. Mogućnosti razvoja fizičkih sposobnosti djece sa inkluzivnim obrazovanjem na časovima fizičkog vaspitanja.....	419
19.5. Programska struktura nastave fizičkog vaspitanja djece sa inkluzivnim obrazovanjem.....	419
19.6. Planiranje i pripremanje nastave fizičkog vaspitanja za djecu sa inkluzivnim obrazovanjem.....	422
19.7. Nastavne metode u nastavi fizičkog vaspitanja djece sa inkluzivnim obrazovanjem.....	422
19.8. Organizacija časa fizičkog vaspitanja za djecu sa inkluzivnim obrazovanjem.....	423
19.9. Struktura časa fizičkog vaspitanja za decu ometenu u intelektualnom razvoju .....	424
19.10. Planiranje i organizacija aktivnosti na časovima fizičkog vaspitanja u inkluzivnim odjeljenjima.....	425
<b>20. KONFLIKTI U NASTAVNOM PROCESU .....</b>	<b>429</b>
20.1. Pojam i vrste konflikta.....	429
20.2. Situacije koje dovode do konflikta.....	432
20.3. Prevencija konflikata .....	434
20.4. Uloga nastavnika i pedagoga u konfliktu.....	435
20.5. Specifinosti nastave fizičkog vaspitanja i nastanka konflikta .....	443
20.6. Faza rješenja konflikta.....	448
<b>21. PROBLEM NASILJA U ŠKOLAMA.....</b>	<b>451</b>
21.1. Pojam i oblici ispoljavanja nasilja.....	451
21.2. Mjere prevencije nasilja u školi .....	452
<b>22. PRAĆENJE TJELESNOG RAZVOJA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI UČENIKA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA (MJERENJE I TESTIRANJE).....</b>	<b>453</b>
22.1. Opšta uputstva za testiranje EUROFIT baterijom testova .....	455
22.2. Opis i tehnika mjerenja antropometrijskih mjera .....	456
22.3. Procjena motoričkih sposobnosti .....	461
22.3.1. Za procjenu motoričkih sposobnosti koriste se sljedeći mjerni instrumenti-testovi:.....	461
<b>23. MJERE OSIGURANJA NASTAVNOG PROCESA.....</b>	<b>483</b>
23.1. Zdravstveno – higijenske mjere .....	484
23.2. Preventivne mjere .....	484
23.3. Čuvanje .....	486
23.4. Pomaganje.....	489
<b>24. DOKUMENTACIJA I EVIDENCIJA U ŠKOLI.....</b>	<b>493</b>
24.1. Dokumentacija i evidencija u osnovnoj školi .....	493

24.2. Dokumentacija i evidencija u srednjoj školi.....	497
<b>25. NASTAVNIK FIZIČKOG VASPITANJA U PROCESU CJELOŽIVOTNOG UČENJA/OBRAZOVANJA - STRUČNO USAVRŠAVANJE .....</b>	<b>501</b>
25.1. Pojam cjeloživotnog učenja/obrazovanja .....	501
25.2. Organizacija cjeloživotnog obrazovanja.....	502
25.3. Uklanjanje predrasuda i prihvatanje procesa cjeloživotnog obrazovanja.....	505
25.4. Pozicija nastavnika u procesu stručnog usavršavanja .....	506
<b>LITERATURA .....</b>	<b>508</b>