

## НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ

### Предмет:

Физичко и здравствено васпитање

### Разред:

осми

### Циљ:

Уочити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека и разуверити учеснике о заблудама о физичкој активности.

### Исходи:

Биологија, 8. разред:

- идентификује поремећаје у раду органа и система органа изазваних нездравим начином живота;
- уме да изрази критички став према медијским садржајима који се баве здравим стиливима живота;
- препознаје на себи промене које се дешавају у периоду адолесценције

Биологија, 7. разред:

- планира време за рад, одмор и рекреацију;
- формира правилне ставове о исхрани и очувању здравља, разуме и прихвата здраве стилове живота

ФЗВ, 8. разред:

- препозна начине за побољшање својих физичких способности
- препозна могуће последице недовољне физичке активности
- својим речима објасни сврху и значај вежбања,
- користи основну терминологију вежбања.

### Реализатори:

наставник физичког васпитања, наставник биологије

### Потребан материјал:

1. час-празни папирићи за писање изјава, оловке, табла или пано, лепљива трака
2. час-хамери, фломастери, часописи, маказе, лепак... (по избору), лепљива трака

### Трајање:

90 минута (два школска часа)

Кораци:

#### **1.1. Представљање активности (5 мин)<sup>1</sup>**

Наставник укратко излаже тему часа-разлози за бављење физичком активношћу, добробити по развој и отпори које појединци могу имати; а потом најављује још један циљ-вршњачку едукацију-представљање наученог ученицима млађих разреда (четвртог).

#### **2.1. Зашто вежбам? (Кратко предавање о значају физичке активности-15 мин)**

Потребно је да наставници заједнички припреме излагање, позивајући се на раније усвојена знања из биологије и физичког васпитања и представе значај физичке активности за појединца, његов развој и здравље. Овај корак се може реализовати као излагање наставника (монолошка метода) или кроз разговор с ученицима (дијалогска).

---

<sup>1</sup> Све активности из ове радионице могу реализовати заједно или наизменично наставник биологије и наставник физичког, осим 2.3-пожељно је да разговор и закључивање води наставник физичког.

## **2.2. Зашто не вежбам?** (Изношење заблуда о физичкој активности-5 мин)

Наставник позива ученике да на папирић напише један разлог зашто се она/он или људи које познају (другови, породица) не баве физичком активношћу. (Ако неко жели да наведе више разлога, нека сваки напише на посебном папирићу.) Када ученици заврше, наставник прикупи све папириће, измеша их и подели ученицима, тако да свако добије најмање један.

## **2.3 Шта је тачно?** (Преиспитивање и разбијање заблуда о физичкој активности-20 мин)

Наставник подели таблу на половине, једну означи као „Слажем се“, а другу са „Не слажем се“ и позива ученике да прочитају разлог који су им додељени, размисле о њима и ставе их на одговарајућу половину („Слажем се“ ако сматрају да је то добар разлог да се неко не бави физичком активношћу, или „Не слажем се“, ако сматрају да је тај разлог само изговор или заблуда). Када ученици залепе папириће, наставник треба да их групише (ако је могуће) и да затим подстакне дискусију међу ученицима-да ли је наведени разлог (или група разлога) истина или заблуда о физичкој активности? Обавезно размотрити обе стране-зашто се слажу/не слажу с тим разлогом, а потом и да наведу и контра аргументе; обавезно помаже ученицима да уоче заблуде и нуди им аргументе зашто се наведени разлог не може одржати; ако ученици не успевају да наведу добре аргументе, наставник треба да понуди решење.<sup>2</sup>

## **2.4. Сумирање** (10 мин)

Укратко с ученицима сумирати претходне кораке о значају физичке активности, добробити коју доноси здрављу појединца, могућим заблудама и аргументима против њих. Активност реализовати кроз дијалог с ученицима, постарати се да све важне чињенице из претходних корака буду наглашене кроз дискусију.

## **3.1. Формирање група** (5 мин)

Наставник ученицима излаже концепт вршњачке едукације-да су се они сада добро припремили, обучили да могу млађе ђаке да упуте у добробити и разлоге за физичку активност-да су они сада „експерти“. Дели их у мање групе (5-6 ученика).

## **3.2. Вежбам, јер...** (Израда паноа-30 мин)

Свака група добија задатак да на хамеру представи аргументе **ЗА** бављење физичком активношћу-сликама или речима (препоручити да их комбинују). Препоручити да наведу до 5 разлога и наведу их на паноу, да истакну добре стране и ефекте вежбања и нађу начина да подстакну своје млађе другове да се укључе у неку физичку активност.

Обавезно нагласити да ће привилегију да презентује свој рад млађим ученицима имати група са најбољим плакатом, а да ће остали бити изложени у школи, али без презентације. (Могуће је понудити и додатну мотивацију-могућност да проведу један час са својом учитељицом, да помогну млађим друговима, да покажу своје знање и умеће целој школи, да имају додатни час физичког...)

## **3.3. Избор презентације** (5 мин)

Плакате окачити на таблу и гласањем изабрати представника одељења.

---

<sup>2</sup> Планирано трајање активности до краја овог корака је један школски час (45 минута). Ако су часови раздвојени дужим временским интервалом, водити рачуна да почетак следећег часа свакако буде подсећање на кораке 1.1-2.3 (као увод у наставак радионице).

## НАЗИВ РАДИОНИЦЕ: ХАЈДЕ ДА ВЕЖБАМО!<sup>3</sup>

### Предмет:

Физичко и здравствено васпитање

### Разред:

Четврти

### Циљ:

Уочити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека и разuverити учеснике о заблудама о физичкој активности.

### Исходи:

ФЗВ, 4. разред:

- повеже различита вежбања са њиховим утицајем на здравље;
- користи научена вежбања у рекреацији породице;
- учествује у предлагању садржаја и начина рада

### Реализатори:

Наставник физичког васпитања, наставник биологије, учитељ, ученици осмог разреда

### Потребан материјал:

Припремљен плакат на радионицама у осмом разреду, табла или флип чарт, лопта

### Трајање:

45 минута (један школски час)

Кораци:

#### **1.1. Представљање активности (5 мин)**

Учитељ укратко излаже тему часа-разлози за бављење физичком активношћу и добробити по развој, а затим представља госте-предметне наставнике и ученике осмог разреда, који ће овај час реализовати.

#### **2.1. Којим спортом се бавиш? (Упознавање ученика-10 мин)**

Предметни наставник<sup>4</sup> пита ученике четвртог разреда којим спортом се баве, ученици осмог разреда записују на табли. Подстицати ученике да, осим спортова које тренирају у клубовима, наведу и оне којима се баве неформално-на часовима физичког, у слободно време, с другарима у парку... На крају, наставник пита и ученике осмог разреда који су њихови спортови; и то се запише на табли. Сумирати одговоре у погледу учесталости/популарности спортова, али нагласити да свака физичка активност има позитиван утицај на здравље и најавити да ће им старији ученици рећи нешто више о томе.

#### **2.2. Вежбам, јер... (Представљање паноа-10 мин)**

Ученици осмог разреда презентују свој пано и наглашавају зашто је физичка активност корисна и добра.

#### **3.1. Хајде да вежбамо! (заједничка физичка активност-20 мин)**

---

<sup>3</sup> Ученике осмог разреда који су изабрани да презентују, унапред припремити за час-упознати их с током часа и њиховим задужењима. Посебно нагласити да у последњем кораку воде рачуна о физичким могућностима млађих другара!

<sup>4</sup> Ако учествују наставници биологије и физичког, ову активност реализује наставник биологије.

Сви ученици (старији и млађи) под вођством наставника физичког васпитања, играју заједничку игру (нпр. између две ватре, или нешто слично). Као део екипа, могу учествовати и учитељ, и предметни наставници. Циљ је да увиде да физичка активност може бити и игра, а не само професионални спорт, зато наставник ово треба да нагласи пре почетка или на крају активности.