

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ  
ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ У ЈАГОДИНИ

МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА  
*П Р А К Т И К У М*



**Живорад  
Марковић**

**2011**  
**ЈАГОДИНА**

## САДРЖАЈ

Изводи из рецензија.....	4
1. УВОД.....	5
2. ПРВИ ДЕО.....	6
2.1. Основни појмови – терминологија физичке културе.....	6
2.2. Локомоторни апарат .....	9
2.3. Антропометријске карактеристике.....	11
2.4. Моторичке способности .....	13
2.5. Развијање физичких способности .....	15
2.6. Телесни деформитети.....	18
2.7. Деформитети кичменог стуба и грудног коша.....	19
2.8. Деформитети кука и коленог зглоба .....	24
2.9. Деформитети стопала.....	27
2.10. Циљ физичког васпитања .....	31
2.11. Задаци физичког васпитања .....	32
2.13. Програм физичког васпитања предшколског узраста .....	35
2.14. Обрасци за анализу усмерених активности из физичког васпитања.....	36
3. ДРУГИ ДЕО .....	56
3.1. Дидактички принципи.....	56
3.2. Методе и облици рада у физичком васпитању деце предшколског узраста .....	59
3.3. Природни – филогенетски облици кретања.....	64
3.4. Физичка вежба (Телесна вежба) – основно средство физичког васпитања .....	66
3.5. Покретне игре .....	70
3.6. Излети, шетње, крос .....	74
3.7. Јутарње вежбање деце предшколског узраста.....	77
3.8. Усмерена активност из физичког васпитања и њена структура.....	80
3.9. Уводно-припремни део усмерене активности.....	82
3.10. Главни део усмерене активности .....	85
3.11. Завршни део усмерене активности .....	86
3.12. Оптерећење и укупна активност на усмереним активностима из физичког васпитања.....	88
3.13. Мерење и процењивање у физичком васпитању деце предшколског узраста .....	91
3.14. Обрасци за анализу усмерених активности из физичког васпитања.....	94
Прилози .....	114
Прилог 1. <i>Свручни раг</i> .....	115
Прилог 2. <i>Свручни раг</i> .....	124
Прилог 3. <i>Свручни раг</i> .....	135
Прилог 4. <i>Свручни раг</i> .....	143
Прилог 5. <i>Свручни раг</i> .....	151
Прилог 6. <i>Бајерије за праћење физичког развоја и моторичких способности деце предшколског узраста</i> .....	157
Прилог 7. <i>Припрема усмерене активности</i> .....	170
Литература.....	174
Запажања студента .....	176
Запажања ментора .....	176
О аутору.....	177

## Изводи из рецензија

Практикум за предмет Методика физичког васпитања написан је ћиричним писмом и својим обимом покрива сва знања која су у већој или мањој мери неопходна будућим васпитачима за рад са децом у предшколским установама.

Овај практикум са елементима приручника могу да користе у одређеном виду и студенти других факултета па и васпитачи у предшколским установама.

Практикум у потпуности покрива програм предмета Методика физичког васпитања.

Избор грађе која је дата студентима да на њој стичу и проверавају своја знања добро је дефинисана и у функцији је не само физичког васпитања већ и физичке културе у целини. Поједини делови практикума односе се и на општа знања из анатомије, биомеханике, корективне гимнастике, физиологије, спортских игара и спортске медицине, који и те како могу бити интересантни будућим „васпитачима“.

Важно је напоменути да је Практикум тако конципиран да у потпуности одговара савременим приступима наставе са студентима.

Практикум омогућава континуирано учење и праћење рада студената. Студенти кроз свако поглавље Практикума добијају не само основне информације већ и литерарне изворе путем којих могу да употпуне своја знања.

Питања за проверу су јасно дефинисана и усаглашена су са наставним градивом и садржајима наставе на предмету.

Формулари за само рад студената, пре свега припреме за *усмерену активност* из физичког васпитања и друге физичке активности деце у потпуности одговарају дидактичким стандардима који важе у нашем васпитно-образовном систему.

Практикум је тако постављен да се ослања на шири контекст знања из области физичке културе која ће будућим васпитачима омогућити добар саветодавни и поучавајући приступ при комуникацији са родитељима када је у питању физичко вежбање деце.

Практикумом се разматрају сви актуелни аспекти програма физичког васпитања за предшколски узраст, а нарочито они везани за реализацију рада са децом у предшколском узрасту.

*Прејоручујем Наставно научно већу Педагошкој факултету у Јајдolini да прихвати најиспрани Практикум и да га обављеној лектури иштампа и прихвати као помоћни уџбеник на предмету Методика физичког васпитања.*

У Београду,  
03.03.2011.

Рецензент,  
др Драгољуб ВИШЊИЋ, редовни професор

Практикум из Методике физичког васпитања, аутора Живорада Марковића има све карактеристике самосталног стручног дела и представља значајан допринос сложеној, значајној и актуелној проблематици у области физичког васпитања. Рукопис у потпуности задовољава методолошке и садржајне критеријуме овакве врсте рада и по садржају и обиму може служити студентима на предмету Методика физичког васпитања - смер васпитач за рад у предшколским установама, као помоћни уџбеник.

*Имајући у виду све наведено, дајем позитивну рецензију и са задовољством предлагем Наставно научно већу Педагошкој факултету у Јајдolini објављивање Практикума „Методика физичког васпитања“.*

У Београду,  
02.03.2011.

С поштовањем,  
др Драган МАРТИНОВИЋ, ванредни професор