

САДРЖАЈ

ПРЕДГОВОР	7
-----------------	---

ТЕОРИЈСКЕ ОСНОВЕ МЕТОДИКЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

1. ОСНОВНИ ПОЈМОВИ – ТЕРМИНОЛОГИЈА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ..	11
2. РАЗВОЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ОД ПРВИХ ТРАГОВА ДО ДАНАС	19
2.1. Физичко васпитање у првобитној људској заједници	19
2.2. Физичко васпитање у робовласничком друштвеном поретку	21
2.2.1. Физичко васпитање на подручју древне Месопотамије	21
2.2.2. Физичко васпитање у Египту	22
2.2.3. Физичко васпитање у Кини	23
2.2.4. Физичко васпитање у Јапану	24
2.2.5. Физичко васпитање у Индији	25
2.2.6. Физичко васпитање у Критско-Микенској цивилизацији	26
2.2.7. Физичко васпитање у Спарти	26
2.2.8. Физичко васпитање у Атини	28
2.2.9. Физичко васпитање у Риму	31
2.2.10. Олимпијске игре	33
2.3. Физичко васпитање у феудализму	39
2.3.1. Физичко васпитање у делима хуманиста	41
2.3.2. Физичко васпитање у делима енциклопедиста (просветитеља)	48
2.3.3. Физичко васпитање у делима филантрописта	50
2.4. Развој националних гимнастичких система у Европи у XIX веку	53
2.4.1. Шведски систем здравствене (хигијенске) гимнастике	53
2.4.2. Енглески систем спорта	56
2.4.3. Француски гимнастички систем	58
2.4.4. Немачки гимнастички систем	60
2.4.5. Соколски систем гимнастике	63
2.5. Развој физичког васпитања у Србији	67
3. УЗРАСНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ УЧЕНИКА МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА	71
4. ИСТРАЖИВАЧКЕ ТЕХНИКЕ У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ	77
5. ЛОКОМОТОРНИ АПАРАТ	83
5.1. Анализа покрета телесних сегмената	86
5.2. Антропометријске карактеристике	88
5.3. Моторичке способности	94
5.3.1. Снага	95
5.3.2. Брзина	97

5.3.3. Издржљивост	98
5.3.4. Координација	99
5.3.5. Равнотежа	101
5.3.6. Прецизност	102
5.3.7. Гипкост	102
5.3.8. Тестови за процену моторичких способности	104
5.4. Телесни деформитети	113
5.4.1. Деформитети кичменог стуба и грудног коша	114
5.4.2. Деформитети кука и коленог зглоба	120
5.4.3. Деформитети стопала	123
6. НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	129
6.1. Планирање наставе физичког васпитања	131
6.2. Програм наставе физичког васпитања	136
6.3. Развијање моторичких (физичких) способности	139
6.4. Спортско-техничко образовање (знање, достигнуће)	141
6.5. Теоријска знања у реализацији наставе физичког васпитања	145
6.6. Циљ физичког васпитања	146
6.7. Задаци физичког васпитања	148
6.8. Физичко образовање и физичка образованост	151
6.9. Ђачка торба	154
6.10. Материјално-просторни услови објеката за реализацију наставе физичког васпитања	156
6.11. Школска хигијена	163
6.12. Ставови ученика према настави и наставнику физичког васпитања	170
6.13. Слободно време ученика	174
6.14. Текући проблеми у настави физичког васпитања	177
6.15. Мерење и процењивање у настави физичког васпитања	179
6.16. Оцењивање у настави физичког васпитања	190
7. ВАНЧАСОВНЕ (ВАННАСТАВНЕ) АКТИВНОСТИ	195
7.1. Школске секције	195
7.2. Такмичења	196
7.3. Кросеви	197
7.4. Излети	200
7.5. Логоровања	201
7.6. Јавне манифестације	202
ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКЕ ОСНОВЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	
8. ДИДАКТИЧКИ ПРИНЦИПИ У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ...	207
9. МЕТОДЕ РАДА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	211

10. МЕТОДИЧКО-ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ	215
10.1. Фронтални облик рада	216
10.2. Групни облик рада	217
10.3. Индивидуални рад	219
11. ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ	221
12. ЧАС ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА (ТЕЛЕСНОГ ВЕЖБАЊА)	225
12.1. Структурирање часа физичког васпитања	226
12.2. Уводни део часа физичког васпитања	230
12.3. Припремни део часа физичког васпитања	232
12.4. Главни (основни) део часа физичког васпитања	234
12.4.1. Методичко-организационе форме рада	236
12.4.1.1. Почешак – врста	237
12.4.1.2. Талас или паралелни рад	238
12.4.1.3. Дојунска вежба	238
12.4.1.4. Полигон	240
12.4.1.5. Трим стазе	241
12.4.1.6. Станице	242
12.4.1.7. Кружни шреници	244
12.5. Завршни део часа	245
12.6. Врсте оптерећења и укупна активност на часу физичког васпитања ...	246
12.7. Класификација (типови) часова физичког васпитања	254
12.7.1. Специјално (посебно) – корективно вежбање	257
12.8. Безбедносне мере на часовима физичког васпитања	258
12.9. Прва помоћ на часовима физичког васпитања	262
Прилози	269
Прилог 1. Тест теоријског знања о физичком васпитању и физичком вежбању	270
Прилог 2. Листа одговора и кључ (шифра) за бодовање нивоа теоријског знања о физичком васпитању и физичком вежбању ...	273
Прилог 3. Структура Мерцеровог инвентара става	274
Прилог 4. Листа одговора за Мерцеров инвентар става	276
Прилог 5. Кључ (шифра) за бодовање резултата добијених Мерцеровим инвентаром става	277
Литература	279