

УВОДНА ФАЗА ЧАСА

Уводна фаза часа физичког васпитања почиње окупљањем ученика уз остваривање активног односа према учитељу-наставнику и раду који следи.

Најчешће се то остварује кратким разговором и упутством, а затим се на знак или команду наставника започиње вежбање ученика.

Трајање ове фазе часа је најчешће 3-5 минута. То је просечно време трајања, до кога се дошло посматрањем великог броја часова. Наведено време је оријентациона вредност и може бити краће или дуже, што зависи од више различитих фактора: узраста ученика, обучености ученика, садржаја основне фазе часа, броја ученика, физичких способности ученика итд. Има случајева када је највише времена потребно за основни део часа (потребно је обезбедити што више времена за обучавање и увежбавање, планиран је обимнији и интензивнији рад на развоју физичких способности, планирано је спровођење такмичења на часу итд.). Тада се, у границама неугрожавања задатака уводне фазе часа, њено време трајања максимално скраћује.

Има случајева када се ова фаза часа продужује на 7 до 10 минута. Желимо, већ на почетку часа, нагласити утицај на функционалне способности ученика, па примењујемо интервална трчања. Планирамо примену елементарних игара-више хваталица ради „емоционалног растерећења” ученика. Ако активност, која је планирана у основној фази часа захтева дуже загревање организма, наставници често продужују овај део часа у циљу „уозбиљавања” ученика. Уводни део часа је дужи ако се ходање и трчање спроводе уз примену стројевих радњи у кретању (престројавања). Примена наученог плеса у уводној фази часа не може се обавити у кратком времену.

Битнији елеменат од трајања уводне фазе часа су њени задаци. Није довољно знати да је уводна фаза часа “почетно загревање”.