

## ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

### ПРЕПОРУКЕ ЗА УЧЕНИКЕ V, VI И VIII РАЗРЕДА

Редовна физичка активност деце и младих од посебног је значаја у ванредним епидемиолошким околностима, јер доприноси физичком и психичком благостању ученика, посебно јачању имунитета, очувању здраве телесне тежине и ношењу са стресом.

Очекивања свих актера у вези са учењем и постигнућем ученика морају да буду РЕАЛИСТИЧНА и у складу са оним што школа пружа (смањени обим наставе, измењени формат наставе, прилагођавање наставника и сл.). Повратак у школу не треба да буде ДОДАТНИ ИЗВОР стреса за ученике, у ванредним околностима када је свима потребна додатна подршка. Неопходно је обезбедити пријатан амбијент за учење, да се ученици осећају прихваћено и безбедно. На почетку наставног процеса важно је поштовање следећих мера:

- смањен је број ученика по одељењу/групи,
- одржавање физичке дистанце,
- без физичког контакта између ученика,
- настава физичког и здравственог васпитања реализује се напољу,
- ограничена је понуда активности,
- дезинфикује се опрема,
- не користе се свлачионице,
- препоручује се индивидуална употреба опреме.

**1).** Ученици током физичке активности не носе заштитне маске, али морају одржавати прописану физичку дистанцу.

**2).** ОБАВЕЗНО је одржавање физичке дистанце приликом свих активности од најмање 2 метра. Форсирано дисање приликом физичке активности може погодовати преносу (трансмисији) респираторних честица. Потребно је одржавати пожељну удаљеност пре, за време и после часа, приликом активности, док ученици седе, стоје са стране, чекају свој ред и сл. Дистанцу од 2 метра ученици морају имати током загревања, увежбавања вештина, тактичких вежби, приликом објашњења, исправљања грешака и сл. Потребно је избегавати било какве физичке контакте, окупљање ученика пре и после часа.

**3).** Настава ФЗВ реализоваће се на отвореном, кад год је то могуће. Пожељно је користити одговарајућу (комотну) одећу и заштиту (од сунца) приликом активности напољу (качкет, заштитна крема и сл.)

**4).** ПРЕПОРУЧУЈЕ се да ученици долазе од куће у комотној одећи (тренерице, хеланке) и удобној обући (патике), у којој могу несметано да се баве физичким активностима.

**5).** Настава ФЗВ реализоваће се без контактних активности. По правилу, неће се ради тимски спортови и активности где учесници долазе у блиски контакт, односно, где је дистанца мања од 2 метра. Активности које се могу примењивати:

- ✓ Све индивидуалне активности
- ✓ Вежбе без реквизита/справа
- ✓ Различите игре у ходању, различити задаци приликом трчања, претрчавања, рад у таласима

- ✓ Скок удаљ, поскоци, школице
- ✓ Динамичне вежбе истезања
- ✓ Увежбавање вештина лоптом, без контакта, уз одржавање дистанце (ако има довољан број лопти)
- ✓ Додавање лопте шутирањем, одбијање лопте о зид, гађање мета на зиду
- ✓ Различити полигони са нацртаним препрекама или препрекама које се заобилазе/прескачу
- ✓ Коришћење обруча и вијача (свако свој)
- ✓ Оријентиринг, крос, вожња бицикла
- ✓ Вежбе за брзину и агилност, агилност преко лествица
- ✓ Станични и фронтални рад уз безбедну физичку дистанцу
- ✓ Комбинације вежби –скокови, поскоци, равнотеже, окрети и сл.
- ✓ Покрети у различитим правцима и смеровима, различитом брзином и снагом, по различитим путањама, користећи различите делове тела.
- ✓ Тестирање физичких способности и праћење физичког развоја

6). У школи се **неће** користити заједничка опрема, справе и реквизити.

7). Уколико се због временских неприлика настава одржава у затвореном простору, посебна пажња биће посвећена ПРОВЕТРАВАЊУ простора.

8) ОБАВЕЗА ученика је праће руку ПРЕ и ПОСЛЕ часа физичког и здравственог васпитања. Прати руке најмање 20 секунди сапуном и водом, уколико нису доступни, користити санитарно средство са најмање 70% алкохола . Ученик може опрати руке и за време часа уколико за то има потребу. Ако наставник процени да је током часа дошло до контаминације руку, ученик ће бити подстакнут да опере руке.

9). Конзумирање воде током часа физичког и здравственог васпитања је дозвољено. Потребно је да сваки ученик донесе своју флашицу са водом, напуњену код куће и означену, да би што мање додиривали заједничке чесме, фонтане за воду и сл. Нема дељења флашице са другим ученицима.

10). Настава ФЗВ биће заснована на забавним, занимљивим релаксирајућим активностима, које су у функцији очувања менталног здравља и ношења са стресом.

Наставници ФЗВ

Снежана Илић

Драгољуб Илић