



СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

ПРЕПОРУКЕ ЗА ОРГАНИЗОВАЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА У ШКОЛИ У КОНТЕКСТУ АКТУЕЛНЕ ЕПИДЕМИОЛОШКЕ СИТУАЦИЈЕ

Поред општих мера за спречавање ширења КОВИД-19 са повратком ученика у школе, потребно је размотрити посебне мере и препоруке које се тичу наставе физичког и здравственог васпитања. 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.

У стручној литератури се истиче да ученици могу бити трауматизовани услед КОВИД-19 ситуације, што уз практична ограничења и нужне епидемиолошке мере, захтева ревизију очекивања, идентификовање приоритета у курикулуму и прилагођавања практичног дела наставе.

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 буду 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 направити иницијалну процену знања како би се идентификовале слабе тачке и планирала одговарајућа наставна интервенција.

Генерално гледано, акценат треба да буде на безбедним и забавним активностима напољу, које промовишу целоживотни фитнес, релаксацију од стреса и здраву исхрану.

Истраживање Европског удружења за физичко васпитање (ЕУПЕА) из јуна 2020. године, показало је да су у већини европских држава, где је настава физичког одржавана у школама током епидемије КОВИД-19, примењиване следеће мере:

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

* У неким државама је привремено смањен недељни фонд часова.

На основу постојећих препорука релевантних установа и искустава у свету, могу се дати следеће препоруке за организовање школске наставе физичког и здравственог васпитања у условима актуелне епидемиолошке ситуације:

1) НЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ се да ученици током физичке активности носе заштитне маске.

Светска здравствена организација (СЗО) заузела је став да приликом вежбања не треба носити маске. Маска може смањити могућност несметаног дисања. Може се брже наквасити због зноја, што отежава дисање и доприноси развоју микроорганизама.



СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

Приликом боравка напољу и уз одржавање прописане физичке дистанце, не препоручује се ношење маски.

2) ПРЕПОРУЧУЈЕ се одржавање физичке дистанце приликом свих активности.

СЗО и Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ истичу да је одржавање физичке дистанце од најмање 1 метар важна превентивна мера.

Међутим, постојеће препоруке за наставу физичког васпитања захтевају одржавање физичке дистанце од најмање 2 метра. Форсирано дисање приликом физичке активности може погодовати трансмисији респираторних честица.

Потребно је одржавати пожељну удаљеност пре, за време и после часа, приликом активности, док ученици седе на клупи, стоје са стране, чекају свој ред и сл. Одржавајте дистанцу од 2 метра између ученика током загревања, увежбавања вештина, тактичких вежби, приликом објашњења, исправљања и сл.

Означити физички, помоћу лепљиве траке, знакова на подлози, ознака на зиду, конопаца, простор који обезбеђује физичку дистанцу, безбедну путању за улазак и излазак из сале и сл. Најбоље би било да се на подлози унапред означе места која ученици треба да заузму за вежбање.

Потребно је избегавати непотребне физичке контакте, као што су „баци пет“, руковање, загрљаји, поздрав песницама и сл.

Избегавати окупљање ученика пре и после часа.

Ради лакшег одржавања дистанце, потребно је избегавати гужве и рад у великим групама, посебно у малом простору.

Ученике током часа распоређивати у мање групе у просторно одвојене делове сале или терена. Ротација под контролом наставника.

Избегавати мешање ученика из различитих одељења и разреда. Оставити довољно времена да се одељења смењују без међусобног контакта.

3) ПРЕПОРУЧУЈЕ се одржавање наставе на отвореном, кад год је то могуће.

Користити школско двориште, локалне паркове и зелене површине за активности напољу што је више могуће.

Пре почетка наставе, направити попис расположивог отвореног простора у школи и околини и означите зоне које могу да се користе за физичко васпитање

Водити рачуна о одговарајућој одећи и заштити ученика приликом активности напољу (качкет, заштитна крема и сл.)

4) НЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ се коришћење заједничких свлачионица.

Не би требало користити заједничке свлачионице. Уколико се користе, између коришћења би требало да се дезинфикују.

У свлачионице пустити мањи број ученика. Означити места која служе за одлагање ствари и одеће.



СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

* У већини земаља, препорука је да ученици не доносе посебну опрему за физичко, већ да тај дан дођу у удобној одећи и одговарајућој обући која омогућава безбедно вежбање.

Да у формирање оцене не улази спортска опрема.

5) ПРЕПОРУЧУЈЕ се избегавање контактних активности.

По правилу се ради о тимским спортовима и активностима где учесници долазе у блиски контакт, односно, где је дистанца по правилу мања од 2 метра.

Код активности које садрже близак, продужени контакт између учесника, велика је могућност преноса респираторних честица између учесника. Примери: вије, фудбал, кошарка, одбојка, рукомет, плесови и друге активности у пару, коло и сл.

Ипак, ученици и даље могу да уче и увежбавају вештине из ових спортова без партнера или коришћења исте опреме.

Активности које се препоручују:

- ✓ Све индивидуалне активности
- ✓ Плес без контакта, аеробик, пилатес
- ✓ Вежбе без реквизита/справа
- ✓ Фитнес активности, гимнастика, вежбе и игре прецизности
- ✓ „Следи вођу“, Потрага за благом
- ✓ 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
- ✓ 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
- ✓ групни фитнес програми
- ✓ 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

Алтернативе:

- Допустити ученицима да сами ураде тестове код куће.
- Ограничити тестирање на оне тестова који не захтевају коришћење заједничке опреме
- Дезинфиковати опрему (струњаче, притке, кутије и сл.) после сваког ученика.

Код куће: Вежбе са теговима (флашица воде, флашице напуњене песком, пасуљем, конзерве и сл.), пилатес, вежбање у дворишту, пењање уз/низ степенице, рад у башти, плес, виртуелни фитнес тренинзи

6) ПРЕПОРУЧУЈЕ се избегавање коришћења заједничке опреме, справа и реквизита.



СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

Фокусирати се на **активности које не подразумевају коришћење реквизита**

Дезинфекција све опреме и прибора, КАО И У ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА, после сваке употребе, је ствар одлуке школе.

Једноставније је да не деле исту опрему, него да стално перу руке или да се опрема стално чисти и дезинфикује.

Ако опрема и реквизити морају да се користе:

Избегавати дељење опреме и реквизита, сваки ученик да има своју опрему

Може се дати ученицима задатак да сами направе свој пакет/прибор за физичко васпитање који могу да користе код куће и у школи.

Може се затражити од ученика да доносе своје ревизите. Не треба захтевати да ученици купују нешто ново и скупо. Нека донесу шта имају, без обзира на величину или очуваност. Означити своју опрему, одредити место за одлагање за сваког ученика (нпр. по бројевима у дневнику)

Лични пакет опреме може да садржи: лопте, мараму, врећице напуњене пасуљем, купе/пластични маркери, обруч, лепљиву трака, вијачу, простирку за вежбање, тегове (флашице, конзерве итд.), креде и др.

Уколико се користе заједнички реквизити, одредити две кутије ("прљави" и "чисти" реквизити), да не би дошло до мешања коришћених и некоришћених (чистих или дезинфикованих) реквизита.

Користити само опрему и реквизите који могу лако да се очисте и дезинфикују између часова (пластични, гумени).

7) Уколико се настава одржава у затвореном простору, посебну пажњу треба посветити **ПРОВЕТРАВАЊУ** простора.

Најбоље је користити природну вентилацију, отварањем прозора/врата уколико је то могуће и безбедно.

Код клима уређаја подесити режим рада тако да се максимално повећа доток спољашњег ваздуха.

Редовно чистити и замењивати филтере.

8) ОДРЖАВАЊЕ ЗДРАВОГ ОКРУЖЕЊА

Ученицима треба омогућити прање 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 60% алкохола (СЗО; наше препоруке 70%).

Уколико ученик има потребу да опере руке за време часа, дозволите. Окачите постере који приказују како се правилно перу руке.

Ако Вам се чини да је током часа дошло до контаминације руку, подстакните ученика да опере руке.



СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

Не треба дозволити пљување, код кашљања и кијања покрити уста марамицом или кашљати/кијати у лакат. Искоришћену марамицу бацити у корпу за отпатке и одмах опрати руке сапуном и водом (или санитарним средством са најмање 60% алкохола).

Неопходно је обезбедити довољно средстава за хигијену, укључујући сапун или средство на бази алкохола, папирне убресе, марамице, корпе за отпатке које се не отварају ручно (већ помоћу педале).

Поставити знаке и поруке на видљива места.

Чишћење и дезинфекција терена, подлога за игру, санитарних чворова, између часова, а најмање једном дневно. Коришћење заједничких предмета и опреме (нпр. лопти, палица, гимнастичких справа) треба избегавати, или очистити после сваког коришћења, ако је могуће.

Површина прво треба да се очисти од прашине и прљавштине, па се тек онда дезинфикује.

Направити распоред за појачано чишћење и дезинфекцију.

Водити рачуна о безбедном одлагању средстава за дезинфекцију и проветравању након њихове употребе.

Носити рукавице приликом уклањања отпадака. Опрати руке након скидања рукавица.

Избегавајте коришћење предмета које је тешко очистити или дезинфиковати. Ученици не смеју да деле пешкире, одећу и друго чиме бришу лице или руке.

Све што припада појединцу треба да буде одвојено од ствари других особа у посебним означеним кутијама, торбама или простору.

Између часова би требало повећати паузу да би стигло да се дезинфикује.

9) ХИДРАЦИЈА ученика током наставе физичког и здравственог васпитања

Најбоље да сваки ученик доноси своју флашицу са водом, напуњену код куће и означену, да би што мање додиривали заједничке чесме, фонтане за воду и сл.

Направите тако да сваки ученик може да одложи своју флашицу са водом на издвојено место, тако да је додирује, враћа и узима само тај ученик.

Нема дељења флашице.

10) ПРЕПОРУЧУЈЕ се да акценат буде на **забавним, занимљивим и релаксирајућим** активностима, које су у функцији очувања менталног здравља и ношења са стресом.

У склопу здравственог васпитања фокус на менталном благостању, здравим навикама. Дискусија и анализа нездравих стратегија суочавања са стресом (пушење, алкохол, дрога и сл.).

Ученике подстицати да ограниче време гледања, читања или слушања вести, укључујући и друштвене мреже, посебно уколико се осећају преплављено или под стресом.

Промовишите здраву исхрану, вежбање, спавање, време за опуштање.



SRPSKI SAVET PROFESORA FIZIČKOG VASPITAŃA I SPORТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

Да би подстицали осећање физичке и емоционалне безбедности, и осећање припадности, наставници могу да акценат ставе на уживање у покрету, успоставе стабилне рутине, подстичу, похваљују и охрабрују ученике.

Укључити предлоге и идеје ученика у планирање наставе и активности

Јасно саопштите правила ученицима пре било ког задатка.

Варирајте активности, да би остале интересантне

Помозите ученицима у постављању достижних циљева и планирању физичке активности у дневном распореду

11) МЕТОДИЧКА УПУТСТВА

Прецизирати, објаснити и увежбати следеће рутине (процедуре):

- 1) Како ученици долазе у простор за физичко васпитање
- 2) Где ученици остављају своје ствари?
- 3) Како и када ученици перу руке?
- 4) Како ће се опрема одржавати (чистити и дезинфиковати)?
- 5) Шта се дешава на крају часа?

Комбиновати онлајн наставу/учење и наставу/учење у школи.

Користите „изокренуту учионицу“ – ученици добијају задатке, сами истражују и уче, онда у школи дискутују, увежбавају, примењују.

И обрнуто: у школи уче ново градиво, код куће сами увежбавају, примењују, испробавају.

Усредсредити се на кључне исходе

ИДЕЈЕ ЗА онлајн НАСТАВУ

Задатак: Како сте били физички активни? Да поделе са другим ученицима.

Направите форум на коме ученици деле „успешне приче“ о својим активностима, као и савете и стратегије за бављење физичком активношћу у ванредним околностима

Организујте разредно такмичење у броју корака, активних минута или или пређених километара. Такмичење може да буде између појединаца, група, одељења или разреда. Може да се повеже са географијом, математиком и другим предметима – одредити дестинацију и одредити за колико дана ће „доћи“ до одредишта, проучити дестинацију, одредити просечан број пређених километара и сл.

Нека осмисле активну паузу у трајању од 10 минута. Пауза може да се користи као активна пауза приликом учења.

Да направе видео у трајању од 1-2 минута где показују или објашњавају неку активност по свом избору

Да направе модификацију основне вежбе коју сте задали и прикажу је.



СРПСКИ САВЕЗ ПРОФЕСОРА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

ул. Благоја Паровића 156, 11030 Београд - Чукарица

Email : sspfvs@gmail.com sspfvs@yahoo.com Tel : 065 3331076

Да воде дневник физичке активности, пронађу и препоруче корисне сајтове и бесплатне апликације и сл.

НАЈВАЖНИЈЕ РЕФЕРЕНЦЕ:

1. European Physical Education Association. Physical Education in Europe and COVID19. June 2020.
2. COVID-19 Pandemic: Return to School Canadian Physical and Health Education GUIDELINES, PHE Canada. Maj, 2020.
3. American Academy of Pediatrics "COVID-19 Planning Considerations: Guidance for School Re-entry" June 2020
4. UK Association for Physical Education. COVID-19: Interpreting the Government Guidance in a PE/SPA Context A practical self-review tool for risk assessment. Maj, 2020
5. Education Scotland. Covid-19: Return to educational establishments Physical Education GUIDELINES August 2020
6. Australian Government, Department of Health. Exercising and staying active during coronavirus (COVID-19) restrictions.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - Considerations for Youth Sports. Maj, 2020
8. Physical Education Together: Guidelines for Temporary Modifications to Physical Education Programs in Maryland Public Schools. Maryland State Department of Education, Teachers, Local System Leaders, Higher Education Professionals, Maryland Adapted Physical Education Consortium (MAPEC), and the Society of Health and Physical Educators Maryland (SHAPE Maryland). Jul 2020
9. Health and Physical Education in Pennsylvania Schools under CDC's COVID-19 Guidance. The Pennsylvania State Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance.



ССПФВС


Др Мирослав Марковић,
Председник