

Струка (назив):		СВЕ СТРУКЕ	
Занимање (назив):		СВА ЗАНИМАЊА	
Предмет (назив):		ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ	
Опис (предмета):		ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):		ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	
Датум: 2023. година	Шифра:		Редни број: 3
Сврха			
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, осмишљене у новом концепту и савремену наставу физичког васпитања од I до (III) IV разреда средњих школа, с јасно дефинисаним исходима учења и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и оствари опште циљеве физичког васпитања које чине: унапређење и очување здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним особеностима ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, креирање позитивне слике о себи (црта личности) и креативности кроз покрет.</p>			
Специјални захтјеви/Предуслови			
Садржај трећег модула се веже на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.			
Циљеви			
<ul style="list-style-type: none">- подстицати правилан физички раст и развој функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља;- оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета живота;- упознати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;- оспособити ученике за сврсисходно одржавање радних способности;- испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;- унаприједити моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гипкост, прецизност, равнотежу, брзину;- развити зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;- задовољити потребе за афирмацијом и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика ;- подстицати потребу за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају			

<p>процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;</p> <ul style="list-style-type: none">- развијати и побољшати способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима;- осмишљавати и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак), естетског и ритмичког обликовања као и доживљавања моторичких активности.				
<p>Теме</p> <ol style="list-style-type: none">1. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА2. АТЛЕТИКА3. ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА4. ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ5. РИТМИКА И ПЛЕСОВИ				
ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА <div>Висина</div> <div>Тежина</div> <div>Тјелесна композиција, БМИ</div>	препозна и наведе параметре правилног држања тијела и моторичких способности наведе појединих дијелова тијела и тијела у цјелини објасни важност раста	прикаже правилно држање тијела мјери параметре држања тијела мјери кинатрополошка обиљежја прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане прати сопствени напредак процјењује свој	примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности показује способност за извођење различитих моторичких вјештина показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота	<p>Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.</p> <p>Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.</p> <p>Објаснити како примијенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве.</p> <p>Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који</p>

<p>Гипкост, претклон у сиједу</p> <p>Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</p> <p>Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с Снага мишића леђа</p> <p>Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>Агилност, 4x10 м</p> <p>Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>	<p>и развоја, функцију органа објасни методологију процјене објасни и дискутује резултате мјерења препозна предности и слабости у развоју препознае своје и црте личности других опише процесе дешавања у тијелу</p>	<p>максимум усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине прикаже правилно извођење тестова прикаже вербалне вјештине, развија вјештину мишљења, промјену стила извођења анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>	<p>примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности показује спремност за сарадњу показује свијест о сопственим потребама, стилу учења бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима поштује друге ученике и наставнике показује позитивну социјалну интеракцију показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима процјењује ставове и понашање, своје, а и других критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ исказује етичке вриједности,</p>	<p>ће бити вриједни за њих. Похвалити их за постављање циљева. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља. Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена. Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности. Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
--	---	--	---	--

			позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима	
<p>АТЛЕТИКА</p> <p>Техника ходања (брзо ходање)</p> <p>АТЛЕТИКА</p> <p>Техника истрајног трчања</p> <p>Техника трчања спринта</p> <p>Техника штафетног трчања</p> <p>Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника)</p> <p>Техника скока у вис (флоп)</p> <p>Усавршавање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)</p>	<p>објасни разлику између ходања и трчања</p> <p>опише технику истрајног трчања и спринтерског</p> <p>опише аеробно и анаеробно вјежбање</p> <p>објасни којом методом може да развија аеробне, а којом анаеробне способности</p> <p>опише технике скока у даљ и у вис</p> <p>опише технику штафетног трчања</p> <p>опише унутрашње/вањске знакове оптерећења</p> <p>препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења</p> <p>објасни појам здраве исхране</p> <p>објасни појам енергије, размјене кисеоника и штетних продуката у тијелу</p> <p>опише правилно држање тијела у техникама</p> <p>опише промјене у тијелу које настају као</p>	<p>изведе технику брзог ходања</p> <p>изведе и примијени технику истрајног трчања и спринтерског трчања</p> <p>разликује ове двије технике</p> <p>изведе скок у даљ једном од техника</p> <p>изведе скок у вис (флоп)</p> <p>изведе технику штафетног трчања</p> <p>прилагођава физичке напоре, тактику</p> <p>примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима</p> <p>мјери и вреднује фреквенцију срчаног рада (пулс)</p> <p>креира ритам и темпо вјежбања</p>	<p>показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе</p> <p>показује спремност да исправља грешке, поштује правила игре, производи и каналише емоције</p> <p>показује спремност за сарадњу и толеранцију</p> <p>уважава вођу, саиграча, супарника, судију</p> <p>модификује правила и исправља грешке</p> <p>примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације</p>	<p>Објаснити важност атлетике као базичног спорта са здравственим аспектом трчања.</p> <p>Објаснити како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Објаснити ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност.</p> <p>Поучити ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције.</p> <p>Објаснити технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење.</p> <p>Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p> <p>Користити, када то услови дозвољавају, школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласке из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе с отпором, бочно, унатрашке.</p> <p>Укратко објаснити врсте и облике кретања, биомеханику кретања, законе акције и реакције, судар, ублажавање пада тијела, полуге, ротацију и кретање дијелова тијела и цијелог тијела; праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/центрифугалну силу.</p> <p>Повезати спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре.</p>

	последица вјежбања			Напомена: технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште).
ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА Правилно држање тијела (постура) Вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне мускулатуре, вјежбе за јачање трбушне мускулатуре) Гипкост (еластичност мишића и зглобно- коштаних веза те покретљивост зглобова) Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)	препознаје нарушену постуру опише лоше држање тијела објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре објасни узроке смањене гипкости објасни значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена	анализира узроке лошег држања покаже правилно држање тијела унапређује своје способности прати сопствени напредак прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане уочи корелацију трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре изведе и примијени вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба) изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела успостави контролу тијела и покрета		Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског). Објаснити на шта се односи гипкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова) Објаснити методе за побољшање гипкости. Објаснити и повезати последице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум. Објаснити како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај. Објаснити које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада. Оспособити ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела. Објаснити значај урођених и стечених способности. Повести акцију и бригу свих наставника о правилном држању тијела током рада у школи. Напомена: вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.

ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ Равнотежни положаји (вага) Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама) Акробатика(колут на тлу варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације) Премет странце Састав вјежбе на тлу	опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља објасни основне кретне законе физике опише и препозна праву технику извођења вјежби опише и препозна равнотежне положаје и ставове опише елементе акробатике препозна ризике појединих вјежби усмјерава пажњу	изведе и примијени појединачно елементе у партеру изведе вјежбе уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност изведе и примијени технику кроз сарадњу примијени уз одобрење наставника асистенцију, појединачно или у пару		Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта с утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег сједења. Објаснити како користити вјежбе на тлу (гимнастику), ритмику и плес као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Посебно указивати на вјежбе дисања током вјежбања те пазити на ставове, полазне и завршне положаје.

<p>РИТМИКА Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p> <p>ПЛЕС Народни и друштвени плесови Народно коло по избору Бечки валцер, енглески валцер</p>	<p>препозна ритам опише и препозна народно коло и друштвени плес препозна плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>састави и изведе вјежбу или састав од више савладаних елемената изведе и примијени кретну експресију (изражајност) и произведе свој стил вјежбања изведе технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом изведе вјежбу са реквизитом примијени све елементе својим стилем вјежбања изведе плес уз употребу основних покрета и вјештина плеса одигра народно коло одигра енглески и бечки валцер у пару повеже плес са здравим начином живота развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења</p>		<p>Указивати на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета. Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, закон акције и реакције, амортизацију (приземљење) пада тијела, ротацију тијела, дјеловање силе земљине теже. Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку пратњу. Када је у питању <i>проприоцепција</i> у свим модулима (циклусима) вјежбања, морамо имати у виду да њено <i>подстицање и развијање помаже</i>: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијем кретања, равнотежи и експлозивности. Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p>
Интеграција				
Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: математике, страног језика, географије ("оријентиринг") и др.				

Извори
<ul style="list-style-type: none"> - Уџбеници које је одобрило Министарство просвјете и културе Републике Српске; - Друга стручна и теоријска литература (стручни часописи, приручници, збирке, видео и аудио записи, интернет и сл).
Оцјењивање
Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. Са врстом и критеријумом оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

Струка (назив):		СВЕ СТРУКЕ	
Занимање (назив):		СВА ЗАНИМАЊА	
Предмет (назив):		ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ	
Опис (предмета):		ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):		СПОРТСКЕ ИГРЕ	
Датум: 2023. година	Шифра:		Редни број: 4
Сврха			
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до (III) IV разреда средњих школа, с јасно дефинисаним исходима учења и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и остварује опште циљеве физичког васпитања које чине: унапређење и очување здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним особеностима ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, креирање позитивне слике о себи (црта личности), и креативности кроз покрет као и подизање нивоа кретне културе.</p>			
Специјални захтјеви/Предуслови			
Садржај четвртог модула се надовезује на садржај трећег модула те прати потребе и могућности ученика.			
Циљеви			
<ul style="list-style-type: none">- подстицати даљи правилан физички раст и развој ученика- оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења;- упознати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;- испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;- усавршити моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гибкост, прецизност, равнотежу, спретност			

и брзину;

- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторичких стереотипа;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- **подстицати** потребу за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- **развијати** и побољшати способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима);
- **развијати** способност комуникације, предвиђања и брзог доношења одлука користећи спортске игре и упроштене варијанте истих
- **осмишљавати** и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања и доживљавања моторичких активности

Теме

1 ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

2. РУКОМЕТ

3. КОШАРКА

4. ОДБОЈКА

5. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама) Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, вјежбе за мишиће стомака и леђа)	препозна статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића препозна динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег	анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића изведе и примијени статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре циљано изведе статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група изведе и примијени динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре циљано изведе динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења,	примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу показује способност за извођење различитих моторичких вјештина редовно упражњава физичку активност показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота примјењује у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности показује способности за	Објаснити како користити статичке и динамичке вјежбе за јачање мускулатуре као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Објаснити принципе статичке (изометријске) контракције. Објаснити и демонстрирати који мишићи су ангажовани у одређеним положајима. Објаснити на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном угла између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора). Објаснити принципе динамичке (концентричне и ексцентричне) контракције. Објаснити и демонстрирати који су мишићи ангажовани код извођења одређених вјежби. Објаснити дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора. Помоћи ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља. Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена. Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. Објаснити интеракцију између правилне

	провођења слободног времена	<p>дужине трајања рада и одмора прати сопствени напредак прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље користи сабране информације</p>	<p>посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности показује спремност за сарадњу показује свијест о сопственим потребама, стилу учења способан је да бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља способан је да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима поштује друге ученике и наставнике показује позитивну социјалну интеракцију показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p>	<p>исхране и физичке активности. Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p>
--	-----------------------------	---	---	--

<p>РУКОМЕТ</p> <p>Елементи технике рукомета -кретање без лопте (трчања, скокови, заваривајућа кретања, покривање, откривање) -кретања са лоптом (вођење лопте, хватање и додавање једном и објема рукама, шутирање, дриблинзи, блокирање и одузимање)</p> <p>Тактика у нападу и одбрани (индивидуална, групна, екипна)</p> <p>Примјена елемената технике и тактике рукомета у игри на два гола</p> <p>Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем рукомета</p>	<p>Опише технику рукометне игре опише концепт рукометне игре разликује и објасни појам гађања и циљања опише начине комуникације са саиграчима у игри објасни процјену и доношење одлука у игри објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола сарађује и комуницира са другим играчима предвиђа намјеру противника мјери напредак технике у рукомету разликује и изводи гађање и циљање примјењује вербалне вјештине управља и рјешава дилеме користи расположиве информације</p>	<p>процјењује ставове и понашање критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције показује спремност за сарадњу и толеранцију уважава вођу, супарника, судију модификује правила и исправља грешке</p>	<p>Објаснити како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у рукомету, законе акције и реакције, координације тијела и дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже. Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата. Веома је пожељно да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Користити упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри. Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри. Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености. Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга. Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
---	---	--	---	--

ОДБОЈКА

Технички елементи одбојке (горње одбијање(прстима) доње одбијање (чекићем), тенис сервис, пријем, смеч и блок)

Упроштене варијанте игре (игра парова, тројки „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом
Примјена техничких елемената одбојке у игри 6:6
Ротација играча у игри и улога либера

Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем одбојке

описује основну технику одбојкашке игре
описује концепт одбојкашке игре
описује ротацију играча у игри и улогу либера
описује комуникацију са саиграчима
објасни процјену и доношење одлука у игри
објасни развој моторичких способности кроз игру

изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста
примијени један од сервиса (тенис сервис)
примјењује ротацију у игри
разликује осјећај мекоће одигравања
примјењује технику у игри
мјери напредак технике у одбојци
сарађује и комуницира са другим играчима
предвиђа намјеру противника
изведе и примијени гађање и циљање
примјењује вербалне вјештине
управља и рјешава дилеме
мијења нападачко-одбрамбене вјештине

Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одбојци, законе акције и реакције, координације тијела и дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже.

Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.

Објаснити како користити одбојку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.

Указивати на држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.

Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.

Користити упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.

Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.

Користити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.

Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.

Напомена: приликом реализације програма узети

у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.

<p>КОШАРКА</p> <p>Основни елементи технике кошарке (кошаркашки став, вођење лопте лијевом и десном руком, лијеви и десни двокорак, додавање и хватање, слободно бацање, финта шута, финта додавања, финта поласка у дриблинг, скок у одбрани и нападу)</p> <p>Упростене варијанте игре „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама</p> <p>Игра на два коша примјеном основних техничких и тактичких елемената кошарке</p> <p>Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке</p>	<p>описи и објасни основне техничке елементе кошаркашке игре</p> <p>описи концепт кошаркашке игре</p> <p>препозна значај и врсте ставова</p> <p>описи кошаркашке појмове</p> <p>препозна основе тактике</p> <p>повеже доступне информације</p> <p>описи комуникацију са саиграчима</p> <p>објасни процјену и доношење одлука у игри</p> <p>објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>изведе вођење лопте (с ометањем)</p> <p>примијени основне ставове, пивотирање</p> <p>изведе и примијени додавање и хватање лопте без и са ометањем</p> <p>примјењује финте додавања, шута и поласка у дриблинг</p> <p>сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>предвиђа намјеру противника</p> <p>користи надметање као средство, а не као циљ</p> <p>креира начине, акције, продоре, обустављања и поентирања</p> <p>успоставља специфичне социјалне вјештине</p> <p>мијења нападачко-одбрамбене вјештине</p>	<p>У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, падовима и приземљењем и ротацијом тијела, лопте, врстама параболе шута, утицајем силе теже.</p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p>Објаснити како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Користити упростене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p>Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p>Користити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Указивати на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану.</p> <p>Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору.</p> <p>Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
---	---	--	---

<p>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p> <p>Висина</p> <p>Тежина</p> <p>Тјелесна композиција, БМИ</p> <p>Гипкост, претклон у сиједу</p> <p>Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</p> <p>Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</p> <p>Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>Агилност, 4x10 м</p> <p>Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>	<p>препозна и наведе параметре држања тијела, моторичких способности</p> <p>објасни важност раста и развоја, функцију органа</p> <p>објасни методологију процјене,</p> <p>објасни и дискутује резултате мјерења</p> <p>препозна предности и слабости у развоју</p> <p>препозна своје и црте личности других</p> <p>процјењује свој максимум</p> <p>описује и објасни процесе дешавања у тијелу</p>	<p>прикаже правилно држање тијела</p> <p>мјери параметре држања</p> <p>мјери кинатрополошка обиљежја</p> <p>изведе покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета 'око-рука', 'око-нога'</p> <p>прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>прати сопствени напредак</p> <p>усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p>прикаже правилно извођење тестова,</p> <p>прикаже вербалне вјештине</p> <p>развије вјештину мишљења, промјену стила извођења</p> <p>анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p> <p>примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>		<p>Паралелно изводити програм тестирања, са неким другим активностима, игром, како се не би чекало на радним мјестима.</p> <p>Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.</p> <p>Објаснити како примијенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Поучавати ученика да поставља циљеве прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве.</p> <p>Похвалити их за постављање циљева.</p> <p>Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.</p> <p>Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена.</p> <p>Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, Унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p>Препознати постигнуту и одрживу промјену.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.</p> <p>Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности</p> <p>Указати на културу исхране, распоред оброка, значај хранљивих материја, минерала и витамина, хигијена опреме, организма.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
<p>Интеграција</p>				
<p>Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: математике, страног језика, географије и др.</p>				
<p>Извори</p>				

- Уџбеници које је одобрило Министарство просвјете и културе Републике Српске;
- Друга стручна и теоријска литература (стручни часописи, приручници, збирке, видео и аудио записи, интернет и сл).

Оцјењивање

Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. Са техникама и критеријумима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.