

<b>Струка (назив):</b>	<b>СВЕ СТРУКЕ</b>	
<b>Занимање (назив):</b>	<b>СВА ЗАНИМАЊА</b>	
<b>Предмет (назив):</b>	<b>ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ</b>	
<b>Опис (предмета):</b>	<b>ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ</b>	
<b>Модул (наслов):</b>	<b>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b>	
<b>Датум: 2023.</b>	<b>Шифра:</b>	<b>Редни број: 07</b>
<b>Сврха</b>		
<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, здравље околине 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, развој и побољшање 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>		
<b>Специјални захтјеви/Предуслови</b>		
<b>Садржај седмог модула се веже на садржај шестог модула те прати потребе и могућности ученика.</b>		
<b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>подстицати</b> правилан физички раст и развој функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља;</li> <li>- <b>оспособити</b> ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета живота;</li> <li>- <b>упознати</b> ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;</li> <li>- <b>оспособити</b> ученике за сврсисходно одржавање радних способности;</li> <li>- <b>испунити</b> примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;</li> </ul>		

- **унаприједити** моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гipкост, 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 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;
- **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. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
2. АТЛЕТИКА
3. ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
4. ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (СПОРТСКА ИГРА)

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
<b>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b>  <b>*Висина</b>  <b>*Маса</b>	<b>*препозна и наведе</b> параметре функционалних и моторичких способности и морфолошких карактеристика;  <b>*забиљежи</b> и расправља о резултатима мјерења;	<b>*прикаже</b> правилно држање тијела; <b>*мјери</b> параметре држања тијела; <b>*прати</b> сопствени напредак; <b>*процјењује</b> свој максимум; <b>*побољшава</b> моторичке способности, морално-вољне	<b>*примјењује</b> у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања; <b>*исказује</b> разумијевање потребе редовног бављења физичком активности; <b>*показује</b> способност за извођење различитих моторичких вјештина; <b>*показује</b> спремност да	<b>Паралелно</b> изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. <b>Анализирати и објаснити</b> вриједности добијене процјеном. <b>Објаснити</b> како примијенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. <b>Помоћи</b> ученицима да поставе себи циљеве.

<p><b>*Тјелесна композиција, БМИ</b></p> <p><b>*Гипкост, претклон у сиједу</b></p> <p><b>*Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</b></p> <p><b>*Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</b> <b>Снага мишића леђа</b></p> <p><b>*Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</b></p> <p><b>*Агилност, 4x10 м</b></p> <p><b>*Аеробна издржљивост, шатл ран</b></p> <p><b>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</b></p>	<p><b>*препознаје</b> предности и слабости у развоју;</p> <p><b>*препознаје</b> своје и црте личности других.</p>	<p>особине;</p> <p><b>*прикаже</b> правилно извођење тестова;</p> <p><b>*прикаже</b> вербалне вјештине;</p> <p><b>*развија</b> вјештину мишљења, промјену стила извођења;</p> <p><b>*протумачи</b> утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p><b>*примијени</b> неке од тестова у свакодневном животу;</p>	<p>вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота;</p> <p><b>*примјењује</b> у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље;</p> <p><b>*исказује</b> лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности;</p> <p><b>*показује</b> способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности;</p> <p><b>*показује</b> спремност за сарадњу;</p> <p><b>*показује</b> свијест о сопственим потребама;</p> <p><b>*бира</b> спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља;</p> <p><b>*примјењује</b> програме вјежбања;</p> <p><b>*препознаје</b> основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима;</p> <p><b>*поштује</b> друге ученике и наставнике;</p> <p><b>*показује</b> позитивну</p>	<p><b>Поучити</b> ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p><b>Похвалити</b> их за постављање циљева.</p> <p><b>Препознати и наградити</b> постигнуће у остваривању циља.</p> <p><b>Указати</b> ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p><b>Препознати</b> постигнуту и одрживу промјену.</p> <p><b>Указати</b> на културу исхране, распоред obroka, важност уношења хранљивих материја, минерала и витамина.</p> <p><b>Указати на</b> здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
--	---	--	--	--

<p><b>АТЛЕТИКА</b></p> <p><b>*Техника истрајног трчања</b></p> <p><b>*Техника трчања спринта</b></p> <p><b>*Техника штафетног трчања</b></p> <p><b>*Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника)</b></p> <p><b>*Техника скока у вис (флоп)</b></p> <p><b>*Техника бацања кугле (бочна техника)</b></p> <p><b>*Техника бацања копља (вортекс)</b></p> <p><b>*Тробој (трчање 100м, скок у даљ, бацање кугле)</b></p> <p><b>*Побољшање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)</b></p>	<p><b>*препозна</b> технику истрајног и спринтерског трчања;</p> <p><b>*дефинише</b> аеробно и анаеробно вјежбање;</p> <p><b>*исприча</b> којом техником трчања може да развија аеробне, а којом анаеробне способности;</p> <p><b>*препознаје</b> технике скока у даљ и у вис;</p> <p><b>*препознаје</b> бочну технику бацања кугле;</p> <p><b>*препознаје</b> кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења;</p> <p><b>*препознаје</b> правилно држање тијела у техникама.</p>	<p><b>*изведе и примијени</b> технику истрајног трчања и спринтерског трчања;</p> <p><b>*разликује</b> ове двије технике;</p> <p><b>*изведе</b> скок у даљ једном од техника;</p> <p><b>*изведе</b> скок у вис (флоп);</p> <p><b>*изведе</b> технику штафетног трчања;</p> <p><b>*изведе</b> бочну технику бацања кугле;</p> <p><b>*изведе</b> технику бацања копља (вортекс);</p> <p><b>*прилагођава</b> физичке напоре, тактику;</p> <p><b>*примијени</b> технику/тактику трчања, према својим могућностима;</p> <p><b>*мјери</b> фреквенцију срчаног рада (пулс);</p> <p><b>*креира</b> ритам и темпо вјежбања.</p>	<p>социјалну интеракцију;</p> <p><b>*показује</b> способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима;</p> <p><b>*процјењује</b> ставове и понашање своје, а и других;</p> <p><b>*критикује и сарађује</b>, надметање употребљава као средство, а не као циљ;</p> <p><b>*исказује</b> етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима;</p> <p><b>*показује спремност</b> за развој тимске игре, контроле, иницијативе;</p> <p><b>*показује</b> спремност да исправља грешке, поштује правила игре, производи и каналише емоције;</p> <p><b>*показује</b> спремност за сарадњу и толеранцију;</p> <p><b>*уважава</b> вођу, саиграча, супарника, судију.</p>	<p><b>Објаснити</b> важност атлетике као базичног спорта са здравственим аспектом трчања.</p> <p><b>Објаснити</b> како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Објаснити</b> ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност.</p> <p><b>Подстицати и савјетовати</b> ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p> <p><b>Користити</b>, 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><b>Укратко објаснити</b> 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><b>Повезати</b> спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре.</p> <p><b>Напомена:</b> Технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште).</p>
---	---	--	---	--

<p><b>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Вјежбе превенције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне и трбушне мускулатуре)</b></p> <p><b>*Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гибкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</b></p> <p><b>*Метода стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање)</b></p> <p><b>*Кружна метода (кружни тренинг)</b></p>	<p><b>*препозна</b> лоше држање тијела;  <b>*објасни</b> значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре;  <b>*препозна</b> методу стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање);  <b>*препозна</b> кружну методу (кружни тренинг).</p>	<p><b>*анализира</b> узроке лошег држања;  <b>*покаже</b> правилно држање тијела;  <b>*унапређује</b> своје способности;  <b>*прати</b> сопствени напредак;  <b>*повеже</b> јакост трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела;  <b>*изведе и примијени</b> вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре;  <b>*изведе и примијени</b> вјежбе за побољшање гибкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба);  <b>*изведе</b> усклађене покрете појединих дијелова тијела;  <b>*прикаже и примјени</b> кружни тренинг;  <b>*успостави</b> контролу тијела и покрета.</p>		<p><b>Објаснити</b> правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског).  <b>Објаснити</b> на шта се односи гибкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза, те покретљивост зглобова)  <b>Објаснити</b> принципе стандардно-понављајућег вјежбања у варијанти серијског понављања и принципе кружне методе (кружног тренинга) и на који начин их примјенити.  <b>Објаснити</b> и повезати посљедице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум.; како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај; које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада.  <b>Оспособити</b> ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела.  <b>Повести</b> акцију и бригу свих наставника о правилном држању тијела током рада у школи.  <b>Напомена:</b> Вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.</p>
---	---	--	--	---

<p><b>ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (спортска игра)</b></p> <p><b>*Елементи технике одабране спортске игре</b></p> <p><b>*Тактичке замисли одабране спортске игре у одбрани и нападу (појединачна, групна, колективна)</b></p> <p><b>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика и социјалне интеракције примјеном ТЕ-ТА знања у игри</b></p>	<p><b>*именује</b> техничке елементе одабране спортске игре;</p> <p><b>*исприча</b> правила одабране спортске игре;</p> <p><b>*дефинише</b> стратегију напада и одбране, позиционирање играча и кориштење простора;</p> <p><b>*опише</b> начине комуникације са саиграчима.</p>	<p><b>*користи</b> сабране информације;</p> <p><b>*изведе и примијени</b> елементе технике и тактике одабране спортске игре;</p> <p><b>*сарађује</b> и комуницира са другим играчима;</p> <p><b>*предвиђа</b> намјеру противника и саиграча;</p> <p><b>*мјери</b> напредак технике одабране спортске игре;</p> <p><b>*примјењује</b> вербалне вјештине;</p> <p><b>*управља</b> и рјешава дилеме;</p> <p><b>*доноси</b> одлуке;</p> <p><b>*примјењује</b> и поштује правила игре, противника и саиграча.</p>		<p><b>Објаснити</b> како користити одабрану спортску игру као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Подсјетити</b> ученике на облике и врсте покрета и кретања у одабраној спортској игри, 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.</p> <p><b>Посебно</b> указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p><b>Користити</b> упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p><b>Подстицати</b> комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p><b>Подстицати</b> појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p><b>Користити</b> задатке различитих нивоа сложености.</p> <p><b>Указати на</b> здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга.</p> <p><b>Напомена:</b> Приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
---	---	---	--	--

## Интеграција

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: математике, информатике, страног језика, географије ("оријентиринг") и др.

*Постигнућа (исходе учења, ефекте) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).*

*Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита, једнако важна, тематска подручја који су представљени ученицима, на почетку школске године.*

## Извори

- 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. О техникама и критеријумима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.



<b>Струка (назив):</b>	<b>СВЕ СТРУКЕ</b>	
<b>Занимање (назив):</b>	<b>СВА ЗАНИМАЊА</b>	
<b>Предмет (назив):</b>	<b>ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ</b>	
<b>Опис (предмета):</b>	<b>ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ</b>	
<b>Модул (наслов):</b>	<b>СПОРТСКЕ ИГРЕ</b>	
<b>Датум: 2023.</b>	<b>Шифра:</b>	<b>Редни број: 08</b>
<b>Сврха</b>		
<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, здравље околине 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, развој и побољшање 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>		
<b>Специјални захтјеви/Предуслови</b>		
Садржај осмог модула се веже на садржај седмог модула те прати потребе и могућности ученика.		
<b>Циљеви:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>подстицати</b> даљи правилан физички раст и развој ученика;</li> <li>- <b>оспособити</b> ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења;</li> <li>- <b>упознати</b> ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних</li> </ul>		



радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;

- **испунити** примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- **унаприједити** моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гipкост, 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. ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ, РИТМИКА, ПЛЕС
3. ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (СПОРТСКА ИГРА)
4. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			

<p><b>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Статичке (изометријске) вјежбе за јачање читавог тијела</b></p> <p><b>*Динамичке вјежбе за јачање читавог тијела</b></p> <p><b>*Метода стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање)</b></p> <p><b>*Кружна метода (кружни тренинг)</b></p>	<p><b>*препознаје</b> статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре;  <b>*препознаје</b> динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре;  <b>*препозна</b> методу стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање);  <b>*препозна</b> кружну методу (кружни тренинг).</p>	<p><b>*анализира</b> вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића;  <b>*примијени</b> статичке вјежбе за јачање читавог тијела, одређених мишића и мишићних група;  <b>*примијени</b> динамичке вјежбе за јачање читавог тијела, одређених мишића и мишићних група;  <b>*повеже</b> број понављања и вријеме рада са оптерећењем;  <b>*креира и прати</b> оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора;  <b>*креира и постави</b> кружни тренинг;  <b>*прикаже и примијени</b> тренинг стандардно-понављајућег вјежбања;  <b>*прати</b> сопствени напредак;  <b>*прати</b> сопствене</p>	<p><b>*примјењује</b> у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања  <b>*исказује</b> разумијевање потребе редовног бављења физичком активности  <b>*показује</b> способност за извођење различитих моторичких вјештина  <b>*редовно</b> упражњава физичку активност  <b>*показује</b> спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота  <b>*примјењује</b> у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље  <b>*исказује</b> лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности  <b>*показује</b> способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности  <b>*показује</b> спремност за сарадњу  <b>*показује</b> свијест о сопственим потребама, стилу учења  <b>*способан је</b> да бира</p>	<p><b>Објаснити</b> 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.</p> <p><b>Објаснити</b> на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углова између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора), те дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.</p> <p><b>Помоћи</b> ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева.</p> <p><b>Указати</b> ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p><b>Препознати и похвалити</b> постигнуту и одрживу промјену.</p> <p><b>Указати</b> на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.</p> <p><b>Подстицати</b> и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p>
--	---	---	--	--

<p><b>ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ</b>  <b>*Равнотежни положаји (вага)</b></p> <p><b>*Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама)</b></p> <p><b>*Акробатика (колут на тлу, варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације)</b></p>	<p><b>*дефинише</b> равнотежне положаје и ставове;  <b>*опише</b> елементе акробатике;  <b>*препознаје</b> ризике појединих вјежби;  <b>*препознаје</b> плес као начин</p>	<p>физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане;  <b>*примјењује</b> разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања;  <b>*анализира</b> утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p><b>*изведе и примијени</b> појединачно елементе у партеру;  <b>*изведе</b> вјежбе уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност;  <b>*изведе и примијени</b> технику кроз сарадњу;  <b>*примијени</b>, уз одобрење наставника и асистенцију, појединачно или у пару;  <b>*састави и изведе</b> вјежбу или састав од више савладаних</p>	<p>спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља  <b>*способан је</b> да самостално састави и примијени програме вјежбања, препозна основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима  <b>*поштује</b> друге ученике и наставнике  <b>*показује</b> позитивну социјалну интеракцију  <b>*не подржава</b> и супроставља се свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима  <b>*процјењује</b> ставове и понашање своје, а и других  <b>*критикује и сарађује</b>, надметање употребљава као средство, а не као циљ  <b>*изражава свијест</b> о етичким вриједностима, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима  <b>*показује спремност</b> за</p>	<p><b>Поучити</b> ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег коришћења рачунара, интернета.</p> <p><b>Објаснити</b> 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.</p> <p><b>Посебно</b> указивати на вјежбе дисања током вјежбања, те пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</p> <p><b>Указивати</b> на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета.</p>
---	--	---	---	--

<p> <b>*Премет странце</b>  <b>*Премет странце са полуокретом (рондат)</b>  <b>*Премет</b> </p> <p> <b>*Састав вјежбе на тлу (5-7 елемената)</b> </p> <p> <b>РИТМИКА</b>  <b>*Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</b> </p> <p> <b>ПЛЕС</b>  <b>*Народни и друштвени плесови</b>  <b>*Народно коло по избору</b>  <b>*Бечки валцер, енглески валцер</b> </p> <p> <b>ИЗБОРНИ ПРОГРАМ</b> </p>	<p>испољавања сопствене креативности и комуникације.</p>	<p>елемената;</p> <p><b>*изведе и примијени</b> кретну експресију (изражајност) и <b>произведе</b> свој стил вјежбања;</p> <p><b>*изведе</b> технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом;</p> <p><b>*изведе</b> вјежбу са реквизитом;</p> <p><b>*примијени</b> све елементе својим стилем вјежбања;</p> <p><b>*изведе</b> плес уз употребу основних покрета и вјештина плеса;</p> <p><b>*одигра</b> народно коло;</p> <p><b>*одигра</b> енглески и бечки валцер у пару;</p> <p><b>*повеже</b> плес са здравим начином живота;</p> <p><b>*развија</b> вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења;</p> <p><b>*користи</b> сабране информације;</p> <p><b>*изведе и примијени</b></p>	<p>развој тимске игре, контроле, иницијативе</p> <p><b>*показује</b> спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције</p> <p><b>*показује</b> спремност за сарадњу и толеранцију</p> <p><b>*уважава вођу</b>, супарника, судију</p> <p><b>*модификује</b> правила и исправља грешке</p> <p><b>*примјењује</b> плес као начин испољавања властите креативности и комуникације</p>	<p><b>Подсјетити</b> ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, закон акције и реакције, амортизацију (приземљење) пада тијела, ротацију тијела, дјеловање силе земљине теже.</p> <p><b>Посебно је важно утицати</b> на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p><b>Пожељно је</b> током ритмичких вјежби у све три равни <b>користити и музичку пратњу</b>.</p> <p><b>Када је у питању проприоцепција</b>, 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 кретању, равнотежи и експлозивности.</p> <p><b>Користити</b> задатке различитих нивоа сложености.</p> <p><b>Подсјетити</b> ученике на облике и врсте покрета и кретања у одабраној спортој игри, законе акције и реакције, координације тијела и</p>
---	--	--	--	---

<p><b>(спортска игра)</b>  <b>*Елементи технике одабране спортске игре</b></p> <p><b>*Тактичке замисли одабране спортске игре у одбрани и нападу (појединачна, групна, колективна)</b></p> <p><b>*Побољшање и унапређење моторичких способности, умијећа и навика и социјалне интеракције примјеном ТЕ-ТА знања у игри</b></p>	<p><b>*именује</b> техничке елементе одабране спортске игре;  <b>*исприча</b> правила одабране спортске игре;  <b>*дефинише</b> стратегију напада и одбране, позиционирање играча и кориштење простора;  <b>*опише</b> начине комуникације са саиграчима.</p>	<p>елементе технике и тактике одабране спортске игре;  <b>*сарађује</b> и комуницира са другим играчима;  <b>*предвиђа</b> намјеру противника и саиграча;  <b>*мјери</b> напредак технике одабране спортске игре;  <b>*примјењује</b> вербалне вјештине;  <b>*управља</b> и рјешава дилеме;  <b>*доноси</b> одлуке у игри;  <b>*примјењује</b> и поштује правила игре, противника и саиграча;  <b>*мијења</b> нападачко-одбрамбене вјештине.</p>		<p>дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже.</p> <p><b>Посебно</b> указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p><b>Објаснити</b> како користити одабрану спортску игру као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Указивати на</b> држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.</p> <p><b>Пожељно</b> је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p><b>Користити</b> упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p><b>Подстицати</b> комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p><b>Користити</b> појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p><b>Користити</b> задатке различитог нивоа сложености.</p> <p><b>Напомена:</b> Приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
--	---	--	--	---

<p><b>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Висина</b></p> <p><b>*Маса</b></p> <p><b>*Тјелесна композиција, БМИ</b></p> <p><b>*Гипкост, претклон у сиједу</b></p> <p><b>*Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</b></p> <p><b>*Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</b></p> <p><b>*Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај</b></p>	<p><b>*препознаје</b> параметре функционалних и моторичких способности и морфолошких карактеристика;  <b>*забиљежи</b> и расправља о резултатима мјерења;  <b>*препознаје</b> предности и слабости у развоју;  <b>*препознаје</b> своје и црте личности других.</p>	<p><b>*прикаже</b> правилно држање тијела;  <b>*мјери</b> параметре држања тијела;  <b>*прати</b> сопствени напредак;  <b>*процјењује</b> свој максимум;  <b>*побољшава</b> моторичке способности, морално-вољне особине;  <b>*прикаже</b> правилно извођење тестова;  <b>*прикаже</b> вербалне вјештине;  <b>*развија</b> вјештину мишљења, промјену стила извођења;  <b>*протумачи</b> утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;  <b>*примијени</b> неке од тестова у свакодневном животу.</p>		<p><b>Паралелно</b> изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.  <b>Анализирати</b> и објаснити вриједности добијене процјеном.  <b>Објаснити</b> како примјени вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.  <b>Помоћи</b> ученицима да поставе себи циљеве.  <b>Поучити</b> ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.  <b>Похвалити</b> их за постављање циљева.  <b>Препознати и наградити</b> постигнуће у остваривању циља.  <b>Указати</b> ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).  <b>Препознати</b> постигнуту и одрживу промјену.  <b>Указати</b> на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина.  <b>Указати</b> на здравствене аспекте, хигијену</p>

у згибу  *Агилност, 4x10 м  *Аеробна издржљивост, шатл ран  *Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком				опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.
<b>Интеграција</b>				
<p>Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: математике, информатике, страног језика, географије и др.</p> <p><i>Постигнућа (исходи учења, ефекти) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).</i></p> <p><i>Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа после образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита једнако важна, тематска подручја представљени ученицима, на почетку школске године.</i></p>				
<b>Извори</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уџбеници које је одобрило Министарство просвјете и културе Републике Српске;</li> <li>- Друга стручна и теоријска литература (стручни часописи, приручници, збирке, видео и аудио записи, интернет и сл.).</li> </ul>				
<b>Оцјењивање</b>				
<p>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. О техникама и критеријумима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.</p>				