

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.	Шифра:	Редни број: 05
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, 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, 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>		
<p>Специјални захтјеви/Предуслови</p> <p>Садржај петог модула се веже на садржај четвртог модула те прати потребе и могућности ученика.</p>		
<p>Циљеви</p> <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, 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 НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
 2. АТЛЕТИКА
 3. ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
 4. РУКОМЕТ

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И	*препозна и наведе параметре правилног држања	*прикаже правилно држање тијела *мјери параметре	*примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о	Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.

<p>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>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>тијела и моторичких способности</p> <p>*наведе покрете појединих дијелова тијела и тијела у цјелини</p> <p>*објасни важност раста и развоја, функцију органа</p> <p>*објасни методологију процјене</p> <p>*објасни и дискутује резултате мјерења</p> <p>*препознаје предности и слабости у развоју</p> <p>*препознаје своје и црте личности других</p> <p>*опише процесе дешавања у тијелу</p>	<p>држања тијела</p> <p>*мјери кинатрополошка обиљежја</p> <p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>*прати сопствени напредак</p> <p>*процјењује свој максимум</p> <p>*усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p>*прикаже правилно извођење тестова</p> <p>*прикаже вербалне вјештине,</p> <p>*развија 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>културним вриједностима физичког вјежбања</p> <p>*исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности</p> <p>*показује способност за извођење различитих моторичких вјештина</p> <p>*показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота</p> <p>*примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље</p> <p>*исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности</p> <p>*показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности</p> <p>*показује спремност за сарадњу</p> <p>*показује свијест о сопственим потребама, стилу учења</p> <p>*бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља</p> <p>*самостално саставља и примјењује програме</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 ће бити вриједни за њих.</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>Помоћи ученицима да поново оцијене сами себе.</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 obroka, значај хранљивих материја,</p>
---	--	--	--	---

<p>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>			<p>вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима *поштује друге ученике и наставнике *показује позитивну социјалну интеракцију</p>	<p>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>
<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>*Техника бацања кугле (бочна техника)</p> <p>*Техника бацања копља (вортекс)</p> <p>*Тробој (трчање 100м, скок у даљ, бацање кугле)</p> <p>*Усавршавање</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</p> <p>у даљ и у вис</p> <p>*опише технику штафетног трчања</p> <p>*опише бочну технику бацања кугле</p> <p>*опише унутрашње/вањске знакове оптерећења</p> <p>*препознаје кључне захтјеве</p> <p>усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења</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>*изведе бочну технику бацања кугле</p> <p>*изведе технику бацања копља (вортекс)</p> <p>*прилагођава физичке напоре, тактику</p> <p>*примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима</p> <p>*мјери и вреднује</p>	<p>*показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p> <p>*процјењује ставове и понашање, своје, а и других</p> <p>*критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ</p> <p>*исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</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>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</p>

<p>моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)</p>	<p>*објасни појам здраве исхране *објасни појам енергије, размјене кисеоника и штетних продуката у тијелу *описује правилно држање тијела у техникама *описује промјене у тијелу које настају као посљедица вјежбања</p>	<p>фреквенцију срчаног рада (пулс) *креира ритам и темпо вјежбања</p>	<p>*модификује правила и исправља грешке</p>	<p>с отпором, бочно, унатрашке. 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. Повезати спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре. Напомена: технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште).</p>
<p>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</p>	<p>*препознаје нарушену постуру *описује 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</p>	<p>*анализира узроке лошег држања *покаже правилно држање тијела *унапређује своје способности *прати сопствени напредак *прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане *повеже јакост трбушне и леђне</p>		<p>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 принципе стандардно-понављајућег вјежбања у варијанти серијског понављања као методе за развој снаге. Објаснити и повезати посљедице које</p>

<p>јачање трбушне мускулатуре)</p> <p>*Гипкост (еластичност мишића и зглобно- коштаних веза те покретљивост зглобова)</p> <p>*Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p> <p>*Метода стандардно- понављајућег вјежбања (серијско понављање)</p>	<p>*препозна и опише методу стандардно- понављајућег вјежбања (серијско понављање)</p> <p>*опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>мускулатуре са држањем тијела</p> <p>*изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре</p> <p>*изведе и примијени вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p> <p>*изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела</p> <p>*успостави контролу тијела и покрета</p>		<p>настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум.</p> <p>Објаснити како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај.</p> <p>Објаснити које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада.</p> <p>Оспособити ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела.</p> <p>Објаснити значај урођених и стечених способности.</p> <p>Повести акцију и бригу свих наставника о правилном држању тијела током рада у школи.</p> <p>Напомена: вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.</p>
<p>РУКОМЕТ</p> <p>*Елементи технике рукомета -кретање без лопте (трчања, скокови, заварављућа кретања, покривање,</p>	<p>*опише технику рукометне игре</p> <p>*опише концепт рукометне игре</p> <p>*разликује и објасни појам гађања и циљања</p> <p>*опише начине</p>	<p>*користи сабране информације</p> <p>*изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола</p> <p>*сарађује и</p>		<p>Објаснити како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у рукомету, законе акције и реакције, координације тијела и</p>

<p>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</p>	<p>комуникације са саиграчима у игри *објасни процјену и доношење одлука у игри *објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>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</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>Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Веома је пожељно да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p>Користити упроштене 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>Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга.</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>
Интеграција				

<p>Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: математике, информатике, страног језика, географије ("оријентиринг") и др.</p> <p><i>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).</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 који су представљени ученицима, на почетку школске године.</i></p>		
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		
<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. Са начином и критеријумом оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.</p>		
Струка (назив):	СВЕ СТРУКЕ	
Занимање (назив):	СВА ЗАНИМАЊА	
Предмет (назив):	ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ	
Опис (предмета):	ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):	СПОРТСКЕ ИГРЕ	
Датум: 2023.	Шифра:	Редни број: 06
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, 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</p>		

утицаје савременог живота.

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.

Специјални захтјеви/Предуслови

Садржај шестог модула се веже на садржај петог модула те прати потребе и могућности ученика.

Циљеви

- **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;
- **узнати** 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;
- **унаприједити** моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гипкост, 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. ОДБОЈКА
4. КОШАРКА
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, трбушњаци, леђни) *Кружна метода	*препознаје статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре *описује карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића *препознаје динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре *описује карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића	*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	*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	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 углова 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,

<p>(кружни тренинг)</p> <p>ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ *Равнотежни положаји (вага)</p> <p>*Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама)</p> <p>*Акробатика(колут на тлу варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације)</p> <p>*Премет странце *Премет странце са полуокретом (рондат) *Премет</p> <p>*Састав вјежбе на тлу од 10 елемената</p> <p>РИТМИКА *Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p>	<p>*препознаје и опише кружну методу (кружни тренинг) *описује самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времен</p> <p>*описује хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља *објасни основне кретне законе физике *описује и препозна праву технику извођења вјежби *описује и препозна равнотежне положаје и ставове *описује елементе акробатике</p>	<p>група *повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем *креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора *креира и постави кружни тренинг *прати сопствени напредак *прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане *примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања *анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље *изведе и примијени појединачно елементе у партеру *изведе вјежбе уз појачану пажњу,</p>	<p>различитих видова физичке активности *показује способности за 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 *процјењује ставове и понашање, своје, а и других</p>	<p>трајања рада и одмора. Објаснити принципе кружне методе (кружног тренинга) и на који начин примјенили кружни тренинг. 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. Помоћи им да поново оцијене сами себе. 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. Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p>
---	--	---	---	---

<p>ПЛЕС *Народни и друштвени плесови *Народно коло по избору *Бечки валцер, енглески валцер</p>	<p>*препознаје ризике појединих вјежби *опише концентрацију пажње *препознаје ритам *опише и препозна народно коло и друштвени плес *препознаје 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>дисциплину и одговорност *изведе и примијени технику кроз сарадњу *примијени уз одобрење наставника асистенцију, појединачно или у пару *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</p>	<p>*критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ *исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слике 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 *примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације</p>	<p>Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта с утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег коришћења рачунара, интернета, разних дрога, опијата. 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. 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. 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</i> и</p>
--	---	---	--	---

<p>ОДБОЈКА</p> <p>*Технички елементи одбојке (горње одбијање(прстима) доње одбијање (чекићем) школски сервис, тенис сервис, пријем, смеч и блок)</p> <p>*Упроштене варијанте игре (игра парова, тројки „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом</p> <p>*Примјена техничких елемената одбојке у игри 6:6</p> <p>*Ротација играча у игри и улога либера</p> <p>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне</p>	<p>*описује основну технику одбојкашке игре</p> <p>*описује концепт одбојкашке игре</p> <p>*описује ротацију играча у игри и улогу либера</p> <p>*описује комуникацију са саиграчима</p> <p>*објасни процјену и доношење одлука у игри</p> <p>*објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>*повеже плес са здравим начином живота</p> <p>*развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења</p> <p>*користи сабране информације</p> <p>*изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста</p> <p>*примијени један од сервиса (тенис сервис, школски)</p> <p>*примјењује ротацију у игри</p> <p>*разликује осјећај мекоће одигравања</p> <p>*примјењује технику у игри</p> <p>*мјери напредак технике у одбојци</p> <p>*сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>*предвиђа намјеру противника</p> <p>*изведе и примијени гађање и циљање</p> <p>*примјењује вербалне вјештине</p>		<p><i>развијање помаже:</i> управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијем кретања, равнотежи и експлозивности.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>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.</p> <p>Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Објаснити како користити одбојку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Указивати на држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.</p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p>
--	--	---	--	---

интеракције играњем одбојке		<p>* управља и рјешава дилеме</p> <p>*мијења нападачко-одбрамбене вјештине</p>		<p>Користити упроштене 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>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>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>*Сарадња 2 и 3 играча у контранападу</p>	<p>*опише и објасни основне техничке елементе кошаркашке игре</p> <p>*опише концепт кошаркашке игре</p> <p>*препознаје значај и врсте ставова</p> <p>*опише кошаркашке појмове</p> <p>*препознаје радње и комбинације</p> <p>*повеже доступне информације</p> <p>*опише процесе</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</p> <p>у дриблинг</p> <p>*сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>*предвиђа намјеру</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>(2:0;2:1;3:0;3:1;3:2) *Контранпад (послије скока у одбрани, послије примљеног коша, послије одузете лопте) *Упроштене варијанте игре „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама *Игра на два коша примјеном основних техничких и тактичких елемената кошарке *Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке</p>	<p>дешавања у тијелу током учења и примјене кошаркашке игре *описује комуникацију са саиграчима *објасни процјену и доношење одлука у игри *објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>противника *користи надметање као средство, а не као циљ *креира начине, акције, продоре, обустављања и поентирања *успоставља специфичне социјалне вјештине *мијења нападачко-одбрамбене вештине</p>		<p>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. Указивати на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану. Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору. Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација. 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>
--	---	--	--	--

<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,</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>*препознаје предности и слабости у развоју</p> <p>*препознаје своје и црте личности других</p> <p>*процјењује свој максимум</p> <p>*опише 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</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. 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>Помоћи им да поново оцјене сами себе.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на</p>
---	--	---	--	---

<p>шатл ран</p> <p>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>		<p>осталих фактора на здравље</p> <p>*примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>		<p>посљедице неправилне исхране.</p> <p>Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности</p> <p>Указати на културу исхране, распоред obroka, 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>
---	--	--	--	---

Интеграција

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

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).

Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцјенити различита једнако важна, тематска подручја 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. Са техникама и критеријумима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.