

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: СЕДМИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 72

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Унапређивање и очување здравља, физичке кондиције и менталног здравља;
- Усавршавање моторичких способности, усклађених кретања, умијећа и навика, у складу са узрастним и индивидуалним карактеристикама;
- Оспособљавање за самостално вјежбање, развијање ритма, љепоте и стваралаштва кроз покрет, у простору и времену, васпитање морално вољних особина;
- Унапређење позитивних социјалних интеракција, позитивне слике о себи, непосредан контакт с другима, сарадње, (не)вербалне комуникације;
- Упознавање и побољшање сопствених физичких, функционалних и психичких особина, врлина, упознавање карактера, црта своје и личности других.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема

Оквирни број часова

1. Атлетика	9
2. Кошарка	18
3. Вјежбе на справама и тлу	16
4. Одбојка	6
5. Рукомет	6
6. Ритмичка гимнастика, народно коло и плес	10
7. Процјена физичког раста и васпитање моторичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Атлетика (9)		
Ученик: <ul style="list-style-type: none">• може да покаже технику трчања из ниског старта, описује фазе;• покаже, изводи истрајно трчање, с вољом да издржи;• схвата технику, тактику трчања, с обзиром на своје и могућности других;• покаже врсте скокова удаљ, увис;	<ul style="list-style-type: none">• Техника трчања: ниски старт 30-60м и техника истрајног трч. Ж 600м, М 800м.• Скок у даљ (згрчно).• Скок увис: маказице или "Стредл".• Бацање кугле 3 и 4 кг, бочна (О' Брајан) техника, бацање медицинке.• Обучавање, усавршавање тробоја.	Математика: <ul style="list-style-type: none">• врсте кретања: косо право, уназад, вијугаво,• брзи ход, ритам трчања. Физика: <ul style="list-style-type: none">• поређење кретања човјека с кретањем других живих бића. Основни закони физике: акције, реакције, лета, пада, равнотеже, силе тијела и дјеловања на тијело. Биологија:

<ul style="list-style-type: none"> • учествује у начинима и упоређује савлађивање препрека; • повећа вјештину усвајањем технике: залет, одраз, лет, доскок; • показује технику бацања кугле (лоптице), анализира; • покаже, унапређује и одржава моторичке способности у 3-боју; • учествује и(ли) ужива у кретању, вјежбању; • вреднује себе и друге, разликује; • дефинише корист атлетике; • аргументује смисао и поштовање развоја: тијела, покрета, личности и њеног "повратка природи", јачања здравља; • зна штетност дужег коришћења рачунара и некретања; • зна или препознаје своје слабости, врлине (способности); • прихвата разлике у успјеху и настоји лично да буде бољи; • учи усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења. 	<ul style="list-style-type: none"> • Усавршавање моторичких способности примјеном неких атлетских дисциплина, деоница (природних врста кретања и борења). 	<ul style="list-style-type: none"> • значај кретања, трчања и боравка у природи. <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хигијена исхране и здравља, • штетност и негативан утицај никотина, алкохола дрога и других опијата на организам, • стална акција у школи и настави за правилно држање тијела у клупи и правилно ношење ђачке торбе до школе и током повратка кући.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тема 2: Кошарка (18)

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • води Л и Д (не гледајући лопту); • заузме правилно основни кошаркашки став, дода и хвата; • додаје и хвата лопту, • изведе Л и Д двокорак из мјеста и кретања; • правилно изводи слободна бацања; анализира положај тијела; 	<ul style="list-style-type: none"> • Вођење Л, Д руком. • Додавање и хватање с ометањем, основни став. • Кошаркашки двокорак Л и Д руком. • Слободна бацања. • Брзо вођење лијево и десно, напријед и назад, заустављање. • Финта шута и дриблинг. • Шут-скок (скок-шут). • Усавршавање моторичких способности примјеном 	<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • статистика једне кошаркашке утакмице. <p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • врсте кретања: косо право, уназад, бочно, • закон акције-реакције, • брзи ход, врсте и ритам кретања трчања, • поређење кретања човјека са кретањем животиња, тијела у физици, судар тијела,
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • благовремено се зауставља, додаје, шутира; аргументује; • финтира и дриблдује, влада шут-скоком из мјеста и кретања; • брзо доноси одлуке у току игре; • надиграва противника, поштује фер игру, супарника, правила, игра улоге; • вреднује, разликује себе и друге; • примјена технике у игри; • учествује, сарађује у игри парова, забрана понижења и злостављања ("булинга"); • закупљен је игром и у истој дефинисање и протежирање универзалних вриједности: слободе, равноправности и братства; • аргументује и одржава: хигијену тијела, спортске опреме и обуће; • учи се концентрацији и учи усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења; • показује способност за посматрање, доживљавање и стварање естетских вриједности; • подстицање емоција као извора информација за по(д)учавање; • чињење нових и специфичних моторичких подражаја (програма вјежбања) у континуитету. 	<p>основне кошаркашке технике.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 2:2, 3:3, 4:4 • постепено с нивоом усвајања. <p>Повремена контрола ситуационим кошаркашким тестовима.</p> <p>Залагати се за концепцију рада с дјецом ка усвајању кретне културе, а не културе спорта, тј. за осмишљавање покрета човјека према човјеку, а не покрета човјека против човјека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • одржавање и врсте равнотеже, биомеханика држања тијела, • равнотежа тијела, ставова. <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ламарков и Дарвинов закон - значај кретања, трчања за организам, заштита организма од сунца, хладноће. <p>Енглески језик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • читање енглеског текста и праћење професионалне кошаркашке лиге, спортских информација, слушање стране музике. <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хигијена исхране, опреме, контрола оптерећења у раду.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тема 3: Вјежбе на справама и тлу (16)

<ul style="list-style-type: none"> • изводи свој састав-опис вјежби; • учествује и ужива у креацији, 	<ul style="list-style-type: none"> • Састав вјежби на тлу. • Премет напријед (странице). • Прескок разношка, згрчка, 110цм. 	<p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • врсте кретања, • акција-реакција, • врсте равнотеже, котрљања, • ритам трчања залета,
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • развије основне способности и усаврши технику извођења; • влада, усваја елементе технике самопоуздањем; • савладава задану препреку-е; • вреднује себе и друге, пореди; • самостално изведе састав на, без и са справом, упоређује; • одигра народно коло и бар један од савремених плесова у пару; • хуманизује однос међу половима и без страха, устручавања; • цијени сигурност и слободу, кретне (физичке) културе ; • усредсређује пажњу, учи се концентрацији и васпитању воље; • чињење нових и специфичних моторичких стимулација (програма вјежбања) у континуитету; • аргументује и "обогаћује" се кроз свој или нечији изазов, повратну спрегу, приступ и сарадњу, контакт с учесницима; • стиче ритам, такт, смисао, лијеп осјећај, склад и значај вјежбе; • се идентификује и социјализује. 	<ul style="list-style-type: none"> • Греда (ж), вратило (м), 2-5 елемената. • Ритмика: вјежбе лоптом, вијачом, обручем - уз музику. • Народна кола: Коло води Васа, Моравац и коло из краја гдје живи. 	<ul style="list-style-type: none"> • поређење човјека, спортисте с кретањем тијела у физици, • амортизација справе, <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значај кретања, трчања, • правилност оптерећења и развој функција и чула. <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хигијена опреме, обуће, исхране и здравља, • штетни утицај дрога, алкохола, дувана, неправилног држања тијела, дужег кори-шћења рачунара на здравље. <p>Музичка култура:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основне нотне вриједности - солмизација, • значај паузе ритма, дужине контакта, одржавање ритма.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тема 4: Одбојка (6)

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • покаже у пару и игри одбојкашки, паралелни и дијаг. став; • правилно користи технику доњег и горњег чекића (одбијања); • зна сервирати; • у сарадњи с другим поштује правила игре, анализира акције; 	<ul style="list-style-type: none"> • Одбојкашки став. • Горње одбијање (прстима). • Доње одбијање лопте чекићем и (горњим чекићем). • Сервиси (скраћено) • Игра преко мреже основна правила 	<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • статистика одбојкашке утакмице, • врсте кретања: косо право, уназад, бочно. <p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поређење кретања спортисте с кретањем тијела у простору: земљи, ваздуху, води,
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

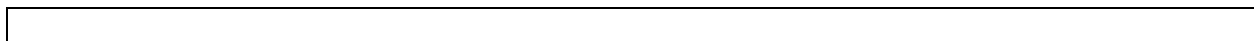
<ul style="list-style-type: none"> • провјерава знање, како да напредује у усвајању нових знања; • показује техничко-тактички (стваралачки) приступ у игри; • користи игру ван школе у спортско-рекреативне сврхе; • мисли и игра трећом лоптом; • учествује, пролази све улоге; • усредсређује пажњу; • показује способност за посматрање; • доживљавање и стварање естетских вриједности, • разликује истину од грешке; • умије да свједочи и провјери; • учи усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења. 		<ul style="list-style-type: none"> • амортизација тијела, лопте. <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значај кретања, трчања, игре у природи, • хигијена исхране и здравља • заштита тијела од штетних вањских утицаја, .
Тема 5: Рукомет (6)		
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • покаже кретање у зони; • подстицање емоција као извора информација за по(д)учавање; • чува противничког играча, затвара простор, пресијеца лопте; • ужива и развија способности и вјештине, свој стил; • учествује, анализира, упоређује; • игра контру или полуконтру; • користи научену, праву технику; • учествује, одлучује, у сарадњи с другим, поштује правила игре; • провјери свој напредак и усвојеност знања и разлику појмова; 	<ul style="list-style-type: none"> • Увјежбавање основа елемената рукомета (вођење, додавање, хватање). • "Шасе" и трокорак, шутеви, из скока. • Увјежбавање одбране и напада у игри, финте. • Увјежбавање напада истрчавање, пресијецање лопти (полуконтра напад, девет- седмерац). <p>Напомена: Током игре вршити контролу и перцепцију: просторних, временских, техничких и динамичких инпута и претварање у један или више излазних оутпута, рјешења.</p>	<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • статистика рукометне утакмице. <p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • врсте кретања: косо право, уназад, бочно, • поређење кретања животиња, човјека, спортисте, справе с кретањем тијела у простору физици, • амортизација тијела, лопте. <p>Енглески језик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • читање енглеског текста и праћење професионалне рукомене лиге, спортских информација.

<ul style="list-style-type: none"> • учествује и заокупљен је игром рукомета у и ван школе; • чува свој гол, чува противника; • брани се колективно, потпомаже саиграча преузимањем, игра и бира улоге, анализира игру; • анализује, учи, зна да пита; • разумно прихвата доживљаје (не)успјеха; • описује дешавања, свој удио; • појачава везе између малог мозга и меморије, просторне оријентације, језика, емоција, пажње, невербалне комуникације и процеса доношења одлука, на крају (побољшава когницију); • препознаје и гради добро, а елиминише зло, грубост у игри, 		
<p>Тема 6: Ритмичка гимнастика и народни плес (10)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • стиче знања, вјештине и ритмике-такта, темпа, паузе. • показује вјештину естетске гимнастике и складности; • манипулише, орјентише, усклађује, напреже и опушта, • стечена умијећа и способности примјењује научено у свакодне-вном животу; • повезује елементе, креацијом • ствара састав, цјелину-описом • стиче основе кретне културе • вреднује себе и друге у естет-ском смислу и у сарадњи друга, наставника, родитеља 	<ul style="list-style-type: none"> • Осмице вијачом у фронталној равни, сагиталној и трансверзалној равни, скок маказе, јелењи скок. • Бацање, хватање лопте уз музику. • Вртјети обруч око руке спојено с бацањем и хватањем. • Краћи састав вијачом и лоптом, скок маказе. • Народно Моравац, Каљинка, Сиртаки, • Основи плеса, полка, валцер корак, танго. 	<p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • култура понашања, тијела, опхођења, • дискусија, питања и одговори, учи од ђака.

<ul style="list-style-type: none"> • хуманизација односа међу поло-вима, разликујући (а)морално; • стиче љепоту покрета, грациозно, енергично и сливено; • одржава чистоћу тијела, опреме; • усредсређује своју пажњу; • разликује културу понашања, дијалога, контактирања, избора (пара). 		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Тема 7: Процјена физичког раста и развоја и усавршавање моторичких способности (7)

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правилно држи тијело, уочава лоше држање; • зна да челичи и заштити организам; • самостално мјери висину и тежину тијела, функције органа; • процијени ниво напретка моторике уз доступне таблице; • континуирано води лични картон ЛК физичког раста и развоја и моторичких способности; • вјежба и код куће (тестира се); • анализује, слабе способности; • тестира се и вјежба и код куће; • вреднује себе, друге, поређење (не)правилног; • воли кретање, разликује тестове; • прихвата и посједује здрав стил и начин живота; • аргументује своје ставове, зна своје способности, врлине и слабости; • се усмјери на задатак, а не резултат учења; • зна, умије провјерити и свједочити. 	<ul style="list-style-type: none"> • Тест: држање тијела. • Мјерење висине и масе тијела. • Експлозивна снага ногу (скок удаљ из мјеста). • Општа снага (бацање медицинке 4кг). • Трчање 500м ж и 800м м • Снага руку и раменог појаса (издржај у згибу до 120 сек.). • Гипкост (дубоки претклон). 	<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обрада личних и одјељењских података. <p>Припремити услове за рад, наставна средства организовати распоред мјеста.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Током тестирања паралелно вјежбати одређене вјежбе, не мировати док се чека • Обучавати ученике у методологији процјене, уписа података. • Анимирати ученике за вођење сопственог - ЛК дневника физичке активности. • Тестирање се изводи на крају школске године. • Давати инструкције за сам-осталан рад и домаће вјеж-бање, биљежење резултата. <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације Облици рада: фронтални и групни рад, у пару, индивидуалан, врстама, с допунским вјежбама, инструкције.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Минимални образовни захтјеви:

Атлетика: трчање на 800м ученици и 500м ученице. Бацање кугле из мјеста (М) 4 и (Ж) 3 кг

Вјежбе на справама и тлу. Ученици: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису; **ученице:** наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескока, греде. **Ритмика:** Приказати основну технику рада вијачом и лоптом

Кошарка: и г р а.

Народна кола и плесови: Одиграти једну игру, плес уз музику.

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

Напомена: зависно од услова рада наставник може да изврши блажу прерасподјелу фонда часова у оквиру (корист) часова спортских игара или опште физичке припреме.

АТЛЕТИКА – Изводити наставу уз концепт. (припрему часа). Обратити пажњу на: правилно дисање, усклађеност рада руку и мекоћу доскока ногама, Исправљати типичну грешку и поједина-чно. Објаснити зашто и како трчимо, шта је правилно, држање у ходу и трчању. Примијењена ходања и трчања. Објашњавати простим начином, дати дјечи оквир за дјеловање, доводити их у чешће међусобне односе, показати различите часове, стилове, облике рада, артикулације часа, информисати о напретку, истакнуте похвалити. Комбиновати различите дионице и анализовати и објавити стање раста и способности ђака у школи, општини. Доступност таблица. Исправљати типичну и индивидуалне моторичке грешке. Показати технику, омогућити разна (**само**)надметања.

Наставне методе: игре, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** фронтални и групни, кружни рад, у пару, колони/ама (инструкције).

КОШАРКА - Вјежбати обје руке. Прекидати игру и давати кратке инструкције Омогућити дјечи надметање екипа, промјене група, партнера и улога, као својеврсан мотив. Бацање лопте из разних праваца и удаљености, око рекета на кош, у обиљежена зидна рекет-поља. Развијати љубав према кошарци и пропагирати начине рада, технике, без пријетњи. Припремити и искористи доступну литературу уџбеник, видео-запис. Игра с захтјевима. Контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких инпута ка стварању излазног аутпута. Давати инструкције и посебне захтјеве за реализацију различитих кретних комбинација. Веома је важно истовремено усвајајући елементе радити и на побољшању физичких својстава. Ограничење коришћења рачунара, видео-игара. Залагати се за концепцију рада с дјецом ка усвајању кретне културе, а не културе спорта, тј. за **осмишљавање покрета човјека ка човјеку**, а не покрета човјека против човјека.

Наставне методе: игре, усменог излагања и показивања, демонстрације **Облици рада:** фронтални, групни, кружни рад, у пару, тројкама, **на** и **са** станицама, колони/ама, прекиди рада с сугестијама.

ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ - Вјежбе на справама изводити уз појачану пажњу, дисциплину, одговорност. Припрема наставних средстава. Оспособити ђака за асистенцију и исправљање у пару. Развити дух: надметање у љепоти покрета, сарадњом, помагањем, разумијевањем, љубављу. Исправљати типичну и појединачне грешке. Користити слике, видео, кинограме, практичне игре забавног карактера, "АЕРОБИК" програм уз огледало код куће. Сарадња с КУД, плесним клубом и родитељима. Развијати осјећај за складност, ритам и љепоту покрета. Користити линије по сали. Показати образац, припрема ђачко вече плеса. Треба вјежбати у пријатном простору и на њему радити.

Наставне методе: игре, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** фронтални и групни рад, у пару, колони/ама, врстама, с допунским вјежбама, инструкције с исправљањем типичне грешке.

ОДБОЈКА – ТЕСТОВИ усвојености три основна елемента који су школској пракси. Користити лопте, доступну опрему, литературу, видео-записе. Организовати сарадњу у дијади, тројкама, екипи и сл. у виду надметања екипа "ко ће дуже-љепше-мекше" (у пољу од 3м) или уз зид. Задавати задатке, посебне захтјеве у игри (парови, тројке). Настојати извести акције игром **са 3 додира** и основне **ТЕ-ТА** комбинације.

Наставне методе игре, усменог излагања и показивања, демонстрације **Облици рада:** фронтални, групни, кружни рад, у пару, тројкама, **на** и **са** станицама, колони/ама, инструкције с прекидима рада и указивањем на конкретне захтјеве.

РУКОМЕТ - ТЕСТ провјера усвојености три основна елемента који су основе рукомета. Овај спорт извести кроз практичан рад, изводити игрице забавног карактера, организовати надметање. Омогућити ђацима реализацију **ТЕ-ТА**(техничко-тактичких) задатака, кретно-игровних комбинација. Игра 1:1, 2:2, 3:3, цијеле екипе на једном голу у зони шест метара. Исправљање типичних и појединачних грешака. Ангажовати ученике као судије, користи лопте, доступну опрему, видео. Примјена технике и тактичких замисли на часу и разних кретних комбинација из приручника, кинограма анимација (DVD) Исправљати типичну (моторичку) грешку и индивидуалне. Понудити избор садржаја и оптерећења ђацима са слабијим здрављем и потешкоћама у развоју. Комбинација сличних игара, усавршавање технике, подстицање (само)иницијативе, дисциплине. Вјежбањем усавршавати развојне димензије: **интелектуалну, емоционалну и моторичку**.

Наставне методе: игре, усменог излагања и демонстрације **Облици рада:** фронтални, групни, рад у пару, колони, врстама, с допунским вјежбама (инструкције).

ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И ВАСПИТАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ – Током процјене ових карактеристика, способности паралелно изводити предвиђене наставне садржаје како не би било чекања у току вјежбања. Припремити услове за рад, организовати распоред мјеста. Обучавати ученике у методологији процјене и уписа резултата и анимирати их за сопствено вођење дневника рада и физичких вјежби. Тестирање се изводи на крају школске године. Пазити на методологију и упис најбољег резултата. Пропаганда школске физичке културе (видети

у Дневнику рада НФВ). Ограничавање дужег коришћења рачунара, интернета. Упознавање дјецe, родитеља са штетношћу видео-игара и дужег коришћења рачунара. Стварати учење које је бесконачно и које има самоодржавајућу повратну информацију. Анимирати ђаке за вођење сопственог - ЛК дневника физичке активности. Давати инструкције за самосталан рад и домаће вјежбање, биљежење резултата и података о оптерећењу.

Наставне методе: игре, усменог излагања и демонстрације **Облици рада:** фронтални и групни рад, у пару, индивидуално, врсти, с допунским вјежбама, групи, колони (инструкције).

Напомена: наставник може да примјењује и батерију тзв. ЕУРОФИТ тестова, уколико има услове и могућности да упоређује резултате с дјецом Европе преко оријентацијских норматива за узраст дјецe основне школе: (фламинго I, фламинго II, тапинг, дохват у сједу, скок удаљ, стисак или снага шаке, лежање-сјед, издржај у згибу, 10X5м и трчање 20м).