

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: ШЕСТИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Унапређење и очување тјелесног и менталног здравља, физичке кондиције
- Унапређење моторичких способности, усклађених кретања, умијећа и навика, у складу са узрастним и индивидуалним карактеристикама.
- Упознавање са основним компонентама здравствене форме са циљем усвајања здравих животних навика.
- Оспособљавање за самостално вјежбање, развијање ритма, љепоте и стваралаштва кроз покрет, у простору и времену, васпитање морално вољних особина и културе правилног држања тијела.
- Унапређење позитивних социјалних интеракција, позитивне слике о себи, непосредног контакта с другима, сарадње, (не)вербалне комуникације.
- Упознавање и побољшање сопствених физичких, функционалних и психичких особина, врлина, упознавање карактера, црта своје и личности других.
- Унапређење моторичких и функционалних способности ученика са посебним потребама кроз индивидуалне програме (ИОП).

ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЕЛИНА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Процјена и утицај на развој моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика	10
2. Основе здравствене форме	10
3. Атлетика	14
4. Рукомет	20
5. Вјежбе на справама и тлу	18
6. Кошарка	12
7. Одбојка	12
8. Фудбал	12
9. Теорија физичког и здравственог васпитања (интегрисана у све претходне наставне теме)	

САДРЖАЈИ И ИСХОДИ ПРОГРАМА

Исходи учења	Садржаји програма/ Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА		
<p>Ученик је способен да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ мјери висину, тежину тијела, анализира односе ▪ препозна предности и слабости у развоју и држању тијела ▪ препозна специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкости, равнотеже, прецизности, спретности ▪ изводи специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкости, равнотеже, прецизности, спретности ▪ покаже напредак у извођењу вјежби за развој моторичких и функционалних способности ▪ самостално провјерава своје способности ▪ упоређује своје моторичке способности и морфолошке карактеристике након иницијалног и финалног мјерења и тестирања ▪ правилно држи тијело ▪ побољша свој соматски статус ▪ прихвата и вреднује себе и друге ▪ поштује други пол, физички изглед и различитости 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ висина ▪ тежина ▪ тјелесна композиција, БМИ ▪ гipкост, претклон у сиједу ▪ снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста ▪ снага трбушних мишића, лежање, сијед 30s ▪ мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу ▪ агилност, 4x10 m, ▪ аеробна издржљивост, шатл ран ▪ *динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком 	<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ појам величине ▪ мјерне јединице ▪ поређење добијених вриједности ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)
Тема 2. ОСНОВЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ФОРМЕ		
<p>Ученик је способен да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ бира, припрема и обезбјеђује простор за вјежбање ▪ опише мјере предострожности при вјежбању ▪ разумије значај загријавања ▪ повеже појмове: здравствена форма и физичка активност ▪ користи природне облике кретања и елементарне игре за побољшање елемената здравствене форме ▪ опише лоше држање тијела ▪ објасни значај вјежбања за 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ загријавање (прилагођавање тијела на физичку вјежбу) ▪ елементи здравствене форме (аеробна форма, мишићна снага, издржљивост мишића, гipкост) ▪ природни облици кретања ▪ полигони спретности и окретности 	<p>Математика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • врсте кретања(праволинијско, косо, вијугаво) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здравствено васпитање • стил здравог живота • хигијена тијела, одјеће, обуће,

<p>превенцију лошег држања тијела</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ елементарне игре ▪ вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела <p>Напомена: вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање леђне и трбушне мускулатуре покушати изводити по могућности на сваком часу физичког васпитања</p>	<p>простора за вјежбање и боравак</p> <ul style="list-style-type: none"> • здрава исхрана <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значај боравка у природи за здравље човјека • спољашњи и унутрашњи знакови оптерећења
---------------------------------------	--	--

Тема 3. АТЛЕТИКА

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ опише разлику између ходања и трчања ▪ препозна и разликује технике трчања ▪ прикаже технику истрајног трчања ▪ прикаже технику ниског старта и спринтерског трчања ▪ опише и прикаже технику скока у даљ и у вис ▪ опише и прикаже технику бацања (кугле, медицинке, камена) ▪ упозна начине савладавања препрека ▪ пореди себе и друге ▪ развија вјештине и способности ▪ примјени усвојене моторичке вјештине ван наставе ▪ унапређује и усавршава природне (филогенетске) облике кретања као неопходну базу за учење и усавршавање изведених (онтогенетски) кретања ▪ усваја активан и здрав живот 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разне хваталице у ограниченом простору ▪ ходање ▪ техника истрајног трчања ▪ спринтерска техника трчања ▪ техника скока у даљ и у вис ▪ техника бацања (техника избачаја лоптице, медицинке 1kg) ▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (атлетски полигон, полигон за усавршавање технике кретања, такмичарски полигон, забавно-рекреативни, шаљиви) <p>Напомена: технике скока у даљ и вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште). Дужину истрајног и спринтерског трчања одређује наставник узимајући у обзир мјесто гдје се изводи настава, састав одјељења и ниво обучености ученика</p>	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања(праволинијско, косо, вијугаво) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ значај боравка у природи за здравље човјека ▪ спољашњи и унутрашњи знакови оптерећења <p>Историја:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ олимпијске игре
--	--	--

Тема 4. РУКОМЕТ		
<p>Ученик је способен да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ опише основне принципе тимске игре ▪ препозна елементе технике рукомета ▪ повеже елементе технике рукомета ▪ изводи елементе технике рукомета ▪ зна једноставна правила рукомета ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их ▪ примјени ТЕ-ТА знања у игри прилагођена предметном узрасту ▪ комуницира вербално и невербално ▪ доноси одлуке у игри ▪ рјешава конфликте ▪ лијепо се изражава ▪ учествује у школским такмичењима ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ основни став и кретање у ставу напријед, назад, лијево, десно ▪ вођење лопте ▪ држање, хватање и додавање ▪ шутирање из мјеста ▪ скок-шут ▪ основна правила у игри рукомета ▪ основе тактике, одбрана (појединачна, колективна, само општа начела напада и одбране) ▪ упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча) ▪ мини рукомет ▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (полигон са елементима рукомета, полигон за подизање опште кондиције) ▪ усавршавање моторичких способности примјеном основних техника рукомета 	<p>Математика :</p> <p>врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)</p> <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана <p>Музичка култура</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ развој осјећаја за ритам ▪ развој музикалности ▪ вредновање естетских садржаја
Тема 5. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ		
<p>Ученик је способен да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ препозна гимнастичке елементе ▪ изводи вагу, мост, став о лопатицама и шакама ▪ изводи колут (варијанте-напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге) ▪ састави и изводи вјежбу повезивањем неколико елемената ▪ прескаче козлић и влада техником (прилагодити захтјеве ученицима са слабијим способностима) ▪ савладава полигоне састављене од гимнастичких елемената 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ равнотежни положаји (вага) ▪ ставови на тлу (о лопатицама, о шакама) ▪ колут на тлу (напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге) ▪ прескок: згрчка, разношка ▪ греда (вратило) ▪ састав вјежбе са неколико елемената ▪ ритмичка гимнастика 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана

<p>прилагођених способностима и стеченим знањима</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ препозна елементе ритмичке гимнастике ▪ изводи елементе ритмичке гимнастике ▪ препозна елементе ритмичке гимнастике са реквизитима ▪ изводи елементе ритмичке гимнастике са реквизитима ▪ разумије и развија љепоту покрета, учи кроз покрет ▪ описује, упоређује и разликује вјежбе ▪ асистира другу/другарици током вјежбе ▪ препозна народно коло и друштвени плес ▪ изводи кораке за конкретан плес. ▪ одигра народно коло и друштвени плес уз музику ▪ ствара и доживљава естетске вриједности 	<p>*народни плес, друштвени плес вјежбе са реквизитима (лопта, вијача, обруч)</p> <p>▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (гимнастички полигон)</p> <p>Напомена: вјежбе на греди и вратилу прилагодити условима и способности ученика</p>	<p>Музичка култура</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ развој осјећаја за ритам ▪ развој музикалности ▪ вредновање естетских садржаја
---	---	--

Тема 6. КОШАРКА

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ описе основне принципе тимске игре ▪ препозна елементе кошаркашке технике ▪ повеже елементе технике ▪ изводи елементе кошаркашке технике ▪ наведе једноставна правила кошарке ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их ▪ примјени ТЕ-ТА знања у игру у складу са тренутним могућностима, стеченим знањима и раније стеченим знањима и искуствима ▪ чита игру и предвиђа ▪ комуницира вербално и невербално ▪ доноси одлуке у игри ▪ рјешава конфликте ▪ учествује у школским такмичењима ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ основни став (паралелни, дијагонални) ▪ вођење лопте Л и Д руком ▪ додавање и хватање ▪ кошаркашки двокорак ▪ слободно бацање и шут-скок ▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима ▪ полигон са елементима кошарке, полигон за подизање опште кондиције ▪ основна правила у игри кошарке ▪ принципи напада и одбране ▪ упроштене варијанте игре (баскет - 2:2, 3:3, 4:4) ▪ мини кошарка ▪ усавршавање моторичких 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) ▪ геометријски облици и тијела (квадрат, правоугаоник, кружница, обруч, лопта) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак
---	---	--

	способности примјеном основних техника кошарке	
Тема 7. ОДБОЈКА		
<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ опише основне принципе тимске игре ▪ препозна елементе одбојкашке технике ▪ повеже елементе технике ▪ изводи елементе одбојкашке технике ▪ наведе једноставна правила одбојке ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их ▪ чита игру и предвиђа ▪ комуницира вербално и невербално ▪ доноси одлуке у игри ▪ поштује правила ▪ рјешава конфликте ▪ учествује у школским такмичењима ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ одбојкашки став (паралелни, дијагонални) ▪ горње одбијање (прстима) ▪ доње одбијање (чекићем) ▪ сервирање (скраћено) ▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима ▪ полигон са елементима одбојке ▪ полигон за подизање опште кондиције ▪ основна правила у игри одбојке ▪ игра преко мреже ▪ упроштене варијанте игре (1:1, 2:2, 3:3) ▪ усавршавање моторичких способности примјеном основних техника одбојке 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) ▪ геометријски облици и тијела (квадрат, правоугаоник, лопта) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана
Тема 8. ФУДБАЛ		
<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ опише основне принципе тимске игре ▪ препозна елементе фудбалске технике ▪ повеже елементе технике ▪ изводи елементе фудбалске технике ▪ наведе једноставна правила фудбала ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их ▪ примјени ТЕ-ТА знања у игри ▪ чита игру и предвиђа ▪ комуницира вербално и невербално 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вођење лопте (праволинијски, слалом, ролањем) ▪ додавање и примање лопте ▪ шут ▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима ▪ полигон са елементима фудбала, полигон за подизање опште кондиције ▪ основна правила у игри фудбала ▪ основе тактике, 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) ▪ геометријски облици и тијела (квадрат, правоугаоник, лопта) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће,

<ul style="list-style-type: none"> ▪ доноси одлуке у игри ▪ рјешава конфликте ▪ учествује у школским такмичењима ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару) 	<p>одбрана (појединачна, колективна)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча - 1:1, 2:2, 3:3) ▪ усавршавање моторичких способности примјеном основних техника фудбала 	<p>простора за вјежбање и боравак</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здрава исхрана
---	---	--

Тема 9 . ТЕОРИЈА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ објасни значај кретања и вјежбања за здравље човјека ▪ објасни посљедице недостатка кретања и вјежбања ▪ објасни значај одржавања личне хигијене, хигијене опреме и простора за вјежбање ▪ објасни и препозна здраве намирнице ▪ опише добре и лоше прехранбене навике и примјењује здраве ▪ препозна лоше животне навике (алкохол, цигарете) ▪ препозна могуће опасности приликом вјежбања ▪ објасни утицаје прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ потреба човјека за кретањем ▪ значај и сврха вјежбања ▪ утицај вјежбања на организм ▪ физичко васпитање и лична хигијена ▪ хигијена опреме и објекта за физичко вјежбање ▪ уравнотежена исхрана ▪ појам здравља ▪ појам отпорности организма ▪ повреде за вријеме извођења физичких активности, узроци, посљедице и мјере предострожности ▪ штетан утицај недостатка кретања ▪ штетан утицај прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара ▪ Израда презентација на тему: значаја вјежбања, хигијене, правилне исхране, здравља, отпорности организма, повреда, штетног утицаја недостатка кретања, прекомјерног кориштења мобилних телефона, правила спортских игара, моторичких способности и друго. 	<p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана
--	--	---

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ

Достизање циља и исхода наставе и учења физичког и здравственог васпитања заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика и метода рада. Тежиште се са наставних садржаја помјера на јасно дефинисане исходе, односно са наставних садржаја на процес учења и његове резултате.

Исходи су искази о томе шта ученици могу да ураде на основу знања која су стекли у предмету Физичко и здравствено васпитање и учешћем у обавезним физичким активностима. Исходи представљају опис интегрисаних знања, вјештина, ставова и вриједности ученика у три предметне области:

- **физичке способности,**
- **моторичке вјештине, спорт и спортске дисциплине,**
- **физичко и здравствено васпитање.**

Исходи не прописују структуру, садржаје и организацију наставе, као ни критеријуме и начине вредновања ученичких постигнућа.

ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

На свим часовима као на осталим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

- **развој физичких способности;**
- **подстицање ученика на самостално вјежбање;**
- **правилно држање тијела.**

Развој физичких способности се континуирано реализује у уводном и припремном дијелу часа путем вјежби обликовања. При планирању кондиционог вјежбања у главном дијелу часа, треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и примјенити вјежбе чији дијелови биомеханичке структуре одговарају основном задатку главног дијела часа и служе за обучавање и увјежбавање конкретног задатка. Методе и облике рада наставник сам бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално техничким условима за рад.

Методе вјежбања које се примјењују у настави су тренажне методе (континуирани, понављајући и интервални метод, кружни тренинг) прилагођене узрасним категоријама ученика. У раду са ученицима примјењивати диференциране облике рада, доzirати вјежбање у складу са њиховим могућностима и примјењивати одговарајућу терминологију вјежби. Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика.

1. Развој снаге (без и са реквизитима, на справама и уз помоћ справа)
2. Развој покретљивости (без и са реквизитима, уз коришћење справа, уз помоћ сувјежбача)
3. Развој аеробне издржљивости (истрајно и интервално трчање, вјежбање уз музику-аеробик, тимске и спортске игре)
4. Развој координације (извођење координационих вјежби у различитом ритму и промјенљивим условима)
5. Развој брзине и експлозивне снаге (једноставне и сложене структуре кретања изводити максималним интензитетом из различитих положаја изазване различитим чулним надражајима, штафетне игре, бацања, скокови, акробатика, атлетика, тимске спортске игре)

МОТОРИЧКЕ ВЈЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

Достизањем исхода на крају учења ученик ће моћи да изводи елементе технике у

појединачним и екипним спортским дисциплинама.

Усвајање моторичких знања, умјећа и навика, остварује се кроз примјену програмских садржаја основа здравствене форме, атлетике, спортских игара, вјежби на справама и тлу, ритмичке гимнастике и плеса.

Усвојена знања, умјећа и навике треба да омогуће ученицима примјену у спорту, рекреацији и специфичним животним ситуацијама. То је континуиран процес индивидуалног напредовања ученика у складу са психо-физичким способностима.

Основе здравствене форме

Искористити ову тему као увод и припрему ученика за наставне садржаје који слиједе. Указати на одржавање личне хигијене, спортске опреме, реквизита и справа те на чување исте. Објаснити корисне ефекте физичке активности. Ученици треба да буду у потпуности свјесни на који начин ће редовна физичка активност користити њиховом здрављу.

Велики унутрашњи покретач код дјеце је забава. Увјерити их да физичка активност може да буде пријатна и забавна, и подстаћи их да максимално учествују у реализацији наставе физичког васпитања.

Поучити ученике основним елементима здравствене форме (аеробна форма, мишићна снага, издржљивост мишића, гипкост).

Атлетика

Објаснити важност атлетике као базичног спорта и здравственог аспекта трчања. Објаснити зашто и како трчимо, шта је правилно држање у ходу и трчању и у чему је разлика између ходања и трчања. Поучити ученике техникама трчања.

Истрајно трчање (клатећа техника): вјежбе технике, континуирано и интервално трчање;

Спринтерско трчање (кружна техника): вјежбе технике (ниски скип, високи скип, бацавање поткољеница, гребући корак)

Скок у вис: техника скока у вис кроз фазе (залет, одраз, прелазак преко летвице, доскок), обучавање технике врши се у цјелини а по потреби се рашчланује на фазе.

Скок у даљ: основни елементи згрчне технике (реализовати кроз фазе)

Бацање лоптице у даљ: обучавање кроз фазе (залет, избачај) и усвајање вјежбе у цјелини

Поред наведених садржаја за достизање исхода користити и технике штафетног трчања, тробој, атлетске полигоне.

Вјежбе на справама и тлу

Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој. Ученике је неопходно подијелити по полу и према способностима и поставити више радних мјеста. Ученику који не може да изведе задану вјежбу даје се олакшани задатак. За достизање исхода користити равнотежне положаје (ваге), ставове на тлу (о лопатицама, о шакама), вјежбе на тлу (варијанте колутова, напријед, назад, разножно, на пружене ноге, повезано), прескок (разношка, згрчка), ниску греду (наскоци на греду, варијанте ходања, ваге, одскоци и саскоци) и ниско вратило (упор одскоком, издржај, саскок у почетни положај). Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

Вјежбе са реквизитима

Вјежбе са вијачом усложити наизмјеничним поскоцима на једној нози у мјесту и у кретању, њихањима, кружењима, прескоцима, скоковима. Планирати вјежбе са обручем које садрже окретање око различитих дијеова тијела, котрљања по тлу и провлачења. Вјежбе са лоптом требају да обухвате манипулацију са њом, бацања.

Ритмика и плес

Поучити ученике како да ритмику и плес повежу са здравим начином живота. Указивати на важност љепоте покрета, не само савладавања већ и изражајности. По могућности током ритмичких вјежби користити и музичку пратњу.

Поновити вјежбе из програма нижих разреда који се односе на ритмику (замахе, кружења, трчања, докорак, галоп, дјечији поскок). Поучити ученике да препознају народно коло и друштвени плес и да савладају основне кораке одабраног кола и плеса.

Тимске спортске игре рукомет, кошарка, одбојка, фудбал

За достизање исхода у спортским играма потребно је ученике обучити основним принципима и елементима технике одабране игре. За обуку елемената технике користити још и упроштене варијанте игре (игре са малим бројем играча 1:1,2:2,3:3) и на тај начин кроз игру побољшавати извођење техничких и тактичких елемената. Истовремено обучавати ученике како да комуницирају и сарађују у игри. Како да предвиђају и читају игру противника те на основу тога да доносе одлуке и изводе акције. Користити мини игре одређених спортова. Приликом избора облика рада неопходно је узети у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број справа и реквизита и динамику обучавања и увјежбавања наставног задатка.

Физичко и здравствено васпитање

Достизањем исхода ове наставне области, ученици стичу знања, вјештине, ставове и вриједности о вјежбању (основним појмовима о вјежби, како се неко вјежбање изводи и чему конкретна вјежба и вјежбање служи), физичком васпитању, спорту, рекреацији и здрављу. Посебно планиране и осмишљене информације о вјежбању и здрављу, преносе се непосредно прије, током и након вјежбања на часу.

Ова наставна област остварује се кроз све организационе облике рада у физичком и здравственом васпитању и обухвата: формирање правилног односа према физичком вјежбању, здрављу и раду; развијање и његовање фер-плеја; препознавање негативних облика понашања у спорту и навијању; вредновање естетских вриједности у физичком вјежбању, спорту и рекреацији; развијање креативности у вјежбању; очување животне средине као и развијање и његовање здравствене културе ученика.

Напомене:

Наведени садржаји треба да буду само оквир у коме ће наставник дјеловати. Неопходно је да све активности буду усклађене са могућностима ученика, те да садржаји буду прилагођени већини. Остали ученици, било да су њихове могућности значајно изнад или испод могућности већине, треба да раде по посебном програму, који може да направи наставник, али и друга стручна лица. Наведено се посебно односи на програме рада за дјецу са одређеним потешкоћама. Ученици који посједују натпросјечна знања и способности из одређене области могу да раде по посебном програму, али се често могу ангажовати у својству демонстратора, што обично даје добре резултате, како у настави тако и ваннаставним и ваншколским активностима (вршњачка едукација).

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

Праћење физичког развоја и моторичких способности изводи се на почетку и на крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процјена аеробног капацитета), тјелесног састава, мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гipкости и агилности.

Током процјене ових карактеристика и способности, паралелно изводити предвиђене наставне садржаје како не би било чекања у току вјежбања. Припремити услове за рад и

организовати распоред мјеста. Обучавати ученике у методологији процјене и уписа резултата. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.

Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство. Мотивисати ученике да напредују и побољшају своје резултате. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.

Приликом тестирања која се спроводе ради процјене нивоа моторичких способности и мјерења која се врше у сврху увида у морфолошког статуса ученика, врло је важно да се ове активности никако не повезују са оцјеном из предмета Физичког и здравствено васпитања. Ученицима, на њима разумљив начин, треба објаснити сврху наведених активности, што ће свакако утицати на мотивисаност ученика.

Праћење и оцјењивање

Исходи представљају добру основу за праћење и процјену постигнућа ученика, односно утврђивање да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Исходи помажу наставницима у праћењу, прикупљању и евидентирању постигнућа ученика.

У процесу оцјењивања пожељно је користити лични картон ученика као извор података и показатеља о напредовању ученика. Лични картон омогућава континуирано и систематско праћење напредовања. У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе физичког и здравственог васпитања препоручује се да наставник подједнако, континуирано прати и вреднује:

-Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању (вјежбање у адекватној спортој опреми, редовно присуствовање на часовима физичког и здравственог васпитања, учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима).

-Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, вјештина и навика (напредак у усавршавању технике)

Минимални образовни захтјеви:

Атлетика: техника истрајног трчања и спринтерска техника

Вјежбе на справама и тлу: наставни садржаји програма вјежби на тлу (колут напријед, колут назад), прескок (згрчка, разношка)

Плес и народна кола: уз музичку пратњу одиграти по једно народно коло или друштвени плес.

Спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал): Игра, прилагођена материјално техничким условима, могућностима ученика, стеченим знањима и раније стеченим знањима.