

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

**РАЗРЕД: ДЕВЕТИ**

**СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2**

**ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 68**

## **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 узрасним 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
- **Пружити** ученику могућност да изабере спортску игру
- **Помоћи** ученику да развија и одржава вјештине потребне за слободно изабрану спортску игру
- **Оспособити** ученика да одабрану спортску игру користи ван школе
- **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 ЦЈЕЛИНА**

### **Наставна тема**

### **Оквирни број часова**

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Процјена и утицај на развој моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</b> | <b>8</b>  |
| <b>2. Атлетика</b>  | <b>10</b> |
| <b>3. Изборни програм</b>   | <b>32</b> |
| <b>4. Вјежбе на справама и тлу</b>  | <b>10</b> |
| <b>5. Ритмичка гимнастика</b>   | <b>8</b>  |
| <b>6. Теорија физичког и здравственог васпитања (интегрисана у све претходне наставне теме)</b>           |           |

## САДРЖАЈИ И ИСХОДИ ПРОГРАМА

Исходи учења	Садржаји програма/Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p><b>Тема 1. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p>		
<p><b>Ученик је способан да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>мјери</b> висину, тежину тијела, анализира односе</li> <li>▪ <b>препозна</b> предности и слабости у развоју и држању тијела</li> <li>▪ <b>препозна</b> специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гипкости, равнотеже, прецизности, спретности</li> <li>▪ <b>изводи</b> специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гипкости, равнотеже, прецизности, спретности</li> <li>▪ <b>покаже</b> напредак у извођењу вјежби за развој моторичких и функционалних способности</li> <li>▪ <b>самостално</b> провјерава своје способности</li> <li>▪ <b>упоређује</b> своје моторичке способности и морфолошке карактеристике након иницијалног и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ висина</li> <li>▪ маса</li> <li>▪ тјелесна композиција, БМИ</li> <li>▪ гипкост, претклон у сиједу</li> <li>▪ снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</li> <li>▪ снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</li> <li>▪ мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</li> <li>▪ агилност, 4x10 м</li> <li>▪ аеробна издржљивост, шатл ран</li> <li>▪ динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</li> </ul>	<p><b>Математика :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ појам величине</li> <li>▪ мјерне јединице</li> <li>▪ поређење добијених вриједности</li> <li>▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)</li> </ul> <p>Рад са подацима и информацијама: Користи табеларни и графички приказ података и умије тако приказане податке да чита, тумачи и примјењује.</p>

<p>финалног мјерења и тестирања</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>правилно</b> држи тијело</li> <li>▪ <b>побољша</b> свој соматски статус</li> <li>▪ <b>прихвата</b> и вреднује себе и друге</li> <li>▪ <b>поштује</b> други пол, физички изглед и различитости</li> </ul>		
<b>Тема 2. АТЛЕТИКА</b>		
<p><b>Ученик је способан да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>препозна</b> и разликује технике трчања</li> <li>▪ <b>прикаже</b> технику високог-полувисоког старта и истрајног трчања</li> <li>▪ <b>прикаже</b> технику ниског старта и спринтерског трчања</li> <li>▪ <b>влада</b> техником и тактиком трчања</li> <li>▪ <b>опише и прикаже</b> технику скока у даљ и у вис</li> <li>▪ <b>опише и прикаже</b> технику бацања (кугле, медицинке, камена)</li> <li>▪ <b>прикаже</b> примопредају штафетне палице</li> <li>▪ <b>упозна</b> начине савладавања препрека</li> <li>▪ <b>пореди</b> себе и друге и стиче представу о сопственим способностима</li> <li>▪ <b>развија</b> вјештине и способности</li> <li>▪ <b>примијени</b> усвојене моторичке вјештине ван наставе</li> <li>▪ <b>унапређује</b> и усавршава природне (филогенетске) облике кретања као неопходну базу за учење и усавршавање</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>техника</b> истрајног трчања и високи-полувисоки старт</li> <li>▪ <b>спринтерска</b> техника трчања и ниски старт</li> <li>▪ <b>техника</b> скока у даљ и у вис</li> <li>▪ <b>техника бацања</b> (техника избачаја лоптице, медицинке 1кг, кугле 3 и 4 кг)</li> <li>▪ <b>штафетно трчање</b></li> <li>▪ <b>тробој</b></li> </ul> <p><b>Напомена:</b> технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште).</p> <p>Дужину истрајног и спринтерског трчања одређује наставник узимајући у обзир мјесто гдје се изводи настава, услове за рад, састав одјељења и ниво обучености ученика.</p>	<p><b>Математика :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)</li> </ul> <p><b>Физика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сила, акција и реакција, брзина, равнотежа, лет, пад</li> </ul> <p><b>ВРОЗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ здравствено васпитање</li> <li>▪ стил здравог живота</li> <li>▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак</li> <li>▪ здрава исхрана</li> </ul> <p><b>Биологија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ значај боравка у природи за здравље човјека</li> <li>▪ спољашњи и унутрашњи знакови оптерећења</li> </ul> <p><b>Историја:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ олимпијске игре</li> </ul>

<p>изведених (онтогенетских) кретања</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>усваја</b> активан и здрав живот</li> <li>▪ <b>зна</b> негативне посљедице гојазности</li> <li>▪ <b>зна</b> штетне посљедице дуготрајног кориштења рачунара</li> </ul>		
---	--	--

### Тема 3. ИЗБОРНИ ПРОГРАМ

<p><b>Ученик је способан да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>повезује</b> и изводи елементе технике одабране спортске игре</li> <li>▪ <b>зна</b> правила одабране спортске игре</li> <li>▪ <b>учествује</b> у игри примјењујући правила и поштује их</li> <li>▪ <b>примијени</b> ТЕ-ТА знања у игри у складу са тренутним могућностима и раније стеченим знањима и искуствима</li> <li>▪ <b>унапређује</b> моторичке способности</li> <li>▪ <b>чита</b> игру и предвиђа</li> <li>▪ <b>комуницира</b> вербално и невербално</li> <li>▪ <b>доноси</b> одлуке у игри</li> <li>▪ <b>рјешава</b> конфликте</li> <li>▪ <b>учествује</b> у школским такмичењима</li> <li>▪ <b>учествује</b> у игри и ван школе (у тиму, групи,пару навија фер,чува себе и друге</li> <li>▪ <b>исказује</b> етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Технички елементи</b> одабране спортске игре</li> <li>▪ <b>Тактичке</b> замисли одабране спортске игре</li> <li>▪ <b>Усавршавање</b> моторичких способности, умијећа и навика и социјалне интеракције примјеном ТЕ-ТА знања у игри</li> </ul> <p><b>Напомена:</b> Наставни садржај одређује и бира наставник, узимајући у обзир састав одјељења, могућности и ниво обучености ученика и материјално-техничке услове за рад.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Математика :</b></li> <li>▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)</li> <li>▪ <b>Физика</b></li> <li>▪ сила, акција и реакција, брзина равнотежа, лет, пад</li> <li>▪ <b>ВРОЗ:</b></li> <li>▪ здравствено васпитање</li> <li>▪ стил здравог живота</li> <li>▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак</li> <li>▪ здрава исхрана</li> <li>▪ квалитетно кориштење слободног времена</li> <li>▪ одговоран однос према здрављу:бира стил живота имајући на уму добре стране и ризике тог избора (нпр.активно бављење спортом,вегетаријанска исхрана),</li> <li>▪ зна пружити прву помоћ</li> </ul>
--	---	--

<p>контакт с другима</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>показује спремност</b> за развој тимске игре, контроле, иницијативе</li> <li>▪ <b>показује спремност</b> да исправља грешке, производи и каналише емоције</li> <li>▪ <b>показује спремност</b> за сарадњу и толеранцију</li> <li>▪ <b>уважава</b> вођу, саиграча, супарника, судију</li> </ul>		
---	--	--

#### Тема 4. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

<p><b>Ученик је способен да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>изводи</b> вагу, мост, став о лопатицама и шакама</li> <li>▪ <b>изводи</b> колут (варијанте - напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге, летећи)</li> <li>▪ <b>изводи</b> прамет странце</li> <li>▪ <b>изводи</b> прамет странце са полуокретом (рондат)</li> <li>▪ <b>састави</b> и изводи вјежбу у партеру повезивањем неколико елемената</li> <li>▪ <b>прескаче</b> козлић и влада техником (прилагодити захтјеве ученицима са слабијим способностима)</li> <li>▪ <b>савладава</b> полигоне састављене од гимнастичких елемената прилагођених способностима и</li> <li>▪ <b>асистира</b> другу/другарици током вјежбе</li> <li>▪ <b>исказује</b> лични идентитет,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>равнотежни</b> положаји и ставови на тлу</li> <li>▪ <b>колут на тлу</b> (напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге, летећи)</li> <li>▪ <b>прамет странце</b></li> <li>▪ <b>прамет странце</b> са полуокретом (рондат)</li> <li>▪ <b>прескок: згрчка, разношка</b></li> <li>▪ <b>грета</b> (вратило) – 2-5 елемената</li> <li>▪ <b>састав вјежбе са неколико елемената</b></li> </ul> <p><b>Напомена:</b> вјежбе на грети и вратилу прилагодити условима и способности ученика.</p>	<p><b>Физика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сила, акција и реакција, врсте кретања, брзина врсте равнотеже, котрљања, лет, пад</li> </ul> <p><b>ВРОЗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ здравствено васпитање</li> <li>▪ стил здравог живота</li> <li>▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак</li> <li>▪ здрава исхрана</li> </ul> <p><b>Музичка култура:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ развој осјећаја за ритам</li> <li>▪ развој музичности</li> <li>▪ вредновање естетских садржаја</li> </ul> <p><b>Естетичка компетенција:</b> показује осјетљивост за естетску димензију у свакодневном животу и има критички однос према употреби и злоупотреби естетике.</p>
---	---	---

<p>креативност, емоције путем различитих видова физичке активности</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>показује</b> способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности</li><li>▪ <b>бира</b> спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља</li></ul>		
<b>Тема 5. РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА, НАРОДНО КОЛО И ПЛЕС</b>		

<p><b>Ученик је способен да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ опише и препозна такт</li> <li>▪ повеже музичке и покретне елементе ритмичке гимнастике (у 2/4, 3/4, 4/4 такту)</li> <li>▪ и зводи елементе ритмичке гимнастике са реквизитима</li> <li>▪ разумије и развија љепоту покрета, учи кроз покрет</li> <li>▪ описује, упоређује и разликује вјежбе</li> <li>▪ одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тијела;</li> <li>▪ примјени вјежбања из ритмичке гимнастике за развој физичких способности;</li> <li>▪ препозна народно коло и друштвени плес</li> <li>▪ изводи кораке за конкретан плес</li> <li>▪ одигра народно коло и друштвени плес уз музику и у пару</li> <li>▪ ствара и доживљава естетске вриједности</li> <li>▪ изводи кретање у различитом ритму ;</li> <li>▪ изведе вјежбе и саставе уз музичку пратњу</li> <li>▪ показује способности за посматрање, доживљавање и стварање естетских вриједности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ тактирање (наглашени и ненаглашени дијелови такта)</li> <li>▪ вјежбе са реквизитима (лопта, вијача, обруч)</li> <li>▪ састав од неколико елемената</li> <li>▪ народно коло</li> <li>▪ друштвени плес</li> <li>▪ вјежбе уз музику - аеробик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Физика</b></li> <li>▪ сила, акција и реакција, врсте кретања, брзина врсте равнотеже, котрљања, лет, пад</li> <li>▪ <b>ВРОЗ:</b></li> <li>▪ здравствено васпитање</li> <li>▪ стил здравог живота</li> <li>▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак</li> <li>▪ здрава исхрана</li> <li>▪ <b>Музичка култура:</b></li> <li>▪ развој осјећаја за ритам</li> <li>▪ развој музикалности</li> <li>▪ вредновање естетских садржаја</li> <li>▪ <b>Естетичка компетенција:</b></li> <li>показује осјетљивост за естетску димензију у свакодневном животу и има критички однос према употреби и злоупотреби естетике</li> </ul>
--	--	---

<b>Тема 6 . ТЕОРИЈА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА</b>		
<p><b>Ученик је способен да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ објасни значај кретања и вјежбања за</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ потреба човјека за кретањем</li> </ul>	<p><b>ВРОЗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ здравствено</li> </ul>

<p>здравље човјека</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>објасни</b> посљедице недостатка кретања и вјежбања</li> <li>▪ <b>објасни</b> значај одржавања личне хигијене, хигијене опреме и простора за вјежбање</li> <li>▪ <b>објасни</b> и препозна здраве намирнице</li> <li>▪ <b>опише</b> добре и лоше прехранбене навике и примјењује здраве</li> <li>▪ <b>препозна</b> лоше животне навике (алкохол, цигарете)</li> <li>▪ <b>препозна</b> могуће опасности приликом вјежбања</li> <li>▪ <b>објасни</b> утицаје прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ значај и сврха вјежбања</li> <li>▪ утицај вјежбања на организам</li> <li>▪ физичко васпитање и лична хигијена</li> <li>▪ хигијена опреме и објекта за физичко вјежбање</li> <li>▪ уравнотежена исхрана</li> <li>▪ појам здравља</li> <li>▪ појам отпорности организма</li> <li>▪ повреде за вријеме извођења физичких активности, узроци, посљедице и мјере предострожности</li> <li>▪ штетан утицај недостатка кретања</li> <li>▪ штетан утицај прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара</li> <li>▪ 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, алкохолизам, деформитети кичменог стуба, Олимпијске игре и друго</li> </ul>	<p>васпитање</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ стил здравог живота</li> <li>▪ квалитетно кориштење слободног времена</li> <li>▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак</li> <li>▪ здрава исхрана</li> </ul>
---	---	--



## **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 и 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 примијенити 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. Пјешачење (организовати у оквиру недеље школског спорта или излет )
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, 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 њиховим психо-физичким способностима.

#### **Атлетика**

Објаснити важност атлетике као базичног спорта те 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, забацивање поткољеница, гребући корак);

Скок у вис: техника скока у вис кроз фазе (залет, одраз, прелазак преко летвице, доскок), обучавање технике вршити у цјелини, а по потреби рашчланити на фазе;

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

Бацање лоптице, кугле (3 и 4 кг) 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, летећи, прамет странце, прамет странце са полуокретом, 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 усложнити наизмјеничним поскоцима на једној ноzi у мјесту и у кретању, њихањима, кружењима, прескоцима, скоковима. Планирати вјежбе са обручем које садрже окретање око различитих дијелова 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.

Поучити ученике тактирању (наглашени и ненаглашени дијелови такта) и повезивању музичких и покретних елемената ритмичке гимнастике у 2/4, 3/4, 4/4 такту.

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.

### **Изборни програм (спортска игра)**

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.

### **Теорија физичког и здравственог васпитања**

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 морфолошки статус ученика, врло је важно да се ове активности никако не повезују са оцјеном из предмета Физичког и здравственог 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 и континуирано прати и вреднује:

- Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању (вјежбање у адекватној спортској 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 (високи старт), спринтерска техника (ниски старт), техника бацања кугле 3 и 4 кг;

**Вјежбе на справама и тлу:** Наставни садржаји програма вјежби на тлу (колут напријед, колут назад, летећи, прамет странце, рондат), 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.