

<b>Струка (назив): све струке</b>		
<b>Занимање (назив): сва занимања</b>		
<b>Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b>		
<b>Опис (предмета): општеобразовни предмет-</b> пролагођено ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања		
<b>Модул (наслов):</b>		
<b>Датум: 2021. год.</b>	<b>Шифра:</b>	<b>Редни број: 03</b>
<b>Сврха</b>		
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље, здравље околине и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до III 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.</p>		
<b>Специјални захтјеви/Предуслови</b>		
За праћење садржаја трећег модула наставе физичког васпитања ученицима нису потребна никаква специјална знања и предуслови. Садржај трећег модула се надовезује на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.		
<b>Циљеви</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подстицање правилног физички раста и развоја функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља;</li> <li>- оспособљавање ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења;</li> <li>- упознавање ученике који се школују за различита занимања са негативним психосоматским утицајима специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;</li> <li>- испуњавање примарног биотичког мотива израженог као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;</li> <li>- усавршавање моторичке способности: координације, снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже и брзине;</li> <li>- развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости;</li> <li>- задовољавање потребе за афирмацијом и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;</li> <li>- испуњавање потребе за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају</li> </ul>		

<p>процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развијање и побољшавање 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);</li> <li>- осмишљавање и указивање на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничка достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетско и ритмичко обликовање и доживљавање моторичких активности.</li> </ul>
--

**Теме**

1. Процјена моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика
2. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика
3. Атлетика
4. Вјежбе на тлу и плесови

--

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
<p><b>1. Процјена моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</b></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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна и наведе параметре држања тијела и моторичких способности;</li> <li>- наведе покрете појединих дијелова тијела и тијела у цјелини;</li> <li>- објасни важност раста и развоја, функцију органа;</li> <li>- мјери и уписује неке резултате мјерења;</li> <li>- препознаје предности и слабости у развоју;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- покаже правилно држање тијела;</li> <li>- прати лични напредак;</li> <li>- усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине;</li> <li>- прикаже правилно извођење тестова;</li> <li>- објасни утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</li> <li>- примијени неке од тестова у свакодневном животу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања;</li> <li>- исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу;</li> <li>- показује способност за извођење различитих моторичких вјештина;</li> <li>- показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота;</li> <li>- примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље;</li> <li>- исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке</li> </ul>	<p><b>Тема 1.</b></p> <p>Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, 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>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</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</p>

<p>*Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>*Агилност, 4x10 М</p> <p>*Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>			<p>активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показује спремност за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности;</li> <li>- показује спремност за сарадњу;</li> <li>- бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља;</li> <li>- поштује другове и наставнике;</li> <li>- показује позитивну социјалну интеракцију;</li> <li>- показује спремност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима;</li> </ul>	<p>однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Помоћи им да оцијене сами себе.</p> <p>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.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
<p><b>2. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</b></p> <p>*Правилно држање тијела (постура)</p> <p>*Вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне мускулатуре, вјежбе за јачање трбушне мускулатуре)</p> <p>*Гипкост</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна нарушену поштуру;</li> <li>- опише лоше држање тијела;</li> <li>- објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре;</li> <li>- наброји узроке смањене гипкости;</li> <li>- објасни значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота;</li> <li>- опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе узроке лошег држања;</li> <li>- покаже правилно држање тијела;</li> <li>- унапређује своје способности;</li> <li>- прати лични напредак;</li> <li>- повеже јакост трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела;</li> <li>- изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре;</li> <li>- изведе и примијени вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надметање употребљава као средство, а не као циљ;</li> <li>- исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима;</li> <li>- показује спремност за развој тимске игре;</li> <li>- показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције;</li> <li>- показује спремност за сарадњу и толеранцију;</li> <li>- уважава вођу, супарника,</li> </ul>	<p><b>Тема 2.</b></p> <p>Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског).</p> <p>Објаснити на шта се односи гипкост и еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова.</p> <p>Објаснити методе за побољшање гипкости.</p> <p>Објаснити и повезати посљедице које 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</p>

<p>(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>радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена;</p>	<p>раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела;</li> <li>- успостави контролу тијела и покрета;</li> </ul>	<p>судију.</p>	<p>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 покушати изводити на сваком часу физичког васпитања или колико је чешће могуће.</p>
<p><b>3. Атлетика</b></p> <p>* Техника ходања (брзо ходање)</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>*Усавршавање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објасни разлику између ходања и трчања;</li> <li>- разликује технику истрајног трчања и трчања спринта;</li> <li>- опише технике скока у даљ и у вис;</li> <li>- опише технику штафетног трчања;</li> <li>- наброји унутрашње/вањске знакове оптерећења;</li> <li>- препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења;</li> <li>- опише правилно држање тијела у техникама;</li> <li>- опише промјене у тијелу које настају</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изведе и примијени технику истрајног трчања и трчања спринта;</li> <li>- разликује ове двије технике;</li> <li>- изведе скок у даљ једном од техника;</li> <li>- изведе скок у вис (флоп);</li> <li>- изведе технику штафетног трчања;</li> <li>- примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима;</li> <li>- прилагођава ритам и темпо вјежбања својим могућностима;</li> </ul>		<p><b>Тема 3.</b></p> <p>Објаснити важност атлетике као базичног спорта и здравственог аспекта 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>Поучити ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције.</p> <p>Објаснити технике трчања.</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 с отпором, бочно, унатрашке.</p> <p>Укратко објаснити врсте и облике кретања, биомеханику кретања, законе акције и реакције, судар, ублажавање пада тијела,</p>

анаеробно оптерећење)	као последица вјежбања;			<p>полуге, ротацију и кретање дијелова тијела и цијелог тијела; праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице.</p> <p>Повезати спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре.</p> <p>Напомена: технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама с пијеском, спужвасто доскочиште).</p>
<p><b>4. Вјежбе на тлу и плесови</b></p> <p>*Равнотежни положаји (мост, вага)</p> <p>*Ставови на тлу (о лопатицама и шакама)</p> <p>*Колут на тлу (варијанте: напријед, назад, летећи колут, комбинације)</p> <p>*Премет странце</p> <p>*Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p> <p>*Народни и друштвени плесови</p> <p>*Народно коло по избору</p> <p>*Валцер</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препознаје праву технику извођења вјежби;</li> <li>- разумије ризике вјежби;</li> <li>- препознаје ритам;</li> <li>- разликује народно коло и друштвени плес;</li> <li>- препознаје плес као начин испољавања сопствене креативности и комункације;</li> <li>- опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изведе појединачно елементе у партеру;</li> <li>- изведе вјежбе уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност;</li> <li>- изведе технику кроз сарадњу;</li> <li>- изведе вјежбу са реквизитом (по властитом избору);</li> <li>- изведе технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом;</li> <li>- изведе плес уз употребу основних покрета;</li> <li>- одигра народно коло;</li> <li>- повеже плес и игре са здравим начином живота;</li> <li>- развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења.</li> </ul>		<p><b>Тема 4.</b></p> <p>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.</p> <p>Посебно обратити пажњу на вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Указивати на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета.</p> <p>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.</p> <p>Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку</p>

				<p>пратњу.</p> <p>Када је у питању <i>проприоцепција</i> у свим модулима (циклусима) вјежбања, морамо имати у виду да њено <i>подстицање и развијање помаже</i>: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијем кретању, равнотежи и експлозивности.</p> <p>Ученицима давати задатке различитог нивоа сложености и у складу с њиховим могућностима. Важно је да настава Физичког васпитања код ученика треба да изазиве радост.</p>
--	--	--	--	---

#### **Интеграција**

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из часова одјелењске заједнице, информатике.

#### **Извори**

1. Бјековић, Г.: Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009.
2. Бјековић, Б.: Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012.
3. Бјековић, Г., Вуковић, М., Ждрале, С. и Мандић, М.: Теорија и пракса корективне гимнастике, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2011. године
4. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: Теорија и методика физичког васпитања, ФСФВ, Београд, 2004.
5. Glasser, W.: Kvalitetna škola, Škola bez prisile, Eduka, Zagreb, 2005.
6. Иванић, С.: Методологија, ГССО, Београд, 1996.
7. Илић, Д. и сар.: Дневник рада наставе физичког васпитања, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.
8. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: Основе дидактике физичког васпитања, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.

#### **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 врстом и критеријумом оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

<b>Струка (назив): све струке</b>		
<b>Занимање (назив): сва занимања</b>		
<b>Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b>		
<b>Опис (предмета): општеобразовни предмет пролагођено ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционосања</b>		
<b>Модул (наслов):</b>		
<b>Датум: 2021. год.</b>	<b>Шифра:</b>	<b>Редни број: 04</b>
<b>Сврха</b>		
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље, здравље околине и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до III 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.</p>		
<b>Специјални захтјеви/Предуслови</b>		
За праћење садржаја четвртог модула наставе физичког васпитања ученицима нису потребна никаква специјална знања и предуслови. Садржај четвртог модула се надовезује на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.		
<b>Циљеви</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подстицање правилног физички раста и развоја функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља;</li> <li>- оспособљавање ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења;</li> <li>- упознавање ученике који се школују за различита занимања са негативним психосоматским утицајима специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;</li> <li>- испуњавање примарног биотичког мотива израженог као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;</li> <li>- усавршавање моторичке способности: координације, снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже и брзине;</li> <li>- развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости;</li> <li>- задовољавање потребе за афирмацијом и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој</li> </ul>		

(само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;

- испуњавање потребе 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;
- развијање и побољшавање 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);
- осмишљавање и указивање на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничка достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетско и ритмичко обликовање и доживљавање моторичких активности.

## Теме

1. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика
  2. Рукомет
  3. Одбојка
  4. Кошарка
- Процјена моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
<p><b>1. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</b></p> <p>*Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама)</p> <p>*Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, трбушњаци, леђни)</p>	<p>- препозна карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића;</p> <p>- вјежбу повезује са активацијом одређених мишића;</p> <p>- препозна карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића;</p> <p>- вјежбу повезује са активацијом одређених</p>	<p>- изведе и примијени статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре;</p> <p>- циљано изведе статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група;</p> <p>- изведе и примијени динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре;</p> <p>- циљано изведе динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних</p>	<p>- примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања;</p> <p>- исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу;</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</p>	<p><b>Тема1.</b></p> <p>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.</p> <p>Објаснити принципе статичке (изометријске) контракције.</p> <p>Објаснити и демонстрирати који мишићи су ангажовани у одређеним положајима.</p> <p>Објаснити на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном угла између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора).</p> <p>Објаснити принципе динамичке (концентричне и ексцентричне) контракције.</p> <p>Објаснити и демонстрирати који су мишићи ангажовани код извођења одређених вјежби.</p>



	<p>мишића;  - повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем;  - опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена;</p>	<p>група;  - прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора;  - прати сопствени напредак;  - примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања;  - објасни утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p>	<p>различитих видова физичке активности;  - показује спремност за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности;  - показује спремност за сарадњу;  - бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља;  - поштује другове и наставнике;  - показује позитивну социјалну интеракцију;  - показује спремност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима;  - надметање употребљава као средство, а не као циљ;  - исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима;  - показује спремност за развој тимске игре;  - показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције;  - показује спремност за сарадњу и толеранцију;</p>	<p>Објаснити дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.  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 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><b>2. РУКОМЕТ</b></p> <p>*Елементи технике рукомета  - кретање без лопте (трчања, скокови, заваравајућа кретања)  - 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 рукомета</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна технику рукометне игре;</li> <li>- објасни концепт рукометне игре</li> <li>- разликује гађање и циљање;</li> <li>- опише начине комуникације са саиграчима у игри;</li> <li>- објасни развој моторичких способности кроз игру;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- користи нова знања;</li> <li>- изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола у складу са својим могућностима;</li> <li>- сарађује и комуницира са другим играчима;</li> <li>- разликује и изводи гађање и циљање;</li> <li>- примјењује вербалне вјештине;</li> </ul>	<p>- уважава вођу, супарника, судију.</p>	<p><b>Тема 2.</b></p> <p>Објаснити ученицима 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. 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. Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p>Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Ученицима давати задатке различитог нивоа сложености и у складу с њиховим могућностима.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост I могућности ученика.</p>
--	---	--	---	--

<p><b>3. ОДБОЈКА</b></p> <p>*Технички елементи одбојке (горње одбијање прстима, доње одбијање чекићем, школски сервис, тенис сервис, бочни сервис, смеч и блок)</p> <p>*Упростене 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 интеракције играњем одбојке</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна основну технику одбојкашке игре;</li> <li>- објасни основни концепт одбојкашке игре;</li> <li>- опише ротацију играча у игри и улогу либера;</li> <li>- разликује гађање и циљање;</li> <li>- опише комуникацију са саиграчима;</li> <li>- објасни развој моторичких способности кроз игру;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- користи нове информације;</li> <li>- изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста;</li> <li>- примијени један од сервиса (тенис сервис, школски);</li> <li>- примјењује технику у игри;</li> <li>- уочава напредак технике у одбојци;</li> <li>- сарађује и комуницира са другим играчима;</li> <li>- изведе и примијени гађање и циљање;</li> <li>- примјењује вербалне вјештине;</li> <li>- мијења нападачко-одбрамбене вјештине;</li> </ul>		<p><b>Тема 3.</b></p> <p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одбојци. 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> <p>Користити упростене 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>Ученицима давати задатке различитог нивоа сложености и у складу с њиховим могућностима.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и могућност ученика.</p>
<p><b>4. КОШАРКА</b></p> <p>*Основни елементи технике кошарке (кошаркашки став, вођење</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препознаје врсте ставова;</li> <li>- објасни основне кошаркашке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изведе вођење лопте;</li> <li>- примијени основне ставове, пивотирање;</li> <li>- изведе и примијени</li> </ul>		<p><b>Тема 4.</b></p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p>

<p>лопте Л и Д руком, Л и Д двокорак, додавање и хватање, слободно бацање</p> <p>*Упростене варијанте игре „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама</p> <p>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке</p>	<p>појмове;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повезује нове информације;</li> <li>- опише комуникацију са саиграчима;</li> <li>- објасни развој моторичких способности кроз игру;</li> </ul>	<p>додавање и хватање лопте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сарађује и комуницира са другим играчима;</li> <li>- користи надметање као средство, а не као циљ;</li> <li>- мијења нападачко-одбрамбене вештине;</li> </ul>		<p>Објаснити како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Користити упростене 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>Указивати на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану.</p> <p>Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору.</p> <p>Ученицима давати задатке различитог нивоа сложености и у складу с њиховим могућностима.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и могућност ученика.</p>
<p><b>5. Процјена моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</b></p> <p>*Висина</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна и наведе параметре држања тијела и моторичких способности;</li> <li>- наведе покрете појединих дијелова тијела и тијела у</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- покаже правилно држање тијела;</li> <li>- прати лични напредак;</li> <li>- усавршава основне моторичке способности, морално-вољне</li> </ul>		<p><b>Тема 5.</b></p> <p>Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, 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</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, шатл ран</p> <p>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>	<p>цјелини;</p> <p>- објасни важност раста и развоја, функцију органа;</p> <p>- мјери и уписује неке резултате мјерења;</p> <p>- препознаје предности и слабости у развоју.</p>	<p>особине;</p> <p>- прикаже правилно извођење тестова;</p> <p>- објасни утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p>- примијени неке од тестова у свакодневном животу.</p>		<p>компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</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 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, минерала и витамина.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, 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, часа одјељењске заједнице, информатике.

### Извори

1. Бјековић, Г.: Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009.
2. Бјековић, Б.: Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012.
3. Бјековић, Г., Вуковић, М., Ждрале, С. и Мандић, М.: Теорија и пракса корективне гимнастике, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2011. године
4. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: Теорија и методика физичког васпитања, ФСФВ, Београд, 2004.
5. Glasser, W.: Kvalitetna škola, Škola bez prisile, Eduka, Zagreb, 2005.
6. Иванић, С.: Методологија, ГССО, Београд, 1996.
7. Илић, Д. и сар.: Дневник рада наставе физичког васпитања, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.
8. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: Основе дидактике физичког васпитања, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.

### **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.