

Струка (назив): Све струке		
Занимање (назив): Сва занимања		
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ		
Опис (предмета): општеобразовни предмет/прилагођено ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања		
Модул (наслов):		
Датум: 2020. године	Шифра:	Редни број: 01
Сврха		
<p>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: очување и унапређење здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним карактеристикама ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности), развијање креативности кроз покрет и подизање нивоа тзв. кретне културе.</p>		
Специјални захтјеви / Предуслови		
<p>Нису потребна никаква специјална знања и предуслови. Садржај модула се надовезује на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.</p>		
Циљеви		
<ul style="list-style-type: none"> - подстицање даљег правилног физичког раста и развоја младих; - испуњавање примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - усавршавање (васпитање) моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гипкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих; - развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима; - повезивање моторичких задатака у цјелину, без крутих моторних стереотипа; - задовољење потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика; - испуњавање потребе за групном и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом и сарадњом 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 свим просторима и у природи); - 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. Атлетика 2. Одбојка 3. Вјежбе на справама и тлу 4. Кошарка 5. Процјена физичког раста и развоја и усавршавање моторичких способности				
Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
Атлетика <i>Техника трчања</i> до 100м, 'грабећом' техником и <i>истрајног</i> трч. (до 800, 1000 м), <i>Скок удаљ згрчно</i> , увинуће, <i>Скок увис опкорачно</i> , маказице, (леђно)	<ul style="list-style-type: none"> - препознаје, кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења, - изражава, тумачи природу скока, начина савлађивања препрека, - разумије и тумачи неопходност исхране, енергије, кисеоника, штетних про-дуката у организму, - разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења, <i>мјери, вреднује пулс,</i> - разликује а(на)еробно трчање, и вјежбање, - наводи и развија мотиве дјеловања, - одабира, разумије важност и потребе одласка у природу, 	<ul style="list-style-type: none"> - се прилагоди напорима, мјери и вреднује пулс, - овлада и усклађује техником и тактиком трчања, с обзиром на своје могућности, - унаприједи своје кретне способности у савладавању технике: залет, одраз, лет, доскок, - прикаже технику бацања кугле, камена и сл. - развије навику правилног подизања и ношења терета, 	<ul style="list-style-type: none"> - по(ис)каже идентитет, самосталност, одговорност вољу, издржљивост, - показује и процјењује способности за посматрање, доживљавање и стварање естетске вриједности, - унапређује и чува здравље, физичку кондицију и ментално здравље, - усавршава, умијећа и навике, позитивне социјалне интеракције, сарадњу кроз облике (не)вербалне комуникације, 	<p>Када услови дозвољавају користити школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласци из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе с отпором, бочно, (унатрашке).</p> <p>Кратко тумачење врста и облика кретања, биомеханика кретања, дисања, закона акције и реакције, судара, ублажавање пада тијела, полуге, ротације и кретање дијелова и цијелог тијела. Правoliniјска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипетална/фугална сила.</p> <p>Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, Значај: урођених и стечених способности, функције система органа и органа, процјена ВК плућа, срчаног рада у миру и оптерећењу, Важност атлетике, као базичног спорта, и здравственог аспекта трчања општа и спортска постигнућа, појединачне и групне комуникације, вјештине опхођења, филозофија живота и васпитна филозофија у расту развоју младих.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре Облици рада: фронтални, у пару, групни, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вј., посебно МиЖ</p>

<p>Одбојка</p> <p><i>Одбојкашки став и горње одбијање</i> (прстима)</p> <p><i>Доње одбијање</i> – "чекићем" (горњи чекић)</p> <p><i>Тенис (школски) сервис</i>, бочни (евентуално, "лелујавац")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - препознаје и усмјерава се на задатак, а не резултат учења, - провјери како да напредује у усвајању одбојке, - поставља питања и осмишљава игру, - користи сабране информацијама, - утицај на: <i>сензорне, практичне, изражајне, интелектуалне,</i> способности, - памти и прати уз помоћ знакова, - проналази и преводи исказано у процедурално знање, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава) 	<ul style="list-style-type: none"> - примијени и одржава ставове, реакције, - примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста, - примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), - користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, - разликује осјећај за мекоћу одигравања, популарише предности, љубав према одбојци и анимира вјежбање у школи, кући, - прилагођавање радњи лопти, тзв. <i>асимиловањем</i>, - усавршава технику јача моторичке способности 	<ul style="list-style-type: none"> - развија интересовање и примјењује одбојку ван школе, и у убудуће, - поштује истину, правила, судију, супарника, вођу, - стиче културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност, - продукује, исправља грешке, потврђује фер игру, производи емоције, - процјењује (не)успјех, - побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност 	<p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања, у одбојци, законе акције и реакције, координације, тијела и лопте, судар (врсте), амортизација тијела, ротације и кретање дијелова тијела, брзина реакције, дјеловање силе земљине теже, Посебно указивати на врсте и облике равнотеже људског тијела, функција чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Познавање основних кретних комбинација, за увјежбавање технике са одговарајућим, постојећим (оскуднијим) бројем реквизита.</p> <p>Држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, ногу кољена, стопала током вјежбања, игре. Појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (игра "из ногу"). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике,</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности <i>вирусног, микробног и бактеријског дјеловања</i>, мотивација вјежбања, значај кретања и боравка и оријентације у природи.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре. Облици рада: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колонијама, у таласима, кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>
--	--	--	--	--

<p>Вјежбе на справама и тлу</p> <p><i>Колут</i> напријед, назад, варијанте</p> <p>Премет странце ("звјезда")</p> <p>Став о шакама (премет, ваге, склопка)</p> <p>Прескок: згрчка, разношка, висина 110 цм</p> <p>Греда (ж) (вратило-М)</p> <p>Вјежба повезаним елементима</p> <p>Ритмика (ж); с реквизитима, неколико повезаних елемената</p> <p>Вјежбање: вијачом, лоптом, обручем (Ж),</p> <p>Народно коло и(ли) плес</p>	<ul style="list-style-type: none"> - потврђује захтјеве хигијене и опреме, - користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, - комуницира, размјењује искуства, вјежбе - показује способност посматрања, пажње концентрације, - показује моћ процјене, извршења, обуставе извршења, 	<ul style="list-style-type: none"> - изводи, усавшава праву технику и у сарадњи с др. модификује страх и ослобађа се напетости и изводи технику вјежби или плеса, - (о)влада обрасцем игре, основних кретања без, на и са справама, - примјењује ствара, повезује и измишља вјежбе у састав (у складу сасвојим могућностима), - прилагођавање радњи, предмету 	<ul style="list-style-type: none"> - вјежбе на справама, изводити упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистирање и одговорност, - развија дух сарадње, љубави и фер такмичења, - побољшава вољу и самосталност и процјењује своју одговорност, - показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања 	<p>Организацијом и методама вјежбања и обучавања омогућити што квалитетније извођење, довољан број покушаја до ефеката рада.</p> <p>Коришћење овог базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој, умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег коришћења рачунара, интернета, разних дрога, опијата,</p> <p>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Указивати на важност: естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета.</p> <p>Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, амортизација (приземљење) пада тијела, ротације тијела, дјеловање силе земљине теже, Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже људског тијела, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку 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 функци-онисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рацио-налнијег кретања, равнотеже и експлозивности</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>
---	--	---	---	--

<p>Кошарка</p> <p><i>Вођење Л и Д</i> руком <i>Основни став, додавање и хватање</i> лопте <i>Додавање и хватање</i> без и са ометањем (у пару и тројкама)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упознаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове, - користи сабране информацијама, - преобликује мишићни покрет, - развија способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, - памти и прати уз помоћ знакова, - развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) - показује искуство и моћ обуставе извршења 	<ul style="list-style-type: none"> - води лопту без гледања у лопту; с ометањем пара, - заузима кошарк. став, развија додавање и хватање, - додаје и хвата лопту без и са ометањем; - развија опште и специфичне физичке особине основним техникама кошарке, - прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом, - поентира у право вријеме 	<ul style="list-style-type: none"> - сарађује, надметање користи, не као циљ већ као средство, - унапређује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи, непосредан контакт с др. - предвиђа, критикује и процјењује супарника (у складу с могућностима), - препознаје правила и културу навијања, - изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију, - примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољшање здравља 	<p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, амортизацијом и ротацијом (лопте) падом тијела, ротацијом и кретањем тијела, утицајем силе земљине теже, притиском-пресингом.</p> <p>Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, откривањем, праћења осталих у кретању, заузимањем позиција и простора за игру. Важно је указати на неке опасности, током играња у скученом простору, намјере, сали или вањском простору. Важност комбинаторике, теорија, логике и система игре.</p> <p>Праћење кошаркашких збивања, основних параметара игре, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.</p> <p>Процес прераде информација, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, техничких и динамичких</i> улаза (информација).</p> <p>Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игром. Облици рада: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колониама, у таласима, врсти, врсти са допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>
<p>Процјена изичког раста и развоја и усавршавање моторичких способности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - мјери и вреднује висину, масу тијела; - процијени, поједине моторичке способности; 	<ul style="list-style-type: none"> - правилно држи тијело, - усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета: 	<ul style="list-style-type: none"> - води и процјењује лични картон Дневника (рада) физичке активности, - унапређује самостално вјежбање, васпитање воље, 	<p>Паралелно изводити програм тестирања, са нпр. неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Примјена метода процјене правилног држања тијела (по м. Н. Воланс-ког), у току тестирања ових способности. Пове-сти акцију и бригу свих наставника, васпитањем правилног држања тијела током рада у школи.</p>

<p>Тест: држања тијела, Мјерење висине и масе тијела Експлозивна снага ногу: (скок удаљ из мјеста, уназад) Опишта снага: бацање медицинке Трчање: 800 (Ж) и 1000м (М) Стартна и основна брзина: (трчања од 30-60m) Снага руку и раменог појаса: (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб Гипкост: дубоки претклон Опишта координација: одбијање лопте од зид</p>	<p>- разумије важност раста и развоја организма; - мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл. - препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању</p>	<p>'око-рука', 'око-нога' - усавршава основне моторичке способности, и развија морално-вољне особине; - приказује правилно извођење тестова.</p>	<p>етичке вриједности и љепоте покрета у простору и времену, - прати сопствене физичке функцион. и психичке особине, врлине, мане, препознаје црте своје и личности др. - процјењује психофизичку равнотежу организма и побољшава самоконтролу и вољу.</p>	<p>Информатика и примјена рачунара за обраду података добијених од ђака (Дневника рада), просјечне вриједности, одступања, табеле, графикони. Радити на кампањи "Сам свој тренер" или вођење сопственог картона или дневника физичких активности и вјежби. Указивање: на културу исхране, распоред obroка, значај основних хранљивих материја, минерала и витамина, хигијене опреме, челиче-ње организма. Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологија тестирања и мотивација вјежбања, значај кретања и боравка у природи Појам уноса, промета материја и енергије, Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним само на крају школске године. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996. Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колонама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно М и Ж.</p>
---	--	--	--	--

Интеграција

Наставни предмети: математике, одјељењске заједнице, информатике

Извори

Препоручена литература:

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. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања*, ФСФВ, Београд, 2004.
4. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања*, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.

5. Јенсен, Е.: *Подучавање с мозгом на уму*, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013.
6. Кејн, Џ.Е.: *Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта*, Нолит, Београд, 1984.
7. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: *Теорија и методика физичког васпитања*, Универзитет у Новом Саду, ФФК,, Нови Сад, 1999.
8. Матић, М., Бокан, Б.: *Опита теорија физичке културе*, ФСФВ, Београд, 2005.
9. *Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja*: Program TZK, Prosvjetni vjesnik, br.6 od 13.3., Zagreb, 1984.
10. Ђорђевић, В.: *Школско физичко васпитање*, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012

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. О техникама и критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

Образовне захтјеве треба ускладити са психофизичким стањем ученика.

Струка (назив): Све струке		
Занимање (назив): Сва занимања		
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ		
Опис (предмета): општеобразовни предмет/прилагођено ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања		
Модул (наслов):		
Датум: 2020. године	Шифра:	Редни број: 02
Сврха		
<p>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: очување и унапређење здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним карактеристикама ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности), развијање креативности кроз покрет и подизање нивоа тзв. кретне културе.</p>		
Специјални захтјеви / Предуслови		
<p>Нису потребна никаква специјална знања и предуслови. Садржај модула се надовезује на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.</p>		
Циљеви		
<ul style="list-style-type: none"> - подстицање даљег правилног физичког раста и развоја младих; - испуњавање примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - усавршавање (васпитање) моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гибкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих; - развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима; - повезивање моторичких задатака у цјелину, без крутих моторних стереотипа; - задовољење потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика; - испуњавање потребе за групном и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом и сарадњом 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 свим просторима и у природи); - 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				
6. Атлетика 7. Одбојка 8. Вјежбе на справама и тлу 9. Кошарка 10. Процјена физичког раста и развоја и усавршавање моторичких способности				
Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способен да:			
Атлетика <i>Усавршавање</i> моторичких способности примјеном атлетских дисциплина (с отпором), <i>Трчање</i> у континуитету до 10 мин. (или различитим темпом), <i>Бацање кугле</i> (О' Брајан) или <i>бочном</i> техником (из мјеста),	<ul style="list-style-type: none"> - препознаје и разумије захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења - посматра и утврђује природу скока, акценте у начину савлађивања препрека, - разумије и наброји коју храну, пиће, радње, користи за учење, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - упозна и разликује унутрашње/ вањске знакове оптерећења, - препознаје симптоме вањске и унутрашње знакове оптерећења 	<ul style="list-style-type: none"> - се прилагоди напорима, мјери, прика-зује усклађеност, - унапреди и овлада техником, тактиком трчања, с обзиром на своје могућности, - унаприједи (усаврши) моторичко кретне способности у савладавању технике, повезује фазе у скоку: залет, одраз, лет, доскок, посебно у бацању, - прикаже технику бацања кугле, камена и сл., - научи како се правилно подиже и носи терет, 	<ul style="list-style-type: none"> - по(ис)каже идентитет, вољу, самосталност и одговорност, - показује способност за самопосматрање, доживљава, ствара и развија етичке и естетске вриједности, - унапређује и чува психофизичко здравље, вреднује пулс, - усаврши умијећа, навике, позитивне социјалне интеракције, кроз облике (не)вербалне сарадње, - примјењује и унапређује здравствене мјере и навике, 	Када услови дозвољавају користити школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласци из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе, с отпором, бочно (унатрашке). Тумачење (у кратким цртама) врста и облика кретања, механике кретања, закона акције и реакције, амортизација (ублажавање) пада тијела, полуге, ротације и кретање дијелова и цијелог тијела. Праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице центрипетална/фугална сила. Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, Значај: урођених и стечених способности, функције система органа и органа, процјена ВК плућа, срчаног рада у миру и оптерећењу, Важност атлетике, као базичног спорта, трчања, (брзог ходања) и њихов здравствени аспект, општа и спортска постигнућа, Нужност комуникације и вјештина опхођења, фило-зофија, живота и васпитна филозофија у расту и развоју младих. Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре Облици рада: фронтални, у пару, групни, рад по и на станицама, кружни рад,

				индивидуално, у таласима, врсти, с допун-ским вјежбама, посебно М и Ж.
<p>Одбојка</p> <p><i>Горње и доње одбијање</i> - Игра парова, тројки, надметање</p> <p>Лијева и десна "поваљка" (вршно, чекићем)</p> <p>"Ко дуже", у игри с три додира, једном и усвојеним техникама и примјена у разним комбинацијама.</p> <p>Системи игре у одбрани и нападу <i>углом напријед назад</i></p> <p>Смеч и блок поједин. и двојни -осигурање блока</p>	<ul style="list-style-type: none"> - препознаје, захтјева усмјеравајући се на задатак учења, а не резултат учења - провјери како да напредује у усвајању технике одбојке, - наводи и изумијева замисли, обзнањује, кретње, - познаје основна правила, - препознаје 'читање' неких гестова, намјера противника, - памти и прати уз помоћ знакова, - поставља питања у интеракцији са другима, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - препознаје вањске/унутрашње знакове оптерећ. 	<ul style="list-style-type: none"> - испробава, примијени примање и додавање, поваљку смеч, блок, - примијени мијењање мјеста, - примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), - користи праву технику и у сарадњи с др. поштује правило "3 додира", - разликује осјећај за мекоћу одигравања, мијења начине одигравања и комбинација, - развија општу и специфичну физичку припрему примјеном основа одбојке, - показује владање основама одбојке, (тестом) поентира, 	<ul style="list-style-type: none"> - развија интересовање и осмишљава одбојку ван школе, и у спортско рекреативне сврхе, - поштује различитости истину, правила игре, - стиче културу навијања, развија контролу игре, тимски рад, али и самосталност, иницијативу и одговорност, - мјери и вреднује постигнућа у одбојци, показује емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку, - уочава грешке, извлачи поуке успјеха, - ствара и потврђује самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, користи и (пр)оцјењује игровне прилике, 	<p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања, у одбојци, законе акције и реакције, координације тијела и дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже, Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функција чула и вестибуларног апарата. Увјежбавање уз мрежу ради побољшања координације.</p> <p>Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, исту и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p>Познавање основних кретних комбинација, за увјежбавање технике са одговарајућим, постојећим (оскудним) бројем реквизита.</p> <p>Држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању, и игри.</p> <p>Појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (<i>константно играти "из ногу"</i>).</p> <p>Користити инструментариј за процјену усвојености одбојкашке технике,</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, мотивација вјежбања, значај кретања и боравка у природи</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре.</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, паралелни, групни рад, индивидуално, колонама, са и на станицама, у таласима, (полу)кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>

<p>Вјежбе на справама и тлу</p> <p>Прескок: згрчка, разношка, висина 110 цм</p> <p>Греда (Ж) (вратило-М)</p> <p>Вјежба повезаним елементима</p> <p>Ритмика (Ж); с реквизитима, неколико повезаних елемената</p> <p>Вјежбање: вијачом, лоптом, обру-чем, чуњевима (Ж)</p> <p>Народно коло и(ли) плес</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поштује пра-вила вјежби, - поставља питања, - тумачи и описује разне садржаје, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - показује, наводи и лоцира правремено знање, - класификује вјежбе, ритмике и гимнастике 	<ul style="list-style-type: none"> - изводи, примјењује, усавршава праву технику и у сарадњи с др. ослобађа се напетости, опушта се (путем плеса), - влада обрасцем основних кретања у игри, акробатици без, на и са справама, - преобликовање мишићних покрета, - моћ обустављања вјежбе, - испробава позе, кретања, ставове, повезује 2 и више елемената у састав, - реализује кретну, и вербалну експресију 	<ul style="list-style-type: none"> - вјежбе на справама изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину чување, асистирање и одговорност, - унапређује самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару, - развија и подржава сарадњу, поштује разли-читости, показује емпатију, - показује способност за посматрање, доживљавање и ствара и памти естетске вриједности, - тестира, мјери и процјењује своје способности и постигнућа осталих, - побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност, - анализује, уочава и потврђује грешке и извлачи поуке успјеха, 	<p>Организацијом вјежбања омогућити што квалитетније и бројније покушаје за постизање ефеката рада.</p> <p>Коришћење овог базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој, ефикасно и ефективно, успјешнијег превазилажења монотоног рада, штетности дужег сједења, коришћења рачунара, интернета, дрога и опијата.</p> <p>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Указивати на важност: естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета.</p> <p>Подсјетити ученике на облике кретања, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, приземљења тијела, ротације тијела, константно дјеловање силе земљине теже, Посебно је важно утицати на побољшање природних врста кретања, облика равнотеже људског тијела, по-дстицај функције чула, вестибуларног апарата.</p> <p>Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни, користити и музичку пратњу.</p> <p>Када је у питању <i>проприоцепција</i> не само у овом него и свим модулима (циклусима) вјеж-бања 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, рационалнијег кретања, равноте-же и експлозивности</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама - посебно М и Ж., врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>
--	---	--	---	--

<p>Кошарка</p> <p><i>Вођење лопте и кошаркашки двокорак Л и Д без и с противн.</i></p> <p><i>Слободна бацања, Хватања, додавања, финта шут-скок, Дриблинзи:</i> варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа</p> <p><i>Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5) са утврђеним зад. и једноставним комбинацијама</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - упознаје значај и врсте ставова, - поставља питања - разликује основне појмове, - препознаје радње комбинације, - преводи, мијења исказано знање у процедурално, - користи сабране информације, - развија способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, - памти и прати уз помоћ знакова, - показује искуство и моћ обуставе извршења, - примјењује нова знања, 	<ul style="list-style-type: none"> - побољшава, вођење без гледања лопте (с ометањем), - примјењује основне ставове, - развија и примјењује финте додавања и шута (у складу с могућностима), - заузима и контролише кошаркшки став, скок, финте додавања, шут, - додаје и хвата лопту без, са ометањем, изводи скок шут из трчања, - развија опште, специфичне физичке способности основним техникама, - успјешно мијења, начине продора, уз поентирање 	<ul style="list-style-type: none"> - унапређење позитивних социјалних интеракција, и етичких вриједности, са позитивном сликом о себи, непосредност с др. - развија и користи надметање као средство, не као циљ, - унапређује сарадњу, уважава вољу, супарника, правила, модификује и побољшава културу понашања и навијања, - побољшава емпатију и помаже др., изражава осјећања, развија кретну експресију, - процјењује и побољшава самоконтролу, вољу - вреднује кошаркашка постигнућа своја и других, процјењује различитости 	<p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, падовима и приземљењем и ротацијом тијела, лопте, врстама параболе шу-та, утицаја силе земљине теже, и тзв. "пресинг".</p> <p>Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, праћења осталих у кретању, заузимања, освајања позиција и простора за напад и одбрану. Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, сали или вањском простору. Важност комбина-торике, система игре, теорије игара.</p> <p>Праћење кошаркашких збивања, основних параметара у кошарци, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.</p> <p>Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, технич-ких и динамичких</i> улаза (информација.</p> <p>Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игром. Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с доп. вјежбама, посебно МиЖ</p>
<p>Процјена изичког раста и развоја и усавршавање моторичких способности</p> <p><i>Тест: држања тијела Мјерење висине и масе тијела</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - мјери и вреднује висину, масу тијела, (Норматив), - процијени, моторичке способности, - мјери и уписује резултат за 	<ul style="list-style-type: none"> - правилно држи тијело, - усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета: 'око-рука', 'око-нога' 	<ul style="list-style-type: none"> - процјењује способности и води дневник рада наставе ФВ (лич. картон), - се оспособљава за самостално вјежбање, васпитање воље, упорности, ритма и љепоте покрета у простору и времену, 	<p>Паралелно изводити програм тестирања, нпр. неку вјежбу, игру, да се не би чекало на радним мјестима. Примјена метода процјене правилног држања тијела (по м. Н. Воланског), у то-ку тестирања ових способности. Повести акцију и бригу свих наставника, васпитањем правилног држања тијела код ђака током рада у школи.</p> <p>Информатика и примјена рачунара за обраду података добијених из (Дневника рада), просје-</p>

<p>Експлозивна снага ногу: скок удаљ из мјеста, Општа снага: бацање медицинке Трчање: 800 (Ж) и 1000м (М) Стартна и основна брзина: (трчања од 30-60 м) Снага руку и раменог појаса: (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб Гипкост: дубоки претклон Општа координација: одбијање лопте одзид</p>	<p>сопствено вођење дневника физичких способности и сл., - препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању - тумачи методологију процјене и уписа резултата, -</p>	<p>- усавршава основне моторичке способности, и развија морално-вољне особине; - приказује правилно извођење тестова.</p>	<p>- упознаје и развија сопствене физичке, функцио-налне и психичке способности, врлине и слабости, црте своје и лично-сти других.</p>	<p>чне вриједности у Нормативу, одступања, графикани, Успостављање пројектне процедуре "Сам свој тренер" или вођење сопственог картона, дневника физичких активности, вјежби. Указивање на: правилан однос рада и одмора, културу исхране, распоред obroка, основне хранљиве материје, значај воде, минерала, витамина, хигијену опреме, челичење организма. Здравствене аспекти: (ВРОЗ) врсте хигијене, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологија тестирања и интрисичка мотивација за вјежбањем, значај кретања и боравка у природи. Појам промета материја, унос и потрошња енергије, унос и потрошња кисеоника. Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним на крају школске године. Иванић,С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996. Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, Облици рада: фронтални, паралелни, групни рад, у кругу, индивидуално, рад са и на станицама, у врсти, с допунским вјежбама – посебно М и Ж.</p>
---	--	--	--	---

Интеграција

Наставни предмети: математике, одјељењске заједнице, информатике

Извори

Препоручена литература:

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. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања*, ФСФВ, Београд, 2004.
4. Иванић, С.: *Методологија*, ГССО, Београд, 1996.
5. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања*, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.
6. Јенсен, Е.: *Подучавање с мозгом на уму*, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013.
7. Кејн, Џ.Е.: *Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта*, Нолит, Београд, 1984.
8. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: *Теорија и методика физичког васпитања*, Универзитет у Новом Саду, ФФК, Нови Сад, 1999.

9. Матић, М., Бокан, Б.: *Опита теорија физичке културе*, ФСФВ, Београд, 2005.

10. *Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja*: Program TZK, Prosvjetni vjesnik, br. 6 od 13. 3., Zagreb, 1984.

11. Борђић, В.: *Школско физичко васпитање*, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012.

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. О техникама и критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

Образовне захтјеве треба ускладити са психофизичким стањем ученика.