

Струка (назив): СВЕ СТРУКЕ		
Занимање (назив): СВА ЗАНИМАЊА		
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ		
Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ		
Модул (наслов):		
Датум: август, 2021.	Шифра:	Редни број: 3
Сврха		
<p>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>Сврха модула је 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>		
Специјални захтјеви/Предуслови		
Нису потребна никаква специјална знања и предуслови		
Циљеви		
<ul style="list-style-type: none"> - подстицати правилан физички раст и развој функционалних и антрополошких обилежја ученика као основ њиховог здравља; - оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења; - упознати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима; - оспособити ученике за сврсисходно одржавање радних способности; - испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - усавршити моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гipкост, прецизност, равнотежу, координацију и брзину; - развити зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима; - повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторичких стереотипа; - задовољити потребе за афирмацијом и подстицати тенденције процењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака; - испуњавати 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; - развијати и побољшати 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;
- осмишљавати и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања и доживљавања моторичких активности.

Теме

1. ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
2. АТЛЕТИКА
3. ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
4. ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ И ПЛЕСОВИ

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
<p>ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</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> <p>*Мишићна издржљивост руку</p>	<p>*препозна и наведе параметре држања тијела и моторичких способности</p> <p>*наведе покрете појединих дијелова тијела и тијела у цјелини</p> <p>*објасни важност раста и развоја, функцију органа</p> <p>*објасни методологију процјене</p> <p>*мјери и уписује резултате мјерења</p> <p>*препознаје предности и слабости у развоју</p> <p>*препознаје своје и црте личности других</p> <p>*опише процесе дешавања у тијелу</p>	<p>*прикаже правилно држање тијела</p> <p>*мјери параметре држања тијела</p> <p>*мјери кинатрополошка обиљежја</p> <p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>*прати сопствени напредак</p> <p>*процјењује свој максимум</p> <p>*усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p>*прикаже правилно извођење тестова</p> <p>*прикаже вербалне вјештине,</p> <p>*развија вјештину мишљења, промјену стила извођења</p> <p>*анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p>	<p>*примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања</p> <p>*исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности</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 различитих видова физичке активности</p> <p>*показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности</p> <p>*показује спремност за сарадњу</p> <p>*показује свијест о сопственим потребама, стилу учења</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 применијени 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.</p> <p>Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p>Похвалити их за постављање циљева.</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 поново оцијене сами себе.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на посљедице</p>

<p>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>*примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>	<p>*бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља</p> <p>*самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима</p> <p>*поштује другаре и наставнике</p> <p>*показује позитивну социјалну интеракцију</p> <p>*показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p>	<p>неправилне исхране.</p> <p>Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности.</p> <p>Указати на културу исхране, распоред оброка, 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, примјену аутогеног тренинга.</p>
<p>АТЛЕТИКА</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 анаеробно оптерећење)</p>	<p>*објасни разлику између ходања и трчања</p> <p>*опише технику истрајног трчања и трчања спринта</p> <p>*опише аеробно и анаеробно трчање и вјежбање</p> <p>*објасни којом техником може да развија аеробне, а којом анаеробне способности</p> <p>*опише технике скока у даљ и у вис</p> <p>*опише технику штафетног трчања</p> <p>*опише унутрашње/вањске знакове оптерећења</p> <p>*препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења</p> <p>*објасни појам здраве исхране</p> <p>*објасни појам енергије, размјене кисеоника и штетних продуката у тијелу</p> <p>*опише правилно држање тијела у техникама</p> <p>*опише промјене у тијелу које настају као последица вјежбања</p>	<p>*изведе и примијени технику истрајног трчања и трчања спринта</p> <p>*разликује ове двије технике</p> <p>*изведе скок у даљ једном од техника</p> <p>*изведе скок у вис (флоп)</p> <p>*изведе технику штафетног трчања</p> <p>*прилагођава физичке напоре, тактику</p> <p>*примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима</p> <p>*мјери и вреднује пулс</p> <p>*креира ритам и темпо вјежбања</p>	<p>*процењује ставове и понашање, своје, а и других</p> <p>*критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ</p> <p>*искажује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</p> <p>*показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе</p> <p>*показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције</p> <p>*показује спремност за сарадњу и толеранцију</p> <p>*уважава вођу, супарника, судију</p> <p>*модификује правила и исправља грешке</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>Објаснити ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност.</p> <p>Поучити ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције.</p> <p>Објаснити технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење.</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, полуге, ротацију и кретање дијелова тијела и цијелог тијела; праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/фугалну силу.</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 са пијеском, спужвасто доскочиште).</p>

<p>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</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 (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>*препознаје нарушену постуру</p> <p>*опише лоше држање тијела</p> <p>*објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре</p> <p>*објасни узроке смањене гипкости</p> <p>*објасни значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота</p> <p>*опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>*анализира узроке лошег држања</p> <p>*изведе правилно држање тијела</p> <p>*унапређује своје способности</p> <p>*прати сопствени напредак</p> <p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>*повеже јакост трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела</p> <p>*изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре</p> <p>*изведе и примијени вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p> <p>*изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела</p> <p>*успостави контролу тијела и покрета</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 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>ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ</p> <p>*Равнотежни положаји (мост, вага)</p> <p>*Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама)</p>	<p>*опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља</p> <p>*објасни основне законе физике, кретњи</p> <p>*опише и препозна праву</p>	<p>*изведе и примијени појединачно елементе у партеру</p> <p>*изведе вјежбе упорно уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност</p>		<p>Поучити ученике да кориштењем 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>Објаснити како користити вјежбе на тлу (гимнастику), ритмику и плес као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја</p>

<p>*Колут на тлу (варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације)</p> <p>*Премет странце</p> <p>*Састав вјежбе на тлу</p> <p>РИТМИКА</p> <p>*Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p> <p>ПЛЕС</p> <p>*Народни и друштвени плесови</p> <p>*Народно коло по избору</p> <p>*Бечки валцер, енглески валцер</p>	<p>технику извођења вјежби</p> <p>*идентификује услове и ризике вјежби</p> <p>*опише концентрацију пажње</p> <p>*препознаје ритам</p> <p>*опише и препозна народно коло и друштвени плес</p> <p>*препознаје плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације</p> <p>*опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>*изведе и примијени технику кроз сарадњу</p> <p>*примијени асистенцију, појединачно или у пару</p> <p>*састави и изведе вјежбу или састав од најмање 7 елемената</p> <p>*изведе и примијени кретну експресију (изражајност) и произведе свој стил вјежбања</p> <p>*изведе технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом</p> <p>*изведе вјежбу са реквизитом</p> <p>*примијени све елементе својим стилем вјежбања</p> <p>*изведе плес уз употребу основних покрета и вјештина плеса</p> <p>*одигра народно коло</p> <p>*одигра енглески и бечки валцер у пару</p> <p>*повеже плес са здравим начином живота</p> <p>*развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења</p>		<p>различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</p> <p>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 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 кретања, равнотежи и експлозивности.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p>
---	--	--	--	--

Интеграција

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, ВРОЗ-а, информатике, страног језика, географије ("оријентиринг") и др.

Постигнућа (исходе учења, ефекте) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).

Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита, једнако важна, тематска подручја који су представљени ученицима, на почетку школске године.

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. Вишињић, 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.

Свакако треба препоручити и неке од иновационих метода и образовних технологија (часа) у свијету, у сфери физичког образовања: пројектна методологија и методе универзализације знања и дјелатне способности (конструктивна дјелатност), формирање и оптимизација индивидуално-личних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационог база знања, међупредметна ЗУН са пројектним програмирањем система образовања, метода изградње здравља и личне тјелесне културе (Ја-тјелесно), биомониторинг и медицинска дијагностика, здравствено-компензаторне и корективно рехабилитационе методе обучавања, па умјетничко естетске методе обучавања, тјелесно-лингвистичке и лингвистичко-креативне методе обучавања и развијања и др. Ако су, а јесу, досада традиционалне концепције образовања и системи предметно-дисциплинарних обучавајућих технологија имали премоћ у нормативној функцији, то данас системи антропних образовних технологија имају **саморегулативну премоћ**. Оне су основане ради провлачења метода једне науке у предмет друге науке. Долази до синтезе наука, технологија, искустава и метода социјално-педагошког управљања. Резултати су: **образовање личности, образовање дјелатности и образовање компетенција**, што га чини надпредметним и универзалним. Тако образовање ученика није само припрема за професију него је и сама професија.

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. Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања.

Минимални образовни захтјеви: *Атлетика*: техника истрајног трчања, техника спринта; *Вјежбе на тлу и плесови*: састав вјежбе од минимално 7 елемената; *Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика*: два комплекса вјежби за развој гинкости (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова); *Изборни програм*: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет: и г р а.

Струка (назив): СВЕ СТРУКЕ

Занимање (назив): СВА ЗАНИМАЊА

Предмет (назив): ФИЗИЧКО
ВАСПИТАЊЕ

Опис (предмета):

ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ		
Модул (наслов):		
Датум:	Шифра:	Редни број: 4
Сврха		
<p>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>Сврха модула је 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>		
Специјални захтјеви/Предуслови		
Нису потребна никаква специјална знања и предуслови.		
Циљеви		
<ul style="list-style-type: none"> - подстицати даљи правилан физички раст и развој ученика - оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења; - упознати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима; - испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - усавршити моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гипкост, прецизност, равнотежу, спретност и брзину; - развити зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима; - повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторичких стереотипа; - задовољити потребе за афирмацијом, и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика; - испуњавати 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; - развијати и побољшати 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); - развијати способност комуникације, предвиђања и брзог доношења одлука користећи спортске игре и упроштене варијанте истих - осмишљавати и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања и доживљавања моторичких активности 		

Теме

1 ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

2. РУКОМЕТ

3. КОШАРКА

4. ОДБОЈКА

5. ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способен да:			
<p>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</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>*описује карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића</p> <p>*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића</p> <p>*повеже вријеме трајања изометријске контракције са оптерећењем</p> <p>*описује карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића</p> <p>*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића</p> <p>*повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем</p> <p>*описује самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног</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 група</p> <p>*креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора</p> <p>*прати сопствени напредак</p> <p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>*примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања</p> <p>*анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</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>*редовно упражњава физичку активност</p> <p>*показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота</p> <p>*примјењује у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље</p> <p>*исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности</p> <p>*показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности</p> <p>*показује спремност за сарадњу</p> <p>*показује свијест о сопственим потребама, стилу учења</p> <p>*способан је да бира спортско-рекреативну активност у циљу</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 дозирају оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углава 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>Објаснити дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева.</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 постигнуће и одрживу промјену.</p> <p>Помоћи им да поново оцијене сами себе.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на посљедице</p>

<p>РУКОМЕТ</p> <p>*Елементи технике рукомета -кретање без лопте (трчања, скокови, заваравајућа кретања, покривање, откривање) -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> <p>ОДБОЈКА</p>	<p>времена</p> <p>*опише технику рукометне игре</p> <p>*опише концепт рукометне игре</p> <p>*именује гађање и циљање</p> <p>*опише начине комуникације са саиграчима у игри</p> <p>*објасни процјену и доношење одлука у игри</p> <p>*објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>*користи сабране информације</p> <p>*изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола</p> <p>*сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>*предвиђа намјеру противника</p> <p>*мјери напредак технике у рукомету</p> <p>*разликује и изводи гађање и циљање</p> <p>*примјењује вербалне вјештине</p> <p>* управља и рјешава дилеме</p>	<p>одржавања и унапређивања физичких способности и здравља</p> <p>*способан је да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима</p> <p>*поштује другаре и наставнике</p> <p>*показује позитивну социјалну интеракцију</p> <p>*показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p> <p>*процењује ставове и понашање, своје, а и других</p> <p>*критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ</p> <p>*искажује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</p> <p>*показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе</p> <p>*показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције</p> <p>*показује спремност за сарадњу и толеранцију</p> <p>*уважава вођу, супарника, судију</p> <p>*модификује правила и исправља грешке</p> <p>*идентификује и приказује основне покрете и вјештине за извођење плеса</p> <p>*разумије плес као начин испољавања властите креативности и комуникације</p> <p>*повезује плес са здравим начином живота</p>	<p>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>Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p> <p>Објаснити 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, 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.</p> <p>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.</p> <p>Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p>Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</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>	<p>*описује основну технику одбојкашке игре</p> <p>*описује концепт одбојкашке игре</p> <p>*описује ротацију играча у игри и улогу либера</p> <p>*именује гађање и циљање</p> <p>*описује комуникацију са саиграчима</p> <p>*објасни процјену и доношење одлука у игри</p> <p>*објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>*користи сабране информације</p> <p>*изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста</p> <p>*примијени један од сервиса (тенис сервис, школски)</p> <p>*користи и поентира правом техником и у сарадњи с другима</p> <p>*примјењује ротацију у игри</p> <p>*разликује осјећај мекоће одигравања</p> <p>*примјењује технику у игри</p> <p>*мјери напредак технике у одбојци</p> <p>*сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>*предвиђа намјеру противника</p> <p>*изведе и примијени гађање и циљање</p> <p>*примјењује вербалне вјештине</p> <p>* управља и рјешава дилеме</p> <p>*мијења нападачко-одбрамбене вјештине</p>		<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.</p> <p>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>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
<p>КОШАРКА</p> <p>*Основни елементи технике кошарке (кошаркашки став, вођење лопте Л и Д руком, Л и Д двокорак, додавање и хватање, слободно бацање, финта шута, финта додавања, финта поласка у дриблинг, скок у одбрани и нападу)</p> <p>*Упростене варијанте игре „basket“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са</p>	<p>*препознаје значај и врсте ставова</p> <p>*описује кошаркашке појмове</p> <p>*препознаје радње комбинације</p> <p>*повеже доступне информације</p> <p>*описује процес дешавања у тијелу.</p> <p>*описује комуникацију са саиграчима</p> <p>*објасни процјену и доношење одлука у игри</p>	<p>*изведе вођење лопте (с ометањем)</p> <p>*примијени основне ставове, пивотирање</p> <p>*изведе и примијени додавање и хватање лопте без и са ометањем</p> <p>*примјењује финте додавања, шута и поласка у дриблинг</p> <p>*сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>*предвиђа намјеру</p>		<p>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 шута, утицајем силе теже.</p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <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</p>

<p>једноставним комбинацијама</p> <p>*Игра на два коша примјеном основних техничких и тактичких елемената кошарке</p> <p>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке</p>	<p>*објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>противника</p> <p>*изрази и развије креацију, критичко мишљење</p> <p>*користи надметање као средство, а не као циљ</p> <p>*креира начине, акције, продоре, обустављања и поентирања</p> <p>*успоставља специфичне социјалне вјештине</p> <p>*мијења нападачко-одбрамбене вештине</p>		<p>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>Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
<p>ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</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>*препозна и наведе параметре држања тијела, моторичких способности</p> <p>*објасни важност раста и развоја, функцију органа</p> <p>*објасни методологију процјене,</p> <p>*мјери и уписује резултате мјерења</p> <p>*препознаје предности и слабости у развоју</p> <p>*препознаје своје и црте личности других</p> <p>*процјењује свој максимум</p> <p>*описује процесе дешавања у тијелу</p>	<p>*прикаже правилно држање тијела</p> <p>*мјери параметре држања</p> <p>*мјери кинатрополошка обиљежја</p> <p>*изведе покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета 'око-рука', 'око-нога'</p> <p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>*прати сопствени напредак</p> <p>*усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p>*прикаже правилно извођење тестова,</p> <p>*прикаже вербалне</p>		<p>Паралелно изводити програм тестирања, са нпр. неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.</p> <p>Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.</p> <p>Објаснити како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Поучавати ученика да поставља циљеве прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве.</p> <p>Похвалити их за постављање циљева.</p> <p>Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.</p> <p>Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу</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>вјештине</p> <p>*развије вјештину мишљења, промјену стила извођења</p> <p>*анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p> <p>*примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>		<p>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 поново оцјене 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, хигијена опреме, организма.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бак-теријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјена аутогеног тренинга.</p>
--	--	--	--	---

Интеграција

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часа ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.

Постигнућа (исходи учења, ефекти) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).

Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцјенити различита једнако важна, тематска подручја представљени ученицима, на почетку школске године.

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. Вишињић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања, ФСФВ, Београд, 2004.*
4. Иванић, С.: *Методологија, ГССО, Београд, 1996.*
5. Илић, Д. и сар.: *Дневник рада наставе физичког васпитања, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.*
6. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.*
7. Јенсен, Е.: *Подучавање с мозгом на уму, Едука, Педагошка раскрића, Београд, 2013.*
8. Кејн, Џ.Е.: *Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта, Нолит, Београд, 1984.*
9. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: *Теорија и методика физичког васпитања, Универзитет у Новом Саду, ФФК., Нови Сад, 1999.*
10. Матић, М., Бокан, Б.: *Опита теорија физичке културе, ФСФВ, Београд, 2005.*

11. *Право на игру: Издавач УНИЦЕФ БиХ, за БиХ издање,*

12. *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.*

*Свакако треба препоручити и неке од иновационих метода и образовних технологија (часа) у свијету, у свери физичког образовања: пројектна методологија и методе универзализације знања и дјелатне способности (конструктивна дјелатност), формирање и оптимизација индивидуално-личних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационих база знања, међупредметна ЗУН са пројектним програмирањем система образовања, метода изградње здравља и личне тјелесне културе (Ја-тјелесно), биомониторинг и медицинска дијагностика, здравствено-компензаторне и корективно рехабилитационе методе обучавања, на умјетничко естетске методе обучавања, тјелесно-лингвистичке и лингвистичко-креативне методе обучавања и развијања и др. Ако су, а јесу, досада традиционалне концепције образовања и системи предметно-дисциплинарних обучавајућих технологија имали премоћ у нормативној функцији, то данас системи ант-ропних образовних технологија имају саморегулативну премоћ. Оне су основане ради провлачења метода једне науке у предмет друге науке. Долази до синтезе наука, технологија, искустава и метода социјално-педагошког управљања. Резултати су: **образовање личности, образовање дјелатности и образовање компетенција**, што га чини надпредметним и универзалним. Тако образовање ученика није само припрема за професију, него је и сама професија.*

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.

Наведено у упутству за реализацију Наставног плана и програма физичког васпитања.

Минимални образовни захтјеви: *Атлетика*: техника истрајног трчања, техника спринта; *Вјежбе на тлу и плесови*: састав вјежбе од минимално 7 елемената; *Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика*: два комплекса вјежби за јачање мускулатуре (статички и динамички); *Изборни програм*: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет: и г р а.