

Струка (назив): Све струке				
Занимање (назив): Сва занимања				
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ				
Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ/прилагођено ученицима оштећеног слуха				
Модул (наслов):				
Датум:	август, 2020. године	Шифра:	Редни број:	01
Сврха				
<p>Модули физичког васпитања кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт значајни су да послуже постизању: здравствене добробити, физички активног начина живота, за истраживање и упознавање сопственог окружења, изражавање појединца у сарадњи са другима, етичких вриједности осјећању задовољства које произилази из успјешно изведеног кретања. Физичко кретање и вјежбање кроз модуле пружа и развија: функције, осјећај за припадањем и дијелом тима, партнерство у сарадњи, учешће у кретањима које покрећу и ангажују ученика за саморазвитак, самообразовање и самоусавршавање.</p> <p>Обавезан и опште образовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до (III) IV 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 особеностима ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности) и васпитање, креативности кроз покрет и подизање нивоа тзв. кретне културе. Једноставно физичко васпитање је активност постизања себе. Основни проблем наставника није у томе "како учити", већ каква треба да буде дјелатност ученика за овладавање живим знањима и умијећима.</p>				
Специјални захтјеви / Предуслови				
<p>Специјални захтјеви према ученицима који се школују за различите струке и различита занимања се односе на потребне(неужне) компензаторне кретне активности и њихово упознавање с негативним утицајима (на психосоматски статус) различитих и специфичних радних услова у којима ће радити током радног вијека као и услова савременог начина живота и рада. О проблематици компензаторних вјежби и активности, за ученике, наставници физичког васпитања се требају подсетити на знања стечена током студија или додатно образовати за стручан и деликатан приступ у раду с ученицима стручних школа. Нови профил наставника, осим преношења знања ученицима, пажљиво посматра и уочава њихове позитивне и негативне особине, изучава когнитивне, конативне, емоционалне, здравствене, социјалне и остале особености без чега је немогуће остварити квалитетне партнерске односе, а посебно онима који имају потешкоће у развоју. Наставник мора пазити јер се, у том изазову, налази пред деликатним задацима више него што то уочава и прихвата.</p>				
Циљеви				

- **подстицати даљи правилан** физички раст и развој младе;
- **испуњавање** примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- **усавршавање (васпитање)** моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима
- **повезати** моторичке задатке у цјелину, без крутих моторних стереотипа;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака;
- **испуњавати** 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;
- **развијати, и побољшати** 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);
- **осмишљавати и указивати** на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетском и ритмичком обликовању и доживљавању моторичких активности-

Теме

1. АТЛЕТИКА, 6
2. ОДБОЈКА, 8
3. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ, 5
4. КОШАРКА, 8
5. ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7

Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			

<p>АТЛЕТИКА 6 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника трчања до 100м, 'грабећом' техником и <i>истрајног</i> трч. (до 800, 1000 м), • Скок удаљ згрчно, увинуће, • Скок увис опкорачно, маказице, (леђно) 	<ul style="list-style-type: none"> • препознаје, кључ-не захтјеве усмјера-вајући се на задатак, а не резултат учења, • изражава, тумачи природу скока, нач-ина савлађивања препрека, • разумије и тумачи неопходност исхра-не, енергије, кисео-ника, штетних про-дуката у организму, • разликује унутраш-ње/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 и могућности др., • унаприједи своје кретне способности у савладавању технике: залет, одраз, лет, доскок, • прикаже технику бацања кугле, камена и сл. • развије навику како се правилно подиже, носи терет, торба 	<ul style="list-style-type: none"> • по(ис)каже идентитет, самосталност, одговорност вољу, издржљивост, • показује и процјењује способности за посматрање, доживљавање и ствара естетске вриједности, • унапређује и очува 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. Праволинијска и криволинијска кретања природне врсте кретања, хваталице, центетална/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>Commented [V1]: Za tehniku uvinuća škola trenutno nema uslove, ni u Sali ni vani.</p>
<p>ОДБОЈКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одбојкашки став и горње одбијање (прстима) • Доње одбијање 	<ul style="list-style-type: none"> • препознаје и усмје-рава се на задатак, а не резултат учења, • провјери како да напредује у усвајању одбојке, • поставља питања и осмишљава игру, 	<ul style="list-style-type: none"> • примијени и одржава ставове, реакције, • примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста, 	<ul style="list-style-type: none"> • развија интересовање и примјењује одбојку ван школе, и у будуће, • поштује истину, правила судију, супарника, вођу, 	<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</p>	

<p>– "чекићем" (горњи чекић)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тенис (школски) сервис, бочни (евентуално, "лелујавац") <p>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 5 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед, назад, варијанте • Премет странце ("звјезда") • Став о шакама 	<ul style="list-style-type: none"> • барата сабраним информацијама, • утицај на: <i>сензорне, практичне, изража-јне, интелектуалне,</i> способности, • анализује своје "ја" у интеракцији са др. • памти и прати уз помоћ знакова, • проналази и преводи исказано у проц-едурантно знање, • развија интелиген-цију (свесно изази-ва, контролише и усмјерава) <ul style="list-style-type: none"> • потврђује захтјеве хигијене и опреме, • тумачи основне зак-оне физике, кретања • користи праву тех-нику и у сарадњи с другима поштује правила игре, • комуницира, разм-јењује искуства, вјежбе • показује способност посматрања, пажње концентрације, • анализује ланац покрета: <i>замислити, извршити, процјен-ити,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 анимаира вјежбање у школи, кући, • прилагођавање радњи лопти, тзв. <i>асимиловањем,</i> • усавршава технику јача моторичке способности <ul style="list-style-type: none"> • изводи, усавршава праву технику и у сарадњи с др. модификује страх и ослобађа 	<ul style="list-style-type: none"> • стиче културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност, • производи, исправља грешке, потврђује фер игру, производи емоције, • анализује и указује поуке процјењује (не)успјех, • побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност <ul style="list-style-type: none"> • вјежбе на справама, изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистира- 	<p>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 вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, 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, колони-ама, у таласима, кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p> <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</p>
---	--	---	--	--

<p>(премет, ваге, склопка)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок: згрчка, разношка, висина 110 цм • Греда (ж) (вратило-М) • Вјежба повезаним елементима • Ритмика (ж); с реквизитима, неколико повезаних елемената • Вјежбање: вијачом, лоптом, обручем (Ж), • Народно коло и(ли) плес 	<ul style="list-style-type: none"> • показује моћ процјене, извршења, обуставе извршења, • анализује своје "ја" у интеракцији са др. 	<p>се напетости и изводи технику вјежби или плеса,</p> <ul style="list-style-type: none"> • (о)влада образцем игре, основних кретања без, на и са справама, • примјењује ствара, повезује и измишља вјежбе у састав, • прилагођавање радњи, предмету 	<p>ње и одговорност,</p> <ul style="list-style-type: none"> • оспособити ђака за асистенцију, појед. или у пару, • развија дух сарадње, љубави и фер такмичења, • побољшава вољу и самосталност и процењује своју одговорност, • показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања 	<p>завршне положаје. Указивати на важност естетике покрета, и не само савладавања, него експресивност (изражајност) покрета. Подсјетити ученике на облике кретања, стралан, 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. Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку пратњу, 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, рационалнијег кретања, равнотеже и експлозивности Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама – посебно МиЖ</p>
--	--	--	---	---

Commented [V2]: Premet strance "zvijezda" je elemnt koji naši učenici mogu raditi. Ali Premet naprije koji ovdje piše I na koji pretpostavljam da se mislilo, je složen element I prezahitjevan za naše učenike, te ne postoje uslovi za učenje istog.

КОШАРКА 8 час.

- Вођење Л и Д руком
- Основни став, додавање и хватање лопте
- Додавање и хватање без и са ометањем (у пару и тројкама)

- упознаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове,
- барата сабраним информацијама,
- преобликовање мишићног покрета,
- баратање сабран-им информацијама,
- утицај на способно-сти: сензорне, прак-тичне, изражајне и интелектуалне,
- памти и прати уз помоћ знакова,
- анализирање свога " ја" и у интеракцији са др.,
- развија интелиген-цију (свесно изази-ва, контролише и усмјерава)
- показује искуство и моћ обуставе извршења

- води лопту без гледања у лопту; с ометањем пара,
- заузима кошарк. став, развија дода-вање и хватање,
- додаје и хвата лопту без и са ометањем;
- развија опште и специфичне физ-ичке особине основним техни-кама кошарке,
- прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом,
- поентира у право вријеме

- сарађује, надметање ко-ристи, не као циљ већ као средство,
- унапређује етичке врије-дности, позитивну соција-лну интеракцију, позитив-ну слику о себи, непосред-дан контакт с др.
- предвиђа, критикује и пр-оцјењује супарника, преп-ознаје правила и културу навијања,
- изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију,
- примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољ-шање здравља

Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са **основним** облицима кретања, ста-вовима, **законима** кретања, законима акције и реакције, сударом, амортизацијом и ротацијом (лопте) падом тијела, ротацијом и кретањем тијела, утицајем силе земљине теже, притиском-пресингом.

Указивати на важност брзог додавања и осло-бађања 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.

Праћење кошаркашких збивања, основних па-раметара игре, посматрање и слушање кошар-кашке (НБА) лиге.

Процес прераде информација, контрола и перцепција: *просторних, временских, технич-ких и динамичких* улаза (информација).

Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека **према** човјеку", а не "покретом човјека против човјека".

Наставне методе: усменог излагања и демо-страције, игром. **Облици рада:** фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, врсти са допунским вјежбама, посебно М и Ж.

<p>ПРОЦЈЕНА ИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тест: држања тијела, • Мјерење висине и масе тијела • Експлозивна снага ногу: (скок удаљ из мјеста, уназад) • Општа 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 • Општа координација: одбијање лопте од зид 	<ul style="list-style-type: none"> • мјери и вреднује висину, масу тијела; • процијени, поједи-не моторичке способности; • разумије важност раста и развоја организма; • приказује, консул-тује методологију процијене, мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл. • препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању 	<ul style="list-style-type: none"> • правилно држи тијело, • усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрта: 'око-рука', 'око-нога' • усавршавање основних моторичких способности, и морално-вољних особина, • приказује правилно извођење тестова 	<ul style="list-style-type: none"> • води и процјењује лични картон Дневника (рада) физичке активности, • унапређује самостално вјежбање, васпитање воље, етичких вриједности и љепоте покрета у простору и времену, • прати сопствене физичке функцион. и психичке особине, врлина, мане, препознаје црте своје и личности др. • процјењује психофизичку равнотежу организма и побољшава самоконтролу и вољу 	<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. Воланског), у току тестирања ових способности. Повести акцију и бригу свих наставника, васпитањем правилног држања тијела током рада у школи.</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.</p> <p>Указивање: на културу исхране, распоред obroка, значај основних хранљивих материја, минерала и витамина, хигијене опреме, челичење организма.</p> <p>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,</p> <p>Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним само на крају школске године. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације,</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>
---	--	---	---	--

Интеграција				
Интеграција овог модула може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часова ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.				
Извори				
Препоручена литература:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бјековић, Г.: <i>Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009. 2. Бјековић, Б.: <i>Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012. 3. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, ФСФВ, Београд, 2004. 4. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: <i>Основе дидактике физичког васпитања</i>, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009. 5. Јенсен, Е.: <i>Подучавање с мозгом на уму</i>, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013. 6. Кејн, Џ.Е.: <i>Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта</i>, Нолит, Београд, 1984. 7. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, Универзитет у Новом Саду, ФФК., Нови Сад, 1999. 8. Матић, М., Бокан, Б.: <i>Општа теорија физичке културе</i>, ФСФВ, Београд, 2005. 9. <i>Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja</i>: Program TZK, Prosvjetni vjesnik, br.6 od 13.3., Zagreb, 1984. 10. Ђорђевић, В.: <i>Школско физичко васпитање</i>, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012. 				
Оцјењивање				
<p>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.</p> <p>Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања</p> <p>Минимални образовни захтјеви: <i>Атлетика:</i> трчање на 1000, 100 (50)м за ученике и 800, 100 (50)м за ученице; скок удаљ(увис) и бацање кугле – на резултат <i>Вјежбе на справама и тлу:</i> <u>ученици:</u> наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једна справа у упору и једна справа у вису; <u>ученице:</u> наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок и греда (ниска) и вјежба или састав са неком од справа (реквизита). Изборни програм: Одбојка / Кошарка : и г р а</p>				

Струка (назив):				
Занимање (назив):				
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ				
Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ				
Модул (наслов):				
Датум:	Август, 2020. године	Шифра:	Редни број:	02
Сврха				
<p>Модули физичког васпитања кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт значајни су да послуже постизању: здравствене добробити, физички активног начина живота, за истраживање и упознавање сопственог окружења, изражавање појединца у сарадњи са другима, етичких вриједности осјећању задовољства које произилази из успјешно изведеног кретања. Физичко кретање и вјежбање кроз модуле пружа и развија: функције, осјећај за припадањем и дијелом тима, партнерство у сарадњи, учешће у кретањима које покрећу и ангажују ученика за саморазвитак, самообразовање и самоусавршавање.</p> <p>Обавезан и опште образовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до (III) IV 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 узрастим и индивидуалним особеностима ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности) и васпитање, креативности кроз покрет и подизање нивоа тзв. кретне културе. Једноставно физичко васпитање је активност постизања себе. Основни проблем наставника није у томе "како учити", већ каква треба да буде дјелатност ученика за овладавање живим знањима и умијећима</p>				
Специјални захтјеви / Предуслови				
<p>Специјални захтјеви према ученицима који се школују за различите струке и различита занимања се односе на потребне (нежне) компензаторне кретне активности и њихово упознавање с негативним утицајима (на психосоматски статус) различитих и специфичних радних услова у којима ће радити током радног вијека као и услова савременог начина живота и рада. О проблематици компензаторних вјежби и активности, за ученике, наставници физичког васпитања се требају подсјетити на знања стечена током студија или додатно образовати за стручан и деликатан приступ у раду с ученицима стручних школа. Нови профил наставника, осим преношења знања ученицима, пажљиво посматра и уочава њихове позитивне и негативне особине, изучава когнитивне, конативне, емоционалне, здравствене, социјалне и остале особености без чега је немогуће остварити квалитетне партнерске односе, а посебно онима који имају потешкоће у развоју. Наставник мора пазити јер се, у том изазову, налази пред деликатним задацима више него што то уочава и прихвата.</p>				

<p>Циљеви</p> <ul style="list-style-type: none"> - подстицати даљи правилан физички раст и развој младе; - испуњавање примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - усавршавање (васпитање) моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих; - развиити зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима - повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторних стереотипа; - задовољити потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака; - испуњавати 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; - развијати, и побољшати 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); - осмишљавати и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетском и ритмичком обликовању и доживљавању моторичких активности -
<p>Теме</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. АТЛЕТИКА 6 2. ОДБОЈКА, 8 3. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ, 5 4. КОШАРКА 8 5. ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ, 7

Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
АТЛЕТИКА 6 час. <ul style="list-style-type: none"> Усавршавање моторичких способности примјеном атлетских дисциплина (с отпором), Трчање у континуитету до 10 мин. (или различитим темпом), Бацање кугле (О' Брајан) или бочном 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 начине савлађивања препрека, разумије и аргументује коју храну, пиће, радње, користи за учење, развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), упозна и разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења, анализује своје "ја" и у интеракцији са др. препознаје симптоме вањске и унутрашње знакове оптерећења 	<ul style="list-style-type: none"> се прилагоди напорима, мјери, приказује усклађеност, унапреди и овлада техником, тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др., 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, носи терет, торба 	<ul style="list-style-type: none"> по(ис)каже идентитет, вољу, самосталност и одговорност, показује способност за самопосматрање, доживљава, ствара и развија етичке, ствара естетске вриједности, унапређивање и очување здравља, физичке кондиције и менталног здравља, вреднује пулс, усаврши умијећа, навике, позитивне социјалне интеракције, кроз облике (не)вербалне сарадње, примјењује и унапређује здравствене мјере и навике 	<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>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.</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, трчања, (брзог ходања) и њихов здравствени аспект, општа и спортска постигнућа, Неопходност комуникације и вјештина опхођења, филозофија, живота и васпитна филозофија у расту и развоју младих.</p> <p>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 допунским вјежбама, посебно МиЖ</p>

<p>ОДБОЈКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горње и доње одбијање - Игра парова, тројки, надметање, • Лијева и десна "поваљка" (вршно, чекићем) • "Ко дуже", у игри с три додира, једном и усвојеним техникама и примјена у разним комбинацијама. • Системи игре у одбрани и нападу <u>углом напријед назад</u> • Смеч и блок поједин. и двојни - осигурање блока 	<ul style="list-style-type: none"> • препознаје, захтјеве усмјеравајући се на задатак, учења а не резултат учења • провјери како да напредује у усвајању технике одбојке, • наводи и изумијева замисли, обзнањује, кретње, • барата сабраним чињеницама, и правилима, • препознаје 'читање' гестова, намјера противника, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализује своје "ја", поставља питања у интеракцији са другима, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • препознаје вањске/унутрашње знакове оптерећ. 	<ul style="list-style-type: none"> • испробава, примјени 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, • развој опште и специфичне физичке припреме примјеном основа одбојке, • показује владање основама одбојке, (тестом) поентира 	<ul style="list-style-type: none"> • развија интересовање и осмишљава одбојку ван школе, и у спортеко рекреативне сврхе, • поштује различитости истину, правила игре, критикује вођу, предвиђа супарника, • стиче културу навијања, развија контролу игре, тимски рад, али и самосталност, иницијативу и одговорност, • мјери и вреднује постигнућа у одбојци, разумије и унапређује емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку, • анализује грешке, извучи поуке успјеха, • ствара и потврђује самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, користи и (про)уцјењује 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. 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. Појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (<i>константно играти "из ногу"</i>). Користити инструментаријум 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. Облици рада: фронтални, у пару, паралелни, групни рад, индивидуално, колони-ама, са и на станицама, у таласима, (полу)кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>
---	---	--	---	---

Commented [V3]: Nisam sigurna koliko je ovo ispravan termin. Dovoljan je system igranja za srednjoškolce 6:0 i 5:1.

<p>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И Т.ЈУ 5 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок: згрчка, разношка, висина 110цм • Греда (ж) (вратило-М) • Вјежба повезаним елементима • Ритмика (ж); с реквизитима, неколико повезаних елемената • Вјежбање: вијачом, лоптом, обручем, чуњевима(Ж) • Народно коло и(ли) плес 	<ul style="list-style-type: none"> • примијени основне законе физике, • одабира праву технику, у сарадњи с др. поштује правила вјежби, • измишља, ствара мотиве акције, • поставља питања • тумачи и описује разне садржаје, • анализује своје "ја" и у интеракцији са другима, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • показује, наводи и лоцира право-времено знање, • класификује вјежбе, ритмике и гимнастике 	<ul style="list-style-type: none"> • изводи, примјењује, усавршава праву технику и у сарадњи с др. ослобађа 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 чувања, асистирање и одговорност, • унапређује самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару, • развија и подржава сарадњу, поштује различитости, производи 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, консултује 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, подстицај функције чула, вестибуларног апарата. 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) 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, рационалнијег 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 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вођење лопте и кошаркашки двокорак Л и Д без и с противн. • Слободна бацања, • Хватања, додавања, финта шут-скок, • Дриблинзи: варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа • Игру укључити када се могу применити усвојени основ. елементи, • Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5) са утврђеним зад. и једноставним комбинацијама 	<ul style="list-style-type: none"> • уознаје значај и врсте ставова, • поставља питања • дискутује, карактерише, разликује појмове, • препознаје радње комбинације, • преводи, мијења исказано знање у процедурално, • барата сабраним информацијама, • утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализовање св-ога "ја" и у интеракцији са др. • показује искуство и моћ обуставе извршења, • барата расположивим сазнањем, 	<ul style="list-style-type: none"> • побољшава, вођење без гледања лопте (с ометањем), • примјењује основне ставове, • развија и примјењује финте додавања и шута, • заузима и контролише кошаркашки 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 вођу, 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 шута, утицаја силе земљине теже, и тзв. "пресинг". 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 комбинаторике, система игре, теорије игара. 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, 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, у пару, групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с доп. вјежбама, посебно МиЖ</p>
--	--	--	---	---

<p>ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тест: држања тијела • Мјерење висине и масе тијела • Експлозивна снага ногу: скок удаљ из мјеста, • Општа снага: бацање медицинке • Трчање: 800 (Ж) и 1000м (М) • Стартна и основна брзина: (трчања од 30-60м) • Снага руку и раменог појаса: (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб • Гипкост: дубоки претклон • Општа координација: одбијање лопте од зид 	<ul style="list-style-type: none"> • мјери и вреднује висину, масу тијела, (Норматив), • процијени, моторичке способности, • тумачи методологију процјене и уписа резултата, • открива и упознаје своје предности, и слабости у развоју и способностима и планира побољшање 	<ul style="list-style-type: none"> • правилно држи тијело, и његове параметре • усклађује поједине дијелова тијела: контрола тијела и покрета "око-рука", "око-нога" • усавршава основне моторичке способности, и морално-вољне особине, • прикаже правилно извођење тестова 	<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, • упознаје и развија сопствене физичке, функционалне и психичке способности, врлине и слабости, црте своје и личности других 	<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 току 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), просјечне вриједности у Нормативу, одступања, графикони, Успостављање пројектне процедуре "Сам свој тренер" или вођење сопственог картона, дневника физичких активности, вјежби.</p> <p>Указивање на: правилан однос рада и одмора, културу исхране, распоред obroka, основне хранљиве материје, значај воде, минерала, витамина, хигијену опреме, челичење организма.</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) врсте хигијене, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологија тестирања и интринсичка мотивација за вјежбањем, значај кретања и боравка у природи.</p> <p>Појам промета материја унос и потрошња енергије, унос и потрошња кисеоника.</p> <p>Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним на крају школске године. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996.</p> <p>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				
Интеграција овог модула може да се повеже са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часа ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.				
Извори				
Препоручена литература:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бјековић, Г.: <i>Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009. 2. Бјековић, Б.: <i>Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012. 3. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, ФСФВ, Београд, 2004. 4. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996. 5. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: <i>Основе дидактике физичког васпитања</i>, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009. 6. Јенсен, Е.: <i>Подучавање с мозгом на уму</i>, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013. 7. Кејн, Џ.Е.: <i>Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта</i>, Нолит, Београд, 1984. 8. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, Универзитет у Новом Саду, ФФК., Нови Сад, 1999. 9. Матић, М., Бокан, Б.: <i>Опита теорија физичке културе</i>, ФСФВ, Београд, 2005. 10. <i>Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja</i>: Program TZK, Prosvjetni vjesnik, br. 6 od 13. 3., Zagreb, 1984. 11. Ђорђић, В.: <i>Школско физичко васпитање</i>, 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.				
Наведено у упутству за реализацију Наставног плана и програма физичког васпитања				
Минимални образовни захтјеви: <i>Атлетика:</i> трчање на 1000, 100 (50)м за ученике и 800, 100 (50)м за ученице; скок удаљ(увис) и бацање кугле – на резултат <i>Вјежбе на справама и тлу:</i> <u>ученици:</u> наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једна справа у упору и једна справа у вису; <u>ученице:</u> наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок и греда (ниска) и вјежба или састав са неком од справа (реквизита). Изборни програм: Одбојка / Кошарка : и г р а				