

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(нужне) 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;
- **развијати** 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, (лећно) 	<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 способно-сти 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 посмат-рање, доживљавање и ствара естетске вриједности, • унапређује и очува здравље, физичку конди-цију и ментално здравље, • усавршава, умијећа и навике, позитивне соци-јалне интеракције, сара-дњу кроз облике (не)вер-балне 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, центри-петална/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 демо-нстрације, игре Облици рада: фронтални, у пару, групни, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вј., посебно МиЖ</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 усва-јању 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-едурално 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 анимира 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, • продукује, 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, колониама, 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 процјењује своју одговорност, • показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања 	<p>завршне положаје. Указивати на важност: естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета. 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. 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</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>
--	--	--	--	---

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 физичке особине основним техникама кошарке,
- прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом,
- поентира у право вријеме

- 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 прооцјењује супарника, препознаје правила и културу навијања,
- изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију,
- примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољшање здравља

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.

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.

Праћење кошаркашких збивања, основних параметара игре, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.

Процес **прераде информација**, контрола и перцепција: *просторних, временских, техничких 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 демонстрације, игром. **Облици рада:** фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, врсти са допунским вјежбама, посебно М и Ж.

ПРОЦЈЕНА ИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.

- 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

- 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

- 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

- 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

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.

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, челичне 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.: *Методологија*, ГССО, Београд, 1996.

Наставне методе: усменог излагања и демонстрације,

Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ

--	--	--	--	--

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:

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, Ј.: *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.

Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања

Минимални образовни захтјеви: *Атлетика:* трчање на 1000, 100 (50)м за ученике и 800, 100 (50)м за ученице; скок удаљ(увис) и бацање кугле – на резултат *Вјежбе на справама и тлу:* ученици: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једна справа у упору и једна справа у вису; ученице: 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**

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 кретњама 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;
- **развијати** 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 МОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ, 7

Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способен 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 <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 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: <i>залет, одраз, лет, доскок, посебно у бацању</i>, • 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, Необходност 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 <i>углом напријед назад</i> • 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, обзнаује, 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 спортско 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 (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. 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.</p> <p>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>
---	--	--	---	--

<p>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 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.</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) 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 шутскок, • Дриблинзи: варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа • Игру укључити када се могу примјенити усвојени основ. елементи, • Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5) са утврђеним зад. и једноставним комбинацијама 	<ul style="list-style-type: none"> • упознаје 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, • анализирање свога "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 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 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 оброка, 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:

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. 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.

Наведено у упутству за реализацију Наставног плана и програма физичког васпитања

Минимални образовни захтјеви: *Атлетика:* трчање на 1000, 100 (50)м за ученике и 800, 100 (50)м за ученице; скок удаљ(увис) и бацање кугле – на резултат *Вјежбе на справама и тлу:* ученици: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једна справа у упору и једна справа у вису; ученице: 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**