

Струка (назив): Пољопривреда и прерада хране				
Занимање (назив): Агропроизвођач				
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ				
Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ				
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 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>				

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 способен да:			
АТЛЕТИКА 6 час. <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 кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења, • изражава, тумачи природу скока, начина савлађивања препрека, • разумије и тумачи значај исхране, енергије, кисеоника, штетних продуката у организму, • разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења, мјери, вреднује пулс, • 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 навик у правилног подизања и ношења терета, торбе и др. 	<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, центрипетална/фугална сила.</p> <p>Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, Значај: урођених и стечених способности, функције система органа и органа, процјена ВК плућа, срчаног рада у миру и оптерећењу, Важност атлетике, као базичног спорта, и здравственог аспекта трчања, општа и спортска постигнућа, појединачне и групне комуникације, вјештине опхођења, филозофија живота и васпитна филозофија у расту и развоју младих.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вј., посебно МиЖ</p> <p>Напомена: Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За трчање слијепих ученика се може користити водилица и тактилне ознаке</p>

				<p>правца кретања; Практиковати трчање у пару (слијепи и видећи ученик); Старт и циљ обиљежити јарким бојама за слабовиде ученике; Користити свјетлосну и звучну сигнализацију. За слијепе ученике планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p>
<p>ОДБОЈКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одбојкашки став и горње одбијање (прстима) • Доње одбијање – "чекићем" (горњи чекић) • Тенис (школски) сервис, бочни (евентуално, "лелујавац") 	<ul style="list-style-type: none"> • препознаје и усмјерава се на задатак, а не резултат учења, • провјери како да напредује у усвајању одбојке, • поставља питања и осмишљава игру, • барата сабраним информацијама, • унапређује сензорне, практичне, изражајне, интелектуалне, способности, • анализира своје "ја" у интеракцији са другима; • проналази и 	<ul style="list-style-type: none"> • примијени и одржава ставове, реакције, • примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста, у складу са могућностима • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • развија интересовање и примјењује одбојку ван школе, и у убудуће, • поштује истину, правила, судију, супарника, вођу, • стиче културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност, • продукује, исправља грешке, потврђује фер игру, производи емоције, • анализује и указује поуке процјењује (не)успјех, • побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност 	<p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања, у одбојци, законе акције и реакције, координације, тијела и лопте, судар (врсте), амортизација тијела, ротације и кретање дијелова тијела, брзина реакције, дјеловање силе земљине теже, Посебно указивати на врсте и облике равнотеже људског тијела, функција чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Познавање основних кретних комбинација, за увјежбавање технике са одговарајућим, постојећим (оскуднијим) бројем реквизита.</p> <p>Држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, ногу кољена, стопала током вјежбања, игре. Појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (игра "из ногу"). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике,</p>

<p>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 5 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед, назад, варијанте • Премет странце ("звјезда") • Став о шакама (премет, ваге, склопка) • Прескок: згрчка, разношка, висина 110 цм • Греда (ж) (вратило-М) 	<p>преводи исказано у проц-едурално знање,</p> <ul style="list-style-type: none"> • развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава) <ul style="list-style-type: none"> • потврђује захтјеве хигијене и опреме, • тумачи основне законе физике, кретања • користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, • комуницира, размјењује искуства, вјежбе 	<p>анимира вјежбање у школи, кући,</p> <ul style="list-style-type: none"> • прилагођавање радњи лопти, тзв. асимиловањем, • усавршава технику јача моторичке способности <ul style="list-style-type: none"> • изводи, усавршава праву технику и у сарадњи с др. модификује страх и ослобађа се напетости и изводи технику вјежби или плеса, • (о)влада обрасцем игре, 	<ul style="list-style-type: none"> • вјежбе на справама, изводити упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистирање и одговорност, • оспособити ђака за асистенцију, појед. или у пару, • развија дух сарадње, љубави и фер такмичења, 	<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>Напомена: Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За слабовиде ученике обезбиједити адекватну звучну и визуелну сигнализацију; За ученике оштећена вида планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</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, Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Указивати на важност:</p>
--	---	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • 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 способност посматрања, пажње концентрације, • анализује ланац покрета: <i>замислити, извршити, процјенити,</i> • показује моћ процјене, извршења, обуставе извршења, • анализује своје "ја" у интеракцији са др. 	<p>основних кретања без, на и са справама,</p> <ul style="list-style-type: none"> • примјењује ствара, повезује и измишља вјежбе у састав, • прилагођавање радњи, предмету 	<ul style="list-style-type: none"> • побољшава вољу и самосталност и процјењује своју одговорност, • показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања 	<p>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> <p>Напомена: Ученицима оштећена вида обезбиједити извођење уз придржавање (поред шведских љестава или водилице нпр.) кад год то прилике дозвољавају; Давати што више вербалних упута за извођење активности; Користити звучну и визуелну сигнализацију за означавање стартне и циљне позиције, те одржавање правца кретања; За ученике оштећена вида планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП.</p>
--	--	--	---	--

				<p>Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p>
<p>КОШАРКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вођење Л и Д руком • Основни став, додавање и хватање лопте • Додавање и хватање без и са ометањем (у пару и тројкама) 	<ul style="list-style-type: none"> • уознаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове, • барата сабраним информацијама, • преобликовање мишићног покрета, • баратање сабраним информацијама, • утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализовање свога "ја" и у интеракцији са др., • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) • показује искуство и моћ обуставе извршења 	<ul style="list-style-type: none"> • води лопту без гледања у лопту; с ометањем пара, • заузима кошарк. став, развија додавање и хватање, • додаје и хвата лопту без и са ометањем; • развија опште и специфичне физичке особине основним техникама кошарке, • прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом, • поентира у право вријеме 	<ul style="list-style-type: none"> • сарађује, надметање користи, не као циљ већ као средство, • унапређује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи, непосредан контакт с др. • предвиђа, критикује и процјењује супарника, препознаје правила и културу навијања, • изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију, • примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољшање здравља 	<p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, амортизацијом и ротацијом (лопте) падом тијела, ротацијом и кретањем тијела, утицајем силе земљине теже, притиском-пресингом.</p> <p>Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, откривањем, праћења осталих у кретању, заузимањем позиција и простора за игру. Важно је указати на неке опасности, током играња у скученом простору, намјере, сали или вањском простору. Важност комбинаторике, теорија, логике и система игре.</p> <p>Праћење кошаркашких збивања, основних параметара игре, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.</p> <p>Процес прераде информација, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, техничких и динамичких</i> улаза (информација).</p> <p>Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игром. Облици рада: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колониама, у таласима, врсти, врсти са допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>

				<p>Напомена: Уколико се неки садржаји НПП не могу реализовати са ученицима оштећена вида, планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд. Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За слабовиде ученике обезбиједити адекватну звучну и визуелну сигнализацију; Користити звучну лопту, звучну сигнализацију и тактилно обиљежавање.</p>
<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: 	<ul style="list-style-type: none"> • мјери и вреднује висину, масу тијела; • процијени, поједине моторичке способности; • разумије важност раста и развоја организма; • приказује, консултује методологију процијене, мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл. 	<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 способно-сти, и морално-вољних особина, 	<ul style="list-style-type: none"> • води и процијењује лични картон Дневника (рада) физичке активности, • унапређује самостално вјежбање, васпитање воље, етичких вриједности и љепоте покрета у простору и времену, • прати сопствене физичке особине, врлина, мане, препознаје црте своје и личности др. 	<p>Паралелно изводити програм тестирања, са нпр. неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Примјена метода процијене 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, челиче-</p>

<p>(трчања од 30-60m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању 	<ul style="list-style-type: none"> • приказује правилно извођење тестова 	<ul style="list-style-type: none"> • процјењује психофизичку равнотежу организма и побољшава самоконтролу и вољу 	<p>ње 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, Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним само на крају школске године. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996. Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ Напомена: Ученицима оштећена вида обезбиједити потребну сигнализацију, омогућити им да сами прате и процјењују своје вјештине и способности (помоћу тактилних ознака за слијепе и истакнутих визуелних ознака за слабовиде ученике)</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:

1. Бјековић, Г.: *Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста*, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009.
2. Бјековић, Б.: *Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста*, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012.
3. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања*, ФСФВ, Београд, 2004.
4. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања*, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.

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

Оцјењивање

Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. О техникама и критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

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): Пољопривреда и прерада хране				
Занимање (назив): Агропроизвођач				
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 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 (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 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 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 и начине савлађивања препрека, разумије и аргументује коју храну, пиће, радње, користи за учење, развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), уозна и разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења, анализира своје "ја" и у интеракцији са др. препознаје симптоме, вањске 	<ul style="list-style-type: none"> се прилагоди напорима, мјери, приказује усклађеност, унаприједи 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, Нужност 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>Напомена: Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За трчање слијепих ученика се може</p>

	и унутрашње знакове оптерећења			<p>користити водилица и тактилне ознаке правца кретања; Практиковати трчање у пару (слијепи и видећи ученик); Старт и циљ обиљежити јарким бојама за слабовиде ученике; Користити свјетлосну и звучну сигнализацију. За слијепе ученике планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</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 углом <i>напријед назад</i> 	<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, 	<ul style="list-style-type: none"> • испробава, примијени примање и додавање, поваљку смеч, блок, • примијени мијењање мјеста, • примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), • користи праву технику и у сарадњи с др. поштује правило "3 додира", • разликује осјећај за мекоћу одигравања, мијења начине одигравања и комбинација, • развој опште и специфичне физичке припреме 	<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 	<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>).</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Смеч и блок поједин. и двојни - осигурање блока <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"> • 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"> • 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 	<p>примјеном основа одбојке,</p> <ul style="list-style-type: none"> • показује владање основама одбојке, (тестом) поентира <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, 	<p>емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку,</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализује грешке, извучи поуке успјеха, • ствара и потврђује самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, користи и (пр)оцјењује игровне прилике, <ul style="list-style-type: none"> • вјежбе на справама изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину чување, асистирање и одговорност, • унапређује самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару, • развија и подржава сарадњу, поштује различитости, производи емпатију, • показује способност за посматрање, доживљавање и ствара 	<p>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>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</p>
--	--	---	--	--

<p>КОШАРКА 8 час.</p>	<p>(свесно изазива, контролише и усмјерава),</p> <ul style="list-style-type: none"> • показује, наводи и лоцира правовремено знање, • класификује вјежбе, ритмике и гимнастике 	<ul style="list-style-type: none"> • испробава позе, кретања, ставове, повезује 2 и више елемената у састав, • реализује кретну, и вербалну експресију <p>• побољшава,</p>	<p>и памти естетске вриједности,</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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>Напомена:</p> <p>Ученицима оштећена вида обезбиједити извођење уз придржавање (поред шведских љестава или водилице нпр.) кад год то прилике дозвољавају;</p> <p>Давати што више вербалних упута за извођење активности;</p> <p>Користити звучну и визуелну сигнализацију за означавање стартне и циљне позиције, те одржавање правца кретања;</p> <p>За ученике оштећена вида планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП.</p> <p>Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p> <p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставов-</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 примјенити 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 свога "ја" и у интеракцији са др. • показује искуство и моћ обуставе извршења, • барата расположивим сазнањем, 	<p>вођење без гледања лопте (с ометањем),</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • процењује и побољшава самоконтролу, вољу, • вреднује кошаркашка постигнућа своја и других, процењује различитости 	<p>вима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, падовима и приземљењем и ротацијом тијела, лопте, врстама параболе шута, утицаја силе земљине теже, и тзв. "пресинг".</p> <p>Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, праћења осталих у кретању, заузимања, освајања позиција и простора за напад и одбрану. Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, сали или вањском простору. Важност комбинаторике, система игре, теорије игара.</p> <p>Праћење кошаркашких збивања, основних параметара у кошарци, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.</p> <p>Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, 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>Напомена:</p> <p>Уколико се неки садржаји НПП не могу реализовати са ученицима оштећена вида, планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p> <p>Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика;</p> <p>За слабовиде ученике обезбиједити адекватну</p>
--	---	--	---	---

				<p>звучну и визуелну сигнализацију; Користити звучну лопту, звучну сигнализацију и тактилно обиљежавање.</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 интрисичка 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>

				<p>Напомена: Ученицима оштећена вида обезбиједити потребну сигнализацију (аудио-визуелну), омогућити им да сами прате и процјењују своје вјештине и способности (помоћу тактилних ознака за слијепе и истакнутих визуелних ознака за слабовиде ученике, звучних уређаја за мјерење и сл.)</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. Борђић, В.: *Школско физичко васпитање*, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012.

Оцјењивање

Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. О техникама и критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

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**