

<b>Струка (назив): Здравство</b>				
<b>Занимање (назив): Физиотерапеутски техничар</b>				
<b>Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b>				
<b>Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ</b>				
<b>Модул (наслов):</b>				
<b>Датум:</b>	<b>август, 2020. године</b>	<b>Шифра:</b>	<b>Редни број:</b>	<b>01</b>
<b>Сврха</b>				
<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. <b>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.</b></p>				
<b>Специјални захтјеви / Предуслови</b>				
<p>Специјални захтјеви према ученицима који се школују за различите струке и различита занимања се односе на <b>потребне(неужне) компензаторне кретне активности</b> 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;
- **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 способен да:			
<b>АТЛЕТИКА 6 час.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Техника трчања до 100м, 'грабећом' техником и <i>истрајног</i> трч. (до 800, 1000 м),</li> <li>Скок удаљ згрчно, увинуће,</li> <li>Скок увис опкорачно, маказице, (леђно)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Препознаје</b> кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења,</li> <li><b>изражава, тумачи</b> природу скока, начина савлађивања препрека,</li> <li><b>разумије и тумачи</b> значај исхране, енергије, кисеоника, штетних продуката у организму,</li> <li><b>разликује</b> унутрашње/вањске знакове оптерећења, мјери, вреднује пулс,</li> <li><b>разликује</b> а(на)еробно трчање, и вјежбање,</li> <li><b>наводи и развија</b> мотиве дјеловања,</li> <li><b>одабира, разумије</b> важност и потребе одласка у природу,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>се прилагоди</b> напорима, мјери и <b>вреднује</b> пулс,</li> <li><b>овлада и усклађује</b> техником и тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др.,</li> <li><b>унаприједи</b> своје кретне способности у савладавању технике: залет, одраз, лет, доскок,</li> <li><b>прикаже</b> технику бацања кугле, камена и сл.</li> <li><b>развије</b> навик у правилног подизања и ношења терета, торбе и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>по(ис)каже</b> идентитет, самосталност, одговорност вољу, издржљивост,</li> <li><b>показује и процјењује</b> способности за посматрање, доживљавање и ствара естетске вриједности,</li> <li><b>унапређује и очува</b> здравље, физичку кондицију и ментално здравље,</li> <li><b>усавршава</b> умијећа и навике, позитивне социјалне интеракције, сарадњу кроз облике (не)вербалне комуникације</li> </ul>	<p>Када услови дозвољавају користити школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласци из разних положаја, <b>штафете</b>, 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><b>Повезати</b> историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, <b>Значај:</b> урођених и стечених способности, функције система органа и органа, <b>процјена ВК плућа, срчаног рада</b> у миру и оптерећењу, <b>Важност атлетике</b>, као базичног спорта, и здравственог аспекта трчања, општа и спортска постигнућа, појединачне и групне <b>комуникације</b>, вјештине опхођења, филозофија живота и васпитна филозофија у расту и развоју младих.</p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p><b>Облици</b> рада: фронтални, у пару, групни, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вј., посебно МиЖ</p> <p><b>Напомена:</b> Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За трчање слијепих ученика се може користити водилица и тактилне ознаке</p>

				<p>правца кретања;  <b>Практиковати</b> трчање у пару (слијепи и видећи ученик);  <b>Старт и циљ</b> обиљежити јарким бојама за слабовиде ученике;  <b>Користити</b> свјетлосну и звучну сигнализацију.  <b>За слијепе ученике планирати</b> замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. <b>Приједлог активности:</b> вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p>
<p><b>ОДБОЈКА 8 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Одбојкашки став и горње одбијање</b> (прстима)</li> <li>• <b>Доње одбијање</b> – "чекићем" (горњи чекић)</li> <li>• <b>Тенис (школски) сервис, бочни</b> (евентуално, "лелујавац")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>препознаје и усмјерава</b> се на задатак, а не резултат учења,</li> <li>• <b>провјери</b> како да напредује у усвајању одбојке,</li> <li>• <b>поставља</b> питања и <b>осмишљава</b> игру,</li> <li>• <b>барата</b> сабраним информацијама,</li> <li>• <b>унапређује</b> сензорне, практичне, изражајне, интелектуалне, способности,</li> <li>• <b>анализира</b> своје "ја" у интеракцији са другима;</li> <li>• <b>проналази и</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>примијени</b> и одржава ставове, реакције,</li> <li>• <b>примијени</b> горње и доње одбијање, мијењање мјеста, у складу са могућностима</li> <li>• <b>примијени</b> 1 од сервиса (тенис сервис, школски),</li> <li>• <b>користи</b> праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре,</li> <li>• <b>разликује</b> осјећај за мекоћу одигравања, популарише предности, љубав према одбојци и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>развија</b> интересовање и <b>примјењује</b> одбојку ван школе, и у убудуће,</li> <li>• <b>поштује</b> истину, правила, судију, супарника, вођу,</li> <li>• <b>стиче</b> културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност,</li> <li>• <b>продукује, исправља</b> грешке, <b>потврђује</b> фер игру, <b>производи</b> емоције,</li> <li>• <b>анализује и указује</b> поуке <b>процјењује</b> (не)успјех,</li> <li>• <b>побољшава</b> самоконтролу и вољу, <b>одговорност и самосталност</b></li> </ul>	<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><b>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.</b></p> <p><b>Држање тијела:</b> 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><b>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 5 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колут напријед, назад, варијанте</li> <li>• Премет странце ("звјезда")</li> <li>• Став о шакама (премет, ваге, склопка)</li> <li>• Прескок: згрчка, разношка, висина 110 цм</li> <li>• Греда (ж) (вратило-М)</li> </ul>	<p>преводи исказано у проц-едурално знање,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• потврђује захтјеве хигијене и опреме,</li> <li>• тумачи основне законе физике, кретања</li> <li>• користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре,</li> <li>• комуницира, размјењује искуства, вјежбе</li> </ul>	<p>анимира вјежбање у школи, кући,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прилагођавање радњи лопти, тзв. асимиловањем,</li> <li>• усавршава технику јача моторичке способности</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изводи, усавршава праву технику и у сарадњи с др. модификује страх и ослобађа се напетости и изводи технику вјежби или плеса,</li> <li>• (о)влада обрасцем игре,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вјежбе на справама, изводити упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистирање и одговорност,</li> <li>• оспособити ђака за асистенцију, појед. или у пару,</li> <li>• развија дух сарадње, љубави и фер такмичења,</li> </ul>	<p><b>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, мотивација вјежбања, значај кретања и боравка и оријентације у природи.</b></p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игре.<b>Облици рада:</b> фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p> <p><b>Напомена:</b> 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><b>Организацијом и методама вјежбања и обучавања</b> 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, <b>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</b> Указивати на важност:</p>
--	---	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вјежба повезаним елементима</li> <li>• <b>Ритмика (ж); с реквизитима,</b> неколико повезаних елемената</li> <li>• <b>Вјежбање:</b> вијачом, лоптом, обручем (Ж),</li> <li>• <b>Народно коло и(ли) плес</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>показује</b> способност посматрања, пажње концентрације,</li> <li>• <b>анализује</b> ланац покрета: <i>замислити, извршити, процјенити,</i></li> <li>• <b>показује</b> моћ процјене, извршења, обуставе извршења,</li> <li>• <b>анализује</b> своје "ја" у интеракцији са др.</li> </ul>	<p>основних кретања без, на и са справама,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>примјењује ствара, повезује и измишља</b> вјежбе у састав,</li> <li>• <b>прилагођавање</b> радњи, предмету</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>побољшава</b> вољу и самосталност и <b>процјењује</b> своју одговорност,</li> <li>• <b>показује</b> кретну експресију (изражајност) испољава и <b>мијења</b> стил вјежбања</li> </ul>	<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 <b>равнотеже</b> људског тијела, функције чула и вестибуларног апарата. Пожељно је током ритмичких вјежби у <b>све три равни</b> 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><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p><b>Облици рада:</b> фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама – посебно МиЖ</p> <p><b>Напомена:</b> 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><b>Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</b></p>
<p><b>КОШАРКА 8 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вођење Л и Д руком</li> <li>• Основни став, додавање и хватање лопте</li> <li>• Додавање и хватање без и са ометањем (у пару и тројкама)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упознаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове,</li> <li>• барата сабраним информацијама,</li> <li>• преобликовање мишићног покрета,</li> <li>• баратање сабраним информацијама,</li> <li>• утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне,</li> <li>• памти и прати уз помоћ знакова,</li> <li>• анализирање свога "ја" и у интеракцији са др.,</li> <li>• развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава)</li> <li>• показује искуство и моћ обуставе извршења</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• води лопту без гледања у лопту; с ометањем пара,</li> <li>• заузима кошарк. став, развија додавање и хватање,</li> <li>• додаје и хвата лопту без и са ометањем;</li> <li>• развија опште и специфичне физичке особине основним техникама кошарке,</li> <li>• прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом,</li> <li>• поентира у право вријеме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сарађује, надметање користи, не као циљ већ као средство,</li> <li>• унапређује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи, непосредан контакт с др.</li> <li>• предвиђа, критикује и процјењује супарника, препознаје правила и културу навијања,</li> <li>• изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију,</li> <li>• примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољшање здравља</li> </ul>	<p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са <b>основним</b> облицима кретања, ставовима, <b>законима</b> 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 <b>прераде информација</b>, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, техничких и динамичких</i> улаза (информација).</p> <p>Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека <b>према</b> човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игром. <b>Облици рада:</b> фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колониама, у таласима, врсти, врсти са допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>

				<p><b>Напомена:</b>  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><b>ПРОЦЈЕНА ИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест: држања тијела,</li> <li>• Мјерење висине и масе тијела</li> <li>• Експлозивна снага ногу: (скок удаљ из мјеста, уназад)</li> <li>• Општа снага: бацање медицинке</li> <li>• Трчање: 800(Ж) и 1000м (М)</li> <li>• Стартна и основна брзина:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мјери и вреднује висину, масу тијела;</li> <li>• процијени, поједине моторичке способности;</li> <li>• разумије важност раста и развоја организма;</li> <li>• приказује, консултује методологију процијене, мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно држи тијело,</li> <li>• усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрта: 'око-рука', 'око-нога'</li> <li>• усавршавање основних моторичких способно-сти, и морално-вољних особина,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• води и процијенује лични картон Дневника (рада) физичке активности,</li> <li>• унапређује самостално вјежбање, васпитање воље, етичких вриједности и љепоте покрета у простору и времену,</li> <li>• прати сопствене физичке особине, врлина, мане, препознаје црте своје и личности др.</li> </ul>	<p>Паралелно изводити програм тестирања, са нпр. неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Примјена метода процијене <b>правилног држања тијела</b> (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><b>Информатика и примјена рачунара</b> за обраду података добијених од ђака (Дневника рада), просјечне вриједности, одступања, табеле, графикони. Радити на кампањи "Сам свој тренер" или вођење <b>сопственог картона или дневника физичких активности и вјежби.</b></p> <p><b>Указивање:</b> 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"> <li>• <b>Снага руку и раменог појаса:</b> (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб</li> <li>• <b>Гипкост:</b> дубоки претклон</li> <li>• <b>Општа координација:</b> одбијање лопте од зид</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>препознаје</b> своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на <b>побољшању</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>приказује</b> правилно извођење тестова</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>процјењује</b> психофизичку равнотежу организма и <b>побољшава</b> самоконтролу и вољу</li> </ul>	<p>ње организма.</p> <p><b>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности</b> вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологија тестирања и мотивација вјежбања, значај кретања и боравка у природи Појам уноса, промета материја и енергије, <b>Тестирање се изводи на почетку и на крају</b>, а у наредним само <b>на крају школске године</b>. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996. <b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, <b>Облици рада:</b> фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ <b>Напомена:</b> <b>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)</b></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): Здравство**

**Занимање (назив):**

**Физиотерапеутски техничар**

**Предмет (назив): ФИЗИЧКО**

**ВАСПИТАЊЕ**

**Опис (предмета):**

**ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ**

**Модул (наслов):**

**Датум:**

Август, 2020. године

**Шифра:**

**Редни број:**

**02**

**Сврха**

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.

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

#### Специјални захтјеви / Предуслови

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.

#### 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, гипкости, 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 способан да:			
<b>АТЛЕТИКА 6 час.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Усавршавање моторичких способности примјеном атлетских дисциплина (с отпором),</li> <li>• Трчање у континуитету до</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• препознаје и <b>разумије</b> захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења</li> <li>• <b>посматра и утврђује</b> природу скока, акценте и начине савлађивања</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>се прилагоди</b> напорима, мјери, <b>приказује</b> усклађеност,</li> <li>• <b>унаприједи и овлада</b> техником, тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др.,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>по(ис)каже</b> идентитет, вољу, самосталност и одговорност,</li> <li>• <b>показује</b> способност за <b>самопосматрање</b>, доживљава, <b>ствара</b> и <b>развија</b> етичке, <b>ствара</b> естетске вриједности,</li> </ul>	<p>Када услови дозвољавају користити школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласци из разних положаја, <b>штафете</b>, тркачке вјежбе, с отпором, бочно (унатрашке).</p> <p><b>Тумачење</b> (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. Правoliniјска и криволинијска</p>

<p>10 мин. (или различитим темпом),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Бацање кугле</b> (О' Брајан) или <i>бочном</i> техником (из мјеста),</li> </ul>	<p>препрека,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>разумије и аргуентује</b> коју храну, пиће, радње, користи за учење,</li> <li>● <b>развија</b> интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава),</li> <li>● <b>упозна и разликује</b> унутрашње/вањске знакове оптерећења,</li> <li>● <b>анализира</b> своје "ја" и у интеракцији са др.</li> <li>● <b>препознаје</b> симптоме, вањске и унутрашње знакове <b>оптерећења</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>унаприједи (усаврши)</b> моторичко кретне способности у савладавању технике, <b>повезује</b> фазе у скоку: <i>залет, одраз, лет, доскок, посебно у бацању</i>,</li> <li>● <b>прикаже</b> технику бацања кугле, камена и сл.,</li> <li>● <b>научи</b> како се правилно подиже, носи терет, торба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>унапређивање и очување здравља</b>, физичке кондиције и менталног здравља, <b>вреднује</b> пулс,</li> <li>● <b>усаврши</b> умијећа, навике, позитивне социјалне интеракције, кроз облике (не)вербалне сарадње,</li> <li>● <b>примјењује и унапређује</b> здравствене мјере и навике</li> </ul>	<p>кретања, природне врсте кретања, хваталице центрипетална/фугална сила.</p> <p><b>Повезати</b> историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, <b>Значај:</b> урођених и стечених способности, функције система органа и органа, <b>процјена ВК плућа, срчаног рада</b> у миру и оптерећењу, <b>Важност атлетике</b>, као базичног спорта, <b>трчања</b>, (брзог ходања) и <b>њихов здравствени аспект</b>, општа и спортска постигнућа, <b>Необходност комуникације</b> и вјештина опхођења, филозофија, живота и васпитна филозофија у расту и развоју младих.</p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игре <b>Облици</b> рада: фронтални, у пару, групни, рад по и на станицама, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вјежбама, посебно МиЖ</p> <p><b>Напомена:</b>  <b>Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика;</b>  <b>За трчање слијепих ученика се може користити водилица и тактилне ознаке правца кретања;</b>  <b>Практиковати трчање у пару (слијепи и видећи ученик);</b>  <b>Старт и циљ обиљежити јарким бојама за слабовиде ученике;</b>  <b>Користити свјетлосну и звучну сигнализацију.</b>  <b>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.</b></p>
---	--	--	--	---

<p><b>ОДБОЈКА 8 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горње и доње одбијање</b> - Игра парова, тројки, надметање,</li> <li>• Лијева и десна <b>"поваљка"</b> (вршно, чекићем)</li> <li>• "Ко дуже", у игри <b>с три додира</b>, једном и усвојеним техникама и примјена у разним комбинацијама.</li> <li>• <b>Системи игре</b> у одбрани и нападу <i>углом напријед назад</i></li> <li>• <b>Смеч и блок</b> поједин. и двојни - осигурање блока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>препознаје</b>, захтјеве усмјеравајући <b>се на задатак</b>, учења а не резултат учења</li> <li>• <b>провјери</b> како да напредује у усвајању технике одбојке,</li> <li>• <b>наводи и изумијева</b> замисли, обзнањује, кретње,</li> <li>• <b>барата</b> сабраним чињеницама, и правилима,</li> <li>• <b>препознаје 'читање'</b> гестова, намјера противника,</li> <li>• <b>памти и прати</b> уз помоћ знакова,</li> <li>• <b>анализује</b> своје "ја", <b>поставља</b> питања у интеракцији са другима,</li> <li>• <b>развија</b> интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава),</li> <li>• <b>препознаје</b> вањске/унутрашње знакове оптерећ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>испробава, примјени</b> примање и додавање, поваљку смеч, блок,</li> <li>• <b>примијени</b> мијењање мјеста,</li> <li>• <b>примијени</b> 1 од сервиса (тенис сервис, школски),</li> <li>• <b>користи</b> праву технику и у сарадњи с др. поштује правило "3 додира",</li> <li>• <b>разликује</b> осјећај за мекоћу одигравања, <b>мијења</b> начине одигравања и комбинација,</li> <li>• <b>развој</b> опште и специфичне физичке припреме примјеном основа одбојке,</li> <li>• <b>показује</b> владање основама одбојке, (тестом) поентира</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>развија</b> интересовање и <b>осмишљава</b> одбојку ван школе, и у спортско рекреативне сврхе,</li> <li>• <b>поштује</b> различитости истину, правила игре, критикује вођу, предвиђа супарника,</li> <li>• <b>стиче</b> културу навијања, <b>развија</b> контролу игре, тимски рад, али и самосталност, иницијативу и одговорност,</li> <li>• <b>мјери и вреднује</b> постигнућа у одбојци, <b>разумије и унапређује</b> емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку,</li> <li>• <b>анализује</b> грешке, извучи поуке успјеха,</li> <li>• <b>ствара и потврђује</b> самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, <b>користи</b> и (пр)оцењује игровне</li> </ul>	<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><b>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.</b></p> <p><b>Држање тијела:</b> 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><b>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности</b> вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, мотивација вјежбања, значај кретања и боравка у природи</p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игре.</p> <p><b>Облици рада:</b> 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><b>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 5 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прескок:</b> згрчка, разношка, висина 110цм</li> <li>• <b>Греда (ж)</b> (вратило-М)</li> <li>• <b>Вјежба</b> повезаним елементима</li> <li>• <b>Ритмика (ж); с реквизитима,</b> неколико повезаних елемената</li> <li>• <b>Вјежбање:</b> вијачом, лоптом, обручем, чуњевима(Ж)</li> <li>• <b>Народно коло и(ли) плес</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>примијени</b> основне законе физике,</li> <li>• <b>одабира</b> праву технику, у сарадњи с др. поштује правила вјежби,</li> <li>• <b>измишља, ствара</b> мотиве акције,</li> <li>• <b>поставља</b> питања</li> <li>• <b>тумачи и описује</b> разне садржаје,</li> <li>• <b>анализује</b> своје "ја" и у интеракцији са другима,</li> <li>• <b>развија</b> интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава),</li> <li>• <b>показује, наводи и лоцира</b> правовремено знање,</li> <li>• <b>класификује</b> вјежбе, ритмике и гимнастике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>изводи, примјењује, усавршава</b> праву технику и у сарадњи с др. ослобађа напетости, <b>опушта</b> се (путем плеса),</li> <li>• <b>влада</b> обрасцем основних кретања у игри, акробатици без, на и са справама,</li> <li>• <b>преобликовање</b> мишићних покрета, моћ обустављања вјежбе,</li> <li>• <b>испробава</b> позе, кретања, ставове, повезује 2 и више елемената у састав,</li> <li>• <b>реализује</b> кретну, и вербалну експресију</li> </ul>	<p>прилике,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вјежбе на справама <b>изводи</b> упорно уз појачану пажњу, дисциплину чување, асистирање и одговорност,</li> <li>• <b>унапређује</b> самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару,</li> <li>• <b>развија и подржава</b> сарадњу, поштује различитости, <b>производи</b> емпатију,</li> <li>• <b>показује</b> способност за посматрање, доживљавање и <b>ствара и памти</b> естетске вриједности,</li> <li>• <b>тестира, мјери и процјењује</b> своје способности и постигнућа осталих,</li> <li>• <b>побољшава</b> самоконтролу и вољу, <b>одговорност и самосталност,</b></li> <li>• <b>анализује, уочава и потврђује</b> грешке, <b>консултује и извучи</b></li> </ul>	<p><b>Организацијом вјежбања омогућити што квалитетније и бројније покушаје за постизање ефеката рада.</b></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><b>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</b> 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 <b>све три равни,</b> 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><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p><b>Облици рада:</b> фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>
---	--	--	--	--

<p><b>КОШАРКА 8 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вођење лопте и кошаркашки двокорак Л и Д без и с противн.</li> <li>• Слободна бацања,</li> <li>• Хватања, додавања, финта шут-скок,</li> <li>• Дриблинзи: варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа</li> <li>• Игру укључити</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упознаје значај и врсте ставова,</li> <li>• поставља питања</li> <li>• дискутује, карактерише, разликује појмове,</li> <li>• препознаје радње комбинације,</li> <li>• преводи, мијења исказано знање у процедурално,</li> <li>• барата сабраним информацијама,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побољшава, вођење без гледања лопте (с ометањем),</li> <li>• примјењује основне ставове,</li> <li>• развија и примјењује финте додавања и шута,</li> <li>• заузима и контролише кошаркшки став, скок, финте додавања, шут,</li> <li>• додаје и хвата лопту без, са</li> </ul>	<p>поуке успјеха,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• унапређење позитивних социјалних интеракција, и етичких вриједности, са позитивном сликом о себи, непосредност с др.</li> <li>• развија и користи надметање као средство, не као циљ,</li> </ul>	<p><b>Напомена:</b>  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.  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 <b>основним</b> облицима кретања, ставовима, <b>законима</b> 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.  <b>Процес и важност прераде информација,</b></p>
---	--	--	---	--

<p>када се могу примјенити усвојени основ. елементи,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5)</b> са утврђеним зад. и једноставним комбинацијама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>утицај</b> на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне,</li> <li>• <b>памти и прати</b> уз помоћ знакова,</li> <li>• <b>анализовање</b> свога "ја" и у интеракцији са др.</li> <li>• <b>показује</b> искуство и моћ обуставе извршења,</li> <li>• <b>барата</b> расположивим сазнањем,</li> </ul>	<p>ометањем, <b>изводи</b> скок шут из трчања,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>развија</b> опште, специфичне физичке способности основним техникама,</li> <li>• <b>успјешно мијења</b>, начине продора, <b>уз поентирање</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>унапређује сарадњу</b>, уважава вољу, супарника, правила, <b>модификује и побољшава</b> културу понашања и навијања,</li> <li>• <b>побољшава</b> емпатију и помаже др., <b>изражава</b> осјећања, <b>развија</b> кретну експресију,</li> <li>• <b>процјењује и побољшава</b> самоконтролу, вољу,</li> <li>• <b>вреднује</b> кошаркашка постигнућа своја и других, <b>процјењује</b> различитости</li> </ul>	<p>контрола и перцепција: <i>просторних, временских, техничких и динамичких</i> улаза (информација).          Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, <b>игром</b>. <b>Облици рада:</b> фронтални, у пару, групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с доп. вјежбама, посебно МиЖ</p> <p><b>Напомена:</b>  <b>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.</b>  <b>Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика;</b>  <b>За слабовиде ученике обезбиједити адекватну звучну и визуелну сигнализацију;</b>  <b>Користити звучну лопту, звучну сигнализацију и тактилно обиљежавање.</b></p>
<p><b>ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест: <b>држања тијела</b></li> <li>• <b>Мјерење висине и масе тијела</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>мјери и вреднује</b> висину, масу тијела, (Норматив),</li> <li>• <b>процијени</b>, моторичке способности,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>правилно држи тијело</b>, и његове параметре</li> <li>• <b>усклађује</b> поједине дијелова тијела: контрола тијела и покрета "око-рука",</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>процјењује</b> способности и <b>води</b> дневник рада наставе ФВ (лич. картон),</li> <li>• <b>се оспособљава</b> за самостално вјежбање, васпитање воље,</li> </ul>	<p><b>Паралелно</b> изводити програм тестирања, нпр. неку вјежбу, игру, да се не би чекало на радним мјестима. Примјена <b>метода процјене правилног држања тијела (по м. Н. Воланског)</b>, 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), просје-</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Експлозивна снага ногу:</b> скок удаљ из мјеста,</li> <li>• <b>Општа снага:</b> бацање медицинке</li> <li>• <b>Трчање: 800 (Ж) и 1000м (М)</b></li> <li>• <b>Стартна и основна брзина:</b> (трчања од 30-60м)</li> <li>• <b>Снага руку и раменог појаса:</b> (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб</li> <li>• <b>Гипкост:</b> дубоки претклон</li> <li>• <b>Општа координација:</b> одбијање лопте од зид</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>тумачи</b> методологију <b>процјене</b> и уписа резултата,</li> <li>• <b>открива и упознаје</b> своје предности, и слабости у развоју и способностима и планира <b>побољшање</b></li> </ul>	<p>"око-нога"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>усавршава</b> основне моторичке способности, и морално-вољне особине,</li> <li>• <b>прикаже</b> правилно извођење тестова</li> </ul>	<p>упорности ритма и љепоте покрета у простору и времену,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>упознаје и развија</b> сопствене физичке, функционалне и психичке способности, врлине и слабости, црте своје и личности других</li> </ul>	<p>чне вриједности у Нормативу, одступања, графикони, Успостављање пројектне процедуре "Сам свој тренер" или вођење <b>сопственог картона</b>, дневника физичких активности, вјежби.</p> <p><b>Указивање</b> на: правилан однос рада и одмора, културу исхране, распоред оброка, основне хранљиве материје, значај воде, минерала, витамина, хигијену опреме, челичење организма.</p> <p><b>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) врсте хигијене, опасности</b> вирусног, микробног и бактеријског <b>дјеловања</b>, 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><b>Тестирање се изводи на почетку и на крају</b>, а у наредним <b>на крају</b> школске године. Иванић,С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996.</p> <p><b>Наставне методе:</b> усменог излагања и демонстрације, <b>Облици рада:</b> фронтални, паралелни, групни рад, у кругу, индивидуално, рад са и на станицама, у врсти, с допунским вјежбама – посебно М и Ж.</p> <p><b>Напомена:</b> 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>
<p><b>Интеграција</b></p>				
<p>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.</p>				
<p><b>Извори</b></p>				

### 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**