



**ДИДАКТИЧКО - МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И
ПРЕПОРУКЕ – СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ
ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА**

Август, 2022.

У изради материјала учествовали:

- Раденко Добраш, Факултет физичког васпитања и спорта, Универзитет у Бањој Луци
- Миленко Војводић, Факултет физичког васпитања и спорта, Универзитет у Бањој Луци
- Радомир Пржуљ, Факултет физичког васпитања и спорта, Универзитет у Источном Сарајеву
- Марко Зец, Гимназија, Градишка
- Љубиша Дрљача, Гимназија „Петар Кочић“, Нови Град
- Ивана Благојевић, ЈУ ОШ „Бранко Ћопић“, Прњавор
- Дарко Дражић, ЈУОШ „Десанка Максимовић“, Приједор
- Мара Бањац, ЈУОШ „Ђура Јакшић“, Шарговац
- Славко Драгосављевић, Републички педагошки завод
- Драган Мрдић, Републички педагошки завод
- Душан Илић, Републички педагошки завод
- Жарко Ћаћић, Републички педагошки завод

САДРЖАЈ

ДИДАКТИЧКО - МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА.....	4
<i>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</i>	4
<i>МОТОРИЧКЕ ВЈЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ</i>.....	5
Атлетика	5
Вјежбе на справама и тлу	6
Вјежбе са реквизитима	6
Ритмика и плес	6
Тимске спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал)	7
<i>ТЕОРИЈА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА</i>.....	7
<i>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</i>	8
Праћење и оцјењивање	8
Минимални образовни захтјеви:	9

ДИДАКТИЧКО - МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Достизање циља и исхода наставе и учења физичког и здравственог васпитања заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика и метода рада. Тежиште се са наставних садржаја помјера на јасно дефинисане исходе, односно, са наставних садржаја на процес учења и његове резултате.

Исходи су искази о томе шта ученици могу да ураде на основу знања која су стекли у предмету физичко и здравствено васпитање и учешћем у обавезним физичким активностима.

Исходи представљају опис интегрисаних знања, вјештина, ставова и вриједности ученика у три предметне области:

- **физичке способности,**
- **моторичке вјештине, спорт и спортске дисциплине,**
- **физичко и здравствено васпитање.**

Исходи не прописују структуру, садржаје и организацију наставе, као ни критеријуме и начине вредновања ученичких постигнућа.

ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

На свим часовима, као и на осталим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

- **развој физичких способности,**
- **подстицање ученика на самостално вјежбање,**
- **правилно држање тијела.**

Развој физичких способности се континуирано реализује у уводном и припремном дијелу часа путем вјежби обликовања. При планирању кондиционог вјежбања у главном дијелу часа треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и примјенити вјежбе чији дијелови биомеханичке структуре одговарају основном задатку главног дијела часа и служе за обучавање и увјежбавање конкретног задатка. Методе и облике рада наставник сам бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад.

Методе вјежбања које се примјењују у настави су тренажне методе (континуирани, понављајући и интервални метод, кружни тренинг) прилагођене узрасним категоријама ученика. У раду са ученицима примјењивати диференциране облике рада, доzirати вјежбање у складу са њиховим могућностима и примјењивати одговарајућу терминологију вјежби.

Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика.

1. Развој снаге (без и са реквизитима, на справама и уз помоћ справа)
2. Развој покретљивости (без и са реквизитима, уз коришћење справа, уз помоћ сувјежбача)
3. Развој аеробне издржљивости (истрајно и интервално трчање, вјежбање уз музику- аеробик, тимске и спортске игре)
4. Развој координације (извођење координационих вјежби у различитом ритму и промјенљивим условима)
5. Развој брзине и експлозивне снаге (једноставне и сложене структуре кретања изводити максималним интензитетом из различитих положаја изазване различитим чулним надражајима, штафетне игре, бацања, скокови, акробатика, атлетика, тимске спортске игре).

МОТОРИЧКЕ ВЈЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

Достизањем исхода на крају учења ученик ће моћи да изводи елементе технике у појединачним и екипним спортским дисциплинама.

Усвајање моторичких знања, умјећа и навика, остварује се кроз примјену програмских садржаја, атлетике, спортских игара, вјежби на справама и тлу, ритмичке гимнастике и плеса.

Усвојена знања, умјећа и навике треба да омогуће ученицима примјену у спорту, рекреацији и специфичним животним ситуацијама. То је континуиран процес индивидуалног напредовања ученика у складу са њиховим психо-физичким способностима.

Атлетика

Објаснити важност атлетике као базичног спорта те здравственог аспекта трчања. Објаснити зашто и како трчимо, шта је правилно држање у ходу и трчању и у чему је разлика између ходања и трчања. Поучити ученике техникама трчања.

Истрајно трчање (клатећа техника): вјежбе технике, континуирано и интервално трчање;

Спринтерско трчање (кружна техника): вјежбе технике (ниски скип, високи скип, забацивање поткољеница, гребући корак);

Скок у вис: техника скока у вис кроз фазе (залет, одраз, прелазак преко летвице, доскок), обучавање технике вршити у цјелини, а по потреби рашчланити на фазе;

Скок у даљ: основни елементи згрчне технике (реализовати кроз фазе);

Бацање лоптице, кугле (3 и 4 кг) у даљ: обучавање кроз фазе (залет, избачај) и усвајање вјежбе у цјелини.

Поред наведених садржаја за достизање исхода користити и технике штафетног трчања, тробој, атлетске полигоне.

Вјежбе на справама и тлу

Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој. Ученике је неопходно подијелити по полу и према способностима и поставити више радних мјеста. Ученику који не може да изведе задану вјежбу даје се олакшани задатак. За достизање исхода користити равнотежне положаје (ваге), ставове на тлу (о лопатицама, о шакама), вјежбе на тлу (варијанте колутова, напријед, назад, разножно, на пружене ноге, летећи, прамет странце, прамет странце са полуокретом, повезано), прескок (разношка, згрчка), ниску греду (наскоци на греду, варијанте ходања, ваге, одскоци и саскоци) и ниско вратило (упор одскоком, издржај, саскок у почетни положај). Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

Вјежбе са реквизитима

Вјежбе са вијачом усложнити наизмјеничним поскоцима на једној нози у мјесту и у кретању, њихањима, кружењима, прескоцима, скоковима. Планирати вјежбе са обручем које садрже окретање око различитих дијелова тијела, котрљања по тлу и провлачења. Вјежбе са лоптом требају да обухвате манипулацију са њом, бацања.

Ритмика и плес

Поучити ученике како да ритмику и плес повежу са здравим начином живота. Указивати на важност љепоте покрета, не само савладавања већ и изражајности. По могућности током ритмичких вјежби користити и музичку пратњу.

Поучити ученике тактирању (наглашени и ненаглашени дијелови такта) и повезивању музичких и покретних елемената ритмичке гимнастике у 2/4, 3/4, 4/4 такту.

Поновити вјежбе из програма нижих разреда који се односе на ритмику (замахе, кружења, трчања, докорак, галоп, дјечији поскок). Поучити ученике да препознају

народно коло и друштвени плес и да савладају основне кораке одабраног кола и плеса.

Тимске спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал)

За достизање исхода у спортским играма потребно је ученике обучити основним принципима и елементима технике одабране игре. За обуку елемената технике користити још и упроштене варијанте игре (игре са малим бројем играча 1:1, 2:2, 3:3) и на тај начин кроз игру побољшавати извођење техничких и тактичких елемената. Истовремено обучавати ученике како да комуницирају и сарађују у игри, како да предвиђају и читају игру противника, те на основу тога да доносе одлуке и изводе акције. Користити мини игре одређених спортова. Приликом избора облика рада неопходно је узети у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број справа и реквизита и динамику обучавања и увјежбавања наставног задатка.

ТЕОРИЈА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Достизањем исхода ове наставне области ученици стичу знања, вјештине, ставове и вриједности о вјежбању (основним појмовима о вјежби, како се неко вјежбање изводи и чему конкретна вјежба и вјежбање служи), физичком васпитању, спорту, рекреацији и здрављу. Посебно планиране и осмишљене информације о вјежбању и здрављу, преносе се непосредно прије, током и након вјежбања на часу.

Ова наставна област остварује се кроз све организационе облике рада у физичком и здравственом васпитању и обухвата: формирање правилног односа према физичком вјежбању, здрављу и раду; развијање и његовање *фер-плеја*; препознавање негативних облика понашања у спорту и навијању; вредновање естетских вриједности у физичком вјежбању, спорту и рекреацији; развијање креативности у вјежбању; очување животне средине као и развијање и његовање здравствене културе ученика.

Напомене:

Наведени садржаји треба да буду само оквир у коме ће наставник дјеловати. Неопходно је да све активности буду усклађене са могућностима ученика, те да садржаји буду прилагођени већини. Остали ученици, било да су њихове могућности значајно изнад или испод могућности већине, треба да раде по посебном програму, који може да направи наставник, али и друга стручна лица. Наведено се посебно односи на програме рада за дјецу са одређеним потешкоћама. Ученици који посједују натпросјечна знања и способности из одређене области могу да раде по посебном програму, али се често могу ангажовати у својству демонстратора, што обично даје добре резултате, како у настави

тако и ваннаставним и ваншколским активностима (вршњачка едукација).

ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

Праћење физичког развоја и моторичких способности изводи се на почетку и на крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процјена аеробног капацитета), тјелесног састава, мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гipкости и агилности.

Током процјене ових карактеристика и способности паралелно изводити предвиђене наставне садржаје како не би било чекања у току вјежбања. Припремити услове за рад и организовати распоред мјеста. Обучавати ученике у методологији процјене и уписа резултата. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.

Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство. Мотивисати ученике да напредују и побољшају своје резултате. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.

Приликом тестирања која се спроводе ради процјене нивоа моторичких способности и мјерења која се врше у сврху увида у морфолошки статус ученика, врло је важно да се ове активности никако не повезују са оцјеном из предмета Физичког и здравственог васпитања. Ученицима, на њима разумљив начин, треба објаснити сврху наведених активности, што ће свакако утицати на мотивисаност ученика.

Праћење и оцјењивање

Исходи представљају добру основу за праћење и процјену постигнућа ученика, односно, утврђивање да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Исходи помажу наставницима у праћењу, прикупљању и евидентирању постигнућа ученика.

У процесу оцјењивања пожељно је користити лични картон ученика као извор података и показатеља о напредовању ученика. Лични картон омогућава континуирано и систематско праћење напредовања. У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе физичког и здравственог васпитања препоручује се да наставник подједнако и континуирано прати и вреднује:

- Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању (вјежбање у

адекватној спортској опреми, редовно присуствовање на часовима физичког и здравственог васпитања, учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима);

- Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, вјештина и навика (напредак у усавршавању технике).

Минимални образовни захтјеви:

Атлетика: Техника истрајног трчања (високи старт), спринтерска техника (ниски старт), техника бацања кугле 3 и 4 кг;

Вјежбе на справама и тлу: Наставни садржаји програма вјежби на тлу (колут напријед, колут назад, летећи, прамет странце), прескок (згрчка, разношка);

Плес и народна кола: Уз музичку пратњу одиграти по једно народно коло или друштвени плес;

Спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал): Игра, прилагођена материјално-техничким условима, могућностима ученика, стеченим знањима и раније стеченим знањима.