

## **ГИМНАЗИЈА**

### **РАЗРЕД: ПРВИ**

**СМЈЕР: ОПШТИ, ДРУШТВЕНО-ЈЕЗИЧКИ, ПРИРОДНО-МАТЕМАТИЧКИ И РАЧУНАРСКО-ИНФОРМАТИЧКИ**

**НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Годишњи број часова: 72

Седмични број часова: 2

### **СВРХА НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА**

Програм наставног предмета физичко васпитање обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике гимназије у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја програма физичког васпитања, ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима физичког вјежбања како би их примјенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт ученици унапређују физичке способности, здравље, здравље околине и квалитет живота. Вјежбајући кроз активности програма, ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности, исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.

### **ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА**

- унапређење и очување здравља;
- усавршавање моторичких способности, умијећа и навика у складу са узрасним и индивидуалним особеностима ученика;
- оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, креирање позитивне слике о себи (црта личности) и креативности кроз покрет, као и подизање нивоа кретне културе.

## ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА

- испуњавање примарног биотичког мотива израженог као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- унапређење моторичких способности: координација, снага, издржљивост, гipкост, прецизност, равнотежа, брзина;
- развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости исказане самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- задовољавање потребе за афирмацијом и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- подстицање потребе за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом, које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему, припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- развијање и побољшање способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима);
- осмишљавање и указивање на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак), естетског и ритмичког обликовања као и доживљавања моторичких активности.

## НАСТАВНЕ ТЕМЕ:

1. Процјена моторичких знања, моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика
2. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика
3. Атлетика
4. Вјежбе на справама и тлу
5. Кошарка
6. Одбојка

Наставна тема: Процјена моторичких знања, моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе моторичке и функционалне способности и морфолошке карактеристике;</li> <li>- објасни значај процјене, методологију процјене и коментарише резултате мјерења;</li> <li>- препозна предности и слабости у развоју;</li> <li>- мјери морфолошке карактеристике и моторичке способности користећи одговарајуће тестове;</li> <li>- процијени сопствене морфолошке карактеристике и моторичке способности;</li> <li>- прати сопствене морфолошке карактеристике и моторичке способности;</li> <li>- усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине;</li> <li>- прикаже правилно извођење тестова;</li> <li>- примијени неке од тестова у свакодневном животу;</li> <li>- анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље.</li> </ul>	<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примијенити батерију тестова помоћу које ће процијенити морфолошке карактеристике и моторичке способности:</li> <li>- висину;</li> <li>- тежину;</li> <li>- тјелесну композицију (БМИ);</li> <li>- гипкост (претклон у сиједу);</li> <li>- снагу опружача ногу (скок у даљ из мјеста);</li> <li>- снагу трбушних мишића (лежање-сјед за 30 секунди);</li> <li>- мишићну издржљивост раменог појаса (издржај у згибу);</li> <li>- агилност (4x10м);</li> <li>- аеробну издржљивост (шатл ран);</li> <li>- динамометрију шаке (стисак динамометра, јачом и слабијом руком).</li> <li>- изводити основне техничке елементе из кошарке и одбојке појединачно, кроз полигон или у игри.</li> </ul>	<p>Предмет:</p> <p>Рачунарство и информатика</p> <p>Биологија</p> <p>Математика</p> <p>Физика</p> <p>ВРОЗ</p>	<p>Тема:</p> <p>Интернет, комуникационе технологије и сигурност на интернету; Табеларна обрада података.</p> <p>Основе биологије ћелије;</p> <p>Елементарна статистика;</p> <p>Мјерење физичких величина; Кретање; Сила; Динамика ротационог кретања; Равнотежа тијела; Гравитација; Механички рад, снага и енергија.</p> <p>Здрави животни стилови; Култура и слободно вријеме; Лични, емоционални социјални развој; Учење и школски успјех.</p>

Наставна тема: Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опише нарушену постуру и лоше држање тијела;</li> <li>- објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре;</li> <li>- објасни узроке смањене гипкости;</li> <li>- објасни значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота;</li> <li>- препозна статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре;</li> <li>- опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића;</li> <li>- препозна динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре;</li> <li>- опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића.</li> </ul>	<p>Ученик ће :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примијенити: вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне и трбушне мускулатуре);</li> <li>- статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза, те покретљивост зглобова) врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба;</li> <li>- статичке вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама);</li> <li>- динамичке вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, вјежбе за мишиће стомака и леђа).</li> </ul>	<p>Предмет:</p> <p>Биологија</p> <p>Физика</p> <p>Рачунарство и информатика</p> <p>ВРОЗ</p>	<p>Тема:</p> <p>Основе биологије ћелије;</p> <p>Кретање; Сила; Динамика ротационог кретања; Равнотежа тијела; Гравитација; Механички рад, снага и енергија.</p> <p>Интернет, комуникационе технологије и сигурност на интернету; Табеларна обрада података.</p> <p>Здрави животни стилови; Култура и слободно вријеме; Лични, емоционални и социјални развој; Учење и школски успјех.</p>

Наставна тема: Атлетика			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- објасни разлику између ходања и трчања;</li> <li>- опише технике истрајног и спринтерског трчања, технику брзог ходања, али и технике примопредаје штафетне палице, технике скока у даљ и у вис, технике бацања кугле;</li> <li>- изведе технике истрајног и спринтерског трчања, технику брзог ходања, али и технике примопредаје штафетне палице, технике скока у даљ и у вис, технике бацања кугле;</li> <li>- разликује аеробно и анаеробно вјежбање, те методе којим их развијамо;</li> <li>- вреднује фреквенцију срчаног рада (пулс);</li> <li>- креира ритам и темпо вјежбања.</li> </ul>	<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увјежбавати правилну технику:</li> <li>- ходања;</li> <li>- истрајног трчања;</li> <li>- спринтерског трчања;</li> <li>- штафетног трчања;</li> <li>- технику скока у вис;</li> <li>- технику скока у даљ;</li> <li>- технику бацања кугле.</li> </ul>	<p>Предмет:</p> <p>Историја</p> <p>Биологија</p> <p>Физика</p> <p>Математика</p> <p>Рачунарство и информатика</p> <p>ВРОЗ</p>	<p>Тема:</p> <p>Стара Грчка;</p> <p>Основе биологије ћелије;</p> <p>Кретање; Сила; Динамика ротационог кретања; Равнотежа тијела; Гравитација; Механички рад, снага и енергија.</p> <p>Елементарна статистика;</p> <p>Интернет, комуникационе технологије и сигурност на интернету; Табеларна обрада података.</p> <p>Здрави животни стилови; Култура и слободно вријеме; Лични, емоционални и социјални развој; Учење и школски успјех.</p>

<b>Наставна тема: Вјежбе на справама и тлу</b>			
<b>Исходи учења</b>	<b>Активности ученика</b>	<b>Међупредметно повезивање</b>	
Ученик ће бити способан да:	Ученик ће:	Предмет:	Тема:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља;</li> <li>- објасни основне кретне законе физике;</li> <li>- опише праву технику извођења вјежби на тлу и равнотежне положаје и ставове;</li> <li>- опише основне елементе акробатике и вјежби на справама;</li> <li>- изведе појединачно елементе у партеру, те направи и демонстрира састав вјежби на тлу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увјежбавати појединачно основне елементе у партеру:</li> <li>- равнотежне положаје (вага);</li> <li>- ставове на тлу (став о лопатицама, став о глави, став о шакама);</li> <li>- акробатику на тлу (варијанте колутова, прамет странце);</li> <li>- изводити састав од неколико елемената у партеру;</li> <li>- изводити елементе на справама (козлић, разбој, вратило, греда).</li> </ul>	<p>Физика</p>       <p>Рачунарство и информатика</p>       <p>ВРОЗ</p>	<p>Кретање; Сила; Динамика ротационог кретања; Равнотежа тијела; Гравитација; Механички рад, снага и енергија.</p>       <p>Интернет, комуникационе технологије и сигурност на интернету; Табеларна обрада података.</p>       <p>Здрави животни стилови; Култура и слободно vriјеме; Лични, емоционални и социјални развој; Учење и школски успјех.</p>

Наставна тема: Кошарка			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опише основне техничке елементе кошаркашке игре;</li> <li>- опише правила и концепт кошаркашке игре;</li> <li>- препозна значај и врсте ставова;</li> <li>- опише кошаркашке појмове;</li> <li>- препозна основе тактике;</li> <li>- повеже доступне информације;</li> <li>- објасни развијање моторичких способности кроз игру;</li> <li>- демонстрира вођење лопте (без и са ометањем);</li> <li>- примијени основне ставове и пивотирање;</li> <li>- примијени додавање и хватање лопте без и са ометањем;</li> <li>- примијени у игри финте, додавања, шут и дриблинг;</li> <li>- креира акције, продоре, обустављања и поентирања;</li> <li>- успоставља специфичне социјалне вјештине;</li> <li>- примијени нападачко- одбрамбене вјештине;</li> <li>- покаже спремност за развој тимске игре, контроле и иницијативе;</li> <li>- покаже спремност да исправља</li> </ul>	<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увјежбавати техничке елементе кошарке:</li> <li>- кошаркашки став;</li> <li>- вођење лопте лијевом и десном руком;</li> <li>- лијеви и десни двокорак;</li> <li>- додавање и хватање лопте;</li> <li>- слободна бацања;</li> <li>- финту шута;</li> <li>- финту додавања;</li> <li>- финту поласка у дриблинг;</li> <li>- скок у одбрани и нападу.</li> <li>- играти упроштене варијанте игре „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама;</li> <li>- играти на два коша примјеном основних правила игре и техничких и тактичких елемената кошарке.</li> </ul>	<p>Предмет:</p> <p>Физика</p> <p>Рачунарство и информатика</p> <p>ВРОЗ</p>	<p>Тема:</p> <p>Кретање; Сила; Динамика ротационог кретања; Равнотежа тијела; Гравитација; Механички рад, снага и енергија;</p> <p>Интернет, комуникационе технологије и сигурност на интернету; Табеларна обрада података.</p> <p>Здрави животни стилови; Култура и слободно вријеме; Лични, емоционални социјални развој; Учење и школски успјех.</p>

грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције; - покаже спремност за сарадњу и толеранцију; - уважава вођу, супарника, судију.			
---	--	--	--

Наставна тема: Одбојка			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
Ученик ће бити способан да:  - опише основну технику одбојкашке игре; - опише правила и концепт одбојкашке игре; - примијени правила и концепт одбојкашке игре; - објасни ротацију играча у игри и улогу либера; - примијени ротацију играча у игри и улогу либера; - изведе горње и доње одбијање са мијењањем мјеста; - примијени један од сервиса (горњи сервис или доњи сервис); - примијени школску (6:0) ротацију у игри; - примијени технику у игри; - покаже спремност за развој тимске игре и спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције.	Ученик ће:  - увјежбавати техничке елементе одбојке: - горње одбијање (прстима); - доње одбијање (чекићем); - сервис; - смеч; - блок. - играти упроштене варијанте игре (игра парова, тројки, „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом; - играти 6:6 примјеном основних правила игре и техничких и тактичких елемената одбојке.	Предмет:  Физика      Рачунарство и информатика      ВРОЗ      Математика	Тема:  Кретање; Сила; Динамика ротационог кретања; Равнотежа тијела; Гравитација; Механички рад, снага и енергија.  Интернет, комуникационе технологије и сигурност на интернету; Табеларна обрада података.  Здрави животни стилови; Култура и слободно вријеме; Лични, емоционални социјални развој; Учење и школски успјех.  Елементарна статистика.



## Дидактичко-методичка упутства и препоруке

Дидактичко-методичке препоруке су усмјерене на пружање подршке наставницима у свим фазама реализације наставе: планирању, програмирању, изради припреме за час и самом извођењу часа. Препоруке су усклађене са циљевима, исходима учења и наставним темама прописаним програмом за први разред гимназије. Препоруке укључују следеће:

### Планирање и припрема наставе

- Часове планирати у складу са дефинисаним исходима учења, уз узимање у обзир узрасних и индивидуалних карактеристика ученика.
- Користити наставне методе усменог излагања, демонстрације и практичног вјежбања.
- Користити облике рада: фронтални, рад у пару, групни, индивидуални, кружни рад, рад по станицама, методе рада с допунским вјежбама, посебно мушкарци и жене.
- Примјењивати савремене методе као што су проблемска и истраживачка настава (нпр. анализа постуре, утицај физичке активности на здравље) и ученичке презентације резултата мјерења.
- При изради припреме за час водити рачуна о прогресивности оптерећења, безбједности и развојној вриједности садржаја.
- Наставу обогаћивати међупредметним повезивањем са предметима као што су на примјер биологија, физика, историја, рачунарство и информатика итд. Такође, исту повезивати и са васпитним радом у одјељењској заједници. **Циљ међупредметног повезивања је да ученици развијају практичне и интердисциплинарне вјештине.** Потребно је повећати активности које јачају критичко мишљење. Конкретно, **подстицати пројектну наставу**, гдје ученици раде на пројектима који повезују више предмета, **истражују стварне проблеме и развијају практична рјешења. Подстицати истраживања**, гдје ученици самостално или тимски прикупљају податке, анализирају их и изводе закључке. **Појачати заступљеност дигиталних алата (развијати дигиталне компетенције).**
- Користити актуелне уџбенике, радне свеске и наставна средства одобрена од стране Министарства просвјете и културе.

### Оцјењивање

- Примјењивати актуелни правилник о оцјењивању ученика.
- Пратити ангажовање, мотивацију и напредовање ученика у односу на лични максимум.
- Комбиновати формативно и сумативно оцјењивање, са фокусом на процес, а не само тренутни резултат.

### Инклузија и индивидуализација

- Прилагођавати садржај ученицима са потешкоћама у развоју и другим специфичним потребама.
- Обезбиједити могућности за напредовање сваког ученика у складу са његовим могућностима – кроз диференциран приступ.

### **Примјена стеченог знања у свакодневном животу**

- Подстицати ученике на примјену знања у свакодневном животу: планирање личног програма вјежбања, брига о држању тијела, здравој исхрани, планирању физичке активности у слободно вријеме.

### **Безбједност у настави**

- Осигурати физичку и психо-социјалну безбједност ученика током реализације свих активности.
- Упознати ученике са правилима безбједног извођења вјежби и коришћења справа.
- Прилагођавати активности здравственом статусу ученика.
- Подстицати развој и примјену хигијенских навика и здравог начина живота.

### **Партнерство са родитељима и локалном заједницом**

- Сарађивати са родитељима у циљу промовисања физичке активности и ван наставног контекста.
- Повезивати се са спортским клубовима, организацијама и догађајима у локалној заједници.

### **Наставна тема: Процјена моторичких знања, моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика**

Процјена моторичких и функционалних способности, као и морфолошких карактеристика ученика, представља важан дио наставног процеса и треба се систематски спроводити у одређеним терминима током школске године. Њена основна сврха је добијање увида у **почетно стање ученика, праћење напретка, планирање и индивидуализација наставног процеса**, као и усмјеравање ученика ка очувању и унапређењу здравља.

Провјеравање моторичких знања нарочито је важно у првом разреду средње школе, јер представља први контакт наставника са ученицима и **омогућава увид у моторичка знања** која су стекли у основној школи. Ова провјера треба да садржи елементе спортова који се обрађују у току текуће школске године, како би се наставни процес могао адекватно прилагодити реалним способностима и потребама ученика.

Тестирање моторичких (брзина, снага, издржљивост, флексибилност) и функционалних способности, као и морфолошких карактеристика (тјелесна висина, тјелесна тежина), изводи се организовано, уз могућност комбиновања са вјежбама и играма како би се избјегло чекање и неактивност на радним мјестима. У току тестирања примјењује се и метода **процјене држања тијела** (по м. Н. Воланском), како би се уочиле евентуалне постуралне неправилности, уз укључење свих наставника у васпитну акцију правилног држања у свакодневним школским активностима. Сви прикупљени подаци уносе се у „**Дневник рада**” и обрађују помоћу информатичких алата - прорачуном просјечних вриједности, стандардних одступања, изразом табела и графикана. Анализом добијених података утврдити које способности су испод жељеног нивоа и захтјевају корективне мјере у наставном процесу. Тестирање се реализује на почетку и крају школске године.

### **Наставна тема: Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика**

Посебан акценат ставити на развој способности повезаних са здрављем, при чему се систематски подстиче развој **снаге, издржљивости и флексибилности** као најважнијих фактора за очување и унапређење здравља. Када то услови дозвољавају, наставу спроводити на отвореном, у природном окружењу, ради јачања кардио-респираторног система. Радити на кампањи **"Сам свој тренер"** или указати на **вођење сопственог картона или дневника физичких активности и вјежби**. Активно укључити ученике у креирање мини-програма за побољшање држања тијела или одређене способности. Кроз цијели период трансформације снажно подстицати свијест о здравственим ефектима кретања и боравка у природи: објаснити како редовна физичка активност снижава крвни притисак, убрзава метаболизам и побољшава ментално здравље. Пружити информације и препоруке Свјетске здравствене организације о **препорученом дневном нивоу физичке активности** за адолесценте. У циљу одржавања здраве тјелесне масе или редукције масе код појединих ученика, неопходно је давати конкретне препоруке о значају правилне исхране, балансираног уноса основних хранљивих материја, витамина и минерала, као и о значају хигијене опреме и челичења организма. Охрабривати ученике да рачунају сопствени **индекс тјелесне масе и анализирају калоријске вриједности хране** коју конзумирају како би стекли практичне навике здравог стила живота.

### **Наставна тема: Атлетика**

Када услови дозвољавају користити школско игралиште, и реализовати крос трчање у природи. Користити вјежбе реакције и поласке из разних положаја, **штафете**, тркачке вјежбе с отпором, трчање бочно, (унатрашке). Кратко протумачити врсте и облике кретања, биомеханику кретања, дисање, законе акције и реакције, судара, ублажавање пада тијела, полуге, ротације и кретање дијелова и цијелог тијела, праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/фугалну силу. **Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре.** Повезати физичку активност са **здравственим ефектима**: утицај трчања на кардио-респираторни систем, значај правилног дисања, мјерење пулса прије и после активности. Указивати на **важност атлетике** као базичног спорта као и о њеном утицају на друге спортове, подстицати тимски рад кроз штафетне игре.

### **Наставна тема: Вјежбе на справама и тлу**

Указати на предности коришћења гимнастике (вјежбе на справама тлу) као базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој. **Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје.** Обезбједити асистенцију код сложенијих елемената. Указивати на важност естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета. Организацијом и методама вјежбања и обучавања омогућити што квалитетније извођење, као и довољан број покушаја који ће довести до жељених ефеката рада. Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, амортизацију (приземљење) пад тијела, ротацију 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 **проприоцепција** у свим циклусима вјежбања морамо имати у виду да њено **подстицање и развијање помаже**: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијег кретања, равнотеже и експлозивности.

#### **Наставна тема: Кошарка**

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, као и притиском-пресингом. Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, откривањем, праћења осталих у кретању, заузимањем позиција и простора за игру. Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, фискултурној сали или вањском простору. Указивати на важност комбинаторике, теорије, логике и система игре. Указивати на важност праћења кошаркашких збивања, основних параметара игре, посматрање и слушање кошаркашких лига. Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту „покретом човјека **према** човјеку“, а не „покретом човјека против човјека“.

#### **Наставна тема: Одбојка**

Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одбојци, законе акције и реакције, координације тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију тијела, ротације и кретање дијелова тијела, брзину реакције, дјеловање силе земљине теже. Посебно указивати на врсте и **облике** равнотеже људског тијела, нагласити функцију чула и вестибуларног апарата. **Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.** Указивати на правилно **држање тијела**: главе, рамена, кичме, кукова, ногу кољена, стопала током вјежбања или игре. Омогућити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (игра „из ногу“). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике. **Организацијом и методама вјежбања и обучавања** омогућити што квалитетније извођење, довољан број покушаја до ефеката рада.

**\*НАПОМЕНА:** Наставнику се даје могућност да у програм уврсти два додатна спорта, а у складу са условима, локацијом и традицијом школе, поштујући узраст и начела објективности. Обим додатних спортова може да буде највише 20% од укупног броја часова, чиме би се реципрочно смањио број часова из тема атлетика, одбојка, кошарка и вјежбе на справама и тлу. Наставник може додати спортске активности попут стоног тениса, скијања, пливања, клизања, куглања, тениса, бадминтона, борилачких спортова, плеса, стреличарства, фитнеса, падела.

Током реализације уводног часа у првом разреду важно је **поставити основе правилног понашања на часовима физичког васпитања**, јер је почетак школске године најбољи тренутак за утврђивање јасних правила и очекивања. Ученицима је потребно објаснити правила понашања у складу са Кућним редом школе, укључујући безбједност на часу, правилно коришћење опреме, поштовање колега и наставника, као и одговорност за сопствено здравље и радне обавезе на предмету.

У оквиру уводног часа на почетку школске године и завршних часова на крају првог полугодишта, односно на крају године, наставнику се даје могућност да реализује **садржаје теоријског знања** из области које су блиске интересовањима средњошколаца (исхрана средњошколаца, значај редовне физичке активности за здравље, суплементација у спорту). Такође, завршни часови могу послужити за евалуацију стечених знања и вјештина, заједничку **анализу напретка током године**, као и за подстицање ученика да наставе са физичким активностима и током љетњег распуста. Садржај завршних часова треба да буде прилагођен атмосфери подстицања, сарадње и афирмације постигнућа сваког ученика.

Конкретни примјери **међупредметног повезивања** у настави физичког васпитања укључују повезаност са:

- **Природним наукама (Биологија, Физика, Хемија):** Настава се може директно повезати са биологијом кроз анализу утицаја вјежбања на кардио-респираторни систем, мјерење пулса и разумијевање физиолошких процеса у тијелу. Са физиком се повезује кроз практичну примјену биомеханичких принципа попут закона акције и реакције, полуга, инерције и ротације у атлетици, гимнастици или кошарци. Повезивање са хемијом остварује се кроз разговор о биохемијским процесима, као што су потрошња енергије и значај правилне исхране за спортске активности.
- **Математиком, Рачунарством и информатиком:** Ученици могу користити математичке и информатичке алате за прикупљање и обраду података о свом напретку. На примјер, могу да рачунају индекс тјелесне масе, анализирају калоријске вриједности хране или праве графиконе који приказују напредак у моторичким способностима током школске године, чиме се развијају и дигиталне компетенције.
- **Друштвеним наукама (Историја):** На часовима се могу обрађивати историјски аспекти спорта, као што је на примјер настанак Олимпијских игара у античкој Грчкој, њихов развој кроз историју, развој спортских дисциплина кроз историју и слично.
- **Васпитним радом у одјељењској заједници (ВРОЗ):** Међупредметна повезаност се може остварити кроз практичне активности које васпитне циљеве претварају у конкретна искуства у спортској сали и на игралишту. На примјер, на часу се ученици активно подстичу на вођење сопственог дневника физичких активности или креирање мини-програма за вјежбање, чиме директно примјењују знање о здравим стиливима живота и преузимају одговорност за своје здравље. Кроз тимске спортове и активности попут штафетних игара ученици у реалној ситуацији уче о важности сарадње, поштовања и фер-плеја. На тај начин, правила понашања и психо-социјална сигурност, о којима се говори на ВРОЗ-у, добијају своју практичну примјену у динамичном окружењу спортских активности.