

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ЗДРАВЉЕ И СПОРТ
СМЈЕР: СПОРТСКИ
РАЗРЕД: ПРВИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3

1. Теоријски часови (36)
2. Практична настава и пројектни задаци (72)

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108

ОПШТИ И ПОСЕБИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:

Циљ учења предмета *здравље и спорт* је да ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота, развије знања, вјештине, ставове и вриједности који су у функцији очувања и унапређивања здравља и културе тјелесног вјежбања - спорта.

ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА:

| Ред. број | Наставна тема | Оквирни број часова |
|--------------|--|------------------------|
| 1. | ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ФИЗИЧКО ВЈЕЖБАЊЕ У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ | |
| 2. | ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ - СПОРТ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ | |
| 3. | СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ | |

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

| | |
|---|--|
| 1. Тема: ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ФИЗИЧКО ВЈЕЖБАЊЕ У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ | Оквирни број часова: 44 часова 12 часова теоријске наставе 32 часова практичне наставе |
|---|--|

| Оперативни циљеви / Исходи | Садржај програма / појмови | Корелација са другим наставним предметима |
|---|--|---|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наведе принципе правилне исхране и примијењује их у свом свакодневном животу; • препознаје ризике неодговарајућих дијета и не примјењује их; • познаје специфичности вјежбања у спорту и ван спорта и планира сопствене физичке активности у складу са потребама, могућностима и интересовањима; • критички процијени и одабере поуздане информације о програмима вјежбања, опоравка и исхране; • одабере прехранбене производе који одговарају његовим физичким и умним напорима. | <ul style="list-style-type: none"> • Увод у програм предмета • Појам здравља • Спорт као друштвена област • Тјелесна маса, структура тијела, индекс тјелесне масе, базални метаболизам • Принципи здраве исхране. • Исхрана младих – намирнице које су према саставу, енергетској вриједности и значају неопходне за физичке и умне напоре • Утицај медија на избор програма физичког вјежбања и суплемената-додатака исхрани • Претјерана мршавост и гојазност – ризици и компликације по здравље • Дијете и физичко вјежбање – врсте, сврха, посљедице • Поуздани и непоуздани извори информација о физичком вјежбању и спорту | <ul style="list-style-type: none"> • Биологија • ВРОЗ |

2. Тема: ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ - СПОРТ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ

Оквирни број часова:
32 часова
12 часова теоријске наставе
20 часова практичне наставе

| Оперативни циљеви / Исходи | Садржај програма / појмови | Корелација са другим наставним предметима |
|---|--|---|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • препознаје утицај физичких активности на доживљај сопственог тијела и развој самопоуздања; • доведе у везу утицај физичког вјежбања на поједине hormone; • повезује физичко вјежбање са репродуктивним здрављем и стерилитетом; | <ul style="list-style-type: none"> • Спортске активности и полна, емоционална и социјална зрелост • Медији и њихова улога у формирању идеала физичког изгледа младих данас • Физичка активност, задовољство сопственим тијелом и интимност • Како спортско-рекреативне активности дјелују на наше hormone? | <ul style="list-style-type: none"> • Биологија • ВРОЗ |

3. Тема: СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ

Оквирни број часова
32 часова
12 часова теоријске наставе
20 часова практичне наставе

| Оперативни циљеви / Исходи | Садржај програма / појмови | Корелација са другим наставним предметима |
|---|---|---|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • доведе у везу дјеловање психоактивних супстанци на физичко и ментално стање особе са појавом зависности и тешкоћама одвикавања; • препознаје и одупре се притиску средине да користи цигарете, алкохол, дрогу; • аргументовано дискутује о манипулацији младима да користе психоактивне супстанце, утицају медија на формирање идеала физичког изгледа, физичким активностима, спорту | <ul style="list-style-type: none"> • Како дјелују психоактивне супстанце на организам младих? • Поводи и разлози за почетак употребе дувана; • Утицај дувана на физичке способности; • Истине и заблуде о алкохолу • Спортски резултат, алкохол и кофеин; • Отворен, вербални, прикривени, неизговорени притисак средине на употребу психоактивних супстанци и могући одговори на њега; | <ul style="list-style-type: none"> • Биологија • ВРОЗ |

| | | |
|--|--|--|
| <p>и рекреацији и начину исхране;</p> <ul style="list-style-type: none"> • препознаје одговорност државе, школа, медија и спортских клубова у сузбијању коришћења психоактивних супстанци код младих; • илуструје примјером значај спортско-рекреативних активности у превенцији зависности и њеном превазилажењу; | <ul style="list-style-type: none"> • Утицај физичког вјежбања на одвикавање од психоактивних супстанци; | |
|--|--|--|

Кључни појмови: спорт, здравље, исхрана, физичка активност, спортско-рекреативне активности, психоактивне супстанце, превенција.

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Спорт и здравље доприноси остваривању општих исхода образовања и васпитања и развоју кључних и међупредметних компетенција.

Програм у првом разреду садржи три наставне области које одговарају узрасту ученика, њиховим интересовањима и фонду часова. Наставне области пружају велике могућности за теоријске, практичне и истраживачке активности ученика.

Планирање васпитно-образовног рада

Исходи представљају основу за планирање наставе и учења. Дефинисани су као резултати учења на крају сваког разреда. Током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године.

Број часова планира се на основу процјене сложености и тежине одабраних садржаја од стране наставника, у складу са потребама ученика. Поједини садржаји (пројектни задаци) могу се планирати и реализовати по групама.

Изабрани садржаји не смију бити контраиндиковани (уколико их има за неки спорт) тренажном процесу ученика.

Пожељно је да се садржаји на практичној настави реализују по групама у складу са спортом којим се ученици баве.

Увод у програм

Уводне активности (могу трајати један до два часа) имају за циљ упознавање ученика са програмом и начином рада. За подстицај користити атрактивне информације, актуелне догађаје, видео снимке, сајтове (ученици их могу погледати и на својим телефонима) или кратак опис нпр. неког филма, књиге. Након тога слиједи разговор о утиску, реакцијама ученика на дати подстицај. Разговор треба тако водити да ученици схвате да је појам здравља вишедимензионалан и да се односи на физичко, ментално, социјално, емоционално и духовно здравље, као и да се њиме бави више наука (медицина, физичка култура, биологија, психологија, социологија). То се постиже тако што се ученици подстичу да сваком питању приступе критички, са запитаношћу шта је ту појавно, а шта суштинско, да ли има

манипулације, штетних посљедица, зашто је велики број реклама посвећен неком аспекту здравља људи и др.

Примјери за подстицај на разговор:

- Анализа актуелних реклама (њихова учесталост и поруке) за различите производе намијењене исхрани људи, за суплементе који се користе као додаци/замјена за исхрану, за љековита средства и др.
- Феномен Кока Кола - сваке секунде на свијету се попије 10.000 литара неког безалкохолног пића компаније Кока Кола, укључујући дијеталну Кока Колу, Фанту и Спрајт.
- Резултати истраживања о физичкој активности дјеце и младих (нпр. највећи број ученика IV разреда основне школе у центру Београда не умије да се попне на дрво).
- Процјене физичког изгледа људи у будућности (закржљали труп и ноге од неупотребе).
- Начин бављења спортско-рекреативним активностима у будућности.
- Ко и на који начин форсира идеал мршавости и младалачког изгледа, и ко и на који начин зарађује од дијета, фитнес центара и програма за повећање мишићне масе?
- Шта значи добра физичка кондиција? Различити начини тестирања физичких способности особе.

У оквиру уводних активности наставник упознаје ученике са начином рада, праћењем и вредновањем. Ученике треба упутити да разговарају и о начину рада у групи, процесу групног доношења одлука, правима и одговорностима појединца у групи.

Натаввна тема **ПРАВИЛНА ИСХРАНА У ФИЗИЧКОМ ВЈЕЖБАЊУ, СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ**

Примјери за подстицај ученика:

Гојазност

Гојазност је медицински проблем који је достигао епидемијске размјере у развијеном дијелу свијета. У посљедњих 50 година број гојазне деце се повећао за невјероватних 300%! У неким државама у Америци свако треће дијете је гојазно, а чак 31% има потенцијал да то постане. Према посљедњим статистикама, у Србији је у посљедњих 20 година проценат гојазности порастао за 60%. Ови подаци су посебно алармантни код дјеце школског узраста. Лоши ефекти гојазности на здравље су бројни: повећан ризик за кардиоваскуларне болести; висок крвни притисак; дијабетес; проблеми са дисањем; проблеми са спавањем. Гојазност у дјечијем узрасту је често повезана и са појавам емотивних проблема. Тинејџери са вишком килограма имају далеко мање самопоуздања и мање су омиљени у друштву. Често се појављује депресија, анксиозност и опсесивно-компулсивни поремећаји. Најуспјешнији приступ лијечењу гојазности подразумијева промјену начина живота, корекцију исхране и повећање физичке активности. Имајући у виду размјере проблема, не изненађује што се у свим врстама медија налазе бројне поруке које препоручују различита средства која брзо и лако рјешавају тај проблем, нпр. „дуго чувана тајна монаха са Тибета“ или „за само 20 минута вјежбања два пута недјелно на рекламираној справи нестаје и до 5кг мјесечно“. Посљедице неодговарајућих дијета, посебно код младих, могу бити озбиљне и угрозити њихово здравље.

Неправилно вјежбање

Велики је број фитнес центара и клубова у којима људи све чешће у њима вјежбају. То је свакако добро, уколико нема услова за вјежбање у природном окружењу, али оно што брине јесте све више људи који вјежбе изводе неправилно. Иако улажу велики напор и очекују најбоље ефекте по свој изглед и здравље, нису свјесни да на тај начин могу угрозити кичмени стуб, истегнути мишиће или направити микротрауме мишићног ткива. Често су вјежбачи преамбициозни или нестрпљиви у очекивању ефеката вјежбања па оптерећење на тренингу повећавају више него што је потребно и безбједно. То је један од најчешћих разлога за појаву деформације покрета. Свака вјежба има покрете који се изводе дефинисаном путањом и изводе је одређене групе мишића. Када је оптерећење при вјежбању неадекватно, онда долази до нарушавања те путање. Тијело долази у неправилан положај, а у рад се укључују и друге мишићне групе које потпомажу извођење покрета како би се он остварио по сваку цијену. При томе се губи ефекат вјежбе, а доводи у питање самоповређивање. Неправилно вјежбање често је удружено са неправилним дисањем, односно, вјежбачи не усклађују ритам и темпо дисања са

ритмом и покретом извођења вјежби. Уколико се томе дода неправилна исхрана прије и након вјежбања, особа може имати више штете него користи од одласка у фитнес центар.

Наставна тема **ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ - СПОРТ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ**

Примјер за подстицај ученика

Стерилитет

Стерилитет, немогућност да се зачне беба, све је присутнији проблем код многих парова, без обзира на то колико имају година. У 40% случајева узрок се приписује мушкарцу, исти толики проценат жени, а код сваког петог пара проблем стерилитета постоји и код мушкарца и код жене. Треба имати у виду да су различити узроци стерилитета, али доказано је да понашање особе док је млада и још увијек не жели потомство, има директне везе са тим какве ће проблеме имати кад буде желио/ла да га има. Код мушкараца, смањена оплодна моћ се повезује са полно преносивим болестима, као и са понашањем у коме постоји превише алкохола, дувана/дуванског дима, недовољних или претјераних физичких активности и зрачења у близини гениталија (компјутери, телефони). Код жена, поред полно преносивих болести, главни узрок стерилитета јесте абортус, намјерни прекид трудноће.

Наставна тема **СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ**

Примјер за подстицај ученика

Прича о Армстронгу

Ленс Армстронг је бивши амерички бициклиста и до сада најпознатији у историји тог спорта. Армстронг је освојио седам узастопних титула на Тур де Франсу, у периоду од 1999. до 2005. године. Али, све титуле су му одузете у октобру 2012. због кориштења недозвољених средстава које имају за циљ јачање психофизичких капацитета особе чиме је себе довео у повољнији положај у односу на остале такмичаре. Ленс је тек 2013. признао да је користио разне врсте допинга током цијеле каријере и тада је рекао да је „цијела његова каријера једна велика лаж“. Занимљиво је да током каријере никада није био позитиван на допинг тесту, што указује на то колико је тешко доказивање употребе забрањених супстанци. Други бициклисти су често исказивали сумњу да Армстронг користи недозвољена средства, али нису имали доказе све док то није потврдила свјетска антидопинг агенција.

Организациони облици рада

- I. теоријски часови (36 часова);
- II. практична настава и пројектни задаци (72 часа).

I. Теоријски часови

На свим часовима, посебан акценат се ставља на развијање знања о:

- Систему правилне исхране и исхрани спортиста,
- Утицају спорта на здравље са посебним освртом на репродуктивно здравље;
- Утицају психоактивних супстанци на здравље и улога спорта у спречавању коришћења истих као и штетности употребе недозвољених средстава у спорту.

II. Практична настава и пројектни задаци

Практична настава

Базира се на примјени теоријских знања, умијења и вјештина у пракси. Она обухвата:

- Приказ различитих система вјежбања и њихова повезаност са посебним начинама исхране (дијетама);
- Истраживања у области спорта и физичке културе (утицај различитих вјежбања на здравље, утицај допинга у спорту, спорт и психоактивне супстанце, помоћ у одвицавању...и др.);

- Заједнички рад на остваривању пројектног задатка који уз активно вођење наставника реализују сви ученици.

Пројектни задаци

Препоручени садржаји предвиђених наставних области пружају велике могућности за истраживачке активности, осмишљавање пројектног задатка и повезивање са свакодневним животом ученика спортиста. Ученици, организовани у групе, бирају коју тему ће истраживати и на који начин.

У фази истраживачких активности ученици користе различите технике које одговарају изабраној теми, као што су прикупљање доступних података, интервјуисање, анкетање, биографска метода, анализа понашања, посматрање и друго.

Уколико је потребно, наставник може да помогне ученицима и да припреме једноставне инструменте за испитивање знања, ставова, вриједности и да, затим, обраде добијене податке. Током истраживања наставник треба да охрабрује активности ученика на документовању њиховог рада.

Код креирања пројектног задатка ученицима треба пружити помоћ и подршку, прије свега, у процесу дефинисања проблема на коме ће радити, како би се избјегло „широко“ постављање проблема и циљева који на тај начин постају тешко оствариви. Задаци не треба да буду обимни и сложени. Рад на пројекту је испред самих резултата. Ни наставник ни ученици не треба да буду оптерећени резултатима, јер већ сам рад на пројекту доприноси развијању компетенција ученика. У том смислу, може се сматрати вриједним резултатом рада ако ученици, на примјер, путем истраживања дођу до увида у сложеност неке појаве, открију међузависност различитих утицаја, дођу до информације да се нико не бави прикупљањем неког податка, или до закључка да нпр. млади бирају вјежбе на погрешан начин не уважавајући своје потребе и могућности.

Наставник пружа помоћ ученицима у свим фазама рада на пројекту подржавајући њихову самосталност и процес документовања.

Праћење, вредновање и оцјењивање

Исходи су основа за праћење и процјену постигнућа ученика, односно, креирање захтјева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе наставник подједнако и континуирано прати и вреднује:

- I. Активност, однос и рад на часовима;
- II. Достигнути ниво практичних и теоријских знања;
- III. Активност у истраживачким – пројектним задацима;