

Струка (назив):	ЕКОНОМИЈА, ПРАВО И ТРГОВИНА	
Занимање (назив):	ПОСЛОВНО – ПРАВНИ ТЕХНИЧАР	
Предмет (назив):	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Опис (предмета):	ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):	ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	
Датум: 2023.	Шифра:	Редни број: 07
Сврха		
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље, здравље околине и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, осмишљене у новом концепту и савремену наставу физичког васпитања од I до (III) IV разреда средњих школа, с јасно дефинисаним исходима учења и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и оствари опште циљеве физичког васпитања које чине: унапређење и очување здравља, развој и побољшање моторичких способности, умијећа, 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.</p>		
Специјални захтјеви/Предуслови		
Садржај седмог модула се веже на садржај шестог модула те прати потребе и могућности ученика.		
Циљеви: <ul style="list-style-type: none"> - подстицати правилан физички раст и развој функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља; - оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета живота; - упознати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима; - оспособити ученике за сврсисходно одржавање радних способности; - испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; 		

- **унаприједити** моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гипкост, прецизност, равнотежу, брзину;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- **задовољити** потребе за афирмацијом и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика ;
- **подстицати** потребу 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;
- **развијати и побољшати** 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;
- **осмишљавати и указивати** на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања и доживљавања моторичких активности.

Теме

1. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
2. АТЛЕТИКА
3. ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
4. ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (СПОРТСКА ИГРА)

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА *Висина *Маса	*препозна и наведе параметре функционалних и моторичких способности и морфолошких карактеристика; *забиљежи и расправља о резултатима мјерења;	*прикаже правилно држање тијела; *мјери параметре држања тијела; *прати сопствени напредак; *процјењује свој максимум; *побољшава моторичке способности,	*примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања; *исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности; *показује способност за извођење различитих моторичких вјештина;	Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном. Објаснити како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Помоћи ученицима да поставе себи циљеве.

<p>*Тјелесна композиција, БМИ</p> <p>*Гипкост, претклон у сиједу</p> <p>*Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</p> <p>*Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с Снага мишића леђа</p> <p>*Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>*Агилност, 4x10 м</p> <p>*Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>	<p>*препознаје предности и слабости у развоју;</p> <p>*препознаје своје и црте личности других.</p>	<p>морално-вољне особине;</p> <p>*прикаже правилно извођење тестова;</p> <p>*прикаже вербалне вјештине;</p> <p>*развија вјештину мишљења, промјену стила извођења;</p> <p>*протумачи утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p>*примијени неке од тестова у свакодневном животу;</p>	<p>*показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота;</p> <p>*примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље;</p> <p>*исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности;</p> <p>*показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности;</p> <p>*показује спремност за сарадњу;</p> <p>*показује свијест о сопственим потребама;</p> <p>*бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља;</p> <p>*примјењује програме вјежбања;</p> <p>*препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима;</p> <p>*поштује друге ученике и наставнике;</p>	<p>Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p>Похвалити их за постављање циљева.</p> <p>Препознати и наградити постигнуће у остваривању циља.</p> <p>Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p>Препознати постигнуту и одрживу промјену.</p> <p>Указати на културу исхране, распоред оброка, важност уношења хранљивих материја, минерала и витамина.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
--	---	--	--	--

<p>АТЛЕТИКА</p> <p>*Техника истрајног трчања</p> <p>*Техника трчања спринта</p> <p>*Техника штафетног трчања</p> <p>*Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника)</p> <p>*Техника скока у вис (флоп)</p> <p>*Техника бацања кугле (бочна техника)</p> <p>*Техника бацања копља (вортекс)</p> <p>*Тробој (трчање 100м, скок у даљ, бацање кугле)</p> <p>*Побољшање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)</p>	<p>*препозна технику истрајног и спринтерског трчања; *дефинише аеробно и анаеробно вјежбање; *исприча којом техником трчања може да развија аеробне, а којом анаеробне способности; *препознаје технике скока у даљ и у вис; *препознаје бочну технику бацања кугле; *препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења; *препознаје правилно држање тијела у техникама.</p>	<p>*изведе и примијени технику истрајног трчања и спринтерског трчања; *разликује ове двије технике; *изведе скок у даљ једном од техника; *изведе скок у вис (флоп); *изведе технику штафетног трчања; *изведе бочну технику бацања кугле; *изведе технику бацања копља (вортекс); *прилагођава физичке напоре, тактику; *примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима; *мјери фреквенцију срчаног рада (пулс); *креира ритам и темпо вјежбања.</p>	<p>*показује позитивну социјалну интеракцију; *показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима; *процјењује ставове и понашање своје, а и других; *критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ; *исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима; *показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе; *показује спремност да исправља грешке, поштује правила игре, производи и каналише емоције; *показује спремност за сарадњу и толеранцију; *уважава вођу, саиграча, супарника, судију.</p>	<p>Објаснити важност атлетике као базичног спорта са здравственим аспектом трчања. Објаснити како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Објаснити ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност. Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност. Користити, када то услови дозвољавају, школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласке из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе с отпором, бочно, унатрашке. Укратко објаснити врсте и облике кретања, биомеханику кретања, законе акције и реакције, судар, ублажавање пада тијела, полуге, ротацију и кретање дијелова тијела и цијелог тијела; праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/центрифугалну силу. Повезати спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре. Напомена: Технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште).</p>
---	---	--	--	--

<p>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p> <p>*Вјежбе превенције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне и трбушне мускулатуре)</p> <p>*Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p> <p>*Метода стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање)</p> <p>*Кружна метода (кружни тренинг)</p>	<p>*препозна лоше држање тијела; *објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре; *препозна методу стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање); *препозна кружну методу (кружни тренинг).</p>	<p>*анализира узроке лошег држања; *покаже правилно држање тијела; *унапређује своје способности; *прати сопствени напредак; *повеже јакост трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела; *изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре; *изведе и примијени вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба); *изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела; *прикаже и примјени кружни тренинг;</p>		<p>Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског).</p> <p>Објаснити на шта се односи гипкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза, те покретљивост зглобова)</p> <p>Објаснити принципе стандардно-понављајућег вјежбања у варијанти серијског понављања и принципе кружне методе (кружног тренинга) и на који начин их примјенити.</p> <p>Објаснити и повезати посљедице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум.; како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај; које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада.</p> <p>Оспособити ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела.</p> <p>Повести акцију и бригу свих наставника о правилном држању тијела током рада у школи.</p> <p>Напомена: Вјежбе за правиан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.</p>

		*успостави контролу тијела и покрета.		
ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (спортска игра) *Елементи технике одабране спортске игре *Тактичке замисли одабране спортске игре у одбрани и нападу (појединачна, групна, колективна) *Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика и социјалне интеракције примјеном ТЕ-ТА знања у игри	*именује техничке елементе одабране спортске игре; *исприча правила одабране спортске игре; *дефинише стратегију напада и одбране, позиционирање играча и кориштење простора; *опише начине комуникације са саиграчима.	*користи сабране информације; *изведе и примијени елементе технике и тактике одабране спортске игре; *сарађује и комуницира са другим играчима; *предвиђа намјеру противника и саиграча; *мјери напредак технике одабране спортске игре; *примјењује вербалне вјештине; *управља и рјешава дилеме; *доноси одлуке; *примјењује и поштује правила игре, противника и саиграча.		Објаснити како користити одабрану спортску игру као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одабраној спортској игри, 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, функцију чула и вестибуларног апарата. Користити упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри. Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри. Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. Користити задатке различитих нивоа сложености. Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга.

				Напомена: Приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.
--	--	--	--	--

Интеграција

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, ВРОЗ-а, информатике, страног језика, географије ("оријентиринг") и др.

Постигнућа (исходе учења, ефекте) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).

Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита, једнако важна, тематска подручја који су представљени ученицима, на почетку школске године.

Извори

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. Бјековић, Г., Вуковић, М., Ждрале, С. и Мандић, М.: *Теорија и пракса корективне гимнастике*, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2011. године
4. Вишињић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања*, ФСФВ, Београд, 2004.
5. Glasser, W.: *Kvalitetna škola, Škola bez prisile*, Eduka, Zagreb, 2005.
6. Иванић, С.: *Методологија*, ГССО, Београд, 1996.
7. Илић, Д. и сар.: *Дневник рада наставе физичког васпитања*, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.
8. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања*, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.

*Свакако треба препоручити и неке од иновационих метода и образовних технологија (часа) у свијету, у сфери физичког образовања: пројектна методологија и методе универзализације знања и дјелатне способности (конструктивна дјелатност), формирање и оптимизација индивидуално-личносних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационих база знања, међупредметна ЗУН са пројектним програмирањем система образовања, метода изградње здравља и личне тјелесне културе (Ја-тјелесно), биомониторинг и медицинска дијагностика, здравствено-компензаторне и корективно рехабилитационе методе обучавања, на умјетничко естетске методе обучавања, тјелесно-лингвистичке и лингвистичко-креативне методе обучавања и развијања и др. Ако су, а јесу, досада традиционалне концепције образовања и системи предметно-дисциплинарних обучавајућих технологија имали премоћ у **нормативној** функцији, то данас системи антропних образовних технологија имају **саморегулативну премоћ**. Оне су основане ради провлачења метода једне науке у предмет друге науке. Долази до синтезе наука, технологија, искустава и метода социјално-педагошког управљања. Резултати*

су: образовање личности, образовање дјелатности и образовање компетенција, што га чини надпредметним и универзалним. Тако образовање ученика није само припрема за професију него је и сама професија.

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.

Са врстом и критеријумом оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула. Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања.

Минимални образовни захтјеви: *Атлетика:* техника истрајног трчања, спринтерска техника трчања; *Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика:* комплекс вјежби за развој гipкости (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова); *Спортске игре:* Одбојка/ Кошарка/ Рукомет

Струка (назив):	СВЕ СТРУКЕ	
Занимање (назив):	СВА ЗАНИМАЊА	
Предмет (назив):	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Опис (предмета):	ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):	СПОРТСКЕ ИГРЕ	
Датум: 2023.	Шифра:	Редни број: 08
Сврха		
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље, здравље околине и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни 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: унапређење и очување здравља, развој и побољшање моторичких способности, умијећа, 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.</p>		
Специјални захтјеви/Предуслови		
Садржај осмог модула се веже на садржај седмог модула те прати потребе и могућности ученика.		
Циљеви:		
<ul style="list-style-type: none"> - подстицати даљи правилан физички раст и развој ученика; - оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења; - узнати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима; 		

- **испунити** примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- **унаприједити** моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гipкост, прецизност, равнотежу, спретност и брзину;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторичких стереотипа;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- **подстицати** потребу 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;
- **развијати** и побољшати 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);
- **развијати** способност комуникације, предвиђања и брзог доношења одлука користећи спортске игре и упроштене варијанте истих;
- **осмишљавати** и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања и доживљавања моторичких активности.

Теме

1. ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
2. ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ, РИТМИКА, ПЛЕС
3. ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (СПОРТСКА ИГРА)
4. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			

<p>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p> <p>*Статичке (изометријске) вјежбе за јачање читавог тијела</p> <p>*Динамичке вјежбе за јачање читавог тијела</p> <p>*Метода стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање)</p> <p>*Кружна метода (кружни тренинг)</p>	<p>*препознаје статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре; *препознаје динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре; *препозна методу стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање); *препозна кружну методу (кружни тренинг).</p>	<p>*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића; *примијени статичке вјежбе за јачање читавог тијела, одређених мишића и мишићних група; *примијени динамичке вјежбе за јачање читавог тијела, одређених мишића и мишићних група; *повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем; *креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора; *креира и постави кружни тренинг; *прикаже и примијени тренинг стандардно-понављајућег вјежбања; *прати сопствени напредак;</p>	<p>*примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања *исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности *показује способност за извођење различитих моторичких вјештина *редовно упражњава физичку активност *показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота *примјењује у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље *исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности *показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности *показује спремност за сарадњу *показује свијест о сопственим потребама, стилу учења</p>	<p>Објаснити како користити статичке и динамичке вјежбе за јачање мускулатуре као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Објаснити на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углова између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора), те дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева.</p> <p>Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p>Препознати и похвалити постигнуту и одрживу промјену.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.</p> <p>Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p>
--	---	--	---	--

<p>ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ *Равнотежни положаји (вага)</p> <p>*Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама)</p> <p>*Акробатика (колут на тлу, варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене,</p>	<p>*дефинише равнотежне положаје и ставове; *описује елементе акробатике; *препознаје ризике појединих вјежби;</p>	<p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане; *примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања; *анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p>*изведе и примијени појединачно елементе у партеру; *изведе вјежбе уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност; *изведе и примијени технику кроз сарадњу; *примијени, уз одобрење наставника и асистенцију, појединачно или у пару;</p>	<p>*способан је да бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља *способан је да самостално састави и примијени програме вјежбања, препозна основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима *поштује друге ученике и наставнике *показује позитивну социјалну интеракцију *не подржава и супроставља се свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима *процјењује ставове и понашање своје, а и других *критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ *изражава свијест о етичким вриједностима, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</p>	<p>Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег коришћења рачунара, интернета.</p> <p>Објаснити како користити вјежбе на тлу (гимнастику), ритмику и плес као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Посебно указивати на вјежбе дисања током вјежбања, те пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</p> <p>Указивати на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета.</p>
--	---	--	--	--

<p>летећи колут, комбинације)</p> <p>*Премет странце *Премет странце са полуокретом (рондат) *Премет</p> <p>*Састав вјежбе на тлу (5-7 елемената)</p> <p>РИТМИКА *Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p> <p>ПЛЕС *Народни и друштвени плесови *Народно коло по избору *Бечки валцер, енглески валцер</p>	<p>*препознаје плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације.</p>	<p>*састави и изведе вјежбу или састав од више савладаних елемената; *изведе и примијени кретну експресију (изражајност) и произведе свој стил вјежбања; *изведе технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом; *изведе вјежбу са реквизитом; *примијени све елементе својим стилем вјежбања; *изведе плес уз употребу основних покрета и вјештина плеса; *одигра народно коло; *одигра енглески и бечки валцер у пару; *повеже плес са здравим начином живота; *развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења;</p>	<p>*показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе *показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције *показује спремност за сарадњу и толеранцију *уважава вођу, супарника, судију *модификује правила и исправља грешке *примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације</p>	<p>Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, закон акције и реакције, амортизацију (приземљење) пада тијела, ротацију тијела, дјеловање силе земљине теже.</p> <p>Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку пратњу.</p> <p>Када је у питању проприоцепција, 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, рационалнијем кретању, равнотежи и експлозивности.</p> <p>Користити задатке различитих нивоа сложености.</p> <p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одабраној спортској игри, законе акције и реакције, координације тијела и</p>
---	--	---	---	---

<p>ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (спортска игра) *Елементи технике одабране спортске игре</p> <p>*Тактичке замисли одабране спортске игре у одбрани и нападу (појединачна, групна, колективна)</p> <p>*Побољшање и унапређење моторичких способности, умијећа и навика и социјалне интеракције примјеном ТЕ-ТА знања у игри</p>	<p>*именује техничке елементе одабране спортске игре; *исприча правила одабране спортске игре; *дефинише стратегију напада и одбране, позиционирање играча и кориштење простора; *описује начине комуникације са саиграчима.</p>	<p>*користи сабране информације; *изведе и примијени елементе технике и тактике одабране спортске игре; *сарађује и комуницира са другим играчима; *предвиђа намјеру противника и саиграча; *мјери напредак технике одабране спортске игре; *примјењује вербалне вјештине; * управља и рјешава дилеме; * доноси одлуке у игри; *примјењује и поштује правила игре, противника и саиграча; *мијења нападачко- одбрамбене вјештине.</p>		<p>дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже.</p> <p>Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Објаснити како користити одабрану спортску игру као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Указивати на држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.</p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p>Користити упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p>Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p>Користити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Користити задатке различитог нивоа сложености.</p> <p>Напомена: Приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
--	--	--	--	---

<p>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p> <p>*Висина</p> <p>*Маса</p> <p>*Тјелесна композиција, БМИ</p> <p>*Гипкост, претклон у сиједу</p> <p>*Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</p> <p>*Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</p> <p>*Мишићна издржљивост руку и</p>	<p>*препознаје параметре функционалних и моторичких способности и морфолошких карактеристика; *забиљежи и расправља о резултатима мјерења; *препознаје предности и слабости у развоју; *препознаје своје и црте личности других.</p>	<p>*прикаже правилно држање тијела; *мјери параметре држања тијела; *прати сопствени напредак; *процјењује свој максимум; *побољшава моторичке способности, морално-вољне особине; *прикаже правилно извођење тестова; *прикаже вербалне вјештине; *развија вјештину мишљења, промјену стила извођења; *протумачи утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље; *примијени неке од тестова у свакодневном животу.</p>		<p>Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном. Објаснити како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Помоћи ученицима да поставе себи циљеве. Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих. Похвалити их за постављање циљева. Препознати и наградити постигнуће у остваривању циља. Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина.</p>

<p>раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>*Агилност, 4x10 м</p> <p>*Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>				<p>Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
---	--	--	--	--

Интеграција

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часа ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.

Постигнућа (исходи учења, ефекти) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).

Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита једнако важна, тематска подручја представљени ученицима, на почетку школске године.

Извори

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. и сар.: *Дневник рада наставе физичког васпитања, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.*
6. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.*
7. Јенсен, Е.: *Подучавање с мозгом на уму, Едука, Педагошка раскрића, Београд, 2013.*

8. Кејн, Џ.Е.: Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта, Нолит, Београд, 1984.
9. Крسمановић, Б, Берковић, Л.: Теорија и методика физичког васпитања, Универзитет у Новом Саду, ФФК, Нови Сад, 1999.
10. Матић, М., Бокан, Б.: Опиита теорија физичке културе, ФСФВ, Београд, 2005.
11. Право на игру: Издавач УНИЦЕФ БиХ, за БиХ издање,
12. 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.

Свакако треба **препоручити и неке од иновационих метода и образовних технологија (часа) у свијету, у свери физичког образовања**: пројектна методологија и методе универзализације знања и дјелатне способности (конструктивна дјелатност), формирање и оптимизација индивидуално-личносних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационих база знања, међупредметна ЗУН са пројектним програмирањем система образовања, метода изградње здравља и личне тјелесне културе (Ја-тјелесно), биомониторинг и медицинска дијагностика, здравствено-компензаторне и корективно рехабилитационе методе обучавања, па умјетничко естетске методе обучавања, тјелесно-лингвистичке и лингвистичко-креативне методе обучавања и развијања и др. Ако су, а јесу, досада традиционалне концепције образовања и системи предметно-дисциплинарних обучавајућих технологија имали премоћ у **нормативној** функцији, то данас системи ант-ропних образовних технологија имају **саморегулативну премоћ**. Оне су основане ради провлачења метода једне науке у предмет друге науке. Долази до синтезе наука, технологија, искустава и метода социјално-педагошког управљања.

Резултати су: **образовање личности, образовање дјелатности и образовање компетенција**, што га чини надпредметним и универзалним. Тако образовање **ученика** није само припрема за професију, **него је и сама професија**.

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. Са техникама и критеријумима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

Наведено у упутству за реализацију Наставног плана и програма физичког васпитања.

Минимални образовни захтјеви: **Атлетика**: техника истрајног трчања, спринтерска техника; **Вјежбе на тлу и плесови**: састав вјежбе од минимално 10 елемената; **Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика**: два комплекса вјежби за јачање мускулатуре (статички и динамички) и једна метода (метода стандардно-понављајућег вјежбања или кружна метода (кружни тренинг); **Спортске игре**: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет

Препоруке за извођење

- Кроз сарадњу са Ресурсним центрима благовремено одговорити на индивидуалне потребе ученика које ће се у наставном процесу уочити.
- Уколико је потребно, увести више вјежби из области корективне гимнастике.
- Прије сваке активности ученика треба упознати са простором и справама које користи, како би развио менталну слику простора и створио план кретања.
- Потребан је сталан надзор и индивидуална подршка приликом реализације одређених активности.
- Демонстрацију активности требало би да прати што опширнији вербални опис како би ученик стекао што јаснију представу какав положај тијела да заузме, на који начин да се креће итд.
- Пожељно је ученике из одјељења довести у прилику да у пару изводе активности са учеником оштећеног вида, како би се ученик оштећеног

вида што више ослободио у интеракцији са вршњацима и потражио њихову подршку када је потребно.

- На настави физичког васпитања са слијепим ученицима, углавном, треба радити индивидуално;
- Приликом извођења одређених вјежби (скакања, прескакања, трчања унатрашке, пењања, доскока и сл.) наставник треба да буде у непосредној близини дјетета или да га аудитивно стимулише за радњу.
- Слијепом ученику ће приликом трчања бити потребни тактилни оријентири који ће служити као показивачи правца и омогућити ученику да одржава правац кретања. Корисна може бити метода трчања у пару са видећим учеником или наставником, при чему друга особа има функцију видећег водича. У ту сврху може послужити и конопца који ће бити постављен у висини појаса ученика, фиксиран на почетку и крају дионице коју треба претрчати. Ученик ће тако бити у могућности да самостално претрчи одговарајућу дистанцу пратећи правац пружања конопца.
- Све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији.
- Могућност успјешног извођења појединих вјежби зависи од индивидуалних способности сваког ученика.
- Због одсуства чула вида и недовољне информисаности родитеља, слијепа дјеца често имају страх од сложенијих физичких активности, а у појединим случајевима и значајно нарушено моторно функционисање, због тога је настава физичког васпитања необично значајна за слијепе ученике.