

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: СПОРТ И ЗДРАВЉЕ

СМЈЕР: СПОРТСКИ

РАЗРЕД: ДРУГИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 4

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 144

ОПШТИ И ПОСЕБИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:

- Ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота, развије знања, вјештине, ставове и вриједности;
- Очување и унапређивања здравља;
- Култура тјелесног вјежбања - спорта.

ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА:

Ред. број	Наставна тема	Оквирни број часова
1.	Правилна исхрана и физичко вјежбање у спорту	48
2.	Физичка активност – спорт репродуктивно здравље	48
3.	Спорт и психоактивне супстанце	48

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Тема: ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ФИЗИЧКО ВЈЕЖБАЊЕ У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ 1.	Оквирни број часова (48) 12 часова теоријске наставе 36 часа практичне наставе
---	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
– наведе принципе правилне исхране и примјењује их у свом свакодневном животу; – препознаје ризике неодговарајућих дијета и не примењује их; – разликује специфичности вјежбања у спорту и ван спорта и планира сопствене физичке активности у складу са	<ul style="list-style-type: none">- Спорт и рекреација као ефикасан начин за регулацију тјелесне тежине;- Сличности и разлике у исхрани и физичком вјежбању у спорту и рекреацији;- Најчешћи програми вјежбања, опоравка које млади бирају и исхрана–врсте, предности и недостаци;	-Биологија -ВРОЗ

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.	- Идеал физичког изгледа, спорт и рекреација и начин исхране некад и сад; - Најчешће заблуде у вези са исхраном и физичким активностима. Како се млади информишу о здравим животним навикама?	
---	--	--

Тема: ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ-СПОРТ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ 2.	Оквирни број часова (48) 12 часова теоријске наставе 36 часа практичне наставе
---	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
– доведе у везу добробити редовне физичке активности са различитим аспектима зрелости; – препозна утицај физичких активности на доживљај сопственог тијела и развој самопоуздања; – доведе у везу утицај физичког вјежбања на поједине хормоне; – повезује физичко вјежбање са репродуктивним здрављем и стерилитетом;	-Повезаност физичког вјежбања и спортско-рекреативних активности са самопоуздањем; -Врсте физичких активности и њихов утицај на репродуктивно здравље; -Претерано вежбање и проблем стерилитета; -Како спортско-рекреативне активности дјелују на наше хормоне.	-Биологија -ВРОЗ

Тема: СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ 3.	Оквирни број часова (48) 12 часова теоријске наставе 36 часа практичне наставе

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
– доведе у везу дјеловање психоактивних супстанци на физичко и ментално стање особе са појавом	-Спортско-рекреативне активности као вид превенције злоупотребе психоактивних супстанци и помоћ у процесу одвикавања;	-Биологија -ВРОЗ

<p>зависности и тешкоћама одвикавања;</p> <ul style="list-style-type: none"> – препозна- 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 и рекреацији и начину исхране; – препознаје одговорност државе, школа, медија и спортских клубова у сузбијању коришћења психоактивних супстанци код младих; – илуструје примером значај спортско-рекреативних активности у превенцији зависности и њеном превазилажењу. 	<p>-Моћ и одговорност државе, медија и спортских клубова у заштити младих од злоупотребе психоактивних супстанци;</p> <p>-Спортисти и изазови допинга;</p> <p>-Професионални спорт и здравље - цијена притиска да се постигне врхунски спортски резултат, притисак средине на употребу психоактивних супстанци и могући одговори на њега.</p>	
---	---	--

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

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

Програм у другом 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.

Организациони облици рада

- I. теоријски часови (36 часова);
- II. практична настава и пројектни задаци (108 часова).

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 психоатвних 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 примени теоријских знања, умења и вештина у пракси. Она обухвата:

- Приказ различитих система вежбања и њихова повезаност са посебним начинама исхране (дијетама);
- Истраживања у области спорта и физичке културе (утицај различитих вежбања на здравље, утицај допинга у спорту, спорт и психоактивне супстанце, - помоћ у одвикавању...идр.);
- Заједнички рад на остваривању пројектног задатка који уз активно вођење наставника реализују сви ученици.

Пројектни задаци

Препоручени садржаји предвиђене 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, анкетирање, 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 пример, 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 оцењивање

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, континуирано прати и вреднује:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">I. Активност и однос и рад на часовима;II. Достигнути ниво практичних и теоријских знања;III. Актиност у истраживачким – пројектиним задацима. |
|--|