

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: СПОРТ И ЗДРАВЉЕ

СМЈЕР: СПОРТСКИ

РАЗРЕД: ТРЕЋИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 1 ЧАС ТЕОРИЈА + 3 ЧАСА ВЈЕЖБИ

ГОДИШЉИ БРОЈ ЧАСОВА: 37 ЧАСОВА ТЕОРИЈЕ + 111 ЧАСОВА ВЈЕЖБИ

ОПШТИ И ПОСЕБИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:

Циљ учења предмета Спорт и здравље 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 вежбања – спорта.

ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА:

Редни број	Наставна тема	Оквирни број часова
1.	СИСТЕМАТИЗАЦИЈА СПОРТОВА И ЊИХОВЕ ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ	38
2.	ТРЕНИНГ И ВРСТЕ ТРЕНИНГА И ЊИХОВ РАЗЛИЧИТИ УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ	37
3.	ПРЕВЕНЦИЈА И ЗДРАВСТВЕНА КОНТРОЛА У СПОРТУ	37
4.	ОСНОВНА АНТРОПОМЕТРИЈСКА МЈЕРЕЊА И ТЕСТИРАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ У ПРИРОДНИМ УСЛОВИМА	36

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

1. Тема: СИСТЕМАТИЗАЦИЈА СПОРТОВА И ЊИХОВЕ ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ	(38) Оквирни број часова Теоријска настава (10) Практична настава (28)
--	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • калсификује спортове у складу са различитим критеријумима подјеле; • користи основне термине у спортском тренингу. 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортови на сувом и у води; • Зимски и лјетњи спортови • Спортови према облику кретања (моноструктурални, полиструктурални и комплексни) • Циклични и ациклични спортови • Моноструктурални и полиструктурални спортови • Спортови на справама, са справама и без справа 	<p>Биологија</p> <p>ВРОЗ</p>

2. Тема: ТРЕНИНГ И ВРСТЕ ТРЕНИНГА И ЊИХОВ РАЗЛИЧИТИ УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ	(37) Оквирни број часова Теоријска настава (9) Практична настава (28)
--	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • схвати значај врста спортске припреме; • разликује средства тренинга – различите врсте вјежбања; • разликује врсте тренажних оптерећења • препозна врсте замора у спортском тренингу; • примијени различите методе тренинга. 	<ul style="list-style-type: none"> • Основни термини и појмови у спортском тренингу • Задаци спортског тренинга (теоријски) • Врсте спортске припреме (физичка, техничка, тактичка, теоријска, психолошка) • Средства тренинга (вјежбе које се примењују) • Тренажна оптерећења (мало, средње и велико, обим, интензитет, пауза...) • Замор и врсте замора у тренингу • Методе тренинга (метода понављања; интервална метода; метода кружног понављања; игра; метода варијабилности; метода униформности; начин такмичења) • Могући штетни утицаји неадекватног тренинга на здравље (преоптерећеност, 	<p>Биологија</p> <p>ВРОЗ</p>

	утицај на органе, повреде, психолошки замор...)	
--	---	--

3. Тема: ПРЕВЕНЦИЈА И ЗДРАВСТВЕНА КОНТРОЛА У СПОРТУ	(37) Оквирни број часова Теоријска настава (9) Практична настава (28)
--	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • препозна утицај неадекватно примјењених тренинга на здравље; • прати сопствено стање организма и здравља; • користи здравствено-хигијенске мјере у тренингу; • препознаје значај редовних здравствених прегледа и прописа који важе у спорту. 	<ul style="list-style-type: none"> • Здравствено-хигијенске мјере у тренажном процесу • Лично праћење сопственог здравственог стања (субјективни осјећај) • Редовна контрола здравственог стања у складу са законском регулативом у спорту • Значај антропометријских (соматометрија) мјерења у спорту • Значај тестирања спортиста у лабораторијским условима (функционална тестирања) 	<p>Биологија</p> <p>ВРОЗ</p>

4. Тема: ОСНОВНА АНТРОПОМЕТРИЈСКА МЈЕРЕЊА И ТЕСТИРАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ У ПРИРОДНИМ УСЛОВИМА	(36) Оквирни број часова Теоријска настава (9) Практична настава (27)
--	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разумије значај праћења функционалних и атропометријских мјерења спортиста • познаје процедуре тестирања у спорту и мјерења атропометријских показатеља 	<ul style="list-style-type: none"> • Мјерење тјелесне висине • Мјерење тјелесне масе • Мјерење обима • Израчунавање БМИ • Тестирање снаге • Тестирање брзине • Тестирање издржљивости • Тестирање покретљивости 	<p>Биологија</p> <p>Физика</p> <p>ВРОЗ</p>

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

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

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

Планирање образовно- васпитног 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 (37 часова);

II практична настава и пројектни задаци (111 часа).

Остваривање наставе и учења

I Теоријски часови

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

- Различитој класификацији спортова,
- Правилној употреби термина у области спортског тренинга;
- Врстама спортске припреме;
- Различитим средствима тренинга и различитим врстама вјежбања;
- Врстама тренажних оптерећења и врстама замора у спортском тренингу;
- Различитим методама тренинга;
- Могућим штетним последицама погрешне примјене тренинга на здравље;
- Параметрима праћења сопственог стања организма и здравља;
- Здравствено-хигијенским мјерама на тренингу;
- Прописима из области спорта који се односи на контролу здравља спортиста;
- Праћењу функционалних и антропометријских способностима у спорту;
- Процедурама у тестирањима у спорту и мерењу антропометријских показатеља;

II Практична настава и пројектни задаци

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

- Вјежбања и тренирања уз правилну употребу појмова спортског тренинга;
- Физичке, техничке и тактичке припреме на основу усвојених теоријских знања;
- Различитих средстава - вјежби у тренингу;
- Оптерећења различитог обима и интензитета у тренингу са одговарајућим паузама;
- Различитих метода тренинга (понављања, интервални тренинг, кружни тренинг, метод игре, фартлек, такмичарски метод идр.);
- Здравствено – хигијенских мјера на часу;
- Различитих тестова физичких и функционалних способности као и мјерење антропометријских показатеља;
- Истраживања у области спорта и физичке културе;
- Заједнички рад на остваривању пројектног задатка, који уз активно вођење наставника реализују сви ученици.

Кад год је то могуће, примјенити усвојена теоријска знања у практичном раду са ученицима као на пример:

- Примјена различитих модела тренинга;
- Примјена различитих врста оптерећења;
- Примјена различитих тестова физичких и функционалних способности уз обавезно учешће ученика (ученик мјерилац, ученик записничар, ученик субјект мерења);

У мерењу издржљивости (функционални показатељ) могу се користити следећи тестови: Куперов тест (трчање 12 минута), трчање 6 минута, Шатл ран тест;

У мјерењу моторичких способности користити Еурофит батерију тестова као и тестове предвиђене програмом са основну и средњу школу или друге валидне тестове.

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, 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, вредности 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, пре свега, у процесу дефинисања проблема на коме ће радити, како би се избегло „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 вредним 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.

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике реализације наставе:

- јасноћа наставног процеса;
- оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;
- избор вјежби усклађен са програмским садржајима и исходима;
- функционална повезаност дијелова часа – унутар једног и више узастопних часова одређене наставне теме.

Избор дидактичких облика рада треба да буде у функцији ефикасне организације часа у циљу достизања постављених исхода.

Праћење, вредновање и оцјењивање

Исходи су основа за праћење и процјену постигнућа ученика, односно креирање захтева 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:

1. Активност и однос и рад на часовима;
2. Достигнути ниво практичних и теоријских знања;
3. Активност у истраживачким – пројектним задацима.