

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

СТРУКА: СВЕ СТРУКЕ

ЗАНИМАЊЕ: СВА ЗАНИМАЊА

РАЗРЕД: ДРУГИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 68

ДАТУМ: јун 2024. године

ОПШТИ ЦИЉЕВИ

- **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.

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ

- **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), естетског и ритмичког обликовања као и доживљавања моторичких активности.

ТЕМЕ

- **ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА**
- **АТЛЕТИКА**
- **ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА**
- **ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ**
- **РУКОМЕТ**
- **КОШАРКА**
- **ОДБОЈКА**
- **РИТМИКА И ПЛЕСОВИ**

Оквирни број часова за реализацију тема није дефинисан. Наставник ће приликом планирања и програмирања наставних садржаја, узимајући у обзир факторе попут нивоа постигнућа ученика, нивоа сложености наставне теме, потреба струке и занимања, и сл, одредити број часова потребан за њихову реализацију у оквиру теме. Теме чине обавезни дио Наставног програма, али немају обавезујући карактер што се тиче редослиједа њихове реализације.

ИСХОДИ

1. Тема ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА (Висина; Тежина; Тјелесна композиција - БМИ; Гипкост - претклон у сиједу; Снага опружача ногу - скок у даљ из мјеста; Снага трбушних мишића - лежање сјед 30с снага мишића леђа; Мишићна издржљивост руку и раменог појаса - издржај у згибу; Агилност 4x10 м; Аеробна издржљивост - шатл ран; Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком)

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • препозна и наведе параметре правилног држања тијела и моторичких способности, • наведе покрете појединих дијелова тијела и тијела у цјелини, • објасни важност раста и развоја, функцију органа, • објасни методологију процјене, • објасни и дискутује резултате мјерења, • препозна предности и слабости у развоју, • препознаје своје и црте личности других, • опише процесе дешавања у тијелу. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прикаже правилно држање тијела, • мјери параметре држања тијела, • мјери кинатрополошка обиљежја, • прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане, • прати сопствени напредак • процјењује свој максимум, • усавршава основне моторичке способности, моралновољне особине, • прикаже правилно извођење тестова, • прикаже вербалне вјештине, • развија вјештину мишљења, промјену стила извођења, • анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље, 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности, • показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности,

	<ul style="list-style-type: none"> • примијени неке од тестова у свакодневном животу. 	<ul style="list-style-type: none"> • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • поштује друге ученике и наставнике, • 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
--	---	---

		<p>интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима,</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • модификује правила и исправља грешке, • примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	---

- **2. Тема АТЛЕТИКА (Техника ходања - брзо ходање; Техника истрајног трчања; Техника трчања спринта; Техника штафетног трчања; Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника); Техника скока у вис (флоп); Усавршавање моторичких способности примјеном техника трчања - аеробно и анаеробно оптерећење)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • објасни разлику између ходања и трчања, • опише технику истрајног трчања и спринтерског трчања, • опише аеробно и анаеробно вјежбање, • објасни којом методом може да развија аеробне, а којом анаеробне способности, • опише технике скока у даљ и у вис, • опише технику штафетног трчања, • опише унутрашње/вањске знакове оптерећења, • препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења, • објасни појам здраве исхране, • објасни појам енергије, размјене кисеоника и штетних продуката у тијелу, • опише правилно држање тијела у техникама, 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе технику брзог ходања, • 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, • прилагођава физичке напоре, тактику, • примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима, • мјери и вреднује фреквенцију срчаног рада (пулс), • креира ритам и темпо вјежбања. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности,

- **описује** промјене у тијелу које настају као последица вјежбања.

- **показује** способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности,
- **показује** спремност за сарадњу,
- **показује** свијест о сопственим потребама, стилу учења,
- **бира** спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља,
- **самостално саставља и примјењује** програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима,
- **поштује** друге ученике и наставнике,
- **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,

		<ul style="list-style-type: none"> • 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, • модификује правила и исправља грешке, • примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	--

3. Тема ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА (Правилно држање тијела (постура); Вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне мускулатуре, вјежбе за јачање трбушне мускулатуре); Гипкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова); Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости - врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба); Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама); Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, вјежбе за мишиће стомака и леђа)

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • препознаје нарушену поштуру, • опише лоше држање тијела, • објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре, • објасни узроке смањене гипкости, • објасни значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота, • опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, • препозна статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре, 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализира узроке лошег држања, • покаже правилно држање тијела, • унапређује своје способности, • прати сопствени напредак, • прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане, • уочи корелацију трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела, • изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре, 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања, • исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу, • показује способност за извођење различитих моторичких вјештина, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота,

- **описује** карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића,
- **препозна** динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре,
- **описује** карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића,
- **описује** самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег слободног времена.

- **изведе и примијени** вјежбе за побољшање гipкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба),
- **изведе** усклађене покрете појединих дијелова тијела,
- **успостави** контролу тијела и покрета,
- **анализира** вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића,
- **изведе и примијени** статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре,
- **циљано изведе** статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група,
- **изведе и примијени** динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре,
- **циљано изведе** динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група,
- **повеже** број понављања и вријеме рада са оптерећењем,
- **креира и прати** оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења.

- **примјењује** у пракси здраве навике и смањује ризик 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,
- **бира** спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља,
- **самостално саставља и примјењује** програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима,
- **поштује** друге ученике и наставнике,
- **показује** позитивну социјалну интеракцију,
- **показује** способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима,

		<ul style="list-style-type: none"> • 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, • модификује правила и исправља грешке, • примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	--

- **4. Тема ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ (Равнотежни положаји (вага); Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама); Акробатика (колут на тлу варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације); Премет странце; Састав вјежбе на тлу)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља, • објасни основне кретне законе физике, • опише и препозна праву технику извођења вјежби, • опише и препозна равнотежне положаје и ставове, • опише елементе акробатике, • препозна ризике појединих вјежби, • усмјерава пажњу. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 асистенцију, појединачно или у пару. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности,

		<ul style="list-style-type: none"> • показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • поштује друге ученике и наставнике, • 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,
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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, • модификује правила и исправља грешке, • примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	--

- **5. Тема РУКОМЕТ(Елементи технике рукомета-кретање без лопте (трчања, скокови, заваравајућа кретања, покривање, откривање) -кретања са лоптом (вођење лопте, хватање и додавање једном и објема рукама, шутирање, дриблинзи, блокирање и одузимање); Тактика у нападу и одбрани (индивидуална, групна, екипна); Примјена елемената технике и тактике рукомета у игри на два гола; Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем рукомета)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опише технику рукометне игре, • опише концепт рукометне игре, • разликује и објасни појам гађања и циљања, • опише начине комуникације са саиграчима у игри, • објасни процјену и доношење одлука у игри, • објасни развој моторичких способности кроз игру. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола, • сарађује и комуницира са другим играчима, • предвиђа намјеру противника, • мјери напредак технике у рукомету, • разликује и изводи гађање и циљање, • примјењује вербалне вјештине, • управља и рјешава дилеме, • користи расположиве информације. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања, • исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу, • показује способност за извођење различитих моторичких вјештина, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности,

		<ul style="list-style-type: none"> • показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • поштује друге ученике и наставнике, • 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,
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">• 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,• модификује правила и исправља грешке,• примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	---

- **6. Тема КОШАРКА (Основни елементи технике кошарке** - кошаркашки став, вођење лопте лијевом и десном руком, лијеви и десни двокорак, додавање и хватање, слободно бацање, финта шута, финта додавања, финта поласка у дриблинг, скок у одбрани и нападу); **Упростене варијанте игре** „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама; **Игра на два коша примјеном основних техничких и тактичких елемената кошарке**; **Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опише и објасни основне техничке елементе кошаркашке игре, • опише концепт кошаркашке игре, • препозна значај и врсте ставова, • опише кошаркашке појмове, • препозна основе тактике, • повеже доступне информације, • опише комуникацију са саиграчима, • објасни процјену и доношење одлука у игри, • објасни развој моторичких способности кроз игру. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе вођење лопте (с ометањем), • примијени основне ставове, пивотирање, • изведе и примијени додавање и хватање лопте без и са ометањем, • примјењује финте додавања, шута и поласка у дриблинг, • сарађује и комуницира са другим играчима, • предвиђа намјеру противника, • користи надметање као средство, а не као циљ, • креира начине, акције, продоре, обустављања и поентирања, • успоставља специфичне социјалне вјештине, • мијења нападачко- одбрамбене вјештине. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем

		<p>различитих видова физичке активности,</p> <ul style="list-style-type: none"> • показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • поштује друге ученике и наставнике, • 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,
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">• 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,• модификује правила и исправља грешке,• примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	---

- **7. Тема ОДБОЈКА (Технички елементи одбојке** горње одбијање (прстима) доње одбијање (чекићем), тенис сервис, пријем, смеч и блок); **Упроштене варијанте игре** (игра парова, тројки „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом; **Примјена техничких елемената одбојке у игри 6:6; Ротација играча у игри и улога либера; Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем одбојке)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опише основну технику одбојкашке игре, • опише концепт одбојкашке игре, • опише ротацију играча у игри и улогу либера, • опише комуникацију са саиграчима, • објасни процјену и доношење одлука у игри, • објасни развој моторичких способности кроз игру. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста, • примијени један од сервиса (тенис сервис), • примјењује ротацију у игри, • разликује осјећај мекоће одигравања, • примјењује технику у игри, • мјери напредак технике у одбојци, • сарађује и комуницира са другим играчима, • предвиђа намјеру противника, • изведе и примијени гађање и циљање, • примјењује вербалне вјештине, • управља и рјешава дилеме, • мијења нападачко- одбрамбене вјештине. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем

		<p>различитих видова физичке активности,</p> <ul style="list-style-type: none"> • показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • поштује друге ученике и наставнике, • 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,
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • 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, • модификује правила и исправља грешке, • примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	--

- **8. Тема РИТМИКА И ПЛЕС (РИТМИКА** Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача); **ПЛЕС** Народни и друштвени плесови; Народно коло по избору Бечки валцер, енглески валцер)

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • препозна ритам, • опише и препозна народно коло и друштвени плес, • препозна плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације, • опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • састави и изведе вјежбу или састав од више савладаних елемената, • изведе и примијени кретну експресију (изражајност), • 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>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота, • примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље, • исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности, • показује способности за посматрање, доживљавање,

		<p>стварање естетских вриједности,</p> <ul style="list-style-type: none"> • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • поштује друге ученике и наставнике, • 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,
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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, • модификује правила и исправља грешке, • примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације.
--	--	--

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ - СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ

Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. **Анализирати и објаснити** вриједности добијене процјеном. **Објаснити** како примijenити 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. **Наградити** и препознати постигнуће у остваривању циља. **Охрабрити** ученике кад почну да посустају на путу промјена. **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 значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. **Објаснити** интеракцију између правилне исхране и физичке активности. **Указати** на културу исхране, распоред obroка, значај хранљивих материја, минерала и витамина. **Указати на** здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.

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. **Поучити** ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције. **Објаснити** технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење. **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).**

Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског). **Објаснити** на шта се односи гипкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова). **Објаснити** методе за побољшање гипкости. **Објаснити** и повезати посљедице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум. **Објаснити** како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај. **Објаснити** које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада. **Оспособити** ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела. **Објаснити** значај урођених и стечених способности. **Повести** акцију и бригу свих наставника о правилном држању

тијела током рада у школи. **Напомена:** вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.

Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег сједења. **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. **Посебно** указивати на вјежбе дисања током вјежбања те пазити на ставове, полазне и завршне положаје.

Објаснити како користити рукомет 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 рукомету, 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. **Веома је пожељно** да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. **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. **Упражњавати** вјежбање ученика задацима различитог 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.

У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, падовима и приземљењем и ротацијом тијела, лопте, врстама параболе шута, утицајем силе теже. **Пожељно је** да се након савладавања основне кошаркашке технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. **Објаснити** како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **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. **Користити** појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. **Указивати на** важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану. **Важно је указати** и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору. **Процес и важност прераде информација,** контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација. **Упражњавати** вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености. **Напомена:** приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава.

Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одбојци, 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.

Објаснити како користити одбојку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Указивати на** држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри. **Пожељно** је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. **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. **Користити** појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. **Упражњавати** вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености. **Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.**

Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. **Анализирати и објаснити** вриједности добијене процјеном. **Објаснити** како примијенити 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. **Наградити** и препознати постигнуће у остваривању циља. **Охрабрити** ученике кад почну да посустају на путу промјена. **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 значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. **Објаснити** интеракцију између правилне исхране и физичке активности. **Указати** на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. **Указати на** здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.

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.

ИНТЕГРАЦИЈА

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

ИЗВОРИ

1. Уџбеник одобрен од стране Министарства просвјете и културе Републике Српске
2. Друга стручна литература и приручници
3. Интернет