

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

СТРУКА: СВЕ СТРУКЕ

ЗАНИМАЊЕ: СВА ЗАНИМАЊА

РАЗРЕД: ЧЕТВРТИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 64

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, гибкост, 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 ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
- АТЛЕТИКА
- ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА
- ИЗБОРНИ ПРОГРАМ (СПОРТСКА ИГРА)
- ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ, РИТМИКА, ПЛЕС

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 ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И ВЈЕЖБАЊА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА (Висина; Маса; Тјелесна композиција, БМИ; Гипкост, претклон у сиједу; Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста; Снага трбушних мишића, лежање, сијед 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
Ученик ће бити способан да: <ul style="list-style-type: none">• препозна и наведе параметре функционалних и моторичких способности и морфолошких карактеристика,• забиљежи и расправља о резултатима мјерења,	Ученик ће бити способан да: <ul style="list-style-type: none">• прикаже правилно држање тијела,• мјери параметре држања тијела,• прати сопствени напредак,• процјењује свој максимум,	Ученик ће бити способан да: <ul style="list-style-type: none">• примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања,

<ul style="list-style-type: none"> • препознаје предности и слабости у развоју, • препознаје своје и црте личности других. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • показује способност да бира спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • показује способност да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости
--	--	---

		<p>оптерећења у физичким и спортским активностима,</p> <ul style="list-style-type: none"> • поштује друге ученике и наставнике, • показује позитивну социјалну интеракцију, • показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима, • 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.
--	--	--

- **2. Тема АТЛЕТИКА (Техника истрајног трчања; Техника трчања спринта; Техника штафетног трчања; Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника); Техника скока у вис (флоп); Техника бацања кугле (бочна техника); Техника бацања копља (вортекс) Тробој (трчање 100м, скок у даљ, бацање кугле); Побољшање 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"> • 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>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • показује способност да бира спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља,

- **показује** способност да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима,
- **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,
- **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.

--	--	--

- **3. Тема ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА (Вјежбе превенције неправилног држања тијела - вјежбе за јачање леђне и трбушне мускулатуре; Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гибкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба); Метода стандарднопонављајућег вјежбања (серијско понављање); Кружна метода (кружни тренинг)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • препозна лоше држање тијела, • објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре, • препозна методу стандарднопонављајућег вјежбања (серијско понављање), • препозна кружну методу (кружни тренинг). 	<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, • 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 гибкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба), • изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела, • прикаже и примјени кружни тренинг, • успостави контролу тијела и покрета. 	<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, • показује спремност за сарадњу,

		<ul style="list-style-type: none"> • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • показује способност да бира спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • показује способност да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • 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, • 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,
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • показује спремност за сарадњу и толеранцију, • уважава вођу, саиграча, супарника, судију, • модификује правила и исправља грешке.
--	--	--

- **4. Тема 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)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<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, • показује способност да бира спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • показује способност да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • 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, • исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима,
--	--	---

		<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.
--	--	--

5. Тема ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ, РИТМИКА, ПЛЕС (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; Премет странце са полуокретом (рондат); Премет; Састав вјежбе на тлу 5-7 елемената; 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"> • дефинише равнотежне положаје и ставове, • опише елементе акробатике, • препознаје ризике појединих вјежби, • препознаје плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације. 	<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, • примјени уз одобрење наставника и 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • показује спремност за сарадњу, • показује свијест о сопственим потребама, стилу учења, • показује способност да бира спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, • показује способност да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, • 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,
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима, • 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, • 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 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, важност уношења 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. **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, спуљвасто доскочиште).**

Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског). **Објаснити** на шта се односи глпкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза, те покретљивост зглобова). **Објаснити** принципе стандардно-понављајућег вјежбања у варијанти серијског понављања и принципе кружне методе (кружног тренинга) и на који начин их примјенити. **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. **Оспособити** ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела. **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.**

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 спорској 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, дијеловање 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.**

Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег кориштења рачунара, интернета. **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. **Указивати** на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета. **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. **Посебно је важно утицати** на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата. **Пожељно је** током ритмичких вјежби у све три равни **користити и музичку пратњу**. **Када је у питању проприоцепција**, у свим модулима (циклусима) вјежбања, морамо имати у виду да њено *подстицање и развијање помаже*: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијем кретању, равнотежи и експлозивности. **Користити** задатке различитих нивоа сложености.

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