

ГИМНАЗИЈА
РАЗРЕД: ДРУГИ
СМЈЕР: СВИ СМЈЕРОВИ
НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Годишњи број часова: 72

Седмични број часова: 2

СВРХА НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА

Програм наставног предмета физичко васпитање у другом разреду гимназије представља континуитет у односу на први разред и усмјерен је ка стабилизацији и даљем унапређењу здравственог статуса ученика, развијању моторичких и функционалних способности, као и формирању трајних навика редовног физичког вјежбања.

Програм наставног предмета физичко васпитање обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике гимназије у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја програма физичког васпитања, ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима физичког вјежбања како би их примјенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт они унапређују физичке способности, здравље, здравље околине и квалитет живота. Вјежбајући кроз активности програма, ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности, исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.

ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА

- унапређење и очување здравља;
- усавршавање моторичких способности, умијећа и 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

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА

- испуњавање примарног биотичког мотива израженог као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- унапређење моторичких способности: координација, снага, издржљивост, гипкост, прецизност, равнотежа, брзина;
- развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости исказане самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- задовољавање потребе за афирмацијом и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- подстицање потребе 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;
- развијање и побољшање 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);
- осмишљавање и указивање на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак), естетског и ритмичког обликовања као и доживљавања моторичких активности.

НАСТАВНЕ ТЕМЕ:

- 1. Процјена моторичких знања, моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика**
- 2. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика**
- 3. Атлетика**
- 4. Вјежбе на справама и тлу**
- 5. Кошарка**
- 6. Одбојка**
- 7. Рукомет**

Наставна тема: Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
Ученик ће бити способан да: - опише нарушену постуру и лоше држање тијела; - објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре; - објасни узроке смањене гибкости; - објасни значај оптимално развијене гибкости са квалитетом живота; - препозна статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре; - опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића; - препозна динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре; - опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића; - опише принципе кружног и интервалног тренинга; - повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем; - креира и прати оптерећење помоћу броја понављања; - креира једноставне програме тренинга; - примјењује у свакодневном животу знања стечена из наведене наставне теме.	Ученик ће : - примијенити: вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне и трбушне мускулатуре); статичке и динамичке вјежбе за побољшање гибкости (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза, те покретљивост зглобова) врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба; статичке вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама); динамичке вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, вјежбе за мишиће стомака и леђа); кружни и интервални тренинг; - мини програме тренинга.	Предмет: Биологија Хемија Васпитни рад у одјелењској заједници	Тема: Биологија човјека: Утицај физичке активности на људски организам. Биологија човјека: Апарат за кретање (кости и мишићи – значај физичке активности). Угљени хидрати; Липиди; Протеини - њихов значај у организму човјека и исхрани. Развој личности и здрави животни стилови: Принципи здраве исхране.

Наставна тема: Атлетика			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
- Ученик ће бити способан да: - објасни разлику између ходања и трчања; - опише технике истрајног и спринтерског трчања, технику брзог ходања, али и технике примопредаје штафетне палице, технике скока у даљ и у вис, технике бацања кугле; - изведе технике истрајног и спринтерског трчања, технику брзог ходања, али и технике примопредаје штафетне палице, технике скока у даљ и у вис, технике бацања кугле; - разликује аеробно и анаеробно вјежбање, те методе којим их развијамо; - вреднује фреквенцију срчаног рада (пулс); - креира ритам и темпо вјежбања; - примјењује у свакодневном животу знања стечена из атлетике.	- Ученик ће : - увјежбавати правилну технику: ходања; - истрајног трчања; спринтерског трчања; - штафетног трчања;технику скока у вис; - технику скока у даљ; технику бацања кугле.	Предмет: Биологија	Тема: Биологија човјека: Улога АТП-а у обезбјеђивању енергије за рад ћелија. Биологија човјека: Дисајни волумент и капацитет плућа. Биологија човјека: Мјерење пулса.

Наставна тема: Вјежбе на справама и тлу			
Исходи учења		Активности ученика	
		Међупредметно повезивање	
- Ученик ће бити способан да: - опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља; - објасни основне кретне законе физике; - опише праву технику извођења вјежби на тлу и равнотежне положаје и ставове; - опише основне елементе акробатике и вјежби на справама; - - изведе појединачно елементе у партеру, те направи и демонстрира састав вјежби на тлу.	- Ученик ће: - -увјежбавати појединачно основне елементе у партеру:равнотежне положаје (вага); ставове на тлу (став о лопатицама, став о глави, став о шакама); акробатику на тлу (варијанте колUTOва, прамет странце); изводити састав од неколико елемената у партеру; изводити елементе на справама (козлић, разбој, вратило, греда).	Предмет: Биологија	Тема: Биологија човјека: Вестибуларни апарат

Наставна тема: Кошарка			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
- Ученик ће бити способан да: - опише основне техничке елементе кошаркашке игре; - опише правила и концепт кошаркашке игре; - препозна значај и врсте ставова; - опише кошаркашке појмове;	- Ученик ће: - увјежбавати техничке елементе кошарке: - кошаркашки став; вођење лопте лијевом и десном руком; лијеви и десни двокорак; - додавање и хватање лопте;	Предмет: Психологија	Тема: Конативни процеси: Мотивација у спорту, унутрашњи и спољашњи мотиви.

Наставна тема: Одбојка			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
- Ученик ће бити способан да: - опише основну технику одбојкашке игре; - опише правила и концепт одбојкашке игре; - примијени правила и концепт одбојкашке игре; - објасни ротацију играча у игри и улогу либера; - примијени ротацију играча у игри и улогу либера; - изведе горње и доње одбијање са мијењањем мјеста; - примијени један од сервиса (горњи сервис или доњи сервис); - примијени школску (6:0) ротацију у игри; - сарађује и комуницира са другим играчима; - предвиђа намјеру противника; - примјењује у свакодневном животу знања стечена из одбојке.	- Ученик ће: - увјежбавати техничке елементе одбојке: горње одбијање (прстима); - доње одбијање (чекићем); сервис; - смеч; блок; - играти упроштене варијанте игре (игра парова, тројки, „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом; - играти 6:6 примјеном основних правила игре и техничких и тактичких елемената одбојке.	Предмет: Психологија Физика Хемија	Тема: Конативни процеси: Мотивација у спорту, унутрашњи и спољашњи мотиви. Емоционални процеси: Радост, љутња, туга у специфичним спортским ситуацијама. Термодинамика: Претварање хемијске енергије хране у механички рад (физичку активност) и топлоту. рН вриједност и пуфери: Стварање млијечне киселине током интензивног вјежбања (ослобађање водоникових јона) и стварање угљен диоксида.

Наставна тема: Рукомет			
Исходи учења	Активности ученика	Међупредметно повезивање	
- Ученик је способен да: - опише основне техничке елементе рукометне игре; - опише правила и концепт рукометне игре; - опише рукометне појмове; - препозна основе тактике; - повеже техничке елементе рукометне игре; - објасни развијање моторичких способности кроз игру; - изведе елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола, - сарађује и комуницира са другим играчима; - предвиђа намјеру противника; - примијени нападачко- одбрамбене вјештине; - успоставља специфичне социјалне вјештине; - користи расположиве информације; - покаже 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 у свакодневном животу знања стечена из рукомета.	- Ученик ће: - увјежбавати кретање без лопте: трчања, скокове, заваривајућа кретања, покривање и откривање; - увјежбавати кретање са лоптом: вођење лопте, хватање и додавање једном и објема рукама, шутирање, дриблинзи, блокирање и одузимање; - увјежбавати тактику у нападу и одбрани (индивидуалну, групну и тимску); - играти на два гола примјеном основних правила игре и техничких и тактичких елемената рукомета.	Предмет: Психологија Физика Хемија	Тема: Конативни процеси: Мотивација у спорту, унутрашњи и спољашњи мотиви. Емоционални процеси: Радост, љутња, туга у специфичним спортским ситуацијама. Термодинамика: Претварање хемијске енергије хране у механички рад (физичку активност) и топлоту. рН вриједност и пуфери: Стварање млијечне киселине током интензивног вјежбања (ослобађање водоникових јона) и стварање угљен диоксида.

Дидактичко-методичке препоруке

Дидактичко-методичке препоруке су усмјерене на пружање подршке наставницима у свим фазама реализације наставе: планирању, програмирању, изради припреме за час и самом извођењу часа. Препоруке су усклађене са циљевима, исходима учења и наставним темама прописаним програмом за други разред гимназије. Препоруке укључују следеће:

Планирање и припрема наставе

- Часове планирати у складу са дефинисаним исходима учења, уз узимање у обзир узрачних и индивидуалних карактеристика ученика.
- Користити наставне методе усменог излагања, демонстрације и практичног вјежбања.
- Користити облике рада: фронтални, рад у пару, групни, индивидуални, кружни рад, рад по станицама, методе рада с допунским вјежбама, посебно мушкарци и жене.
- Примјењивати савремене методе као што су проблемска и истраживачка настава (нпр. анализа постуре, утицај физичке активности на здравље) и ученичке презентације резултата мјерења.
- При изради припреме за час водити рачуна о прогресивности оптерећења, безбједности и развојној вриједности садржаја.
- Наставу обогаћивати међупредметним повезивањем са предметима као што су на примјер биологија, математика, физика, хемија, психологија, рачунарство и информатика итд. Такође, исту повезивати и са васпитним радом у одјељењској заједници. Циљ међупредметног повезивања је да ученици развијају практичне и интердисциплинарне вјештине. Потребно је повећати активности које јачају критичко мишљење. Конкретно, подстицати пројектну наставу, гдје ученици раде на пројектима који повезују више предмета, истражују стварне проблеме и развијају практична рјешења. Подстицати истраживања, гдје ученици самостално или тимски прикупљају податке, анализирају их и изводе закључке. Појачати заступљеност дигиталних алата (развијати дигиталне компетенције).
- Користити актуелне уџбенике, радне свеске и наставна средства одобрена од стране Министарства просвјете и културе.

Оцјењивање

- Примјењивати актуелни правилник о оцјењивању ученика.
- Пратити ангажовање, мотивацију и напредовање ученика у односу на лични максимум.
- Комбиновати формативно и сумативно оцјењивање, са фокусом на процес, а не само тренутни резултат.

Инклузија и индивидуализација

- Прилагођавати садржај ученицима са потешкоћама у развоју и другим специфичним потребама.

- Обезбиједити могућности за напредовање сваког ученика у складу са његовим могућностима – кроз диференциран приступ.

Примјена стеченог знања у свакодневном животу

- Подстицати ученике на примјену знања у свакодневном животу: планирање личног програма вјежбања, брига о држању тијела, здравој исхрани, планирању физичке активности у слободно вријеме.

Безбједност у настави

- Осигурати физичку и психо-социјалну безбједност ученика током реализације свих активности.
- Упознати ученике са правилима безбједног извођења вјежби и коришћења справа.
- Прилагођавати активности здравственом статусу ученика.
- Подстицати развој и примјену хигијенских навика и здравог начина живота.

Партнерство са родитељима и локалном заједницом

- Сарађивати са родитељима у циљу промовисања физичке активности и ван наставног контекста.
- Повезивати се са спортским клубовима, организацијама и догађајима у локалној заједници.

Процјена моторичких знања, моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика

Процјена моторичких и функционалних способности, као и морфолошких карактеристика ученика, представља важан дио наставног процеса и треба се систематски спроводити у одређеним терминима током школске године. Њена основна сврха је добијање увида у почетно стање ученика, праћење напретка, планирање и индивидуализација наставног процеса, као и усмјеравање ученика ка очувању и унапређењу здравља.

Провјеравање моторичких знања у другом разреду средње школе, представља континуитет гдје наставник има увид у напредовање ученика у односу на иницијални тест у првом разреду. Ова провјера треба да садржи елементе спортова који се обрађују у току текуће школске године, како би се наставни процес могао адекватно прилагодити реалним способностима и потребама ученика.

Тестирање моторичких (брзина, снага, издржљивост, флексибилност) и функционалних способности, као и морфолошких карактеристика (тјелесна висина, тјелесна тежина), изводи се организовано, уз могућност комбиновања са вјежбама и играма како би се избјегло чекање и неактивност на радним мјестима. У току тестирања примјењује се и метода процјене држања тијела (по м. Н. Воланском), како би се уочиле евентуалне постуралне неправилности, уз укључење свих наставника у васпитну акцију правилног држања у свакодневним школским активностима. Сви прикупљени подаци уносе се у „Дневник

рада” и обрађују помоћу информатичких алата - прорачуном просјечних вриједности, стандардних одступања, израдом табела и графикана. Анализом добијених података утврдити које способности су испод жељеног нивоа и захтјевају корективне мјере у наставном процесу. Тестирање се реализује на почетку и крају школске године.

Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика

Посебан акценат ставити на развој способности повезаних са здрављем, при чему се систематски подстиче развој снаге, издржљивости и флексибилности као најважнијих фактора за очување и унапређење здравља. Када то услови дозвољавају, наставу спроводити на отвореном, у природном окружењу, ради јачања кардио-респираторног система. Радити на кампањи „Сам свој тренер“ или указати на вођење сопственог картона или дневника физичких активности и вјежби. Активно укључити ученике у креирање мини-програма за побољшање држања тијела или одређене способности. Кроз цијели период трансформације снажно подстицати свијест о здравственим ефектима кретања и боравка у природи: објаснити како редовна физичка активност снижава крвни притисак, убрзава метаболизам и побољшава ментално здравље. Пружити информације и препоруке Свјетске здравствене организације о препорученом дневном нивоу физичке активности за адолесценте. У циљу одржавања здраве тјелесне масе или редукције масе код појединих ученика, неопходно је давати конкретне препоруке о значају правилне исхране, балансираног уноса основних хранљивих материја, витамина и минерала, као и о значају хигијене опреме и челичења организма. Охрабривати ученике да рачунају сопствени индекс тјелесне масе и анализирају калоријске вриједности хране коју конзумирају како би стекли практичне навике здравог стила живота. Снагу и флексибилност систематски одржавати и развијати током читаве школске године путем вјежби обликовања у припремном дијелу сваког часа.

Атлетика

Када услови дозвољавају користити школско игралиште, и реализовати крос трчање у природи. У складу са тиме, препорука је да се садржаји атлетике реализују у јесењем и прољећном периоду. Код спринтерског трчања усавршавати фазе трчања: реакцију на стартни сигнал, фазу акцелерације, постизање максималне брзине и контролисано успоравање. Код дуготрајног трчања акценат ставити на економичност трчања, правилно дисање и способност одржавања оптималног темпа током дужег временског периода. У раду примјењивати континуирану методу, методу фартлека и интервалног трчања као ефикасне методе за развој издржљивости. Повезати садржаје са здравственим ефектима: утицај трчања на кардио-респираторни систем, значај правилног дисања, мјерење пулса прије и после активности. Приликом учења и усавршавања технике скока у вис и скока у даљ, уколико се рад изводи на једном радном мјесту, организовати допунски рад како би се осигурала висока моторичка густина часа и постигло оптимално оптерећење ученика. Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка

Грчка, Рим, Олимпијске игре. Указивати на важност атлетике као базичног спорта као и о њеном утицају на друге спортове, подстицати тимски рад кроз штафетне игре

Вјежбе на справама и тлу

Указати на предности коришћења гимнастике (вјежбе на справама тлу) као базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој. Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Обезбједити асистенцију код сложенијих елемената. Указивати на важност естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета. Организацијом и методама вјежбања и обучавања омогућити што квалитетније извођење, као и довољан број покушаја који ће довести до жељених ефеката рада. Код гимнастичких елемената који захтијевају асистенцију, организовати допунски рад у виду припремних и помоћних вјежби, како би се осигурала висока моторичка густина часа и оптимално оптерећење ученика. Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, амортизацију (приземљење) пад тијела, ротацију тијела, дјеловање силе земљине теже. Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже људског тијела, функције чула и вестибуларног апарата. Када је у питању проприоцепција у свим 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, рационалнијег кретања, равнотеже и експлозивности.

Кошарка

Кошарку је пожељно започињати техником вођења и додавања лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима акције и реакције, сударом, амортизацијом и ротацијом (лопте), падом тијела, ротацијом и кретањем тијела, утицајем силе земљине теже, као и притиском-пресингом. Ученицима омогућити усвајање основних тактичких знања игре у нападу и одбрани, како би разумјели сврху техничких елемената које усавршавају и могли правилно и смислено учествовати у игри. Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења осталих у кретању, те заузимања позиција и простора у игри. У главном „Б" дијелу часа препоручује се примјена кошаркашке игре, али и упрошћених варијанти игре, кошарке 2:2, 3:3 или 4:4, кроз које ученици у природним условима усавршавају техничко-тактичке елементе. Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека". Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, фискултурној сали или вањском простору. Указивати на важност праћења кошаркашких збивања, и посматрање кошаркашких лига (НБА, Евролига и слично).

Оdboјка

Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одбојци, на законе акције и реакције, координацију тијела и лопте, амортизацију, ротације и брзину реакције. Указивати на правилно држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, ногу кољена, стопала током вјежбања или игре. Након усвајања и усавршавања техничких елемената, исте примјењивати кроз тактичке варијанте игре у нападу и одбрани, те развијати основна знања из тактике како би ученици могли правилно да одиграју. Указивати на важност правовременог заузимања позиција, читања игре и сарадње са саиграчима. Омогућити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (игра „из ногу“). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике. Организацијом и методама вјежбања и обучавања омогућити што квалитетније извођење, довољан број покушаја до ефекта рада.

Након усвајања и усавршавања техничких елемената, исте примјењивати кроз тактичке варијанте игре у нападу и одбрани, те развијати основна знања из тактике како би ученици могли правилно да одиграју. Указивати на важност правовременог заузимања позиција, читања игре и сарадње са саиграчима. У главном „Б“ дијелу часа препоручује се примјена упрошћених варијанти игре — одбојке у пару, тројкама или четворкама — кроз које ученици усавршавају техничко-тактичке елементе уз већи број додира лоптом него у игри 6:6. Омогућити појединачно и групно надметање као мотивацију, укључујући игру „из ногу“.

Рукомет

Рукомет је важно почети правилним додавањем и хватањем лопте. Такође, акценат треба ставити и на приказ свих варијанти шутирања на гол. Омогућити основна знања из тактике тј. игре у одбрани и нападу како би ученици могли правилно да одиграју. Ради веће ангажованости ученика потребно их је поставити да играју мини рукомет са одређеним задацима и захтјевима, како у одбрани тако и у нападу.

***НАПОМЕНА:** Наставнику се даје могућност да у програм уврсти два додатна спорта, а у складу са условима, локацијом и традицијом школе, поштујући узраст и начела објективности. Обим додатних спортова може да буде највише 20% од укупног броја часова, чиме би се реципрочно смањило број часова из тема атлетика, одбојка, кошарка и вјежбе на справама и тлу. Наставник може додати спортске активности попут стоног тениса, скијања, пливања, клизања, куглања, тениса, бадминтона, борилачких спортова, плеса, стреличарства, фитнеса, падела.

Током реализације уводног часа у у другом разреду, као и у првом, важно је поставити основе правилног понашања на часовима физичког васпитања, јер је почетак школске године најбољи тренутак за утврђивање јасних правила и очекивања. Ученицима је потребно објаснити правила понашања у складу са Кућним редом школе, укључујући безбједност на часу,

правилно коришћење опреме, поштовање колега и наставника, као и одговорност за сопствено здравље и радне обавезе на предмету.

У оквиру уводног часа на почетку школске године и завршних часова на крају првог полугодишта, односно на крају године, наставнику се даје могућност да реализује садржаје теоријског знања из области које су блиске интересовањима средњошколаца (исхрана средњошколаца, значај редовне физичке активности за здравље, суплементација у спорту). Такође, завршни часови могу послужити за евалуацију стечених знања и вјештина, заједничку анализу напретка током године, као и за подстицање ученика да наставе са физичким активностима и током љетњег распуста. Садржај завршних часова треба да буде прилагођен атмосфери подстицања, сарадње и афирмације постигнућа сваког ученика.

Конкретни примјери међупредметног повезивања у настави физичког васпитања укључују повезаност са:

- Природним наукама (Биологија, Физика, Хемија): Настава се може директно повезати са биологијом кроз анализу утицаја вјежбања на кардио-респираторни систем, мјерење пулса и разумијевање физиолошких процеса у тијелу. Са физиком се повезује кроз практичну примјену биомеханичких принципа попут закона акције и реакције, полуга, инерције и ротације у атлетици, гимнастици или кошарци. Повезивање са хемијом остварује се кроз разговор о биохемијским процесима, као што су потрошња енергије и значај правилне исхране за спортске активности.
- Математиком, Рачунарством и информатиком: Ученици могу користити математичке и информатичке алате за прикупљање и обраду података о свом напретку. На примјер, могу да рачунају индекс тјелесне масе, анализирају калоријске вриједности хране или праве графиконе који приказују напредак у моторичким способностима током школске године, чиме се развијају и дигиталне компетенције.
- Психологијом: Повезаност наставе физичког васпитања са психологијом се може остварити кроз реализацију наставних садржаја који се односе на конативне процесе (мотивацију и њен значај у спорту, унутрашње и спољашње мотиве), емоционалне процесе (радост, љутњу, тугу у специфичним спортским ситуацијама) и слично.
- Васпитним радом у одјељењској заједници (ВРОЗ): Међупредметна повезаност се може остварити кроз практичне активности које васпитне циљеве претварају у конкретна искуства у спортској сали и на игралишту. На примјер, на часу се ученици активно подстичу на вођење сопственог дневника физичких активности или креирање мини-програма за вјежбање, чиме директно примјењују знање о здравим стилевима живота, принципима исхране и развоју личности, те преузимају одговорност за своје здравље. Кроз тимске спортове и активности попут штафетних игара ученици у реалној ситуацији уче о важности сарадње, поштовања и фер-плеја. На тај начин, правила понашања и психо-социјална сигурност, о којима се говори на ВРОЗ-у, добијају своју практичну примјену у динамичном окружењу спортских активности.