

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ДЕВЕТИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 68

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Унапређивање и очување здравља, физичке кондиције и менталног здравља;
- Усавршавање моторичких способности, усклађених кретања, умијећа и навика, у складу са узрастним и индивидуалним карактеристикама;
- Оспособљавање за самостално вјежбање, развијање ритма, љепоте и стваралаштва кроз покрет, у простору и времену, васпитање морално-вољних особина;
- Унапређивање позитивних социјалних интеракција, позитивне слике о себи, непосредан контакт с другима, сарадње, (не)вербалне комуникације;
- Упознавање и побољшање сопствених физичких, функционалних и психичких особина, врлина, упознавање црта своје и личности других.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема

Оквирни број часова

1. Атлетика	10
2. Изборни програм	32
3. Вјежбе на справама и тлу	10
4. Ритмичка гимнастика и народни плес	8
5. Процјена физичког раста и васпитање моторичких способности	8

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Атлетика (10)		
Ученик: <ul style="list-style-type: none">• се прилагођава, мјери разна оптерећења (пулс), упоређује их;• влада техником и тактиком трчања, зна и разумије своје и могућности других;• показује, описује основе технике;• врши примопредају штафете палице, дефинише циљ технике;• зна природу скока као једног од начина савлађивања препрека;	<ul style="list-style-type: none">• Техника брзог трчања: ниски старт 100 и техника истрајног трчања Ж 500, М 800м .• Техника штафетног трчања 4 x 60 (100м).• Скок у даљ (згрчно).• Скок увис- маказице "Флоп" или "Стредл".• Бацање кугле бочна техника 4-5кг (О' Брајан).• Обучавање, усавршавање тробоја.	Математика и физика: <ul style="list-style-type: none">• просјечи и обрада података,• врсте кретања, брзина испољавања,• везе са законима физике - динамика кретања,• Њутнови закон: сила теже, сила акције и реакције,• појам апсолутне и релативне снаге,• трчање у кривини, испољавање центрипеталне/ центрифугалне силе. Биологија:

<ul style="list-style-type: none"> • испољава своје моторичке способности у савладавању технике залет, одраз, лет, доскок; • разликује технике, зна 3,7,10-бој; • зна функционисање организма, зна утицај и користи спорта, општа и специфична људска добра која се стичу честим (а)цикличним кретањима; • аргументује (значај) ових радњи; • разликује способности, замор; • разликује материјално, а схвата корисност духовних вриједности; • се поучава за ограничење коришћења рачунара и његову штетност за раст и развој организма; • се усмјерава, тежи концентрацији; • зна коју храну, врсте и сатав, и пиће треба да користи. 	<p>Таблице, норме за контролу праћења резултата требају бити доступне ученику.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подстицај развоју тијела, психе, закони Ламарка, Дарвина, утицај на организм, функције, • витални капацитет плућа, • усходни и нисходни путеви кичмене мождине.
<p>Тема 2: Изборни програм (32)</p>		
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влада основним техничко-тактичким знањима и мјерама; • усвоји правила и примјењује их у игри; • у различитим улогама показује (не)одг-оварајуће понашање и емоције • обучава и усавршава различите кретне варијанте, комбинације; • суди, културно навија; • одигра игру користећи разне облике сарадње, фер и игре улога; • развија, упоређује црте личности; • испољава своје моторичке способности и упоређује их; 	<ul style="list-style-type: none"> • Изборни спорт (обу-чавање и усавршавање технике али и различитих кретних комбинација). • Рад на техничко-тактичким (ТЕ-ТА) замислима. • Развој опште и специфичне физичке припреме основним техникама изабране спортске гране. 	<p>Математика: анализа и статистика резултата у одређеном спорту.</p> <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • насљедни и средински фактори утицаја на раст и развој организма. <p>ВРОЗ –(не)насилна комуникација,</p> <ul style="list-style-type: none"> • поштивање правила и (са)учесника у игри. <p>Музичка култура: ритам и темпо у игри, вјежбању.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • поштује различитости: други пол, особу, физички изглед, вјеру, хендикеп, пази на рјечник и др.; • показује играчко, стваралачко биће, улогу лидера, сљедбеника; • изражава свој стил и особеност; • дефинише опште и специфично; • анализује разлике, описима; • аргументује и разликује у игри човјекољубље од славољубље; • заступа дух сарадње, толеранције, а не ривалитета, сегрегације; • из пораза извлачи поуке, разлоге, а у побједи се не горди; • разликује истину од грешке, провјерава и свједочи; • учи, усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења; • зна (не)тачно, правилно мисли; • зна штетност видео-игара, ТВ, РС анализира и разумно прихвата доживљај (не)успјеха. 		
<p>Тема 3: Вјежбе на справама и тлу (10)</p>		
<p>Ученик</p> <ul style="list-style-type: none"> • може да састави вјежбу, анализира је; • овладава је техником извођења; • савлада је препреку/е; обезбјеђује сувјежбача, чува га, пажљив је; • има самопоуздање, (само)поштовање; • самосталан је, усмјерен на вјежбу; • аргументује значај свих техника; • манипулише реквизитима; 	<ul style="list-style-type: none"> • Премет странице у Л и Д страну и повезано у саставу вјежбе: скок, окрети и вага. • Прескок разношком и згрчком. • Вратило (узмак, њих, у вису и саскок с пола окрета). • Висока (ниска) греда. • Рад с реквизитима уз музику: лопта, обруч и вијача. 	<p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • апсолутна и релативна снага, појам силе снаге, инерције, отпора, трења, • врсте равнотеже и равни, стрма раван, ротације, окрети, кракови, полуге, <p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • симетричан подстицај развоју људског тијела, • кретање-мозак, • утицај и заштита од опијата. <p>Музичка култура:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ритам и темпо вјежбе.

<ul style="list-style-type: none"> • зна са одигра народно коло и бар један од савремених плесова у пару; • посједује и примјењује знање, навике, животне вјештине за унапређивање здравља, носи терет; • разликује чување, обезбјеђење; • показује здравствене мјере, навике дистанцирања од пушења, алкохола, дрога, разних опијата; • превазилази страх, у циљу слободније, богатије културе покрета. 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастички тробој самостално ствара и изводи вјежбе. 	
<p>Тема 4: Ритмичка гимнастика и народни плес (8)</p>		
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изражава вјештину и смисао естетске гимнастике и ритмике; • загријава се, истезе, релаксира; • покаже знања о својим стварним вриједностима и вјештинама из ритмике, плесова, народних кола; • примијени стечена знања умијења и способности у животу; • учи, усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења; • изводи плес у пару, коло у кругу, врсти, упоређује активности; • изражава емоције, осјећања, креацију, зна да се опусти; • стиче префињен осјећај за ритам и темпо, поштовање љепшег пола; • стиче, осјећа мекоћу покрета; • врши здравствене мјере, навике; • разликује појмове и вјежбе; 	<ul style="list-style-type: none"> • Краћи састав (обруч, вијача, лопта и сл.). • Скокови кроз обруч, суножни, мачији скок. • Валцер корак, полка. • Врањанка, Цоко,Цоко. • Народно коло: моравац, каљинка, сиртаки. • Једна игра из краја у којој се школа налази. • Обнова, усавршавање вјежби с реквизитом који су вјежбани (у фронталној, сагиталној и трансверзалној равни). 	<p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • култура понашања, становања, одијевања, опхођења, покрета, • хуманизација личности, игром међу половима. <p>Музичка култура:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основне нотне вриједности, такт, ритам, темпо, пауза; • кретање (ход, скок, трчање) уз музику.

<ul style="list-style-type: none"> оплећењује своје играчко биће. 		
Тема 5: Процјена физичког раста и васпитање моторичких способности (8)		
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> контролише држање тијела; зна да самостално измјери висину, тежину тијела, јача и анализира физичке способности; процијени ниво својих моторичких особина и њихов значај; континуирано води лични картон ЛК физичког раста и стања моторичких способности код куће; упознаје умањене способности, и користи тестове код куће; бира здравље као стил живота; прихвата себе и друге, упоређује; формиран активан, учеснички став према подизању кретне културе; прати вањско-унутрашње оптерећење организма, зна правилно да подиже и носи терет, торбу; упоређује и разликује опште и специфичне особине, комбинује; аргументује податке и процјењује слабости и врлине свог развоја. 	<ul style="list-style-type: none"> Тест држања тијела. Мјерење висине и масе тијела. Експлозивна снага ногу (скок удаљ из мјеста). Општа снага (бацање медицинке 4кг). Трчање 500м Ж и 800м М. Снага руку и раменог појаса (издржај у згибу до 120 секунди). Гипкост (дубоки претклон). <p>Напомена: Упис контролних провјера и вредновање резултата, Иванић, С.: Методологија, ГССО, Београд, 1996.</p>	<p>Биологија:</p> <ul style="list-style-type: none"> раст и развој човјека, наслједне и стечене физичке способности, анатомија и састав човјековог ткива и грађе, утицај на (систем) органа, а(на)еробно вјежбање. <p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> основне физичке величине у човјеку (врсте снаге, масе, трења, инерције, полуге, издржљивости, брзине), израчунавање.

Минимални образовни захтјеви

Атлетика: петобој (требодј) - трчање 100 и 500м за ученице, 100 и 800м за ученике; скок у даљ, скок увис и бацање кугле (Ж) 3, 4, и (М) 4,5кг.

Вјежбе на справама и тлу: гимнастички требодј (Ж)- вјежбе на тлу, греда и прескок; и (М)- вјежбе на тлу, прескок и справа у вису (равнотеже).

Спортска игра: овладаност техником и тактиком **изборног спорта** и примјена правила.

Ритмика: Приказати основну технику рада вијачом (лоптом).

Народна кола и плесова: Одиграти једну игру и један плес уз музику.

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ

Напомена: зависно од услова рада наставник може да изврши блажу прерасподјелу фонда часова у оквиру (корист) часова спортских игара или опште физичке припреме.

АТЛЕТИКА - Припремити безбједна радна мјеста и простор, струњаче, расположиву опрему. Комбиновати различите дионице. Показати технику и омогућити надметање у тробоју. Самоорганизовање дјецe и омладине у кретноигровним активностима код куће у МЗ (мјесна заједница). Посебно обратити пажњу на правилно дисање. Знати шта је витални капацитет и од чега зависи. Усклађеност рада руку и мекоћу доскока ногама. Исправљати типичну и појединачне грешке. Објаснити зашто је важно истрајно трчање, спринт, како трчимо, шта је правилно, држање у ходу и трчању. Примичењено ходање и трчање. Објашњавати простим начином, дати дјеци оквир за дјеловање, доводити их у чешће међусобне односе, показати различите часове, стилове, облике рада, артикулације часа, (само)информисати о напретку, боље похвалити. Комбиновати различите дионице, анализовати и објавити стање раста, способности, (не)правилног држања тијела ђака у школи (општини). До чега доводи дуже коришћење рачунара, интернета, неправилно сједење и опасности неправилног подизања и ношења терета. Доступност таблица. Показати технику, омогућити разна (само)надметања - оријентација на задатак.

Наставне методе: усменог излагања, демонстрације, игром. **Облици рада:** фронтални, у пару, **на** и **са** станицама, групни, кружни рад, колони/ама, у таласима, врсти, с допунском вјежбом, посебно М и Ж.

ИЗБОРНИ СПОРТ - Изводити наставу уз концепт, с тим да се разрађују припреме часа по етапама. Писмена припрема часа није само за обучавање него и разне етапе усавршавања. Објашњавати на прост начин, дати дјеци оквир за дјеловање, доводити их у чешће међусобне сарадничке односе, показати различите стилове рада, артикулације часа у нпр. у три или два дијела, пружати прилику ђацима за разне улоге, информације напретка Тест: провјера усвојености техничких елемената упражњаваног спорта. Користити доступну опрему, литературу, видео. Развијати осјећај љубави према изабраном спорту ученика и анимирати их начином рада, промјенама група, организовати надметање (са самим собом). Сарађивати партнерски и без конфликта. Свима пружити прилику за неку од улога у игри. Суштина изборног спорта **је усмјерити се ка развоју игре, постајању играчког бића**, а не искључиво ка побеђивању.

Наставне методе: игре, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** фронтални и групни рад, у пару, индивидуално, врсти (с допунским вјежбама), групи, колони.

ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ (Ритмичка гимнастика и народни плес) – Постојање просторних услова за рад у сали, музике, реквизита. Припрема наставних средстава и реквизита. У сали вјежбе на справама изводити уз појачану концентрацију, пажњу, самодисциплину и одговорност. Оспособити ученика за асистенцију или у пару. Развити дух: лијепим покретом, сарадњом, љубави, фер надметања, користити: "АБЦ технике", кинограме, слике, видео, практичне игре забавног карактера уз музику. Увести плесни аеробик (ЖиМ), уз огледало у сали и код куће. Исправљати типичну и појединачне грешке. Сарадња с КУД, плесним клубом, учеником који предњачи. Развијати осјећај за

складност, ритам и љепоту покрета. Користити: рипстол, ситне реквизите, линије по сали. Показати образац игре, припрема за ђачке сусрете и вечери плеса. Треба вјежбати у пријатном простору и уљепшавати га како би вјежбање било пријатније, а мотивација за рад већа. Ово је задатак на нивоу школе. "АЕРОБИК" – давати акценат **обликовању кретања**.

Наставне методе: игром, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** врста, полукруг, колона, полигон, групни рад, паралелни рад, рад у пару, врсти с допунском вјежбом.

ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И ВАСПИТАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ. Истаћи разлике у тјелесном статусу и моторичким способностима дјечака и дјевојчица. Припремити услове за рад, организовати распоред радних мјеста у сали. Током тестирања не смије бити чекања, треба паралелно изводити предвиђене наставне садржаје, може да се изводи индивидуални програм вјежби "Сам свој тренер". Култура држања тијела. Закључите, генерализујте податке, коментари ученика. По(р)ука: (ИНДИВИДУАЛНИ ПРО-ГРАМ ФК) самостално вјежбање код куће. Овладаност елементарним кретним навикама: пливање, скијање, клизање, вожња ролера, и бицикла. Обучавати ученике у методологији процјене и уписа резултата и анимирати их за сопствено вођење дневника физичких вјежби. Тестирање извршити **обавезно** на крају школске године. Пазити на методологију тестирања и уписивати најбољи резултат. Пропаганда школске физичке културе (види у Дневнику рада НФВ). Упућивати ђаке на ограничено коришћење рачунара, интернета, а посебно видео-игрица. Упознавање дјеце, родитеља како се користи рачунар и са штетношћу видео-игара и дужег коришћења рачунара. Стварати вјежбовно учење које је бесконачно и које има самоодржавајућу функцију и повратну информацију. Анимирати ђаке за вођење сопственог – личног картона (ЛК), дневника физичке активности. Давати инструкције за самосталан рад и домаће вјежбање, биљежење резултата и (само)вредновање.

Наставне методе: игре, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** фронтални и групни рад, у пару, индивидуално, врсти (с допунским вјежбама), групи, колони.

Препоручена литература:

1. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања*, ФСФВ, Београд, 2004.
2. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања*, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.
3. Јенсен, Е.: *Подучавање с мозгом на уму*, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013.
4. Кејн, Џ. Е.: *Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта*, Нолит, Београд, 1984.
5. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: *Теорија и методика физичког васпитања*, Универзитет у Новом Саду, ФФК, Нови Сад, 1999.
6. Матић, М., Бокан. Б.: *Општа теорија физичке културе*, ФСФВ, Београд, 2005.
7. *Programski zadaci nastave TZK, A i B program od V do VIII razreda osnovne škole* : Програм TZK, Prosvjetni vjesnik, br. 6 od 13. marta, Zagreb, 1984.

8. Ђорђевић, В.: *Школско физичко васпитање*, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012.

УПУТСТВО ЗА ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Физичко васпитање, с обзиром на задатак и улогу коју има на укупни **развој личности**, значајан је и интегралан чинилац у васпитно-образовном раду у основној школи.

Обавезан наставни предмет физичко васпитање у новом концепту и осмишљене наставе физичког васпитања од I до IX разреда, са јасно дефинисаним исходима и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и остварује опште циљеве физичког васпитања, а то су: **очување и унапређење здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним особеностима дјетета, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности) и васпитање кретне културе и креативности кроз покрет.**

Концепцију програма физичког васпитања у основној школи карактерише настојање да ученик буде активна личност у смислу ослобођеног индивидуалитета и друштвености и да постаје полазна тачка у физичком васпитању које је у потпуности окренуто њему, његовим индивидуалним садашњим и могућим будућим потребама.

Развојем физичког васпитања, које постаје свакодневна животна потреба дјетета, превазилази се дидактичко-методички формализам. Нова концепција изискује више педагошке креативности наставника и више креативне експресивности, изражајности ученика.

Циљ и задаци физичког васпитања произилазе из циља и задатака основног васпитања и образовања и полазна су основа нове концепције, а наставни план и програм школског физичког васпитања је устав за сваког учитеља и наставника.

Свакој школи остављено је да самостално, на приједлог стручног актива наставника физичког васпитања, **пронађе најпогоднији модел којим ће реализовати програм физичког васпитања.** При том треба имати у виду потребе ученика и просторне и остале услове који утичу на остваривање циља физичког васпитања.

Годишњи план, програме, распоред излета, крос, логоровања, такмичења, зимовања, утврђује на почетку школске године наставничко вијеће на приједлог стручног актива наставника физичког васпитања и стручног актива учитеља.

Садржаји програма физичког васпитања усмјерени су на **три тематска¹ подручја:**

- васпитање моторичких способности,
- спортско-техничко образовање и
- повезивање физичког васпитања са животом и радом.

Основни елементи за реализацију наставног плана и програма су:

Од IV до IX разреда физичко васпитање се изводи два пута седмично у трајању од по једног часа.

Излети, као облик активности у природи (два пута годишње).

Дани спорта који се користе за јесењи и прољећни крос.

¹Тематско подручје у физичком васпитању је јединство мисаоних процеса, тјеловјежбених, и кретно-игровних активности сродних по одређеним критеријумима и карактеристикама.

Школска и друга спортска такмичења као интегрална компонента програма физичког васпитања.

Корективно вјежбање, са по два часа седмично, за ученике који услед ослабљеног здравља или смањених физичких могућности и способности не могу да прате редован програм. Они не похађају часове редовног програма.

Логоровање и зимовање. У принципу, сваки ученик би требало у току школовања да борави на једном логоровању и зимовању, на којима се реализују програмски садржаји који се не могу реализовати у току редовне наставе и који истовремено доприносе активном одмору ученика.

Организација и начела рада са ученицима од I до IX разреда

Физичко васпитање дјецe се реализује са по два часа физичког васпитања седмично (изузев **првог** разреда гдје је настава физичког васпитања свакодневна (интегрисана) и **другог и трећег** разреда са по три часа седмично) на којима се остварују задаци и садржаји заједничког наставног програма.

Ради задовољавања савремених дидактичких принципа и постизања што бољих резултата, у спортско-техничком образовању, настава се у свим разредима овог узраста организује у циклусима, који у сваком од наведених разреда у току школске године има пет и који се реализују у распону 6-20 часова. Наставник зависно од потреба, просторних и осталих услова, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослијед њиховог садржаја, у договору са колегама из стручног актива, с обзиром на то да се заједнички користе објекти, опрема, наставна средства и остало.

Садржаје појединих циклуса треба планирати на нивоу школе.

Садржај појединих циклуса су за:

- провјеру (процјену) нивоа знања на крају школске године, процјене физичког раста и усавршавања моторичких способности - пола циклуса;
- атлетику - један и по;
- вјежбе на справама и тлу – један циклус;
- спортску игру која је програмом предвиђена – два циклуса (двје спортске игре)

У школама које немају одговарајуће услове за рад (простор) у зимском периоду (вјежбе на справама и тлу), за спортску игру се планирају три, а за атлетику један и по циклус. У школама које имају могућности да организују обуку пливања од шестог до деветог разреда се планира за спортску игру један циклус, а за пливање један.

Иако су за сваки разред предвиђени и садржаји из плеса, он се не реализује у оквиру посебног циклуса, већ током цијеле године, у оквиру осталих циклуса, када је то могуће (гимнастика, спортска игра) при чему се елементи плеса користе као вјежбе за рјешавање задатака **припремног и завршног** дијела часа.

Часови у току седмице треба да буду распоређени у **једнаким интервалима**, не смију се одржавати као блок-часови. Спортска игралишта, а посебно сале за кретно-игровне и спортске активности која су по својој површини и хигијенским захтјевима предвиђене за једно одјелење, не могу се користити истовремено за одржавање наставе с два одјелења. У свим разредима овог узраста, настава физичког васпитања се реализује одвојено за дјечаке и одвојено за дјевојчице само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко васпитање (две сале или два игралишта, базен и салу итд.).

По својој концепцији, програм уклања границу између наставе и ванчасовних активности. Због тога је потребно да школа, заједно са друштвеним организацијама, помаже свим облицима слободних активности ученика (спортске секције, школска друштва за физичку културу), а у првом реду обезбјеђивању стручног кадра, материјалних и просторних услова.

У основним школама треба наћи погодна, **права** рјешења да се процес физичког васпитања дјецe и омладине не прекида суботом и недјељом, као ни током школског распуста. Кретно-игровни и спортско-рекреативни живот треба континуирано да се одвија током цијеле школске године. Школе су дужне да за стручно руковођење тим активностима ангажују стручне наставнике.

Програм физичког васпитања захтијева савременији дидактичко-методички поступак наставника, који се односи, у првом реду, на слободнију реализацију и композицију (логичка структура наставних садржаја, савремена артикулација и структура часа) физичког васпитања и на усавршавање и осавремењавање технологије радних процеса у самом његовом току.

Четверодјелну композицију (структуру) часа не треба схватити обавезно иако је она полазиште које обезбјеђује оптималне психолошке, физиолошке и педагошке предуслове за реализацију непосредних задатака часа физичког васпитања. На тој основи, са доста слободе, треба и компоновати коначну структуру часа за сваки садржај, задатак. Неопходно важно је да се користе интензивније методе рада као што су: **метод допунског вјежбања, кружноинтервални метод, метод станица -са и на станицама, кружни рад, полигон, циљани тренинг** и сл. Да би интензитет вјежбања био оптималан треба водити рачуна о рационалном коришћењу објеката, справа, реквизита и осталих наставних помагала, рационалније коришћење расположивог времена за час и сл. Неопходно је да се у организацији часова физичког васпитања користе: демонстрација припремљеног ученика, и ако се може обезбиједити: дијафилм, скица-цртеж, анимације, фотографије, кинограми, луп-филмови, као и комплет за видео-моторну обуку.

Технологију рада наставник физичког васпитања може у знатној мјери усавршити и коришћењем инструмената и уређаја у раду, као што су: разгласни уређаји (којима може да се озвучи сала за физичко васпитање и сви отворени школски терени), батеријски мегафон, комплет плоча са приручником за ритмичку гимнастику, комплет плоча и музичких касета с приручницима за употребу при обради **дјечијих кола, народних кола, плеса и игара**, као и уређеј за електронско мјерење резултата у трчању. Усавршавање и оптимализација технологије радних процеса, захтијева да све основне школе справарнице и кабинете за физичко васпитање употпуне инструментима и уређајима.

Васпитање (усавршавање) моторичких способности

Програмом је предвиђено да се на усавршавању моторичких способности ради на сваком часу у свим разредима и како је предвиђено годишњим програмом рада. Посебну пажњу треба посветити:

- усавршавању (васпитању) основних елемената физичке кондиције (координације, снаге, брзине, равнотеже, спретности, издржљивости, окретности, прецизности и др.);
- учвршћивању нормалног природног држања тијела у мировању и кретању.

Програмирање врши наставник према стању физичког развоја и моторичких способности, потенцијалних могућности и потреба дјетета. Ученици се према способностима групишу у три групе, наставник одређује вјежбе и дозира оптерећења за сваку групу. Већа ефикасност наставе физичког васпитања може се постићи у условима када се ученици излажу дејству **оптималних физиолошких оптерећења**. Без интензивних физиолошких надражаја, вјежбе неће изазвати промјене у организму. Потребно је давати такве дозе физиолошких оптерећења, надражаја које ће изазвати одређене промјене органа и органских система у односу на њихово усавршавање. **За васпитање моторичких способности у методе, облике рада, избор вјежби и организационе форме треба уносити новине. Посебну пажњу треба посветити примјени индивидуалног организационог облика вјежбања и методама мотивације ученика.** У практичном раду веома је важно користити више **допунске вјежбе** (приликом било које врсте чекања током вјежбања), **рад са врстама, рад са(на) станицама, полигон**. Ради боље мотивације ученика организовати на часовима вјежбање уз музику. Упоредо са практичним извођењем вјежбе наставник треба ученике да упознаје с њиховим значењем и функцијом.

ЗАЈЕДНИЧКИ ПРОГРАМ

Садржаји заједничког програма изложени су по разредима и полу (гдје је то неопходно). Уз њих су дати минимални образовни захтјеви (провјера) који означавају најнижи ниво моторичких знања и умијења којима ученици треба да савладају и усвоје. У узрасту од IV до VI разреда у заједничком програму су дати само основни садржаји које треба остварити. Наставник физичког васпитања може слободно и креативно да проналази ефикасна рјешења и бира вјежбе помоћу којих ће ток физичког вјежбања прилагођавати конституционалним, моторичким, физиолошким и психолошким специфичностима сваког ученика или појединих група.

АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ

Из фонда радних дана предвиђених заједничким планом организују се активности у природи:

И з л е т и - Школа је обавезна да у оквиру фонда радних дана планира и обезбиједи потребно вријеме од два дана за два излета. Будући да изласке у природу предвиђају и остала наставна подручја (природа и друштво, природа, друштво, биологија, географија и сл.) треба их организовати и остварити на нивоу школе.

Излети се могу организовати по одјељењима или с групом одјељења, а њихове оперативне задатке као и локацију утврђују заједно стручни активни наставника физичког васпитања, уз сарадњу са свим осталим активима који излетом требају да остваре в/о задатке.

Два излета с пјешачењем:

I–III разреда полудневни до 5 км (укупно у оба правца),

IV разред полудневни до 6 км (укупно у оба правца),

V разред цјелодневни до 7 км (укупно у оба правца),

VI разред цјелодневни до 8 км (укупно у оба правца)

VII разред цјелодневни до 8 км (укупно у оба правца),

VIII разред цјелодневни до 9-10 км (укупно у оба правца),

IX разред цјелодневни до 10-11 км (укупно у оба правца).

К р о с

Наставни програм предвиђа да се крос одржава два пута годишње за све ученике. Организација је задатак школе, а због великог броја учесника у њима у реализацији **учествују наставници свих васпитно-образовних подручја.**

Кросеви се остварују у оквиру радних дана, дана спорта.

Стручни актив наставника физичког васпитања утврђује дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. Кросеви ђака IV и V разреда изводе се трчањем. Од VI до IX разреда, пролећни крос се изводи трчањем, а јесењи крос је оријентациони.

ПОВЕЗИВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА СА ЖИВОТОМ И РАДОМ

Упућивање ученика у самосталан рад на усавршавању и одржавању физичке кондиције у свакодневном животу.

У томе је потребно одређивати непосредне задатке, према индивидуалним потребама и могућностима, које ће ученици извршавати у слободно вријеме, као јутарњу гимнастику или у оквиру свакодневне кретно-игровне и спортске активности, рекреације. Ученике умањених моторичких могућности и способности, учитељ или наставник физичког васпитања треба да упућује на самостално вјежбање у свако вријеме, годишње доба погодно за различите кретне активности.

Они треба да им прикажу и објасне вјежбе које треба код својих кућа да вјежбају, самостално или уз помоћ и подршку родитеља. Послије извјесног времена на часу физичког васпитања **треба контролисати шта је ученик од постављених задатака остварио.** Васпитање здравствено-хигијенских навика за вријеме наставних и ваннаставних облика физичког васпитања, односно цјелокупног боравка ученика у школи, као трајан процес, остварује се помоћу свих наставних садржаја и осталих облика рада у школи, на тај начин што ће водити бригу о хигијенским условима објекта за наставу физичког васпитања и личној хигијени (прање руку, ногу, купање након вјежбања) одјећи и обући.

О овоме би требало више водити рачуна у нашим школама.

Физичко васпитање је моћан чинилац у јачању здравља и превентивно средство у спречавању обољења, само кад се спроводи редовно у хигијенским условима.

Квалитет физичког васпитања ученика мора чинити вјежбање на отвореном (кад год је то више могуће), на школском вјежбалишту, игралишту, у шуми и сл. Ученици највећи дио дана проводе у затвореним просторима, у сједећем - статичком положају, стога је неопходно да путем физичког вјежбања и свакодневних кретноигровних и спортских активности **избјегнемо све израженију хиподинамику.**

На часовима физичког васпитања ученици треба да вјежбају у опреми која је погодна за то, да последије вјежбања оперу руке, да се умију, обришу и пресвуку **и добро утопле.** При активном одмору треба да се раскомоте од шалова, капа и тешких капута, итд.

Веома важно, јесте то да кроз НПП физичког васпитања морамо мислити и радити много више на **етици** (аксиологији) физичког вјежбања. Она се испољава у сљедећем: педагози физичког васпитања су мало, а требали би **много више да се оспособљавају и раде на хуманизацији физичке културе,** тако да по(р)уке о физичком вјежбању буду више "урезиване" у свијести дјецe и омладине као **добра** која ће се примјењивати у ванчасовним, и ваншколским ситуацијама као и дешавањима на нивоу средине гдје се живи и одвија живот. То подразумева да није најбољи наставник, ни стручњак, онај који води

динамичне и интензивне часове, добро методички изведене, који се придржава свог традиционалног (крутог) концепта рада или часова који су коректно и спортско-технички реализовани. **Успјешним ће се сматрати онај наставник чије се дјеловање, у школи и ван ње, одражава на ученике у њиховом кретно-игровном и спортском испољавању и изражавању у слободно вријеме, у средини гдје живи, комуницира, дружи се и самостално дјелује.** У том смислу, наставник ће постићи свој тежње, циљеве и своју мисију ако усавршава своју досадашњу у **"нову методику"**. Она би се испољавала прво, у **методици тражења и подстицања ученика ка вјежбању** и у **смислу, покретом човјека према човјеку** како би се опредјеливао, трагао и пристајао на вјежбање, игру, спорт и кретање. И не само то, него и друго, у **методици учвршћивања и истрајавања у вјежбању, васпитању карактера, морално вољних особина** (као један мотивациони циклус састављен од континуиране потребе, нагона, циља и засићења) ка остваривању или постајању активног, играчког и културолошког бића ("бића лијепе душе у лијепом тијелу"). Нови профил наставника, осим преношења знања ученицима, пажљиво посматра и уочава њихове и позитивне и негативне особине, изучава когнитивне, конативне, емоционалне, здравствене, социјалне и остале њихове особености без чега је немогуће с учеником остварити квалитетне партнерске односе. Наставник се, у том изазову, налази пред сложенијим задацима него што то уочава и прихвата.

ДОДАТНИ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНИ РАД

Спортске секције – оријентациони програм

Организује се за ученике од IV до VI разреда који у физичком васпитању показују посебне склоности и интересовања као и жељу да у овој области развијају своје ствара-лачке способности и потенцијале.

Додатна настава у физичком васпитању, у ствари, значи рану специјализацију ученика у једном спорту. Пошто је избор спортова којим ученици могу да се баве врло широк, неопходно је да се у већим основним школама, гдје постоји више наставника, у стручном активу за физичко васпитање договоре ко ће изводити рад у појединим спортовима. С обзиром на то да се ради о ангажовању наставника током његовог 40-часовног радног времена неопходно је ова задужења и подјелу за рад у разним спортским секцијама званично и регистровати у документима сваке школске године.

За овај рад постоји оквирни (оријентациони) програм, који служи наставницима само као полазна основа за програмирање спортског усавршавања ученика. Сваки наставник, за своју групу, разрађује детаљан програм рада, а у појединим спортовима раз-рађује групни и појединачан програм рада за сваког ученика.

Спортска такмичења

Спортска такмичења (надметања) чине интегралну компоненту процеса физичког васпитања. На њима ученик провјерава исходе свога рада, а надметања са вршњацима га подстичу на властито усавршавање. Због тога је неопходно да школа одреди просторно-материјалне, организационе и остале услове како би школска спортска такмичења била доступна свим учесницима.

Корективно вјежбање

При систематском лекаарском прегледу сви ученици се по здравственим критеријумима разврставају у три групе:

- способни за редовну наставу,
- способни за редовну наставу уз извјесна ограничења,
- ученици за допунско (специјално) физичко вјежбање.

Корективно вјежбање се организује за ученике који услед умањених способности, умањене или ограничене моторике, ослабљеног здравља, неправилног држања тијела или тјелесних деформитета не могу и не смију да остварују општи програм физичког васпитања. Ови ученици поред редовне наставе **треба да имају** и по два часа корективног вјежбања и њихов рад се оцјењује. **Ограничења** предлаже љекар специјалиста, који је извршио преглед, и он тачно прецизира која су то ограничења (нпр.: издржљивост, трчање, честа убрзања, скокови, вјежбе снаге, спортске игре, вјежбе равнотеже, гипкости и сл.). Наставник физичког васпитања и учитељ су дужни да уважавају захтјеве љекара, да их унесу у своја званична документа у којима воде евиденцију о моторичким могућностима и способностима ученика, тј. дјеце, као и да на сваком часу физичког васпитања у оквиру других могућности, воде рачуна о овим ограничењима. При постављању задатака цијелом разреду, односно одјелењу, наставник упозорава ученике с ограничењима, које садржаје да остварују и у којој мјери они то могу.

Програм корективног вјежбања заједнички утврђују љекар специјалиста и наставник физичког васпитања, а према потребама ученика. Учитељ и педагог физичке културе су обавезни да ученике који су упућени у диспансер на вјежбање редовно прате и у том погледу се договарају с ученицима и њиховим родитељима, као и специјалистима који тај програм прописују или реализују.

У принципу ни један ученик не може да буде ослобођен физичког васпитања, само су програми који одговарају појединим групама дјеце различити. Највећи дио ученика се развија и васпитава у оквиру редовног програма. Један, знатно мањи број се васпитава и образује кроз корективно вјежбање. Међутим, постоји још један, не велики број ученика, који физичко васпитање реализује путем редовних часова физичког васпитања али због раније прележаних болести, рековалесцентног стања, или неких других умањених способности (инвалидитет, умањен вид, слух, комбиноване сметње и др.) вјежбају уз извјесна ограничења. О томе посебно воде рачуна учитељ и наставник физичког васпитања.

СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНЕ АКТИВНОСТИ

Школа је дужна да омогући организацију спортско-рекреативних активности првенствено за своје ученике у ваннаставно вријеме као и за вријеме радних субота. Препоручује се школама да организују спортско-рекреативне активности и за вријеме: зимског, прољећног и љетњег школског распуста.

Посебан организациони облик рада је Дан спорта. У току школске године школа може више пута организовати Дан спорта. Дан спорта је прецизиран у календару годи-шњег плана и програма рада школе. Школа ће, заједно са спортским организацијама, удружењима, организацијама за физичку културу и родитељима, стварати услове за свакодневне спортско-рекреативне активности ученика. У овим дјелатностима наставници (школа) посебно требају форсирати акције обучавања и усавршавања **елементарних кретних навика** (вожња бицикла, пливање, смучање, клизање, вожња ролера, тротинета и сл.) јер су доступне свима.

ЛОГОРОВАЊЕ И ЗИМОВАЊЕ

С обзиром на потребе дјецe и омладине школа треба да организује колективна логоровања и зимовања ученика. Она, поред рекреативно-забавних садржаја, служи организ-ованом предузимању мјера и "режима" који доприносе активном одмору, јачању здравља, практичној обуци теренских вјештина и спортова који се не могу реализовати у току редовне наставе. Умјесто логоровања школа би требала организовати седмодневну **школу пливања** у току деветогодишњег школовања у неким од пливачких базена, уз мања средства.

ПРАЋЕЊЕ, ВРЕДНОВАЊЕ И ОЦЈЕЊИВАЊЕ

Физичко васпитање се по природи своје дјелатности знатно разликује од осталих васпитно-образовних области у школи, али је интегралан дио система, в/о процеса и развоја личности. Праћење, вредновање и оцјењивање се врши на основу сљедећих тематских подручја (елемената):

- васпитање моторичких способности,
- спортско-техничко образовање,
- повезивање (однос) физичког васпитања са животом и радом.

Прва два подручја су по природи таква да им је учинак мјерљив и могу као образовни стандарди да буду егзактно изражени. То су минимум моторичких способности и спортско-техничких достигнућа које ученици појединих узраста треба да достигну, што гарантује исти минимални, а задовољавајући ниво способности код свих ученика. Треће, тематско подручје је веома важно и у њему наставници треба много више да дјелују.

Васпитање моторичких способности

При оцјењивању моторичких способности узима се у обзир ниво личних моторичких способности сваког појединца, остварен у току једне и више школских година, а према његовим индивидуалним могућностима. За контролу, боље рећи процјену моторичких спо-способности примјењује се сљедећа батерија тестова из 1988. год. из ЈЗФКМС из Београда, (може се користити и батерија тестова по ЕУРОФИТ-у) коју чине:

За узраст од I до III разреда:

- за физички раст (тјелесна висина и тјелесна маса),
- за експлозивну снагу ногу (скок удаљ из мјеста),
- за општу снагу (бацање медицинке од 2кг),
- за брзину (трчање 30м из високог старта),
- за снагу руку и рамена (издржај у згибу до 120 секунди максимално),
- за флексибилност (дубоки претклон на клупици, све чешће претклон-сјед);

За узраст од IV до IX разреда:

- за физички раст (тјелесна висина и тјелесна маса),
- за експлозивну снагу ногу (скок удаљ из мјеста),

- **за општу снагу** (бацање медицинке од 3 и 4кг),
- **за брзину** (трчање 60(100)м из ниског старта),
- **за снагу руку и рамена** (издржај у згибу до 120 секунди максимално),
- **за флексибилност** (дубоки претклон на клупици, све чешће претклон-сјед),
- **за издржљивост** (трчање на 500м за ученице и 800м за ученике),
- **општа координација** (одбијање лопте од зид).

Провјера се обавља на крају школске године, а постигнути резултати се вреднују помоћу Критеријума за процјену физичког раста и развоја моторичких способности дјеце и омладине узраста од 7 до 19 година (нормативи-издати у Београду 1988. године од стране ЈЗФКМС). На основу утврђених вриједности на сваком тесту утврђује се укупан збир бодова и процјењује се стање моторичких способности ученика. Резултати провјере служе наставнику и сваком поједином ученику да упоређујући утврђено стање са претходним, процијени свој напредак. **Подаци о физичком расту и усавршавању моторичких способности уносе се у дневник рада наставе физичког васпитања.** Резултати праћења служе наставницима физичког васпитања као полазиште за програмирање рада, у индивидуалном приступу и одређивању радних задатака за сваког појединца и за њихово оцјењивање.

Спортско-техничко образовање (постигнућа)

Спортско-техничка постигнућа се **(пр)оцјењују** утврђивањем **обима** (квантитета) и **нивоа** (квалитета) садржаја програма, датих у дијелу спортско-техничко образовање. За праћење спортско-техничких постигнућа служе минимални образовни захтјеви на основу којих се вреднује постигнути успјех. У сваком разреду, после навођења заједничких програма дати су минимални образовни захтјеви којима сваки ученик треба да **(о)влада**.

Повезивање физичког васпитања са животом и радом (однос према кретној тјелесној култури, култури вјежбања, физичкој култури уопште)

Оцјењивање односа ученика према физичкој култури обавља се праћењем: ученикове активности на властитом физичком усавршавању, здравља, његе тијела, извршавања задатака у смислу његовања својих моторичких способности, оствареног степена навика за сталним вјежбањем и упражњавањем кретно-игровних и спортско-рекреативних садржаја, **односа према друговима и сарадње** током вјежбања, током спортских надметања и излета као и активности ученика у сталним и повременим облицима рада којима се стечена знања из ове области повезују са свакодневним животом.

Исходи учења у школском физичком васпитању

У школском физичком васпитању исходи учења формулисани су за **сазнајне, психомоторне и социјалне вјештине**. Од дјетета се, након завршетка основне школе, очекује да је способно да рјешава конкретне задатке у познатим условима и да у рјешавању тих задатака логички размишља, да посједује основне врсте кретања и вјештине, да је способно да своје опште знање примијени у пракси, да може да прикупља

и организује информације и да их саопшти у кретној, вербалној (понекад и писаној) форми. Вјештине захтијевају и логичко размишљање и закључивање, које се слабо подстиче формулисаним исходима учења. Када су у питању **професионалне и личне компетенције**² (способности на дјелу), треба посебно нагласити сљедеће. Код првих је важно да је дијете способно да изврши једноставне задатке уз сталан стручни надзор у познатим условима. Личне компетенције захтијевају спремност за примјену знања и одговорност за извршење једноставнијих задатака у познатим животним условима. **Формулисани исходи учења** подстичу професионалне компетенције, али да подстицање личних није адекватно. Интеграција знања, виши нивои знања и стицање вриједности, добара људских физичких активности у физичком васпитању слабо се потенцирају исходима учења, иако знамо да је **циљ живота** давање смисла животу, индивидуа жели да ствара, има опредјељење, природну оријентацију у правцу стварања вриједности **по себи и за себе**.

О Ц Ј Е Н Е

Оцјену **одличан (5)** добија ученик који је радом у току школске године побољшао своје моторичке способности и чији резултати знатно превазилазе стандарде узраста; који у спортско-техничким достигнућима знатно превазилази постављене захтјеве по обиму и квалитету и који има веома активан однос према физичкој култури.

Оцјену **врло добар (4)** добија ученик који је радом у току школске године побољшао своје моторичке способности и чији резултати превазилазе стандарде узраста; који у спортско-техничким достигнућима превазилази постављене захтјеве по обиму и квалитету и који има активан однос према физичкој култури.

Оцјену **добар (3)** добија ученик који је радом у току школске године побољшао своје моторичке способности у границама стандарда, чији су резултати у спортско-техничким достигнућима у оквирима минималних образовних захтјева и чији је однос према физичкој култури задовољавајући.

Оцјену **довољан (2)** добија ученик који није у току школске године побољшао своје моторичке способности, чији су резултати у спортско-техничким достигнућима испод утврђених стандарда и који не показује минимум интересовања за физичку културу.

Оцјену **недовољан (1)** у принципу не би требало да добије ни један ученик. Ученик чије су моторичке способности опале, и који не испуњава очекиване стандарде као и који не показује ни минимум интересовања за побољшање својих моторичких и функционалних способности, и који је здрав, упућује се на корективно вјежбање.

² Под **личним компетенцијама** подразумијева се: 1. спремност за нова искуства, идеје, отвореност ума и сазнајна флексибилност, 2. независност и аутономност у односу на традиционалне изворе утицаја, 3. јасан осјећај личне ефикасности у властитом и социјалном окружењу и 4. информисаност и партиципативност. Компетенција се односи на потребу да се контрола сопственог понашања и интеракција са социјалним окружењем опажају као ефикасни. **Компетенција није само способност на дјелу, стечена вјештина, већ је прије осјећање, самопоуздања и дјелотворности у акцији.**