

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: СЕДМИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 72

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- **Унапређење** и очување тјелесног и менталног здравља, физичке кондиције.
- **Усвајање, усавршавање и учвршћивање** моторичких способности, усклађених кретања, умијећа и навика, у складу са узрастним и индивидуалним карактеристикама.
- **Упознавање** са основним компонентама здравствене форме са циљем усвајања здравих животних навика.
- **Оспособљавање** за самостално вјежбање, развијање ритма, љепоте и стваралаштва кроз покрет, у простору и времену, васпитање морално вољних особина и културе правилног држања тијела.
- **Буђење, изазивање и унапређење** позитивних социјалних интеракција, позитивне слике о себи, непосредног контакта с другима, сарадње, (не)вербалне комуникације.
- **Упознавање** и побољшање сопствених физичких, функционалних и психичких особина, врлина, упознавање карактера, црта своје и личности других.
- **Унапређење** моторичких и функционалних способности ученика са посебним потребама кроз индивидуалне програме (ИОП).

ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА

Наставна тема

Оквирни број часова

1. Процјена и утицај на развој моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика	6
2. Атлетика	10
3. Рукомет	6
4. Вјежбе на справама и тлу	16
5. Кошарка	18
6. Одбојка	8
7. Фудбал	8
8. Теорија физичког и здравственог васпитања (интегрисана у све претходне наставне теме)	

САДРЖАЈИ И ИСХОДИ ПРОГРАМА

Исходи учења	Садржаји програма/Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА		
<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ мјери висину, тежину тијела, анализира односе, ▪ препозна предности и слабости у развоју и држању тијела, ▪ препозна специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкoсти, равнотеже, прецизности, спретности, ▪ изводи специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкoсти, равнотеже, прецизности, спретности, ▪ покаже напредак у извођењу вјежби за развој моторичких и функционалних способности, ▪ самостално провјерава своје способности, ▪ упоређује своје моторичке способности и морфолошке карактеристике након иницијалног и финалног мјерења и тестирања, ▪ правилно држи тијело, ▪ побољша свој соматски статус, ▪ прихвата и вреднује себе и друге, ▪ поштује други пол, физички изглед и различитости; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ висина ▪ тежина ▪ тјелесна композиција, БМИ ▪ гipкoст, претклон у сиједу ▪ снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста ▪ снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с ▪ мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу ▪ агилност, 4x10 м ▪ аеробна издржљивост, шатл ран ▪ динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ појам величине ▪ мјерне јединице ▪ поређење добијених вриједности ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)

Тема 2. АТЛЕТИКА

Ученик је способан да:

- опише разлику између ходања и трчања,
- препозна и разликује технике трчања,
- прикаже технику високог-полувисоког старта и истрајног трчања,
- прикаже технику ниског старта и спринтерског трчања,
- опише и прикаже технику скока у даљ и у вис,
- опише и прикаже технику бацања (кугле, медицинке, камена),
- уозна начине савладавања препрека,
- пореди себе и друге и стиче представу о сопственим способностима,
- развија вјештине и способности,
- примијени усвојене моторичке вјештине ван наставе,
- унапређује и усавршава природне (филогенетске) облике кретања као неопходну базу за учење и усавршавање изведених (онтогенетских) кретања,
- усваја активан и здрав живот,
- зна негативне посљедице гојазности,
- зна штетне посљедице дуготрајног кориштења рачунара;

- ходање
- техника истрајног трчања и високи-полувисоки старт
- спринтерска техника трчања и ниски старт
- техника скока у даљ и у вис
- техника бацања (техника избачаја лоптице, медицинке 1кг, кугле 3 и 4 кг)
- комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (атлетски полигон, полигон за усавршавање технике кретања, такмичарски полигон, забавно-рекреативни, шаљиви)
- требод

Напомена: технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште). Дужину истрајног и спринтерског трчања одређује наставник узимајући у обзир мјесто гдје се изводи настава, услове за рад, састав одјељења и ниво обучености ученика.

Математика:

- врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)

Физика:

- сила, акција и реакција, брзина, равнотежа, лет, пад

ВРОЗ:

- здравствено васпитање
- стил здравог живота
- хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак
- здрава исхрана

Биологија:

- значај боравка у природи за здравље човјека
- спољашњи и унутрашњи знакови оптерећења

Историја:

- олимпијске игре

Тема 3. РУКОМЕТ

Ученик је способан да:

- опише основне принципе тимске игре,
- препозна елементе технике рукомета,
- повеже елементе технике рукомета,
- изводи елементе технике рукомета,
- зна једноставна правила рукомета,
- учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их,
- примијени ТЕ-ТА знања у игри прилагођена предметном узрасту,
- комуницира вербално и невербално,
- доноси одлуке у игри,
- рјешава конфликти,
- лијепо се изражава,
- учествује у школским такмичењима,
- учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару);

- технички елементи рукомета, са лоптом и без лопте у одбрани и нападу (основни ставови и кретања играча, вођење лопте, држање, хватање и додавање, варке-финте, шутирање из мјеста, скок-шут)
- основна правила у игри рукомета
- тактика игре у одбрани и нападу (појединачна, групна, колективна)
- упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча)
- мини рукомет

Математика:

- врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво)

Физика:

- сила, акција и реакција, брзина равнотежа, лет, пад

ВРОЗ:

- здравствено васпитање
- стил здравог живота
- хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак
- здрава исхрана
- квалитетно кориштење слободног времена

Тема 4. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Ученик је способан да:

- препозна гимнастичке елементе,
- изводи вагу, мост, став о лопатицама и шакама,
- изводи колут (варијанте - напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге, летећи),
- изводи прамет странце,
- изводи прамет странце са полуокретом,
- састави и изводи вјежбу повезивањем неколико елемената,

- равнотежни положаји (вага)
- ставови на тлу (о лопатицама, о шакама)
- колут на тлу (напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге, летећи)
- прамет странце
- прамет странце са полуокретом (рондат)
- прескок: згрчка, разношка
- греда (вратило) – 2-5 елемената

Физика:

- сила, акција и реакција, врсте кретања, брзина врсте равнотеже, котрљања, лет, пад

ВРОЗ:

- здравствено васпитање
- стил здравог живота
- хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за

<ul style="list-style-type: none"> ▪ прескаче козлић и влада техником (прилагодити захтјеве способностима ученика), ▪ савладава полигоне састављене од гимнастичких елемената прилагођених способностима и стеченим знањима, ▪ описује и препозна такт, ▪ повеже музичке и покретне елементе ритмичке гимнастике (у 2/4, 3/4, 4/4 такту), ▪ препозна елементе ритмичке гимнастике са реквизитима, ▪ разумије и развија љепоту покрета, учи кроз покрет, ▪ описује, упоређује и разликује вјежбе, ▪ асистира другу/ другарици током вјежбе, ▪ препозна народно коло и друштвени плес, ▪ изводи кораке за конкретан плес, ▪ одигра народно коло и друштвени плес уз музику, ▪ ствара и доживљава естетске вриједности; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ састав вјежбе са неколико елемената ▪ ритмичка гимнастика ▪ тактирање (наглашени и ненаглашени дијелови такта) ▪ вјежбе са реквизитима (лопта, вијача, обруч) ▪ народни плес, друштвени плес ▪ комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (гимнастички полигон) <p>Напомена: вјежбе на греди и вратилу прилагодити условима и способностима ученика.</p>	<p>вјежбање и боравак</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здрава исхрана <p>Музичка култура:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ развој осјећаја за ритам ▪ развој музикалности ▪ вредновање естетских садржаја
--	---	--

Тема 5. КОШАРКА

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ описује основне принципе тимске игре, ▪ препозна елементе кошаркашке технике без лопте и са лоптом, ▪ повеже елементе технике, ▪ изводи елементе кошаркашке технике без лопте и са лоптом, ▪ наведе једноставна правила кошарке, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ демаркирање и утрчавање ▪ пивотирање ▪ додавање и хватање ▪ кошаркашки двокорак ▪ шутеви ▪ финте ▪ дриблинг ▪ основна правила у игри кошарке 	<p>Физика:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ сила, акција и реакција, брзина равнотежа, лет, пад, судар тијела <p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) ▪ геометријски облици и тијела
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их, ▪ опише контранапад, ▪ изведе контранапад 2:0; 2:1, ▪ препозна моменат у игри за извођење контранапада и изведе га, ▪ примијени ТЕ-ТА знања у игру у складу са тренутним могућностима, стеченим знањима и раније стеченим знањима и искуствима, ▪ чита игру и предвиђа, ▪ комуницира вербално и невербално, ▪ доноси одлуке у игри, ▪ рјешава конфликте, ▪ учествује у школским такмичењима, ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ упроштене варијанте игре (баскет - 2:2, 3:3, 4:4) ▪ сарадња 2 играча у контранападу (2:0, 2:1) ▪ усавршавање моторичких способности примјеном основних техника кошарке 	<p>(квадрат, правоугаоник, кружница, обруч, лопта)</p> <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ квалитетно кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак
---	---	---

Тема 6. ОДБОЈКА

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ опише основне принципе тимске игре, ▪ препозна елементе одбојкашке технике, ▪ повеже елементе технике, ▪ изводи елементе одбојкашке технике, ▪ наведе једноставна правила одбојке, ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их, ▪ чита игру и предвиђа, ▪ комуницира вербално и невербално, ▪ доноси одлуке у игри, ▪ поштује правила, ▪ рјешава конфликте, ▪ учествује у школским такмичењима, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ одбојкашки став (паралелни, дијагонални) ▪ горње одбијање (прстима) ▪ доње одбијање (чекићем) ▪ сервирање (тенис сервис) ▪ основна правила у игри одбојке ▪ правило „3 лопте“ ▪ игра преко мреже ▪ упроштене варијанте игре (1:1, 2:2, 3:3) ▪ усавршавање моторичких способности примјеном основних техника одбојке 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) ▪ геометријски облици и тијела (квадрат, правоугаоник, лопта) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ квалитетно кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); 		<p>вјежбање и боравак</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здрава исхрана
--	--	--

Тема 7. ФУДБАЛ

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ опише основне принципе тимске игре, ▪ препозна елементе фудбалске технике, ▪ повеже елементе технике, ▪ изводи елементе фудбалске технике, ▪ наведе једноставна правила фудбала, ▪ учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их, ▪ примијени ТЕ-ТА знања у игри, ▪ чита игру и предвиђа, ▪ комуницира вербално и невербално, ▪ доноси одлуке у игри, ▪ рјешава конфликте, ▪ учествује у школским такмичењима, ▪ учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вођење лопте (праволинијски, слалом, ролањем) ▪ додавање и примање лопте ▪ шут ▪ полигони са елементима фудбала, полигон за подизање опште кондиције ▪ основна правила у игри фудбала ▪ основе тактике, одбрана (појединачна, колективна) ▪ упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча - 1:1, 2:2, 3:3) ▪ усавршавање моторичких способности примјеном основних техника фудбала 	<p>Математика :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ врсте кретања (праволинијско, косо, вијугаво) ▪ геометријски облици и тијела (квадрат, правоугаоник, лопта) <p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана
---	---	---

Тема 8 . ТЕОРИЈА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ објасни значај кретања и вјежбања за здравље човјека, ▪ објасни посљедице недостатка кретања и вјежбања, ▪ објасни значај одржавања личне хигијене, хигијене 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ потреба човјека за кретањем ▪ значај и сврха вјежбања ▪ утицај вјежбања на организам ▪ физичко васпитање и лична хигијена ▪ хигијена опреме и објекта за физичко вјежбање 	<p>ВРОЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ здравствено васпитање ▪ стил здравог живота ▪ квалитетно кориштење слободног времена ▪ хигијена тијела, одјеће, обуће, простора за вјежбање и боравак ▪ здрава исхрана
--	---	--

<p>опреме и простора за вјежбање,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ објасни и препозна здраве намирнице, ▪ описи добре и лоше прехранбене навике и примјењује здраве, ▪ препозна лоше животне навике (алкохол, цигарете), ▪ препозна могуће опасности приликом вјежбања, ▪ објасни утицаје прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ уравнотежена исхрана ▪ појам здравља ▪ појам отпорности организма ▪ повреде за вријеме извођења физичких активности, узроци, посљедице и мјере предострожности ▪ штетан утицај недостатка кретања ▪ штетан утицај прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара ▪ Израда презентација на тему: значаја вјежбања, хигијене, правилне исхране, здравља, отпорности организма, повреда, штетног утицаја недостатка кретања, прекомјерног кориштења мобилних телефона, правила спортских игара, моторичких способности и друго 	
---	---	--

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ

Достизање циља и исхода наставе и учења физичког и здравственог васпитања заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика и метода рада. Тежиште се, са наставних садржаја помјера на јасно дефинисане исходе, односно, са наставних садржаја на процес учења и његове резултате.

Исходи су искази о томе шта ученици могу да ураде на основу знања која су стекли у предмету физичко и здравствено васпитање и учешћем у обавезним физичким активностима. Исходи представљају опис интегрисаних знања, вјештина, ставова и вриједности ученика у три предметне области:

- **физичке способности,**
- **моторичке вјештине, спорт и спортске дисциплине,**
- **физичко и здравствено васпитање.**

Исходи не прописују структуру, садржаје и организацију наставе, као ни критеријуме и

начине вредновања ученичких постигнућа.

ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

На свим часовима, као и на осталим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

- развој физичких способности,
- подстицање ученика на самостално вјежбање,
- правилно држање тијела.

Развој физичких способности се континуирано реализује у уводном и припремном дијелу часа путем вјежби обликовања. При планирању кондиционог вјежбања у главном дијелу часа треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и примијенити вјежбе чији дијелови биомеханичке структуре одговарају основном задатку главног дијела часа и служе за обучавање и увјежбавање конкретног задатка. Методе и облике рада наставник сам бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад.

Методе вјежбања које се примјењују у настави су тренажне методе (континуирани, понављајући и интервални метод, кружни тренинг) прилагођене узрасним категоријама ученика. У раду са ученицима примјењивати диференциране облике рада, доzirати вјежбање у складу са њиховим могућностима и примјењивати одговарајућу терминологију вјежби. Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика.

1. Развој снаге (без и са реквизитима, на справама и уз помоћ справа)
2. Развој покретљивости (без и са реквизитима, уз коришћење справа, уз помоћ сувјежбача)
3. Развој аеробне издржљивости (истрајно и интервално трчање, вјежбање уз музику-аеробик, тимске и спортске игре)
4. Развој координације (извођење координационих вјежби у различитом ритму и промјенљивим условима)
5. Развој брзине и експлозивне снаге (једноставне и сложене структуре кретања изводити максималним интензитетом из различитих положаја изазване различитим чулним надражајима, штафетне игре, бацања, скокови, акробатика, атлетика, тимске спортске игре).

МОТОРИЧКЕ ВЈЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

Достизањем исхода на крају учења ученик ће моћи да изводи елементе технике у појединачним и екипним спортским дисциплинама.

Усвајање моторичких знања, умјећа и навика, остварује се кроз примјену програмских садржаја, атлетике, спортских игара, вјежби на справама и тлу, ритмичке гимнастике и плеса.

Усвојена знања, умјећа и навике треба да омогуће ученицима примјену у спорту, рекреацији и специфичним животним ситуацијама. То је континуиран процес индивидуалног напредовања ученика у складу са њиховим психо-физичким способностима.

Атлетика

Објаснити важност атлетике као базичног спорта те здравственог аспекта трчања. Објаснити зашто и како трчимо, шта је правилно држање у ходу и трчању и у чему је разлика између ходања и трчања. Поучити ученике техникама трчања.

Истрајно трчање (клатећа техника): вјежбе технике, континуирано и интервално трчање;

Спринтерско трчање (кружна техника): вјежбе технике (ниски скип, високи скип, бацавање поткољеница, гребући корак);

Скок у вис: техника скока у вис кроз фазе (залет, одраз, прелазак преко летвице, доскок), обучавање технике вршити у цјелини, а по потреби рашчланити на фазе;

Скок у даљ: основни елементи згрчне технике (реализовати кроз фазе);
Бацање лоптице, кугле (3 и 4 кг) у даљ: обучавање кроз фазе (залет, избачај) и усвајање вјежбе у цјелини.

Поред наведених садржаја за достизање исхода користити и технике штафетног трчања, тробој, атлетске полигоне.

Вјежбе на справама и тлу

Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој. Ученике је неопходно подијелити по полу и према способностима и поставити више радних мјеста. Ученику који не може да изведе задану вјежбу даје се олакшани задатак. За достизање исхода користити равнотежне положаје (ваге), ставове на тлу (о лопатицама, о шакама), вјежбе на тлу (варијанте колутова, напријед, назад, разножно, на пружене ноге, летећи, прамет странце, прамет странце са полуокретом, повезано), прескок (разношка, згрчка), ниску греду (наскоци на греду, варијанте ходања, ваге, одскоци и саскоци) и ниско вратило (упор одскоком, издржај, саскок у почетни положај). Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

Вјежбе са реквизитима

Вјежбе са вијачом усложнити наизмјеничним поскоцима на једној ноzi у мјесту и у кретању, њихањима, кружењима, прескоцима, скоковима. Планирати вјежбе са обручем које садрже окретање око различитих дијелова тијела, котрљања по тлу и провлачења. Вјежбе са лоптом требају да обухвате манипулацију са њом, бацања.

Ритмика и плес

Поучити ученике како да ритмику и плес повежу са здравим начином живота. Указивати на важност љепоте покрета, не само савладавања већ и изражајности. По могућности током ритмичких вјежби користити и музичку пратњу.

Поучити ученике тактирању (наглашени и ненаглашени дијелови такта) и повезивању музичких и покретних елемената ритмичке гимнастике у 2/4, 3/4, 4/4 такту.

Поновити вјежбе из програма нижих разреда који се односе на ритмику (замахе, кружења, трчања, докорак, галоп, дјечији поскок). Поучити ученике да препознају народно коло и друштвени плес и да савладају основне кораке одабраног кола и плеса.

Тимске спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал)

За достизање исхода у спортским играма потребно је ученике обучити основним принципима и елементима технике одабране игре. За обуку елемената технике користити још и упроштене варијанте игре (игре са малим бројем играча 1:1,2:2,3:3) и на тај начин кроз игру побољшавати извођење техничких и тактичких елемената. Истовремено обучавати ученике како да комуницирају и сарађују у игри, како да предвиђају и читају игру противника, те на основу тога да доносе одлуке и изводе акције. Користити мини игре одређених спортова. Приликом избора облика рада неопходно је узети у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број справа и реквизита и динамику обучавања и увјежбавања наставног задатка.

Теорија физичког и здравственог васпитања

Достизањем исхода ове наставне области ученици стичу знања, вјештине, ставове и вриједности о вјежбању (основним појмовима о вјежби, како се неко вјежбање изводи и чему конкретна вјежба и вјежбање служи), физичком васпитању, спорту, рекреацији и здрављу. Посебно планиране и осмишљене информације о вјежбању и здрављу, преносе се непосредно прије, током и након вјежбања на часу.

Ова наставна област остварује се кроз све организационе облике рада у физичком и

здравственом васпитању и обухвата: формирање правилног односа према физичком вјежбању, здрављу и раду; развијање и његовање фер-плеја; препознавање негативних облика понашања

у спорту и навијању; вредновање естетских вриједности у физичком вјежбању, спорту и рекреацији; развијање креативности у вјежбању; очување животне средине као и развијање и његовање здравствене културе ученика.

Напомене:

Наведени садржаји треба да буду само оквир у коме ће наставник дјеловати. Неопходно је да све активности буду усклађене са могућностима ученика, те да садржаји буду прилагођени већини. Остали ученици, било да су њихове могућности значајно изнад или испод могућности већине, треба да раде по посебном програму, који може да направи наставник, али и друга стручна лица. Наведено се посебно односи на програме рада за дјецу са одређеним потешкоћама. Ученици који посједују натпросјечна знања и способности из одређене области могу да раде по посебном програму, али се често могу ангажовати у својству демонстратора, што обично даје добре резултате, како у настави тако и ваннаставним и ваншколским активностима (вршњачка едукација).

ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

Праћење физичког развоја и моторичких способности изводи се на почетку и на крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процјена аеробног капацитета), тјелесног састава, мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гipкости и агилности.

Током процјене ових карактеристика и способности паралелно изводити предвиђене наставне садржаје како не би било чекања у току вјежбања. Припремити услове за рад и организовати распоред мјеста. Обучавати ученике у методологији процјене и уписа резултата. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.

Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство. Мотивисати ученике да напредују и побољшају своје резултате. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.

Приликом тестирања која се спроводе ради процјене нивоа моторичких способности и мјерења која се врше у сврху увида у морфолошки статус ученика, врло је важно да се ове активности никако не повезују са оцјеном из предмета Физичког и здравственог васпитања. Ученицима, на њима разумљив начин, треба објаснити сврху наведених активности, што ће свакако утицати на мотивисаност ученика.

Праћење и оцјењивање

Исходи представљају добру основу за праћење и процјену постигнућа ученика, односно, утврђивање да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Исходи помажу наставницима у праћењу, прикупљању и евидентирању постигнућа ученика.

У процесу оцјењивања пожељно је користити лични картон ученика као извор података и показатеља о напредовању ученика. Лични картон омогућава континуирано и систематско праћење напредовања. У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе физичког и здравственог васпитања препоручује се да наставник подједнако и континуирано прати и вреднује:

- Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању (вјежбање у адекватној спортској опреми, редовно присуствовање на часовима физичког и здравственог васпитања, учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима);
- Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, вјештина и навика (напредак у усавршавању технике).

Минимални образовни захтјеви:

Атлетика: Техника истрајног трчања (високи старт), спринтерска техника (ниски старт), техника бацања кугле 3 и 4 кг;

Вјежбе на справама и тлу: Наставни садржаји програма вјежби на тлу (колут напријед, колут назад, летећи, прамет странце), прескок (згрчка, разношка);

Плес и народна кола: Уз музичку пратњу одиграти по једно народно коло или друштвени плес;

Спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал): Игра, прилагођена материјално-техничким условима, могућностима ученика, стеченим знањима и раније стеченим знањима.