

Струка (назив): Све струке				
Занимање (назив): Сва занимања				
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ				
Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ				
Модул (наслов):				
Датум:	август, 2020. године	Шифра:	Редни број:	01
Сврха				
<p>Модули физичког васпитања кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт значајни су да послуже постизању: здравствене добробити, физички активног начина живота, за истраживање и упознавање сопственог окружења, изражавање појединца у сарадњи са другима, етичких вриједности осјећању задовољства које произилази из успјешно изведеног кретања. Физичко кретање и вјежбање кроз модуле пружа и развија: функције, осјећај за припадањем и дијелом тима, партнерство у сарадњи, учешће у кретањима које покрећу и ангажују ученика за саморазвитак, самообразовање и самоусавршавање.</p> <p>Обавезан и опште образовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до (III) IV разреда средњих школа, с јасно дефинисаним исходима учења и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и остварује опште циљеве физичког васпитања које чине: очување и унапређење здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним особеностима ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности) и васпитање, креативности кроз покрет и подизање нивоа тзв. кретне културе. Једноставно физичко васпитање је активност постизања себе. Основни проблем наставника није у томе "како учити", већ каква треба да буде дјелатност ученика за овладавање живим знањима и умијећима.</p>				
Специјални захтјеви / Предуслови				
<p>Специјални захтјеви према ученицима који се школују за различите струке и различита занимања се односе на потребне(неужне) компензаторне кретне активности и њихово упознавање с негативним утицајима (на психосоматски статус) различитих и специфичних радних услова у којима ће радити током радног вијека као и услова савременог начина живота и рада. О проблематици компензаторних вјежби и активности, за ученике, наставници физичког васпитања се требају подсјетити на знања стечена током студија или додатно образовати за стручан и деликатан приступ у раду с ученицима стручних школа. Нови профил наставника, осим преношења знања ученицима, пажљиво посматра и уочава њихове позитивне и негативне особине, изучава когнитивне, конативне, емоционалне, здравствене, социјалне и остале особености без чега је немогуће остварити квалитетне партнерске односе, а посебно онима који имају потешкоће у развоју. Наставник мора пазити јер се, у том изазову, налази пред деликатним задацима више него што то уочава и прихвата.</p>				

Циљеви

- **подстицати даљи правилан** физички раст и развој младе;
- **испуњавање** примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- **усавршавање (васпитање)** моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима
- **повезати** моторичке задатке у цјелину, без крутих моторних стереотипа;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака;
- **испуњавати** потребе за групном и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом и сарадњом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- **развијати, и побољшати** способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у свим просторима и у природи);
- **осмишљавати и указивати** на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетском и ритмичком обликовању и доживљавању моторичких активности-

Теме

1. АТЛЕТИКА, 6
2. ОДБОЈКА, 8
3. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ, 5
4. КОШАРКА, 8
5. ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7

Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способен да:			
АТЛЕТИКА 6 час. <ul style="list-style-type: none">• Техника трчања до 100м, 'грабећом' техником и <i>истрајног</i> трч. (до 800, 1000 м),• Скок удаљ згрчно, увинуће,• Скок увис опкорачно, маказице, (леђно)	<ul style="list-style-type: none">• препознаје, кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења,• изражава, тумачи природу скока, начина савлађивања препрека,• разумије и тумачи неопходност исхране, енергије, кисеоника, штетних продуката у организму,• разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења, <i>мјери, вреднује пулс</i>,• разликује а(на)еробно трчање, и вјежбање,• наводи и развија мотиве дјеловања,• одабира, разумије важност и потребе одласка у природу,	<ul style="list-style-type: none">• се прилагоди напорима, мјери и вреднује пулс,• овлада и усклађује техником и тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др.,• унаприједи своје кретне способности у савладавању технике: залет, одраз, лет, доскок,• прикаже технику бацања кугле, камена и сл.• развије навику како се правилно подиже, носи терет, торба	<ul style="list-style-type: none">• по(ис)каже идентитет, самосталност, одговорност вољу, издржљивост,• показује и процјењује способности за посматрање, доживљавање и ствара естетске вриједности,• унапређује и очува здравље, физичку кондицију и ментално здравље,• усавршава, умијећа и навике, позитивне социјалне интеракције, сарадњу кроз облике (не)вербалне комуникације	<p>Када услови дозвољавају користити школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласци из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе с отпором, бочно,(унатрашке).</p> <p>Кратко тумачење врста и облика кретања, биомеханика кретања, дисања, закона акције и реакције, судара, ублажавање пада тијела, полуге, ротације и кретање дијелова и цијелог тијела. Праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипетална/фугална сила.</p> <p>Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, Значај: урођених и стечених способности, функције система органа и органа, процјена ВК плућа, срчаног рада у миру и оптерећењу, Важност атлетике, као базичног спорта, и здравственог аспекта трчања општа и спортска постигнућа, појединачне и групне комуникације, вјештине опхођења, филозофија живота и васпитна филозофија у расту развоју младих.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре Облици рада: фронтални, у пару, групни, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вј., посебно МиЖ</p>

<p>ОДБОЈКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одбојкашки став и горње одбијање (прстима) • Доње одбијање – "чекићем" (горњи чекић) • Тенис (школски) сервис, бочни (евентуално, "лелујавац") 	<ul style="list-style-type: none"> • препознаје и усмје-рава се на задатак, а не резултат учења, • провјери како да напредује у усвајању одбојке, • поставља питања и осмишљава игру, • барата сабраним информацијама, • утицај на: <i>сензорне, практичне, изражајне, интелектуалне,</i> способности, • анализује своје "ја" у интеракцији са др. • памти и прати уз помоћ знакова, • проналази и преводи исказано у процедурално знање, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) 	<ul style="list-style-type: none"> • примијени и одржава ставове, реакције, • примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста, • примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), • користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, • разликује осјећај за мекоћу одигравања, популарише предности, љубав према одбојци и анимира вјежбање у школи, кући, • прилагођавање радњи лопти, тзв. <i>асимиловањем</i>, • усавршава технику јача моторичке способности 	<ul style="list-style-type: none"> • развија интересовање и примјењује одбојку ван школе, и у убудуће, • поштује истину, правила судију, супарника, вођу, • стиче културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност, • продукује, исправља грешке, потврђује фер игру, производи емоције, • анализује и указује поуке процјењује (не)успјех, • побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност 	<p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања, у одбојци, законе акције и реакције, координације, тијела и лопте, судар (врсте), амортизација тијела, ротације и кретање дијелова тијела, брзина реакције, дјеловање силе земљине теже, Посебно указивати на врсте и облике равнотеже људског тијела, функција чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Познавање основних кретних комбинација, за увјежбавање технике са одговарајућим, постојећим (оскуднијим) бројем реквизита.</p> <p>Држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, ногу кољена, стопала током вјежбања, игре. Појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (игра "из ногу"). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике,</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, мотивација вјежбања, значај кретања и боравка и оријентације у природи.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре.Облици рада: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колониама, у таласима, кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p> <p>Организацијом и методама вјежбања и обучавања омогућити што квалитетније извођење, довољан број покушаја до ефеката рада.</p>
--	---	--	---	--

<p>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 5 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед, назад, варијанте • Премет странце ("звјезда") • Став о шакама (премет, ваге, склопка) • Прескок: згрчка, разношка, висина 110 цм • Греда (ж) (вратило-М) • Вјежба повезаним елементима • Ритмика (ж); с реквизитима, неколико повезаних елемената • Вјежбање: вијачом, лоптом, обручем (Ж), • Народно коло и(ли) плес 	<ul style="list-style-type: none"> • потврђује захтјеве хигијене и опреме, • тумачи основне законе физике, кретања • користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, • комуницира, размјењује искуства, вјежбе • показује способност посматрања, пажње концентрације, • анализује ланац покрета: <i>замислити, извршити, процјенити,</i> • показује моћ процјене, извршења, обуставе извршења, • анализује своје "ја" у интеракцији са др. 	<ul style="list-style-type: none"> • изводи, усавршава праву технику и у сарадњи с др. модификује страх и ослобађа се напетости и изводи технику вјежби или плеса, • (о)влада обрасцем игре, основних кретања без, на и са справама, • примјењује ствара, повезује и измишља вјежбе у састав, • прилагођавање радњи, предмету 	<ul style="list-style-type: none"> • вјежбе на справама, изводити упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистирање и одговорност, • оспособити ђака за асистенцију, појед. или у пару, • развија дух сарадње, љубави и фер такмичења, • побољшава вољу и самосталност и процјењује своју одговорност, • показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања 	<p>Коришћење овог базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој, умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег коришћења рачунара, интернета, разних дрога, опијата,</p> <p>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Указивати на важност: естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета. Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, амортизација (приземљење) пада тијела, ротације тијела, дјеловање силе земљине теже, Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже људског тијела, функције чула и вестибуларног апарата. Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку пратњу, Када је у питању <i>проприоцепција</i> у свим модулима (циклусима) вјежбања морамо имати у виду да њено <i>подстицање и развијање помаже:</i> управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијег кретања, равнотеже и експлозивности</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>
---	--	--	--	---

КОШАРКА 8 час. <ul style="list-style-type: none"> • Вођење Л и Д руком • Основни став, додавање и хватање лопте • Додавање и хватање без и са ометањем (у пару и тројкама) 	<ul style="list-style-type: none"> • уознаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове, • барата сабраним информацијама, • преобликовање мишићног покрета, • баратање сабраним информацијама, • утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализовање свога "ја" и у интеракцији са др., • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) • показује искуство и моћ обуставе извршења 	<ul style="list-style-type: none"> • води лопту без гледања у лопту; с ометањем пара, • заузима кошарк. став, развија додавање и хватање, • додаје и хвата лопту без и са ометањем; • развија опште и специфичне физичке особине основним техникама кошарке, • прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом, • поентира у право вријеме 	<ul style="list-style-type: none"> • сарађује, надметање користи, не као циљ већ као средство, • унапређује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи, непосредан контакт с др. • предвиђа, критикује и процјењује супарника, препознаје правила и културу навијања, • изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију, • примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољшање здравља 	<p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, амортизацијом и ротацијом (лопте) падом тијела, ротацијом и кретањем тијела, утицајем силе земљине теже, притиском-пресингом.</p> <p>Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, откривањем, праћења осталих у кретању, заузимањем позиција и простора за игру. Важно је указати на неке опасности, током играња у скученом простору, намјере, сали или вањском простору. Важност комбинаторике, теорија, логике и система игре.</p> <p>Праћење кошаркашких збивања, основних параметара игре, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.</p> <p>Процес прераде информација, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, техничких и динамичких</i> улаза (информација).</p> <p>Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игром. Облици рада: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, колонијама, у таласима, врсти, врсти са допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>

<p>ПРОЦЈЕНА ИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тест: држања тијела, • Мјерење висине и масе тијела • Експлозивна снага ногу: (скок удаљ из мјеста, уназад) • Општа снага: бацање медицинке • Трчање: 800(Ж) и 1000м (М) • Стартна и основна брзина: (трчања од 30-60м) • Снага руку и раменог појаса: (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб • Гипкост: дубоки претклон • Општа координација: одбијање лопте од зид 	<ul style="list-style-type: none"> • мјери и вреднује висину, масу тијела; • процијени, поједине моторичке способности; • разумије важност раста и развоја организма; • приказује, консултује методологију процијене, мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл. • препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању 	<ul style="list-style-type: none"> • правилно држи тијело, • усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрта: 'око-рука', 'око-нога' • усавршавање основних моторичких способности, и морално-вољних особина, • приказује правилно извођење тестова 	<ul style="list-style-type: none"> • води и процјењује лични картон Дневника (рада) физичке активности, • унапређује самостално вјежбање, васпитање воље, етичких вриједности и љепоте покрета у простору и времену, • прати сопствене физичке функцион. и психичке особине, врлина, мане, препознаје црте своје и личности др. • процјењује психофизичку равнотежу организма и побољшава самоконтролу и вољу 	<p>Паралелно изводити програм тестирања, са нпр. неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Примјена метода процјене правилног држања тијела (по м. Н. Воланског), у току тестирања ових способности. Повести акцију и бригу свих наставника, васпитањем правилног држања тијела током рада у школи.</p> <p>Информатика и примјена рачунара за обраду података добијених од ђака (Дневника рада), просјечне вриједности, одступања, табеле, графикони. Радити на кампањи "Сам свој тренер" или вођење сопственог картона или дневника физичких активности и вјежби.</p> <p>Указивање: на културу исхране, распоред obroka, значај основних хранљивих материја, минерала и витамина, хигијене опреме, челичење организма.</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологија тестирања и мотивација вјежбања, значај кретања и боравка у природи Појам уноса, промета материја и енергије, Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним само на крају школске године. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације,</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>

Интеграција				
Интеграција овог модула може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часова ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.				
Извори				
<p style="text-align: center;">Препоручена литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бјековић, Г.: <i>Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009. 2. Бјековић, Б.: <i>Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012. 3. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, ФСФВ, Београд, 2004. 4. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: <i>Основе дидактике физичког васпитања</i>, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009. 5. Јенсен, Е.: <i>Подучавање с мозгом на уму</i>, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013. 6. Кејн, Џ.Е.: <i>Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта</i>, Нолит, Београд, 1984. 7. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, Универзитет у Новом Саду, ФФК,, Нови Сад, 1999. 8. Матић, М., Бокан, Б.: <i>Опита теорија физичке културе</i>, ФСФВ, Београд, 2005. 9. <i>Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja</i>: Program TZK, Prosvjetni vjesnik, br.6 od 13.3., Zagreb, 1984. 10. Ђорђић, В.: <i>Школско физичко васпитање</i>, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012. 				
Оцјењивање				
<p>Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. О техникама и критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.</p> <p>Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања</p> <p>Минимални образовни захтјеви: <i>Атлетика</i>: трчање на 1000, 100 (50)м за ученике и 800, 100 (50)м за ученице; скок удаљ(увис) и бацање кугле – на резултат <i>Вјежбе на справама и тлу</i>: <u>ученици</u>: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једна справа у упору и једна справа у вису; <u>ученице</u>: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок и гредa (ниска) и вјежба или састав са неком од справа (реквизита). Изборни програм: Одбојка / Кошарка : и г р а</p>				

Струка (назив):				
Занимање (назив):				
Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ				
Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ				
Модул (наслов):				
Датум:	Август, 2020. године	Шифра:	Редни број:	02
Сврха				
<p>Модули физичког васпитања кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт значајни су да послуже постизању: здравствене добробити, физички активног начина живота, за истраживање и упознавање сопственог окружења, изражавање појединца у сарадњи са другима, етичких вриједности осјећању задовољства које произилази из успјешно изведеног кретања. Физичко кретање и вјежбање кроз модуле пружа и развија: функције, осјећај за припадањем и дијелом тима, партнерство у сарадњи, учешће у кретњама које покрећу и ангажују ученика за саморазвитак, самообразовање и самоусавршавање.</p> <p>Обавезан и опште образовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до (III) IV разреда средњих школа, с јасно дефинисаним исходима учења и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и остварује опште циљеве физичког васпитања које чине: очување и унапређење здравља, усавршавање моторичких способности, умијећа, навика у складу са узрасним и индивидуалним особеностима ученика, оспособљавање за самостално вјежбање у слободно вријеме, промовисање позитивних социјалних интеракција, васпитање позитивне слике о себи (црта личности) и васпитање, креативности кроз покрет и подизање нивоа тзв. кретне културе. Једноставно физичко васпитање је активност постизања себе. Основни проблем наставника није у томе "како учити", већ каква треба да буде дјелатност ученика за овладавање живим знањима и умијећима</p>				
Специјални захтјеви / Предуслови				
<p>Специјални захтјеви према ученицима који се школују за различите струке и различита занимања се односе на потребне (неужне) компензаторне кретне активности и њихово упознавање с негативним утицајама (на психосоматски статус) различитих и специфичних радних услова у којима ће радити током радног вијека као и услова савременог начина живота и рада. О проблематици компензаторних вјежби и активности, за ученике, наставници физичког васпитања се требају подсјетити на знања стечена током студија или додатно образовати за стручан и деликатан приступ у раду с ученицима стручних школа. Нови профил наставника, осим преношења знања ученицима, пажљиво посматра и уочава њихове позитивне и негативне особине, изучава когнитивне, конативне, емоционалне, здравствене, социјалне и остале особености без чега је немогуће остварити квалитетне партнерске односе, а посебно онима који имају потешкоће у развоју. Наставник мора пазити јер се, у том изазову, налази пред деликатним задацима више него што то уочава и прихвата.</p>				

<p>Циљеви</p> <ul style="list-style-type: none"> - подстицати даљи правилан физички раст и развој младе; - испуњавање примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - усавршавање (васпитање) моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих; - развити зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима - повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторних стереотипа; - задовољити потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака; - испуњавати потребе за групном и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом и сарадњом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења; - развијати, и побољшати способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у свим просторима и у природи); - осмишљавати и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетском и ритмичком обликовању и доживљавању моторичких активности-
<p>Теме</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. АТЛЕТИКА 6 2. ОДБОЈКА, 8 3. ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ, 5 4. КОШАРКА 8 5. ПРОЦЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ, 7

Тема	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способен да:			
АТЛЕТИКА 6 час. <ul style="list-style-type: none">• Усавршавање моторичких способности примјеном атлетских дисциплина (с отпором),• Трчање у континуитету до 10 мин. (или различитим темпом),• Бацање кугле (О' Брајан) или <i>бочном</i> техником (из мјеста),	<ul style="list-style-type: none">• препознаје и разумије захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења• посматра и утврђује природу скока, акценте у начине савлађивања препрека,• разумије и аргументује коју храну, пиће, радње, користи за учење,• развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава),• упозна и разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења,• анализује своје "ја" и у интеракцији са др.• препознаје симптоме вањске и унутрашње знакове оптерећења	<ul style="list-style-type: none">• се прилагоди напорима, мјери, приказује усклађеност,• унапреди и овлада техником, тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др.,• унаприједи (усаврши) моторичко кретне способности у савладавању технике, повезује фазе у скоку: <i>залет, одраз, лет, доскок, посебно у бацању,</i>• прикаже технику бацања кугле, камена и сл.,• научи како се правилно подиже, носи терет, торба	<ul style="list-style-type: none">• по(ис)каже идентитет, вољу, самосталност и одговорност,• показује способност за самопосматрање, доживљава, ствара и развија етичке, ствара естетске вриједности,• унапређивање и очување здравља, физичке кондиције и менталног здравља, вреднује пулс,• усаврши умијећа, навике, позитивне социјалне интеракције, кроз облике (не)вербалне сарадње,• примјењује и унапређује здравствене мјере и навике	<p>Када услови дозвољавају користити школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласци из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе, с отпором, бочно (унатрашке).</p> <p>Тумачење (у кратким цртама) врста и облика кретања, механике кретања, закона акције и реакције, амортизација (ублажавање) пада тијела, полуге, ротације и кретање дијелова и цијелог тијела. Праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице центрипетална/фугална сила.</p> <p>Повезати историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре, Значај: урођених и стечених способности, функције система органа и органа, процјена ВК плућа, срчаног рада у миру и оптерећењу, Важност атлетике, као базичног спорта, трчања, (брзог ходања) и њихов здравствени аспект, општа и спортска постигнућа, Нужност комуникације и вјештина опхођења, филозофија, живота и васпитна филозофија у расту и развоју младих.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре Облици рада: фронтални, у пару, групни, рад по и на станицама, кружни рад, индивидуално, у таласима, врсти, с допунским вјежбама, посебно МиЖ</p>

<p>ОДБОЈКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горње и доње одбијање - Игра парова, тројки, надметање, • Лијева и десна "поваљка" (вршно, чекићем) • "Ко дуже", у игри с три додира, једном и усвојеним техникама и примјена у разним комбинацијама. • Системи игре у одбрани и нападу <i>углом напријед назад</i> • Смеч и блок поједин. и двојни - осигурање блока 	<ul style="list-style-type: none"> • препознаје, захтјеве усмјеравајући се на задатак, учења а не резултат учења • провјери како да напредује у усвајању технике одбојке, • наводи и изумијева замисли, обзанаује, кретње, • барата сабраним чињеницама, и правилима, • препознаје 'читање' гестова, намјера противника, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализује своје "ја", поставља питања у интеракцији са другима, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • препознаје вањске/унутрашње знакове оптерећ. 	<ul style="list-style-type: none"> • испробава, примјени примање и додавање, поваљку смеч, блок, • примијени мијењање мјеста, • примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), • користи праву технику и у сарадњи с др. поштује правило "3 додира", • разликује осјећај за мекоћу одигравања, мијења начине одигравања и комбинација, • развој опште и специфичне физичке припреме примјеном основа одбојке, • показује владање основама одбојке, (тестом) поентира 	<ul style="list-style-type: none"> • развија интересовање и осмишљава одбојку ван школе, и у спортско рекреативне сврхе, • поштује различитости истину, правила игре, критикује вођу, предвиђа супарника, • стиче културу навијања, развија контролу игре, тимски рад, али и самосталност, иницијативу и одговорност, • мјери и вреднује постигнућа у одбојци, разумије и унапређује емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку, • анализује грешке, извлачи поуке успјеха, • ствара и потврђује самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, користи и (пр)оцјењује игровне прилике, 	<p>Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања, у одбојци, законе акције и реакције, координације тијела и дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже, Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функција чула и вестибуларног апарата. Увјежбавање уз мрежу ради побољшања координације.</p> <p>Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, исту и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Познавање основних кретних комбинација, за увјежбавање технике са одговарајућим, постојећим (оскудним) бројем реквизита.</p> <p>Држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању, и игри. Појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (<i>константно играти "из ногу"</i>). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике,</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) хигијена, врсте, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, мотивација вјежбања, значај кретања и боравка у природи</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре. Облици рада: фронтални, у пару, паралелни, групни рад, индивидуално, колони-ама, са и на станицама, у таласима, (полу)кругу, врсти, с допунским вјежбама, посебно М и Ж.</p>
---	---	--	--	---

<p>ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ 5 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прескок: згрчка, разношка, висина 110цм • Греда (ж) (вратило-М) • Вјежба повезаним елементима • Ритмика (ж); с реквизитима, неколико повезаних елемената • Вјежбање: вијачом, лоптом, обручем, чуњевима(Ж) • Народно коло и(ли) плес 	<ul style="list-style-type: none"> • примијени основне законе физике, • одабира праву технику, у сарадњи с др. поштује правила вјежби, • измишља, ствара мотиве акције, • поставља питања • тумачи и описује разне садржаје, • анализује своје "ја" и у интеракцији са другима, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • показује, наводи и лоцира право-времено знање, • класификује вјежбе, ритмике и гимнастике 	<ul style="list-style-type: none"> • изводи, примјењује, усавршава праву технику и у сарадњи с др. ослобађа напетости, опушта се (путем плеса), • влада обрасцем основних кретања у игри, акробатици без, на и са справама, • преобликовање мишићних покрета, моћ обустављања вјежбе, • испробава позе, кретања, ставове, повезује 2 и више елемената у састав, • реализује кретну, и вербалну експресију 	<ul style="list-style-type: none"> • вјежбе на справама изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину чувања, асистирање и одговорност, • унапређује самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару, • развија и подржава сарадњу, поштује различитости, производи емпатију, • показује способност за посматрање, доживљавање и ствара и памти естетске вриједности, • тестира, мјери и процјењује своје способности и постигнућа осталих, • побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност, • анализује, уочава и потврђује грешке, консултује и извучи поуке успјеха, 	<p>Организацијом вјежбања омогућити што квалитетније и бројније покушаје за постизање ефеката рада.</p> <p>Коришћење овог базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој, ефикасно и ефективно, успјешнијег превазилажења монотоног рада, штетности дужег сједења, коришћења рачунара, интернета, дрога и опијата.</p> <p>Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје. Указивати на важност: естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета.</p> <p>Подсјетити ученике на облике кретања, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, приземљења тијела, ротације тијела, константно дјеловање силе земљине теже, Посебно је важно утицати на побољшање природних врста кретања, облика равнотеже људског тијела, подстицај функције чула, вестибуларног апарата.</p> <p>Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни, користити и музичку пратњу.</p> <p>Када је у питању <i>проприоцепција</i> не само у овом него и свим модулима (циклусима) вјежбања морамо имати у виду да њено <i>подстицање и развијање помаже</i>: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијег кретања, равнотеже и експлозивности</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игре</p> <p>Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с допунским вјежбама –посебно МиЖ</p>
---	---	--	---	--

<p>КОШАРКА 8 час.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вођење лопте и кошаркашки двокорак Л и Д без и с противн. • Слободна бацања, • Хватања, додавања, финта шут-скок, • Дриблинзи: варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа • Игру укључити када се могу примјенити усвојени основ. елементи, • Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5) са утврђеним зад. и једноставним комбинацијама 	<ul style="list-style-type: none"> • уознаје значај и врсте ставова, • поставља питања • дискутује, карактерише, разликује појмове, • препознаје радње комбинације, • преводи, мијења исказано знање у процедурално, • барата сабраним информацијама, • утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализовање свога "ја" и у интеракцији са др. • показује искуство и моћ обуставе извршења, • барата расположивим сазнањем, 	<ul style="list-style-type: none"> • побољшава, вођење без гледања лопте (с ометањем), • примјењује основне ставове, • развија и примјењује финте додавања и шута, • заузима и контролише кошаркашки став, скок, финте додавања, шут, • додаје и хвата лопту без, са ометањем, изводи скок шут из трчања, • развија опште, специфичне физичке способности основним техникама, • успјешно мијења, начине продора, уопсентирање 	<ul style="list-style-type: none"> • унапређење позитивних социјалних интеракција, и етичких вриједности, са позитивном сликом о себи, непосредност с др. • развија и користи надметање као средство, не као циљ, • унапређује сарадњу, уважава вођу, супарника, правила, модификује и побољшава културу понашања и навијања, • побољшава емпатију и помаже др., изражава осјећања, развија кретну експресију, • процјењује и побољшава самоконтролу, вољу, • вреднује кошаркашка постигнућа своја и других, процјењује различитости 	<p>Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, падовима и приземљењем и ротацијом тијела, лопте, врстама параболе шута, утицаја силе земљине теже, и тзв. "пресинг". Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, праћења осталих у кретању, заузимања, освајања позиција и простора за напад и одбрану. Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, сали или вањском простору. Важност комбинаторике, система игре, теорије игара. Праћење кошаркашких збивања, основних параметара у кошарци, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге.</p> <p>Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: <i>просторних, временских, техничких и динамичких</i> улаза (информација).</p> <p>Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека према човјеку", а не "покретом човјека против човјека".</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, игром. Облици рада: фронтални, у пару, групни рад, индивидуално, колони-ама, у таласима, врсти, с доп. вјежбама, посебно МиЖ</p>
---	---	---	---	---

<p>ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ 7 час.</p> <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 • Трчање: 800 (Ж) и 1000м (М) • Стартна и основна брзина: (трчања од 30-60м) • Снага руку и раменог појаса: (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб • Гипкост: дубоки претклон • Општа координација: одбијање лопте од зид 	<ul style="list-style-type: none"> • мјери и вреднује висину, масу тијела, (Норматив), • процијени, моторичке способности, • тумачи методологију процјене и уписа резултата, • открива и упознаје своје предности, и слабости у развоју и способностима и планира побољшање 	<ul style="list-style-type: none"> • правилно држи тијело, и његове параметре • усклађује поједине дијелова тијела: контрола тијела и покрета "око-рука", "око-нога" • усавршава основне моторичке способности, и морално-вољне особине, • прикаже правилно извођење тестова 	<ul style="list-style-type: none"> • процјењује способности и води дневник рада наставе ФВ (лич. картон), • се оспособљава за самостално вјежбање, васпитање воље, упорности ритма и љепоте покрета у простору и времену, • упознаје и развија сопствене физичке, функционалне и психичке способности, врлине и слабости, црте своје и личности других 	<p>Паралелно изводити програм тестирања, нпр. неку вјежбу, игру, да се не би чекало на радним мјестима. Примјена метода процјене правилног држања тијела (по м. Н. Воланског), у току тестирања ових способности. Повести акцију и бригу свих наставника, васпитањем правилног држања тијела код ђака током рада у школи.</p> <p>Информатика и примјена рачунара за обраду података добијених из (Дневника рада), просјечне вриједности у Нормативу, одступања, графикони, Успостављање пројектне процедуре "Сам свој тренер" или вођење сопственог картона, дневника физичких активности, вјежби.</p> <p>Указивање на: правилан однос рада и одмора, културу исхране, распоред оброка, основне хранљиве материје, значај воде, минерала, витамина, хигијену опреме, челичење организма.</p> <p>Здравствене аспекти: (ВРОЗ) врсте хигијене, опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологија тестирања и интринсичка мотивација за вјежбањем, значај кретања и боравка у природи.</p> <p>Појам промета материја унос и потрошња енергије, унос и потрошња кисеоника.</p> <p>Тестирање се изводи на почетку и на крају, а у наредним на крају школске године. Иванић,С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996.</p> <p>Наставне методе: усменог излагања и демонстрације, Облици рада: фронтални, паралелни, групни рад, у кругу, индивидуално, рад са и на станицама, у врсти, с допунским вјежбама – посебно М и Ж.</p>

Интеграција				
Интеграција овог модула може да се повеже са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часа ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.				
Извори				
<p style="text-align: center;">Препоручена литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бјековић, Г.: <i>Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009. Бјековић, Б.: <i>Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, ФСФВ, Београд, 2004. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: <i>Основе дидактике физичког васпитања</i>, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009. Јенсен, Е.: <i>Подучавање с мозгом на уму</i>, Едука, Педагошка раскршћа, Београд, 2013. Кејн, Џ.Е.: <i>Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта</i>, Нолит, Београд, 1984. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, Универзитет у Новом Саду, ФФК., Нови Сад, 1999. Матић, М., Бокан, Б.: <i>Опита теорија физичке културе</i>, ФСФВ, Београд, 2005. <i>Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja: Program TZK</i>, Prosvjetni vjesnik, br. 6 od 13. 3., Zagreb, 1984. Ђорђевић, В.: <i>Школско физичко васпитање</i>, ФСФВ, Универзитет у Новом Саду, 2012. 				
Оцјењивање				
<p>Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. О техникама и критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.</p> <p>Наведено у упутству за реализацију Наставног плана и програма физичког васпитања</p> <p>Минимални образовни захтјеви: <i>Атлетика:</i> трчање на 1000, 100 (50)м за ученике и 800, 100 (50)м за ученице; скок удаљ(увис) и бацање кугле – на резултат <i>Вјежбе на справама и тлу:</i> <u>ученици</u>: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једна справа у упору и једна справа у вису; <u>ученице</u>: наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок и греда (ниска) и вјежба или састав са неком од справа (реквизита). Изборни програм: Одбојка / Кошарка : и г р а</p>				