

Струка (назив):		СВЕ СТРУКЕ	
Занимање (назив):		СВА ЗАНИМАЊА	
Предмет (назив):		ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Опис (предмета):		ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):		ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	
Датум:	август, 2021.	Шифра:	Редни број: 3

Сврха

Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.

Обавезан и општеобразовни наставни предмет физичко васпитање, кроз све модуле, осмишљене у новом концепту и савремену наставу физичког васпитања од I до (III) IV разреда средњих школа, с јасно дефинисаним исходима учења и садржајима здравственог васпитања, треба да постигне и оствари опште циљеве физичког васпитања које чине: унапређење и очување 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, креирање позитивне слике о себи (црта личности) и креативности кроз покрет.

Специјални захтјеви/Предуслови

Садржај трећег модула се веже на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.

Циљеви

- **подстицати** правилан физички раст и развој функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља;
- **оспособити** ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета живота;
- **упознати** ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;
- **оспособити** ученике за сврсисходно одржавање радних способности;
- **испунити** примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- **унаприједити** моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гипкост, прецизност, равнотежу, брзину;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- **задовољити** потребе за афирмацијом и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика ;
- **подстицати** потребу за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају

процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења; - развијати и побољшати способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима; - осмишљавати и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак), естетског и ритмичког обликовања као и доживљавања моторичких активности.	
Теме 1. ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА 2. АТЛЕТИКА 3. ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА 4. ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ 5. РИТМИКА И ПЛЕСОВИ	

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	препозна и наведе параметре правилног држања тијела и моторичких способности	прикаже правилно држање тијела мјери параметре држања тијела мјери кинатрополошка обиљежја	примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања	Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.
Висина	наведе појединих дијелова тијела и тијела у цјелини	прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане	исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности	Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.
Тежина	наведе појединих дијелова тијела и тијела у цјелини	прати сопствени напредак	показује способност за извођење различитих моторичких вјештина	Објаснити како примијенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.
Тјелесна композиција, БМИ	објасни важност раста	процјењује свој	показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота	Помоћи ученицима да поставе себи циљеве. Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који

<p>Гипкост, претклон у сиједу</p> <p>Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</p> <p>Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с Снага мишића леђа</p> <p>Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>Агилност, 4x10 м</p> <p>Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>	<p>и развоја, функцију органа објасни методологију процјене објасни и дискутује резултате мјерења препозна предности и слабости у развоју препознае своје и црте личности других опише процесе дешавања у тијелу</p>	<p>максимум усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине прикаже правилно извођење тестова прикаже вербалне вјештине, развија вјештину мишљења, промјену стила извођења анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>	<p>примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности показује спремност за сарадњу показује свијест о сопственим потребама, стилу учења бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља самостално саставља и примјењује програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима поштује друге ученике и наставнике показује позитивну социјалну интеракцију показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима процјењује ставове и понашање, своје, а и других критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ исказује етичке вриједности,</p>	<p>ће бити вриједни за њих. Похвалити их за постављање циљева. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља. Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена. Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности. Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
--	---	--	---	--

			позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе показује спремност да исправља грешке, поштује правила игре, производи и каналише емоције показује спремност за сарадњу и толеранцију уважава вољу, саиграча, супарника, судију модификује правила и исправља грешке примјењује плес као начин испољавања властите креативности и комуникације	
АТЛЕТИКА Техника ходања (брзо ходање) АТЛЕТИКА Техника истрајног трчања Техника трчања спринта Техника штафетног трчања Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника) Техника скока у вис (флоп) Усавршавање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)	објасни разлику између ходања и трчања опише технику истрајног трчања и спринтерског опише аеробно и анаеробно вјежбање објасни којом методом може да развија аеробне, а којом анаеробне способности опише технике скока у даљ и у вис опише технику штафетног трчања опише унутрашње/вањске знакове оптерећења препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења објасни појам здраве исхране објасни појам енергије, размјене кисеоника и штетних продуката у тијелу опише правилно држање тијела у техникама опише промјене у тијелу које настају као	изведе технику брзог ходања изведе и примијени технику истрајног трчања и спринтерског трчања разликује ове двије технике изведе скок у даљ једном од техника изведе скок у вис (флоп) изведе технику штафетног трчања прилагођава физичке напоре, тактику примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима мјери и вреднује фреквенцију срчаног рада (пулс) креира ритам и темпо вјежбања		Објаснити важност атлетике као базичног спорта са здравственим аспектом трчања. Објаснити како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Објаснити ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност. Поучити ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције. Објаснити технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење. Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност. Користити , када то услови дозвољавају, школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласке из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе с отпором, бочно, унатрашке. Укратко објаснити врсте и облике кретања, биомеханику кретања, законе акције и реакције, судар, ублажавање пада тијела, полуге, ротацију и кретање дијелова тијела и цијелог тијела; праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/центрифугалну силу. Повезати спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре.

	посљедица вјежбања			<p>Напомена: технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спуљвасто доскочиште).</p>
<p>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p> <p>Правилно држање тијела (постура)</p> <p>Вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне мускулатуре, вјежбе за јачање трбушне мускулатуре)</p> <p>Гипкост (еластичност мишића и зглобно- коштаних веза те покретљивост зглобова)</p> <p>Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p>	<p>препознаје нарушену постуру</p> <p>описује лоше држање тијела</p> <p>објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре</p> <p>објасни узроке смањене гипкости</p> <p>објасни значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота</p> <p>описује самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>анализира узроке лошег држања</p> <p>покаже правилно држање тијела</p> <p>унапређује своје способности</p> <p>прати сопствени напредак</p> <p>прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>уочи корелацију трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела</p> <p>изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре</p> <p>изведе и примијени вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p> <p>изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела</p> <p>успостави контролу тијела и покрета</p>		<p>Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског).</p> <p>Објаснити на шта се односи гипкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова)</p> <p>Објаснити методе за побољшање гипкости.</p> <p>Објаснити и повезати посљедице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум.</p> <p>Објаснити како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај.</p> <p>Објаснити које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада.</p> <p>Оспособити ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела.</p> <p>Објаснити значај урођених и стечених способности.</p> <p>Повести акцију и бригу свих наставника о правилном држању тијела током рада у школи.</p> <p>Напомена: вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.</p>

<p>ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ</p> <p>Равнотежни положаји (вага)</p> <p>Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама)</p> <p>Акробатика(колут на тлу варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације)</p> <p>Премет странце</p> <p>Састав вјежбе на тлу</p>	<p>опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља</p> <p>објасни основне кретне законе физике</p> <p>опише и препозна праву технику извођења вјежби</p> <p>опише и препозна равнотежне положаје и ставове</p> <p>опише елементе акробатике</p> <p>препозна ризике појединих вјежби</p> <p>усмјерава пажњу</p>	<p>изведе и примијени појединачно елементе у партеру</p> <p>изведе вјежбе уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност</p> <p>изведе и примијени технику кроз сарадњу</p> <p>примијени уз одобрење наставника асистенцију, појединачно или у пару</p>		<p>Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта с утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег сједења.</p> <p>Објаснити како користити вјежбе на тлу (гимнастику), ритмику и плес као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Посебно указивати на вјежбе дисања током вјежбања</p> <p>те пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</p>

<p>РИТМИКА Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p> <p>ПЛЕС Народни и друштвени плесови Народно коло по избору Бечки валцер, енглески валцер</p>	<p>препозна ритам опише и препозна народно коло и друштвени плес препозна плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>састави и изведе вјежбу или састав од више савладаних елемената изведе и примијени кретну експресију (изражајност) и произведе свој стил вјежбања изведе технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом изведе вјежбу са реквизитом примијени све елементе својим стилем вјежбања изведе плес уз употребу основних покрета и вјештина плеса одигра народно коло одигра енглески и бечки валцер у пару повеже плес са здравим начином живота развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења</p>		<p>Указивати на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета. Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, закон акције и реакције, амортизацију (приземљење) пада тијела, ротацију тијела, дјеловање силе земљине теже. Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p>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, рационалнијем кретања, равнотежи и експлозивности. Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p>
<p>Интеграција Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, ВРОЗ-а, информатике, страног језика, географије ("оријентиринг") и др.</p>				

<p>Извори</p>
<p>1. Бјековић, Г.: <i>Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009.</p> <p>2. Бјековић, Б.: <i>Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012.</p> <p>3. Бјековић, Г., Вуковић, М., Ждрале, С. и Мандић, М.: <i>Теорија и пракса корективне гимнастике</i>, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2011. године</p> <p>4. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: <i>Теорија и методика физичког васпитања</i>, ФСФВ, Београд, 2004.</p> <p>5. Glasser, W.: <i>Kvalitetna škola, Škola bez prisile</i>, Eduka, Zagreb, 2005.</p> <p>6. Иванић, С.: <i>Методологија</i>, ГССО, Београд, 1996.</p> <p>7. Илић, Д. и сар.: <i>Дневник рада наставе физичког васпитања</i>, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.</p> <p>8. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: <i>Основе дидактике физичког васпитања</i>, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.</p> <p>Свакако треба препоручити и неке од иновационих метода и образовних технологија (часа) у свијету, у сфери физичког образовања: пројектна методологија и методе универзализације знања и дјелатне способности (конструктивна дјелатност), формирање и оптимизација индивидуално-личносних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационих база знања, међупредметна ЗУН са пројектним програмирањем система образовања, метода изградње здравља и личне тјелесне културе (Ја-тјелесно), биомониторинг и медицинска дијагностика, здравствено-компензаторне и корективно рехабилитационе методе обучавања, па умјетничко естетске методе обучавања, тјелесно-лингвистичке и лингвистичко-креативне методе обучавања и развијања и др. Ако су, а јесу, досада традиционалне концепције образовања и системи предметно-дисциплинарних обучавајућих технологија имали премоћ у нормативној функцији, то данас системи антропних образовних технологија имају саморегулативну премоћ. Оне су основане ради провлачења метода једне науке у предмет друге науке. Долази до синтезе наука, технологија, искустава и метода социјално-педагошког управљања. Резултати су: образовање личности, образовање дјелатности и образовање компетенција, што га чини надпредметним и универзалним. Тако образовање ученика није само припрема за професију него је и сама професија.</p>
<p>Оцјењивање</p>
<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.</p> <p>Са врстом и критеријумом оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула. Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања.</p> <p>Минимални образовни захтјеви: Атлетика: техника истрајног трчања, спринтерска техника трчања; Вјежбе на тлу и плесови: састав вјежбе од минимално 7 елемената; Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика: комплекс вјежби за развој гипкости (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова); Спортске игре: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет</p>

Струка (назив):		СВЕ СТРУКЕ	
Занимање (назив):		СВА ЗАНИМАЊА	
Предмет (назив):		ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Опис (предмета):		ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ	
Модул (наслов):		Спортске игре	
Датум:	август, 2021	Шифра:	Редни број: 4
Сврха			
<p>Модул физичког васпитања обрађује развојне карактеристике, аутентичне потребе и захтјеве који прате ученике средњих школа у савременом друштву. Учењем и савладавањем садржаја модула физичког васпитања ученици стичу вјештине и овладавају знањима о културним вриједностима тјелесног вјежбања како би их примијенили у свакодневном животу. Кроз физичку активност, вјежбање, игру и спорт унапређују физичке способности, здравље и квалитет живота. Вјежбајући кроз модуле ученици се сусрећу са различитим видовима физичке активности исказујући лични идентитет, креативност, емоције, комуникацију, те неутралишу негативне утицаје савременог живота.</p> <p>Обавезан и општеобразовни 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: унапређење и очување 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, креирање позитивне слике о себи (црта личности), и креативности кроз покрет као и подизање нивоа кретне културе.</p>			
Специјални захтјеви/Предуслови			
Садржај четвртог модула се надовезује на садржај трећег модула те прати потребе и могућности ученика.			
Циљеви			
<ul style="list-style-type: none"> - подстицати даљи правилан физички раст и развој ученика - оспособити ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења; - упознати ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима; - испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, играм, сарадњом и надметањем; - усавршити моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гипкост, прецизност, равнотежу, спретност 			

и брзину;

- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторичких стереотипа;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- **подстицати** потребу за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- **развијати** и побољшати способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима);
- **развијати** способност комуникације, предвиђања и брзог доношења одлука користећи спортске игре и упроштене варијанте истих
- **осмишљавати** и указивати на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања и доживљавања моторичких активности

Теме

1 ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

2. РУКОМЕТ

3. КОШАРКА

4. ОДБОЈКА

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

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			
ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама) Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, вјежбе за мишиће стомака и леђа)	препозна статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића препозна динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег	анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића изведе и примијени статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре циљано изведе статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група изведе и примијени динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре циљано изведе динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења,	примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активности показује способност за извођење различитих моторичких вјештина редовно упражњава физичку активност показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота примјењује у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности показује способности за	Објаснити како користити статичке и динамичке вјежбе за јачање мускулатуре као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Објаснити принципе статичке (изометријске) контракције. Објаснити и демонстрирати који мишићи су ангажовани у одређеним положајима. Објаснити на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углова између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора). Објаснити принципе динамичке (концентричне и ексцентричне) контракције. Објаснити и демонстрирати који су мишићи ангажовани код извођења одређених вјежби. Објаснити дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора. Помоћи ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева. Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља. Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена. Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. Објаснити интеракцију између правилне

	<p>провођења слободног времена</p>	<p>дужине трајања рада и одмора прати сопствени напредак прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље користи сабране информације</p>	<p>посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности показује спремност за сарадњу показује свијест о сопственим потребама, стилу учења способан је да бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља способан је да самостално састави и примјени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима поштује друге ученике и наставнике показује позитивну социјалну интеракцију показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p>	<p>исхране и физичке активности. Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p>
--	------------------------------------	---	---	--

<p>РУКОМЕТ</p> <p>Елементи технике рукомета -кретање без лопте (трчања, скокови, заваривајућа кретања, покривање, откривање) -кретања са лоптом (вођење лопте, хватање и додавање једном и објема рукама, шутирање, дриблинзи, блокирање и одузимање)</p> <p>Тактика у нападу и одбрани (индивидуална, групна, екипна)</p> <p>Примјена елемената технике и тактике рукомета у игри на два гола</p> <p>Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем рукомета</p>	<p>Опише технику рукометне игре опише концепт рукометне игре разликује и објасни појам гађања и циљања опише начине комуникације са саиграчима у игри објасни процјену и доношење одлука у игри објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола сарађује и комуницира са другим играчима предвиђа намјеру противника мјери напредак технике у рукомету разликује и изводи гађање и циљање примјењује вербалне вјештине управља и рјешава дилеме користи расположиве информације</p>	<p>процјењује ставове и понашање критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције показује спремност за сарадњу и толеранцију уважава вођу, супарника, судију модификује правила и исправља грешке</p>	<p>Објаснити како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у рукомету, 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, функцију чула и вестибуларног апарата. Веома је пожељно да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Користити упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри. Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри. Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености. Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга. Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
---	---	--	---	--

<p>ОДБОЈКА</p> <p>Технички елементи одбојке (горње одбијање(прстима) доње одбијање (чекићем), тенис сервис, пријем, смеч и блок)</p> <p>Упроштене варијанте игре (игра парова, тројки „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом Примјена техничких елемената одбојке у игри 6:6 Ротација играча у игри и улога либера</p> <p>Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем одбојке</p>	<p>опише основну технику одбојкашке игре опише концепт одбојкашке игре опише ротацију играча у игри и улогу либера опише комуникацију са саиграчима објасни процјену и доношење одлука у игри објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста примијени један од сервиса (тенис сервис) примјењује ротацију у игри разликује осјећај мекоће одигравања примјењује технику у игри мјери напредак технике у одбојци сарађује и комуницира са другим играчима предвиђа намјеру противника изведе и примијени гађање и циљање примјењује вербалне вјештине управља и рјешава дилеме мијења нападачко-одбрамбене вјештине</p>		<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.</p> <p>Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p>Објаснити како користити одбојку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Указивати на држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.</p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p>Користити упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p>Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p>Користити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
---	---	--	--	---

<p>КОШАРКА</p> <p>Основни елементи технике кошарке (кошаркашки став, вођење лопте лијевом и десном руком, лијеви и десни двокорак, додавање и хватање, слободно бацање, финта шута, финта додавања, финта поласка у дриблинг, скок у одбрани и нападу)</p> <p>Упростене варијанте игре „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама</p> <p>Игра на два коша примјеном основних техничких и тактичких елемената кошарке</p> <p>Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке</p>	<p>описује и објасни основне техничке елементе кошаркашке игре</p> <p>описује концепт кошаркашке игре</p> <p>препозна значај и врсте ставова</p> <p>описује кошаркашке појмове</p> <p>препозна основе тактике</p> <p>повеже доступне информације</p> <p>описује комуникацију са саиграчима</p> <p>објасни процјену и доношење одлука у игри</p> <p>објасни развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>изведе вођење лопте (с ометањем)</p> <p>примијени основне ставове, пивотирање</p> <p>изведе и примијени додавање и хватање лопте без и са ометањем</p> <p>примјењује финте додавања, шута и поласка</p> <p>у дриблинг</p> <p>сарађује и комуницира са другим играчима</p> <p>предвиђа намјеру противника</p> <p>користи надметање као средство, а не као циљ</p> <p>креира начине, акције, продоре, обустављања и поентирања</p> <p>успоставља специфичне социјалне вјештине</p> <p>мијења нападачко-одбрамбене вјештине</p>		<p>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, утицајем силе теже.</p> <p>Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p>Објаснити како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Користити упростене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p>Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p>Користити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Указивати на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану.</p> <p>Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору.</p> <p>Процес и важност прераде информација, контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p>Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.</p>
---	---	---	--	---

<p>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p> <p>Висина</p> <p>Тежина</p> <p>Тјелесна композиција, БМИ</p> <p>Гипкост, претклон у сиједу</p> <p>Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</p> <p>Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</p> <p>Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</p> <p>Агилност, 4x10 м</p> <p>Аеробна издржљивост, шатл ран</p> <p>Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</p>	<p>препозна и наведе параметре држања тијела, моторичких способности</p> <p>објасни важност раста и развоја, функцију органа</p> <p>објасни методологију процјене,</p> <p>објасни и дискутује резултате мјерења</p> <p>препозна предности и слабости у развоју</p> <p>препозна своје и црте личности других</p> <p>процјењује свој максимум</p> <p>описује и објасни процесе дешавања у тијелу</p>	<p>прикаже правилно држање тијела</p> <p>мјери параметре држања</p> <p>мјери кинатрополошка обиљежја</p> <p>изведе покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета 'око-рука', 'око-нога'</p> <p>прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>прати сопствени напредак</p> <p>усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p>прикаже правилно извођење тестова,</p> <p>прикаже вербалне вјештине</p> <p>развије вјештину мишљења, промјену стила извођења</p> <p>анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p> <p>примијени неке од тестова у свакодневном животу</p>		<p>Паралелно изводити програм тестирања, са неким другим активностима, игром, како се не би чекало на радним мјестима.</p> <p>Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном.</p> <p>Објаснити како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Поучавати ученика да поставља циљеве прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве.</p> <p>Похвалити их за постављање циљева.</p> <p>Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.</p> <p>Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена.</p> <p>Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, Унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p>Препознати постигнуту и одрживу промјену.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.</p> <p>Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности</p> <p>Указати на културу исхране, распоред obroка, значај хранљивих материја, минерала и витамина, хигијена опреме, организма.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
Интеграција				

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часа ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.

Извори

1. Бјековић, Г.: *Основе физичке културе и методика физичког васпитања, млађег школског узраста, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2009.*
2. Бјековић, Б.: *Методика пројектовања индивидуализованих програма повезаног физичког и психичког развоја ученика, млађег школског узраста, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2012.*
3. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: *Теорија и методика физичког васпитања, ФСФВ, Београд, 2004.*
4. Иванић, С.: *Методологија, ГССО, Београд, 1996.*
5. Илић, Д. и сар.: *Дневник рада наставе физичког васпитања, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.*
6. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: *Основе дидактике физичког васпитања, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.*
7. Јенсен, Е.: *Подучавање с мозгом на уму, Едука, Педагошка раскрића, Београд, 2013.*
8. Кејн, Џ.Е.: *Психологија и спорт, психолошки видови физичког васпитања и спорта, Нолит, Београд, 1984.*
9. Крсмановић, Б, Берковић, Л.: *Теорија и методика физичког васпитања, Универзитет у Новом Саду, ФФК, Нови Сад, 1999.*
10. Матић, М., Бокан, Б.: *Опита теорија физичке културе, ФСФВ, Београд, 2005.*
11. *Право на игру: Издавач УНИЦЕФ БиХ, за БиХ издање,*
12. *Programski zadaci nastave TZK A i B program od I do IV razreda usmjerenog odgoja i obrazovanja: Program TZK, Prosvjetni vjesnik, br. 6 od 13. 3., Zagreb, 1984.*

Оцјењивање

Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. Са техникама и критеријумима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.

Наведено у упутству за реализацију Наставног плана и програма физичког васпитања.

Минимални образовни захтјеви: Атлетика: техника истрајног трчања, спринтерска техника; Вјежбе на тлу и плесови: састав вјежбе од минимално 7 елемената; Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика: два комплекса вјежби за јачање мускулатуре (статички и динамички); Спортске игре: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет