

Струка (назив):	све струке		
Занимање (назив):	сва занимања		
Предмет (назив):	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ		
Опис (предмета):	општеобразовни предмет / прилагођено ученицима лаким оштећењем интелектуалног функционисања		
Модул (наслов):	ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА		
Датум: 2022. год.	Шифра:	Редни број: 5	
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, здравље околине 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, осмишљене у новом концепту и савремену наставу физичког васпитања од I до III 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 карактеристикама 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 петог модула се веже на садржај четвртог модула те прати потребе и могућности ученика.		
Циљеви	<ul style="list-style-type: none"> - подстицање правилног физичког раста и развоја функционалних и антрополошких обиљежја ученика као основ њиховог здравља; - оспособљавање ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета живота; - упознавање ученика који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима; - оспособљавање ученика за сврсисходно одржавање радних способности; - испуњавање примарног биотичког мотива израженог као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем; - унапређење моторичке способности: координације, снаге, издржљивости, гипкости, прецизности, равнотеже, брзине; 		

- развијање зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости исказане самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- задовољење потребе за афирмацијом и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика ;
- подстицање потребе за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- развијање и побољшање способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима);
- осмишљавање и указивање на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетског и ритмичког обликовања 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. Рукомет

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способен да:			
1. Процјена и утицај на развој моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика *Висина *Тежина *Тјелесна композиција, БМИ	- препозна и наведе параметре правилног држања тијела и моторичких способности; - наведе покрете појединих дијелова тијела и тијела у цјелини; - објасни важност раста и развоја, функцију органа; - препознаје предности и слабости у развоју; - препознаје своје и црте личности других; - опише неке процесе дешавања у тијелу;	- покаже правилно држање тијела; - мјери неке параметре држања тијела; - прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане; - прати сопствени напредак; - процјењује свој максимум; - усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине;	- 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 - показује спремност	Посебну пажњу посветити разумијевању нових појмова и могућностима ученика. Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном. Објаснити како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Помоћи ученицима да поставе себи циљеве. Поучити ученике да постављају циљеве, прије

<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>- покаже правилно извођење тестова;</p> <p>- покаже вербалне вјештине;</p> <p>- развија вјештину мишљења, промјену стила извођења;</p> <p>- објасни утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p>- примијени неке од тестова у свакодневном животу;</p>	<p>да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота</p> <p>- примјењује у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље</p> <p>- исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности</p> <p>- показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности</p> <p>- показује спремност за сарадњу</p> <p>- показује свијест о сопственим потребама, стилу учења</p> <p>- бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и</p>	<p>свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p>Похвалити их за постављање циљева. 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. Помоћи ученицима да поново оцијене сами себе.</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 obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.</p>
<p>2. Атлетика</p> <p>*Техника истрајног трчања</p> <p>*Техника трчања спринта</p> <p>*Техника штафетног трчања</p>	<p>- објасни разлику између техника истрајног и спринтерског трчања;</p> <p>- препозна аеробно и анаеробно вјежбање;</p> <p>- опише технике скока у даљ и у вис;</p> <p>- опише технику штафетног трчања;</p>	<p>- изведе и примијени технику истрајног и спринтерског трчања;</p> <p>- разликује ове двије технике;</p> <p>- изведе скок у даљ једном од техника;</p> <p>- изведе скок у вис (флоп);</p>	<p>унапређивања физичких способности и здравља</p> <p>- препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима</p>	<p>Објаснити важност атлетике као базичног спорта са здравственим аспектом трчања.</p> <p>Објаснити како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>Објаснити ученицима аеробну и анаеробну</p>

<p>*Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника)</p> <p>*Техника скока у вис (флоп)</p> <p>*Техника бацања кугле (бочна техника)</p> <p>*Техника бацања копља (вортекс)</p> <p>* Тробој (трчање 100м, скок у даљ, бацање кугле)</p> <p>*Усавршавање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)</p>	<p>- укратко опише бочну технику бацања кугле;</p> <p>- наброји унутрашње/вањске знакове оптерећења;</p> <p>- препознаје кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења;</p> <p>- објасни појам здраве исхране;</p> <p>- покаже правилно држање тијела у техникама;</p> <p>- опише промјене у тијелу које настају као посљедица вјежбања;</p>	<p>- изведе технику штафетног трчања;</p> <p>- изведе бочну технику бацања кугле</p> <p>- изведе технику бацања копља (вортекс)</p> <p>- примијени технику/тактику трчања, према својим могућностима;</p> <p>- прилагођава ритам и темпо вјежбања својим могућностима;</p>	<p>- поштује друге ученике и наставнике</p> <p>- показује позитивну социјалну интеракцију</p> <p>- показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p> <p>- процјењује ставове и понашање, своје, а и других</p> <p>- критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ</p> <p>- исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</p> <p>- показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе</p>	<p>форму и њену важност.</p> <p>Поучити ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције.</p> <p>Објаснити технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење.</p> <p>Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Повезати спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре.</p> <p>Напомена: технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште).</p>
<p>3. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</p> <p>*Правилно држање тијела (постура)</p>	<p>- препознаје нарушену постуру;</p> <p>- опише лоше држање тијела;</p> <p>- објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре;</p> <p>- наброји узроке смањене гипкости;</p> <p>- објасни значај оптимално</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</p>	<p>- показује спремност да исправља грешке, поштује правила игре, производи и каналише емоције</p> <p>- показује спремност за сарадњу и толеранцију</p> <p>- уважава вођу, саиграча, супарника,</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 принципе стандардно - понављајућег вјежбања у варијанти серијског понављања као методе за развој снаге.</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>*Метода стандардно - понављајућег вјежбања (серијско понављање)</p>	<p>развијене гипкости са квалитетом живота;</p> <p>- препозна и опише методу стандардно-повнављајућег вјежбања (серијско понављање),</p> <p>- опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена;</p>	<p>и психичке особине, врлине, мане;</p> <p>- повеже јакост 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>судију</p> <p>- поштује правила и исправља грешке.</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>4. Рукомет</p> <p>*Елементи технике рукомета</p> <p>- кретање без лопте (трчања, скокови, заваравајућа кретања, покривање, откривање)</p> <p>- кретања са лоптом (вођење лопте, хватање и додавање једном и објема рукама, шутирање, дриблинзи, блокирање и одузимање)</p>	<p>- препозна технику рукометне игре;</p> <p>- објасни концепт рукометне игре;</p> <p>- разликује и објасни појам гађања и циљања;</p> <p>- опише начине комуникације са саиграчима у игри;</p> <p>- објасни развој моторичких способности кроз игру;</p>	<p>- користи сабране информације</p> <p>- изведе и примијени елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола;</p> <p>- сарађује и комуницира са другим играчима;</p> <p>- разликује и изводи гађање и циљање;</p> <p>- примјењује вербалне вјештине;</p>		<p>Објаснити како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p>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.</p> <p>Посебно указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</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</p>				<p>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.</p> <p>Подстицати појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p>Ученицима давати задатке различитог нивоа сложености и у складу с њиховим могућностима.</p> <p>Указати на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга.</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>
--	--	--	--	---

Интеграција

Овај модул може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета математике, часа одјелјене заједнице, информатике. Постигнућа (исходе учења, ефекте) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).

Основа за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита, једнако важна, тематска подручја који су представљени ученицима, на почетку школске године.

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. Бјековић, Г., Вуковић, М., Ждрале, С. и Мандић, М.: Теорија и пракса корективне гимнастике, ЗЗУНС, Источно Сарајево, 2011. године
4. Вишњић, Д., Јовановић, А. и Милетић, К.: Теорија и методика физичког васпитања, ФСФВ, Београд, 2004.

5. Glasser, W.: Kvalitetna škola, Škola bez prisile, Eduka, Zagreb, 2005.
6. Иванић, С.: Методологија, ГССО, Београд, 1996.
7. Илић, Д. и сар.: Дневник рада наставе физичког васпитања, ЗЗУИНС, Источно Сарајево, 1999.
8. Илић, Д., Здански, И., Галић, М.: Основе дидактике физичког васпитања, Комесграфика, Бањалука-Београд, 2009.

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.

Струка (назив):	све струке	
Занимање (назив):	сва занимања	
Предмет (назив):	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Опис (предмета):	општеобразовни предмет / прилагођено ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања	
Модул (наслов):	СПОРТСКЕ ИГРЕ	
Датум: 2022. год.	Шифра:	Редни број: 6

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, здравље околине 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, у новом концепту осмишљене и савремене наставе физичког васпитања од I до III 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.

Специјални захтјеви/Предуслови

Садржај шестог модула се веже на садржај петог модула те прати потребе и могућности ученика.

Циљеви

- подстицање даљег правилног физичког раста и развоја ученика
- оспособљавање ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета и дуговјечности живљења;
- упознавање ученика који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;
- испуњавање примарног биотичког мотива израженог као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- унапређење моторичке способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже, спретности и брзине;
- развијање зглобно-мишићне (кинестетичку) осјетљивости исказане самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- задовољење потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- подстицање потребе за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- развијање и побољшање способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима);
- развијање способности комуникације, предвиђања и брзог доношења одлука користећи спортске игре и упроштене варијанте истих
- осмишљавање и указивање 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. Вјежбе на тлу, ритмика, плес
3. Одбојка
4. Кошарка
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 способен да:			

<p>1. Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</p> <p>*Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама)</p> <p>*Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, трбушњаци, леђни)</p> <p>*Кружна метода (кружни тренинг)</p> <p>2. 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,</p>	<p>- Препознаје статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре;</p> <p>- опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића;</p> <p>- препозна динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре;</p> <p>- опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића;</p> <p>- препознаје и опише кружну методу (кружни тренинг);</p> <p>- опише хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља;</p> <p>- препозна и опише праву технику извођења вјежби;</p> <p>- препозна равнотежне положаје и ставове;</p> <p>- наведе елементе акробатике;</p> <p>- препозна ризике</p>	<p>- Изведе и примијени статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре;</p> <p>- циљано изведе статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група;</p> <p>- изведе и примијени динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре;</p> <p>- циљано изведе динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група;</p> <p>- повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем;</p> <p>- прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора;</p> <p>- креира и постави кружни тренинг;</p> <p>- прати сопствени напредак;</p> <p>- прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане;</p> <p>- примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног</p>	<p>- Примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања;</p> <p>- исказује разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу;</p> <p>- показује способност за извођење различитих моторичких вјештина;</p> <p>- редовно упражњава физичку активност;</p> <p>- показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота;</p> <p>- примјењује у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље;</p> <p>- исказује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности;</p> <p>- показује спремност за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности;</p> <p>- показује спремност за сарадњу;</p> <p>- показује свијест о сопственим потребама, стилу учења;</p> <p>- способан је да бира спортско- рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља;</p>	<p>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.</p> <p>Објаснити принципе статичке (изометријске) контракције.</p> <p>Објаснити и демонстрирати који мишићи су ангажовани у одређеним положајима.</p> <p>Објаснити на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углова између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора).</p> <p>Објаснити принципе динамичке (концентричне и ексцентричне) контракције.</p> <p>Објаснити и демонстрирати који су мишићи ангажовани код извођења одређених вјежби.</p> <p>Објаснити дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.</p> <p>Објаснити принципе кружне методе (кружног тренинга) и на који начин примијенити кружни тренинг.</p> <p>Помоћи ученицима да поставе себи циљеве и 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>Помоћи им да поново оцијене сами себе.</p> <p>Указати на значај правилне исхране и на</p>
---	---	---	--	--

<p>летећи колут, комбинације)</p> <p>*Премет странце</p> <p>*Премет странце са полуокретом (рондат)</p> <p>*Премет</p> <p>Ритмика</p> <p>*Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача)</p> <p>Плес</p> <p>*Народни и друштвени плесови</p> <p>*Народно коло по избору</p> <p>*Валцер</p>	<p>појединих вјежби;</p> <p>- разликује народно коло и друштвени плес;</p> <p>- препозна плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације;</p> <p>- опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена;</p>	<p>и колективног вјежбања;</p> <p>- објасни утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p>- изведе појединачно елементе у партеру</p> <p>- изведе вјежбе уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност;</p> <p>- изведе и примијени технику кроз сарадњу;</p> <p>- изведе технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом;</p> <p>- изведе вјежбу са реквизитом;</p> <p>- изведе плес уз употребу основних покрета и вјештина плеса;</p> <p>- одигра народно коло;</p> <p>- плеше у пару;</p> <p>- повеже плес са здравим начином живота;</p> <p>- развија вјештине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења;</p> <p>- користи научно;</p>	<p>- способан је да самостално примијени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима;</p> <p>- поштује друге ученике и наставнике;</p> <p>- показује позитивну социјалну интеракцију;</p> <p>- показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима;</p> <p>- процјењује ставове и понашање своје, а и других;</p> <p>- критикује и сарађује, надметање употребљава као средство, а не као циљ;</p> <p>- исказује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима;</p> <p>- показује спремност за развој тимске игре, контроле, иницијативе;</p> <p>- показује спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције;</p> <p>- показује спремност за сарадњу и толеранцију;</p> <p>- уважава вођу, супарника, судију.</p>	<p>посљедице неправилне исхране.</p> <p>Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности.</p> <p>Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина.</p> <p>Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</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 коришћења рачунара, интернета, разних дрога, опијата.</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. Указивати на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности) покрета.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Када је у питању <i>проприоцепција</i> у свим</p>
---	--	--	--	--

<p>3. ОДБОЈКА</p> <p>*Технички елементи одбојке (горње одбијање прстима) доње одбијање (чекићем) школски сервис, тенис сервис, пријем, смеч и блок)</p> <p>*Упроштене варијанте игре (игра парова, тројки „ко дуже“) примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом</p> <p>*Примјена техничких елемената одбојке у игри 6:6</p> <p>*Ротација играча у игри и улога либера</p> <p>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем одбојке</p>	<p>- препозна основну технику одбојкашке игре;</p> <p>- објасни основни концепт одбојкашке игре;</p> <p>- опише ротацију играча у игри и улогу либера;</p> <p>- опише комуникацију са саиграчима;</p> <p>- објасни развој моторичких способности кроз игру;</p>	<p>- изведе и примијени горње и доње одбијање са мијењањем мјеста;</p> <p>- примијени један од сервиса (тенис сервис, школски);</p> <p>- примјењује технику у игри;</p> <p>- уочава напредак технике у одбојци;</p> <p>- сарађује и комуницира са другим играчима;</p> <p>- изведе гађање и циљање;</p> <p>- примјењује вербалне вјештине;</p> <p>- мијења нападачко-одбрамбене вјештине;</p>		<p>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.</p> <p>Упражњавати вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</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</p>
---	---	---	--	--

				<p>као својеврсне мотивације. 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>4. 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>*Сарадња 2 и 3 играча у контранападу (2:0;2:1;3:0;3:1;3:2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - опише концепт кошаркашке игре; - препозна значај и врсте ставова; - наведе кошаркашке појмове; - препозна радње и комбинације; - повеже нове информације; - опише процесе дешавања у тијелу током учења и примјене кошаркашке игре; - опише комуникацију са 	<ul style="list-style-type: none"> - изведе вођење лопте (с ометањем); - примијени основне ставове, пивотирање; - изведе и примијени додавање и хватање лопте без и са ометањем; - сарађује и комуницира са другим играчима; - користи надметање као средство, а не као циљ; - успоставља специфичне социјалне вјештине; 		<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 упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички</p>

<p>*Контранапад (послије скока у одбрани, послије примљеног коша, послије одузете лопте)</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>саиграчима; - објасни развој моторичких способности кроз игру;</p>	<p>- мијења нападачко-одбрамбене вјештине;</p>		<p>елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри. Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри. Користити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. Указивати на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану. Важно је указати и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору. Ученицима давати задатке различитог нивоа сложености и у складу с њиховим могућностима.</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>5. Процјена и утицај на развој моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика</p> <p>*Висина</p> <p>*Тежина</p> <p>*Тјелесна композиција,</p>	<p>- препозна и наведе параметре држања тијела, моторичких способности; - објасни важност раста и развоја, функцију органа; - препозна предности и слабости у развоју; - препозна своје и црте личности</p>	<p>- покаже правилно држање тијела; - мјери неке параметре држања; - изведе покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета "око-рука", "око-нога"; - прати сопствене физичке, функционалне и</p>		<p>Паралелно изводити програм тестирања, са неким другим активностима, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Анализирати и објаснити вриједности добијене процјеном. Објаснити како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. Поучавати ученика да поставља циљеве</p>

<p>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>других;</p> <p>- процјењује свој максимум.</p>	<p>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>- објасни утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље;</p> <p>- примијени неке од тестова у свакодневном животу.</p>		<p>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. Похвалити их за постављање циљева. 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). Препознати постигнуту и одрживу промјену. Помоћи им да поново оцијене сами себе.</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 obroka, 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.

Постигнућа (исходи учења, ефекти) ученика у физичком васпитању треба обезбиједити и постићи у све четири једнако важне легитимне димензије развоја личности (физичкој, емоционалној, сазнајној и социјалној).

Основе за процјену је достизање стандарда знања и умијећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцијенити различита једнако важна, тематска подручја предствљени ученицима, на почетку школске године.

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 раскршћа, 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.: Општа 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 критеријима оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула.