

<b>Струка (назив): Текстилство и кожарство</b>		
<b>Занимање (назив): Модни кројач</b>		
<b>Предмет (назив): ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b>		
<b>Опис (предмета): ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ</b>		
<b>Модул (наслов): ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b>		
<b>Датум: август, 2021.</b>	<b>Шифра:</b>	<b>Редни број: 3</b>
<b>Сврха</b>		
<p><b>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.</b></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>		
<p><b>Специјални захтјеви/Предуслови</b></p> <p><b>За праћење садржаја трећег модула наставе физичког васпитања ученицима нису потребна никаква специјална знања и предуслови. Садржај трећег модула се надовезује на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.</b></p> <p>У настави са ученицима оштећеног вида простор уредити на начин да њима буде познат. Уколико долази до измјене простора, ученике обавјестити о томе. Позиција и положај мјеста ученика у учионици потребно је организовати на начин да ученик има могућност да прати наставу, види таблу и чује наставника а све то у зависности од преосталих и функционалне употребе визуелних способности. Пожељно је да позиција мјеста ученика буде у близини табле и катедре наставника.</p> <p>Наставу концептуализовати на начин да буде у што већој мјери заснована на познатом искуству, конкретним примјерима и очигледним наставним средствима.</p> <p>У настави са ученицима оштећеног вида а који при томе могу да прате визуелне садржаје, пожељно је користити аудиовизуелна средства у циљу што бољег приближавања апстрактних појмова. То се односи на употребу дигиталне технологије и садржаја са интернета у којима су на адекватан начин приказани садржаји који се обрађују.</p>		

**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 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;
- оспособити ученике за сврсисходно одржавање радних способности;
- испунити примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- усавршити моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гipкост, прецизност, равнотежу, координацију 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 развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака;
- испуњавати 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;
- 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) 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. ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ И ПЛЕСОВИ

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			

<p><b>ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Висина</b></p> <p><b>*Тежина</b></p> <p><b>*Тјелесна композиција, БМИ</b></p> <p><b>*Гипкост, претклон у сиједу</b></p> <p><b>*Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</b></p> <p><b>*Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</b></p> <p><b>*Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</b></p> <p><b>*Агилност, 4x10 м</b></p> <p><b>*Аеробна издржљивост, шатл ран</b></p> <p><b>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</b></p>	<p><b>*препозна и наведе</b> параметре држања тијела и моторичких способности</p> <p><b>*наведе</b> покрете појединих дијелова тијела и тијела у цјелини</p> <p><b>*објасни</b> важност раста и развоја, функцију органа</p> <p><b>*објасни</b> методологију процјене</p> <p><b>*мјери</b> и уписује резултате мјерења</p> <p><b>*препознаје</b> предности и слабости у развоју</p> <p><b>*препознаје</b> своје и црте личности других</p> <p><b>*опише</b> процесе дешавања у тијелу</p>	<p><b>*прикаже</b> правилно држање тијела</p> <p><b>*мјери</b> параметре држања тијела</p> <p><b>*мјери</b> кинатрополошка обиљежја</p> <p><b>*прати</b> сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p><b>*прати</b> сопствени напредак</p> <p><b>*процјењује</b> свој максимум</p> <p><b>*усавршава</b> основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p><b>*прикаже</b> правилно извођење тестова</p> <p><b>*прикаже</b> вербалне вјештине,</p> <p><b>*развија</b> вјештину мишљења, промјену стила извођења</p> <p><b>*анализира</b> утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p> <p><b>*примијени</b> неке од тестова у свакодневном животу</p>	<p><b>*примјењује</b> у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања</p> <p><b>*исказује</b> разумијевање потребе редовног бављења физичком активношћу</p> <p><b>*показује</b> способност за извођење различитих моторичких вјештина</p> <p><b>*показује</b> спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота</p> <p><b>*примјењује</b> у пракси здраве навике и смањује ризик по своје здравље</p> <p><b>*исказује</b> лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности</p> <p><b>*показује</b> способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности</p> <p><b>*показује</b> спремност за сарадњу</p> <p><b>*показује</b> свјест о сопственим потребама, стилу учења</p> <p><b>*бира</b> спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља</p> <p><b>*самостално саставља и примјењује</b> програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима</p> <p><b>*поштује</b> другаре и наставнике</p> <p><b>*показује</b> позитивну социјалну интеракцију</p> <p><b>*показује</b> способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима</p> <p><b>*процјењује</b> ставове и понашање, своје, а и других</p> <p><b>*критикује и сарађује</b>, надметање употребљава као средство, а не као</p>	<p><b>Паралелно</b> изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.</p> <p><b>Анализирати и објаснити</b> вриједности добијене процјеном.</p> <p><b>Објаснити</b> 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><b>Помоћи</b> ученицима да поставе себи циљеве.</p> <p><b>Поучити</b> ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.</p> <p><b>Похвалити</b> их за постављање циљева.</p> <p><b>Наградити</b> и препознати постигнуће у остваривању циља.</p> <p><b>Охрабрити</b> ученике кад почну да посустају на путу промјена.</p> <p><b>Указати</b> ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p><b>Препознати</b> постигнуту и одрживу промјену.</p> <p><b>Помоћи</b> им да поново оцијене сами себе.</p> <p><b>Указати</b> на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.</p> <p><b>Објаснити</b> интеракцију између правилне исхране и физичке активности.</p> <p><b>Указати</b> на културу исхране, распоред оброка, значај хранљивих материја, минерала и витамина.</p> <p><b>Указати</b> на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга.</p> <p>Напомена: Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За трчање слијепих ученика се може користити водилица и тактилне ознаке</p> <p>Практиковати трчање у пару (слијепи и видећи ученик); Старт и циљ обиљежити јарким бојама за слабовиде ученике; Користити свјетлосну и звучну сигнализацију. За слијепе ученике планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за</p>
---	---	--	--	--

			<p>циљ</p> <p><b>*исказује</b> етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</p> <p><b>*показује спремност</b> за развој тимске игре, контроле, иницијативе</p> <p><b>*показује спремност</b> да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције</p> <p><b>*показује спремност</b> за сарадњу и толеранцију</p> <p><b>*уважава</b> вољу, супарника, судију</p> <p><b>*модификује</b> правила и исправља грешке</p>	<p>корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p>
<p><b>АТЛЕТИКА</b></p> <p><b>* Техника ходања (брзо ходање)</b></p> <p><b>*Техника истрајног трчања</b></p> <p><b>*Техника трчања спринта</b></p> <p><b>*Техника штафетног трчања</b></p> <p><b>*Технике скока у даљ (увинуће и корачна техника)</b></p> <p><b>*Техника скока у вис (флоп)</b></p> <p><b>*Усавршавање моторичких способности примјеном техника трчања (аеробно и анаеробно оптерећење)</b></p>	<p><b>*објасни</b> разлику између ходања и трчања</p> <p><b>*опише</b> технику истрајног трчања и трчања спринта</p> <p><b>*опише</b> аеробно и анаеробно трчање и вјежбање</p> <p><b>*објасни</b> којом техником може да развија аеробне, а којом анаеробне способности</p> <p><b>*опише</b> технике скока у даљ и у вис</p> <p><b>*опише</b> технику штафетног трчања</p> <p><b>*опише</b> унутрашње/вањске знакове оптерећења</p> <p><b>*препознаје</b> кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не на резултат учења</p> <p><b>*објасни</b> појам здраве исхране</p> <p><b>*објасни</b> појам енергије, размјене кисеоника и штетних продуката у тијелу</p> <p><b>*опише</b> правилно држање тијела у техникама</p> <p><b>*опише</b> промјене у тијелу које настају као посљедица вјежбања</p>	<p><b>*изведе и примијени</b> технику истрајног трчања и трчања спринта</p> <p><b>*разликује</b> ове двије технике</p> <p><b>*изведе</b> скок у даљ једном од техника</p> <p><b>*изведе</b> скок у вис (флоп)</p> <p><b>*изведе</b> технику штафетног трчања</p> <p><b>*прилагођава</b> физичке напоре, тактику</p> <p><b>*примијени</b> технику/тактику трчања, према својим могућностима</p> <p><b>*мјери и вреднује</b> пуле</p> <p><b>*креира</b> ритам и темпо вјежбања</p>	<p><b>Објаснити</b> важност атлетике као базичног спорта и здравственог аспекта трчања.</p> <p><b>Објаснити</b> како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Објаснити</b> ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност.</p> <p><b>Поучити</b> ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције.</p> <p><b>Објаснити</b> технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење.</p> <p><b>Подстицати и савјетовати</b> ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p> <p><b>Користити</b>, 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><b>Укратко објаснити</b> 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/фугалну силу.</p> <p><b>Повезати</b> 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><b>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Правилно држање тијела (постура)</b></p> <p><b>*Вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне мускулатуре, вјежбе за јачање трбушне мускулатуре)</b></p> <p><b>*Гипкост (еластичност мишића и зглобно- коштаних веза те покретљивост зглобова)</b></p> <p><b>*Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</b></p>	<p><b>*препознаје</b> нарушену постануру</p> <p><b>*описује</b> лоше држање тијела</p> <p><b>*објасни</b> значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре</p> <p><b>*објасни</b> узроке смањене гипкости</p> <p><b>*објасни</b> значај оптимално развијене гипкости са квалитетом живота</p> <p><b>*описује</b> самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p><b>*анализира</b> узроке лошег држања</p> <p><b>*изведе</b> правилно држање тијела</p> <p><b>*унапређује</b> своје способности</p> <p><b>*прати</b> сопствени напредак</p> <p><b>*прати</b> сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p><b>*повеже</b> јакост трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела</p> <p><b>*изведе и примијени</b> вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре</p> <p><b>*изведе и примијени</b> вјежбе за побољшање гипкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба)</p> <p><b>*изведе</b> усклађене покрете појединих дијелова тијела</p> <p><b>*успостави</b> контролу тијела и покрета</p>		<p><b>Објаснити</b> правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског).</p> <p><b>Објаснити</b> на шта се односи гипкост и еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова.</p> <p><b>Објаснити</b> методе за побољшање гипкости.</p> <p><b>Објаснити</b> и повезати последице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум.</p> <p><b>Објаснити</b> како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај.</p> <p><b>Објаснити</b> које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Оспособити</b> ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела.</p> <p><b>Објаснити</b> значај урођених и стечених способности.</p> <p><b>Повести</b> 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 покушати изводити на сваком часу физичког васпитања или колико је чешће могуће.</p>
<p><b>ВЈЕЖБЕ НА ТЛУ</b></p> <p><b>*Равнотежни положаји (мост, вага)</b></p> <p><b>*Ставови на тлу (о лопатицама, о глави, о шакама)</b></p> <p><b>*Колут на тлу (варијанте: напријед, назад, разножно, на пружене, летећи колут, комбинације)</b></p>	<p><b>*описује</b> хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља</p> <p><b>*објасни</b> основне законе физике, кретњи</p> <p><b>*описује и препозна</b> праву технику извођења вјежби</p> <p><b>*идентификује</b> услове и ризике вјежби</p> <p><b>*описује</b> концентрацију пажње</p> <p><b>*препознаје</b> ритам</p>	<p><b>*изведе и примијени</b> појединачно елементе у партеру</p> <p><b>*изведе</b> вјежбе упорно уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност</p> <p><b>*изведе и примијени</b> технику кроз сарадњу</p> <p><b>*примијени</b> асистенцију, појединачно или у пару</p> <p><b>*састави и изведе</b> вјежбу или састав од најмање 7</p>		<p><b>Поучити</b> ученике да кориштењем овог базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег кориштења рачунара, интернета, разних дрога, опијата.</p> <p><b>Објаснити</b> 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><b>Посебно упражњавати</b> вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје.</p> <p><b>Указивати</b> на важност естетике покрета и не само савладавања него и експресивности (изражајности)</p>

<p><b>*Премет странце</b></p> <p><b>*Састав вјџбе на тлу</b></p> <p><b>РИТМИКА</b></p> <p><b>*Вјџбе са реквизитима (лопта, вијача)</b></p> <p><b>ПЛЕС</b></p> <p><b>*Народни и друштвени плесови</b></p> <p><b>*Народно коло по избору</b></p> <p><b>*Бечки валцер, енглески валцер</b></p>	<p><b>*опише и препозна</b> народно коло и друштвени плес</p> <p><b>*препознаје</b> плес као начин испољавања сопствене креативности и комуникације</p> <p><b>*опише</b> самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p>	<p>елемената</p> <p><b>*изведе и примијени</b> кретну експресију (изражајност) и <b>произведе</b> свој стил вјџбања</p> <p><b>*изведе</b> технику вјџби или плеса одговарајућим ритмом и темпом</p> <p><b>*изведе</b> вјџбу са реквизитом</p> <p><b>*примијени</b> све елементе својим стилем вјџбања</p> <p><b>*изведе</b> плес уз употребу основних покрета и вјџтина плеса</p> <p><b>*одигра</b> народно коло</p> <p><b>*одигра</b> енглески и бечки валцер у пару</p> <p><b>*повеже</b> плес са здравим начином живота</p> <p><b>*развија</b> вјџтине мишљења, концентрације пажње у свим фазама учења</p>		<p>покрета.</p> <p><b>Подсјетити</b> 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><b>Посебно је важно утицати</b> на побољшање врста и облика равнотеже, функције чула и вестибуларног апарата.</p> <p><b>Пожељно је</b> током ритмичких вјџби у све три равни користити и музичку пратњу.</p> <p>Када је у питању <i>проприоцепција</i> у свим модулима (циклусима) вјџбања, 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><b>Упражњавати</b> вјџбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</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.

*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).*

*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 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. Вишињић, 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.*

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-личних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационог 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, на 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 антропо 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.

### 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 врстом и критеријумом оцјењивања ученике треба упознати на почетку изучавања модула. Начин оцјењивања наведен је у упутству за реализацију програма физичког васпитања.

Минимални образовни захтјеви: *Атлетика*: техника истрајног трчања, техника спринта; *Вјежбе на тлу и плесови*: састав вјежбе од минимално 7 елемената; *Трансформација моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика*: два комплекса вјежби за развој гинкости (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова); *Изборни програм*: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет: и г р а.

Струка (назив): Текстилство и  
кожарство

Занимање (назив): Модни кројач

Предмет (назив): ФИЗИЧКО  
ВАСПИТАЊЕ

Опис (предмета):  
ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТ

Модул (наслов): Спортске игре

Датум:

Шифра:

Редни број: 4

## 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) 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 собеностима 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

За праћење садржаја четвртог модула наставе физичког васпитања ученицима нису потребна никаква специјална знања и предуслови. Садржај четвртог модула се надовезује на садржај наставе физичког васпитања из досадашњег школовања те прати потребе и могућности ученика.

У настави са ученицима оштећеног вида простор уредити на начин да њима буде познат. Уколико долази до измјене простора, ученике обавјестити о томе. Позиција и положај мјеста ученика у учионици потребно је организовати на начин да ученик има могућност да прати наставу, види таблу и чује наставника а све то у зависности од преосталих и функционалне употребе визуелних способности. Пожељно је да позиција мјеста ученика буде у близини табле и катедре наставника.

Наставу концептуализовати на начин да буде у што већој мјери заснована на познатом искуству, конкретним примјерима и очигледним наставним средствима.

У настави са ученицима оштећеног вида а који при томе могу да прате визуелне садржаје, пожељно је користити аудиовизуелна средства у циљу што бољег приближавања апстрактних појмова. То се односи на употребу дигиталне технологије и садржаја са интернета у којима су на адекватан начин приказани садржаји који се обрађују.

## Циљеви

- 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, игром, сарадњом и надметањем;
- усавршити моторичке способности, посебно: координацију, експлозивну и општу снагу, издржљивост, гipкост, 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;

- испуњавати 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;
- 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 МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА**

ТЕМА	Исходи учења			Смјернице за наставнике
	Знања	Вјештине	Личне компетенције	
	Ученик је способан да:			

<p><b>ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама)</b></p> <p><b>*Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, трбушњаци, леђни)</b></p> <p><b>РУКОМЕТ</b></p> <p><b>*Елементи технике рукомета -кретање без лопте (трчања, скокови, заваравачка кретања, покривање, откривање)</b></p>	<p>*опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића</p> <p>*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића</p> <p>*повеже вријеме трајања изометријске контракције са оптерећењем</p> <p>*опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића</p> <p>*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића</p> <p>*повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем</p> <p>*опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена</p> <p>*опише технику рукометне игре</p> <p>*опише концепт</p>	<p><b>*изведе и примијени</b> статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре</p> <p>*циљано изведе статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група</p> <p><b>*изведе и примијени</b> динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре</p> <p>*циљано изведе динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група</p> <p>*креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора</p> <p>*прати сопствени напредак</p> <p>*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p>*примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања</p> <p>*анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p> <p>*користи сабране информације</p> <p>*изведе и примијени</p>	<p>*примјењује у свакодневном животу <b>стечена</b> знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања</p> <p>*исказује разумјевање потребе редовног бављења физичком активности</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 способности 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>*способан је да самостално састави и примени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима</p> <p>*поштује другаре 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>*процењује ставове и понашање, своје, а и других</p> <p>*критикује и сарађује, надметање</p>	<p><b>Објаснити</b> 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><b>Објаснити</b> принципе статичке (изометријске) контракције.</p> <p><b>Објаснити</b> и демонстрирати који мишићи су ангажовани у одређеним положајима.</p> <p><b>Објаснити</b> на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углава између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора).</p> <p><b>Објаснити</b> принципе динамичке (концентричне и ексцентричне) контракције.</p> <p><b>Објаснити</b> и демонстрирати који су мишићи ангажовани код извођења одређених вјежби.</p> <p><b>Објаснити</b> дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.</p> <p><b>Помоћи</b> ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева.</p> <p><b>Наградити</b> и препознати постигнуће у остваривању циља.</p> <p><b>Охрабрити</b> ученике кад почну да посустају на путу промјена.</p> <p><b>Указати</b> ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p><b>Препознати</b> постигнуту и одрживу промјену.</p> <p><b>Помоћи</b> им да поново оцијене сами себе.</p> <p><b>Указати</b> на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.</p> <p><b>Објаснити</b> интеракцију између правилне исхране и физичке активности.</p> <p><b>Указати</b> на културу исхране, распоред obroка, значај хранљивих материја, минерала и витамина.</p> <p><b>Подстицати</b> и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.</p> <p><b>Објаснити</b> како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Подсјетити</b> ученике на облике и врсте покрета и</p>
--	---	--	--	---

<p>-кретања са лоптом (вођење лопте, хватање и додавање једном и објема рукама, шутирање, дриблинзи, блокирање и одузимање)</p> <p><b>*Тактика у нападу и одбрани (индивидуална, групна, екипна)</b></p> <p><b>*Примјена елемената технике и тактике рукомета у игри на два гола</b></p> <p><b>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем рукомета</b></p>	<p>рукометне игре</p> <p><b>*именује</b> гађање и циљање</p> <p><b>*описује</b> начине комуникације са саиграчима у игри</p> <p><b>*објасни</b> процјену и доношење одлука у игри</p> <p><b>*објасни</b> развој моторичких способности кроз игру</p>	<p>елементе технике и тактике рукомета у игри на два гола</p> <p><b>*сарађује</b> и комуницира са другим играчима</p> <p><b>*предвиђа</b> намјеру противника</p> <p><b>*мјери</b> напредак технике у рукомету</p> <p><b>*разликује и изводи</b> гађање и циљање</p> <p><b>*примјењује</b> вербалне вјештине</p> <p><b>* управља</b> и рјешава дилеме</p>	<p>употребљава као средство, а не као циљ</p> <p><b>*исказује</b> етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи кроз непосредан контакт с другима</p> <p><b>*показује спремност</b> за развој тимске игре, контроле, иницијативе</p> <p><b>*показује</b> спремност да исправља грешке, потврђује фер игру, производи и каналише емоције</p> <p><b>*показује</b> спремност за сарадњу и толеранцију</p> <p><b>*уважава вођу</b>, супарника, судију</p> <p><b>*модификује</b> правила и исправља грешке</p> <p><b>*идентификује и приказује</b> основне покрете и вјештине за извођење плеса</p> <p><b>*разумије</b> плес као начин испољавања властите креативности и комуникације</p> <p><b>*повезује</b> плес са здравим начином живота</p>	<p>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><b>Посебно</b> указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p><b>Веома је пожељно</b> да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p><b>Користити</b> упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.</p> <p><b>Подстицати</b> комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p><b>Подстицати</b> појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p><b>Упражњавати</b> вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.</p> <p><b>Указати на</b> 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>
<p><b>ОДБОЈКА</b></p> <p><b>*Технички елементи одбојке (горње одбијање претима, доње одбијање чекићем, школски сервис, тенис сервис, бочни сервис, смеч и блок)</b></p> <p><b>*Упроштене варијанте игре (игра парова, тројки,,ко дуже“)</b> примјеном једне од усвојених техника и комбинацијом</p> <p><b>*Примјена техничких елемената одбојке у игри 6:6</b></p> <p><b>*Ротација играча у игри и улога либера</b></p> <p><b>*Усавршавање моторичких</b></p>	<p><b>*описује</b> основну технику одбојкашке игре</p> <p><b>*описује</b> концепт одбојкашке игре</p> <p><b>*описује</b> ротацију играча у игри и улогу либера</p> <p><b>*именује</b> гађање и циљање</p> <p><b>*описује</b> комуникацију са саиграчима</p> <p><b>*објасни</b> процјену и доношење одлука у игри</p> <p><b>*објасни</b> развој моторичких способности кроз игру</p>	<p><b>*користи</b> сабране информације</p> <p><b>*изведе и примијени</b> горње и доње одбијање са мијењањем мјеста</p> <p><b>*примијени</b> један од сервиса (тенис сервис, школски)</p> <p><b>*користи и поентира</b> правом техником и у сарадњи с другима</p> <p><b>*примјењује</b> ротацију у игри</p> <p><b>*разликује</b> осјећај мекоће одигравања</p> <p><b>*примјењује</b> технику у игри</p>		<p><b>Подсјетити</b> 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><b>Посебно</b> указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.</p> <p><b>Објаснити</b> како користити одбојку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Указивати на</b> држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.</p> <p><b>Пожељно је</b> да се након савладавања основне технике</p>

<p>способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем одбојке</p>		<p>*<b>мјери напредак</b> технике у одбојци  *<b>сарађује</b> и комуницира са другим играчима  *<b>предвиђа</b> намјеру противника  *<b>изведе и примијени</b> гађање и циљање  *<b>примјењује</b> вербалне вјештине  * <b>управља</b> и рјешава дилеме  *<b>мијења</b> нападачко-одбрамбене вјештине</p>		<p>иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.  <b>Користити</b> упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.  <b>Подстицати</b> комуникацију и доношење одлука у игри.  <b>Користити</b> појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.  <b>Упражњавати</b> вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености.  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>Напомена: Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За трчање слијепих ученика се може користити водилоца и тактилне ознаке</p> <p>Практиковати трчање у пару (слијепи и видећи ученик); Старт и циљ обиљежити јарким бојама за слабовиде ученике; Користити свјетлосну и звучну сигнализацију. За слијепе ученике планирати замјенску активност уколико је немогуће реализовати тему предвиђену у НПП. Приједлог активности: вјежбе за корекцију постуре, усвајање теоријских знања везаних за наставну тему итд.</p>
<p><b>КОШАРКА</b></p> <p>*Основни елементи технике кошарке (кошаркашки став, вођење лопте Л и Д руком, Л и Д двокорак, додавање и хватање, слободно бацање, финта шута, финта додавања, финта поласка у дриблинг, скок у одбрани и нападу)</p> <p>*Упроштене варијанте игре „баскет“ 2:2, 3:3, 4:4 примјеном усвојене технике и са једноставним комбинацијама</p>	<p>*<b>препознаје</b> значај и врсте ставова  *<b>описује</b> кошаркашке појмове  *<b>препознаје</b> радње комбинације  *<b>повеже</b> доступне информације  .*<b>описује</b> процесе дешавања у тијелу.  *<b>описује</b> комуникацију са саиграчима  *<b>објасни</b> процјену и доношење одлука у игри  *<b>објасни</b> развој моторичких способности</p>	<p>*<b>изведе</b> вођење лопте (с ометањем)  *<b>примијени</b> основне ставове, пивотирање  *<b>изведе и примијени</b> додавање и хватање лопте без и са ометањем  *<b>примјењује</b> финте додавања, шута и поласка у дриблинг  *<b>сарађује</b> и комуницира са другим играчима  *<b>предвиђа</b> намјеру противника</p>		<p><b>У структури кретања</b> 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><b>Пожељно</b> је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.</p> <p><b>Објаснити</b> како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавања негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Користити</b> упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили</p>

<p><b>*Игра на два коша примјеном основних техничких и тактичких елемената кошарке</b></p> <p><b>*Усавршавање моторичких способности, умијећа и навика, социјалне интеракције играњем кошарке</b></p>	<p>кроз игру</p>	<p><b>*изрази и развије</b> креацију, критичко мишљење</p> <p><b>*користи</b> надметање као средство, а не као циљ</p> <p><b>*креира</b> начине, акције, продоре, обустављања и поентирања</p> <p><b>*успоставља</b> специфичне социјалне вјештине</p> <p><b>*мијења</b> нападачко-одбрамбене вештине</p>		<p>одлуке у игри.</p> <p><b>Подстицати</b> комуникацију и доношење одлука у игри.</p> <p><b>Користити</b> појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације.</p> <p><b>Указивати</b> на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану.</p> <p><b>Важно је указати</b> и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору.</p> <p><b>Процес и важност прераде информација</b>, контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација.</p> <p><b>Упражњавати</b> 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 одјелења, претходну обученост и др.</p>
<p><b>ПРОЦЈЕНА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> <p><b>*Висина</b></p> <p><b>*Тежина</b></p> <p><b>*Тјелесна композиција, БМИ</b></p> <p><b>*Гипкост, претклон у сиједу</b></p> <p><b>*Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</b></p> <p><b>*Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30с</b></p>	<p><b>*препозна и наведе</b> параметре држања тијела, моторичких способности</p> <p><b>*објасни</b> важност раста и развоја, функцију органа</p> <p><b>*објасни</b> методологију процјене,</p> <p><b>*мјери</b> и уписује резултате мјерења</p> <p><b>*препознаје</b> предности и слабости у развоју</p> <p><b>*препознаје</b> своје и црте личности других</p> <p><b>*процјењује</b> свој максимум</p> <p><b>*описује</b> процесе дешавања у тијелу</p>	<p><b>*прикаже</b> правилно држање тијела</p> <p><b>*мјери</b> параметре држања</p> <p><b>*мјери</b> кинатрополошка обиљежја</p> <p><b>*изведе</b> покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета 'око-рука', 'око-нога'</p> <p><b>*прати</b> сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане</p> <p><b>*прати</b> сопствени напредак</p> <p><b>*усавршава</b> основне моторичке способности, морално-вољне особине</p> <p><b>*прикаже</b> правилно извођење тестова,</p> <p><b>*прикаже</b> вербалне вјештине</p> <p><b>*развије</b> вјештину</p>		<p><b>Паралелно</b> изводити програм тестирања, са нпр. неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима.</p> <p><b>Анализирати</b> и објаснити вриједности добијене процјеном.</p> <p><b>Објаснити</b> како применијени вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.</p> <p><b>Поучавати</b> 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><b>Помоћи</b> ученицима да поставе себи циљеве.</p> <p><b>Похвалити</b> их за постављање циљева.</p> <p><b>Наградити</b> и препознати постигнуће у остваривању циља.</p> <p><b>Охрабрити</b> ученике кад почну да посустају на путу промјена.</p> <p><b>Указати</b> ученицима на факторе који утичу на однос</p>

<p><b>*Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</b></p> <p><b>*Агилност, 4x10 м</b></p> <p><b>*Аеробна издржљивост, шатл ран</b></p> <p><b>*Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком</b></p>		<p>мишљења, промјену стила извођења</p> <p><b>*анализира</b> утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље</p> <p><b>*примијени</b> неке од тестова у свакодневном животу</p>		<p>према физичкој активности, унутрашње( биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).</p> <p><b>Препознати</b> постигнуту и одрживу промјену.</p> <p><b>Помоћи</b> им да поново оцјене сами себе.</p> <p><b>Указати</b> на значај правилне исхране и на последице неправилне исхране.</p> <p><b>Објаснити</b> интеракцију између правилне исхране и физичке активности</p> <p><b>Указати</b> на културу исхране, распоред оброка, значај хранљивих материја, минерала и витамина, хигијена опреме, организма.</p> <p><b>Указати</b> на здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бак-теријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјена аутогеног тренинга.</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 умјећа послје образовних периода дефинисаних у НПП. Наставник може зависно од индивидуе оцјенити различита једнако важна, тематска подручја 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. Вишињић, 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.*

Свакако треба **препоручити и неке од иновационих метода и образовних технологија (часа) у свијету, у свери физичког образовања**: пројектна методологија и методе универзализације знања и дјелатне способности (конструктивна дјелатност), формирање и оптимизација индивидуално-личних вриједности (у јединству Ја-сазнајно, Ја-социјално и Ја-духовно), теоретски и дидактичко-практични програми, ЗУН – стандарди, са формирањем информационог 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 ант-ропних 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**.

### **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, техника спринта; *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); *Изборни програм*: Одбојка/ Кошарка/ Рукомет: и г р а.