

<b>Струка (назив): Економија, право и трговина</b>		
<b>Занимање (назив): Пословно- правни техничар</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>*описује</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>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><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 постуру</p> <p><b>*опише</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>*опише</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>*опише</b> хигијенске и здравствене мјере и навике у циљу заштите здравља</p> <p><b>*објасни</b> основне законе физике, кретњи</p> <p><b>*опише и препозна</b> праву технику извођења вјежби</p> <p><b>*идентификује</b> услове и ризике вјежби</p> <p><b>*опише</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 вјежбе на тлу</b></p> <p><b>РИТМИКА</b></p> <p><b>*Вјежбе 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 вјежбања</p> <p><b>*изведе</b> технику вјежби или плеса одговарајућим ритмом и темпом</p> <p><b>*изведе</b> вјежбу са реквизитом</p> <p><b>*примијени</b> све елементе својим стилем вјежбања</p> <p><b>*изведе</b> плес уз употребу основних покрета и вјештина 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> вјештине 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 вјежби у све три равни користити и музичку пратњу.</p> <p>Када је у питању <i>проприоцепција</i> у свим модулима (циклусима) вјежбања, морамо имати у виду да њено <i>подстицање и развијање помаже</i>: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијем кретања, равнотежи и експлозивности.</p> <p><b>Упражњавати</b> вјежбање 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): Економија, право и трговина

Занимање (назив): Пословно- правни техничар

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 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

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, гипкост, прецизност, равнотежу, спретност и брзину;
- развити зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- повезати моторичке задатке у цјелину, без крутих моторичких стереотипа;
- задовољити потребе за афирмацијом, и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање



(само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;

- 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:			

## ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА

\*Статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре (издржаји у чучњу, искораку, упорима за и пред рукама)

\*Динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре (чучњеви, искораци, склекови, трбушњаци, леђни)

## РУКОМЕТ

\*Елементи технике рукомета -кретање без лопте (трчања, скокови, заваривајућа кретања, покривање, откривање)

\*опише карактеристике статичког (изометријског) оптерећења мишића  
\*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића  
\*повеже вријеме трајања изометријске контракције са оптерећењем  
\*опише карактеристике динамичког (концентричног и ексцентричног) оптерећења мишића  
\*анализира вјежбу и повезује је са активацијом одређених мишића  
\*повеже број понављања и вријеме рада са оптерећењем  
\*опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена

\*опише технику рукометне игре  
\*опише концепт

\*изведе и примијени статичке (изометријске) вјежбе за јачање мускулатуре  
\*циљано изведе статичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група  
\*изведе и примијени динамичке (концентричне и ексцентричне) вјежбе за јачање мускулатуре  
\*циљано изведе динамичке вјежбе за јачање одређених мишића и мишићних група  
\*креира и прати оптерећење помоћу броја понављања, темпа извођења, дужине трајања рада и одмора  
\*прати сопствени напредак  
\*прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане  
\*примјењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вјежбања  
\*анализира утицај културе, медија, технологије и осталих фактора на здравље

\*користи сабране информације  
\*изведе и примијени

\*примјењује у свакодневном животу стечена знања и вјештине о културним вриједностима физичког вјежбања  
\*искажује разумјевање потребе редовног бављења физичком активности  
\*показује способност за извођење различитих моторичких вјештина  
\*редовно упражњава физичку активност  
\*показује спремност да вјежбајући унапређује здравље, здравље околине и квалитет живота  
\*примјењује у пракси здраве навике и смањује ризике по своје здравље  
\*искажује лични идентитет, креативност, емоције путем различитих видова физичке активности  
\*показује способности за посматрање, доживљавање, стварање естетских вриједности  
\*показује спремност за сарадњу  
\*показује свијест о сопственим потребама, стилу учења  
\*способан је да бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља  
\*способан је да самостално састави и примени програме вјежбања, препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима  
\*поштује другаре и наставнике  
\*показује позитивну социјалну интеракцију  
\*показује способност да се супротстави свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима  
\*процењује ставове и понашање, своје, а и других  
\*критикује и сарађује, надметање

Објаснити како користити статичке и динамичке вјежбе за јачање мускулатуре као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.

Објаснити принципе статичке (изометријске) контракције.

Објаснити и демонстрирати који мишићи су ангажовани у одређеним положајима.

Објаснити на који начин доzirати оптерећење у изометријској контракцији (промјеном положаја тијела, промјеном углава између дијелова тијела, бројем и трајањем интервала рада и одмора).

Објаснити принципе динамичке (концентричне и ексцентричне) контракције.

Објаснити и демонстрирати који су мишићи ангажовани код извођења одређених вјежби.

Објаснити дозирање оптерећења помоћу броја понављања, темпа извођења, трајања рада и одмора.

Помоћи ученицима да поставе себи циљеве и похвалити их за постављање циљева.

Наградити и препознати постигнуће у остваривању циља.

Охрабрити ученике кад почну да посустају на путу промјена.

Указати ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине).

Препознати постигнуту и одрживу промјену.

Помоћи им да поново оцијене сами себе.

Указати на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.

Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности.

Указати на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина.

Подстицати и савјетовати ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност.

Објаснити како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.

Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и

<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>*искажује</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.   Напомена: Активности прилагодити индивидуалним способностима ученика; За трчање слијепих ученика се може користити водилоца и тактилне ознаке   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.  <b>Пожељно</b> је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности.  <b>Објаснити</b> како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада.  <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 obroka, 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 организм, 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 информационих база знања, међупредметна ЗУН са пројектним програмирањем система образовања, метода изградње здравља и личне тјелесне културе (Ја-тјелесно), биомониторинг и медицинска дијагностика, здравствено-компензаторне и корективно рехабилитационе методе обучавања, па умјетничко естетске методе обучавања, тјелесно-лингвистичке и лингвистичко-креативне методе обучавања и развијања и др. Ако су, а јесу, досада традиционалне концепције образовања и системи предметно-дисциплинарних обучавајућих технологија имали премоћ у **нормативној** функцији, то данас системи 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.