

Назив предмета	ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ
Циљ	Циљ наставе и учења <i>физичког и здравственог васпитања</i> је да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада.
Разред	Пети
Годишњи фонд часова	72 часа + 54 часа (обавезне физичке активности ученика)
Ресурси који ће бити коришћени за реализацију програма:	Школска физкултурна сала и отворени спортски терени у дворишту. Повремено ће бити коришћени спортски терени спортских клубова у граду као и спортска хала „Бреза“ углавном за такмичења ученика.

ОБЛАСТ/ТЕМА		ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да:	САДРЖАЈИ
ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ		<ul style="list-style-type: none"> - примени једноставне комплексе простих и општеприпремних вежби - изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама - упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак 	<p style="text-align: center;">Обавезни садржаји</p> Вежбе за развој снаге Вежбе за развој покретљивости Вежбе за развој аеробне издржљивости Вежбе за развој брзине Вежбе за развој координације Примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности
МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	Атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу - доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама 	<p style="text-align: center;">Обавезни садржаји</p> Техника истрајног трчања Истрајно трчање - припрема за крос Техника спринтерског трчања Техника високог и ниског старта Скок увис (прекорачна техника) Бацање лоптице (до 200 г)
			<p style="text-align: center;">Препоручени садржаји</p>

			<p>Техника штафетног трчања Скок удаљ Бацања кугле 2 кг Бацање "вортекс-а" Тробој</p>
	<p>Спортска гимнастика</p>	<p>- одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела - користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри - процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици</p>	<p>Обавезни садржаји</p> <p>Вежбе на тлу Прескоци и скокови Вежбе у упору Вежбе у вису Ниска греда Гимнастички полигон</p> <p>Препоручени садржаји</p> <p>Вежбе на тлу (напредне варијанте) Висока греда Трамболина Прескок Коњ са хватаљкама Вежбе у упору (сложенији састав) Вежбе у вису (сложенији састав)</p>
	<p>Основе тимских и спортских игара</p>	<p>- користи елементе технике у игри - примењује основна правила рукомета у игри - учествује на унутародељенским такмичењима</p>	<p>Обавезни садржаји</p> <p>Рукомет/минирукомет: Основни елементи технике и правила; - вођење лопте, - хватања и додавања лопте, - шутирања на гол, - финтирање, - принципи индивидуалне одбране - основна правила рукомета/минирукомета Спортски полигон</p> <p>Препоручени садржаји</p>

			<p>Напредни елементи технике, тактике и правила игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хватања котрљајућих лопти, - дриблинг, - шутирања на гол, - финтирање, - основни принципи колективне одбране.
	Плес и ритмика	<ul style="list-style-type: none"> - изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу - игра народно коло - изведе кретања у различитом ритму - изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура 	<p style="text-align: center;">Обавезни садржаји</p> <p>Покрети уз ритам и уз музичку пратњу Ритмичка вежба без реквизита Скокови кроз вијачу Народно коло "Моравац" Народно коло из краја у којем се школа налази Основни кораци друштвених плесова</p> <p style="text-align: center;">Препоручени садржаји</p> <p>Вежбе са обручем Вежбе са лоптом Сложенији скокови кроз вијачу</p>
	Пливање	<ul style="list-style-type: none"> - контролише и одржава тело у води - преплива 25 м слободном техником - скочи у воду на ноге - поштује правила понашања у и око водене средине 	<p style="text-align: center;">Обавезни садржаји</p> <p>Предвежбе у обучавању пливања Игре у води Самопомоћ у води</p> <p style="text-align: center;">Препоручени садржаји</p> <p>Плива једном техником Роњење у дужину</p>
<p>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА (Реализује се кроз све наставне области и теме уз практичан рад)</p>	Физичко вежбање и спорт	<ul style="list-style-type: none"> - објасни својим речима сврху и значај вежбања - користи основну терминологију вежбања - поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама - примени мере безбедности током вежбања - одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање 	<p>Циљ и сврха вежбања у физичком и здравственом васпитању</p> <p>Основна правила Рукомета/минирукомета и Малог фудбала</p> <p>Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима супротне и сопствене екипе)</p> <p>Чување и одржавање материјалних добара која се</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама - навија и бодри учеснике на такмичењима и решава конфликте на социјално прихватљив начин - користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности - прихвати сопствену победу и пораз у складу са "ферплејом" - примењује научено у физичком и здравственом васпитању у ванредним ситуацијама - препозна лепоту покрета и кретања у физичком вежбању и спорту - направи план дневних активности 	<p>користе у физичком и здравственом васпитању</p> <p>Уредно постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање</p> <p>Упознавање ученика са најчешћим облицима насиља у физичком васпитању и спорту</p> <p>"Ферплеј" (навијање, победа, пораз решавање конфликтних ситуација)</p> <p>Писани и електронски извори информација из области физичког васпитања и спорта</p> <p>Значај развоја физичких способности за сналажење у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...)</p> <p>Физичко вежбање и естетика (правилно обликовање тела)</p> <p>Планирање дневних активности</p>
	Здравствено васпитање	<ul style="list-style-type: none"> - наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље - разликује здраве и нездраве начине исхране - направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника. - примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања - препозна врсту повреде - правилно реагује у случају повреде - чува животну средину током вежбања 	<p>Физичка активност, вежбање и здравље</p> <p>Основни принципи вежбања и врсте физичке активности</p> <p>Одржавање личне опреме за вежбање и поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања</p> <p>Лична и колективна хигијена пре и после вежбања</p> <p>Утицај правилне исхране на здравље и развој људи</p> <p>Исхрана пре и после вежбања</p> <p>Прва помоћ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значај прве помоћи, - врсте повреда. <p>Вежбање и играње на чистом ваздуху - чување околине приликом вежбања</p>

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

Биологија
 Географија
 Музичка култура
 Ликовна култура
 Информатика
 Математика
 Српски језик

УЈЕДНАЧАВАЊЕ КРИТЕРИЈУМА ОЦЕЊИВАЊА У ОКВИРУ АКТИВА НАСТАВНИКА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

На састанку Актива наставника физичког и здравственог васпитања основних школа „Свети Сава“, „Краљ Александар I“ и „Десанка Максимовић“ одржаног 26.9.2019.г. усаглашени су критеријуми оцењивања на часовима физичког и здравственог васпитања, обавезних физичких активности, физичког васпитања и изабраног спорта и усклађени су са принципима оцењивања дефинисаним у Правилнику о оцењивању у основној школи из 2018. године.

Принципи оцењивања, у смислу овог правилника, јесу:

- 1) објективност у оцењивању према утврђеним критеријумима;
- 2) релевантност оцењивања;
- 3) коришћење разноврсних техника и метода оцењивања;
- 4) правичност у оцењивању;
- 5) редовност и благовременост у оцењивању;
- 6) оцењивање без дискриминације и издвајања по било ком основу;
- 7) уважавање индивидуалних разлика, потреба, узраста, претходних постигнућа ученика и тренутних услова у којима се оцењивање одвија.

Праћење развоја, напредовања и остварености постигнућа ученика у току школске године обавља се формативним и сумативним оцењивањем.

Формативно оцењивање јесте редовно праћење и процена напредовања у остваривању прописаних исхода, стандарда постигнућа и ангажовања у оквиру физичког и здравственог васпитања, обавезних физичких активности, физичког васпитања и изабраног спорта, активности (пројектне наставе и слободних наставних активности), као и праћење владања ученика.

Формативне оцене се евидентирају у педагошкој документацији наставника.

Сумативно оцењивање јесте вредновање постигнућа ученика на крају програмске целине или на крају полугодишта из обавезног и изборних програма и активности.

Оцене добијене сумативним оцењивањем су бројчане и евидентирају се у дневнику, а могу бити унете и у педагошку документацију.

Почетна основа оцењивања је континуирано праћење сваког ученика и вредновање знања, вештина и ставова помоћу усменог испитивања и практичне провере на крају предметних области.

- На нивоу стручних већа установљено је који су подаци о ученику битни за праћење (активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању, приказ комплекса вежби обликовања и достигнут ниво моторичких знања, умења и навика)
- На почетку школске године потребно је спровести иницијалну проверу моторичких способности као инструмент провере потенцијала ученика.
- На крају школске године, треба спровести истоветне тестове за проверу нивоа постигнућа ученика.

Чланови актива воде своје **педагошке свеске** у којима бележе:

Активности и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:

- вежбање у адекватној спортској опреми;
- редовно присуствовање на часовима *физичког и здравственог васпитања и обавезним физичким активностима*, физичког васпитања и изабраног спорта.
- учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима и др.
- Приказ једног од усвојених комплекса општеприпремних вежби (вежби обликовања),
- Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика у атлетици, гимнастици, спортским играма и др.
 - Све колеге су прошле обуку и примењују исту батерију тестова моторичких способности (семинар К1 969)
 - За ученике који раде по ИОП-у, ради се евалуација након сваког класификационог периода и кориговање планова по потреби.

Начин праћења напредовања и оцењивања ученика од стране наставника:

Орјентација на исходе. Самооцењивање (самопроцена), оцењивање од стране наставника, самоконтрола и провера ученика помоћу табела датих за проверу способности, праћење и евидентирање ученика за све садржаје у вези са ваннаставним активностима, секцијама и такмичењима (што школских, што клупских, остварених кроз јавне наступе...).

Оцењивање се врши бројчано, на основу остваривања оперативних задатака и минималних образовних захтева. Праћење напретка ученика обавља се сукцесивно у току целе школске године, на основу јединствене методологије која предвиђа следеће тематске целине:

- **стање моторичких способности**
- **усвојене здравствено хигијенске навике**

- **достигнути ниво савладаности моторичких знања**
- **однос према раду**

Праћење и вредновање моторичких способности врши се на основу савладаности програмског садржаја којим се подстиче развој оних физичких способности за које је овај узраст критичан период због њихове трансформације под утицајем пубертета и физичких активности.

Усвојеност здравствено-хигијенских навика прати се на основу утврђивања нивоа правилног држања тела и одржавања личне и колективне хигијене

Степен савладаности моторичких знања и умења спроводи се на основу минималних програмских захтева, узевши у обзир степен напредовања.

Однос према раду вреднује се на основу редовног и активног учествовања у наставном процесу, доношењу адекватне опреме, учешћа на такмичењима и ваншколским активностима.

При оцењивању физичких способности узима се у обзир ниво личних физичких способности сваког појединца, остварен у току школске године, према његовим индивидуалним могућностима.

За контролу физичких способности примењује се батерија тестова која обухвата следеће:

- телесна висина и маса,
- трчање 4x10м,
- витост
- скок у даљ из места,
- трбушњаци,
- издржај у згибу,
- шатл ран

Провера се врши на почетку и крају школске године помоћу критеријума за процену физичког развоја и физичких способности.

Узевши претходно наведено у обзир, оријентационо и условно може се уједначавање критеријума свести по областима на следећи начин:

АТЛЕТИКА:

ОДЛИЧАН 5: Одлично познаје, зна да наведе и врло успешно демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у целости, показује велико интересовање и зна да усвојене елементе комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. Разуме потребу познавања ове области у целости и сагледава корист од исте.

ВРЛО ДОБАР 4: У већој мери познаје, наводи и демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у већој мери, показује одређено интересовање и схвата да усвојене елементе треба да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. У одређеној мери успева да сагледа потребу познавања ове области.

ДОБАР 3: У одређеној мери познаје, наводи и демонстрира пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у мањој мери, показује одређено интересовање и схвата да усвојене елементе може да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. У мањој мери успева да сагледа потребу познавања ове области.

ДОВОЉАН 2: У мањој мери познаје, наводи и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у најмањој могућој мери, не показује неопходно интересовање и у мањој мери схвата да усвојене елементе може да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. Несагледава јасно потребу познавања ове области.

НЕДОВОЉАН 1: Не познаје, не зна да наведе и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Не разуме потребу познавања ове области и не показује интересовање. Не схвата схвата да усвојене елементе може да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. Не сагледава довољно јасно потребу познавања ове области.

СПОРТСКЕ ИГРЕ:

ОДЛИЧАН 5: Одлично познаје, зна да наведе и врло успешно демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ових области у целости, показује велико интересовање. Разуме потребу познавања ових области у целости и сагледава корист од исте. Примењује виши ниво технике, познаје већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

ВРЛО ДОБАР 4: У већој мери познаје, наводи и успешно демонстрира пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ових области у већој мери, показује одређено интересовање. Разуме потребу познавања ових области у одређеној мери и сагледава корист од исте. Примењује осредњи ниво технике, познаје већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз одређен степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

ДОБАР 3: У одређеној мери познаје, наводи и демонстрира пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ових области у мањој мери, показује одређено интересовање. Разуме потребу познавања ових области у мањој мери и углавном сагледава корист од исте. Примењује осредњи ниво технике, познаје одређени број правила, најједноставније тактичке комбинације и уз одређен степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

ДОВОЉАН 2: У мањој мери познаје, наводи и демонстрира пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ових области у најмањој могућој мери, не показује одређено интересовање. Не сагледава јасно потребу познавања ових области и користи од исте. Ретко примењује нижи ниво технике, познаје мали број правила, најједноставније тактичке комбинације и уз минималан степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

НЕДОВОЉАН 1: Не познаје, не зна да наведе и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Не разуме потребу познавања ових области и не показује одређено интересовање. Не сагледава јасно потребу познавања ових области и користи од исте. Ретко примењује нижи ниво

технике, познаје врло мали број правила, не разуме тактичке комбинације и уз минималан степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других у мањој мери.

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА:

ОДЛИЧАН 5: Одлично познаје, зна да наведе и врло успешно демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у целости, показује велико интересовање и зна да усвојене елементе комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. Разуме потребу познавања ове области у целости и сагледава корист од исте.

ВРЛО ДОБАР 4: У већој мери познаје, наводи и демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у већој мери, показује одређено интересовање и схвата да усвојене елементе треба да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. У одређеној мери успева да сагледа потребу познавања ове области.

ДОБАР 3: У одређеној мери познаје, наводи и демонстрира пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у мањој мери, показује одређено интересовање и схвата да усвојене елементе може да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. У мањој мери успева да сагледа потребу познавања ове области.

ДОВОЉАН 2: У мањој мери познаје, наводи и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у најмањој мањој могућој мери, не показује неопходно интересовање и у мањој мери схвата да усвојене елементе може да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. Несагледава јасно потребу познавања ове области.

НЕДОВОЉАН 1: Не познаје, не зна да наведе и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Не разуме потребу познавања ове области и не показује интересовање. Не схвата да усвојене елементе може да комбинује и користи како у другим спортовима тако и у свакодневном животу. Несагледава довољно јасно потребу познавања ове области.

РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И ПЛЕС:

ОДЛИЧАН 5: Одлично познаје, зна да наведе и врло успешно демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у целости, показује велико интересовање. Одлично изводи кретње у различитим ритмовима. Разуме потребу познавања ове области у целости и сагледава корист од исте.

ВРЛО ДОБАР 4: У већој мери познаје, наводи и демонстрира све пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у већој мери, показује одређено интересовање. Углавном успешно изводи кретње у различитим ритмовима. У одређеној мери успева да сагледа потребу познавања ове области.

ДОБАР 3: У одређеној мери познаје, наводи и демонстрира пређене активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у мањој мери, показује одређено интересовање. Понекад изводи кретње у различитим ритмовима. У мањој мери успева да сагледа потребу познавања ове области.

ДОВОЉАН 2: У мањој мери познаје, наводи и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Разуме потребу познавања ове области у најмањој мањој могућој мери, не показује неопходно интересовање. Ретко успева да изводи кретње у различитим ритмовима. Несагледава јасно потребу познавања ове области.

НЕДОВОЉАН 1: Не познаје , не зна да наведе и демонстрира неке од пређених активности из ове области. Не разуме потребу познавања ове области и не показује интересовање . Не уме да изводи кретње у различитим ритмовима. Несагледава довољно јасно потребу познавања ове области.

Актив наставника физичког и здравственог васпитања