

## ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

**Циљ** учења физичког и здравственог васпитања 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.

**Годишњи фонд часова:** 72 часа + 54 часа обавезних физичких активности

**Ресурси који ће бити коришћени за реализацију програма:** Реализација програма ће се спровести у школској спортској сали матичне школе и школе у Враћевшници, као и на спортским теренима у школским двориштима. Користићемо и ресурсе локалне заједнице: спортску салу *Бреза*, игралишта и терене спортских клубова, посебно када се одржавају кросеви и спортска такмичења.

ИСХОДИ	ОБЛАСТ/ТЕМА		САДРЖАЈИ	
<ul style="list-style-type: none"><li>- примени комплексе простих и општеприпремних вежби у већем обиму и интензитету у самосталном вежбању;</li><li>- користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама;</li><li>- упоређује резултате тестирања са вредностима за свој узраст;</li><li>- примени досегнути ниво усвојене технике кретања у игри, спорту и свакодневном животу;</li><li>- разликује атлетске дисциплине;</li><li>- развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике;</li><li>- одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела;</li><li>- схвати вредност спортске гимнастике за сопствени развој;</li><li>- изведе елементе кошаркашке технике;</li><li>- примени основна правила кошарке;</li><li>- користи елементе кошарке у игри;</li><li>- примени основне елементе тактике у одбрани и нападу;</li><li>- учествује на унутар одељенским такмичењима;</li><li>- изведе кретања у различитом ритму;</li><li>- игра народно коло;</li><li>- изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура;</li><li>- изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу;</li><li>- контролише покрете и одржава тело у води;</li><li>- преплива 25 м техником краула и леђног краула;</li><li>- процени своје способности и вештине у води;</li><li>- скочи у воду на главу;</li><li>- поштује правила понашања у води, и око водене средине;</li><li>- објасни својим речима значај примењених вежби;</li><li>- процени ниво сопствене дневне физичке активности;</li><li>- препозна начине за побољшање својих физичких способности;</li></ul>	<b>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</b>		<b>Основни садржаји</b> 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.	
	<b>МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>Атлетика</b>	<b>Обавезни садржаји</b> Техника штафетног трчања. Скок удаљ. Бацања кугле 2 кг. Истрајно трчање - припрема за крос. Скок увис (опкорачна техника). Бацање "вортекс-а". <b>Проширени садржај</b> Тробој.
			<b>Спортска гимнастика</b>	<b>Основни садржаји</b> Вежбе на тлу. Прескоци и скокови. Вежбе у упору. Вежбе у вису. Греда. Гимнастички полигон. <b>Проширени садржај</b> Вежбе на тлу (напредне варијанте). Висока греда. Трамболина. Прескок. Коњ са хваталкама. Вежбе у упору (сложенији састав).

<ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна могуће последице nedovoljne физичке активности;</li> <li>- правилно се понаша на вежбаљима као и на спортским манифестацијама;</li> <li>- примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње;</li> <li>- одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;</li> <li>- примени и поштује правила игара у складу са етичким нормама;</li> <li>- примерено се понаша као посматрач на такмичењима;</li> <li>- решава конфликте на друштвено прихватљив начин;</li> <li>- пронађе и користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности;</li> <li>- прихвати победу и пораз;</li> <li>- вреднује спортове без обзира на лично интересовање;</li> <li>- примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама;</li> <li>- процени лепоту покрета у физичком вежбању и спорту;</li> <li>- подстиче породицу на потребу примене редовне физичке активности;</li> <li>- повеже врсте вежби, игара и спорта са њиховим утицајем на здравље;</li> <li>- примени препоручени дневни ритам рада, исхране и одмора;</li> <li>- користи здраве намирнице у исхрани;</li> <li>- користи само препоручене додатке исхрани;</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању;</li> <li>- правилно реагује након повреда;</li> <li>- чува животну средину током вежбања;</li> <li>- препозна последице конзумирања дувана.</li> </ul>			<p>Вежбе у вису (сложенији састав).</p> <p><b>Основе тимских и спортских игара</b></p> <p><b>Основни садржаји</b> Кошарка: Основни елементи технике и правила: - кретање у основном ставу у одбрани, - контрола лопте у месту и кретању, - вођење лопте, - дриблинг, - хватања и додавања лопте, - шутирања, - принципи индивидуалне одбране, - откривање и покривање (сарадња играча), - основна правила кошарке.</p> <p><b>Проширени садржај</b> Напредни елементи технике, тактике и правила игре: - дриблинг (сложеније варијанте), - финтирање. Основни принципи колективне одбране и напада.</p> <p><b>Плес и ритмика</b></p> <p><b>Основни садржаји</b> Вежбе са вијачом. Народно коло "Моравац". Народно коло из краја у којем се школа налази.</p> <p><b>Проширени садржаји</b> Састав са обручем. Састав са лоптом. Кратки састав са вијачом. Енглески валцер.</p> <p><b>Пливање</b></p> <p><b>Основни садржаји</b> Предвежбе у обучавању технике пливања. Техника краула. Техника пливања леђног краула. Одржавање на води ради самопомоћи.</p> <p><b>Проширени садржаји</b> Роњење у дужину 5-10 м.</p> <p><b>Полигони</b></p> <p>Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.</p>
	<p><b>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА</b></p>	<p><b>Физичко вежбање и спорт</b></p>	<p><b>Основни садржаји</b> Основна правила вежбања. Основна правила Кошарке и правила Рукомета. Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима супротне и сопствене екипе).</p>

		<p>Чување и одржавање материјалних добара која се користе у вежбању.</p> <p>Уредно постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање.</p> <p>Облици 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>Развој физичких способности у функцији сналажења у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...).</p> <p>Повезаност физичког вежбања и естетике.</p> <p>Значај вежбања у породици.</p> <p>Планирање вежбања у оквиру дневних активности.</p>
	<b>Здравствено васпитање</b>	<p><b>Основни садржаји</b></p> <p>Значај физичке активности за здравље.</p> <p>Поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања.</p> <p>Последице неодржавања хигијене - хигијена пре и после вежбања.</p> <p>Значај употребе воћа и поврћа у исхрани.</p> <p>Последице неправилне исхране и прекомерног уношења енергетских напитака.</p> <p>Поступци ученика након повреда (тражење помоћи).</p> <p>Вежбање и играње у различитим временским условима (упутства за игру и вежбање на отвореном простору).</p> <p>Чување околине на отвореним просторима изабраним за вежбање.</p> <p>Последице конзумирања дувана.</p>

## 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 sukcesивно 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 целисти, 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 целисти 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 најмањојмањој 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. 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 најмањојмањој 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**