

Назив предмета

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Циљ

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.

Разред

Седми

Годишњи фонд часова

108 часова

| ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да: | ОБЛАСТ/ТЕМА | | САДРЖАЈИ |
|--|----------------------------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">– примени комплексе простих и општеприпремних вежби одговарајућег обима и интензитета у самосталном вежбању;– сврсисходно користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим ситуацијама;– упоређује и анализира сопствене резултате са тестирања уз помоћ наставника са вредностима за свој узраст;– примени достигнути ниво усвојене технике кретања у игри, спорту и свакодневном животу;– примени атлетске дисциплине у складу са правилима;– развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике;– одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела;– примени вежбања из гимнастике за развој моторичких способности;– изведе елементе одбојкашке технике;– примени основна правила одбојке;– користи елементе технике у игри;– примени основне тактичке елементе спротских игара; | ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ | | Основни садржаји Вежбе за развој снаге. Вежбе за развој гипкости. 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 |
| | Спортска гимнастика | | Основни садржаји: Вежбе и комбинације вежби карактеристичних за поједине справе: Гло Прескок Трамполина Вратило Двовисински разбој Паралелни разбој Кругови Коњ са хватаљкама Греда. Проширени садржаји: На тлу и справама сложеније вежбе и комбинације вежби. |

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – учествује на такмичењима између одељења; – изведе кретања у различитом ритму; – игра народно коло; – изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура; – изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу; – преплива 25 m техником краула, леђног краула и прсног техником; – процени своје способности и вештине у води; – скочи у воду на ноге и на главу; – рони у дужину у складу са својим могућностима; – поштује правила понашања у води, и око водене средине; – уочи ризичне ситуације у води и око ње; – вреднује утицај примењених вежби на организам; – процени ниво сопствене дневне физичке активности; – користи различите вежбе за побољшање својих физичких способности; – процени последице недовољне физичке активности; – примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње; – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; – примени и поштује правила игара у складу са етичким нормама; – примерено се понаша као учесник или посматрач на такмичењима; | | <p>Основе тимских и спортских игара</p> | <p>Одбојка: Основни елементи технике, тактике и правила игре. Футсал: Игра уз примену правила. Рукомет: Игра уз примену правила. Кошарка: Сложенији елементи технике, тактике и правила игре. Активност по избору.</p> |
| | | <p>Плес и ритмика</p> | <p>Основни садржаји Вежбе са вијачом. Вежбе са обручем. Вежбе са лоптом. Народно коло „Моравац”. Народно коло из краја у којем се школа налази. Енглески валцер. Проширени садржаји Састав са обручем. Састав са лоптом. Састав са вијачом. Основни кораци rock n roll.</p> |
| | | <p>Пливање и ватерполо</p> | <p>Основни садржаји Пливање Техника краула. Техника прсног пливања. Одржавање на води на разне начине и самопомоћ. Роњење у дужину до 10 m. Пливање 25 m одабраном техником на време. Проширени садржаји Мешовито пливање (две технике). Ватерполо Пливање са лоптом. Хватање и додавање. Шут на гол. Проширени садржаји Пливање Мешовито пливање. Игре у води. Ватерполо Основни елементи тактике и игра.</p> |
| | | <p>Полигони</p> | <p>Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима</p> |
| <p>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА</p> | <p>Физичко вежбање и спорт</p> | <p>Основни садржаји Основна подела вежби. Функција скелетно-мишићног система. Основна правила одбојке.</p> | |

| | | | |
|--|--|-------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – решава konflikte на друштвено прихватљив начин; – пронађе и користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности; – прихвати победу и пораз; – уважи различите спортове без обзира на лично интересовање; – примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама; – повеже значај вежбања за одређене професије; – вреднује лепоту покрета у физичком вежбању и спорту; – подстиче породицу на редовно вежбање; – повеже врсте вежби, игара и спорта са њиховим утицајем на здравље; – коригује дневни ритам рада, исхране и одмора у складу са својим потребама; – користи здраве намирнице у исхрани; – разликује корисне и штетне додатке исхрани; – примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању; – правилно реагује и пружи основну прву помоћ приликом повреда; – чува животну средину током вежбања; – препозна последице конзумирања дувана, алкохола и штетних енергетских напитака; – води рачуна о репродуктивним ограничанима приликом вежбања. | | | <p>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>Облици насиља у физичком васпитању и спорту.</p> <p>Навијање, победа, пораз решавање спорних ситуација.</p> <p>Писани и електронски извори информација из области физичког васпитања и спорта.</p> <p>Вежбање у функцији сналажења у ванредним ситуацијама.</p> <p>Значај вежбања за одбрамбено-безбедносне потребе.</p> <p>Повезаност физичког вежбања и естетике.</p> <p>Породица и вежбање</p> <p>Планирање вежбања.</p> |
| | | <p>Здравствено васпитање</p> | <p>Основни садржаји</p> <p>Утицај аеробног вежбања (ходања, трчања и др.) на кардио-респираторни систем.</p> <p>Здравствено-хигијенске мере пре и после вежбања.</p> <p>Значај употребе воћа и поврћа и градивних материја (протеини и беланчевине) у исхрани.</p> <p>Подела енергетских напитака и последице њиховог прекомерног конзумирања.</p> <p>Прва помоћ након површинских повреда (посекотина и одеротина).</p> <p>Вежбање у различитим временским условима.</p> <p>Чување околине при вежбању.</p> <p>Последице конзумирања дувана и алкохола.</p> <p>Додаци исхрани – суплементи.</p> <p>Вежбање и менструални циклус.</p> <p>Значај заштите репродуктивних органа приликом вежбања.</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 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 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