

**CRNA GORA**

**ZAVOD ZA ŠKOLSTVO**

Predmetni program

**FIZIČKO VASPITANJE**

I, II, III i IV razred srednje stručne škole

Podgorica, 2018.

**SADRŽAJ**

**A. NAZIV PREDMETA ...................................................................................................................... 3**

**B. ODREĐENjE PREDMETA .............................................................................................................. 3**

**C. CILjEVI PREDMETA ...................................................................................................................... 4**

**D. POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA ................................. 5**

**E. OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA ................................................................................ 5**

**F. DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA ............................................................... 20**

**G. PRILAGOĐAVANjE PROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA .................................................................................................................................. 21**

**H. VREDNOVANjE OBRAZOVNO-VASPITNIH ISHODA .................................................................... 22**

**I. USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA .......................................................................................... 23**

**LITERATURA ................................................................................................................................. 25**

**A. NAZIV PREDMETA**

Fizičko vaspitanje

**B. ODREĐENjE PREDMETA**

 Fizičko vaspitanje je opšteobrazovni predmet koji se izučava u svim razredima srednje stručne škole. Ovaj predmet ima važnu ulogu u usvajanju zdravih navika, razvijanju pozitivnog stava prema fizičkom vježbanju kao i u formiranju svijesti o okolini i odnosu prema njoj. Pored usvajanja novih znanja i usavršavanja postojećih vještina, ne smije se zanemariti ni fizičko vježbanje, zahvaljujući kom se, poboljšavajući fizički izgled, podiže samopouzdanje, što je izuzetno važno u ovom uzrastu.

 Fizičko vaspitanje se ne odnosi samo na puko fizičko vježbanje. Na ovom predmetu učenici [[1]](#footnote-1)uče individualne fizičke vježbe koje pomažu u poboljšanju fizičke forme i izgleda generalno, i stiču naviku i želju za vježbanjem. Dalje, ekipni sportovi, koji se izučavaju u okviru ovog predmeta, pomažu učenicima da razvijaju timski duh, nauče da prihvataju druge i pomažu im. S obzirom na to da se nastava fizičkog vaspitanja održava na posebnom terenu, školskim salama, poligonima ili u prirodi, đaci uče da odgovorno postupaju sa školskim inventarom, kao i da se na ispravan način odnose prema prirodi i okolini.

 Nastava fizičkog vaspitanja treba da motiviše učenike da svoju fizičku aktivnost ne ograniče samo na časove u školi, već da razviju želju za vannastavnim aktivnostima, bilo da je to aktivno treniranje nekog individualnog ili ekipnog sporta ili samo rekreacija.

 Definisanje obrazovno-vaspitnih ishoda se zasniva na praksi i nauci gdje su posebno izdiferencirani pozitivni uticaji fizičkog vježbanja na razvoj antropoloških karakteristika i sposobnosti učenika. Fizičko vaspitanje treba da omogući unapređivanje morfoloških i konativnih karakteristika, razvoj funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti, kao i da omogući harmoničan rast i razvoj i povećanje nivoa radne i stvaralačke sposobnosti. Fizičko vježbanje takođe bitno utiče na smanjenje agresivnosti i doprinosi razvoju odlučnosti, upornosti i samoinicijativnosti.

 U svakom razredu škola nudi sljedeće aktivnosti:

* Aktivnosti koje su obavezne za sve učenike:
	+ Redovna nastava;
	+ Dva izleta – sportska dana.
* Dodatne aktivnosti koje škola, shodno uslovima i interesovanjima učenika može da ponudi, a učešće učenika u njima je dobrovoljno:
	+ Slobodne aktivnosti;
	+ Dodatna nastava;
	+ Dopunska nastava;
	+ Školska sportska takmičenja.

 Za realizaciju slobodnih aktivnosti neophodna je saradnja sa lokalnom zajednicom, koja, zajedno sa školom, organizuje različite programske sadržaje.

 Četvorogodišnji fond časova je 282, sa 72 časova u prva tri razreda i 66 časa u četvrtom, a nedjeljni fond je dva časa u svakom od četiri razreda. U prva tri razreda nastava fizičkog vaspitanja podrazumijeva obavezne programske sadržaje, po 61 čas i 11 časova otvorenog dijela programa. Za obavezni dio programa u četvrtom razredu predviđeno je 57 časova, a za otvoreni dio 9 časova. U četvrom razredu učenici biraju jedan od ishoda i realizuju ga kroz izborne sadržaje/aktivnosti sa 25 časova, dok ostale ishode realizuju kroz obavezne sadržaje/aktivnosti sa manjim fondom časova za jednu nastavnu godinu.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred | Sedmični broj časova | Broj kredita | Ukupan broj časova | Obavezni dio(80-85%) | Otvoreni dio(15-20%) | Teorijska nastava | Vježbe i ostali vidovi nastave |
| I | 2 | 3 | 72 | 61 | 11 | 20% | 80% |
| II | 2 | 3 | 72 | 61 | 11 | 20% | 80% |
| III | 2 | 3 | 72 | 61 | 11 | 20% | 80% |
| IV | 2 | 2 | 66 | 57 | 9 | 20% | 80% |

**C. CILjEVI PREDMETA**

 U toku nastave fizičkog vaspitanja učenici treba da:

* zadovolje potrebu za kretanjem i igrom;
* razviju pozitivan stav prema fizičkom vježbanju;
* uoče značaj fizičkog vježbanja za poboljšanje fizičke forme i podizanje samopouzdanja;
* usvoje znanja o čovjekovoj građi;
* razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti;
* razviju svijest o važnosti čuvanja i unapređivanja zdravlja;
* steknu zdrave životne navike;
* nauče da samostalno procijene svoje mogućnosti i nađu način da ih unaprijede;
* se osposobe da koriste sportske rekvizite;
* upoznaju i usvoje pravila fer pleja i primjenjuju ih;
* razviju sposobnost saradnje sa drugima tokom timskog i grupnog rada;
* razviju interes za saradničko ponašanje i nenasilno rješavanje sukoba;
* nauče da kontrolišu agresivnost u različitim situacijama;
* razvijaju svijest o očuvanju prirode kroz terensku nastavu;
* usvoje znanja o životnoj sredini i načinu na koji treba da se ophode prema njoj.

**D. POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA**

 Stepen povezanosti nastave fizičkog vaspitanja sa sadržajima drugih školskih predmeta je mali i odnosi se na sadržaje anatomije čovjeka u medicinskoj školi, s tim što se u medicinskoj školi izučava deskriptivna anatomija, a ne funkcionalna. S druge strane, postoji korelacija između programskih sadržaja ritmičke gimnastike, plesova i igara sa nastavnim sadržajima iz određenih predmeta u muzičkoj školi. Takođe, može se naći veza sa znanjima usvojenim na predmetima kao što su matematika, fizika i biologija, koja se odnose na tijelo, prostor, vrijeme i sistem pokreta i kretanja uopšte. Ipak, povezanost ovih predmeta zavisi od prostorno-tehničkih uslova u školi, saradnje među nastavnicima, kao i od njihove kreativnosti i angažovanosti.

**E. OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA**

1. **RAZRED**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1****Na kraju učenja učenik će moći da upoređuje nivo napredovanja u morfološkim karakteristikama,motoričkim i funkcionalnim sposobnostima pod uticajem nastave fizičkog vaspitanja.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Procijeni rezultate mjerenih morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kroz inicijalno i finalno mjerenje;
2. Uporedi rezultate inicijalnog i finalnog mjerenja morfoloških karateristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.1. **Aktivnosti učenja**

Mjerenje i vrednovanje:* Morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalnosti i potkožno masno tkivo);
* Motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija);
* Funkcionalne sposobnosti (izdržljivost).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **6**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2****Na kraju učenja učenik će moći da izvodi osnovne tehnike atletskih disciplina u zavisnosti od svojih psihofizičkih osobina.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi tehniku osnovnih atletskih disciplina;
2. Unapređuje skladan razvoj morfoloških karatkeristika;
3. Razvije motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost);
4. Razvije motoričke sposobnosti koje su specifične za atletiku i pojedine atletske discipline;
5. Preko atletskih tehnika, razvije vještine koje su potrebne za savladavanje različitih životnih situacija.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika atletskih disciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Trčanja (tehnika trčanja, niski i visoki start, primopredaja štafetne palice, trčanje na kratkim i srednjim stazama, kros);
* Skokovi (skok u dalj-„uvinuće“, skok u vis-„makazice“ ili „stredl“);
* Bacanja ( bacanje kugle jednom od racionalnih tehnika).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3****Na kraju učenja učenik će moći da izvodi jednostavne elemente tehnike sportske i ritmičke gimnastike.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Elementima sportske i ritmičke gimnastike održava i unaprijedi pravilno držanje tijela;
2. Razvije motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost);
3. Razvije motoričke sposobnosti koje su specifične za sportsku i ritmičku gimnastiku;
4. Unaprijedi estetsko izražavanje pokretom i kretanjem;
5. Poveća snagu mišića;
6. Razvije energetske i kinetičke potencijale.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika sportske gimnastike;Elementi tehnika ritmičke gimnastike. 1. **Aktivnosti učenja**
* Sportska gimnastika (ravnotežni položaji, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi);
* Ritmička gimnastika (okreti, ravnoteže, poskoci, skokovi, vježbe bez i sa rekvizitima).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **8**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 4****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje osnove tehnike različitih sportskih disciplina zavisno od nivoa sportsko-tehničkog znanja.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Upozna vrijednost tehnika različitih sportskih disciplina i njihov uticaj na otklanjanje nepravilnog držanja tijela;
2. Poveća funkcionalne sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora;
3. Razvije motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost);
4. Poveže sportsko-tehničke zadatke u cjeline;
5. Primijeni određeni nivo sportsko tehničkog znanja za odabranu sportsku disciplinu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnike pojedinačnih i ekipnih sportskih disciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Rukomet: osnovi individualne tehnike u odbrani i napadu (osnovni stavovi u odbrani i napadu, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine, vođenje lopte sa promjenom pravca kretanja, šutiranje lopte na različite načine);
* Fudbal: osnovi individualne tehnike u odbrani i napadu (osnovni stavovi u odbrani i napadu, vođenje lopte različitim djelovima stopala, dodavanje i primanje lopte nogom, udaranje nogom po lopti na različite načine);
* Košarka: osnovi individualne tehnike u odbrani i napadu (košarkaški stavovi i kretanja u napadu i odbrani, dodavanje i primanje lopte na različite načine, vođenje lopte u mjestu i kretanju, šutiranje na koš);
* Odbojka: osnovi individualne tehnike u odbrani i napadu (kretanja po terenu u osnovnom stavu, dodavanje lopte prstima, primanje i dodavanje lopte podlakticama „čekićem“, školski servis i tenis servis).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **28**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 5****Na kraju učenja učenik će moći da povezuje specifične fizičke vježbe za razvijanje i održavanje sistema za kretanje.**  |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Prilagodi specifične vježbe za održavanje sistema za kretanje prema svojim sposobnostima;
2. Izvodi i povezuje specifične fizičke vježbe za razvijanje i održavanje sistema za kretanje.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Specifične fizičke i tehničke vježbe.1. **Aktivnosti učenja**
* Specifične fizičke vježbe za razvijanje i održavanje sistema za kretanje;
* Specifične fizičke vježbe za jačanje mišića i mišićnih grupa upotrebom svoga tijela;
* Specifične fizičke vježbe za razvijanje i održavanje sistema za kretanje (pokretljivost, stavovi, upori, ravnotežni položaji, vježbe dinamičkih oblika snage).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **2**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 6****Na kraju učenja učenik će moći da razvije sposobnost plesnog izražavanja.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Razvije finu koordinaciju i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju;
2. Razvije specifičnu plesnu izdržljivost i poveća snagu mišića nogu;
3. Vrednuje tradiciju i kulturu Crne Gore putem tradicionalnih igara i kola;
4. Razlikuje vrste plesova.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Ritmičke i plesne strukture.1. **Aktivnosti učenja**
* Standardni plesovi (engleski i bečki valcer);
* Narodna kola i plesovi ( Zetsko kolo, Crmničko kolo, igranje po crnogorski (jedna poskočica);
* Latino-američki plesovi (Cha-Cha-Cha).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **7**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 7****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje usvojene higijenske navike i ima dobar odnos prema zdravlju i okolini u kojoj vježba.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Prepoznaje značaj higijenskih navika;
2. Usvoji adekvatan način za korišćenje i čuvanje sportskih objekata, sportskih rekvizita i opreme.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Fizičke i sportske aktivnosti, zdravstvene i higijenske norme, oprema za fizičko vaspitanje.1. **Aktivnosti učenja**

U zavisnosti od uslova u kojima se realizuje fizičko vaspitanje, postaviti jasna pravila o postupcima za održavanje higijenskih, zdravstvenih i ekoloških normi pri fizičkom vježbanju i o opremi za fizičko vaspitanje.1. **Ishodi se realizuju na svakom času**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 8****Na kraju učenja učenik će moći da prepoznaje značaj boravka u prirodi kroz različite fizičke aktivnosti.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izgradi pozitivan odnos prema prirodi i utiče na njeno nenarušavanje i čuvanje;
2. Izvodi fizičke aktivnosti koje su specifične za boravak u prirodi;
3. Prepoznaje efikasnost različitih fizičkih aktivnosti u prirodi.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Fizičke aktivnosti u prirodi.1. **Aktivnosti učenja**

Svrsishodni nastavni sadržaji na časovima odjeljenske zajednice u saradnji sa roditeljima i sportskim klubovima u okruženju, sa naglaskom na sadržaje koji se mogu realizovati u konkretnim prirodnim uslovima;Fizičke aktivnosti u prirodi:kros, biciklizam, planinarenje,skijanje, plivanje, izleti, pješačke ture. |

**2. RAZRED**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1****Na kraju učenja učenik će moći da poveća nivo morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti pod uticajem nastave fizičkog vaspitanja.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Koristi fizičke i specifične vježbe i usmjeri ih na povećanje morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
2. Poveća nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na finalnom mjerenu u odnosu na inicijalno;
3. Poveća nivo morfoloških karatkeristika na finalnom u odnosu na inicijalno mjerenje.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, nivo opterećenja.1. **Aktivnosti učenja**

Mjerenje, vrednovanje i doziranje opterećenja:* Morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalno-sti i potkožno masno tkivo);
* Motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija);
* Situaciono-motoričkih sposobnosti (sportsko-tehničko znanje + brzina, sportsko-tehničko znanje + eksplozivna snaga, sportsko-tehničko znanje + preciznost, sportsko-tehničko znanje + izdržljivost...);
* Funkcionalne sposobnosti (izdržljivost).
1. **Broj** **časova za realizaciju** (okvirno) **6**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složenije tehnike atletskih disciplina i prilagođava ih sopstvenim mogućnostima.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Povezuje motoričke zadatake u cjeline;
2. Povezuje jednostavnije i složenije tehnike atletskih disciplina;
3. Unapređuje skladan razvoj morfoloških karatkeristika i motoričkih sposobnosti;
4. Razvije motoričke sposobnosti koje su specifične za atletiku i pojedine atletske discipline;
5. Primijeni stečena znanja, umijeća i vještine tehnika u situacionim uslovima;
6. Usvoji osnovne pojmove terminologije za određenu atletsku disciplinu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika atletskih disciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Trčanja (trčanje na 100 m (start, progresija, finiš), trčanje sa preponama, trčanje na srednje staze);
* Skokovi (skok udalj- „koračna tehnika“, skok u vis- „opkoračna“ ili „leđna“ tehnika);
* Bacanja ( bacanje diska jednom od racionalnih tehnika).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3****Na kraju učenja učenik će moći da povezuje tehničke elemente sportske i ritmičke gimnastike.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Elementima sportske i ritmičke gimnastike održava i unaprijedi pravilno držanje tijela;
2. Povezuje više različitih elemenata sportske i ritmičke gimnastike i izvodi ih bez prekida;
3. Razvije motoričke i akrobatske sposobnosti;
4. Razvije motoričke sposobnosti koje su specifične za sportsku i ritmičku gimnastiku;
5. Razvije kinestetičku osjetljivost i koordinaciju;
6. Izgradi i usavrši precizno izražavanje pokretom i kretanjem;
7. Poveća snagu mišića;
8. Upozna se sa terminologijom sportske i ritmičke gimnastike.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika sportske gimnastike;Elementi tehnika ritmičke gimnastike. 1. **Aktivnosti učenja**
* Sportska gimnastika (ravnotežni položaji, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi); vježbe na spravama i tlu;
* Ritmička gimnastika (okreti, ravnoteže, poskoci, skokovi, vježbe bez i sa rekvizitima).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **8**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 4****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje tehnike različitih sportskih disciplina zavisno od nivoa sportsko-tehničkog znanja**. |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Utvrdi i nadogradi elemente tehnike različitih sportskih disciplina;
2. Poveća funkcionalne sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora;
3. Razvije na veći nivo motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost);
4. Razvije motoričke sposobnosti koje su specifične za određenu sportsku disciplinu;
5. Poveže elemente tehnike odbrane i napada u logične cjeline;
6. Primijeni određeni nivo sportsko - tehničkog znanja za odabranu sportsku disciplinu;
7. Usvoji osnovne pojmove terminologije za određenu sportsku disciplinu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Složeni elementi tehnike sportskih disciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Rukomet: individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu (vođenje lopte na različite načine sa promjenom brzine i pravca kretanja, sa i bez ometanja odbrambenih igrača, dodavanje i hvatanje lopte u kretanju na različite načine, šutiranje na gol sa različitih pozicija, različitim tehnikama, ukrštanje, blokiranje i odvlačenje igrača, preuzimanje i pokrivanje igrača i oduzimanje, blokiranje i presijecanje lopti u odbrani, igra);
* Fudbal: individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu (dodavanje i primanje lopte različitim djelovima stopala, vođenje lopte na različite načine promjenom pravca kretanja, primanje lopte grudima i natkoljenicom, šutiranje na gol sa različitih pozicija, igra);
* Košarka: individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu (vođenje, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine, zaustavljanje u jednom i dva kontakta, polazak u dribling, pivotiranje, slobodna bacanja, skok šut sa različitih pozicija, prodor dvokorakom, finte šuta i prodora, skidanje odbijenih lopti u odbrani i napadu, izbijanje, presijecanje i blokiranje lopti u odbrani, igra);
* Odbojka: individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu (dodavanje lopte prstima, iznad glave i bočno u skoku, primanje i dodavanje lopte podlakticama „čekićem“, dodavanje lopti za smeč, tenis servis, smeč servis, lelujavi servis, igra).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **28**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 5****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje specifične fizičke vježbe.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi specifične fizičke vježbe i objašnjava mogućnosti njihove primjene;
2. Izvodi komplekse specifičnih fizičkih vježbi u cilju prevencije poremećaja posturalnog statusa i sprečavanja eventualnih povreda;
3. Izvodi i objašnjava komplekse specifičnih fizičkih vježbi prema vrsti i nivou poremećaja posturalnog statusa.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Specifične fizičke i tehničke vježbe.1. **Aktivnosti učenja**

Specifične fizičke vježbe:* Bez i sa rekvizitima;
* Sa i na spravama;
* U parovima.

Kineziterapijske vježbe:* Vježbe usmjerene na prevenciju poremećaja posturalnog statusa i sprečavanje povreda.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **2**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 6****Na kraju učenja učenik će moći da povezuje savladane plesne elemente u koreografije.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Razvije finu koordinaciju i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju;
2. Povezuje plesne elemente u jednostavne koreografske cjeline;
3. Razlikuje tradicionalne igre raznih naroda u Crnoj Gori;
4. Uporedi naučene vrste plesova.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Ritmičke i plesne koreografije.1. **Aktivnosti učenja**
* Standardni plesovi koreografske cjeline (engleski i bečki valcer);
* Narodna kola i plesovi ( Dobrotsko kolo, Škaljarsko kolo, Šota, Moravac);
* Latino-američki plesovi (Tango);
* Ritmičke i plesne koreografije.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **7**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 7****Na kraju učenja učenik će moći da organizuje jednodnevne i višednevne fizičke aktivnosti u prirodi.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi fizičke aktivnosti u prirodi;
2. Realizuje i organizuje fizičke aktivnosti u prirodi;
3. Usklađuje stavove o načinima izvođenja fizičkih aktivnosti u prirodi i aktivno učestvuje u njihovoj organizaciji i realizaciji.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Fizičke aktivnosti u prirodi.1. **Aktivnosti učenja**

Fizičke aktivnosti u prirodi prema individualnim interesima (modifikovani prirodni oblici kretanja, pješačenje, kros, biciklističke ture, planinarenje, elementi sportskih disciplina, plivanje, skijanje...). |

**3. RAZRED**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1****Na kraju učenja učenik će moći da dozira fizičke vježbe u cilju povećanja morfoloških karakteristika i nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Dozira fizičke vježbe za povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
2. Poveća morfološke karakteristike;
3. Razlikuje i primjenjuje testove za provjeru morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, nivo opterećenja.1. **Aktivnosti učenja**

Mjerenje, vrednovanje i doziranje opterećenja:* Morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalno-sti i potkožno masno tkivo);
* Motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija);
* Situaciono-motoričke sposobnosti (sportsko-tehničko znanje + brzina, sportsko-tehničko znanje + eksplozivna snaga, sportsko-tehničko znanje + preciznost, sportsko-tehničko znanje + izdržljivost...);
* Funkcionalne sposobnosti (izdržljivost).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **6**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2**Na kraju učenja učenik će moći da:**PRIMJENJUJE TEHNIKE ATLETSKIH DISCIPLINA U SITUACIONIM USLOVIMA** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Razumije utucaj atletike na čovjeka sa aspekta motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, psihičkog stanja i socijalizacije;
2. Povezuje jednostavnije i složenije tehnike atletskih disciplina, primjenjuje ih u situacionim uslovima;
3. Utvrđuje i proširuje sportsko-tehnička znanja iz atletskih disciplina;
4. Unapređuje motoričke i funkcionalne sposobnosti koje su specifične za atletiku i pojedine atletske discipline;
5. Učestvuje na školskim i međuškolskim takmičenjima;
6. Usvoji atletska pravila.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika atletskih disciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Trčanja (trčanje na 100, 200, 400, 800 i 1500 m, štafetno trčanje, trčanje sa preponama, kros);
* Skokovi (skok udalj, skok uvis, troskok);
* Bacanja ( bacanje kugle, bacanje diska, bacanje koplja).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **8**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3****Na kraju učenja učenik će moći da samostalno povezuje tehničke elemente sportske i ritmičke gimnastike.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Razvije sposobnost samostalnog komponovanja i povezivanja gimnastičkih elemenata;
2. Usavrši estetski skladno izvođenje gimnastičkih elemenata pomoću kojih se oblikuje skladno i pravilno držanje tijela;
3. Usavrši motoričke sposobnosti koje su specifične za sportsku i ritmičku gimnastiku;
4. Izgradi i usavrši estetsko izražavanje pokretom i kretanjem;
5. Izvodi i povezuje gimnastičke elemente na više sprava (gimnastički višeboj);
6. Komentariše i preispituje suđenje i bodovanje u sportskoj i ritmičkoj gimnastici.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika sportske gimnastike;Elementi tehnika ritmičke gimnastike.1. **Aktivnosti učenja**
* Sportska gimnastika (ravnotežni položaji, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi); vježbe na spravama i tlu;
* Ritmička gimnastika (okreti, ravnoteže, poskoci, skokovi, vježbe bez i sa rekvizitima).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **6**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 4****Na kraju učenja učenik će moći da povezuje elemente tehnike i taktike određenih sportskih disciplina.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Primjeni elemente tehnike različitih sportskih disciplina;
2. Poveća funkcionalne sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora;
3. Razvije na veći nivo motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost);
4. Razvije motoričke sposobnosti koje su specifične za određenu sportsku disciplinu;
5. Usvoji određeni nivo tehničko-taktičkog znanja;
6. Poveže elemente tehnike i taktike odbrane i napada u logične cjeline;
7. Primijeni određeni nivo tehničko-taktičkog znanja za odabranu sportsku disciplinu;
8. Usvoji i primijeni pravila određene sportske discipline;
9. Usvoji osnovne pojmove terminologije za određenu sportsku disciplinu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Složeni elementi tehnike sportskih disciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Rukomet: *individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu* (vođenje lopte na različite načine sa promjenom brzine i pravca kretanja, sa i bez ometanja odbrambenih igrača, dodavanje i hvatanje lopte u kretanju na različite načine, šutiranje na gol sa različitih pozicija, različitim tehnikama, ukrštanje, blokiranje i odvlačenje igrača u napadu, preuzimanje i pokrivanje igrača i oduzimanje, blokiranje i presjecanje lopti u odbrani, sve elemente uvježbavati u otežanim uslovima, u parovima, trojkama, sa ometanjem drugog učenika/ce i u situacionim uslovima), *povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline* ( prijem lopti u kretanju, polukontre i šut iz polukontri, organizacija igre sa jednim ili dva pivotmena, grupna i kolektivna zonska odbrana (6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1, 3:3), igra uz pravila i suđenje);
* Fudbal: *individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu* (dodavanje i primanje lopte različitim djelovima stopala, vođenje lopte na različite načine promjenom pravca kretanja, različite vrste driblinga, primanje lopte grudima i natkoljenicom, šutiranje na gol sa različitih pozicija, sve elemente uvježbavati u otežanim uslovima, u parovima, trojkama, sa ometanjem drugog učenika/ce i u situacionim uslovima), *povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline* (pokrivanje igrača, oduzimanje lopte, preuzimanje igrača, otkrivanje od igrača, dupli pas, kontranapad, zonska i kombinovana odbrana, igra uz pravila i suđenje);
* Košarka: *individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu* (vođenje i dodavanje i hvatanje lopte na različite načine, zaustavljanje u jednom i dva kontakta, polazak u dribling, pivotiranje, slobodna bacanja, skok šut sa različitih pozicija, prodor dvokorakom, finte šuta i prodora, skidanje odbijenih lopti u odbrani i napadu, izbijanje, presijecanje i blokiranje lopti u odbrani, sve elemente uvježbavati u otežanim uslovima, u parovima, trojkama, sa ometanjem drugog učenika/ce i u situacionim uslovima), *povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline* (ukrštanje, blokade i otvaranje i izlazak iz bloka, otkrivanje i utrčavanje u prazan prostor, odbrana „čovjek na čovjeka“, zonska odbrana, preuzimanje igrača nakon bloka, zonski presing, igra uz pravila i suđenje);
* Odbojka: *individualna i grupna tehnika u odbrani i napadu* (dodavanje lopte prstima, iznad glave i bočno u skoku, primanje i dodavanje lopte podlakticama „čekićem“, dodavanje lopti za smeč, tenis servis, smeč servis, lelujavi servis, prijem servisa, prijem niskih lopti tehnikama „upijača“ i „ukemi pada“) *povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline* (dodavanje lopte za smeč, napad prvom, drugom i trećom loptom, individualni i dvojni blok, igra uz pravila i suđenje).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **24**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 5****Na kraju učenja učenik će moći da izvodi tehnike različitih borilačkih sportova i samoodbrane u odnosu na individualne sposobnosti.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Razvije motoričke i funkcionalne sposobnosti;
2. Izvodi sportsko tehničke elemente iz borilačkih vještina;
3. Koristi naučene elemente u samoodbrani u životnim situacijama;
4. Povezuje elemente odbrane i napada određene borilačke vještine u logičke cjeline;
5. Rješava pravovremeno i najracionalnije složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima (borbi);
6. Usvaja terminologiju i pravila takmičenja različitih borilačkih sportova.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Karate, boks, rvanje, džudo, samoodbrana.1. **Aktivnosti učenja**
* Karate (stavovi, udarci rukama, udarci nogama, blokade, kombinacije);
* Boks (stavovi i kretnje, udarci i blokade);
* Rvanje (rvački most, bočno bacanje-čipe, prednji pojas, parter-rebur, kombinacije);
* Džudo (tehnike padanja, tehnike bacanja, tehnike držanja i zahvata, kontra tehnike, tehnike poluga, tehnike gušenja);
* Samoodbrana (tehnike poluga, gušenja i bacanja, samoodbrana od hladnog i vatrenog oružja).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **12**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 6****Na kraju učenja učenik će moći da povezuje koreografske cjeline na skladan način.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Razvije finu koordinaciju i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju;
2. Razvije ritmičko i plesno estetsko izražavanje uz muziku;
3. Povezuje plesne elemente u složenije koreografske cjeline;
4. Razlikuje tradicionalne igre raznih naroda u Crnoj Gori;
5. Razlikuje stilove narodnih igara u Crnoj Gori;
6. Primjenjuje naučene plesove i plesne koreografije na različitim manifestacijama;
7. Uporedi naučene vrste plesova.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Ritmičke i plesne koreografije.1. **Aktivnosti učenja**
* Standardni plesovi koreografske cjeline (engleski i bečki valcer);
* Narodna kola i plesovi (Zetsko kolo, Crmničko kolo, igranje po crnogorski (Đevojko, đevojko, Mlado momče, zaskočica), Dobrotsko kolo, Škaljarsko kolo, Šota, Moravac);
* Latino-američki plesovi (Cha-Cha-Cha, Tango );
* Ritmičke i plesne koreografije.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **5**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 7****Na kraju učenja učenik će moći da realizuje fizičke aktivnosti u prirodi.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Priprema fizičke aktivnosti u prirodi i navikava se na različite prirodne uslove;
2. Izvodi fizičke aktivnosti u prirodi;
3. Usklađuje fizičke aktivnosti sa individualnim potrebama;
4. Primjenjuje fizičke aktivnosti u prirodi.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Fizičke aktivnosti u prirodi.1. **Aktivnosti učenja**

Prirodni oblici kretanja, pješačenje, izleti, kros, biciklističke ture, planinarenje, sportske discipline (atletika, gimnastika, igre sa loptom, badminton, plivanje, skijanje...). |

**4. RAZRED (Izborni programi)**

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 1****Na kraju učenja učenik će moći da poveća nivo morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti putem opštih i specifičnih fizičkih vježbi u zavisnosti od sportske discipline.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Bira fizičke vježbe koje utiču na povećanje nivoa morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
2. Povećava nivo morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kroz situacione vježbe vezane za određenu sportsku disciplinu;
3. Razlikuje i primjenjuje testove za provjeru morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, nivo opterećenja.1. **Aktivnosti učenja**

Mjerenje, vrednovanje i doziranje opterećenja:* Morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalno-sti i potkožno masno tkivo);
* Motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija);
* Situaciono-motoričkih sposobnosti (sportsko-tehničko znanje + brzina, sportsko-tehničko znanje + eksplozivna snaga, sportsko-tehničko znanje + preciznost, sportsko-tehničko znanje + izdržljivost...);
* Funkcionalne sposobnosti (izdržljivost);
* fizičke vježbe (modifikovani prirodni oblici kretanja i elementi pojedinačnih i ekipnih sportskih disciplina) usmjerene na povećanje motoričkih sposobnosti.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **6**
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 2****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje atletske discipline u zavisnosti od individualnih mogućnosti.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Primjenjuje sve atletske discipline predviđene ovim programom;
2. Bira atletske discipline prema individualnim mogućnostima i sposobnostima;
3. Specijalizuje se za određenu atletsku disciplinu.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika atletskih diciplina.1. **Aktivnosti učenja**
* Trčanja;
* Skokovi;
* Bacanja.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa,a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 3****Na kraju učenja učenik će moći da povezuje tehničke elemente sportske i ritmičke gimnastike.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Povezuje gimnastičke elemente na više sprava (gimnastički višeboj);
2. Samostalno kombinuje elemente ritmičke gimnastike i pravi koreografije.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Elementi tehnika sportske gimnastike;Elementi tehnika ritmičke gimnastike.1. **Aktivnosti učenja**
* Sportska gimnastika (ravnotežni položaji, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi), vježbe na spravama i tlu;
* Ritmička gimnastika (okreti, ravnoteže, poskoci, skokovi, vježbe bez i sa rekvizitima).
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa,a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 4****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike fudbala u igri.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike fudbala;
2. Pimjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Složeni elementi tehnike i taktike fudbala.1. **Aktivnosti učenja**
* Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu;
* Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline;
* Igra;
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa,a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 5****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike u igri.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike košarke;
2. Pimjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Složeni elementi tehnike i taktike košarke.1. **Aktivnosti učenja**
* Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu;
* Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline;
* Igra.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa,a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 6****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike rukometa u igri.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike rukometa;
2. Pimjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Složeni elementi tehnike i taktike rukometa.1. **Aktivnosti učenja**
* Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu;
* Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline;
* Igra;
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa,a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 7****Na kraju moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike učenja učenik će odbojke u igri.** |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike odbojke;
2. Pimjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Složeni elementi tehnike i taktike odbojke.1. **Aktivnosti učenja**
* Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu;
* Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline;
* Igra.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa, aizborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 8**Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene tehnike različitih borilačkih sportova i samoodbrane u situacionim uslovima. |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima (borbi);
2. Odbrani sebe i druge koristeći elemente borilačkih sportova i samoodbrane u nekoj životnoj situaciji.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Karate, boks, rvanje, džudo, samoodbrana.1. **Aktivnosti učenja**
* Elementi tehnike i taktike borilačkih sportova (karate, dzudo, rvanje, boks);
* Elementi tehnike samoodbrane;
* Borba.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 5 časova, a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 9****Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje različite koreografije na različitim manifestacijama i priredbama**. |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Izvodi elemente različitih plesova;
2. Primjenjuje naučene plesove i plesne koreografije na različitim manifestacijama.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Ritmičke i plesne koreografije.1. **Aktivnosti učenja**
* Standardni plesovi (koreografske cjeline);
* Narodna kola i plesovi (koreografske cjeline);
* Latino-američki plesovi (koreografske cjeline);
* Ritmičke i plesne koreografije.
1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno):obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.
 |

|  |
| --- |
| **Obrazovno-vaspitni ishod 10****Na kraju učenja učenik će moći da realizuje fizičke aktivnosti u prirodi**. |
| **Ishodi učenja:**Tokom učenja učenik će moći da:1. Priprema fizičke aktivnosti u prirodi i navikava se na različite prirodne uslove;
2. Izvodi fizičke aktivnosti u prirodi;
3. Usklađuje fizičke aktivnosti sa individualnim potrebama;
4. Primjenjuje fizičke aktivnosti u prirodi.
 |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**1. **Sadržaji/pojmovi**

Fizičke aktivnosti u prirodi.1. **Aktivnosti učenja**

Prirodni oblici kretanja, pješačenje, izleti, kros, biciklističke ture, planinarenje, sportske discipline (atletika, gimnastika, igre sa loptom, badminton, plivanje, skijanje...). |

**F. DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA**

 Realizacija nastave fizičkog vaspitanja je organizovan pedagoški proces prilikom kog učenici individualno i kolektivno zadovoljavaju svoje psihološke, socijalne i kulturne potrebe za kretanjem, razvijaju i usavršavaju svoje fizičke sposobnosti, usvajaju i podižu nivo znanja iz oblasti sporta, što ujedno doprinosi i zabavi i razonodi. Takođe, bavljenje sportom nerijetko se predstavlja kao glavni protivnik droge, kriminala i drugih poroka. Zbog toga je bitno pronaći način da se učenici motivišu za rad i stvore potrebu za svakodnevnim vježbanjem.

 Sportski tereni, naročito sala za fizičko vaspitanje, predviđeni su za jedno odjeljenje i ne bi trebalo da se koriste za održavanje nastave u dva odjeljenja istovremeno. Takođe, konkretne programske sadržaje bi trebalo realizovati u nizu uzastopno povezanih časova, tako da se jedna oblast u potpunosti savlada prije prelaska na sljedeću. Dio nastave se može sprovoditi i van škole u sportsko-rekreativnim centrima, na bazenima, moru, skijalištima, trim stazi i ostalim sportskim prostorima koji mogu obezbijediti kvalitetno izvođenje obrazovno-vaspitnog procesa.

 Od programa rada moguće je odstupiti u slučaju: nedostatka odgovarajućih uslova za realizaciju nastave, nivoa predznanja, sposobnosti učenika, njihovih želja i interesa. Najvažnije je poštovati individualnost učenika i način na koji se razvijaju u odnosu na uzrast i mnoge druge faktore. U tom slučaju, stručni aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja dužan je da preda prijedlog sa izmjenama programa, a odluku donosi nastavničko vijeće. Na kraju, škola je u obavezi da sve izmjene programa, uz obrazloženje, dostavi Zavodu za školstvo.

 Škola je u obavezi da u toku godine ponudi najmanje četiri programa za izbor učenicima i omogući im da izaberu dva. Ukoliko ne postoji mogućnost da se izađe u susret svim učenicima, nastava će se realizovati za odjeljenje u cjelini na osnovu većinskog opredjeljenja. Svaki čas treba biti u skladu sa savremenim didaktičkim i metodičkim zahtjevima, stručnim i praktičnim istraživanjima iz oblasti fizičke kulture, kao i sa ciljevima i sadržajima programa, što zahtijeva od nastavnika da ima savremen pristup predmetu i slobodniju kompoziciju časa. Time se učenici podstiču na razvoj motoričkih znanja, vještina i navika koje pozitivno utiču na sposobnosti i osobine, formiranje pozitivnih stavova prema fizičkom vježbanju, radu u timu, zdravim navikama i očuvanju prirode.

 Da bi čas fizičkog bio zanimljiv, a ne nešto što učenici izbjegavaju, neophodno je voditi računa o racionalnom korišćenju prostora, vremena, kao i povezivanju vježbanja sa muzikom. Nastavnik treba da bude svjestan individualnog stanja tjelesnog razvoja i fizičkih sposobnosti učenika i prilagoditi nastavu njihovim mogućnostima i potrebama, kao i njihovim željama i interesima. Uloga nastavnika je veoma bitna. On bi trebalo da bude kreativan i inovativan, da podstiče zdrave životne vrijednosti, zdravu komunikaciju i međusobno poštovanje, kao i različitost i interesovanja učenika. Isto tako treba da prepozna nadarene i talentovane učenike i osmisli adekvatne i zanimljive vježbe za njih.

 Nastavu fizičkog vaspitanja neophodno je povezati sa životom i radom, što se odnosi na motivaciju učenika da samostalno rade i održavaju kondiciju u svakodnevnom životu, kao i da izaberu sport kojim će se baviti.

 Iz fonda radnih dana može se izdvojiti jedan ili više dana za organizaciju cjelodnevnog izleta, koji priprema stručni aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja u saradnji sa drugim nastavnicima. Takođe, škola organizuje takmičenja za sve učenike i sprovodi ih u vrijeme koje je za to predviđeno programom rada za tekuću godinu. Takmičenja se mogu organizovati u gimnastici, atletici, sportskim igrama i borilačkim sportovima.

 Nastavu fizičkog vaspitanja treba konstantno unapređivati i upotpunjavati novim, interesantnim sadržajima, a poželjno je ostvariti i saradnju sa roditeljima, lokalnom zajednicom i istaknutim sportskim radnicima i sportistima.

**G. PRILAGOĐAVANjE PROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA**

 **a) Prilagođavanje programa djeci sa posebnim obrazovnim potrebama**

 Članom 11 Zakona o vaspitanju i obrazovanju djece sa posebnim potrebama, propisano je, u zavisnosti od smetnji i teškoća u razvoju, kao i od individualnih sklonosti i potreba djece, da se obrazovni programi, pored ostalog, mogu:

* modifikovati skraćivanjem ili proširivanjem sadržaja predmetnog programa
* prilagođavati mijenjanjem metodike kojom se sadržaji predmetnog programa realizuju

 Član 16 istog Zakona propisuje da je škola, odnosno resursni centar, dužna da, po pravilu, u roku od 30 dana po upisu djeteta, donese individualni razvojno-obrazovni program za dijete sa posebnim obrazovnim potrebama (IROP), u saradnji sa roditeljem i o tome obavijestiti Zavod za školstvo, Centar za stručno obrazovanje i Ispitni centar.

 Više informacija moguće je naći na sajtu:

<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Inkluzivnoobrazovanje-aspx>

 **b) Prilagođavanje programa nadarenim učenicima**

 Ulaganje u razvoj nadarenih i kreativnih pojedinaca je jedan od bitnih faktora razvoja društva. Veoma je važno prepoznati talenat, a još važnije razvijati ga i usmjeravati u pravom smjeru i pomoći da se ispuni. Stoga je u interesu svakog društva da ulaže i doprinosi razvoju sposobnosti nadarenih i kreativnih pojedinaca.

 Škola ima izrazito bitnu ulogu u ostvarivanju ovih ciljeva. Škola, a samim tim i nastavnici, treba blagovremeno da prepoznaju, razvijaju stvaralački potencijal nadarenih učenika i postave dobre temelje za dalji razvoj.

 Nastavni plan i program bi trebalo prilagoditi učenicima i imati sluha za njihove potrebe i mogućnosti. Shodno tome, i prema Zakonu o srednjem stručnom obrazovanju i vaspitanju, potrebno je da škola osmisli posebne metode i oblike rada za nadarene učenike i omogući im dodatnu nastavu koja će doprinijeti kvalitetnom i uspješnom razvijanju talenata i sposobnosti. Bitno je njegovati talenat, a nastavnik i škola su tu da isti prepoznaju i učestvuju u njegovom razvoju.

**H. VREDNOVANjE OBRAZOVNO-VASPITNIH ISHODA**

 Provjera i ocjenjivanje znanja je veoma važna faza vaspitno-obrazovnog rada. Pirlikom ocjenjivanja neophodno je uzeti u obzir mnogo faktora, to je kontinuiran proces koji se vrši tokom cijele školske godine. Nastavnik mora da poznaje učenike, da utvrdi kolike su njihove mogućnosti i koliko se učenici trude u odnosu na svoje potencijale. Nastavnik, takođe, treba da procijeni kako će njegova ocjena uticati na đaka, te da ona posluži kao sredstvo za motivaciju za dalji rad. U obzir treba uzeti individualne karakteristike učenika, njihove razlike, biti objektivan, strpljiv i obrazložiti svoje ocjene. Neophodna je usklađenost provjeravanja sa predviđenim ishodima programa.

 Elementi za vrednovanje i ocjenjivanje učenika su: tjelesni razvoj i fizičke sposobnosti, sportsko-tehnička dostignuća i stavovi učenika prema fizičkom vježbanju.

 Prvi element je mjerljiv i može biti egzaktno izražen. Drugi element se ne može u potpunosti egzaktno izraziti, ali je to moguće, jer postoje utvrđeni standardi znanja. Ipak, nije u potpunosti oslobođen subjektivnosti nastavnika. Treći element u potpunosti zavisi od subjektivnosti nastavnika.

 Provjera tjelesnog razvoja i fizičkih sposobnosti se obavlja jedinstvenom baterijom testova za uzrast od 15 do 19 godina:

* tjelesna visina;
* tjelesna masa;
* vis u zgibu, maksimalno 120 s;
* skok u dalj iz mjesta;
* bacanje medicinke u dalj (učenice 4 kg, učenici 6 kg);
* pretklon na klupi;
* trčanje na 60 m iz visokog starta;
* trčanje na 500 m učenice i 800 m učenici.

 Postignuti rezultati se vrednuju na osnovu literature koja je dijelom modifikovana i prilagođena uslovima rada u školama Crne Gore.

 Mjerenja i testiranja se vrše tokom maja. Testiraju se zdravi i sposobni učenici. Provjera se vrši od strane jednog mjerioca, sa eventualnom pomoći od strane dva ili tri pomoćnika. Prvo treba obratiti pažnju na fizički razvoj, a zatim na fizičke sposobnosti. Provjeru za odjeljenje od 30 do 35 učenika je moguće uraditi za četiri redovna časa:

* prvi čas: tjelesna visina, tjelesna masa, izdržaj u zgibu;
* drugi čas: skok u dalj iz mjesta, bacanje medicinke, pretklon na klupi;
* treći čas: trčanje na 60 m iz visokog starta;
* četvrti čas: trčanje na 500 m, odnosno 800 m;
* peti i šesti čas: rezerva.

 Visinu tijela, tjelesnu masu, izdržaj u zgibu, bacanje medicinke u dalj i pretklon na klupi treba mjeriti u kabinetu, odnosno sali, a ostale elemente na atletskoj stazi ili poligonu. Dobijeni rezultati omogućavaju nastavniku da realno ocijeni učenike.

 Veoma je bitno pratiti i odnos učenika prema fizičkoj kulturi koji se ocjenjuje na osnovu njihove aktivnosti na vlastitom fizičkom usavršavanju.

 Ocjenjivanje učenika se vrši u odnosu na nivo usvojenosti ishoda. Pristupa se svakom učeniku posebno, čime se obezbjeđuje objektivnost u procesu ocjenjivanja. Ocjenjivanjem se dobijaju informacije o postignućima učenika, što dalje koristi nastavniku da vrši eventualne izmjene u svom programu i prilagodi ga učenicima. U obzir treba uzeti i realne mogućnosti učenika, kao i njihovu posvećenost i zainteresovanost za nastavu. Vrednovanje učenika zavisi od toga da li i koliko samostalno izvode zadatke, da li su im potrebne manje korekcije ili pomoć pri izvođenju istih, koliko dobro izvode kompleksne elemente različitih sportskih disciplina i plesova, da li su kreativni i angažovani ili uspijevaju da izvedu vježbu uz manja ili veća odstupanja. Dalje, da li naučeno u toku nastave primjenjuje u slobodno vrijeme, u prirodi, prepoznaju važnost vježbanja ili su im potrebna uputstva, sa koliko motivacije pristupaju zdravoj ishrani i fizičkim aktivnostima i da li prilagođavaju fizičko vježbanje svojim potrebama. Na kraju, procjenjuje se koliko se angažuju u organizovanju fizičkih aktivnosti u prirodi i učestvuju u njenom očuvanju, da li to rade samoinicijativno ili su im potrebni motivacija i podsticaj.

**PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA**

Regulisano Zakonom o osnovnom obrazovanju i vaspitanju i Pravilnikom o profilu obrazovanja nastavnika predmetne nastave.

**I. USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA**

 Za realizaciju nastave fizičkog vaspitanja potrebno je da škola ima salu za fizičko. Takođe je izuzetno koristno da u dvorištu postoje otvoreni sportski tereni za vježbanje, kao i potrebne sprave i rekviziti koji su predviđeni planom i programom. Prostori namjenjeni za nastavu moraju biti bezbjedni i ispunjavati higijenske uslove. Najbitnije za nastavu jeste kreativnost nastavnika, tj. želja da časove učini što zanimljivijim za učenike, koristeći što više različitih rekvizita, sprava i nastavnih pomagala. Naravno, nastavnik u obzir treba da uzme mogućnosti škole, te da tome prilagodi planiranje časova. Bitna je i saradnja sa lokalnom zajednicom, naročito kad je u pitanju terenska nastava, odnosno izleti za koje je predviđen određeni broj časova godišnje.

 Kao što je rečeno, najbitnija karika jeste nastavnik, koji, osim što mora imati adekvatno obrazovanje, treba da bude kreativan, svestran, dobar pedagog i motivator. Od njega najviše zavisi da li će se i u kolikom dijelu nastava odvijati na najbolji mogući način, u skladu sa datim uslovima. Čak i u slučaju da ne postoje adekvatni uslovi za rad, nastavnik treba da iskoristi najbolje od datog i prilagodi mogućnosti učenicima i učini časove kvalitetnim i zanimljivim. On, isto tako, treba uvijek da bude u toku sa novim istraživanjima i teorijama i svoj rad prilagodi savremenim tokovima nauke.

 Za adekvatno izvođenje nastave fizičkog vaspitanja potrebna su sljedeća sredstva:

* Sprave
	1. Gol za rukomet 1 par
	2. Greda – niska 1 komad
	3. Greda – visoka 1 komad
	4. Konopac za navlačenje 1 komad
	5. Konopac za penjanje 4 komada
	6. Konstrukcija za košarku 1 komplet
	7. Konstrukcija za odbojku 1 komplet
	8. Konj sa hvataljkama n1 komad
	9. Kozlić 1 komad
	10. Krugovi 1 komplet
	11. Mornarske ljestve 1 komad
	12. Odskočna daska 2 komada
	13. Razboj – niski 1 komad
	14. Razboj – veliki 1 komad
	15. Ripstol fiksni 12 komada
	16. Stalak za skok uvis 1 par
	17. Strunjača 10 komada
	18. Sunđerasto doskočište 1 par
	19. Šipka za penjanje 4 komada
	20. Švedska klupa 1 komad
	21. Švedski sanduk 1 komad
	22. Vratilo – zidno 1 komplet
* Rekviziti
	1. Čunj za gimnastiku 20 komada
	2. Kugla 4 kg 6 komada
	3. Kugla 5 kg 6 komada
	4. Lopta za fudbal 10 komada
	5. Lopta za košarku 10 komada
	6. Lopta za odbojku 10 komada
	7. Lopta za rukomet 10 komada
	8. Markeri za obilježavanje igrača 20 komada
	9. Medicinka 4 kg 10 komada
	10. Medicinka 5 kg 10 komada
	11. Medicinka 6 kg 5 komada
	12. Mreža za odbojku 2 komada
	13. Mreža za rukomet 2 komada
	14. Prepone – niske 8 komada
	15. Pumpa za loptu 2 komada
	16. Štafetna palica 8 komada
	17. Vijača 30 komada
* Audio-vizuelna sredstva
	1. CD sa narodnim kolima 1 komplet
	2. CD za aerobik 1 komplet
	3. CD za klasične plesove 1 komplet
	4. CD za ritmičku gimnastiku 1 komplet
	5. Kompjuter ili lap top 1 komad
	6. Megafon 1 komad
	7. Video projektor 1 komad
* Instrumenti
	1. Kaliper 1 komad
	2. Metalna pantljika 15 m 1 komad
	3. Prva pomoć 1 komplet
	4. Startni pištolj 1 komad
	5. Štoperica 3 komada
	6. Vaga 1 komad

**LITERATURA**

1. Aleksić, V., Janković, A. (2006). *Fudbal – istorija, teorija i metodika*. Beograd: FSFV.
2. Bjelica, D.(2006).*Sportski trening.* Podgorica: Crnogorska sportska akademija.
3. Bjelica, D., Petković, J. (2010). *Teorija fizičkog vaspitanja i osnove školskog sporta*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
4. Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training* (Third Edition). Dubuque Iowa: Kendall/.unt Publishing Company.
5. Bompa, T. (2000). *Total training for Young Champions*. (Cjelokupan trening za mlade šampione). Illinois: York University.
6. Brittenham, G. (2006). K[*ošarka - kompletan kondicijski program*](http://www.sportska-knjiga.hr/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=52&category_id=6&option=com_virtuemart&Itemid=2). Beograd: Sportska knjiga.
7. Cejtin, G. (1963). *Fizičeskoe razvitie detej i podrostkov*. Moskva.
8. Craus, J., Meyer, D., Meyer, J.(2008). *Basketball skills and drills*. Nashville: Vanderbilt University.
9. Ćirković, Z., Jovanović, S., Kasum, G. (2010). *Borenja*. Beograd: FSFV.
10. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture.* Zagreb: Školska knjiga.
11. Idrizović, K. (2011). *Atletika 1 i 2*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
12. Idrizović, K., i Nićin, Đ. (2013). Antropomotorika. Subotica:  Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera
13. Jocić, D. (1995). *Plesovi*. Beograd: FSFV.
14. Jovović, V. (2008). *Korektivna gimnastika sa kineziterapijom*. Nikšić: Filozofski fakultet.
15. Karalejić, M., Jakovljević, S. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: FSFV.
16. Marković, S., Pivač, N. (2006). *Rukomet – tehnika i metodika*. Niš: SIA.
17. Milanović, D., i sar. (1996). *Fitness.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez.
18. Milošević, D., Hajdarpašić, N. (2007). *Fizičko vaspitanje za prvi ciklus devetogodišnje osnovne škole*. Podgorica: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
19. Milošević, D. (2008). *Metodika fizičkog vaspitanja.* Podgorica: Unireks.
20. Milošević, D. (2011). *Plivanje i vaterpolo*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
21. Milošević, D. (2016). *Skijanje*. Podgorica: Štamparija 3M Makarije.
22. Nemec, P. (1999). *Elementarne igre i njihova primena*. Beograd.
23. Petković, J., Hmjelovjec, I. (2014). *Sportska gimnastika 1 i 2*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
24. Stojanović, T., Kostić, R., Nešić, G. (2010). *Odbojka – tehnika i taktika*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
25. Trnavac, N., Đorđević, J. (1992). *Pedagogija.* Beograd: Naučna knjiga.
26. Trninić, S. (2008). [*Analiza i učenje košarkaške igre*](http://www.sportska-knjiga.hr/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=165&category_id=6&option=com_virtuemart&Itemid=2)*.* Zagreb: Kineziološki fakultet.
27. Trunic, N. (2006).*T*[*rening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija*](http://www.sportska-knjiga.hr/)*.* Zagreb: Kineziološki fakultet.
28. Verhošanski, Ju. V. (1979). *Razvoj snage u sportu.* Beograd: NIP „Partizan“.
29. Wissel, H (2008). [*Košarka – koraci do uspjeha*](http://www.sportska-knjiga.hr/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=137&category_id=6&option=com_virtuemart&Itemid=2). Zagreb: Gopal.
30. Wooden, J. Nater S.(2009*). Košarka UCLA napad*. Zagreb: Gopal.

U izradi predmetnih programa korišćeni su:

*Predmetni programi za fizičko vaspitanje*(2004, 2009, 2011 i 2013), *Metodološko uputstvo za pisanje predmetnih programa zasnovanih na ishodima učenja* iz 2017 i važeća zakonska regulativa.

Predmetni program FIZIČKO VASPITANJEza I, II, III i IV razred srednjih stručnih škola uradila je Komisija u sljedećem sastavu:

**Dr Nikola RAKOJEVIĆ**

**Mr Mirsad ADEMOVIĆ**

**Dr Vidran KLJAJEVIĆ**

**Dragan PEJOVIĆ**

Nacionalni savjet za obrazovanje (u trećem sazivu) je na VII sjednici, održanoj 17. decembra 2018. godine, utvrdio predmetni program FIZIČKO VASPITANJE za I, II, III i IV razred srednjih stručnih škola.

1. **Svi izrazi koji se u ovom materijalu koriste u muškom rodu obuhvataju iste izraze u ženskom rodu.** [↑](#footnote-ref-1)