



**CRNA GORA
ZAVOD ZA ŠKOLSTVO**

OPŠTA GIMNAZIJA

Predmetni program

FIZIČKO VASPITANJE

I, II, III i IV razred

Podgorica, 2020.

SADRŽAJ

A.	NAZIV PREDMETA	3
B.	ODREĐENJE PREDMETA	3
C.	CILJ I ZADACI PREDMETA.....	4
D.	POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA	5
E.	OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA	5
	I razred.....	5
	II razred.....	9
	III razred.....	14
	IV razred (izborni programi)	18
F.	DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA	22
G.	PRILAGOĐAVANJE PROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA	23
H.	VREDNOVANJE OBRAZOVNO-VASPITNIH ISHODA	24
I.	USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA	27

A. NAZIV PREDMETA

FIZIČKO VASPITANJE

B. ODREĐENJE PREDMETA

Fizičko vaspitanje kao sastavni dio fizičke kulture, podrazumijeva proces transformacije u vidu unapređivanja antropoloških sposobnosti i karakteristika učenika, putem adekvatno dozirane primjene fizičke vježbe kao osnovnog nastavnog sredstva. Fizičko vaspitanje kao obavezni nastavni predmet kako u osnovnoj školi, tako i u gimnaziji, treba da doprinese zadovoljavanju prirodne potrebe učenika¹ za kretanjem i igrom. Autori najčešće fizičko vaspitanje definišu kao društveno planiranu i organizovanu djelatnost, koja je zasnovana na pedagoško-didaktičkim osnovama, a koja je usmjerena na transformaciju višedimenzionalne ličnosti čovjeka putem motoričke aktivnosti. Danas, u vremenu koje karakterišu savremene tehnologije i nedovoljna fizička aktivnost (hipokinezija) Fizičko vaspitanje treba da doprinese očuvanju i poboljšanju zdravlja učenika i da u korelaciji sa ostalim predmetima doprinese svestranom razvoju mladih ljudi, koji će na taj način imati mogućnost lakše adaptacije u sve sfere društvenog života.

Nastava u okviru predmeta Fizičko vaspitanje u gimnaziji, treba da podstakne učenike da fizičko vježbanje bude sastavni dio kulture njihovog življenja, kako tokom školovanja, tako i ubuduće.

U sklopu predmeta Fizičko vaspitanje, škola u svakom razredu treba da ponudi učenicima 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.

Predmet Fizičko vaspitanje izučava se sa dva časa sedmično, kao obavezni predmet u sva četiri razreda i svim smjerovima gimnazije u Crnoj Gori. Četvorogodišnji fond časova iznosi 282, od čega se u prva tri razreda Fizičko vaspitanje izučava sa po 72 časa, dok je u četvrtom (završnom) razredu fond časova 66. U četvrtom razredu, učenici imaju mogućnost da biraju jedan od obrazovno-vaspitnih 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. Učenici završnog razreda gimnazije mogu birati obrazovni-vaspitni ishod koji žele izučavati kao izborni u četvrtoj godini. Odnos

¹ Izrazi koji se u Predmetnom programu koriste za fizička lica u muškom rodu podrazumijevaju iste izraze u ženskom rodu.

obaveznog i otvorenog dijela u prva tri razreda iznosi 61 (obavezni) – 11 (otvoreni) dio programa, dok je taj odnos u četvrtom razredu 57 časova (obavezni) – 9 (otvoreni) dio programa.

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

Obavezni dio (80-85%) programskih sadržaja predmeta Fizičko vaspitanje utvrđuje broj časova za koje se definišu ishodi u ovom programu (240 časova na četvorogodišnjem nivou).

Otvoreni dio programskih sadržaja (15-20%) Fizičkog vaspitanja u gimnaziji kreira se u zavisnosti od: interesovanja učenika, prostornih i materijalno-tehničkih uslova škole, geografskog položaja, tradicije škole i drugo. Preporuka je da se otvoreni dio programskih sadržaja fizičkog vaspitanja u najvećoj mogućoj mjeri realizuje kroz saradnju sa lokalnom zajednicom kroz posjete i učešće u aktivnostima sportskih klubova, fitnes centara, planinarskih domova, ski centara, otvorenih i zatvorenih bazena, atletskih staza, medicinskih ustanova, centara za prevenciju bolesti zavisnosti i drugo.

Teorijska nastava u okviru predmeta Fizičko vaspitanje nije zamišljena kao nastava gdje bi čas bio ispunjen 45 minuta predavanja (osim prvi čas upoznavanja i dogovora sa učenicima), već kao mogućnost da profesor u okviru dijela časa Fizičkog vaspitanja teorijskim putem uvodi učenike u nove sadržaje, objašnjavajući pravila sportske igre, elemente tehnike-taktike sportskih igara, značaj pojedinih vježbi za antropološki status učenika i drugo. U okviru teorijskog dijela nastave Fizičkog vaspitanja, profesor može uputiti učenike da samostalno pripreme referate, panoje, postere na zadatu temu (zdravlje, fizičko vježbanje, sportske igre, uspjeh reprezentativnih selekcija Crne Gore, klubova i drugo). Posebno kod učenika kod kojih postoji privremena spriječenost za rad usljed bolesti, povreda i sl. profesor može kroz dodjelu prethodno navdenih zadataka, motivisati učenike za učešće u aktivnostima predmeta Fizičko vaspitanje u skladu sa mogućnostima. Sličnu primjenu teorijskog dijela nastave, profesor može usmjeriti i prema učenicima sa posebnim obrazovnim potrebama.

C. CILJ I ZADACI PREDMETA

Osnovni cilj nastave Fizičkog vaspitanja u svim vaspitno-obrazovnim ustanovama jeste da svojim sadržajima i u korelaciji sa drugim predmetima doprinese integralnom razvoju ličnosti učenika.

Na osnovu definisanog cilja, zadaci nastave Fizičkog vaspitanja su:

- podsticanje rasta i razvoja učenika;
- zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom kod učenika;
- razvijanje pozitivnog stava kod učenika prema fizičkom vježbanju;

- razvijanje i usavršavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
- sticanje motoričkih znanja i umjenja;
- formiranje moralno-voljnih kvaliteta ličnosti;
- uticaj na poboljšanje fizičke forme i podizanje samopouzdanja;
- razvijanje svijesti o važnosti očuvanja i unapređenja zdravlja;
- sticanje zdravih životnih navika;
- osposobljavanje učenika za lakše uključivanje u buduća profesionalna zanimanja;
- usvajanje pravila *fer pleja* i primjena istih;
- razvijanje sposobnosti saradnje tokom timskog rada;
- razvijanje sposobnosti nenasilnog rješavanja sukoba;
- podsticanje kontrole agresivnosti u različitim situacijama;
- razvijanje svijesti učenika o očuvanju prirode kroz terensku nastavu;
- sticanje teorijskih znanja iz oblasti fizičke kulture;
- usvajanje znanja o životnoj sredini i načinu na koji učenici treba da se ophode prema njoj.

D. POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA

Stepen povezanosti nastave Fizičkog vaspitanja sa sadržajima drugih predmeta i međupredmetnih tema razlikuje se od predmeta do predmeta. Takođe, međupredmetna korelacija u najvećem stepenu zavisi od međusobne saradnje profesora u okviru istih aktiva ili izvan njih. Predmet Fizičko vaspitanje posebno je sadržajno povezan sa Biologijom, Hemijom, Matematikom, Crnogorskim-srpskim, bosanskim, hrvatskim jezikom i književnošću, Fizikom, Likovnom kulturom, Muzičkom kulturom, Socijologijom i drugim predmetima. Međusobnom saradnjom kroz različite pristupe u nastavi (npr. integrativna nastava) moguće je ostvariti najbolju korelaciju predmetnih sadržaja u cilju podsticanja razvijanja svestrane ličnosti učenika. Ovo je segment koji najviše zavisi od međusobne saradnje i kreativnosti profesora, unutar i izvan različitih aktiva.

E. OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA

I razred

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 1 Na kraju učenja učenik će moći da upoređuje nivo napredovanja u morfološkim karakteristikama, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i> -uporedi rezultate mjerenih morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kroz inicijalno ili finalno mjerenje sa drugim učenicima; -uporedi rezultate inicijalnog i finalnog mjerenja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti</p>

<p>b) Aktivnosti učenja Mjerenje i vrednovanje</p> <p>Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – učestvuju u mjerenju morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalnosti i potkožno masno tkivo), indeks tjelesne mase (ITM); – izvode motoričke zadatke za procjenu motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija); – izvode motoričke zadatke za procjenu funkcionalnih sposobnosti (izdržljivost). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 6</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 2 Na kraju učenja učenik će moći da izvodi osnovne tehnike atletskih disciplina.</p>
<p>Ishodi učenja: <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – demonstrira tehnike osnovnih atletskih disciplina; – ocijeni kvalitet izvođenja atletskih tehnika u poređenju sa drugim učenicima; – razvije motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost); – razlikuje specifično motoričke zadatke tipične za kretanja u različitim atletskim disciplinama; – primjenjuje prirodne oblike kretanja u svakodnevnim životnim okolnostima.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: elementi tehnika atletskih disciplina</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 tehnikama „Sweeney – dvostruke škare“, „Straddle – opkoračna tehnika“); – Bacanja (bacanje kugle jednom od racionalnih tehnika). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 10.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 3 Na kraju učenja učenik će moći da izvodi jednostavne elemente tehnike sportske i ritmičke gimnastike.</p>
<p>Ishodi učenja: <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – upoređuje pravilno i nepravilno držanje tijela; – izvodi motoričke zadatke specifične za razvijanje bazičnih motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost); – navede motoričke sposobnosti koje su specifične za sportsku i ritmičku gimnastiku; – odabere i izvede vježbe za poboljšanje estetskog izražavanja pokretom i kretanjem; – razlikuje i izvodi vježbe za razvijanje snage mišića različitih regija; – demonstrira vježbe za razvijanje energetskih i kinetičkih potencijala.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: elementi tehnika sportske gimnastike, elementi tehnika ritmičke gimnastike</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p>

- Sportska gimnastika (ravnotežni položaji na gredi i parteru, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi);
- Ritmička gimnastika (okreti, poskoci, skokovi, vježbe sa i bez rekvizita).

c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 7

Obrazovno-vaspitni ishod 4

Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje osnove tehnike različitih sportskih disciplina uz razumijevanje poštovanja pravila fer-pleja (fair-play).

Ishodi učenja:

Tokom učenja učenik će moći da:

- razlikuje tehnike različitih sportskih disciplina i prepoznaje njihov uticaj na otklanjanje nepravilnog držanja tijela;
- izvodi vježbe za razvijanje funkcionalnih sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora;
- demonstrira i primjenjuje vježbe za unapređenje motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost);
- povezuje sportsko-tehničke zadatke u cjeline;
- demonstrira određeni nivo sportsko tehničkog znanja za odabranu sportsku disciplinu;
- primjenjuje pravila i načela fer-pleja (fair-play);
- učestvuje u rješavanju problema nastalog usljed nepoštovanja načela fer-pleja (fair-play).

Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda

a) Sadržaji/pojmovi:

elementi tehnike pojedinačnih i ekipnih sportskih disciplina (rukomet, fudbal, košarka, odbojka).

b) Aktivnosti učenja

Učenici:

- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente rukometne individualne i kolektivne 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);
- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente fudbalske individualne i kolektivne 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);
- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente košarkaške individualne i kolektivne 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);
- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente odbojkaške individualne i kolektivne 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).

c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 24

Obrazovno-vaspitni ishod 5

Na kraju učenja učenik će moći da povezuje specifične fizičke vježbe za razvijanje i održavanje lokomotornog aparata.

Ishodi učenja

Tokom učenja učenik će moći da:

- ponovi specifične vježbe za održavanje sistema za kretanje prema svojim sposobnostima;
- izdvoji specifične fizičke vježbe za razvijanje i održavanje sistema za kretanje.

<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: specifične fizičke i tehničke vježbe</p> <p>b) Aktivnosti učenja Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – demonstriraju fizičke vježbe za razvijanje i održavanje sistema za kretanje; – ponavljaju fizičke vježbe za jačanje mišića i mišićnih grupa upotrebom svoga tijela; – izvođenje specifičnih vježbi za razvijanje i održavanje sistema za kretanje (pokretljivost, stavovi, upori, ravnotežni položaji, vježbe dinamičkih oblika snage). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 4</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 6 Na kraju učenja učenik će moći da razvije sposobnost plesnog izražavanja.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – demonstrira vježbe za unapređenje plesne koordinacije i osjećaja za prostornu i vremensku orijentaciju; – ponovi vježbe za specifičnu plesnu izdržljivost i poveća snagu mišića nogu; – objasni tradiciju i kulturu Crne Gore putem tradicionalnih igara i kola; – demonstrira različite vrste plesova.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: ritmičke i plesne strukture</p> <p>b) Aktivnosti učenja Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – izvode djelove i kompletne standardne plesove (<i>engleski i bečki valcer</i>); – izvode osnovne i složene korake narodnih kola i plesova (<i>zetsko kolo, crmničko kolo, igranje po crnogorski-jedna poskočica</i>); – ponavljaju kretne strukture latino-američkog plesa (<i>cha-cha-cha</i>). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 6</p>
<p>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.</p>
<p>Ishodi učenja: <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – navede posljedice loših higijenskih navika; – opiše adekvatan način za korišćenje i čuvanje sportskih objekata, sportskih rekvizita i opreme.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: fizičke i sportske aktivnosti, zdravstvene i higijenske norme, oprema za fizičko vaspitanje</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p>

<p>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.</p> <p>c) Ishodi se realizuju na svakom času</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 8 Na kraju učenja učenik će moći da prepoznaje značaj boravka u prirodi kroz različite fizičke aktivnosti.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – odredi uzroke lošeg uticaja savremenog načina življenja na prirodu; – pokaže specifične fizičke vježbe tokom boravka u prirodi; – prepoznaje efikasnost različitih fizičkih aktivnosti u prirodi.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi fizičke aktivnosti u prirodi</p> <p>b) Aktivnosti učenja Svršishodni 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...</p> <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 4</p>

II razred

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 1 Na kraju učenja učenik će moći da upoređuje nivo morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti između inicijalnog i finalnog stanja.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ponovi fizičke i specifične vježbe i usmjeri ih na skladan razvoj morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; – izvodi vježbe za poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; – identifikuje razlike u nivou morfoloških karakteristika na finalnom u odnosu na inicijalno mjerenje; – odredi stepen uhranjenosti (gojaznosti) putem indeksa tjelesne mase (ITM).
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, nivo opterećenja</p> <p>b) Aktivnosti učenja <i>Mjerenje, vrednovanje i doziranje opterećenja</i> Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – učestvuju u mjerenju morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalno-sti i potkožno masno tkivo);

<ul style="list-style-type: none"> – izvode motoričke zadatke za procjenu motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija); – izvode zadatke za razvijanje i procjenjivanje situaciono-motoričkih sposobnosti (sportsko-tehničko znanje + brzina, sportsko-tehničko znanje + eksplozivna snaga, sportsko-tehničko znanje + preciznost, sportsko-tehničko znanje + izdržljivost...); – izvode motoričke zadatke za procjenu i unapređenje funkcionalnih sposobnosti (izdržljivost). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 6</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 2 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složenije tehnike atletske discipline i prilagođava ih sopstvenim mogućnostima.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – demonstrira motoričke zadatke tipične za elemente atletike; – povezuje jednostavnije i složenije tehnike atletske discipline; – pokazuje vježbe za unapređenje i skladan razvoj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti; – primijeni vježbe za razvijanje motoričkih sposobnosti koje su specifične za atletiku i pojedine atletske discipline; – demonstrira stečena znanja, umijeća i vještine tehnika u situacionim uslovima; – klasifikuje osnovne pojmove terminologije za određenu atletske discipline.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: elementi tehnika atletske discipline</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trčanja (trčanje na 100 m: start, progresija, finiš, trčanje sa preponama, trčanje na srednje staze); – Skokovi (skok udalj-koračna tehnika, skok u vis <i>Fosbury Flop – leđna tehnika</i>); – Bacanja (bacanje diska jednom od racionalnih tehnika). – <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 10</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 3 Na kraju učenja učenik će moći da povezuje tehničke elemente sportske i ritmičke gimnastike.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi vježbe sportske i ritmičke gimnastike tipične za održavanje i unapređivanje pravilnog držanja tijela; – povezuje više različitih elemenata sportske i ritmičke gimnastike i izvodi ih bez prekida; – ponavlja motoričke zadatke za unapređenje akrobatskih sposobnosti; – demonstrira zadatke za razvijanje motoričkih sposobnosti koje su specifične za sportsku i ritmičku gimnastiku; – ponavlja vježbe za razvijanje kinestetičke osjetljivosti i koordinacije pokreta; – izgradi i usavrši precizno izražavanje pokretom i kretanjem; – izvodi kompleksne vježbe za razvijanje snage mišića različitih mišićnih grupa; – određuje razlike u terminologiji sportske i ritmičke gimnastike.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi:</p>

<p>elementi tehnika sportske gimnastike; elementi tehnika ritmičke gimnastike</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 7</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 4 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje tehničke elemente različitih kolektivnih sportskih disciplina.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi tehničke elemente različitih sportskih disciplina; – poveća funkcionalne sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora; – demonstrira vježbe neophodne za unapređenje bazičnih motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, agilnost); – demonstrira vježbe bitne za razvijanje motoričkih sposobnosti koje su specifične za određenu sportsku disciplinu; – poveže elemente tehnike odbrane i napada u logične cjeline; – pokaže određeni nivo sportsko-tehničkog znanja za odabranu sportsku disciplinu; – raščlani osnovne pojmove terminologije za određenu sportsku disciplinu.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: složeni elementi tehnike sportskih disciplina</p> <p>b) Aktivnosti učenja Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente rukometne individualne i kolektivne tehnike (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 različitim pozicija, različitim tehnikama, ukrštanje, blokiranje i odvlačenje igrača, preuzimanje i pokrivanje igrača i oduzimanje, blokiranje i presijecanje lopti u odbrani, igra); – izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente fudbalske individualne i kolektivne tehnike (dodavanje i primanje lopte različitim djelovima stopala, vođenje lopte na različite načine promjenom pravca kretanja, primanje lopte grudima i natkoljenicom, šutiranje na gol sa različitim pozicija, igra); – izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente košarkaške individualne i kolektivne tehnike (vođenje, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine, zaustavljanje u jednom i dva kontakta, polazak u dribling, pivotiranje, slobodna bacanja, skok šut sa različitim pozicija, prodor dvokorakom, finte šuta i prodora, skidanje odbijenih lopti u odbrani i napadu, izbijanje, presijecanje i blokiranje lopti u odbrani, igra); – izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente odbojkaške individualne i kolektivne tehnike (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). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 24</p>

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 5 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje vježbe korektivne gimnastike za prevenciju različitih deformiteta.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi specifične fizičke vježbe i objašnjava mogućnosti njihove primjene; – ponavlja komplekse specifičnih fizičkih vježbi u cilju prevencije poremećaja posturalnog statusa i sprečavanja eventualnih povreda; – izvodi i objašnjava komplekse specifičnih fizičkih vježbi prema vrsti i nivou poremećaja posturalnog statusa; – prepoznaje i terminološki klasifikuje deformitete lokomotornog sistema.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: specifične fizičke i tehničke vježbe</p> <p>b) Aktivnosti učenja Specifične fizičke vježbe: – bez i sa rekvizitima; – s a i na spravama; – u parovima. Kineziterapijske vježbe: – vježbe usmjerene na prevenciju poremećaja posturalnog statusa i sprečavanje povreda.</p> <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 4</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 6 Na kraju učenja učenik će moći da povezuje savladane plesne elemente u koreografije.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ponavlja vježbe za finu koordinaciju i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju; – povezuje plesne elemente u jednostavne koreografske cjeline; – razlikuje tradicionalne igre u Crnoj Gori; – nabraja i izvodi tradicionalna crnogorska kola po želji.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: ritmičke i plesne koreografije</p> <p>b) Aktivnosti učenja Učenici: – demonstriraju osnovne korake standardnih plesova i koreografskih cjelina (engleski i bečki valcer); – individualno i grupno izvode narodna kola i plesovi (<i>dobrotsko kolo, škaljarsko kolo, šota, moravac</i>); – u paru, grupama i individualno izvode plesne korake za latino-američke plesove (<i>tango</i>); – ponavljaju, demonstriraju u izvode ritmičke i plesne koreografije po izboru.</p> <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 6</p>

Obrazovno-vaspitni ishod 7 Na kraju učenja učenik će moći da organizuje jednodnevne i višednevne fizičke aktivnosti u prirodi.
Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i> <ul style="list-style-type: none">– osmišljava aktivnosti za grupni i individualni boravak u prirodi;– realizuje i organizuje fizičke aktivnosti u prirodi;– planira sportsko-rekreativne sadržaje u prirodi.
Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda a) Sadržaji/pojmovi: fizičke aktivnosti u prirodi b) Aktivnosti učenja Fizičke aktivnosti u prirodi prema individualnim interesima (modifikovani prirodni oblici kretanja, pješaćenje, kros, biciklističke ture, planinarenje, elementi sportskih disciplina, plivanje, skijanje...) c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 4

III razred

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 1 Na kraju učenja učenik će moći da dozira fizičke vježbe u cilju oblikovanja morfoloških karakteristika i razvijanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – kreira fizičke vježbe za povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; – prepoznaje razlike između inicijalnog i finalnog stanja u novu morfoloških karakteristika; – razlikuje i primjenjuje testove za provjeru morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; – određuje frekvenciju srca (palpatorno) u zavisnosti od opterećenja na času.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, nivo opterećenja</p> <p>b) Aktivnosti učenja <i>Mjerenje, vrednovanje i doziranje opterećenja</i> Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ocjenjuje sopstveni napredak u nivou morfoloških karakteristika u odnosu na I i II razred (longitudinalne, transferalne i cirkularne dimenzionalno-sti i potkožno masno tkivo); – određuje razlike u nivou motoričkih sposobnosti između vršnjaka u odjeljenju i razredu (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija); – upoređuje nivo situaciono-motoričkih sposobnosti između vršnjaka u odjeljenju i razredu (sportsko-tehničko znanje + brzina, sportsko-tehničko znanje + eksplozivna snaga, sportsko-tehničko znanje + preciznost, sportsko-tehničko znanje + izdržljivost...); – izvodi motoričke zadatke za procjenu funkcionalnih sposobnosti (izdržljivost). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 6</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 2 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje tehnike atletskih disciplina u situacionim uslovima.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi specifične atletske vježbe značajne sa aspekta razvijanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, stabilnosti psihičkog stanja i socijalizacije; – povezuje jednostavnije i složenije tehnike atletskih disciplina i primjenjuje ih u situacionim uslovima; – kreira koncept vježbi oblikovanja i istezanja prema sopstvenim sposobnostima sa akcentom na atletska kretanja; – izvodi individualno i u paru, vježbe za razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje su specifične za atletiku i pojedine atletske discipline; – učestvuje na školskim i međuškolskim takmičenjima; – usvoji atletska pravila.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: elementi tehnika atletskih disciplina</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 8</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 3 Na kraju učenja učenik će moći da samostalno povezuje tehničke elemente sportske i ritmičke gimnastike.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – kreira kraći sastav gimnastičkih elemenata prema sopstvenim sposobnostima; – demonstrira estetski skladno izvođenje gimnastičkih elemenata pomoću kojih se oblikuje pravilno držanje tijela; – izvodi individualno, u paru i grupi vježbe za razvijanje motoričkih sposobnosti koje su specifične za sportsku i ritmičku gimnastiku; – izgradi i usavrši estetsko izražavanje pokretom i kretanjem; – izvodi i povezuje gimnastičke elemente na više sprava (gimnastički višeboj); – upoređuje i ocjenjuje kvalitet izvođenja sopstvenih kretnji u sportskoj i ritmičkoj gimnastici, sa vršnjacima iz odjeljenja.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: elementi tehnika sportske gimnastike; elementi tehnika ritmičke gimnastike</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – različita kretanja u sportskoj gimnastici (ravnotežni položaji, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi), vježbe na spravama i tlu; – različita kretanja u vježbe u ritmičkoj gimnastici (okreti, ravnotežni položaji, poskoci, skokovi, vježbe bez i sa rekvizitima). <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 6</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 4 Na kraju učenja učenik će moći da povezuje elemente tehnike i taktike određenih sportskih disciplina.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – primjenjuje elemente tehnike različitih sportskih disciplina u igri; – izvodi vježbe za razvijanje funkcionalnih sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora; – kreira koncept vježbi za razvijanje bazičnih motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, gipkost, ravnoteža, preciznost, koordinacija); – izvodi specifično motoričke kretnje koje su specifične za određenu sportsku disciplinu; – demonstrira prema sopstvenim sposobnostima tehničko-taktičkog znanja; – poveže elemente tehnike i taktike odbrane i napada u logične cjeline; – primijeni određeni nivo tehničko-taktičkog znanja za odabranu sportsku disciplinu; – klasifikuje pravila određene sportske discipline; – izdvoji osnovne pojmove terminologije za određenu sportsku disciplinu.

Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda**a) Sadržaji/pojmovi:**

složeni elementi tehnike sportskih disciplina

b) Aktivnosti učenja

Učenici:

- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente rukometne individualne i kolektivne tehnike (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 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);
- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente fudbalske individualne i kolektivne tehnike (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 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);
- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente košarkaške individualne i kolektivne tehnike (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 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);
- izvode, demonstriraju i ponavljaju osnovne elemente odbojkaške individualne i kolektivne tehnike (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).

c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 24**Obrazovno-vaspitni ishod 5**

Na kraju učenja učenik će moći da izvodi osnovne tehnike različitih borilačkih sportova.

Ishodi učenja:

Tokom učenja učenik će moći da:

- demonstrira vježbe za razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
- izvodi sportsko-tehničke elemente iz borilačkih vještina;
- primjenjuje naučene elemente u samoodbrani u simuliranim okolnostima odbrane na času;
- povezuje elemente odbrane i napada određene borilačke vještine u logičke cjeline;

<ul style="list-style-type: none"> – rješava pravovremeno i najracionalnije složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima (borbi); – klasifikuje terminologiju i pravila takmičenja različitih borilačkih sportova.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: karate, boks, rvanje, džudo, samoodbrana</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (tehnikе padanja, tehnikе bacanja, tehnikе držanja i zahvata, kontra tehnikе, tehnikе poluga, tehnikе gušenja); • Samoodbrana (tehnikе poluga, gušenja i bacanja, samoodbrana od hladnog i vatrenog oružja). • <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 8</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 6 Na kraju učenja učenik će moći da povezuje sadržaje plesa u koreografske cjeline.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi plesne pokrete pogodne za finu koordinaciju i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju; – povezuje ritmičko i plesno estetsko izražavanje i muziku; – povezuje plesne elemente u složenije koreografske cjeline; – razlikuje tradicionalne igre raznih naroda u Crnoj Gori; – razlikuje stilove narodnih igara u Crnoj Gori; – primjenjuje naučene plesove i plesne koreografije na različitim školskim manifestacijama; – kreira i učestvuje u organizaciji kolektivne plesne koreografije.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: ritmičke koreografije, plesne koreografije</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Različita kretanja iz oblasti standardnih plesova i koreografskih cjelina (engleski i bečki valcer); • Igranje narodnih kola i plesova (<i>zetsko kolo, crmničko kolo</i>, igranje po crnogorski (Đevojko, đevojko, Mlado momče, zaskočica), <i>dobrotsko kolo, škaljarsko kolo, šota, moravac</i>); • Demonstracija i ponavljanje latino-američkih plesova (<i>cha-cha-cha, tango</i>); • Demonstrira ritmičke i plesne koreografije po izboru. <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 5</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 7 Na kraju učenja učenik će moći da realizuje fizičke aktivnosti u prirodi.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – planira fizičke aktivnosti u prirodi i navikava se na različite prirodne uslove; – izvodi fizičke aktivnosti u prirodi; – određuje fizičke aktivnosti prema individualnim mogućnostima; – izvodi kocept vježbi oblikovanja i istezanja u prirodi.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi fizičke aktivnosti u prirodi</p> <p>b) Aktivnosti učenja Izvođenje prirodnih oblika kretanja, pješaćenje, izleti, kros, biciklističke ture, planinarenje, sportske discipline (atletika, gimnastika, igre sa loptom, badminton, plivanje, skijanje...).</p> <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 4</p>

IV razred (izborni programi)

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 1 Na kraju učenja učenik će moći putem opštih i specifičnih fizičkih vježbi da utiče na harmoničan razvoj lokomotornog aparata.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – klasifikuje fizičke vježbe koje utiču na skladan odnos morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; – izvodi vježbe prema sopstvenim sposobnostima za razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; – razlikuje i primjenjuje testove za provjeru morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, nivo opterećenja</p> <p>b) Aktivnosti učenja <i>Mjerenje, vrednovanje i doziranje opterećenja</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – učenici u parovima i manjim grupama učestvuju u mjerenju morfoloških karakteristika (longitudinalne, transferzalne i cirkularne dimenzionalnosti i potkožno masno tkivo); – izvode motoričke zadatke neophodne za procjenu motoričkih sposobnosti (brzina, dinamički oblici snage, pokretljivost, preciznost, ravnoteža, koordinacija); – izvode situaciono-motoričke kretnje kroz poligone prepreka, različite situacione igre (sportsko-tehničko znanje + brzina, sportsko-tehničko znanje + eksplozivna snaga, sportsko-tehničko znanje + preciznost, sportsko-tehničko znanje + izdržljivost...); – specifičnim vježbama unaprjeđuju funkcionalne sposobnosti (izdržljivost); – modifikuju prirodne oblike kretanja i izvode elemente pojedinačnih i ekipnih sportskih disciplina, usmjerenih na poboljšanje nivoa motoričkih sposobnosti. <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): 5</p>

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 2 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje atletske discipline u zavisnosti od individualnih predispozicija.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - izvodi prema mogućnostima elemente atletike predviđene ovim programom; - bira atletske discipline prema individualnim mogućnostima i sposobnostima; - određuje i dozira izvođenje atletskih elemenata prema mogućnostima kroz poligon prepreka.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: elementi tehnika atletske discipline</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trčanja – Skokovi – Bacanja <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 3 Na kraju učenja učenik će moći da povezuje tehničke elemente sportske i ritmičke gimnastike.</p>
<p>Ishodi učenja: Tokom učenja učenik će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> – povezuje gimnastičke elemente na više sprava (gimnastički višeboj); – samostalno kombinuje elemente ritmičke gimnastike i pravi koreografije.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi elementi tehnika sportske gimnastike, elementi tehnika ritmičke gimnastike</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportska gimnastika (ravnotežni položaji, kolutovi, upori, premetanja, preskoci, visovi, ljuljanja, njihovi), vježbe na spravama i tlu; – Ritmička gimnastika (okreti, ravnotežni položaji, poskoci, skokovi, vježbe bez i sa rekvizitima). – <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, izborni dio 25 časova</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 4 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike fudbala kroz igru.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike fudbala; – primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: složeni elementi tehnike i taktike fudbala</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu; – Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline; – Igra. <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 5 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike košarke kroz igru.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike košarke; – primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: složeni elementi tehnike i taktike košarke</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu; – Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline; – Igra. – <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 6 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike rukometa kroz igru.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike rukometa; – primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi složeni elementi tehnike i taktike rukometa</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu; – Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline; – Igra. – <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 7 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene elemente tehnike i taktike učenja odbojke kroz igru.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi i povezuje složene elemente tehnike i taktike odbojke; – primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima kroz igru.

<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: složeni elementi tehnike i taktike odbojke</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – Individualna i grupna tehnika i taktika u odbrani i napadu; – Povezivanje elemenata individualne i grupne tehnike i taktike u logične cjeline; – Igra. <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 8 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje složene tehnike različitih borilačkih sportova i u situacionim uslovima.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente u situacionim uslovima (borbi); – demonstrira elemente borilačkih disciplina u simuliranim uslovima napada na času.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: karate, boks, rvanje, džudo; samoodbrana</p> <p>b) Aktivnosti učenja Učenici:</p> <ul style="list-style-type: none"> – izvode kretanja tipična za tehnike i taktike borilačkih sportova (karate, dzudo, rvanje, boks); – izvode kretanja tipična za tehnike samoodbrane; – borenja, guranja, nadvlačenja, potiskivanja u ograničenom prostoru. <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časova, a izborni dio 25 časova.</p>
<p>Obrazovno-vaspitni ishod 9 Na kraju učenja učenik će moći da primjenjuje različite koreografije na različitim manifestacijama, priredbama i takmičenjima.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – izvodi elemente različitih plesova; – primjenjuje naučene plesove i plesne koreografije na različitim manifestacijama.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi ritmičke koreografije, plesne koreografije</p> <p>b) Aktivnosti učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> – kretanja i koraci iz oblasti standardnih plesova (koreografske cjeline); – plesno izražavanje kroz narodna kola i plesove (koreografske cjeline); – demonstrira, ponavlja i igra Latino-američke plesove (koreografske cjeline); – upražnjava kretnje ritmičke i plesne koreografije. <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>

<p>Obrazovno-vaspitni ishod 10 Na kraju učenja učenik će moći individualno ili u grupi da realizuje fizičke aktivnosti u prirodi.</p>
<p>Ishodi učenja <i>Tokom učenja učenik će moći da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – primjenjuje fizičke aktivnosti u prirodi i navikava se na različite prirodne uslove; – izvodi fizičke aktivnosti u prirodi; – kreira fizičke aktivnosti sa individualnim potrebama; – planira fizičke aktivnosti u prirodi.
<p>Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda</p> <p>a) Sadržaji/pojmovi: fizičke aktivnosti u prirodi</p> <p>b) Aktivnosti učenja Prirodni oblici kretanja, pješaćenje, izleti, kros, biciklističke ture, planinarenje, sportske discipline (atletika, gimnastika, igre sa loptom, badminton, plivanje, skijanje...).</p> <p>c) Broj časova za realizaciju (okvirno): obavezni dio 3 časa, a izborni dio 25 časova.</p>

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 fizičke kulture, što ujedno doprinosi i zabavi i razonodi. Takođe, bavljenje planiranom fizičkom aktivnošću nerijetko se predstavlja kao glavno preventivno sredstvo od bolesti zavisnosti. 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 da bude 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 vaspitanja 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 prilagođavajući nastavu njihovim mogućnostima i potrebama, kao i njihovim željama i interesima. Uloga nastavnika je veoma bitna. Poželjno je da je nastavnik 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 prepozna, razvija stvaralački potencijal nadarenih učenika i postavi dobre temelje za njihov dalji razvoj.

Nastavni plan i program bi trebalo prilagoditi učenicima i imati sluha za njihove potrebe i mogućnosti. Shodno tome, 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

Praćenje, provjera i ocjenjivanje vještina i znanja u nastavi Fizičkog vaspitanja veoma je važna faza obrazovno-vaspitnog rada. Pirlikom ocjenjivanja neophodno je uzeti u obzir niz faktora i to je kontinuirani proces koji se vrši tokom cijele školske godine. Profesor treba da poznaje učenike, da utvrdi kakve su njihove mogućnosti i koliko se učenici trude u odnosu na svoje mogućnosti. Profesor takođe, treba da procijeni kako će njegova ocjena uticati na učenika, te da ona posluži kao sredstvo za motivaciju za dalji rad. U obzir treba uzeti individualne karakteristike učenika, njihove razlike, biti objektivni, strpljivi i obrazložiti učenicima ocjene. Neophodna je usklađenost provjeravanja sa predviđenim ishodima programa.

Elementi za vrednovanje i ocjenjivanje učenika u nastavi Fizičkog vaspitanja su:

1. fizički razvoj (morfološke karakteristike) i motorički razvoj (motoričke sposobnosti),
2. sportsko-tehnička znanja,
3. stavovi učenika prema predmetu Fizičko vaspitanje i
4. učešće u vannastavnim aktivnostima, školskim takmičenjima i sportsko-rekreativnim aktivnostima.

Prvi element je mjerljiv i može biti egzaktno izražen. Drugi element se ne može u potpunosti egzaktno izraziti, ali je to u značajnoj mjeri moguće putem definisanih standarda znanja. Ipak, nije u potpunosti oslobođen subjektivnosti profesora. Treći element u potpunosti zavisi od subjektivnog doživljaja profesora.

Fizički razvoj učenika najbolje je pratiti odabirom antropometrijskih mjera shodno preporukama Internacionalnog biloškog programa (IBP), koji propisuje 39 antropometrijskih mjera. Međutim, u nastavi Fizičkog vaspitanja, preporuka je da svaki profesor prati: tjelesnu visinu (TV), tjelesnu masu (TM) i indeks tjelesne mase (ITM) učenika, kao parametar za utvrđivanje stepena uhranjenosti-gojaznosti učenika. Profesor može u skladu sa mogućnostima pratiti i druge antropometrijske mjere

(raspon ruku, potkožno masno tkivo, obim grudnog koša, dužina ruke...). U školskim ustanovama fizički razvoj trebalo bi pratiti dva puta godišnje (na početku školske godine 15-30. septembar i pred kraj školske godine 15-30. jun, za učenike četvrte godine 15-30. april).

Praćenje motoričkog razvoja učenika vrši se primjenom baterija testova za testiranje motoričkih sposobnosti. Motoričko testiranje, odnosno praćenje motoričkog razvoja učenika vrši se periodično, u određenim fazama fizičkog vježbanja. U školskim ustanovama motoričko testiranje trebalo bi sprovesti dva puta godišnje (na početku školske godine 15-30. septembar i pred kraj školske godine 15-30. jun, za učenike četvrte godine 15-30. april). Prije početka testiranja poželjna je provjera zdravstvenog stanja učenika, jer neki testovi, naročito tipa izdržljivosti, mogu biti zahtjevni za učenike jer iziskuju maksimalno naprezanje srčano-sudovnog-respiratornog sistema. Opreznost treba da je prisutna naročito na početku školske godine i u susretu sa novim, nepoznatim učenicima. Informacije o zdravlju ispitanika mogu se dobiti od samog ispitanika ili njegovih roditelja, razrednog starješine ali najsigurnije je od ljekara, preko sistematskih pregleda učenika.

Preporuka za praćenje motoričkog razvoja učenika jeste primjena Eurofit baterije testova (EUROFIT), kao jedne od najčešće korišćenih baterija, sastavljene od jednostavnih i relativno jeftinih testova, koji se mogu izvoditi u okviru redovnih časova fizičkog vaspitanja.

Eurofit baterija testova:

1. flamingo test,
2. taping rukom,
3. pretklon sa dosezanjem u sjedu,
4. skok udalj iz mjesta,
5. stisak šake – dinamometrija,
6. ležanje/sjed za 30 sekundi (trbušnjaci),
7. izdržaj u zgibu,
8. Šatl (20 m),
9. Čunasto trčanje 10x5 m.

Opis izvođenja zadataka u okviru Eurofit baterije testova, dostupan je širom internet baza podataka među kojima i:

<https://www.topendsports.com/>,
https://pedagogskapraksa.ucoz.com/ld/0/54_OPTAUPUTSTVAZAT.pdf

Veoma je važno napomenuti da prilikom ocjenjivanja profesor ima na umu da je neophodno pratiti napredak u razvoju motoričkih sposobnosti a ne trenutno stanje. Broj časova za realizaciju utvrđivanja fizičkog razvoja i nivoa motoričkih sposobnosti zavisi od više faktora (broj učenika, opremljenosti škole...). Broj časova za navedene aktivnosti može se obezbijediti u kombinaciji sa obaveznim i otvorenim dijelom programa.

Ocjenjivanje stavova i odnosa učenika prema nastavi Fizičkog vaspitanja obavlja se praćenjem aktivnosti učenika na sopstvenom fizičkom usavršavanju, njezi tijela, higijeni opreme i prostora za vježbanje, odnosu prema drugovima tokom vježbanja, tokom sportskih takmičenja i izleta, redovnost pohađanja nastave, očuvanje sprava i rekvizita i drugo.

Vrednovanje učešća u sportskim i rekreativnim aktivnostima u školi i van nje ogleda se u praćenju aktivnosti učenika u kojima se stečena znanja povezuju sa svakodnevnim životom, kao i izvršavanju zadataka u smislu njegovanja svojih fizičkih sposobnosti, ostvarenom stepenu navika za stalnim vježbanjem i drugo.

Ocjenjivanje u nastavi Fizičkog vaspitanja za gimnazije vrši se brojčano, ocjenama od 1 do 5. **Ocjenu odličan (5)** dobija učenik koji je vježbanjem u toku školske godine poboljšao svoje fizičke sposobnosti i čiji rezultati znatno prevazilaze standarde uzrasta; koji u sportsko-tehničkim dostignućima znatno prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji ima veoma aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.

Ocjenu vrlo dobar (4) dobija učenik koji je vježbanjem u toku školske godine poboljšao svoje fizičke sposobnosti i čiji rezultati su u granicama standarda uzrasta; koji u sportsko-tehničkim dostignućima odgovara postavljenim zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji ima aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.

Ocjenu dobar (3) dobija učenik koji je vježbanjem u toku školske godine poboljšao fizičke sposobnosti u granicama standarda, čiji su rezultati u sportsko-tehničkim dostignućima u granicama minimalnih obrazovnih zahtjeva i čiji je odnos prema fizičkoj kulturi zadovoljavajući.

Ocjenu dovoljan (2) dobija učenik koji u toku godine nije poboljšao svoje fizičke sposobnosti, čiji su sportsko-tehnički rezultati ispod utvrđenih standarda i koji ne pokazuje minimum interesovanja za fizičku kulturu.

Negativnu ocjenu, u principu, ne bi trebalo da dobije nijedan učenik. Učenik koji ne ispunjava očekivane standarde, kao i koji ne pokazuje ni minimum interesovanja za održavanje svojih fizičkih i funkcionalnih sposobnosti, a koji je zdrav, upućuje se na korektivno-pedagoški rad.

Zaključna ocjena u okviru klasifikacionog perioda, kao i opšta ocjena na kraju školske godine rezultat je ispunjenosti standarda znanja koji se definišu na aktivima na nivou škole (grada-države). Standardima se definišu ključne oblasti koje učenik treba da usvoji iz predmeta Fizičko vaspitanje; fizički razvoj (morfološke karakteristike) i motorički razvoj (motoričke sposobnosti), sportsko-tehnička znanja, stavovi učenika prema predmetu fizičko vaspitanje i učešće u vannastavnim aktivnostima, školskim takmičenjima i sportsko-rekreativnim aktivnostima. Standarde znanja, profesori fizičkog vaspitanja unose na početku godine u godišnje planove.

Obrazovni standardi znanja, obično se definišu kroz tri nivoa:

1. Osnovni nivo – podrazumijeva osnovna znanja, vještine i sposobnosti gdje se očekuje da će gotovo svi učenici, a najmanje 80% njih savladati i prevazići ovaj nivo,
2. Srednji nivo – predstavlja prosječan nivo postignuća znanja, vještina i sposobnosti. Na srednjem nivou učenik treba da posjeduje sva znanja, vještine i sposobnosti iz osnovnog nivoa i pored toga da ima i niz novih kompetencija. Očekuje se da će najmanje 50% učenika savladati i prevazići ovaj nivo.
3. Napredni nivo – predstavlja najviši nivo znanja, vještina i sposobnosti i očekuje se da će najmanje 25% učenika savladati ovaj nivo. Kompetencije sa naprednog nivoa su po pravilu kognitivno i motorički zahtjevnije od onih na prethodnim nivoima.

Profesor je u obavezi da ocjene, posebno zaključnu za kraj određenog klasifikacionog perioda, kao i opštu ocjenu, saopšti učenicima javno, ostavljajući prostora da učenik iznese svoje mišljenje na ocjenu.

Ocjenjivanje i javno saopštavanje ocjena ne treba ostavljati za zadnji čas, kako zbog mogućnosti odsustva učenika, tako i zbog mogućnosti da učenik nije zadovoljan ocjenom i želi iskoristiti mogućnost da istu i popravi.

I. USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA

Za realizaciju nastave fizičkog vaspitanja potrebno je da škola ima salu za fizičko. Takođe je izuzetno korisno 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 određen 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. Sunderasto 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. Markerji 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.: *Fudbal – istorija, teorija i metodika*, Beograd, FSFV, 2006.
2. Bjelica, D., Petković, J.: *Teorija fizičkog vaspitanja i osnove školskog sporta*, Podgorica, Univerzitet Crne Gore, 2010.
3. Bompa, T.: *Theory and Methodology of Training* (Third Edition). Dubuque Iowa: Kendall/.unt Publishing Company, 1994.
4. Bompa, T.: *Total training for Young Champions*. (Cjelokupan trening za mlade šampione). Illinois: York University, 2000.
5. Brittenham, G.: *Košarka - kompletan kondicijski program*. Beograd: Sportska knjiga. 2006.
6. Cejtin, G.: *Fizičeskoe razvitie detej i podrostkov*. Moskva, 1963.
7. Craus, J., Meyer, D., Meyer, J.: *Basketball skills and drills*. Nashville: Vanderbilt University. 2008.
8. Ćirković, Z., Jovanović, S., Kasum, G.: *Borenja*, Beograd, FSFV, 2010.
9. Findak, V.: *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb, Školska knjiga, 2003.
10. Gadžić, A.: *Teorija i metodika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja*. Beograd, Univerzitet Singidunum, 2019.
11. Idrizović, K.: *Atletika 1 i 2*. Podgorica, Univerzitet Crne Gore, 2011.
12. Jocić, D.: *Plesovi*, Beograd, FSFV, 1995.
13. Jovović, V.: *Korektivna gimnastika sa kineziterapijom*. Nikšić, Filozofski fakultet, 2008.
14. Karalejić, M., Jakovljević, S.: *Teorija i metodika košarke*, Beograd, FSFV, 2008.
15. Marković, S., Pivač, N.: *Rukomet – tehnika i metodika*, Niš, SIA, 2006.
16. Milanović, D., i sar.: *Fitness.*, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez, 1996.
17. Milošević, D., Hajdarpašić, N.: *Fizičko vaspitanje za prvi ciklus devetogodišnje osnovne škole*, Podgorica, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, 2007.
18. Milošević, D.: *Metodika fizičkog vaspitanje*, Podgorica, Unireks, 2008.
19. Milošević, D.: *Plivanje i vaterpolo*, Podgorica, Univerzitet Crne Gore, 2011.
20. Milošević, D.: *Skijanje*, Podgorica, Štamparija 3M Makarije, 2016.
21. Nemeč, P.: *Elementarne igre i njihova primena*, Beograd, 1999.
22. Petković, J., Hmjelovjec, I.: *Sportska gimnastika 1 i 2*. Podgorica, Univerzitet Crne Gore, 2014.
23. Stojanović, T., Kostić, R., Nešić, G.: *Odbojka – tehnika i taktika*, Banja Luka, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, 2010.
24. Trnavac, N., Đorđević, J.: *Pedagogija*, Beograd, Naučna knjiga, 1992.
25. Trninić, S.: *Analiza i učenje košarkaške igre*. Zagreb: Kineziološki fakultet, 2008.
26. Trunić, N.: *Trening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija*. Zagreb, Kineziološki fakultet, 2006.
27. Verhošanski, Ju. V.: *Razvoj snage u sportu*, Beograd, NIP „Partizan“, 1979.
28. Wissel, H.: *Košarka – koraci do uspjeha*, Zagreb, Gopal, 2008.
29. Wooden, J. Nater, S.: *Košarka UCLA napad*, Zagreb, Gopal, 2009.

Predmetni program FIZIČKO VASPITANJE za I, II, III i IV razred opšte gimnazije uradila je Komisija u sljedećem sastavu:

Mr Novica Gardašević, predsjednik

Mr Mirsad Ademović, član

Prof. Aleksandra Ražnatović, članica

U izradi Predmetnog programa korišćeni su:

- *Predmetni program za fizičko vaspitanje za osnovne škole u Crnoj Gori (2018),*
- *Predmetni program za fizičko vaspitanje za srednje stručne škole u Crnoj Gori (2018),*
- *Metodološko uputstvo za pisanje predmetnih programa zasnovanih na ishodima učenja (2017),*
- važeća zakonska regulativa.

Nacionalni savjet za obrazovanje na sjednici održanoj 24. jula 2020. godine utvrdio je **Predmetni program FIZIČKO VASPITANJE za I, II, III i IV razred opšte gimnazije.**