

**CRNA GORA**

**ZAVOD ZA ŠKOLSTVO**

Predmetni program

**FIZIČKO VASPITANJE**

I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII i IX razred osnovne škole

Podgorica, 2018.

**S A D R Ž A J**

[A. NAZIV PREDMETA 3](#_Toc510439843)

[B. ODREĐENJE PREDMETA 3](#_Toc510439844)

[C. CILJEVI PREDMETA 4](#_Toc510439845)

[D. POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA 5](#_Toc510439846)

[E. OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA 9](#_Toc510439847)

[F. DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA 50](#_Toc510439848)

[G. PRILAGOĐAVANJE PROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA 55](#_Toc510439849)

[H. VREDNOVANJE OBRAZOVNO – VASPITNIH ISHODA 55](#_Toc510439850)

[I. USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA 57](#_Toc510439851)

# NAZIV PREDMETA

Fizičko vaspitanje

# ODREĐENJE PREDMETA

Školsko fizičko vaspitanje predstavlja stalan proces podsticanja razvoja karakteristika, kapaciteta i sposobnosti učenika, bogaćenja sportsko-tehničkim znanjem, oblikovanja crta ličnosti i izgradnje odnosa među pojedincima. Zato se u postavljanju ishoda učenja i zadataka polazi od čovjeka kao biopsihosocijalnog bića, od njegove multidimenzionalnosti, a da bi se obezbijedio integralan razvoj učenika1. Podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem omogućava zadovoljenje određenih egzistencijalnih potreba i tako se uvećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti mladog čovjeka. Zbog toga je veoma važno da odabranim sadržajima i metodama rada utičemo na homeostatičnost organizma, što je preduslov za uspješnu komunikaciju čovjeka i okoline, naročito u uslovima savremenog tehnološkog razvoja, dugotrajnog sjedenja i sve manje motoričke aktivnosti. Od načina i kvaliteta zadovoljenja ovih potreba zavisi zdrav fizički i mentalni razvoj mladog čovjeka, nivo njegovih sposobnosti, njegov mikrosocijalni status, sistem vrijednosti i fleksibilnost stavova.

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/ ekipnog sporta ili samo bavljenje rekreacijom.

Program Fizičkog vaspitanja realizuje se u svim razredima osnovne škole kao ***obavezan predmet***. Nastavnim planom predviđeno je 810 redovnih časova i po dva izleta – *dana sporta*. Program se realizuje kroz tri školska perioda – tri ciklusa – prvi ciklus I, II i III razred; drugi ciklus IV, V i VI razred; treći ciklus VII, VIII i IX razred. U svakom ciklusu škola nudi tri vrste aktivnosti i to:

* Aktivnosti koje su obavezne za sve učenike:
  + Redovna nastava;
  + Dva izleta – sportska dana;
* Aktivnosti koje škola nudi, a učešće učenika u njima je dobrovoljno;
  + Slobodne aktivnosti;
  + Dodatna nastava;
  + Dopunska nastava;
* Dodatne aktivnosti koje škola, adekvatno uslovima i interesima učenika može da ponudi, a učešće učenika u njima je dobrovoljno.
  + Školska sportska takmičenja;
  + Škole u prirodi sa akcentom na ljetnjim i zimskim aktivnostima;
  + Izborni predmet Sport za sportiste u trećem ciklusu.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred | Sedmični broj časova | Ukupni broj časova | Obavezni dio  (80-85%) | Otvoreni dio  (15-20%) | Teorijska nastava  (TN) | Vježbe i ostali vidovi nastave |
| I | 3 | 102 | 86 | 16 | 10% | 90% |
| II | 3 | 102 | 86 | 16 | 10% | 90% |
| III | 3 | 102 | 86 | 16 | 10% | 90% |
| IV | 3 | 102 | 84 | 18 | 15% | 85% |
| V | 3 | 102 | 84 | 18 | 15% | 85% |
| VI | 3 | 102 | 84 | 18 | 15% | 85% |
| VII | 2 | 68 | 56 | 12 | 20% | 80% |
| VIII | 2 | 68 | 56 | 12 | 20% | 80% |
| IX | 2 | 62 | 52 | 10 | 20% | 80% |

Škola treba da 15-20% od ukupnog godišnjeg fonda časova u saradnji sa lokalnom zajednicom izdvoji za programske sadržaje otvorenog dijela predmetnog programa.

Obaveznom dijelu predmetnog programa pripada 80-85% od ukupnog godišnjeg fonda časova.

Otvoreni dio programskih sadržaja kreira se u zavisnosti od prostornih, materijalno-tehničkih, klimatskih i drugih uslova u kojima se škola nalazi, kao i od potreba i interesa učenika za konkretnim programskim sadržajima, tradicije i interesa za pojedine sportske discipline u mjestu gdje se škola nalazi i od stručnog kadra.

# CILJEVI PREDMETA

Ciljevi Fizičkog vaspitanja su:

* zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom,
* realna motorička efikasnost i stvaranje uslova za zdrav način života:
  + skladan fizički i motorički razvoj,
  + svjesna kontrola tijela u izvođenju različitih položaja i pokreta,
  + zdrav način života (odgovarajuća fizička priprema, njega tijela, zdrava ishrana; opuštanje; ravnoteža između učenja, fizičke aktivnosti, odmora i  
    sna; otpornost na bolesti; sposobnost da se izdrže napori i da se neutrališu negativni efekti savremenog načina života),
* sticanje motoričkih, praktičnih i teorijskih znanja o fizičkim aktivnostima i njihova primjena u svakodevnom životu i u prirodnim uslovima;
* usvajanje vaspitnih i društveno poželjnih vrijednosti i njihova primjena u svakodnevnom životu;
* razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti adekvatnih individualnim sposobnostima i karakteristikama;
* stvaranje čvrste navike za svakodnevnim fizičkim vježbanjem;
* stvaranje mogućnosti za sticanje osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagođavanje novim fizičkim aktivnostima;
* postizanje mogućeg nivoa sportsko-tehničkog postignuća;
* osposobljavanje za racionalno korišćenje slobodnog vremena, posebno aktivnim odmorom;
* razvijanje zdravstvene kulture, zdravstvene forme, čuvanje i unapređivanje vlastitog zdravlja i čuvanje prirodne sredine;
* osposobljavanje za slobodno, kreativno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima fizičke kulture, a posebno onim koji doprinose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti;
* osposobljavanje za samokontrolu i samoocjenjivanje radi praćenja i vrednovanja efekata fizičkog vježbanja i transformacionih procesa koji su rezultat organizovanog, planskog i sistematskog fizičkog vježbanja.

# POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA

Povezanost predmeta fizičkog vaspitanja sa drugim nastavnim predmetima kroz ishode učenja pruža mnoge mogućnosti. Predmet fizičko vaspitanje naročito je povezan sa nastavnim predmetima: CSBH jezik i književnost, Muzička kultura, Likovna kultura, Matematika, Priroda, Biologija, Fizika i Hemija. Od međusobne saradnje, kreativnosti i angažovanosti nastavnika, kao i od prostorno-tehničkih uslova u školi zavisi u kojoj mjere će biti uspješnost povezanosti ovih predmeta.

Nastava Fizičkog vaspitanja omogućuje primjenu čitavog niza međupredmetnih sadržaja koji dopunjuju i produbljuju sadržaje iz predmetnog programa Fizičko vaspitanje.

Inkorporiranjem međupredmetnih tema u plan i program opšteg obrazovanja u Crnoj Gori ima cilj da doprinesu integrativnom pristupu opšteg obrazovanja i da u većoj mjeri povežu sadržaje pojedinih predmeta i predmetnih oblasti i da doprinesu tješnjem povezivanju opšteobrazovnog kurikuluma Crne Gore sa evropskim obrazovnim okvirom i tako snažnije podstakne razvoj ključnih kompetencija učenika.

Međupredmetne teme su: Obrazovanje za održivi razvoj, Preduzetničko učenje i Obrazovanje u oblasti vanrednih situacija. Nastavnik prilikom planiranja međupredmetnih tema uzima u obzir ishode koje treba uvrstiti u postojeće nastavne sadržaje i odabira one teme/aktivnosti za koje smatra da će biti najadekvatnije za realizaciju željenih ishoda, na način da to ne ometa ostvarivanje osnovnih ishoda koji se odnose na predmetni program.

**Ishodi učenja međupredmetnih tema koji se mogu povezati sa ishodima učenja iz Fizičkog vaspitanja**

***Obrazovanje za održivi razvoj***

Tema 1. Klimatske promjene

Učenik treba da zna da:

* okarakteriše posljedice klimatskih promjena: pristupu vodi, proizvodnji hrane, energije, zdravlju i korišćenju zemljišta i okruženja;
* objasni značenje pojma “prilagođavanje” prirodnog ili ljudskog sistema na novu ili promijenjenu životnu sredinu.

Tema 2. Zelena ekonomija

Učenik treba da zna da:

* definiše pojam “zelena ekonomija”;
* objasni šta podrazumijeva pravo na pristup prehrambenim proizvodima koji su bezbjedni, količinski dovoljni i hranljivi, u skladu sa pravom na adekvatnu ishranu i osnovnim pravom svih da ne gladuju;
* zaključi da su bezbjednost hrane i ishrana postali urgentni globalni izazovi;
* obrazloži značaj šume;
* da pregled uticaja šuma na klimatske promjene;
* prepozna odgovoran odnos prilikom boravka u šumi;
* vodi računa o zagadjivanju šume i izazivanju požara;
* prosudi o značaju pošumnjavanja i ličnog angažmana;
* planira i sprovodi aktivnosti u zaštiti šuma.

Tema 3. Zaštita životne sredine

Učenik treba da zna da:

* planira aktivnosti u životnoj sredini kojima se postiže odgovoran odnos prema očuvanju kvaliteta životne sredine i njenih izvora i zaliha, zasnovan na razumijevanju uticaja različitih faktora na promjene u okolini ili njegovo uništavanje ;
* iznese kritiku na upotrebu različitih materijala u svakodnevnom životu;
* prosudi o tome šta je otpad, na koji način se stvara i gdje odlazi;
* poveže vrstu, životni ciklus i količinu otpada koja se svakodnevno stvara ljudskim aktivnostima i neodgovorno odlaže, sa zagađenjem životne sredine;
* predvidi ozbiljnost problema povezanih s otpadom;
* označi principe i metode za upravljanje otpadom;
* navede prednosti i nedostatke spaljivanja i reciklaže;
* objasni značaj otpada kao resursa; identifikuje različite izvore, nivoe i tipove buke;
* opiše negativne efekte buke na život ljudi;
* predloži načine za smanje uticaja buke na čovjeka;
* obrazloži na koji način se smanjuje zagađenje bukom;
* objasni značaj vazduha za zdravlje čovjeka, ekosisteme i materijale.

Tema 4. Održivi gradovi i naselja

Učenik treba da zna da:

* objasni značaj bezbjedne i zdrave životne sredine, koju karakterišu dobro uređene javne i zelene površine;
* promoviše „duh nekog mjesta“, zaštitom i unapređivanjem prepoznatljivih osobina prostora;
* identifikuje različite mogućnosti upotrebe prostora (u zavisnosti od toga ko prostor koristi: mladi, stariji itd., individualci ili grupe itd.), njihovu međusobnu kompatibilnost ili nekompatibilnost (npr. između upotreba od strane pješaka ili od strane automobila);
* analizira mogućnosti transformacije određenog prostora;
* obrazloži na koji način je moguće smanjenje zagađenja od saobaćaja − analizira mogućnosti povećanja bezbjednosti u saobraćaju.

Tema 5. Biodiverzitet

Učenik treba da zna da:

* definiše uzroke i posledice ugroženosti rijeka;
* obrazloži značaj jezera (ekonomski, rekreativni, sportski...);
* obrazloži uzroke zagađenja mora i obale;
* ukaže na posljedice zagađenja mora;
* objasni značaj nacionalnog parka.

Tema 6. Zdravstveno obrazovanje i vaspitanje

Učenik treba da zna da:

* definiše pojam zdravlja po standardima SZO;
* obrazloži važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje;
* analizira posljedice nepravilnih prehrambenih navika;
* primijeni višedimenzionalni model zdravlja u području fizičkog, emocionalnoga, mentalnoga i socijalnoga zdravlja;
* na konkretnim primjerima prepozna rizike povezane s upotrebom sredstava zavisnosti;
* razlikuje vrste zavisničkog ponašanja;
* objasni pojam „zdrav životni stil”;
* objasni značaj zdrave životne sredine za zdravlje;
* isplanira i sprovede akcije za očuvanje i unapređenje životne sredine.

Tema 7. Obrazovanje za i o ljudskim pravima

Učenik treba da zna da:

* nabroji i obrazloži ciljeve socijalnog, građanskog, multikulturalnog i mirovnog obrazovanja;
* identifikuje društvene grupe i obrazloži njihovu ulogu;
* obrazloži pravila zajedničkog života;
* opiše način funkcionisanja demokratskog društva;
* izdvoji svoja prava i odgovornosti u zajednici;
* razlikuje koncepte kao što je demokratija, status građanina i međunarodne deklaracija koje ih izražavaju;
* na primjeru objasni kako funkcioniše neka društvena grupa;
* objasni da se pol određuje rođenjem, a rod se izgrađuje socijalizacijom ;
* prepozna i definiše polne i rodne razlike i sličnosti dječaka i djevojčica;
* objasni da su različitosti normalne i da ih treba uvažavati ;
* prepozna polne i rodne stereotipe − razlikuje rodne razlike u različitim kulturama − uporedi tradicionalne i netradicionalne muške i ženske poslove i uloge u porodici i izvan nje;
* poveže demokratska načela i rodnu ravnopravnost;
* objasni da kvalitet poslova obavljen u školi nije vezan za pol;
* obrazloži stav da su djevojčice i dječaci različiti, ali jednako vrijedni (uvaži različitosti i zauzme se za sebe).

*Preduzetničko učenje*

Učenik treba da zna da:

* prepozna načine osposobljavanja za pojedine vrste poslova i zanimanja;
* prepozna i kritički sagleda svoje mogućnosti i zahtjeve pojedinih poslova – pravilno se profesionalno usmjeri;
* prepozna i kritički vrednuje sebe i druge;
* razvija kritički odnos prema vlastitom uspjehu, odnosno neuspjehu;
* postavi, vrednuje i ostvari vlastite ciljeve;
* razvija organizacijske sposobnosti za donošenje odluka, postavljanje ciljeva, rješavanje problema, planiranje i vođenje;
* prilagođava se novim situacijama, idejama i tehnologijama;
* teži inovativnim i kreativnim rješenjima;
* bude otvoren za nove ideje i mogućnosti;
* razvija sposobnost planiranja i upravljanja planiranim aktivnostima;
* razvija inicijativnost, upornost u aktivnostima, posebno u učenju;
* razvija samopouzdanje i sigurnost u vlastite sposobnosti;
* razvija upornost i samokritičnost.

*Obrazovanje u oblasti vanrednih situacija*

Učenik treba da:

* zna ulogu sistema ranog upozoravanja i obavještavanja stanovništva i značaj prevencije i pripremljenosti stanovništva za djelovanje u vanrednim situacijama;
* zna osnovne načine postupanja u vanrednim situacijama i ulogu pojedinih sredstava i opreme za zaštitu i spašavanje (npr. aparat za početno gašenje požara);
* zna da objasni ulogu nekih od mjera za zaštitu i spašavanje;
* zna svoju ulogu u planu evakuacije u školskim uslovima;
* pravilno primjenjuje neki od postupaka prve medicinske pomoći;
* poznaje osnovne mjere preventivne medicinske zaštite u katastrofama.

Izabranoj međupredmetnoj oblasti i problemima iz ovih područja važno je prilagoditi metode učenja i poučavanja. Na važnosti dobija iskustvena i istraživačka nastava, te unapređivanje saradničkih odnosa i rada u grupi.

Planirane ishode realizovati kroz redovnu nastavu, slobodne aktivnosti, različite sekcije (geografska, planinarska, gorana), kao i kroz ekskurzije, škole u prirodi, rekreativnu nastavu i izlete.

# OBRAZOVNO-VASPITNI ISHODI PREDMETA

**1. RAZRED**

|  |
| --- |
| **1.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI JEDNOSTAVNE PRIRODNE OBLIKE KRETANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Prepozna značaj pravilnog držanja tijela. 2. Objasni načine za kontrolisanje pravilnog držanja tijela. 3. Ima pravilan položaj tijela kod prirodnih oblika kretanja. 4. Oponaša pojave, predmete i životinje pomoću igre. 5. Razlikuje jednostavne prirodne pokrete. 6. Uskladi izvođenje jednostavnih prirodnih oblika kretanja. 7. Prepozna osnovne elemente atletike. 8. Uskladi izvođenje osnovnih elemenata atletike. 9. Prepozna osnovne elemente gimnastike. 10. Uskladi izvođenje osnovnih elemenata gimnastike. 11. Učestvuje u školskom krosu primjenjujući stečene osnovne elemente atletike. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**   1. **Sadržaji/pojmovi**   Prirodni oblici kretanja, Osnovni elementi atletike, Osnovni elementi gimnastike   1. **Aktivnosti učenja i idejne preporuke**   -Različiti oblici kretanja  \*Hodanje na prstima i hodanje na petama (naizmjenično), hodanje s rukama u uzručenju, sa podizanjem nogu naizmjenično (prednoženjem, zanoženjem, odnoženjem)....  \* Trčanje sa promjenom ritma, brzo - polako, podizanjem koljena visoko, zabacivanjem nogu nazad, poskokom lijevo desno, galopom naprijed i u stranu, makazice naprijed.......  \* Skokovi i poskoci u mjestu i u kretanju  \* Penjanje i saskakanje ( greda/ klupa)  \* Preskakanje prepreka  - Igre pantomime, imitacije, oponašanje različitih situacija (nošenje knjige na glavi, prenošenje plastičnih čaša na tacni...).  - Kroz motivacione priče ili pjesme improvizovati jednostavnije gimnastičke vježbe u različitim položajima tijela (Hoki Poki, Glava Ramena Stomak Koljena, Saša lupa čekićem, Kad si srećan, Čas tamo čas vamo, Šapice mi zeko daj, Ivin voz......)  - Jednostavne vježbe obllikovanja (odabrati 4-6 vježbi)  - Vježbe na tlu (valjanje, puzanja, ljuljanje u sijedu, iz stojećeg stava ukrštenih nogu doći u sijed i vraćanje u početni položaj uz pomoć ruku-kasnije bez pomoći, kolutanja preko ramena.....)  - Pogađanje ciljeva iz različitih stavova (iz stojeć stava, sijeda, čučnja)  **-**Skok udalj iz mjesta sunožnim odrazom (na strunjači)  - Šetnje i igre u prirodi  - Priprema za proljećni/jesenji kros i realizacija krosa (distanca M/Ž 200m)  Preporuka za nastavnika  - Kombinacija aktivnosti hodanja, trčanja i vježbi oblikovanja su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda  **-** Pratiti i i ispravljati djecu kod trčanja (prvo idu prsti pa peta, ruke pored tijela savijene u lakovima, tijelo nagnuto blago naprijed)  - Pratiti i korigovati učenike da pravilno drže tijelo i pravilno izvode vježbe  **-** Ako ne mogu da urade zadatu vježbu ili položaj, osmisliti lakši zadatak koji će kasnije dovesti do uspješnosti težeg  - Odabrati vježbe oblikovanja koje učenici mogu pravilno uraditi, a broj ponavljanja jedne vježbe postepeno povećavati do 6 puta.  - Pojedine aktivnosti je poželjno ponavljati na većem broju časova kako bi se usavršile  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **30** |

|  |
| --- |
| **1.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **ORIJENTIŠE SE U PROSTORU ZA VJEŽBANJE U ODNOSU NA SEBE I DRUGE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Uoči značaj pronalaženja svog mjesta za nesmetano vježbanje. 2. Prepozna svoje mjesto za nesmetano izvođenje vježbi u odnosu na sebe i druge. 3. Prilagodi svoj položaj u odnosu na druge u ograničenom prostoru. 4. Orijentiše se u prostoru za vježbanje primjenjujući stečena znanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**   1. **Sadržaji/pojmovi**   Prostor za vježbanje, Orijentacija u odnosu na sebe i druge   1. **Aktivnosti učenja i idejne preporuke**   **-** Postrojavanje  - Obrazovanje: vrste, kolone, kruga  - Formiranje grupa i parova  - Postavljanje u položaj za vježbe oblikovanja  - Trčanje sa rastojanjem između učenika  - Vježbe za učenje pojmova: ispred – iza, gore – dolje, lijevo – desno  -Okretanje za desnom/lijevom rukom, okretanje za desnom/lijevom nogom, desna/lijeva noga naprijed-nazad, ruke ispred-iza sebe, glava gore-dolje...  Preporuka za nastavnika  **-** Ovo jevaspitno – obrazovni ishod sa kojim se počinje i koji tokom časova doprinosi lakšoj organizaciji i sprovođenju ostalih aktivnosti  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10** |

|  |
| --- |
| **1.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IGRA JEDNOSTAVNE ELEMENTARNE IGRE POŠTUJUĆI UPUTSTVA ZA RAD.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Prepozna jednostavne elementarne igre.  2. Opiše jednostavne elementarne igre.  3. Učestvuje u organizovanim elementarnim igrama.  4. Zna koji su prihvatljivi i neprihvatljivi obrasci ponašanja u elementarnim igrama.  5. Objasni važnost ispravnog ponašanja u toku igranja elementarnih igara.  6. Primjenjuje pravilne obrasce ponašanja u elementarnim igrama. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Jednostavne elementarne igre  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Jednostavneštafetne igre (sa ili bez rekvizita)  - Igre sa loptom, balonima (u paru, grupi)  - Elementarne igre:  Ide maca oko tebe, Vuk i jagnje, Širi – širi, Poplava – grad, Dan – noć, Borba ovnova, Borba pijetlova, Laste prolaste, Ćorava baka, ...  - Hvatalice sa isključivanjem (po grupama)  Preporuka za nastavnika  **-** Voditi računa da se elementarne igre organizuju po grupama u ograničenom prostoru, zbog bezbjednosti djece  - Aktivnosti se mogu ponavljati više časova  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **30** |

|  |
| --- |
| **1.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI JEDNOSTAVNE RITMIČKE STRUKTURE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Prepozna povezanost pokreta i muzike.  2. Poveže jednostavne pokrete sa muzičkom pratnjom.  3. Uskladi pokrete ruku i nogu tako da budu sliveni i pravilni.  4. Izvodi jednostavne pokrete uz muzičku pratnju kroz slobodno kreativno izražavanje.  5. Prepozna različite ritmove u muzici i pokrete koji im odgovaraju.  6. Uskladi pokrete sa ritmom muzike.  7. Improvizuje različite pokrete uz muzičku i ritmičku pratnju kroz slobodno kreativno izražavanje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Jednostavne ritmičke strukture  **b) Aktivnosti učenja idejne preporuke**  - Osnovu ritmičke strukture povezati sa prirodnim oblicima kretanja ( hod, trčanje, poskoci, skokovi uz pljesak i muzičku pratnju )  - Na različite ritmove zadavati određene pokrete (lagani – „elegantni“ pokreti, strojevi koraci, robot pokreti,...)  - Improvizacija pokreta: životinja, predmeta, biljaka, junaka iz priča i crtanih filmova – uz muzičku i ritmičku pratnju  Preporuka za nastavnika  **-** Moguće je osmisliti i uvježbavati koreografije koje se mogu iskoristiti za školske priredbe  **-** Ukoreofrafiji treba naći ulogu, po mogućnosti, za svakog učenika  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **16** |

|  |
| --- |
| **1.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI POSTUPKE ZA ODRŽAVANJE HIGIJENE U FIZIČKOM VJEŽBANJU.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Prepozna pravila održavanja higijene u fizičkom vježbanju.  2. Objasni postupke za održavanje higijene.  3. Primijeni pravila za održavanje higijene u fizičkom vježbanju.  4. Prepozna potrebu korišćenja opreme za Fizičko vaspitanje.  5. Prepozna značaj korišćenja opreme za Fizičko vaspitanje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Higijena, Pravila održavanja higijene u fizičkom vježbanju, Oprema za Fizičko vaspitanje  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Objašnjavanje pravila o postupcima za održavanje higijene (ruku i tijela) u fizičkom vježbanju  **-** Objašnjavanje značaja korišćenja opreme za Fizičko vaspitanje  - Kontrolisanje poštovanja pravila za održavanje higijene  Preporuka za nastavnika  **-** Saradnja sa roditeljima - razgovori o higijeni u fizičkom vježbanju i o značaju opreme za Fizičko vaspitanje  - Insistirati da djeca donose opremu za vježbanje ili prikladnu odjeću i obuću za vježbanje (u zavisnosti od uslova)  **-** Kontrola poštovanja pravila za održavanje higijene treba da bude od strane nastavnika i od strane učenika   1. **Ovi ishodi se prate na svim časovima** |

**2. RAZRED**

|  |
| --- |
| **2.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI PRIRODNE OBLIKE KRETANJA** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Primijeni pravilno držanje tijela kod prirodnih oblika kretanja. 2. Uskladi pravilno držanje tijela pri različitim položajima tijela i promjenama položaja tijela. 3. Poveća kontrolu pravilnog držanja tijela pri različitim položajima tijela i promjenama položaja tijela. 4. Uskladi i kontroliše koordinaciju pokreta ruku i nogu pri različitim položajima i promjenama položaja tijela.   5. Izvodi vježbe koje utiču na razvoj mišića kako bi osigurali normalan rast i razvoj.  6. Poveže pokrete tijela kod izvođenja osnovnih vježbi za razvoj mišića.  7. Izvodi osnovne elemente atletike.  8. Poveže pokrete kod izvođenja osnovnih elemenata atletike.  9. Izvodi osnovne elemente gimnastike.  10. Poveže pokrete kod izvođenja osnovnih elemenata gimnastike.  11. Izvodi prirodne oblike kretanja.  12. Primijeni različite položaje, promjene položaja tijela u prostoru.  13. Učestvuje u školskom krosu primjenjujući stečena znanja iz atletike. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Prirodni oblici kretanja, Početni elementi atletike, Početni elementi gimnastike  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Različiti oblici kretanja  \* Hodanje (hodanje prsti – peta, na raznim djelovima stopala, produženi korak, hodanje u čučnju, hodanje četvoronoške...)  \* Trčanje (vijugavo trčanje, trčanje sa promjenom tempa, trčanje u kombinaciji sa čučnjem i počučnjem, galop, trčanje po zadacima iz vrste - brzo trčanje do određenog mjesta i nazad, sunožno skakanje do određenog mjesta i nazad...)  \* Vježbe na tlu (valjanja, puzanja, ljuljanja u sijedu, prebacivanje nogu preko glave, kolutanja preko ramena...)  \* Penjanja  \* Preskakanje rekvizita poređenih po tlu (palice,vijače...)  - Vježbe oblikovanja (uz naučene vježbe, uvesti nove)  - Jednostavne vježbe za snagu ruku i nogu (vježbe za trbušne mišiće“ trbušnjaci“, vježbe za leđne mišiće „ležnjaci“, čučnjevi, sklekovi s koljena...)  - Pogađanje ciljeva sa loptama  - Šetnje i igre u prirodi  **ATLETIKA**  **-** Skok udalj iz mjesta sunožnim odrazom  **-**  Bacanje loptice 200g udalj  **-** Visoki start  - Trčanje na 20m iz visokog starta (3 puta sa pauzom između)  **-** Preskakanje niskih prepreka kratkim zaletom jednonožnim odrazom  **-** Trčanje umjerenim tempom 1 min ( u kombinaciji sa hodanjem do postizanja kondicije za samo trčanje 1min)  - Pripreme za jesenji/ proljećni kros i realizacija krosa (distanca M/Ž 300m).    **GIMNASTIKA**  **-**  Kolut naprijed uz pomoć  - Naskok i saskok sa sprave  - Hodanje po niskoj gredi uz pomoć  Preporuka za nastavnika  - Kombinacija aktivnosti hodanja, trčanja, vježbi oblikovanja i vježbi za snagu mišića su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda  **-** Stalno korigovati učenike da pravilno drže tijelo i pravilno izvode vježbe  **-** Kod kompleksa vježbi oblikovanjabroj ponavljanja postepeno povećavati do 8 puta  - Pri realizaciji ovih aktivnosti isključiti takmičarski karakter, već akcenat staviti na ispravno urađenu vježbu/ zadatak i to djeci i naglasiti  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **30** |

|  |
| --- |
| **2.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **ODRŽAVA STABILNOST I RAVNOTEŽU TIJELA PRILIKOM VJEŽBANJA** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Prepozna svoje mjesto u vrsti, koloni ili grupi. 2. Pronađe svoje mjesto u vrsti, koloni ili grupi. 3. Uskladi svoje mjesto u ograničenom prostoru za vježbanje. 4. Orijentiše se u ograničenom prostoru za vježbanje. 5. Objasni što su stabilnost i ravnoteža prilikom vježbanja. 6. Prepozna značaj održavanja stabilnosti i ravnoteže prilikom vježbanja.   7. Održi stabilnost i ravnotežu prilikom vježbanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Orijentacija u prostoru, Stabilnost, Ravnoteža  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Postrojavanje  - Prestrojavanje  - Razbrojavanje  - Obrazovanje vrste, kolone  - Planiranje rada po grupama  - Određivanje vođe  - Trčanje sa rastojanjem između učenika  - Postavljanje u položaj za vježbe oblikovanja  - Kontrolisanje stabilnog držanja tijela i ravnoteže prilikom vježbanja  **-** Vježbe prelaska preko klupe, nošenje raznih predmeta na glavi (kartonski tanjir, knjiga...)  **-** Stojanje na jednoj nozi  Preporuka za nastavnika   * Ovaj ishod se prati tokom svih časova * Korigovanje i skretanje pažnje na važnost da se svaka vježba radi u pravilnom – stabilnom položaju i ravnoteži   ( Ispravi kičmu! - Ispravi ruke,koljena! -Zategni mišiće!...)  **c)Broj časova za realizaciju** (okvirno) **4** |

|  |
| --- |
| **2.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **AKTIVNO UČESTVUJE U ELEMENTARNIM IGRAMA I PRIHVATA PRAVILA IGARA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Učestvuje u jednostavnim elementarnim igrama. 2. Objasni značaj pravila u elementanim igrama. 3. Zna pravila u elementarnim igrama.   4. Objasni značaj poštovanja pravila u elementarnim igrama.  5. Prilagodi svoje učešće u elementarnim igrama sa postavljenim pravilima.  6. Igra u elementarnim igrama primjenjujući pravila. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Elementarne igre, Pravila u elementarnim igrama  **b)Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Hvatalica u parovima (međusobno hvatanje u paru – svako hvata svog partnera u određenom prostoru)  - Hvatalice „Okamenjeni“  **-** Štafetne igre sa postavljenim pravilima  - Igra „Poplava“  - Igra „ Laste na žici“  - Igra „Školice“  Preporuka za nastavnika  **-** Akcenat staviti na poštovanje pravila  **-** Osmisliti i realizovati elementarne igre tako da se sačuva bezbjednost djece  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **18** |

|  |
| --- |
| **2.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IGRA I RAZLIKUJE ELEMENTARNE IGRE PREMA SLOŽENOSTI, UPOTREBI REKVIZITA I POMAGALA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Razlikuje elementarne igre sa rekvizitima i pomagalima. 2. Opiše elementarne igre sa rekvizitima i pomagalima.   3. Zna pravila kod elementarnih igara sa upotrebom rekvizita i pravila.  4. Učestvuje u elementarnim igrama sa upotrebom rekvizita i pomagala primjenjujući pravila igre. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Elementarne igre, Rekviziti i pomagala u elementarnim igrama  **b)Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Prebacivanje balona preko kanapa  **-** Elementarne igre sa loptom sa isključenjem ( dodavanje i hvatanje lopte iz stojećeg stava u krugu, dodavanja i hvatanje lopte u sijedu raznožno u krugu, dodavanje i hvatanje lopte u krugu – „igra sredine“...)  - Igra „Između jedne vatre“  - Štafetne igre sa postavljenim pravilima – sa rekvizitima  - Poligoni sa preprekama i upotrebom rekvizita (provlačenje, preskakanje, nošenje, vođenje lopte, kotrljanje...)  **-** Kuglanje (čunjevi)  - Pikado sa bezbedim elementima (kreda/ gumena strelica)  Preporuka za nastavnike  - Akcenat staviti na poštovanje pravila, a kod poligona i na pravilno izvedene zadate elemente  - Osmisliti i realizovati elementarne igre tako da se sačuva bezbjednost djece  - Uvoditi elementarne igre prema složenosti i savladanosti od strane učenika  - Postepno uvoditi različite rekvizite i pomagala  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **18** |

|  |
| --- |
| **2.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI RITMIČKE STRUKTURE I IGRA JEDNOSTAVNE NARODNE IGRE (KOLO).** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Prepozna jednostavne ritmičke strukture. 2. Poveže pokrete ujednostavne ritmičke strukture. 3. Uskladi pokrete u određenoj ritmičkoj strukturi. 4. Primijeni naučene pokrete u ritmičkim strukturama uz muziku.   5. Prepozna jednostavne narodne igre - kolo.  6. Poveže elemente jednostavne narodne igre.  7. Primijeni korake u jednostavnim strukturama kola uz muzičku pratnju.  8. Učestvuje u izvođenju narodne igre-kola. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmička struktura,Narodna igra - kolo  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Vježbe uz muziku (mali aerobik)  **-** Jednostavni ritmički elementi kretanja uz muziku (dječiji poskoci i plesni dokoraci)  - Crnogorsko narodno kolo – jednostavne strukture kola  - Narodno kolo iz zavičaja  - Narodno kolo „Đevojko, đevojko“  Preporuke za nastavnika  **-** Odabrati jedno narodno kolo iz zavičaja u cilju poštovanja i uvažavanja različitosti.  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **16** |

|  |
| --- |
| **2.6.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **OBJASNI VAŽNOST HIGIJENSKIH NAVIKA U FIZIČKOM VJEŽBANJU.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Prepozna važnost higijenskih navika u fizičkom vježbanju.  2. Objasni važnost higijenskih navika u fizičkom vježbanju.  3. Prepozna važnost preuzimanja odgovornosti za higijenu u fizičkom vježbanju.  4. Primijeni higijenske navike u fizičkom vježbanju.  5. Objasni značaj korišćenja opreme za Fizičko vaspitanje.  6. Prepozna značaj preuzimanja odgovornosti za korišćenje opreme za Fizičko vaspitanje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Higijenske navike u fizičkom vježbanju, Oprema za Fizičko vaspitanje  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Objašnjavanje važnosti higijene u fizičkom vježbanju  - Kontrolisanje higijenskih navika  - Kontrolisanje korišćenja opreme za Fizičko vaspitanje  Preporuke za nastavnika  **-** Saradnja sa roditeljima - dogovor o donošenju opreme za nastavu Fizičkog vaspitanja  **c)Ovi ishodi se prate na svim časovima** |

**3. RAZRED**

|  |
| --- |
| **3.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI SLOŽENE PRIRODNE OBLIKE KRETANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Kontroliše pravilno držanje tijela.  2. Izvodi vježbe koje utiču na razvoj određenih grupa mišića.  3. Pokaže napredak u izvođenju jednostavnih vježbi koje utiču na razvoj određenih grupa mišića.  4. Utvrdi i proširi opseg prirodnih oblika kretanja.  5. Izvodi osnovne pokrete na koje je moguće razvijati složenije pokrete.  6. Utvrdi osnovne pokrete na koje je moguće razvijati složenije pokrete.  7. Izvodi složene prirodne oblike kretanja.  8. Utvrdi izvođenje osnovnih elemenata atletike.  9. Prepozna nove elemente atletike.  10. Poveže elemente atletike u cjeline.  11. Utvrdi izvođenje osnovnih elemenata gimnastike.  12. Prepozna nove elemente gimnastike.  13. Poveže elemente gimnastike u cjeline.  14. Učestvuje u školskom krosu primjenjujući stečena znanja iz atletike. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Složeni prirodni oblici kretanja   1. **Aktivnosti učenja i idejne preporuke**   **-** Različiti oblici kretanja  \* Hodanje (prsti – peta , na raznim djelovima stopala, produženi korak, hodanje u čučnju, hodanje četvoronoške...)  \* Trčanje (vijugavo trčanje, trčanje sa promjenom brzine- tempa, trčanje u kombinaciji sa čučnjem i počučnjem, galop, trčanje po zadacima iz vrste - brzo trčanje do određenog mjesta i nazad, sunožno skakanje do određenog mjesta i nazad, trčanje kombinovano sa poskocima i skokovima, trčanje uz razne zadatke (skočiti, okrenuti se, preskočiti prepreku, čučnuti, sjesti...)  **-** Vježbe oblikovanja (uz naučene vježbe, uvesti nove vježbe)  **-** Jednostavne vježbe: snage, brzine, gipkost, preciznosti i spretnosti  \* Vježbe za trbušne i leđne mišiće (razne varijante uz odizanje trupa i/ili nogu), čučnjevi, sklekovi sa koljena, sklekovi osloncem na klupu....  \* Trčanje iz različitih početnih položaja tijela do određenog mjesta i nazad (ležanje na leđima, na stomaku, iz sijeda – okrenut ka smjeru trčanja ili u suprotnom smjeru trčanja)  \* Aktivne vježbe istezanja  \* Pogađanje različitih ciljeva  \* Puzanje potrbuške, na boku, na leđima  \* Provlačenje (kroz obručeve, ispod sprava i drugih predmeta)  \* Penjanje, višenje, izdržaj u visu, vučenje, guranje, podizanje i nošenje  **\*** Razni oblici četvoronoškog kretanja**,** četvoronoško skakanja („magareći skok“)  **\*** Skakanje na jednoj nozi do cilja i nazad desnom, pa lijevom nogom (iz vrste po grupama)  **-** Šetnja i igre u prirodi  \*Aktivnosti na različitim terenima  **ATLETIKA**  - Visoki start  - Atletske predvježbe (skip – visoki/niski, trčanje sa zabacivanem potkoljenica)  - Trčanje na 30m iz visokog starta (5 puta sa pauzama za odmor)  - Trčanje umjerenim tempom 1.5 min (u kombinaciji sa hodanjem do postizanja kondicije za samo trčanje 1,5 min)  - Bacanje medicinke od 1 kg  - Skok u dalj iz mjesta i iz zaleta  - Pripreme za proljećni i jesenji kros i realizacija krosa (distanca M/Ž 400m).  **GIMNASTIKA**  - Kolut naprijed do čučnja  - Kolut nazad uz pomoć  - Hodanje po niskoj gredi – naprijed/nazad, na psrtima, sa okretom od 180 stepeni i sunožnim saskokom (mekan doskok sa počučnjem)  Preporuke za nastavnika  - Kombinacija aktivnosti hodanja, trčanja, vježbi oblikovanja i vježbi za snagu mišića su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda  **-** Prije izvođenja složenijih elemenata i elemenata gimnastike i atletike obratiti pažnju da učenici dobro zagriju mišiće i time se pripreme za aktivnosti kako ne bi došlo do povrede  **-** Kod kompleksa vježbi oblikovanjabroj ponavljanja postepeno povećavati do 10  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **40** |

|  |
| --- |
| **3.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **POTPUNO VLADA ORIJENTACIJOM U PROSTORU I RAVNOTEŽOM PRILIKOM VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Zna da uskladi i pronađe svoje mjesto za nesmetano izvođenje vježbi.  2. Uskladi svoje kretanje u prostoru u odnosu na druge prilikom izvođenja specifičnih vježbi i igara.  3. Izvodi specifične vježbe koje unapređuju orijentaciju u prostoru.  4. Vlada orijentacijom u prostoru u odnosu na sebe i druge prilikom izvođenja vježbi i igara.  5. Izvodi specifične vježbe koje unapređuju ravnotežu.  6. Kontroliše ravnotežu i pokrete prilikom vježbanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Orijentacija u prostoru, Ravnoteža   1. **Aktivnosti učenja i idejne preporuke**   **-** Kontrolisanje orijentacije u prostoru učenika u odnosu na sebe i druge (tokom svih časova)  - Kontrolisanje pravilnog izvođenja vježbi i održavanje ravnoteže prilikom vježbanja (tokom svih časova)  - Trčanje u ograničenom prostoru (slobodno trčanje vodeći računa da se učenici međusobno ne sudaraju, igra „Nađi svog para“- na dogovoreni znak poslije slobodnog trčanja nađi svog para koji je prethodno određen....)  - Lagano trčanje unatraške  - Igra „Orjentacija“- takmičenje grupa na poene, predstavnici grupe zavezanih očiju slušaju komande nastavnika (dva koraka naprijed, okreni se oko sebe pun okret, dva koraka nazad....) i zatim odgovaraju na pitanja šta je ispred, iza, lijevo, desno od njih  - Vaga - razne varijante ( iz stojećeg stava, iz klečećeg stava)  - Stajanje na jednoj nozi (povećavati izdržaj do 1 min)  - Stajanje na jednoj nozi žmureći   1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **5** |

|  |
| --- |
| **3.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE OBLIKOVANJA I KORISTI OSNOVNU TERMINOLOGIJU.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Zna terminologiju osnovnih stavova i položaja tijela.  2. Prepozna osnovnu terminologiju u određenim vježbama oblikovanja.  3. Uskladi izvođenje vježbi oblikovanja sa terminološkim navođenjem.  4. Prati instrukcije nastavnika i izvodi vježbe oblikovanja uz terminološke navođenje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Vježbe oblikovanja, Terminologija vježbi oblikovanja  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Usvajanje terminologije  \* Osnovni stavovi i položaji tijela ( stojeći, čučeći, klečeći, sjedeći, ležeći)  \* Položaji ruku ( predručenje, uzručenje, odručenje, zaručenje, priručenje)  \* Položaji nogu ( sunožni, spetni, raskoračni, iskoračni, zakoračni, odkoračni )  \* Položaji trupa ( pretklon, otklon, zaklon, zasuk)  ( Nakon usvojene terminologije izvoditi vježbe oblikovanja uz terminološko navođenje)  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **3** |

|  |
| --- |
| **3.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **AKTIVNO UČESTVUJE U ELEMENTARNIM IGRAMA** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Prepozna složenije elementarne igre. 2. Zna pravila u složenijim elemenatnim igrama. 3. Učestvuje u složenijim elementarim igrama primjenjujući pravila igre. 4. Objasni značaj saradničkog odnosa u igri. 5. Primijeni saradnički odnos u igri. 6. Poveća nivo saradnje sa saigračima u igri. 7. Donosi i sprovodi odluke sa saigračima u elementarnim igrama. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Elementarne igre, Pravila igre, Saradnja u elementarnim igrama  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Učenici se međusobno dogovaraju o izboru elementarnih igara  - Učenici učestvuju u određivanju pravila i kontrolišu tok igre uz pomoć nastavnika  - Štafetne igre sa poštovanjem pravila i saradnjom među igračima  - Poligoni spretnosti i okretnosti sa poštovanjem pravila  - Hvatalice (igra „Odleđeni – zaleđeni“, igra „Hvatanje u paru“- parovi držeći se za ruke hvataju drugog para, igra „Hvatanje u lancu“ )  - Igra „Između dvije vatre“  Preporuka za nastavnika  **-** Da bi saradnja došla do izražaja dozvoliti djeci da u ekipama sami biraju kapitene, sudije...  - Osmisliti štafetne igre i poligone sa elementima saradnje među saigračima  - Kod takmičarskih igara dati akcenat: na poštovanje pravila, pravilno izvođenje elemenata igre i neophodnost saradnje sa saigračima da bi se došlo do uspjeha ekipe  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **24** |

|  |
| --- |
| **3.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Prepozna korake u jednostavnim elementima konkretnog plesa. 2. Izvodi predvježbe za konkretan ples.   3. Izrazi različita raspoloženja i osjećanja kroz ritmičke i plesne korake u jednostavnim koreografijama.  4. Kreativno se izrazi i iskaže stvaralaštvo kroz raznovrsne pokrete.  5. Uskladi ritmičke i plesne pokrete u jednostavnim koreografijama.  6. Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.  7. Uskladi plesne i ritmičke pokrete u paru, uz muziku kroz slobodno kreativno izražavanje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmička koreografija, Ples, Plesne strukture – koraci  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kretanje u mjestu i prostoru u zadatom ritmu, povezivanjem pokreta sa muzikom  - Koreografija za izabranu pjesmu, npr. „Mi smo djeca vesela“  - Kreativno plesanje u paru uz muzičku pratnju različitog žanra  - Predvježbe za Bečki valcer – koraci sa privlačenjem naprijed/nazad i u stranu sa/bez muzičke pratnje  - Na zadato raspoloženje i osjećanje učenici sastavljaju kratku plesnu koreografiju  - Aerobik uz muziku  Preporuka za nastavnika  **-** Primjeniti multimedijalna sredstava u prikazivanju raznih plesova ili plesnih koreografija  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **14** |

|  |
| --- |
| **3.6.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI POSTUPKE ZA ODRŽAVANJE HIGIJENE U FIZIČKOM VJEŽBANJU I BRINE O OPREMI ZA FIZIČKO VASPITANJE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Objasni važnost primjene postupaka za održavanje higijene u fizičkom vježbanju. 2. Primijeni postupke za održavanje higijene u fizičkom vježbanju. 3. Objasni važnost preuzimanja odgovornost za higijenu i korišćenje opreme za Fizičko vaspitanje. 4. Preuzme odgovornost za higijenu i korišćenje opreme za Fizičko vaspitanje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Održavanje higijene i briga o opremi u Fizičkom vaspitanju.  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kontrolisanje postupaka za održavanje higijene u fizičkom vježbanju  - Kontrolisanje opreme za Fizičko vaspitanje (donošenje, korišćenje i briga o higijeni)   1. **Ovi ishodi se prate na svim časovima** |

**4. RAZRED**

|  |
| --- |
| **4.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VEĆI BROJ VJEŽBI OBLIKOVANJA UZ TERMINOLOŠKO NAVOĐENJE**. |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Utrvdi prethodno naučene vježbe oblikovanja. 2. Prepozna nove vježbe oblikovanja. 3. Pravilno izvodi veći broj vježbi oblikovanja. 4. Zna osnovnu terminologiju vježbi oblikovanja.   5. Pravilno izvodi vježbe oblikovanja uz terminološko navođenje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Vježbe oblikovanja  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Vježbe oblikovanja prema uticaju na pojedine djelove tijela  \* Vježbe ramenog pojasa i ruku  \* Vježbe trupa  \* Vježbe karličnog pojasa i nogu  - Uvesti dodatne vježbe oblikovanja uz već naučene - Kompleks vježbi oblikovanja  Preporuka za nastavnika  **-** Vježbe raditi po principu od vrata, preko ramenog pojasa, ruku (laktova, zgloba šake, prstiju), trupa, karličnog pojasa, koljena, pa do skočnog zgloba ili obrnutim redosljedom  - Obavezno navođenje terminologije i kontrolisanje pravilnog izvođenja vježbi oblikovanja  - Broj ponavljanja vježbi oblikovanja 8-10 puta  **c) Ovi ishodi se prate na svim časovima** |

|  |
| --- |
| **4.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH** **SPOSOBNOSTI**. |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Prepozna vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i spretnosti.  2. Uporedi jednostavne vježbe za razvoj: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i i spretnosti.  3. Prepozna uticaj vježbi na određene motoričke i funkcionalne sposobnosti.  4. Izvodi jednostavne vježbe za razvoj : snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i i spretnosti.  5. Poveća nivo izvođenja jednostavnih vježbi za razvoj : snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i i spretnosti. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Vježbe: snage, brzine, gipkost, ravnoteže, preciznosti i spretnosti  Vježbe snage  \* Vježbe za trbušne i leđne mišiće ( razne varijante), čučnjevi, sklekovi sa koljena, sklekovi sa stopala, nošenje i podizanje ( tereta)  Vježbe za brzinu  \* Razne varijante trčanja, trčanje u serijama po 20m, trčanje iz različitih položaja, štafetna trčanja  Vježbe gipkosti  \* Pasivne i aktivne vježbe istezanja ( može i uz asistenciju, pomoć druga/nastavnika)  \* Gibanja pretklonom, zaklonom, sukanjem trupa, otklonom trupa (u stojećem i u ležećem stavu), gibanja za špagu, gibanja do mosta iz ležećeg položaja  Vježbe ravnoteže  \* Vaga iz stojećeg stava, zanozno i odnožno  \* Izdržaj na jednoj nozi do 1min  \* Izdržaj na jednoj nozi žmureći  Vježbe preciznosti  \* Bacanje lopte u krug napravljen od ruku druga, pogađanje loptom u cilj (mijenjati udaljenost)  Vježbe spretnosti  \* Razne varijante poligona  \* Igre nogometa iz sijeda četvoronoške  **c) Ovi ishodi se realizuju kroz druge časove** |

|  |
| --- |
| **4.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI OSNOVNE ELEMENTE TEHNIKE U RAZLIČITIM SPORTSKIM DISCIPLINAMA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Prepozna osnovne elemente tehnike različitih sportskih disciplina.  2. Izvodi osnovne elemente tehnike u različitim sportskim disciplinama.  3. Prepozna povezanost između izvođenja elemenata tehnike u različitim sportskim disciplinama.  4. Uskladi povezivanje osnovnih elemenata tehnike u različitim sportskim disciplinama.  5. Utvrdi osnovne elemente tehnike različitih sportskih disciplina.  6. Učestvuje u školskom krosu primjenjujući stečena znanja iz atletike. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Osnovni elementi pojedinačnih i ekipnih sportskih disciplina  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **ATLETIKA**  - Visoki i niski start  - Atletske predvježbe (visoki-niski skip, trčanje sa zabacivanjem potkoljenica)  - Trčanje na 40 m iz niskog starta  - Trčanje do 2 min iz visokog stava (u kombinaciji sa hodanjem do postizanja kondicije za samo trčanje 2min)  - Skok u vis – makazice (lastika na 70-80 cm visine, obična strunjača, sa zaletom snagom odrazne noge)  - Skok udalj iz mjesta i kratkog zaleta, određivanje zone zaleta i odrazne noge  - Bacanje medicinke 2 kg  - Pripreme za proljećni/ jesenji kros i realizacija krosa (distanca M 500m/Ž 400m).  **GIMNASTIKA**  - Kolut naprijed (iz čučnja u čučanj, kolut naprijed iz kratkog zaleta, kolut naprijed u nizu)  - Kolut nazad do čučnja  **-** Predvježbe za stav o šakama  **-** Stav o šakama uz asistenciju  - Upor na lopaticama uznijeto- „Svijeća“  - Vaga u uporu klečećem  **-** Hodanje po niskoj gredi/klupi (okreti, čučanj, lagano trčanje po gredi uz pomoć, sunožni saskok – meki saskok , doskok uvito)  **-** Sunožni naskok na švedski sanduk u uporu čučećem, saskok uz pomoć ( mekani doskok sa počučnjem)  **-** Prosti visovi, njih u visu, saskok  **KOŠARKA**  **-** Vođenje, dodavanje i hvatanje lopte kroz elementarne i štafetne igre  **FUDBAL**  **-**Dodavanje i vođenje lopte (pravolinijski, krivolinijski) kroz elementarne i štafetne igre  **RUKOMET**  **-**Dodavanje, hvatanje i vođenje lopte kroz elementarne i štafetne igre  **ODBOJKA**  **-** Odbijanje lopte prstima o zid, dodavanje i odbijanje lopte prstima u paru  Preporuka za nastavnike  - Kombinacija aktivnosti trčanja ( kao uvodni dio radi zagrijavanja), vježbi oblikovanja i vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su sastavni dio časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda. Vježbe se biraju i kombinuju poštujući specifičnosti aktivnosti glavnog dijela časa  - Prije vježbanja elemenata gimnastike dobro zagrijati sve zglobove i mišiće  - Kod saskoka prilikom doskoka naglasiti i kontrolisati da je doskok mekan uz blagi počučanj  - Za elemente odbojke izdvojiti više časova jer se sporije usvaja tehnika  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **48** |

|  |
| --- |
| **4.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da..*  **IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Prepozna elemente ritmičkog kretnog izražavanja bez rekvizita. 2. Prepozna kreativno izražavanje sa loptom kao element kretnog izražavanja u ritmičkoj gimnastici. 3. Izvodi osnovne elemente ritmičke gimnastike bez rekvizita. 4. Prepozna osnovne elemente ritmičke gimnastike sa loptom. 5. Primijeni osnovne elemente ritmičke gimnastike sa loptom kroz slobodno plesno kreativno izražavanje. 6. Prepozna važnost razvijanja gracioznosti kroz kretno izražavanje u ritmičkoj gimnastici. 7. Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.   8. Prepozna osnovne korake za konkretan ples.  9. Usvoji osnovne korake za konkretan ples.  10. Izvodi osnovni korak konkretnog plesa uz muzičku pratnju. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmička gimnastika, Osnovni koraci plesa   1. **Aktivnosti učenja i idejne preporuke**   **-** Osnovni elementi ritmičke gimnastike bez rekvizita – stavovi, hodanja, poskoci ,skokovi i ravnoteže ( prirodni oblici kretanja uz graciozno izvođenje)  **-** Osnovni elementi ritmičke gimnastike sa loptom ( početni stav, kotrljanje lopte po tlu, odbijanje, zamasi, bacanje i hvatanje lopte)  **-** Slobodno i ritmičko kretno izražavanje sa loptom  - Osnovni koraci za Bečki valcer  - Osnovni koraci za Bečki valcer uz muziku  - Kratke aerobne vježbe uz muziku (aerobik)  Preporuka za nastavnika  **-** Primjeniti multimedijalna sredstava u prikazivanju plesova i elemenata ritmičke gimnastike  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10** |

|  |
| --- |
| **4.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da..*  **PREPOZNA MOGUĆNOSTI REKREATIVNOG I FIZIČKOG VJEŽBANJA U PRIRODI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Prepozna vidove rekreativnog i fizičkog vježbanja u prirodi.  2. Predloži izvođenje rekreativnog i fizičkog vježbanja u prirodi.  3. Aktivno učestvuje u izvođenju rekreativnih aktivnosti u prirodi. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Rekreativno vježbanje u prirodi  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Fizičke vježbe koje se mogu izvoditi u prirodi  - Šetnja kroz prirodu (izleti i pješačke ture)  - Badminton  - Igre sa lastišem  - Igre s loptom  - Twister- društvena igra  - Igre bez granica ( Potraga za blagom, Planovi)  - Štafetne igre  - Odabrane rekreativne aktivnosti u zimskom periodu  - Odabrane rekreativne aktivnosti u ljetnjem periodu  Preporuka za nastavnika  **-** Motivisati djecu da predlažu rekreativne igre u prirodi sa različitim rekvizitima  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **26** |

|  |
| --- |
| **4.6.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da*  **PREPOZNA ASPEKTE KULTURE FIZIČKOG VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Prepozna vezu higijene, fizičkog vježbanja i higijene prostora za vježbanje i igrališta.  2. Objasni vezu higijene, fizičkog vježbanja i higijene prostora za vježbanje i igrališta.  3. Primijeni postupke održavanja lične higijene, sportske opreme i higijene prostora.  4. Koristi sportsku opremu na času Fizičkog vaspitanja.  5. Prepozna značaj ishrane za zdravlje, rast i razvoj. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Kultura fizičkog vježbanja, Lična higijena, Higijena prostora, Pravilna ishrana  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kroz teorijski dio obraditi  \*Značaj ishrane za zdravlje, rast i razvoj  \*Higijena prilikom fizičkog vježbanja i higijena prostora  - Kontrolisanje vođenja računa o higijeni, opremi i higijeni prostora (tokom svih časova)  - Kontrolisanje donošenja i korišćenja opreme za Fizičko vaspitanje (tokom svih časova)  Preporuke za nastavnika  **-** Upotreba multimedijalnih sredstava ili priprema flajera za teorijske teme  **-** Učenici treba da imaju čistu, po mogućnosti jednoobraznu za svoje odjeljenje, opremu za fizičko vaspitanje  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **1** |

**5. RAZRED**

|  |
| --- |
| **5.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE OBLIKOVANJA UZ UPOTREBU SPRAVA I** **REKVIZITA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Izvodi kompleks vježbi oblikovanja bez rekvizita. 2. Utvrdi vježbe oblikovanja bez rekvizita. 3. Prepozna vježbe oblikovanja uz upotrebu sprava. 4. Prepozna vježbe oblikovanja uz upotrebu rekvizita. 5. Prepozna vježbe oblikovanja sa partnerom. 6. Primijeni vježbe oblikovanja uz upotrebu sprava. 7. Primijeni vježbe oblikovanja uz upotrebu rekvizita. 8. Primijeni vježbe oblikovanja u paru. 9. Izvodi kompleks vježbi oblikovanja u paru, sa ili bez rekvizita. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Kompleks vježbi oblikovanja. Vježbe oblikovanja uz upotrebu sprava i rekvizita.  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kompleks vježbi oblikovanja bez rekvizita  **-** Vježbe oblikovanja na spravama ( ripstol, razboj...)  - Vježbe obikovanja sa rekvizitima (lopta, obruč, trake, vijače...)  - Vježbe oblikovanja sa partnerom ( sa/bez rekvizita)  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **3** |

|  |
| --- |
| **5.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Uporedi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i i spretnosti.  2. Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i i spretnosti.  3. Objasni uticaj vježbi na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.  4. Pokaže napredak u izvođenju vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.  5. Učestvuje u školskim takmičenjima primjenjujući stečena znanja i sposobnosti. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti   1. **Aktivnosti učenja i idejne preporuke**   Vježbe za razvoj: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti i i spretnosti  \* Pored već naučenih vježbi dodati teže vježbe (npr. živa bicikla u paru, vježbe snage sa partnerom, trčanje u serijama na određenoj dužini, nošenje živog tereta, pikado, kuglanje, razni poligoni uz otežane zadatke, razne igre spretnosti....)  \* Vježbe snage (pojedinačno izmjeriti broj urađenih „trbušnjaka“, „leđnjaka“, čučnjeva, sklekova )  \* Poligon (pojedinačno izmjeriti vrijeme)  \* Štafetna igra (izmjeriti vrijeme za ekipu)  \* Pretklon na klupi (pojedinačno izmjeriti dužinu pretklona)  Preporuke za nastavnika  - Akcenat dati na broj ponavljanja kod vježbi i vrijeme izvedenog zadatka  - Pratiti snagu mjerenjem broja urađene vježbe  - Pratiti brzinu mjerenjem vremena pređenog poligona i štafetne igre  - Pratiti gipkost pomoću pretklona na klupi  - Motivisati učenike da napreduju i poboljšavaju svoje rezultate  **-** Voditi evidenciju o početnoj mogućnosti učenika i pratiti napredovanje do kraja školske godine  - Pratiti posturalni status i status stopala prostim pregledom i morfološke karakteristike, pa shodno tome preporučiti učeniku pojačano vježbanje kao prevenciju deformiteta kod adolescenata  - Po mogućnosti uraditi bateriju testova Eurofit ( ili modifikovanu, sličnu bateriju testova) radi otkrivanja talenata tj. posebnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika, kao i detektovanje slabosti nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika   1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **4** |

|  |
| --- |
| **5.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI OSNOVNE ELEMENTE TEHNIKE U POJEDINAČNIM I EKIPNIM SPORTSKIM DISCIPLINAMA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Izvodi osnovne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih sportskih disciplina.  2. Poveže osnovne elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama.  3. Utvrdi elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama.  4. Proširi znanje sa novim elementima tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama.  5. Prepozna osnovne pojmove terminologije za određenu sportsku disciplinu.  6. Učestvuje na školskom krosu primjenjujući stečena znanja iz atletike. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Osnovni elementi sportskih disciplina  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **ATLETIKA**  **-** Atletske predvježbe(visoki-niski skip, trčanje sa zabacivanjem potkoljenica)  - Visoki i niski start  **-** Trčanje 60 m  - Trčanje umjerenim tempom 2,5 min (u kombinaciji sa hodanjem do postizanja kondicije za samo trčanje 2,5 min.)  - Skok udalj iz zaleta zgrčnom tehnikom  - Skok u vis makazicama (sa povećanjem visine)  - Bacanje medicinke 2 kg  **-** Pripreme za proljećni i jesenji kros i realizacija krosa (distanca M 600m/Ž 500m)  **GIMNASTIKA**  **-** Kolut naprijed u različitim kombinacijama (u nizu, do stojećeg stava, do raskoračnog stojećeg stava)  **-** Kolut nazad**,**  kolut nazad sa izvlačenjem na ruke uz pomoć  **-** Stav o šakama uz asistenciju  - Predvježbe za premet strance - „zvijezda“  - Most sa izvlačenjem  - Vježbe istezanja za špagu  - Vaga – pretklonom i zanoženjem, otklonom i odnoženjem  - Upor na lopaticama uznijeto - „svijeća“  - Naskok na kozlić i saskok uvito sa kozlića  **-** Povezivanje elemenata na niskoj gredi (naskok, hodanje, okret za 180 stepeni, vaga, saskok)  - Visovi (njihanje u visu, prosti i mješoviti potpori, njihanja u potporu)    **KOŠARKA**  - Dodavanje i hvatanje lopte u visini grudi u mjestu  - Dodavanje i hvatanje lopte u visini grudi u kretanju  - Šut na koš iz mjesta  - Vođenje lopte s promjenom pravca  - Igra na jedan koš 1:1, 2:2, 3:3  **FUDBAL**  **-** Udaranje lopte o zid unutrašnjom i spoljašnjom stranom stopala - lijevom i desnom nogom  - Dodavanje i primanje lopte u mjestu u parovima  **-** Dodavanje lopte u parovima - različitim djelovima stopala, lijevom i desnom nogom, prvo u mjestu, pa u kretanju  - Šut na gol iz mjesta i iz kretanja  **-** Jednostavne igre sa elementima fudbala  **RUKOMET**  - Hvatanje i dodavanje lopte osnovnom tehnikom  - Kretanje u osnovnom odbrambenom stavu  - Šutiranje na gol  - Mini rukomet na terenu bez poštovanja strogih pravila  **ODBOJKA**  **-**Odbijanje lopte prstima o zid, u paru, u trojkama  **-** Odbijanje lopte prstima iz sjedećeg stava, iz klečećeg stava  **-** Primanje i odbijanje lopte podlakticama „čekićem“ uz pomoć partnera  **-** Primanje i odbijanje lopte prstima i podlakticama o zid i u paru  **-** Servis odozdo  Preporuke za nastavnika  - Kombinacija aktivnosti trčanja (kao uvodni dio časa radi zagrijavanja), vježbi oblikovanja i vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda. Vježbe se biraju i kombinuju poštujući specifičnosti aktivnosti glavnog dijela časa  - Elementi odbojke se sporije usvajaju, pa ih duže uvježbavati  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **41** |

|  |
| --- |
| **5.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Prepozna razne rekvizite u ritmičkoj gimnastici. 2. Prepozna elemente ritmičke gimnastike sa obručem. 3. Poveže osnovne elemente ritmičke gimnastike sa loptom. 4. Poveže osnovne elemente ritmičke gimnastike sa obručem. 5. Izvodi osnovne strukture ritmičke gimnastike sa loptom. 6. Izvodi osnovne strukture ritmičke gimnastike sa obručem. 7. Primijeni osnovne elemente sa loptom i obručem u slobodnom plesnom kreativnom izražavanju uz razvijanje gracioznosti. 8. Utvrdi osnovne korake za konkretan ples. 9. Utvrdi korake za konkretan ples bez muzičke pratnje. 10. Izvodi naučene korake konkretnog plesa uz muzičku pratnju. 11. Izvodi ritmičke strukture. 12. Osmisli ritmičke strukture. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Društveni ples, Ritmičke vježbe sa rekvizitima  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Osnovni elementi ritmičke gimnastike bez rekvizita - prirodni oblici kretanja uz graciozno izvođenje i jednostavni baletski pokreti  - Osnovni elementi ritmičke gimnastike sa loptom ( kotrljanje lopte po tlu, odbijanje, zamasi, bacanje i hvatanje lopte)  - Osnovni elementi ritmičke gimnastike sa obručem (zamasi, preskakanja, kotrljanja, rotacija - okretanje obruča oko ruku i drugih djelova tijela)  **-** Slobodno i ritmičko kretno izražavanje sa loptom i obručem  - Ritmičke stukture sa obručom/loptom  **-**  Osnovni koraci Bečkog valcera uz muziku  - Aerobik (koreografija)  Preporuka za nastavnika  **-** Primjeniti multimedijalna sredstava u prikazivanju plesova i ritmičkih vježbi sa rekvizitima  - Sarađivati sa plesnim klubovima iz okruženja  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10** |

|  |
| --- |
| **5.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da..*  **UČESTVUJE U REKREATIVNOM I FIZIČKOM VJEŽBANJU U PRIRODI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Prepozna značaj rekreativnog vježbanja u prirodi.  2. Nabroji različita rekreativna vježbanja i aktivnosti u prirodi.  3. Zna postupke bezbjednog rekreativnog vježbanja u prirodi.  4. Predloži rekreativna vježbanja i aktivnosti u prirodi.  5. Aktivno učestvuje u raznim školskim rekreativnim vježbanjima i aktivnostima u prirodi. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Rekreacija, Rekreativno vježbanje u prirodi, Bezbjednost  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kroz teorijski dio obraditi  \* Značaj i vidovi rekreativnog vježbanja u prirodi  \* Bezbjedno rekreativno vježbanja u prirodi (kacige, štitnik, šetnja po poznatom terenu...)  - Fizičke vježbe koje se mogu izvoditi u prirodi  - Šetnja kroz prirodu (izleti i pješačke ture)  - Vožnja rolera  - Frizbi, pikado u prirodi  - Badmintom  - Twister – društvena igra  - Saradnja sa lokalnim udruženjem Izviđača  - Odabrane rekreativne aktivnosti u zimskom periodu  - Odabrane rekreativne aktivnosti u ljetnjem periodu  Preporuka za nastavnika  - Upotreba multimedijalnih sredstava za teorijske teme  - Frizbi, pikado, badminton i twister se mogu kombinovati kao rad po stanicama  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **26** |

|  |
| --- |
| **5.6.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PREPOZNA ASPEKTE KULTURE FIZIČKOG VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Primijeni postupke održavanja lične higijene, sportske opreme, higijene rekvizita – sprava i higijene prostora.  2. Uoči vezu fizičkog vježbanja i prevencije bolesti.   1. Objasni uticaj fizičkog vježbanja na prevenciju bolesti.   4. Zna osnove zdrave ishrane.  5. Prepozna motivacione postupke za stvaranje navike za redovno fizičko vježbanje. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Kultura fizičkog vježbanja, Zdrava ishrana, Higijena, Motivacija  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Kroz teorijski dio obraditi  \* Važnost fizičkog vježbanja kao prevencije bolesti  \* Motivacija za fizičko vježbanje  \* Prevencija poremećaja u ishrani kod adolescenata  - Kontrolisanje održavanja higijene sportske opreme, rekvizita i prostora (tokom svih časovima)  - Kontrolisanje donošenja opreme za Fizičko vaspitanje (tokom svih časova)  Preporuka za nastavnika  **-** Upotreba multimedijalnih sredstava ili priprema flajera za teorijske teme  - Nastavnik treba da motiviše učenika da planiraju i prate vježbanje i ishranu kod kuće  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **1** |

**6. RAZRED**

|  |
| --- |
| **6.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Prepozna vježbe za razvoj izdržljivosti. 2. Izvodi vježbe za razvoj izdržljivosti. 3. Prepozna specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti, spretnosti. 4. Izvodi specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti, spretnosti . 5. Prepozna metode za napredovanje u izvođenju vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.   6. Pokaže napredak u izvođenju određenih vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kompleks vježbi oblikovanja  **-** Različiti oblici trčanja sa zadacima  - Trčanje umjerenim tempom do 3 min ( u kombinaciji sa hodanjem do postizanja kondicije za samo trčanje 3min)  - Konkretne vježbe za brzinu, snagu, gipkost, preciznost i izdržljivost uvažavajući realne karakteristike, potrebe i mogućnosti učenika  - Održavanje stabilnog položaja pri različitim motoričkim zadacima (sa otvorenim i zatvorenim očima)  - Poligoni sa otežanim elementima  Preporuke za nastavnika  - Pratiti posturalni status i status stopala prostim pregledom i morfološke karakteristike, pa shodno tome preporučiti učeniku pojačano vježbanje kao prevenciju deformiteta kod adolescenata  - Uraditi bateriju testova Eurofit (ili modifikovanu, sličnu bateriju testova)  - Pratiti snagu mjerenjem broja urađene vježbe snage  - Pratiti brzinu mjerenjem vremena trčanja  - Pratiti gipkost pomoću pretklona na klupici  - Motivisati učenike da napreduju i poboljšavaju svoje rezultate  **-** Voditi evidenciju o početnoj mogućnosti učenika i pratiti napredovanje do kraja školske godine  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **6** |

|  |
| --- |
| **6.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE U POJEDINAČNIM I EKIPNIM SPORTSKIM DISCIPLINAMA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Prepozna složenije elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama.  2. Poveže elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama.  3. Izvodi složenije elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama.  4. Poveže određene elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama u logične cjeline.  5. Zna osnovne pojmove terminologije za određenu sportsku disciplinu.  6. Zna jednostavna pravila u sportskim disciplinama.  7. Učestvuje u igri primjenjujući jednostavna pravila sportske discipline.  8. Učestvuje u školskim takmičenjima primjenjujući stečena znanja iz sportskih disciplina. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Pojedinačne i ekipne sportske discipline  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **ATLETIKA**  -Osnovi tehnike trčanja, skakanja i bacanja  \* Atletske predvježbe( niski i visoki skip, zabacivanje, visoki skip sa poskokom, izbacivanje i grabeći korak)  \* Trčanje na 60 m iz niskog starta  \* Skok udalj tehnikom uvinuća  \* Skok u vis opkoračnom tehnikom  \* Bacanje medicinke 2-4 kg  \* Jesenji i proljećni kros - priprema i realizacija (distanca M 600m/Ž 500m)  **GIMNASTIKA**  \* Kolut naprijed i nazad u različitim kombinacijama  \* Leteći kolut preko prepreke  \* Usavršavanje premeta strance  \* Most sa izlačenjem i istezanja za špage  \* Vaga – pretklonom i zanoženjem, otklonom i odnoženjem  \* Raznoška i zgrčka preko kozlića (uz predvježbe i asistenciju)  \* Vježbe u visu, uporu i potporu  \* Niska greda – povezivanje elemenata  **KOŠARKA**  \* Osnovni stav  \* Vođenje lopte između prepreka  \* Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju  \* Košarkaški dvokorak  \* Slobodna bacanja  \* Igra na jedan koš 1:1, 2:2, 3:3  **FUDBAL**  \* Vođenje lopte sa različitim zadacima  \* Dodavanje i primanje lopte na različite načine u mjestu i kretanja  \* Jednostavna igra sa usvojenim elementima tehnike    **RUKOMET**  \* Vođenje, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine  \* Rukometni trokorak  \* Osnovna kretanja bez lopte  \* Izvođenje sedmerca  \* Igra na dva gola „Mini rukomet“  **ODBOJKA**  \* Dodavanje lopte prstima i podlakticama na različite načine u parovima i trojkama  \* Servis odozdo preko mreže  \* Tehnika servisa odozgo - tenis servis  \* Igra na mreži uz prihvatanje pravila  Preporuka za nastavnika   * Kombinacija aktivnosti trčanja, vježbi oblikovanja i vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda. Vježbe se biraju i kombinuju poštujući specifičnosti aktivnosti glavnog dijela časa * Elemente odbojke duže uvježbavati jer se sporije usvajaju kako bi što više djece moglo da se uključi u igru  1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **45** |

|  |
| --- |
| **6.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI OSNOVNE ELEMENTE RITMIČKE GIMNASTIKE** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Izvodi osnovne elemente ritmičke gimnastike sa loptom i obručem. 2. Prepozna elemente ritmičke gimnastike sa vijačom. 3. Poveže osnovne elemente ritmičke gimnastike sa vijačom. 4. Izvodi osnovne strukture ritmičke gimnastike sa vijačom. 5. Izvodi ritmičke strukture sa rekvizitima. 6. Primijeni osnovne elemente ritmičke gimnastike sa rekvizitom po izboru u slobodnom plesnom kreativnom izražavanju uz graciozno izvođenje. 7. Izvodi korake za konkretan ples. 8. Izvodi jedan društveni ples uz muziku. 9. Poveže plesne strukture u zadatom ritmu. 10. Prepozna tradicionalne igre raznih naroda u Crnoj Gori. 11. Izvodi narodnu igru. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmičke i plesne strukture  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Aerobik sa koreografijom  - Narodna igra po izboru  - Osnovni elementi ritmičke gimnastike  \* Kraći sastavi sa obručem i loptom uz muzičku pratnju  \* Elementi ritmičke gimnastike sa vijačom (njihanja, kruženja, osmice, preskoci, poskoci i skokovi)  - Bečki valcer – korak sa okretom  - Ča - ča - ča – osnovni korak  - Western polka/Mažoret ples –osnovni koraci  Preporuka za nastavnika   * U realizaciji aktivnosti sarađivati sa lokalnim plesnim klubovima i kulturno - umjetničkim društvima  1. **Broj časova za realizaciju** (okvirno) **12** |

|  |
| --- |
| **6.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PREPOZNA ZNAČAJ RAZVIJANJA NAVIKE ZA SAMOSTALNO I REKREATIVNO VJEŽBANJE U PRIRODI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Prepozna značaj samostalnog rekreativnog vježbanja*.* 2. Prepozna motivacione postupke za sticanje navika za redovno fizičko vježbanje. 3. Istraži mogućnosti samostalnog i rekretivnog vježbanja. 4. Planira samostalno i rekreativno vježbanje. 5. Primijeni motivacione postupke za redovno fizičko vježbanje.   6. Predloži i učestvuje u organizaciji rekreativnih aktivnosti u prorodi. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Samostalno i rekreativno vježbanje u prirodi  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Kroz teorijski dio obraditi  \* Motivacija u fizičkom vježbanju  - Fizičke vježbe koje se mogu izvoditi u prirodi  **-** Saradnja sa lokalnom zajednicom (Dan vožnje rolera, Dan vožnje bicikla, Dan plesa....)  - Stoni tenis  - Tenis fudbal  - Badminton  - Pikado  - Odabrane rekreativne aktivnosti u zimskom periodu  - Odabrane rekreativne aktivnosti u ljetnjem periodu    Preporuke za nastavnika  - Stoni tenis, tenis fudbal, badminton i pikado se mogu kombinovati kao igranje po stanicama  - Praćenje i motivacija od strane nastavnika za samostalno i rekreativno vježbanje  **-** Planirati učešće u aktivnostima u lokalnoj zajednici  - Uključiti učenike u organizaciju i osmišljavanje aktivnosti u okviru škole  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **20** |

|  |
| --- |
| **6.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ASPEKTE KULTURE FIZČKOG VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Primijeni postupke održavanja lične higijene, sportske opreme, rekvizita i sprava.   2 Čuva školsku imovinu, školsku opremu i rekvizite.   1. Objasni vezu između redovnog vježbanja i zdrave ishrane u cilju očuvanja zdravlja.   4. Prepozna razliku u ispoljavanju sposobnosti među učenicima.  5. Objasni razliku u ispoljavanju sposobnosti među učenicima.  6. Zna da su pobjeda i poraz sastavni dio igre i u skladu s tim se i ponaša.  7. Prepozna načine za rješavanje konfliktnih situacija.  8. Primijeni sugestije za njegovanje tolerancije. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Aspekti kulture fizičkog vježbanja  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kroz teorijski dio obraditi  \* Veza fizičkog vježbanja i zdrave ishrane radi očuvanja zdravlja  \* Piramida zdrave ishrane  \* Etika i moral u sportskim aktivnostima    - Kontrolisanje održavanja higijene sportske opreme, rekvizita i prostora  - Kontrolisanje donošenja opreme za Fizičko vaspitanje    Preporuka za nastavnika   * U saradnji sa psihologom pripremiti radionice na temu rješavanja konfliktnih situacija – igranje uloga   - Teorijske teme se mogu obraditi putem prezentacija ili pripremom flajera  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **2** |

**7. RAZRED**

|  |
| --- |
| **7.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Prepozna vježbe za razvoj koordinacije i eksplozivne snage. 2. Izvodi vježbe za razvoj koordinacije i eksplozivne snage. 3. Izvodi specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, gipkosti, ravnoteže, preciznosti, spretnosti.   4. Zna metode za napredovanje u izvođenju vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnostima.  5. Poveća nivo izvođenja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kompleks vježbi oblikovanja  **-** Konkretne vježbeza razvoj motoričkih i funcionalnih sposobnosti  - Pored jednostavnih vježbi uvesti i vježbe u otežanim uslovima:  \* Brzi skipovi, trčanje uz stepenice, vježbe sa otporom partnera, ubrzanja dijelom tijela  (elementi borilačkih sportova - džudo pad naprijed i nazad, simulacija udaraca u boksu, karateu....), poligoni spretnosti (sa puzanjem, penjanjem, provlačenje, bacanje u specifičnim uslovima), skokovi iz čučnja, različiti oblici kretanja na suženoj površini - liniji (ubrzanjem), trčanje unatraške....  \* Brzo hodalje na određenim relacijama  \* Istrajno trčanje u kombinaciji sa hodanjem  Preporuka za nastavnika  - Koristiti metod ponavljanja, promjenjivog inteziteta i trajanja aktivnosti  - Pratiti posturalni status i status stopala prostim pregledom  - Mjeriti morfološke karakteristike  - Uraditi bateriju testova i uporediti rezultate sa prethodnom godinom  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **3** |

|  |
| --- |
| **7.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ELEMENTE TEHNIKE U POJEDINAČNIM I EKIPNIM SPORTSKIM DISCIPLINAMA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Koristi terminologiju osnovnih pojmova u sportskim disciplinama.  2. Izvodi složene elemente tehnike u sportskim disciplinama.  3. Poveže složene elemente tehnike u sportskim disciplinama.  4. Poveže elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim sportskim disciplinama u logične cjeline.  5. Objasni značaj pravila u sportskim disciplinama.  6. Učestvuje u sportskoj igri primjenjujući pravila.  7. Učestvuje u sportskim takmičenjima primjenjujući stečena znanja iz sportskih disciplina. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Pojedinačne i ekipne sportske discipline  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **ATLETIKA**  - Osnovi tehnike trčanja, skokova i bacanja  - Atletske predvježbe (niski i visoki skip, zabacivanje, visoki skip sa poskokom, izbacivanje i grabeći korak)  -Tehnika trčanja – usavršavanje (ritam, frekvencija i dužina koraka)  - Primopredaja štafete – osnove tehnike  - Skok udalj – usavršavanje tehnike skoka udalj uvito  - Skok u vis – usavršavanje tehnike skoka u vis opkoračno  - Bacanje medicinke 2-4kg  - Vježbe za obučavanje bacanja kugle (početi sa lakšom kuglom od 2kg)  - Proljećni i jesenji kros - priprema i realizacija (distanca M 800m/Ž 600m)  **GIMNASTIKA**  - Kolut naprijed i nazad u kombinaciji sa drugim elementima  - Most spustom uz pomoć  - Stav o šakama  - Premet strance  - Zgrčka i raznoška (savladavanje)  - Visovi, potpori i upori ( usavršavanje)  - Kraći sastavi na gredi  **KOŠARKA**  - Dodavanje lopte u kretanju uz primjenu košarkaškog dvokoraka  - Šut iz kretanja  - Igra na jedan koš 2:2 i 3:3  - Igra na dva koša s primjenom pravila 4:4, 5:5  **FUDBAL**  **-** Vođenje lopte između prepreka  - Dodavanje i primanje lopte u mjestu i kretanju - specifična vođenja lopte  - Igra na dva gola uz primjenu pravila  **RUKOMET**  **-** Hvatanje i dodavanje lopte u različitim položajima  - Izvođenje sedmerca (bez i sa golmanom)  - Mini rukomet sa pojednostavljenim pravilima  **ODBOJKA**  - Dodavanje i odbijanje lopte prstima i podlakticom  - Servis odozdo i odozgo- usavršavanje  - Igra „trećom loptom preko mreže“  - Igra uz primjenu pravila  Preporuka za nastavnika   * Kombinacija aktivnosti trčanja, vježbi oblikovanja i vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda. Vježbe se biraju i kombinuju poštujući specifičnosti aktivnosti glavnog dijela časa   **c)Broj časova za realizaciju** (okvirno) **33** |

|  |
| --- |
| **7.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI ELEMENTE RITMIČKE GIMNASTIKE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Izvodi elemente ritmičke gimnastike bez rekvizita.  2. Izvodi obavezan ritmički sastav uz muzičku pratnju bez rekvizita.  3. Izvodi obavezan ritmički sastav sa rekvizitom.  4. Izvodi slobodni plesni sastav sa rekvizitom po izboru, usavršavajući estetsko izražavanje.  5. Razlikuje tradicionalne igre raznih naroda u Crnoj Gori.  6. Utvrdi jedan društveni ples uz muziku.  7. Utvrdi jednu narodnu igru. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmičke i plesne strukture, Narodna igra  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Aerobik sa koreografijom  - Narodna igra po izboru - usavršavanje  - Bečki valcer/ Ča-ča-ča/Western polka - usavršavanje  - Elementi ritmičke gimnastike - okret za 180 stepeni u obije strane, mačiji skok, jelenji skok, visoko-daleki skok  **-** Kraći ritmički sastav (rekvizit po izboru)  Preporuka za nastavnika  - U realizaciji aktivnosti sarađivati sa lokalnim plesnim klubovima i kulturno - umjetničkim društvima  - Posjeta lokalnom kulturno-umjetničkom društvu  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **8** |

|  |
| --- |
| **7.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **OBJASNI ZNAČAJ STICANJA NAVIKE SAMOSTALNOG I REKREATIVNOG VJEŽBANJA U PRIRODI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Objasni značaj primjene motivacionih postupaka za sticanje navike kod samostalnog vježbanja.  2. Istraži svoje mogućnosti i interesovanja za rekreativno vježbanje u prirodi.  3. Primijeni samostalno i rekreativno vježbanje u prirodi.  4. Učestvuje u organizaciji i realizaciji zajedničkih rekreativnih aktivnosti u prirodi. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Samostalno i rekreativno vježbanje u prirodi  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Istraživački zadaci sa prilagođenim sportsko-rekreativnim aktivnostima u prirodi  - Pješačenja, hodanja umjereno brzo i brzo na poznatom terenu u prirodi  - Odjeljensko takmičenje u:  \* tenis fudbalu  \* stonom tenisu  \*pikadu  \* badmintonu  \* basketu  \* fudbalu na travi  -Igre u zimskom periodu  -Igre u ljetnjem periodu  Preporuka za nastavnika  - Motivisati učenike da se organizuju i udružuju u zajedničkom interesovanju za razne sportsko-rekreativne aktivnosti u prirodi  - Istraživačke zadatke/projekte za male novinare osmišljavati sa nastavnicima iz drugih nastavnih predmeta (npr. Biologija, Istorija, Geografija, Likovna kultura), koji bi se izvodili u slobodnom vremenu učenika  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10** |

|  |
| --- |
| **7.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ASPEKTE KULTURE FIZIČKOG VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Prepozna vrijednost sporta u borbi protiv bolesti zavisnosti i poremećaja u ishrani.  2. Poštuje radnu disciplinu i kodeks ponašanja u Fizičkom vaspitanju.  3. Objasni značaj odlučnosti i upornosti.  4. Prepozna pravila fer play-a.  5. Prepozna značaj samokontrole.  6. Pokaže saradnju u igri. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Aspekti kulture fizičkog vježbanja  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  -Kroz teorijski dio obraditi  \*Etika i moral u sportskim aktivnostima  \*Bolesti zavisnosti i poremećaji u ishrani  - Posjeta sportskom klubu - treningu vrhunskih sportista  - Kontrolisanje održavanja higijene sportske opreme, rekvizita i prostora  **-** Kontrolisanje donošenja opreme za fizičko vaspitanje  Preporuka za nastavnika   * U saradnji sa psihologom pripremiti radionice na temu samokontrole i saradnje – igranje uloga * Zadati učenicima izradu brošura (o zdravlju, ishrani, vježbanju...)   **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **2** |

**8. RAZRED**

|  |
| --- |
| **8.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Unaprijedi izvođenje vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 3. Primijeni metode za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 4. Izvodi kompleks vježbi usmjeren na lični razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Motoričke i funkcionalne sposobnosti  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Kroz praktični i teorijski dio objasniti I primijeniti najefikasnije metode za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti  \*Motoričke sposobnosti ( brzine, repetitivne i eksplozivne snage, pokretljivosti, preciznosti i koordinacije)  \* Funkcionalne sposobnosti (izdržljivosti)  - Kompleks vježbi za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na osnovu realnih potreba i mogućnosti učenika  - Mjeriti i pratiti morfološke karakteristike  - Uraditi bateriju testova i uporediti rezultate sa prethodnom godinom  **c) Ovi ishodi se realizuju kroz druge časove** |

|  |
| --- |
| **8.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ELEMENTE TEHNIKE, TAKTIKE I TEORIJSKA ZNANJA U SPORTSKIM DISCIPLINAMA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*  1. Zna terminologiju vezanu za sportske discipline.  2. Izvodi zadate elemente tehnike u sportskim disciplinama.  3. Poveže elemente tehnike i teorijska znanja u sportskim disciplinama.  4. Prepozna jednostavnije taktičke zadatke u sportskim disciplinama.  5. Primijeni jednostavnije taktičke zadatke u sportskim disciplinama.  6. Učestvuje u sportskoj igri primjenjujući pravila.  7. Učestvuje u sportskim takmičenjima primjenjujući stečena znanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Elementi tehnike i teorijska znanja u sportskim disciplinama i igrama  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**    **ATLETIKA**  - Kroz praktični i teorijski dio obraditi načine usavršavanja tehnike i moguće taktičke postupke u izvođenju pojedinačnih atletskih disciplina  -Tehnika trčanja - usavršavanje (uz atletske predvježbe - niski i visoki skip, zabacivanje, visoki skip sa poskokom, izbacivanje i grabeći korak)  - Štafetno trčanje u atletici - usavršavanje  - Skok udalj - racionalna tehnika (usavršavanje)  - Skok u vis - predvježbe i vježbe za leđnu tehnika  **-** Bacanje kugle sa zaletom van i unutar prostora za bacanje  - Jesenji i proljećni kros - priprema i realizacija (distanca M 800m/Ž 600m)  **GIMNASTIKA**  - Kolut naprijed i kolut nazad u raznim varijantama  - Most sa spustom uz pomoć- usavršavanje  - Čeona i bočna vaga (pretklonom i zanoženjem, otklonom i odnoženjem)  - Niska greda - slobodan sastav  - Visoka greda - osnovni elementi    **BORILAČKI SPORTOVI**  - Odabrani elementi borilačkih sportova (u saradnji sa lokalnim sportskim klubovima - ugostiti trenere, sportiste)  **KOŠARKA, RUKOMET, FUDBAL**  - Kroz praktični i teorijski dio obraditi načine usavršavanja tehnike i moguće taktičke postupke u sportskim igrama  - Kroz praktični i teorijski dio usavršavati znanja o pravilima u sportskim igrama  - Igra uz poštovanje pravila  - Odjeljenjska takmičenja  **ODBOJKA**  - Usavršavanje primanja i dodavanja lopte prstima i podlakticama  - Servis odozdo i odozgo - usavršavanje  - Prijem servisa  - Obrada dizanje lopte na mreži, smeča, bloka i plasiranja lopte  - Igra 6:6 uz primjenu pravila  Preporuka za nastavnika   * Kombinacija aktivnosti trčanja, vježbi oblikovanja i vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda. Vježbe se biraju i kombinuju poštujući specifičnosti aktivnosti glavnog dijela časa     **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **39** |

|  |
| --- |
| **8.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Izvede slobodan ritmički sastav sa rekvizitom uz muzičku pratnju. 2. Izvodi elemente novog društvenog plesa. 3. Usavrši jedan društveni ples. 4. Prepozna značaj poštovanja tradicionalnih igara raznih naroda u Crnoj Gori.   5. Usavrši jednu narodnu igru.  6. Učestvuje na raznim priredbama i manifestacijama primjenjujući stečena znanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmičke i plesne struktura  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Narodna igra po izboru - usavršavanje  - Aerobik sa koreografijom  - Slobodan sastav učenika (rekvizit po izboru)  - Bečki valcer/ Ča-ča-ča/Western polka - usavršavanje  - Elementi Rokenrola  Preporuka za nastavnika  - U realizaciji aktivnosti sarađivati sa lokalnim plesnim klubovima i kulturno - umjetničkim društvima  - Prikazivanje tradicionalnih igara raznih naroda u Crnoj Gori (koristiti multimedijalna sredstva)  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **5** |

|  |
| --- |
| **8.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI SAMOSTALNO I REKREATIVNO VJEŽBANJE U PRIRODI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Zna svoje mogućnosti i interesovanja za vježbanje i rekreaciju u prirodi.  2. Samostalno vježba i bavi se rekreacijom.  3. Organizuje i realizuje grupne zadatke za rekreativno vježbanje u prirodi, primjenjujući stečena znanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Samostalno rekreativno vježbanje u prirodi  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Individualni i grupni zadaci za samostalno vježbanje u prirodi  - Turniri u sportskim disciplinama  - Razne rekreativne aktivnosti u prirodi  - Odabrane rekreativne aktivnosti u zimskom periodu  - Odabrane rekreativne aktivnosti u ljetnjem periodu  Preporuka za nastavnika  -Podsticati učenike da samostalno vježbaju i da se udružuju u sportsko- rekreativne aktivnosti u prirodi  - Individualne i grupne zadatke dati kao aktivnost koja se obavlja van nastave, u slobodnom vremenu učenika  **c)Broj časova za realizaciju** (okvirno) **10** |

|  |
| --- |
| **8.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ASPEKTE KULTURE FIZIČKOG VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1. Poštuje radnu disciplinu i kodeks ponašanja u Fizičkom vaspitanju..  2. Održi dobru saradnju u grupi.  3. Pokaže veći stepen samokontrole.  4. Pokaže veći stepen inicijativnosti.  5. Pokaže toleranciju.  6. Poštuje pravila fer plej-a. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Aspekti kulture fizičkog vježbanja  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kroz teorijski dio obraditi.  \*Samokontrola i kontrola emocija  \*Socijalna svijest, empatija i komunikacija  - Kontrolisanje održavanja higijene sportske opreme, rekvizita i prostora (tokom svih časova)  - Kontrolisanje donošenja opreme za Fizičko vaspitanje (tokom svih časova)  Preporuka za nastavnika:   * U saradnji sa psihologom škole na času Fizičkog vaspitanja koristiti radionice kao metod rada   **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **2** |

**9. RAZRED**

|  |
| --- |
| **9.1.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI VJEŽBE USMJERENE NA LIČNI RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Zna svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti. 2. Izvodi kompleks vježbi usmjeren na lični razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz odabrane metode rada. 3. Pokaže napredak u odabranim vježbama za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, usmjerenim na lični razvoj. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Motoričke i funkcionalne sposobnosti, lični razvoj  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Kroz teorijski i praktični dio usavršiti primjenu metoda za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti  \*Motoričkih sposobnosti (brzine, repetitivne i eksplozivne snage, pokretljivosti, preciznosti i koordinacije)  \* Funkcionalnih sposobnosti (izdržljivosti)  - Kompleks vježbi za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na osnovu realnih potreba i mogućnosti učenika  - Mjeriti i pratiti morfološke karakteristike  - Uraditi bateriju testova i uporediti rezultate sa prethodnom godinom  **c) Ovi ishodi se realizuju kroz druge časove** |

|  |
| --- |
| **9.2.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ELEMENTE TEHNIKE, TAKTIKE I TEORIJSKA ZNANJA U POJEDINIM SPORTSKIM DISCIPLINAMA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*  1.Koristi terminologiju vezanu za sportske discipline.  2. Utvrdi elemente tehnike i teorijska znanja u pojedinim sportskim disciplinama.  3. Poveže elemente tehnike i jednostavne odabrane taktičke zadatke.  4. Izvodi jednostavnije taktičke zadatke u sportskim disciplinama.  5. Učestvuje u sportskoj igri poštujući pravila igre.  6. Učestvuje u sportskim takmičenjima primjenjujući stečena znanja. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Tehnika, taktika i teorijska znanja u sportskim disciplinama i igrama  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **ATLETIKA**  **-** Atletske predvježbe (niski i visoki skip, zabacivanje, visoki skip sa poskokom, izbacivanje i grabeći korak)  - Tehnika trčanja na 100m ( start, progresija, finiš)  - Tehnike skokova i bacanja- usavršavanje  - Štafeta 4x100m  - Jesenji i proljećni kros - priprema i realizacija (distanca M 1000m/Ž 800m)  **GIMNASTIKA**  **-** Uvježbavanje elemenata u parteru, preskoka, razboja i grede  - Slobodan sastav u parteru  **-** Slobodan sastav na gredi  **BORILAČKI SPORTOVI**  **-**Ugostiti trenere i sportiste - saradnja sa sportskim klubovima  **KOŠARKA, RUKOMET, FUDBAL, ODBOJKA**  **-** Igra uz poštovanje pravila  **-** Odjeljenska takmičenja    Preporuka za nastavnika   * Kombinacija aktivnosti trčanja, vježbi oblikovanja i vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su sastavni dio većine časova kod ovog obrazovno-vaspitnog ishoda. Vježbe se biraju i kombinuju poštujući specifičnosti aktivnosti glavnog dijela časa   **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **40** |

|  |
| --- |
| **9.3.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **TAČNO IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da...*   1. Izvede slobodan ritmički sastav sa ili bez rekvizita uz muzičku pratnju. 2. Usavrši drušveni ples/narodno kolo.   3. Učestvuje na raznim manifestacijama igrajući društveni ples/narodno kolo ili izvodeći plesnu koreografiju. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Ritmičke i plesne strukture  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Narodna igra po izboru- usavršavanje  - Aerobik sa koreografijom  - Slobodan sastav učenika (bez rekvizita- sportski ples ili sa rekvizitom po izboru)  - Društveni ples po izboru – usavršavanje  Preporuka za nastavnika   * U realizaciji aktivnosti sarađivati sa lokalnim plesnim klubovima i kulturno - umjetničkim društvima   **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **5** |

|  |
| --- |
| **9.4.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **IZVODI SAMOSTALNO I REKREATIVNO VJEŽBANJE U PRIRODI** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Zna svoje mogućnosti i interesovanja za samostalno i rekreativno vježbanje. 2. Samostalno vježba i bavi se rekreacijom. 3. Osmisli izvođenje zajedničkih fizičkih aktivnosti u prirodi. 4. Organizuje i izvodi grupni zadatak u prirodi. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Samostalno i rekreativno vježbanje u prirodi  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  - Individualni i grupni zadaci za samostalno i rekreativno vježbanje u prirodi  - Organizovanje orjentacionog kretanja, izleta, pješačkih tura, planinarenja, biciklističkih tura......  - Organizovanje prilagođenih rekreativnih aktivnosti u zimskom i ljetnjem periodu  Preporuka za nastavnika  - Podsticati učenike da samostalno vježbaju i da se udružuju u sportsko- rekreativne aktivnosti u prirodi  - Individualne i grupne zadatke dati kao aktivnost koja se obavlja van nastave, u slobodnom vremenu učenika  **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **5** |

|  |
| --- |
| **9.5.**  **Obrazovno-vaspitni ishod:**  *Na kraju učenja učenik će moći da...*  **PRIMIJENI ASPEKTE KULTURE FIZIČKOG VJEŽBANJA.** |
| **Ishodi učenja:**  *Tokom učenja učenik će moći da ...*   1. Poštuje radnu disciplinu i kodeks ponašanja u Fizičkom vaspitanju.   2. Poštuje zajedništvo / kolektivni duh.  3. Poznaje sebe i upravlja svojim postupcima. |
| **Didaktičke preporuke za realizaciju obrazovno-vaspitnog ishoda:**  **a) Sadržaji/pojmovi**  Aspekti kulture fizičkog vježbanja  **b) Aktivnosti učenja i idejne preporuke**  **-** Kroz teorijski dio obraditi:  \* Samosvijest i kontrola emocija  \* Značaj kolektivnog duha u međuškolskim takmičenjima  - Kontrolisanje održavanja higijene sportske opreme, rekvizita i prostora (tokom svih časova)  - Kontrolisanje donošenja opreme za fizičko vaspitanje (tokom svih časova)    Preporuka za nastavnika   * Za teorijski dio u saradnji sa psihologom škole koristiti radionice kao metod rada   **c) Broj časova za realizaciju** (okvirno) **2** |

# F. DIDAKTIČKE PREPORUKE ZA REALIZACIJU PREDMETA

Fizičko vaspitanje je obavezno za sve učenike osnovne škole. Po članu 43 Zakona o osnovnom obrazovanju i vaspitanju, učenik može biti privremeno, odnosno djelimično oslobođen programa Fizičkog vaspitanja zbog bolesti ili drugog opravdanog razloga. Odluku o oslobađanju učenika donosi nastavničko vijeće škole, na osnovu ljekarskog uvjerenja. Učenik koji je na osnovu ljekarskog uvjerenja i odluke nastavničkog vijeća djelimično oslobođen programa Fizičkog vaspitanja obavezan je da učestvuje u dijelu programa Fizičkog vaspitanja.

Pri planiranju ishoda učenja i aktivnosti, nastavnik treba da vodi računa o mogućnostima škole i učenika koje podučava (materijalni, kadrovski, geografski, klimatski uslovi, tradicija i interesi). Vodeći računa o uputstvima iz nastavnog plana i programa, nastavnik odlučuje o vremenu koje je potrebno za realizaciju određenih aktivnosti i sadržaja. Nastavniku se daje veliki stepen autonomije, ali se od njega traži istovremeno i odgovornost za lično planiranje.

U školama koje nemaju odgovarajuće prostorno-tehničke uslove za realizaciju svih predviđenih programskih sadržaja, predviđeni broj časova se raspoređuje za realizaciju drugih programskih sadržaja za koje postoje uslovi.

Časovi u toku nedjelje treba da budu raspoređeni u jednakim intervalima. Časovi fizičkog vaspitanja ne mogu se spajati kao „blok“ časovi. Sportski tereni, a posebno sala za fizičko vježbanje, koja je po svojoj površini i higijenskim zahtjevima predviđena za jedno odjeljenje, ne može se koristiti istovremeno za održavanje nastave dva odjeljenja ili dva različita razreda.

Program Fizičkog vaspitanja zahtijeva savremeniji didaktičko-metodički pristup nastavi i u slobodnijoj kompoziciji časa i realno postavljenim ishodima učenja treba da vodi ka postizanju maksimalnih potencijala učenika.

Po svojoj koncepciji, program uklanja granicu između nastave i vannastavnih aktivnosti. Zbog toga je potrebno da škola, zajedno sa društvenim organizacijama pomaže svim oblicima slobodnih aktivnosti učenika (sportske sekcije, školska sportska društva), a u prvom redu u obezbjeđivanju materijalnih i prostornih uslova. Sa samostalnošću pri uključivanju u sportske i rekreativne aktivnosti u slobodnom vremenu želimo da mlade u razdoblju odrastanja sačuvamo od negativnih uticaja, bezvoljnosti i različitih oblika zavisnosti.

Prvi ciklus

U I, II i III razredu, časove fizičkog vaspitanja treba u nedjeljnom ciklusu rada rasporediti svakog drugog dana.

Ovaj period razvoja djeteta je veoma pogodan za početak planskih – ciljanih uticaja na organizam djeteta putem vježbanja. U ovom uzrastu su uticaji na pozitivnu transformaciju antropoloških dimenzija učenika najveći, a na neke dimenzije i jedini mogući. Zbog toga je nastavni program zasnovan na igri i prirodnim oblicima kretanja. Takvi sadržaji omogućavaju prirodan način izražavanja. Sa igrom se kod učenika razvijaju antropomotoričke sposobnosti, stiče orijentacija u prostoru, zadovoljava potreba za kretanjem, obogaćuju se doživljavanje sebe i okoline, navikavaju se na rad u grupi.

Ritam i muzička pratnja osiguravaju opuštenost i stvaralaštvo u pokretima. Djeca moraju doživljavati veselje i zadovoljstvo na času, jer to predstavlja osnovu za razvijanje ljubavi prema nastavi fizičkog vaspitanja.

Nastavu u prvom ciklusu karakteriše igra, opuštenost i prirodni oblici kretanja. Pri realizaciji nastave, posebnu pažnju treba posvetiti prvom razredu, uzimajući u obzir razvojne mogućnosti šestogodišnjeg djeteta i u tu svrhu brižljivo odabirati sadržaje i metode rada.

Drugi ciklus

Ono što karakteriše rast i razvoj djeteta u periodu IV, V i VI razreda je, prije svega, usporen tjelesni rast, početak intenzivnog rasta mišića, veliki stepen razvijenosti koordinacije kretanja, određeni stepen intelektualne razvijenosti za prihvatanje grupnih uputstava, socijalna razvijenost za kooperativne odnose sa vršnjacima, a zbog opterećenja u školi karakterističan je i višak tjelesne energije koji se može uspješno iskoristiti u fizičkim aktivnostima. Ovo razdoblje je najpogodnije vrijeme za učenje motoričkih aktivnosti koje zahtijevaju mnogo naučenih elemenata i osnova su za razvoj osnovnih stuktura motoričke inteligencije pojedinca.

U drugom ciklusu nastava treba da bude usmjerena ka igri i shvatanju značaja sportskih i rekreativnih aktivnosti. U ovom periodu učenici se upoznaju sa raznim aspektima kulture fizičkog vježbanja kroz predočavanje veze između zdravlja, ishrane i fizičke aktivnosti. Kod učenika treba razvijati naviku za redovno fizičko vježbanje i omogućiti sticanje potrebnih znanja i mogućnosti rekreativnog vježbanja.

Ovaj period je pravo vrijeme za podučavanje o temama koje se odnose na etiku i moral u Fizičkom vaspitanju.

Takođe, nastavnik bi trebalo da prepoznaje nadarene učenike i da ih na vrijeme usmjerava da se bave sportom.

Treći ciklus

Razvojni period VII, VIII i IX razreda, karakterističan je po burnom tjelesnom rastu i razvoju, koji vodi do biološke i polne zrelosti pojedinca. Ubrzani tjelesni rast i razvoj odvija se po fazama "ispružanja i popunjavanja", pa se često stiče utisak tjelesne disharmonije. Učešće mase se mijenja i prema dijelovima cijelog tijela. Ove proporcionalne promjene utiču na kontinuirani razvoj motoričkih sposobnosti, odnosno, dovode do određene stagnacije ili usporenog razvoja, što učenici teško prihvataju. Poseban problem ovog razvojnog perioda predstavlja razvoj psiholoških obilježja ličnosti. Društveni zahtjevi, kao i biološke promjene, u ovom razvojnom periodu vode ka emocionalnoj neujednačenosti. Pravilno vođeno fizičko vježbanje i sportsko-rekreativna aktivnost može značajno da kompenzira ovaj veoma osjetljiv period i da dâ veliki doprinos u stvaranju i oblikovanju zdrave ličnosti. Naglašavati i značaj bavljenja sportom i usmjeravati učenike ka određenoj sporskoj disciplini.

U trećem ciklusu posebno pažljivo treba raditi na oblikovanju pozitivne ličnosti. Igra i dalje ostaje sastavni dio Fizičkog vaspitanja u svim razdobljima razvoja učenika.

Nastavnik Fizičkog vaspitanja redovno prati i vrednuje tjelesne karakteristike učenika, fizičke sposobnosti, sportsko - tehničko znanje učenika i odnos prema nastavi kroz vođenje ličnog kartona učenika. Utvrđivanje, vrednovanje i praćenje podataka daje važne informacije nastavniku kod planiranja pedagoškog procesa, a učeniku omogućava upoznavanje vlastitih sposobnosti i osobina, koje može upoređivati sa svojim vršnjacima i analizirati svoja postignuća u nastavi Fizičkog vaspitanja.

U organizaciji časova Fizičkog vaspitanja potrebno je koristiti demonstraciju pripremljenog učenika, skice, crteže, fotografije, multimedijalna sredstva, a povremeno i demonstarcije od stručnog lica pojedinih sportskih i drugih rekreativnih disciplina (trener, sportista, instruktor). Pored toga, nastavnik bi trebalo da, u saradnji sa sportskim klubovima, vrši promociju raznih sportova kao podsticaj ranog uključivanja u sportske aktivnosti.

Motivacija učenika od strane nastavnika Fizičkog vaspitanja mora biti stalna i često individualno usmjerena tokom nastavnog procesa. Nastavni program omogućava motivisanost i uspješnost svih učenika, pri čemu nastavnik Fizičkog vaspitanja treba da vodi računa o različitosti djece. Zahtjevi se moraju prilagoditi svakom pojedincu, uzimajući u obzir princip da svi učenici moraju napredovati.

Motivacija je naročito potrebna kod učenika sa nižim stepenom motoričkih sposobnosti koji zbog toga postižu slabije rezultate. Slabije motoričke sposobnosti su najčešće povezane sa tjelesnom građom i nesrazmjernom težinom tijela. Radi osiguravanja uspješnosti, takvim učenicima treba više kretanja i igre, pozitivnih podsticaja i prilagođenog opterećenja, kako bi obezbijedili njihovu uspješnost i napredovanje. Kod svih učenika, a naročito kod ove grupacije isticati da je najvažnije pobijediti sebe, prevazići svoje sposobnosti, a ne biti bolji od drugoga.

Da bi učenici osjećali zadovoljstvo i prijatnost u radu, nastavnik planira ishode, sadržaje i metode rada koji omogućavaju psihičko rasterećenje i rasterećenje od napora koje donosi ustaljeni školski ritam. Nastavnik u svom radu treba da ima u vidu izgrađivanje pravilnog stava prema fizičkom vježbanju, formiranje pozitivne ličnosti, kooperativnog i prijateljskog odnosa prema drugovima. Dobro organizovanim procesom rada kod učenika razvijati kreativnost, samoinicijativnost, želju za napredovanjem u motoričkim sposobnostima, toleranciju, prihvatanje različitosti, samokontrolu i kontrolu emocija.

U toku školske godine, na nivou Aktiva Fizičkog vaspitanja bi trebalo organizovati javni, ogledni ili ugledni čas sa elementima iz nastave atletskih vještina, gimnastičkih vještina, poligona, štafetnih igara, narodnih igara i plesova ili aerobne koreografije sa ciljem pokazivanje uspjeha, rezultata, kao i dostignuća čime se bitno doprinosi afirmaciji Fizičkog vaspitanja.

Cjelokupan rad u Fizičkom vaspitanju neophodno je unapređivati i obogaćivati raznovrsnim sadržajima kroz povezivanja škole sa lokalnom zajednicom, angažovanje roditelja, istaknutih sportista i sportskih radnika u cilju ostvarivanja ukupnog procesa rada.

**Obavezne aktivnosti**

Dan sporta je poseban organizacioni oblik sportsko-rekreativnih sadržaja je koji se precizira u kalendaru godišnjeg plana škole. Potrebno ga je planirati i organizovati najmanje dva puta u toku školske godine. Dani sporta su obavezni za sve učenike. Sadržajno moraju biti bogati, vedri i povezani sa drugim vaspitno-obrazovnim područjima. Dani sporta se izvode u prirodi.

U prvom ciklusu, dani sporta moraju biti organizovana i brižljivo pripremljena pješačenja u prirodi i međuodjeljenska takmičenja. Jedan izlet mora biti zahtjevniji u pogledu uspona na terenu, tj planiranoj stazi. Takmičenja moraju biti prilagođena uzrastu i sposobnostima učenika, sa uprošćenim pravilima koja omogućavaju aktivnost svih učenika, sa naglaskom na rezultat grupe, a ne pojedinca.

Važno je da dan sporta znači prijatan doživljaj za sve učenike tj. doživljaj koji se pamti.

***Prošireni dio programa***

Slobodne aktivnostise realizuju kroz rad sekcija neke sportske discipline usmjerene na pripremanju učenika za međuškolska sportska takmičenja. Takođe, sekcije mogu biti i rekreativnog karaktera, a preporučuje se Ples.

Dodatna nastavaseorganizujeza talentovane učenike ili grupe učenikakoji su zainteresovani za dodatno napredovanje u odabranim sportskim ili plesnim aktivnostima. U okviru datuma značajnih za školu, moguće je prezentovati rad i prikazati svoja dostignuća sa dodatne nastave na priredbama i nastupima.

Dopunska nastava serealizuje sa djecom koja postižu slabije rezultate u nastavi i kod onih učenika kod kojih se uočavaju rizici za razvijanje tjelesnog deformiteta zbog lošeg držanja tijela i slabosti mišića biranjem sadržaja fizičkog vježbanja koji će imati preventivno dejstvo. Za učenike kod kojih je dijagnostifikovan tjelesni deformitet, u saradnji sa ljekarom, u okviru dopunske nastave odabrati vježbe sa elementima korektivne gimnastike.

***Dodatne aktivnosti***

Sportska takmičenja predstavljaju viši nivo školskog fizičkog vaspitanja. Na takmičenjima nastavnik mora strogo voditi računa o uzrasnim sposobnostima i uzrasnim kategorijama, opterećenju i pedagoškim principima. Sportski rezultat ne smije biti u prvom planu. Učenici se za takmičenje moraju pripremati planski, pod rukovodstvom stručnjaka, a na takmičenju stručno i voditi.

Takmičarski sistem u osnovi mora biti razredni i školski, i u njega treba uključiti što više učenika.

Takmičenja u prve tri godine moraju biti grupna (štafetna, igre, poligoni…).

Škola u prirodi bi se trebalo organizovati, na inicijativu nastavnika Fizičkog vaspitanja, u mjestima i u periodu godine kada postoje uslovi da se mogu realizovati organizovane obuke plivanja i skijanja.

Neke od aktivnosti koje se mogu još realizovati u okviru Škole u prirodi su pješačenja, logorovanja, razne igre u prirodi i druge rekreativne aktivnosti.

Izborni predmet u trećem ciklusu koji škola može da ponudi, a učenici biraju je Sport za sportiste. Ovaj program realizuje se jedanput nedjeljno sa po jednim časom, a uključivanje učenika je dobrovoljno.

# PRILAGOĐAVANJE PROGRAMA DJECI SA POSEBNIM OBRAZOVNIM POTREBAMA I NADARENIM UČENICIMA

1. **prilagođavanje programa djeci sa posebnim obrazovnim potrebama**

Članom 11 Zakona o vaspitanju i obrazovanju djece sa posebnim obrazovnim potrebama propisano je da se u zavisnosti od smetnji i teškoća u razvoju, kao i od individualnih sklonosti i potreba djece 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 dužan 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 obavijesti 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*](http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Inkluzivnoobrazovanje.aspx)

1. **prilagođavanje programa nadarenim učenicima**

Zadatak svakog društva koje želi da bude međunarodno konkurentno je da svoje potencijale stavi u funkciju najboljih interesa nadarene djece i da svoje obrazovane, nadarene i kreativne ljude uvažava kao dragocjen nacionalni resurs. Ulaganje u razvoj nadarenih i kreativnih pojedinaca najbolje je ulaganje sa stanovišta opšteg društvenog razvoja jedne zemlje.

U nastojanju Crne Gore da bude konkurentno društvo i prati savremene društvene, ekonomske, političke i kulturne tokove, neophodno je osmisliti školu u kojoj se blagovremeno prepoznaju, identifikuju i razvijaju stvaralački potencijali nadarenih učenika. Nadareni učenici imaju potencijal da, kada odrastu, budu predvodnici ili lideri, da pokreću i ubrzavaju razvoj u različitim oblastima društva. U eri ubrzane globalizacije potrebno je kontinuirano raditi na razvoju i podržavanju nadarene djece i mladih.

Zakonom o osnovnom obrazovanju i vaspitanju predviđa se da je škola u obavezi da za nadarene učenike prilagodi metode i oblike rada i da im omogući uključivanje u dodatnu nastavu i druge oblike individualne i grupne pomoći, u skladu sa posebnim programom. Nastavnici su dužni da, pored norme časova, radi postizanja boljeg uspjeha u savladavanju obrazovnog programa, ostvare još dva časa neposrednog rada sa učenicima.

# VREDNOVANJE OBRAZOVNO – VASPITNIH ISHODA

Fizičko vaspitanje se po prirodi svoje djelatnosti znatno razlikuje od ostalih vaspitno-obrazovnih oblasti u školi.

Vrednovanje i ocjenjivanje se vrši na osnovu sljedećih elemenata:

* fizičke sposobnosti učenika;
* sportsko-tehničkih dostignuća;
* stavova učenika prema času fizičkog vaspitanja;
* učešća u vannastavnim aktivnostima, školskim takmičenjima i sportsko-rekreativnim aktivnostima.

Prva dva elementa su po prirodi takva, da im je učinak mjerljiv i da se kao obrazovni standardi mogu egzaktno izraziti.

Pri ocjenjivanju fizičkih sposobnosti, u obzir se uzima nivo ličnih fizičkih sposobnosti svakog pojedinca, ostvaren u toku školske godine prema individualnim mogućnostima. Za kontrolu fizičkih sposobnosti od V do IX razreda primjenjuje se baterija testova . Izbor baterije testova bira nastavnik shodno uslovima i mogućnostima. Mjerenje se obavlja na početku školske godine. U toku školske godine vrše se kontrolna mjerenja, a rezultati ličnog napredovanja se upoređuju i vrednuju. Rezultati provjere služe kako nastavniku, tako i učeniku kao motivacioni element. Podaci o fizičkom razvoju i sposobnostima unose se u dnevniku rada nastavnika, portfoliju ili ličnom kartonu učenika.

Sportsko–tehnička dostignuća se ocjenjuju utvrđivanjem obima (kvantiteta) i nivoa (kvaliteta) savladanosti sadržaja programa preciziranih u poglavlju sportsko-tehničkog obrazovanja.

Ocjenjivanje stavova i odnosa učenika prema nastavi Fizičkog vaspitanja obavlja se praćenjem aktivnosti učenika na vlastitom fizičkom usavršavanja, njezi tijela, higijeni opreme i prostora za vježbanje, odnosu prema drugovima tokom vježbanja, tokom sportskih takmičenja i izleta.

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.

U svakom razredu, kroz obrazovno- vaspitne ishode su dati obrazovni zahtjevi koje svaki učenik na kraju učenja treba da savlada.

***Ocjena***

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.

U prvom ciklusu je ocjenjivanje opisno. Opisna ocjena obuhvata kratak opis uspješnosti i napretka učenika, njegove saradnje i aktivnosti u pojedinim programskim cjelinama.

# USLOVI ZA REALIZACIJU PREDMETA

Za realizaciju programa, škola treba da ima salu za Fizičko vaspitanje, otvorene sportske terene za vježbanje, sprave, rekvizite, nastavna sredstva i pomagala. Prostori za vježbanje, sprave i rekviziti moraju odgovarati bezbjednim, higijenskim i zdravstvenim principima, tako da učenicima i nastavnicima obezbjeđuju sigurnost i zadovoljstvo u svim procesima vježbanja.

Organizacione oblike rada nastavnik bira na taj način da obezbijeđuje sigurnost, efikasnost i motivaciju svih učenika. Nastavnik koristi što više različitih sprava, rekvizita i nastavnih pomagala, prilagođenih uzrastu učenika. Veća jasnoća, zanimljivost i motivacija u nastavi mogu se postići upotrebom informaciono-komunikacionih tehnologija (računari i odgovarajući računarski programi, mjerači broja koraka, frekvencije srca, uređaji za navigaciju, fotoaparati, kamere, mobilni telefon, itd.). Ovim putem se na lakši i jasniji način mogu vizuelno prikazati fizičke vježbe, a rezultat toga je brže i efikasnije učenje i bolje znanje učenika, tj. ostvaruje se veći nivo motoričkih znanja i postignuća.

U nastavi Fizičkog vaspitanja naročitu pažnju treba posvetiti sigurnosti učenika. Nastavnik i uprava škole treba da vodi računa o poštovanju normativa o veličini i zaštiti prostora za vježbanje. Ormarići prve pomoći moraju biti smješteni na pristupačnom mjestu u sali za fizičko vježbanje i u neposrednoj blizini drugih objekata koji se koriste za nastavu.

Sve osnovne škole moraju imati salu za Fizičko vaspitanje. Svakom učeniku je pri vježbanju potrebno 15m2 površine.

Otvoreni sportski teren za vježbanje bi trebalo da je opremljen asfaltnim igralištem za odbojku, košarku i rukomet, jednom jamom sa pijeskom, prostorom za bacanje kugle i četiri atletske staze dužine od najmanje 80m. Otvorene terene treba izgraditi na suprotnoj strani od učionica.

**Nastavna sredstva**

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 1 komada
  6. Konstrukcija za košarku 1 komplet
  7. Konstrukcija za odbojku 1 komplet
  8. Sto za stoni tenis 2 komada
  9. Kozlić 1 komad
  10. Gol za mali fudbal ??’ 1 par
  11. Ljestvice za skok uvis 5 komada
  12. Odskočna daska 2 komada
  13. Razboj 1 komad
  14. Elastični tepih za akrobaciju 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 1 komada
  20. Švedska klupa 1 komad
  21. Švedski sanduk 1 komad
  22. Kvadrati za penjanje 1 komad
* Rekviziti
  1. Čunj za gimnastiku 20 komada
  2. Kugla 2kg 10 komada
  3. Kugla 3 kg 10 komada
  4. Kugla 4 kg 10 komada
  5. Lopta za fudbal 10 komada
  6. Lopta za košarku 10 komada
  7. Lopta za odbojku 10 komada
  8. Lopta za rukomet 10 komada
  9. Laka gumena lopta 30 komada
  10. Loptica za bacanje (200g) 30 komada
  11. Markeri za obilježavanje igrača 20 komada
  12. Medicinka 1kg 1 komad
  13. Medicinka 2 kg 1 komada
  14. Medicinka 3 kg 1 komada
  15. Medicinka 4 kg 1 komada
  16. Mreža za odbojku 2 komada
  17. Mreža za rukomet 2 komada
  18. Prepone – niske 8 komada
  19. Pumpa za loptu 2 komada
  20. Štafetna palica 4 komada
  21. Vijača 30 komada
  22. Obruč 30 komada
  23. Reket i loptice za badminton 30 kompleta
  24. Pikado 10 kompleta
  25. Twister 10 komada
  26. Frizbi 30 komada
  27. Mrezica, rekiti i loptica za stoni tenis 2 kompleta
  28. Hulahop 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

**Stručna sprema**

Nastavu izvode:

* učitelj/učiteljiica,
* nastavnik/nastavnica razredne nastave,
* profesor/profesorica razredne nastave,
* profesor/ profesorica fizičke kulture,
* profesor/ profesorica fizičkog vaspitanja,

u skladu sa Zakonom o osnovnoj školi.

U izradi predmetnih programa korišćeni su:

*Predmetni programi  ( 2013 ), Metodološko uputstvo za pisanje predmetnih programa zasnovanih na ishodima učenja, 2017.* i važeća zakonska regulativa.

**Literatura**

1. Aleksić, V., Janković, A. (2006). *Fudbal – istorija, teorija i metodika*. Beograd: FSFV.
2. Berković, L., Vuković, R. (1997). *Teorija fizičke kulture*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
3. Ćirković, Z., Jovanović, S., Kasum, G. (2010). *Borenja*. Beograd: FSFV.
4. Idrizović, K. (2011). *Atletika 1 i 2*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
5. Jocić, D. (1995). *Plesovi*. Beograd: FSFV.
6. Karalejić, M., Jakovljević, S. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: FSFV.
7. Marković, S., Pivač, N. (2006). *Rukomet – tehnika i metodika*. Niš: SIA.
8. Milanović, D., i sar. (1996). *Fitness.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez.
9. Milošević, D., Hajdarpašić, N. (2007). *Fizičko vaspitanje za prvi ciklus devetogodišnje osnovne škole*. Podgorica: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
10. Milošević, D. (2008). *Metodika fizičkog vaspitanja.* Podgorica: Unireks.
11. Milošević, D. (2011). *Plivanje i vaterpolo*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
12. Milošević, D. (2016). *Skijanje*. Podgorica: Štamparija 3M Makarije.
13. Nemec, P. (1999). *Elementarne igre i njihova primena*. Beograd.
14. Petković, J., Hmjelovjec, I. (2014). *Sportska gimnastika 1 i 2*. Podgorica: Univerzitet Crne Gore.
15. Radisavljević, L. (1998). *Ritmičko sportska gimnastika.* Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
16. Stefanović, Đ. (1988). *Tehnika i metodika atletike I*. Beograd: Fakultet za fizičku kulturu.
17. Stojanović, T., Kostić, R., Nešić, G. (2010). *Odbojka – tehnika i taktika*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
18. *Obrazovanje za održivi razvoj - međupredmetna oblast u predmetnim programima za osnovnu školu* (2014). Podgoric: Zavod za školstvo
19. *Predmetni program, fizičko vaspitanje za I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII i IX razred osnovne škole (2011)*. Podgorica: Zavod za školstvo.
20. *Uputstvo za implementaciju međupredmetne oblasti Obrazovanje u oblasti vanrednih situacija izazvanih prirodnim katastrofama kroz obavezne predmetne programe u osnovnoj školi (2013).* Podgorica: Zavod za školstvo*.*
21. *Uputstvo za implementaciju preduzetničkog učenja kroz obavezne predmetne programe u osnovnoj školi (2013).* Podgorica: Zavod za školstvo.

Predmetni program **Fizičko vaspitanje** za I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII i IX razred osnovne škole uradila je Komisija u sljedećem sastavu:

mr Novka Milošević, predsjednik

Alma Poljak, član

Irena Vujošević, član

Nacionalni savjet za obrazovanje (u trećem sazivu) je na VII sjednici, održanoj 17. decembra 2018. godine, utvrdio predmetni program Fizičko vaspitanje kao redovni predmet od I-IX razreda devetogodišnje osnovne škole.