



REPUBLIKA CRNA GORA
Vlada Republike Crne Gore
Savjet za opšte obrazovanje

Nivo obrazovanja	Osnovna škola
Nastavni predmet	IZBORNI PREDMET
Predmetni program	PLES (SAVREMENI, KLASICNI FOLKLOR)
Razred	VII, VIII, IX
Predmetna komisija	prof. dr Radojica Marušić, predsjednik Svetomir Kocka, prof. član Nermin Hajdarpašić, prof. član

Podgorica, 2005. godine

1. NAZIV NASTAVNOG PREDMETA

IZBORNI PREDMET

NAZIV PREDMETNOG PROGRAMA

PLES (SAVREMENI, KLASICNI I FOLKLOR) - FIZIČKO VASPITANJE

2. ODREDJENJE PREDMETNOG PROGRAMA

a) Položaj, priroda i namjena

Obavezni izborni program fizičkog vaspitanja realizuje se u VII, VIII i IX razredu sa po dva časa nedjeljno. Program po izboru učenika obuhvata programske umjetničke sadržaje ples (savremeni, klasični i folklor). Učenici se na osnovu svojih sposobnosti i afiniteta opredjeljuju za jedan ples koji izučavaju u odabranoj godini bez obzira na razred. To znači, da učenik može izabrati jedan od ponuđenih plesova (klasični, savremeni i folklor) i izučavati ga od jedne do tri godine, u zavisnosti od interesovanja. Da bi se izbor ostvario škola je dužna da obezbijedi prostorne i druge uslove za realizaciju izabranog plesa.

Na početku svake školske godine aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja prema željama učenika utvrđuje koji umjetnički program će se realizovati. Umjetnički sadržaji u mnogom će doprinosti otklanjanju posledica savremenog tehnološkog razvoja, dugotrajnog sjedenja a i sve manje motoričke aktivnosti. Realizacija ovoga program, pored usvajanja određenih sportsko tehničkih znanja i razvoja sklonosti, obezbjedjuje zabavu i razonodu, afirmiše pojedinca, kolektiv i škola. Izabrani program razvija samopouzdanje i sigurnost u svoje sposobnosti, tako da mladi čovjek svoje svakodnevne obaveze ostvaruje sa više elana. Umjetničkim sadržajima učimo i vaspitavamo mladog čovjeka da zadovolji potrebu za kretanjem, da stvori navike da u svim periodima svoga života bogati i upotpunjuje svoje slobodno vrijeme baveći se sportom, plesom i folklorom i takvim načinom zdravog življenja sačuva sebe od pogubnih uticaja droge, kriminala, alkohola.

Preko ovih izbornih programa individualno ili timski mladi ostvaruju zadovoljenje svojih fizičkih, bioloških, psiholoških, socijalnih, kulturnih i drugih potreba i interesa. Od načina, obima i kvaliteta zadovoljenja ovih potreba i interesa u najvećoj mjeri zavisi njihovo fizičko i mentalno zdravlje, njihove sposobnosti i umnjenja, ali i uvjerenja i psihofizička ravnoteža, odnosno kvalitet života pojedinca i uže i šire zajednice.

Ove izborne aktivnosti snažno utiču na socijalizaciju mladih, na formiranje njihovih stavova i vrijednosnih orijentacija. Kroz ove aktivnosti mladi potvrđuju suštinu društvenog bića, ali i samopoštovanje i iskazivanje vlastite ličnosti.

b) Broj časova po godina obrazovanja i oblicima nastave

Razred	Oblici nastave
	P
VII 2 časa nedeljno	68
VIII 2 čaas nedeljno	68
IX 2 časa nedeljno	62
Ukupno	198

P – praktični i drugi oblici nastave predloženi program izabranog plesa realizuje se kroz sva tri razreda 198 časova.

3. OPŠTI CILJEVI

Ciljevi izborne nastave fizičkog vaspitanje su podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem I povećanje adaptivnih I stvaralačkih sposobnosti učenika, ovladavanje raznovrsnim sportsko tehničkim sadržajima izbornog sporta, razvijanje sklonosti i sposobnosti, upoznavanje plesnos folklorne tradicije svoga I drugih naroda ovladavanje savremenim plesnim dostignućima, jačanje po povjerenja u sebe, razumijevanje i poštovanje različitosti kao I stvaranje trajne navike da se bavljenje sportom I umjetničkim sadržajima ugradi u svakodnevni život.

4. SADRŽAJ I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

Umjetnički sadržaji
VII, VIII ili IX razred

Savremeni ples - izborni program

Operativni ciljevi	Sadržaji i aktivnosti	Socijalizacijski ciljevi	Korelacija
<p>-Skladno i estetsko izvođenje različitih pokretnih zadataka uz muzičku pratnju;</p> <p>-Upoznati društvene plesne igre;</p> <p>-Usavršiti osnove plesnih tehnika (balet, džez, savremeni ples) i učenje «plesnosti»;</p> <p>-Pokretno stvaranje na određenu temu;</p> <p>-Jednostavni standardi latinoameričkih plesova svjetskog plesnog programa;</p> <p>-Ovladati igrom pokretima kroz samostalnu koreografiju pojedinca, partnera, grupe;</p> <p>-Razvijati spretnost, finu koordinaciju i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju;</p> <p>-Razvijati fizičke sposobnosti.</p>	<p>-Muzika i igra: tempo-ritam i karakter muzike; improvizacija</p> <p>-Vježbe zagrijavanja: pregibi i nakloni torza, contraction i release, vježbe za noge i ruke: Parter: vježbe za stopala i koljena , vježbe za pršljenove, vježbe streč karaktera.</p> <p>-Izolacija: pokreti izolovanih centara i tehnika njihovog izvođenja: glava, ramena, grudni koš, pelvis. Ruke: izolacija, pozicija. Noge: pozicija</p> <p>-Gornji dio tijela, nakloni: flat back, deep body bend, side stretch. Contraction Release Tilt</p> <p>-Koordinacija; Poliritmija; Multiplikacija: Koordinacija 2, 3 i 4 izolovana centra u paralelnom kretanju</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinacija u opozicionom kretanju • Uvođenje ritmički složenih i sinkopiranih pokreta <p>-Levels, kombinovanje nivoa: stojeći, sjedeći, na koljenima, ležeći. Akcentovanje pokreta: suspend-recoveru</p> <p>-Elementi preuzeti iz baleta: plie, releve, battement tondu, battement jete, rond de jambe, tomber.</p> <p>-Oblici kretanja po prosotru: Koraci: flat step, camal walk, latin walk, vezujući koraci. Skokovi: jump (sa 2 noge na 1); leap (sa jedne na drugu); hop (sa jedne na tu istu nogu, sa 2 noge na 1) Okreti: na mjestu, sa kretanjem, sa promjenom nivoa</p> <p>-Kombinacija i improvizacija: 16 taktova 32 takta</p> <p>-Zadaci (postavka i uvježbavanje koreo-etida i kraćih numera): individualne i grupne minijature učenika.</p>	<p>-Ples kao sredstvo druženja;</p> <p>-Ples kao podsticaj kreativnog stvaralaštva;</p> <p>-Kreativno kolektivno izražavanje;</p> <p>-Podsticanje tolerantnosti pri radu, spremnosti za pružanje pomoći;</p> <p>-Razvijanje međusobne saradnje kroz takmičarski duh, kao i shvatanje razlika u ispoljavanju motoričkog znanja.</p>	<p>-Muzička kultura – složene muzičke – ritmičke forme;</p> <p>-Muzička kultura – balet, džez, i zabavna muzika;</p> <p>-Muzička kultura – upznavanje I prepoznavanje novih instrumenata I ansambala slušanjem;</p> <p>-</p>

VII, VIII ili IX razred Klasični ples - izborni program

Operativni ciljevi	Sadržaji i aktivnosti	Socijalizacijski ciljevi	Korelacija
<p>-Sticati osnovne pokrete I iskustva vezana za društvene plesne igre;</p> <p>-Upoznavanje sa značenjem ritma, takta I tempa kretanja;</p> <p>-Skladno I efektno vladati motorikom;</p> <p>-Ovladati osnovnim plesnim tehnikama (Valcer, Rumba, Samba, Fox itd.);</p> <p>-Zadovoljiti potrebu za aktivnim doživljavanjem i izražavanjem muzike (kao izazova za pokret) kroz pokrete tijela;</p> <p>-Razvijanje muzikalnostiu, formiranje estetskih pogleda, osjećaja za lijepo;</p> <p>-Razvoj kulturnih potreba i interesovanja;</p>	<p>-Estetika pokreta: Vježbe za pravilno držanje tijela; pravilno hodanje; formacijsko kretanje; parterne vježbe.</p> <p>-Muzika i igra: Tempo-ritam (vježbe); improvizacija uz muziku; karakter muzike;</p> <p>-Ritmika: povezivanje pokretnih sekvenci u jednostavne koreografije; igra pokretima i samostalne koreografije pojedinca, partnera,grupe.</p> <p>-Valcer, osnovna slika: desni kvadrat, desni okret, lijevi okret, povezivanje slika, valcer uz muziku, valcer sa partnerom.</p> <p>-Rumba, osnovna slika: desni kvadrat, desni okret, whisk, naprijed-nazad, promenada, okret partnerke, završni korak, povezivanje slika.</p> <p>-Samba, osnovna slika: desni kvadrat, desni okret, korak u stranu, lijevi okret, whisk, promenada, povezivanje slika.</p> <p>-Fox (grupa plesova) osnovna slika; osnovni korak, korak u stranu, desni okret, lijevi okret, povezivanje slika, koraci naprijed i nazad, povezivanje slika, uvježbavanje u paru.</p> <p>-Blues; Lagani foxtrot; Foxtrot; Quickstep; Diskofox osnovna slika: okret partnerke, okret partnera i partnerke, vijak, povezivanje slika, uvježbavanje.</p> <p>-Cha-cha-cha, osnovna slika: whisk, povezivanje, promenada, naprijed-nazad, okret partnerke.</p> <p>-Western polka, koreografija: 1. slika, tunel, poskočni koraci, desni okret, povezivanje slika.</p> <p>-Tango: tango korak, link, promenada, tango završnica, lijevi okret, povezivanje slika.</p> <p>-Rock & roll, osnovna slika: pola okreta u lijevo, pola okreta u desno, okret u lijevo, okret u desno, povezivanje slika.</p>	<p>-Razvijati sposobnost rada u grupi;</p> <p>-Njegovati pozitivne emocije, stvaralačku saradnju I manire ophođenja</p> <p>-Podsticati međusobnu saradnju, takmičarski duh I prihvatanje različitosti;</p> <p>-Upoznavanje bogatog kulturnog nasleđa raznih naroda;</p> <p>-Podsticati tolerantnost pri radu, spremnost za pružanje pomoći;</p>	<p>-Muzička kultura – nacionalne igre;</p> <p>-Muzička kultura – balet, džez I zabavna muzika;</p> <p>- Istorija:Evropa u doba razvijenog feudalizma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojava I razvitak gradova, • Kultura I njen značaj, • Kulturni pojasevi (zapadnoevropski, vizantijski I islamski), • Pozni feudalizam I rani kapitalizam (humanizam I renesansa).

Folklor- VII, VIII ili IX razred - izborni program

Operativni ciljevi	Sadržaji i aktivnosti	Socijalizacijski ciljevi	Korelacija
<p>-Naučiti narodne društvene igre;</p> <p>-Povezivanje narodnih plesova iz pojedinih regiona u sklop;</p> <p>-Razvijati osjećaj za kretanje u prostoru I vremenu;</p> <p>-Razvijanje spretnosti I fine koordinacije;</p> <p>-Razvijati smisao za estetsko I ritmičko kretno izražavanje;</p> <p>-Upoznavanje sa tradicijom svoga i drugih naroda;</p> <p>-Razvijanje sposobnosti ritmičkog i estetskog kretnog izražavanja i osjećaja za prostorne i vremenske oblike kretanja, kao i procjenjivanje postignuća.</p>	<p>-Boka (igre)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lale Lako • Šetalica • Dobrotsko kolo • Škaljarska igra • Kolo bokeljske mornarice <p>Stara Crna Gora (igre)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tita Tita loboda • Zetsko kolovoz Crmničko kolo • Po dibranski <p>Poskočice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poskočice starijeg datuma • Poskočice novijeg datuma <p>Širom Crne Gore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrsut (Bar) • Goča (Podgorica, Gusinje) • Džemile (Ulcinj) • Djevojačko <p>Igre iz Srbije</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čačak • Moravac • Šota 	<p>-Upoznavanje bogatog kulturnog nasleđa naroda Crne Gore;</p> <p>-Razvijati sposobnost za rad u grupi, sarađivanje;</p> <p>-Razvijati međusobnu saraednju, takmičarski duh, kao I svatanje razlika u ispoljavanju motoričkog znanja;</p> <p>-Razvijati pozitivne emocije, stvaralačku saradnju I manire ophođenja;</p> <p>-Upznavanje kulture I tradicije drugih naroda u cilju zbližavanja I boljeg razumijevanja u multikulturalnoj zajednici;</p> <p>-Grupno stvaralaštvo.</p>	<p>Muzička kultura – tradicionalne narodne pjesme, novokomponovana muzika;</p> <p>-Muzička kultura – pjevanje po sluhu I iz nota različitih pjesama I dvoglasa;</p> <p>-Crna Gora u XVI I XVII vijeku, kultura I tradicija;</p> <p>-Istorija – Crna Gora od 1878. do 1912. godine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kultura, prosvjeta I vjerski život; <p>-Kraljevina Jugoslavija</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kultura I prosvjeta u Jugoslaviji od 1918 do 1941. godine; <p>-Crna Gora poslije 1941. godine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razvoj obrazovanja, kulture I nauke.

5. DIDAKTIČKE PREPORUKE

Pohadjanje izborne nastave je obavezno za sve učenike koji su se opredijelili za izborne umjetničke sadržaje.

Ovaj razvojni period 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 međusobno se mijenja i prema djelovima 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 razvojnog periodu vode ka emocionalnoj neujednačenosti. Pravilno vođena sportska aktivnost može značajno da kompenzira ovaj veoma osjetljiv period i da da veliki doprinos za stvaranje i oblikovanje zdrave ličnosti.

Obzirom da su učenici naročito zainteresovani za produblivanje znanja i širenje sadržaja rada, ovaj period je veoma pogodan za početak plesnih aktivnosti.

Zbog efikasnosti vježbe i bolje motivacije realizacija izbornih programa zahtijeva savremeniji didaktičko-metodski pristup nastavnika što se odnosi, u prvom redu, na slobodniju kompoziciju časa – trenнга i na usavršavanje i osavremenjavane tehnologije radnih procesa u samom njegovom toku. U radu treba koristiti metode koje će podići intenzitet vježbanja – intervalni metod, metod stanica i dr. Od izuzetne važnosti je individualni pristup i individualno vježbanje. Ovo se posebno odnosi na realizaciju sadržaja izabranog plesa. Nastavnik može realizovati nastavne sadržaje navedene u poglavlju 4. "Sadržaj i operativni ciljevi predmetnog programa" kroz tri nivoa, početni – osnovni, srednji i visoki nivo, u zavisnosti od motoričkog obrazovanja učenika koji sui se opredijelili za ovaj izborni predmet. Odabrani nivo realacije nastavnog sadržaja ćei zavisiti i od toga da li učenik određeni ples izučava jednu, dvije ili tri godine.

Standardi znanja

Standardi znanja predstavljaju stepen usvojenosti sportsko-tehničkih dostignuća koje po pravilu treba da usvoje svi učenici koji su uključeni u izborni program.

Briga za sigurnost učenika

U nastavi fizičkog vaspitanja naročitu pažnju treba posvetiti sigurnosti učenika. Nastavnik treba da vodi računa o:

- poštovanja normativa (veličina vježbovne grupe i sl.)
- zaštiti prostora za vježbanje
- prilagodjavanju sadržaja, metodskih postupaka, organizacije vježbe i opterećenja u odnosu na sposobnosti i predznanje učenika
- doslednosti kod upotrebe sportske opreme, osnovnim principima pomoći i sigurnosti.
- Ormarići prve pomoći moraju postojati na pristupačnom mjestu u sali za fizičko vježbanje i u neposrednoj blizini drugih objekata koji se koriste za nastavu.

Razlike medju učenicima i učenicama

Mogućnosti i interesi učenika i učenica su uslovljene tjelesnim i fiziološkim razlikama medju polovima, tradicijom, vaspitanjem i običajima, kao i različitim vremenom polnog sazrijevanja. Zbog toga se preporučuje nastavnicima da nastavno trenažni proces, pri realizaciji sadržaja izbornog sporta, organizuju odvojeno za učenike i učenice. Za realizaciju umjetničkih sadržaja preporučuje se zajednički rad.

Intenzitet vježbanja

Obzirom da fizičko vježbanje u velikoj mjeri doprinosi zdravom življenju, nameće se obaveza nastavniku da stručno i na odgovarajući način prilagodjava odnos izmedju obima i intenziteta opterećenja. Veća efikasnost realizacije izborne nastave može se postići u uslovima kada se učenici izlažu dejstvu dovoljnih fizioloških opterećenja. Da bi se izazvale promjene u organizmu potrebno je davati takve fiziološke nadražaje koji će izazvati određene promjene na organima i organskim sistemima i doprinijeti njihovom razvoju.

Uspješnost i motivacija učenika

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.

Da bi učenici osjećali zadovoljstvo i priyatnost u radu nastavnik odabira ciljeve, 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 izgradjivanje pravilnog stava prema fizičkom vježbanju, formiranje pozitivne ličnosti, kooperativnog i prijateljskog odnosa prema drugovima.

Odgovarajućim izborom sadržaja i postupaka, podsticanjem, vrednovanjem i napredovanjem učenika, nastasvnik obezbjedjuje motivaciju za rad. Interesi i ciljevi učenika su različiti i moraju biti takvi da ih učenik može dostići. Aktivnost učenika ne smije biti usmjerena samo na pobjedu i poraz, i na takmičenje sa drugima. Rad nastavnika kod oblikovanja ličnih ciljeva učenika ide u pravcu svestranog praćenja sportskih znanja, tjelesnih osobina i motoričkih sposobnosti učenika.

Motivacija je naročito potrebna kod učenika sa nižim stepenom motoričkih sposobnosti koji zbog toga postižu slabije rezultate.

6. NAČIN PROVJERE ZNANJA I OCJENJIVANJA

Vrednovanje i ocjenjivanje se vrši na osnovu:

- sportsko-tehničkih dostignuća i
- stavova prema fizičkoj kulturi i izabranoj aktivnosti.

Sportsko-tehnička dostignuća se ocjenjuju utvrđivanjem obima (kvantiteta) i nivoa (kvaliteta) ovladanosti sadržajima izbornog programa preciziranog u koloni sadržaji i aktivnosti.

Ocjenjivanje stavova prema fizičkoj kulturi i izabranoj aktivnosti obavlja se praćenjem učenikove aktivnosti na vlastitom usavršavanju učvršćivanju zdravlja, njezi tijela, izvršavanju zadataka u smislu njegovanja svojih fizičkih sposobnosti, ostvarenom stepenu navika za stalnim vježbanjem, odnosu prema drugovima tokom vježbanja, tokom sportskih takmičenja i izleta, kao i praćenjem aktivnosti učenika u ostalim oblicima kojima se stečena znanja iz ove oblasti povezuju sa svakodnevnim životom.

Ocjena

Ocjenu odličan (5) dobija učenik koji u sportsko-tehničkim dostignućima izabrane aktivnosti znatno prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji ima veoma aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.

Ocjenu vrlo-dobar (4) dobija učenik koji u sportsko – tehničkim dostignućima izabrane aktivnosti prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji ima aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.

Ocjenu dobar (3) dobija učenik čiji su rezultati u sportsko-tehničkim dostignućima u granicama minimalnih obrazovnih zahtjeva i čiji je odnos prema fizičkoj kulturi zadovoljavajući.

Ocjenu dovoljan (2) i nedovoljan (1) u principu ne bi trebao da dobije nijedan učenik.

7. Resursi za realizaciju

Za realizaciju programa škola treba da ima salu za fizičko vaspitanje, otvorene sportske terene za vježbanje, sprave, rekvizite i nastavna pomagala-audiovizuelna sredstva.

a) Optimalni standardi i normativi

Sve potpune osnovne škole moraju imati salu za fizičko vaspitanje. Svakom učeniku pri vježbanju potrebno je 15m² površine koja ni u kakvim okolnostima ne smije biti manja od 10m².

Osnovna škola do 18 odjeljenja treba da ima salu za fizičko vaspitanje veličine 24x12x7m

Osnovna škola sa više od 18 odjeljenja treba da ima dvije sale, odnosno jednu salu veličine 26x15x7m i jednu veću prostoriju od 60-70m², pogodnu za realizaciju većeg dijela programa umjetničkih sadržaja.

U sklopu sale potrebne su slijedeće prateće prostorije: svlačionice 2x16m²; četiri WC; spravarnica 30m²; kabinet za nastavnike sa tuš-kabinom i WC-om.

Otvoreni sportski teren za vježbanje treba da je opremljen asvaltnim igralištem za odbojku, košarku, rukomet i mali fudbal.

Ako u blizini škole postoje sportski tereni koje škola može koristiti, onda mora imati samo asvaltirano vježbalište 50x25m.

Prostori za vježbanje moraju odgovarati higijenskim i zdravstvenim principima, tako da učenicima obezbjeđuju sigurno vježbanje. Otvorene terene treba izgraditi na suprotnoj strani od učionica.

b) Literatura

Koturović, B., Marinković, A.: Narodne igre Jugoslavije, Beograd, 1973.

Šoć, V.: Starocrnogorske narodne igre, Zagreb, 1984.

Jocić, D.: Plesovi, FFK, Beograd,

8. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA/CA

Nastavu izvode:

- učitelj/ica,
- nastavnik/ca razredne nastave,
- profesor/ica razredne nastave,
- profesor/ica fizičke kulture,
- profesor/ica fizičkog vaspitanja,

u skladu sa Zakonom o osnovnoj školi.