

7. TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE

1. TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE

Uloga i značaj predmeta

Tjelesni i zdravstveni odgoj predstavlja naučno zasnovani i sistemski organiziran odgojno-obrazovni rad sa učenicima. Ovo područje odgoja ima poseban značaj za rast i razvoj učenika u prirodnim procesima njihovog sazrijevanja. Sistem nastave i sistem mjerno-metodičkih postupaka ostvaruje kontrolu procesa realizacije programa nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Zdravlje i normalan biopsihosocijalni rast i razvoj osnovni su preduvjeti za životne, radne, stvaralačke i kulturne čovjekove djelatnosti. Svrha zdravstvenog odgoja je uspješan razvoj djece i mladih da bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješke, samosvjesne i odgovorne osobe.

U današnje vrijeme posebno je izražena tjelesna pasivnost i nedostatak interesa za tjelesnu aktivnost i rad, te se nastava tjelesnog odgoja fokusira i na motivaciji učenika za kontinuirano preferiranje tjelesnih aktivnosti u školi i izvan nje.

Ciljevi i zadaci

Cilj nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj školi je zadovoljavanje biološke, psihološke i socijalne potrebe učenika za kretanjem kao izrazom zadovoljenja potreba kojima se pospešuju adaptivne i kreativne sposobnosti učenika.

S obzirom da se tjelesni i zdravstveni odgoj temelji na upravljanju procesima vježbanja postavljaju se sljedeći ciljevi:

- zadovoljavanje biopsihosocijalne potrebe učenika za kretanjem,
- povećanje stvaralačkih sposobnosti i prilagođavanje savremenim uvjetima života i rada,
- razvijanje zdravstvene kulture učenika s ciljem čuvanja vlastitoga zdravlja i zdravlja okoline,
- zadovoljavanje potrebe učenika za kretanjem, odnosno vježbanjem,
- stvaranje trajne navike zdravog načina življenja koristeći se sredstvima tjelesne i zdravstvene kulture,
- pružanje mogućnosti stjecanja osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagođavanje novim motoričkim aktivnostima,
- osposobljavanje učenika za racionalno provođenje slobodnog vremena,
- osposobljavanje učenika za samokontrolu i samoocjenjivanje radi praćenja i vrijednovanja učinaka svoga rada i napretka.

Komplementarni¹ ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgoja tiču se nastojanja, usmjerenog ka stvaranju uvjeta, koji će djeci pomoći da: usvoje osnovna znanja i steknu naviku za njegu i zaštitu zdravlja; usvoje osnovna kineziološka znanja i steknu kineziološka iskustva iz područja psihomotornih aktivnosti za cjeloživotno tjelesno vježbanje; usvoje znanja o kontroli osnovnih parametara kineziološkog statusa; aktivno koriste slobodno vrijeme i snalaze se u urgentnim situacijama; zadovolje potrebu za igrom i kretanjem i razviju interes za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima; razumiju, poštuju i promoviraju ekološke vrijednosti; uvažavaju svoje kompetencije i podižu ih na viši nivo.

U odnosu na ciljeve nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja postavljaju se sljedeći zadaci:

- upoznavanje učenika sa zakonitostima rasta i razvoja čovjekovih biopsihosocijalnih osobina,
- stjecanje znanja o faktorima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda,
- razvijanje pravilnih stavova prema zdravlju i bolestima, te poduzimanju mjera za čuvanje zdravlja,
- razvijanje određenih radnih sposobnosti,
- razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom prema određenim osobinama nadarenih pojedinaca,
- njegovanje higijenskih navika učenika, kao i navika očuvanja i primjene zdrave prirodne sredine,
- teorijsko i praktično osposobljavanje učenika za trajnu primjenu odgovarajućeg tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja.

¹Komplementarni -odnosi se na dodatne ciljeve.

PRVA TRIJADA

PRVI RAZRED

SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgojno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
- mjerenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	- Uporediti rezultate na početku i kraju školske godine (visine, težine i brzine); - prepoznati da se ljudi mogu kretati različitom brzinom;	- koristiti metar i vagu za mjerenje visine i težine; - zauzeti pravilan položaj tijela pri početnoj aktivnosti;	- uporediti visinu u razredu između kolega (više - niže, teže – lakše); - koristiti različite oblike kretanja (hodanje duže i kraće, skokove u dalj / zečiji, vrabac);
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
Prirodni oblici kretanja			
Hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje, penjanje	- prepoznati različite oblike prirodnog kretanja; - objasniti pravilno izvođenje prirodnih oblika kretanja i održavanje ravnoteže prilikom izvođenja istih; - djelovati po uputama nastavnika prilikom izvođenja zadataka;	- mijenjati položaje tijela i održavati ravnotežu tokom kretanja; - imitirati pokrete različitih životinja; - kretati se u zadatom smjeru, zauzimati pravilne položaje tijela tokom izvođenja prirodnih oblika kretanja (smjer i brzina kretanja); - kombinovati različite oblike kretanja; - samostalno demonstrirati različite oblike kretanja;	- ispraviti pogrešno usvojene obrasce kretanja uočavanjem vlastitih pogreški; - primijeniti pravilno držanje tijela i položaje u različitim oblicima kretanja; - razumijeti važnost pravilnog držanja tijela u izvođenju različitih oblika kretanja u životnim situacijama; - asistirati drugima pri izvođenju različitih oblika kretanja; - odgovorno se ponašati prilikom izvođenja vježbi;
- Dizanje i nošenje	- objasniti svojim riječima pravilno držanje tijela prilikom dizanja i nošenja (školska torba i rekviziti ...)	- primijeniti pravilno dizanje i nošenje rekvizita; - zauzeti pravilan položaj pri dizanju i nošenju; - kombinovati dizanje i nošenje više rekvizita;	- pokazati spremnost primjene naučenog u svakodnevnim aktivnostima; - izbjegavati situacije u kojima se može povrijediti; - tražiti pravovremenu pomoć;
- Bacanje i hvatanje	- prepoznati pravilne načine bacanja i hvatanja;	- primijeniti hvatanje i dodavanje rekvizita; - kombinovati različite vrste dodavanja i hvatanja rekvizita jednom i sa obje ruke;	- uskladiti svoje kretanje sa kretanjem rekvizita; - rješavati jednostavne zadatke bacanja i hvatanja rekvizita; - poštovati postavljena pravila;
- Igre loptom	- prepoznati različite vrste igara loptom; - imenovati dijelove tijela i povezati sa igrama loptom; - objasniti pravila jednostavnih igara;	- pokazati spremnost da aktivno učestvuju u igrama;	- učestvovati u igrama loptom uz primjenu pravila; - sarađivati sa drugom djecom u igri; - osjetiti i reagovati na zamor (zaduhanost, znoj, crvenilo...);

- Ples i pantomima	- imenovati situacije iz svakodnevnog života koje se mogu izraziti pantomimom; - prepoznati osnovne kretnje u ritmu;	- dati primjere pantomime na zadatu situaciju; - dovesti tijelo u različite plesne položaje; - pokazati spremnost da se kreće u ritmu muzike;	- upotrebljavati pantomimu u svakodnevnoj komunikaciji; - upotrebljavati korake plesa uz različitu muziku;
- Gimnastika	- prepoznati vježbe za oblikovanje određenih dijelova tijela; - prepoznati različite oblike kotrljanja, opremu i prostor za izvođenje vježbe (strunjača, švedska klupa); - prepoznati različite vrste skokova i okreta - prepoznati različite vrste položaja za održavanje ravnoteže;	- izvoditi različita kotrljanja na strunjači; - rješavati jednostavne poligone koristeći gimnastičke vježbe; - sastavljati kompoziciju od 2 do 3 elementa ritmičke gimnastike;	- pokazati opreznost pri izvođenju gimnastičkih vježbi; - pomagati drugoj djeci u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja;

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- prepoznati važnost svakodnevnih tjelesnih aktivnosti za zdravlje; - imenovati opremu potrebnu za boravak u prirodi; - objasniti pravilno i nepravilno držanje tijela (sjedenje, stajanje....);	- učestvovati u organizaciji boravka u prirodi; - pratiti realizaciju planiranih aktivnosti tokom boravka u prirodi;	- primjenjivati tjelesne aktivnosti u i izvan škole; - pokazati interes za boravak u prirodi; - poštovati pravila ponašanja u prirodi;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- podsjećati se uputa o zdravoj ishrani (porodica, škola); - nabrojati aktivnosti održavanja lične higijene;	- koristiti zdrave namirnice u ishrani; - održavati ličnu higijenu (pranje ruku, zuba, umivanje, tuširanje);	- primjenjivati osnove pravilne ishrane i održavanja lične higijene;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- objasniti pojam prijateljstva i saradnje s vršnjacima kroz vježbe i igre;	- sarađivati sa vršnjacima primjenom pravila ponašanja;	- pokazivati poštovanje prema vršnjacima uvažavajući razlike;
4. Zaštita i sigurnost	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- prepoznati potrebu zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.	- koristiti upute zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.	- voditi računa o vlastitoj i tuđoj sigurnosti.

Organizacijsko-metodičke napomene

Antropološka obilježja – Tjelesni razvoj učenika u prvom razredu utvrđuje se mjerenjem tjelesne visine i težine na početku (inicijalno) i završetku (finalno) godine. Od motoričkih sposobnosti u prvom razredu mjeri se brzina do 30m.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća - Prirodni oblici kretanja su hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje, penjanje, bacanje i hvatanje, dizanje i nošenje. Prilikom realizacije ovih sadržaja treba voditi računa o vrstama, oblicima i zakonitostima. Kretanjem se mogu oponašati različiti pokreti i kretanja drugih živih bića.

Hodanje se može izvoditi pravolinijski i s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma. Također, hodati se može uz različite položaje ruku, koljena i stopala, kao i kombinacijom trčanja, skakanja, preskakanja itd.

Trčanje, kao i hodanje, može se izvoditi pravolinijski, s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma; na različitoj vrsti, dimenzijama i obliku podloge. U prvom razredu se mogu izvoditi kombinacije trčanja, hodanja, skakanja

ipreskakanja. Istrajno trčanje se izvodi trajanju do 3 minuta. Smjer i brzina kretanja podrazumjeva kretanje: naprijed, nazad, lijevo, desno i brže ili sporije.

Skakanje u ovom uzrastu podrazumjeva poskoke na jednoj i sa obje noge u dalj, kao i skokove iz čučućeg upora u vis i u dalj. Poskoci i skokovi se mogu izvoditi i sa određenim rekvizitima kao što su vijače i konopci. Skokovima se mogu savladavati i određene prepreke, naskok na povišenje, sunožni naskok iz mjesta na povišenje, doskok sa povišenja i preskakanje iz obilježenog prostora u prostor. Također se mogu izvoditi različite kombinacije skokova i poskoka sa hodanjem, trčanjem i dr.

Puzanje i provlačenje podrazumjeva provlačenje kroz obruč, okvir od švedskog sanduka ili sandučića, između nogu učenika, kroz upor klečeći itd, puzanje ispod grede, švedske klupe, razapete vijače itd., puzanje po švedskoj klupi; puzanje uz/ niz kosu švedsku klupu. Mogu se izvoditi i kombinacije puzanja, provlačenja, hodanja, trčanja, itd.

Penjanje podrazumjeva penjanje uz stepenice, penjanje na švedsku klupu, švedski sandučić, uz kosinu (švedska klupa, švedski sanduk, prirodni uspon itd.), uz ripstol. Također se mogu izvoditi kombinacije penjanja sa hodanjem, trčanjem, puzanjem, provlačenjem itd., primjenom u različitim kretnim zadacima.

Dizanje i nošenje se odnosi na podizanje i prenošenje jednog ili više različitih rekvizita odgovarajuće veličine i mase, samostalno, u paru, grupno u skladu sa tjelesnim razvojem djece. Dizanja i nošenja se mogu primjenjivati u različitim kretnim zadacima.

Bacanje i hvatanje podrazumjeva bacanje različitih lopti kotrljanjem, u daljinu i visinu, desnom i lijevom rukom i suručno, dodavanje u paru, prvo sa male udaljenosti, a zatim sa veće udaljenosti (suručno, jednom rukom), gađanje u metu (korpa, lopta, označeni prostor i sl.) na različite načine (pogađanje, ubacivanje, rušenje i sl.), i hvatanje određenih rekvizita jednom i sa obje ruke.

Igre loptom u prvom razredu podrazumjevaju primjenu jednostavnih, različitih elementarnih i štafetnih igara loptom poštujući pravila igre.

Ples i pantomima se odnosi na prikazivanje različitih pojava i situacija iz svakodnevnog iskustva pantomimom; usklađivanje pokreta pojedinih dijelova tijela i kretanja cijelog tijela sa karakterom muzike i ličnim doživljajem. Izabrat jednostavnu narodnu igru ili ples u skladu sa mogućnostima i interesovanjima učenika i naučiti osnovne korake.

Gimnastika u ovom uzrastu podrazumjeva koordinaciju, ravnotežu, prostornu orijentaciju, itd. Gimnastički sadržaji koji se koriste u ovom uzrastu su kotrljanje po strunjači, gimnastičko hodanje, ritmički skokovi, sunožni preskoci, sunožni skokovi, različite vrste hodanja po liniji, obrnutoj švedskoj klupi i liniskoj gredi, ritmički okreti, jednostavni poligonisastavljeni tako da zahtjevaju primjenu naučenih gimnastičkih elemenata.

Vježbe oblikovanja se izvode oponašajući pokrete iz svakodnevnog života (bere jagode, kosi travu...).

Zdrav način života

Aktivan život se odnosi na organizaciju i realizaciju izlaska u prirodu sa edukacijom učenika za pripremanje opreme i rekvizita, vremenskog plana izvođenja, pravila ponašanja i opasnosti u prirodi, sa osposobljavanjem učenika za samostalan boravak u prirodi. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine.

Prehrane i higijenske navike se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama o izboru i konzumiranju zdrave hrane kao i održavanjem higijene životnog prostora i lične higijene.

Međuljudski odnosi i tolerancija podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa kao i održavanje radionica na temu tolerancije.

Zaštita i sigurnost podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na zaštiti i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.

DRUGI RAZRED

SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgojno – obrazovni ciljevi		Vrijednosti, stavovi, ponašanja
	Znanja	Sposobnosti	
1. Antropološka obilježja - mjerenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - Usporediti rezultate na početku i kraju školske godine (visine, težine i brzine); - pokazati primjere kretanja različitim brzinom; - prepoznati značaj praćenja antropometrijskih karakteristika (visina i težina) i motoričkih sposobnosti (brzina);	Učenici će: - koristiti metar i vagu za mjerenje visine i težine; - dovodi tijelo u optimalan položaj za izvođenje kretne aktivnosti; - samostalno pratiti ritam ishrane, kretanja i odmora;	Učenici će: - uporediti visinu i težinu učenika u razredu koristeći mjerne jedinice; - koristiti različite položaje i oblike kretanja i trčanja; - primijeniti sunožne i jednonožne skokove kroz različite situacije iz svakodnevnog života; - redovno provjeravati visinu, težinu i brzinu;
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća Prirodni oblici kretanja Hodanje, trčanje, skakanje	Učenici će: - identifikovati vlastite pogreške pri izvođenju prirodnih oblika kretanja; - objasniti razlike pravilnog od nepravilnog držanja tijela u različitim oblicima kretanja; - imenovati rekvizite (lopte, medicinska lopta, čunji, обруч); - imenovati opremu i prostor u sportskoj sali (granične linije, zone, strunjača, ripstol, švedski klupa, švedski sanduk, niska greda); - identifikovati i opisati svoj položaj u prostoru; - razumjeti vanjske pokazatelje opterećenja kod tjelesnog vježbanja (crvenilo lica, ubrzan ritam srca, zaduhanost);	Učenici će: - pravilno izvoditi većinu naučenih prirodnih oblika kretanja (početni i završni položaji, brzina, smjer i pravac kretanja); - koristiti odgovarajuće rekvizite prilikom vježbanja; - koristiti opremu i prostor prilikom vježbanja; - postavljati se i kretati u prostoru (vrsta, kolona, granične linije, unutar graničnih linija, zone, polja); - kombinovati različite oblike kretanja, rekvizite i opremu (pojedinačno, u grupi); - izvoditi naučene prirodne oblike kretanja imitirajući pokrete različitih životinja; - samostalno demonstrirati različite oblike kretanja;	Učenici će: - uočavati i ispravljati pogrešno usvojene obrasce kretanja; - voditi računa o pravilnom korištenju rekvizita, opreme i prostora; - primijeniti pravilno držanje tijela i položaje u različitim oblicima kretanja; - primjenjivati pravilno držanje tijela u izvođenju različitih oblika kretanja u životnim situacijama shvatajući važnost; - reagovati nazvučne i vidne podražaje pri izvođenju nastavnih zadataka; - reagirati na vanjske pokazatelje opterećenja kod tjelesnog vježbanja; - asistirati drugima pri izvođenju različitih oblika kretanja; - odgovorno se ponašati prilikom izvođenja vježbi;
Dizanje i nošenje	- objasniti tok izvođenja vježbi dizanja i nošenja (hvatanje, podizanje, nošenje i puštanje); - imenovati i nabrojati rekvizite za nošenje (nastavni rekviziti i oprema);	- primijeniti pravilno dizanje i nošenje rekvizita i opreme; - zauzeti pravilan položaj pri dizanju i nošenju; - kombinovati dizanje i nošenje više rekvizita i opreme;	- pravovremeno reagovati na opterećenja prilikom dizanja i nošenja (različit osjećaj nelagode i bola) i tražiti pomoć; - procijeniti težinu predmeta za nošenje u skladu sa svojim sposobnostima; - pokazati spremnost primjene naučenog u svakodnevnim aktivnostima; - izbjegavati situacije u kojima se može povrijediti;

Penjanje, puzanje, provlačenje,	- opisati način penjanja, puzanja i provlačenja uz pomoć ruku i nogu; - imenovati prirodne prepreke za penjanje, puzanje i provlačenje;	- zauzimati pravilne položaje prilikom izvođenja vježbi penjanja, puzanja i provlačenja; - rješavati uspješno zadatke pri izvođenju penjanja, puzanja i provlačenja; - kombinovati različite oblike penjanja, puzanja i provlačenja koristeći rekvizite i opremu;	- primjenjivati pravilno izvođenja vježbi penjanja, puzanja i provlačenja shvatajući njegovu važnost; - usklađivati svoje kretanje prema zadacima koji su postavljeni; - poštovati i prihvatati pravila potrebna za izvođenje zadatih vježbi;
Upiranje, vučenje i guranje	- opisati način, vrste i položaj upiranja, vučenja i guranja; - prepoznati ulogu pojedinih dijelova tijela pri upiranju, vučenju i guranju; - imenovati rekvizite i predmete koji se mogu vući, gurati i upirati o njih;	- zauzimati pravilne položaje prilikom izvođenja vježbi upiranja, vučenja i guranja; - rješavati uspješno zadatke pri izvođenju upiranja, vučenja i guranja; - otkrivati i koristiti nove načine upiranja, vučenja i guranja;	- primjenjivati pravilno izvođenje vježbi upiranja, vučenja i guranja shvatajući njegovu važnost; - usklađivati svoje kretanje prema zadacima koji su postavljeni; - poštovati i prihvatati pravila potrebna za izvođenje zadatih vježbi;
Elementarne igre	- nabrajati već njima poznate igre; - opisati osnovna pravila igre; - prepoznati nesportsko ponašanje;	- učestvovati u igri aktivno; - primjenjivati prirodne oblike kretanja prilagođene zadatoj igri;	- ukazivati na nesportsko ponašanje; - tolerisati poraz; - ponašati se prikladno pravilima igre; - izbjegavati situacije u kojima može doći do povrede;
Igre loptom	- imenovati ranije naučene igre loptom; - objasniti pravila različitih igara loptom; - prepoznati elemente različitih igara loptom i sportskih igara;	- prakticira poznate i usvaja nove kretnje u igrama loptom; - pokazati spremnost da aktivno učestvuju u igrama loptom;	- učestvovati u igrama loptom uz prepoznavanje i primjenu pravila; - poštovati pravila shvatajući njihovu važnost; - sarađivati sa drugom djecom u igri;
Atletika	- prepoznati različite vrste atletskih sadržaja: ▪ hodanje i trčanje ▪ štafetne igre sa elementima trčanja ▪ bacanje ▪ skokovi ▪ preskakanje niskih prepreka; - prepoznati različite položaje na startnoj liniji, pri polasku u trčanje, tokom trčanja i liniji cilja; - objasniti tempo pri trčanju; - prepoznati razliku između sunožnog i jednonožnog odraza;	- primijeniti atletska pravila prilikom izvođenja atletskih sadržaja; - koristiti odgovarajuću sportsku odjeću i obuću;	- poštovati postavljena pravila u savladavanju atletskih sadržaja; - pozitivno vrednovati svoj i tuđi uspjeh; - primjetiti fiziološke znake umjerenog opterećenja i zamora (npr. brži rad srca, znojenje i nesvjestica.) i tražiti pomoć ukoliko se loše osjećaju;
Ritmika i ples	- prepoznati različite kretnje koje se mogu izvoditi u ritmu; - imenovati rekvizite koje koristi u izvođenju ritmičkih pokreta (obruč, lopta); - prepoznati osnovne plesne korake;	- izvoditi kretnje u skladu sa vlastitim ili zadatim ritmom; - koristiti rekvizite prilikom izvođenja ritmičkih kretnji uz muziku; - izvoditi jednostavnu koreografiju uz povezivanje najmanje 3 elementa;	- kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - ritmikom i plesom razvijati humanizaciju i toleranciju među polovima;

Gimnastika	- objasniti vježbe za oblikovanje određenih dijelova tijela; - prepoznati osnove akrobatike (valjanje povaljka, svijeća; skok uvito, mekani doskok.); - imenovati opremu na kojoj se izvode elementi akrobatike; - prepoznati različite vrste početnih, prelaznih i završnih položaja za izvođenje elemenata akrobatike;	- primjeniti primjerene vježbe za oblikovanje i jačanje određenih dijelova tijela; - izvoditi vježbe sa rekvizitima; - rješavati jednostavne poligone koristeći elemente akrobatike;	- pokazati zadovoljstvo savladavanjem prepreka i straha od sprava; - pokazati opreznost pri izvođenju akrobatskih vježbi i prelazenju sprava; - pomagati drugoj djeci u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja;
-------------------	---	--	--

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život	Učenici će: - prepoznati važnost svakodnevnih tjelesnih aktivnosti za pravilan rast i razvoj; - opisati opremu potrebnu za boravak u prirodi; - objasniti pravilno i nepravilno držanje tijela kretanjem na različitim vrstama terena;	Učenici će: - koristiti svakodnevne tjelesne aktivnosti u životu; - koristiti opremu potrebnu za boravak u prirodi; - učestvovati u planiranju i organizaciji boravka u prirodi; - pratiti realizaciju planiranih aktivnosti tokom boravka u prirodi;	Učenici će: - pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti; - samostalno pripremati opremu za boravak u prirodi; - poštovati pravila ponašanja u prirodi;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će: - navesti primjere pravilnog kombiniranja namirnica u ishrani; - nabrojati sredstva i pribor za održavanje lične higijene i higijene prostora;	Učenici će: - koristiti zdrave namirnice u ishrani; - održavati ličnu higijenu (pranje ruku, zuba, umivanje, tuširanje);	Učenici će: - primjenjivati osnove pravilne ishrane i održavanja lične higijene;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će: - navesti osobine koje mogu uticati na prijateljstvo; - navesti načine poticaja i podrške drugovima/icama kroz vježbe i igre; - prepoznati korake u rješavanju problema;	Učenici će: - sarađivati sa vršnjacima primjenom pravila ponašanja; - pokazivati konkretnim primjerima osobine lijepog ponašanja;	Učenici će: - uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima pokazati poštovanje istih; - poticati i davati podršku drugovima/icama u svim životnim situacijama;
4. Zaštita i sigurnost	Učenici će: - prepoznati potrebu zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.	Učenici će: - koristiti upute zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.	Učenici će: - voditi računa o vlastitoj sigurnosti.

Organizacijsko-metodičke napomene

Antropološka obilježja – Tjelesni razvoj učenika u drugom razredu utvrđuje se mjerenjem tjelesne visine i težine na početku (inicijalno) i završetku (finalno) godine. Od motoričkih sposobnosti u drugom razredu mjeri se brzina i agilnost² (5 x 10m).

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća- Prirodni oblici kretanja su hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje, penjanje, bacanje i hvatanje, dizanje i nošenje. Prilikom realizacije ovih sadržaja treba voditi računa o vrstama, oblicima i zakonitostima. Kretanjem se mogu oponašati različiti pokreti i kretanja drugih živih bića.

²Agilnost se odnosi na brzinu sa promjenom pravca kretanja.

Hodanje se može izvoditi pravolinijski; s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma. Također, hodati se može uz različite položaje ruku, koljena i stopala, kao i kombinacijom trčanja, skakanja, preskakanja itd. U drugom razredu osim poznatih kretanja učenici se trebaju upoznati i sa bočnim kretanjima prekorakom i zakorakom.

Trčanje kao i hodanje može se izvoditi pravolinijski, s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma; na različitoj vrsti, dimenzijama i obliku podloge. U drugom razredu se mogu izvoditi kombinacije trčanja, hodanja, skakanja i preskakanja, kao i pretrčavanja niskih prepreka i proturčavanje ispod postavljenih prepreka (gol za mali fudbal, vijača...). Istrajno trčanje se izvodi u trajanju do 6 minuta. Smjer i brzina kretanja podrazumjeva kretanje: naprijed, nazad, lijevo, desno i brže ili sporije.

Skakanje u ovom uzrastu podrazumjeva poskoke na jednoj i sa obje noge u dalj, kao i skokove iz čučeca upora u vis i u dalj. Poskoci i skokovi se mogu izvoditi i sa određenim rekvizitima kao što su vijače i konopci. Skokovima se mogu savladavati i određene prepreke, naskok na povišenje, sunožni naskok iz mjesta na povišenje, doskok sa povišenja i preskakanje iz obilježenog prostora u prostor, i preskakanje raznih rekvizita poredanih u nizu, krugu ili polukrugu, sunožno ili jednonožno. Također se mogu izvoditi različite kombinacije skokova i poskoka sa hodanjem, trčanjem i dr. pojedinačno, u paru, i u manjim grupama.

Dizanje i nošenje se odnosi na podizanje i prenošenje jednog ili više različitih rekvizita odgovarajuće veličine i mase (npr. 3 do 4 lopte istovremeno do 8 m, nošenje dvije medicine do 1 kg), samostalno, u paru, grupno u skladu sa tjelesnim razvojem djece. Dizanja i nošenja se mogu primjenjivati u različitim kretnim zadacima.

Penjanje, pužanje i provlačenje podrazumjeva penjanje uz stepenice, penjanje na švedsku klupu, švedski sandučić, uz kosinu (švedska klupa, švedski sanduk, prirodni uspon itd.), uz ripstol, provlačenje kroz obruč, okvir od švedskog sanduka ili sandučića, između nogu učenika, kroz upor klečeći itd, pužanje ispod grede, švedske klupe, razapete vijače itd., pužanje po švedskoj klupi; pužanje uz/niz kosu švedsku klupu. Navedene prirodne oblike kretanja uglavnom treba izvoditi kombinovanjem kroz različite poligone i prilagođene takmičarske igre.

Upiranje podrazumijevaju kratkotrajne upore na tlu, o zid, o sprave; kretanje u uporu četveronoške.

Vučenje i guranje podrazumjeva povlačenje konopca, međusobno povlačenje i naguravanje između učenika (npr. upiranje leđima, povlačenje rukama sa ciljem izbacivanja iz ravnoteže...).

Elementarne igre su jednostavne igre za razvoj motoričkih sposobnosti i vještina koje podrazumijevaju poštivanje pravila. Elementarne igre koje su predviđene NPP se mogu koristiti i na drugim časovima kao dopunske aktivnosti u ovisnosti od njihove funkcije.

Igre loptom u drugom razredu podrazumijevaju primjenu jednostavnih, različitih elementarnih i štafetnih igara loptom poštujući pravila igre. U ovom uzrastu učenici bi trebali usvojiti i pravila kontrole prilikom manipulacije lopte rukama i nogom (način hvatanja, bacanja, dodavanja i vođenja lopte). Ovo se može realizovati kroz igranje različitim loptama rukom, nogom, glavom palicom ili reketom: vođenje lopte rukom ili nogom u jednom pravcu ili sa promjenom pravca; kontrolirano odbijanje balona jednom ili objema rukama; dodavanje i hvatanje lopte jednom i objema rukama; dodavanje lopte nogom; štafetne i elementarne igre loptom; odbojka preko konopa balonom.

Atletika – atletski sadržaji u drugom razredu se mogu realizovati kroz hodanje i trčanje u prirodi; kombinovane štafetne igre sa i bez rekvizita; preskakanje niskih prepreka jednonožnim odrazom; preskakanje određene razdaljine kratkim zaletom jednonožnim odrazom i sunožnim doskokom; skok udalj iz mjesta sunožnim odrazom; trčanje 30 m; trčanje umjerenim tempom; bacanje loptice udalj i gađanje cilja; bacanje medicine jednom rukom sa ramena do 1 kg. Prilikom izvođenja ovih elemenata potrebno je voditi računa o početnim i završnim položajima i pokazateljima umora.

Ritmika i ples podrazumijeva izvođenje pokreta tijela u zadatom ili vlastitom ritmu. Ritmičko kretanje se može izvoditi sa i bez rekvizita: okretanje obruča oko ruke i struka, vođenje obruča kotrljanjem naprijed, kotrljanje obruča u parovima; dječji poskok, plesni dokoraci uz pratnju muzike; plesne koreografije po izboru učitelja; improvizirane koreografije na različite vrste muzike.

Gimnastika u ovom uzrastu podrazumjeva izvođenje osnovnih akrobatskih vježbi kao što su valjanje, kotrljanje, povaljka, most sa uporom na ramenima, naskoci i doskoci na i sa gimnastičkim sprava. Osim toga treba razvijati koordinaciju, ravnotežu i prostornu orijentaciju neophodnih za izvođenje gimnastičkih elemenata. Vježbe oblikovanja koristiti za razvoj svih većih mišićnih grupa, sa posebnim akcentom na mišiće trbuha, leđa i ramenog pojasa, bez i sa rekvizitima.

Zdrav način života

Aktivan život se odnosi na organizaciju i realizaciju izlaska u prirodu sa edukacijom učenika za pripremanje opreme i rekvizita, vremenskog plana izvođenja, pravila ponašanja i opasnosti u prirodi, sa osposobljavanjem učenika za samostalan boravak u prirodi. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju razvoja stavova o važnosti svakodnevnih tjelesnih aktivnosti.

Prehrambene i higijenske navike se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama o izboru i konzumiranju zdrave hrane kao i održavanjem higijene životnog prostora i lične higijene.

Međuljudski odnosi i tolerancija podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na temu tolerancije.

Zaštita i sigurnost podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na zaštiti i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.

TREĆI RAZRED

SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgojno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja - mjerenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - uporediti rezultate na početku i kraju školske godine (visine, težine, brzine i koordinacije); - navesti primjere složenijih oblika kretanja (koordinacije); - prepoznati značaj praćenja antropometrijskih karakteristika; - utvrditi tjelesnu težinu i visinu u skladu sa općim pokazateljima rasta i razvoja;	Učenici će: - koristiti mjerne instrumente za mjerenje antropometrijskih karakteristika; - dovoditi tijelo u optimalan položaj za izvođenje koordinacije; - samostalno pratiti ritam ishrane, kretanja i odmora; - koristiti osnovne pokazatelje morfoloških karakteristika (mršav- gojazan, visok-nizak,...);	Učenici će: - uporediti individualne rezultate mjerenja na početku i kraju školske godine; - primjenjivati različite vježbe za razvoj koordinacije; - primjeniti koordinirane pokrete tijela; - bilježiti i procjeniti vlastiti napredak; - samostalno planirati režim ishrane i tjelesne aktivnosti u svrhu pravilnog razvoja;
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća	Učenici će: - razlikovati osnovna teoretska znanja iz sporta; - prepoznati opterećenje kod tjelesnog vježbanja na osnovu vanjskih pokazatelja i koristiti aktivan odmor;	Učenici će: - koristiti teoretsko-motorička znanja sa akcentom na koordinaciju i brzinu reakcije; - reagovati primjereno nazvučne i vidne podražaje kroz igru; - koristiti nastavna sredstva, opremu i prostor za igru;	Učenici će: - primjenjivati terminologiju prilikom izvođenja prirodnih oblika kretanja; - ispravljati pogrešno usvojene obrasce kretanja; - voditi računa o pravilnom korištenju rekvizita, opreme i prostora;
Prirodni oblici kretanja Hodanje i trčanje	- prepoznati kretanja u različitim formacijama i različitim tempom; - prepoznati odgovarajuće startove za trčanja na kraće i duže dionice;	- pokazati primjere kretanja sa usporavanjem i ubrzavanjem tempa;	- primjenjivati tehniku trčanja razumijevajući njenu važnost u prevenciji povreda; - reagirati na vanjske pokazatelje opterećenja pri tjelesnom vježbanju (crvenilo lica, ubrzan ritam srca, zadihanost);
Penjanje, puzanje, provlačenje,	- opisati način penjanja, puzanja i provlačenja sa i bez rekvizita; - imenovati rekvizite za penjanje, puzanje i provlačenje (švedska klupa, švedski sanduk, uz kosinu, prirodni uspon i sl);	- zauzimati i mijenjati pravilne položaje prilikom izvođenja vježbi penjanja, puzanja i provlačenja (pojedinačno, u parovima, grupno ...);	- odgovorno se ponašati pri izvođenju vježbi penjanja, puzanja i provlačenja; - poštovati i prihvatati pravila potrebna za izvođenje zadatih vježbi;

		- koristiti raspoloživa sredstva primjenjujući tehnike penjanja, puzanja, provlačenja; - kombinovati različite oblike penjanja, puzanja i provlačenja koristeći rekvizite i opremu (grede, švedske klupe, dijelovi švedskog sanduka, razapete vijalice, kozlić, ljestve za penjanje, mornarske ljestve, konopac, šipke, ripstol);	- primjenjivati naučeno u svakodnevnom životu;
Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje	- navesti primjere vježbi za razvijanje sposobnostivučenja, potiskivanja i nadvlačenja; - opisati ulogu i značaj pojedinih dijelova tijela pri vučenju, potiskivanju i nadvlačenju; - objasniti način korištenjarekvizita i predmeta u različitim vježbama;	- pronaći u prostoru rekvizite i predmete koji se koriste za vježbanje vučenja, potiskivanja i nadvlačenja; - zauzimati pravilne položaje prilikom izvođenja vježbi; - kombinovati različite oblike vučenja, potiskivanja i nadvlačenja pojedinačno, u paru ili grupno; - koristiti tradicionalne igre za razvijanje navedenih sposobnosti (nadvlačenje konopca, štapa, štafetne igrice...);	- odgovorno se ponašati prilikom izvođenja vježbi vučenja, potiskivanja i nadvlačenja; - voditi računa o opterećenju dozirajući broj ponavljanja vježbi; - njegovati i primjenjivati tradicionalne igre koje sadrže aktivnosti vučenja, potiskivanja i nadvlačenja;
Bacanje, hvatanje i gađanje	- navesti primjer bacanja, hvatanja i gađanja -prepoznati rekvizite za izvođenje različitih vrsta bacanja, hvatanja i gađanja;	- kombinovati bacanje, hvatanje i gađanje loptom i lopticom na različite načine; - zauzeti pravilan položaj tijela za različite oblike bacanja, hvatanja i gađanja;	- primjenjivati pravila izvođenja pokreta shvatajući njihovu važnost za postizanje preciznosti;
Elementarne igre i igre loptom	- navesti primjere elementarnih igara; - opisati osnovna pravila elementarnih igara; - prepoznati primjere sportskih igara; - razlikovati ranije naučene igre loptom od sportskih igara; - objasniti osnovna pravila različitih igara loptom; - prepoznati elemente različitih igara loptom i sportskih igara;	- pridržavati se pravila igre (dječije igre prilagođene uzrastu); - koristiti elemente igara kao uvod u sportske igre (nogomet, rukomet, košarka i odbojka); - kombinovati elemente dječijih sportskih igara: vođenja, dodavanja i odbijanja lopte u elementarnim, štafetnim i timskim igrama;	- ponašati se prikladno pravilima igre; - reagovati pravilnona nesportsko ponašanje; - tolerisati poraz; - izbjegavati situacije u kojima može doći do povrede; - sarađivati sa drugom djecom u igri;
Atletika	- prepoznati vježbe koje pripadaju atletskim sadržajima: ▪ trčanja ▪ bacanja ▪ skakanja; - prepoznati različite početne položaje pri izvođenju atletskih vježbi;	- koristiti osnovna atletska pravila prilikom izvođenja vježbi trčanja, bacanja i skakanja; - koristiti odgovarajuću sportsku opremu za izvođenje vježbi iz atletike;	- poštovati osnovna pravila u savladavanju atletskih vježbi; - primjetiti reagovati na fiziološke znake opterećenja i zamora prestankom aktivnosti;

	- opisati različite položaje tijela tokom izvođenja atletske vježbe (početni, tranzitni i završni); - nabrojati i opisati različite vrste skokova;	- izvoditi različite vrste skokova: skok u vis i skok u dalj, primjenjujući tehniku izvođenja; - izvoditi kretnje u skladu sa vlastitim ili zadatim ritmom;	- primjenjivati tehniku skakanja shvatajući njenu važnost u prevenciji povreda; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije;
Ritmika i ples	- razlikovati ritmičke elemente; - odabirati rekvizite koji se koriste u izvođenju ritmičkih pokreta (vijača, obruč, lopta); - imenuje osnovne pojmove za ples (plesni stav, koraci, takt, ritam); - opisati osnovne plesne korake;	- povezati plesne korake i dinamiku muzike; - izvodi jednostavnu koreografiju uz povezivanje 3 do 5 elemenata;	- uvažavati suprotne spolove; - primjenjivati jednostavne plesne kretnje u i izvan škole;
Gimnastika	- uočiti razlike između vježbi oblikovanja, jačanja i istezanja; - prepoznati osnovne rekvizite koji se koriste za vježbe oblikovanja; - imenovati opremu na kojoj se izvode elementi akrobatike; - navesti primjer jednog kompleksa jutarnjih vježbi;	- koristiti primjerene vježbe za oblikovanje, jačanje i istezanje određenih dijelova tijela; - izvoditi vježbe oblikovanja sa primjerenim rekvizitima; - izvoditi različite vježbe iz akrobatike (kolut naprijed, svijeca, most...); - rješavati jednostavne poligone koristeći elemente akrobatike;	- pokazati zadovoljstvo savladavanjem prepreka i straha od sprava; - pokazati opreznost pri izvođenju akrobatskih vježbi i prelaženju sprava ; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja;

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život

Učenici će:

- opisati značaj tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za pravilan rast, razvoj i otpornost organizma;
- opisati tjelesne aktivnosti koje može koristiti u slobodno vrijeme;
- objasniti značaj svakodnevnih tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu;
- objasniti pravilno i nepravilno držanje tijela u različitim životnim aktivnostima;

Učenici će:

- koristiti tjelesno vježbanje u cilju razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti;
- koristiti svakodnevne tjelesne aktivnosti u životu;
- učestvovati u planiranju i organizaciji slobodnih tjelesnih aktivnosti i igara u slobodnom vremenu;

Učenici će:

- pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti;
- samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena;
- poštovati pravila lijepog ponašanja tokom aktivnog provođenja vremena;

2. Prehrambene i higijenske navike

Učenici će:

- prepoznati osnovne principe pravilne ishrane i njezin uticaj na zdravlje;
- imenovati i razlikovati štetne materije i njihov uticaj na nastanak i razvoj bolesti;
- razvrstavati sredstva i pribor za održavanje lične higijene i higijene prostora;

Učenici će:

- koristiti zdrave namirnice u ishrani;
- održavati ličnu higijenu (pranje ruku, zuba, umivanje, tuširanje);

Učenici će:

- upotrebljavati stečena znanja o redovnom i pravilnom održavanju lične higijene i zaštite okoliša;
- upotrebljavati stečena znanja o redovnom i pravilnom održavanju higijene okoline (radni prostor);
- primjenjivati osnove pravilne ishrane;

3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- navesti osobine i ponašanja koje mogu uticati na prijateljstvo; - navesti načine poticaja i podrške drugovima/icama kroz vježbe i igre; - prepoznati korake u rješavanju problema;	- sarađivati sa vršnjacima primjenom pravila ponašanja; - pokazivati konkretnim primjerima osobine lijepog ponašanja;	- stvarati prijateljstva i osobine koje mogu uticati na prijateljstvo; - sarađivati sa vršnjacima tokom vježbanja i igre uz poticaj i podršku; - razvijati samokontrolu uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima; - raspravljati o načinima rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama;
4. Zaštita i sigurnost	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- prepoznati potrebu zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja; - opisati različita sredstva za pružanje prve pomoći i za različite urgentne situacije;	- koristiti osnovna znanja i pravila za zaštitu i sigurnost tokom tjelesnog vježbanja;	- voditi računa o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti drugih učenika tokom tjelesnog vježbanja;

Organizacijsko-metodičke napomene

Antropološka obilježja – Tjelesni razvoj učenika u trećem razredu utvrđuje se mjerenjem tjelesne visine i težine na početku (inicijalno) i završetku (finalno) godine. Od motoričkih sposobnosti u trećem razredu mjeri se brzina, agilnost (5 x 10m) i koordinacija. Koordinacija podrazumjeva usklađenost motoričkih sposobnosti i pokreta kojom učenik savladava određen motorički zadatak (npr. hodanje natraške, hodanje četveronoške oko stalka, osmica sa sagibanjem...). Rezultat se mjeri vremenom za koje učenik savlada zadatak.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća - Prirodni oblici kretanja su hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje, penjanje, bacanje i hvatanje, dizanje i nošenje. Prilikom realizacije ovih sadržaja treba voditi računa o vrstama, oblicima i zakonitostima. Kretanjem se mogu oponašati različiti pokreti i kretanja drugih živih bića.

Hodanje se može izvoditi pravolinijski; s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma; kretanjem u različitim formacijama; hodanje s ubrzavanjem i usporavanjem tempa; hodanje za datom brzinom; ciklična kretanja do dvije minute. Također, hodati se može uz različite položaje ruku, koljena i stopala, kao i kombinacijom trčanja, skakanja, preskakanja itd. U trećem razredu osim poznatih kretanja učenici trebaju primjenjivati bočna kretanja.

Trčanje u trećem razredu treba izvoditi kombinovano sa drugim prirodnim oblicima kretanja. Kontinuirano ponavljati poznate oblike i načine trčanja (promjena pravca, tempa i smjera). Istrajno trčanje izvoditi češće u manjim vremenskim intervalima u cilju razvoja motoričke izdržljivosti. Prilikom trčanja voditi računa o startu (položaj prije istrčavanja), pravilnom položaju tijela tokom trčanja i pravilnom zaustavljanju.

Skakanje realizirati kroz preskoke kratke i duge vijače sunožnim odrazima; skokovima preko prirodnih horizontalnih i vertikalnih prepreka; skokovima na povišenje; saskocima sa povišenja. Učenike također treba naučiti tehnici skoka u dalj zgrčeno; skoka u vis makazicama, odrazom s lijeve ili desne noge.

Penjanje, puzanje i provlačenje podrazumjeva penjanje na različite predmete (švedska klupa, švedski sanduk, uz kosinu, prirodni uspon i sl) i silaženje; puzanje i provlačenje u različitim kretnim manifestacijama (pojedinačno, u parovima, grupno.); kombinacija provlačenja, puzanja, hodanja, trčanja; provlačenje ispod raznih predmeta (grede, švedske klupe, razapete vijače). Navedene prirodne oblike kretanja uglavnom treba izvoditi kombinovanjem kroz različite poligone i prilagođene takmičarske igre.

Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje podrazumjeva vučenje predmeta po tlu; međusobno povlačenje i potiskivanje (naguravanje) između učenika uz korišćenje pomagala (palice, medicinke, vijače); grupno vučenje, potiskivanje i nadvlačenje.

Bacanje, hvatanje i gađanje se realizira kroz bacanje i hvatanje loptice na različite načine; dodavanje i hvatanje lopte u kretanju; gađanje lopticom u nepokretne i pokretne ciljeve s udaljenosti do 5 m; bacanje loptice o zid i hvatanje.

Elementarne igre i igre loptom. Elementarne igre u trećem razredu su malo složenije igre koje pomažu učenicima razumijevanju sportskih igara loptom i predstavljaju uvod u strukturu sportskih igara. Sadržaji tih igara mogu biti osnovni elementni tehnike sportskih igara (dodavanja, hvatanja, vođenja, šutiranja, pogađanja).

Igre loptom podrazumijevaju igranje različitim loptama rukom, nogom, glavom, palicom ili reketom; vođenje lopte rukom ili nogom u jednom pravcu ili sa promjenom pravca; kontrolirano odbijanje balona jednom ili objema rukama; dodavanje i hvatanje lopte jednom i objema rukama; dodavanje lopte nogom; štafetne i elementarne igre sa loptom; odbojka preko konopa balonom, osnovni elementi dječijeg nogometa, rukometa i košarke.

Atletika – *atletski sadržaji* u trećem razredu (hodanje i trčanje, kombinovane štafetne igre sa i bez rekvizita, preskakanje niskih prepreka, preskakanje određene razdaljine kratkim zaletom, skok udalj iz mjesta, brzo trčanje, trčanje umjerenim tempom, bacanje loptice udalj i gađanje cilja) predstavlja uvod u osnovne athleteske oblasti (trčanja, bacanja, skakanja). Prilikom izvođenja ovih elemenata potrebno je voditi računa o početnim i završnim položajima prilikom trčanja, bacanja rekvizita i izvođenja skokova u dalj i vis.

Ritmika i ples u trećem razredu podrazumijeva izvođenje pokreta tijela u zadatom ili vlastitom ritmu. Ritmičko kretanje se može izvoditi sa i bez rekvizita: okretanje obruča oko ruke i struka, vođenje obruča kotrljanjem naprijed, kotrljanje obruča u parovima; dječji poskok, plesni dokoraci uz pratnju muzike; plesne koreografije po izboru učitelja; improvizirane koreografije na različite vrste muzike.

Gimnastika

U trećem razredu gimnastički sadržaji kroz vježbe oblikovanja treba da budu usmjereni na jačanje i istezanje mišića cijelog tijela vodeći računa o koordinaciji, ravnoteži i prostornoj orijentaciji, kao i pravilnom držanju tijela. Učenici treba da razlikuju navedene vježbe i sami kreiraju jedan kompleks jednostavnih vježbi. Učenici razlikuju opremu i gimnastičke sprave za vježbanje i koriste ih vodeći računa o sigurnosti tokom vježbanja. Predviđeni gimnastički sadržaji su kolut naprijed, svijeca, most, vaga, prelasci preko niske grede, okreti i jednostavni saskoci.

Zdrav način života

Aktivan život se odnosi na organizaciju i realizaciju izlaska u prirodu sa edukacijom učenika za pripremanje opreme i rekvizita, vremenskog plana izvođenja, pravila ponašanja i opasnosti u prirodi, sa osposobljavanjem učenika za samostalan boravak u prirodi. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju razvoja stavova o važnosti svakodnevnih tjelesnih aktivnosti.

Prehranbene i higijenske navike se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama o izboru i konzumiranju zdrave hrane kao i održavanjem higijene životnog prostora i lične higijene.

Međuljudski odnosi i tolerancija podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na temu tolerancije.

Zaštita i sigurnost podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na zaštiti i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.

Nastavni sadržaji predloženi metrikom oblika 1+1, 2+2, 3+3, 4+4 raspoređuju se prema operativnom planu prvog i drugog polugodišta u skladu sa didaktičkim principima.

U prvoj trijadi osnovne škole treba usvojiti što veći broj motoričkih znanja i to tzv. bazičnih struktura kretanja koje omogućuju uspješno savladavanje prostora, prepreka i otpora. Ova su znanja prirodna potreba djece ove dobi (da se negdje provlače, preskaču, guraju, vuku, nose, trče savladavajući prepreke, mijenjajući pravac itd.), što znači da postoji apriorni motiv da se ostvare ovi ciljevi. Znanja koja se stječu u savladavanju prostora, prepreka i otpora prijeko su potrebna djeci u svakodnevnom životu, posebno u urgentnim situacijama. Pod pojmom bazičnih motoričkih znanja za savladavanje prostora obično se smatraju različiti oblici i varijante: valjanje, puzanje, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi i kolutanje, kao i njihove različite međusobne kombinacije. Pod bazičnim motoričkim znanjima koja se koriste za savladavanje aktivnog ili pasivnog otpora (žive sile ili mase objekata) obično se smatraju različite vrste dizanja, nošenja, bacanja, hvatanja, upiranja, visenja, guranja i vučenja. Ovih oblika ima veći broj različite složenosti i težine. Djeca ih trebaju savladavati u skladu sa svojim mogućnostima.

Prilikom realizacije sadržaja tjelesnog i zdravstvenog odgoja nastavnik treba voditi računa o: prilagođenosti sadržaja materijalnim uvjetima; primjerenosti sadržaja dobi i spolu djeteta; sigurnosti djeteta; korisnosti sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije; razvoju antropoloških obilježja djeteta i interesu i potrebama djeteta.

Nastavnik će u cilju optimalizacije nastave ostvarenjem grupnih oblika rada, organizirati rad u homogeniziranim grupama. Grupni oblici nastavnoga rada, tj. podjela odjeljenja na manje homogenizirane grupe, omogućuju bolje iskorištavanje postojećih uslova rada, nastavnih pomagala, veću aktivnost učenika na nastavnom času i veću mogućnost zadovoljavanja individualnih potreba i zanimanja učenika.

Rad se u homogeniziranim grupama organizira s obzirom na interes, sposobnosti i vještine, te prethodno stečena znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti, a programske sadržaje u nastavnom programu prema tome određuje i vrednuje sam nastavnik.

Nastavnik će povremeno realizirati i sadržaje po izboru učenika, koji su u skladu sa ishodima nastave. To su sadržaji koje učenici biraju na samom nastavnom času u dogovoru sa nastavnikom. Ovakav pristup realizacije nastave će razviti pozitivnu komunikaciju nastavnika sa učenicima i graditi povjerenje učenika, što će povećati nivo njihovog samopoštovanja. Sadržaji po vlastitom izboru omogućavaju da učenici razvijaju osjećaj o vlastitoj sposobnosti koji utiče na razvoj unutrašnje motivacije za rad. Osjećaj kompetentnosti koji učenik doživljava u takvim aktivnostima povećava njegov interes za rad i uživanje u tjelesnim aktivnostima. Samostalan izbor aktivnosti povećava osjećaj autonomije. Kada se dešava da se učenici ne mogu odlučiti za neke od programskih sadržaja nastavnik im u tome treba pomoći. Kada se dešava da učenici biraju iste sadržaje na više časova to im ne treba osporavati sve dok u tome primjetno uživaju. Sadržaji po izboru učenika se biraju iz okvira predviđenih programskih sadržaja u skladu sa nastavnim planom i ishodima nastave.

Nastavnik može integrirati sadržaje iz dva ili više predmeta ili oblasti, u zavisnosti od postavljenih ciljeva i očekivanih ishoda. Trajanje rada na odabranoj temi, sadržaj i struktura pojedinačnih časova, variraju u zavisnosti od reakcije učenika. Teme se realiziraju kroz: igru, poligone, stanice, korišćenje sportskih sprava i rekvizita, radionice. *Uvijek promovirati nadmetanje sa samim sobom.* Hodanje i trčanje, kad god je moguće, realizirati u prirodi. U kontekstu tjelesne aktivnosti, nastavnik mora uložiti maksimalan napor kako bi kroz individualizaciju nastave svim učenicima omogućio doživljaj uspjeha u ovladavanju sve složenijim kretnim zadacima. Saznanje da postoje okretniji ili brži vršnjaci, za djete treba da bude izvor prepoznavanja različitosti i spoznaje sopstvenih osobina (dobrih i manje dobrih) i prihvatanje sebe i drugih kao jednako vrijednih. Kod izbora igara, prednost imaju saradničke igre, mada djeci koja to žele treba omogućiti iskustvo takmičarske situacije, naravno pod određenim uvjetima (insistirati na prijateljskom, fer-plej odnosu i poštovanju pravila; ne precjenjivati značaj pobjede; kontrolirati i suzbijati agresivnost; omogućiti visok stepen učešća svih takmičara; insistirati na samoprevazilaženju i sl.), u takmičarskim igrama promovirati uvažavanje drugih – protivničkih igrača i saigrača. Obavezno omogućiti učenicima slobodu izbora kad je riječ o učešću u takmičarskim igrama.

Opće didaktičko – metodičke napomene

Kretanje ima funkciju biološkog nagona i zadovoljava potrebe stimuliranja tjelesnog rasta i razvoja ali kretanjem djeca zadovoljavaju i svoje društvene potrebe kroz psihosocijalno komuniciranje. Psihomotorička aktivnost, tokom prve trijade, se usmjerava prije svega na razvijanje: snage (položaji tijela - ležeći, čučajući, klečeći, stojeći, viseći, u trčanju, u skakanju, neobični položaji, sa osloncem na jednoj nozi, ruci, laktu, glavi...), brzine (reakcije, pojedinačnih pokreta i frekvencije pokreta - hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, puzanje, provlačenje, valjanje, kotrljanje, održavanje na vodi, kretanje na vodi...), izdržljivosti (opće - posebnu pažnju usmjeriti na disanje), gibljivosti (aktivne kompleksne i lokalne - vježbe oblikovanja), koordinacije (brzinske, ritmičke, orijentacije) agilnosti (brzine promjene smjera kretanja - u hodanju, trčanju, penjanju, puzanju, provlačenju, valjanju, kotrljanju; sa rekvizitima; u elementarnim sportskim aktivnostima), ravnoteže (statističke i dinamičke - bez rekvizita i sa rekvizitima - na suženoj i nestabilnoj podlozi) i preciznosti (držanje, bacanje, šutiranje, postavljanje, dizanje, gađanje, hvatanje, nošenje, spuštanje).

U ovom periodu tjelesne aktivnosti bi trebalo da se sprovede uglavnom kroz igru jer su takve aktivnosti prikladne ovom uzrastu djece, te se djeca kroz ovakve aktivnosti najadekvatnije ukupno izražavaju.

Izbor modaliteta rada kojima će se provoditi proces vježbanja uvijek mora biti u funkciji ishoda za postojeće stanje učenika, bez ikakvih rizika, posebno kada su u pitanju vanjska opterećenja. Temeljna metoda vježbanja je iterativna (ponavljajuća).

U ovom uzrastu se preporučuje sintetička metoda učenja i obučavanja, na način da se uči motorički akt u cjelini, a analitički način rada samo u slučaju kada se cjelina ne može savladati i to izvan igre, najbolje kao dopunska aktivnost.

Individualne razlike među djecom navedene dobi veće su nego među odraslima i treba ih u radu respektirati. Osim uzrasnog kriterija, u radu s djecom treba uvažavati i mnoge druge specifične razlike među njima.

Prilikom realizacije nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja, nastavnik treba voditi računa o mjerama sigurnosti u smislu asistiranja tokom izvođenja zahtjevnijih vježbi, higijenskih uvjeta tokom rada i preventive obezbijedenja prostora.

Tokom obučavanja novog motoričkog sadržaja *prirodni slijed etapa* kreće se od:

- Stvaranja jasne predstave o motoričkom sadržaju (najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjavanje)
- Izvođenje motoričke kretnje
- Ispravljanje grešaka
- Ponavljanje i uvježbavanje
- Praćenje i realizacija ishoda.

Najčešći *principi* na kojima se zasniva motoričko učenje su:

- princip očiglednosti (sticanje znanja uz pomoć analizatora - čula vida),
- princip sistematičnosti (ponavljanje i usavršavanje racionalnih pokreta i broj ponavljanja, izbor i redoslijed vježbi i opterećenje usklađuju se sa mogućnostima učenika),
- princip svjesnosti (aktivno i stvaralačko sudjelovanje učenika ostvaruje se kroz različite sadržaje koji potenciraju samostalnost i odlučnost i mogućnost izbora načina i sredstava za uspješan ishod),
- princip individualnosti (zasnovan je na prirodnoj psihomotoričkoj diferencijaciji i usklađivanju procesa obuke prema mogućnostima, potrebama i interesima učenika),
- princip ponavljanja (osigurava racionalizaciju i trajnost usvojenih sadržaja),
- princip odgojnosti (usmjerenost ka pozitivnim vrijednostima, stavovima i navikama),
- princip reverzibilnosti (podrazumijeva opadanje tjelesnih sposobnosti sa prestankom vježbanja i potencira potrebu za kontinuiranom vježbom u skladu sa tempom njihovog opadanja) i
- princip svestranosti (podizanjem opće tjelesne pripremljenosti, usvajanjem vještina i navika stvara se osnove za kasniju individualnu sportsku diferencijaciju, u skladu sa mogućnostima i interesima učenika).

Valorizacija procesa tjelesnog i zdravstvenog odgoja je procjena ostvarenja cilja i ishoda i odnosi se na uspješnost učenika u svakom od planiranih ishoda. Potrebno je sistematično pratiti i valorizirati rad svakog učenika. Što potpunije informacije su neophodne i učeniku i nastavniku za procjenu i ocjenu njihove uspješnosti. Nemoguće je upravljati transformacijskim procesom niti očekivati željene ishode bez stalnog registriranja stanja i promjena u odgojno-obrazovnom procesu.

DRUGA TRIJADA

ČETVRTI RAZRED

SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

TJELESNO VJEŽBANJE

Odgojno – obrazovni ciljevi			
Sadržaj	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja - mjerenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - uporediti rezultate morfoloških karakteristika (visina i težina) između dva mjerenja - utvrditi napredak u razvoju morfoloških karakteristika u toku jedne godine (visina, težina); - prepoznati pravilno i nepravilno držanje tijela; - prepoznati značaj praćenja antropometrijskih karakteristika;	Učenici će: - koristiti mjerne instrumente za mjerenje navedenih aktivnosti; - dovesti tijelo u optimalan položaj za izvođenje motoričkih radnji (testovi za mjerenje brzine, koordinacije, eksplozivne snage i frekvencije pokreta); - pratiti rezultate testiranja kroz lični karton učenika; - koristiti osnovne pokazatelje morfoloških karakteristika (mršav- gojazan, visok-nizak,...); - samostalno pratiti i kontinuirano voditi računa o pravilnom držanju tijela;	Učenici će: - kontinuirano pratiti i upoređivati vlastite rezultate mjerenja i tražiti upute za poboljšanje sposobnosti; - koristiti različite vježbe za razvoj brzine, koordinacije, eksplozivne snage i frekvencije pokreta; - primjeniti koordinirane pokrete tijela;
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća Prirodni oblici kretanja Hodanje i trčanje	Učenici će: - prepoznati kretanja korakom i trčećim korakom u različitim formacijama i različitim tempom; - imenovati odgovarajuće startove za trčanje na kraće i duže dionice; - prepoznati i adaptirati se na opterećenje prilikom tjelesnog vježbanja;	Učenici će: - primjeniti teoretsko-motorička znanja u hodanju i trčanju reagujući na zvučne i vidne signale; - koristiti nastavna sredstva, opremu i prostor za igru; - pokazati primjere kretanja sa usporavanjem, ubrzavanjem i promjenom tempa;	Učenici će: - poštovati vanjske i unutrašnje pokazatelje opterećenja (crvenilo lica, ubrzan ritam srca, zadihanost) te u skladu s njima dozirati aktivnosti; - koristiti terminologiju prilikom izvođenja prirodnih oblika kretanja; - ispravljati pogrešno usvojene obrasce kretanja; - voditi računa o pravilnom korištenju rekvizita, opreme i prostora;
Penjanja	- opisati način penjanja (uz konopac, šipku, mornarske ljestve); - imenovati rekvizite za penjanje (konopac, šipka, mornarske ljestve);	- zauzimati i mijenjati pravilne položaje prilikom izvođenja vježbi penjanja; - koristiti sredstva za zaštitu (strunjača) prilikom penjanja uz konopac, šipku ili mornarske ljestve; - izvoditi različite oblike penjanja na najsigurniji način;	- odgovorno se ponašati pri izvođenju vježbi penjanja; - poštovati i prihvatiti pravila potrebna za izvođenje zadatih vježbi; - primjenjivati naučeno u svakodnevnom životu;
Višenja i upiranja	- prepoznati različite vrste višenja na spravama (vis na razboju, ripstolu i vis na vratilu); - prepoznati načine upiranja o različite predmete i sprave kao oblike vježbanja;	- dovoditi tijelo iz mirnog položaja u njih, kao i iz njih u miran položaj; - kretati se u visu ripstolom lijevo i desno;	- primjenjivati višenje i upiranje u svakodnevnim situacijama; - pokazati odgovornost pri izvođenju visa i saskokom koristeći strunjaču kao zaštitu;

Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje	- navesti primjere vježbi za razvijanje sposobnostivučnja, potiskivanja i nadvlačenja; - prepoznati značaj pojedinih dijelova tijela po njihovoj važnosti pri vučenju, potiskivanju i nadvlačenju; - objasniti vlastite stilove vučenja, potiskivanja i nadvlačenja u cilju povećanja efikasnosti ;	- prelaziti spravu (razboj i vratilo) kroz hvatove; - kretati se upiranjem o ripstol lijevo - desno, i gore – dole; - zauzimati pravilne položaje prilikom izvođenja vježbi; - kombinovati različite oblikevučenja, potiskivanja i nadvlačenja; - samostalno kreirati vježbe;	- samostalno izvoditi razne vrste vučenja i upiranja; - samostalno kreirati vježbe koristeći upiranje; - odgovorno se ponašati prilikom izvođenja vježbi vučenja, potiskivanja i nadvlačenja; - voditi računa o mogućnosti povređivanja i kontrolisati primjenu snage prilikom izvođenja vježbi u paru;
Sportske igre	- nabrojati sportske igre loptom (odbojka, košarka, rukomet, nogomet); - nabrojati osnovne elemente sportskih igara; - opisati osnovna pravila sportskih igara;	- pridržavati se osnovnih pravila sportskih igara; - koristiti osnovne elemente igara za igru (odbojka, košarka, rukomet, nogomet); - učestvovati u igri poštujući pravila igre;	- zalagati se, nadmetati i usavršavati osnovne elemente sportskih igara kroz igru; - tolerisati poraz; - pokazati razumijevanje u konfliktnim situacijama; - voditi računa o mogućnostima povređivanja u igri; - sarađivati sa drugom djecom u igri;
Atletika Trčanje, bacanje, skakanje	- razlikuju vježbe koje pripadaju atletskim sadržajima: ▪ trčanja ▪ bacanja ▪ skakanja; - navesti vrste startova za istrčavanje (niski i visoki start); - nabrojati vrste predvježbi koje se primjenjuju kao priprema za izvođenje skokova (naskok, saskok); - nabrojati vrste skokova kao atletske discipline (skok u dalj, skok u vis); - imenovati rekvizite za izvođenje različitih vrsta bacanja; - imenovati jednu atletsku disciplinu bacanja (bacanje kugle); - objasniti osnovna atletska pravila izvođenja atletske vježbe;	- primijeniti osnovna atletska pravila prilikom izvođenja vježbi trčanja, bacanja i skakanja; - koristiti odgovarajuću sportsku opremu za izvođenje vježbi iz atletike; - samostalno izvoditi predvježbe za izvođenje skokova (naskok, saskok); - izvoditi različite vrste skokova: skok u vis i skok u dalj, primjenjujući tehniku izvođenja - zauzeti pravilan položaj tijela za različite oblike bacanja;	- poštovati osnovna pravila u savladavanju atletske vježbe; - primjetiti reagovati na fiziološke znake opterećenja i zamora, prestankom aktivnosti; - primjenjivati predvježbe shvatajući njihov značaj prevenciji povreda; - prezentirati važnost atletske sadržaja kao temeljnih sadržaja cjelokupnog antropološkog razvoja čovjeka;
Ritmika i ples	- razlikovati ritmičke pokrete bez i sa rekvizitima (izdržaj, ritmičko trčanje, ritmički poskoci); - odabirati rekvizite koje koristi u izvođenju ritmičkih pokreta (vijača, obruč, lopta, trake); - objasniti jednostavnu koreografiju od tri i više elemenata;	- izvoditi kretnje u skladu sa vlastitim ili zadatim ritmom; - povezati plesne korake i dinamiku muzike; - izvoditi jednostavnu koreografiju povezujući 3 do 5 elemenata sa i bez rekvizita;	- kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - uvažavati suprotne spolove; - primjenjivati jednostavne koreografije kroz različite nastupe u i izvan škole; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete u drugim sportskim

Gimnastika	- razlikovati elemente plesa (plesni stav, koraci, takt, ritam); - razlikovati osnovne plesne korake;		aktivnostima i svakodnevnom životu;
	- prepoznati osnovne sprave (kozlič) koje se koriste za gimnastičke vježbe; - imenovati predvježbe (naskok na odskočnu dasku i skok pruženo) koje se koriste kao priprema za izvođenje raznoške; - imenovati predvježbe za izvođenje koluta naprijed i nazad (kolut naprijed i nazad niz strmu ravan);	- primijeniti primjerene predvježbe za izvođenje koluta naprijed i nazad; - izvoditi različite vježbe iz akrobatike (kolut naprijed); - izvoditi raznošku preko kozlića uz pomoć nastavnika;	- pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - pokazati opreznost pri izvođenju vježbi na spravama; - pružiti podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja;

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život	Učenici će: - objasniti značaj tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za pravilan rast, razvoj i otpornost organizma; - objasniti tjelesne aktivnosti koje može koristiti u slobodno vrijeme; - objasniti značaj boravka u prirodi i tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu u cilju očuvanja zdravlja; - objasniti značaj pravilnih položaja tijela u svakodnevnom životu u cilju sprečavanja deformiteta;	Učenici će: - provoditi slobodno vrijeme u prirodi u cilju pravilnog rasta i razvoja; - koristiti različite tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u cilju jačanja organizma; - učestvovati u kreiranju, planiranju i organizaciji raznih aktivnosti i igara u slobodnom vremenu;	Učenici će: - pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti; - samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena; - poštovati pravila lijepog ponašanja tokom aktivnog provođenja vremena;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će: - prepoznati značaj redovnog održavanja lične higijene i pravilne ishrane; - razlikovati više i manje štetne materije i njihov uticaj na nastanak i razvoj bolesti; - razvrstavati sredstva i pribor za održavanje lične higijene, higijene prostora i očuvanja i zaštite okoline;	Učenici će: - koristiti zdrave namirnice u ishrani; - održavati ličnu higijenu (pranje ruku, zuba, umivanje, tuširanje); - voditi dnevnik prehrane;	Učenici će: - upotrebljavati stečena znanja o redovnom i pravilnom održavanju lične higijene i zaštite okoliša; - upotrebljavati stečena znanja o redovnom i pravilnom održavanju higijene okoline (radni prostor); - primjenjivati pravilnu ishranu u svakodnevnom životu;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će: - navesti osobine i odgovorno ponašanje prema sebi i drugima; - navesti načine poticaja i podrške drugovima/icama kroz vježbe i igre; - opisati korake u rješavanju problema;	Učenici će: - koristiti vještine koje pomažu za rješavanje problema tokom vježbanja i igre; - pokazivati konkretnim primjerima osobine lijepog ponašanja;	Učenici će: - razvijati samokontrolu uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima; - raspravljati o načinima rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama; - vrednovati uloge i zadatke u međuljudskim odnosima kroz saradnju i odgovorno ponašanje; - uvažavati međusobnu saradnju tokom rada

4. Zaštita i sigurnost	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- objasniti potrebu zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja;	- koristiti mjere sigurnosti i zaštite;	- primjenjivati osnovna znanja i pravila za zaštitu isigurnost tokom tjelesnog vježbanja;
	- objasniti pružanje prve pomoći u različitim situacijama;	- voditi računa o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti drugih učenika tokom tjelesnog vježbanja;	- primjenjivati različite načine pružanja prve pomoći;
	- razumjeti značaj i potrebu pružanja vršnjačke pomoći;		

Organizacijsko metodičke napomene

Antropološka obilježja – Tjelesni razvoj učenika u četvrtom razredu utvrđuje se mjerenjem tjelesne visine i težine na početku (inicijalno) i završetku (finalno) godine. Od motoričkih sposobnosti u četvrtom razredu mjeri se brzina, koordinacija, eksplozivna snaga i frekvencija pokreta. Koordinacija podrazumjeva usklađenost motoričkih sposobnosti i pokreta kojom učenik savladava određen motorički zadatak (npr. hodanje natraške, hodanje četveronoške oko stalka, osmica sa sagibanjem). Rezultat se mjeri vremenom za koje učenik savlada zadatak. Eksplozivnu snagu mjerimo skokom u dalj iz mjesta, na način da učenici sunožno sa startne linije skaču u dalj na postavljenu strunjaču. Rezultat se mjeri metrom. Frekvenciju pokreta mjerimo taping testom (taping rukom).

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća - Prirodni oblici kretanja su hodanje, trčanje, penjanje, višenajupiranje, vučenje, potiskivanje i nadvlačenje. Prilikom realizacije ovih sadržaja treba voditi računa o vrstama, oblicima i zakonitostima. Kretanjem se mogu oponašati različiti pokreti i kretanja drugih živih bića.

Hodanje i trčanje u četvrtom razreduse može izvoditi kroz zadate brzine hodanja i trčanja, cikličnim kretanjem 4 minute i brzim trčanjem 50m. Za brza trčanja koristi se niski start, a trčanja dužih dionica počinju visokim startom.

Penjanje u četvrtom razredu podrazumjeva penjanje uz konopac, šipku i mornarske ljestve. Prilikom penjanja učenici će koristiti obje ruke i obje noge i penjati se do maksimalne visine 2m. Tokom penjanja obavezno postaviti strunjaču kao zaštitno sredstvo.

Višenja i upiranja podrazumjevaju vježbe na ripstolu, razboju i vratilu. Kroz vježbe višenja i upiranja učenici se mogu kretati lijevo i desno kao i prelaziti spravu kroz hvatove. Mogu se također njihati i održavati miran položaj u visu. Prilikom saskoka iz visa voditi računa o načinu saskoka i doskoka. Obavezno je voditi računa da se saskok izvodi iz mirnog položaja, a doskok sa amortizacijom (kroz čučanj) na strunjaču.

Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje podrazumjeva vučenje predmeta po tlu; međusobno povlačenje i potiskivanje (naguravanje) između učenika uz korišćenje pomagala (palice, medicinke, vijače); grupno vučenje, potiskivanje i nadvlačenje.

Sportske igre se realizuju kroz osnovne elemente i igru odbojke, košarke, rukometa i nogometa.

Osnovni elementi *odbojke* koji se realiziraju u četvrtom razredu su odbijanje prstima, odbijanje podlakticama i donji čeon servis. Odbojkaška igra prilagođena za ovaj uzrast je na terenu manjih dimenzija i mrežom spuštenu na učenicima prilagođenoj visini.

Osnovni elementi *košarke* su hvatanje, dodavanje, vođenje i šutiranje lopte u prostoru kretanja. Igra košarke se može realizirati kao igra na jedan koš sa obručem spuštenim na učenicima prilagođen način. Obruč za ubacivanje lopte može se improvizirati i od drugih rekvizita.

Osnovni elementi *rukometa* su hvatanje, dodavanje i šutiranje lopte. Igra rukometa se izvodi tako što se igra na jedan gol, odbrana – napad, primjenjujući hvatanje, dodavanje i šutiranje lopte (bez vođenja lopte).

Osnovni elementi *nogometa* su zaustavljanje, vođenje, dodavanje i šutiranje lopte. Igra nogometa se izvodi na terenu manjih dimenzija (fiskulturna sala - mali golovi) i na terenu za mali nogomet (školski poligon).

Atletika – atletski sadržaji u četvrtom razredu se odnose na trčanje, skakanje i bacanje.

Trčanje u ovom uzrastu podrazumjeva trčanje na kratkim stazama (sprint 60m) i kontinuirano trčanje do 6 minuta. Za trčanje na kratkim stazama koristi se niski start, a za trčanje na dugim stazama visoki start.

Prije izvođenja *skokova* obavezno je odraditi predvježbe (naskoci na povišenja i različiti saskoci). Skakanje podrazumjeva skok u dalj iz zaletai skok u vis tehnikom makazice.

Bacanje se realizira kroz bacanje medicinke do 1 kg kao uvod u tehniku bacanja kugle jednostavnom tzv. školskom tehnikom bacanja, koja podrazumijeva pravilno držanje u ovom slučaju lopte medicinke na ramenu i izbačaj jednom rukom.

Ritmika i ples u četvrtom razredu podrazumijeva ritmičko kretanje u prostoru, kombinaciju izdržaja, trčanja i poskoka. Izdržaji se odnose na različite položaje tijela u prostoru (vaga na tlu i na niskoj gredi). Od poskoka primjenjuje se *galop korak* i *jelenji skok*. U ovom uzrastu također se koriste rekviziti za ritmički izražaj kao što su vijača, lopta, trake ...

Gimnastika

U četvrtom razredu od gimnastičkih sadržaja se realiziraju vježbe na parteru (strnjače), kolut naprijed i kolut nazad i vježbe na kozliču (raznoška). Prilikom izvođenja gimnastičkih vježbi obavezno je odraditi predvježbe u cilju pripremanja tijela, a u cilju prevencije povredama. Za gimnastičke vježbe na parteru izvode se vježbe kolut naprijed i nazad niz strmu ravan, kao predvježba za raznošku je naskok na odskočnu dasku i skok pruženo.

Zdrav način života

Aktivan život se odnosi na organizaciju i realizaciju izlaska u prirodu sa edukacijom učenika za pripremanje opreme i rekvizita, vremenskog plana izvođenja, pravila ponašanja i opasnosti u prirodi, sa osposobljavanjem učenika za samostalan boravak u prirodi. Usmeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju razvoja stavova o važnosti svakodnevnih tjelesnih aktivnosti.

Prehrambene i higijenske navike se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama o izboru i konzumiranju zdrave hrane kao i održavanjem higijene životnog prostora i lične higijene.

Međuljudski odnosi i tolerancija podrazumijeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na temu tolerancije.

Zaštita i sigurnost podrazumijeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na zaštiti i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.

PETI RAZRED

SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgovno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja - mjerenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - objasniti značaj praćenja ITM-e (indeks tjelesne mase); - uporediti rezultate morfoloških karakteristika (visina i težina) između dva mjerenja; - utvrditi napredak u razvoju morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti u toku jedne godine (visina, težina, brzina, koordinacija, eksplozivna snaga, frekvencija pokreta, statička izdržljivost i repetitivna snaga); - prepoznati pravilno i nepravilno držanje tijela i uočiti deformitete; - prepoznati značaj praćenja antropometrijskih karakteristika;	Učenici će: - koristiti formulu za izračunavanje vlastitog ITM-e (indeks tjelesne mase); - koristiti mjerne instrumente za mjerenje navedenih aktivnosti; - na pravilan način izvoditi testove brzine, koordinacije, eksplozivne snage, frekvencije pokreta, statičke izdržljivosti i repetitivne snage; - pratiti rezultate testiranja kroz lični karton učenika; - koristiti osnovne vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica); - samostalno pratiti i kontinuirano voditi računa o pravilnom držanju tijela;	Učenici će: - pratiti vlastiti ITM-e (indeks tjelesne mase); - analizirati vlastite rezultate mjerenja i tražiti upute za poboljšanje sposobnosti; - primjenjivati različite vježbe za razvoj brzine, koordinacije, eksplozivne snage, frekvencije pokreta, statičke izdržljivosti i repetitivne snage;
Opće tjelesna priprema	- prepoznati značaj kontinuiranog vježbanja u cilju razvijanja opće tjelesne pripreme;	- izvoditi vježbe jačanja muskulature i lokomotornog aparata;	- koristiti vježbe za opće tjelesnu pripremu u svakodnevnom životu;

	- prepoznati vježbe opće tjelesne pripreme;		
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
Atletika (trčanja, bacanja, skakanja)	- razlikovati vrste startova u odnosu na dionice trčanja; - navesti komande za niski i visoki start; - klasifikovati različita kretanja kao oblasti atletike; - nabrojati rekvizite koji se koriste u različitim atletskim disciplinama; - razumjetinačin mjerenja rezultata u atletskim disciplinama; - razumjeti faze tehnike skoka u dalj;	- koristiti odgovarajuće startove pri trčanju na kraće i duže staze; - koristiti odgovarajuće rekvizite koji se koriste u različitim atletskim disciplinama; - koristiti mjerne jedinice za izražavanje rezultata u atletskim disciplinama; - vježbati trčanje na kratke i duge staze, štafetna trčanja (4x30m), skok u dalj zgrčnom tehnikom, bacanje medicine 1kg i izbačaj diska;	- reagovati na komande za startove; - izraziti postignute rezultate u atletskim disciplinama putem mjernih jedinica; - uspješno izvodi tehniku izbačaja pri bacanju diska i kugle; - uspješno izvoditi skok u dalj zgrčnom tehnikom;
Gimnastika	- nabrojati vrste predvježbi koje se primjenjuju kao priprema za izvođenje trčanja, skokova i bacanja; - prepoznati gimnastičke sprave (kozlič, greda niska i visoka); - imenovati gimnastičke elemente koji se izvode na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, svijeća i most); - nabrojati gimnastičke vježbe na kozliču (raznoška i zgrčka); - imenovati gimnastičke elemente koji se izvode na gredi (naskok, saskok, hodanje, poskoci, okreti); - imenovati predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na kozliču, parteru i gredi; - razumjeti faze tehnike izvođenja gimnastičkih vježbi na parteru i spravama;	- samostalno izvoditi predvježbe za izvođenje trčanja, skokova i bacanja; - primjeniti primjerene predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, kozliču i gredi; - izvoditi vježbe na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, svijeća i most) primjenjujući pravilnu tehniku; - izvoditi gimnastičke vježbe na kozliču (raznoška, zgrčka) uz asistenciju nastavnika; - izvoditi samostalno različite vježbe na gredi;	- primjenjivati predvježbe shvatajući njihov značaj u prevenciji povreda; - uspješno izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - pokazati opreznost pri izvođenju vježbi na spravama; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja;
Ritmika i ples	- objasniti osnovni korak <i>narodnog kola</i> 'Poravno'; - objasniti osnovni <i>valcer</i> korak; - prepoznati različite muzičke taktove za narodno kolo i valcer; - razlikovati nekoliko ritmičkih elemenata sa loptom;	- kretati se osnovnim korakom narodnog kola i valcera u skladu sa taktom; - izvoditi kretnje u ritmu sa loptom; - povezati ritmičke korake u sastav od tri elemenata sa loptom;	- kretati se u skladu sa zadanim taktom (narodno kolo, valcer); - povezati nekoliko ritmičkih elemenata u sastav racionalno koristeći prostor; - primjenjivati jednostavne koreografije na školskim i izvanškolskim manifestacijama; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete u drugim sportskim aktivnostima i svakodnevnom životu;

Sportske igre (odbojka, košarka, rukomet, nogomet)	- razlikovati sportske igre po njihovoj strukturi (načinu i mjestu izvođenja, trajanju igre, osnovnim pravilima); - nabrojati osnovne elemente (odbojke, košarke, rukometa inogometa) sa i bez lopte; - opisati osnovna pravila odbojke, košarke, rukometa i nogometa; - opisati osnovne elemente tehnike igre bez lopte (stav, kretanje, skokovi); - razlikovati osnovna dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja lopte; - opisati osnovne principe pravilnog izvođenja hvatanja, dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja lopte;	- izvoditi osnovne elemente odbojke (odbijanja prstima i podlakticama), košarke (hvatanje, dodavanje i vođenje lopte), rukometa (hvatanja, dodavanje i šutiranje lopte) inogometa (zaustavljanje, dodavanje, vođenje i šutiranje lopte) individualno i u paru; - kombinovati elemente sportskih igara u skladu sa principima pravilnog izvođenja; - učestvovati u igri primjenjujući samo usvojene elemente; - pridržavati se osnovnih pravila sportskih igara;	- zalagati se, nadmetati i usavršavati osnovne elemente sportskih igara kroz igru; - pokazati spremnost na samomotivaciju i motivaciju drugih (podstrekom i podrškom); - tolerisati poraz i njegovati fer play igru; - pokazati razumjevanje u konfliktnim situacijama; - voditi računa o mogućnostima povređivanja u igri; - saradivati sa drugom djecom u igri;
--	---	--	--

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život	Učenici će: - procjenjivati značaj tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za očuvanje i unapređennje zdravlja; - procjenjivati značaj svakodnevnog vježbanja za pravilan rast i razvoj; - procjenjivati značaj pravilnih položaja tijela u svakodnevnom životu u cilju sprečavanja deformiteta;	Učenici će: - kontrolirati položaje tijela u svakodnevnom životu kao uslov za sprečavanje deformiteta; - provoditi slobodno vrijeme u prirodi u cilju pravilnog rasta i razvoja; - koristiti različite tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u cilju jačanja organizma; - kreirati i planirati razne aktivnosti i igre u slobodnom vremenu;	Učenici će: - pravilno držati tijelo pri sjedenju i kretanju; - pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti; - samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena; - poštovati pravila lijepog ponašanja tokom aktivnog provođenja vremena;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će: - procjenjivati značaj redovnog održavanja lične higijene i pravilne ishrane; - razlikovati više i manje štetne materije i njihov uticaj na nastanak i razvoj bolesti; - izvoditi zaključke o važnosti redovnog i pravilnog očuvanja i zaštite okoline;	Učenici će: - raspravljati o važnosti redovnog i pravilnog očuvanja i zaštite okoline; - koristiti zdrave namirnice u ishrani; - održavati ličnu higijenu (pranje ruku, zuba, umivanje, tuširanje); - voditi dnevnik prehrane;	Učenici će: - pridržavati se principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i pravilnog očuvanja i zaštite okoline;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će: - objasniti osobine i odgovorno ponašanje prema sebi i drugima; - identifikovati načine poticaja i podrške drugovima/ icama kroz vježbe i igre;	Učenici će: - koristiti vještine koje pomažu za rješavanje problema tokom vježbanja i igre; - pokazivati socijalne vještine (kontroliranje vlastitog ponašanja, razgovor o problemima, empatija) i	Učenici će: - izgrađivati svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima; - samoprocjenjivati lični rast i razvoj;

	- prepoznavati neprimjerena ponašanja u svakodnevnom životu;	promjene vlastitog ponašanja u konfliktnim situacijama;	- vrednovati značaj međusobne saradnje tokom rada; - razvijati samokontrolu;
4. Zaštita i sigurnost	Učenici će: - procjenjivati značaj zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja; - objasniti pružanje prve pomoći u različitim situacijama; - procjenjivati značaj i potrebu pružanja vršnjačke pomoći;	Učenici će: - prilagođavati načine pružanja prve pomoći različitim situacijama; - koristiti mjere sigurnosti i zaštite; - voditi računa o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti drugih učenika tokom tjelesnog vježbanja;	Učenici će: - koristiti znanja i pravila za zaštitu i sigurnost tokom tjelesnog vježbanja; - koristiti različite načine pružanja vršnjačke i prve pomoći;

Organizacijsko metodičke napomene

Antropološka obilježja – Tjelesni razvoj učenika u petom razredu utvrđuje se mjerenjem tjelesne visine i težine na početku (inicijalno) i završetku (finalno) godine. Osim morfoloških karakteristika težine i visine obavezno je pratiti i njihov odnos kroz indeks tjelesne mase (ITM-e), te pravilno držanje tijela permanentno uočavajući deformitete kičme (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica), te u slučaju uočavanja istih, učenike uputiti na korektivne vježbe za ispravljanje. Od motoričkih sposobnosti u petom razredu mjeri se brzina, koordinacija, eksplozivna snaga, frekvencija pokreta, statička izdržljivost, repetitivna snaga. Koordinacija podrazumijeva usklađenost motoričkih sposobnosti i pokreta kojom učenik savladava određen motorički zadatak (npr. hodanje natraške, hodanje četveronoške oko stalka, osmica sa sagibanjem). Rezultat se mjeri vremenom za koje učenik savlada zadatak. Eksplozivnu snagu mjerimo skokom u dalj iz mjesta, na način da učenici sunožno sa startne linije skaču u dalj na postavljenu strunjaču. Rezultat se mjeri metrom. Frekvenciju pokreta mjerimo taping testom (taping rukom). Statičku izdržljivost mjeriti izdržajem u visu, a repetitivnu snagu brojem sklekova (muških i ženskih).

Opće tjelesna priprema– vježbe iz ovog područja primjenjivati na početku prvog i drugog polugodišta u cilju pripremanja organizma za predstojeće tjelesne aktivnosti. Vježbe izvoditi u zoni umjerenog intenziteta.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća –od petog do devetog razreda obuhvataju oblasti *atletike, gimnastike (sportska gimnastika, ritmika i ples) i sportskih igara*.

Atletika u petom razredu podrazumijeva edukaciju i uvježbavanje niskog i visokog starta, upoznavanje sa rekvizitima koji se koriste u atletskim disciplinama, upoznavanje sa mjernim jedinicama za izražavanje rezultata, uvježbavanje štafetnog trčanja (4x30m), uvježbavanje skoka u dalj zgrčnom tehnikom, uvježbavanje bacanja kugle (medicinka 1 kg – školska tehnika) i bacanje diska (izbačaj). Školska tehnika bacanja kugle podrazumijeva samo fazu izbačaja kugle. Bacanje diska u petom razredu podrazumijeva tehniku izbačaja koristeći frizbi umjesto diska.

Gimnastika podrazumijeva edukaciju i uvježbavanje gimnastičkih vježbi na parteru, kozliću i gredi. Od vježbi na parteru uvježbavati kolut naprijed, kolut nazad, svijeću i most. Na kozliću uvježbavati raznošku i zgrčku, a od vježbi na gredi naskok, stajanje u ravnotežnom položaju, hodanje, okreti i saskok. Prije izvođenja gimnastičkih elemenata obaveza je odraditi primjerene predvježbe. Prilikom izvođenja svih navedenih gimnastičkih vježbi obavezno asistirati učenicima u cilju zaštite i sigurnosti. Također je u ovom uzrastu važno educirati učenike da asistiraju i pomažu drugima, poštujući pravila pomaganja.

U okviru *ritmike i plesa* u petom razredu uvježbava se osnovni korak narodnog kola "Poravno" i osnovni valcer korak. Za uvježbavanje ritmičkih koraka sa rekvizitom koristi se lopta.

Sportske igre se realizuju kroz osnovne elemente i igru odbojke, košarke, rukometa i nogometa. Osnovni elementi sportskih igara koji se realiziraju u petom razredu su hvatanja, dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja loptom. U ovom uzrastu učenici usvajaju osnovna pravila igre i pridržavaju ih se u igri. Igra se sprovodi primjenjujući samo osnovne elemente. Igra rukometa se sprovodi po pravilima mini rukometa.

Zdrav način života

Aktivan život - u petom razredu učenici će samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena, pripremajući opremu, rekvizite i izradu vremenskog plana. Također će procjenjivati važnost svakodnevnog vježbanja i ponašati se u skladu sa tim. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju razvoja stavova o važnosti svakodnevnih tjelesnih aktivnosti.

Prehrambene i higijenske navike - se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama kako bi se učenici educirali i pridržavali principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i pravilnog očuvanja i zaštite okoline.

Međuljudski odnosi i tolerancija - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na temu tolerancije, u cilju izgrađivanja svijesti učenika o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima, samoprocjenjivanju ličnog rasta i razvoja, vrednovanja značaja međusobne saradnje i razvoja samokontrole.

Zaštita i sigurnost - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine kako bi učenici stekli i koristili znanja pružanja vršnjačke i prve pomoći.

ŠESTI RAZRED

SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgovorno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
mjerjenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	- objasniti značaj praćenja ITM-e; - utvrditi napredak na finalnom stanju u odnosu na inicijalno u razvoju antropometrijskih karakteristika i sposobnosti (EURO FIT baterija testova); - procjenjivati značaj pravilnog i nepravilnog držanja tijela i praćenja antropometrijskih karakteristika; - prepoznati odgovarajuće vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti;	- koristiti formulu za izračunavanje vlastitog ITM-e; - koristiti mjerne instrumente za mjerenje navedenih aktivnosti; - pratiti rezultate testiranja kroz lični karton učenika; - koristiti osnovne vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica); - koristiti odgovarajuće vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti;	- pratiti vlastiti ITM-e; - analizirati vlastite rezultate mjerenja i koristiti vježbe za poboljšanje sposobnosti; - primjenjivati odgovarajuće vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti; - primjenjivati korektivne vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica);
Opće tjelesna priprema	- objasniti značaj kontinuiranog vježbanja u cilju razvijanja opće tjelesne pripreme; - nabrojati vježbe opće tjelesne pripreme;	- izvoditi vježbe jačanja muskulature i lokomotornog aparata;	- primjeniti vježbe za opće tjelesnu pripremu u svakodnevnom životu;
2. Teoretsko -motorička znanja i dostignuća Atletika (trčanja, bacanja, skakanja)	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- razumjeti uticaj progresije ubrzanja na postignuti rezultat; - klasifikovati dionice trčanja u kojima se koristi niski start; - upoređivati rezultate i načine mjerenja u atletskim disciplinama; - razumjeti faze tehnike skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle i bacanja diska;	- primjenjivati odgovarajuće startove pri trčanju na 60m i duže staze; - učestvovati u mjerenju rezultata trčanja, bacanja, skakanja; - vježbati trčanje na kratke i duge staze, štafetna trčanja (4x50m), skok u dalj zgrčnom tehnikom, skok u vis opkoračnom tehnikom, tehniku bacanja diska i kugle;	- reagovati pravovremeno na komande za startove; - izraziti postignute rezultate u atletskim disciplinama putem mjernih jedinica; - uspješno izvodi tehniku skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle i bacanje diska;

	- objasniti vrste predvježbi i vježbi koje se primjenjuju kao priprema za izvođenje trčanja, skokova i bacanja; - razumjeti praćenje opterećenja na osnovu vanjskih pokazatelja i frekvencije rada srca;	- samostalno izvoditi vježbe za izvođenje trčanja, skokova i bacanja; - mjeriti frekvenciju rada srca prilikom izvođenja tjelesnih aktivnosti;	- primjenjivati predvježbe shvatajući njihov značaj za poboljšanje tehnike izvođenja i prevencije povreda; - reagovati na vanjske pokazatelje opterećenja dozirajući intenzitet aktivnosti tokom vježbanja;
Gimnastika, ritmika i ples	- imenovati gimnastičke sprave (konj bez hvataljki, greda niska i visoka, paralelni razboj); - imenovati gimnastičke elemente koji se izvode na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi); - nabrojati gimnastičke vježbe na konju bez hvataljki (raznoška i zgrčka) i na paralelnom razboju (prednjih, njih, zanjih, saskok); - nabrojati gimnastičke elemente koji se izvode na gredi (naskok, saskok, hodanje, poskoci, okreti); - nabrojati predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju bez hvataljki i razboju; - razumjeti faze tehnike izvođenja gimnastičkih vježbi na parteru i spravama; - objasniti napredni korak <i>narodnog kola</i> 'Poravno'; - objasniti napredni <i>valcer</i> korak; - prepoznati različite muzičke taktove za narodno kolo i valcer; - razlikovati nekoliko ritmičkih elemenata sa loptom i obručem;	- primjeniti primjerene predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju bez hvataljki i razboju; - izvoditi vježbe na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi) primjenjujući pravilnu tehniku; - izvoditi gimnastičke vježbe na konju bez hvataljki (raznoška, zgrčka) i na paralelnom razboju (prednjih, prednjijom upor, njih, zanjih, zanjijom upor i saskok), uz asistenciju nastavnika; - izvoditi samostalno različite vježbe na parteru i gredi; - kretati se naprednim korakom narodnog kola i valcera u skladu sa taktom; - izvoditi kretnje u ritmu sa loptom i obručem; - povezati ritmičke korake u sastav od tri ili više elemenata sa loptom i obručem;	- uspješno izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - voditi računa o sigurnosti pri izvođenju vježbi na spravama; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja; - kretati se u skladu sa zadanim taktom (narodno kolo, valcer); - povezati nekoliko ritmičkih elemenata sa rekvizitima (lopta i obruč) u sastav racionalno koristeći prostor; - primjenjivati jednostavne koreografije na školskim i izvanškolskim manifestacijama; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete u drugim sportskim aktivnostima i svakodnevnom životu;
Sportske igre (odbojka, košarka, rukomet, nogomet)	- opisati sportske igre po njihovoj strukturi (načinu i mjestu izvođenja, trajanju igre, osnovnim pravilima); - nabrojati osnovne elemente (odbojke, košarke, rukometa i nogometa) sa i bez lopte;	- usavršavati osnovne elemente odbojke (odbijanja prstima i podlakticama), košarke (hvatanje, dodavanje i vođenje lopte), rukometa (hvatanje, dodavanje i šutiranje lopte) i nogometa (zaustavljanje, dodavanje,	- nadmetati se i usavršavati osnovne elemente sportskih igara kroz igru; - pokazati spremnost na samomotivaciju i motivaciju drugih (podstrekom i podrškom);

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - opisati osnovna pravila odbojke, košarke, rukometa i nogometa; - opisati osnovne elemente tehnike igre bez lopte (stav, kretanje, skokovi); - razlikovati osnovna dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja lopte; - opisati osnovne principe pravilnog izvođenja hvatanja, dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja lopte; | <ul style="list-style-type: none"> vođenje i šutiranje lopte) individualno, u paru i grupno; - kombinovati elemente sportskih igara u skladu sa principima pravilnog izvođenja; - učestvovati u igri primjenjujući usvojene elemente; - pridržavati se osnovnih pravila sportskih igara; | <ul style="list-style-type: none"> - tolerisati poraz i njegovati fer play igru; - pokazati razumijevanje u konfliktnim situacijama; - voditi računa o mogućnostima povređivanja u igri; - sarađivati sa suigračima u igri; |
|---|--|---|

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- procjenjivati značaj tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za očuvanje i unapređenje zdravlja; - procjenjivati značaj svakodnevnog vježbanja za pravilan rast i razvoj; - procjenjivati značaj pravilnih položaja tijela u svakodnevnom životu u cilju sprečavanja deformiteta;	- kontrolirati položaje tijela u svakodnevnom životu kao uslov za sprečavanje deformiteta; - provoditi slobodno vrijeme u prirodi u cilju pravilnog rasta i razvoja; - koristiti različite tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u cilju jačanja organizma; - kreirati i planirati razne aktivnosti i igre u slobodnom vremenu;	- pravilno držati tijelo pri sjedenju i kretanju; - pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti; - samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena; - poštovati pravila lijepog ponašanja tokom aktivnog provođenja vremena;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- procjenjivati značaj redovnog održavanja lične higijene i pravilne ishrane; - definisati štetne materije; - izvoditi zaključke o važnosti redovnog i pravilnog očuvanja i zaštite okoline;	- raspravljati o važnosti redovnog i pravilnog očuvanja i zaštite okoline; - koristiti zdrave namirnice u ishrani; - održavati ličnu higijenu (pranje ruku, zuba, umivanje, tuširanje); - voditi dnevnik prehrane;	- pridržavati se principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i pravilnog očuvanja i zaštite okoline; - prenositi informacije drugima o uticaju štetnih materija na nastanak i razvoj bolesti;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- objasniti osobine i odgovorno ponašanje prema sebi i drugima; - definirati načine poticaja i podrške drugovima/icama kroz vježbe i igre; - prepoznavati neprimjerena ponašanja u svakodnevnom životu;	- koristiti vještine koje pomažu za rješavanje problema tokom vježbanja i igre; - pokazivati socijalne vještine (kontroliranje vlastitog ponašanja, razgovor o problemima, empatija) i promjene vlastitog ponašanja u konfliktnim situacijama;	- i zgrađivati svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima; - samoprocjenjivati lični rast i razvoj; - vrednovati značaj međusobne saradnje tokom rada; - razvijati samokontrolu;

4. Zaštita i sigurnost	Učenici će:	Učenici će:	Učenici će:
	- procjenjivati značaj zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja;	- prilagođavati načine pružanja prve pomoći u različitim situacijama;	- koristiti znanja i pravila za zaštitu i sigurnost tokom tjelesnog vježbanja;
	- objasniti pružanje prve pomoći u različitim situacijama;	- koristiti mjere sigurnosti i zaštite;	- koristiti različite načine pružanja vršnjačke i prve pomoći;
	- procjenjivati značaj i potrebu pružanja vršnjačke pomoći;	- voditi računa o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti drugih učenika tokom tjelesnog vježbanja;	

Organizacijsko metodičke napomene

Antropološka obilježja – u ovom razredu nastavlja se praćenje rasta i razvoja, mjerenjem težine i visine tijela, te njihovog odnosa kroz indeks tjelesne mase (ITM-e), kao i praćenje pravilnog držanja tijela uočavajući deformitete kičme (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica), te u slučaju uočavanja istih, učenike uputiti na korektivne vježbe za ispravljanje. Praćenje antropometrijskih karakteristika i sposobnosti se vrši pomoću testova u okviru EURO FIT baterije testova, testiranjem učenika sa najmanje šest testova iz pomenute baterije, po izboru nastavnika. Osim ovih testova, nastavlja se praćenje visine i težine i obavezno je do kraja osnovne škole. Nastavnik bira testove prema sadržajima koje planira uraditi u toku godine. Učenike podsticati i permanentno educirati za samostalno izvođenje vježbi kod kuće kako bi poboljšao svoj rast i razvoj.

Opće tjelesna priprema – vježbe iz ovog područja primjenjivati na početku prvog i drugog polugodišta u cilju pripremanja organizma za predstojeće tjelesne aktivnosti. Vježbe izvoditi u zoni umjerenog intenziteta.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća – od petog do devetog razreda obuhvataju oblasti *atletike, gimnastike (sportska gimnastika, ritmika i ples) i sportskih igara*.

Atletika u šestom razredu podrazumjeva uvježbavanje niskog (progresija ubrzanja i trčanja na 60m) i visokog starta, vježbanje sa rekvizitima koji se koriste u atletskim disciplinama, izražavanje rezultata mjernim jedinicama, uvježbavanje štafetnog trčanja (4x50m), uvježbavanje skoka u dalj zgrčnom tehnikom, edukacija tehnike skoka u vis opkoračnom tehnikom, uvježbavanje školske tehnike bacanja kugle i diska. Školska tehnika bacanja kugle podrazumjeva izbačaj kugle sa klizećim korakom. Bacanje diska u šestom razredu podrazumijeva tehniku bacanja koristeći frizbi umjesto diska. Uključivati učenike u mjerenje rezultata.

Gimnastika podrazumjeva edukaciju i uvježbavanje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju bez hvataljki i paralelnom razboju. Od vježbi na parteru uvježbavati kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu i stoj na glavi. Na konju bez hvataljki uvježbavati raznošku i zgrčku, a od vježbi na gredi naskok, stanjanje u ravnotežnom položaju, hodanje, okreti i saskok. Gimnastički elementi koji su predviđeni za rad na konju bez hvataljki mogu se realizirati i na kozliču. Na paralelnom razboju uvježbavati prednjih, prednjimom upor, njih, zanjih, zanjihom upor i saskok. Tokom vježbanja na razboju voditi računa o mjerama sigurnosti i zaštite (postavljanje strunjača i obezbjeđivanje asistencije). Prije izvođenja gimnastičkih elemenata obaveza je odraditi primjerene predvježbe. Prilikom izvođenja svih navedenih gimnastičkih vježbi obavezno asistirati učenicima u cilju zaštite i sigurnosti. Također je u ovom uzrastu važno educirati učenike da asistiraju i pomažu drugima, poštujući pravila pomažanja.

U okviru *ritmike i plesa* u šestom razredu uvježbava se napredni korak narodnog kola "Poravno" i napredni valcer korak. Za uvježbavanje ritmičkih koraka sa rekvizitom koristi se lopta i obruč.

Sportske igre se realizuju kroz osnovne elemente i igru odbojke, košarke, rukometa i nogometa. Osnovni elementi sportskih igara koji se realiziraju u šestom razredu su hvatanja, dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja loptom. U ovom uzrastu učenici usvajaju osnovna pravila igre i pridržavaju ih se u igri. Igra se sprovodi primjenjujući osnovne elemente kroz saradnju sa suigračima. Igra rukometa se sprovodi po pravilima mini rukometa.

Zdrav način života

Aktivan život - u šestom razredu učenici će samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena, pripremajući opremu, rekvizite i izradu vremenskog plana. Također će procjenjivati važnost svakodnevnog vježbanja i ponašati se u skladu sa tim. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju razvoja stavova o važnosti svakodnevnih tjelesnih aktivnosti.

Prehranbene i higijenske navike - se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama kako bi se učenici educirali i pridržavali principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i pravilnog očuvanja i zaštite okoline.

Međuljudski odnosi i tolerancija - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na temu tolerancije, u cilju izgrađivanja svijesti učenika o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima, samoprocjenjivanju ličnog rasta i razvoja, vrednovanja značaja međusobne saradnje i razvoja samokontrole.

Zaštita i sigurnost - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine kako bi učenici stekli i koristili znanja pružanja vršnjačke i prve pomoći.

Nastavni sadržaji predloženi metrikom oblika 1+1, 2+2, 3+3, 4+4 raspoređuju se prema operativnom planu prvog i drugog polugodišta u skladu sa didaktičkim principima.

Prilikom realizacije sadržaja tjelesnog i zdravstvenog odgoja nastavnik treba voditi računa o: prilagođenosti sadržaja materijalnim uvjetima; primjerenosti sadržaja dobi i spolu djeteta; sigurnosti djeteta; korisnosti sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije; razvoju antropoloških obilježja djeteta i interesu i potrebama djeteta.

Nastavnik će u cilju optimalizacije nastave ostvarenjem grupnih oblika rada, organizirati rad u homogeniziranim grupama. Grupni oblici nastavnoga rada, tj. podjela odjeljenja na manje homogenizirane grupe, omogućuju bolje iskorištavanje postojećih uslova rada, nastavnih pomagala, veću aktivnost učenika na nastavnom času i veću mogućnost zadovoljavanja individualnih potreba i zanimanja učenika.

Rad se u homogeniziranim grupama organizira s obzirom na interes, sposobnosti i vještine, te prethodno stečena znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti, a programske sadržaje u nastavnom programu prema tome određuje i vrednuje sam nastavnik. Izbor nastavnog sadržaja može biti iz osnovnog programa, ali i iz programa ostalih sportova i programa za vannastavne aktivnosti, što znači da nastavnik na svakom nastavnom času može prilagoditi sadržaje trenutnim interesima učenika u cilju povećanja aktivnosti učenika, a u skladu sa ZJNPP.

Nastavnik će provoditi aktivnosti i u Školskom sportskom društvu (sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika) kao vannastavne aktivnosti. Također će provoditi i vanškolske aktivnosti u skladu sa interesima učenika kao što su izleti, pješačenje, skijanje i plivanje.

U slučaju kada materijalno-tehnički uvjeti ne omogućavaju realizaciju nastavnih sadržaja predviđenih NPP nastavnik će provoditi nastavne sadržaje iz drugih sportova (stoni tenis, tenis, badminton i dr.), ali i kao nastavne sadržaje po izboru učenika bez obzira na materijalno-tehničke uvjete.

Nastavnik će povremeno realizirati i sadržaje po izboru učenika, koji su u skladu sa ishodima nastave. To su sadržaji koje učenici biraju na samom nastavnom času u dogovoru sa nastavnikom. Ovakav pristup realizacije nastave će razviti pozitivnu komunikaciju nastavnika sa učenicima i graditi povjerenje učenika, što će povećati nivo njihovog samopoštovanja. Sadržaji po vlastitom izboru omogućavaju da učenici razvijaju osjećaj o vlastitoj sposobnosti koji utiče na razvoj unutrašnje motivacije za rad. Osjećaj kompetentnosti koji učenik doživljava u takvim aktivnostima povećava njegov interes za rad i uživanje u tjelesnim aktivnostima. Samostalan izbor aktivnosti povećava osjećaj autonomije. Kada se dešava da se učenici ne mogu odlučiti za neke od programskih sadržaja nastavnik im u tome treba pomoći. Kada se dešava da učenici biraju iste sadržaje na više časova to im ne treba osporavati sve dok u tome primjetno uživaju. Sadržaji po izboru učenika se biraju iz okvira predviđenih programskih sadržaja u skladu sa nastavnim planom i ishodima nastave.

Nastavnik može integrirati sadržaje iz dva ili više predmeta ili oblasti, u zavisnosti od postavljenih ciljeva i očekivanih ishoda. Trajanje rada na odabranoj temi, sadržaj i struktura pojedinačnih časova, variraju u zavisnosti od reakcije učenika. Teme se realiziraju kroz: igru, poligone, stanice, korišćenje sportskih sprava i rekvizita, radionice. *Uvijek promovirati nadmetanje sa samim sobom.* Hodanje i trčanje, kad god je moguće, realizirati u prirodi. U kontekstu tjelesne aktivnosti, nastavnik mora uložiti maksimalan napor kako bi kroz individualizaciju nastave svim učenicima omogućio doživljaj uspjeha u ovladavanju sve složenijim kretnim zadacima. Saznanje da postoje okretniji ili brži vršnjaci, za dijete treba da bude izvor prepoznavanja različitosti i spoznaje sopstvenih osobina (dobrih i manje dobrih) i prihvatanje sebe i drugih kao jednako vrijednih. Kod izbora igara, prednost imaju saradničke igre, mada djeci koja to žele treba omogućiti iskustvo takmičarske situacije, naravno pod određenim uvjetima (insistirati na prijateljskom, fer-plej odnosu i poštovanju pravila; ne precjenjivati značaj pobjede; kontrolirati i suzbijati agresivnost; omogućiti visok stepen učešća svih takmičara; insistirati na samoprevazilaženju i sl.), u takmičarskim igrama promovirati uvažavanje drugih – protivničkih igrača i saigrača. Obavezno omogućiti učenicima slobodu izbora kad je riječ o učešću u takmičarskim igrama.

Opće didaktičko – metodičke napomene

Program tjelesnog i zdravstvenog odgoja zasnovan je na osnovnim postavkama tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja, a usmjeren je na obrazovnu, antropološku i odgojnu komponentu sistema odgoja i obrazovanja. S obzirom da je ovo razdoblje optimalno za usvajanja motoričkih znanja, obrazovna komponenta pretpostavlja usvajanje naprednih kinezioloških motoričkih znanja koja, upotpunjena temeljnim teorijskim znanjima iz kineziologije, podstiču razvoj osobnosti učenika. Cilj joj je sistemska i trajna promjena prvenstveno motoričkih, morfoloških i funkcionalnih obilježja učenika putem tjelesne aktivnosti ispoljene kroz savladavanje prostora (različiti oblici i vrste kotrljanja, kolutanja, puzanja, hodanja i trčanja, kojim se savlađuju distance na različitim vrstama podloge, nagiba i pravaca), savladavanje prepreka (različite vrste i oblici provlačenja, penjanja i silaženja, skokovi, naskoci, saskoci i preskoci, kojim se savlađuju različite vrste okomitih, kosih i horizontalnih prepreka bez upotrebe tehničkih i drugih pomagala), savladavanje otpora (različite vrste i oblici potiskivanja, vučenja, dizanja i nošenja, kojim se savlađuju pasivni otpori objekata različitih masa i oblika, te različite vrste i oblici pojedinačnih skupina tzv. nadvlačenja, potiskivanja i njihove kombinacije, kojim se savlađuju nepredvidive aktivne dimaničke sile suvježbača), manipuliranje objektima (različite vrste i oblici bacanja i hvatanja, ciljanja i gađanja, kojim se savlađuju jednostavne i složene operacije baratanja objektima različitog broja, oblika i masa u određenom prostoru i vremenu), ali i specifičnih obilježja kao što su monostrukturalna motorička znanja, koja su dominantno obilježje aktivnosti tipa atletike, plivanja, biciklizma i dr., kompleksna motorička znanja, (ciklična i aciklična), koja se susreću u sportskim igrama, kao što su nogomet, rukomet, košarka i dr., "estetska" motorička znanja koja su sadržana u aktivnostima tipa gimnastike, ritmičke gimnastike.

U ovom periodu potrebno je razvijati i opća motorička znanja podijeljena na znanja za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobnih i anaerobnih), razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacije, ravnoteže, brzine, preciznosti, fleksibilnosti, eksplozivne, repetitivne, statičke snage) te regulaciju morfoloških obilježja. Ovo je razdoblje također optimalno za razvoj brzine reakcije na zvučne i vidne podražaje, manipulaciju predmetima i saradnju u prostoru s drugim učenicima. Motoričke sposobnosti koordinacija, gibljivost, statička i dinamička ravnoteža nalaze se u razdoblju pojačane transformacijske osjetljivosti, što omogućuje veće promjene.

Cilj odgojne komponente tjelesne i zdravstvene kulture jeste stvaranje takvog sistema vrijednosti učenika prema tjelesnom vježbanju koji će podstaknuti samostalno i cjeloživotno provođenje tjelovježbe.

U ovom uzrasnom periodu dešavaju se najmanje oscilacije rasta. Tada prirasti u visinu iznose oko 5-6 cm godišnje. Tjelesna masa u pubertetu, naglo se povećava kod djece i njen porast u toku jedne godine može biti i do 10 kg. Koštano-zglobni sistem još nije potpuno razvijen. Ovo je period kada je moguće sistematskim i dobro planiranim procesom neposredno uticati na snagu lokomotornog sistema a tako i na držanje tijela. Kod djece je za vrijeme sportske aktivnosti porast frekvencije srca brži nego kod odraslih ljudi, tj. djeca već kod aktivnosti srednjih opterećenja pokazuju vrlo visoku frekvenciju srca. To je zapravo kod djece odbrambeni mehanizam koji ne dozvoljava dugotrajno izlaganje velikim opterećenjima. Senzitivna faza za razvoj koordinacije je u ovom periodu najosjetljivija, amoguće je značajno razvijati i fleksibilnost.

Ovo je period puberteta, vrijeme polnog sazrijevanja, tj. burnih bioloških i sa njim povezanih psiholoških konativnih promjena. Nagovještaj tjelesnih promjena praćen je kod djece nestrpljivim iščekivanjem i osjećanjem anksioznosti. Kod djece sve su bolja opažanja prostora i vremena kao i socijalna opažanja. Jača logičko i namjerno pamćenje, razvija se pažnja, stvaralački karakter mašte i apstraktno mišljenje. Javlja se formiranje sopstvenog identiteta, povećava se emocionalna osjetljivost i labilnost (strah, ljubav, inat, briga, zavist...) Promjene se dešavaju i na nivou kognitivnog razvoja. U razvoju mišljenja učvršćuju se sposobnosti apstraktnog mišljenja (situacije, pojedinci i osobe suprotnog pola dobijaju drugačije značenje). Dolazi do stvaranja kvalitativno novih odnosa prema drugovima, grupama, društvu u cjelini i autoritetu. Mladi počinju da teže nezavisnosti, slobodi, svojoj afirmaciji. *Nastavnici treba da pronađu novi odnos prema mladima. Trebalo bi da uvažavaju želju za autonomijom, uz jasno stavljanje do znanja dokle dosežu granice slobode.*

TREĆA TRIJADA

SEDMI RAZRED

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgojno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja mjerjenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - objasniti značaj praćenja ITM-e; - objasniti razvoj antropometrijskih karakteristika i sposobnosti (EURO FIT baterija testova) između dva mjerenja; - procijenjivati značaj pravilnog i nepravilnog držanja tijela kao preventiva pojavi deformiteta kičmenog stuba; - razlikovati vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti;	Učenici će: - koristiti formulu za izračunavanje vlastitog ITM-e; - koristiti mjerne instrumente za mjerenje antropometrijskih osobina; - pratiti rezultate testiranja kroz lični karton učenika; - koristiti specifične vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica); - koristiti odgovarajuće vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (funkcionalnih);	Učenici će: - pratiti vlastiti ITM-e; - analizirati i prezentirati vlastite rezultate mjerenja kroz lični karton; - primjenjivati vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti; - primjenjivati odgovarajuće vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti; - primjenjivati korektivne vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica);
Opće tjelesna priprema	- procijeniti značaj kontinuiranog vježbanja u cilju razvijanja opće tjelesne pripreme; - razlikovati vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti u okviru opće tjelesne pripreme;	- izvoditi vježbe jačanja, istezanja i labavljenja muskulature; - koristiti specifične vježbe za razvoj pojedinih sposobnosti i lokomotornog aparata;	- primjeniti vježbe za opće tjelesnu pripremu u svakodnevnom životu;
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća	Učenici će: - objasniti uticaj progresije ubrzanja na postignuti rezultat; - klasifikuje dionice trčanja na kratke i srednje staze; - upoređivati rezultate i načine mjerenja u atletskim disciplinama; - razumjeti faze tehnike skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle, bacanje diska i koplja; - prepoznati fazu progresije ubrzanja i fazu prolaska kroz cilj na sprinterskim dionicama; - objasniti vrste predvježbi i vježbi koje se primjenjuju kao priprema za izvođenje trčanja, skokova i bacanja;	Učenici će: - koristiti progresiju ubrzanja i tehniku faze prolaska kroz cilj za postizanje boljeg rezultata; - primjenjivati odgovarajuće startove pri trčanju na 60m i 100m i srednje staze (600m - djevojčice i 800m – dječaci); - mjeriti i evidentirati rezultate trčanja, bacanja, skakanja; - vježbati trčanje na kratke i duge staze, štafetna trčanja (primopredaja štafetne palice), skok u dalj tehnikom uvinuće, skok u vis naučenim tehnikama, tehniku bacanja diska, kugle i koplja; - samostalno izvoditi predvježbe za izvođenje trčanja, skokova i bacanja; - mjeriti frekvenciju rada srca prilikom izvođenja trkačkih disciplina;	Učenici će: - reagovati pravovremeno na zvučne i vizuelne komande za startove; - primjeniti mjerenje i evidentiranje rezultata trčanja, bacanja i skakanja; - uspješno izvodi tehniku skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle, bacanje diska i koplja; - razumjeti značaj izvođenja predvježbi i vježbi u cilju poboljšanja tehnike izvođenja i prevencije povreda; - reagovati na vanjske pokazatelje opterećenja dozirajući intenzitet trčanja u

Gimnastika, ritmika i ples	- nabrojati muške i ženske gimnastičke sprave (konj bez hvataljki, greda niska i visoka, paralelni i dvovisinski razboj); - imenovati gimnastičke elemente koji se izvode na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama); - nabrojati gimnastičke vježbe na konju bez hvataljki (raznoška, zgrčka i sklopka s čela) i na razboju (njih, upori, saskoci, stoj na ramenima i kolut naprijed); - nabrojati gimnastičke elemente koji se izvode na gredi (naskok, saskok, hodanje, poskoci, okreti, vaga); - nabrojati predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju bez hvataljki i razboju; - opisati korake <i>narodnog kola</i> "Poravno"; - opisati korake valcera; - prepoznati različite muzičke taktove za narodno kolo i valcer; - razlikovati nekoliko ritmičkih elemenata sa obručem i vijačom;	- skladu sa vlastitim mogućnostima; - uspješno izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - voditi računa o sigurnosti pri izvođenju vježbi na spravama; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - o dogovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja; - kretati se u skladu sa zadanim taktom (narodno kolo, valcer); - povezati nekoliko ritmičkih elemenata sa rekvizitima (obruč i vijača) u sastav racionalno koristeći prostor; - primjenjivati jednostavne koreografije na školskim i izvanškolskim manifestacijama; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete u drugim sportskim aktivnostima i svakodnevnom životu;
-Sportske igre (odbojka, košarka, rukomet, nogomet)	- definisati sportske igre po njihovoj strukturi (načinu i mjestu izvođenja, trajanju igre, pravilima); - nabrojati elemente sportskih igara sa i bez lopte; - opisati pravila odbojke, košarke, rukometa i nogometa; - razlikovati osnovne elemente tehnike igre bez lopte (stav, kretanje, skokovi); - razlikovati dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja lopte po sportskim igrama;	- uvježbavati specifične elemente odbojke (servis, prijem servisa, dikanje, smećiranje, blokiranje), košarke (pivotiranje, dribling, dvokorak, skok-šut), rukometa (bočna dodavanja, šutiranje iz jednog, dva ili tri koraka, tehnika golmana) i nogometa (dribling, štopanje, šutiranje nogom i glavom) individualno, u paru i grupno; - kombinovati elemente sportskih igara u igri poštujući pravila; - nadmetati se primjenjujući osnovne i specifične elemente sportskih igara kroz igru; - pokazati spremnost na samomotivaciju i motivaciju drugih (podstrekom i podrškom); - tolerisati poraz i njegovati fair-play igru; - pokazati razumjevanje u konfliktnim situacijama;

		- učestvovati u igri primjenjujući usvojene elemente; - pridržavati se pravila sportskih igara;	- voditi računa o mogućnostima povređivanja u igri; - sarađivati sa suigračima u igri ;
ZDRAV NAČIN ŽIVOTA			
1. Aktivan život	Učenici će: - analizirati uticaj tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za očuvanje i unapređenje zdravlja; - procjenjivati značaj svakodnevnog vježbanja za pravilan rast i razvoj i sprečavanja deformiteta;	Učenici će: - provoditi slobodno vrijeme u prirodi u cilju pravilnog rasta i razvoja i očuvanja zdravlja; - koristiti različite tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u cilju jačanja organizma i sprečavanja deformiteta; - kreirati, planirati i sprovesti razne aktivnosti i igre u slobodnom vremenu;	Učenici će: - pravilno držati tijelo pri sjedenju i kretanju; - pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti; - samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena; - poštovati pravila lijepog ponašanja tokom aktivnog provođenja vremena;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će: - procjenjivati značaj redovnog održavanja lične higijene, radnog prostora i pravilne ishrane u prevenciji zdravlja; - objasniti uticaj štetnih materija na zdravlje čovjeka; - analizirati značaj pravilnog očuvanja i zaštite okoline;	Učenici će: - raspravljati o značaju redovnog održavanja lične higijene, radnog prostora i pravilne ishrane u prevenciji zdravlja; - koristiti zdrave namirnice u ishrani, održavati ličnu higijenu i voditi dnevnik prehrane;	Učenici će: - pridržavati se principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i učestvovati u aktivnostima značajnim za očuvanje okoline; - prenositi informacije drugima o uticaju štetnih materija na nastanak i razvoj bolesti; - prakticirati zdrave prehrambene navike u cilju preveniranja bolesti;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će: - opisati osobine i odgovorno ponašanje prema sebi i drugima; - analizirati uticaj različitih načina poticaja i podrške drugovima/icama kroz vježbe i igre; - definisati neprimjerena ponašanja u svakodnevnom životu;	Učenici će: - koristiti vještine koje pomažu za rješavanje problema tokom vježbanja i igre; - kontrolirati vlastito ponašanje, razgovarati o problemima i pokazivati empatiju;	Učenici će: - izgrađivati kontinuirano svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima i samoprocjenjivati lični rast i razvoj; - vrednovati međusobnu saradnju, samokontrolu i samoprocjenu u međuljudskim odnosima;
4. Zaštita i sigurnost	Učenici će: - analizirati značaj zaštite i sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja i drugim situacijama; - objasniti načine pružanja prve pomoći u različitim situacijama; - procjenjivati značaj pravovremenog pružanja prve pomoći;	Učenici će: - koristiti primjerene načine pružanja prve pomoći u različitim situacijama; - koristiti mjere sigurnosti i zaštite tokom rada i u slobodnim aktivnostima; - voditi računa o sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja;	Učenici: - primjenjivati znanja sigurnosti i zaštite tokom rada i u slobodnim aktivnostima; - primjenjivati različite načine pravilnog pružanja prve pomoći;

Organizacijsko metodičke napomene

Antropološka obilježja – u ovom razredu nastavlja se praćenje rasta i razvoja, mjerenjem težine i visine tijela, te njihovog odnosa kroz indeks tjelesne mase (ITM-e), kao i praćenje pravilnog držanja tijela uočavajući deformitete kičme (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica), te u slučaju uočavanja istih, učenike uputiti na korektivne vježbe za ispravljanje. Praćenje antropometrijskih karakteristika i sposobnosti se vrši pomoću testova u okviru EURO FIT baterije testova, testiranjem učenika sa najmanje šest testova iz pomenute baterije, po izboru nastavnika. Osim ovih testova, nastavlja se praćenje visine i težine i obavezno je do kraja osnovne škole. Nastavnik bira testove prema sadržajima koje planira uraditi u toku godine. Učenike podsticati i permanentno educirati za samostalno izvođenje vježbi kod kuće kako bi poboljšao svoj rast i razvoj.

Opće tjelesna priprema – vježbe iz ovog područja primjenjivati na početku prvog i drugog polugodišta u cilju pripremanja organizma za predstojeće tjelesne aktivnosti. Vježbe izvoditi u zoni umjerenog intenziteta, sa posebnim osvrtom na razvoj funkcionalnih sposobnosti.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća – od petog do devetog razreda obuhvataju oblasti *atletike, gimnastike (sportska gimnastika, ritmika i ples) i sportskih igara*.

Atletika u sedmom razredu podrazumjeva uvježbavanje niskog (progresija ubrzanja i trčanja na 60m i 100m) i visokog starta, vježbanje sa rekvizitima koji se koriste u atletskim disciplinama, izražavanje i evidentiranje rezultata mjernim jedinicama, uvježbavanje štafetnog trčanja (4x100m), uvježbavanje skoka u dalj tehnikom uvinuće, edukacija tehnike skoka u vis opkoračnom ili makazice tehnikom, uvježbavanje školske tehnike bacanja kugle i diska, kao i školske tehnike bacanja koplja. Školska tehnika bacanja kugle podrazumjeva izbačaj kugle sa klizećim korakom. Bacanje diska u sedmom razredu podrazumijeva tehniku bacanja diska izbačajem bez rotacije. Bacanje koplja se izvodi tehnikom izbačaja bez zaleta. Uključivati učenike u mjerenje rezultata.

Gimnastika podrazumjeva edukaciju i uvježbavanje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju bez hvataljki, paralelnom i dvovisinkom razboju. Od vježbi na parteru uvježbavati različite kolute naprijed i nazad, premet u stranu, stoj na glavi i stoj na šakama. Na konju bez hvataljki uvježbavati raznošku, zgrčku i sklopku s čela, a od vježbi na gredi naskok, stojanje u ravnotežnom položaju, hodanje, vaga, okreti i saskok. Na razboju uvježbavati njihanje, upore, saskoke, stoj na ramenima i kolut naprijed. Tokom vježbanja na razboju voditi računa o mjerama sigurnosti i zaštite (postavljanje strunjača i obezbjeđivanje asistencije). Prije izvođenja gimnastičkih elemenata obaveza je odraditi primjerene predvježbe. Prilikom izvođenja svih navedenih gimnastičkih vježbi obavezno asistirati učenicima u cilju zaštite i sigurnosti, a u slučaju samostalnog izvođenja vježbi obavezan je nadzor nastavnika. Također je u ovom uzrastu važno educirati učenike da asistiraju i pomažu drugima, poštujući pravila pomaganja. U okviru *ritmike i plesa* u sedmom razredu uvježbava se igrački korak narodnog kola "Poravno" i plesni valcer korak. Za uvježbavanje ritmičkih koraka sa rekvizitom koristi se obruč i vijača.

Sportske igre se realizuju kroz osnovne i specifične elemente i igru odbojke, košarke, rukometa i nogometa. Specifični elementi sportskih igara koji se realiziraju u sedmom razredu su tehničko-taktički elementi igre. U ovom uzrastu učenici usvajaju pravila igre i pridržavaju ih se u igri. Igra se sprovodi primjenjujući osnovne i specifične elemente kroz saradnju sa suigračima.

Zdrav način života

Aktivan život - u sedmom razredu učenici će samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena, pripremajući opremu, rekvizite i izradu vremenskog plana. Također su svjesni važnosti svakodnevnog vježbanja i ponašaju se u skladu sa tim. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju sticanja svakodnevnih navika za vježbanje.

Prebrambene i higijenske navike - se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama kako bi se učenici educirali i pridržavali principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene, prostora i pravilnog očuvanja i zaštite okoline.

Međuljudski odnosi i tolerancija - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na teme o međuljudskim odnosima i toleranciji, u cilju izgrađivanja svijesti učenika o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima, samoprocjenjivanju ličnog rasta i razvoja, vrednovanja značaja međusobne saradnje i razvoja samokontrole.

Zaštita i sigurnost - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine kako bi učenici stekli i koristili znanja u cilju samopomoći i vršnjačke pomoći.

OSMI RAZRED

TJELESNO VJEŽBANJE

Sadržaj	Odgojno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja mjerjenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - objasniti značaj praćenja ITM-e; - procijenjivati razvoj antropometrijskih karakteristika i sposobnosti (EURO FIT baterija testova) između dva mjerenja; - procjenjivati značaj pravilnog i nepravilnog držanja tijela; - razlikovati vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti; - opisati mogućnosti evidentiranja podataka IKT-a (informaciono - komunikacijske tehnologije);	Učenici će: - koristiti formulu za izračunavanje vlastitog ITM-e; - koristiti mjerne instrumente za mjerenje antropometrijskih osobina; - pratiti rezultate testiranja kroz lični karton učenika koristeći jednostavne informatičke programe za unos podataka (word); - koristiti specifične vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica); - koristiti odgovarajuće vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti;	Učenici će: - pratiti kontinuirano vlastiti ITM-e; - analizirati i prezentirati vlastite rezultate mjerenja kroz lični karton; - primjenjivati vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti; - primjenjivati korektivne vježbe za ispravljanje uočenih deformiteta (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica);
Opće tjelesna priprema	- analizirati uticaj kontinuiranog vježbanja za razvoj opće tjelesne pripreme; - definirati vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti u okviru opće tjelesne pripreme;	- izvoditi vježbe jačanja, istezanja i labavljenja muskulature, u toku provođenja vježbi za podizanje nivoa opće tjelesne spremnosti; - koristiti specifične vježbe za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;	- primjenjivati vježbe za opće tjelesnu pripremu u svakodnevnom životu;
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća Atletika (trčanja, bacanja, skakanja)	Učenici će: - klasifikovati dionice trčanja na kratke i srednje staze, štafetno trčanje i trčanje sa preponama za muškarce i žene; - analizirati rezultate mjerenja u atletskim disciplinama; - opisati faze tehnike skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle, diska, koplja, štafetnog trčanja i trčanja sa preponama; - razumjeti faze cjelokupnih tehnika naučenih atletskih disciplina; - razlikovati predvježbe za određene vrste atletskih disciplina;	Učenici će: - koristiti odgovarajuće startove pri trčanju na kratke i srednje staze, štafetno trčanje i trčanje sa preponama za muškarce i žene; - evidentirati i procjenjivati rezultate trčanja, bacanja, skakanja; - vježbati trčanje na kratke i duge staze, štafetna trčanja, trčanje sa preponama, skok u dalj koračnom tehnikom, skok u vis Fosbery Flop tehnikom, tehniku bacanja diska, kugle i koplja; - samostalno izvoditi predvježbe za određene vrste atletskih disciplina; - kontrolisati frekvenciju rada srca prilikom izvođenja trkačkih disciplina;	Učenici će: - reagovati pravovremeno na zvučne i vizuelne komande za startove; - mjeriti i evidentirati rezultate trčanja, bacanja i skakanja; - izvoditi cjelokupnu tehniku skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle, diska, koplja, štafetnog trčanja i trčanja s preponama; - izvoditi predvježbe i vježbe shvatajući njihov značaj za poboljšanje tehnike; - reagovati na vanjske pokazatelje opterećenja; - dozirati intenzitet trčanja u skladu sa vlastitim mogućnostima;

Gimnastika, ritmika i ples

- nabrojati muške i ženske gimnastičke sprave (konj sa hvataljkama, greda niska i visoka, paralelni i dvovisinski razboj, vratilo); - imenovati gimnastičke elemente koji se izvode na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama, sklopka s čela); - nabrojati gimnastičke vježbe na konju sa hvataljkama (upor prednji, upor stražnji, sjed i njihanja) i na razboju (njih, kolut naprijed i nazad, prednoška-saskok, zanoška-saskok); - nabrojati gimnastičke elemente koji se izvode na gredi (naskok, saskok, hodanje, poskoci, okreti, vaga); - razlikovati predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju sa hvataljkama, razboju i vratilu; - opisati korake <i>narodnog kola</i> "Poravno"; - opisati korake <i>valcera</i> (<i>bečki i engleski</i>); - prepoznati korake modernog plesa - prepoznati različite muzičke taktove za narodno kolo, valcer i moderni ples; - razlikovati nekoliko ritmičkih elemenata sa vijačom i trakama;	- koristiti primjerene predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju sa hvataljkama, razboju i vratilu; - izvoditi vježbe na parteru (razne vrste koluta naprijed i nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama i sklopku s čela) primjenjujući pravilnu tehniku; - izvoditi gimnastičke vježbe na konju sa hvataljkama (upor prednji, upor stražnji, sjed i njihanja), na razboju (njih, kolut naprijed i nazad, prednoška-saskok, zanoška-saskok), na vratilu (njihanje, upor prednji, upor jašući, uzmak, kovrtljaj naprijed i nazad iz upora i saskok zanjihom) uz asistenciju nastavnika; - izvoditi samostalno različite vježbe na parteru i gredi uz nadzor nastavnika; - igrati narodno kolo i plesati valcer u skladu sa taktom; - izvoditi ritmičke kretnje koristeći korake modernog plesa; - izvoditi kretnje u ritmu sa vijačom i trakama; - povezati ritmičke korake u sastav od pet ili više elemenata sa vijačom i trakama;	- izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama primjenjujući ispravnu tehniku; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja;
-Sportske igre (odbojka, košarka, rukomet, nogomet) - definisati sportske igre po njihovoj strukturi (načinu i mjestu izvođenja, trajanju igre, pravilima); - nabrojati elemente sportskih igara sa i bez lopte; - razlikovati osnovna od takmičarskih pravila odbojke, košarke, rukometa i nogometa; - razlikovati osnovne elemente tehnike igre bez lopte za svaku sportsku igru; - razlikovati osnovna od specifičnih dodavanja, vođenja, odbijanja i šutiranja lopte; - razumjeti suđenje i način vođenja zapisnika utakmice;	- uvježbavati specifične elemente odbojke (servis, prijem servisa, dizanje, smećiranje, blokiranje, zaštita bloka, odbrana polja), košarke (pivotiranje, dribling, lijevi i desni dvokorak, skok-šut, horog šut, slobodna bacanja), rukometa (bočna dodavanja, fintiranja, šutiranje iz jednog, dva ili tri koraka, tehnika golmana) i nogometa (dribling, štopanje, šutiranje nogom i glavom, izvođenje slobodnih i kaznenih udaraca) individualno, u paru, grupno i kroz igru;	- nadmetati se u igri primjenjujući elemente sportskih igara; - motivirati sebe i saigrače tokom igre; - tolerisati poraz i njegovati fer play igru; - pokazati razumjevanje u konfliktnim situacijama; - sarađivati sa suigračima u igri; - pomagati pri suđenju i voditi zapisnik na improviziranim obrascima;

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - razumjeti osnovne taktičke elemente sportskih igara (taktika igre u odbrani i napadu i taktika golmana); | <ul style="list-style-type: none"> - koristiti elemente sportskih igara u igri poštujući pravila; - pridržavati se pravila sportskih igara; - učestvovati u suđenju i vođenju zapisnika utakmice; - koristiti elemente igre u skladu sa taktikom igre; | <ul style="list-style-type: none"> - primjenjivati predviđenu taktiku napada i odbrane u igri |
|--|--|--|

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život	Učenici će: - razumjeti važnost stjecanja navika za svakodnevnu tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi; - procjenjivati značaj svakodnevnog vježbanja za pravilan rast i razvoj i sprečavanja deformiteta;	Učenici će: - koristiti stečene navike za svakodnevnu tjelesnu aktivnost; - provoditi slobodno vrijeme u prirodi aktivno u cilju pravilnog rasta i razvoja; - koristiti različite tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u cilju jačanja organizma; - kreirati, planirati i sprovesti razne aktivnosti i igre u slobodnom vremenu;	Učenici će: - pokazivati stalnu potrebu izvođenja tjelesnih aktivnosti; - samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena; - poštovati pravila lijepog ponašanja;
2. Prehrambene i higijenske navike	Učenici će: - analizirati i objasniti značaj redovnog održavanja lične higijene, radnog prostora i pravilne ishrane u prevenciji zdravlja; - objasniti uticaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti; - analizirati značaj pravilnog očuvanja i zaštite okoline za zdravlje čovjeka;	Učenici će: - raspravljati o značaju redovnog održavanja lične higijene, radnog prostora i pravilne ishrane u prevenciji zdravlja; - koristiti zdrave namirnice u ishrani, održavati ličnu higijenu i voditi dnevnik prehrane; - prezentirati uticaj štetnih materija;	Učenici će: - primjenjivati principe pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i učestvovati u aktivnostima značajnim za očuvanje okoline; - upućivati druge na važnost pravilne ishrane i održavanja lične higijene kao i uticaju štetnih materija na nastanak i razvoj bolesti; - prakticirati zdrave prehrambene navike;
3. Međuljudski odnosi i tolerancija	Učenici će: - definisati odgovorno ponašanje prema sebi i drugima; - analizirati važnost i potrebu povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima; - analizirati neprimjerena ponašanja u svakodnevnom životu i njihov uticaj na međuljudske odnose;	Učenici će: - pokazivati samokontrolu i samoprocjenu tokom praćenja ličnog razvoja; - koristiti socijalne vještine za rješavanje problema, suočavanje sa konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima; - kontrolirati vlastito ponašanje, razgovarati o problemima i pokazivati empatiju;	Učenici će: - izgrađivati kontinuirano svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima; - vrednovati međusobnu saradnju, samokontrolu i samoprocjenu u međuljudskim odnosima; - pokazuje samokontrolu prihvatajući krajnji rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način;

4. Zaštita i sigurnost	Učenici će:	Učenici će:	Učenici:
	- objasniti načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima;	- koristiti primjerene načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama;	- prezentirati znanja i sposobnosti pružanja pomoći sebi i drugima;
	- procjenjivati značaj pravovremenog pružanja prve pomoći;	- koristiti mjere sigurnosti i zaštite tokom rada i u slobodnim aktivnostima;	- primjenjivati znanja sigurnosti i zaštite tokom rada i u slobodnim aktivnostima;
	- razumjeti značaj mjera sigurnosti tokom vježbanja;	- voditi računa o sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja;	

Organizacijsko metodičke napomene

Antropološka obilježja – u osmom razredu nastavlja se praćenje rasta i razvoja, mjerenjem težine i visine tijela, te njihovog odnosa kroz indeks tjelesne mase (ITM-e), kao i praćenje pravilnog držanja tijela uočavajući deformitete kičme (kifoza, skolioza, lordoza, asimetrija lopatica). Praćenje antropometrijskih karakteristika i sposobnosti se vrši pomoću testova u okviru EURO FIT baterije testova, testiranjem učenika sa najmanje šest testova iz pomenute baterije, po izboru nastavnika. Osim ovih testova, nastavlja se praćenje visine i težine i obavezno je do kraja osnovne škole. Nastavnik bira testove prema sadržajima koje planira uraditi u toku godine. Učenike podsticati i permanentno educirati za samostalno izvođenje vježbi kod kuće kako bi poboljšao svoj rast i razvoj.

Opće tjelesna priprema – vježbe iz ovog područja primjenjivati na početku prvog i drugog polugodišta u cilju pripremanja organizma za predstojeće tjelesne aktivnosti. Vježbe izvoditi u zoni umjerenog intenziteta, sa posebnim osvrtom na razvoj funkcionalnih sposobnosti.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća – od petog do devetog razreda obuhvataju oblasti *atletike, gimnastike (sportska gimnastika, ritmika i ples) i sportskih igara*.

Atletika u osmom razredu podrazumjeva uvježbavanje niskog i visokog starta, vježbanje sa rekvizitima koji se koriste u atletskim disciplinama, izražavanje i evidentiranje rezultata mjernim jedinicama koristeći IKT, uvježbavanje štafetnog trčanja i trčanja sa preponama, uvježbavanje skoka u dalj koračnom tehnikom, uvježbavanje skoka u vis Fosbery Flop tehnikom, uvježbavanje bacanja kugle O' Brien tehnikom i bacanje diska rotacionom tehnikom, kao i tehnike bacanja koplja. U osmom razredu se skok u dalj, sok u vis, bacanja kugle, koplja i diska uvježbava primjenjujući cjelokupnu tehniku. Uključivati učenike u mjerenje rezultata.

Gimnastika podrazumjeva edukaciju i uvježbavanje gimnastičkih vježbi na parteru, gredi, konju sa hvataljkama, paralelnom i dvovisinkom razboju i vratilu. Od vježbi na parteru uvježbavati različite kolute naprijed i nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama i sklopku s čela. Na konju sa hvataljkama vježbatu upor prednji, upor stražnji, sjed i njihanja a od vježbi na gredi naskok, stojanje u ravnotežnom položaju, hodanje, vaga, okreti i saskok. Na razboju uvježbavati njihanje, kolut naprijed i nazad, prednoška-saskok i zanoška-saskok. Na vratilu uvježbavati njihanje, upor prednji, upor jašući, uzmak, kovrtljaj naprijed i nazad iz upora i saskok zanjihom. Tokom vježbanja na razboju i vratilu voditi računa o mjerama sigurnosti i zaštite (postavljanje strunjača i obezbjeđivanje asistencije). Prije izvođenja gimnastičkih elemenata obaveza je odraditi primjerene predvježbe. Prilikom izvođenja svih navedenih gimnastičkih vježbi obavezno asistirati učenicima u cilju zaštite i sigurnosti, a u slučaju samostalnog izvođenja vježbi obavezan je nadzor nastavnika. Također je u ovom uzrastu važno educirati učenike da asistiraju i pomažu drugima, poštujući pravila pomaganja. U okviru *ritmike i plesa* u osmom razredu uvježbava se igrački korak narodnog kola "Poravno" i plesni valcer korak (bečki i engleski), kao i koraci modernog plesa. Za uvježbavanje ritmičkih koraka sa rekvizitom koristi se vijača i trake.

Sportske igre se realizuju kroz osnovne i specifične elemente i igru odbojke, košarke, rukometa i nogometa. Specifični elementi sportskih igara koji se realiziraju u osmom razredu su tehničko-taktički elementi igre. U osmom razredu učenici usvajaju takmičarska pravila igre i pridržavaju ih se u igri. Igra se sprovodi primjenjujući osnovne i specifične tehničke i taktičke elemente igre.

Zdrav način života

Aktivan život - u osmom razredu učenici će samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena, pripremajući opremu, rekvizite i izradu vremenskog plana. Također su svjesni važnosti svakodnevnog vježbanja i ponašaju se u skladu sa tim. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju sticanja svakodnevnih navika za vježbanje.

Prehrambene i higijenske navike - se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama kako bi se učenici educirali i pridržavali principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene, prostora i pravilnog očuvanja i zaštite okoline.

Međuljudski odnosi i tolerancija - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na teme o međuljudskim odnosima i toleranciji, u cilju izgrađivanja svijesti učenika o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima, samoprocjenjivanju ličnog rasta i razvoja, vrednovanja značaja međusobne saradnje i razvoja samokontrole prihvatajući krajnji rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način.

Zaštita i sigurnost - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine kako bi učenici stekli i koristili znanja u cilju samopomoći i vršnjačke pomoći.

DEVETI RAZRED

TJELESNO VJEŽBANJE			
Sadržaj	Odgojno – obrazovni ciljevi		
	Znanja	Sposobnosti	Vrijednosti, stavovi, ponašanja
1. Antropološka obilježja - mjerenje morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti	Učenici će: - procijenjivati razvoj antropometrijskih karakteristika i sposobnosti (EURO FIT baterija testova) između dva mjerenja; - razlikovati vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; - opisati mogućnosti evidentiranja podataka IKT-a (informaciono - komunikacijske tehnologije);	Učenici će: - izračunavati i analizirati vlastiti ITM-e; - koristiti mjerne instrumente za mjerenje antropometrijskih sposobnosti i karakteristika; - pratiti rezultate testiranja kroz lični karton učenika koristeći informatičke programe za unos podataka (word i excell); - koristiti odgovarajuće vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;	Učenici će: - pratiti kontinuirano vlastiti ITM-e; - analizirati i prezentirati svoja antropološka obilježja u skladu s individualnim mogućnostima upotrebom IKT-a; - primjenjivati vježbe za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
Opće tjelesna priprema	- analizirati uticaj kontinuiranog vježbanja za razvoj opće tjelesne pripreme; - definirati vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u okviru opće tjelesne pripreme;	- izvoditi vježbe jačanja, istezanja i labavljenja muskulature, u toku provođenja vježbi za podizanje nivoa opće tjelesne spremnosti; - koristiti specifične vježbe za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;	- primjenjivati vježbe za opće tjelesnu pripremu u svakodnevnom životu;
2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća Atletika (trčanja, bacanja, skakanja)	Učenici će: - klasifikovati dionice trčanja na kratke, srednje i duge staze, štafetno trčanje i trčanje sa preponama za muškarce i žene; - analizirati rezultate mjerenja u atletskim disciplinama; - razumjeti faze cjelokupnih tehnika skoka u dalj, skoka u vis, bacanja kugle, diska, koplja, štafetnog trčanja i trčanja sa preponama;	Učenici će: - koristiti odgovarajuće startove pri trčanju na kratke, srednje i duge staze, štafetno trčanje i trčanje sa preponama za muškarce i žene; - evidentirati i procjenjivati rezultate trčanja, bacanja, skakanja; - vježbati trčanje na kratke, srednje i duge staze, štafetna trčanja, trčanje sa preponama, skok u dalj, skok u vis, bacanje diska, kugle i koplja, primjenjujući tehnike u kojima postižu najbolje rezultate;	Učenici će: - mjeriti i evidentirati rezultate trčanja, bacanja i skakanja; - takmičiti se u naučenim atletskim disciplinama primjenjujući tehnike pomoću kojih postižu najbolje rezultate; - primjenjivati naučene tehnike i u svim životnim situacijama;

	- razlikovati predvježbe za određene vrste atletskih disciplina;	- izvoditi i drugim učenicima demonstrirati predvježbe za određene vrste atletskih disciplina; - koristiti režim opterećenja u tjelesnom vježbanju, u skladu sa vlastitim mogućnostima, na osnovu frekvencije srca i drugih pokazatelja; - koristiti primjerene predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, kozliću, razboju, vratilu i karikama; - izvoditi vježbe na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama, sklopka s čela, premet naprijed i nazad); - izvoditi gimnastičke vježbe na konju sa hvataljkama (premah prednožno i premah zanožno), na razboju (njih, kolut naprijed i nazad, prednoška-saskok, zanoška-saskok), na vratilu (njihanje, upor prednji, upor jašući, uzmak, kovrtljaj naprijed i nazad iz upora i saskok zanjihom) i na karikama (ljuljanje, njihanje, iskret naprijed i nazad); - razlikovati predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, konju sa hvataljkama, razboju, vratilu i karikama; - prepoznati korake društvenih i modernih plesova; - razlikovati ritmičke elemente sa loptom, obručem, vijačom i trakama;	- samostalno izvršiti pripreme za takmičenje u atletskim disciplinama; - reagovati na pokazatelje opterećenja tokom rada; - dozirati intenzitet tokom takmičenja u cilju postizanja maksimalnih rezultata; - primjenjivati samostalno nastavna sredstva, opremu i prostor da bi razvili psihomotoričke i funkcionalne sposobnosti; - izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama primjenjujući ispravnu tehniku; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja; - kretati se u skladu sa zadanim taktom; - povezati nekoliko ritmičkih elemenata sa rekvizitima u sastav; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete i u svim životnim situacijama; - analizirati tok sportskog događaja; - nadmetati se u igri primjenjujući elemente tehnike i taktike igre; - samostalno suditi i voditi zapisnik na obrascima; - motivirati sebe i saigrače tokom igre; - tolerisati poraz i njegovati fer play igru;
Gimnastika, ritmika i ples	- nabrojati muške i ženske gimnastičke sprave ((konj sa hvataljkama, greda niska i visoka, paralelni i dvovisinski razboj, vratilo, karike); - opisati gimnastičke elemente koji se izvode na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama, sklopka s čela, premet naprijed i nazad); - nabrojati gimnastičke vježbe na konju sa hvataljkama (premah prednožno i premah zanožno), na razboju (njih, kolut naprijed i nazad, prednoška-saskok, zanoška-saskok), na vratilu (njihanje, upor prednji, upor jašući, uzmak, kovrtljaj naprijed i nazad iz upora i saskok zanjihom) i na karikama (ljuljanje, njihanje, iskret naprijed i nazad); - razlikovati predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, konju sa hvataljkama, razboju, vratilu i karikama; - prepoznati korake društvenih i modernih plesova; - razlikovati ritmičke elemente sa loptom, obručem, vijačom i trakama;	- izvoditi i drugim učenicima demonstrirati predvježbe za određene vrste atletskih disciplina; - koristiti režim opterećenja u tjelesnom vježbanju, u skladu sa vlastitim mogućnostima, na osnovu frekvencije srca i drugih pokazatelja; - koristiti primjerene predvježbe za izvođenje gimnastičkih vježbi na parteru, kozliću, razboju, vratilu i karikama; - izvoditi vježbe na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, premet u stranu, stoj na glavi, stoj na šakama, sklopka s čela, premet naprijed i nazad); - izvoditi gimnastičke vježbe na konju sa hvataljkama (premah prednožno i premah zanožno), na razboju (njih, kolut naprijed i nazad, prednoška-saskok, zanoška-saskok), na vratilu (njihanje, upor prednji, upor jašući, uzmak, kovrtljaj naprijed i nazad iz upora i saskok zanjihom) uz asistenciju nastavnika; - izvoditi samostalno različite vježbe na parteru uz nadzor nastavnika; - igrati narodno kolo i plesati valcer u skladu sa taktom; - izvoditi ritmičke kretnje koristeći korake modernog plesa; - povezati ritmičke korake u sastav koristeći elemente sa loptom, obručem, vijačom i trakama;	- samostalno izvršiti pripreme za takmičenje u atletskim disciplinama; - reagovati na pokazatelje opterećenja tokom rada; - dozirati intenzitet tokom takmičenja u cilju postizanja maksimalnih rezultata; - primjenjivati samostalno nastavna sredstva, opremu i prostor da bi razvili psihomotoričke i funkcionalne sposobnosti; - izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama primjenjujući ispravnu tehniku; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja; - kretati se u skladu sa zadanim taktom; - povezati nekoliko ritmičkih elemenata sa rekvizitima u sastav; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete i u svim životnim situacijama; - analizirati tok sportskog događaja; - nadmetati se u igri primjenjujući elemente tehnike i taktike igre; - samostalno suditi i voditi zapisnik na obrascima; - motivirati sebe i saigrače tokom igre; - tolerisati poraz i njegovati fer play igru;
Sportske igre (odbojka, košarka, rukomet, nogomet)	- objasniti osnovna teorijska znanja iz historije sporta; - definisati sportske igre po njihovoj strukturi i pravilima; - nabrojati elemente individualne i grupne taktike igre; - razumjeti pravila igre odbojke, košarke, rukometa i nogometa; - razumjeti važnost primjene tehničkih elemenata u skladu sa taktikom igre;	- učestvovati u sportskim aktivnostima primjenjujući i poštujući pravila; - usavršavati elemente tehnike odbojke, košarke, rukometa i nogometa kroz igru; - primjenjivati elemente tehnike i taktike igre u skladu sa pravilima; - učestvovati u suđenju i vođenju zapisnika utakmice;	- samostalno izvršiti pripreme za takmičenje u atletskim disciplinama; - reagovati na pokazatelje opterećenja tokom rada; - dozirati intenzitet tokom takmičenja u cilju postizanja maksimalnih rezultata; - primjenjivati samostalno nastavna sredstva, opremu i prostor da bi razvili psihomotoričke i funkcionalne sposobnosti; - izvoditi gimnastičke elemente na parteru i spravama primjenjujući ispravnu tehniku; - pokazati zadovoljstvo savladavanjem straha od sprava i vježbi; - pružati podršku drugim učenicima u radu; - odgovorno se ponašati prema sebi i drugima, kako ne bi došlo do povređivanja; - kretati se u skladu sa zadanim taktom; - povezati nekoliko ritmičkih elemenata sa rekvizitima u sastav; - kroz pokrete i muziku izraziti emocije; - primjenjivati poznate ritmičke pokrete i u svim životnim situacijama; - analizirati tok sportskog događaja; - nadmetati se u igri primjenjujući elemente tehnike i taktike igre; - samostalno suditi i voditi zapisnik na obrascima; - motivirati sebe i saigrače tokom igre; - tolerisati poraz i njegovati fer play igru;

- razumjeti suđenje i način vođenja zapisnika utakmice;
- razumjeti taktiku igre u odbrani i napadu, individualnu i grupnu taktiku i taktiku golmana;

- pokazati razumjevanje u konfliktnim situacijama;

ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Aktivan život

Učenici će:

- razumjeti važnost stjecanja navika za svakodnevnu tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi;
- procjenjivati značaj svakodnevnog vježbanja za pravilan rast i razvoj i sprečavanja deformiteta;
- procjenjivati značaj sportsko-rekreativnih aktivnosti za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti;

Učenici će:

- provoditi slobodno vrijeme u prirodi aktivno u cilju pravilnog rasta i razvoja;
- koristiti različite tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u cilju jačanja organizma;
- kreirati, planirati i sprovoditi razne aktivnosti i igre u slobodnom vremenu;

Učenici će:

- primjenjivati stečene navike u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima;
- samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena;
- voditi računa o pravilnom držanju tijela kao uslovu za sprečavanje deformiteta;
- vrednovati uticaj sportsko-rekreativnih aktivnosti na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti;

2. Prehrambene i higijenske navike

Učenici će:

- analizirati i objasniti značaj redovnog održavanja lične higijene, radnog prostora i pravilne ishrane u prevenciji zdravlja;
- objasniti uticaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti;
- analizirati značaj pravilnog očuvanja i zaštite okoline za zdravlje čovjeka;

Učenici će:

- koristiti zdrave namirnice u ishrani, održavati ličnu higijenu i voditi dnevnik prehrane;
- prezentirati uticaj štetnih materija;
- upotrebljavati znanja o zdravom načinu prehrane s ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja i razvoja;

Učenici će:

- pridržavati se principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene i učestvovati u aktivnostima značajnim za očuvanje okoline;
- upućivati druge na važnost pravilne ishrane i održavanja lične higijene kao i uticaju štetnih materija na nastanak i razvoj bolesti;
- raspravljati o djelovanju štetnih materija na zdravlje čovjeka;

3. Međuljudski odnosi i tolerancija

Učenici će:

- definisati odgovorno ponašanje prema sebi i drugima;
- analizirati važnost i potrebu povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima;
- analizirati neprimjerena ponašanja u svakodnevnom životu i njihov uticaj na međuljudske odnose;

Učenici će:

- koristiti samokontrolu i samoprocjenu tokom praćenja ličnog razvoja;
- koristiti prihvatljive obrasce ponašanja u prevazilaženju različitih situacija u međuljudskim odnosima;
- kontrolirati vlastito ponašanje, razgovarati o problemima i pokazivati empatiju;
- ispoljavati odgovornost u odnosima prema drugim ljudima;

Učenici će:

- izgrađivati kontinuirano svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima;
- prosuđivati značaj samokontrole i samoprocjene u međuljudskim odnosima u različitim situacijama;
- primjenjivati samokontrolu prihvatajući krajnji rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način;
- argumentovati važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima;

4. Zaštita i sigurnost	Učenici će:	Učenici će:	Učenici:
	- objasniti načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima;	- koristiti primjerene načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama;	- prezentirati znanja i sposobnosti pružanja pomoći sebi i drugima;
	- procjenjivati značaj pravovremenog pružanja prve pomoći;	- koristiti teoretsko – motorička znanja za zaštitu i sigurnost u cilju samopomoći i vršnjačke pomoći i podrške;	- primjenjivati znanja sigurnosti i zaštite tokom rada i u slobodnim aktivnostima;
	- razumjeti značaj mjera sigurnosti tokom vježbanja.	- voditi računa o sigurnosti tokom tjelesnog vježbanja.	- demonstrirati prvu pomoć uz podršku nastavnika.

Organizacijsko metodičke napomene

Antropološka obilježja – u devetom razredu nastavlja se praćenje rasta i razvoja, indeksa tjelesne mase (ITM - e), kao i praćenje pravilnog držanja tijela. Praćenje antropometrijskih karakteristika i sposobnosti se vrši pomoću testova u okviru EURO FIT baterije testova, testiranjem učenika sa najmanje četiri testa iz pomenute baterije, po izboru nastavnika u skladu sa procjenom razvoja učenika tokom cjelokupnog osnovnoškolskog obrazovanja i odgoja. Nastavnik bira testove prema sadržajima koje planira uraditi u toku godine. Učenike podsticati i permanentno educirati za samostalno izvođenje vježbi kod kuće kako bi poboljšao svoj rast i razvoj.

Opće tjelesna priprema – vježbe iz ovog područja primjenjivati na početku godine u cilju pripremanja organizma za predstojeće tjelesne aktivnosti. Vježbe izvoditi u zoni umjerenog i srednjeg intenziteta, sa posebnim osvrtom na razvoj funkcionalnih sposobnosti.

Teoretsko-motorička znanja i dostignuća – od petog do devetog razreda obuhvataju oblasti *atletike, gimnastike (sportska gimnastika, ritmika i ples) i sportskih igara*.

Atletika u devetom razredu podrazumjeva primjenu naučenih tehnika pri takmičenju u trčanju, bacanju i skakanju. Osim toga učenici će kroz takmičenje primjenjivati rekvizite za određene atletske discipline. Također će kroz takmičenja usavršavati štafeto trčanje, trčanje sa preponama, skok u dalj, skoka u vis, bacanja kugle, diska i koplja, tehnikom kojom postižu najbolje rezultate. Takmičenja se provode na nivou jednog i više odjeljenja istog razreda, vodeći računa o rodnoj ravnopravnosti.

Gimnastika podrazumjeva edukaciju i uvježbavanje gimnastičkih vježbi na parteru, konju sa hvataljkama, razboju, vratilu i karikama. Tokom vježbanja na spravama voditi računa o mjerama sigurnosti i zaštite (postavljanje strunjača i obezbjeđivanje asistencije). Prije izvođenja gimnastičkih elemenata obaveza je odraditi primjerene predvježbe. Prilikom izvođenja gimnastičkih vježbi obavezno asistirati učenicima u cilju zaštite i sigurnosti, a u slučaju samostalnog izvođenja vježbi obavezan je nadzor nastavnika. Također je u ovom uzrastu važno educirati učenike da asistiraju i pomažu drugima, poštujući pravila pomaganja. Za uvježbavanje ritmičkih koraka sa rekvizitom koristi se lopta, obruč, vijča i trake. U okviru plesa učenici se pripremaju za završni maturalni ples.

Sportske igre se realizuju kroz uvježbavanje i usavršavanje tehničkih i taktičkih elemenata i igru odbojke, košarke, rukometa i nogometa. U devetom razredu učenici primjenjuju pravila u igri. Nastavni sadržaji se provode kroz takmičenja na nivou jednog i više odjeljenja istog razreda, vodeći računa o rodnoj ravnopravnosti.

Zdrav način života

Aktivan život - u devetom razredu učenici će samostalno organizirati aktivno provođenje slobodnog vremena, pripremajući opremu, rekvizite i izradu vremenskog plana. Također su svjesni važnosti svakodnevnog vježbanja i ponašaju se u skladu sa tim. Usmjeravanje djece na aktivan život potrebno je raditi u kontinuitetu tokom cijele školske godine u cilju sticanja svakodnevnih navika za vježbanje.

Prehrambene i higijenske navike - se realiziraju razgovorom, navođenjem primjera i praktičnim radionicama kako bi se učenici educirali i pridržavali principa pravilne i redovne ishrane, održavanja lične higijene, prostora i pravilnog očuvanja i zaštite okoline.

Međuljudski odnosi i tolerancija - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine na njegovanju pozitivnih osobina potrebnih za razvoj međuljudskih odnosa, kao i održavanje radionica na teme o međuljudskim odnosima i toleranciji, u cilju izgrađivanja svijesti učenika o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima, samoprocjenjivanju ličnog rasta i razvoja, vrednovanja značaja međusobne saradnje i razvoja samokontrole prihvatajući krajnji rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način.

Zaštita i sigurnost - podrazumjeva kontinuirani rad tokom cijele školske godine kako bi učenici stekli i koristili znanja u cilju samopomoći i vršnjačke pomoći.

Nastavnik će u cilju optimalizacije nastave ostvarenjem grupnih oblika rada, organizirati rad u homogeniziranim grupama. Grupni oblici nastavnoga rada, tj. podjela odjeljenja na manje homogenizirane grupe, omogućuju bolje iskorištavanje postojećih uslova rada, nastavnih pomagala, veću aktivnost učenika na nastavnom času i veću mogućnost zadovoljavanja individualnih potreba i zanimanja učenika.

Nastavnik će povremeno realizirati i sadržaje po izboru učenika, koji su u skladu sa ishodima nastave. To su sadržaji koje učenici biraju na samom nastavnom času u dogovoru sa nastavnikom. Ovakav pristup realizacije nastave će razviti pozitivnu komunikaciju nastavnika sa učenicima i graditi povjerenje učenika, što će povećati nivo njihovog samopoštovanja. Sadržaji po vlastitom izboru omogućavaju da učenici razvijaju osjećaj o vlastitoj sposobnosti koji utiče na razvoj unutrašnje motivacije za rad. Osjećaj kompetentnosti koji učenik doživljava u takvim aktivnostima povećava njegov interes za rad i uživanje u tjelesnim aktivnostima. Samostalan izbor aktivnosti povećava osjećaj autonomije. Kada se dešava da se učenici ne mogu odlučiti za neke od programskih sadržaja nastavnik im u tome treba pomoći. Kada se dešava da učenici biraju iste sadržaje na više časova to im ne treba osporavati sve dok u tome primjetno uživaju. Sadržaji po izboru učenika se biraju iz okvira predviđenih programskih sadržaja u skladu sa nastavnim planom i ishodima nastave.

Nastavnik može integrirati sadržaje iz dva ili više predmeta ili oblasti, u zavisnosti od postavljenih ciljeva i očekivanih ishoda. Trajanje rada na odabranoj temi, sadržaj i struktura pojedinačnih časova, variraju u zavisnosti od reakcije učenika. Teme se realiziraju kroz: igru, poligone, stanice, korišćenje sportskih sprava i rekvizita, radionice. *Uvijek promovirati nadmetanje sa samim sobom.* Hodanje i trčanje, kad god je moguće, realizirati u prirodi. U kontekstu tjelesne aktivnosti, nastavnik mora uložiti maksimalan napor kako bi kroz individualizaciju nastave svim učenicima omogućio doživljaj uspjeha u ovladavanju sve složenijim kretnim zadacima. Saznanje da postoje okretniji ili brži vršnjaci, za dijete treba da bude izvor prepoznavanja različitosti i spoznaje sopstvenih osobina (dobrih i manje dobrih) i prihvatanje sebe i drugih kao jednako vrijednih. Kod izbora igara, prednost imaju saradničke igre, mada djeci koja to žele treba omogućiti iskustvo takmičarske situacije, naravno pod određenim uvjetima (insistirati na prijateljskom, fer-plej odnosu i poštovanju pravila; ne precjenjivati značaj pobjede; kontrolirati i suzbijati agresivnost; omogućiti visok stepen učešća svih takmičara; insistirati na samoprevazilaženju i sl.), u takmičarskim igrama promovirati uvažavanje drugih – protivničkih igrača i saigrača. Obavezno omogućiti učenicima slobodu izbora kad je riječ o učešću u takmičarskim igrama.

Prilikom realizacije sadržaja tjelesnog i zdravstvenog odgoja nastavnik treba voditi računa o: prilagođenosti sadržaja materijalnim uvjetima; primjerenosti sadržaja dobi i spolu djeteta; sigurnosti djeteta; korisnosti sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije; razvoju antropoloških obilježja djeteta i interesu i potrebama djeteta.

Rad se u homogeniziranim grupama organizira s obzirom na interes, sposobnosti i vještine, te prethodno stečena znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti, a programske sadržaje u nastavnom programu prema tome određuje i vrednuje sam nastavnik. Izbor nastavnog sadržaja može biti iz osnovnog programa, ali i iz programa ostalih sportova i programa za vannastavne aktivnosti, što znači da nastavnik na svakom nastavnom času može prilagoditi sadržaje trenutnim interesima učenika u cilju povećanja aktivnosti učenika, a u skladu sa ishodima ZJNPP.

Nastavnik će provoditi aktivnosti i u Školskom sportskom društvu (sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika) kao vannastavne aktivnosti. Također će provoditi i vanškolske aktivnosti u skladu sa interesima učenika kao što su izleti, pješačenja, skijanje i plivanje.

U slučaju kada materijalno-tehnički uvjeti ne omogućavaju realizaciju nastavnih sadržaja predviđenih NPP nastavnik će provoditi nastavne sadržaje iz drugih sportova (stoni tenis, tenis, badminton i dr.), ali i kao nastavne sadržaje po izboru učenika bez obzira na materijalno-tehničke uvjete.

Opće didaktičko – metodičke napomene

Ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgoja tiču se napora usmjerenog ka stvaranju sistema uvjeta, koji će učeniku pomoći da:

- usvoji osnovna znanja i razvije interes i naviku za njegu i zaštitu zdravlja,
- usvoji osnovna kineziološka znanja i stekne kineziološka iskustva za cjeloživotno tjelesno vježbanje,
- usvoji znanja o kontroli osnovnih parametara psihomotoričkog statusa,
- aktivno koristi slobodno vrijeme i snalazi se u urgentnim situacijama,
- zadovolji potrebu za igrom i kretanjem i razvije interes za bavljenje sportskim, rekreativnim i kinezio - terapijskim aktivnostima,
- razumije, poštuje i promovira ekološke vrijednosti,
- uvažava svoje kompetencije i racionalno ih afirmira.

Polazni kriteriji za što kvalitetniji obrazovni standard tjelesnog i zdravstvenog odgoja jesu:

- objektivnost – prilagođenost sadržaja materijalnim uvjetima,
- primjerenost sadržaja dobi i spolu učenika,
- sigurnost učenika,
- korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti,
- razvoj antropoloških obilježja učenika, i
- interes i potreba učenika.

Ovaj razvojni period karakterističan je po burnom tjelesnom rastu i razvoju, koji vodi do biološke i spolne zrelosti učenika. 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 dijelovima cijelog tijela. Ove proporcionalne promjene utiču na kontinuirani razvoj motoričkih sposobnosti, odnosno, dovode do određene stagnacije ili usporenog razvoja, što učenici teško prihvaćaju. Dodatni problem ovog razvojnog perioda predstavlja razvoj psihičkih obilježja ličnosti. Društveni zahtjevi, kao i biološke promjene u ovom razvojnem periodu vode ka emocionalnoj neujednačenosti. Pravilno vođena tjelesna aktivnost može značajno da kompenzira ovaj veoma osjetljiv period i da veliki doprinos za stvaranje i oblikovanje zdrave ličnosti.

S obzirom na to da su učenici naročito zainteresirani za produbljivanje znanja i širenje sadržaja rada, ovaj period je veoma pogodan za početak sportske aktivnosti. Zbog efikasnosti vježbe i bolje motivacije, u zadnje tri godine program tjelesnog i zdravstvenog odgoja zahtijeva savremeniji didaktičko-metodički postupak nastavnika, što se, u prvom redu, odnosi na slobodniju kompoziciju časa tjelesnog i zdravstvenog odgoja i na usavršavanje i osavremenjivanje tehnologije nastave.

Ovo razdoblje karakteriziraju izražene razlike između učenica i učenika u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima.

Četverodijelnu strukturu časa treba shvatiti samo kao obavezno polazište, koje osigurava optimalne psihološke, fiziološke i pedagoške preduvjete za realizaciju neposrednog zadatka časa tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Na toj osnovi, sa dosta slobode, treba i komponirati konačnu strukturu časa za svaki zadatak. Intenzivnije se koriste metode rada kao što su: metod dopunskog vježbanja, kružno-intervalni metod, metod stanica, tangent-trening (ciljani, usmjereni trening) i sl. Da bi intenzitet vježbanja bio optimalan, treba voditi računa o racionalnom korištenju objekata, sprava, rekvizita i ostalog nastavnog pribora, te o racionalnijem korištenju raspoloživog vremena za čas i sl.

S obzirom na to da je ovo razdoblje optimalno za usvajanja motoričkih znanja, obrazovna komponenta pretpostavlja usvajanje naprednih kinezioloških motoričkih znanja koja, upotpunjena osnovnim teorijskim znanjima iz kineziologije, podstiču razvoj ličnosti učenika.

Osnovni zadaci sportske edukacije u osnovnoj školi usmjereni su na optimalno stimuliranje procesa rasta, razvoja i sazrijevanja učenika, kroz profesionalnu podršku učenicima u aktivnostima tokom kojih će oni usvojiti osnovna znanja i razviti interes i naviku za vježbanjem. Osim toga cilj je da učenici steknu znanja o zaštiti i promociji zdravlja tjelesnim aktivnostima, usvoje teorijska i motorička znanja i iskustava korisna za svakodnevne i urgentne situacije, optimalno razviju opće, posebne i specifične psihomotoričke osobine i sposobnosti, razviju interes i naviku za cjeloživotni kineziološki angažman, osposobe se za samostalnu kontrolu i održavanje kondicije, steknu samopouzdanje da dosljedno i kontinuirano uvažavaju, razvijaju i afirmiraju vlastite mogućnosti i kompetencije u prilog kvalitetu života i suživota.

U napomenama se vodilo računa o inkluzivnoj nastavi koja podrazumjeva prilagođavanje nastave učenicima koji imaju određene obrazovne potrebe. Nastavnik ima obavezu da za svakog takvog učenika izradi prilagođeni program.

Praćenje, vrednovanje i ocjenjivanje

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje bitno se razlikuje od ostalih odgojno-obrazovnih područja po tome što uz pomoć sredstava kojima raspolaže može i mora uticati na cjelokupan antropološki status učenika. Da bi se te njegove komparativne prednosti iskoristile što je moguće više, odnosno da bi se potreban i moguć uticaj tjelesnog vježbanja držao stalno pod nadzorom, a nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja održavala u granicama učinkovitog i korisnog djelovanja, potrebno je dobro poznavati sudionike nastavnog procesa – to je nemoguće bez sistemskog, realnog i objektivnog praćenja i provjeravanja njihovog rada i napretka. Da bi praćenje i provjeravanje bilo uistinu sistemsko, treba ga provoditi u toku čitave školske godine. Realnost praćenja i provjeravanja treba temeljiti na stvarnim potrebama učenika, materijalnim uvjetima rada i na planu i programu tjelesnog i zdravstvenog odgoja u skladu sa *ishodima* nastave. Na temelju tako provedenog praćenja i provjeravanja nastavniku se pruža mogućnost da se u toku nastavnog procesa što je moguće više ili potpuno približi autentičnim potrebama učenika. Da bi praćenje i provjeravanje bilo sistemsko, realno i objektivno, treba odrediti cilj provjeravanja. Izuzetno je važno da svim sudionicima nastavnog procesa bude jasan cilj praćenja i provjeravanja. Uspjeh ili učinci praćenja i provjeravanja sasvim sigurno ovise i o njihovom sadržaju, a o učinkovitosti praćenja i provjeravanja može se suditi isključivo na temelju povratnih informacija koje dobivaju svi sudionici u tom procesu. Sadržaj mora omogućavati nastavniku objektivan uvid u stanje antropološkog statusa učenika. Sadržaj također treba omogućiti i učenicima informaciju o djelotvornosti procesa tjelesnog vježbanja i učincima njihovog angažiranja u tom procesu. Praćenjem i provjeravanjem u tjelesnom i zdravstvenom odgoju treba obuhvatiti stanje zdravlja, antropološka obilježja, motorička znanja, motorička postignuća i odgojne učinke rada. Provjeravanje je inicijalno, tranzitivno i finalno ili završno. Inicijalno se provodi radi utvrđivanja aktualnog stanja učenika i uobičajeno je u školskoj praksi te se redovno provodi na početku svake školske godine. Tranzitivno ili periodičko provjeravanje provodi se da bi se utvrdilo u kojem se obimu program ostvaruje u trenutku provođenja tog provjeravanja. Finalno ili završno provjeravanje provodi se na kraju određenog razdoblja koje se u školskoj praksi najčešće poklapa s krajem školske godine. Cilj mu je utvrditi u kojem je obimu realiziran program i kakvi su njegovi učinci.

Ocjenjivanja po uzoru na ECTS (European Credit Transfer System) Europski sistem prijenosa bodova

Sistem gdje učenik može skupiti 50 bodova u jednom polugodištu, plus bonus bodovi za nastavnu ili izvannastavnu aktivnost, sekcije i sl., ali i minus bodovi zbog neaktivnosti. Posebno veliki broj bodova učenik dobiva redovnim dolaskom i radom na nastavi, ukupno 30 u polugodištu, za svaki sat po jedan bod, odnosno za svaki nedolazak ili nerada tjelesnog mu odnosi jedan bod. Ostalih 20 bodova se mogu podijeliti na ocjenjivanje motoričkih znanja (npr. 5 bodova), motoričkih sposobnosti (npr. 10 bodova, izdržljivost 5 a jakost i fleksibilnost zajedno 5), motoričkih dostignuća (5 bodova, ali ne onih u kojima dominiraju brzinska svojstva). Za ocjenu *odličan* učeniku treba 45 bodova, s tim da ima mogućnost ako želi „ostvariti“ bodove dodatnim dolaskom na nastavu s drugim razredom, čime se osigurava da oni učenici koji su bili bolesni, nedostatkom talenta ili na drugi način spriječeni, imaju mogućnost da ostvare svojom aktivnošću odličnu ocjenu.

Praktično iskustvo nam pokazuje kako ovakav bodovni sistem ocjenjivanja ima mnoge prednosti nad klasičnim (ocjena u imeniku ostaje samo što 5 više nije ocjena 5 nego 50 bodova). Prije svega osigurava pravednost jer svaki učenik može imati odličnu ocjenu ako se trudi, a onaj koji ne dolazi ili ne radi redovno na nastavi ne može. Ono što je najvažnije s aspekta kondicijskog treninga, omogućava ocjenjivanje «domaćih zadaća» kondicijskog karaktera, jer da bi učenik dobio bitno veliki broj bodova treba dodatno vježbati i razvijati za zdravlje relevantne motoričke sposobnosti. Vlastito praktično iskustvo pokazuje da se na ovaj način mogu, kroz srednju školu, kod većina učenika razviti aerobna izdržljivost, jakost i fleksibilnost do razine za ocjenu odličan prema važećim normama u BIH. Vjerojatno što je na ovaj način tačno definiran krajnji cilj a istovremeno je uspjeh nagrađen i društvenim priznanjem u vidu ocjena.

Pedagoški normativi za izvođenje nastave Tjelesnog i zdravstvenog odgoja

PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA/CE:

Tjelesni i zdravstveni odgoj od I do V razreda

Nastavu predmeta tjelesni i zdravstveni odgoj od I do V razreda mogu izvoditi lica koja su završila:

- Nastavnički fakultet/pedagošku akademiju, odsjek za razrednu nastavu, sa završenim prvim ciklusom visokog obrazovanja dodiplomskog studija u četverogodišnjem trajanju (240 ECTS) i stečenim stručnim zvanjem bachelor razredne nastave ili ekvivalent u jednopredmetnoj ili dvopredmetnoj grupi predmeta;
- Nastavnički fakultet/pedagošku akademiju, odsjek za razrednu nastavu, sa završenim prvim ciklusom visokog obrazovanja dodiplomskog studija u trogodišnjem trajanju (180 ECTS) i stečenim stručnim zvanjem bachelor razredne nastave ili ekvivalent u jednopredmetnoj i dvopredmetnoj grupi predmeta;
- Nastavnički fakultet/pedagošku akademiju, odsjek za razrednu nastavu, sa završenim studijem u dvogodišnjem trajanju (VI stepen stručne spreme) i stečenim stručnim zvanjem nastavnik razredne nastave.

Nastavu predmeta tjelesni i zdravstveni odgoj od I do V razreda mogu izvoditi lica sa završenom srednjom učiteljskom školom koja su stekla uslove po članu 118. stav 1. Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju ("Službene novine Tuzlanskog kantona", br. 6/04, 7/05, 17/11 i 8/12).

Tjelesni i zdravstveni odgoj od VI do IX razreda

Nastavu predmeta tjelesni i zdravstveni odgoj od VI do IX razreda mogu izvoditi lica koja su završila:

- Nastavnički fakultet/ pedagošku akademiju, odsjek za tjelesni odgoj i sport/ fizičku (tjelesnu) kulturu, sa završenim četverogodišnjim dodiplomskim studijem (VII stepen stručne spreme) i stečenim stručnim zvanjem profesor tjelesnog odgoja i sporta ili drugim stručnim zvanjem gdje je tjelesni odgoj i sport/ fizička (tjelesna) kultura, glavni ili ravnopravni predmet u dvopredmetnoj grupi;
- Nastavnički fakultet/ pedagošku akademiju, odsjek za tjelesni odgoj i sport/fizičku (tjelesnu) kulturu, sa završenim prvim ciklusom visokog obrazovanja dodiplomskog studija u četverogodišnjem trajanju (240 ECTS) i stečenim stručnim zvanjem bachelor tjelesnog odgoja i sporta ili drugim stručnim zvanjem gdje je tjelesni odgoj i sport/fizička (tjelesna) kultura, glavni ili ravnopravni predmet u dvopredmetnoj grupi ili ekvivalent;
- Nastavnički fakultet/ pedagošku akademiju, odsjek za tjelesni odgoj i sport/fizičku (tjelesnu) kulturu, sa završenim prvim ciklusom visokog obrazovanja dodiplomskog studija u trogodišnjem trajanju (180 ECTS) i stečenim stručnim zvanjem bachelor tjelesnog odgoja i sporta ili drugim stručnim zvanjem gdje je tjelesni odgoj i sport/fizička (tjelesna) kultura, glavni ili ravnopravni predmet u dvopredmetnoj grupi ili ekvivalent;
- Nastavnički fakultet/ pedagošku akademiju, odsjek za tjelesni odgoj i sport/fizičku (tjelesnu) kulturu, sa završenim dvogodišnjim dodiplomskim studijem (VI stepen stručne spreme) i stečenim stručnim zvanjem nastavnik tjelesnog odgoja ili drugim stručnim zvanjem gdje je tjelesni odgoj i sport/fizička (tjelesna) kultura glavni ili ravnopravni predmet u dvopredmetnoj grupi.

Članovi Komisije za izradu NPP za područje Tjelesnog i zdravstvenog odgoja
TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ OD I DO IX RAZREDA

- | | | |
|-----|---|--|
| 1. | mr.sc. Ediba Pozderović,
savjetnik za obrazovanje, dipl.pedagog-psiholog | Pedagoški zavod Tuzlanskog kantona - Tuzla |
| 2. | Sead Jahić, savjetnik za obrazovanje, dipl. pedagog | Pedagoški zavod Tuzlanskog kantona - Tuzla |
| 3. | Ramiz Nurkić, savjetnik za obrazovanje | Pedagoški zavod Tuzlanskog kantona - Tuzla |
| 4. | Kavazović Fuad, prof.raz.nast. | "I OŠ", Srebrenik |
| 5. | Samira Dorić, prof.raz.nast. | OŠ "Centar", Tuzla |
| 6. | Kreso Dalida, prof.raz.nast. | OŠ "Banovići" Banovići |
| 7. | Osmanović Mirela, prof. tjelesnog | OŠ "Brčanska Malta" Tuzla |
| 8. | dr.sc. Said Hasanbegović, prof.tjel.odg.i spotra | MSŠ "BANOVICI", Banovići |
| 9. | Edin Ganić, prof. tjelesnog | OŠ "Tušanj" Tuzla |
| 10. | Ferhatbegović Adem, prof. tjelesnog | OŠ "Tušanj" Tuzla |
| 11. | Zijad Šabić, prof. tjelesnog | OŠ "Kiseljak" Tuzla |
| 12. | Zuhdija Redžić, prof. tjelesnog | MS, Građevinsko geodetska škola Tuzla |