

KANTON SARAJEVO

Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade

NASTAVNI PLAN I PROGRAM

OSNOVNA ŠKOLA

Predmet: TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

Sarajevo, avgust 2016. godine

Na osnovu člana 70. Zakona o organizaciji uprave u Federaciji Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj.35/5), u skladu sa čl. 25 i 26. Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 10/04, 21/06, 26/08, 31/11, 15/13 i 1/16) i čl. 35. i 36. Zakona o srednjem obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 23/10 i 1/16), ministar za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo je imenovao Komisiju za izmjenu nastavnih programa za osnovnu i srednju školu iz predmeta TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ.

Članovi Komisije za osnovnu školu:

- 1. Fikret Radončić, mr.sci., Elektrotehnička škola za energetiku, Elektrotehnička škola;*
- 2. Verica Mušović, mr., Osnovna škola „Nafija Sarajlić“;*
- 3. Selmir Fehratović, prof., Osnovna škola „Behaudin Selmanović“;*
- 4. Suada Krezić, mr.sci., Treća gimnazija;*
- 5. Dženan Podbičanin, prof., Centar za slušnu i govornu rehabilitaciju;*
- 6. Muriz Hadžikadunić, prof.dr., Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Sarajevo.*

SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. CILJ	5
3. Tjelesni i zdravstveni odgoj za V (peti) razred	6
3.1 CILJEVI I ISHODI UČENJA	13
4. Tjelesni i zdravstveni odgoj za VI (šesti) razred	15
4.1. CILJEVI SADRŽAJI I ISHODI.....	16
5. Tjelesni i zdravstveni odgoj za VII (sedmi) razred.....	24
5.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI.....	25
6. Tjelesni i zdravstveni odgoj za VIII (osmi) razred	31
6.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI.....	33
7. Tjelesni i zdravstveni odgoj za IX (deveti) razred	36
7.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI.....	37
8. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA.....	39

1. UVOD

Tjelesni 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, sistem mjerno-metodičkih postupaka ostvaruje kontrolu procesa realizacije programa nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

2. CILJ

Cilj nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj školi je zadovoljavanje biološke, psihološke i socijalne potrebe učenika ovog uzrasta za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba kojima pospješujemo adaptivne, kreativne sposobnosti uslovima koji okružuju učenika.

Komplementarni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgoja tiču se napora usmjerenog ka stvaranju sistema uvjeta, koji će djeci pomoći da: (1) usvoje osnovna znanja i razviju interes i naviku za njegu i zaštitu zdravlja; (2) usvoje osnovna kineziološka znanja (iz područja naučnih disciplina kineziologije) i steknu kineziološka iskustva (iz područja psihomotornih aktivnosti) za cjeloživotno tjelesno vježbanje; (3) usvoje znanja o kontroli osnovnih parametara kineziološkog statusa; (4) aktivno koriste slobodno vrijeme i snalaze se u urgentnim situacijama; (5) zadovolje potrebu za igrom i kretanjem i razviju interes za bavljenje sportskim, rekreativnim i, eventualno, kinezio-terapijskim aktivnostima; (6) razumiju, poštuju i promoviraju ekološke vrijednosti u duhu biocentrizma; (7) uvažavaju svoje kompetencije i racionalno ih afirmiraju.

Polazni kriteriji za što kvalitetniji obrazovni standard tjelesnog i zdravstvenog odgoja jesu: (1) objektivnost – prilagođenost sadržaja materijalnim uvjetima, (2) primjerenost sadržaja dobi i spolu djeteta, (3) sigurnost djeteta (4) korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, (5) razvoj antropoloških obilježja djeteta (6) interes i potreba djeteta.

3. Tjelesni i zdravstveni odgoj

V (peti) razred

(2 časa sedmično - 70 časova godišnje)

GLOBALNI PLAN I PROGRAM TIŽO ZA V RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

Sedmični fond sati	3
Fond sati za godinu	105
Ukupan broj nastavnih cjelina	8
Ukupan broj nastavnih tema	42
Broj frekvencija nastavnih tema	-

Broj nastavnih cjelina	SADRŽAJ - CJELINE	Broj nastavnih sati PRAKTIČNO	Broj nastavnih sati TEORIJA
1.	ATLETIKA	22	1
2.	GIMNASTIKA		1
3.	PLES I RITMIKA		1
4.	IGRE SA LOPTOM	28	4
5.	VANNASTAVNE AKTIVNOSTI	5	1
6.	VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI	20	3
7.	OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA		5
8.	DIJAGNOSTIKA	12	2
UKUPNO		87	18
UKUPAN BROJ SATI		105	

PROGRAMSKI SADRŽAJI

1. ATLETIKA

Trčanja:

- Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta;
- Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta.

Skokovi:

- Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“;
- Skok u dalj zgrčnom tehnikom;

- Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske.

Bacanja:

- Bacanje male medicine od 1 kg iz mjesta lijevom i desnom rukom.

2. GIMNASTIKA

Višenja, upiranja i penjanja:

- Penjanje po motki do 5 m;
- Kolut naprijed;
- Kolut nazad;
- Stoj na rukama uz okomitu plohu;
- Dokorak naprijed po tlu i na gredama različitih visina;
- Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina;
- Jednonožni uzmah na niskoj pritci ili niskom vratilu;
- Njih u uporuu na paralelnom razboju do sjeda raznožno.

Preskoci:

- Raznoška.

3. PLES I RITMIKA

- Osnovni koraci aerobika niskog i srednjeg intenziteta;
- Skok „škarice“;
- Kompozicija sa vijačom;
- Kompozicija sa obručem;
- Narodni ples po izboru.

4. IGRE SA LOPTOM

Rukomet:

- Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima;
- Vođenje lopte različitim načinima;
- Šut s tla osnovnim načinom.

Košarka:

- Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje;
- Šut jednom rukom s prsa iz mjesta;
- Vođenje lopte lijevom i desnom rukom i kombinovano;
- Slobodna igra 1:1.

Odbojka:

1. Gornje odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava;
2. Donje odbijanje (čekić);
3. Donji servis i prijem servisa gornjim odbijanjem;
4. Igra gornjim odbijanjem 1:1, 2:2.

Nogomet:

1. Dodavanje lopte unutrašnjim dijelom stopala;
2. Vođenje lopte desnom i lijevom nogom i kombinovano;
3. Zaustavljanje lopte donjim dijelom stopala (rist) principom amortizacije;
4. Osnovno oduzimanje lopte;
5. Žongliranje lopte.

5. VANNASTAVNE AKTIVNOSTI

(Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika)

6. VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI**Izleti i pješaćenja:**

Minimum tri izleta, od kojih su dva zahtjevnija u pogledu dužine puta i konfiguracije terena.

U ovisnosti od interesovanja učenika, nastavnika i roditelja, kao i mogućnosti sredine (škole, lokalne zajednice), realiziraju se sadržaji: pohodi, planinarenja, orijentirig, plivanje, vožnja bicikla, koturaljki (rolera), klizanje i ostala pješaćenje u prirodi i dr.

Skijanje

- Obuka korištenja bejbi lifta;
- Plužno vijuganje;
- Spust koso sa paralelnim skijama, plužni zavoj;
- Korištenje štapova;
- Plužni zavoj sa ubodom štapa;
- Plužno vijuganje sa ubodom štapa.

7. OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA

- zdravlje porodice;
- zdrava životna sredina;
- ishrana;
- humani odnosi među spolovima;

- međuljudski odnosi;
- mentalno zdravlje;
- povrede;
- različiti faktori rizika;
- odnos zdravstvenog radnika i pacijenta;
- zaštita od bolesti.

8. DIJAGNOSTIKA

Snimanje stanja tjelesnog razvoja.

- Antropometrijske mjere;
- Eurofit: flamingo, brzina pokreta, taping rukom;
- Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj;
- Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed;
- Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m;
- Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem.

Sadržaji zdravstvenog odgoja uvjetovani su činjenicom da je zdravstveni odgoj ne samo širenje informacija o zdravlju već aktivan proces učenja kroz iskustva primjerena individualnim i zajedničkim potrebama s ciljem da se: zdravlje učini cijenjenom društvenom vrijednošću, pomogne djetetu da postane odgovorno za svoje zdravlje i unaprijedi razvoj i korištenje zdravstvenih usluga. Najčešći sadržaji su iz slijedećih nastavnih cjelina i tema: zdravlje porodice, zdrava životna sredina, ishrana, humani odnosi među spolovima, međuljudski odnosi, mentalno zdravlje, povrede, različiti faktori rizika, odnos zdravstvenog radnika i pacijenta, zaštita od bolesti itd.

Rast i razvoj djeteta u ovom periodu, prije svega, karakterizira usporen tjelesni rast, početak intenzivnog rasta mišića, veliki nivo razvijenosti koordinacije kretanja, određeni nivo intelektualne razvijenosti za prihvatanje grupnih uputstava, socijalna razvijenost za kooperativne odnose sa vršnjacima i, zbog opterećenja u školi, višak tjelesne energije koji se može uspješno osloboditi u tjelesnim aktivnostima. Ovo razdoblje je najpogodnije vrijeme za učenje motoričkih aktivnosti za koje je potrebno mnogo usvojenih elemenata, a koje čine osnovu za uspješan razvoj struktura motoričkih programa pojedinca.

Potrebno je usvojiti određeni fond osnovnih sportskih znanja iz atletike, gimnastike, ritmike i sportskih igara. Posebna pažnja posvećuje se odgovarajućem izboru sadržaja za optimalan razvoj motoričkih sposobnosti i usvajanje brojnih i raznovrsnih sportskih znanja. Također, igra je još uvijek zastupljena skoro na svakom času vježbanja. U različite dijelove nastavnog časa, gdje to uvjeti omogućuju, uključuje se muzika, naglašava izražavanje pokretima, imitiranje i stvaralaštvo i upotrebljavaju različiti rekviziti. Djeca ovog uzrasta su sposobna za prihvatanje detaljnih uputstava, njihova socijalna razvijenost osigurava uspješan grupni rad, spremna su za usvajanje osnova pomoći i sigurnosti. Razvija se i njeguje shvatanje sporta kao važne

vrijednosti zdravog života.

Za drugi osnovnoškolski ciklus, koji obuhvaća 4., 5. i 6. razred osnovne škole, karakteristično je postupno i progresivno razlikovanje djevojčica i dječaka u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima. Stoga treba postupno usmjeravati nastavu tjelesne i zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u ovom i narednom razvojnom razdoblju bitne za djecu. Slijedom bioloških i popratnih psihosocioloških različitosti između djevojčica i dječaka, sa stajališta naučnih i stručnih saznanja predmetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture mora biti organizirana posebno za djevojčice, a posebno za dječake.

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 osnovnim teorijskim znanjima iz kineziologije, podstiču razvoja osobnosti djeteta. Cilj joj je sistemska i trajna promjena prvenstveno motoričkih, morfoloških i funkcionalnih obilježja djeteta putem tjelesne aktivnosti iskazane kroz djelotvorno: (a) svladavanje *prostora* (različiti oblici i vrste kotrljanja, kolutanja, puzanja, hodanja i trčanja, kojima se svladavaju distance na različitim vrstama podloge, nagiba i pravaca), (b) svladavanje *prepreka* (različite vrste i oblici provlačenja, penjanja i silaženja, skokovi, naskoci, saskoci i preskoci, kojima se svladavaju različite vrste okomitih, kosih i horizontalnih prepreka bez uporabe tehničkih i drugih pomagala), (c) svladavanje *otpora* (različite vrste i oblici potiskivanja, vučenja, dizanja i nošenja, kojima se svladavaju pasivni otpori objekata različitih masa i oblika, te različite vrste i oblici pojedinačnih skupina tzv. navlačenja, potiskivanja i njihove kombinacije, kojima se svladavaju nepredvidive aktivne dinamičke sile suvježbača). (d) *manipuliranje objektima* (različite vrste i oblici bacanja i hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta, kojima se svladavaju jednostavne i složene operacije baratanja objektima različitog broja, oblika i masa u određenom prostoru i vremenu); ili specificirane kao: (a) monostrukturna motorička znanja, koja su dominantno obilježje aktivnosti tipa atletike, plivanja, biciklizma i dr., (b) aciklična motorička znanja, koja su bitno obilježje tzv. borilačkih aktivnosti, kao što su boks, hrvanje, judo, karate i dr., (c) kompleksna motorička znanja, dakle ciklična i aciklična, koja se susreću u sportskim igrama, kao što su nogomet, rukomet, košarka i dr., (d) „estetska” motorička znanja (ili znanja za koja je estetski kriterij važan faktor uspjeha), koja su sadržana u aktivnostima tipa gimnastike, ritmičke gimnastike, skokova u vodu i dr.; odnosno i kao opća motorička znanja podijeljena na znanja za: (a) razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobnih i anaerobnih), (b) razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacije, ravnoteže, brzine, preciznosti, fleksibilnosti, eksplozivne, repetitivne, statičke snage i dinamometrijske sile, te (c) regulaciju morfoloških obilježja (aktivne mišićne mase i balastne mase).

Ovo je razdoblje optimalno za razvoj brzine reakcije na zvučne i vidne podražaje, manipulaciju predmetima i suradnju u prostoru s drugom djecom. Motoričke sposobnosti koordinacija, gibljivost, statička i dinamička ravnoteža nalaze se u razdoblju pojačane transformacijske osjetljivosti, što omogućuje veće promjene.

Tjelesna aktivnost uz opće morfološke učinke, koji podrazumijevaju utjecaj na sastav tijela unutar kojeg se ističe povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnog masnog tkiva

te prevencija pretilosti; razvoj motoričkih sposobnosti znatno iznad nivoa dostižnog samo spontanom biološkim rastom i razvojem, čime se povećava mogućnost motoričkog izražavanja djeteta u svim aktivnostima; te uz fiziološke učinke usmjerene na podsticanje funkcija krvožilnog i dišnog sistema i djelovanje na kvalitet koštano-mišićnoga sistema -pozitivno djeluje i na imunološki sistem, nužan za održavanje zdravlja i prevenciju akutnih i hroničnih bolesti, odnosno i na cjelokupni antropološki status. S ukupnog antropološkoga stajališta izrazito je značajno prepoznati nadarenu djecu i, u dogovoru s roditeljima ili starateljima, uputiti ih u primjerene sportske klubove.

Cilj odgojne komponente tjelesnog i zdravstvenog odgoja jeste stvaranje takvog sistema vrijednosti djeteta prema tjelesnom vježbanju koji će podstaknuti samostalno i cjeloživotno provođenje tjelovježbe, te stimulirati djecu i mlade da se uključe u sportske klubove i bave sportskom rekreacijom u drugoj i trećoj životnoj dobi.

NASTAVNE CJELINE I NASTAVNE TEME

Redni broj teme	CJELINE I NASTAVNE TEME	Frekvencije
I ATLETIKA		
1.	Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta	
2.	Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta	
3.	Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“	
4.	Skok u dalj zgrčnom tehnikom	
5.	Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske	
6.	Bacanje male medicinke od 1 kg iz mjesta lijevom i desnom rukom	
II GIMNASTIKA		
7.	Penjanje po motki do 5 m	
8.	Kolut naprijed	
9.	Kolut nazad	
10.	Stoj na rukama uz okomitu plohu	
11.	Dokorak naprijed po tlu i na gredama različitih visina	
12.	Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina	
13.	Jednonožni uzmah na niskoj pritci ili niskom vratilu	
14.	Njih u uporu na paralelnom razboju do sjeda raznožno	
15.	Raznoška	
III PLES I RITMIKA		
16.	Osnovni koraci aerobika niskog i srednjeg intenziteta	
17.	Skok „škarice“	
18.	Kompozicija sa vijačom	
19.	Kompozicija sa obručem	
20.	Narodni ples po izboru	

IV IGRE SA LOPTOM		
21.	Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima	
22.	Vođenje lopte različitim načinima	
23.	Šut s tla osnovnim načinom	
24.	Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje	
25.	Šut jednom rukom s prsa iz mjesta	
26.	Vođenje lopte lijevom i desnom rukom i kombinovano	
27.	Slobodna igra 1:1	
28.	Gornje odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava	
29.	Donje odbijanje (čekić)	
30.	Donji servis i prijem servisa gornjim odbijanjem	
31.	Igra gornjim odbijanjem 1:1, 2:2	
32.	Dodavanje lopte unutrašnjim dijelom stopala	
33.	Vođenje lopte desnom i lijevom nogom i kombinovano	
34.	Zaustavljanje lopte gornjim dijelom stopala (rist) principom amortizacije	
35.	Osnovno oduzimanje lopte	
36.	Žongliranje lopte	
V VANNASTAVNE AKTIVNOSTI		
	Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika	
VI VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI		
	Izleti i pješačenja u prirodi, pohodi, planinarenja, orijentiring, skijanje, plivanje, vožnja bicikla, koturaljki (rolera), klizanje	
VII OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA		
	Zdravlje porodice; Zdrava životna sredina; Ishrana; Humani odnosi među spolovima; Međuljudski odnosi; Mentalno zdravlje; Povrede; Različiti faktori rizika; Odnos zdravstvenog radnika i pacijenta; Zaštita od bolesti.	
VIII DIJAGNOSTIKA		
37.	Antropometrijske mjere	2
38.	Eurofit: flamingo, brzina pokreta, taping rukom	2
39.	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj	2
40.	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed	2
41.	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m	2
42.	Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem	2

3.1 CILJEVI I ISHODI UČENJA

CILJEVI		ISHODI UČENJA
Obrazovni	Osnovna teorijska znanja	<ul style="list-style-type: none"> - Posjeduje osnovna znanja o povezanosti tjelesnog vježbanja sa voluminoznošću tijela - Posjeduje osnovna znanja o uticaju pravilne ishrane na zdravlje - Izračunava indeks tjelesne mase - Posjeduje osnovna znanja o umoru u i načinima njegovog otklanjanja - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o organizaciji sportskih takmičenja i suđenju u različitim kineziološkim aktivnostima - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o značaju prehrane za tjelesne napore
	Osnovna motorička znanja	<ul style="list-style-type: none"> - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o cikličnim kretanjima različitim tempom do 6 min, te brzom trčanju do 60 m iz niskog starta, - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku u uvis „škarama“ i u dalj zgrčnom tehnikom - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o bacanju medicine od 1 kg iz mjesta zamahom lijevom i desnom rukom - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o njih u uporu na razboju do sjeda raznožno, jednonožnom uzmahu na niskoj pritki, stoju na rukama uz vertikalnu površinu, penjanju na motku do 5 m, galopu naprijed po tlu i na gredama različitih visina, vagi zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o izvođenju zgrčke - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o osnovnim koracima aerobika niskog i srednjeg intenziteta, skoku „škarice“, te narodnom plesu po izboru iz zavičajnog područja - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o rukometu -vođenju lopte rukom različitim načinima, dodavanju i hvatanju lopte rukom različitim načinima, šutiranje s tla rukom osnovnim načinom - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o košarci - šutiranje jednom rukom s grudi iz mjesta, košarkaškom stavu i pivotiranju - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o odbojci - vršnom odbijanju iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktičnom odbijanju, donjem servisu i prijemu servisa vršno, mini odbojci 3:3 - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o nogometu - zaustavljanju lopte amortizacijom gornjim dijelom stopala (ristom), oduzimanju lopte ili bočnim izbijanjem, žongliranju lopte
Antropološki	<ul style="list-style-type: none"> Motoričke sposobnosti Funkcionalne sposobnosti Morfološke karakteristika 	<ul style="list-style-type: none"> - S potrebnom jakošću i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja - Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu kordinaciju i kontrolu složenijih pokreta - Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, fleksibilnosti i ravnoteže - razumije funkcionalno-morfološke promjene i probleme tokom puberteta i sazrijevanja
Odgojni	<ul style="list-style-type: none"> Tjelesne sposobnosti osoba različitih spolova Tjelesne sposobnosti osoba s posebnim potrebama Emocionalna samoregulacija Suđenje i pravila igre Kultura nolanjanja 	<ul style="list-style-type: none"> - Poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba različitih spolova - Poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba sa i bez posebnih potreba - Posjeduje dovoljan nivo strpljivosti u odnosu prema učitelju i sistem rada - Posjeduje primjerene navijačke navike, prihvaća pozitivne sportske i ljudske uzore - Dostojanstveno iskazuje razočarenje i zadovoljstvo neuspjehom odnosno uspjehom; - Prepoznaje pogreške i osuđuje neprimjerena ponašanja; - Saraduje u igri i nenasilno rješava konflikte

VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE U NASTAVI TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA

Aktivnost djeteta se prati, vrednuje i ocjenjuje u okviru nastavnog procesa (časa), vanastavnog procesa u okviru škole, vanškolskim aktivnostima i slobodnim aktivnostima.

Rješavanje problema vrednovanja i ocjenjivanja djece u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se: (1) procjenjivanjem tjelesnog razvoja (visine, težine i držanja tijela), (2) testiranjem manifestnih motoričkih i funkcionalnih dimenzija i procjenom latentnih motoričkih (koordinacije, agilnosti, ravnoteže, preciznosti, gipkosti, snage, brzine i izdržljivosti) i funkcionalnih (kardiovaskularnih i respiratornih) sposobnosti i (3) ocjenjivanjem znanja, sportsko-tehničkih dostignuća i stavova djece prema tjelesnom i zdravstvenom odgoju.

Jedna od baterija mjernih instrumenata za procjenu tjelesnog razvoja, funkcionalnih i psihomotoričkih sposobnosti mogla bi biti:

1. Tjelesni razvoj: tjelesna visina, tjelesna masa i držanje tijela;
2. Funkcionalne sposobnosti: trčanje u vremenu od 3 minute;
3. Psihomotoričke sposobnosti: brzina frekvencije pokreta – taping rukom, koordinacije – poligon natraške, eksplozivne snage – skok u dalj s mjesta, repetitivne snage – pretklon trupa, statičke snage – vis u zgibu, fleksibilnosti – pretklon raznožno.

U drugom ciklusu ocjenjivanje je opisno i brojčano i opisno. Opisna ocjena obuhvaća kratak opis uspješnosti i napretka djeteta, njegove suradnje, aktivnosti u pojedinim sadržajnim cjelinama i, eventualno, sklonosti. Podaci o tjelesnom razvoju i sposobnostima unose se u dnevnik rada nastavnika. Rezultati praćenja služe kao osnova za programiranje rada, u individualnom pristupu i određivanju radnih zadataka za svako dijete, kao i za njihovo ocjenjivanje.

Ocjenjivanje ima ulogu podsticajne povratne informacije, što znači da se mora voditi računa o sljedećem: (1) povratna informacija je efikasna ukoliko je data neposredno nakon aktivnosti na koju se odnosi, ili tokom obavljanja aktivnosti, (2) ona mora da bude konkretna, tj. mora da se odnosi na aktivnosti i učinaka ne na ličnost ili trajne karakteristike osobe, (3) ona mora biti pozitivna, da sadrži isticanje onih elemenata koji su za pohvalu, a tek potom onih elemenata u odnosu na koje bi dijete trebalo ili moglo da uloži dodatne napore. Ovako postavljeno i realizirano praćenje napretka djece i ocjenjivanje (kvalitativno, kontinuirano, konkretno, pozitivno i adekvatno obrazloženo), doprinosi i njihovom razvoju pojma o sebi, formiranju realne slike o sebi, o onome što znaju, umiju, o svojim sposobnostima, što je značajno za razvoj samopoštovanja djeteta i zdravog odnosa prema sebi i svijetu oko sebe.

4. Tjelesni i zdravstveni odgoj

VI (šesti) razred

(2 časa sedmično, 70 časova godišnje)

Realizacijom sistema tjelesnog i zdravstvenog odgoja u šestom razredu osnovne škole treba stvoriti učenicima uslove za svakodnevnu, organiziranu sportsku aktivnost. Osnovni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je osposobiti učenike za primjenu osnovnih kinezioloških znanja i kinezioloških iskustava - koja će mu omogućiti samostalno tjelesno vježbanje u funkciji usavršavanja psihomotoričkih i funkcionalnih sposobnosti i stimuliranja normalnog rasta i razvoja, a sve to u interesu njegovanja i zaštite zdravlja i opće dobrobiti učenika.

Komplementarni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture 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 (iz područja naučnih disciplina kineziologije) i stekne kineziološka iskustva (iz područja psihomotoričkih aktivnosti) za cjeloživotno tjelesno vježbanje,
- usvoji znanja o kontroli osnovnih parametara kineziološkog 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, eventualno, kinezio-terapijskim aktivnostima,
- razumije, poštuje i promovira ekološke vrijednosti u duhu biocentrizma,
- uvažava svoje kompetencije i racionalno ih afirmira.

Polazni kriteriji za što kvalitetniji obrazovni standard tjelesnog i zdravstvenog odgoja jesu: (1) objektivnost – prilagođenost sadržaja materijalnim uvjetima, (2) primjerenost sadržaja dobi i spolu učenika, (3) sigurnost učenika, (4) korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, (5) razvoj antropoloških obilježja učenika i (6) interes i potreba učenika.

4.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI

Ciljevi	Sadržaji	Ishodi	Učenice	Učenici	
1. Obrazovni	Osnovna teorijska znanja	Tjelesno vježbanje i volumenožnost tijela	Posjeduje osnovna znanja o povezanosti tjelesnog vježbanja sa volumenožnošću tijela.	x	x
		Ishrana i zdravlje	Posjeduje osnovna znanja o uticaju pravilne ishrane na zdravlje.	x	x
		Indeks tjelesne mase (ITM)	Izračunava ITM-a.	x	x
		Umor u školi i načini njegovog otklanjanja	Posjeduje osnovna znanja o umoru u školi i načinima njegovog otklanjanja.	x	x
		Organizacija sportskih natjecanja	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o organizaciji sportskih natjecanja i suđenju u različitim kineziološkim aktivnostima.	x	x
		Prehrana i tjelesni napor	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o značaju prehrane za tjelesne napore.	x	x
	Osnovna motorička znanja	1. Trčanja: - Trčanja različitim tempom do 6 minuta - Preponsko trčanje	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: trčanju različitim tempom do 6 min; preponskom trčanju.	x	x
		2. Skakanja: - Skok udalj jedan i pol koračnom tehnikom - Osnovni skokovi s mini trampolina - pruženi, zgrčeni, raznožni	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: skoku udalj jedan i pol koračnom tehnikom; osnovnim skokovima s mini trampolina - pruženim, zgrčenim, raznožnim.	x	x
		3. Bacanja: - Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o bacanju male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom.	x	x
		4. Kolutanja: - Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o letećem kolutu na povišenje od mekanih strunjača.	x	x

	5. Višenja, upiranja i penjanja:		Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: penjanju po konopu do 5 m; ljuljanju na karikama malom amplitudom i saskoku u zaljuljaju; njih u upor na niskim paralelnim ručkama i saskoku zanožno; premahu zgrčno klimom i raznožno na dvovisinskim ručkama; naskoku u upor čučeci na gredu, saskoku pruženo.	x	x
	- Penjanje po konopu do 5 m				
	- Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju				
	- Njih u upor na niskim paralelnim ručkama, saskok zanožno		Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: narodnom plesu po izboru iz zavičajnog područja; osnovnim vježbama aerobika za razvoj repetitivne snage; „mačijem“ skoku; daleko-visoko skoku.	x	x
	- Klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručkama				
	- Naskok u upor čučeci na gredu, saskok pruženo				
	6. Preskakanja:		Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: narodnom plesu po izboru iz zavičajnog područja; osnovnim vježbama aerobika za razvoj repetitivne snage; „mačijem“ skoku; daleko-visoko skoku.	x	x
	- Zgrčka				
	7. Ritmičke i plesne strukture:				
	- Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja				
	- Osnovne vježbe aerobika za razvoj repetitivne snage				
	- „Mačiji“ skok		Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: padu natrag i u stranu; osnovnim zahvatima držanja u parteru.	x	x
	- Daleko-visoki skok				
	8. Borilačke strukture:				
	- Pad natrag i u stranu				
	- Osnovni zahvati držanja u parteru				
	9. Igre:		Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: rukomet - skok šutu; blokiranju i oduzimanju lopte; zonskoj obrani 6:0, sistemu igre s jednim kružnim napadačem, košarka - kretanju u vođenju i zaustavljanju ili zaustavljanju na dodatu loptu; vođenju lopte s promjenom smjera i brzine kretanja; suradnji dva igrača u odbrani i napadu, odbojka - prijemu servisa podlaktično; mini odbojci 3:3, nogomet - vođenju lopte s promjenom smjera i brzine kretanja; driblizima i fintiranjima; udarcu glavom iz kretanja bez skoka.	x	x
	Rukomet:				
	- Skok šut				
	- Blokiranje i oduzimanje lopte				
	- Zonska odbrana 6:0, sistem igre s jednim kružnim napadačem				
	Košarka:				
	- Kretanje u vođenju i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodatu loptu				
	- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja				
	- Saradnja dva igrača u odbrani i napadu				
	Odbojka:				
- Prijem servisa podlaktično					
- Mini odbojka 3:3					
Nogomet:					
- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja					
- Driblinzi i fintiranja					
- Udarac glavom iz kretanja bez skoka					
2. Antropološki	Motoričke sposobnosti	- Snaga:	S potrebnom jakošću i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja.	x	x
		- Brzina:			
		- Koordinacija:			
	- Ravnateža:	Odgovarajući sadržaji iz: 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. i 9., kao drugi kineziološki sadržaji, a shodno potrebama učenika i mogućnostima škole i okoline	x	x	
- Gibljivost:					
- Preciznost:					
2. Funkcionalne sposobnosti:	Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, gibljivosti i ravnateže.		x	x	
	samostalno primjenjuje aerobne programe za razvoj maksimalnog primitka kisika.				
	značajnije usavršava sisteme anaerobnog dobivanja energije za eksplozivne i brzinske aktivnostima.				
3. Morfološke osobine:	održava povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnog masnog tkiva, razumije funkcionalno-morfološke promjene i probleme tokom puberteta i sazrijevanja.		x	x	
3. Odgojni	Tjelesne sposobnosti osoba različitih spolova:		poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba različitih spolova.	x	x
	Tjelesne sposobnosti osoba s posebnim potrebama:		poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba sa i bez posebnih potreba.	x	x
	Emocionalna samoregulacija:		posjeduje dovoljan nivo strpljivosti u odnosu prema učitelju i sistem rada.	x	x
	Suđenje i pravila igre:		posjeduje uljudne navijačke navike, prihvaća pozitivne sportske i ljudske uzore.	x	x
	Kultura ponašanja:		dostojanstveno iskazuje razočarenje i zadovoljstvo neuspjehom odnosno uspjehom; prepoznaje pogreške i osuđuje neprimjerena ponašanja; saraduje u igri i nenasilno rješava konflikte.	x	x

Sadržaji zdravstvenog odgoja uvjetovani su činjenicom da je zdravstveni odgoj ne samo širenje informacija o zdravlju već aktivan proces učenja kroz iskustva primjerena individualnim i zajedničkim potrebama s ciljem da se: zdravlje učini cijenjenom društvenom vrijednošću, pomogne djetetu da postane odgovorno za svoje zdravlje i unaprijedi razvoj i korištenje zdravstvenih usluga. Najčešći sadržaji su iz slijedećih nastavnih cjelina i tema: zdravlje porodice, zdrava životna sredina, ishrana, humani odnosi među spolovima, međuljudski odnosi, mentalno zdravlje, povrede, različiti faktori rizika, odnos zdravstvenog radnika i pacijenta, zaštita od bolesti itd.

Rast i razvoj djeteta u ovom periodu, prije svega, karakterizira usporen tjelesni rast, početak intenzivnog rasta mišića, veliki nivo razvijenosti koordinacije kretanja, određeni nivo intelektualne razvijenosti za prihvatanje grupnih uputstava, socijalna razvijenost za kooperativne odnose sa vršnjacima i, zbog opterećenja u školi, višak tjelesne energije koji se može uspješno osloboditi u tjelesnim aktivnostima. Ovo razdoblje je najpogodnije vrijeme za učenje motoričkih aktivnosti za koje je potrebno mnogo usvojenih elemenata, a koje čine osnovu za razvoj struktura motoričkog programa pojedinca.

Potrebno je usvojiti određeni fond osnovnih sportskih znanja iz atletike, gimnastike, ritmike i sportskih igara. Posebna pažnja posvećuje se odgovarajućem izboru sadržaja za optimalan razvoj motoričkih sposobnosti i usvajanje brojnih i raznovrsnih sportskih znanja. Također, igra je još uvijek zastupljena skoro na svakom času vježbanja. U različite dijelove nastavnog časa, gdje to uvjeti omogućuju, uključuje se muzika, naglašava izražavanje pokretima, imitiranje i stvaralaštvo i upotrebljavaju različiti rekviziti. Djeca ovog uzrasta su sposobna za prihvatanje detaljnih uputstava, njihova socijalna razvijenost osigurava uspješan grupni rad, spremna su za usvajanje osnova pomoći i sigurnosti. Razvija se i njeguje shvatanje sporta kao važne vrijednosti zdravog života.

Za drugi osnovnoškolski ciklus, koji obuhvaća 4., 5. i 6. razred osnovne škole, karakteristično je postupno i progresivno razlikovanje djevojčica i dječaka u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima. Stoga treba postupno usmjeravati nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su, u ovom i narednom razvojnom razdoblju, bitne za učenike. Slijedom bioloških i popratnih psihosocioloških različitosti između učenica i učenika, sa stajališta naučnih i stručnih saznanja predmetna nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja mora biti organizirana posebno za učenice, a posebno za učenike.

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 na to 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 razvoja osobnosti učenika. Cilj joj je sistemska i trajna promjena prvenstveno motoričkih, morfoloških i funkcionalnih obilježja učenika putem tjelesne aktivnosti ispoljene kroz djelotvorno: (a) *svladavanje prostora* (različiti oblici i vrste kotrljanja, kolutanja, puzanja, hodanja i trčanja, kojim se savlađuju distance na različitim vrstama podloge, nagiba i pravaca), (b) *svladavanje 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), (c) *svladavanje 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. navlačenja, potiskivanja i njihove kombinacije, kojim se savlađuju nepredvidive aktivne dinamičke sile suvježbača), (d) *manipuliranje objektima* (različite vrste i oblici bacanja i hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta, kojim se savladavaju jednostavne i složene operacije baratanja objektima različitog broja, oblika i masa u određenom prostoru i vremenu); ili *specificirane* kao: (a) *monostrukturalna motorička znanja*, koja su dominantno obilježje aktivnosti tipa atletike, plivanja, biciklizma i dr., (b) *aciklična motorička znanja*, koja su bitno obilježje tzv. boričkih aktivnosti, kao što su boks, hrvanje, judo, karate i dr., (c) *kompleksna motorička znanja*, dakle ciklična i aciklična, koja se susreću u sportskim igrama, kao što su nogomet, rukomet, košarka i dr., (d) „*estetska*” *motorička znanja* (ili znanja za koja je estetski kriterij važan faktor uspjeha), koja su sadržana u aktivnostima tipa gimnastike, ritmičke gimnastike, skokova u vodu i dr.; odnosno i kao *opća motorička znanja* podijeljena na znanja za: (a) *razvoj funkcionalnih sposobnosti* (aerobnih i anaerobnih), (b) *razvoj motoričkih sposobnosti* (koordinacije, ravnoteže, brzine, preciznosti, fleksibilnosti, eksplozivne, repetitivne, statičke snage i dinamometrijske sile, te (c) *regulaciju morfoloških obilježja* (aktivne mišićne mase i balastne mase).

Ovo je razdoblje optimalno za razvoj brzine reakcije na zvučne i vidne podražaje, manipulaciju predmetima i suradnju u prostoru s drugim učenicima. Motoričke sposobnosti koordinacija, gibljivost, statička i dinamička ravnoteža nalaze se u razdoblju pojačane transformacijske osjetljivosti, što omogućuje veće promjene.

Tjelesna aktivnost - uz opće morfološke učinke, koji podrazumijevaju uticaj na sastav tijela unutar kojeg se ističe povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnog masnog tkiva te prevencija pretilosti; razvoj motoričkih sposobnosti znatno iznad nivoa dostižnog samo spontanim biološkim rastom i razvojem, čime se povećava mogućnosti motoričkog izražavanja učenika u svim aktivnostima; te uz fiziološke učinke usmjerene na podsticanje funkcija krvožilnog i dišnog sistema i djelovanje na kvalitet koštano-mišićnog sistema - pozitivno djeluje i na imunološki sistem, nužan za održavanje zdravlja i prevenciju akutnih i hroničnih bolesti, odnosno i na cjelokupni antropološki status. S ukupnog antropološkog stajališta izrazito je značajno prepoznati nadarenu djecu i, u dogovoru s roditeljima ili starateljima, uputiti ih u primjerene sportske klubove.

Cilj odgojne komponente tjelesnog i zdravstvenog odgoja jeste stvaranje takvog sistema vrijednosti učenika prema tjelesnom vježbanju koji će podstaknuti samostalno i cjeloživotno provođenje tjelovježbe, te stimulirati djecu i mlade da se uključe u sportske klubove i bave sportskom rekreacijom u drugoj i trećoj životnoj dobi.

VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE U NASTAVI TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA

Aktivnost djeteta se prati, vrednuje i ocjenjuje u okviru nastavnog procesa, vanastavnog procesa u okviru škole, vanškolskim aktivnostima i slobodnim aktivnostima.

Rješavanje problema vrednovanja i ocjenjivanja učenika u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja izvodi se: (1) procjenjivanjem tjelesnog razvoja (visine, težine i držanja tijela), (2) testiranjem manifestnih motoričkih i funkcionalnih dimenzija i procjenom latentnih motoričkih (koordinacije, agilnosti, ravnoteže, preciznosti, gipkosti, snage, brzine i izdržljivosti) i funkcionalnih (kardiovaskularnih i respiratornih) sposobnosti i (3) ocjenjivanjem znanja, sportsko-tehničkih dostignuća i stavova učenika prema tjelesnom i zdravstvenom odgoju.

Jedna od baterija mjernih instrumenata za procjenu tjelesnog razvoja, funkcionalnih i psihomotoričkih sposobnosti mogla bi biti:

1. Tjelesni razvoj: tjelesna visina, tjelesna masa i držanje tijela;
2. Funkcionalne sposobnosti: trčanje u vremenu od 6 minuta;
3. Psihomotoričke sposobnosti: brzina frekvencije pokreta – taping rukom, koordinacije – poligon natraške, eksplozivne snage – skok u dalj s mjesta, repetitivne snage – pretklon trupa, statičke snage – vis u zgibu, fleksibilnosti – pretklon raznožno.

U drugom ciklusu ocjenjivanje je opisno, te brojčano i opisno. Opisna ocjena obuhvaća kratak opis uspješnosti i napretka učenika, njegove suradnje, aktivnosti u pojedinim sadržajnim cjelinama i, eventualno, sklonosti. Podaci o tjelesnom razvoju i sposobnostima unose se u dnevnik rada nastavnika. Rezultati praćenja služe kao osnova za programiranje rada, u individualnom pristupu i određivanju radnih zadataka za svakog učenika, kao i za njihovo ocjenjivanje.

Ocjenjivanje ima ulogu podsticajne povratne informacije, što znači da se mora voditi računa o sljedećem: (1) povratna informacija je efikasna ukoliko je data neposredno nakon aktivnosti na koju se odnosi, ili tokom obavljanja aktivnosti, (2) ona mora da bude konkretna, tj. mora da se odnosi na aktivnosti i učinak a ne na ličnost ili trajne karakteristike osobe, (3) ona mora biti pozitivna, da sadrži isticanje onih elemenata koji su za pohvalu, a tek potom onih elemenata u odnosu na koje bi dijete trebalo ili moglo da uloži dodatne napore. Ovako postavljeno i realizirano praćenje napretka učenika i ocjenjivanje (kvalitativno, kontinuirano, konkretno, pozitivno i adekvatno obrazloženo), doprinosi i njihovom razvoju pojma o sebi, formiranju realne slike o sebi, o onome što znaju, umiju, o svojim sposobnostima, što je značajno za razvoj samopoštovanja učenika i zdravog odnosa prema sebi i svijetu oko sebe.

METODOLOŠKE NAPOMENE UZ 3. TRIJADU

I Didaktičko-metodičko strukturiranje Nastavnog plana i programa u 3. trijadi

Nastavni plan i program (NPP) za 3. trijadu devetogodišnje osnovne škole sačinjen je prema temeljnim principima oblikovanja NPP-a i elementima kurikularne teorije, što su prvenstveno njegova fleksibilnost i otvorenost prema svim dometima i postignućima odgojno-obrazovnog i nastavnog rada, te inkluzivnost, integriranost i naučna kompatibilnost sa evropskim odgojno-obrazovnim i prosvjetnim paradigmama.

Kao i za prethodne dvije trijade, programski sadržaji nastavnih predmeta u 3. trijadi određeni su prema opće usvojenim kriterijima:

- a) svrha, ciljevi i zadaci nastavnoga predmeta (obrazovni, odgojni, psihofunkcionalni, jezičkokomunikacijski),
- b) sadržaj, predmet i specifični ishodi učenja unutar konkretnih nastavnih predmeta.

Za svaki nastavni predmet napravljen je poseban silabus (fond nastavnih sati, dinamika realizacije i razrada specifičnih programskih sadržaja), koji su metodologijski ujednačeni do mjere u kojoj je to bilo tehnički i praktički moguće, budući da svaki nastavni predmet ima i svoje specifične programsko-sadržajne okolnosti.

Opće didaktičko-metodičke napomene date su za sve silabuse u sedmom razredu i u kasnijim razredima se ne ponavljaju, s tim da su za neke nastavne predmete opće napomene davane i u sedmom, osmom i devetom razredu, zbog specifičnosti nastavnih tema i sadržaja (npr. za matematiku ili likovnu kulturu).

Za one nastavne predmete koji se u NPP-u pojavljuju nakon sedmog razreda opće didaktičko-metodičke napomene prezentirane su u onom razredu kada se taj predmet prvi put pojavljuje.

Za sve strane jezike opće didaktičko-metodičke napomene date su zajednički budući da se nastava stranih jezika realizira u skladu sa zajedničkim Europskim okvirnim planom i programom.

Prilikom didaktičko-metodičkog strukturiranja NPP-a u 3. trijadi vodilo se računa o svim elementima kvalitetnog i funkcionalnog programiranja, a to su, prije svega, poznavanje učenika i njihovih kognitivnih, emocionalnih i psiholoških sposobnosti.

U tom smislu za većinu nastavnih predmeta određeni su opći i pojedinačni ciljevi odgojno-obrazovnog rada, odnosno ishodi učenja prema tačno utvrđenoj metodologiji i naučnoj standardizaciji. Za pojedine nastavne predmete precizirani su ishodi učenja prema savremenoj kurikularnoj teoriji (utvrđivanje ishoda učenja do najmanjih organizacijskih jedinica, kao što su nastavne jedinice i nastavne teme).

Važno je naglasiti da su svi nastavni programi poredani po razredima, a ne po nastavnim predmetima, što je uobičajeno u kurikulumskoj organizaciji nastave.

Svi nastavni programi urađeni su prema načelima korelacije i povezanosti predmetnih sadržaja, kao zaokružene i tačno definirane nastavne cjeline u toku jednog razrednog godišta, što omogućuje međupredmetnu korelaciju i integrirano učenje.

Osnovni cilj svih nastavnih programa u 3. trijadi jeste njihova usmjerenost ka učenicima i uvođenje didaktičko-metodičke strategije koja podrazumijeva svu potrebnu stručnu pomoć nastavnicima u realizaciji nastavnih programa (izbor adekvatnih oblika, metoda, sredstava, pomagala i medija nastavnog rada).

Dakle, osnovna intencija u didaktičko-metodičkom strukturiranju NPP-a u 3. trijadi bila je usmjerena ka akcentiranju kognitivnih, emocionalnih i intelektualnih predispozicija učenika (7, 8. i 9. razreda) i svih aktivnosti koje će kod učenika poticati stvaralačko, kritičko, partnersko i integrirano učenje, čime se stvaraju neophodni uvjeti za stvaranje cjelovitog odgojno-obrazovnog rada i principa savremene škole.

II Provođenje NPP-a u 3. trijadi

Predviđeni NPP u 3. trijadi trebao bi se provoditi prema specifičnim kriterijima didaktičko-metodičke organizacije nastave u sistemu devetogodišnje osnovne škole i prema didaktičkoj strategiji koja maksimalno respektira principe školskog rada kao što su:

- individualno i diferencirano učenje,
- učenje usmjereno ka učeniku kao osnovnom subjektu nastavnog procesa,
- orijentacija na polifunkcionalnu strategiju učenja i sticanja znanja,
- podrška kvalitetnom procesu učenja zasnovanog na didaktički funkcionalnim oblicima, metodama, sredstvima i medijima nastavnog rada,
- insistiranje na partnerskim odnosima u relaciji nastavnik-učenik-škola-podrođica.

III Oblici, metode, sredstva, pomagala, mediji i tehnologija nastavnog rada u 3. trijadi

Nastavni predmeti u 3. trijadi kao predmeti finalne faze devetogodišnje osnovne škole zasnovani su na onim oblicima, metodama, sredstvima, pomagalima, medijima i tehnologiji koji su specifični za tzv. završne razrede, što znači da se oblici i metode nastavnog rada prilagođavaju starijem uzrastu učenika, odnosno načelima tzv. predmetne nastave.

Priroda pojedinih nastavnih predmeta uvjetovala je i dominaciju određenih nastavnih metoda i sredstava, tako da se primjerice kod jezičkih, društvenih i humanističkih oblasti u pojedinim predmetima (maternji jezik, strani jezici, historija, geografija) više preferiraju metode kao što su: metode razgovora, pisanja, tekstualna metoda i dr., dok se unutar predmeta koji tematiziraju tzv. prirodne i tehničke nauke (matematika, fizika, hemija, biologija) preferiraju neke praktične metode (primjerice metoda eksperimenata i tzv. očiglednih sredstava), što je donekle slučaj i kod ovih nastavnih predmeta koji tematiziraju tzv. umjetničke vještine i (likovna i muzička kultura).

Također, ovisno o prirodi i didaktičkom kontekstu pojedinih nastavnih predmeta, predviđena su i specifična sredstva, pomagala, mediji i tehnologija nastavnog rada, kao što su udžbenici, priručnici, radni kabineti, didaktičke učionice, školska biblioteka, fiskulturna sala, fonolaboratorij i dr.

Cijeli didaktički kontekst determinirao je opće usvojene oblike odgojno-obrazovnog i nastavnog rada u devetogodišnjoj osnovnoj školi, a to su:

- Redovna nastava (razredna od I do IV razreda i predmetna od VI do IX razreda)
- Dopunska nastava (organizirana prvenstveno za one učenike koji iz različitih razloga zaostaju u praćenju i savlađivanju programskih sadržaja iz konkretnih nastavnih predmeta);
- Dodatna nastava (usmjerena ka nadarenim učenicima i onima koji pokazuju poseban interes za određena nastavna područja ili uže nastavne teme).

IV Nastavni rad sa talentiranim (nadarenim) učenicima

U planiranju i programiranju nastavnih sadržaja za sve predmete u 3. trijadi vodilo se računa o tome da su uspostavljeni obrazovni standardi ne samo prilagođeni tzv. prosječnim učenicima, već da omogućavaju i ona postignuća preko kojih se otkrivaju i motiviraju i tzv. nadareni učenici.

To se postiže preko oblika dodatne nastave, ali rjeđe i preko tzv. akceleracije (ubrzanja) nastavnog programa za ove učenike koji pokazuju vidan napredak u toku redovne nastave, što ih kandidira da pod posebno propisanim zakonskim uvjetima eventualno mogu završiti dva razreda u toku jedne školske godine.

Ipak, kod akceleracije treba biti posebno obazriv, jer su učenici devetogodišnje osnovne škole počeli pohađati školu već u veoma ranoj dobi (i sa nepunih 6 godina), pa princip akceleracije treba koristiti samo u izuzetnim slučajevima.

V Rad sa učenicima sa posebnim potrebama

Jedna od osnovnih pedagoških intencija devetogodišnje osnovne škole jeste otvorenost, fleksibilnost i inkluzivnost, te tome smislu i integracija i podrška učenicima sa posebnim potrebama. Ta integracija može biti djelomična ili potpuna, ali je u oba slučaja usmjerena ka funkcionalnom uključivanju takvih učenika u redovni odgojno-obrazovni sistem devetogodišnje osnovne škole.

5. Tjelesni i zdravstveni odgoj

VII (sedmi) razred

(2 časa sedmično, 70 časova godišnje)

Program nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja za sedmi razred osnovne škole

Osnovni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je osposobiti učenika za primjenu osnovnih kinezioloških znanja i kinezioloških iskustava - koja će mu omogućiti samostalno tjelesno vježbanje u funkciji usavršavanja psihomotoričkih i funkcionalnih sposobnosti i stimuliranja normalnog rasta i razvoja, a sve to u interesu njegovanja i zaštite zdravlja i opće dobrobiti učenika.

Komplementarni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgoja tiču se napora usmjerenog ka stvaranju sistema uvjeta, koji će učeniku pomoći da: (1) usvoji osnovna znanja i razvije interes i naviku za njegu i zaštitu zdravlja. (2) usvoji osnovna kineziološka znanja (iz područja naučnih disciplina kineziologije) i stekne kineziološka iskustva (iz područja psihomotoričkih aktivnosti) za cjeloživotno tjelesno vježbanje. (3) usvoji znanja o kontroli osnovnih parametara kineziološkog statusa. (4) aktivno koristi slobodno vrijeme i snalazi se u urgentnim situacijama. (5) zadovolji potrebu za igrom i kretanjem i razvije interes za bavljenje sportskim, rekreativnim i, eventualno, kinezio-terapijskim aktivnostima. (6) razumije, poštuje i promovira ekološke vrijednosti u duhu biocentrizma. (7) uvažava svoje kompetencije i racionalno ih afirmira.

Polazni kriteriji za što kvalitetniji obrazovni standard tjelesnog i zdravstvenog odgoja jesu: (1) objektivnost – prilagođenost sadržaja materijalnim uvjetima, (2) primjerenost sadržaja dobi i spolu učenika, (3) sigurnost učenika, (4) korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, (5) razvoj antropoloških obilježja učenika i (6) interes i potreba učenika.

U ovom ciklusu, *pored obaveznog, realizira se i program koji škola mora da ponudi a učenici biraju* i to: a) sportsko - rekreativni sadržaji b) sport za sportiste c) umjetnički sadržaji (ples, sportski ples, folklor). Ovaj program realizira se jedanput sedmično sa po jednim časom, a uključivanje učenika je dobrovoljno.

Sadržaji zdravstvenog odgoja uvjetovani su činjenicom da je ovaj razvojni period karakterističan ne samo po burnom tjelesnom rastu i razvoju, koji vodi do biološke i spolne zrelosti pojedinca, već i po razvoju psiholoških obilježja ličnosti. U tom kontekstu, sadržaji zdravstvenog odgoja trebaju biti preventivnog i usmjeravajućeg karaktera a u odnosu na očekivane i stvarne probleme djece u ovoj razvojnoj dobi.

Po svojoj koncepciji, program uklanja granicu između nastave i vannastavnih aktivnosti, zbog toga je potrebno da škola, zajedno sa društvenim subjektima, pomaže svim oblicima slobodne aktivnosti učenika (sportske sekcije, školska sportska društva), a u prvom redu u osiguranju stručnog kadra, materijalnih i prostornih uvjeta.

5.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI

Ciljevi	Sadržaji	Ishodi	Učeni ce	Učeni ci	
2. Obrazovni	1. Osnovna teorijska znanja	Štetna djelovanja nikotina, alkohola, dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje (*)	Posjeduje osnovna znanja o štetnosti nikotina, alkohola, dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje.	x	x
		Pubertet (*)	Posjeduje osnovna znanja o morfološkim, funkcionalnim i psihomotoričkim promjenama u pubertetu.	x	x
		Kriva rasta i razvoja	Zna da je razvojni period burnog tjelesnog rasta i razvoja povoljan za razvoj i usavršavanje snage i brzine, te koordinacije i gibljivosti.		
		Djelovanje tjelesnog vježbanja na čovjekov metabolizam, te funkciju krvožilnog, dišnog i koštano-zglobnog sistema	Posjeduje osnovna znanja o djelovanju tjelesnog vježbanja na čovjekov metabolizam, te funkciju krvožilnog, dišnog i koštano-zglobnog sistema.	x	x
		Pretilost-poseban dnevni raspored uzimanja hrane i tekućine uz povećanje tjelesnog napora	Posjeduje osnovna znanja o pretilosti, o dnevnom rasporedu uzimanja hrane i tekućine uz tjelesni napor	x	x
		Korisni i štetni sadržaji tjelovježbe za vrijeme mjesečnoga ciklusa (*)	Posjeduje osnovna znanja o korisnim i štetnim sadržajima tjelovježbe za vrijeme mjesečnoga ciklusa.	x	
		Dnevna organizacija rada, odmora i zabave i njen značaj	Posjeduje osnovna znanja o dnevnoj organizacija rada, odmora i zabave i njenom značaju za zdravlje.	x	x
		Dobrobiti igre i boravka u prirodi	Posjeduje osnovna znanja o dobrobiti igre i boravka u prirodi.	x	x
		Higijenski standardi pri izletima i ekskurzijama (*)	Posjeduje osnovna znanja o higijenskim standardima pri izletima i ekskurzijama.	x	x
		Kultura i pravilno odijevanje u cilju zaštite tijela i zdravlja od nepovoljnih vanjskih uticaja u različitim uvjetima	Posjeduje osnovna znanja o kulturi i pravilnom odijevanje u cilju zaštite tijela i zdravlja od nepovoljnih vanjskih uticaja u različitim uvjetima	x	x

2. Osnovna motorička znanja	1. Trčanja: - Štafetna trčanja s predajom palice odozdo (*) - Trčanje na 20 m „leteći“	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: štafetnom trčanju s predajom palice odozdo te trčanju na 20 m.	x	x
	2. Skakanja: - Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: skoku uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta.	x	x
	3. Bacanja: - Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja - Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja, te bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom.	x	x
	4. Kolutanja: - Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o letećem kolutu na povišenje od mekih strunjača.	x	x
	5. Višenja, upiranja i penjanja: - Podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s prečke (*) - Njih na preči - Različite varijante premeta u stranu - Salto natrag odrazom iz visa stojećeg na dočelnim karikama - Premasi odnožno na dvovisinskom razboju, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90° - Naskok na gredu visine 80-120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: podmetnom saskoku iz visa stojećeg prednjeg s prečke, njih na preči, različitim varijante premeta u stranu, saltu natrag odrazom iz visa stojećeg na dočelnim karikama, premasima odnožno na dvovisinskom razboju uz saskok s premahom odnožnim i okretom za 90°, naskoku na gredu visine 80-120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90° i uspravu kroz čučanj.	x	x
				x
			x	
	6. Ritmičke i plesne strukture: - Engleski valcer (*) - Disco fox - Složeniji koraci aerobike niskog i visokog intenziteta - Okreti - Valovite kretnje rukama i tijelom - Skokovi sa spravom po izboru - „Mačji“ skok na niskoj gredi	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: engleskom valceru, disco fox-u, složenijim koracima aerobike niskog i visokog intenziteta, okretima, valovitim kretnjama rukama i tijelom, skokovima sa spravom po izboru, „mačjem“ skoku na niskoj gredi.	x	x
			x	
	7. Borilačke strukture:	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: tehnikama		x

		- Tehnika ramenog bacanja kroz klek	ramenog bacanja kroz klek. koreografiji aerobike.			
		7. Koreografija aerobike		x		
		8. Igre: Rukomet: - Šut s pozicija krila i kružnog napadača (*) - Pojedinačni i grupni protunapad Košarka: - Odbrambeni stav i kretanje u odbrani - Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgo nakon dodane lopte - <i>košarkaški dvokorak</i> (*) - Kontranapad - završna akcija Odbojka: - Dizanje lopte visoko na krajeve mreže - Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje” (*) - Mini odbojka 4:4 Nogomet: - Tehnika ubacivanja lopte u igru rukama - Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije - Oduzimanje lopte presijecanjem (*)	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: rukomet - šutu s pozicija krila i kružnog napadača, pojedinačnom i grupnom protunapadu, košarka - odbrambenom stavu i kretanju u odbrani, ubacivanju lopte u koš jednom rukom odozgo nakon dodane lopte - <i>košarkaški dvokorak</i> . kontranapadu - završna akcija, odbojka - dizanju lopte visoko na krajeve mreže, napadu iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje”. mini odbojci 4:4, nogomet - tehnici ubacivanja lopte u igru rukama. zaustavljanju lopte u igru rukama. zaustavljanju lopte natkoljenicom principom amortizacije, oduzimanju lopte presijecanjem	x	x	
2. Antropološki	1. Motoričke sposobnosti	- Snaga: - Brzina: - Koordinacija: - Ravnoteža: - Gibljivost: - Preciznost:	Odgovarajući sadržaji iz: 1.2.1, 2., 3., 4., 5., 6., 7., i 8., kao drugi kineziološki sadržaji, a shodno potrebama učenika i mogućnostima škole i okoline	S potrebnom snagom i brzinom izvodi složenije pokrete i kretanja.	x	x
				Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu koordinaciju i kontrolu složenijih pokreta.	x	x

			Posebnu pažnju poklanja usavršavanju snage i brzine, te koordinacije i gibljivosti.	x	x
			Postiže optimum motoričkih sposobnosti snage, brzine, koordinacije, gibljivosti i ravnoteže.	x	x
	2. Funkcionalne sposobnosti		Samostalno primjenjuje aerobne programe za razvoj poboljšanje maksimalnog primitka kisika.	x	x
			Pozitivno utiče na krvožilni sistem radom na poboljšanju aktivnosti dišnog sistema.	x	x
	3. Morfološke osobine		Vježbama snage pozitivno utiče na razvoj mišićnog i gustoću koštanoga tkiva, te poboljšava posturu, odnosno pravilan uspravni položaj tijela. Različitim vježbama istezanja pozitivno utiče na fleksibilnost zglobnih tijela i skupina zglobova.	x	x
4. Odgojni	Odnos između slobode i odgovornosti i sposobnost izražavanja samopoštovanja i poštovanje drugih		Ima pravilan odnos prema slobodi i odgovornosti, samopoštovanju i poštovanju drugih bez obzira na njihove individualne i kolektivne osobenosti. Postupno gradi racionalan stav prema autoritetima.	x	x
	Odnos prema tjelesnoj težini i tijelu uopće		Posjeduje zdrave prehrambene navike i zdrav stil života i racionalno se odnosi prema modnim izazovima zasnovanim na upotrebi tjelesnih osobina i sposobnosti.	x	x
	Emocionalna samoregulacija (*)		Uspješno kontrolira agresivnost u igri.	x	x
	Odnos prema ekološkim problemima		Posjeduje ekološke navike i aktivno učestvuje u rješavanju ekoloških problema.	x	x

	Kultura ponašanja	Uljudno se ponaša na času i u školi. Aktivno, interaktivno i kreativno učestvuje u rješavanju problema u školi i među vršnjacima. Postupno shvata da je osnovno obrazovanje „pasoš za život“.	x	x
--	-------------------	---	---	---

DIDAKTIČKO-METODIČKE NAPOMENE

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 „ispužanja 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 produblјivanje 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 osavremenјivanje tehnologije nastave.

Četverodijelnu kompoziciju 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 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. Uz **opća motorička znanja** za razvoj (a) *razvoj funkcionalnih sposobnosti* (aerobnih i anaerobnih) i (b) *razvoj motoričkih sposobnosti* (koordinacije, ravnoteže, brzine, preciznosti, fleksibilnosti, eksplozivne, repetitivne, statičke snage i dinamometrijske sile, te (c) *regulaciju morfoloških obilježja* (aktivne mišićne mase i balastne mase), potrebno je učenicima osigurati i mogućnost sticanja znanja **specificiranih** kao: (a) *monostrukturalna motorička znanja*, koja su dominantno obilježje aktivnosti tipa atletike, plivanja, biciklizma i dr., (b) *aciklična motorička znanja*, koja su bitno obilježje tzv. borilačkih aktivnosti, kao što su boks, hrvanje, judo, karate i dr., (c) *kompleksna motorička znanja*, dakle ciklična i aciklična, koja se susreću u sportskim igrama, kao što su nogomet, rukomet, košarka i dr., te (d) „*estetska*” *motorička znanja* (ili znanja za koja je estetski kriterij važan faktor uspjeha), koja su sadržana u aktivnostima tipa gimnastike, ritmičke gimnastike, skokova u vodu i dr.

Ocjenjuju se: sadržaji označeni sa (*)

Procjenjuju se: morfološke osobine, funkcionalne i motoričke sposobnosti učenika u odnosu na njihovo inicijalno, stvarno i očekivano stanje osobina i sposobnosti.

6. Tjelesni i zdravstveni odgoj

VIII (osmi) razred

(2 časa sedmično, 70 časova godišnje)

Opći cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja kompatibilan je sa ciljevima kineziologije u kineziološkoj edukaciji i tiče se optimalne stimulacije i podrške procesima formiranja antropološkog statusa učenika u korelaciji sa faktorima ograničenja. Antropološki status suponiran je integralnim skupom biopsihosocioloških obilježja definiranih kao morfološka, funkcionalna, motorička, kognitivna, konativna, sociološka i zdravstvena.

Osnovni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je osposobiti učenika za usvajanje i primjenu osnovnih kineziologijskih znanja i kinezioloških iskustava koja će mu omogućiti samostalno tjelesno vježbanje u funkciji optimalne stimulacije i podrške razvoju psihomotoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških osobina u interesu njegovanja i zaštite zdravlja i opće dobrobiti učenika.

Poseban cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je optimalna stimulacija i podrška zadovoljavanju posebnih kinezioloških potreba i interesa učenika u sportu, sportskoj rekreaciji, kinezioterapiji i adaptivnoj edukaciji.

Komplementarni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgoja tiču se napora usmjerenog ka stvaranju sistema uvjeta, koji će učeniku pomoći da: (1) usvoji osnovna znanja i razvije interes i naviku za njegu i zaštitu zdravlja. (2) usvoji osnovna kineziologijska znanja i stekne kineziološka iskustva za cjeloživotno tjelesno vježbanje. (3) usvoji znanja o kontroli osnovnih parametara kineziološkog statusa. (4) aktivno koristi slobodno vrijeme i snalazi se u urgentnim situacijama. (5) zadovolji potrebu za igrom i kretanjem i razvije interes za bavljenje sportskim, rekreativnim i, eventualno, kinezioterapijskim i adaptivnim aktivnostima. (6) razumije, poštuje i promovira ekološke vrijednosti u duhu biocentrizma. (7) uvažava svoje kompetencije i racionalno ih afirmira.

Polazni kriteriji za što kvalitetniji standard tjelesnog i zdravstvenog odgoja jesu: (1) objektivnost – prilagođenost sadržaja materijalnim uvjetima, (2) primjerenost sadržaja dobi i spolu učenika, (3) sigurnost učenika, (4) korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, (5) razvoj antropoloških obilježja učenika i (6) interes i potreba učenika.

Metodički principi u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja su: (1) postupnost (od biotičkih do specijalnih motoričkih znanja, od jednostavnijih ka složenijim motoričkim znanjima, od manje ka tjelesno zahtjevnijim kineziološkim sadržajima, od jednostavnijih ka složenijim uvjetima vježbanja), (2) intezifikacija (što manje „praznog hoda”, pauza, prekida, zastoja, stajanja i čekanja na času, što više kretanja i dinamičnosti, održavanje intenziteta opterećenja) i (3) situacija (približavanje nastave životnim potrebama i situacijama, što više natjecanja, igre i utilitarnih sadržaja).

Peto razvojno razdoblje karakteriziraju izražene razlike između učenica i učenika u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima. Ovaj period rasta i razvoja djece započinje sa 8. razredom osnovne i završava sa 1. razredom srednje škole. U ovom ciklusu, *pored obaveznog realizira se i program koji škola mora da ponudi učenicima za dobrovoljan izbor* i to: a) sportsko-rekreativni sadržaji b) sport za sportiste c) umjetnički sadržaji (ples, sportski ples, folklor). Program se realizira jedanput sedmično sa po jednim časom.

Sadržaji zdravstvenog odgoja uvjetovani su činjenicom da je ovaj razvojni period karakterističan ne samo po burnom tjelesnom rastu i razvoju, koji vodi do biološke i spolne zrelosti pojedinca, već i po razvoju psiholoških i socioloških obilježja ličnosti. U tom kontekstu, sadržaji zdravstvenog odgoja trebaju biti preventivnog i usmjeravajućeg karaktera a u odnosu na očekivane i stvarne probleme djece u ovoj razvojnoj dobi.

6.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI

Cilj	Sadržaji	Ishodi	Učenice	Učenici
Osnovna teorijska znanja	Štetna djelovanja nikotina, alkohola, dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje (*)	Zna da su nikotin, alkohol, droge i druga sredstava ovisnosti štetni po zdravlje i ponaša se u skladu sa tim.	x	x
	Pubertet	Razumije promjene u pubertetu i prihvata ih normalnim.	x	x
	Kriva rasta i razvoja	Posjeduje osnovna znanja o zakonitosti razvoja kinezioloških dimenzija antropološkog prostora u pojedinim fazama rasta i razvoja.	x	x
	Razvojna korelacija kinezioloških i drugih dimenzija antropološkog prostora (*)	Posjeduje osnovna znanja o međuovisnosti kinezioloških i drugih dimenzija antropološkog prostora u pojedinim fazama rasta i razvoja.	x	x
	Poseban dnevni raspored uzimanja hrane i tekućine u vrijeme povećanih tjelesnih napora	Zna da su hrana i tečnost neophodan izvor povećanim tjelesnim naporima i ponaša se u skladu sa tim.	x	x
	Korisni i štetni sadržaji tjelovježbe za vrijeme mjesečnog ciklusa (*)	Zna kako tjelovježbe utiču na vrijeme mjesečnog ciklusa i ponaša se u skladu sa tim.	x	
	Dnevna organizacija rada, odmora i zabave i njen značaj	Posjeduje osnovna znanja o dnevnoj organizaciji rada, odmora i zabave i njenom značaju za zdravlje i ponaša se u skladu sa tim.	x	x
	Dobrobiti igre i boravka u prirodi	Posjeduje osnovna znanja o dobrobiti igre i boravka u prirodi i ponaša se u skladu sa tim.	x	x
	Higijenski standardi pri izletima i ekskurzijama (*)	Ponaša se u skladu sa higijenskim standardima pri izletima i ekskurzijama.	x	x
	Kultura i pravilno odijevanje u cilju zaštite tijela i zdravlja od nepovoljnih vanjskih uticaja u različitim uvjetima	Pravilno se odijeva u cilju zaštite tijela i zdravlja od nepovoljnih vanjskih uticaja u različitim uvjetima.	x	x
Osnovna motorička znanja	1. Trčanja: - Osnove brzog hodanja (*) - Kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge staze	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o brzim hodanju i kinematičkim razlikama u trčanju na kratke i duge staze.	x	x
	2. Skakanja: - Skok uvis leđnom tehnikom »flop«	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku uvis leđnom tehnikom »flop«, te o polusaltu na povišenje.	x	x
	- Polusalto na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala			x
	3. Bacanja: - Bacanje loptice tehnikom O'Brien	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o bacanju loptice tehnikom O'Brien	x	x
	4. Kolutanja: - Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o letećem kolutu na povišenje od mekih strunjača.	x	x
	5. Višenja, upiranja i penjanja: - Ljuljanje na karikama s okretima za 180° (*)	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o ljuljanju na karikama s okretima za 180°.		x
	6. Ritmičke i plesne strukture: - Bečki valcer (*) - Latinoamerički ples po izboru	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: bečkom valceru, izabranom latinoameričkom plesu, okretu za 180°, skoku „kazačoki“, pirueti u desnu i lijevu stranu	x	x
	- Okreti za 180° na tlu/gredi - »Kožački« skok - Pirueta u desnu i lijevu stranu (*)		x	
	7. Borilačke strukture: - Tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek (*)	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o tehnici bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek.		x
	8. Sastavi - Vježba na tlu (*)	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o vježbi na tlu, te o vježbi na gredi i koreografiji sa ili bez izabrane sprave.	x	x
- Vježba na gredi, do 80 cm visine - Koreografija sa ili bez sprave po izboru (*)	x			
9. Igre: Rukomet: - Finte (*) - Stvaranje viška napadača zabadanjem Košarka: - Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte - Igra košarka 3 : 3 ili 5 : 5 (*) Odbojka:	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: rukomet – fintama, stvaranju viška napadača zabadanjem. košarka - skok šutu nakon vođenja ili dodane lopte, igri košarke 3 : 3 ili 5 : 5. odbojka - meču iz zaleta visoko dodane lopte, gornjem servisu bez rotacije. nogomet - udarcima lopte vanjskom stranom stopala,	x	x	

	<ul style="list-style-type: none"> - Smeč iz zaleta visoko dodane lopte - Gornji servis bez rotacije (*) <p>Nogomet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udarci lopte vanjskom stranom stopala - Volej i/ili poluvolej - Udarac glavom iz kretanja sa skokom 	voleju i/ili poluvoleju, udarcu glavom iz kretanja sa skokom.		
--	---	---	--	--

Antropološki	Motoričke sposobnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Snaga - Brzina - Koordinacija - Gибljivost - Ravnoteža - Preciznost 	Odgovarajući sadržaji iz: 1.2.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. i 9, kao drugi kineziološki sadržaji, a shodno potrebama i mogućnostima učenika i vanjskim restriktorima	<i>Posjeduje optimum neuromuskularne sposobnosti.</i>	x	x	
				<i>Posjeduje optimum neuroenergetske sposobnosti.</i>	x	x	
				<i>Posjeduje optimum informacijske sposobnosti.</i>	x	x	
				<i>Posebnu pažnju usmjerava na optimalizaciju brzine, repetitivne i eksplozivne snage, te koordinacije, gibljivosti, ravnoteže i preciznosti.</i>	x	x	
	Funkcionalne sposobnosti:				<i>Unapređuje aerobne sposobnosti cikličkim aktivnostima malog i umjerenog inteziteta.</i>	x	x
					<i>Unapređuje anaerobne sposobnosti kineziološkim aktivnostima velikog inteziteta putem intervalne metode rada.</i>	x	x
Morfološke osobine:				<i>Uvažava značaj kinezioloških aktivnosti i koristi ih za optimalizaciju masnog tkiva, voluminoznosti i gibljivosti zglobnih tijela i skupina zglobova.</i>	x	x	
Odgojni	Snalaženje u kineziološkim relacijama: unutrašnje – vanjsko – individualno - kolektivno			<i>Prihvata zdravlje za primarni kriterij vlastitog biopsihosocijalnog integriteta.</i>	x	x	
	Odnos prema kineziološkim uzorima (*)			<i>Uvažava potrebu samokontrole vlastitog ponašanja u odnosu na sve agresivnije kineziološke izazove.</i>	x	x	
	Samouvažavanje			<i>Shvata značaj kinezioloških aktivnosti za razvoj vlastite ličnosti.</i>	x	x	
	Odnos prema ekološkim problemima (*)			<i>Razvija ekološke navike i aktivno učestvuje u prevenciji i rješavanju ekoloških problema.</i>	x	x	
	Kultura ponašanja			<i>Aktivno, interaktivno i kreativno učestvuje u rješavanju problema u školi i među vršnjacima. Shvata da je osnovno obrazovanje „pasoš za život“.</i>	x	x	

Učenici su naročito zainteresirani za produbljivanje znanja i širenje sadržaja rada, te je ovaj period 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.

Po svojoj koncepciji, program uklanja granicu između nastave i vannastavnih aktivnosti, zbog toga je potrebno da škola, zajedno sa društvenim subjektima, pomaže svim oblicima slobodne aktivnosti učenika (sportske sekcije, školska sportska društva), a u prvom redu u osiguranju stručnog kadra, materijalnih i prostornih uvjeta.

Četvorodjelnu kompoziciju 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. Intezivnije se koriste metode rada kao što su: metod dopunskog vježbanja, kružno-intervalni metod, metod stanica, tangent-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 korišćenju raspoloživog vremena za čas i sl.

Uz razvijanje zdravstvenih, estetskih, zabavnih i kompetitivnih ili takmičarskih motiva tjelesnog i zdravstvenog odgoja, a s obzirom 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 integritet razvoja ličnosti učenika. Uz **opća motorička znanja** za razvoj (a) *razvoj funkcionalnih sposobnosti* (aerobnih i anaerobnih) i (b) *razvoj motoričkih sposobnosti* (koordinacije, ravnoteže, brzine, preciznosti, fleksibilnosti, eksplozivne, repetitivne, statičke snage i dinamometrijske sile, te (c) *regulaciju morfoloških obilježja* (aktivne mišićne mase i balastne mase), potrebno je učenicima osigurati i mogućnost sticanja znanja **specificiranih** kao: (a) *monostrukturalna motorička znanja*, koja su dominantno obilježje aktivnosti tipa atletike, plivanja, biciklizma i dr., (b) *aciklična motorička znanja*, koja su bitno obilježje tzv. borilačkih aktivnosti, kao što su boks, hrvanje, judo, karate i dr., (c) *kompleksna motorička znanja*, dakle ciklična i aciklična, koja se susreću u sportskim igrama, kao što su nogomet, rukomet, košarka i dr., ta (d) „*estetska*” *motorička znanja* (ili znanja za koja je estetski kriterij važan faktor uspjeha), koja su sadržana u aktivnostima tipa gimnastike, ritmičke gimnastike, skokova u vodu i dr.

Ocjenjuju se: sadržaji označeni sa (*)

Procjenjuju se: morfološke osobine, funkcionalne i motoričke sposobnosti učenika u odnosu na njihovo inicijalno, stvarno i očekivano stanje osobina i sposobnosti.

7. Tjelesni i zdravstveni odgoj

IX (deveti) razred

(2 časa sedmično, 68 časova godišnje)

Svrha kineziološke edukacije je u doprinosu integralnom razvoju i ostvarenju ličnosti, shodno njenim maksimalnim biopsihosocijalnim kapacitetima sa kojima aktivno, interaktivno i kreativno može učestvovati u unapređenju kvaliteta života i suživota.

Cilj kineziološke edukacije je naučna i profesionalna podrška optimalnom rastu i razvoju, ispoljenju i očuvanju kinezioloških dimenzija antropološkog prostora koje značajno sudjeluju u unapređenju kvaliteta života i suživota ličnosti.

Komplementarni ciljevi kineziološke edukacije mogu biti: (1) antropološki, (2) obrazovni i (3) odgojni. **Antropološki ciljevi kineziološke edukacije** su u korelaciji sa procesom kinezioloških transformacija antropoloških: (1) sposobnosti – (a) psihomotoričkih i (b) funkcionalnih. (2) osobina – (a) morfoloških. **Obrazovni ciljevi kineziološke edukacije** u korelaciji su sa procesom učenja i sticanja kinezioloških znanja, i to: (1) kognitivnih – (a) verbalnih informacija, (b) intelektualnih vještina i (c) kognitivnih strategija. (2) psihomotoričkih – (a) informacija, (b) znanja, (c) iskustva i (d) motoričkih programa. **Odgojni ciljevi kineziološke edukacije** u korelaciji su sa procesom razvoja kinezioloških (1) interesa, (2) stavova i (3) navika.

Ciljevi, dalje, mogu biti: (1) osnovni, (2) posebni i (3) specifični. Osnovni ciljevi kineziološke edukacije su ciljevi nastave Tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Posebni ciljevi kineziološke edukacije su ciljevi izvannastavnih i izvanškolskih kinezioloških aktivnosti. Specifični ciljevi kineziološke edukacije tiču se djece sa posebnim potrebama.

Lista osnovnih zadataka kineziološke edukacije u osnovnoj školi usmjerena je na optimalno stimuliranje procesa rasta, razvoja i sazrijevanja učenika, kroz profesionalnu podršku učenicima u aktivnostima tokom kojih će oni, pojedinačno: (1) usvojiti osnovna znanja i razviti interes i naviku za njegu, zaštitu i promociju zdravlja kineziološkim sredstvima, (2) usvojiti teorijska i motorička znanja i iskustava korisna za svakodnevne i urgentne kineziološke situacije, (3) optimalno razviti opće, posebne, te specifične kineziološke osobine i sposobnosti. (4) razviti interes i naviku za cjeloživotni kineziološki angažman, (5) osposobiti se za samostalnu kontrolu i vrednovanje kinezioloških parametara koji sudjeluju u definiranju zdravlja i održavanju kineziološke kondicije, (6) steći samopouzdanje da dosljedno i kontinuirano uvažava, razvija i afirmira vlastite kineziološke mogućnosti i kompetencije u prilog kvalitetu života i suživota.

Standardi kineziološke edukacije jesu: (1) naučna zasnovanost, (2) usmjerenost na izvođenje – operacionalizaciju, (3) izazovnost i afirmativnost, (4) objektivnost – prilagođenost sadržaja prirodnim i društvenim uvjetima. (5) primjerenost sadržaja dobi, spolu i zdravlju učenika. (6) sigurnost učenika, (7) korisnost sadržaja za svakodnevni život, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili pogodnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, (8) razvoj antropoloških dimenzija učenika i (9) interes i afiniteti učenika.

Osnovni sadržaj kineziološke edukacije je pokret i kretanje i na njima razvijene teorijske i praktične situacije i strategije namijenjene operacionalizaciji ciljeva, odnosno realizaciji zadataka edukacije shodno individualnim potrebama učenika i uvjetima za edukaciju. Pošto je dominantno pod genetskim koordinatama, u kineziologiji potreba je uvijek u funkciji mogućnosti: kao prirodna potreba kretanje ima funkciju biološkog amaneta i stimulira ne samo rast i razvoj već i homeostazu i stabilnost organskih sistema i životnih funkcija.

Očekivani ishodi kineziološke edukacije su u korelaciji sa operacionalizacijom ciljeva kineziološke edukacije s obzirom na (1) uzrast, (2) spol i (3) ambijentalne prilike. Na kraju trećega odgojno-obrazovnog ciklusa, odnosno **po završetku devetog razreda svaki učenik bi trebao da:** (1) zna i ima interes i naviku da njeguje i štiti vlastito zdravlje i zdravlje okoline, (2) posjeduje osnovna kineziologijska znanja i kineziološka iskustva koja će mu omogućiti kineziološki aktivan život, (3) uvažava i razvija vlastite opće i posebne kineziološke potrebe i kompetencije i racionalno ih afirmira, (4) zna i ima interes i naviku da kontrolira i vrednuje osnovne parametare vlastitog kineziološkog stanja, (5) razumije, poštuje, razvija i promovira lokalne ekološke vrijednosti u duhu globalno što humanijeg biocentrizma.

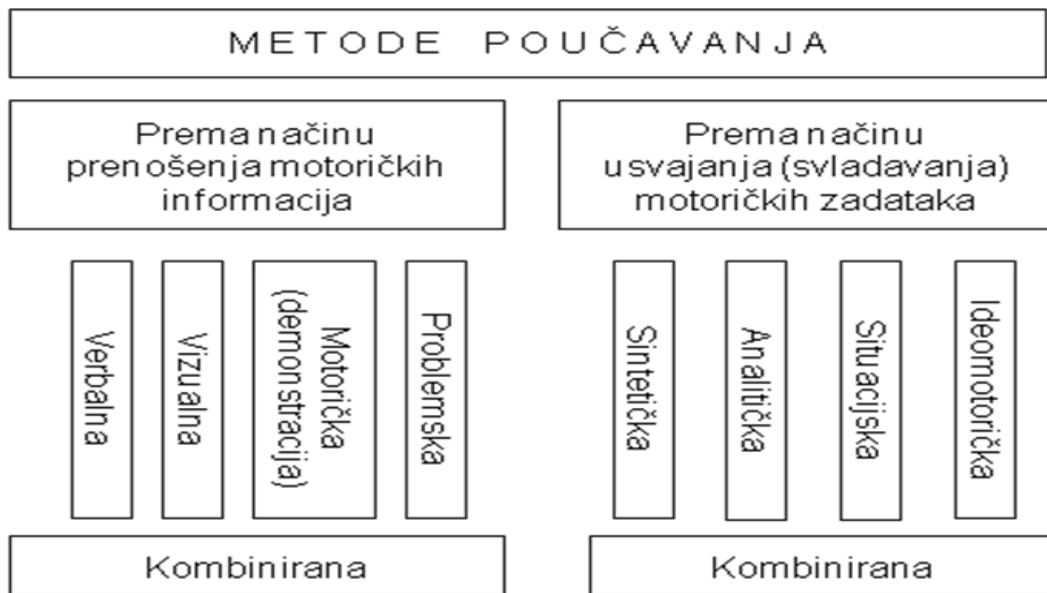
7.1. CILJEVI, SADRŽAJI I ISHODI

Cilj	Lista sadržaja	Poželjni ishodi	U-e	U-i	
3. Obrazovni	1. Osnovna teorijska znanja	Poznavanje pojmova i termina iz domena kineziologije	Korektno opisuje osnovne edukativne, sportske i rekreativne kineziološke sadržaje i aktivnosti	x	x
		Poznavanje prostornih, vremenskih, tehničkih, taktičkih i administrativnih pojmova i termina značajnih za kineziološku aktivnost	Korektno opisuje osnovne prostorne, vremenske, tehničke, taktičke i administrativne sadržaje i uvjete značajne za izvođenje sportskih i rekreativnih kinezioloških aktivnosti	x	x
		Poznavanje najosnovnijih zakonitosti procesa kinezioloških transformacija antropoloških svojstava	Posjeduje najosnovnija znanja o modelu planiranja, programiranja, izvođenja, kontrole i vrednovanju procesa kinezioloških transformacija	x	x
		Kontrola kineziološkog statusa – morfološkog i funkcionalnog	Posjeduje osnovna znanja o testiranju i procjeni morfoloških i funkcionalnih dimenzija značajnih za antropološki status	x	x
		Kontrola psihomotoričkog kineziološkog statusa	Posjeduje osnovna znanja o testiranju i procjeni stanja: gibljivosti, ravnoteže, preciznosti, brzine, koordinacije, izdržljivosti, eksplozivne snage, repetitivne snage	x	x
		Kriva rasta i razvoja - adolescencija	Posjeduje osnovna znanja o kineziološkim aspektima adolescencije - završne faze procesa sazrijevanja ličnosti	x	x
		Djelovanje kinezioloških aktivnosti na antropološki status	Posjeduje najosnovnija znanja o pozitivnim utjecajima tjelesnog i zdravstvenog odgoja, sporta i sportske rekreacije na ljudski organizam	x	x
		Kultura ishrane	Posjeduje osnovna znanja o međuovisnosti kvaliteta i kvantiteta hrane i tečnosti, "životnih namirnica", i uspjeha u kineziološkim aktivnostima - sa energetske i, prevashodno, zdravstvenog aspekta	x	x
		Kultura odjevanja	Posjeduje osnovna znanja o pozitivnim i negativnim utjecajima izbora odjeće i obuće na kineziološko stanje i na zdravlje uopće	x	x
		Izbor izvora informacija i znanja iz domena kineziologije	Posjeduje osnovna znanja o kriterijima korišćenju naučnih, stručnih i javnih informacija i saznanja iz domena tjelesne i zdravstvene kulture, sporta, kineziološke rekreacije i kinezioterapije	x	x
2. C	1. Hodanja i trčanja: - Obnoviti tehnike hodanja i brzog hodanja	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o hodanju i brzom hodanju, te trčanju na 100 m, 400 m i 800 m, korektno ih primjenjuje u rekreaciji i sportu	x	x	

		- Obnoviti tehnike trčanja na 100 m, 400 m i 800 m - Takmičenje u hodanju, brzom hodanju i trčanju		
		2. Skakanja: - Obnoviti tehnike skoka udalj i skoka uvis - Takmičenja u skoku udalj i skoku uvis	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku udalj i skoku uvis, korektno ih primjenjuje u rekreaciji i sportu	x x
		3. Vježbe na tlu: - Pravolinijska i krivolinijska valjanja, puzanja i kolutanja u ograničenom prostoru	Zna značaj ovih oblika kretanja i spretno ih izvodi	x x
		4. Osnove planinarenja i boravka u planini u različitim prostornim i atmosferskim uvjetima	Posjeduje osnovna znanja o planinarenju i boravku u planini u različitim prostornim i atmosferskim uvjetima	x x
		5. Ritmičke i plesne strukture: - Narodne igre i plesovi iz Bosne i Hercegovine - Takmičenja u narodnim igrama i plesovima	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o narodnim igrama i plesovima iz Bosne i Hercegovine	x x
		6. Igre: - Takmičenja u rukometu, košarci, odbojci, nogometu	Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o rukometu, košarci, odbojci i nogometu i korektno ih koristi u rekreaciji i sportu	x x
2. Antropološki	1. Motoričke sposobnosti - Snaga: - Brzina: - Izdržljivost - Koordinacija: - Ravnoteža: - Gibljivost: - Preciznost:	Odgovarajući praktični sadržaji iz: 1.2.1., 1.2.2., 1.2.3., 1.2.4., 1.2.5. i 1.2.6. kao drugi kineziološki sadržaji, shodno potrebama učenika i mogućnostima škole i okoline	S potrebnom snagom i brzinom izvodi složene pokrete i kretanja	x x
			Normalno podnosi kineziološka opterećenja	
			Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu koordinaciju i kontrolu složenih pokreta i kretanja	x x
			Posebnu pažnju poklanja usavršavanju snage i brzine, te koordinacije i gibljivosti	x x
			Postiže optimum motoričkih sposobnosti snage, brzine, izdržljivosti, koordinacije, gibljivosti, ravnoteže i preciznosti	x x
			Samostalno primjenjuje programe za održavanje aerobne izdržljivosti	x x
2. Funkcionalne sposobnosti:		Normalno reagira u aktivnostima u kojima je dominantna anaerobna komponenta	x x	
3. Morfološke osobine:		Održava poželjan odnos visine i težine tijela, održava funkcionalnost lokomotornog sistema na poželjnom nivou	x x	
3. Odgojni	1. Kultura tijela	Posjeduje zdrave prehrambene navike i zdrav stil života i racionalno se odnosi prema modnim izazovima zasnovanim na upotrebi tjelesnih osobina i sposobnosti	x x	
	2. Emocionalna samoregulacija	Prepoznaje se po zadovoljstvu, opuštenosti, otvorenosti i spremnosti za saradnju, zajednička razmišljanja, diskusije i usaglašavanje postupaka	x x	
	3. Odnos prema ekološkim problemima	Posjeduje ekološke navike i aktivno i kreativno sudjeluje u rješavanju ekoloških problema.	x x	
	4. Kultura ponašanja	Redovno prisustvuje nastavi i vannastavnim aktivnostima. zainteresiran, motiviran, spreman na tjelesne i mentalne napore, zna, hoće i može učestvovati u njima natječući se sa samim sobom, s drugima i zajedno s drugima, ima pravilan odnos prema slobodi i odgovornosti, samopoštovanju i poštovanju drugih bez obzira na njihove individualne i kolektivne osobnosti, te korektan stav prema autoritetima	x x	
Testiranje, procjena i vrednovanje kineziološkog stanja učenika na početku i na kraju školske godine*		Morfološke osobine, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti i zdravstveni status se testiraju, procjenjuju i vrednuju s namjerom da se na njih može sistematski i pozitivno uticati, a kontroliraju se po potrebi	x x	
Ocjena i vrednovanje obrazovne i odgojne komponente tjelesnog i zdravstvenog odgoja		Obrazovna i odgojna komponenta tjelesnog i zdravstvenog odgoja se ocjenjuju	x x	

***Morfološke osobine** - visina, težina, opseg podlaktice, kožni nabor nadlaktice, **funkcionalne sposobnosti**- trčanje 6 minuta, **motoričke sposobnosti** - taping rukom, skok u dalj s mjesta, pretklon raznožno, poligon natraške, izdržaj u visu zglobom, podizanje trupa.

U trećem ciklusu, pored obaveznog, realizira se i program koji škola mora ponuditi i to: (1) sportsko - rekreativni sadržaji, (2) sport za sportiste, (3) umjetnički sadržaji (ples, sportski ples, folklor).



8. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA:

- VII stepen stručne spreme (profesor fizičkog vaspitanja, profesor za fizičku kulturu, profesor sporta i tjelesnog odgoja);
- Magistar nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja;
- Doktor nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja;
- Završen II ciklus po Bolonjskom sistemu studiranja;
- Završen III ciklus po Bolonjskom sistemu studiranja.