

СНГ. 0301-43

119

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

Кит. Бр. 1/11



СПОРТСКИ

ПРОЕКТНИ АКТИВНОСТИ



НАСЕ КОНДОВСКИ

АВГУСТ, 2004 год.
СКОПЈЕ

Автор; д-р Насе Кондовски – кинезиолог; Раководител на сектор

Соработник; Алиу Мустафа - Раководител на ПЕ - Гостивар

1. Вовед

Наставниот план и програмите на гимназиското образование имаат општообразовен карактер и наставните планови и програми на средното стручно образование даваат стручна насока, сите тие се надоврзуваат на наставните програми, знаењата и способностите стекнати во основното образование со цел учениците да се оспособат да продолжат на високите школи и факултети или да се вклучат во производството. Меѓутоа, Наставниот план и програмите во гимназиското образование гледано од позиција на нивна примена, односно реализацијата во образованието нивната структура функционално може да се објасни како:

- ❖ *Општообразовен дел* на Наставниот план се задолжителните општообразовни предмети од природо - математичкото подрачје, општествено - хуманитарното, јазичното, спортот и уметностите; Начинот на воспитно-образовната работа односно образовната технологија во овие подрачја и програми се разликува во зависност од наставните програми во другите сегменти на овој план;
- ❖ *Изборни предмети* се вториот дел од Наставниот план на гимназиското образование. Во зависност од тоа во кое подрачје се определил или му припаѓа ученикот, тој избира (пакет) предмети со кои ќе го проширува и продлабочува своето знаење во областа за која е заинтересиран, тој се доближува и определува за неговото идно школување. И тука образовната технологија се разликува, таа е насочена кон проширување и продлабочување на знаењата;
- ❖ *Задолжителни изборни програми* се спортот и спортските активности, музичка уметност и ликовна уметност. Спортот и уметностите се наставни програми со изборен карактер а *наставата е менторска*. Наставникот како ментор во наставата им помага на учениците, цело време е со нив, ги води во наставата, ги следи, евидентира и вреднува постигањата на учениците.
- ❖ *Проектни активности* се посебна форма на менторска воспитно-образовна. Тоа не е класична настава, ученикот индивидуално или групно изготвува проект, треба да ја покаже својата способност, да го покаже своето знаење, умеене и вештини во изработката и презентацијата на проектот. Наставникот во определен фонд на часови го упатува ученикот, го учи како тој самостојно или групно треба да го реализира проектот кој го избрал.

Проектните активности се нова форма на воспитно - образовна работа со учениците во гимназиското и средното стручно образование, не е класична настава, тоа е повеќе од менторска работа со учениците. Ученикот избира активност која со помош на наставникот се упатува како сам или во група да ја реализира. Во процесот на се поголемо активирање на ученикот во активен субјект во наставата, неговото созревање, индивидуализација односно осамостојување на личноста, проектните активности се посебна и значајна форма и можност каде учениците можат да ги искажат своите знаења и способности. Конечно учениците добија своја шанса и простор но и задолжение да ги искажат стекнатите знаења и способности.

2. Потреба

Во спортот и спортските активности учениците имаат широки можности да ги покажат своите умења, знаења и способности од спортски и организационен карактер. Тие користејќи го правото за избор на спортска проектна активност и истата проектно да ја реализираат односно да остварат определени цели, им се овозможува да согледаат до каде се нивните способности на индивидуален и колективен план, колку можат знаењата да ги применат во пракса, колку можат да истражуваат, колку се организацино и теоретски подготвени да презентираат итн. Со тоа учениците треба да го почувствуваат задоволството од реализирана спортска проектна активност и остварувањето на определени цели, да го почувствуваат задоволството од успехот како организатори, судии, помошници во судењето, записничари и др. во спортувањето. Задоволството ќе биде големо ако учениците со помош на наставникот ќе реализираат проект, ќе можат да ги искажат своите знаења, творечки потенцијали и способности. Со спортската проектна активност ученикот се воведува во формите на самостојна работа, да може без проблеми да постави структура на проект на основа на поставена тема, да користи литература, интернет, се увежбува и доближува до постапките и структурата за изготвување на училишна или државна матура, а матурската домашна задача да му го отвори патот до академските форми на работа, да се стекне со знаења, вештини и способности потребни за завршување на висока школа или факултет.

3. Цели

3.1. Ошта цел

Спортските проектни активности како посебен вид на воспитно - образовна работа во гимназиското образование имаат за цел да им овозможат на учениците да ги искажат своите вештини, знаења, умења и способности со проектирање на теми од фитнес, пливање, планинарење, скијање, пливање, велосипедизам, пинг-понг, спортски ден и др.

3.2. Конкретни цели

- развивање на индивидуалните способности на ученикот, сам или во група, да може да подготвува и реализира проект во целина или дел од него од одредено подрачје на спортот;
- наставникот да умее да ги воведува учениците во реализација на проектното работење на избрана тема од спортот;
- секоја избрана тема ученикот треба да ја обработи со определена структура, да ја презентира и по потреба практично да ја изведе;
- развивање на умењето на ученикот да избере спортска проектна активност низ која ќе може да ги искаже своите знаења и способности;
- ученикот да умее да открива и користи разни извори на знаења и нови сознанија за влијанието на спортските активности врз здравјето на човекот;
- ученикот да соработува и да ја развива соработката, да помага на други во реализацијата на проектни активности;
- ученикот да умее да презентира она што го подготвува, да го објасни и брани проектот - постигањата на подготвената спортска проектна активност;

4. Области и теми

Спортските проектни активности како посебна област во проектните активности во зависност од наставната програма и наставата по спорт и спортски активности како посебни подрачја од каде учениците ќе можат да избираат теми и проектно да ги обработуваат се: фитнес, планинарење, пливање, скијање, велосипедизам, пинг – понг, организација на спортски ден и други спортски активности за кои училиштето има услови.

4.1. Конкретни цели за подрачјата

4.1.1. Фитнес

Цел на подрачјето фитнес е учениците да подготват проект поврзан со проблематиката на фитнес активностите. Конкретни цели кои можат да се остварат во ова подрачје се:

- ♦ Влијание на фитнес активностите врз: човековиот организам во целина; врз органите и органските системи; врз мускулниот систем; врз зглобовите и врзивното ткиво;

- ♦ Фитнес активностите како активен одмор;
- ♦ Фитнес комбинации за: јакнење на мускулите, за растегнување на мускулите и за лабавење на мускулите;
- ♦ Фитнес комбинации со цел за: јакнење на големите мускулни групи на рамениот појас; за јакнење на абдоменалните мускули; за јакнење на мускулите на карлицата и долните екстремитети, за јакнење на мускулите на рацете итн;
- ♦ Фитнес комбинација вежби за струк - обликуси;
- ♦ Постапки за избор и дозирање на фитнес комбинации;

4.1.2. Планинарење

Планинарењето како спортска проектна активност треба да ги оствари следните конкретни цели:

- ♦ Влијанието на планинарењето врз здравјето на човекот;
- ♦ Позитивните влијанија на природните фактори;
- ♦ Опасности на планина;
- ♦ Билки и нивната корисност за здравјето на човекот, планинарење и собирање;
- ♦ Избор на планинарска патека за еднодневно планинарење;
- ♦ Програма и организирање на еднодневно планинарење;
- ♦ Дозирање на физичката активност при планинарењето;
- ♦ Следење на физичкото оптоварување со пулсацијата на срцето;
- ♦ Повеќедневна планинарска тура; подготовка и изведба;
- ♦ Планинарење со престој на планина; подготовка и изведба;
- ♦ Поставување на логор на планина, организација и изведба;

4.1.3. Пливање

Пливањето е корисна активност по здравјето на човекот, со пливањето како спортска проектна активност треба да се реализираат следните конкретни цели:

- ♦ Влијанието на пливањето врз здравјето;
- ♦ Физиолошките промени на организмот во вода;
- ♦ Метаболизмот на човекот и пливањето;
- ♦ Терморегулацијата на организмот и пливањето;
- ♦ Опасности и негативни влијанија во вода;
- ♦ Превентива од опасностите при пливањето;

- ◆ Антрополошки промени како влијание на пливањето;
- ◆ Техника на пливањето;
- ◆ Обработка на една од техниките на пливањето;
- ◆ Практична изведба-акција на пливањето; обука; натпревар и сл.

4.1.4. Велосипедизам

Со велосипедизмот треба да се обработаат проекти во кои ќе се остварат следните цели:

- ◆ Влијанието на велосипедизмот врз здравјето на човекот;
- ◆ Што развива велосипедизмот ?
- ◆ Терморегулацијата и велосипедизмот;
- ◆ Како да се заштитиме од негативните влијанија при возење на велосипед;
- ◆ Подготовка и изведба на велосипедска тура до 10 км; до 15 км; до 20 км
- ◆ Подготовка и изведба на велосипедски крос;

4.1.5. Скијање

Со скијањето како спортска проектна активност можат да се обработаат теми и остварат определени цели:

- ◆ Влијание на скијањето врз здравјето на човекот;
- ◆ Влијанието на природните фактори врз организмот;
- ◆ Опасности на планина во зима;
- ◆ Опасности од лавини;
- ◆ Негативното влијание на сонцето и заштита од него во зима;
- ◆ Програма за обука, теоретска обработка и практична изведба;
- ◆ Проект за организација на зимување, програма, подготовка и изведба;

4.1.6. Аеробик

Аеробикот како спортска проектна активност може да ги оствари следните теми а со нив и определни цели:

- ◆ Влијание на аеробик активноста врз здравјето;
- ◆ Историјатот на аеробикот;
- ◆ Дозирање на аеробик активностите за подобрување на аеробните способности;
- ◆ Програмирање на аеробик активност со дозирање и избор на музика;
- ◆ Музиката и моториката во аеробикот.

4.1.7. Пинг-понг

Со пинг понгот можат да се обработат теми и остварат цели:

- ◆ Влијание на пинг-понгот врз здрајето;
- ◆ Откривање што највеќе развива во моториката пинг-понг активноста;
- ◆ Историјат на пинг-понгот;
- ◆ Спортисти кои постигнале посебни резултати во пинг-понгот;
- ◆ Обработка на постапките за обука на елементите од пинг-понгот;
- ◆ Програма за турнир, организација и изведба на турнир во пинг понг;

5. Организација

Спортските проектни активности се реализираат со адекватна организација кои се во надлежност на: директорот, стручните соработници (педагози, психолози и социолози) класните раководители и наставниците. Благовременото преземање на активностите и организацијата ќе овозможи несметано да се реализираат спортските проектни активности.

Пред се треба да се обезбеди трансперентност на спортските проектни активности, имено треба да се престават и објаснат темите од подрачјата за да на учениците им бидат јасни, да создадат визија за проектот кој ќе го предложат и работаат.

Организацијата на спортските проектни активности треба да се одвива според определен редослед:

5.1. Организација на времето (Информираност и транспарентност)

Спортските проектни активности се реализираат во годишен фонд на часови. Тоа значи часовите не се на распоред на часовите како другите наставни предмети. Времето на реализацијата глобално се определува на ниво на училиште а непосредните стручни средби со учениците ги закажува наставникот.

Откако благовремено низ погодни форми на преставување на проектните активности (форми за кои ќе се определат директорите и наставниците), ќе ги информираат учениците за спортските проектни активности кои можат да ги изберат според условите на училиштето, добро е учениците својот избор да го искажат во предходно подготвена белешка која како писмен документ останува кај наставникот. Штом ученикот се определи за темата, таа за него станува задолжителна, треба да ја реализира во определениот фонд часови.

Откако ќе се приберат белешките во кои се искажани определбите на учениците, се формираат групи не поголеми од 35 ученика. Во исклучителни случаи може да се формира и група од 20 ученика. Со групите се задолжуваат наставниците на подрачјата. Се подготвува глобален план на стручните средби со учениците, определува фондот на наставните часови за наставниците и фондот на часовите за самостојна или групна работа на учениците, за презентација и часови за акција.

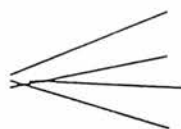
Во колку учениците изберат спортска проектна активност која за нејзина реализација бара и определени парични средства тогаш должност е на директорот, класните раководители и наставниците да добијат согласност од страна на родителите. Само по добиенета согласност на родителите директорите треба да ја одобрат спортската проектна активност поврзана со трошоци кои треба родителите да ги снесат.

Напомени:

- Директорите на гимназиите треба да обрнат посебно внимание при доделувањето на темите, да не се даваат и одобруваат теми од спортските проектни активности ако за тоа во училиштето нема услови;
- Да не се дозволи реализација на спортска проектна активност ако не се застапени основите на проектните активности, имено да се подготви проект со адекватна структура;
- Спортската проектна активност задолжително писмено да се изработи со сите елементи што ги има структурата на еден проект од проектните активности;

ШТО ПРЕТСТАВУВА ПРОЕКТОТ ?

ПРОЕКТ:



*план
скица
замисла
потфат*

Секој проект е насочен кон решавање на некој проблем во блиска или далечна иднина.

Проектите треба да се:

- испланираат
- реализираат
- сумират резултатите
- презентираат
- акција – изведба

СТРУКТУРА НА ЕДЕН ПРОЕКТ:

- име (назив) на проектот
- предмет на истражување
- цел на проектот
- конкретни цели или задачи на проектот
- начин на реализација- постапки, како ќе се реализира?
- со што ќе се реализира-инструменти
- цел на група
- времетраење на проектот
- динамика на проектот: фази:
 - прва фаза, подготвителна
 - втора фаза, истражувачка
 - трета фаза, завршна
- носител на проект (индивидуа, група или инситуција)
- координатор (раководител) на проектот
- очекувани резултати на проектот
- дискусија
- презентација на истражувањето

5.2. Улогата на наставниците

Спортските проектни активности се организиран воспитно - образовен процес во присуство и отсуство на наставникот. Тоа не е класична настава, без класични и стереотипни постапки, се применуваат посебни постапки каде ученикот е активен и рамноправен субјект во стручната комуникација со наставникот.

Поради тоа наставникот треба да биде подготвен на стручен и дидактичко - методски план. Низ определен фонд на часови на стручна комуникација учениците ги запознава, ги учи и подготвува за самостојна работа. Тој треба да програмира, да подготви посебна програма со определена структура на активности. Во фондот на часовите кои му припаѓаат на наставникот, тој активностите ги обавува според следниот глобален редослед:

ГЛОБАЛНА СТРУКТУРА НА
ПЛАНИРАЊЕ НА СПОРТСКАТА
ПРОЕКТНА АКТИВНОСТ

<p>СТРУЧНИ СРЕДБИ: НАСТАВНИК - УЧЕНИК</p> <p>СЕ ПЛАНИРА ЦЕЛАТА АКТИВНОСТ; СЕ ПРАВИ СТРУКТУРА НА ПРОЕКТОТ</p> <p>ЧАСОВИ.....</p>
<p>УЧЕНИКОТ САМ ИЛИ ВО ГРУПИ ГО РАБОТИ ПРОЕКТОТ; ОБЕЗБЕДУВА ЛИТЕРАТУРА, ИСТРАЖУВА, ПРИБИРА ПОДАТОЦИ; ПОШУВА ЗА ПРЕДМЕТОТ НА ИСТРАЖАЊЕТО; СЕ КОНСУЛТИРА;.....</p> <p>ПОДГОТВУВА ПРЕЗЕНТАЦИЈА НА ТРУДОТ!</p> <p>ЧАСОВИ.....</p>
<p>ПРЕЗЕНТАЦИЈА НА ТРУДОТ - ОДБРАНА ДИСКУСИЈА</p> <p>ЧАСОВИ.....</p>
<p>ДОГОВОР ЗА АКЦИЈА</p>
<p><i>АКЦИЈА</i></p> <p>ПРАКТИЧНА ИЗВЕДБА НА СПОРТСКАТА АКТИВНОСТ</p> <p>ЧАСОВИ.....</p>

ВКУПНО 35 ЧАСА.....

- ❖ Прави посебна подготовка и планирање на фондот часови кои се определени за настава (за секој час планира наставна содржина или единица, предвидува динамика на реализација на часовите, односно планира средби со учениците во зависност од карактерот на спортската проектна активност);
- ❖ Се запознава со учениците, ги открива мотивите на учениците; *Зашто се определиле за спортската проектна активност, што сакаат да постигнат, што ќе истражуваат?*
- ❖ Откако ќе ги открие мотивите на учениците, заедно со нив се прави ориентациона структура на проектната активност: се дефинира темата; се дефинираат целите на спортската проектна активност (општа цел и конкретните цели); предметот на обработка или предметот на истражувањето; опис или дискусија за резултатите; заклучоци и сл.
- ❖ Според карактерот на проектната активност се определуваат задачите на групата, индивидуалните и групните;
- ❖ Заеднички се определуваат распоредуваат содржините на проектната активност при што наставникот остава простор во остварувањето на целите учениците да предложат и свои содржини;
- ❖ Наставникот ги воведува учениците како да користат литература, каде можат да најдат литература, се објаснуваат, демонстрираат и се определува дозирањето на определени практични содржините со тоа што учениците поконкретно се упатуваат во реализацијата на содржините а посебно во дозирањето и остварувањето на определени - специфични задачи;
- ❖ Наставникот ја следи работата на учениците, ја евидентира и на крајот дава свое мислење кое значи и вреднување на спортската проектна активност;
- ❖ Ученикот води портфолио - бележник, така мислењето за постигањата на остварената спортска проектна активност на ученикот, наставникот го воведува во портфолиото на ученикот, потврдено со своерачен потпис;
- ❖ По реализираната спортска проектна активност наставникот поднесува извештај во писмена форма до класниот раководител;

5.3. Активности на учениците

Учениците се должени да ги реализираат сите 70 часа за две проектни активности, предвидени со Наставниот план за гимназиското и средно стручно образование. Нивно е правото да изберат проектна активност од било кое подрачје.

Откако учениците ќе се запознаат со можностите за избор на било која проектна активност, тие пополнуваат *пријавно ливче* во кое се наведува темата односно спортската проектна активност. Тие се обврзани активно да учествуваат на сите часови кои ги организира наставникот, ги слуша и забележува насоките и задачите кои треба сам или тимски да ги реализира.

Ученикот оформува свое портфолио во кое ги бележи сите активности и постигнувања. Тој сам ја обезбедува спортската опрема потребна за реализација на проектната активност.

Пример:

Една спортска проектна активност од 35 часа, може глобално да се планира со 15 часа заедничка активност, наставникот со учениците а 20 часови учениците ги реализираат самостојно. Наставникот самостојната работа на учениците ја следи, контролира, проверува и вреднува.

За 15^{те} часови наставникот подготвува планирање, за секој час предвидува наставна единица со дефинирана цел која треба да ја оствари. Во зависност од карактерот на спортската проектна активност, наставникот ја определува и динамиката на реализацијата на 15^{те} часови. Се работи за годишен фонд на часови, така што наставникот треба да обрне внимание на организацијата според можностите на учениците, термините во училиштето, ефектите од проектната активност и слично. Во зависност од темата на проектната активност наставникот може да направи и друга поделба на годишниот фонд на часови. Пример 10 часа заедно, 5 часа индивидуално за учениците и 20 часа акција на учениците.

5.4. Активности на класните раководители

Класните раководители се должни да ја следат реализацијата на сите 70 часа во текот на годината за секој ученик. Ја евидентира активноста на учениците со тоа што во посебниот дел од дневникот ги воведува учениците според тоа во која проектна активност се пријавиле, се грижи и ја помага работата на наставникот кој ја реализира проектната активност, така што на крајот на годината ја исполнува потребната педагошка документација. Класниот раководител на почетокот на учебната година ја контролира состојбата во својата паралелка, дали сите ученици имаат или се вклучени во определена проектна активност односно дали ги исполнуваат обврските според барањата на Наставниот план за гимназиско образование.

Во случај да има некакво недоразбирање класниот раководител треба да го реши со помош на директорот, родителите и наставникот од подрачјето. Треба да се внимава да не се оставаат пропустите да се решаваат на крајот од учебната година бидејќи тогаш може само да се импровизира реализација на проектна активност со која не се постигнуваат целите. Спортските проектни активности се перманентна задача преку целата година.

5.5. Активности на директорите

Директорите се грижат за реализацијата на целокупната програмска активност според Наставниот план на гимназиското образование.

Обезбедуваат услови за реализација на спортските проектни активности во училиштето и надвор од него. Ги организира стручните соработници, класните раководители и наставниците, ги следи нивните постапки во организацијата и реализацијата на спортските проектни активности. Директорот ако констатира дека не се запазени основите на проектната активност, тој може да забрани спортска проектна активност. Тоа посебно се однесува ако за определена спортска проектна активност се потребни парични средства за кои родителите не дале согласност.

Ги одобрува формираните групи и индивидуалните програмски активности сообразено со Наставниот план за гимназиско образование. Ги контролира подготвените планирања и проектните програми на наставниците. Се грижи за ангажираноста на наставниците, класните раководители и учениците.

5.6. Третман на програмата спорт и спортски активности

Програмата за спорт и спортски активности со воведувањето на проектните активности добива проширена функција. Имено спортовите (атлетика, гимнастика, спортските игри и сл.) ќе се реализираат во училиштето во определениот фонд од 2 часа неделно во I и II година, додека како проектни спортски активности ќе се третираат: аеробик, фитнес, планинарење, скијање, пливање, логорување, возење со велосипед, тенис и пинг - понг и сл.

Во редовниот распоред како и секој друг наставен предмет се воведува и училишниот спорт. Спортските проектни активности се надвор од неделниот распоред, тие се во годишниот фонд, наставникот во договор со учениците и директорот на училиштето подготвува динамика за реализација.

6. Планирање на наставникот

ГЛОБАЛНО
ПЛАНИРАЊЕ НА СПОРТСКАТА
ПРОЕКТНА АКТИВНОСТ

СТРУЧНИ СРЕДБИ: НАСТАВНИК УЧЕНИК СЕ ПЛАНИРА ЦЕЛАТА АКТИВНОСТ; СЕ ПРАВИ СТРУКТУРА НА ПРОЕКТОТ ЧАСОВИ.....
УЧЕНИКОТ САМ ИЛИ ВО ГРУПИ ГО РАБОТИ ПРОЕКТОТ; ОБЕЗБЕДУВА ЛИТЕРАТУРА, ИСТРАЖУВА, ПРИБИРА ПОДАТОЦИ; ПОШУВА ЗА ПРЕДМЕТОТ НА ИСТРАЖАЊЕТО; СЕ КОНСУЛТИРА;.....ПОДГОТВУВА ПРЕЗЕНТАЦИЈА НА ТРУДОТ! ЧАСОВИ.....
ПРЕЗЕНТАЦИЈА НА ТРУДОТ - ОДБРАНА ДИСКУСИЈА ЧАСОВИ.....
ДОГОВОР ЗА АКЦИЈА
<i>АКЦИЈА</i> ПРАКТИЧНА ИЗВЕДБА НА СПОРТСКАТА АКТИВНОСТ ЧАСОВИ.....

ВКУПНО 35 ЧАСА.....

7. Пример за изведба на фитнес

Учениците покажуваат посебен интерес за фитнес активноста која придонесува за обликување на телото и одржување на виталноста на целиот организам. Лесно и сигурно се организира во колку во гимназијата има услови за реализација на фитнес активностите.

Откако учениците ќе се изјаснат за спортска проектна активност фитнес, се формира групата и се почнува со работа. Наставникот изведувач на менторската настава, ги открива мотивите, желбите и потребите за фитнес активностите на учениците, а потоа тој пристапува кон следните активности:

- Подготвува целосен план (програмира и планира) за 15 часа, дефинира што ќе обработува со учениците, какви средби и стручни активности ќе одржи со учениците и со кои содржини, треба да ги научи и воведи во остварувањето на цели со адекватен проект на фитнес активност. За да биде прецизен во планирањето на своите 15 часа со учениците, тој врз основа на интересот на учениците им помага во создавање на структурата на проектната фитнес активност. На тој план на основа на интересот на учениците можат да се дефинираат повеќе теми за обработка, како: влијание на фитнес вежбите орбитрек врз срцево - садовниот систем; влијание на вежбите за сила на тарзан справа, влијание на вежбите за сила со кревање на тежина, вежби за растегнување на справата..... итн. За да го мотивира ученикот кон определена тема тој може да постави и определени прашања кои можат теоретски да се обработаат;

Што е фитнес, какви цели можат да се остварат со фитнес активност; како фитнес активностите влијаат на здравјето; какви цели можат да се постигнат со фитнес активностите; какви фитнес кабинети има, какви фитнес справи има итн.

- Поради богатството на фитнес активностите, наставникот наставникот низ разговор со учениците треба да добие одговор од учениците од поставените прашања, така на тие основи формира *хомогени* групи според нивните желби, во колку се разликуваат учениците во нивните желби при изборот на фитнес активностите групите според темите кои ќе ги обработуваат ќе бидат хетерогени. Секој ученик треба да изработи проектна задача, да одговори на прашањето на поставената тема.

- Некои од учениците ќе се изразат желба да зајакнат определени групи на мускули, некои да ги зајакнат стомачните мускули; некои да намалат од телесната тежина; да ги развијат мускулите на рацете; да го подобрат изгледот на телото; да отстранат определени наслаги на масно ткиво и

целолит итн. Желбите се разноврсни, за различни делови на локомоторниот апарат; за наставникот се поставува сериозна задача на стручен и дидактичко-методски план.

- Тој им поставува задача на учениците теоретски да се обработи фитнес проектна активност со која анатомски ќе се обработи и учениците ќе се запознаат со мускулите кои треба активираат и да се јакнат со фитнес справи. За таа цел се составуваат повеќе видови комплекс на вежби за јакнење на определената група на мускули, се презентираат со нивна правилна изведба и дозирање.
- Врз основа на истакнатите потреби искажани од учениците на вториот час наставникот заедно со учениците ги дефинираат целите на фитнес програмата за мини - хомогените групи за кои се избираат вежбите. Значи, по утврдувањето на мотивите и потребата на учениците се формираат мини - хомогени групи а потоа за секоја група се дефинираат целите; За секоја група се определува одгорен.
- На основа на дефинираните цели и определените групи учениците ја обработуваат теоретската фитнес проектна задача;
- Наставникот определува одреден број на саати кога учениците сами работаат на фитнес проектот; закажува стручни средби и на крајот откако е готова проектната фитнес задача се организира презентација. Секој ученик е активен во презентацијата.
- Наставникот, за практичната изведба на комплексите, посебно ги воведува учениците како да се подготват - загреат за физичките оптоварувања. Ја поставува организацијата на работата во фитнес салата со редослед на користење на фитнес справите. Потоа учениците сами ги изведуваат вежбите.
- Откако наставникот ќе биде сигурен дека учениците се оспособени за самостојна работа тој им дава задача за определен број часа сами да ги изведуваат вежбите.
- Ако учениците не можат самостојно да вежбаат, наставникот е должен да ги следи и да им ги појасни вежбите; Определува задачи на одговорните по групи. Се води евиденција за редовноста.
- Наставникот планира посебни средби со учениците за да се објасни и да ги воведи во водењето евиденција односно водењето на бележникот-портфолиото.
- Изведбата на практичната фитнес проектна активност, откако ќе се реализира теоретскиот дел може да се одвива во фази.

Прва фаза; учениците работаат под контрола на наставникот; (3-5 часа), Втора фаза учениците самостојно работаат (3-5 часа) и Трета фаза освежување на комплексите вежби и проверка на постигањата. Проверката се однесува дали се остварени целите на фитнес проектната активност.

Во проверката наставникот може да примени и тестови со кои ќе се види разликата од почетната до финалната состојба, да се видат ефектите од вежбањето. Со учениците организира стручна дискусија за реализираната проектна активност, се презентираат резултатите од 35 часовната работа. Постигнувањата - резултатите од спортската проектна активност со свој потпис наставникот ги потврдува во бележникот.