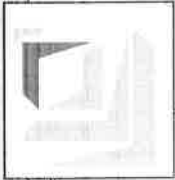




Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ“ бр. 58/00 и 44/02) и член 30 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ“ бр. 103/08), министерот за образование и наука донесе наставна програма по предметот *физичко и здравствено образование* за II одделение на деветгодишното основно образование за учениците со оштетен вид.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

АДАПТИРАНА
НАСТАВНА ПРОГРАМА
ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ОШТЕТЕН ВИД

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

II ОДДЕЛЕНИЕ

1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ЗА П ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да се оспособува за правилно држење на телото преку соодветни вежби;
- да увежбува и изведува правилни и координирани природни движења со рацете, нозете и другите делови на телото за оптимална функција на локомоторниот апарат;
- да совладува нови моторички елементи од основите на атлетиката и гимнастиката;
- да развива осет за ритам при изведување на игри и танци;
- да ги знае и почитува правилата на одредени игри;
- да ја развива моторичката координација и ориентација во просторот;
- да се поттикнува да учествува во тимско изведување на вежбите и игрите;
- да се поттикнува да учествува во активности по свој избор.



2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА 1: ВЕЖБИ ЗА ОРГАНИЗИРАНО ПОСТАВУВАЊЕ И ДВИЖЕЊЕ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да го усовршува поставувањето и движењето во колона по еден и двајца во одење и трчање; - да ја развива координацијата и насочното движење во просторот; - да се оспособува да одржува растојаније во колона и редица; - да развива способности за позитивни емоционални доживувања при моторичките активности; - да се стимулира да ги доживува физичките активности како пријатни активности. 	<p>Содржини</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбување на поставувањето во колона по еден и двајца - Застанување во две редици - Движење во колона, право, цик-цак, и кружно (по обележани геометриски форми) - Формирање групи во обележан простор 	<p>Поими</p> <p>Спортско игралиште и сала</p> <p>Напомена: Слепиот ученик ја допира гредата околу која треба да се движи, Напака му прагаме круг со папирот прет и на тој начин му објаснуваме во каква рамка треба да се движи, кога се редат во колона или редица- слепиот ученик се држи за рамото на неговиот другарче кое има остаток на вид тоа го унагува и му помага. На слепиот ученик вербално да му се објаснат движењата кои треба да ги прави, или да ја опиша положбата на неговиот соученик за соодветно движење</p>	<p>Активности и методи</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поставуваат во една редица; во две редици; во колона по еден и двајца и се движат во колона по еден и двајца; трчање право и кружно околу одреден објект (грета, клупа, душеци). - Учениците се движат по линии обележани во сала, игралиште-отворен терен – училиштен двор (го одржуваат правецот на движењето). - Одење и трчање со различна брзина на определни растојанија. - Изведуваат игри во вид на воз колони автомобили, птици и сл. - Се групираат во помали групи за изведување на моторички движења и вежби со правила - Изведување активности во обележан простор со мали групи (при игрите може да се употребуваат звучни предмети).. - Изведување на вежби за психомоторна реедукација (голема, мала вага, стоење на една нога, потскокнување на една нога и др.).

ТЕМА 2: ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА (се изведуваат на секој час)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да изведува вежби со рацете, трупот и нозете (правилно и координирано); - да се поттикнува правилно да изведува вежби за јакнење, лабавење и истегнување; - да го развива чувството за естетско изведување на движењата; - да се поттикнува да изведува вежби сообразно со определен ритам и темпо; - да ги изведува правилно вежбите во седење, полулежење и лежење на стомак и грб. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за рацете и рамениот појас. - Вежби за трупот. - Вежби за карлицата и нозете. - Посебни комплекси на вежби со превентивно влијание за телесните деформитети. 	<ul style="list-style-type: none"> - Претклон - Отклон во лево и отклон во десно - Исчекор напред 	<ul style="list-style-type: none"> - Краткотрајни вежби за загревање - Вежби за оформување на телото и движењата, првите неколку часа ги покажува и по невербален пат ги објаснува наставникот, а понатаму таа улога му се доверува на некој ученик – со сугестии и помош на наставникот. - Превентивни вежби за предиспонираноста на учениците кон определени телесни деформитети (кифоза, сколиоза). - Вежби за симетричен развој и правилно држење на телото. - Вежби за правилно седење на столче, како и поттикнување на учениците да размислуваат за значењето и функцијата на вежбите. - Вежби за координација на движењата на горните и долните екстремитети (истовремено или наизменично движење на рацете и нозете свиткани во лактите и колената).





ТЕМА 3: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да го увежбува правилното одење и трчање; - да ги развива големите мускулни групи на рамениот појас, рацете, трупот и на карлицата и нозете; - да го развива чувството за темпото на движењето; - да ги развива способностите на вестибуларниот апарат, рамнотежата со одржување на движењето во сакалниот правец; - да ја развива способноста за општа подвижност на локомоторниот апарат и координирано движење во просторот; - да ја користи техниката на отскокнување и доскокнување (со залет, односно со затрчување); - да ги совлада техниките на правилно фрлање и фаќање; - да ја развива координацијата на локомоторниот апарат при фрлање и фаќање на топчиња; - да ја развива прецизноста. 	<ul style="list-style-type: none"> - Одење со промена на ритамот, долги и кратки чекори (бавно, умерено и брзо) - Одење во разни правци: <i>напред, назад, бочно</i> во една и во друга страна - Видови трчање во: колона по еден и двајца - Скокање од место исо залет - Скокање во височина - Фрлање и фаќање топче - Фрлање топче во цел - Фрлање во далечина - Игри во место и во движење 	<ul style="list-style-type: none"> - Бавно, умерено, брзо движење - Фрлање, дофрлување и префрлување - Скокање, Поскокнување - Доскокнување - Напомена: За слепиот ученик да се употребува звучно топче, или да се плесне со рацете пред да се упати топката во неговиот правец, за да му дадеме знак дека му ја подаваме топката, а претходно им ја објаснуваме оваа техника на сите ученици. Слепиот ученик тактилно да ја осети и вербално да му се објасни целта што треба да ја оствари (да даде кош). Слепиот ученик тактилно да ја осети и вербално да му се објасни целта што треба да ја префрли топката преку мрежата) 	<ul style="list-style-type: none"> - Активности и штафетни игри со одење и трчање во определен правец (на лево, на десно, напред, назад), одење и трчање во природни услови, игри со скокање и потскокнување, топнозе, со една и друга нога (играње „дама“, „плочка“, имитација на животни и др.). - Разни видови скокања со јаже. - Доскокнување на мека подлога. - Фрлање топче во далечина, цел и во кош. - Доскокнувањето на мека подлога. - Вежби за одење или трчање по ритам, со плескање со рацете од страна на наставникот или со предмет кој продуцира звук со забрзување или успорување на темпото. - Вежби за координација и рамнотежа (стоење на една нога, потскокнување на една нога. - Префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на цел.

ТЕМА 4: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА

Цели	Содржини	Поними	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да увежбува правилно лазење и тркалање околу надолжната оска на лева и десна страна; - да ја развива координација во просторот и чувството за движење на партер во различни положби на телото; - да се поттикнува за движење со завртувања; - да ја совладува и увежбува техниката на правилно дигање и носење; - да користи и увежбува техника за заедничко носење на предмети; - да ја развива силата и подвижноста на големите мускулни групи; - да се воведува во естетско и елегантно држење на телото и делови од него. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тркалање (преку надолжната оска телото во една и друга страна); - Клацкалка: калацкање на грб и стомак - Лазење - Користење на ниски гимнастички справи: - шведска клупа: <i>одење и лазење</i> - прескокнувања преку вреќички, јаже - <i>дигање и носење, влечење, буйкање и надвлекување</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Тркалање - Клацкање - Дигање 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазење низ <i>жив игуна</i> лазење во парови, лазење во колона (овие вежби можат да се изведуваат и во надворешни услови, како и во игротека заради социјализација). - Носење и изведување на основните гимнастички елементи. - Игри со одење, трчање, носење, пренесување, лазење, качување, тркалање и сл. со посебен акцент за умерена оптовареност. - Индивидуално изведување на вежбите и натпреварување. - Вежби со музика и со употреба на звучни и други реквизити. - Индивидуални вежби во кои се постигнува грациозно однеусвање посебно кај девојчињата. - Синхронизирање на сите изучени гимнастички елементи во една изведба која може да има натпреварувачки дух, - Учество на натпревари и приредби

ТЕМА 5: ИГРИ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да учествува во игри; - да се поттикнува да ги почитува правилата на игрите; - да ги развива психомоторните димензии: брзина, снаодливост, издржливост, претилна и навремена реакција, еластичност и др.; - да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи; - да ги развива способностите за контролирано однесување и искажување на емоциите во натпреварите, култура во поддршката на својата екипа – навивање. 	<ul style="list-style-type: none"> - Елементарни игри - Штафетни игри - Игри без граници - Народни и други танци 	<ul style="list-style-type: none"> - Народни ора - танци - Поими од правилата на игрите. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игри во кои се развива желбата за победа, <i>најпреварувачки дух</i>, способности за придонес во екипата, помагање и навивање. - Играње елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл. - Игри при кои учениците се поттикнуваат да се дружат, да се снаоѓаат во одредени ситуации и да си помагаат, - Танцови игри пропрагени со музика. - Индивидуални и групни игри и натпревари, - Учество на игри без граници на вода. - Учество на училишни претстави и свечаности. - Игри по желба на учениците.

Покрај редовната програма, може да се реализираат и наставни теми –подрачја во договор со родителите:

- Пливање
- Активности на снег
- Возење тротинет, велосипед, ролери
- Активности во природа: излети и пешачења
- Училиштен спорт
- Спортски школи и проекти
- Планинарење
- Лизгање
- Куглање

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализација на програмата за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на седумгодишните ученици.

Програмата по физичко и здравствено образование нуди широк спектар на активности во соработка со родителите на локално ниво: така во соработка и помош на родителите можат да се остварат часови по обука по пливање, излети, пешачења во природа, еднодневни излети и планинарења на кратки растојанија и сигурен терен, возење ролери, велосипеди, разни натпревари итн. Овие активности не влегуваат во годишниот фонд од 108 задолжителни часа за настава.

Поради спецификите на наставата, наставникот со сигурност треба да продолжи да ја одржува и развива воспоставената вербална и моторичка комуникација со која ќе ја одржува дисциплината со целата паралелка. Поради тоа продолжува со увежување и совладување на елементите од организираното поставување и движење. Оваа тема е многу

значајна за организирано движење, безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности во училиштето и надвор од него.

Учениците се оптоварени со седелната положба и смаленото движење. Наставникот посебно внимание треба да обрне на вежбите за оформување на телото, тема која задолжително треба да ја изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

И во второ одделение и покрај тоа што наставникот ги знае учениците според утврдените карактеристики на однесување од изминатата учебна година, сепак на самиот почеток на учебната година прави посебно снимање на психозфизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да направи што поуспешно планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели во корелација со условите за работа во училиштето со почитување на индивидуалните интереси и психомоторни способности на учениците. Колку подобро наставникот ги познава учениците со нивните конативно-когнитивни способности и карактеристики, толку подобро ќе може да се подготви за настава и ќе биде поефикасен и поуспешен во наставата.

Наставникот треба посебно внимание да посвети на вклучувањето на сите ученици во групните активности, без разлика на нивните способности и полова припадност. Стимулирањето треба да се прави на афирмативен начин, при што се вреднуваат поединечните постигања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи однапред утврден стандард. Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

И покрај тоа што наставникот ја знае здравствената состојба на секој ученик, тој посебно внимание обрнува да не настанале некои промени во здравствениот статус на учениците за време на распустот.

За учениците со оштетен вид најважно е сите активности по овој предмет по вербален пат да се објаснуваат од страна на наставникот. Ученикот со оштетен вид по тактилен и/или аудитивен пат да ги перципира и прима информациите и деталите за активностите кои треба да се изведат. За време на часовите во зависност од конкретната активност се препорачува наставникот да употребува звучни предмети како на пример звучна топка. За учениците со оштетен вид од второ одделение исто така е важно за време на часовите да се работи и психомоторна реедукација.

Она што е особено значајно за овој предмет е неопходната корелација со содржините и активностите по предметот ориентација и мобилност (преку перманентна консултација на наставниците кои ги реализираат овие наставни предмети).

Преку овој предмет ученикот/ученичката со оштетен вид се мотивира да размислува за своето тело, правилно да го осознава и разбира, да размислува за своето здравје, правилно да го чува и заштитува истото.

Преку овој предмет на наставникот му се овозможува употребувајќи ја својата креативност и професионалност правилно да го насочи растот и развојот на учениците со оштетен вид.

Доколку условите на училиштето дозволуваат, наставникот во планирање и изведување на активностите по предметот физичко и здравствено образование треба да употреби и специфични наставни помагала како на пример вакуум преса или swell touch апарат со цел релјефно да преслика одредени движења или положби на телото кои ученикот со оштетен вид тактилно ќе ги почувствува и ќе научи правилно да ги изведува.

При изведувањето на наставата по физичко и здравствено образование наставникот треба секој ученик да го фали и мотивира, да не дозволи заради оштетувањето на видот да создаде комплекс кај ученикот или чувство дека нема способности да изведе одредена активност

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според поставените цели на наставната програма по физичко и здравствено образование, наставникот спроведува описно оценување (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно) при што предвид ги има следните компоненти:

- усовршување на природните форми на движење, како и учење и совладување на други моторички елементи;
- совладување на елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите во согласност со индивидуалните можности;
- редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
- фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на натпреварите;
- да придонесува во остварување на позитивна групна атмосфера;
- почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи со неговата облека, пред физичките активности и после нив;
- дисциплина, почитување на кукниот ред на спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од старана на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварувањето на локалните интереси во договорот со родителите.

За постигањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кои се извлекува оценката на ученикот. Оценката е описна, во неа се воведуваат елементите кои се поставени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови за реализацијата се темели на Нормативот за простор за I, II и III одделение и на наставните средства за II одделение донесен од страна на министерот за образование и наука.

6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставата во второ одделение може да ја изведува лице кое завршило:

- Филозофски факултет – Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование.

7. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по предметот *физичко и здравствено образование* за второ одделение на деветгодишното основно образование ќе се реализира со општетен вид ја донесе



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 10-2014/2

29-07 / 2009 год

СКОПЈЕ