

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Биро за развој на образованието
СКОПЈЕ

Примено:	26.08.2013		
Организација:	Бр.:	Прилог:	Вредност:
07	1790		

2

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија” бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11) и член 30 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Македонија” бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11, 6/12, 100/12 и 24/13), министерот за образование и наука ја донесе Наставната програма по физичко и здравствено образование за VI одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп.

АДАПТИРАНА
НАСТАВНА ПРОГРАМА
ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
МУЛТИХЕНДИКЕП



БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

VI ОДДЕЛЕНИЕ



ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, 2013

1. ВОВЕД

Предметот *физичко и здравствено образование* има значајно место во воспитно - образовниот процес во основното образование. Програмата по физичко и здравствено образование во процесот на наставата со учениците со мултихендикеп се реализира со посебни содржини, вежби и игри. Тие физички го активираат локомоторниот апарат и директно влијаат врз симетричниот и правилен раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка способност и здравјето и го поттикнуваат на здрав начин на живеење. Планираните активности од оваа програма го поттикнуваат когнитивниот, психомоторниот, емоционалниот и социјалниот развој на ученикот.

Освен навиките за редовно изведување вежби за јакнење на сопствениот организам, учениците ја осознаат потребата за нивно активно вклучување во различни спортски активности во текот на натамошното образование и нивниот живот.

Предметот *физичко и здравствено образование* е задолжителен и се реализира со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно.



2. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД IV ДО VI ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да се поттикнува да применува вежби за подготовка и правилен физички развој;
- да се поттикнува да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- да се оспособува да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да се оспособува да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лавање и растегнување;
- да се воведува во спортовите и да развива интерес за спортување;
- да се оспособува да развива ориентација во просторот со комплексни вежби за психомоторните способности (коорди – нација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и др.);
- да се поттикнува да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници);
- да се поттикнува да го збогатува своето спортско знаење (правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците);
- да се оспособува да ги практикува правилата за игрите и рамноправно да учествува и соработува во тим – екипа;
- да се поттикнува да стекнува здравствено – хигиенски навики и да го унапредува здравјето;
- да се оспособува за превентивно спречување и разрешување евентуални конфликтни ситуации;
- да се поттикнува да ги учи и правилно да ги применува поимите од воспитно - образовното подрачје физичко и здравствено образование;
- да се поттикнува да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- да се поттикнува да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, победник, поразен).



3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ЗА VI ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да се оспособува да изведува вежби за правилен физички развој (оформување на телото) и развивање на моториката;
- да се поттикнува да ги увежбава техниките на одење, грчање, скокање во далечина и височина, со позитивни влијанија врз развојот на функционалните и моторички способности;
- да се поттикнува да усвојува народни ора од родниот крај и современи танци, да ги развива моторичките способности сообразени со музиката и ритамот;
- да стекнува осет за ритам при изведување игри и танци;
- да се оспособува да совладува нови моторички елементи од основите на атлетиката и гимнастиката;
- да се поттикнува да ги усвојува спортско - техничките знаења од ракометот, кошарката, одбојката и фудбалот, како и специфичната моторика на движење со топка;
- да се поттикнува да го унапредува психофизичкото здравје, да го развива спортскиот дух, како и интересот и љубовта кон спортот;
- да се стимулира да ги развива упорноста, волјата и издржливоста при вежбањето и спортувањето.
- да се поттикнува да учествува во активности по свој избор;
- да се поттикнува да развива пожелни облици на детско однесување (правилно да се поднесе поразот, да се поттикнува за фер - плеј во играта);
- да се воведува и учествува во тимско изведување на вежбите;
- да се оспособува за адекватна моторичка активност при слушањето музика;
- да стекнува сигурност во движењето во микро и макропростор;
- да го коригира неправилното држење на телото и појавата на маниризми и/или нивно ублажување;
- да развива способности за позитивно емоционално изразување низ игра и адекватни физички активности.

4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА 1: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичкага:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се стимулира за изведување вежби за правилен анатомско-физиолошки, функционален и моторички развој; ❖ да се поттикнува да ја развива координацијата и насоченото движење во просторот; ❖ да се поттикнува да го усовршува поставувањето и движењето во колона по еден и по двајца во одење и трчање и да одржува растојание во колона и во редица; ❖ да се поттикнува да изведува активности за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото; ❖ да го развива чувството за естетско изведување на движењата сообразно со определен ритам и темпо; ❖ да се стимулира да ги доживува физичките активности како пријатни активности. 	<p>Поставување во колона по еден и двајца, застанување во две редици и движење во колона, право, цик – цак и кружно</p> <p>Утврдување на доминантната латерализираност на деловите на телото и знаења за телесната шема</p> <p>Правилно дишење и држење на телото</p> <p>Комплекси на вежби со превентивно влијание на телесните деформитети</p> <p>Вежби за вратот, за рацете и рамениот појас</p> <p>Вежби за трупот, за карлицата и носете</p> <p>Штафетни игри</p> <p>Игри: користење спортски реквизити и справи, со качување и слегување, провлекување, скокање и сл.</p>	<p>Комплесни вежби за обликување на телото и движењата</p> <p>Корективна гимнастика</p> <p>Спортско игралиште и сала</p> <p>Спортски реквизити и справи</p>	<p>❖ Вежби за рамениот појас, вратот и горните екстремитети.</p> <p>❖ Вежби за трупот (стомачна и грбна мускулатура); за карличниот дел и долните екстремитети.</p> <p>❖ Комплекс вежби на партер.</p> <p>❖ Комплекси вежби со поскокнувања и скокања во место и движење.</p> <p>❖ Комплекс вежби на рипстоли и други справи.</p> <p>❖ Вежби за истегнување и лабавење.</p> <p>❖ Вежби за превенција од деформитети и корективни вежби.</p> <p>❖ Учениците се движат по линии обележани во сала, игралиште-отворен терен и ја одржуваат насоката на движењето.</p> <p>❖ Моторички движења и вежби со одредени правила на игра.</p> <p>❖ Трчање.</p> <p>❖ Елементарни и штафетни игри.</p> <p>Препорака: Секаде каде може да се вклучат вежби од психомоторна реедукација. Сите активности треба да бидат планирани и организирани според потребите на ученикот и во зависност од неговага состојба.</p>

ТЕМА 2: АТЛЕТИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се поттикнува да ја увежбава атлетската техника на трчање, скокање и фрлање (развој и усовршување на координирани движења на рацете со нозете); ❖ да се поттикнува да ја увежбава атлетската техника на висок старт и истрајно трчање; ❖ да ја увежбава атлетската техника низок старт; ❖ да се поттикнува да ги увежбава скоковите во далечина и височина; ❖ да го увежбава правилното одење и трчање; ❖ да се поттикнува да ја користи техниката на отскокнување и доскокнување; ❖ да се поттикнува да ги совлада техниките на правилно фрлање и фаќање; ❖ да ја развива координацијата на локомоторниот апарат при фрлање и фаќање топчиња и да ја развива прецизноста при реализацијата на активностите. 	<p>Техника на правилно атлетско трчање Техника на висок старт и трчање Техника на низок старт и брзо трчање Штафетно трчање. Техника на скок во далечина од место Техника на скок во далечина со залет - „згрчена“ техника Техника на скок во височина – „ножички“ Фрлање топче во далечина и цел Одење со промена на ритамот, долги и кратки чекори (<i>бавно, умерено и брзо</i>) 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 и со залет Скокање во височина</p>	<p>Старт Брзо трчање Истрајно трчање Одраз и одразна нога Бавно, умерено, брзо движење Фрлање, дофрлување и префрлување Скокање Поскокнување Доскокнување</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Изведување висок старт со даден знак за старт (на места и старт) и трчање на 50 или 100 метри (со мерење време). ❖ Изведување низок старт со користење три знака и тоа: на своите места; подготви се и сега или старт. ❖ Изведувањето на стартот со настојување на брзо тргнување и експлозивно истрчување (мери време со штоперица на брзо трчање на 20 метри). ❖ Изведување техники на атлетски скокови во далечина и височина во четири фази (залет, одраз, лет и доскок со мерење должина и висина на скоковите). ❖ Прескокнување природни пречки. ❖ Штафетни игри со одење и трчање во определен правец: одење на лево, на десно, напред, назад, одење и трчање во природни услови; игри со скокања и потскокнувања, топнозе, со една и друга нога и сл. ❖ Разни видови скокања со јаже. ❖ Доскокнување на мека подлога. ❖ Пешачење во природа по рамни и нерамни површини.



ТЕМА 3: ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се поттикнува да ја увежбава техниката на елементите од партерна гимнастика и акробатика; ❖ да се поттикнува да увежбава координација во просторот и движење во различни положби на телото; ❖ да се освојува да изведува висови и нишања на справи за истегнување и да прави вежби за превентива од појава на телесни деформитети; ❖ да се воведува во одење и потскокнување на ниска греда за развој на координацијата и рамнотеж ата; ❖ да се поттикнува да ги усвојува техниките на прескокнување; ❖ да се освојува за правилно и координирано ритмичко одење и трчање; ❖ да се освојува да изведува движење со завртувања; ❖ да ја користи техниката на правилно дигање и носење и техниката за заедничко носење предмети; ❖ да се поттикнува за естетското држење на телото и делови од него. 	<p>Техника на изведба на колут напред</p> <p>Техника на изведба на „свеќа“, „мост“ и стој на раце со опирање на нозете до сид</p> <p>Висови и нишања на справи</p> <p>Одење по ниска греда</p> <p>Одење со потскокнување</p> <p>Одење и вртење за 180°</p> <p>Гимнастичко чекорење</p> <p>Ритмичко одење и трчање, ритмичко потскокнување и скокови</p> <p>Комбинации на ритмички движења со музика, ритмички вежби со реквизити.</p> <p>Тркалање (преку надолжна-та оска на телото во една и друга страна)</p> <p>Клацкање на грб и стомак</p> <p>Лазење</p> <p>Шведска клупа</p> <p>Прескокнувања преку вреќички, јаже и сл.</p>	<p>Акробатика</p> <p>Прескоци</p> <p>Ритмика</p> <p>Естетско држење</p> <p>Грациозност</p> <p>Тркалање</p> <p>Клацкање</p> <p>Дигање</p>	<p>❖ Изведување вежби од гимнастиката: акробатика, прескоци преку јарец, вежби на ниска греда, висови и нишања.</p> <p>❖ Штафетни игри со усвоени елементи од атлетика и гимнастика.</p> <p>❖ Комплекс вежби од корективната гимнастика за ученици со телесни деформитети, како и комплексни превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни деформитети.</p> <p>❖ Лазење низ <i>жив шунел</i>, лазење во парови, лазење во колона.</p> <p>❖ Носење и изведување на основните гимнастички елементи (со внимавање на оптовареноста на ученикот при изведувањето на потешките елементи).</p> <p>❖ Игри со одење, трчање, носење, пренесување, лазење, качување, тркалање и сл., со посебен акцент за умерена оптовареност.</p> <p>Напомена: Сите активности да бидат под надзор на наставникот и да бидат контролирани.</p>

ТЕМА 4: ТАНЦИ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се поттикнува да усвојува и да увежбува народни ора и современи танци; ❖ да се поттикнува да ги развива моторичките способности во корелација со музика и ритам на движење; ❖ да се поттикнува да ја развива естетската компонента за став и држење на телото. ❖ да се поттикнува да учествува во игри и да ги почитува правилата на игрите; ❖ да ги развива психомоторните димензии: брзина, снаодливост, издржливост, правилна 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; ❖ да се увежбува самостојно да ги изведува игрите. 	<p>Народни ора</p> <p>Играе народни ора по избор на учениците и наставниците</p> <p>Начини на држење за раце и движење во простор</p> <p>Држење на телото во танците</p> <p>Чекори во танците</p> <p>Современи танци по избор</p> <p>Елементарни игри</p> <p>Штафетни игри</p> <p>Игри без граници</p> <p>Народни и други танци</p>	<p>Имиња на народни ора и танци</p> <p>Музика и ритам</p> <p>Корелации</p> <p>Народни ора - танци</p> <p>Поими од правилата на игрите</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Повторување на научените народни ора и современи танци. ❖ Усвојување чекори, движења и игра на нови народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење. ❖ Вежбање на брзината на изведбата на танците (со поспоро и побрзо темпо). ❖ Игри во кои се развива желбата за победа, <i>најпобедливачки дух</i>, способности за придонес во екипата, помагање и навивање. ❖ Играе елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл. ❖ Танцови игри проследени со музика. ❖ Игри за меѓусебна комуникација. ❖ Игри за меѓусебно помагање.

ТЕМА 5: РАКОМЕТ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се оспособува да усвојува и да увежбува основни ракометни ставови и движења, основни техники на додавања и фаќања топка во место и движење; ❖ да се поттикнува да ја развива манипулативната моторика; ❖ да се поттикнува да развива моторички движења на екстремитетите и специфична ракометна координација во просторот; ❖ да се оспособува да развива експлозивна сила на мускулатурата на рацете и нозете; ❖ да се воведува и да ги применува правилата на ракометната игра; ❖ да се стимулира да го развива духот на спортско коректно напреварување и фер - плеј. 	<p>Основни ракометни ставови: паралелен, дијагонален и бочен Додавање и фаќање топка во место и движење (на различни висини од телото) со една и со две раце Водење топка во место и движење со лева и десна рака (праволиниско и со промена на насоката и брзината на движење) Удари на гол од место и движење (со и без скок) Игра на еден и на два гола со примена на правила Примена на ракометни елементи во штафетни игри</p>	<p>Поими од ракометот</p>	<p>Активности и методи</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Вежба ставови и движења во ракометот, без и со топка. ❖ Додавање и фаќање на топка во место (со промена на растојанието) со една рака во висина на гради и одбиена од подлога, додавање и фаќање над глава, додавање и фаќање на топка во парови во движење со освојување на простор, комбинирано додавање и фаќање на топка со водење и удар на гол. ❖ Водење топка во место и движење (праволиниско), водење со промена на правец и интензитет, водење на топка со лева и десна рака на измено помеѓу препреки, комбинирано водење со додавање, фаќање и удари на гол. ❖ Демонстрира удари на гол од место (6, 7 и 9 метри), удари на гол во движење со водење на топка (со и без скок), комбинирани удари на гол со додавање, фаќање и водење топка. ❖ Играње на еден и два гола со примена на правила.

ТЕМА 6: КОШАРКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се освојува да усвојува и да увежбува основни кошаркарски ставови и движења, основни техники на додавања, фаќања и водење на топка во место и движење; ❖ да се поттикнува да развива манипулативна моторика и координација во простор; ❖ да се поттикнува да развива на општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат; ❖ да се поттикнува да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер - плеј. 	<p>Кошаркарски ставови и движења (паралелен и дијагонален) Кошаркашко додавање и фаќање топка во место и движење (во висина на гради, глава и над глава) Кошаркашко водење топка во место и во движење Шут на кош од место Игра на еден кош со примена на научени елементи и модифицирани правила</p>	<p>Кошарка Кошаркарски ставови Комбинирано водење Дупла топка при водење-чекори</p>	<p>Активности и методи</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Вежбање ставови и движења без и со топка. ❖ Додавање и фаќање топка во место (со промена на растојание) со две раце во висина на гради и одбиена од подлога, додавање и фаќање над глава, додавање со една рака. ❖ Додавање и фаќање топка во парови во движење со освојување простор, комбинирано додавање и фаќање топка со водење. ❖ Водење топка во место и движење праволиниско, со промена на интензитет, водење топка со лева и десна рака наизменично помеѓу препреки, комбинирано водење со додавање и фаќање топка. ❖ Шут во кош од место со промена на растојание и позиции (слободни фрлања од помало растојание, од лева и десна страна, со и без користење табла и др.). ❖ Штафетни игри со научени елементи од кошарката.

ТЕМА 7: ОДБОЈКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се поттикнува да ги усвојува, увежбува и совлада основните елементи во одбојката; ❖ да се поттикнува да ги развива и да ги подобри скочноста, моторичките и функционалните способности; ❖ да се поттикнува да ја усвојува техниката на правилно одбивање топка со прсти и чекан и да научи да сервира; ❖ да го развива духот на спортското фер - плеј однесување. 	<p>Основни елементи во одбојката</p> <p>Одбивање топка со прсти и „чекан“</p> <p>Примање топка со прсти и „чекан“</p> <p>Сервирање топка</p>	<p>Одбојка</p> <p>Ставови</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Вежбање на основните одбојкарски ставови - висок, среден и низок. ❖ Вежбање на одбивање топка со прсти и со „чекан“ од вид индивидуално. ❖ Вежбање одбивање топка со прсти и со „чекан“ во парови на блиско растојание без мрежа и преку мрежа. ❖ Вежбање: Примање топка со прсти и „чекан“ индивидуално и во парови на блиско растојание без мрежа и преку мрежа. ❖ Вежбање на школски сервис - индивидуално и во парови. ❖ Примена на сите елементи во игра.

ТЕМА 8: ФУДБАЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ да се поттикнува да ги усвојува и да ги увежбува основните фудбалски елементи и движења, основни техники на додавања, фаќања и водење топка; ❖ да се поттикнува да развива манипулативна моторика и координација во простор; ❖ да се поттикнува да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат; ❖ да го развива духот на спортско коректно натпреварување и фер - плеј. 	<p>Фудбалски ставови и движења</p> <p>Шут на гол од место</p> <p>Игра на еден гол со примена на научени елементи и и модифицирани правила</p>	<p>Фудбал</p> <p>Фудбалски ставови</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Вежбање на основните фудбалски елементи и движења, основни техники на додавања, фаќања и водење на топка. ❖ Активности за развивање на манипулативната моторика и координација во просторот ❖ Додавање и шутирање топка во место (со промена на растојание). ❖ Водење топка во место и движење. ❖ Шут во гол од место со промена на растојание и позиции. ❖ Игри со научени елементи од фудбалот.

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

- Пливање;
- Активности на снег;
- Воzeње тротинет, велосипед, ролери;
- Активности во природа: излети и пешачења;
- Училиштен спорт;
- Спортски школи и проекти.

Напомени за начинот на планирање и реализација на наставната програма

Во паралелките во посебните основни училишта и во посебните паралелки при редовните основни училишта составот на учениците е изразито хетероген. За учениците со посебни образовни потреби, согласно видот и степенот на попреченоста, треба да се практикува строго диференциран пристап во рамките на воспитно – образовниот процес. Ваквиот приод е во функција на нивните индивидуални специфични потреби, а, се очекува да резултира со развивање на индивидуалните потенцијали, и, секако максимални академски постигања.

Во тој контекст, наставниците кои реализираат настава со овие ученици треба:

- да се обидат при изготвувањето на планирањето (доколку видот и степенот на попреченоста на учениците во паралелката го дозволува тоа) да планираат исти содржини, цели и активности за целата паралелка;
- за учениците во паралелката чиј вид и степен на попреченост не дозволува наставниците да планираат исти содржини, цели и активности за целата паралелка, тогаш за нив треба да планираат парцијална партиципација во рамките на содржините, целите и активностите кои ги реализира целата паралелка;
- доколку видот и степенот на попреченост е многу сериозен наставникот пристапува кон изготвување интересен индивидуален образовен план за тие ученици во рамките на адаптираните наставни програми (при изготвувањето на индивидуалниот образовен план наставникот може да користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години). Кога наставникот во индивидуалниот образовен план користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години, треба да ги наведе одделението, содржините, како и целта на нивното повторно обработување.

5. КАРАКТЕРИСТИКИ НА УЧЕНИЦИТЕ СО МУЛТИХЕНДИКЕП

Карактеристичните „одлики“ на учениците со мултихендикеп имаат импликации во повеќе области. Имено, учениците со мултихендикеп имаат „сиромашна“ меморија, површно, лабилно и краткотрајно внимание, ограничено логичко расудување, дефицитно сознание за себе и за окружувањето, ограничени способности за дискриминација и исклучително редуцирана способност за имагинација и апстракција.

Заради успешно одговарање на сите специфични индивидуални потреби на учениците со мултихендикеп, како и заради специфичниот стил на учење, наставникот треба да планира различни типови наставни часови (часови за обработка на наставните содржини, часови за увежбување, за повторување и часови за проверување на нивото на усвоеност на наставните содржини).

Пред да се започне со обработката на нова содржина, треба да се искористи предзнаењето на ученикот, односно да се појде од веќе познатото како вовед во новите содржини. Бидејќи учениците имаат скромни искуства и предзнаења, наставникот пред да започне со обработката на новите наставни содржини треба да планира и реализира набљудувања и/или посети со цел стекнување и проширување на нивните конкретни искуства и предзнаења. За да им овозможи на учениците постапно усвојување на содржините, новото градиво треба да го изложува етапно. При објаснувањето на новите поими треба да планира доволно време и да користи повеќе соодветни средства и помагала за успешно приближување на новиот поим на ученикот. Наставникот треба да користи конкретни предмети и/или нивни модели, внимателни избрани слики, цртежи, илустрации, филмови и сл. При усвојување на нов поим (доколку се усвојува со сите ученици) го запишува на училишната табла и/или на индивидуална плоча, картон или соодветно парче хартија (доколку новиот поим се однесува на конкретен ученик). Доколку е потребно наставникот користи синоними на поими познати на ученикот. Дополнителните објаснувања треба да бидат концизни и прецизни. Наставникот не треба да воведува нови поими доколку претходните не се погполно усвоени. Наставникот не треба да дозволи да се „натрупуваат“ нови поими, затоа што вниманието на ученикот флукутира и тој-таа постепено губи интерес активно да партиципира на часот.

Кај репродуктивното повторување во наставните содржини треба да се внесуваат одредени смислени промени. Тоа е интересно за учениците, бидејќи со промените се избегнува монотонијата, а е поефикасно за ученикот затоа што придонесува за погполно остварување на функционалните цели на наставата. Токму тие промени создаваат дополнителни напори и проблеми за овие ученици. Тоа е етапа на усвојување на знаењата кога се оперира со факти, кога се работи на генерализации, за апстракции и разбирање на поставените задачи. Тоа од учениците бара активно творечко решавање, прикажување на постигнатите резултати а, за сето тоа е потребен развиен говор и добри аудитивни способности (компетенции кои овие ученици или не ги поседуваат или не се на задоволително ниво).

Развојот на говорот и слушањето е перманентен процес, кој трае во сите етапи од основното образование. За да можат учениците да ги развиваат творечките способности, треба да ги разбираат наставните содржини. Заради тешкотиите во разбирањето на многу изрази, факти, апстракции и генерализации, треба да се организираат и говорни и слушни вежби. Во случаите со слаби говорни способности, тешко може да се постигне учениците самостојно да произнесуваат претструктурирани содржини. Заради тоа, овие ученици во фронталниот начин на работа тешко можат да ги изразат сопствените вистински потенцијални интелектуални творечки способности, како што се досетливоста, проникливоста, оригиналноста и неконвенционалноста.

При усното проверување на нивото на постигања, наставникот треба да поставува прилагодени, соодветни, јасни, разбирливи прашања-задачи (по потреба да се користи со дополнителни прашања, особено кога сака да ги провери способностите на мислењето на ученикот и евентуално формализмот во неговото знаење). Во таквиот начин на проверување субјективниот фактор наставник може да има голема улога и во постигањето на адекватниот однос кон ученикот и во создавање на пријатна клима (со стрпливост и разбирање), како и при вреднувањето на нивото на постигањата на ученикот.

Писменото проверување овозможува проверка на познавањето на содржината, способноста за мислење и писмено изразување. За да биде сигурен дека ученикот правилно го разбира усмениот налог, истиот го запишува на училишната табла, наставното ливче и сл. Заради збогатување на речникот секојдневно треба да се води слободен разговор инициран од конкретни случувања или импровизирани ситуации.

При реализирањето на воспитно - образовниот процес со учениците со мултихендикеп кои имаат оштетен слух треба да се оперира со богато илустриран материјал. Добро избраната слика, пртеж, илустрација кај ученикот може да го обезбеди она што сакаме ученикот интелектуално да го сфати, логички да го обработи и притоа да сака да се изрази употребувајќи говор. Развојот и учењето на учениците со мултихендикеп кои имаат оштетен вид се одвива според истите законитости на развојот како и кај учениците што гледаат, но постојат разлики и варијации кои се однесуваат главно на брзината и темпото на нивниот развој. Темпото на стекнување одредени вештини и знаења кај нив е побавен, а варирањето во брзината на развојот е поголема отколку кај учениците кои немаат проблеми со видот. Воопшто, кај слепите ученици потребно е постојано зборување, усно обраќање, објаснување, разговор, проверка на разбраното по паг на прашања.

Учениците со мултихендикеп со симптоми на аутизам манифестираат доцнења во развојот на говорот и јазикот. Кај нив поголеми се предизвиците на полето на социјалната комуникација и интеракција. Тие, исто така, може да имаат проблеми со започнување и/или спонтано одвивање на конверзацијата. Многу често, учениците со аутизам обраќањето на наставникот го разбираат како тој да им се обраќа на другите, а не токму нему/нејзе. Тие може да реагираат и/или да одговараат на одредени информации и налози на многу невообичаени, несоодветни, специфични и уникатни начини. Карактеристично за некои од нив е дека без некоја причина во одредени ситуации реагираат агресивно и автоагресивно, што може да резултира со сериозни повредувања. Карактеристика за нив е што тие често инсистираат на едноличност, монотоност и стереотипност во однесувањето и окружувањето. Многу често пружаат отпор на воведувањето промени од кава било природа. Учениците се соочуваат со тешкотии во искажувањето на сопствените потреби, желби, намери и сл. Специфика на нивното однесување, исто така, претставува постојано повторување на одредени зборови и фрази (ехолалија), како и постојано повторување на одредени движење (ехопраксија). Изразената хипо или хипер активност е исто така нивна карактеристика.

6. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализацијата на програмата за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците. Програмата по физичко и здравствено образование нуди широк спектар на активности во соработка со родителите на локално ниво: така во соработка и сопомош 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 неделниот фонд од 3 часа, односно 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 увежбување 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 седечка положба и намалено 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 шесто одделение, и покрај тоа што наставникот ги знае учениците според утврдените карактеристики на однесување од изминалата учебна година, сепак на самиот почеток на учебната година прави посебно снимање на психофизичкиот, 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 посебно внимание треба 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 треба да обрне да не настанале некои промени во здравствениот статус на учениците за време на распустот.



7. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

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

- о совршување на природните форми на движење, како и учење и совладување на други моторички елементи;
- о совладување на елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите во согласност со индивидуалните можности;
- о редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
- о фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на натпреварите;
- о да придонесува во остварување на позитивна групна атмосфера;
- о почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи со негова облека, пред физичките активности и по нив;
- о 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 договор со родителите.

За постигањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кој се извлекува бројчаната оценка на крајот на полугодieto и на крајот на учебната година.

8. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

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

9. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставната програма по физичко и здравствено образование може да ја реализира лице кое завршило:

- завршен факултет за физичка култура – наставна насока;
- дополнителна дефектолошка дообразба;
- филозофски факултет – Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет, дипломиран дефектолог.

Изготвил: работна група,

координатор Марија Симонова, советник во Бирото за развој на образованието - Скопје

Контролирал: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор во Бирото за развој на образованието – Скопје

Одобрил: м-р Весна Хорваговиќ, директор на Бирото за развој на образованието - Скопје

10. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по *физичко и здравствено образование* за шесто одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикел, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

Скопје, -----



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр М-3960/1
19.08 2016 год.
СКОПЈЕ

Министер,

Спиро Ристовски

