

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, 51/11 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ 96/19 и 110/19), како и врз основа на член 50 став 6 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/2019) министерот за образование и наука донесе скратена наставна програма по наставниот предмет **физичко и здравствено образование** за I - V одделение на деветгодишното основното образование за учебната 2020/21 година.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

ФИЗИЧКО И
ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ ОД
I-V ОДДЕЛЕНИЕ

Август 2020
година

ОДДЕЛЕНСКА НАСТАВА

1. Вовед

Со оглед на здравствената криза со ковид 19 и протоколите за работа на училиштата, како и начинот на организација на наставата, заради спецификите на наставните програми по Физичко и здравствено образование, особено неможноста да се реализира настава за групните и колективните спортови, изработена е скратена наставна програма со теми и наставни единици што учениците ќе може лесно да ги практикуваат со насоки од наставникот и ќе им користат за обликување на телото и релаксација, одржување на психомоторните способности, како и превентивни и корективни вежби за време на учењето од далечина.

Оваа скратена програма по физичко и здравствено образование ќе се реализира во сите одделенија од 1 до 5 во кои наставата се одвива онлајн, а наставникот, сепак, ќе ги прилагодува вежбите според потребите на учениците согласно возраста и индивидуалните карактеристики и способности на секој ученик.

Наставникот при планирањето и реализацијата на наставните единици од скратената програма се води од целите, определените поими, методите и активностите утврдени во редовната наставна програма.

2. Преглед на теми и наставни единици

I ТЕМА: ЗАПОЗНАЈ СЕ СОТВОЕТО ТЕЛО(ЧАСА)
Наставни единици: <ul style="list-style-type: none">• Моето тело• Мојата висина• Мојата тежина• Како се движат моите другарчиња• Што моам со рацете• Што можам со моето тело• Што можам со моите нозе

II ТЕМА: ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА(ЧАСА)

Наставни единици:

- Вежби за раце и рамен појас со имитирање(животни, прици и растенија)
- Вежби за трупот со имитирање
- Вежби за колковите и нозете со имитирање
- Комплекс вежби за целото тело
- Комплекс вежби во стоечка, седечка и лежечка положба
- Посебни комплекси вежби со превентивно влијание на телесните деформитети

III ТЕМА: ЛАЗЕЊЕ, ПРОВЛЕКУВАЊЕ, КАЧУВАЊЕ И СКОКАЊЕ (ЧАСА)

Наставни единици:

- Лазење во просторот
- Провлекување низ предметите кои се наоѓаат во просторијата(Стол, столица и др.)
- Качување на стол, столица и др.
- Поскоци и скокови 30-50см.

3. Дидактички препораки

Појдовна основа за реализација на скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* за I- V одделение се редовните наставни програми (конкретните цели, поими, предложените активности и методи само од темите коишто се застапени во скратената наставна програма).

За разлика кога наставата по предметот физичко и здравствено образование во нормални околности се реализира во соодветни просторни услови (спортска сала, надворешни терени) користејќи специфични справи и реквизити, во услови на настава од далечина, како и за времетраење на час од 30 минути, во учебната 2020/21 година, најголемиот дел од предвидените тематски целини не е можно да се реализираат. Оттука, во скратената наставна програма се наведени теми коишто можат да се реализираат и истите ќе им помогнат на учениците да ги одржуваат и подобрат нивните

физички способности, правилно држење на телото, одржувањето и подобрувањето на нивната здравствена и емоционална состојба.

Во скратената наставна програма, кај секоја тематска целина наведен е одреден број на наставни единици за кои самите наставници врз основа на своите компетенции, искуство и креативност, а пред се, врз основа на можностите, потребите и желбите на учениците со кои работат, ќе одлучат со колкав број на часови ќе ги реализираат истите.

За реализација на наставниот предмет *Физичко и здравствено образование* задолжително треба да се применува методот на вербална комуникација, демонстрација, како и методот на практичното вежбање.

Наставникот прави избор на вежби за секој дел од телото и настојува да прави сет од различни вежби за секој час. Им дава насоки на ученици како и каде може да ги реализираат вежбите во домашни услови, со какви реквизити, или доколку имаат можност учениците вежбите да ги практикуваат на отворено.

Учениците од 1-5 одделение вежбањето треба да го реализира во присуство на родител или старател.

Што се однесува до оценувањето на постигањата на учениците истото ќе се реализира описно.

4. Норматив за наставен кадар

Скратената наставна програма ја реализира наставик согласно нормативот за наставен кадар даден во редовната наставна програма

Скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* од 1 – 5 одделение за онлајн настава од деветгодишното основно образование ја утврди

Арх. Бр. 12-8424/202
16.09.2020

Министер за образование и наука
Мила Царовска