

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, 44/02, 82/2008, 167/10, 51/11, 96/2019 и 110/2019) и член 30 од Законот за основно образование (Службен весник на РСМ, бр. 161 од 5.8.2019 година), министерот за образование и наука донесе наставна програма по предметот **ГИМНАСТИКА** за I одделение од шестгодишното основно балетско образование, според која ќе се реализира настава и во IV одделение од деветгодишното основно балетско образование до завршување на учебната 2021/2022 година.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

ГИМНАСТИКА

за I (прво) одделение

шестгодишно основно балетско образование

Скопје, 2020 година

Назив на наставната програма	Гимнастика
Тип на наставна програма	Задолжителна
Година на изучување	I-во одделение
Број на часови неделно/годишно за реализација на наставната програма	2 часа / неделен фонд 72 часа/годишен фонд
Цели на наставна програма	<p>Општите цели на наставната програма по наставниот предмет гимнастика се ученикот/ученичката да се стекне со знаења и вештини за:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ориентација во просторот и свесност за сопствената позиција во спацијалната детерминација; - Усвојување на основниот стручен вокабулар од гимнастиката; - Активно управување и свесна координација на сите делови од телото со интегрирање на нормите предвидени со балетската техника; - Совладување на основните елементи од гимнастички вежби; - Засилување на мусукниот апарат и координацијата; - Развој на соматскиот статус и психомоториката на локомоторниот апарат.
Наставни теми	<ul style="list-style-type: none"> • Развивање на еластичноста на телото (вежби за зајакнување и истегање на телото со акцент на појасниот дел и вежби за координација) • Ритмичко спортска гимнастика (елементарни вежби со балетски реквизити - аксесоари)

Материјално-технички и просторни услови	За постигнување на целите на наставата по гимнастика задолжително е задоволување на просторните услови дефинирани според регулативата за изведување на овој тип на настава односно училишта од овој профил. Моделите за реализација на наставата по овој предмет нужно претпоставува нагледни средства како видео запис, илустрации, фотографии, аудио помагала, користење на новите технологии и сл.
Норматив на наставен кадар	Наставата по предметот Гимнастика може да ја изведува лице кое завршило: <ul style="list-style-type: none">• Студии по балетска педагогија, насока класичен балет , VII/1или 240 ЕКТС;• Студии по балетски педагогија, насока современ танц, VII/1 или 240 ЕКТС.

Тема 1. РАЗВИВАЊЕ НА ЕЛАСТИЧНОСТА НА ТЕЛОТО (60 часа)				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ги следи доследно упатствата за изведување на вежбите за затегање, опуштање и истегање на одделните мускулни групи -ја подобри и зајакне основната координација на телото и движењата - ги изведува правилно движењата и вежбите за координација на зададена музичко - ритмичката тема 	<p>Содржини:</p> <p>Затегање, опуштање и истегање на мускулните групи на рамениот појас, рацете, трупот, карлицата, нозете и `рбетниот столб</p> <p>Поими:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рамен појас, труп, карлица, `рбетен столб - фронтална позиција - сагитална позиција - водорамна рамнина 	<p>Активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - затегање, опуштање и истегање на мускулите на рамениот појас и рацете - затегање, опуштање и истегање на мускулите на трупот и карлицата - затегање, опуштање и истегање на мускулите на грбот и стомакот - затегање, опуштање и истегање на мускулите на нозете - зголемување на еластичноста на `рбетниот столб во фронтална, сагитална и водорамна рамнина <p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - објаснување со практична презентација - перцептивно-тактилна демонстрација на вежбата од страна на педагогот - демонстрација на вежбата со вклучување на ученикот 	<p>Ученикот/ученичката ќе може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1 прави свивање на рацете и појасот на страна и напред 1.2 направи свивање на грбот од 90°од стоечка позиција 1.3 ја задржи ногата во воздух под агол од 45° 1.4 покажува прогрес во развојот на секоја мускулна група поединечно, како и на севкупната мускулатура

2	<p>-ги зголемува и подобрува сопствените природни телесни predispozicii за екстензија во појасниот дел</p> <p>- ја запазува елементарната координација целото тело со фокус на позицијата на појасниот дел</p> <p>- ги комбинира вежбите за зајакнување на појасниот дел со оние наменети за други мускулни групи</p> <p>- следи различна ритмичка придружба и правилно ги следи упатствата и насоките</p>	<p>Содржини:</p> <p>Зајакнување на телесните predispozicii во појасниот дел во склоп со елементарната координација на телото</p> <p>Поими:</p> <p>- свиткување и испружување, - права и кружна траекторија на движење - координација на деловите од телото</p>	<p>Активности:</p> <p>- вежби за зајакнување и еластичност на појасниот дел од телото</p> <p>- вежби за зголемување на подвижноста на `рбетниот столб во тој дел</p> <p>- објаснување и практична презентација од страна на ученикот</p> <p>Форма на работа: во групи, двојки и индивидуално</p> <p>Методи:</p> <p>- перцептивно-тактилна</p> <p>- демонстрација на вежбата од страна на педагог</p> <p>- демонстрација на вежбата со вклучување на ученикот</p>	<p>2.1 ги прави вежбите за зајакнување на појасниот дел согласно упатствата од наставникот;</p> <p>2.2 ги координира движењата и правилно ритмички ги изведува;</p> <p>2.3 покажува потенцијал за понатамошен развој на овој дел од телото;</p> <p>2.4 постигнува синхронизираност на движењата при групна изведба</p>
---	--	---	---	--

Тема 2. РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА (12 часа)

Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ги координира движењата и правилно ритмички ги применува во изведбата на потскоците - употребува умешно хулахоп при изведба на вежбите - употребува умешно јаже како реквизит при изведба на вежбите - употребува умешно еластична лента при изведба на вежбите - применува координирано правилно чекорење 	<p>Содржина: Аксесоари (употреба на реквизити)</p> <p>Поими:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потскоци, - хулахоп, - јаже, - еластична лента. 	<p>Активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вежби за правилна изведба на потскок при ритмичка придружба во 2/4, 3/4 и 4/4 ритмички модели - креирање и примена на правилна изведба на зададената задача - самостојно креирање комбинации од различни вежби и потскоци <p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - објаснување и практична презентација - перцептивно-тактилна - индивидуална метода - демонстрација на вежбата со вклучување на ученикот 	<p>Ученикот/ученичката може да:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ги применува самостојно правилата на ритмичките вежби; 1.2 демонстрира координација и просторна ориентација во изведба на потскоците; 1.3 демонстрира сигурна интерпретација при различните видови чекорење според зададени инструкции; 1.4 употребува секој од наведените реквизити согласно барањата за почетниот развоен стадиум

<p>Оценување на постигањата на учениците</p>	<p>За да се оценат постигнувањата на ученикот/ученичката неопходно е:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се согледа иницијалната состојба на ученикот/ученичката (согледување на неговите природни предиспозиции); - да се следи континуирано ученикот/ученичката за да се добијат сознанија за неговото напредок, развој, степенот на разбирање на поимите и правилата за нивната примена, оспособеноста за реализација на активностите и задачите; - континуирано следење на односот на ученикот/ученичката кон работата, соработка со врсниците, покажаната иницијативност, љубопитност, самостојност, точност во искажувањето и истрајност во извршувањето на активностите; - континуирано утврдување и проверка на стекнатите знаења, способности и вештини од гимнастиката. <p>Оценувањето на постигањата на учениците ќе биде со бројчана оценка (од 1 до 5). Постигнувањата на учениците се оценуваат континуирано во тек на наставниот процес. Во тек на првото и третото тромесечие се спроведува колоквиум пред комисија. Наставникот преку годината подготвува полугодишен и годишен контролен испит кој се оценува комисијски.</p>
<p>Почеток на имплементација на наставната програма</p>	<p>Учебна 2020/2021 година</p>
<p>Институција/носител на програмата</p>	<p>Биро за развој на образованието</p>
<p>Потпис и датум на донесување на наставната програма</p>	<p>бр. бр. 12-5971/21 17.08.2020 година</p> <p style="text-align: right;">МИНИСТЕР, Dr. Arbër Ademi</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>