

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

за I одделение

Скопје, 2021 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Физичко и здравствено образование</i>
Вид/категиорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	I (прво)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Јас и моето тело</i> • <i>Играм и спортувам</i>
Број на часови	3 часа неделно /108 часа годишно
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> • Клацкалка. • Гимнастички душеци, атлетски душек. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. • Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, чуневе, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа. • Ниски кошеве и ниска одбојкарска мрежа.
Норматив на наставен кадар	<p>Воспитно-образовната работа во прво одделение може да ја изведува лице кое е:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор/наставник/учител по одделенска настава, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС; • професор/воспитувач по предучилишно воспитание, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС; • дипломиран педагог, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС. <p>За изведување на наставата по физичко и здравствено образование во прво одделение се вклучува и:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока.

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Резултатите од учење наведени во наставната програма водат кон стекнување на следните компетенции опфатени со подрачјето **Личен и социјален развој**:

<i>Ученикот/ученичката знае и/или умеет:</i>	
V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/и овозможат развој и напредување;
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себеси и по другите;
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;

V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.
<i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i>	
V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-B.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V-B.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-B.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V-B.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/и биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
V-B.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.

Наставната програма вклучува и релевантни компетенции и од подрачјето **Општество и демократска култура** на Националните стандарди.

<i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i>	
VI-A.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **ЈАС И МОЕТО ТЕЛО**

Вкупно часови: **18**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. воочува разлика меѓу телесната маса и висината;
2. разликува редица и колона и да се поставува во редица и колона според висината;
3. разликува лево-десно и да се движи напред-назад, лево-десно на дадена инструкција;
4. прави едноставни моторички вежби со телото.

Содржини (и поими)

- Колку сум голем (висина, тежина)?
- Како се поставувам (редица, колона)¹?
- Се вртам налево и надесно¹.

Стандарди за оценување

- Учествува во определување на својата висина и тежина.
- Прави разлика меѓу висина и тежина.
- Самостојно го пронаоѓа своето место во редицето според висина.
- Наоѓа со кој од соучениците може да биде партнер за вежбање.
- Се поставува во редица и колона.
- Прави разлика меѓу редица и колона.
- Се поставува во колона и редица по еден и по двајца.
- Применува вртење налево и надесно.

- Како можам да се движам со моето тело¹ (глава, врат, раце и раменици, колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?

- Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело.
- Прави комбинирани движења со деловите од своето тело.
- Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби.

¹ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по *Физичко и здравствено образование*.

Примери за активности

- Учениците се редат според висина во редица еднаш од највисок до најнизок и обратно на обележан простор (на пример, преку игрите: *Одење без судир*, *Одење еден зад друг*, *Доаѓаат грабливци*, *Поток*, *Одиме на училиште и се враќаме од училиште*, *Птици на жица*, *Земја и вода*).
- Учениците се редат по висина во колона еднаш од највисок до најнизок и обратно (на пример, преку игрите *Грабливци*, *Поток*).
- Учениците определуваат кој им се наоѓа од нивната лева и десна страна (на пример, играта *Кажување на имиња или броеви*).
- Учениците определуваат кој се наоѓа пред нив, а кој зад нив (играта *Маршираат*).
- Учениците со помош на клацкалка се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани.
- Учениците прават едноставни движења за обликување со вратот/главата, рацете и рамениците во сите почетни положби откако наставникот им демонстрира движење (имитира движења на птици, животни и растенија).
- Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги демонстрира (на пример, играта *Ветерот ги ниша гранките*).
- Учениците прават едноставни движења со колковите и нозете во сите почетни ставови и положби откако наставникот им ги демонстрира (на пример, *Велосипед*, *Ножички*).

Тема: **СПОРТУВАМ И ИГРАМ**

Вкупно часови: **90**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. ги изведува основните движења и вежби во атлетиката;
2. ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката;
3. учествува во ритмички игри, ора и танци;
4. учествува во групни игри со почитување на правилата.

Содржини (и поими)

- Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).

Стандарди за оценување

- Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина.
- Трча брзо до одредена цел.
- Скока во далечина, височина, длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз.
- Фрла предмети (топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.

<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,). 	<ul style="list-style-type: none"> • Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање . • Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити (топки, обрачи, палици), со и без придружба на музика. • Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање). • Оди по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини. • Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висување.
<ul style="list-style-type: none"> • Ритмички игри (ритам, обрач). • Народно оро и танц (народно оро). 	<ul style="list-style-type: none"> • Оди и трча по зададен ритам. • Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења). • Изведува базични чекори по музика од народно оро. • Изведува танц со едноставни чекори и движења.
<ul style="list-style-type: none"> • Групни игри/ подвижни игри (штафетни , игри без граници). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. • Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници . • Учествува во штафетни игри.
<p>Примери за активности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците вежбаат (изведуваат) трчање во разни правци и различна брзина (<i>Брканица и Пипни стој, Трка на броеви</i>). • Учениците учествуваат во штафетни игри со одење и трчање, со потскоци и скокови (<i>Школка, Поток, Прескокнување на јаже</i>). • Учениците вежбаат правилно подигнување и пренесување товар на различни растојанија, со одење и трчање(подигнување и носење на предмети и реквизити на глава, во раце, на рамо). • Учениците вежбаат различни движења на телото, имитирајќи животни (мечка, зајак, желка, жаба, змија...). • Учениците вежбаат трчање со промена на правец (змијулесто, цик-цак, напред -назад, лево -десно) со различна брзина и на различни дистанци. • Учениците играат игри со потскокнување на една и/или две нозе (<i>Плочка, Ластик, Борба на петли</i>). • Учениците играат игри со јаже (индивидуално, во парови и групно) и игри со ластик (<i>Прескокнување на јаже, Надвлекување со јаже, Тркање на запрежни коли</i>). • Учениците играат игри со фрлање на топче, топка и фризби со една и две раце (<i>Гаѓање на кегли, Избегнување на удар со топка, Бројаница, Гаѓање со топка во кош, Гаѓање на цел</i>). 	

- Учениците вежбаат скокање на поголема далечина, височина, длабочина со едноножен и двоножен одраз и поголем залет, прескокнување на клупа со помош на рацете, скок во далечина од место, наскок на шведски сандак и скок од шведски сандак.
- Учениците вежбаат правилно држење на телото и гимнастичко одење при одење со различно темпо со тактирање (*Одење со носење на книга на глава, Гимнастичко чекорење, Брзо на зборно место*).
- Учениците изведуваат вежби за обликување со топки, обрачи, палици, со и без придружба на музика.
- Учениците вежбаат ползење, тркалање и провлекување низ разни справи (на пример, полигон – *Кој прв ќе стигне*).
- Учениците, преку игри, изведуваат природни форми на движења со промена на правец лево-десно, напред-назад (*Лисицата ја менува дупката*) и брзина (кога се доцни и кога е заморен/заморена).
- Учениците изведуваат вежби со одење и трчање по ограничена или стеснета површина (одење и споро трчање по линија, шведска клупа, ниска греда со раце на колкови во предрачување и одрачување).
- Учениците учествуваат во играње оро и едноставни танци (оро по избор, танцов галоп чекор напред и на страна).
- Учениците играат игри со топка (*Нека бие, Народна, Топка преку ограда*).

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРНОСТ И МЕЃУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставниците кои работат во тандем обезбедуваат вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, ги користат податоците добиени од мерењето на моторичкиот и физичкиот развој на секој ученик на почетокот на учебната година. Тоа овозможува активностите за време на часот да се прилагодат на индивидуалните потреби/можности на учениците. При работата со учениците со попреченост се применува индивидуален образовен план (со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување) и секогаш кога е можно се користи дополнителна поддршка од други лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, татори волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар).

При реализација на активностите наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги. При формирање на групите за работа настојуваат да се обезбеди баланс во однос на полот.

Во повеќејазичните училишта се стимулира заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици. Притоа, се настојува повеќето од вежбите и активностите да се реализираат заеднички, со мешање на учениците од паралелките. Мешањето на учениците од различните наставни јазици е особено важно за групните активности – со тоа се обезбедува меѓуетничка соработка и се превенира меѓуетнички натпревар.

Секогаш кога е можно наставниците користат интеграција на активностите од предметот *Физичко и здравствено образование* со содржините/стандардите од другите предмети при планирањето и реализацијата на наставата. На тој начин овој наставен предмет ги мотивира учениците во учењето на другите предмети и помага во нивно полесно совладување.

ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

За да се овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето и прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии:

- практичната изведба на активностите за време на часот,
- активната вклученост за време на часот,
- соработката со соучениците во изведување на активностите,
- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

На почеток на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети десетпати). Сумативната оценката ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој. Тоа значи дека и ученик за кој иницијалното мерење покажало дека припаѓа во потпросечно ниво може да добие оценка 5 доколку ангажирано вежба, согласно насоките дадени од наставникот, и покажува интерес да напредува.

Наставникот го информира родителот за нивото на развој на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечното ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво).

АЛТЕРНАТИВНИ АКТИВНОСТИ

Во училиштата во кои нема соодветна физкултурна сала и/или спортско игралиште може да се користат соодветни алтернативни простории/терени во непосредната околина на училиштето. Исто така, училиштето може да нуди и алтернативни активности за учениците

доколку во него или во неговата околина постојат инфраструктурни услови и/или природни услови за нивна реализација (на пример, патеки за скијање, базен за пливање, тениски терен, вештачка карпа, патеки за возење велосипед, тротинет, ролери).

Почеток на имплементација на наставната програма	учебна 2021/2022 година
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието
Согласно член 30, став 3 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/19 и 229/20) министерот за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот <i>Физичко и здравствено образование</i> за I одделение.	бр. 12-6200/9 9.4.2021 година Министерка за образование и наука, Мила Царовска, с.р.