

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

**Физичко и здравствено образование
за IV одделение**

Скопје, 2021 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Физичко и здравствено образование</i>
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	IV (четврто)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Атлетика</i> • <i>Гимнастика со ритмика и танци</i> • <i>Спортски игри</i>
Број на часови	3 часа неделно/108 часа годишно
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастички душеци, атлетски душек, школки стартни блокови. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри. • Медицинки од 1 kg и 3 kg. • Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, лежечки морнарски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење. • Ниски кошеви, мали и големи ракетни голови и ниска одбојкарска мрежа. • Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар.
Норматив на наставен кадар	<p>Воспитно-образовната работа во четврто 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; • дипломиран педагог, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС. <p>За изведување на наставата по физичко и здравствено образование во четврто одделение се вклучува и:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС.

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 умее:</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 себе 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-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
V-Б.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-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-Б.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/ѝ 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-Б.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 умеет:</i>	
VI-А.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.),
VI-А.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

<p>Тема: АТЛЕТИКА</p> <p>Вкупно часови: 20</p>	
<p>Резултати од учење</p> <p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. трча, применувајќи елементи на трчање; 2. скока во височина и далечина, применувајќи елементи на скокање; 3. фрла топче, применувајќи елементи од фрлање. 	
<p>Содржини (и поими)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Трчање (истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт). • Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“). • Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче во цел). 	<p>Стандарди за оценување</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изведува висок старт. • Изведува правилна техника на трчање. • Применува низок старт при брзо трчање. • Изведува правилно скокање во далечина. • Изведува скок во далечина „згрчена техника“. • Изведува скок во височина „ножици“. • Фрла топче во далечина. • Погодува со топче во цел.
<p>Примери за активности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат трчање со промена на правец и брзина. • Учениците трчаат со различно темпо до 1 минута. • Учениците трчаат со висок старт до 50 метри. • Учениците изведуваат истрајно трчање од 1 до 4 минути од висок старт. • Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.). • Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување). • Учениците трчаат со низок старт до 20 метри. • Учениците слободно претрчуваат препреки до 20 сантиметри висина. • Учениците трчаат со низок старт до 20 метри со мерење на време. • Елементарни и штафетни игри со брзо трчање без и со реквизити. • Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови (детски потскоци, индијански потскок). 	

- Учениците изведуваат скок во далечина од место.
- Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.
- Учениците изведуваат скок во далечина со залет (техника „згрчено“).
- Учениците изведуваат скок во височина со кос залет со одраз со лева и десна нога.
- Учениците изведуваат скок во височина (техника „ножици“).
- Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање и скокање.
- Учениците изведуваат фрлање на топче од место во далечина со лева и десна рака.
- Учениците изведуваат фрлање на топче во далечина со залет.
- Учениците изведуваат фрлање на медицинка во далечина до 1 kg со двете раце.
- Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од различна оддалеченост во хоризонтална и вертикална мета.
- Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка).
- Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање, скокање и фрлање.

Тема: **ГИМНАСТИКА, РИТМИКА И ТАНЦИ**

Вкупно часови: **36**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. се поставува организациски, да комбинира и правилно изведува комплекс вежби за обликување на телото и движењата;
2. изведува гимнастички елементи;
3. изведува ритмички и танцови чекори и движења.

Содржини (и поими)

•Гимнастика

- Организациско поставување во простор¹.
- Вежби за обликување на телото и движењата.
- Гимнастичко одење и трчање.
- Акробатика.
- Висења и нишања.
- Натскокнување, скокање и прескокнување („јарец“, шведски сандак).

Стандарди за оценување

- Се поставува во две и четири редици и колони и во круг.
- Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби.
- Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам со музика.
- Изведува елементи од партерна гимнастика – акробатика (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, челна вага, стој на раце со потпирање на нозете на сид).

¹ Вежбите за обликување на телото и движењата и вежбите за организациско поставување во простор се реализираат на секој час.

<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастичко одење, вртење, детски потскок, челна вага (шведска клупа, ниска греда). 	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува качувања, слегувања, висувања и нишања на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, карики, разбој). • Изведува натскокнување и скокање на шведски сандак. • Изведува прескокнување преку мал „јарец“. • Применува гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа.
<ul style="list-style-type: none"> • Ритмика - Ритмичко одење и трчање со тактирање и музика. - Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“). - Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика. 	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото. • Применува координирани ритмички движења со тактирање и со музика. • Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови. • Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.
<ul style="list-style-type: none"> • Танци - Детски танци (патчиња, кога сум среќен). - Традиционални народни ора по избор. - Современи танци по избор (полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба). 	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува основни чекори од детски танци. • Изведува основни чекори од традиционални народни ора. • Изведува основни чекори од современи танци.
<p>Примери за активности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат гимнастичко одење (со променливо темпо и со музика). • Учениците изведуваат стој на лопатки – „свеќа“ (со помош и самостојно). • Учениците самостојно изведуваат „клицалка“ на грб (со нозе згрчени на гради) и на стомак (со фатени нозе позади телото). • Учениците изведуваат колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут напред, со помош и самостојно). • Учениците изведуваат колут напред (поединечно и до два поврзани колут напред, со помош и самостојно). • Учениците изведуваат колут назад на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут назад, со помош и самостојно). • Учениците изведуваат колут назад (поединечно и до два поврзани колут назад, со помош и самостојно). • Учениците изведуваат челна вага (на линија, на шведска клупа и на греда). • Учениците изведуваат „мост“ (со помош и самостојно). • Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол (со помош). • Учениците од чучната положба изведуваат повалка на грб, „свеќа“ и преоѓаат во упор чучејќи (елементите се поврзуваат во композиција). 	

<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат состав од усвоени елементи од партерна гимнастика (поврзување на два и повеќе елементи). • Учениците изведуваат натскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска (постепено зголемување на висината на шведскиот сандак). • Учениците изведуваат двоножен мек доскок од шведски сандак (постепено зголемување на висината на шведскиот сандак). • Учениците изведуваат натскок со потпрени раце разножно на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок (постепено зголемување на висината на шведскиот сандак). • Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно со помош (претходно се изведува одразување со поставување на раце на справата со ширење на нозете без прескокнување на „јарецот“). • Учениците изведуваат пресконување преку мал „јарец“ разножно (со помош). • Учениците изведуваат качувања, viseња, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој (со помош и самостојно). • Учениците изведуваат гимнастичко одење, детски поскок, вртење (90⁰ и 180⁰), клекнување, вага и двоножен доскок на шведска клупа (елементите се изведуваат поединечно и во композиција). • Учениците изведуваат елементарни игри, полигони и штафетни игри со елементи од гимнастика (комбинирани од поедноставни и посложени усвоени елементи). • Учениците изведуваат координирано ритмичко одење и трчање со различно темпо и музика. • Учениците изведуваат координирани потскоци и скокови со различно темпо и музика (детски, мачкини, галоп, „ножици“, поединечно и во композиција). • Учениците изведуваат ритмички движења со реквизити, со и без музика (обрач, јаже, лента, топка, поединечно и во композиции). • Учениците изведуваат чекори од детски танц по избор, без и со музика (на пример, патчиња, оле мајоле, мајмунски танц, каубојска полка, макарена, кога сум среќен). • Учениците изведуваат чекори од традиционални народни ора по избор, без и со музика. • Учениците изведуваат чекори од современи танци по избор, без и со музика (на пример, полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол). 	
<p>Тема: СПОРТСКИ ИГРИ</p> <p>Вкупно часови: 52</p>	
<p>Резултати од учење</p> <p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:</p> <p>1. применува основни елементи од спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал).</p>	
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување

<ul style="list-style-type: none"> ● Ракомет <ul style="list-style-type: none"> - Основни ракометни ставови и движења. - Примање и додавање на топка. - Ракометно водење. - Шутирање во гол. - Мини ракомет. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење. ● Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење. ● Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање. ● Изведува шутирање на гол од место. ● Применува основни елементи во игра (мини ракомет).
<ul style="list-style-type: none"> ● Кошарка <ul style="list-style-type: none"> - Основни кошаркарски ставови и движења. - Фаќање и додавање на топка. - Кошаркарско водење. - Шутирање во кош. - Мини кошарка. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење. ● Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење. ● Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање. ● Изведува шутирање во кош од место. ● Применува основни елементи во игра (мини кошарка).
<ul style="list-style-type: none"> ● Одбојка <ul style="list-style-type: none"> - Основни одбојкарски ставови и движења. - Одбивање топка. - Школско сервирање. - Мини одбојка. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење. ● Изведува правилно поставување и основна техника на одбивање на топка со прсти и подлактица. ● Изведува основна техника на одбивање на топка со прсти и подлактица преку мрежа на помала висина. ● Изведува основна техника на школски сервис. ● Применува основни елементи во игра на мрежа (мини одбојка).
<ul style="list-style-type: none"> ● Фудбал <ul style="list-style-type: none"> - Примање и додавање на топка. - Водење на топка. - Жонглирање. - Шутирање во гол. - Мини фудбал. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Изведува основна техника на примање и додавање на топка. ● Изведува праволиниско водење на топка во одење и трчање. ● Изведува жонглирање со нозе. ● Изведува шутирање на гол од место. ● Применува основни елементи во игра (мини фудбал).
<p>Примери за активности</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Учениците изведуваат основни ракометни ставови во место и движење во разни правци. ● Учениците изведуваат техника на држење на топка во основни ставови (држење на топка со две и една рака, кружење со топка околу телото, главата и нозете). ● Учениците, поделени во парови и групи, изведуваат додавање и примање на топка во место (со тркалање на топка по подлога, во висина на гради, над глава и одбиена од подлога). 	

- Учениците изведуваат додавање и примање на топка одбиена од сид (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога).
- Учениците изведуваат водење на топка во место и праволиниско движење (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат змијулесто водење на топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
- Учениците изведуваат шут на гол од место (со подобрата и послабата рака, од помала и поголема далечина).
- Учениците изведуваат шут на гол со погодување на одредена цел со подобрата и послабата рака (обрач, маркер, мал гол, голем гол, хоризонтални и вертикални мети).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракомет (додавање, примање, водење, погодување на цел, во комбинација со елементи од други спортови).
- Учениците во движење изведуваат додавање на топка (основни додавања и примање на различни растојанија и со различна брзина).
- Учениците играат мини ракомет 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).
- Учениците изведуваат основни кошаркарски ставови во место и движење во разни правци.
- Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (држење на топка со две и една рака, кружење со топка околу телото, главата и нозете).
- Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место (со тркалање на топка по подлога, во висина на гради, над глава и одбиена од подлога, со две и една рака).
- Учениците изведуваат додавање и примање на топка во место одбиена од сид (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога, со две и една рака).
- Учениците изведуваат кошаркарско водење на топка во место и движење (со подобрата и послабата рака, наизменично и комбинирано со промена на брзината).
- Учениците изведуваат змијулесто водење на топка и во разни правци (помеѓу поставени пречки, со командно насочување со различна брзина).
- Учениците изведуваат шут во кош од место (на ниско поставен кош од различна далечина).
- Учениците изведуваат шут во кош (од различни позиции и далечини).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, шут во кош, во комбинација со елементи од други спортови).
- Учениците играат мини кошарка 2 : 2 и 3 : 3 со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).
- Учениците изведуваат основни одбојкарски ставови во место и движење во разни правци.
- Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат одбивање на топка со прсти над глава (во слободен простор одбиваат топка со потфрлување на различни висини).
- Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од сид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од сидот).
- Учениците изведуваат додавање на топка со прсти, во парови и во групи (на различни растојанија).

- Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат техника на одбивање на топка со подлактици – „чекан“ (на различни висини).
- Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат техника на одбивање на топка со подлактица одбиена од сид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од сидот).
- Учениците изведуваат додавање на топка со подлактици, во парови и во групи (на различни растојанија).
- Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа).
- Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание (во сид и во парови без и преку ниско поставена мрежа).
- Учениците играат мини одбојка 2 : 2 и 3 : 3, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање на топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание од сид, индивидуално и во парови).
- Учениците изведуваат додавање и примање на топка со средниот дел на стапалото – „полн рис“ (на помало и поголемо растојание од сид, индивидуално и во парови).
- Учениците изведуваат праволиниско водење на топка со средниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат змијулесто водење на топка со внатрешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат шут на гол од место и со мал залет со средниот и внатрешниот дел на стапалото од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шут на гол со погодување на одредена цел (обрач, маркер, мал гол, голем гол, хоризонтални и вертикални мети).
- Учениците изведуваат жонглирање (во слободен простор индивидуално изведуваат жонглирање според можностите).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал (штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување на цел, елементарни игри, на пример, „игра во средина“),
- Учениците играат мини фудбал 2 : 2, 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).

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, 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 почетокот 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 10 пати).

Сумативната оценка 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 потпросечно ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво). На крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка.

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 или ролери).

Почеток на имплементација на наставната програма	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 IV одделение.	бр. 08-7413/13 10.05.2021 година Министерка за образование и наука, Мила Царовска, с.р.