**MINISTARSTVO ZA OBRAZOVANJE I NAUKU**

**BIRO ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA**



**Nastavni program**

**FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE**

## za II razred

Skoplje, 2021. godina

###  OSNOVNI PODACI O NASTAVNOM PROGRAMU

|  |  |
| --- | --- |
| **Nastavni predmet** | ***Fizičko i zdravstveno obrazovanje*** |
| **Vrsta/kategorija nastavnog predmeta** | Obavezni  |
| **Razred**  | **II (drugi)**  |
| **Teme/područja u nastavnom programu** | * ***Ja i moje tijelo***
* ***Igram i sportujem***
 |
| **Broj sati** | 3 sata sedmično/ 108 sati godišnje |
| **Oprema i sredstva** | * Klackalica.
* Vaga i visinometar.
* Centimetarska pantlika/laser za mjerenje dužine.
* Gimnastičke strunjače, atletske strunjače.
* Manje i veće loptice. Ping-pong loptice, baloni i lopte za sportske igre.
* Obruči, gumene i drvene palice, konopci, niski i visoki čunjevi – marker za podlogu, čunjevi, konusni markeri, mornarske stepenice za podlogu, koordinacione stepenice.
* Niske sprave iz sportske gimnastike.
* Mornarske stepenice, švedske stepenice, viseća užad/konopci, ripstoli, švedska klupa.
* Niski koševi i niska mreža za odbojku.
 |
| **Normativ nastavnog kadra** | Vaspitno-obrazovni rad u drugom razredu može obavljati lice koje je:• profesor/nastavnik/nastavnik u razrednoj nastavi, VII/1 ili VI/1 (prema MR) i 240 EKTS;• profesor/vaspitač u predškolskom obrazovanju, VII/1 ili VI/1 (prema MRK) i 240 EKTS;• diplomirani pedagog, VII/1 ili VI/1 (prema MRK) i 240 ECTS.Za izvođenje nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u drugom razredu uključuje se:• profesor sa završenim Fakultetom fizičkog vaspitanja, sporta i zdravlja - nastavni smjer. |

### POVEZANOST SA NACIONALNIM STANDARDIMA

 Rezultati učenja navedeni u nastavnom programu vode do sticanja sljedećih kompetencija obuhvaćenih područjem

***Lični i socijalni razvoj:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Učenik/učenica zna i/ili umije:* |
| V-A.1 | da razlikuje zdravi od rizičnog životnog stila kada se radi o svim sferama života (uključujući navike ishrane, sportske i rekreativne aktivnosti i seksualno ponašanje); |
| V-A.2 | da odabere i prakticira aktivnosti koje osiguravaju razvoj i poboljšanje vlastitog mentalnog i fizičkog zdravlja i dobrobiti; |
| V-A.4 | da napravi procjenu vlastite sposobnosti i dostignuća (uključujući jake i slabije strane) i na osnovu toga da utvrdi prioritete koji će mu/joj omogućiti razvoj i napredovanje, |
| V-A.6 | da postavi ciljeve za učenje i samorazvoj i radi na prevazilaženju izazova koji se javljaju na putu ka njihovom postizanju; |
| V-A.7 | da koristiti lična iskustva kako bi im olakšali učenje i prilagodili lično ponašanje u budućnosti; |
| V-A.9 | da predvidi posljedice ličnih i tuđih postupaka za sebe i za druge; |
| V-A.10 | da primjenjuje ​​etička načela u ocjenjivanju ispravnog i neispravnog u ličnim i tuđim postupcima i manifestirati vrline karakternih osobina (kao što su: iskrenost, pravičnost, poštovanje, strpljenje, briga, pristojnost, zahvalnost, odlučnost, hrabrost i samodisciplina); |
| V-A.11 | da djeluje samostalno, sa punom sviješću o tome koga, kada i kako može zatražiti pomoć; |
| V-A.13 | da komunicira s drugima i da prezentira sebe na odgovarajući način situaciji; |
| V-A.14 | da aktivno sluša i odgovarajuće da reaguje, pokazujući empatiju i razumijevanje za druge i da izražava ličnu brigu i potrebu na konstruktivan način;  |
| V-A.15 | da sarađuje ​​s drugima u postizanju zajedničkih ciljeva, dijeljenjem ličnih stavova i potreba s drugima i uzimajući u obzir stavove i potrebe drugih; |
| V-A.16 | da prepoznaje probleme u relacijama s drugima i konstruktivno pristupiti rješavanju sukoba, poštujući prava, potrebe i interese svih uključenih strana; |
| V-A.17 | da traže povratne informacije i podršku za sebe, ali i da pružaju konstruktivnu povratnu informaciju i podršku u korist drugih; |
| V-A.19 | da daje prijedloge, da razmatra različne mogućnosti i da predviđa posljedice s ciljem da bi se donijeli zaključke i racionalne odluke. |
|   | *Učenik /učenica zna, razumije i prihvata da:* |
| V-B.1 | briga o svom tijelu i redovno praktikovanje fizičke aktivnosti je važan uvjet za osiguravanje fizičkog i mentalnog zdravlja; |
| V-B.3 | lična postignuća i dobrobit u velikoj mjeri zavise o radu koji sam/sama ulaže i rezultatima koje sam/sama postiže; |
| V-B.4 | svaki postupak koji preduzme ima posljedice za njega/nju i/ili njegovo/njeno okruženje; |
| V-B.7 | inicijativnost, upornost, istrajnost i odgovornost su važni za sprovođenje zadataka, postizanje ciljeva i prevazilaženje izazova u svakodnevnim situacijama; |
| V-B.8 | interakcija s drugima je dvosmjerna - kao što on ima pravo tražiti od drugih da mu/joj omoguće da bude zadovoljan svojim ličnim interesima i potrebama, tako ima i odgovornost dati prostor drugima da zadovolje svoje interese i potrebe; |
| V-B.9  | traženje povratne nformacije i prihvatanje konstruktivnih kritika dovode ka ličnom napretku na individualnom i društvenom planu.  |

 Nastavni program uključuje relevantne kompetencije u oblasti ***Društva i demokratske kulture*** Nacionalnih standarda.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Učenik/učenica zna i/ili umije:* |
| VI-A.5 | da razumije razlike među ljudima po bilo kojoj osnovi (polu i etničkoj pripadnosti, uzrasti, sposobnosti, socijalnom statusu itd.), |
| VI-A.6 | da prepozna prisustvo stereotipa i predrasuda u sebi i drugima i da se suprotstavlja diskriminaciji.  |

###  REZULTATI UČENJA

|  |
| --- |
|  Tema***: JA I MOJE TIJELO*** Ukupno sati: 15 |
| **Rezultati učenja** Učenik/učenica će biti sposoban/sposobna da:1. određuje svoju visinu i težinu i da pravi razliku sa visinom i težinom saučenika;
2. raspoređuje se u kolone i da ide da trči u jednoj i dvije kolone;
3. na zadati znak skreće ulijevo i udesno i nalijevo krug;
4. razlikuje i izvodi jednostavne pripremne vježbe i pokrete tijela.

 Učenik/učenica će:1. razvijati potrebu za redovnom fizičkom aktivnošću;
2. razvijati poštovanje prema razlikama u tjelesnoj konstituciji i fizičkim sposobnostima.
 |
| **Sadržaj (i pojmovi)** | **Standardi za ocjenjivanje** |
| * Koliko sam visok i težak i koliko su visoki i teški moji drugovi iz razreda?
* Kako da se postavim u jedan i dva reda, kako da se postavim i krećem pravolinijski i kružno u jednu i dvije kolone?
* Skrećem ulijevo, udesno i nalijevo krug
 | * Učestvuje u mjerenju sopstvene visine i težine i u visini i težini drugova iz razreda.
* Pravi razliku između sopstvene visine i težine i visine i težine drugova iz razreda.
* Postavlja se samostalno u jedan red i učestvuje u postavljanju u dva reda.
* Postavlja i kreće se na odgovarajućoj udaljenosti u hodanju i trčanju u jednoj i dvije kolone i u krugu.
* Primjenjuje se okretanje ulijevo, udesno i nalijevo krug.
 |
| * Kako mogu vježbati da bih oblikovala svoje tijelo?

(pripremne vježbe sa glavom, vratom, rukama i ramenim pojasom, trupom, kukovima i nogama u više stavova i položaja)[[1]](#footnote-1) | * Primjenjuje jednostavne pripremne vježbe i pokrete svim dijelovima tijela.
* Samostalno i sa drugovima iz razreda primjenjuje jednostavne pripremne i kombinovane vježbe za oblikovanje tijela u svim stavovima i položajima.
 |
| **Primjeri za aktivnosti*** Učenici kroz igru ​*Ko je teži?* na klackalici upoređuju svoju težinu, a zatim određuju razliku mjerenjem na vagu.
* Učenici se na dati znak na označenom prostoru poređaju po visini u jedan i dva reda, a zatim utvrđuju razliku mjerenjem visinometra.
* Učenici su poredani po visin u koloni od najvišeg do najnižeg i obrnuto u označenom prostoru kroz igre*: Hodanje bez sudara, Hodanje jedan iza drugog, Dolaze grabljivci, Potok, Idemo u školu i vraćamo se iz škole, Ptice na žici, Zemlja i voda).*
* Učenici se postavljaju po visini i kreću se u jednoj, u dvije kolone i u krugu promjenljivom brzinom/tempom (kroz igre: *Lokomotiva, Predatori, Potok, Neka ujede, Mala Mimi, Ide mačka pored tebe*).
* Učenici odgovaraju na pitanje nastavnika koji drug iz razreda im je sa lijeve i desne strane (kroz igre: *Izgovaranje imena ili brojeva, Šta se nalazi lijevo, a šta desno od tebe*?).
* Učenici postavljeni u red ili kolonu izvode pokrete i igre (*Linija, Marširanje, Voz, Provlačenje*).
* Učenici se porede po težini i razgovaraju o tome kako su težina i visina povezane.
* Učenici uključuju znak ulijevo, udesno i u krug (peta - prsti).
* Učenici prave jednostavne pokrete oblikovanja sa vratom, glavom, rukama i ramenima u svim početnim položajima nakon što nastavnik objasni i demonstrira kretanje (imitira pokrete ptica, životinja, biljaka i predmeta; *Policajac, Volim - ne volim, Sakupljam jabuke, Helikopter, Ptica pije vodu, Roda leti, Plivamo*)*.*
* Učenici prave jednostavne pokrete trupom u svim položajima nakon što im nastavnik objasni i demonstrira (npr. igre: *Vjetar trese grane, sviram klavir, Tik-tak*).
* Učenici prave jednostavne pokrete kukovima i nogama u svim početnim stavovima i položajima nakon što ih nastavnik objasni i demonstrira (na primjer: *Vožnja biciklom, Balerina, Idu mravi*).
 |
| Tema**: *IGRAM I SPORTUJEM***Ukupno sati: **93** |
| **Rezultati učenja** Učenik/učenica će biti sposoban/sposobna da:1. prepoznaje i izvodi osnovne elemente atletike;
2. prepoznaje i izvodi osnovne elemente gimnastike;
3. prepoznaje i učestvuje u ritmičkim igrama, kolo i plesovi;
4. učestvuje u pokretnim igrama, poštujući pravila fer pleja.

Učenik/učenica će:1. razvijati potrebu za redovnom fizičkom aktivnošću;
2. razvijati poštovanje prema razlikama u tjelesnoj konstituciji i fizičkim sposobnostima.
 |
| **Sadržaj (i pojmovi)** | **Standardi za ocjenjivanje**  |
| * Atletska abeceda
* (brzo i istrajno hodanje i trčanje, potskakivanje, skakanje i doskakivanje, bacanje u daljini i u cilj)
 | * Hodi i trči kratkim i dugim koracima, mijenjajući smjer i tempo (naprijed, nazad, lijevo, desno, sporo, umjereno i brzo).
* Izvodi pravilan skok u daljinu, visinu i dubinu, sa mjesta i trkom, sa jednonožnim i dvonožnim odrazom i doskokom.
* Baca predmete (lopticu, loptu i frizbi) na daljinu i na određenu metu, jednom ili objema rukama.
 |
| * Gimnastička abeceda

(gimnastičko hodanje, trčanje i skakanje sa i bez rekvizita, kotrljanje, klackanje, puzanje i provlačenje, penjanje, vješanje, ljuljanje, položaji za ravnotežu, povlačenje i nadvlačenje, podizanje i nošenje, sklekovi, preskakanje, hodanje i okretanje na uskim površinama) | * Pravilno drži tijelo i koordinirano se kreće tokom gimnastičkog hodanja i trčanja.
* Pravilno izvodi gimnastičke pokrete u prostoru bez i sa rekvizitima.
* Ide (naprijed i nazad) i vrti se na uskoj površini na različitim visinama.
* Izvodi poligon sastavljen od jednostavnih gimnastičkih elemenata.
 |
| * Ritmičke igre sa i bez rekvizita

(dječiji skokovi, mačji skokovi, dječji galopski korak, obruč, konopac, lopta)* Narodno kolo (narodni ples)
* Ples (savremeni ples)
 | * Izvodi ritmičke pokrete sa tijelom na mjestu i u pokretu sa i bez rekvizita.
* Razlikuje elemente koji su sastavni dio igara.
* Igra narodno kolo jednostavnim koracima.
* Igra savremeni ples jednostavnim koracima.

  |
| * Pokretne igre

(elementarne igre , štafetne igre) | * Poštuje pravila igre i pravila fer-plej ponašanja.
* Učestvuje u jednostavnim grupnim igrama.
* Učestvuje u štafetnim igrama.
 |
| **Primjeri aktivnosti*** Učenici na datom znaku izvode brzo trčanje i trčanje umjerenim tempom na određenu udaljenost (brzo trčanje od 10 do 20 metara, trčanje umjerenim tempom od 50 do 100 metara).
* Učenici izvode ciklične pokrete u hodu i trčanju sa promjenom smjera i brzine (naprijed, nazad, lijevo, desno, u krug, sporo, umjereno, brzo).
* Učenici izvode nekoliko oblika hodanja i trčanja u različitim smjerovima i različitim brzinama kretanja (*Jurenja, Pipni stoj, Trka brojeva*).
* Učenici uvježbavaju različite pokrete tijela, imitirajući životinje (medvjed, zec, kornjača, žaba, zmija).
* Učenici vježbaju trčanje mijenjajući smjer (zmijasto, cik-cak, naprijed-nazad, lijevo-desno, u krug, imitacijom) različitim brzinama i na različitim udaljenostima.
* Učenici izvode jednonožne i dvonožne skokove i skokove u mjestu i kretanju sa različitim zadacima (poskakivanjem na niskim čunjevima, konopac, obruči na podu, niske atletske prepreke, podno mornarske stepenice).
* Učenici izvode skokove sa mjesta i sa zaletom u daljinu, visinu i dubinu sa pravilnim odskokom i doskokom.
* Učenici učestvuju u skakanju na većoj daljini, visini, dubini, sa jednonožnim i dvonožnim odrazom i zaletom, refleksijama i skokovima (skok u dalj iz mjesta, naskok i skok na niski švedski sanduk naskok i skok sa švedske klupe).
* Učenici učestvuju u štafetnim igrama hodanjem i trčanjem, s podskocima i skokovima (*Školjka, Potok, Preskakanje konopca*).
* Učenici igraju igre poskakivanja na jednoj i/ili dvije noge (*Školice, Lastika, Borba pijetlova*).
* Učenici igraju igre sa konopcom (pojedinačno, u parovima i grupama) i igre sa lastikom (*Preskakanje konopca, Nadvlačenje konopca,*

*Utrke zaprežnih kola*).* Učenici pojedinačno i u parovima izvode bacanje i hvatanje lakšu lopticu koja se odbija od zida na različite načine i udaljenosti (lakše odbojkaške lopte, lagane gumene loptice, teniske loptice).
* Učenici, raspoređeni u parove, grupe ili u krug, izvode dodavanje i hvatanje manje/veće lopte i frizbija na manjim i većim udaljenostima jednom i dvije ruke. (Pobjednik je onaj koji ostane posljednji, a da mu lopta ne padne.)
* Učenici se takmiče u pogađanju mete bacanjem manje loptice, veće lake lopte i frizbija (udaranje visećeg obruča, pogađanje nisko postavljenog koša, pogađanje manjeg i većeg gola, mete nacrtane na zidu).
* Učenici igraju igre po svom izboru bacanjem loptice, loptice i frizbija jednom ili dvije ruke (Bacanje loptice, Izbjegavanje udaranja loptom, Brojanica, Gađanje mete, Ko će baciti najdalje).
* Učenici u pravilni ispravan stav i držanja tijela izvode gimnastičko hodanje (hodanje) na zadati znak sa promjenom tempa i takta (hodanje sa nošenjem knjige na glavi, gimnastičko koračanje, brzo postrojavanje u jedanoj i dvije kolone).
* Učenici izvode gimnastičke pokrete u prostoru, bez i sa rekvizitima (pokreti sa promjenom pravca i smjera, pokreti sa dobacivanjima, kotrljanje, vrtenje, dobacivanje rekvizita - lopta, obruč, konopac, plastični čunj, palice, trake).
* Učenici postavljeni ispred gimnastičkih sprava i rekvizita na zadatom znaku izvode vježbe sa kotrljanjem, penjanjem, klackanjem, puzanjem i provlačenjem, vješanjem, ljuljanjem, uravnoteženim položajima, povlačenjem i vučenjem, podizanjem i nošenjem (kotrljanje po ravnoj i kosoj površini, puzanje po ravnoj površini i puzanje po kosim površinama, provlačenje ispod segmenata švedskog sanduka, provlačenje i povlačenje konopcem, penjanje, spuštanje, visenje i ljuljanje na ripstool i nisko vratilo, postavljanje u položaj vage, podizanje i nošenje druga iz razreda i predmete ).
* Učenici u ograničenim i uskim prostorima datog znaka kreću se u hodanju i umjerenom trčanju i okreću se ulijevo, udesno i nalijevo krug (nacrtana šira linija na podu, švedska klupa, niska greda).
* Učenici datog znaka sa određenim ritmom izvode vježbe za oblikovanje tijela bez rekvizita.
* Učenici na određenom znaku određenim ritmom izvode vježbe za oblikovanje tijela rekvizitima (lopte, obruči, konopci, plastični palice).
* Učenici izvode ritmičke vježbe i igre sa loptama, obručima, palicama, trakama uz muzičku pratnju.
* Učenici kroz igru ​​izvode prirodne oblike kretanja mijenjajući smjer: lijevo – desno, naprijed – nazad (*Lisica mijenja rupu*) i brzinu (kada kasni i kada je umoran/umorna).
* Učenici učestvuju u igranju (kolo po izboru sa jednostavnim koracima, na primjer: "pravo").
* Učenici učestvuju u jednostavnom plesu (jednostavan ples po izboru, plesni galop, korak po korak naprijed i na stranu).
* Učenici igraju igre s loptom (*Lopte preko ograde, Narodna, Neka bije neka bije*).
 |

 **INKLUZIVNOST RODOVA RAVNOPRAVNOST/SENZITIVNOST, INTERKULTURNOST I MEĐUPREDMETNA INTEGRACIJA**

 Nastavnici koji rade u tandemu obezbjeđuju uključivanje svih učenika u sve aktivnosti tokom nastave. Pritom se koriste podacima dobijenim mjerenjem motoričkog i fizičkog razvoja svakog učenika na početku školske godine. Omogućava prilagođavanje aktivnosti tokom časa individualnim potrebama/mogućnostima učenika. Kada se radi sa učenicima s poteškoćama, primjenjuje se individualni obrazovni plan (s prilagođenim ishodima učenja i standardima ocjenjivanja) i, kad god je to moguće, dodatna podrška drugih ljudi (lični i obrazovni asistenti, obrazovni medijatori, dobrovoljni nastavnici i školski stručnjaci iz škola s resursnim centrom).

 Tokom realizacije aktivnosti nastavnici se jednako ponašaju i prema dječacima i djevojčicama, vodeći računa da ih u igrama i vježbama ne dijele prema polu i da im ne dodijele stereotipne rodove uloge. Prilikom formiranja radnih grupa oni nastoje obezbjediti balans u odnosu pola.

 U višejezične škole stimulišu zajedničku nastavu na različitim jezicima nastave. U isto vrijeme, većina vježbi i aktivnosti realizuju se zajednički, miješanjem učenika iz nastave. Miješanje učenika iz različitih nastavnih jezika posebno je važno za grupne aktivnosti - ovo osigurava međuetničku saradnju i sprečava međunacionalnu takmičenje.

 Kad god je to moguće, nastavnici koriste planiranje i sprovođenje nastave integracijom aktivnosti iz predmeta *Fizičko i zdravstveno obrazovanje* sa sadržajem/standardima drugih predmeta. Na ovaj način ovaj predmet motivira učenike za učenje drugih predmeta i pomaže u njihovom lakšem savladavanju.

**OCJENJIVANJE UČENIČKIH POSTIZANJA**

 Kako bi se učenicima omogućilo postizanje očekivanih standarda ocjenjivanja, nastavnik kontinuirano nadgleda aktivnosti učenika tokom nastave i učenja, prikuplja informacije o napretku svakog učenika i bilježi ih u učeničkom portfoliju. Tokom aktivnosti učenici od učitelja dobijaju povratne informacije o svojim postignućima. Nastavnici mogu koristiti sljedeće metode, tehnike, alate i strategije za vrednovanje i vrednovanje postignuća učenika:

- praktično izvođenje aktivnosti tokom časa;

- aktivno uključivanje tokom nastave;

- saradnja sa saučenicima u obavljanju aktivnosti;

- poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

 Na početku školske godine nastavnici provode početno mjerenje svakog učenika kako bi ga, na osnovu njegovog motoričkog i fizičkog razvoja, svrstali u jedan od tri nivoa: iznad prosjeka, prosjek i ispod prosjeka. Učitelj dozira vježbe na času s obzirom na određeni nivo razvoja svakog učenika (jednu istu vježbu neki će učenici ponoviti 20, drugi 15, a drugi 10 puta).

 Zbirnu/sumativnu ocjenu formiraju dva nastavnika koji rade u tandemu. Ona se ne formira na osnovu nivoa motoričkog i fizičkog razvoja kojem učenik pripada. Prilikom ocjenjivanja učenika, nastavnik prati individualni napredak svakog učenika u okviru njegovog nivoa razvoja. To znači da učenik za kojeg je početno/inicijalno mjerenje pokazalo da pripada ispod prosječnom nivou može dobiti ocjenu 5 ako se uključi u vježbu, prema uputama nastavnika, i pokaže interes da napreduje.

 Nastavnik informiše roditelja o stepenu razvoja njegovog djeteta i daje uputstva za dodatno vježbanje kod kuće (ako je to ispod prosječnog nivoa motoričkog i fizičkog razvoja) ili daje preporuku za uključivanje djeteta u sportski klub (ako to je iznad prosjeka).

**ALTERNATIVNE AKTIVNOSTI**

 U školama koje nemaju odgovarajuću filskulturnu salu i/ili sportski teren/igralište, mogu se koristiti odgovarajuće alternativne prostorije/tereni u neposrednoj blizini škole.Takođe, škola može ponuditi alternativne aktivnosti za učenike ako u njoj i oko nje postoje infrastrukturni uvjeti i/ili prirodni uslovi za njihovu realizaciju (na primjer, skijaške staze, bazen, teniski teren, veštačka stijena, staze za vozenje bicikla, trotinet ili rolere) .

|  |  |
| --- | --- |
| **Početak implementacije nastavnog programa** | 2022/2023. godina. |
| **Institucija /nosioc programa** | Biro za razvoj obrazovanja |
| **U skladu sa članom 30, stav 3. Zakona o osnovnom obrazovanju ("Službeni list Republike Sjeverne Makedonije" br. 161/19 i 229/20), ministar obrazovanja i nauke usvojio je nastavni program za predmet *Fizičko i zdravstveno obrazovanje* za II razred.** |   Ministarka za obrazovanje i nauku,  Mila Carovska s.r.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. Aktivnosti ovog sadržaja praktikuju se kao uvodne vježbe na svakom času na predmetu *Fizičko i zdravstveno vaspitanje.* [↑](#footnote-ref-1)