

MINISTARSTVO ZA OBRAZOVANJE I NAUKU

BIRO ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA



Nastavni program

Fizičko i zdravstveno obrazovanje

za V razred

Skoplje, 2021. godina

OSNOVNI PODACI O NASTAVNOM PROGRAMU

Nastavni predmet	<i>Fizičko i zdrastveno obrazovanje</i>
Vrsta/kategorija nastavnog predmeta	Obavezni
Razred	V (peti)
Teme/područja u nastavnom programu	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Atletika</i> • <i>Gimnastika sa ritmikom i plesom</i> • <i>Sportske igre</i>
Broj sati	3 sata sedmično/108 sati godišnje
Oprema i sredstva	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnastičke strunjače, atletske klupe, atletske strunjače, školski startni blokovi, niske prepone. • Manje i veće loptice, teniske loptice i loptice za sportske igre (rukometne, košarkaške, odbojkaške i fudbalske – prilagođene uzrastu). • Medicinke od 1 kg, 2 kg i 3 kg. • Obruči, konopci, niski i visoki čunjevi – marker za podlogu, konusni markeri. • Oprema za sportsku gimnastiku (vratilo, razboj, dvovisinski razboj, karike). • Švedski sanduk, ripstole, švedska klupa, skale za koordinaciju, niske grede, mali „kozlič“, odskočna daska, mornarske stepenice, švedske stepenice, viseći konopci, konopci za vuču. • Niski koševi, mali i veliki rukometni golovi i niska odbojkaška mreža. • Štoperica, centimetarske pantlika, vaga sa visinometrom.

Normativ nastavnog kadra	<p>Vaspitno-obrazovni rad u petom razredu može obavljati lice koje je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • profesor/nastavnik/nastavnik u razrednoj nastavi, VII/1 ili VI/1 (prema MR) i 240 EKTS; • diplomirani pedagog, VII/1 ili VI/1 (prema MRK) i 240 EKTS. <p>Za izvođenje nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u petom razredu uključuje se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • profesor sa završenim Fakultetom fizičkog vaspitanja, sporta i zdravlja - nastavni smjer, VII/1 ili VI/1 (prema MRK) i 240 EKTS.
---------------------------------	---

POVEZANOST SA NACIONALNIM STANDARDIMA

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

Lični i socijalni razvoj:

<i>Učenik/učenica zna i/ili umije:</i>	
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 snažne 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 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 odgovarajući da reagira, 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 različite mogućnosti i da predviđa posljedice s ciljem da bi se donijeli zaključke i racionalne odluke.
<i>Učenik /učenica zna, razumije i prihvata da:</i>	
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 **Društvo i demokratska kultura** Nacionalnih standarda.

<i>Učenik/učenica zna i/ili umije:</i>	
VI-A.5	da razumije razlike među ljudima po bilo kojoj osnovi (polu i etničkoj pripadnosti, uzrastu, 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: **ATLETIKA**

Ukupno sati: **18**

Rezultati učenja

Učenik /učenica će biti sposoban/sposobna da:

1. razlikuje i primjenjuje ispravne tehnike visokog i niskog starta;
2. razlikuje i primjenjuje ispravne tehnike skokova u vis i dalj;
3. primjenjuje ispravnu tehniku bacanja i pogađa metu.

Sadržaj (i pojmovi)

- Istrajno trčanje - visok start
- Brzo trčanje - niski start
- Skok u dalj s mjesta
- Skok u dalj (zgrčena tehnika)
- Skok uvis (makaze)
- Bacanje lopte i pogađanje mete
- Bacanje medicine u dalj

Standardi za ocijenjivanje

- Izvodi pravilnu tehniku na visokom startu i trči do 200 metara.
- Trči umjerenim tempom do 3 minute.
- Izvodi pravilnu tehniku pri niskom startu i trči do 50 metara.
- Izvodi ispravnu tehniku skoka u dalj s mjesta.
- Izvodi ispravnu tehniku skoka u dalj („zgrčeno“).
- Izvodi pravilnu tehniku skoka uvis („makaze“).
- Baca i pogađa određeni cilj na udaljenosti od 5 do 10 metara.
- Izvodi ispravnu tehniku bacanja na daljinu medicine do 2 kg.

Primjeri za aktivnosti

- Učenici izvode tehniku koordiniranih pokreta ruku i nogu tokom trčanja.
- Učenici trče kroz postavljene rekvizite/prepreke (palice, stepenice za koordinaciju, niske prepone, medicinarke).
- Učenici izvode istrajno trčanje umjerenim tempom u trajanju od 2 do 5 minuta.
- Učenici izvode istrajno trčanje umjerenim tempom od 200 do 300 metara mjerenjem vremena.
- Učenici izvode brzo trčanje iz različitih početnih položaja (sjedeći, ležeći na leđima ili stomaku, klečeći itd.).
- Učenici izvode trčanje s progresivnim (ubrzanjem).
- Učenici trče s niskim startom do 50 metara.
- Učenici trče s niskim startom od 20 do 50 metara mjerenjem vremena.

- Učenici učestvuju u štafetnim igrama brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima (takmičenje).
- Učenici izvode dvonožne i jednonožne potskokove i skokove.
- Učenici izvode skok u dalj i s mjesta.
- Učenici izvode skok u dalj s mjesta mjerenjem dužine skoka (takmičenje).
- Učenici izvode skok u dalj uz zalet (tehnika „zgrčenje“).
- Učenici izvode skok u dalj uz zalet, tehnikom „zgrčenje“ (takmičenje).
- Učenici izvode skok uvis (tehnika makaza).
- Učenici izvode skok u vis, tehniku makazama (takmičenje).
- Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja i skakanja.
- Učenici bacaju loptu iz daljine lijevom i desnom rukom.
- Učenici bacaju loptu na daljinu uz zalet.
- Učenici izvode medicinsku bacanje na daljinu do 2 kg objema i jednom rukom.
- Učenici šutiraju loptom u cilj u rasponu od 5 do 10 metara.
- Učenici izvode gađanje loptom u pokretni cilj (obruč, lopta).
- Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja, skakanja i bacanja.

Tema: **GIMNASTIKA, RITMIKA I PLESOVI**

Ukupno sati: **32**

Rezultati učenja

Učenik /učenica će biti sposoban/sposobna da:

1. se postavi organizaciono, kombinuje i uspješno izvodi složene vježbe za oblikovanje tijela i pokreta;
2. razlikuje i izvodi pravilne tehnike gimnastičkih elemenata iz partera i gimnastičkih sprava;
3. razlikuje i primenjuje tehnike ritmičkih i plesnih pokreta, sa i bez muzike.

Sadržaj (i pojmovi)

- **Gimnastika**
 - Organizaciono postavljanje u prostoru
 - Kompleks vježbe za oblikovanje tijela i pokreta

Standardi za ocijenjivanje

- Postavlja se u dva i četiri reda i kreće se u kolonama i u krug.
- Izvodi kompleksne vježbe za oblikovanje cijelog tijela u različitim stavovima i položajima.
- Izvodi pravilnu tehniku gimnastičkog hodanja i trčanja u ritmu i taktu.
- Izvodi ispravnu tehniku "svijeće", "most" i čelna vaga.
- Izvodi pravilnu tehniku kolut naprijed i kolut nazad.

<ul style="list-style-type: none"> - Gimnastičko hodanje i trčanje u ritmu i taktu - Parterske vježbe - Vježbe sa visećim i ljuljajućim gimnastičkim spravama - preskakanje "kozlića" - Gimnastičko hodanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvodi ispravnu tehniku stajanja na rukama oslanjajući se stopama na zid uz pomoć. • Izvodi pravilnu tehniku vješanja i ljuljanja gimnastičkih sprava (ripsole, niska vratilo, karike, dvovisinski razboj). • Različito izvodi tehniku preskakanja malog "kozlića" raznožno. • Primjenjuje ispravnu tehniku gimnastičkog hodanja, dječijeg poskakanja, okretanja i vaganja na švedskoj klupi i niskoj gredi.
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmika - Ritmičko hodanje i trčanje - Ritmički skokovi i skokovi - Ritmički pokreti sa rekvizitima 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvodi povezane ritmički koordinisane pokrete rukama i nogama u hodanju i trčanju i estetski pokret tijela sa taktiranjem. • Izvodi četiri povezana skoka i skokove u hodanju i trčanju (dječiji, mačiji, galop, makaze, jelenski skokovi, skokovi u vis). • Izvodi ritmičke pokrete sa slobodnim izborom rekvizita (obruč, konopac, traka, lopta), bez muzike.
<ul style="list-style-type: none"> • Plesovi - Dječiji plesovi - Tradicionalne narodne igre - Savremeni plesovi - 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvodi dječije plesove po izboru, uz muziku. • Izvodi tradicionalnu narodnu igru po izboru, uz muziku. • Izvodi savremeni ples po izboru, uz muziku.
<p>Primjeri aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje cijelog tijela stojeći (vježbe za jačanje, istezanje, opuštanje). • Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje cijelog tela u sjedećem i ležećem položaju (vježbe za jačanje, istezanje, opuštanje). • Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje tijela i pokreta u stojećem, sjedećem i ležećem položaju (vrat, rameni pojas i ruke, trup, karlica i noge). • Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje tijela i pokreta u stojećem, sjedećem i ležećem položaju sa rekvizitima (palica, lopta, konopac, обруč). • Učenici izvode pravilnu tehniku gimnastičkog hodanja u ritmu i taktu. • Učenici izvode pravilnu tehniku gimnastičkog hodanja uz muzičku pratnju. • Učenici izvode "klackalica" na leđima (sa nogama stisnutim na grudima) i na stomaku (sa nogama uhvaćenim iza tijela). • Učenici samostalno izvode stajanje na lopatice - "svijeća". 	

- Učenici samostalno izvode kolut naprijed na kose površine.
- Učenici s pomoću i samostalno izvode kolut naprijed na ravnoj površini.
- Učenici izvode dva povezana koluta naprijed, uz pomoć i samostalno.
- Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na kosoj površini.
- Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na ravnoj površini.
- Učenici izvode čelnu vagu (na švedskoj klupi i na niskoj gredi).
- Učenici grade „most“ uz pomoć i samostalno.
- Učenici izvode stajanje na rukama oslanjajući noge na zid ili ripstool, uz pomoć i samostalno.
- Učenici povezuju naučene elemente gimnastike na parterre u kompoziciju („svijeća“, „most“, iskorak, istrajnost u položaju čučnja, kolut naprijed i kolut nazad).
- Učenici izvode skok na švedskom sanduku sa dvonožnim odrazom sa odskočne daske.
- Učenici izvode skok u dalj sa poduprenim rukama raznožno rukama na uzdužno postavljenoj švedskom sanduku dvonožnim doskoku.
- Učenici preskaču mali „kozlič“ raznožno, uz pomoć i samostalno (uz postepeno povećanje zaleta).
- Učenici uz pomoć izvode preskakanje preko maliog „kozlića“ (mali zalet).
- Učenici izvode tehniku vješanja i zanjihanja i njihanja na gimnastičkim spravama (ripstole, vratilo, karike, razboj i dvovisinski razboj).
- Učenici izvode gimnastičko hodanje, čučanje, dječije skakanje, okretanje (180°), vaga i dvonožni doskok na švedsku klupu i nisku gredu. (Elementi se izvode pojedinačno i u kompoziciji.)
- Učenici izvode poligone sa usvojenim elementima gimnastike.
- Učenici izvode povezane ritmički koordinisane pokrete rukama i nogama dok hodaju i trče u prostoru.
- Učenici izvode povezane potskokove i skokove u hodanju i trčanju u prostoru.
- Učenici izvode povezane ritmičke pokrete uz slobodan izbor rekvizita, bez i uz muziku (obruč, konopac, traka, lopta).
- Učenici izvode dečiji ples po izboru, bez i sa muzikom (patke, kad sam srećan, balon ples, plesni šešir, muzički zamrzivač, limbo).
- Učenici izvode tradicionalne narodne igre po izboru, bez i uz muziku.
- Učenici izvode korake savremenog plesa po izboru, bez i uz muziku (*polka, hip-hop, ča-ča-ča, samba, tivist, rokenrol*).

Tema: **SPORTSKE IGRE**

Ukupno časova: **58**

Rezultati učenja

Učenik /učenica će biti sposoban/sposobna da:

1. primjenjuje elemente tehnike iz sportskih igara: rukometa, košarke, odbojke i fudbala;
2. primjenjuje usvojene elemente tehnike u igri na malom prostoru i sa manjim brojem učesnika.

Sadržaj (i pojmovi)	Standardi za ocijenjivanje
<ul style="list-style-type: none"> • Rukomet 	<ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje paralelnu i dijagonalnu rukometnu poziciju u mjestu i pokretu pri izvođenju elemenata rukometne tehnike (prijema, dodavanja, vođenja, šutiranja). • Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanja u parovima. • Izvodi tehnike rukovanja pravolinijsko u hodanju i trčanju sa promjenom brzine. • Izvodi tehnike šutanja sa mjesta i u hodu. • Primjenjuje rukometne elemente u igri primjenom elementarnih pravila.
<ul style="list-style-type: none"> • Košarka 	<ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje paralelnu i dijagonalnu košarkašku poziciju u mjestu i kretanju prilikom izvođenja elemenata košarkaške igre (prijema, dodavanja, vođenja i šutiranja). • Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanja u parovima. • Izvodi tehnike pravolinijskog košarkaškog vođenja u mjestu i kretanja uz promjenu smjera i brzine uz zaustavljanje. • Izvodi tehniku gađanja u koš sa mjesta i iz pokreta uz zaustavljanje. • Primjenjuje košarkaške elemente u igri od jednog i dva koša primjenom elementarnih pravila.
<ul style="list-style-type: none"> • Odbojka 	<p>Primjenjuje paralelni i dijagonalni odbojkaški položaj u mjestu i pokretu pri izvođenju elemenata odbojkaške tehnike (odbijanje prstima i podlakticom).</p> <p>Izvodi tehnike odbijanja lopte prstima i podlakticom u parovima na različitim udaljenostima preko nisko postavljene mreže.</p> <p>Izvodi tehniku školskog servisa na manjoj i većoj udaljenosti na nisko postavljenoj mreži.</p> <p>Primjenjuje elemente u igri (mini odbojka) na nisko postavljenu mrežu sa primjenom elementarnih pravila.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fudbal 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte na različitim udaljenostima od unutrašnje i vanjske strane stopala. • Izvodi tehnike vođenja lopte u hodanju i trčanju mijenjajući smjer i brzinu kretanja. • Izvodi tehniku žongliranja lopte nogom. • Izvodi tehniku šutiranja u gol unutrašnjom stranom stopala. • Primjenjuje elemente u igri (mini fudbal) primjenom elementarnih pravila.

Primjeri aktivnosti

- Učenici izvode pravilnu tehniku držanja lopte u osnovnim rukometnim pozicijama (držanje lopte objema rukama i odvajanje jedne ruke, kombinovano kruženje loptom oko tijela, glave i nogu).
- Učenici izvode dodavanje i primanje rukometne lopte odbijenu od zida (u visini grudi, iznad glave i odbijenu od podloge).
- Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode rukometno dodavanje i primanje lopte u mjestu sa jednom i dvije ruke (iznad glave, u visini ramena, u visini grudi i odbijenu od podloge).
- Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode rukometno dodavanje i primanje lopte u pokretu osvajanjem prostora.
- Učenici izvode rukometno vođenje lopte u mjestu i u hodanju i trčanju (sa boljom, sa slabijom rukom i naizmenično – kombinovano, sa manjom i sa većom brzinom).
- Učenici izvode rukometni slalom vodeći loptu u različitim smjerovima (između postavljenih prepreka, različitim brzinama).
- Učenici izvode šut na gol sa mjesta i hodanje na rukomet (boljom i slabijom rukom, sa manje i veće udaljenosti).
- Učenici izvode štafete i osnovne igre sa usvojenim elementima rukometa (dodavanje, primanje, vođenje, postizanje gola, u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih rukometnih pravila u manjem prostoru 2:2 (takmičenje).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih rukometnih pravila u manjem prostoru 3:3 (takmičenje).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih rukometnih pravila u manjem prostoru 4:4 (takmičenje).
- Učenici igraju mini rukomet po pravilima (takmičenje).
- Učenici izvode ispravnu tehniku držanja lopte u osnovnim košarkaškim pozicijama (kombinovano kruženje loptom oko tijela, glave i nogu, prebacivanje lopte iz jedne ruke u drugu).
- Učenici izvode košarkaško dodavanje i primanje lopte odbijene od zida (u visini grudi, iznad glave i odbijenu od podloge).
- Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode košarkaško dodavanje i primanje lopte u mjestu s obje ruke (iznad glave, u visini ramena, u visini grudi i odbijenu od podloge).
- Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode košarkaško dodavanje i primanje lopte u pokretu osvajanjem prostora.
- Učenici izvode košarkaško vođenje lopte u mjestu i hodanju, trčanju i zaustavljanju (sa boljom, slabijom rukom i naizmenično – kombinovano, manjom i većom brzinom).
- Učenici izvode košarkaški slalom trčeći u različitim smjerovima (između prepreka, različitim brzinama)
- Učenici izvode košarkaško vođenje lopte u različitim smjerovima (naprijed, nazad; lijevo, desno).
- Učenici izvode šut u koš sa mjesta i hodaju sa zaustavljanjem (sa manje i veće udaljenosti).
- Učenici izvode štafete i elementarne igre sa usvojenim elementima košarke (dodavanje, primanje, vođenje, pogađanje koša, u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih košarkaških pravila u manjem prostoru 2:2 (takmičenje).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih košarkaških pravila u manjem prostoru 3:3 (takmičenje).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih košarkaških pravila u manjem prostoru 4:4 (takmičenje).

- Učenici igraju mini košarku po pravilima (takmičenje).
- Primjenjuje paralelni i dijagonalni odbojkaški položaj u mjestu i pokretu pri izvođenju elemenata odbojkaške tehnike (odbijanje prstima i podlakticom).
- Izvodi tehnike odbijanja odbojkaške lopte prstima i podlakticom, u paru, na različitim udaljenostima, kroz nisko postavljenu mrežu.
- Izvodi tehniku školskog odbojkaškog servisa sa manje i veće udaljenosti na nisko postavljenoj mreži.
- Primjenjuje elemente igre (mini odbojka) na nisko postavljenu mrežu, primjenjujući elementarna pravila.
- Učenici pojedinačno izvode odbijanje lopte prstima preko glave (u slobodnom prostoru odbijaju loptu padom na različitim visinama).
- Učenici izvode odbijanje lopte prstima u odbojkaškim pozicijama (srednji i visoki dodavanja, na manjim i većim udaljenostima).
- Učenici odbijaju loptu za podlakticu („čekić“) u odbojkaškim pozicijama (srednji i visoki dodavanja, manje i veće distanci).
- Učenici izvode školsku servis na kraćim i dužim udaljenostima (u parovima i kolonama preko niske mreže).
- Učenici igraju mini odbojku sa primjenom naučene elemente i elementarna pravila odbojke 2:2 (takmičenje).
- Učenici igraju mini odbojku sa primjenom naučene elemente i elementarna pravila odbojke 3:3 (takmičenje).
- Učenici igraju mini odbojku sa primjenom naučene elemente i elementarna pravila odbojke 4:4 (takmičenje).
- Učenici igraju mini odbojku sa primjenom pravilima (takmičenje).
- Učenici izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja fudbalske lopte sa unutrašnjom stranom stopala u mjestu i u pokretu (na manjim i većim udaljenostima od zida, pojedinačno i u paru).
- Učenici izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja fudbalske lopte sa spoljašnjom stranom stopala u mjestu i u pokretu (na manjim i većim rastojanjima od zida, pojedinačno i u paru).
- Učenici izvode dodaju i primaju loptu sa srednjim dijelom stopala – „punom risom“ u mjestu (na manjoj i većoj rastojanjima od zida, pojedinačno i u paru).
- Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala (na kraćim i dužim udaljenostima i manjim i većim brzinama).
- Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte srednjim dijelom stopala (na kraćim i dužim udaljenostima i manjim i većim brzinama).
- Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte vanjskom stranom stopala (na kraćim i dužim udaljenostima i pri manjim i većim brzinama).
- Učenici izvode individualno žongliranje nogom i glavom (u slobodnom prostoru).
- Učenici izvode šut u gol fudbalom iz daljine, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitim rastojanja.
- Učenici izvode šut u gol fudbalom u naletu, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitim rastojanja.
- Učenici izvode šut u gol fudbalom, pogađajući određeni gol na različitom rastojanju (gol/cilj označen brojevima, mali gol).
- Učenici izvode štafetene i elementarne igre sa usvojenim fudbalskim elementima (štafetne igre sa dodavanjem, primanjem, vođenjem, postizanjem golova, elementarne igre, na primjer: igra u sredini).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih fudbalskih pravila u manjem prostoru 2:2 (takmičenje).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih fudbalskih pravila u manjem prostoru 3:3 (takmičenje).
- Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih fudbalskih pravila u manjem prostoru 4:4 (takmičenje).

- Učenici igraju fudbal u manjem prostoru primjenom pravila (takmičenje).

Pojedini sadržaji i aktivnosti iz utvrđenih tema u četvrtom razredu ponavljaju se u temama u petom razredu.

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 o 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 obezbijediti rodovu ravnotežu.

U višezjezične 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 konkurenciju.

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

OCJENJIVANJE I POSTIZANJA UČENIKA

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 mjerenje pokazalo da pripada ispod prosječnog nivoa 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 deteta u sportski klub (ako to je iznad prosjeka). Na kraju školske godine učenik dobija numeričku zbirnu ocjenu.

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 voženje 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 <i>Fizičko i zdravstveno obrazovanje</i> za V razred.	Rješenje br. _____ _____ godina