

**МИНИСТАРСТВО ЗА ОБРАЗОВАЊЕ И НАУКУ
БИРО ЗА РАЗВОЈ ОБРАЗОВАЊА**



Наставни програм

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ
за V разред**

Скопље, 2021. година

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О НАСТАВНОМ ПРОГРАМУ

Наставни предмет	<i>Физичко и здравствено образовање</i>
Врста/категорија предмета наставног	Обавезни
Разред	IV (четврти)
Теме/области програма ванаставног	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Атлетика</i> • <i>Гимнастика са ритмиком и плесови</i> • <i>Спортске игре</i>
Број часова	3 часа недељно /108 часова годишње
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастички душеци, атлетски душек, школски стартни блокови. • Мање и веће лопте, тениске лоптице и лопте за спортске игре. • Медицинке од 1 kg, 2 kg и 3 kg. • Обручи, ужад, ниски и високи чуњеви – маркери за подлогу, конусни маркери. • Ниске справе из спортске гимнастике. <ul style="list-style-type: none"> • Шведски сандук, рипстоли, шведска клупа, лежече морнарске мердевине, ниска греда, мали „јарац“, одскочна даска, морнарске мердевине, шведске мердевине, висеча ужад, уже за вучу. • Ниски кошеви, мали и велики рукометни голови и ниска одбојкашка мрежа. • Штоперица, центиметарске пантлике, вага са мерачем висине.
Норматив за наставни кадар	<p>Васпитно-образовни рад у петом разреду може да изводи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор/наставник/учитељ разредне наставе, VII/1 или VI/1(према МРК) и 240 ЕКТС; • дипломирани педагог, VII/1 или VI/1(према МРК) и 240 ЕКТС. За извођење наставе из физичког и здравственог образовања у петом разреду укључује се и: • професор са завршеним Факултетом за физичко образовање, спорт и здравље – наставни смер, VII/1 или VI/1(према МРК) и 240 ЕКТС.

ПОВЕЗАНОСТ СА НАЦИОНАЛНИМ СТАНДАРДИМА

Резултати учења који су наведени у наставном програму воде ка стицању следећих компетенција обухваћених облашћу *Лични и социјални развој*:

<i>Ученик/ученица знае и/или уме:</i>	
V-A.1	да разликује здрав од ризичног животног стила када се ради о свим сферама живота (укуључујући навике у исхрани, спортске и рекреативне активности и сексуално понашање);
V-A.2	да бира и практикује активности које обезбеђују развој и побољшање сопственог менталног и физичког здравља и благостања;
V-A.4	да прави процену сопствених способности и постизања (укуључујући јаке и слабе стране) и да на основу тога одређује приоритете који ће му/јој омогућити развој и напредовање;
V-A.6	да постави себи циљеве учења и личног развоја и да ради на превазилажењу изазова који се јављају на путу ка њиховом остваривању;
V-A.7	да користи сопствена искуства како би олакшао/ла учење и како би га прилагодио/ла сопственом понашању у будућности;
V-A.9	да предвиди последице својих поступака и из поступака других последице по себе и по друге;
V-A.10	да примењује етичка начела при вредновању правилног и погрешног у сопственим и туђим поступцима и да манифестује позитивне карактерне особине (као што су: поштење, праведност, поштовање, стрпљење, брига, пристојност, захвалност, одлучност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да делује самостално, с циљем потпуне свести од кога, када и како може да затражи помоћ;
V-A.13	да комуницира са осталима и да презентује себе сагласно ситуацији;
V-A.14	да слуша активно и одговарајуће да реагује, показујући емпатију и разумевање за друге и да исказује сопствену бригу и потребе на конструктиван начин;
V-A.15	да сарађује са другима у остваривању заједничких циљева, делећи сопствена гледишта и потребе са другима и имајући у виду гледишта и потребе других;
V-A.16	да препознаје проблеме у релацијама са другима и да има конструктиван прилаз у решавању конфликта, поштујући права, потребе и интересе свих укључених страна;
V-A.17	да тражи повратну информацију и подршку за себе, али и да даје конструктивну повратну информацију и подршку у корист других;
V-A.19	да даје предлоге, да разгледа разне могућности и да предвиђа последице с циљем да изводи закључке и да доноси рационалне одлуке.
<i>Ученик/ученица разуме и прихвата да:</i>	
V-B.1	је брига о сопственом телу и редовно практиковање физичке активности важан услов за обезбеђивање физичког и менталног здравља;

V-Б.3	сопствена постигнућа и благостање у највећој мери зависе од труда који сам/сама улаже и од резултата које сам/сама постиже;
V-Б.4	сваки поступак који предузима има последице по њега/њу и/или по његову /њену околину;
V-Б.7	иницијативност, упорност, истрајност и одговорност су важне за спровођење задатака, остваривање циљева и превазилажење изазова у свакодневним ситуацијама;
V-Б.8	интеракција са осталима је двосмерна – као што има право од других да тражи да му/јој буде омогућено задовољење сопствених интереса и потреба, тако има и одговорност да да простор осталима да задовоље сопствене интересе и потребе;
V-Б.9	тражење повратне информације и прихватање конструктивних критика воде ка личном напретку на индивидуалном и социјалном плану.

Наставни програм укључује и релевантне компетенције и из области **Друштво и демократска култура** из Националних стандарда.

<i>Ученик/ученица зна и/или уме:</i>	
VI-А.5	да разуме разлике између људи по било којој основи (полна и етничка припадност, узраст, способности, социјални статус итд.);
VI-А.6	да препознаје присуство стереотипа и предрасуда код себе и код других и да се супротставља дискриминацији.

РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА

Тема: **АТЛЕТИКА**
Вкупночасови: **18**

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

1. разликује и примењује правилне технике високог и ниског старта;
2. разликује и примењује правилне технике скакања увис и у даљ;
3. примењује правилну технику бацања и да погађа циљ.

Садржаји (и појмови)

Стандарди оцењивања

<ul style="list-style-type: none"> • Истрајно трчање–висок старт • Брзо трчање–низак старт • Скок у даљ из места • Скок у даљ („згрчена техника“) • Скок у вис („маказе“) • Бацање лоптице и погађање циља • Бацање медицинске лопте у даљ 	<ul style="list-style-type: none"> • Изводи правилну технику високог старта и трчи до 200 метара. • Трчи умереним темпом до 3 минута. • Изводи правилну технику ниског старта и трчи до 50 метара. • Изводи правилну технику скока у даљ из места. • Изводи правилну технику скока у даљ („згрчено“). • Изводи правилну технику скока у вис („маказе“). • Погађа задати циљ на даљини од 5 до 10 метара. • Изводи правилну технику бацања медицинке у даљ до 2 kg.
---	--

Примери активности

- Ученици изводе технику координисаних покрета руку и ногу при трчању.
- Ученици трче преко постављених реквизита /препрека (палице, координацијске степенице, ниске препоне, медицинке).
- Ученици изводе истрајно трчање умереним темпом од 2 до 5 минута.
- Ученици изводе истрајно трчање умереним темпом од 200 до 300 метара са мерењем времена.
- Ученици зводе брзо трчање из различитих почетних положаја (седење, лежање на леђима или стомаку, клечање и сл.).
- Ученици изводе трчање са прогресијом (убрзавање).
- Ученици трче са ниским стартом до 50 метара.
- Ученици трче са ниским стартом од 20 до 50 метара са мерењем времена.
- Ученици учествују у штафетним играма са брзим трчањем, без и са реквизитима (такмичење).
- Ученици изводе двоножне и једноножне поскове и скокове.
- Ученици изводе скокове у даљ из места.
- Ученици изводе скок у даљ из места са мерењем дужине скока (такмичење).
- Ученици изводе скок у даљ са залетом (техника „згрчено“).
- Ученици изводе скок у даљ са залетом, техника „згрчено“ (такмичење).
- Ученици изводе скок у вис (техника „маказе“).
- Ученици изводе скок у вис, техника „маказе“ (такмичење).
- Ученици учествују у штафетним играма са елементима трчања и скакања.
- Ученици изводе бацање лоптице из места у даљ левом и десном руком.
- Ученици изводе бацање лоптице у даљ са залетом.
- Ученици изводе бацање медицинке у даљ до 2 kg са две и са једном руком.
- Ученици изводе гађање лоптицом у циљ од 5 до 10 метара.

- Ученици изводе гађање у покретни циљ лоптицом (обруч, лопта).
- Ученици учествују у штафетни играма са елементима трчања, скакања и бацања.

Тема: **ГИМНАСТИКА, РИТМИКА И ПЛЕСОВИ**

Укупно часова: **32**

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

1. се поставља организацијски, да комбинује и успешно да изводи комплекс вежби за обликовање тела и покрета¹;
2. разликује и изводи правилну технику гимнастичких елемената са партера и гимнастичких справа;
3. разликује и примењује технике ритмичких и плесних покрета, са и без музике.

Садржаји (и појмови)

Стандарди оцењивања

•Гимнастика

- Организацијско постављање у простору
- Комплекс вежби за обликовање тела и покрета
- Гимнастичко ходање и трчање у ритму и такт
- Вежбе на партеру
- Вежбе са висењем и љуљањем на

- Поставља се у два и четири реда и креће се у колони и у круг.
- Изводи комплекс вежби за обликовање целог тела у различитим ставовима и положајима.
- Изводи правилну технику гимнастичког ходања и трчања у ритму и такту.
- Изводи правилну технику „свеће“ „моста“ и чеоне ваге.
- Изводи правилну технику колута напред и колута назад.
- Изводи правилну технику став на рукама са ослањањем ногама на зид.
- Изводи правилну технику висења и љуљања на гимнастичким справама (рипстоли, ниско вратило, карике, двовисински разбој).
- Изводи технику прескакања преко малог „јарца“, разножно.

¹Овај резултат се постиже кроз вежбе за обликовање тела и покрета и вежбе за организацијско постављање у простору које се реализују на сваком часу.

<p>гимнастичкој справи</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прескок преко „јарца“ - Гимнастичко ходање 	<ul style="list-style-type: none"> • Примењује правилну технику гимнастичког ходања, дечји поскок, окретање и вага на шведској клупи и ниској греди.
<p>•Ритмика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритмичко ходање и трчање - Ритмички поскоци и скокови - Ритмички покрети са реквизитима 	<ul style="list-style-type: none"> • Изводи повезане ритмичке координисане покрете рукама и ногама у ходу и трчању и естетско кретање тела са тактирањем. • Изводи четири повезана поскока и скокове у ходу и трчању (дечјим, мачји, галоп, „маказе“, јеленски скок, далеко високи скокови). • Изводи ритмичка кретања са слободним избором реквизита (обруч, уже, трака, лопта), без музике.
<p>• Плесови</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дечји плесови - Традиционална народна кола - Савремени плесови 	<ul style="list-style-type: none"> • Изводи дечје плесове по избору, са музиком. • Изводи традиционално народно коло по избору, са музиком. • Изводи савремени плес по избору, са музиком.
<p>Примери активности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ученици изводе комплекс вежби за обликовање целог тела у стајању (вежбе за јачање, истезање, опуштање). • Ученици изводе комплекс вежби за обликовање целог тела у седењу и лежању (вежбе за јачање, истезање, опуштање). • Ученици изводе комплекс вежби за обликовање тела и покрете у стајању, седењу и лежању (врат, раменски појас и руке, труп, карлица и ноге). • Ученици изводе комплекс вежби за обликовање тела и покрете у стајању, седењу и лежању са реквизитима (палица, лопта, уже, обруч). • Ученици изводе правилну технику гимнастичког ходања у ритму и такту. • Ученици изводе правилну технику гимнастичког ходања пропраћену музиком. • Ученици самостално изводе „клацкалицу“ на леђима (са ногама згрченим на грудима) и на стомаку (са ухваћеним ногама на леђима). • Ученици самостално изводе стој на лопатицама – „свећа“. • Ученици самостално изводе колут напред на косој равни. • Ученици уз помоћ и самостално изводе колут напред на равној подлози. • Ученици изводе два повезана колута напред, уз помоћ и самостално. • Ученици уз помоћ и самостално изводе колут назад на косој равни. • Ученици уз помоћ и самостално изводе колут назад на равној подлози. • Ученици изводе чеону вагу (на шведској клупи и на ниској греди). 	

- Ученици уз помоћ и самостално изводе „мост“.
- Ученици изводе став на рукама са ослањањем ногу на зид или рипстол, уз помоћ и самостално.
- Ученици повезју научене елементе из партерне гимнастике у композицији („свећа“, „мост“, повалка, упор у чучнутом положају, колут напред и колут назад).
- Ученици изводе натскок згрчено на шведском сандуку у ножном одразу са отскочне даске.
- Ученици изводе натскок са потпреним рукама разножно на надужно постављеном шведском сандуку и двоножном доскоку.
- Ученици изводе прескакање преко малог „јарца“ разножно, уз помоћ и самостално (уз поступно повећање залета).
- Ученици уз помоћ изводе прескакање преко малог „јарца“ згрчено (мали залет).
- Ученици изводе вешања и технику заљуљавања и љуљања на гимнастичкој справи (рипстоли, вратило, карике, разбој и двовисински разбој).
- Ученици изводе гимнастичко ходање, ходање са потклекњивањем, дечји поскок, окретање (180°), вага и двоножни доскок на шведској клупи и ниској греди. (Елементи се изводе појединачно и у композицији.)
- Ученици изводе полигоне са усвојеним елементима из гимнастике.
- Ученици изводе повезана и ритмичка координисана кретања рукама и ногама у ходу и трчању у простору.
- Ученици изводе повезане поскоке и скокове у ходу и трчању у простору.
- Ученици изводе повезана ритмичка кретања са слободним избором реквизита, без и са музиком (обруч, уже, трака, лопта).
- Ученици изводе дечји плес по избору, без и уз музику (*пачићи, ког си срећан, плес са балонима, шешир за плес, музичко смрзавање, лимбо*).
- Ученици изводе традиционална народна кола по избору, без и уз музику.
- Ученици изводе корак савремених плесова по избору, без и са музиком (*полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол*).

Тема: **СПОРТСКЕ ИГРЕ**

Укупно часова: **58**

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

1. примењује елементе технике спортских игара: рукомет, кошарка, одбојка и фудбал;
2. примењује усвојене елементе техника у игри на малом простору и са мањим бројем учесника.

Садржаји (и појмови)

Стандарди оцењивања

<ul style="list-style-type: none"> • Рукомет 	<ul style="list-style-type: none"> • Примењује паралелни и дијагонални рукометни став у месту и кретање при извођењу елемената рукометне технике (примање, додавање, вођење, шутирање). • Извођење техника примања и додавања лопте у месту и кретање у паровима. • Изводи технике праволинијског рукометног вођења у ходу и трчању са променом брзине. • Изводи технике шутирања у гол из места и у ходу. • Примењује рукометне елементе у игри уз примену елементарних правила.
<ul style="list-style-type: none"> • Кошарка 	<ul style="list-style-type: none"> • Примењује паралелни и дијагонални кошаркашки став у месту и кретање при извођењу елемената кошаркашке игре (примање, додавање, вођење и шутирање). • Извођење техника примања и додавања лопте у месту и кретање у паровима. • Изводи технике праволинијског кошаркашког вођења у месту и кретања са променом правца и брзине са застајањем. • Изводи технику шутирања у кош из места и из кретања са застајањем. • Примењује кошаркашке елементе у игри на једном и два коша уз примену елементарних правила.
<ul style="list-style-type: none"> • Одбојка 	<ul style="list-style-type: none"> • Примењује паралелни и дијагонални одбојкашки став у месту и кретање при извођењу елемената одбојкашке технике (одбијање прстима и подлактицом). • Извод технике одбијања лопте прстима и подлактицом у паровима на различитим растојањима преко ниско постављене мреже. • Изводи технику школског сервиса са мањег и већег растојања на ниско постављеној мрежи. • Примењује елементе у игри (мини одбојка) на ниско постављеној мрежи уз примену елементарних правила.
<ul style="list-style-type: none"> • Фудбал 	<ul style="list-style-type: none"> • Изводи технике примања и додавања лопте на разним растојањима са унутрашњим и спољним делом стапала. • Изводи технике вођења лопте у ходу и трчање уз промену правца и брзине кретања. • Изводи технику жонглирања лопте ногом. • Изводи технику шутирања у гол са унутрашњим делом стопала. • Примењује елементе у игри (мини фудбал) уз примену елементарних правила.
<p>Примери активности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ученици изводе правилну технику држања лопте у основним рукометним ставовима (држање лопте обема рукама и одвајање једне руке, комбиновано кружење лоптом око тела, главе и ногу). • Ученици изводе додавање и примање лопте у рукомету одбијне од зида (у висини груди, изнад главе и одбијена од подлоге). • Ученици подељени у парове и тројке, изводе рукометно додавање и примање лопте у месту са једном и обе руке (изнад главе, у висини рамена, у висини груди и одбијена од подлоге). 	

- Ученици подељени у парове и тројке, изводе рукометно додавање и примање лопте у покрету са освајањем простора.
- Ученици изводе рукометно вођење лопте у месту и у ходу и трчање (са јачом, са слабијом руком и наизменично –комбиновано, са мањом и већом брзином).
- Ученици изводе рукометни слалом вођења лопте у разним правцима (између постављених препрека, са различитим брзинама).
- Ученици изводе шут у гол из места и ходање у рукомету (јачом и слабијом руком, са мање и веће даљине).
- Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима рукомета (додавање, примање, вођење, погађање циља, у комбинацији са елементима других спортова).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних рукометних правила на мањем простору 2:2 (такмичење).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних рукометних правила на мањем простору 3:3 (такмичење).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних рукометних правила на мањем простору 4:4 (такмичење).
- Ученици играју мини рукомет уз примену правила (такмичење).
- Ученици изводе правилну технику држања лопте у основним кошаркашким ставовима (комбиновано кружењелоптом око тела, главе и ногу, пребацивање лопте из једне у другу руку).
- Ученици изводе кошаркашко додавање и примање лопте одбијене од зида (у висини груди, изнад главе и одбијене од подлоге).
- Ученици подељени у парове и тројке, изводе кошаркашко додавање и примање лопте у месту са обе руке (изнад главе, у висини рамена, у висини груди и одбијене од подлоге).
- Ученици подељени у парове и тројке, изводе кошаркашко додавање и примање лопте у покрету уз освајање простора.
- Ученици зводе кошаркашко вођење лопте у месту и у ходу, трчањеи заустављање (јачом, слабијом руком и наизменично – комбиновано, уз мању или већу брзину).
- Ученици изводе слалом кошаркашког вођења лопте у разним правцима (између постављених препрека, различитом брзином).
- Ученици изводе кошаркашко вођење лопте у разним правцима (напред, назад; лево, десно).
- Ученици изводе шут у кош из места и ходање са заустављањем (са мање и веће дистанце).
- Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима кошарке (додавање, примање, вођење, погађање коша, вокомбинација елемената из других спортова).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних кошаркашких правила на мањем простору 2:2 (такмичење).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних кошаркашких правила на мањем простору 3:3 (такмичење).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних кошаркашких правила на мањем простору 4:4 (такмичење).
- Ученици играју мини кошарку уз примену правила (такмичење).
- Примењује паралелни и дијагонални одбојкашки став у месту и кретање при извођењу елемената одбојкашке технике (одбијање прстима и подлактицом).
- Изводи технике одбијања лопте у одбојци са прстима и подлактицом, у паровима, на различитим растојањима, преко ниско постављене мреже.
- Изводи технику школског одбојкашког сервиса са мањег и већег растојања на ниско постављеној мрежи.

- Примењује елементе у игри (мини одбојка) на ниско постављеној мрежи, уз примену елементарних правила.
- Ученици индивидуално уз подбацивање изводе одбијање лопте прстима изнад главе. (у слободном простору одбијају лопту уз подбацивање на различитим висинама).
- Ученици изводе одбијање лопте прстима у одбојкашким ставовима (средње и високо додавање, на мањем и већем растојању).
- Ученици изводе одбијање лопте подлактицама („чекић“) у одбојкашким ставовима (средње и високо додавање, на мањем и већем растојању).
- Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицама („чекић“) преко мреже, на различитим растојањима.
- Ученици изводе школски сервис на мањем и већем растојању (у паровима и колонама преко нископостављене мреже).
- Ученици играју мини одбојку уз примену научених елемената и елементарних одбојкашких правила 2:2 (такмичење).
- Ученици играју мини одбојку уз примену научених елемената и елементарних одбојкашких правила 3:3 (такмичење).
- Ученици играју мини одбојку уз примену научених елемената и елементарних одбојкашких правила 4:4 (такмичење).
- Ученици играју мини одбојку уз примену правила (такмичење).
- Ученици изводе елементарну технику додавања и примања лопте у фудбалу унутрашњим делом стопала у месту и покрету (на мањем и већем растојању од зида, индивидуално и у паровима).
- Ученици изводе елементарну технику додавања и примања лопте у фудбалу спољним делом стопала у месту и кретање (на мањем и већем растојању од зида, индивидуално и у паровима).
- Ученици изводе додавање и примање лопте средњим делом стопала – „полнрис“ у месту (на мање и веће растојање од зида, индивидуално и у паровима).
- Ученици изводе праволинијско вођење лопте унутрашњим делом стопала (на мањем и већем растојању и мањом и већом брзином).
- Ученици изводе праволинијско вођење лопте средњим делом стопала (на мањем и већем растојању и мањом и већом брзином).
- Ученици изводе праволинијско вођење лопте спољним делом стопала (на мањем и већем растојању и мањом и већом брзином).
- Ученици изводе индивидуално жонглирање ногом и главом (у слободном простору).
- Ученици изводе шут у гол у фудбалу из места, средњим и унутрашњим делом стопала, са различитих растојања.
- Ученици изводе шут у гол у фудбалу са залетом, средњим и унутрашњим делом стопала, са различитих растојања.
- Ученици изводе шут у гол у фудбалу, уз погађање одређеног циља са различитих растојања (циљ маркиран бројевима, мали гол).
- Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима фудбала (штафетне игре са додавањем, примањем, вођењем, погађањем циља, елементарне игре, на пример: *игра у средини*).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних фудбалских правила на мањем простору 2:2 (такмичење).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних фудбалских правила на мањем простору 3:3 (такмичење).
- Ученици играју уз примену научених елемената и елементарних фудбалских правила на мањем простору 4:4 (такмичење).
- Ученици играју фудбал на мањем простору са применом правила (такмичење).

Одређени садржаји и активности из утврђених тема у четвртном разреду понављају се и у темама у петом разреду.

ИНКЛУЗИВНОСТ, РАВНОПРАВНОСТ ПОЛОВА/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРНОСТ И МЕЂУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставници који раде у тандему обезбеђују укључивање свих ученика у све активности за време часа. Притом, користе податке добијене из мерења моторичког и физичког развоја сваког ученика на почетку школске године. То омогућава да се активности за време часа прилагоде индивидуалним потребама/могућностима ученика. При раду са ученицима са сметњама примењује се индивидуални образовни план (са прилагођеним резултатима учења и стандардима оцењивања) и увек када је могуће користити допунску подршку других лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, татори волонтери и професионалци из школе са ресурсним центром).

При реализацији активности наставници једнако третирају и дечаке и девојчице, при чему воде рачуна да их не деле (у играма и вежбама) према полу и да им не додељују стереотипне улоге. При формирању групе за рад настоје да се обезбеди баланс у односу на пол.

У вишејезичким школама стимулише се заједничко одржавање часова одељења са различитим наставним језицима. Притом, настоји се да се већина вежби и активности реализује заједнички, мешањем ученика одељења. Мешање ученика из различитих наставних језика је посебно важно за групне активности – тиме се обезбеђује међуетничка сарадња и превенира се међуетничко надметање.

Увек када је могуће наставници користе интеграцију активности из предмета *Физичко и здравствено образовање* са садржајима/стандардима других предмета при планирању и реализацији наставе. На тај начин овај наставни предмет мотивише ученике у учењу других предмета и помаже њиховом лакшем савлађивању.

ОЦЕЊИВАЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА

Да би се омогућило да ученици постигну очекиване стандарде оцењивања, наставник континуирано прати активности ученика за време поучивања и учења и сакупља информације о напретку сваког ученика и исте заводи у ђачка досијеа (ученички портфолио).

За време учешћа у активностима ученици добијају повратну информацију од наставника о својим постигнућима. За вредновање и оцењивање постигнућа ученика наставници могу да ги користе следеће методе, технике, инструменте и стратегије:

- практично извођење активности за време часа,
- активна укљученост за време часа,
- сарадња са саученицима у извођењу активности,
- поштовање правила понашања у спортској сали.

На почетку школске године наставници спроводе иницијално мерење сваког ученика с циљем, на основу његовог моторичког и физичког развоја, распореда у један од три нивоа: натпросечни, просечни и потпросечни. Наставник дозира вежбе на часу с поштовањем одређеног нивоа развоја сваког ученика (једну исту вежбу неки ученици ће понављати 20, чак 15, а трећи 10 пута).

Сумативну оцену формирају оба наставника који раде као тандем. Она се не формира на основу нивоа моторичког и физичког развоја коме припада ученик. При оцењивању ученика наставник прати индивидуално напредовање сваког ученика у оквиру свог нивоа развоја. То

значи да и ученик за којег је иницијално мерење показало да припада потпросечном нивоу може да добије оцену 5 уколико ангажовано вежба, сагласно упутствима датим од стране наставника, и показује интерес за напредовањем. Наставник информира родитеља о нивоу развоја његовог детета и даје упутства за допунско вежбање кући (уколико спада у потпросечни ниво моторичког и физичког развоја) или даје препоруку за укључивање детета у спортски клуб (уколико спада у натпросечни ниво). На крају школске године ученик добија нумеричку збирну (сумативну) оцену.

АЛТЕРНАТИВНЕ АКТИВНОСТИ

У школама у којима не постоји одговарајућа физкултурна сала и/или спортско игралиште могу се користити одговарајуће алтернативне просторије/терени у непосредној околини школе. Такође, школа може да понуди и алтернативне активности ученицима уколико у њој или у њеној околини постоје инфраструктурни услови и/или природни услови за њихову реализацију (на пример, стазе за скијање, базен, тениски терен, вештачка стена, стазе за вожење бицикла, тротинета, ролера).

Почетак имплементације наставног програма	2022/2023. година
Институција/носилац програма	Биро за развој образовања
Сагласно члану 30, став 3 Закона о основном образовању („Службени гласник Републике Северне Македоније“ бр. 161/19 и 229/20) министар за образовање и науку усваја наставни програм из предмета <i>Физичко и здравствено образовање</i> за V разред.	Решење бр. _____ _____ година