

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 | <i>Fizičko i zdravstveno obrazovanje</i> |
| Vrsta/kategorija nastavnog predmeta | Obavezni |
| Razred | II (drugi) |
| Teme/područja u nastavnom programu | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ja i moje tijelo</i> • <i>Igram i sportujem</i> |
| Broj sati | 3 sata sedmično/ 108 sati godišnje |
| Oprema i sredstva | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>Vaspitno-obrazovni rad u drugom 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; • 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. <p>Za izvođenje nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u drugom razredu uključuje se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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:

| <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 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. |
| <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 informacije 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.

| | |
|--|---|
| <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: JA I MOJE TIJELO | |
| Ukupno sati: 15 | |
| Rezultati učenja | |
| Učenik/učenica će biti sposoban/sposobna da: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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 pripreme vježbe i pokrete tijela. | |
| Učenik/učenica će: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 5. razvijati potrebu za redovnom fizičkom aktivnošću; 6. razvijati poštovanje prema razlikama u tjelesnoj konstituciji i fizičkim sposobnostima. | |
| Sadržaj (i pojmovi) | Standardi za ocjenjivanje |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 hodaњу i trčanju u jednoj i dvije kolone i u krugu. • Primjenjuje se okretanje ulijevo, udesno i nalijevo krug. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Kako mogu vježbati da bih oblikovala svoje tijelo? (pripreme vježbe sa glavom, vratom, rukama i ramenim pojasom, trupom, kukovima i nogama u više stavova i položaja)¹ | <ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje jednostavne pripreme vježbe i pokrete svim dijelovima tijela. • Samostalno i sa drugovima iz razreda primjenjuje jednostavne pripreme i kombinovane vježbe za oblikovanje tijela u svim stavovima i položajima. |
| <p>Primjeri za aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenici kroz igru <i>Ko je teži?</i> 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: <i>Hodanje bez sudara, Hodanje jedan iza drugog, Dolaze grabljivci, Potok, Idemo u školu i vraćamo se iz škole, Ptice na žici, Zemlja i voda</i>). • Učenici se postavljaju po visini i kreću se u jednoj, u dvije kolone i u krugu promjenljivom brzinom/tempom (kroz igre: <i>Lokomotiva, Predatori, Potok, Neka ujede, Mala Mimi, Ide mačka pored tebe</i>). • Učenici odgovaraju na pitanje nastavnika koji drug iz razreda im je sa lijeve i desne strane (kroz igre: <i>Izgovaranje imena ili brojeva, Šta se nalazi lijevo, a šta desno od tebe?</i>). • Učenici postavljeni u red ili kolonu izvode pokrete i igre (<i>Linija, Marširanje, Voz, Provlačenje</i>). • 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; <i>Policajac, Volim - ne volim, Sakupljam jabuke, Helikopter, Ptica pije vodu, Roda leti, Plivamo</i>). • Učenici prave jednostavne pokrete trupom u svim položajima nakon što im nastavnik objasni i demonstrira (npr. igre: <i>Vjetar tresе grane, sviram klavir, Tik-tak</i>). | |

¹ Aktivnosti ovog sadržaja praktikuju se kao uvodne vježbe na svakom času na predmetu *Fizičko i zdravstveno vaspitanje*.

- 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:

5. razvijati potrebu za redovnom fizičkom aktivnošću;
6. razvijati poštovanje prema razlikama u tjelesnoj konstituciji i fizičkim sposobnostima.

Sadržaj (i pojmovi)

- Atletska abeceda
- (brzo i istrajno hodanje i trčanje, potskakivanje, skakanje i doskakivanje, bacanje u daljini i u cilj)

- 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)

Standardi za ocjenjivanje

- 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.

- 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.

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ritmičke igre sa i bez rekvizita (dječiji skokovi, mačji skokovi, dječji galopski korak, obruč, konopac, lopta) • Narodno kolo (narodni ples) • Ples (savremeni ples) | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pokretne igre (elementarne igre , štafetne igre) | <ul style="list-style-type: none"> • Poštuje pravila igre i pravila fer-plej ponašanja. • Učestvuje u jednostavnim grupnim igrama. • Učestvuje u štafetnim igrama. |
| <p>Primjeri aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (<i>Jurenja, Pipni stoj, Trka brojeva</i>). • Učenici uvijek obavljaju 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, obruč 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 (<i>Školjka, Potok, Preskakanje konopca</i>). • Učenici igraju igre poskakivanja na jednoj i/ili dvije noge (<i>Školice, Lastika, Borba pijetlova</i>). • Učenici igraju igre sa konopcom (pojedinačno, u parovima i grupama) i igre sa lastikom (<i>Preskakanje konopca, Nadvlačenje konopca, Utrke zaprežnih kola</i>). • 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 obezbjeđiti 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 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 *Fizičko i zdravstveno obrazovanje* za II razred.

Ministarka za obrazovanje i nauku,
Mila Carovska s.r.
