

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



**Наставни програм**

# **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ**

## **за II разред**

**Скопље, 2021. година**

## ОСНОВНИ ПОДАЦИ О НАСТАВНОМ ПРОГРАМУ

Наставни предмет	<i>Физичко и здравствено образовање</i>
Врста/категорија наставног предмета	Обавезни
Разред	II (други)
Теме/области ванаставног програма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ја и моје тело</i></li> <li>• <i>Играм и бавим се спортом</i></li> </ul>
Број часова	3 часа недељно /108 часова годишње
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Клацкалица.</li> <li>• Скала и висиномер.</li> <li>• Сантиметарска пантлика/ласер за мерење дужине.</li> <li>• Гимнастички душеци, атлетски душек.</li> <li>• Мање и веће лопте, тениске лоптице, пинг-понг лоптице, балони и лопте за спортске игре.</li> <li>• Обручи, гумене и дрвене палице, ужад, ниски и високи чуњеви – маркери за подлогу, чуњеви, конусни маркери, морнарске степенице за подлогу, координацијске степенице.</li> <li>• Ниске справе из спортске гимнастике.</li> <li>• Морнарске степенице, шведски степенице, viseћа ужад, рипстоли, шведска клупа.</li> <li>• Ниски кошеви и ниска одбојкашка мрежа.</li> </ul>
Норматив наставног кадра	<p>Васпитнообразовни рад у другом разреду може да обавља лице које је:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• професор разредне наставе, VII/1 или VI/1(према МРК) и 240 ЕКТС;</li> <li>• професор претшколског васпитања, VII/1 или VI/1(према МРК) и 240 ЕКТС;</li> <li>• дипломирани педагог, VII/1 или VI/1(према МРК) и 240 ЕКТС.</li> </ul> <p>За извођење физичког и здравственог васпитања у другом разреду укључен је и:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• професор са завршеним Факултетом за физичко образовање, спорт и здравље – наставни смер.</li> </ul>

## 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 (укључујући 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-B.3	сопствена постигнућа и благостање у највећој мери зависе од труда који сам/сама улаже и од резултата које сам/сама постиже;
V-B.4	сваки поступак који предузима има последице по њега/њу и/или по његову /њену околину;
V-B.7	иницијативност,упорност, истрајност и одговорност су важне за спровођење задатака, остваривање циљева и превазилажење изазова у свакодневним ситуацијама;
V-B.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-B.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** Националних стандарда.

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

Тема: **ЈА И МОЈЕ ТЕЛО**Укупно часова: **15****Резултати учења**

Ученик/ученица ће бити способан/способна да:

1. одређује своју висину и тежину и разликује висину и тежину другова из разреда;
2. да се поређа у редове и колоне и да трчи у једној и две колоне;
3. да скрене лево, десно и лево на задати знак;
4. разликује и изводи једноставне припремне вежбе и покрете тела.

Ученик/ученица:

5. развија потребу за редовном физичком активношћу;
6. развија поштовање разлика у телесној конституцији и физичким способностима.

**Садржаји (и појмови)**

- Колико сам висок и тежак и колико су високи и тешки моји другови из разреда?
- Како да се поставим у један и два реда, како да се поставим и крећем праволинијски и кружно у једној и две колоне?
- Окрећем се лево, десно и лево у круг

- Како могу да вежбам и да обликујем своје тело?  
(припремне вежбе са главом, вратом, рукама и раменим појасом, трупом, куковима и ногама у више **ставова** и положаја)<sup>1</sup>

**Стандарди оцењивања**

- Учествује у мерењу сопствене висине и тежине и у висини и тежини другова из разреда.
- Разликује сопствену висину и тежину и висину и тежину другова из разреда.
- Поставља се у један ред самостално и учествује у постављању у два реда.
- Поставља и креће се на одговарајућој удаљености у ходању и трчању у једној и две колоне и у кругу.
- Примењује окретање лево, десно и лево у круг.

- Примењује једноставне припремне вежбе и покрете свим деловима тела.
- Примењује једноставне припремне и комбиноване вежбе за обликовање тела у свим положајима самостално и са другом из разреда.

<sup>1</sup> Активности овог садржаја увежбавају се као уводне вежбе на сваком часу на предмету Физичко и здравствено васпитање.

## Примери активности

- Ученици кроз игру Ко је тежи? на клацкалицы упоређују своју тежину и затим мерењем на ваги утврђују разлику.
- Ученици на датом знаку у обележеном простору поређају се по висини у један и два реда, а затим утврђују разлику мерењем висиномера.
- Ученици се поређају у редове од највишег до најнижег и обрнуто у означеном простору кроз игре: Ходање без судара, Ходање један иза другог, Долазе грабљивице, Поток, Идемо у школу и враћамо се из школе, Птице на жици, Земља и вода).
- Ученици су постављени по висини и крећу се у једној, две колоне и у кругу променљивом брзином/темпом (кроз игре: *Локомотива, Грабљивице, Поток, Нека бије, Мала Мими, Иде мачка поред тебе*).
- Ученици одговарају на питање наставника који друг из разреда им је са леве и десне стране (кроз игре: *Изговарање имена или бројева: Шта је са ваше леве стране, а шта са десне?*).
- Ученици постављени у ред или колону изводе покрете и игре (*Линија, Марширање, Воз, Провлачење*).
- Ученици се упоређују по тежини и дискутују о томе како су тежина и висина повезане.
- На дати знак ученици се окрећу у месту лево, десно и у круг (пета – прсти).
- Ученици праве једноставне покрете за обликовање вратом, главом, рукама и раменима у свим почетним положајима након што наставник објасни и демонстрира кретање (имитира покрете птица, животиња, биљака и предмета); *Полицајац, Хоћу - нећу, Скупљам јабуке, Хеликоптер, Птица пије воду, Рода лети, Ми пливамо*).
- Ученици праве једноставне покрете трупом (телом) у свим положајима након што им наставник објасни и демонстрира (на пример игре: *Ветар тресе гране, свирам клавир, Тик-так*).
- Ученици праве једноставне покрете куковима и ногама у свим почетним положајима и положајима након што их наставник објасни и демонстрира (на пример: *Вожња бициклом, Балерина, Мрави ходају*).

Тема: **БАВИМ СЕ СПОРТОМ И ИГРАМ**

Укупно часова: **93**

## Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/способна да:

1. препозна и изводи основне елементе атлетике;
2. препозна и изводи основне елементе гимнастике;
3. препозна и у чествује у ритмичким играма, кола и плесу;
4. Учествује у покретним играма, поштујући правила фер плеја.

Ученик/ученица:

5. развија потребу за редовном физичком активношћу;
6. развија поштовање разлика у телесној конституцији и физичким способностима.

Садржаји (и појмови)	Стандарди оцењивања
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Атлетска азбука (абцеда) (брзо и упорно ходање и трчање, поскакивање, скакање и доскакивање, бацање на даљину и у циљ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хода и трчи кратким и дугим корацима, мењајући правац и темпо (напред, назад, лево, десно, споро, умерено и брзо).</li> <li>• Изводи правилан скок у даљ, у вис и дубину, са места и из залета, са једноножним и двоножним одразом и доскоком.</li> <li>• Баца предмете (лоптицу, лопту и фризби) на даљину и у одређену мету, једном и обема рукама.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастичка азбука (абцеда) (гимнастичко ходање, трчање и скакање са и без реквизита, котрљање, љуљање, пузење и вучење, пењање, вешање, љуљање, балансирање, повлачење и подизање, подизање и ношење, склекови, прескакање, ходање и окретање на суженим површинама)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правилно држи тело и координисано се креће током гимнастичког ходања и трчања.</li> <li>• Правилно изводи гимнастичке покрете у простору без и са реквизитима.</li> <li>• Иде (напред-назад) и ротира на уској површини на различитим висинама.</li> <li>• Изводи полигон састављен од једноставних гимнастичких елемената.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмичке игре са и без реквизита (детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)</li> <li>• Народна кола (народно коло)</li> <li>• Плесови (савремени плес)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изводи ритмичке покрете са телом у месту и у покрету са и без реквизита.</li> <li>• Разликује елементе који су саставни део игара.</li> <li>• Игра народно коло једноставним корацима.</li> <li>• Игра савремени плес једноставним корацима.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Покретне игре (елементарне игре, штафетне игре)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поштује правила игре и правила фер-плеј понашања.</li> <li>• Учествује у једноставним групним играма.</li> <li>• Учествује у штафетним играма.</li> </ul>
<p><b>Примери активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученици на задатом знаку изводе брзо трчање и трчање умереним темпом на одређеним удаљеностима (брзо трчање од 10 до 20 метара, трчање умереним темпом од 50 до 100 метара).</li> <li>• Ученици изводе цикличне покрете у ходању и трчању уз промену правца и брзине (напред, назад, лево, десно, у круг, споро, умерено, брзо).</li> <li>• Ученици изводе више облика ходања и трчања у различитим правцима и различитим брзинама кретања (<i>Јурњава и Додирни-стој</i>,</li> </ul>	

*Трка бројева).*

- Ученици увежбавају различите покрете тела, имитирајући животиње (медвед, зец, корњача, жаба, змија).
- Ученици вежбају трчање мењајући смер (змија, цик-цак, напред – назад, лево – десно, у круг, имитацијом) различитим брзинама и на различитим растојањима.
- Ученици изводе једноножне и двоножне скокове и скокове у месту и кретању са различитим задацима (скакање на ниским чамцима, конопац, обручи на поду, ниске атлетске препреке, спратне степенице за једрење).
- Ученици изводе скокове са места и скоком (залетом) у даљину, висину и дубину са правилним одскоком и доскоком..
- Ученици учествују у скакању на веће удаљености, висине, дубине са једноножним и двоножним одразом и залетом (скок во далечина од место, наскок и скок на низок шведски сандак, наскок и скок од шведска клупа).
- Ученици учествују у штафетним играма ходањем и трчањем, поскоцима и скоковима (*Шкољка, Поток, Прескакање ужета*).
- Ученици играју игре скачући на једну и/или две ноге (*Плочица, ластиш, борба петлова*).
- Ученици играју игрице са ужетом (индивидуално, у паровима и у групама) и игре ластишом (*Прескакање ужета, Преклапање ужета, Трке кочијама*).
- Ученици појединачно и у паровима бацају и хватају лакшу лопту одбијену од зида на различите начине и раздаљине (лакше одбојкашке гумене лопте, лагане гумене лопте, тениске лоптице).
- Ученици, распоређени у парове, групе или у круг, изводе додавање и хватање мање/веће лопте и фризби на мањим и већим растојањима једном и двама рукама. (Победник је онај ко остане последњи а да лопта не падне.)
- Ученици се такмиче у погађању мете бацањем мање лоптице, веће лаке лопте и фризбија (погодити обруч који виси, погодити ниски кош, погодити мањи и већи гол, мету нацртану на зиду).
- Ученици играју игре по свом избору бацањем лоптице, лопте и фризбија са једном и две руке (*Гађање кегли, Избегнување удар со топка, Бројаница, Гађање мета, Кој најдалеку ќе фрли*).
- Ученици у правилном, усправном држању и држању тела изводе гимнастичко ходање (корачање) на задати знак уз промену темпа и такта (ходање са књигом на глави, гимнастичко ходање, брзо постројавање у једном и два реда).
- Ученици изводе гимнастичке покрете у простору, без и са реквизитима (кретање са променом правца и смера, кретање са добицивањем, котрљања, окретања, пребацивање реквизита – лопта, обруч, уже, пластични чун, палице, траке).
- Ученици постављени испред гимнастичких справа и реквизита на дати знак изводе вежбе са котрљањем, пењањем, клацкањем, пузењем и провлачењем, висуњем, љуљањем, равнотежни положаји, вучење и надвлачење, подизање и ношење (котрљање на равној и косој површини, пузење по равним и косим површинама, провлачење под сегментима шведског сандука, вучење и надвлачење ужетом, пењање, силажење, висуње и љуљање на рипстолима и ниском вратилу, постављање у положају ваге, подизање и ношење саученика и предмета).
- Ученици по ограниченим и стешњеним површинама на дати знак крећу се у ходу и умерено трче и врте се налево, надесно и налево круг (нацртана поширока линија на поду, шведска клупа, ниска греда).
- Ученици на задати знак изводе вежбе за обликовање тела одређеним ритмом без реквизита.



- Ученици датог знака одређеним ритмом изводе вежбе за обликовање тела реквизитима (лопте, обручи, ужад, пластичне палице).
- Ученици изводе ритмичке вежбе и игре са лоптицама, обручима, штаповима, тракама уз музичку пратњу.
- Ученици кроз игру изводе природне облике кретања променом смера: лево – десно, напред – назад (Лисица мења рупу) и брзину (када касни и када је уморна/уморна).
- Ученици учествују у плесу (плес по избору са једноставним корацима, на пример: „правото“).
- Ученици учествују у једноставном плесу (једноставни плесови по вашем избору, галопски плес корак напред и бочно).
- Ученици играју игре лоптом (Лопта преко ограде, Народна, Нека бије).

## ИНКЛУЗИВНОСТ, РАВНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ ПОЛОВА, 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 (ученичко 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 у току 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 десет 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 информисе 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).

## 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).

<b>Почетак имплементације наставног програма</b>	учебна 2022/2023. година
<b>Институција/ носиатељ програма</b>	Биро за развој образовања

Сагласно члану 30, ставу 3 Закона о основном образовању („Службени гласник Републике Северне Македоније“ бр. 161/19 и 229/20) министар за образовање и науку доноси наставни програм из предмета *Физичко и здравствено образовање* за II разред.

---