

MINISTARSTVO OBRAZOVANJA I NAUKE

BIRO ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA



Nastavni program

Fizičko i zdravstveno obrazovanje za VII razred

Skoplje, 2023 godina

OSNOVNI PODACI O NASTAVNOM PROGRAMU

Nastavni predmet	Fizičko i zdravstveno obrazovanje
Vrsta/kategorija nastavnog predmeta	Obavezni
Razred	VII (sedmi)
Teme/oblasti nastavnog programa	• <i>Fizički i motorički rast i razvoj</i> • <i>Atletika</i> • <i>Gimnastika i ritmika</i> • <i>Sportske igre</i> • <i>Narodna kola i ples</i>
Broj časova	3 časa nedeljno / 108 časova godišnje
Oprema i sredstva	• Gimnastički dušeci, atletski dušek, atletski stalak, startni blokovi, disk. • Manje i veće loptice, teniske loptice, baloni i lopte za sportske igre (rukometni, košarkaški, odbojkaški i fudbalski - prilagođene zapremini i težini prema uzrastu učenika). • Medicinke do 3 kg. • Obruči, konopci, niski i visoki čunjevi – markeri za podlogu, konusni markeri, niske prepreke, palice, gumeni lastik, koordinacione merdevine. • Stvari iz sportske gimnastike (vratilo, razboj, karike). • Švedski sanduk, ripostoli, švedska klupa, niska greda, „Kozlić“, odskočna daska, mornarske merdevine, švedske merdevine, viseća užad, konopac za povlačenje. • Koševi, mali i veliki rukometni golovi i mreža za odbojku, prilagođeni uzrastu učenika. • Štoperica, centimetarska traka, skala sa visinomerom, kaliper. • Audio sistem.

Normativ nastavnog kadra	Fizičko i zdravstveno vaspitanje u sedmom razredu može da predaje lice koje je:: • Profesor fizičkog i zdravstvenog obrazovanja – nastavni smjer, VII/1 ili VI A (prema MRK) i 240 ECTS.
---------------------------------	---

POVEZANOST SA NACIONALNIM STANDARDIMA

Rezultati učenja navedeni u nastavnom programu vode ka sticanju sljedećih kompetencija obuhvaćenih oblašću **Lični i društveni razvoj**:

Učenik/učenica zna i/ili umije:	
V-A.1	da razlikuje zdravi od rizičnog načina života kada su u pitanju sve sfere života (uključujući navike u ishrani, sportsko-rekreativne aktivnosti i seksualno ponašanje);
V-A.2	da bira i praktikuje aktivnosti koje obezbjeđuju razvoj i unapređenje sopstvenog psihičkog i fizičkog zdravlja i blagostanja;
V-A.4	da procijeni sopstvene sposobnosti i dostignuća (uključujući i snage i slabosti) i da na osnovu toga odredi prioritete koji će omogućiti njegov/njen razvoj i napredovanje;
V-A.6	da postavi sebi ciljeve učenja i vlastitog razvoja i da radi na prevazilaženju izazova koji se pojavljuju na putu njihovog ostvarivanja;
V-A.7	da koristi vlastita iskustva kako bi olakšao/la sebi učenje i prilagodio/la vlastito ponašanje u budućnosti;
V-A.8	da svoje vreme organizuje na način koji će mu omogućiti da efikasno i efektivno ostvaruje postavljene ciljeve i zadovoljava sopstvene potrebe;
V-A.9	da predvidi posledice svojih postupaka i postupaka drugih za sebe i druge;
V-A.10	da primjenjuje etičke principe kada vrednuje ispravno i pogrešno u svojim i tuđim postupcima i da ispolji vrlinske karakterne osobine (kao što su: poštenje, pravičnost, poštovanje, strpljenje, briga, pristojnost, zahvalnost, odlučnost, hrabrost i samodisciplina);
V-A.11	da djeluje samostalno, sa punom svješću od koga, kada i kako može da zatraži pomoć;
V-A.12	da se uspješno nosi sa društvenim pritiscima;
V-A.13	da komunicira sa drugima i da sebe prezentuje adekvatno situaciji;
V-A.14	da sluša aktivno i da adekvatno reaguje, pokazujući empatiju i razumijevanje prema drugima i da iskazuje vlastite brige i potrebe na konstruktivan način;

V-A.15	da sarađuje sa drugima u ostvarivanju zajedničkih ciljeva, deleći sopstvene poglede i potrebe sa drugima i uzimajući u obzir poglede i potrebe drugih;
V-A.16	da prepozna probleme u odnosima sa drugima i konstruktivno pristupa rešavanju sukoba, poštujući prava, potrebe i interese svih uključenih strana;
V-A.17	da traži povratnu informaciju i podršku za sebe, ali i da daje konstruktivnu povratnu informaciju i podršku u korist drugih;
V-A.19	da daje prijedloge, da razgleda različite mogućnosti i da predviđa posledice s ciljem da izvodi zaključke i donosi racionalne odluke;
V-A.20	da analizira, procijeni i unaprijedi sopstveno učenje;
<i>Učenik/učenica razumije i prihvata da:</i>	
V-B.1	briga o sopstvenom tijelu i redovno bavljenje fizičkim aktivnostima važni su uslovi za obezbjeđenje fizičkog i psihičkog zdravlja;
V-B.2	ostvarivanje sopstvenog identiteta doprinosi jačanju samopouzdanja i jačanju ličnosti;
V-B.3	lična postignuća i dobro stanje u najvećoj mjeri zavise od truda koji sam/sama ulaže i od rezultata koje sam/sama postiže;
V-B.4	svaki postupak koji preuzima ima posljedice po njega/nju ili njegovu/njenu okolinu;
V-B.5	od načina na koji pristupa rješavanju problema i rješavanju konflikata zavisi da li će se problemi riješiti, odnosno da li će se sukobi, odnosno da li će konflikti biti riješeni;
V-B.7	inicijativnost, upornost, istrajnost i odgovornost važni su za izvršavanje zadataka, postizanje ciljeva i savladavanje izazova u svakodnevnim situacijama;
V-B.8	interakcija s drugima je dvosmjerna - kao što ima pravo da traži od drugih da mu omoguće zadovoljenje vlastitih interesa i potreba, tako ima i odgovornost da ustupi prostora drugima da zadovolje lične interese i potrebe;
V-B.9	traženje povratne informacije i prihvaćanje konstruktivne kritike dovodi do sopstvenog napretka na individualnom i društvenom planu;
V-B.10	učenje je kontinuiran proces koji se ne završava u školi i nije ograničen na formalno obrazovanje.

Nastavni program obuhvata i relevantne kompetencije iz oblasti **Društva i demokratske kulture** nacionalnih standarda.

<i>Učenik/učenica zna i/ili umije:</i>	
VI-A.5	da razumije razlike između ljudi po bilo kojoj osnovi (rodnoj i etničkoj pripadnosti, uzrastu, sposobnosti, socijalnom statusu itd.);

VI-A.6	da prepoznaje prisustvo stereotipa i predrasuda kod sebe i kod drugih i da se suprostavlja diskriminaciji;
VI-A.7	da prepozna ispoljavanje verbalnog i fizičkog nasilja u sopstvenom okruženju, da sagleda posljedice nasilja i da mu se suprotstavi;
VI-A.9	da prepoznaju ugrožene grupe u društvu i učestvuju i podržavaju humanitarne i volonterske akcije;
VI-A.10	da zaštititi sebe i druge u kriznim situacijama i elementarnim nepogodama;
VI-A.11	da primjenjuje pravila i propise za bezbjedno učešće u saobraćaju;
VI-A.18	da kritički analizira prijetnje od neuravnoteženog razvoja po životnu sredinu i aktivno doprinosi njenoj zaštiti i unapređenju;
<i>Učenik/učenica razumije i prihvata da:</i>	
VI-B.1	ne smije diskriminisati na osnovu razlika među ljudima (pol i etnička pripadnost, godine, sposobnosti, društveni status, seksualna orijentacija itd.);

REZULTATI UČENJA

Tema: **FIZIČKI I MOTORIČKI RAST I RAZVOJ**

Ukupno časova: Kontinuirana primjena svakog časa (u uvodnom i pripremnom dijelu)

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na:

1. da pravilno izvodi vježbe oblikovanja tijela bez rekvizita, sa rekvizitima i na spravama.

Učenik/učenica razviće:

2. svijest o potrebi primjene zdravstveno-higijenskih navika.

Sadržaji (i pojmovi)

- Funkcionalni razvoj (aerobna i anaerobna izdržljivost)
- Motorički razvoj (snaga, brzina, fleksibilnost, koordinacija)
- Lokomotorni aparat (pravilno držanje, skoliotično, kifotično i lordotično držanje, ravna stopala, „X“ i „O“ nože, prekomjerna težina)

Standardi za ocjenjivanje

- Pravilno izvodi komplekse vježbi za oblikovanje tijela bez rekvizita (istezanje, jačanje i opuštanje u svim položajima, stavovima i pokretima).
- Pravilno izvodi komplekse vježbi za oblikovanje tijela rekvizitima (istezanje, jačanje i opuštanje palicom, konopcem, obručem, loptom).
- Pravilno izvodi vježbe oblikovanja tijela u paru.
- Bira odgovarajuću vježbu za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Primjeri aktivnosti

- Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa vrata, ramena i gornjih ekstremiteta.
- Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa tijela, trbušnih i leđnih mišića.
- Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa karličnog predela i donjih ekstremiteta.
- Učenici u parteru (u različitim položajima) izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje celokupne muskulature.
- Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje cjelokupne muskulature uz pomoć rekvizita (palica, lopta, čunjevi, obruč).
- Učenici izvode vježbe istezanja, jačanja i opuštanja na i van sprave (ripstoli, švedska klupa, niska greda)
- Učenici izvode vježbe istezanja, jačanja i opuštanja u parovima prema visini i težini.
- Učenici izvode kompleks pojedinačnih i kolektivnih skokova i skokova u mjestu i kretanju.
- Učenici pojedinačno demonstriraju komplekse vježbi.
- Učenici samostalno primjenjuju aktivnosti i vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna i anaerobna izdržljivost).
- Učenici pojedinačno i u paru primjenjuju aktivnosti i vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (snaga, ravnoteža, koordinacija, brzina, fleksibilnost, eksplozivnost, preciznost).
- Učenici pojedinačno i u parovima izvode preventivne vježbe za sprečavanje nastanka deformiteta, bez i sa rekvizitima i na ruci.

- Učenici individualno izvode fizičke aktivnosti i vježbe za smanjenje tjelesne težine.

Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira vježbu, a zatim je učenici izvode. U toku izvođenja nastavnik kontinuirano prati i ispravlja eventualne greške.

Tema: **ATLETIKA**

Ukupno časova: **20**

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. da primjeni pravilnu tehniku niskog starta i brzog trčanja i tehniku visokog starta i ustrajnog trčanja;
2. primjenjuje ispravne tehnike skokova u dalj i vis;
3. primjenjuje pravilnu tehniku bacanja i pogađanje mete;
4. prepoznaje i primjenjuje osnovnu tehniku bacanja kugle.

Sadržaji (i pojmovi)	Standardi za ocjenjivanje
• Ustrajno trčanje – visok start • Brzo trčanje – nizak start • Skok udalj iz mjesta • Skok u dalj „zgrčena tehnika “ • Skok uvis „stredel” (opkoračna tehnika) • Bacanje lopte i pogađanje mete • Bacanje kugle	• Koristi tehniku visokog starta i uporno trčanje do 600 metara. • Koristi tehniku niskog starta i trčanje do 80 metara. • Izvodi ispravnu tehniku prenošenja palice u hodanju i trčanju. • Primjenjuje tehniku skoka u dalj u trčanju „čuče. • Izvodi tehniku skoka u dalj, savijenu tehniku sa optimalnim zaletom. • Koristi tehniku skoka u vis „stredel” (opkoračna tehnika). • Pravilno izvodi školu i prepoznaje racionalnu tehniku bacanja kugle.

Primjeri aktivnosti

- Učenici izvode tehniku koordinisanih pokreta ruku i nogu pri upornom trčanju.
- Učenici u sprint trčanju izvode tehniku koordinisanih i eksplozivnih pokreta nogama i rukama.
- Učenici trče i preskaču postavljene prepreke (štapovi, koordinacione merdevine, niske prepreke, medicinke).
- Učenici izvode ustrajno trčanje umjerenim tempom do 600 metara.
- Učenici izvode ustrajno trčanje umjerenim tempom do 600 metara sa mjerenjem vremena.
- Učenici izvode eksplozivna trčanja – sprinteve iz različitih početnih položaja (sjedeći, ležeći na leđima ili stomaku, klečeći i sl.), od 5 do 50 metara, okrenuti u pravcu trčanja i obrnuto.
- Učenici izvode trčanje sa napredovanjem (ubrzanje – usporavanje).
- Učenici trče sa niskim startom do 80 metara.
- Učenici trče sa niskim startom do 80 metara sa mjerenjem vremena.
- Učenici učestvuju u osnovnim i štafetnim igrama brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima (takmičenje).
- Učenici u parovima izvode pravilnu školsku tehniku prenošenja štafetne palice.
- Učenici u parovima hodajući i trčeći u određenom prostoru izvode pravilnu školsku tehniku prenošenja štafetne palice.
- Učenici izvode pojedinačne dvonožne i jednonožne poskoke i skokove.
- Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove u kombinaciji.
- Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove užetom.
- Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove na koordinacionim podnim stepenicama.
- Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove preko niskih prepreka.
- Učenici izvode skok u dalj iz mjesta.
- Učenici izvode skok u dalj iz mjesta mjerenjem dužine skoka.
- Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ sa malim zaletom u hodu i trčanju i gaženjem na odraznoj nozi na gornjem dijelu švedskog sanduka.
- Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ sa malim zaletom u hodu i trčanju preko niske prepreke.
- Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ sa zaletom u tračanju.
- Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ (mjerenje dužine skoka).
- Istezanje sa uvinućem u parovima okrenuti leđima i podignutim rukama (predvježba za tehniku skok u dalj savijeno).
- Učenici postavljeni na švedski sanduk na optimalnoj visini izvode skok u dalj u savijenoj tehnici sa sunožnim i jednonožnim odrazom i sunožnim doskokom.
- Učenici izvode tehniku skoka u dalj, tehnikom savijanja sa malim zaletom od dva do tri koraka u hodu i gaženjem na odraznoj nozi na gornjem dijelu švedskog sanduka.
- Učenici izvode skok u dalj tehnikom savijanja sa malim zaletom u hodu preko niske prepreke.

- Učenici izvode skok u dalj tehnikom savijanja sa iskorakom u hodu i manjim zaletom u tračanju.
- Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) hodajući po velikom atletskom dušek u bez prepreke.
- Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) hodajući po velikom atletskom dušek u na nisko postavljenoj preponi (uže ili lastik).
- Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) trčeći sa manjim zaletom umjerenim tempom po velikom atletskom dušek u na nisko postavljenoj preponi (uže ili lastik).
- Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) sa postupnim povećanjem visine prepreke trčeći po velikom atletskom dušek u.
- Učenici izvode flop tehniku skoka uvis („fosberi“) sa mjesta po velikom atletskom dušek u bez prepreke.
- Učenici izvode flop tehnike skoka u vis, hodajući po velikom atletskom dušek u bez prepreke.
- Učenici izvode flop tehnike skoka uvis hodajući po velikom atletskom dušek u na nisko postavljenoj preponi (uže ili lastik).
- Učenici izvode flop tehnike skoka uvis, postepeno povećavajući visinu prepreke dok trče po velikom atletskom dušek u.
- Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja i skakanja.
- Učenici izvode bacanje medicinke u dalj do 2 kg obema rukama.
- Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja, skakanja i bacanja.
- Učenici izvode školsku tehniku bacanja kugle, sa manjom loptom.
- Učenici izvode školsku tehniku bacanja kugle, odnosno medicinke do 2 kg.
- Učenici bacaju kuglu od 2 kg - školska tehnika merenjem dužine bacanja.
- Učenici izvode racionalnu tehniku bacanja kugle manjom loptom.
- Učenici izvode racionalnu tehniku bacanja kugle do 2 kg.

Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira tehnike elemenata atletike, a zatim ih učenici izvode. Nastavnik kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motiviše učenike, ukazuje na greške, ističe najbolje izvedene tehnike učenika i vodi računa o njihovoj bezbjednosti.

Tema: **GIMNASTIKA I RITMIKA**

Ukupno časova: **20**

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. Primjenjuje tehnike pojedinačnih elemenata i kombinovani sastav vježbi iz parterne gimnastike
2. Primjenjuje tehniku pojedinih elemenata i vježbi gimnastičke sprave
3. Primjenjuje i izvode preskoke
4. Primjenjuje pokrete i elemente u kombinovanom sastavu švedske klupe i niske grede
5. Primjenjuje tehnike povezanih u kombinaciji ritmičkih pokreta sa i bez muzike

Sadržaji i (pojmovi)

Standardi za ocjenjivanje

• Gimnastika - Vježbe na parteru - Vježbe na gimnastičkim spravama - Preskače „kozlič“ (raznožno i zgrčeno) - Pokreti i vježbe na švedskoj klupi i niskoj gredi	• Primjenjuje pravilnu tehniku pojedinačnih elemenata na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga). • Izvodi tehniku sa povezanim najmanje tri elementa u parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga). • Izvodi uz pomoć nastavnika stoj na rukama. • Izvodi uz pomoć predmeta sa strane - „zvijezda“. • Izvodi pravilnu tehniku vješanja i ljuljanja na gimnastičkim spravama postavljenim na optimalnoj visini (ripstoli, vratilo, razboj, karike). • Izvodi tehnike preskakanja preko „kozlića“ raznožno, postavljen na optimalnoj visini prema uzrastu. • Uz pomoć izvodi preskoke „zgrčeno“ preko „kozlića“, postavljen na optimalnoj visini prema uzrastu. • Primjenjuje sastav u kombinaciji od više elemenata švedske klupe i niske grede.
• Ritmika - Ritmičko hodanje i trčanje - Ritmički poskoci i skokovi - Ritmički pokreti sa rekvizitima	• Primjenjuje povezane ritmičke koordinisane pokrete rukama i nogama u hodanju i trčanju sa pravilnim držanjem tijela. • Primjenjuje povezane poskoke i skokove u hodanju i trčanju (dečji, mačji, galop, „makaze“, jelenski skok, daleko visoki skokovi). • Primjenjuje ritmičke pokrete i vježbe sa rekvizitima po slobodnom izboru uz muziku.
Primjeri aktivnosti • Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut naprijed na ravnoj podlozi. • Učenici izvode dva povezana koluta naprijed, uz pomoć i samostalno. • Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na kosoj ravni. • Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na ravnoj podlozi. • Učenici uz pomoć i samostalno izvodi „svijeću“. • Učenici uz pomoć i samostalno izvode „most“. • Učenici uz pomoć ili samostalno izvode stav na glavi naslanjanjem nogu o zid. • Učenici uz pomoć i samostalno izvode stav na rukama oslanjanjem nogu o zid ili ripstol, uz pomoć i samostalno. • Učenici povezuju naučene elemente iz parterne gimnastike u kompoziciji od najmanje dva elementa (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“ i „most“). • Učenici izvode naskok zgrčeno na švedskom sanduku dvonožnim odrazom sa odskočne daske. • Učenici uz pomoć i samostalno izvode preskakanje preko malog „kozlića“ raznožno (uz povećanje zaleta). • Učenici uz pomoć i samostalno izvode vešanja i tehniku zaljuljavanja sa ljuljanjem na gimnastičkim spravama (ripstoli, vratilo, karike, razboj).	

- Učenici pojedinačno izvode gimnastičko hodanje, hodanje sa klečenjem, dječiji poskok, okretanje (180°) i vaga na pravo obilježenoj liniji na podu.
- Učenici uz pomoć i samostalno pojedinačno izvode gimnastičko hodanje, hodanje sa klečenjem, dječiji poskok, okretanje (180°), vaga i dvonožni doskok na švedskoj klupi i niskoj gredi.
- Učenici uz pomoć i samostalno izvode povezane u kompoziciji elemente švedske klupe i niske grede (gimnastičko hodanje, hodaenje sa čučnjevima, poskoci, okretanje (90° i 180°), vaga, dvonožni doskok).
- Učenici savladavaju poligone sa usvojenim elementima gimnastike.
- Učenici izvode povezane ritmički koordinisane pokrete rukama i nogama i trčanjem u prostoru.
- Učenici izvode povezane poskoke i skokove u hodanju i trčanju u prostoru (dječiji poskoci, daleko visok skok, mačji skok, kadet skok, jelenski skok).
- Učenici izvode povezana ritmička kretanja po slobodnom izboru na rekvizitima, bez i uz muziku (obruč, uže/konopac, traka, lopta).

Nastavnik objašnjava, demonstrira i asistira pri izvođenju tehnika elemenata gimnastike i ritmike. Kontinuirano prati aktivnosti učenika i ukazuje na eventualne greške, motiviše učenike ističući najbolje tehnike izvođenja od strane učenika i brine o bezbjednosti na času.

Tema: **SPORTSKE IGRE**

Ukupno časova: **60**

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. primjenjuje i povezuje više elemenata tehnike sportske igre (rukomet, košarka, odbojka, fudbal);
2. primjenjuje elemente tehnike u igri u malom i standardnom prostoru;
3. primjenjuje elementarna pravila sportskih igara u igri.

Učenik/učenica će razviti svijest o:

4. poštovanju igrača svog i protivničkog tima (fer-plej).

Sadržaj (i pojmovi)

- **Rakomet**
(Rukometna tehnika, pravila rukometne igre, rukometno igralište, rukometni gol i rukometna lopta)

Standardi ocjenjivanja

- Pojedinačno primjenjuje elemente rukometne tehnike u pokretu (primanje, dodavanje, vođenje, šutiranje na gol).
- Koristi kombinaciju tehnika primanja, dodavanja i pomjeranja lopte u parovima i trojkama.
- Izvodi tehnike vođenja lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja u trčanju.
- Izvodi tehnike šutiranja u gol s mjesta u hodanju i trčanju u tri koraka sa i bez skoka.
- Primjenjuje rukometne tehnike u igri sa jednim i dva gola.
- Prepoznaje osnovne elemente rukometne golmanske tehnike.
- Navodi dimenzije rukometnog terena, dimenzije golova, karakteristike rukometa i osnovna pravila igre.

• Košarka (Košarkaška tehnika, pravila košarkaške igre, košarkaški teren, koš i košarkaška lopta)	• Primjenjuje elemente košarkaške tehnike u pokretu (primanje, dodavanje, vođenje, šutiranje na koš). • Izvodi kombinovane tehnike primanja, dodavanja i vođenja lopte u kretanju u parovima i trojkama. • Izvodi tehnike vođenja lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja u trčanju. • Izvodi pravilnu desnu ili lijevu košarkašku tehniku u dva koraka. • Izvodi tehnike vođenja lopte, zaustavljanja i šutiranja u koš s mjesta. • Primjenjuje košarkaške tehnike i pravila u igrama sa jednim košem i dva koša. • Navodi dimenzije košarkaškog terena, visinu koša, karakteristike košarkaške lopte i osnovna pravila igre.
• Odbojka (Odbojarska tehnika, pravila na igra odbojka, odbojarski teren, mreža i odbojarska topka)	• Primjenjuje pravilnu tehniku odbijanja lopte u paru sa prstima i podlakticom u stranu. • Primjenjuje ispravnu tehniku odbijanja lopte u paru sa prstima i podlakticom na stranu preko mreže. • Primjenjuje ispravnu tehniku školske službe kroz postavljenu mrežu. • Primjenjuje elemente odbojarske tehnike u igri. • Navodi dimenzije odbojkaškog terena i mreže, karakteristike odbojke i osnovna pravila igre.
• Fudbal / futsal (Fudbalska tehnika – fudbal/futsal, pravila igre futsala i fudbala, fudbalski/futsal teren, gol, lopta)	• Primjenjuje tehnike primanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanja u paru unutrašnjim dijelom stopala. • Primjenjuje pravilne tehnike vođenja lopte uz promjenu pravca i brzine kretanja u hodanju i trčanju. • Primjenjuje ispravne tehnike gađanja u gol dok hoda i trči. • Prepoznaje osnovne elemente fudbalske golmanske tehnike. • Primjenjuje elemente tehnike fudbalske igre na jedan i dva gola. • Navodi dimenzije fudbalskog/futsal terena i gola, karakteristike fudbalske/futsal lopte i osnovna pravila igre.
Primjeri aktivnosti • Učenici primjenjuje pokrete držanjem rukometne lopte sa dvije i jednom rukom i kombinovanim kruženjem loptom oko tijela, glave i nogu, prenošenjem lopte iz jedne ruke u drugu itd. • Učenici primjenjuje pravilnu tehniku držanja lopte u osnovnim rukometnim stavovima. • Elementarna igra u parovima – „ko će prvi rukama uzeti rukometnu loptu“ u različitim položajima i stavovima (stojeći, klečeći, sjedeći jedan prema drugom i leđa u leđa).	

- Učenici uvježbavaju rukometno dodavanje i primanje lopte na mjestu sa desnom i lijevom rukom u visini ramena i odbijenom od strunjače, u parovima.
- Učenici primjenjuje rukometno dodavanje i primanje lopte na mjestu desnom i lijevom rukom u visini ramena i odbijanjem od strunjače, u trojkama.
- Rukometno dodavanje i primanje lopte u kretanju učenici primjenjuje u hodu i trčanju desnom i lijevom rukom osvajanjem prostora, u parovima.
- Učenici primjenjuje rukometno dodavanje i primanje lopte u pokretu desnom i lijevom rukom i osvajanjem prostora, podijeljeni u grupe od po tri učenika.
- Učenici primjenjuje pravolinijsko rukometno vođenje u hodu (boljom rukom, slabijom rukom i naizmjenično – kombinovano).
- Učenici primjenjuje ravnu rukometnu kontrolu lopte kombinovano u hodanju i trčanju (boljom, slabijom rukom i naizmjenično, sa manjom i većom brzinom kretanja).
- Učenici primjenjuje rukometni slalom vodeći loptu lijevom i desnom rukom pri hodu i trčanju između prepreka (niskih ploča) sa različitom brzinom kretanja.
- Učenici u paru sa pokretima hodanja i trčanja naizmjenično dodaju i primaju loptu u kombinaciji sa driblingom.
- Učenici uvježbavaju šutiranje na gol sa mjesta, sa kraće i duže udaljenosti sa učenicom u poziciji golmana.
- Učenici vježbaju šutiranje iz mesta, hodajući i trčeći bez skakanja sa kratke i velike udaljenosti sa učenicom u poziciji golmana.
- Učenici uvježbavaju gađanje u gol sa mjesta hodanjem i trčanjem sa skokom, sa kratke i velike udaljenosti sa učenicom postavljenim kao golman.
- Učenici uvježbavaju gađanje na gol iz hodanja i trčanja sa dva i tri koraka sa kraće i veće udaljenosti sa učenicom postavljenim kao golman.
- Učenici uvježbavaju šutiranje gola iz hodanja i trčanja nakon vođenja lopte sa dva i tri koraka sa kraće i veće udaljenosti sa učenicom u poziciji golmana.
- Učenici primjenjuje naučene elemente rukometne tehnike i primjenjuje elementarna rukometna pravila na jedan gol u igri i utakmici na manjem terenu i na standardnom rukometnom terenu.
- Učenici primjenjuje naučene elemente rukometne tehnike i elementarna rukometna pravila na dva gola u igri i utakmici na manjem prostoru i na standardnom rukometnom prostoru.
- Učenici primjenjuje štafete i elementarne igre sa usvojenim elementima rukometne tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, gađanje na gol) i u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova.
- Učenici primjenjuje pokrete držanjem košarkaške lopte sa dvije i jednom rukom i kombinovanim kruženjem loptom oko tijela, glave i nogu, prenošenjem lopte iz jedne ruke u drugu itd.
- Učenici primjenjuje pravilnu tehniku rukovanja loptom u osnovnim košarkaškim stavovima.
- Elementarna igra u paru – „ko će prvi uhvatiti košarku rukama“ u različitim položajima i stavovima (stojeći, klečeći, sedeći jedan prema drugom i leđa uz leđa).
- Učenici primjenjuje košarkaško dodavanje i primanje lopte na mjestu sa dvije i jednom rukom u visini ramena, na grudima, iznad glave i odbijene od podloge, uz postepeno povećanje daljine u parovima.
- Učenici primjenjuje košarkaško dodavanje i primanje lopte u mestu naizmjenično sa dvije i jednom rukom u visini ramena, na grudima, iznad glave i odbijanja od strunjače, postepeno povećavajući rastojanje u trojkama.
- Učenici uvježbavaju košarkaško dodavanje i primanje lopte u pokretu dvije i jedne ruke osvajajući prostor u parovima.
- Učenici uvježbavaju košarkaško dodavanje i primanje lopte u pokretu dvije i jedne ruke osvajajući prostor u trojkama.
- Učenici primjenjuje držanje košarkaške lopte u hodu i trčanju (boljom rukom, slabijom rukom i naizmjenično – kombinovano).
- Učenici primjenjuje vođenje košarkaške lopte kombinovano u hodanju i trčanju (boljom, slabijom rukom i naizmjenično, manjom i većom brzinom).
- Učenici primjenjuje baratanje košarkaškom loptom u različitim pravcima (naprijed, nazad, lijevo, desno).

- Učenici primjenjuju košarkaški slalom vozeći loptu lijevom i desnom rukom pri hodu i trčeći između prepreka (niskih ploča) različitom brzinom kretanja.
- Učenici u parovima i trojkama sa pokretima hodanja i trčanja naizmenično dodaju i primaju loptu u kombinaciji sa vođenjem lopte.
- Učenici vježbaju gađanje na koš postavljen na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu, sa manjeg i većeg rastojanja od mjesta.
- Učenici uvježbavaju gađanje na koš postavljen na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu, ili na standardni koš sa manjeg i većeg rastojanja, sa mjesta, vođenjem lopte u hodu i trčanjem uz zastoj.
- Učenici primjenjuje desni ili lijevi dvokorak i gađaju u korpu postavljenu na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu, gazeći desnom i lijevom nogom na jasno označenim mjestima sa mjesta.
- Učenici primjenjuje desni ili lijevi dvokorak i gađaju u koš postavljen na odgovarajućoj visini prema uzrastu ili na standardni koš sa manjeg ili većeg rastojanja, gazeći desnom i lijevom nogom na jasno obilježena mjesta vodeći lopta pri hodu sa zaustavljanjem.
- Učenici primjenjuje dva koraka udesno ili ulijevo i gađaju u koš postavljen na visini koja odgovara uzrastu ili na standardni koš sa kraće i veće udaljenosti od vožnje lopte dok hoda i trči.
- Učenici igraju i takmiče se u igri sa jednim košem (1:1 ... 2:2 ... 3:3), primjenjujući naučene elemente košarkaške tehnike i primjenjujući osnovna pravila košarke.
- Učenici primjenjuje štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima košarkaške tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, šutiranje na koš) i u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova.
- Učenici izvode odskakanje lopte prstima iznad glave (u slobodnom prostoru odbijaju loptu tako što je ispuštaju na različitim visinama) pojedinačno ispuštajući je.
- Elementarna igra u parovima – „ko će prvi rukama uzeti odbojkašku loptu“ (stojeći, klečeći, sedeći).
- Učenici izvode pojedinačno odbijanje prsta i podlaktice od zida u visini iznad glave (srednji, visoki i niski pas, kratka i duga udaljenost) u paralelnom i dijagonalnom odbojkaškom stavu.
- Učenici izvode odskok prstima i podlakticom (srednji, visoki i niski pas, na kratko i dugo rastojanje) u mjestu i u paru, u paralelnom i dijagonalnom odbojkaškom stavu, sa padom.
- Učenici izvode odbijanje lopte prstima i podlakticom, u klečećem stavu (položaj klečeći) i sjedeći u paru, odbijanjem lopte sa dvije ruke.
- Učenici naizmjenično odbijaju loptu prstima, a zatim podlakticom, mijenjajući rastojanje u parovima bacanjem lopte lijevo-desno.
- Učenici naizmjenično odbijaju loptu prstima mijenjajući rastojanje u mjestu u parovima.
- Učenici naizmjenično odbijaju loptu podlakticom mijenjajući rastojanje u mjestu u parovima.
- Učenici izvode odskoke lopte prstima i podlakticom u grupi od nekoliko učenika postavljenih u krug.
- Učenici izvode tehnike odbijanja lopte u odbojci prstima i podlakticom, u paru, na različitim rastojanjima, kroz mrežu postavljenu na odgovarajućoj visini prema uzrastu.
- Učenici izvode tehnike odbijanja lopte u odbojci, prstima i podlakticom u grupama od 3 do 6, preko mreže postavljene na odgovarajućoj visini prema uzrastu.
- Učenici izvode školsku odbojkašku tehniku servisa na kraćoj udaljenosti do 5 metara u paru i u dijagonalnom odbojkaškom stavu.
- Učenici izvode školsku odbojkašku tehniku servisa sa postepenim povećanjem daljine, u parovima i u dijagonalnom odbojkaškom stavu.
- Učenici izvode tehniku školskog odbojkaškog servisa na kraćem i dužem rastojanju, kroz mrežu postavljenu na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu u parovima.

- U igrama i utakmicama učenici primjenjuje naučene elemente odbojkaške tehnike i usvajaju elementarna pravila odbojke kroz mrežu postavljenu na odgovarajućoj visini u skladu sa njihovim uzrastom.
- Učenici primjenjuje štafete i elementarne igre sa usvojenim elementima odbojkaške tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, šutiranje na koš) i u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova.
- Elementarna igra u parovima – „ko će prvi podići fudbalsku loptu“ (stojeći, klečeći, sedeći).
- Učenici pojedinačno od zida do mjesta izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu unutrašnjim dijelom stopala na manjem i većem rastojanju.
- Učenici pojedinačno od zida do mjesta izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu srednjim dijelom stopala na kratkoj i velikoj udaljenosti.
- Učenici pojedinačno od zida do mjesta izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu spoljnim dijelom stopala na manjem i većem rastojanju.
- Osnovnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu učenici izvode unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala na manjem i većem rastojanju, u mestu, u parovima.
- Učenici izvode osnovnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala, na kraćem i dužem rastojanju, hodanje i trčanje, u parovima.
- Osnovnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu učenici izvode unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim delom stopala na kratkom i dužem rastojanju u hodu i trčanju, u trojkama.
- Učenici izvode vođenje lopte unutrašnjim dijelom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i manjoj i većoj brzini).
- Učenici izvode vožnju loptom srednjim delom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i manjom i većom brzinom).
- Učenici izvode dribling spoljnim dijelom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i manjom i većom brzinom).
- Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte spoljnim dijelom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i sve većoj brzini).
- Učenici izvode kombinovano rukovanje loptom kombinovano u hodaњу i trčanju unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala (sa boljom, sa slabijom nogom i naizmjenično, manjom i većom brzinom).
- Učenici izvode fudbalski slalom vozeći loptu lijevom i desnom nogom u hodu i trčanju između prepreka, unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala (sa boljom, sa slabijom nogom i naizmjenično, sa manjom i većom brzinom).
- Učenici u paru sa pokretima hodaња i trčanja naizmjenično dodaju i primaju loptu unutrašnjom, srednjom i spoljašnjom stranom stopala u kombinaciji sa vođenjem lopte.
- Učenici naizmjenično dodaju i primaju loptu unutrašnjom, srednjom i spoljašnjom stranom stopala, kombinovano sa vođenjem lopte u troje sa pokretima hodaња i trčanja.
- Učenici izvode individualno žongliranje nogama, koljenima i glavom (u slobodnom prostoru).
- Učenici izvode udarce u fudbalski gol sa mjesta, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitih udaljenosti.
- Učenici izvode udarce nogom na gol u fudbalu trčanjem u hodaњу i trčanju, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različite udaljenosti.
- Učenici u fudbalu gađaju u gol, pogađajući određenu metu na različitim udaljenostima (ciframa označena meta, mali gol, obruč, čunjevi itd.).
- Učenici primjenjuje naučene elemente fudbalske tehnike i usvajaju elementarna fudbalska pravila, igraju i takmiče se na male golove.
- Učenici primjenjuje naučene elemente fudbalske tehnike i usvajaju elementarna fudbalska pravila, igraju i takmiče se u rukometnim golovima.
- Učenici izvode štafete i elementarne igre sa usvojenim fudbalskim elementima (štafete sa dodavanjem, primanjem, vođenjem, pogađanjem mete i sl.).

Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira tehnike sportskih igara i kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motiviše učenike, ukazuje na greške, ističe najbolje izvedene tehnike učenika i vodi računa o njihovoj bezbjednosti.

Tema: **NARODNA KOLA I PLES**

Ukupno časova: **8**

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. Igra narodna kola tri etničke zajednice iz Sjeverne Makedonije;
2. Izvodi plesne korake iz standardnog, latinoameričkog i modernog plesa.

Sadržaji i (pojmovi)	Standardi ocjenjivanja
• Narodna kola - Tradicionalna narodna kola	• Pravilno primjenjuje tradicionalna kola različitih etničkih zajednica u zemlji prema koracima (bez muzike). • Pravilno primjenjuje tri tradicionalna kola različitih etničkih zajednica u zemlji. (sa muzikom).
• Plesovi - Standardni plesovi (engleski valcer) - Latinoamerički plesovi („ča-ča-ča“) - Rokenrol, tvist - Moderni plesovi (hip-hop)	• Pravilno primjenjuje standardni ples, latinoamerički ples i moderan ples, prema koracima (bez muzike). • Pravilno primjenjuje osnovne korake i pokrete jednog standardnog, latinoameričkog i jednog modernog plesa).

Primjeri aktivnosti

- Učenici izvode pojedinačne korake i pokrete makedonskih tradicionalnih narodnih kola i kola različitih etničkih zajednica (bez muzike).
- Učenici izvode povezane korake i pokrete istih narodnih tradicionalnih kola sa muzikom.
- Učenici individualno izvode osnovne korake engleskog valcera, „ča-ča-ča“, rokenrola i tvista bez muzike, a zatim ih ponavljaju uz muziku. Na kraju igraju ples u parovima.
- Učenici individualno izvode različite korake hip hopa prema sopstvenoj kreativnosti, na muziku.

Prvo nastavnik objašnjava i demonstrira plesne korake i pokrete, a zatim ih učenici izvode. Nastavnik kontinuirano prati učenike i ukazuje na eventualne greške, motiviše učenike ističući najbolja izvođenja.

INKLUZIVNOST, RODNA RAVNOPRAVNOST / SENZITIVNOST, INTERKULTURNOST I MEĐUPREDMETNA INTEGRACIJA

Nastavnik obezbjeđuje inkluzivnost u radu i realizaciju planiranih tematskih sadržaja uključivanjem svih učenika u sve aktivnosti tokom časa. Realizacijom nastave nastavnik omogućava svakom djetetu da bude fizički, kognitivno i emocionalno angažovano korišćenjem odgovarajućih pristupa (individualizacija, diferencijacija, timski rad, podrška odjeljenju), obezbjeđujući optimalan biološki i psihološki razvoj i veoma važne socijalne inkluzije.

U radu sa učenicima sa smetnjama u razvoju priprema se i realizuje individualni obrazovni plan sa prilagođenim rezultatima učenja i standardima ocjenjivanja, a kad god je to moguće koristi se dodatna podrška drugih stručnjaka (personalnih i obrazovnih asistenata, obrazovnih medijatora, volontera tutora i profesionalci iz škola sa resursnim centrom).

U toku aktivnosti na času, nastavnici se ravnopravno odnose prema dječacima i djevojčicama, vodeći računa da ih u igricama i vježbama ne dijele po polu i da im ne dodjeljuju rodno stereotipne uloge, a to znači i da prilikom formiranja radnih grupa i učešća u aktivnosti nastoje da obezbjede ravnotežu polova.

U višjezičnim školama stimuliše se zajedničko održavanje časova u odjeljenjima različitih nastavnih jezika. Istovremeno, većina vježbi i aktivnosti se radi zajednički, miješanjem učenika iz odjeljenja. Miješanje učenika po nacionalnosti sa različitih nastavnih jezika posebno je važno za grupne aktivnosti i igre, čime se obezbjeđuje međuetničku saradnju i sprečava međuetničko takmičenje.

Kad god je to moguće, nastavnici pri planiranju i realizaciji nastave koriste integraciju aktivnosti iz predmeta *Fizičko i zdravstveno vaspitanje* sa sadržajima/standardima iz drugih predmeta. Na taj način ovaj predmet motiviše učenike u učenju drugih predmeta i pomaže im da ih lakše savladaju.

OCJENJIVANJE POSTIGNUĆA UČENIKA

Da bi učenicima omogućio postizanje očekivanih standarda ocjenjivanja, nastavnik kontinuirano prati aktivnosti učenika tokom nastave i učenja, prikuplja informacije o napredovanju svakog učenika i evidentira ih u ueničkim portfolijima. Tokom učešća u aktivnostima učenici dobijaju povratne informacije od nastavnika o svojim postignućima. Nastavnici mogu da koriste sljedeće metode, tehnike, instrumente i strategije za ocjenjivanje i vrednovanje postignuća učenika.

Tokom praćenja i analize efekata nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja tokom školske godine, nastavnik kontinuirano vrednuje i ocjenjuje:

- napredak u usvajanju elemenata sportske tehnike;
- aktivno uključivanje tokom časa;
- saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti;
- poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

U svim klasifikacionim razdobljima (tromjesečja), kao i na kraju školske godine, učenik dobija brojčanu sumarnu ocjenu što je determinisano uglavnom navedenim elementima praćenjem napredovanja, vrijednovanjem i ocjenjivanjem postignuća, bez obzira na talenat učenika.

Nastavnik obezbeđuje uključivanje svih učenika u sve aktivnosti tokom časa. Pri tome koriste podatke dobijene mjerenjem motoričkog i fizičkog rasta i razvoja svakog učenika. Praćenje fizičkog rasta i razvoja i motoričkih sposobnosti nastavnik sprovodi na početku i na kraju školske godine, u oblasti kardiorespiratorne

izdržljivosti (procjena aerobnog kapaciteta), tjelesne građe (BMI – indeks tjelesne mase, obim struka), mišićna snaga, mišićna izdržljivost, fleksibilnost, brzina, agilnost i koordinacija.

Nastavnik organizuje uslove rada i prostorni raspored prilikom sprovođenja mjerenja. Neophodno je učenike upoznati sa značajem procjene i mjerenja motoričkog i fizičkog rasta i razvoja, kao i postavljanjem ostvarivog cilja za postizanje vrijednosti koje će kod svakog učenika izazvati zadovoljstvo. Učenici su motivisani da unaprijede svoje rezultate, a nastavnik ima zadatak da prepozna i nagradi dostignuća u ostvarenju cilja.

Rezultati testova primjenjenih za procjenu nivoa motoričkih sposobnosti i mjerenja koja se vrše radi uvida u morfološki status učenika, ne bi trebalo da se odnose na sumativno ocjenjivanje učenika iz predmeta fizičko i zdravstveno obrazovanje.

Nastavnik obavještava roditelja o stepenu fizičkog i motoričkog razvoja učenika i daje upute za dodatnu praksu kod kuće (ako je ispod prosjeka) ili daje preporuku za uključivanje učenika u sportski klub (ako je iznad prosjeka).

ALTERNATIVNE AKTIVNOSTI

U školama koje nemaju odgovarajuću fiskulturnu salu i/ili sportski teren mogu se koristiti odgovarajuće alternativne prostorije/tereni u neposrednoj blizini škole. Takođe, škola može ponuditi i alternativne aktivnosti za učenike ukoliko postoje infrastrukturni uslovi i/ili prirodni uslovi za njihovu realizaciju u njoj ili u njenoj okolini (npr. ski staze, bazen, teniski teren, vještačka stijena, staze za vožnju bicikla, trotineta ili rolera).

Početak implementacije nastavnog programa	školska 2025/2026 godina
Institucija/ nosioc programa	Biro za razvoj obrazovanja
Saglasno članu 30, stav 3 Zakona o osnovnom obrazovanju „Službeni list Republike Sjeverne Makedonije” br. 161/19 i 229/20) ministar obrazovanja i nauke donosi nastavni program iz predmeta <i>Fizičko i zdravstveno obrazovanje</i> za VII razred.	br.12-12122/10 8.11.2023.godina Ministar obrazovanja i nauke, Doc. Dr. Jeton Shaqiri s.r. _____