

**KANTON SARAJEVO**

***Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade***

***NASTAVNI PLAN I PROGRAM***

***O S N O V N A Š K O L A***

***Predmet: TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ***

***Sarajevo, avgust 2018. godine***

*Na osnovu člana 70. Zakona o organizaciji organa uprave u Federaciji Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj.35/5), u skladu sa čl. 24. Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju (Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 23/17 i 33/17) ministar za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo je imenovao Komisiju za izmjenu nastavnih programa za osnovnu školu iz predmeta TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ u sastavu:*

- 1. Prof, Selmir Fehratović*
- 2. Prof, Nedim Salčin*
- 3. Mr. prof. Verica Mušović*
- 4. Mr. sci. Hikmet Mahmutović*
- 5. Prof, Ajla Hadžikadunić*
- 6. Prof, Aida Pleh*

## SADRŽAJ:

<b>1. UVOD .....</b>	<b>4</b>
<b>2. CILJ .....</b>	<b>4</b>
<b>3. PROGRAM TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA .....</b>	<b>5</b>
<b>4. PRAĆENJE, VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE.....</b>	<b>6</b>
<b>4.1. PRAĆENJE .....</b>	<b>6</b>
<b>4.2. VREDNOVANJE .....</b>	<b>6</b>
<b>4.3. OCJENJIVANJE .....</b>	<b>7</b>
<b>4.4. VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE UČENIKA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU .....</b>	<b>7</b>
<b>4.5. SADRŽAJ OCJENJIVANJA.....</b>	<b>8</b>
<b>5. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE KOD UČENIKA SREDNJEG ŠKOLSKOG UZRASTA .....</b>	<b>9</b>
<b>6. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ ZA V (PETI) RAZRED .....</b>	<b>11</b>
<b>7. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ ZA VI (ŠESTI) RAZRED .....</b>	<b>17</b>
<b>8. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ ZA VII (SEDMI) RAZRED .....</b>	<b>27</b>
<b>9. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ ZA VIII (OSMI) RAZRED .....</b>	<b>36</b>
<b>10. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ ZA IX (DEVETI) RAZRED.....</b>	<b>44</b>
<b>11. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA.....</b>	<b>52</b>

## **1. UVOD**

Tjelesni zdravstveni odgoj predstavlja naučno zasnovani i sistemski organiziran odgojno-obrazovni rad sa učenicima. Ovo područje odgoja ima poseban značaj za rast i razvoj učenika u prirodnim procesima njihovog sazrijevanja. Sistem nastave, sistem mjerno-metodičkih postupaka ostvaruje kontrolu procesa realizacije programa nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Tjelesni i zdravstveni odgoj kao integralni dio sistema odgoja i obrazovanja je u funkciji stvaranja uslova za pozitivnu transformaciju u svim razvojnim dimenzijama ličnosti učenika. Može se posmatrati i kao društveni proces stvaranja općih ljudskih vrijednosti u kojim su kineziološke aktivnosti nezamjenjivo sredstvo u psihomotornom i funkcionalnom prilagođavanju organizma potrebama učenika.

## **2. CILJEVI TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA**

Cilj nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj školi je zadovoljavanje biološke, psihološke i socijalne potrebe učenika ovog uzrasta za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba kojima pospješujemo adaptivne, kreativne sposobnosti uslovima koji okružuju učenika.

Cilj je da se raznovrsnim i sistematičnim motoričkim aktivnostima u povezanosti s ostalim odgojno-obrazovanim područjima doprinese integralnom razvoju ličnosti učenika, razvoju motoričkih sposobnosti, stjecanju, usavršavanju i primjeni motoričkih znanja, navika i neophodnih teorijskih znanja u svakodnevnim i specifičnim uslovima života i rada.

Ciljevi kao i ocjenjivanje realiziraju se u skladu s mogućnostima i materijalnim uslovima kojima škola raspolaže, ali i maksimalnim angažmanom nastavnika da osigura što bolje uslove za realizaciju zacrtanog plana i programa iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

### 3. PROGRAM TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA

Programski sadržaji za realizaciju nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja koncipirani su na način da obuhvate one kineziološke aktivnosti koje su podudarne sa zadacima usmjerenim prema promjenama dimenzija ličnosti.

Programski zadaci imaju svoju krivulju progresivnog opterećenja u skladu s hronološkom dobi učenika, ali i s ograničenjima u zahtjevima s obzirom na različiti nivo sposobnosti, motoričkih znanja i dostignuća karakterističan za taj uzrasni period.

Programski sadržaji su razvrstani i prema obilježjima koji karakterišu određenu skupinu učenika s obzirom na spol, njihove potrebe.

Sadržaj programa za učenike koji izvode nastavu po individualno prilagođenom programu, treba odrediti individualno prema njihovom zdravstvenom stanju, odnosno prema stepenu i vrsti tjelesnog onemogućenja.

Važnost programiranja za individualizaciju nastave je u tome (Findak,1999) da se programiranje zapravo svodi na dobivanje uvida u individualni 'profil' učenika, da na osnovi tako dobivenog uvida treba eksplicitno definirati cilj, utvrditi zadatke, izvršiti izbor kinezioloških operatora, programirati proces tjelesnog vježbanja, stalno kontrolisati tok i efekte tjelesnog vježbanja, tada neće biti teško zaključiti da je upravo programiranje jedan od osnovnih uslova za individualizaciju odgojno-obrazovnog rada u području edukacije.

Jedno od najprihvatljivijih rješenja za približavanje procesa tjelesnog vježbanja stvarnim potrebama učenika nalazi u individualiziranoj nastavi koja podrazumijeva svrstavanje učenika u homogenizirane grupe. Formiranje homogeniziranih grupa određuju se prema objektivnom, prepoznatljivom kriteriju, primjernom nivou usvojenosti motoričkih znanja ili stanju antropoloških karakteristika.

## **4. PRAĆENJE, VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE**

### **4.1. PRAĆENJE**

Temeljna pretpostavka uspješnog upravljanja kineziološkim aktivnostima jeste sistematsko praćenje broja, nivoa i strukture antropoloških obilježja tokom dužeg vremenskog perioda.

Smisao praćenja je u stvaranju uporišta za programiranje kineziološke aktivnosti, ali i permanentnoj korekciji programa na bazi blagovremenih dovoljno učestalih informacija koje dolaze kanalom povratne sprege. Informiranost učenika o stanju svog zdravlja, tjelesnog razvoja i motoričkih sposobnosti predstavlja važnu komponentu u stvaranju inicijalne i produžene motiviranosti za odnos prema tjelesnom i zdravstvenom odgoju.

Tjelesni razvoj, motoričke sposobnosti, motorička znanja i dostignuća moguće je procjenjivati na temelju rezultata brojnih istraživanja nivoa dinamike i karakteristika ovih antropoloških obilježja.

Na temelju toga nastavnik posjeduje karton tjelesnog razvoja učenika u kome se evidentiraju produženi i kumulativni efekti nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Sadržaj kartona tjelesnog razvoja učeniku omogućava da uz pomoć nastavnika shvati ritmičnost i harmoničnost svog razvoja, ali je i u funkciji njegovog aktivnijeg učešća, kao subjekta u nastavnom procesu.

Karton tjelesnog razvoja, odnosno podaci, služe nastavniku kao temeljno sredstvo za odgovarajuće analize i procjene uspješnosti upravljanja kineziološkim procesima.

### **4.2. VREDNOVANJE**

Vrednovanje obuhvata sve one aktivnosti koje se odnose na utvrđivanje kvalitete i svrsishodnosti programa, te utvrđivanje primjerenosti svrhe programa u nastavnom procesu.

Vrednovati znači registrirati, uočavati, shvaćati i upoređivati specifičnosti tjelesnog razvoja, sposobnosti i spremnosti učenika. Nastavnik je dužan da sagleda šta je u razvoju učenika vrijedno posebne pažnje i brige i da li te vrijednosti treba dalje usavršavati uporedo sa sazrijevanjem.

S obzirom na karakter nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja i njegove humanizacije ciljeve, sistem kontrole efikasnosti sadrži pored objektivnog i subjektivni pristup vrednovanju uspjeha učenika.

Subjektivno vrednovanje se izražava opisivanjem (pismeno ili usmeno) i predstavlja izvrsnu dopunu prethodno postavljenih kriterija kinezioloških aktivnosti, gdje nije moguće učinak egzaktno izmjeriti.

Objektivno vrednovanje motoričkih sposobnosti i spremnosti obavlja se testiranjem i mjerenjem objektivnog tipa.

### 4.3. OCJENJIVANJE

U tjelesnom i zdravstvenom odgoju postoje slijedeće vrste ocjenjivanja: inicijalno, tranzitivno, periodično i završno. Pri ocjenjivanju vodimo se i poznatim načelima ocjenjivanja: ocjenjivanje mora biti individualno, svestrano, sistematsko, realno, pravedno i javno.

Ocjenjivanje je završni dio provjeravanja. Zbog toga da bi učenikova ocjena bila objektivna treba biti zasnovana na planskom, sistematskom, svestranom i objektivnom praćenju i vrednovanju. Da bi se umanjilo subjektivno ocjenjivanje, nastavnik treba pri ocjenjivanju uzeti u obzir sve faktore koji su utjecali na proces vrednovanja rada učenika.

U obzir treba uzeti objektivne i subjektivne faktore ocjenjivanja, npr.:

- aktualno stanje antropološkog statusa učenika prije ocjenjivanja i za vrijeme ocjenjivanja,
- jesu li postignuti rezultati posljedica rada ili određenih prirodnih predispozicija učenika,
- u kakvim se materijalnim uslovima realizuje program
- je li program odrađen u cijelosti ili samo djelomično,
- koliko je ostvarenje programa utjecalo o materijalnim uslovima rada, a koliko o nastavniku i učenicima,
- kakav je odnos, stav učenika prema radu, njegovi interesi

### 4.4. VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE UČENIKA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

(1) Kod učenika s teškoćama u razvoju treba vrednovati i njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima te odgojnim vrijednostima.

(2) Načine, postupke i kriterije vrednovanja učenika s teškoćama u razvoju, koji savladavaju nastavne sadržaje po individualno-edukacionim i individualiziranim programima, uključujući i vladanje, nastavnici trebaju prilagoditi mogućnostima i sposobnostima učenika.

(3) Vrednovanje treba usmjeriti na poticanje učenika na aktivno učešće u nastavi i vannastavnim aktivnostima, razvijati njegovo samopouzdanje i osjećaj napredovanja kako bi kvalitetno iskoristio očuvane sposobnosti i razvio nove.

(4) Načini i postupci vrednovanja trebaju biti u skladu s preporukama stručnoga tima za pojedino područje, primjereni stepenu i vrsti poteškoće, te jasni svim učesnicima u procesu vrednovanja.

(5) Nivo razvijenosti postignuća učenika treba provjeravati načinom u kojem se najbolje može izraziti.

(6) Ako učenik ima izražene teškoće u glasovno-govornoj komunikaciji, omogućava mu se pismena provjera, a ako učenik ima izražene poteškoće u pisanom izražavanju, omogućava mu se usmena provjera u dogovoru s Odjeljenjskim vijećem

#### 4.5. SADRŽAJ OCJENJIVANJA

U cilju što objektivnijeg utvrđivanja stepena realizacije i programskih zadataka, te efekata programa kod svakog učenika posebno, izuzetno je važno voditi brigu i o sadržaju ocjenjivanja, koje treba biti prilagođeno uslovima u kojima se održava nastava, spravama i rekvizitima kojima raspoložemo.

To je pitanje naročito značajno iz dva bitna razloga:

a) ocjenjivanje treba da obuhvati sve one objektivno mjerljive sposobnosti, osobine, znanja, dostignuća i odgojne varijable za koje se zna da se na njih putem tjelesnog i zdravstvenog odgoja može utjecati, da su važne za zdravlje učenika, te da učenicima mogu koristiti u svakodnevnom životu, bilo u igri, zabavi, pripremi za buduće zanimanje ili u učenju tj. radu, i

b) za razliku od svih drugih odgojno-obrazovnih područja u kojima se ocjenjivanje svodi uglavnom na znanje učenika, pa je ocjena u biti samo odraz učenikova znanja, u tjelesnom i zdravstvenom odgoju ocjenjivanje bi moralo biti rezultat, a ocjena pokazatelj ukupnih promjena koje su kod učenika nastupile ili nisu nastupile kao posljedica cjelokupnog odgojno-obrazovnog rada.

Ocjena bi u stvari trebala biti pokazatelj, povratna informacija i učenicima i nastavnicima o tome kakve je rezultate učenik postigao. Da bi se to postiglo, potrebno je ocjenjivanjem, s jedne strane obuhvatiti sve zadatke koje možemo realizirati, a s druge strane ocjenom izraziti ne samo koliko se svaki učenik uspio približiti programskim zadacima, tj. realizaciji svoga programa, nego i kakvi su efekti njegovog programa.

Ocjenjivanjem bi trebalo obuhvatiti sve zadatke tjelesnog i zdravstvenog odgoja koje možemo realizovati, tj. zdravstvene, antropološke, odgojno-obrazovne zadatke, odnosno komponente koje iz njih proizlaze:

1. zdravstveno stanje
2. antropološka obilježja
  - antropometrijske karakteristike
  - motoričke sposobnosti
  - funkcionalne sposobnosti
3. motorička znanja i motorička dostignuća
4. odgojne efekte rada:
  - aktivnost učenika u nastavi
  - učestvovanje učenika u vannastavnim aktivnostima
  - stečene zdravstveno-higijenske navike
  - teorijska znanja
  - moralna svojstva



## **5. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE KOD UČENIKA SREDNJEG ŠKOLSKOG UZRASTA**

Ovo je period rasta i razvoja koji obuhvata dobni uzrast od 11 - 15 godina ekstra uterinog života. Ovom periodu pripadaju djeca starijih razreda osnovne škole (od V – IX razreda). Odlikuje se intenzivnim rastom i razvojem, a može se podijeliti na: prepubertetski i pubertetski period. Promjene koje nastaju u razvoju a karakteristične su za ovaj period ne nastaju istovremeno kod svih, tako da je teško povući jasnu granicu između ova dva perioda.

U doba polnog sazrijevanja javljaju se u organizmu djeteta krupne promjene koje ostavljaju značajne tragove na motoriku djeteta. Sazrijevanje polnih žlijezda počinje kod djevojčica u uzrastu od 11 – 13 godina ( nekada i ranije ) , a kod dječaka u uzrastu od 12 – 14 godina. Između 11 – 14 godina kod djevojčica javlja se prva menstruacija, a kod dječaka oko 15. godine spermatogeneza.

Razlike u razvojnim karakteristikama dječaka i djevojčica u ovom periodu su još izraženije u odnosu na prethodne periode razvoja. Porast u visinu, koji je u prethodnom periodu bio nešto usporeniji, ali i ravnomjerniji, sada je intenzivan.

Kod djevojčica, priraštaj u visinu u ovom periodu iznosi oko 8 cm, dok kod dječaka taj priraštaj se kreće u granici između 13 i 15,5 cm. Individualne razlike mogu biti i izraženije. Tjelesna masa se uvećava srazmjerno tjelesnoj visini.

### **Mišićno koštani sistem**

Razvoj i jačanje muskulature u ovom periodu je intenzivnije tako da je ona veća po masi, a i snažnija tako da krajem ovog uzrasnog perioda iznosi oko 32% tjelesne mase. Naročito je intenzivan razvoj muskulature leđa i gornjih udova. U uzrastu od 14 – 15 godina javljaju se nove tačke okoštavanja u kičmenim pršljenovima. Uzrast od 10 – 13 godina karakteriše se završavanjem okoštavanja kostiju korijena šake i početkom okoštavanja sezamoidnih kostiju (13 - 14 godina). Okoštavanje skeleta ruku kod djevojčica odvija se brže nego kod dječaka, razlika iznosi oko dvije godine.

Tempo porasta grudnog koša manji je od porasta tijela u dužinu. Razlike u građi skeleta između polova su sve veće. Oštrina sluha u ovom periodu je najveća.

### **Kardiovaskularni i respiratorni sistem**

Razvoj kardiovaskularnog sistema takođe ide određenim intenzitetom tako da u prvoj polovini ovog perioda dolazi do postepenog povećanja srca, a krajem ovog perioda razvoj srca je intenzivan u smislu njegovog uvećanja. Sporiji razvoj krvnih sudova u odnosu na kapacitet srca i njihova relativna suženost dovode do porasta krvnog pritiska i pri manjem tjelesnom naporu. Kao posljedica znatne razdražljivosti simpatičkog nervnog sistema, lako raste frekvencija srčanog rada, a sreću se i aritmije.

Razvoj respiratornog sistema se nastavlja posebno intenzivno u funkcionalnom smislu, što se manifestuje porastom vitalnog kapaciteta. Vrijednosti maksimalne plućne ventilacije se brže povećavaju u djevojčica. Ispitivanja su pokazala da su djeca u ovom uzrasnom periodu vrlo sposobna, da im je relativna potrošnja kisika identična sa odraslim, ali ona ipak ne podnose dugotrajno kontinuirano izvođena opterećenja.

## **Centralni nervni sistem**

U uzrastu od 15 godina težina velikog mozga i kičmene moždine dostiže gotovo težinu odraslog čovjeka. Kortikalna kontrola postaje izrazitija i sposobnost kontrole emocija sve je bolja.

Fizičkim vježbama potrebno je dalje uticati na harmoničan morfološki razvoj funkcionalnih sposobnosti svih organskih sistema, a takođe i na psihički razvoj.

## **Psihosocijalni aspekti**

Pubertetski period je vrlo specifičan period promatrajući ga kroz sve aspekte pa tako i na psihosocijalnom polju. Djeca tog uzrasta vrlo često znaju biti razdražljiva i nervozna. Često dolaze u konflikte sa roditeljima, nastavnicima, sa društvenom okolinom uopšte. Djevojčice su nešto staloženije. Zadatak nastavnika i vaspitača je da pomognu učenicima i učenicama da savladaju krize koje se očituju u sukobima između pojedinca i društva, pomagati im da lakše komuniciraju sa drugim osobama, kako u školi tako i izvan škole. Pažnja: aktivnost pažnje se održava pola sata. Ruke su im gotovo uvijek nečim zaposlene.

## **Razvoj motorike**

U ovom periodu je važna primjena svestranosti u smislu više sportskih grana, a ne uske specijalizacije i jednoličnosti pri trenažnom sportskom radu. U ovom razvojnom periodu djeca uspješno savladavaju elemente sportske tehnike, te je potrebno intenzivno raditi na tome, osobito u pubertetskom periodu a naučeno obnavljati u fazi puberteta kada je rast najintezivniji. Sa sistematskim treningom onih disciplina u kojima dominiraju brzina i okretnost treba početi u 11 - 12 godini. Okretnost se intezivno razvija od 15.godine, poslije čega mnogo sporije. Zamor poslije upražnjavanja vježbi izdržljivosti kod 14.godišnjaka veći nego kod odraslog čovjeka.

U 14 - 15 godina treba početi sa disciplinama gdje dominira izdržljivost.

Pri primjeni vježbi izdržljivosti i snage i to onih koje iziskuju zadržavanje disanja ili dovode do poremećaja ritma disanja , moramo uvježbavati pravilno disanje bez poremećaja njegovog ritma. Posebno pri izvođenju vježbi snage sa većim težinama dolazi do napinjanja i povećanja intratorokalnog pritiska, što remeti cirkulaciju, a samim tim i rad kardiovaskularnog sistema i drugih sistema, koji su osjetljivi na poremećaj cirkulacije. Naučno je dokazano da djeca u ovom uzrasnom periodu ne podnose dugotrajno kontinuirano izvođenje opterećenja. Pored izvjesne tromosti u ponašanju djeteta često se primjećuje i tzv.motorna nervoza, koja se izražava u raznim pokretima kojih dijete često nije čak ni svjesno. Njima je teško da duže vremena stoje, sjede, leže. Usljed ubrzanog rasta cjevastih kostiju u dužinu, mišićna vlakna ne uspijevaju da ih slijede pa se zbog svoje elastičnosti istežu, čime se pojačava njihov tonus. Ovo stanje ima za posljedicu da je koordinacija pokreta sada znatno slabija nego u prethodnom periodu.

## 6. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### V ( PETI ) RAZRED

(3 časa sedmično - 105 časova godišnje)

#### GLOBALNI PLAN I PROGRAM

Sedmični fond časova		3	
Fond sati za godinu		105	
Ukupan broj nastavnih cjelina		8	
Ukupan broj nastavnih tema		42	
Broj nastavnih cjelina	SADRŽAJ - CJELINE	Broj nastavnih časova PRAKTIČNO	Broj nastavnih časova TEORIJA
1.	ATLETIKA	22	1
2.	GIMNASTIKA		1
3.	PLES I RITMIKA		1
4.	IGRE S LOPTOM	28	4
5.	VANNASTAVNE AKTIVNOSTI	5	1
6.	VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI	20	3
7.	OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA		5
8.	DIJAGNOSTIKA	12	2
UKUPNO		87	18
UKUPAN BROJ ČASOVA		105	

#### PROGRAMSKI SADRŽAJI

##### 1. ATLETIKA

###### Trčanja:

- Osnove atletike (startovi) \*
- Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minuta;
- Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta \*

###### Skokovi:

- Skok u vis prekoračnom tehnikom/tehnika „škare“; \*
- Skok u dalj zgrčnom tehnikom; \*
- Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske.

###### Bacanja:

- Bacanje male medicinke od 1 kg iz mjesta lijevom i desnom rukom.

## **2. GIMNASTIKA**

### **Višenja, upiranja i penjanja:**

- Penjanje po motki do 5 m ili švedske ljestve
- Kolut naprijed; \*
- Kolut nazad; \*
- Stoj na rukama uz okomitu plohu;
- Dokorak naprijed po tlu i na gredama različitih visina;
- Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina;
- Poligon savladavanja prostora (hodanje- trčanje, puzanje, skakanje, kolutanje, valjanje)
- Poligon savladavanja otpora (potiskivanje, vučenje, dizanje i nošenje)

### **Preskoci:**

- Raznoška

## **3. PLES I RITMIKA**

- Osnovni koraci aerobika niskog i srednjeg intenziteta;
- Skok „škarice“;
- Kompozicija sa vijačom;
- Kompozicija sa obručem;
- Narodni ples po izboru.

## **4. IGRE S LOPTOM**

### **Rukomet:**

- Osnove rukometa, stavovi, kretanja i zaustavljanja
- Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima; \*
- Vođenje lopte različitim načinima; \*
- Šut s tla osnovnim načinom. \*

### **Košarka:**

- Osnovni košarkaški stavovi, kretanja i zaustavljanja;
- Dodavanje i hvatanje lopte \*
- Šutiranje lopte iz mjesta; \*
- Vođenje lopte lijevom, desnom rukom i kombinovano \*
- Igra, pravila igre

### **Odbojka:**

- Osnove odbojke, stavovi i kretanja
- Gornje odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava;
- Donje odbijanje podlakticama (čekić);
- Donji čeon servis
- Prijem servisa gornjim odbijanjem;
- Igra gornjim odbijanjem 1:1, 2:2.

### **Nogomet:**

- Osnove nogometne igre
- Dodavanje lopte unutrašnjim dijelom stopala;
- Vođenje lopte desnom, lijevom nogom i kombinovano; \*
- Zaustavljanje lopte unutrašnjim dijelom stopala principom amortizacije;
- Osnovno oduzimanje lopte;
- Žongliranje lopte. \*

### **5. VANNASTAVNE AKTIVNOSTI (Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika)**

### **6. VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI**

#### **Izleti i pješačenja:**

Minimum tri izleta, od kojih su dva zahtjevnija u pogledu dužine puta i konfiguracije terena.

U ovisnosti od interesovanja učenika, nastavnika i roditelja, kao i mogućnosti sredine (škole, lokalne zajednice), realiziraju se sadržaji: izleti, igre sa zadacima u prirodnom ambijentu, orijentiring, vožnja bicikla, koturaljki (rolera), klizanje i ostala pješačenje u prirodi i dr.

### **7. OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA**

- Posjeduje osnovna znanja o povezanosti tjelesnog vježbanja sa voluminoznošću tijela
- Posjeduje osnovna znanja o uticaju pravilne ishrane na zdravlje
- Posjeduje osnovna znanja o umoru u i načinima njegovog otklanjanja
- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o organizaciji sportskih takmičenja i suđenju u različitim kineziološkim aktivnostima
- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o značaju ishrane za tjelesne napore

### **8. DIJAGNOSTIKA**

#### **Snimanje stanja tjelesnog razvoja**

- Antropometrijske mjere;
- Eurofit: flamingo, taping rukom;
- Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj;
- Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed;
- Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m;

<b>CJELINE I NASTAVNE TEME</b>	
<b>DIJAGNOSTIKA</b>	
-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
<b>I ATLETIKA</b>	
-	Osnove atletike – startovi *
-	Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minuta
-	Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta
-	Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“ *
-	Skok u dalj zgrčnom tehnikom *
-	Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske
-	Bacanje male medicinke od 1 kg iz mjesta lijevom i desnom rukom
<b>II GIMNASTIKA</b>	
-	Penjanje po motki do 5 m ili švedskim ljestvama
-	Kolut naprijed *
-	Kolut nazad *
-	Stoj na rukama uz okomitu plohu
-	Dokorak naprijed po tlu i na gredama različitih visina
-	Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina
-	Poligon savladavanja prostora (hodanje- trčanje, puzanje, skakanje, kolutanje, valjanje)
-	Poligon savladavanja otpora (potiskivanje, vučenje, dizanje i nošenje)
-	Raznoška
<b>III PLES I RITMIKA</b>	
-	Osnovni koraci aerobika niskog i srednjeg intenziteta
-	Skok „škarice“
-	Kompozicija sa vijačom
-	Kompozicija sa obručem
-	Narodni ples po izboru
<b>IV IGRE S LOPTOM</b>	
-	Osnove rukometa, stavovi, kretanja i zaustavljanja
-	Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima *
-	Vođenje lopte različitim načinima *
-	Šut s tla osnovnim načinom *
-	Osnovni košarkaški stavovi, kretanja i zaustavljanja
-	Dodavanje i hvatanje lopte *
-	Šutiranje lopte iz mjesta *
-	Vođenje lopte lijevom, desnom rukom i kombinovano *
-	Igra, pravila igre
-	Osnove odbojke, stavovi i kretanja
-	Gornje odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava *
-	Donje odbijanje lopte podlakticama (čekić) *
-	Donji čeon servis *
-	Prijem servisa gornjim odbijanjem
-	Igra gornjim odbijanjem 1:1, 2:2
-	Osnove nogometne igre
-	Dodavanje lopte unutrašnjim dijelom stopala
-	Vođenje lopte desnom, lijevom nogom i kombinovano *
-	Zaustavljanje lopte unutrašnjim dijelom stopala principom amortizacije
-	Osnovno oduzimanje lopte
-	Žongliranje lopte *

	<b>V VANNASTAVNE AKTIVNOSTI</b>
-	Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika
	<b>VI VANŠKOLSKE AKTIVNOSTI</b>
-	Izleti i pješačenja u prirodi, igre sa zadacima u prirodnom ambijentu, orijentiring, vožnja bicikla, koturaljki (rolera), klizanje
	<b>VII OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA</b>
-	- Posjeduje osnovna znanja o povezanosti tjelesnog vježbanja sa voluminoznošću tijela - Posjeduje osnovna znanja o uticaju pravilne ishrane na zdravlje - Posjeduje osnovna znanja o umoru u i načinima njegovog otklanjanja - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o organizaciji sportskih takmičenja i suđenju u različitim kineziološkim aktivnosti - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o značaju ishrane za tjelesne napore
	<b>VIII DIJAGNOSTIKA</b>
-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvatač u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m

\* Sadržaji sa zvjezdicom se ocjenjuju

CILJEVI		ISHODI UČENJA
Obrazovni	Osnovna teorijska znanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna znanja o povezanosti tjelesnog vježbanja sa voluminoznošću tijela</li> <li>- Posjeduje osnovna znanja o uticaju pravilne ishrane na zdravlje</li> <li>- Posjeduje osnovna znanja o umoru u i načinima njegovog otklanjanja</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o organizaciji sportskih takmičenja i suđenju u različitim kineziološkim aktivnostima</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o značaju ishrane za tjelesne napore</li> </ul>
	Osnovna motorička znanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o cikličnim kretanjima različitim tempom do 3 min, te brzom trčanju do 60 m iz niskog starta,</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku u uvis „škarama“ i u dalj zgrčnom tehnikom</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o bacanju medicinke od 1 kg iz mjesta zamahom lijevom i desnom rukom</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o poligonima savladavanja prostora i otpora,</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o stoju na rukama uz okomitu površinu, penjanju na motku do 5 m ili švedske ljestve, galopu naprijed po tlu i na gredama različitih visina, vagi zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o izvođenju raznoške</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o osnovnim koracima aerobika niskog i srednjeg intenziteta, skoku „škarice“, kompoziciji sa vijačom i obručem, te narodnom plesu po izboru</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o rukometu i elementima rukometne igre predviđene u nastavnim jedinicama</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o košarci i elementima košarkaške igre predviđene u nastavnim jedinicama</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o odbojci i elementima odbojkaške igre predviđene u nastavnim jedinicama</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o nogometu i elementima nogometne igre predviđene u nastavnim jedinicama</li> </ul>
Antropološki	Motoričke sposobnosti EBT Funkcionalne sposobnosti Morfološke karakteristike	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S potrebnom snagom i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja</li> <li>- Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu kordinaciju i kontrolu složenijih pokreta</li> <li>- Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, fleksibilnosti, snage, okretnosti i ravnoteže</li> </ul>
Odgojni	Tjelesne sposobnosti osoba različitih spolova, tjelesne sposobnosti osoba s poteškoćama u razvoju Emocionalna samoregulacija Suđenje i pravila igre Kultura ponašanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba različitih spolova</li> <li>- Poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba sa i bez poteškoćama u razvoju</li> <li>- Posjeduje dovoljan nivo strpljivosti u odnosu prema nastavniku i sistem rada</li> <li>- Posjeduje primjerene navijačke navike, prihvaća pozitivne sportske i ljudske uzore</li> <li>- Dostojanstveno iskazuje razočarenje i zadovoljstvo neuspjehom odnosno uspjehom</li> <li>- Prepoznaje pogreške i osuđuje neprimjerena ponašanja;</li> <li>- Sarađuje u igri i nenasilno rješava konflikte</li> </ul>



## 7. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### VI ( ŠESTI ) RAZRED

(2 časa sedmično / 70 časova + 35 časova terenske nastave/skijanje = 105 časova)

#### GLOBALNI PLAN I PROGRAM

Sedmični fond časova		2 (3)	
Fond sati za godinu		70+35	
Ukupan broj nastavnih cjelina		7	
Ukupan broj nastavnih tema		42	
Broj nastavnih cjelina	SADRŽAJ - CJELINE	Broj nastavnih časova PRAKTIČNO	Broj nastavnih časova TEORIJA
1.	ATLETIKA	20	-
2.	GIMNASTIKA		-
3.	PLES I RITMIKA		-
4.	IGRE S LOPTOM	32	-
5.	OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA	-	6
6.	DIJAGNOSTIKA	12	-
7.	TERENSKA NASTAVA - SKIJANJE	30	5
UKUPNO		94	11
UKUPAN BROJ ČASOVA		105	

#### PROGRAMSKI SADRŽAJI

##### 1. ATLETIKA

###### Trčanja:

- Osnove atletike (startovi) – visoki i niski \*
- Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minuta;

###### Skokovi:

- Skok u dalj zgrčnom tehnikom; (obučavanje/ponavljjanje) \*
- Osnovni skokovi s trampoline, odskočne daske
- Skok u vis tehnikom „škare“ \*

###### Bacanja:

- Bacanje male medicinke od 1 kg bočnom tehnikom

## **2. GIMNASTIKA**

### **Kolutanja:**

- Kolut naprijed; \*(obučavanje/ponavljanje)
- Kolut nazad; \*(obučavanje/ponavljanje)
- Kolut naprijed – raznožno (obučavanje/ponavljanje)
- Kolut nazad – raznožno (obučavanje/ponavljanje)
- Stav o šakama
- Premet strance

### **Višenja, upiranja i penjanja:**

- Penjanje po konopu do 5m, švedske ljestve
- Poligon spretnosti i okretnosti
- Njih u uporuu na niskom vratilu, paralelnom razboju, saskok zanožno

### **Preskoci:**

- Raznoška
- Zgrčka (naskok na spravu – saskok)

## **3. PLES I RITMIKA**

- Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja
- Osnovne vježbe aerobika za razvoj repetativne snage
- „Mačiji“ skok
- Daleko – visoki skok

## **4. IGRE S LOPTOM**

### **Rukomet:**

- Tehnika rukometne igre
- Dodavanje i hvatanje lopte \*
- Vođenje i šutiranje lopte \*
- Zonska odbrana 6:0.

### **Košarka:**

- Osnovni košarkaški stavovi;
- Dodavanje i hvatanje lopte \*
- Kretanje u vođenju i zaustavljanje na dodanu loptu \*
- Košarkaški dvokorak
- Šutiranje na koš
- Igra, basket, pravila igre

### **Odbojka:**

- Tehnika gornjeg odbijanja lopte \*
- Tehnika donjeg odbijanja lopte \*
- Kombinacija gornjeg i donjeg odbijanja lopte
- Donji čeonu servis i prijem servisa \*
- Mini odbojka 3:3, pravila igre

## **Nogomet:**

- Dodavanje i primanje lopte
- Vođenje lopte \*
- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja
- Žongliranje lopte \*
- Udarac glavom iz mjesta
- Igra, pravila igre

## **5. OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA**

- Tjelesno vježbanje i volumenoznost tijela
- Ishrana i zdravlje i njezin uticaj
- Indeks tjelesne mase (ITM)
- Umor u školi i načini njegovog uklanjanja
- Organizacija sportskih takmičenja

## **6. DIJAGNOSTIKA**

### **Snimanje stanja tjelesnog razvoja**

- Antropometrijske mjere
- Eurofit: flamingo, taping rukom
- Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
- Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
- Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m

## **7. TERENSKA NASTAVA – SKIJANJE**

### **Teorijski časovi:**

- Pripremni teorijski čas počinje odmah na zbornom mjestu okupljanja ispred škole prije svakoga dana i odnosi na evidenciju prisutnih, upoznavanje učenika sa nastavnim sadržajem vezanim za taj dan, nošenje i podešavanje skijaške oprema i odabir adekvatnog mjesta za rad (5 časova)
- Teorijski časovi na skijalištu se odnose na više kraćih (10-15 min) pauza, koristimo ih za organizacijsko-metodske napomene vezane za samu nastavu skijanja, ali služe kao kraće pauze za aktivan odmor učenika. Skrenuti pažnju učenika na tipične greške ili eventualne opasnosti (5 časova)

### **Praktični časovi na skijalištu:**

#### **Prvi dan:**

- Obuvanje ski cipela, nošenje skija i štapova, stavljanje skija na ski cipele i držanje štapova
- Rad na ravnom terenu sa vježbama adaptacije na skijašku opremu
- Osnovni skijaški stavovi padanja i ustajanja na ravnom
- Okreti oko vrhova i repova skija na ravnom
- Penjanja i spust pravo sa plužnim položajem za zaustavljanje

#### **Drugi dan:**

- Penjanja i spužanje ravno sa pluženjem na blagoj padini
- Plužni zavoj (desni a zatim lijevi ili obrnuto)
- Okret u mjestu sa skijama na blagoj padini
- Pluženje koso u stranu i povezivanje dva plužna zavoja
- Takmičarska igra

Treći dan:

- Pojedinačno kačenje i silazak sa lifta uz asistenciju, spuštanje niz stazu u dugačkim i sporim plužnim zavojima
- Samostalno kačenje i silazak sa lifta, spust koso i prelazak na osnovni zavoj u alpskom skijanju sa čestim zaustavljanjem na stazi
- Samostalno kačenje i silazak sa lifta, osnovni zavoj u alpskom skijanju, spust koso na paralelno postavljanim skijama sa zaustavljanjem na stazi u obje strane
- Spust koso, paralelno, sa ubrzavanjem i usporavanjem, povezivanje osnovnih zavoja u vijenac
- Takmičarska igra

Četvrti dan:

- Ponoviti usvojeno iz predhodnog dana
- Osnovni zavoji u koloni tzv. "vozić" sa promjenom visine težišta u zavoju
- Spust koso u osnovnom stavu paralelno skije i osnovni zavoj s ubodom štapa (desni a zatim lijevi ili obrnuto)
- Osnovni zavoji u nizu s odrazom u klin i ubodom štapa
- Takmičarska igra

Peti dan:

- Ponoviti usvojeno iz predhodnog dana
- Plužno vijuganje bez uboda štapa tzv. "hodnik"
- Osnovno vijuganje sa ubodom štapa tzv. "široki hodnik"
- Postepeno savladavanje svih početničkih staza tehnikom "plužno vijuganje i osnovni zavoj s ubodom štapa"

<b>CJELINE I NASTAVNE TEME</b>	
<b>DIJAGNOSTIKA</b>	
-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
<b>I ATLETIKA</b>	
-	Osnove atletike (startovi) – visoki i niski *
-	Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minuta
-	Skok u dalj zgrčnom tehnikom (obučavanje/ponavljanje) *
-	Osnovni skokovi s trampoline, odskočne daske
-	Skok u vis tehnikom „škare“ *
-	Bacanje male medicinke od 1 kg bočnom tehnikom
<b>II GIMNASTIKA</b>	
-	Kolut naprijed *(obučavanje/ponavljanje)
-	Kolut nazad *(obučavanje/ponavljanje)
-	Kolut naprijed – raznožno (obučavanje/ponavljanje)
-	Kolut nazad – raznožno (obučavanje/ponavljanje)
-	Penjanje po konopu do 5m, švedske ljestve
-	Poligon spretnosti i okretnosti
-	Njih u uporuu na niskom vratilu, paralelnom razboju, saskok zanožno
-	Raznoška
	Zgrčka, naskok na spravu - saskok.
<b>III PLES I RITMIKA</b>	
-	Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja
-	Osnovne vježbe aerobika za razvoj repetitivne snage
-	„Mačiji“ skok
-	Daleko – visoki skok
<b>IV IGRE S LOPTOM</b>	
-	Tehnika rukometne igre
-	Dodavanje i hvatanje lopte u rukometu *
-	Vođenje i šutiranje lopte *
-	Zonska odbrana 6:0
-	Osnovni košarkaški stavovi
-	Dodavanje i hvatanje lopte u košarci *
-	Kretanje u vođenju i zaustavljanje na dodanu loptu *
-	Košarkaški dvokorak
-	Šutiranje na koš *
-	Igra, basket, pravila igre
-	Tehnika gornjeg odbijanja lopte *
-	Tehnika donjeg odbijanja lopte *
-	Kombinacija gornjeg i donjeg odbijanja lopte
-	Donji čeonu servis i prijem servisa *
-	Mini odbojka 3:3, pravila igre
-	Dodavanje i primanje lopte u nogometu
-	Vođenje lopte *
-	Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja
-	Žongliranje lopte *
-	Udarac glavom iz mjesta
-	Igra, pravila igre

<b>VII OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA</b>	
-	Tjelesno vježbanje i volumenoznost tijela Ishrana i zdravlje i njezin uticaj Indeks tjelesne mase (ITM) Umor u školi i načini njegovog uklanjanja Organizacija sportskih takmičenja
<b>VIII DIJAGNOSTIKA</b>	
-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa – ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m

\* Sadržaji sa zvjezdicom se ocjenjuju

Ciljevi		Sadržaji	Ishodi
<b>Obrazovni</b>	Osnovna teorijska znanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tjelesno vježbanje i volumenoznost tijela</li> <li>- Ishrana i zdravlje i njezin uticaj</li> <li>- Indeks tjelesne mase (ITM)</li> <li>- Umor u školi i načini njegovog uklanjanja</li> <li>- Organizacija sportskih takmičenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna znanja o povezanosti tjelesnog vježbanja sa voluminoznošću tijela</li> <li>- Posjeduje osnovna znanja o uticaju pravilne ishrane na zdravlje</li> <li>- Izračunava ITM</li> <li>- Posjeduje osnovna znanja o umoru u školi i načinima njegovog otklanjanja</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o organizaciji sportskih takmičenja i suđenju u različitim kineziološkim aktivnostima</li> </ul>
	Osnovna motorička znanja	<p><u>Trčanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnove atletike (startovi) – visoki i niski</li> <li>- Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minuta</li> </ul> <p><u>Skokovi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skok u dalj zgrčnom tehnikom (obučavanje/ponavljanje)</li> <li>- Osnovni skokovi s trampoline, odskočne daske</li> <li>- Skok u vis tehnikom „škare“</li> </ul> <p><u>Bacanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacanje male medicine od 1 kg bočnom tehnikom</li> </ul> <p><u>Kolutanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolut naprijed (obučavanje/ponavljanje)</li> <li>- Kolut nazad (obučavanje/ponavljanje)</li> <li>- Kolut naprijed – raznožno (obučavanje/ponavljanje)</li> <li>- Kolut nazad – raznožno (obučavanje/ponavljanje)</li> </ul> <p><u>Višenja, upiranja i penjanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penjanje po konopu do 5m, švedske ljestve</li> <li>- Poligon spretnosti i okretnosti</li> <li>- Njih u uporui na niskom vratilu, paralelnom razboju, saskok zanožno</li> </ul> <p><u>Preskoci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raznoška, zgrčka naskok na spravu – saskok</li> </ul> <p><u>Ritmike i plesne strukture:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja</li> <li>- Osnovne vježbe aerobika za razvoj repetitivne snage</li> <li>- „Mačiji“ skok</li> <li>- Daleko – visoki skok</li> </ul> <p><u>Rukomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnika rukometne igre</li> <li>- Dodavanje i hvatanje lopte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična iz osnova atletike – startovi, kao i znanja o trčanju različitim tempom do 3 min.</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku u dalj zgrčnom tehnikom; osnovnim skokovima s trampolina, odskočne daske</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku u vis tehnikom „škare“</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o bacanju medicine od 1 kg iz mjesta zamahom lijevom i desnom rukom</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o kolutu naprijed i nazad – raznožno;</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o penjanju po konopu do 5m ili švedske ljestve</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o njihui u uporui na niskom vratilu, paralelnom razboju i saskoku zanožno</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o izvođenju preskoka „raznoška“ i „zgrčka“</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o narodnom plesu po izboru iz zavičajnog područja; osnovnim vježbama aerobika za razvoj repetitivne snage; „mačijem“ skoku; daleko-visokom skoku</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o rukometu i elementima rukometne igre, zonskoj odbrani 6:0, predviđene u nastavnim</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vođenje i šutiranje lopte</li> <li>- Zonska odbrana 6:0</li> </ul> <p><u>Košarka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnovni košarkaški stavovi</li> <li>- Dodavanje i hvatanje lopte</li> <li>- Kretanje u vođenju i zaustavljanje na dodanu loptu</li> <li>- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja</li> <li>- Šutiranje na koš</li> <li>- Igra, basket, pravila igre</li> </ul> <p><u>Odbojka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnika gornjeg odbijanja lopte</li> <li>- Tehnika donjeg odbijanja lopte</li> <li>- Kombinacija gornjeg i donjeg odbijanja lopte</li> <li>- Donji čeonni servis i prijem servisa</li> <li>- Mini odbojka 3:3, pravila igre</li> </ul> <p><u>Nogomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodavanje i primanje lopte</li> <li>- Vođenje lopte</li> <li>- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja</li> <li>- Žongliranje lopte</li> <li>- Udarac glavom iz mjesta</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul>	<p>jedinicama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o košarci i elementima košarkaške igre; stavovima, dodavanju i hvatanju, kretanju u vođenju i zaustavljanju na dodanu loptu; košarkaškom dvokoraku, igri basket i pravilima igre predviđene u nastavnim jedinicama</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o odbojci i elementima odbojkaške igre: gornjem i donjem odbijanju lopte; kombinaciji gornjeg i donjeg odbijanja lopte; donjem čeonom servisu kao i o mini odbojci 3:3, pravilima igre. predviđene u nastavnim jedinicama</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o nogometu i elementima nogometne igre; dodavanju i primanju lopte; vođenju lopte; vođenju lopte s promjenom smjera i brzine kretanja; žongliranju lopte; udarcima glavom po lopti; igri i pravilima igre predviđene u nastavnim jedinicama</li> </ul>	
<b>Antropološki</b>	Motoričke sposobnosti	<b>EUROFIT BATERIJA TESTOVA</b>	Flamingo – test ravnoteže Taping rukom Dohvat u sjedu Skok u dalj iz mjesta Stisak šake Ležanje – sjed Izdržaj u zgibu Trčanje tamo-ovamo 10x5m	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S potrebnom snagom i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja</li> <li>- Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu kordinaciju i kontrolu složenijih pokreta</li> <li>- Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, eksplozivne snage, statičke snage, repetativne snage, fleksibilnosti i ravnoteže</li> </ul>
		Funkcionalne sposobnosti		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samostalno primjenjuje aerobne programe za razvoj maksimalnog primitka kisika.</li> <li>- Značajnije usavršava sisteme anaerobnog dobivanja energije za eksplozivne i brzinske aktivnosti</li> </ul>
		Morfološke karakteristike		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Održava povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnog masnog tkiva</li> </ul>



<b>Odgojni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tjelesne sposobnosti osoba različitih spolova</li> <li>- Tjelesne sposobnosti osoba s poteškoćama u razvoju</li> <li>- Emocionalna samoregulacija</li> <li>- Suđenje i pravila igre</li> <li>- Kultura ponašanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba različitih spolova</li> <li>- Poštuje razlike u tjelesnim sposobnostima između osoba s poteškoćama u razvoju</li> <li>- Posjeduje dovoljan nivo strpljivosti u odnosu prema nastavniku i sistem rada</li> <li>- Posjeduje primjerene navijačke navike, prihvaća pozitivne sportske i ljudske uzore</li> <li>- Dostojanstveno iskazuje razočarenje i zadovoljstvo neuspjehom odnosno uspjehom;</li> <li>- Prepoznaje pogreške i osuđuje neprimjerena ponašanja</li> <li>- Sarađuje u igri i nenasilno rješava konflikte</li> </ul>
<b>Terenska nastava</b>	<p><b>Teorijski časovi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pripremni teorijski čas počinje odmah na zbornom mjestu okupljanja ispred škole prije svakoga dana i odnosi na evidenciju prisutnih, upoznavanje učenika sa nastavnim sadržajem vezanim za taj dan, nošenje i podešavanje skijaške opreme i odabir adekvatnog mjesta za rad (5 časova)</li> <li>- Teorijski časovi na skijalištu se odnose na više kraćih (10-15 min) pauza, koristimo ih za organizacijsko-metodske napomene vezane za samu nastavu skijanja, ali služe kao kraće pauze za aktivan odmor učenika. Skrenuti pažnju učenika na tipične greške ili eventualne opasnosti (5 časova)</li> </ul> <p><b>Praktični časovi na skijalištu:</b></p> <p>Prvi dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obuvanje ski cipela, nošenje skija i štapova, stavljanje skija na ski cipele i držanje štapova</li> <li>- Rad na ravnom terenu sa vježbama adaptacije na skijašku opremu</li> <li>- Osnovni skijaški stavovi padanja i ustajanja na ravnom</li> <li>- Okreti oko vrhova i repova skija na ravnom</li> <li>- Penjanja i spust pravo sa plućnim položajem za zaustavljanje</li> </ul> <p>Drugi dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penjanja i spuštanje ravno sa plućnjem na blagoj padini</li> <li>- Plućni zavoj (desni a zatim lijevi ili obrnuto)</li> <li>- Okret u mjestu sa skijama na blagoj padini</li> <li>- Plućenje koso u stranu i povezivanje dva plućna zavoja</li> <li>- Takmičarska igra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o pripremnim radnjama za odlazak na skijalište : evidenciji prisutnih, upoznavanju sa nastavnim sadržajem vezanim za taj dan, nošenju i podešavanju skijaške opreme i odabir adekvatnog mjesta za rad</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o organizacijsko-metodske napomene vezane za samu nastavu skijanja i aktivan odmor učenika, tipične greške ili eventualne opasnosti</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: obuvanju ski cipela, nošenje skija i štapova, stavljanju skija na ski cipele i držanju štapova</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: radu na ravnom terenu sa vježbama adaptacije na skijašku opremu</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: osnovnim skijaškim stavovima, padanju i ustajanju na ravnom</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: okretima oko vrhova i repova skija na ravnom</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: penjanju i spustu pravo sa plućnim položajem za zaustavljanje</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o:</li> </ul>

	<p>Treći dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pojedinačno kačenje i silazak sa lifta uz asistenciju, spuštanje niz stazu u dugačkim i sporim plućnim zavojima</li> <li>- Samostalno kačenje i silazak sa lifta, spust koso i prelazak na osnovni zavoj u alpskom skijanju sa čestim zaustavljanjem na stazi</li> <li>- Samostalno kačenje i silazak sa lifta, osnovni zavoj u alpskom skijanju, spust koso na paralelno postavljenim skijama sa zaustavljanjem na stazi u obje strane</li> <li>- Spust koso, paralelno, sa ubravanjem i usporavanjem, povezivanje osnovnih zavoja u vijenac</li> <li>- Takmičarska igra</li> </ul> <p>Četvrti dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponoviti usvojeno iz predhodnog dana</li> <li>- Osnovni zavoji u koloni tzv."vozić" sa promjenom visine težišta u zavoju</li> <li>- Spust koso u osnovnom stavu paralelno skije i osnovni zavoj s ubodom štapa (desni a zatim lijevi ili obrnuto)</li> <li>- Osnovni zavoji u nizu s odrazom u klin i ubodom štapa</li> <li>- Takmičarska igra</li> </ul> <p>Peti dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponoviti usvojeno iz predhodnog dana</li> <li>- Plućno vijuganje bez uboda štapa tzv."hodnik"</li> <li>- Osnovno vijuganje sa ubodom štapa tzv."široki hodnik"</li> <li>- Postepeno savladavanje svih početničkih staza tehnikom "plućno vijuganje i osnovni zavoj s ubodom štapa"</li> </ul>	<p>penjanju i spuštanju ravno sa plućenjem na blagoj padini</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: plućnom zavoju (desnom, a zatim lijevom ili obrnuto)</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: okretima u mjestu sa skijama na blagoj padini</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: plućenju koso u stranu i povezivanju dva plućna zavoja</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: takmičarskim igrama</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: osnovnom zavoju u koloni tzv."vozić" sa promjenom visine težišta u zavoju</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: spustu koso u osnovnom stavu s paralelnim skijama i osnovnom zavoju s ubodom štapa (desni, a zatim lijevi ili obrnuto)</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: osnovnom zavoju u nizu s odrazom u klin i ubodom štapa</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: plućnom vijuganju bez uboda štapa tzv."hodnik"</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: osnovnom vijuganju sa ubodom štapa tzv."široki hodnik"</li> <li>- Posjeduje osnovna praktična znanja o: postepenom savladavanju svih početničkih staza, tehnikom "plućnog vijuganja i osnovnim zavojem s ubodom štapa"</li> </ul>
--	--	---

## 8. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### VII ( SEDMI ) RAZRED

(2 časa sedmično / 70 časova + 35 časova terenske nastave/planinarenje - 105 časova)

#### GLOBALNI PLAN I PROGRAM

<b>Sedmični fond časova</b>		<b>2 (3)</b>	
<b>Fond sati za godinu</b>		<b>70+35</b>	
<b>Ukupan broj nastavnih cjelina</b>		<b>9</b>	
<b>Ukupan broj nastavnih tema</b>		<b>40</b>	
<b>Broj nastavnih cjelina</b>	<b>SADRŽAJ - CJELINE</b>	<b>Broj nastavnih časova PRAKTIČNO</b>	<b>Broj nastavnih časova TEORIJA</b>
1.	ATLETIKA	19	-
2.	GIMNASTIKA		-
3.	PLES I RITMIKA		-
4.	BORILAČKE STRUKTURE	1	-
5.	IGRE S LOPTOM	32	-
6.	VANNASTAVNE AKTIVNOSTI	-	-
7.	OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA	-	6
8.	DIJAGNOSTIKA	12	-
9.	TERENSKA NASTAVA - PLANINARENJE	22	13
<b>UKUPNO</b>		<b>86</b>	<b>19</b>
<b>UKUPAN BROJ ČASOVA</b>		<b>105</b>	

#### PROGRAMSKI SADRŽAJI

##### 1. ATLETIKA

###### Trčanja:

- Štafetna trčanja s predajom palice odozdo i odozgo \* - obučavanje
- Trčanje na 20 metara
- Preponsko trčanje - obučavanje

###### Skokovi:

- Skok u vis prekoračnom tehnikom/tehnika „škare“ iz polukružnog zaleta - ponavljanje
- Tehnika Fosbury flop - obučavanje

###### Bacanja:

- Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja
- Bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom

## **2. GIMNASTIKA**

Višenja, upiranja i penjanja:

- Poligoni
- Kolut naprijed \*
- Kolut nazad \*
- Kolut naprijed raznožno
- Kolut nazad raznožno
- Stav o šakama, premet strance

Preskoci:

- Raznoška, zgrčka

## **3. PLES I RITMIKA**

- Engleski valcer
- Složeniji oblici aerobika niskog i visokog intenziteta
- Okreti (Ritmičko sportska gimnastika)
- Valovite kretnje rukama i tijelom (Ritmičko sportska gimnastika);
- Vježbe sa i bez rekvizita (Ritmičko sportska gimnastika)

## **4. BORILAČKE STRUKTURE**

- Tehnike padova – obučavanje

## **5. IGRE S LOPTOM**

Rukomet:

- Dodavanje i hvatanje lopte \*
- Vođenje lopte \*
- Šutiranje lopte na gol \*
- Igra, pravila igre

Košarka:

- Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju / situacione vježbe \*
- Vođenje lopte, zaustavljanje i pivotiranje
- Vođenje lopte s promjenom pravca, brzine i ritma kretanja \*
- Šutiranje na koš sa raznih pozicija (ispod koša, sa strane...) \*
- Košarkaški dvokorak (naizmjenični) \*
- Igra na dva koša, pravila igre

Odbojka:

- Tehnika gornjeg i donjeg odbijanja lopte \*
- Kombinacija gornjeg i donjeg odbijanja lopte
- Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje“
- Servis – donji čeon / tenis servis \*
- Igra, pravila igre

Nogomet:

- Dodavanje lopte unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala
- Vođenje lopte desnom, lijevom nogom i kombinovano \*
- Zaustavljanje lopte unutrašnjim dijelom stopala principom amortizacije
- Osnovno oduzimanje lopte
- Žongliranje lopte \*

## **6. VANNASTAVNE AKTIVNOSTI**

(Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika)

## **7. OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA**

- Štetna djelovanja nikotina i alkohola na zdravlje čovjeka \*
- Štetna djelovanja dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje čovjeka \*
- Pubertet \*
- Djelovanje tjelesnog vježbanja na čovjekov metabolizam, te funkciju kardivaskularnog i respiratornog te koštano-zglobnog sistema
- Pretilost-poseban dnevni raspored uzimanja hrane i tekućine uz povećanje tjelesnog napora \*
- Korisni i štetni sadržaji tjelovježbe za vrijeme mjesečnoga ciklusa \*

## **9. DIJAGNOSTIKA**

Snimanje stanja tjelesnog razvoja.

- Antropometrijske mjere
- Eurofit: flamingo, taping rukom
- Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
- Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
- Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
- Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem

<b>CJELINE I NASTAVNE TEME</b>	
<b>I ATLETIKA</b>	
-	Štafetna trčanja s predajom palice odozdo i odozgo * - obučavanje
-	Trčanje na 20 metara
-	Preponsko trčanje - obučavanje
-	Skok u vis prekoračnom tehnikom/tehnika „škare“ iz polukružnog zaleta - ponavljanje
-	Tehnika Fosbury flop - obučavanje
-	Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja
-	Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom
<b>II GIMNASTIKA</b>	
-	Poligoni
-	Kolut naprijed *
-	Kolut nazad *
-	Kolut naprijed raznožno
-	Kolut nazad raznožno
-	Stav o šakama, premet strance
-	Raznoška, zgrčka
<b>III PLES I RITMIKA</b>	
-	Engleski valcer
-	Složeniji oblici aerobike niskog i visokog intenziteta
-	Okreti (Ritmičko sportska gimnastika)
-	Valovite kretnje rukama i tijelom (Ritmičko sportska gimnastika)
-	Vježbe sa i bez rekvizita (Ritmičko sportska gimnastika)
<b>IV BORILAČKE STRUKTURE</b>	
-	Tehnike padova – obučavanje
<b>V IGRE S LOPTOM</b>	
-	Dodavanje i hvatanje lopte u rukometu *
-	Vođenje lopte *
-	Šutiranje lopte na gol *
-	Igra, pravila igre
-	Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju/ situacione vježbe * (košarka)
-	Vođenje lopte, zaustavljanje i pivotiranje
-	Vođenje lopte sa promjenom pravca, brzine i ritma kretanja *
-	Šutiranje na koš sa raznih pozicija (ispod koša, sa strane...) *
-	Košarkaški dvokorak (naizmjenični)
-	Igra na dva koša, pravila igre
-	Tehnika gornjeg i donjeg odbijanja lopte u odbojci *
-	Kombinacija gornjeg i donjeg odbijanja lopte
-	Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje“
-	Servis – donji čeon/ tenis servis *
-	Igra, pravila igre
-	Dodavanje lopte unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala (nogomet)
-	Vođenje lopte desnom, lijevom nogom i kombinovano *
-	Zaustavljanje lopte unutrašnjim dijelom stopala principom amortizacije
-	Osnovno oduzimanje lopte
-	Žongliranje lopte *
<b>VI VANNASTAVNE AKTIVNOSTI</b>	
-	Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika
<b>VIII OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA</b>	
-	Štetna djelovanja nikotina i alkohola na zdravlje čovjeka
-	Štetna djelovanja dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje čovjeka
-	Pubertet

	Djelovanje tjelesnog vježbanja na čovjekov metabolizam, te funkciju kardivaskularnog i respiratornog te koštano-zglobnog sistema Pretilost-poseban dnevni raspored uzimanja hrane i tekućine uz povećanje tjelesnog napora Korisni i štetni sadržaji tjelovježbe za vrijeme mjesečnoga ciklusa
	<b>IX DIJAGNOSTIKA</b>
-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
-	Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem

\* Sadržaji sa zvjezdicom se ocjenjuju

Ciljevi		Sadržaji	Ishodi
Obrazovni	Osnovna teorijska znanja	<p>Štetna djelovanja nikotina i alkohola na zdravlje čovjeka            Štetna djelovanja dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje čovjeka            Pubertet            Djelovanje tjelesnog vježbanja na čovjekov metabolizam, te funkciju kardivaskularnog i respiratornog te koštano-zglobnog sistema            Pretilost-poseban dnevni raspored uzimanja hrane i tekućine uz povećanje tjelesnog napora            Korisni i štetni sadržaji tjelovježbe za vrijeme mjesečnoga ciklusa</p>	<p>Posjeduje osnovna znanja o štetnosti nikotina, alkohola, dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje            Posjeduje osnovna znanja o morfološkim, funkcionalnim i psihomotoričkim promjenama u pubertetu.            Posjeduje osnovna znanja o djelovanju tjelesnog vježbanja na čovjekov metabolizam, funkciju kardivaskularnog i respiratornog te koštano-zglobnog sistema            Posjeduje osnovna znanja o pretilosti, o dnevnom rasporedu uzimanja hrane i tekućine uz tjelesni napor            Posjeduje osnovna znanja o korisnim i štetnim sadržajima tjelovježbe za vrijeme mjesečnoga ciklusa.</p>
	Osnovna motorička znanja	<p>- <u>Trčanja:</u>            Štafetna trčanja s predajom palice odozdo i odozgo            - Trčanje na 20 m            - Preponsko trčanje - obučavanje            -<u>Skokovi:</u>            - Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta - ponavljanje            - Tehnika Fosbury Flop            -<u>Bacanja:</u>            Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja - Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom            - Višenja, upiranja i penjanja:            - Poligoni            - Gimnastika            - Kolut naprijed (obučavanje/ponavljanje)            - Kolut nazad (obučavanje/ponavljanje)            - Kolut naprijed – raznožno (obučavanje/ponavljanje)            - Kolut nazad – raznožno (obučavanje/ponavljanje)            - Stav o šakama, premet strance            -<u>Preskoci:</u>            - Zgrčka, raznoška            - Ritmičke i plesne strukture            -Engleski valcer            -Složeni koraci aerobike niskog i visokog intenziteta            - Okreti r.s.g            - Valovite kretnje rukama i tijelom            - Vježbe sa i bez rekvizita            Borilačke strukture            - Tehnika padova - obučavanje  <u>Rukomet:</u></p>	<p>Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: štafetnom trčanju s predajom palice odozdo i odozgo, trčanju na 20 m i preponskom trčanju</p> <p>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: skoku uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnog zaleta i tehnike Fosbury flop.</p> <p>-Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o bacanje loptice do 200 gr tehnikom bacanja koplja, te bacanju male medicine do 2 kg bočnom tehnikom            - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o poligonima s elementima višenja, upiranja i penjanja            - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o kolutu naprijed i nazad – raznožno;            stavu o šakama, premetu strance            -Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o izvođenju preskoka „raznoška“ i „zgrčka“.</p> <p>Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o Engleskom valceru, složenijim koracima aerobike niskog i visokog intenziteta, okretima, valovitim kretnjama rukama i tijelom, vježbi sa i bez rekvizita            Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o tehnikama padova            - Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: rukometu –</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodavanje i hvatanje lopte</li> <li>- Vođenje lopte</li> <li>- Šutiranje lopte na gol</li> <li>- Igra – pravila igre</li> </ul> <p><u>Košarka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju / situacione vježbe;</li> <li>- Vođenje lopte, zaustavljanje i pivotiranje</li> <li>- Vođenje lopte sa promjenom pravca, brzine i ritma kretanja,</li> <li>- Šutiranje na koš sa raznih pozicija (ispod koša, sa strane...)</li> <li>- Košarkaški dvokorak (naizmjenični)</li> <li>- Igra na dva koša, pravila igre</li> </ul> <p><u>Odbojka:</u></p> <p>Tehnika gornjeg i donjeg odbijanja lopte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinacija gornjeg i donjeg odbijanja lopte;</li> <li>- Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje“</li> <li>- Servis – donji čeon/ tenis servis</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Nogomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodavanje lopte unutrašnjim dijelom stopala;</li> <li>- Vođenje lopte desnom, lijevom nogom i kombinovano</li> <li>- Zaustavljanje lopte unutrašnjim dijelom stopala principom amortizacije;</li> <li>- Osnovno oduzimanje lopte</li> <li>- Žongliranje lopte</li> </ul>	<p>dodavanju i hvatanju lopte, vođenju i šutiranju lopte na gol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o košarci – dodavanju, hvatanju i vođenju lopte u različitim situacionim varijantama, šutiranju na koš sa raznih pozicija na terenu, izvođenju koš.dvokoraka (naizmjenični), te sudjelovanju u koš.igri uz primjenu međunarodnih koš.pravila,</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o odbojci – tehnicu gornjeg i donjeg odbijanja lopte, kombinaciji, napadu iz zaleta prebacivanjem jednom rukom „kuhanje“, servisima – donjem čeonom i tenis servisu.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o nogometu - dodavanju lopte unutrašnjim dijelom stopala;</li> <li>- vođenju lopte desnom, lijevom nogom i kombinovano; - zaustavljanju lopte unutrašnjim dijelom stopala principom amortizacije; osnovnom oduzimanju lopte;</li> <li>- žongliranje lopte</li> </ul>
<b>Antropološki</b>	Motoričke sposobnosti	<p>EUROFIT BATERIJA TESTOVA</p> <p>Flamingo – test ravnoteže Taping rukom Dohvat u sjedu Skok u dalj iz mjesta Stisak šake Ležanje – sjed Izdržaj u zgibu Trčanje tamo-ovamo 10x5m Aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S potrebnom snagom i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja</li> <li>- Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu kordinaciju i kontrolu složenijih pokreta</li> <li>- Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, eksplozivne snage, statičke snage, repetativne snage, fleksibilnosti i ravnoteže i brzinske izdržljivosti</li> </ul>

	Funkcionalne sposobnosti	Samostalno primjenjuje aerobne programe za razvoj maksimalnog primitka kisika. Pozitivno utiče na kardiovaskularni i respiratorni sistem.
	Morfološke osobine	Vježbama snage pozitivno utiče na razvoj mišićnog i koštanoga tkiva. Različitim vježbama istezanja pozitivno utiče na fleksibilnost zglobnih tijela i skupina zglobova.
Odgojni	<p>Odnos između slobode i odgovornosti i sposobnost izražavanja samopoštovanja i poštovanje drugih.</p> <p>Odnos prema tjelesnoj težini i tijelu uopće</p> <p>Emocionalna samoregulacija</p> <p>Odnos prema ekološkim problemima</p> <p>Kultura ponašanja</p>	<p>Ima pravilan odnos prema slobodi i odgovornosti, samopoštovanju i poštovanju drugih bez obzira na njihove individualne i kolektivne osobenosti.</p> <p>Postupno gradi racionalan stav prema autoritetima.</p> <p>Posjeduje zdrave prehrambene navike i zdrav stil života i racionalno se odnosi prema modnim izazovima zasnovanim na upotrebi tjelesnih osobina i sposobnosti. Uspješno kontrolira agresivnost u igri. Posjeduje ekološke navike i aktivno učestvuje u rješavanju ekoloških problema.</p> <p>Uljudno se ponaša na času i u školi. Aktivno, interaktivno i kreativno učestvuje u rješavanju problema u školi i među vršnjacima.</p>
Terenska nastava	<p><b>Teorijski časovi:</b> Upoznati učenike sa osnovama vezanim za teme planirane za realizaciju na predstojećem izletu (5 časova) Definicija, podjela planinarenja, historijat, planinarska etika Prehrana planinara Meteorologija O planinama Planine BiH, planine našeg okruženja Opasnosti u planinama GSS – uloga i značaj Planinarski objekti, pravila ponašanja u planinarskim domovima</p> <p><b>Praktični časovi na izletima :</b> Planinarska oprema Ponašanje na mjestima okupljanja za polazak na izlet, u sredstvima prevoza, na parkingu Tehnika kretanja planinarskim stazama (markacije, kretanje po ravnom terenu, travnatim površinama, organizacija odmora) Tehnika kretanja planinarskim stazama ( uzbrdo i nizbrdo, pravila kretanja u grupi)</p>	<p>Posjeduje osnovna teorijska znanja o : definiciji, podjeli planinarenja, historijatu, planinarskoj etici, prehrani planinara, meteorologiji, o planinama BiH i našeg okruženja, opasnostima u planinama, GSS , planinarskim objektima, pravilima ponašanja u planinarskim domovima</p> <p>Posjeduje osnovna praktična znanja o : planinarskoj opremi, ponašanju na mjestima okupljanja za polazak na izlet, u sredstvima prevoza, na parkingu Posjeduje osnovna praktična znanja o : tehnicima kretanja planinarskim stazama (markacije, kretanje po ravnom terenu, travnatim površinama, organizacija odmora);</p>

	<p>Tehnika kretanja planinarskim stazama (ponašanje u grupi, kratak predah, organizacija i ponašanje tokom dužeg odmora, toalet)</p> <p>Tehnika kretanja planinarskim stazama (kretanje po stjenovitom terenu)</p> <p>Tehnika kretanja planinarskim stazama ( priječenje, korištenje štapova, kretanje po različitoj vrsti terena)</p> <p>Biljni i životinjski svijet, kulturno–historijske znamenitosti Igmana</p> <p>Biljni i životinjski svijet, kulturno–historijske znamenitosti Ozrena</p> <p>Biljni i životinjski svijet, kulturno–historijske znamenitosti Trebevića</p> <p>Biljni i životinjski svijet, kulturno–historijske znamenitosti Bjelašnice</p> <p>Biljni i životinjski svijet, kulturno–historijske znamenitosti Ormanja</p> <p>Orijentacija (osnove kartografije)</p> <p>Orijentacija (uz pomoć objekata u prirodi)</p> <p>Kompas, orijentisanje karte, mjerenje na karti</p> <p>Kompas i karta - određivanje azimuta, stajne tačke i pravca kretanja</p> <p>Prva pomoć – oprema</p> <p>Prva pomoć – osnovni tretmani</p> <p>Užad</p> <p>Čvorologija</p> <p>Uređenje terena za kampovanje (šator)</p> <p>Evaluacija</p>	<p>tehnici kretanja planinarskim stazama ( uzbrdo i nizbrdo, pravila kretanja u grupi)</p> <p>tehnici kretanja planinarskim stazama (ponašanje u grupi, kratak predah, organizaciji i ponašanju tokom dužeg odmora, toalet) ;</p> <p>tehnici kretanja planinarskim stazama (kretanje po stjenovitom terenu)</p> <p>tehnici kretanja planinarskim stazama ( priječenje, korištenje štapova, kretanje po različitoj vrsti terena)</p> <p>Posjeduje osnovna praktična znanja o : biljnom i životinjskom svijetu, kulturno–historijskim znamenitostima planina koje učenici posjete</p> <p>Posjeduje osnovna praktična znanja o : orijentaciji (osnove kartografije); orijentaciji (uz pomoć objekata u prirodi)</p> <p>kompasu, orijentisanju na karti, mjerenju na karti, određivanju azimuta, stajne tačke i pravca kretanja</p> <p>Posjeduje osnovna praktična znanja o : prvoj pomoći – oprema prvoj pomoći – osnovni tretmani; užadima, čvorologiji i uređenju terena za kampovanje (šator)</p> <p>Upoznati učenike s rezultatima evaluacije o planinarenju</p>
--	---	---

## 9. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### VIII ( OSMI ) RAZRED

(2 časa sedmično, 70 časova godišnje)

#### GLOBALNI PLAN I PROGRAM

Sedmični fond časova		2
Fond sati za godinu		70
Ukupan broj nastavnih cjelina		9
Ukupan broj nastavnih tema		46
Broj nastavnih cjelina	SADRŽAJ - CJELINE	Broj nastavnih časova PRAKTIČNO
1.	ATLETIKA	14
2.	GIMNASTIKA	
3.	PLES I RITMIKA	
4.	BORILAČKE STRUKTURE	1
5.	SPORTOVI S REKETOM	2
6.	IGRE S LOPTOM	32
7.	VANNASTAVNE AKTIVNOSTI	-
8.	OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA	9
9.	DIJAGNOSTIKA	12
UKUPAN BROJ ČASOVA		70

#### PROGRAMSKI SADRŽAJI

##### 1. ATLETIKA

###### Trčanja:

- Osnove brzog hodanja
- Preponsko trčanje
- Štafetno trčanje

###### Skokovi:

- Skok u vis leđnom tehnikom „flop“ \*
- Skok u dalj tehnikom uvinuće \*

###### Bacanja:

- Bacanje loptice / kugle tehnikom O`Brien

## **2. GIMNASTIKA**

- Poligon za razvoj motoričkih sposobnosti
- Vježba na tlu (\*)
- Vježbe na gredi do 80cm
- Koreografija sa ili bez sprave po izboru

## **3. PLES I RITMIA**

- Bečki valcer
- Latinoamerički ples po izboru
- Okreti za 180° na tlu/gredi
- Aerobik – koreografija

## **4. BORILAČKE STRUKTURE**

- Samoodbrana

## **5. SPORTOVI S REKETOM**

- Osnove stonog tenisa i badmintona
- Igra, pravila igre

## **6. IGRE S LOPTOM**

### **Rukomet:**

- Hvatanje lopte u odnosu na pravac i visinu lopte \*
- Dodavanje lopte (direktno, od tlo, bočna dodavanja) \*
- Dodavanje i hvatanje lopte u trčanju i skoku
- Vođenje lopte sa ometanjem protivnika / situacione vježbe \*
- Šutiranje na gol iz mjesta i kretanja \*
- Postavljanje napada i odbrane
- Igra, pravila igre

### **Košarka:**

- Dodavanje, hvatanje i vođenje lopte \*
- Skok šut \*
- Košarkaški dvokorak \*
- Tehnika igre u napadu i odbrani
- Igra, pravila igre

### **Odbojka:**

- Kombinacija tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte \*
- Tenis servis \*
- Smečiranje lopte
- Igra, pravila igre

### **Nogomet:**

- Dodavanje i primanje lopte unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala u kretanju
- Vođenje lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja \*
- Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe
- Oduzimanje lopte / presjecanje i utrčavanje ispred igrača
- Varijante izvođenja slobodnih udaraca, žongliranje \*
- Igra, pravila igre

## **7. VANNASTAVNE AKTIVNOSTI**

(Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika)

## **8. OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA**

- Štetna djelovanja nikotina i alkohola (\*)
- Štetna djelovanja dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje (\*)
- Sportska ishrana (\*)
- Historijat olimpijskih igara (\*)
- Informacione tehnologije i sport (\*)
- Sportska oprema i rekviziti (\*)

## **9. DIJAGNOSTIKA**

### **Snimanje stanja tjelesnog razvoja:**

- Antropometrijske mjere;
- Eurofit: flamingo, taping rukom;
- Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj;
- Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed;
- Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m;
- Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem

<b>CJELINE I NASTAVNE TEME</b>	
<b>I ATLETIKA</b>	
-	Osnove brzog hodanja
-	Preponsko trčanje
-	Štafetno trčanje
-	Skok u vis leđnom tehnikom „flop“
-	Skok u dalj tehnikom uvinuće
-	Bacanje loptice / kugle tehnikom O`Brien
<b>II GIMNASTIKA</b>	
-	Poligon za razvoj motoričkih sposobnosti
-	Vježba na tlu (*)
-	Vježbe na gredi do 80cm
-	Koreografija sa ili bez sprave po izboru
<b>III PLES I RITMIKA</b>	
-	Bečki valcer;
-	Latinoamerički ples po izboru
-	Okreti za 180* na tlu/gredi
-	Aerobik – koreografija
<b>IV BORILAČKE STRUKTURE</b>	
-	Samoodbrana
<b>V SPORTOVI S REKETOM</b>	
-	Osnove stonog tenisa i badmintona
-	Igra, pravila igre
<b>VI IGRE S LOPTOM</b>	
-	Hvatanje lopte u odnosu na pravac i visinu lopte u rukometu *
-	Dodavanje lopte (direktno, od tlo, bočna dodavanja) *
-	Dodavanje i hvatanje lopte u trčanju i skoku
-	Vođenje lopte sa ometanjem protivnika / situacione vježbe *
-	Šutiranje na gol iz mjesta i kretanja *
-	Postavljanje napada i odbrane
-	Igra, pravila igre
-	Dodavanje, hvatanje i vođenje lopte u košarci *
-	Skok šut *
-	Košarkaški dvokorak *
-	Tehnika igre u napadu i odbrani
-	Igra, pravila igre
-	Kombinacija tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte u odbojci *
-	Tenis servis *
-	Smečiranje lopte
-	Igra, pravila igre
-	Dodavanje i primanje lopte unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala u kretanju
-	Vođenje lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja *
-	Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe
-	Oduzimanje lopte / presjecanje i utrčavanje ispred igrača
-	Varijante izvođenja slobodnih udaraca, žongliranje *
-	Igra / pravila igre
<b>VI VANNASTAVNE AKTIVNOSTI</b>	
-	Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika
<b>VIII OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA</b>	
-	- Štetna djelovanja nikotina i alkohola *
-	- Štetna djelovanja dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje *
-	- Sportska ishrana *
-	- Historijat olimpijskih igara *

	- Informacione tehnologije i sport * - Sportska oprema i rekviziti *
	- IX DIJAGNOSTIKA
-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
-	Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem

\* Sadržaji sa zvjezdicom se ocjenjuju



Ciljevi		Sadržaji	Ishodi
Obrazovni	Osnovna teorijska znanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Štetna djelovanja nikotina i alkohola</li> <li>- Štetna djelovanja dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje</li> <li>- Sportska ishrana</li> <li>- Historijat olimpijskih igara</li> <li>- Informacione tehnologije i sport</li> <li>- Sportska oprema i rekviziti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o štetnosti nikotina, alkohola, dopinga i drugih sredstava ovisnosti na zdravlje.</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o sportskoj ishrani</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o olimpijskim igrama</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o informacionim tehnologijama i sportu</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o sportskoj opremi i rekvizitima</li> </ul>
	Osnovna motorička znanja	<p><u>Trčanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnove brzog hodanja</li> <li>- Preponsko trčanje</li> <li>- Štafetno trčanje</li> </ul> <p><u>Skokovi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skok u vis leđnom tehnikom „flop“</li> <li>- Skok u dalj tehnikom uvinuće</li> </ul> <p><u>Bacanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacanje loptice / kugle tehnikom O`Brien</li> <li>- Poligoni za razvoj motoričkih sposobnosti</li> </ul> <p><u>Ritmičke i plesne strukture:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bečki valcer;</li> <li>- Latinoamerički ples po izboru</li> <li>- Okreti za 180° na tlu/gredi</li> <li>- Aerobik – koreografija</li> </ul> <p><u>Borilačke strukture:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samoodbrana</li> </ul> <p><u>Sportovi s reketom:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnove stonog tenisa i badmintona</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Rukomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvatanje lopte u odnosu na pravac i visinu lopte</li> <li>- Dodavanje lopte (direktno, od tlo, bočna dodavanja)</li> <li>- Dodavanje i hvatanje lopte u trčanju i skoku</li> <li>- Vođenje lopte sa ometanjem protivnika / situacione vježbe</li> <li>- Šutiranje na gol iz mjesta i kretanja</li> <li>- Postavljanje napada i odbrane</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Košarka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodavanje, hvatanje i vođenje lopte</li> <li>- Skok šut</li> <li>- Košarkaški dvokorak</li> <li>- Tehnika igre u napadu i odbrani</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: osnovama brzog hodanja, preponskog trčanja i štafetnog trčanja</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: skoku uvis leđnom tehnikom „flop“, i skok u dalj tehnikom uvinuće.</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: bacanje loptice / kugle tehnikom O`Brien</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o poligonima za razvoj motoričkih sposobnosti</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o : Bečkom valceru; Latinoameričkim plesovima po izboru ,okretima za 180* na tlu/gredi , aerobik – koreografiji</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o samoodbrani</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o stonom tenisu i badmintonu, igri, pravilima igre.</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: rukomet – Hvatanju lopte u odnosu na pravac i visinu lopte</li> <li>- Dodavanju lopte (direktno, od tlo, bočna dodavanja)</li> <li>- Dodavanju i hvatanju lopte u trčanju i skoku</li> <li>- Vođenju lopte sa ometanjem protivnika / situacione vježbe</li> <li>- Šutiranju na gol iz mjesta i kretanja</li> <li>- Postavljanju napada i odbrane</li> <li>- Igru / pravilima igre</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o košarci –</li> </ul>

			<p>dodavanju, hvatanju i vođenju lopte, skok šutu , košarkaškom dvokoraku, tehnici igre u napadu i odbrani , igri / pravilima igre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o odbojci – kombinaciji tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte,tenis servisu, smečiranju lopte, igri / pravilima igre</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o nogometu - dodavanju i primanju lopte unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala u kretanju, vođenju lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja</li> <li>- Kombinaciji: dodavanja, vođenja lopte, šutiranja na gol / situacionih vježbi</li> <li>- Oduzimanju lopte / presjecanjem i utrčavanjem ispred igrača</li> <li>- Varijanti izvođenja slobodnih udaraca, žongliranje</li> <li>- Igra, pravilima igre</li> </ul>	
		<p><u>Odbojka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinacija tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte</li> <li>- Tenis servis</li> <li>- Smečiranje lopte</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Nogomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dodavanje i primanje lopte unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala u kretanju</li> <li>- Vođenje lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja</li> <li>- Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe</li> <li>- Oduzimanje lopte / presjecanje i utrčavanje ispred igrača</li> <li>- Varijante izvođenja slobodnih udaraca, žongliranje</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul>		
<b>Antropološki</b>	Motoričke sposobnosti	<p>EUROFIT BATERIJA TESTOVA</p>	<p>Flamingo – test ravnoteže Taping rukom Dohvat u sjedu Skok u dalj iz mjesta Stisak šake Ležanje – sjed Izdržaj u zgibu Trčanje tamo-ovamo 10x5m Aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S potrebnom snagom i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja</li> <li>- Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu kordinaciju i kontrolu složenijih pokreta</li> <li>- Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, eksplozivne snage, statičke snage, repetativne snage, fleksibilnosti i ravnoteže i brzinske izdržljivosti</li> </ul>
		Funkcionalne sposobnosti		Unapređenje aerobne sposobnosti cikličnim kretanjima malog i umjerenog intenziteta. Unapređenje anaerobnih sposobnosti kineziološkim aktivnostima velikog intenziteta putem intervalne metode rada.
		Morfološke osobine		Uvažava značaj kinezioloških aktivnosti i koristi ih za optimalizaciju masnog tkiva, voluminoznosti i gibljivosti zglobnih tijela i skupina zglobova

<p style="text-align: center;"><b>Odgojni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snalaženje u kineziološkim relacijama: unutrašnje – vanjsko – individualno - kolektivno</li> <li>- Odnos prema kineziološkim uzorima</li> <li>- Samouvažavanje</li> <li>- Odnos prema ekološkim problemima</li> <li>- Kultura ponašanja</li> </ul>	<p>Prihvata zdravlje za primarni kriterij vlastitog biopsihosocijalnog integriteta. Uvažava potrebu samokontrole vlastitog ponašanja u odnosu na sve agresivnije kineziološke izazove. Shvata značaj kinezioloških aktivnosti za razvoj vlastite ličnosti. Razvija ekološke navike i aktivno učestvuje u prevenciji i rješavanju ekoloških problema. Aktivno, interaktivno i kreativno učestvuje u rješavanju problema u školi i među vršnjacima.</p>
---	---	---

## 10. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### IX ( DEVETI ) RAZRED

(2 časa sedmično, 68 časova godišnje)

#### GLOBALNI PLAN I PROGRAM

Sedmični fond časova		2
Fond sati za godinu		68
Ukupan broj nastavnih cjelina		9
Ukupan broj nastavnih tema		42
Broj nastavnih cjelina	SADRŽAJ - CJELINE	Broj nastavnih časova PRAKTIČNO
1.	ATLETIKA	14
2.	GIMNASTIKA	
3.	PLES I RITMIKA	
4.	BORILAČKE STRUKTURE	1
5.	SPORTOVI S REKETOM	2
6.	IGRE S LOPTOM	34
7.	VANNASTAVNE AKTIVNOSTI	
8.	OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA	5
9.	DIJAGNOSTIKA	12
UKUPAN BROJ ČASOVA		68

#### PROGRAMSKI SADRŽAJI

##### 1. ATLETIKA

###### Trčanja:

- Tehnika brzog hodanja
- Tehnika trčanja iz niskog i visokog starta \*
- Takmičenje

###### Skokovi:

- Tehnika skoka u dalj \*
- Tehnika skoka u vis \*
- Takmičenje (dalj, vis)

###### Bacanja:

- Bacanje kugle tehnikom O'Brien \*

## **2. GIMNASTIKA**

### **Vježbe na tlu:**

- Pravolinijska i krivolinijska valjanja, puzanja i kolutanja u ograničenom prostoru
- Vježba na tlu \*
- Vježbe na gredi do 80cm
- Koreografija sa ili bez sprave po izboru

## **3. PLES I RITMIKA**

- Moderni plesovi i folklor \*
- Vježbe sa i bez rekvizita – R.S.G

## **4. BORILAČKE STRUKTURE**

- Samoodbrana

## **5. SPORTOVI S REKETOM**

- Stoni tenis i badminton
- Igra, pravila igre

## **6. IGRE S LOPTOM**

### **Rukomet:**

- Kombinacija dodavanja, hvatanja, vođenja lopte i šutiranja na gol / situacione vježbe \*
- Šutiranje na gol: skok šut sa raznih pozicija (krilo, kružni napadač), sedmerci \*
- Fintiranje (unutrašnja finta, spoljna finta, finta sa okretom)
- Postavljanje napada i odbrane, igra, pravila igre

### **Košarka:**

- Kombinacija: dodavanje, hvatanje, vođenje i šutiranje na koš / situacione vježbe \*
- Lijevi i desni roling
- Fintiranje pravcem kretanja
- Kontranapad
- Postavljanje blokada u košarci
- Taktika igre u napadu i odbrani

### **Odbojka:**

- Kombinacija tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte \*
- Tenis servis, prijem servisa/ situacione vježbe \*
- Odbijanje lopte sa valjanjem unazad i u stranu
- Smečiranje i blokiranje lopte
- Igra, pravila igre

### **Nogomet:**

- Vođenje lopte sa promjenom pravca, brzine i ritma kretanja \*
- Dupli pas– proigravanje sa suigračem
- Centaršut / osnovna tehnika, žongliranje lopte \*
- Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe
- Igra, pravila igre

- Takmičenja u rukometu, košarci, odbojci, nogometu

## **7. VANNASTAVNE AKTIVNOSTI** (Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika)

## **8. OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA**

- Poznavanje pojmova i termina iz domena kineziologije
- Organizacija sportskih takmičenja
- Upućivanje učenika u individualne programe vježbanja
- Adoloscencija
- Kultura ishrane

## **9. DIJAGNOSTIKA**

### **Snimanje stanja tjelesnog razvoja.**

- Antropometrijske mjere
- Eurofit: flamingo, taping rukom
- Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
- Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
- Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
- Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem

<b>CJELINE I NASTAVNE TEME</b>	
<b>I ATLETIKA</b>	
-	Tehnika brzog hodanja
-	Tehnika trčanja iz niskog i visokog starta
-	Takmičenje
-	Tehnika skoka u dalj
-	Tehnika skoka u vis
-	Takmičenje (dalj, vis)
-	Bacanje kugle tehnikom O`Brien
<b>II GIMNASTIKA</b>	
-	Pravolinijska i krivolinijska valjanja, puzanja i kolutanja u ograničenom prostoru
	Vježba na tlu (*)
	Vježbe na gredi do 80cm
	Koreografija sa ili bez sprave po izboru
<b>III PLES I RITMIKA</b>	
-	Moderni plesovi i folklor *
-	Vježbe sa i bez rekvizita – R.S.G
<b>IV BORILAČKE STRUKTURE</b>	
-	Samoodbrana
<b>V SPORTOVI S REKETOM</b>	
-	Stoni tenis i badminton
-	Igra, pravila igre
<b>VI IGRE S LOPTOM</b>	
-	Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe, hvatanje
-	Šutiranje na gol: skok šut sa raznih pozicija (krilo, kružni napadač), sedmerci *
-	Fintiranje (unutrašnja finta, spoljna finta, finta sa okretom)
-	Postavljanje napada i odbrane, igra, pravila igre
-	Kombinacija: dodavanje, hvatanje, vođenje, šutiranje na koš / situacione vježbe
-	Lijevo i desno roling
-	Fintiranje pravcem kretanja
-	Kontranapad
-	Postavljanje blokada u košarci
-	Taktika igre u napadu i odbrani
-	Kombinacija tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte
	Tenis servis, prijem servisa/ situacione vježbe *
-	Odbijanje lopte sa valjanjem unazad i ustarnu
-	Smećiranje i blokiranje lopte
-	Igra, pravila igre
-	Vođenje lopte sa promjenom pravca, brzine i ritma kretanja
-	Dupli pas– proigravanje sa saigračem
-	Centaršut / osnovna tehnika, žongliranje lopte *
-	Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe
-	Igra, pravila igre
-	Takmičenja u rukometu, košarci, odbojci, nogometu
<b>VII VANNASTAVNE AKTIVNOSTI</b>	
-	Sekcije u skladu sa afinitetima i potrebama učenika
<b>VIII OSNOVNA TEORIJSKA ZNANJA</b>	
-	Poznavanje pojmova i termina iz domena kineziologije
-	Organizacija sportskih takmičenja
-	Upućivanje učenika u u individualne programe vježbanja
-	Adolescencija
-	Kultura ishrane
<b>IX DIJAGNOSTIKA</b>	

-	Antropometrijske mjere
-	Eurofit: flamingo, taping rukom
-	Eurofit: dohvat u sjedu, skok u dalj
-	Eurofit: statička snaga šake, repetitivna snaga trupa - ležanje sjed
-	Eurofit: izdržaj u zgibu, agilnost – trčanje 10x5m
-	Eurofit: aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem

**\* Sadržaji sa zvjezdicom se ocjenjuju**



Ciljevi		Sadržaji	Ishodi
<b>Obrazovni</b>	Osnovna teorijska znanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznavanje pojmova i termina iz domena kineziologije</li> <li>- Organizacija sportskih takmičenja</li> <li>- Upućivanje učenika u u individualne programe vježbanja</li> <li>- Adoloscencija</li> <li>- Kultura ishrane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna znanja o pojmovima iz domena kineziologije</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o organizaciji sportskih takmičenja</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o individualnim programima vježbanja</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o adoloscenciji</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska znanja o kulturi ishrane</li> </ul>
	Osnovna motorička znanja	<p><u>Trčanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnika brzog hodanja</li> <li>- Tehnika trčanja iz niskog i visokog starta</li> <li>- Takmičenje</li> </ul> <p><u>Skokovi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnika skoka u dalj</li> <li>- Tehnika skoka u vis</li> <li>- Takmičenje (dalj, vis)</li> </ul> <p><u>Bacanja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacanje kugle tehnikom O`Brien</li> </ul> <p><u>Gimnastika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pravolinijska i krivolinijska valjanja, puzanja i kolutanja u ograničenom prostoru</li> <li>- Vježba na tlu (*)</li> <li>- Vježbe na gredi do 80cm</li> <li>- Koreografija sa ili bez sprave po izboru</li> </ul> <p><u>Ritmičke i plesne strukture:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderni plesovi i folklor *</li> <li>- Vježbe sa i bez rekvizita – R.S.G</li> </ul> <p><u>Borilačke strukture:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samoodbrana</li> </ul> <p><u>Sportovi s reketom:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoni tenis i badminton</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Rukomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe, hvatanje lopte *</li> <li>- Šutiranje na gol: skok šut sa raznih pozicija (krilo, kružni napadač), sedmerci *</li> <li>- Fintiranje (unutrašnja finta, spoljna finta, finta sa okretom)</li> <li>- Postavljanje napada i odbrane, igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Košarka:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: tehnicima brzog hodanja, tehnicima trčanja iz niskog i visokog starta, takmičenje</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: tehnicima skoka u dalj, tehnicima skoka u vis, takmičenju (dalj, vis)</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: bacanje kugle tehnikom O`Brien</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja pravolinijskim i krivolinijskim valjanjima, puzanjima i kolutanjima u ograničenom prostoru</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: modernim plesovima i folkloru, vježbama sa i bez rekvizita – R.S.G</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: samoodbrani</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o vježbama na tlu (*), vježbama na gredi do 80cm, koreografiji sa ili bez sprave po izboru</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o stonom tenisu i badmintonu, igri, pravilima igre.</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o: rukometu – kombinaciji: dodavanju, hvatanju, vođenju lopte, šutiranju na gol, šutiranju na gol: skok šut sa raznih pozicija (krilo, kružni napadač),</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinacija: dodavanje, hvatanje, vođenje, šutiranje na koš / situacione vježbe *</li> <li>- Lijevi i desni roling</li> <li>- Fintiranje pravcem kretanja</li> <li>- Kontranapad</li> <li>- Postavljanje blokada u košarci</li> <li>- Taktika igre u napadu i odbrani</li> </ul> <p><u>Odbojka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinacija tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte *</li> <li>- Tenis servis, prijem servisa/ situacione vježbe *</li> <li>- Odbijanje lopte sa valjanjem unazad i u stranu</li> <li>- Smečiranje i blokiranje lopte</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <p><u>Nogomet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vođenje lopte sa promjenom pravca, brzine i ritma kretanja</li> <li>- Dupli pas– proigravanje sa suigračem</li> <li>- Centaršut / osnovna tehnika, žongliranje lopte *</li> <li>- Kombinacija: dodavanje, vođenje lopte, šutiranje na gol / situacione vježbe</li> <li>- Igra, pravila igre</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takmičenja u rukometu, košarci, odbojci, nogometu</li> </ul>	<p>sedmerci, fintiranju (unutrašnja finta, spoljna finta, finta sa okretom), postavljanju napada i odbrane, igri, pravilima igre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o košarci – kombinaciji: dodavanja, hvatanja, vođenja, šutiranja na koš, lijevom i desnom rolingu, fintiranju pravcem kretanja, kontranapadu, postavljanju blokada u košarci, taktici igre u napadu i odbrani</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o odbojci – kombinaciji tehnike gornjeg i donjeg odbijanja lopte, tenis servisu i prijemu servisa; odbijanju lopte sa valjanjem unazad i u stranu, smečiranju i blokiranju lopte, igri, pravilima igre</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o nogometu - vođenju lopte sa promjenom pravca, brzine i ritma kretanja ; duplom pasu proigravanje sa saigračem centaršutu i žongliranju lopte kombinaciji: dodavanja, vođenja lopte i šutiranja na gol i igri, pravilima igre</li> <li>- Posjeduje osnovna teorijska i praktična znanja o takmičenju iz rukometa, košarke, odbojke i nogometa.</li> </ul>	
<b>Antropološki</b>	Motoričke sposobnosti	EUROFIT BATERIJA TESTOVA	<p>Flamingo – test ravnoteže Taping rukom Dohvat u sjedu Skok u dalj iz mjesta Stisak šake Ležanje – sjed Izdržaj u zgibu Trčanje tamo-ovamo 10x5m Aerobna izdržljivost – trčanje 20m tamo ovamo sa ubrzanjem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S potrebnom snagom i brzinom izvodi jednostavne pokrete i kretanja</li> <li>- Posjeduje neophodnu nervno-mišićnu kordinaciju i kontrolu složenijih pokreta</li> <li>- Postiže optimum motoričkih sposobnosti brzine, koordinacije, eksplozivne snage, statičke snage, repetativne snage, fleksibilnosti i ravnoteže i brzinske izdržljivosti</li> </ul>
		Funkcionalne sposobnosti		<p>Samostalno primjenjuje programe za održavanje aerobne izdržljivosti Normalno reagira u aktivnostima u kojima je dominantna anaerobna komponenta</p>
		Morfološke osobine		<p>Održava poželjan odnos visine i težine tijela, održava funkcionalnost</p>

		lokomotornog sistema na poželjnom nivou
<b>Odgovjni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kultura tijela</li> <li>- Emocionalna samoregulacija</li> <li>- Odnos prema ekološkim problemima</li> <li>- Kultura ponašanja</li> </ul>	<p>Posjeduje zdrave prehrambene navike i zdrav stil života i racionalno se odnosi prema modnim izazovima zasnovanim na upotrebi tjelesnih osobina i sposobnosti.</p> <p>Prepoznaje se po zadovoljstvu, opuštenosti, otvorenosti i spremnosti za saradnju, zajednička razmišljanja, diskusije i usaglašavanje postupaka.</p> <p>Posjeduje ekološke navike i aktivno i kreativno sudjeluje u rješavanju ekoloških problema.</p> <p>Redovno prisustvuje nastavi i vannastavnim aktivnostima.</p> <p>zainteresiran, motiviran, spreman na tjelesne i mentalne napore, zna, hoće i može učestvovati u njima natječući se sa samim sobom, s drugima i zajedno s drugima, ima pravilan odnos prema slobodi i odgovornosti, samopoštovanju i poštovanju drugih bez obzira na njihove individualne i kolektivne osobenosti, te korektan stav prema autoritetima.</p>
	Testiranje, procjena i vrednovanje kineziološkog stanja učenika na kraju školske godine	Morfološke osobine, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti i zdravstveni status se testiraju, procjenjuju i vrednuju s namjerom da se na njih može sistematski i pozitivno uticati, a kontroliraju se po potrebi.

# METODE POUČAVANJA

Prema načinu prenošenja  
motoričkih informacija

Verbalna

Vizualna

Motorička  
(demonstracija)

Problemska

Kombinirana

Prema načinu usvajanja  
(savladavanja) motoričkih  
zadataka

Sintetička

Analička

Situacijska

Ideomotorička

Kombinirana

## 8. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA:

- VII stepen stručne spreme (profesor fizičkog vaspitanja, profesor za fizičku kulturu, profesor sporta i tjelesnog odgoja);
- Magistar nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja;
- Doktor nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja;
- Završen II ciklus po Bolonjskom sistemu studiranja;
- Završen III ciklus po Bolonjskom sistemu studiranja.