

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Број за развој на образованието
СКОПЈЕ

| | | | |
|--------------|------------|--------|----------|
| Примено: | 18.05.2012 | | |
| Орг. единица | Број | Прилог | Вредност |
| 07 | 1868/ | | |

Службена употреба
Службена употреба
18.05.2012
10:15



Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија” бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11) и член 30 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Македонија” бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11 и 51/11), министерот за образование и наука ја утврди Наставната програма по физичко и здравствено образование за V одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп.

**АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
МУЛТИХЕНДИКЕП**



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

**У
ОДДЕЛЕНИЕ**



**ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

Скопје, 2012

1. ВОВЕД

Предметот физичко и здравствено образование има значајно место во воспитно-образовниот процес во основното образование. Програмата по физичко и здравствено образование во процесот на наставата се реализира со посебни содржини, вежби и игри кои физички го активираат локомоторниот апарат и директно влијаат врз симетричниот и правилниот раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка способност и здравјето и го поттикнуваат на здрав начин на живот. Исто така, планираните активности од оваа програма го поттикнуваат емоционалниот и социјалниот развој на ученикот.

Освен навиките за редовно изведување на вежби за јакнење на сопствениот организам, учениците ќе се здобијат со основните елементи на спортот и ќе ја осознаат потребата за нивно активно вклучување во различните спортски активности во текот на нагашното образование и нивниот живот.

Предметот физичко и здравствено образование е задолжителен и се реализира со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно од IV до VI одделение.



2. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД IV ДО VI ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да применува вежби за подготовка и правилен физички развој;
- да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување;
- да се воведува во спортовите за развивање интерес за спортување;
- да развива ориентација во просторот со вежби и комплекси за психомоторните способности (координација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и други);
- да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите и во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници);
- да го збогатува своето спортско знаење со совладување на правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците;
- да ги знае и практикува правилата за игрите и рамноправно да учествува и соработува во тим-скипа;
- да стекнува здравствено-хигиенски навики и унапредување на здравјето;
- да умее одмерено да постапува за позитивно превентивно спречување и разрешување евентуални конфликтни ситуации;
- да ги учи и правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование;
- да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, побеник, поразен).

3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО V ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да применува вежби (психомоторни и функционални) за правилен физички развој и подготовка;
- да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување;
- да се воведува во спортовите и развивање интерес за спортување;
- да развива ориентација во просторот со вежби и комплекс за психомоторните способности (координација на движењата во просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и други);
- да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите и во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници);
- да го збогатува своето спортско знаење со совладување на техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците;
- да стекнува знаење да ги практикува правилата за игрите и рамноправно да учествува и соработува во тим екипа;
- да стекнува здравствено – хигиенски навики и унапредување на здравјето;
- да умее умерено да постапува за позитивно превентивно спречување и разрешување на евентуални конфликтни ситуации;
- да се оспособува да умее да ги процени своите физички и спортски способности и можности;
- да ги учи и правилно да ги применува поимите во физичкото и здравствено образование;
- да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, поразен).





4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

| ТЕМА: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА | |
|---|---|
| Цели | Содржини |
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува телесниот развој со примена на комплексни вежби и игри; • да се поттикнува да го обликува и правилно да го држи телото; • да се поттикнува да ги развива вештините за координација на движењата на локомоторниот апарат и координација и ориентација во просторот; • да се поттикнува за развивање на латерализацијата; • да се поттикнува да ги одржува и да ги развива психофизичките вештини: брзина | <p>Поимни</p> <p>Спортски објекти</p> <p>Налево - надесно</p> <p>Спортски помагала</p> <p>Примена на содржини на поставување и движење на учениците во формации: по двајца и по четворница</p> <p>Движење во колона по еден, по двајца и по четворница; вртење во место, налево и надесно; вртење налево круг</p> <p>Комплексни вежби за оформување на телото и движењата: вежби за јакнење, лабавење и истегнување, како и вежби за: вратот, рацете и рамениот појас, групот и карлицата со нозете</p> |
| | <p>Активности и методи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вежби за организирано поставување и движење-учениците се поставуваат во две и во четири редици, во колона по еден, по двајца и по четворница. Во реализацијата на активностите се применуваат вежби од психомоторна реедукација, со јасно назначување-обележување на местото на секој ученик со исцртување или поставување одреден предмет, јаже или слично. • Активности за развој на латерализацијата и ориентацијата во просторот: учениците се поставуваат на точно означено место, каде освен местоположбага е нацртан или е направен круг со стрелки за насоката на движење: посочување на насоката, налево или надесно, преку вербален налог, со покажување со рака и со означена крајна точка на која треба да застанат со вртењето. • Вежби за оформување на телото: се применуваат вежби поврзани со одредени тематски активности и имитации: фаќање пелерутки и берње јаболки, собирање цвеќиња и јаготки, имитирање часовник со стрелки, имитирање лет на инсекти, скокање на зајак, одење на мечка и сл. Вежбите се комбинираат и со активности за доживување на телесната целовитост, со именување на деловите на телото, со користење огледало и без користење огледало, допирање, штипење, галење и др. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>рамнотежа, еластичност и контрола на експлозивност.</p> | <p>Игри: елементарни, штафетни, игри без граници и полигони со користење на спортски реквизити и справи, со качување, слегување, провлекување, скокање итн.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Вежби за правилна моторна функција на локомоторниот апарат. • Елементарни фаќања и додавања различни видови топки со еднага и со двете раце, местење на полигон и вежби на полигонот со 3 до 4 препреки (заобиколување на стол или предмет, преминување преку јаже, протнување низ обрач, качување и слегување на скала, скокање и сл.). |
|--|---|---|

ТЕМА: АТЛЕТИКА

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|--|--|--|--|
| <p>Ученикот/ученицката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува правилно да трча (со правилно движење со рацете и нозете); • да се поттикнува правилно да изведе штафетно трчање; • да се поттикнува да ги развива способностите за брза и навремена реакција; • да ги развива големите мускулни групи на рацете, трупот, карлицата и нозете; | <p>Примена на правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик – цак, (лево – десно) полукружно и кружно во функција на подигнување на општата физичка подготовка.</p> <p>Совладување на основите за:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низок старт; - висок старт. <p>Примена на штафетно трчање</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ритам и правец на движење • Штафетно трчање (примена на разни форми) • Низок старт • Висок старт • Техника „ножици“ и „згрчна“ | <ul style="list-style-type: none"> • Трчањето може да се комбинира со ритмички игри – давање ритам од страна на наставникот. Исцртување на линии за цикак одење, полукружни и кружни линии со означување на насокага на движење. • Скокање-имитација на одредени животни, на една и две нозе, со и без примена на ритмика (чуќање и броење). Кај учениците со моторни нарушувања-инвалидност скокањето може да се замени со активни и потпомогнати вежби: подигање на прсти, истегнување, дигање на нозете и сл. • Вежби за самостојно изведување на висок и низок старт. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • да ги развива психомоторните способности и подвижноста на локомоторниот апарат; • да се оспособува да ги применува техниките: скокање „ножици“ и „згрчна“ техника. • да се поттикнува да учествува во игри со елементи на атлетикага. | <p>Скокање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скок од место - скокови: примена на скокови со залет; скок во далечина и длабочина - техники: во височина „ножици“ и во далечина од место „згрчна“ техника <p>Техника за фрлање топче во цел и во далечина – куглање</p> <p>Штафетни игри – натпревари</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Куглање • Доскокнување | <ul style="list-style-type: none"> • Штафетни игри според интересот на учениците (учениците се поставуваат во две колони-еден ученик зема предмет или топка од првиот ученик од спротивната колона и со трчање ја носи на последниот ученик од неговата колона, другата колона оди по обратен редослед). • Организирање натпреварувања. • Скокање со јаже (групно) на едно јаже и индивидуални скокања. Како предвезба се применува скокање преку нацртана линија, почнувајќи од потенка кон подебела. (скокањето се прилагодува на индивидуалните способности, кај учениците со потешкотии во моториката на долните екстремитети скокањето останува на ниво на нацртаната линија или јаже спуштено на земја, додека кај ученици со некоординирани движења на горните и долните екстремитети прво се изведуваат предвезби на сепарирани движења само на рацете - вртење на јаже од назад кон напред и обратно и само со носете-прескокнување преку јажего фиксирано или држено од страна на други доколку учениците имаат изразена физичка инвалидност. Скокањето на јаже може да се замени само со пречекорување на јажего.). • Скок во висина (во случај ученикот да е со телесна инвалидност активността се |
|---|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | изведува со придржување од страна на наставникот или држење со примена на одредени помагала, ластиси, јажиња и сл., или активноста воопшто не се изведува. |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Натпревари: во фрлање топче во цел; префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел; куглање со пластични топки итн. • Брзо трчање до 30 метри (мерење на времето). |

ТЕМА: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|--|---|---|--|
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да ја увежбава и развива координацијата и вештините за движење на телото во просторот, гимнастичките и ритмичките елементи и комбинации на партер, на справите и во изведувањето на комплексите вежби; • да увежбава и развива способности за движење со склад со ритмот и | <p>Комплекси вежби: корективно - компензаторни и превентивно заштитни</p> <p>Акробатика: Примена на комбинација на партер од изучени елементи со колут напред и колут назад; стој (став) на лопатка</p> <ul style="list-style-type: none"> • свеќа | <ul style="list-style-type: none"> • Колут назад • Свеќа; стој (став) на лопатки • Алки • Разножно • Ритмичко одење и трчање | <ul style="list-style-type: none"> • Комбинирање и применување комплексни вежби со насочено влијание на телесните деформитети. Изведување на потпомогнати вежби за истегнување, стомачни склекови, буткање со носете и давање отпор, странични превиткувања и превиткувања кон напред. • Вежби за повторување и обука на елементите колут напред и назад (особено се поттикнуваат и охрабруваат учениците кои имаат поголема телесна тежина, кои се плашат и имаат отпор во изведувањето на овие вежби –индивидуални вежби). При |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • музиката; • да ја увежбава и развива силата и подвижноста на големите мускулни групи; • да се оспособи да применува естетско и елементарно држење на телото и делови од него; • да се воведува и поттикнува да применува термини од гимнастиката и ритмиката. | <p>Справи: примена на висови и нишање на ниски рипстоли, алки, врагило, разбој, греда и на др. справи: качување, viseње, нишање, слегување – доскокнување со амортизација</p> <p>Шведска клупа – примена на изучени елементи (одења со потскокнувања, вртења на клупа со мек доскок</p> <p>Ритмика: примена на совладани ритмички елементи во комбинации на одење, грчање, завртувања и потскокнувања</p> <p>Примена на обрачи</p> <p>Мачкин скок и галоп скок.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Мачкин скок • Галоп скок | <p>изведување на стој став свеќа се започнува со поставување на учениците до сид и поставување на нозете на сидот, со константно намалување на растојанието сè до комплетно допирање на седалниот дел до самиот сид.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Качување- качувањето се реализира со примена на помагала-стол, скали, при што наставникот го придржува ученикот во задршката. Почетните вежби не треба да бидат со одвоеност на стапалата од подлогата која е поголема од 10 цм. • Вежбите на шведска клупа треба прво да се совладаат на земја. Висење-краткотрајно и потпомогнато, краткотрајно нишање и слегување на гимнастички справи. • Штафетни игри и полигони со совладани елементи од основите на атлетиката и гимнастиката каде што игрите содржат најмногу 3 елементи. • Вежби за ритмика, со и без музика. • Поврзување и правење комбинации вежби од гимнастиката и ритмиката (вежби со примена на обрачи). |
|--|---|---|--|

| ТЕМА: ТАНЦИ | | | |
|---|--|---|--|
| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува да игра танци од народното и модерното творештво; • да се поттикнува да применува естетски вежби и да развива способности за групна изведба; • да се оспособува да го одржува телото и однесувањето сообразно со групното движење; • да се поттикнува да развива способности за движење и игра во просторот. | <p>Игри со музика</p> <p>Увежбување на предходно научените ора со музика</p> <p>Танци по избор</p> <p>Карактерни игри (особености)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Имиња на научените народни ора • Поими од правилата на чекорите на танците и орага | <ul style="list-style-type: none"> • Играње и пеење со ритмичко изведување на одредени движења поврзани со танците. • Вежби за држење на телото (држење за рака и рамо) и естетиката при играњето. • Вежби и игра на наставникот со секој ученик индивидуално, групирање на учениците-повешти со помалку বেশти. • Увежбување и оспособување за играње со музика. • Играње и совладување народни ора со различно темпо (од различни етнички заедници). |

ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ – КОШАРКА

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|---|--|--|--|
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува да ги совладува и да ги увежбува елементите од кошарката и правилата на играта; • да се поттикнува да ја развива подвижноста на локомоторниот апарат со топка (осетливост, координација и прецизност) за придружбата со топка. | <p>Основни кошаркарски елементи со топка (големина на топката според возраста)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Кошарка, игра, кош и топка | <ul style="list-style-type: none"> • Учениците вежбаат слободно водење и индивидуално играње со топка која одговара на нивната возраст, а потоа со топка за кошарка. • Совладување на техниката за тапкање во место, прво со две раце, а потоа со една рака. Вежби за движење со тапкање на топката, пуштање на топката пред него или од страна со двете раце, само со една рака и потоа да ја прифати со двете раце, па повторно со едната рака. Учениците со изразена физичка инвалидност доволно е да го совладаат тапкањето во место, со една или со две раце. • Елементарни штафетни игри во кои улогата на ученикот и топката ќе имаат доминантна улога – игрите да содржат најмногу 3 елементи. • Кошаркарско слободно водење. • Кошаркарско додавање и фаќање со две раце, колективна игра, соработка и сл. • Обично и кошаркарско фрлање во одредена цел (низок кош, обрач, корпа и сл.). Прилагодување и на оддалеченоста на целта од ученикот во согласност со неговите психофизички способности. |





| ПОТТЕМА: ОДБОЈКА | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|
| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> да се поттикнува да ги совлада и увежбава елементите од одбојката и правилата на играта; да ја развие соработката, колективниот и спортски дух; да се поттикнува да ги развива способностите за игра со топка. | <p>Основни елементи на одбојката</p> | <ul style="list-style-type: none"> Одбојка Одбојкарско одбивање Одбивање со „чекан“ Одбојкарска мрежа | <ul style="list-style-type: none"> Основни елементи со игри во место и движење започнување на играта со фаќање и додавање. Одбивање мала топка од сид на двете и на едната рака. Додавање топка преку јаже. Прилагодување на висината на јажего во согласност со висината на учениците, се почнува од висина на рамото, па до усвојување на движењата (не се оди високо од висината на очите, посебно кај учениците со моторни нарушувања). Додавањето прво треба да биде со префрлање, а потоа со удар со дланките. Додавање топка преку ниска одбојкарска мрежа. Одбивање мала топка (со прсти, чекан и надлактица)-индивидуално и во парови (спроведување вежби за диференцијација на моториката на прстите). Примена на изученото во фази, на мини игришите преку јаже, а потоа и преку одбојкарска мрежа ниско поставена. |

ПОТТЕМА: РАКОМЕТ

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|--|--------------------------------------|---|--|
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува да ги совлада основните елементи од ракометот: техника на ракометно фрлање – додавање и примање – фаќање на топката; • да се поттикнува да научи правилно изведување на ракометен шут во гол, како и правилата на играта. | <p>Основни елементи на ракометот</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ракомет • Ракометен гол • Ракометна мрежа | <ul style="list-style-type: none"> • Слободно ракометно водење (со претходно совладано тапкање на топката во место). • Ракометно водење во определена насока – со претходно исцрпување на насоката на движење со контрасни бои и вежби за носење на топката во раце, тапкање и водење. Учениците со изразена физичка инвалидност доволно е да научат да ја тапкаат и шутираат токата без водење. • Слободно фрлање и фаќање на мала ракометна топка од сид. Фрлање и фаќање прво со двете раце, а потоа со едната рака. • Разни слободни фрлања од различни висини на телото, од рамо, гради. • Ракометно фрлање во под со одбивање од сид. • Додавање и фаќање на топката помеѓу давајца во место (во висина на гради и со користење на подот). • Ракометно шутирање на гол од место - вежбите се прилагодуваат според способностите на учениците. • Ракометно водење (слободно). |



ПОТТЕМА: ФУДБАЛ

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|---|-------------------------------------|---|--|
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува да увежбува и да совладува елементи од фудбалот и правилаа на игра; • да ја создае улогата на моториката поврзана со елементите со топка, слободно водење и движење со топка; • да се поттикнува да ја усвојува техниката на додавање на топката и шутирање на гол. | <p>Основни елементи на фудбалот</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Фудбал • Водење на топка во фудбалот • Гол во фудбалот • Фудбалско шутирање • Фудбалско игралиште | <ul style="list-style-type: none"> • Слободно водење топка во фудбалот, вежби за совладување на фрлање, фаќање и додавање на топката. • Вежби за совладување на основните движења во фудбалот, преку модел на движење, исцртани насоки на движење со јасни знаци. Водење на топката по точно назначена линија на движење, прво со постојано придвижување на топката со доминантната нога, потоа со другата нога, па со двете наизменично и заедно. • Фудбалско шутирање во ѕид со прифаќање одбиена топка. • Фудбалско додавање и примане топка во парови во место. • Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол. Прилагодување на растојанието и големината на целта во согласност со способностите на ученикот. Неопходно е прво водење на топката до целта, а потоа преминување на фазата на шутирање. |



| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Игра – мал фудбал со модифицирани правила. Јасно и концизно претставување на правилата со примена на илустрации, набљудување на игри и натпревари, директно интервенирање во текот на вежбањето и играта. • Елементарни и шгафелни игри со топка за фудбал. |
|--|--|--|--|

Покрај редовната програма може да се реализираат и наставни теми-подрачја во договор со родителите:

- ▶ Пливање;
- ▶ Активности на снег;
- ▶ Возење трогинг, велосипед, ролери;
- ▶ Активности во природа: излети и пешачења;
- ▶ Училиштен спорт;
- ▶ Спортски школи и проекти;
- ▶ Фитнес;
- ▶ Планинарење;
- ▶ Клизање;
- ▶ Куглање.

(Овие наставни теми се реализираат според посебна програма на ниво на училиштето и се реализираат според утврдени стандарди и во зависност од интересите и можностите на родителите).



5. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализацијата на програмата за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците.

Програмата по физичко и здравствено образование нуди широк спектар на активности: задолжителни, во кои се природните движења и основите на атлетиката и гимнастиката со игрите и областите кои опфаќаат пливање, активности на снег и во природа, активностите со возење и сл. како посебни тематски подрачја според интересот и потребите на учениците и родителите, а треба да се реализираат во локалната средина од која се очекува значителен напредок на локално ниво и користењето на природните услови.

Важно е наставникот на првите часови што е можно побргу да воспостави вербална и моторичка комуникација со која ќе ги воведат учениците како паралелка, односно целина во организирано поставување и движење. Оваа тема е многу значајна за организирано движење, безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности во училиштето и надвор од него. Исто така, вежбите за оформување на телото спаѓаат во темата која задолжително се изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

Многу е битно на самиот почеток на учебната година наставникот да направи снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да подготви планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели во корелација со условите за работа во училиштето со почитување на индивидуалните интереси и психомоторни способности на учениците. Посебно треба да обрне внимание на здравствената состојба на учениците, особено на оние ученици кои имаат телесни оштетувања и лекарски забрани за целосни или делумни моторички вежби. При ваквите случаи наставникот е должен да ги почитува мислењата и укажувањата на стручните лица за здравствената состојба на учениците.

Наставникот е должен уште на почетокот на учебната година да знае дали има ученици со забрана или ограничена физичка активност поради прележана болест или тегоби или болест на кардиоваскуларниот систем (вежбите се заменуваат со други вежби). Тој е должен да го почитува лекарскиот наод и препораката, да се консултира дали може и колку може да работи со таквите ученици.

Со оглед на возраста на учениците моторичките активности ќе се реализираат, пред сè, преку подвижни игри, со настојување да се задоволат интересите на учениците, да се остваруваат позитивните емоционални ефекти, ученикот да ги почитува своите другарчиња, да им помага и да се развива колективното и групното решавање на задачите, да се развива културата на почитување, сознанија за убавото и негување на сопственото тело.

Стимулирањето треба да се прави на афирмативен начин, при што се вреднуваат последните постигања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи

однапред утврден стандард. Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

При подготовката наставникот обрнува внимание на рационалното користење на условите за работа. Во годишната подготовка задолжително ги планира наставните теми додека, пак, наставните теми во соработка со родителите се планираат врз основа на условите за работа во училиштето и локалната средина, родителите се анкетаат, се формираат групи, се подготвува посебна програма за изведба, а ако има потреба покрај наставникот се ангажира и друго стручно лице. Наставните теми се изведуваат во присуство на еден од родителите или старател.

6. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според поставените цели на наставната програма по физичко и здравствено образование, наставникот реализира описно оценување (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно) при што во предвид ги има следните компоненти:

- усовршување на природните форми на движења како и учење и совладување на други моторички елементи;
- подигнување на психомоторните способности и способноста на локомоторниот апарат;
- совладување на елементите од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите и подрачјата по избор;
- мотивација, редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
- фер-плеј однесување на часовите и напреварите, почитување победа и пораз како нормални појави на напреварите;
- придонес во остварување на позитивни емоционални ефекти;
- почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи во однос на облеката, пред физичките активности и после нив;
- дисциплина, почитување на куќниот ред на спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од страна на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварувањето на локалните интереси, како и договорот со родителите.

За постигањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кој се извлекува оценката на ученикот. Оценката во теркот на годината е описна, во неа се опфатени постигања поврзани со елементите поставени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование, а на крајот на првото полугодие и на крајот од учебната година оцената е бројчана.

7. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

За реализација на наставната програма по физичко и здравствено образование потребна е спортска сала и отворени спортски терени. Нивниот број и големина се регулирани со Нормативот за наставен простор и наставни средства и помагала на Министерството за образование и наука.

8. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставата по физичко и здравствено образование за петто одделение може да ја реализира лице кое завршило:

- Филозофски факултет-Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование.

Изготвил: работна група,

координатор Марија Симонова, советник во Бирото за развој на образованието-Скопје

Одобрил: м-р Митко Чешларов, раководител на Сектор во Бирото за развој на образованието-Скопје



9. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по физичко и здравствено образование за петто одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

на ден 10.05.2012

Скопје



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 11-2482/16

15.05.2012 год.

СКОПЈЕ



Министер,

м-р Панчо Кралев