

Priručnik za Fizičko i zdravstveno obrazovanje za VI razred



Skoplje 2023.

Viktor Kocев



UVOD

Priručnik iz Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja namijenjen je nastavnicima koji realizuju nastavu u VI razredu, prema Nastavnom programu iz Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja, 2022. godine, koji je izrađen saglasno Konceptiji za osnovno obrazovanje, 2021. godine.

Predmet Fizičko i zdravstveno obrazovanje u osnovnom obrazovanju ima značajno mjesto, zato što su rast i razvoj djeteta povezani sa kretanjem i biološkim funkcijama koje ga oblikuju u zdravu ličnost. Zastupljen je kao obavezni nastavni predmet sa tri časa nedjeljno, odnosno 108 časova godišnje. Osnovni cilj nastavnog predmeta/nastave je da omogući učenicima fizičku aktivnost i aktivni odmor. Ovakva funkcionalnost će pomoći u povećanju intelektualnog rada učenika i uspjeha u učenju.

Uvijek je povezan sa drugim oblastima obrazovanja i vaspitanja, jer u sebi sadrži motornu, kognitivnu i afektivnu komponentu koje mogu da obogate vaspitni uticaj na učenika. Svojim raznovrsnim sadržajima i aktivnostima veoma je zanimljiv i zabavan predmet za učenike, koji direktno utiče na razvoj njihovih psihofizičkih, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Priručnik treba da pomogne nastavniku da planira, organizuje i realizuje nastavu ponuđenim metodskim postupcima i rješenjima, uz inovativni pristup koji će sa uspjehom i efikasnošću realizovati nastavu u 21. vijeku.

Nastavnik se trudi da omogući učenicima da pokažu određene rezultate, da postignu standarde ocjenjivanja koji su predviđeni Nastavnim programom, a posebno razvoj njihovih fizičkih i motoričkih sposobnosti. Zbog savremenog načina života (prekomjerna upotreba tehnologija, preopterećenost u školi ili kod kuće) može doći do raskoraka između morfoloških karakteristika i motornih sposobnosti, koje objektivno zaostaju za fizičkim razvojem. Zato, kažemo da ova nastava priprema učenike za prihvatanje fizičke kulture kao sastavnog dijela svog života, uz razvoj i podizanje sportskog obrazovanja, saglasno njihovim interesima, potrebama i mogućnostima.

U Priručniku su obrađene teme iz Nastavnog programa: **Atletika, Gimnastika i ritmika, Sportske igre i Narodna kola i plesovi.**

Teme sadrže sadržaje i pojmove koji su direktno povezani sa standardima ocjenjivanja, a oni treba da se preuzmu direktno iz Nastavnog programa. Postoji određeni broj nastavnih časova za realizovanje, pri čemu nastavnik može da bude fleksibilan, da ih prilagođava potrebama i mogućnostima učenika i prema uslovima u školi.

Priručnik vodi nastavnika kroz primjere **scenarija za čas** koji sadrže detaljni opis aktivnosti učenika koje su grupisane u tri cjeline:

1. Uvodne aktivnosti.
2. Pripremne aktivnosti (vježbe za oblikovanje).
3. Glavne aktivnosti.
4. Završne aktivnosti.

Obavezni dio scenarija je **refleksija**, koja se radi na kraju časa i služi za povezivanje naučenog sa svakodnevnim životom učenika, zatim **praćenje napretka**, propisanog Nastavnim programom.

Nastavnik obezbjeđuje inkluzivnost u radu i realizaciji planiranih tematskih sadržaja preko uključivanja svih učenika u sve aktivnosti za vrijeme časa. Svakom učeniku omogućava da bude fizički, kognitivno i emocionalno angažovan putem korišćenja odgovarajućih prilaza, kako bi se obezbjedio optimalni biološki i psihološki razvoj i veoma važna socijalna inkluzija.

Pri izvođenju aktivnosti poštuju se psihofizičke i senzomotorne sposobnosti učenika. Za učenike sa poteškoćama u razvoju planiraju se i prilagođavaju posebne aktivnosti, rezultati učenja, kao i standardi ocjenjivanja. Tokom nastave, nastavnik nastoji da obezbjedi balans u odnosu na pol, jednako tretira i dječake i djevojčice, ne dijeli ih u igrama i vježbama.

U školama u kojima se nastava izvodi na više jezika preporuka je da se zajednički održavaju časovi odjeljenja sa različitim nastavnim jezikom čime se obezbjeđuje međuetnička saradnja, a uvijek kada je moguće nastavnici mogu da koriste i integraciju aktivnosti iz ovog predmeta sa ostalim nastavnim predmetima.

Nastavnik kontinuirano prati aktivnosti učenika za vrijeme poučavanja i učenja, kako bi postigli standarde ocjenjivanja, sakuplja informacije o napretku, dok učenici dobijaju povratnu informaciju od nastavnika o njihovim postignućima, kao i roditelje. Sumativnu ocjenu formira na kraju školske godine.

Autor

ATLETIKA

Za VI razred – (24 časa)

Atletika sa njenim izobiljem disciplina spada u sportove koji su se koristili u drevnim vremenima, oni ni danas nisu izgubili od svog značaja niti će se izgubiti.

Sadržaj atletike - trčanje, skakanje i bacanje, uvijek će biti sastavni dio fizičke kulture čovjeka. Atletika ima značajnu ulogu u razvoju cijelog tijela, prije svega pažnja se posvjećuje brzini, agilnosti, snazi, dinamičnosti, preciznosti, koordinaciji kao i jačanju izdržljivosti i odlučnosti. Dok se izučava u školama, utiče na psihofizički razvoj djece. Iako je individualni sport, postoji mogućnost i ekipnog takmičenja, kao što je štafetno trčanje. Atletika razvija disciplinu i ličnu odgovornost, što je veoma važno da se dijete obogati svime što nudi ovaj sport kao i socijalnim vještinama, koje su dio građenja njegovog psihofizičkog zdravlja.

Tema se obrađuje preko:

- Sadržaja i pojmova – naslova nastavnih sadržaja, sa brojem časova.
- Standarda ocjenjivanja koji treba da pokažu i postignu učenici.
- Scenarija za časove, sastavljeni od:
 - Uvodnih aktivnosti - aktiviranje predznanja.
 - Pripremni aktivnosti (vježbe za oblikovanje)
 - Glavni aktivnosti - iskustveno učenje, koje sadrži brojne aktivnosti (časove) za realizaciju jedne cjeline.
 - Završni aktivnosti - donošenje zaključaka.
- Refleksije
- Praćenja napretka
- Opreme i sredstava

U razradi sadržaja i pojmova ove teme prikazani su primjeri tri scenarija, koja obuhvataju:

1. Trčanje, visok i nizak start,
2. Skokove iz mjesta, udalj i uvis
3. Bacanje lopte i kugle

Sadržaji i pojmovi (24 časa)

- Istrajno trčanje – visok start (7 časova)
- Brzo trčanje – nizak start (4 časa)
- Skok udalj iz mjesta (3 časa)
- Skok udalj „zgrčna tehnika” (3 časa)
- Skok uvis „stredl” (opkoračna tehnika) (3 časa)
- Bacanje loptice i pogađanje cilja (2 - 3 časa)
- Bacanje kugle (2 časa)

Rezultati učenja iz teme

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. primjenjuje pravilnu tehniku niski start i brzo trčanje i tehniku visoki start i istrajno trčanje;
2. primjenjuje pravilne tehnike skakanja udalj i u uvis;
3. primjenjuje pravilnu tehniku bacanja i pogađanja cilja;
4. prepoznaje i primjenjuje osnovnu tehniku bacanja kugle.

Sadržaji i pojmovi (11 časova)

Istrajno trčanje – visok start (7 časova) i Brzo trčanje – nizak start (4 časa)

(Primjeri scenarija i aktivnosti za realizaciju sadržaja)

Standardi ocjenjivanja:

- Izvodi pravilnu tehniku visok start.
- Pravilno trči umjerenim tempom do 400 metara.
- Izvodi pravilnu tehniku niski start.
- Pravilno brzo trči do 60 metara.

Scenario za časove

Uvodna aktivnost - aktiviranje predznanja

Učenici se uvode u temu korišćenjem predznanja i novih informacija o atletici preko primjera, događaja, postera/slika, video materijala. Postavljaju se i pitanja za diskusiju, čime će razumjeti da je atletika temeljna i najrasprostranjenija sportska grana koja obuhvata više disciplina: trčanje, skakanje i bacanje.

U uvodnim dijelovima časova uvijek se realizuju aktivnosti i vježbe za motorički rast i razvoj, fizička spremnost za zagrijavanje, motivisanje i podizanje psihofizičke kondicije učenika kroz trčanje, primjena vezbi za oblikovanje tjela bez i sa rekvizita, istezanje, jačanje i opuštanje u svim položajima, stavovima i kretanjima.



- Vježbe za funkcionalni razvoj (aerobna i anaerobna izdržljivost).
- Vježbe za motorički razvoj (snaga, brzina, fleksibilnost, koordinacija).

Druge aktivnosti kojima se poboljšava opšta fizička spremnost/tijelo za nove izazove i znanja, vještine za savladavanje znanja i vještine glavnog dijela časova:

- Učenici izvode kompleks-vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa vrata, ramenog pojasa i gornjih ekstremiteta.

- Učenici izvode kompleks-vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa trupa, stomachne i leđne muskulature.
- Učenici izvode kompleks-vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa na karličnom dijelu i donjim ekstremitetima.

Učenici se zagrijevaju i pripremaju vježbama (postepeno) aktivnostima kao što su: hodaње, trčanje, skakanje, poskakivanje, doskakivanje, bacanje, prihvatanje i slično. Vježbe za zagrijevanje na početku su manjeg intenziteta, zatim se postepeno povećavaju i intezitet i brzina. **Ove aktivnosti se realizuju tokom uvodnih aktivnosti na svim časovima.** Oblik i metode rada planira nastavnik prema mogućnostima učenika.



Glavne aktivnosti - iskustveno učenje

Učenici prelaze na savlađivanje novih elemenata koji treba pravilno da se izvode. Istovremeno, podižu sportsko znanje na viši nivo u odnosu na prethodne razrede. Nastavnik aktivno prati i morfološki status učenika i preduzima mjere pri eventualnoj pojavi tjelesnih deformiteta, uz primjenu adekvatnih vježbi. Vježbe se primjenjuju adekvatnim metodama rada - ne rasčlanjavaju se, već se uče u cjelini. Nastavnik upućivač i demonstrator u vježbama i aktivnostima. On daje instrukcije, ponavlja, koriguje, radi zajedno sa učenicima na savlađivanju pravila izvođenja elemenata i disciplina atletike. Posebna pažnja posvjećuje se disciplini i bezbjednosti učenika.

Nekoliko preporuka za nastavnika: U realizaciji aktivnosti primjenjivat će se različiti oblici rada, kao što su: frontalni, individualni, grupni ili rad u parovima. Najčešće upotrebljavane metode su: demonstracija, praktično vježbanje i metoda stanica.

Vježbe za fizički rast i razvoj koriste se tokom realizacije cijele teme/nastavnog programa, prema potrebi, uzrastu, uslovima rada i opremi u školi.

Aktivnost 1 – Istrajno trčanje - visok start (7 časova)

Standardi ocjenjivanja:

- Izvodi pravilnu tehniku visok start.
- Pravilno trči umjerenim tempom do 400 metara.

Trčanje i tehnike pravilnog atletskog trčanja – (1 čas)

Približite učenicima važnost i značaj trčanja, od drevnih vremena kada se trčalo, ko će prvi stići na takmičenja u prirodi bez mjerenja vremena, pa sve do danas kada je trčanje najkorisnija i najzdravija aktivnost. Ukoliko su učenici istraživali o trčanju i imaju više informacija - otvorite diskusiju.

Organizuju se aktivnosti za ponavljanje, prikazivanje tehnike pravilnog hodanja i trčanja, koordinisanim pokretima ruku i nogu, pravilnim disanjem, kao osnovni zadaci nastave:

- ✱ Sportsko hodaње i trčanje uz pravilno držanje tijela i pravilnu funkciju lokomotornog aparata - hodaње u parovima, sporim i brzim tempom, na dati znak.
- ✱ Pravilno disanje - tehnika disanja, udisaj i izdisaj;
- ✱ Vježbanje uz nizak i visok džok, u mjestu i pokretu, naprijed i nazad.

Preko frontalnog načina rada radi se sa svim učenicima istovremeno, istim ritmom i opterećenjem i pritom se prate njihove motoričke sposobnosti i pokreti.

Grupe mogu da budu različite, po razredima, slučajno grupisanje i prema potrebama i mogućnostima učenika.

Kako se pravilno trči?

Najprije, učenici treba da ponove šta je trčanje. Pusta se film, video-prezentacija, pokazuju se slike ili se vodi diskusija sa predavanjem kako bi učenici mogli da razumiju njegovo značenje u razvoju fizičke kulture.

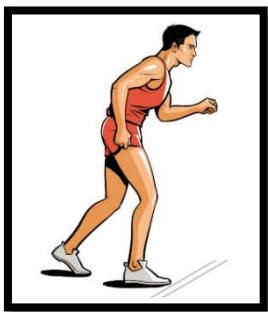
Trčanje predstavlja ritmički tok skokova (kretanja) koja treba da se izvedu u određenom ritmu, ne brzo i prenaplašeno, jer koračanje ima pojedinačne faze koje treba da se izvedu potpuno i pravilno.

Uputstva za bolju tehniku trčanja:

- Glava treba da bude ispravljena, pogled usmjeren pravo.
- Ruke su pod pravim uglom i kretanje je iz ramena.
- Ramena treba da budu opuštena i niska.
- Dlanovi ne treba da budu stisnuti u pesnice, već da budu blago otvoreni.
- Stopalo treba da se dodiruje prednjim dijelom.
- Kratki pokreti ruku i nogu - u zavisnosti od uslova.
- Pravilna tehnika disanja – iz dijafragme.

Aktivnost 2: Visoki start (1 čas)

Najprije nastavnik izvodi 2 do 3 kratka trčanja na ravnoj stazi. Zatim učenici rade u parovima/kolonama, u trojkama i četvorkama.



Ponavljanje, opis i demonstracija tehnike iz elementa visok start, sa dvije komande: **1. Na mjestu, 2. Start.**

Na komandi **na mjestu** zastaju iza startne linije sa „boljom” nogom, dok je druga noga 2 stope nazad, postavljena dijagonalno, a težina tijela je raspoređena na obe noge. Učenici prije komande **start** – nose težinu na prednjoj savijenoj nozi u koljenu, trup je nagnut naprijed. Pogled je uperen naprijed. Ruke su savijene u laktovima, jedna naprijed, a druga iza tijela. Na komandu **start** učenici kreću brzo,

pravi se zamah zadnjom nogom i suprotnom rukom gdje energično kreću noge i ruke (lijeva ruka, desna noga). Vježba se radi sve do usvajanja tehnike.

Nastavnik prati kretanje ruku i nogu, trupa i glave, koriguje greške (zgrčeno i kruto držanje tijela, snažno udaranje stopalima o zemlju, nedovoljan rad ruku i ramena, nedovoljna borbenost i slabo stizanje na cilj i sl).

Najprije ukazuje na krupne greške, a zatim na sitne. Redovno izvođenje vježbi doprineće pravilnom trčanju uz ritam i kordinaciju.

Aktivnost 3 - Istrajno trčanje umjerenim tempom do 400 metara – (1 čas)

Preko izvođenja visokog starta i brzog trčanja umjerenim tempom, nastavnik daje uputstva da učenici startuju, podijeljeni u kolone, grupe, parove, izvode trčanje u određenom prostoru, trčanje kružno sa pravilnom tehnikom - sve do njegovog usvajanja.

Nekoliko razloga i grešaka koje ne treba koristiti:

1. Trčanje na petama i postavljanje stopala napolje.
2. Izbacivanje potkolenice daleko naprijed ili visoko sa strane.
3. Visoko dizanje koljena i snažno udaranje o zemlju.
4. Trčanje sa naglašenim trupom unazad.
5. Trčanje sa previše dignutom ili navednutom glavom.
6. Trčanje sa podignutim ramenima.

Visoki start se primjenjuje u trkama na srednje staze: 800 metara, 1500 metara i 3000 metara, duge staze 5000 metara, 10 000 metara i maraton (42.195 metara).

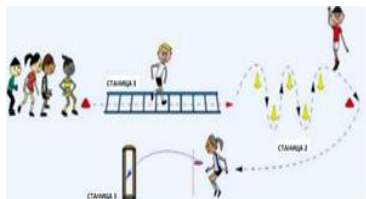
Zatim učenici trče na 400 metara, sa visokim startom, pravilnom tehnikom trčanja i mjerenjem vremena.



Aktivnost 4 - Trčanje i preskakanje preko prepreka (2 časa)

Organizuju se aktivnosti (u zavisnosti od opreme, rekvizita, broja učenika). Učenici startuju iz visokog starta, trče i preskaču postavljene prepreke, kao što su: palice, koordinacijske merdevine, niske prepreke, medicinke, sa pravilnim koordinisanim kretanjem tijela, gornjih i donjih ekstremiteta.

Igre sa vježbama - Učenici su u dvije ili više parnih grupa. Pred njima se postavljaju razni rekviziti sa kojima treba da se izvrši određeni zadatak. Svaka grupa nastoji da u što kraćem vremenu, bolje i uspješnije izvrši zadati zadatak. Rekviziti se postavljaju po izboru nastavnika i učenika.



Primjer 1: Trka sa papirom

Namjestite na većem prostoru konuse kako biste napravili prostor za trčanje. Dajte svakom učeniku list običnog papira. Učenici treba da drži papir na grudima. Kažite učenicima da ako trče dovoljno brzo, mogu da sklone ruke sa papira, zato što će ga otpor vazduha napraviti da se zalijepi za njih. Svi neka probaju po nekoliko puta, zatim se pripremite za igru. Na nastavnikov znak svi počinju da trče, držeći papir na grudima. Kada kažete **ruke**, učenici spuštaju ruke i nastavljaju da trče. Ako im papir padne, onda prestaju da trče, ali nastavljaju da hodaju. Pobjednik je poslednji učenik sa papirom na grudima.

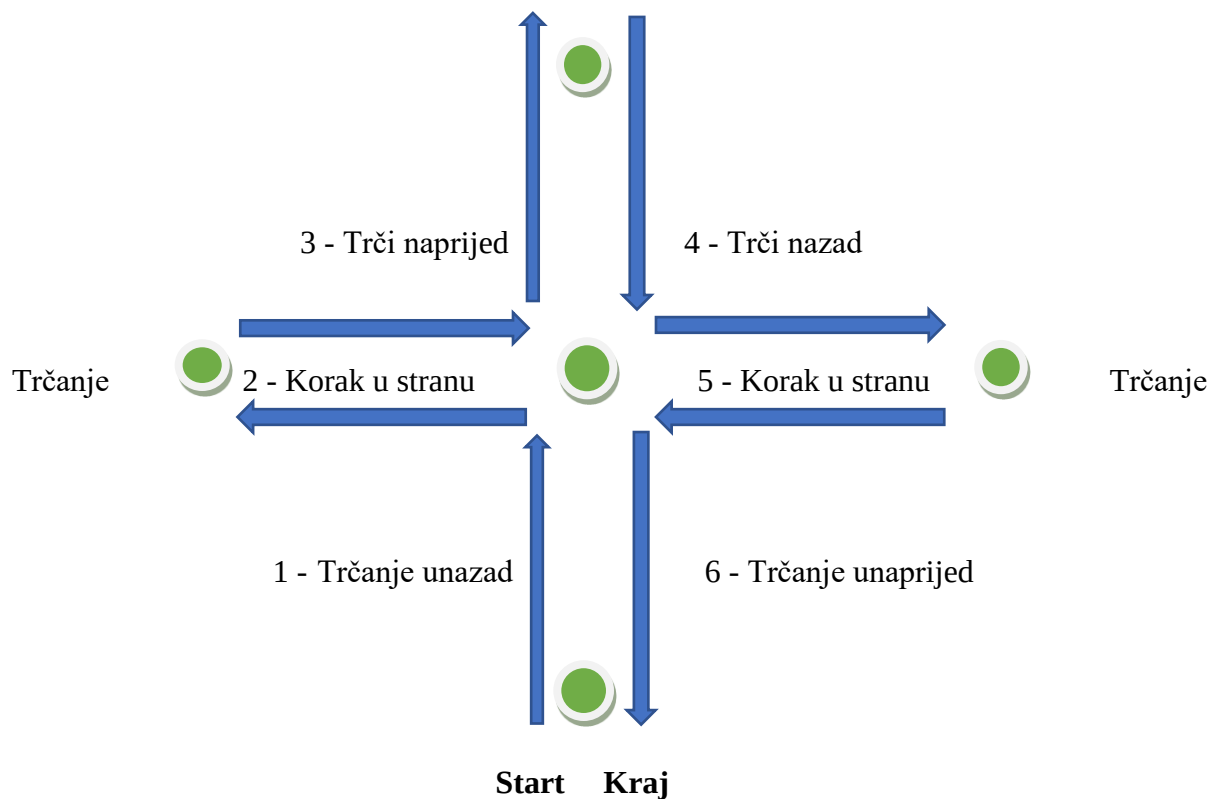


Primjer 2: Učenici se takmiče u kolonama na dvije ili četiri stanice. Prije svake kolone postavljaju se cik-cak konusi na razmaku od 2 metra. Trče između postavljenih konusa naizmjenično i vraćaju se u svoju kolonu. Dodirivanjem rukom startuje sljedeći u koloni.

Aktivnost 5 – Trčanje iz različitih početnih položaja (1čas)

Aktivnosti i različite vježbe učenika kojima izvode brzo trčanje iz različitih početnih položaja: iz sjedećeg položaja, ležanja na leđima ili na stomaku (sa obje strane), klečanja, mosta, svijeće, različitih položaja planka, različitih položaja joge i sl. Trčanje se izvodi na ograničenom prostoru, sa ili bez rekvizita. Dužinu početnih položaja određuje nastavnik prema mogućnostima učenika.

Aktivnost 6: Postavite 5 konusa u obliku + na rastojanju od 5 metara, (kao na slici), redoslijed trčanja je naveden brojevima, svaki konus treba da se dodirne rukom 9 puta od starta do kraja.



Aktivnost 7: Trčanje sa progresijom (1 čas)

Tehnika trčanja progresivno se objašnjava i demonstrira, a zatim uvježbava. Učenici podijeljeni u grupe izvode trčanje sa progresijom, sa slabijim i brzim tempom. Ovu vrstu trčanja sa progresijom možete da izvedete sa bilo kog rastojanja. Jednostavno, može da se podijeli na pola. Prvu polovinu učenici trče sporije od druge polovine. Na komandu nastavnika učenici startuju u grupama, kolonama i sl.

- ✎ Učenici trče kombinovano umjerenim tempom na 100/200/300 metara čime primjenjuju sva znanja i sposobnosti za tehniku trčanja.
- ✎ Trčanje se izvodi u školskoj sali ili na atletskoj stazi, školskom dvorištu, a učenici demonstriraju kako se pravilno trči, u malim grupama, parovima ili pojedinačno.



Aktivnost 8 - Nizak start/brzo trčanje (4 časa)

Standardi ocjenjivanja

- Izvodi pravilnu tehniku niski start.
- Pravilno brzo trči do 60 metara.
- Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima (takmičenje).

Demonstriranjem i objašnjavanjem tehnike niski start, nastavnik naglašava na šta treba obratiti pažnju. Pokazuje sljedeće elemente:

- ✎ položaj u niskom startu;
- ✎ odgurivanje tijela u startu i postepeno ispravljanje tijela;
- ✎ brzo trčanje.

Niski start je najbrži način započinjanja trčanja i primjenjuje se na kratke staze: na 100 metara, 200 metara i 400 metara. Primarne karakteristike ove discipline su: brzina, eksplozivnost, izdržljivost i tehnika trčanja.

Opis tehnike: Prije starta učenici staju iza startnog bloka (ili jamica) na određenoj udaljenosti iza startne linije. Startni blokovi su paralelno postavljeni ispred startne linije. Težina tijela je postavljena na rukama i nogama, a pogled je usmjeren prema dolje. Nastavnik sam ili sa demonstratorom demonstrira glavne vježbe, pokazujući pravila, elemente i tehnike izvođenja.



Zatim se učenici postavljaju na startnom bloku i očekuju prvu komandu na svoja mjesta, slijedi komanda pažnja i poslednja komanda je signal za start. Izvođenje tehnike niski start. Izvode izvođenje tehnike niski start sa maksimalnom brzinom i eksplozivnošću.

Uvježbavanje postupka i tehnike primjenom tri komande i to: **na svoja mjesta, pažnja i start.**

- ✱ Učenici trče niskim startom do 60 metara.
- ✱ Učenici trče niskim startom do 60 metara, mjerenjem vremena.
- ✱ Učenici učestvuju u štafetnim igrama brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima (takmičenje).
Mogu da rade individualno, u parovima, malim grupama, pri čemu nastavnik bira i primjenjuje odgovarajuće metode i oblike poučavanja, na primjer: u kolonama od tri do četiri učenika, u parovima i kombinovano, u zavisnosti od individualnih mogućnosti učenika i uslova za rad.

Završne aktivnosti - izvlačenje zaključka

Nakon trčanja učenici mogu da pokažu neke elemente tehnike pravilnog trčanja. Mogu da se izvedu zajednički zaključci da sa atletskim vježbama učenici stiču fizičku snagu, izdržljivost, brzinu, koordinaciju i elastičnost. Isto tako, atletika pomaže u njihovom psihofizičkom razvoju i jačanju volje, hrabrosti, odlučnosti, upornosti, samokontrole i istrajnosti.

Igra – Trka – učenici treba da čekaju dati znak/reč nastavnika: pripremi se, pažnja i **START**. Ponekad riječi treba da budu različite da bi zbunile učenike, primjer: pripremi se, pažnja i **STRIJELA**. Oni treba da čekaju pravu riječ (START) da bi trčali u tri. Pobjednik u igri je poslednji učenik koji će ostati bez grešaka.

Refleksija:

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Koje discipline smo radili na protrljim časovima?
- Da li je trčanje popularan sport među mladima?
- Na kojim stazama se primjenjuje visok i nizak start?
- Na koji način pomaže trčanje, koje su pozitivne benificije?
- Da li ste i koliko zadovoljni aktivnostima?
- Koja tehnika vam se više dopada, nizak ili visok start?

Praćenje napretka

- Doprinos u motoričkim sposobnostima;
- Doprinos usmenim odgovorima na pitanja i diskusije;
- Doprinos u aktivnostima, samostalno ili grupno;
- Doprinos u pravilima i tehnikama u trčanju.

Oprema i sredstva: sportska oprema, sviraljka, štoperica, sportski rekviziti, startni blokovi, markeri, konusi, obruči i slično.

Sadržaji i pojmovi: Skokovi udalj iz mjesta i „zgrčnom tehnikom” i uvis - „stredl” (9 časova)

(Primeri scenarija i aktivnosti za realizaciju sadržaja)

1. Skok udalj iz mjesta (3 časa)
2. Skok udalj „zgrčna tehnika” (3 časa)
3. Skok uvis „stredl” (opkoračna tehnika) (3 časa)

Standardi ocjenjivanja:

- Izvodi pravilno tehniku skoka udalj iz mjesta.
- Izvodi pravilno tehniku skoka udalj sa optimalnim zaletom „zgrčno”.
- Izvodi pravilno tehniku skoka uvis „stredl” (opkoračna tehnika), sa optimalnim zaletom.

Scenario za časove

Uvodne aktivnosti - aktiviranje predznanja

Učenici su organizovani u različite oblike rada za izvođenje vježbi i aktivnosti za poboljšanje opšte fizičke sposobnosti, koje su korisne za izvođenje skokova, udalj, zgrčno, stredl-opkoračna (uvis).

Učenici izvode aktivnosti za zagrijavanje, elastičnost, pripremanje, motivisanje i podizanje psihofizičkog stanja, kao što su hodanje, trčanje, poskoka, vježbe za zagrijavanje i oblikovanje tijela, vježbe za dijelove tijela koje će pripremiti učenika za nova znanja i vještine iz glavnih aktivnosti na časovima.

Da navedemo neke primjere vježbi za uvodne aktivnosti na svim časovima:

- Jačanje velikih mišićnih grupa za oblikovanje cijelog tijela.
- Poboljšanje elastičnosti i pokretljivosti mišićnog sistema.
- Brzina, koordinacija u prostoru, iz hodanja u trčanje, poskakivanje skakanjem, odraz, doskok, vježbe agilnosti/skočnosti, sa akcentom na muskulaturu donjih ekstremiteta.



Aktivnosti/vježbe učenika:

- Pravilno izvođenje kompleks-vježbi za oblikovanje tijela bez rekvizita (istezanje, jačanje, opuštanje, stavovi i pokreti).
- Pravilno izvođenje kompleks-vježbi za oblikovanje tijela sa rekvizitima, (istezanje, jačanje i opuštanje sa palicom, konopcom, obručem, loptom).
- Vježbe za oblikovanje tijela u parovima, individualno, grupno.

Nastavnik bira i predlaže odgovarajuće vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Mogu se primjeniti igre zabavnog i takmičarskog karaktera.

Glavne aktivnosti-iskustveno učenje

Aktivnost 1 - Poskoci (2 časa)

Organizujte aktivnosti sa različitim vrstama vježbi sa poskakivanjem za jačanje skočnosti, povezivanje trčanja sa skakanjem - kao prirodnim oblikom vježbi koje će omogućiti uslove za učenje tehnika skokova.

Učenici rade u grupama, parovima, u kolonama ili u krugu da bi usvojili vježbe za odraz, poskakivanje, skakanje, doskakivanje, preskakanje predmeta i prečica, kao i mnogo drugih kombinacija za skakanje i poskakivanje.

Primjeri aktivnosti:

- ✱ Učenici raspoređeni u male grupe izvode pojedinačne dvonožne i jednonožne poskoke i skokove.
- ✱ Učenici poređani u krug izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove u kombinaciji.
- ✱ Učenici grupisani izvode dvonožne/jednonožne poskoke i skokove konopcom.
- ✱ Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove na kordinacijskim podnim merdevinama.
- ✱ Učenici u koloni izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove preko niskih prepreka.

Izvode se i druge vježbe za mišiće nogu, istezanje, čučnjevi, stojanje na prstima ili skakanje uvis sa ispruženim nogama, skokovi uvis sa savijenim koljenima i hvatanje ruku ispod koljena sa mekim doskakivanjem, ili kretanje u klečećem položaju.

Igra sa vježbama. Učenici poskakivanjem skaču naprijed nazad, lijevo – desno. Malo se odmaraju, a zatim ponavljaju prethodne pokrete.

Nekoliko primjera poskoka sa rekvizitima:

- Poskoci na jednoj nozi i dvije noge;
- Sunožni poskoci - naprijed, nazad, lijevo, desno;
- Sunožni poskoci preko prepreka - rekviziti.

Aktivnost 2 – Skok udalj iz mjesta (2 časa)

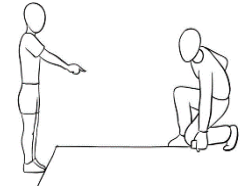
Skok iz mjesta - opis i izvedba i demonstracija nastavnika.

Sa obe noge se staje do opredeljene linije, stopala su paralelno postavljena, prirodno udaljena u širinu kukova.



Najprije se zamahuje rukama, podižu se visoko gore, isteže se celo tijelo. Zatim se spusta čučnjem, naginjanjem trupa naprijed, a istovrijemeno slijedi snažan odraz nogama i zamahivanje rukama naprijed.

- Učenici su postavljaju u koloni po jedan ili dvoje, na obilježenom skakalištu skaču sunožno udalj iz mjesta,
- Učenici izvode skok udalj iz mjesta na različitim terenima: u učionici, na pijesku, na opredeljenom mjestu i sl.
- Učenici izvode skok udalj iz mjesta, mjeri se dužina skoka, pa se gleda rezultat.



Ovaj skok pokazuje eksplozivnu snagu donjih ekstremiteta i on služi kao test!

Zabava - Organizujte neku igru takmičarskog karaktera, ukoliko ima uslova, želje, klime, a može da se izvede u učionici, u školskom dvorištu, na sportskom terenu.

Aktivnost 3 - Skok udalj – zgrčna (2 časa)

Kako se uči zgrčna tehnika i kako se izvodi?

Ovo su predvježbe za učenje skoka udalj, da se osposobi učenik da se snalazi u prostoru, da nauči da savija noge i energično da gazi na odskočnom mjestu.

- Ova vježba se izvodi na skakalištu, u jami sa pijeskom, uz optimalni zalet. Najpre se radi nekoliko slobodnih skokova da bi se učenici oslobodili, a zatim se određuje daljina.

- Na sredini od odskočnog do doskočnog mjesta postavlja se nekoliko mekih rekvizita preko kojih se skače. Zatim se uklanjaju pa može da se stavi konopac sa visinom, koje se postepeno podiže.

- Izvođenje skokova u jami bez prepreka, sa naglašenim zamahom ruku i zamahnutom nogom.



Demonstracija zgrčene tehnike

Zamahnuti noga ostaje u zgrčenom položaju ispred trupa, a odskočna noga se savija i vuče naprijed prema zamahnoj nozi. Ruke se kreću nagore i malo u stranu, blago savijene u zglobovima lakta. Dlanovi su okrenuti ka mjestu doskoka. Obje noge su naprijed, ispred trupa, savijene u zglobovima na kuku i kolenima. Trup je ispravljen uz mali naklon unaprijed. Pogled je uperen ka doskočnom mjestu, ruke su podignute a dlanovi su okrenuti naprijed. Pri doskoku noge su podispružene, trup je nagnut naprijed, a ruke se kreću naprijed i prema dolje ka nogama.



Zatim se organizuju aktivnosti i vježbe za učenike.

- ✱ Učenici jedan po jedan, izvode skok udalj „zgrčnom” tehnikom iz malog zaleta u hodu od dva do tri koraka i gaženjem na odraznoj nozi na gornjem dijelu švedskog sanduka.
- ✱ Učenici u parovima izvode skok udalj „zgrčnom” tehnikom uz mali zalet u hodu preko niske prepreke.
- ✱ Učenici izvode skok udalj „zgrčnom” tehnikom uz veći zalet.

Može da se organizuje takmičenje sa mjerenjem dužine - rezultata.

Šta je najvažnije za dobar skok?

- Da se ima dobar zalet, odraz, pravilan let i doskok,
- pravilno postavljanje stopala, pete, prstiju i izdizanje tijela uvis.
- Ruke pomažu u skoku.

Aktivnost 4 - Skok uvis opkoračnom tehnikom „stredl” (3časa)

Daje se kratak opis tehnike, može da se koristi slika i video-materijal.

Nastavnik demonstrira praktično izvođenje skoka, zatim objašnjava postupke.

Ima četiri faze: **zalet, odraz, let i doskok.**

Aktivnosti i elementi izvođenja skoka:

- Učenici su postavljeni u koloni, jedan po jedan, na velikom atletskom dušek, bez prepreka, izvode skok uvis opkoračnom tehnikom („stredl”)

- Učenici postavljeni u kolone, jedan po jedan, iz mjesta, na velikom atletskom dušek, na nisko postavljenoj prepreci konopac ili lastik, izvode skok uvis opkoračnom tehnikom („stredl”).

- Učenici na kraju vježbi, u trčanju umjerenim tempom od nekoliko koraka, na velikom atletskom dušek izvode skok uvis – opkoračna tehnika („stredl”), postepenim povećanjem visine.



Šta je najvažnije da skok bude uspješan?

Pravilno izvođenje tehnike, zaleta, odraza, leta i doskoka.

Stalno treba da se vježba zalet i da se uči pravilan odraz, sve do njegovog usvajanja.

- Trčanje da bude progresivno, odrazna noga treba da bude na utvrđenom mjestu za odraz.
- Tehnika da se uči na manjim visinama.
- Učenik treba sam da osjeti prostor za odraz.

Koje su najčešće greške?

- Spor i nesiguran zalet.
- Odraz je predaleko ili preblizu.
- Nesiguran doskok.

Završne aktivnosti - donošenje zaključka

Vježbe i igre za smirivanje i opuštanje organizma (sa manjim intenzitetom).

Igra - Učenici se ređaju u krug, na znak nastavnika izvode poskoke, naprijed, nazad, lijevo i desno.

Igra - Poligon sa postavljenim preprekama koje savlađuju trčanjem i skakanjem.

Igra - Učenici se dijele u dva tima i takmiče se u nadvlačenju konopca.



Refleksija:

Odgovor na postavljena pitanja:

- Koje skokove smo radili na proteklim časovima?
- Kakva je bila aktivnost danas?
- Kako ste shvatili trčanje (skokove) kako djeluje na vaš zdrav razvoj?
- Kako se postiže bolji skok?
- Koliko faza ima jedan skok?
- Da li ste se zabavljali i koliko ste zadovoljni od svih aktivnosti?
- Šta vam je bilo najzanimljivije i zašto?
- Šta vam je bilo teško, nesavladljivo?

Praćenje napretka

- Primjenjuje pravilnu tehniku izvođenja skokova.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja za vrijeme časa.
- Povratna informacija, odgovori na usmena pitanja, praćenje interesa i aktivnosti na času, diskusija.

Oprema i sredstva

Atletski dušeci, mjerna traka (metar), letva, pijesak - jama za skakanje, sportska oprema, patike, pištaljka, štoperica, atletski dušeci, sportski rekviziti.

Sadržaji i pojmovi – Bacanje loptice i kugle (5 časova)

- Bacanje loptice i pogađanje cilja (3 časa)
 - Bacanje kugle (2 časa)
- (Primjeri scenarija i aktivnosti za realizaciju sadržaja)

Standardi ocjenjivanja

- Izvođenje bacanja loptice u određeni cilj na daljini do 15 metara.
- Izvodi pravilnu školsku tehniku bacanje kugle.

Scenario za časove

Uvodne aktivnosti – aktiviranje predznanja

Ponavljjanje znanja o bacanju loptice iz prethodnog razreda ili nekom događaju kojeg se sjećaju učenici.

Pažnja se posvjećuje sljedećim aktivnostima i vježbama kojima se stiče:

- Poboljšanje i razvoj lokomotornog aparata za pravilno kretanje tijela, i prevencija skolioznog, kifotičnog i lordotičnog držanja tijela, ravnih stopala, prekomjerne težine.
- Jačanje mišića ruku, ramenog pojasa, trupa i nogu, razvoj opšte snage, koordinacije, spretnosti, preciznosti i razvoj opšte motorike.

Glavne aktivnosti - iskustveno učenje

Aktivnost 1 - Bacanje loptice i pogađanje cilja (3 časa)

Bacanje loptice udalj može da se izvodi iz mjesta i iz zaleta, u određeni cilj i sa određenog rastojanja. Mogu se primjenjivati imitacijske vježbe sa lakšim predmetima.



Bacanje loptice može biti naprijed i gore, lijevom i desnom rukom, bacanje iz mjesta i pokreta.

Bacanje i hvatanje loptice idu zajedno. Ove aktivnosti učenici mogu da izvode u sali, školskom dvorištu, na izletu. Laki su za organizaciju, zanimljivi su i sva djeca ih prihvataju.

Aktivnosti za 2 časa

- Učenici podijeljeni u grupe, jedan po jedan izvode bacanje loptice iz mjesta udalj, u određeni cilj, lijevom i desnom rukom.
- Učenici izvode bacanje loptice udalj sa optimalnim zaletom.
- Učenici bacaju lopticu u parovima.
- Učenici izvode bacanje medicinke (do 1 kilograma) udalj, obema rukama.

Igra – Bacanje loptice na crtež napravljen kredom. Kada lopticu bacaju/udaraju o zid, ona se odbija, a učenici treba da je uhvate. Bacanje se ponavlja.

Igra – Izvođenje štafetnih igara sa elementima trčanja, skakanja i bacanja.

Aktivnost 1. 2.: Bacanje loptice i pogađanje cilja (1 čas)

Obuka za bacanja loptice udalj može da se izvodi iz mjesta i iz zaleta, baca se u određeni cilj i sa određenog rastojanja.

Postupak bacanja loptice: Ako je bacanje desnom rukom, lijeva noga je naprijed i obratno. Pokreti ruke su snažni, naprijed, preko ramena. Posebno se vodi računa da se ne nagazi linija (prestup). Bacanje se izvodi cijelim tijelom.

Nastavnik kontrolira i ispravlja učeničke greške.

Aktivnosti učenika:

- Izvode bacanje loptice na cilj do 15 metara, može da se baca u pokretnu metu/cilj (obruč, lopta).
- Otkako su uvježbali frontalno bacanje lijevom/desnom rukom, sljedeća aktivnost je bacanje sa strane/bočno.
- Učenici izvode bacanje loptice udalj iz zaleta.
- Učenici bacaju lopticu preko postavljenih visokih prepreka, u određeni pokretni cilj, kao takmičenje.

Igra – Izvođenje štafetnih igara sa elementima trčanja, skakanja i bacanja.

Aktivnost 2 – Bacanje kugle (2 časa)

Aktivnosti i predvježbe učenika za izvođenje bacanje kugle:

- Učenici manjom loptom izvode školsku tehniku bacanja kugle.
- Učenici kuglom ili medicinkom do 1 kg izvode školsku tehniku bacanja kugle.
- Učenici bacaju kuglu od 1 kilograma - školska tehnika.

Šta je važno, i kako treba da se izvede bacanje?

Nastavnik objašnjava i pokazuje elemenat bacanja kugle.

- Kugla je postavljena na korenima prstiju, koji su razdvojeni i pomoću palca koji drži kuglu. Lako su napeti.
- Desna/lijeva ruka je zgrčena, tako da kugla leži na ključnoj kosti vrata, a lakat je usmjeren naprijed.
- Lijeva/desna ruka je dignuta u visini ramena i malo savijena naprijed, lakat je ispravljen.
- Težina tijela je na desnoj nozi, (ako se baca desnom rukom) dok se lijevom podupire na zemlju prednjim dijelom.
- Telo je spuštено u polučučanj, sa blagim nagibom naprijed, uravnoteženo.
- Posvećuje se koncentracija skoku i izbacivanju.



Šta je važno, kako se uči postupak?

Učenici treba da vježbaju različite vježbe kako bi navikli na oblik i težinu kugle. Vježbe treba da budu lake, uz koordinaciju cijelog tijela, bez upotrebe sile i grčenja. Učenici koji imaju poteškoće sa kuglom ili se boje, mogu prvo da probaju tehniku bacanja loptom, a zatim da pređu na kuglu.

- Zatim se prelazi na bacanje kugle po određenim pravilima.

Koje su najčešće greške?

- Držanje kugle na dlanu ili iza glave.
- Držanje laktova previsoko.
- Nedovoljno i slabo zamahivanje zamahnutom nogom.
- Nedovoljna eksplozivnost i brzina izbacivanja.
- Nepravilna tehnika kretanja tijela.



Nastavnik kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motiviše učenike, ukazuje i ispravlja greške, ističe najbolje izvedene tehnike od strane učenika, posebno brine o njihovoj bezbjednosti.

Igre, zabava i takmičenja

- Učenici učestvuju u štafetnim i elementarnim igrama bacanja.
- Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja, skakanja, bacanja i dodavanja.

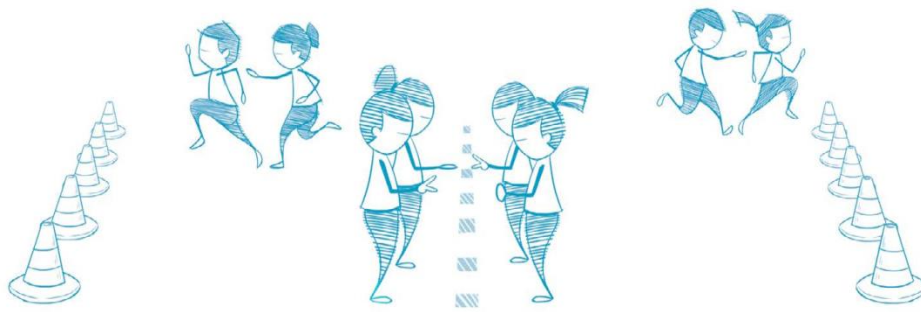
Igra - Izvođenje štafetnih igara sa elementima trčanja, skakanja i bacanja.

Igra - Postavite po četiri konusa na svakom kraju polja za igru. Na vrhu svakog konusa postavlja se lopta za obaranje. Postavite više suđernih (mekih) lopti na centralnoj liniji. Formirajte dva jednaka tima i postavite svaki tim na suprotnom kraju terena za igranje. Timovi pokušavaju da budu prvi koji će oboriti loptice drugog tima sa konusa. Kada se da signal **start** učenici trče do centralne linije da uzmu suđerastu loptu. Bez da pređu liniju, oni pokušavaju da udare (pogode), protivničke igrače ispod struka ili da sruše njihove loptice sa konusa. Konusi i sakupljene lopte koje su udarane treba da se uklone iz prostora za igru. Igrači koji su bili pogođeni mora da stoje ili da sjede sa strane dok igrač koji ih je udario ne bude pogođen ili neki saigrač ne uhvati loptu (živu). Ako igrači ispuste loptu, smatraju se pogođenim. Ipak, ako je lopta usmjerena ka njihovom licu, oni mogu da je blokiraju bez da napuste prostor za igru.



Igra – Listamo makazice (kamen, list, makazice) – objasnite pravila. Podijelite učenike na parove, označite prostor za trčanje, u sali ili na otvorenom. Startuje se sa sredine kada pobjednik listanja makazica tera drugog i pokušava da ga uhvati prije nego da stigne do svoje bezbjedne zone.

<https://www.youtube.com/watch?v=2kKy5PPtn5k>



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Donošenje zajedničkih zaključaka i preporuka o zdravim navikama, razvoju sportskih osobina. Diskusija o tome koje su prednosti ovog sporta-atletike koji je mnogo raznovrstan i povezuje sve druge sportove.

Može da se prikaže dio nekih elementa/tehnike ili skok prva tri najbolja učenika. Porazgovarajte o vježbama, atletskim disciplinama, trčanju i igrama.

Nastavnik ove vježbe može da koristi tokom cijele školske godine, kao i igre za zabavu i relaksiranje: Pikado sa loptom, Neka bije-neka bije i druge.

Igra – Potrebno je dugi konopac, koje se drži zategnuto sa dvije strane i kreće se, jednom dole u visini koljena, (učenici skaču), jednom gore, u visini kukova (učenici se zavlače ispod njega).

Refleksija:

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Šta ste radili na proteklim časovima?
- Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
- Da li su vas vježbe opustile i relaksirale?
- Šta se postiže ovim vježbama?
- Šta vas interesuje kod bacanja loptice i kugle?

Praćenje napretka

- Usmene povratne informacije, odgovori na pitanja u diskusiji.
- Doprinos u aktivnostima, individualno, u grupama, parovima.
- Doprinos u praktičnom izvođenju tehnike.
- Doprinos u izvođenju zaključaka.
- Aktivna uključenost.

Praćenje, procjenjivanje je sastavni deo evaluacije u nastavnom predmetu, jer se nastavno-trežajni programi procjenjuju. Procjena je složeniji proces i širi pojam od mjerenja. To je proces koji neprekidno traje, njome se opredeljuje dio ciklusa ili saodnos između obrazovnog i sportskog standarda.

Nastavnik može da primjenjuje tehnike, instrumente i postupke za vrijeme cijelog nastavnog procesa i to:

- **Na početku nastave** - dijagnostička sagledavanja prethodnih znanja, iskustva, da se planira nastava i da se uvide interesi i motivacija učenika;
- **Tokom nastave** - kako učenik uči i napreduje, (mjerjenja) da se informišu roditelji o napretku, učenik da se podstakne da uči i da se prilagodi u poučavanju;
- **Po završetku nastave** - šta je učenik naučio, da se informišu svi zainteresovani i da se procjeni efikasnost nastave.

Oprema i sredstva: Loptice od različitih materijala i veličine, rekviziti, kreda, baloni, rukometni gol, medicinke ili kugla do 1kilograma, pištaljka, atletske staze, dušeci, rekviziti, užad, krede za obilježavanje.

Korišćena literatura

- *Koncepcija za osnovno obrazovanje*, Skoplje, Ministarstvo obrazovanja i nauke, 2021.
- *Koncepcija za vannastavne aktivnosti u osnovnom obrazovanju*, Biro za razvoj obrazovanja, 2020
- PRIRUČNIK IZ FIZIČKOG I ZDRAVSTVENO GOBRAZOVANJA OD I DO III razreda.
- *Nastavni program fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za VI razred*, Ministarstvo obrazovanja i nauke 2022
- Viktor Kocev, Žana Palevski. *Priručnik za fizički i zdravstveni odgoj za nastavnike 5. razreda*, 2022.
- Nikola Despot, *Atletika*, Zagreb, 1951.
- Zoran Radić *Priručnik iz atletike za nastavne kadre osnovnog i srednjeg obrazovanja* Skoplje, 1998.

Materijali za učenje iz Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja VI razred



Viktor Kocev



UVOD

Poštovani učenici,

Najvažniji vaspitno/obrazovni cilj fizičkog i zdravstvenog obrazovanja je da se kod djece formiraju trajne navike za vježbanje tokom cijelog života.

Da steknete vještine i vrijednosne stavove o zdravstvenoj – fizičkoj kulturi, sportu i rekreaciji, kao potrebi savremenog načina života.

Da se motivirate od svojih potreba za lijepim izgledom, zdravim tijelom i zdravim duhom u njemu!

Danas, kada živimo u vrijeme snažnog uticaja elektronskih sredstava, sa njihovim nepravilnim korišćenjem, sve češće dolazi do oštećenja bioloških svojstava vašeg organizma - dječiji rast i razvoj.

Zato se širom svijeta javlja potreba za održavanjem i negovanjem zdravog tijela, preko fizičke aktivnosti, igre i zabave.

To se ostvaruje preko redovnih časova u nastavi, vannastavnim/slobodnim učeničkim aktivnostima, preko takmičenja, dodatne nastave, projekata za sportske aktivnosti, sportskih događaja, aktivnosti u prirodi, krosa, takmičenja i slično.

Upoznaćemo mnogo zanimljivih sadržaja i aktivnosti iz atletike, gimnastike, sportskih igara, narodnih kola i plesova, takmičenja i druženja, navijanja, fer-plej ponašanja, donošenja odluka, jednostavno jaćaćete kao zdrava ličnost!

Povećajte vrijeme provedeno na fizičkoj aktivnosti, počevši od 30 minuta više dnevno. Smanjite "neaktivno" vrijeme provedeno na mobilnom telefonu, TV-u, videu, kompjuterskim igricama i surfovanju internetom, počevši od 30 minuta manje dnevno.

Od autora

Šta je fizičko i zdravstveno obrazovanje? Trebamo znati

Ono je sastavni dio sveopšteg obrazovanja i vaspitanja, koje pomaže fizički, zdravstveni i psihički razvoj učenika.

Ukratko, fizičko obrazovanje je osnovno sredstvo koje pomaže razvijanju naše ličnosti.

Predstavlja **svakodnevni aktivni odmor i razonodu**, čime zadovoljavamo biološke potrebe za kretanjem.

Briga o vašem zdravlju je osnovni zadatak fizičkog i zdravstvenog obrazovanja.

Preko nastave u školama treba da se stvore vrijednosti i navike koje ćete imati cijelog života!

Koje su pozitivne strane svakodnevnog bavljenja sportom:

Da formirate čvrste i trajne navike za vježbanje atletike/sporta
Da primjenjujete svakodnevne vježbe za njegovanje tijela
Da razvijate kondiciju i koordinaciju, spretnost i brzinu
Da primjenjujete higijenske, zdrave navike za sebe i prirodnu okolinu
Da doprinosite razvoju, primjeni međuljudskih, humanih odnosa
Da se usavršavate i napređujete u fizičkoj kulturi
Da vam fizičke aktivnosti pomognu u misaonom radu (učenju)
Da razvijate i jačate osjećanja prema drugima, da pokažete empatiju

Razgovarajmo o sportu i njegovom značenju

Sport može da se definiše kao fizička aktivnost pri kojoj se pojedinac ili grupa ljudi ili timovi takmiče jedni protiv drugih radi zabave.



Zašto nam je potrebna česta fizička aktivnost? – Da bismo pomogli našim tijelima da ostanu zdrava. Da bi pojedinci učestvovali u sportu od ranog uzrasta je odlična ideja koja ne samo što omogućava ljudima da uključe sport u njihov životni stil, već i da vode zdrav život.

Ako znamo da je danas povećana popularnost i upotreba video igara, televizijskih programa, socijalnih mreža i raznih igara tehnologije i savremenih tehnika - koji kradu pažnju i igru djece, vrijeme je da donesemo zdrave odluke i da preduzmemo čvrste korake.

Svoje slobodno vrijeme djeca mogu najbolje da potroše na aktivno učešće u sportu. Danas, sport treba da bude važan elemenat savremenoj školi, jer obezbjeđuje svijet mogućnosti i pogodnosti.

ATLETIKA

Atletika je jedan od najstarijih sportova. Još od početka postojanja ljudskog roda, prahistorijski čovjek je morao da zna brzo da hoda i trči, morao je da preskače razne prepreke, i da doskače na kamen. Tako se i čovjek od najranijeg uzrasta, igra, skače, trči i baca različite predmete, izvodi svakakve pokrete koji su povezani sa njegovim životom tokom kog nesvjesno izvodi kretanja i elemente koji pripadaju atletici.



Šta je aktuelno u atletici? Suština je u osnovnoj aktivnosti ljudskog organizma, kretanja koje je čovjek izvodio od početka svog postojanja u cilju svog opstanka - da bi stigao negdje, preskoči potok, kamen, žbun, da baci kamen ili koplje.



Važnost atletike je velika, ona je prihvatljiva za svakoga, za mlade i stare. Vježbe su besplatne, mogu da se izvode svuda, u prirodi, na livadi, u šumi, na igralištu, u sali, teretani, na malom i velikom prostoru. Vježbe imaju ogromno značenje u očuvanju zdravlja. Ukoliko se izvode na čistom i zdravom vazduhu, suncu, čine da organizam bude jak i otporan na bolesti. Izvođenjem vježbi se razvija brzina, snaga, pokretljivost, borbenost, disciplina, odbacuju se štetne navike.

Zašto se praktikuje atletika?

Atletika zauzima, kako nekada tako i sada, prvo mjesto među sportovima. Smatra se najvećim dostignućem ljudske motorike u prirodnom obliku, sa aktivnostima koje kroz historiju obezbjeđuju opstanak čovječanstva.

Danas, u „tehničko-tehnološkoj sredini“ nepravilnom primjenom tih sredstava, dolazi sve češće do oštećenja bioloških svojstava organizma (dječiji rast i razvoj). Zato se u cijelom svijetu javlja potreba za održavanjem i negovanjem tijela.

Djeci nije od (10-11 godina) nije potrebno komplikovano vježbanje, niti takmičarski sportovi. Potrebno im je vježbanje uz stalno kretanje i igranje u prirodi. Svakodnevna aktivnost djece pokazuje da se do desete godine nalaze u odličnoj kondiciji.

Djeca koja se ne kreću dovoljno i ne vježbaju, najčešće su sklona gojenju i tjelesnim deformitetima.

Atletske discipline su podijeljene na: **trčanje, skakanje i bacanje.**

ATLETSKE DISCIPLINE U TRČANJU:



Kratke staze
Srednje staze
Duge staze i maraton
Štafetno trčanje
Trka sa preponama

ATLETSKE DISCIPLINE U SKAKANJU:



Skokovi udalj
Skokovi uvis
Skok sa štapom
Troskok

ATLETSKE DISCIPLINE U BACANJU:

Kugla
Koplje
Kladivo
Disk



Šta je višebor? - petobor za žene i desetoboj za muškarce

Saznaj više

Žene se takmiče dva dana u petoboj. To znači da se takmiče u 5 disciplina: skok uvis, trčanje na 200 metara, trčanje na 80 metara sa preponama i skok udalj.

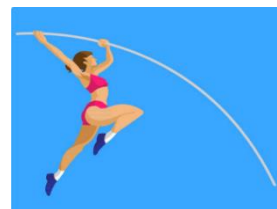
Muškarci se takmiče dva dana u desetoboj. To znači da se takmiče u 10 disciplina. Prvog dana: trčanje na 100 metara, skok udalj, bacanje kugle, skok uvis i trčanje na 400 metara. Drugog dana: trčanje na 110 metara sa preponama, bacanje diska, skok sa motkom, bacanje koplja i trčanje na 1500 metara.

Trčanje kao atletska disciplina

Atletske discipline se održavaju na atletskom stadionu, koji se sastoji od osam staza, koje su međusobno odvojene.



Pored staza za trčanje nalaze se posebno uređene površine za skok udalj i skok uvis, skok sa štapom, bacanje kugle, bacanje koplja i bacanje kladiva.



Na atletskom stadionu nalazi se i dodatna oprema kao što su prepone i zaštitna mreža za bacačke discipline.

Na atletskom stadionu se odvijaju sve atletske discipline, osim maratona koji se zbog dužine trčanja, samo započinje na stadionu i završava na njemu.

Sala za atletiku predstavlja smanjenu verziju atletskog stadiona.

Trčanje je aktivnost u kojoj postoji neprekidna mišićna aktivnost. Primarne karakteristike ove discipline su: brzina, izdržljivost i tehnika trčanja.

Osnovne discipline u atletskom trčanju su podijeljene prema dužini staze koja treba da se istrči.

Kratke staze: 100 metara, 200 metara i 400 metara.

Trčanje na kratkim stazama počinje niskim startom. To trkaču omogućava maksimalnu startnu brzinu. Za razliku od drugih disciplina, kod trčanja na kratke staze, intenzitet kretanja je veći. Pokreti nogu su proslijeđeni koordinisanim radom ruku.



Srednje staze: 800 metara, 1500 metara i 3000 metara.

Ova disciplina se karakteriše ravnomjernim intenzitetom trčanja. Stopala se postavljaju paralelno u pravcu kretanja. Dužina trkačkog koraka je manja za razliku od trčanja na kratke staze. Gornji dio tijela je blago nagnut naprijed, što doprinosi maksimalnoj aktivnosti mišića i pravilnom disanju.

Duge staze i maraton: 5000 metara, 10.000 metara i maraton (42.195).



Izdržljivost je glavna karakteristika ovih trkačkih disciplina. Pri trčanju dužina i intenzitet koraka zavise od dužine staze koja se trči. Iz toga proizilazi da dužina koraka bude manja kada se trči duže.

Saznaj više

Pravila atletske discipline trčanja.

Trka se prekida ukoliko neko od takmičara započne trku prije hica ili ako odvoji ruku ili nogu, ili ako neko od takmičara ometa druge takmičare.



Startovanje trke vodi starter sa svojim pomoćnicima, koji imaju zadatak da provjere da li su svi takmičari prijavljeni, da li imaju startne brojeve, da ih rasporede na startne staze i da provjere da li pri startu dodiruju startnu liniju.

Saznaj historijat atletike

Atletika je osnova i temelj svih ostalih sportova – pa se zato naziva **KRALJICA SPORTOVA!** Od 1896. godina je uvrštena u redovni program Olimpijskih igara i predstavlja osnovni i najznačajniji sadržaj svih Olimpijskih igara.

Međunarodna atletska federacija – IAAF je osnovana 1921. godine u Stokholmu i danas okuplja 212 država članica.

Od 1983. godine održava se prvo na četiri, a sada na dvije godine svjetsko prvenstvo za seniore i seniorke, od 1986. godina za juniore i juniorke, a od 1999. godine i za kadete i kadetkinje.

Prve Olimpijske igre na kojima su nastupili makedonski sportisti, otkako je naša zemlja postala samostalna i suverena, održane su u *Barseloni*, Španija, 1992. godine.

Nekoliko poznatih makedonskih atletičara danas.

Dario Ivanovski - rođen 15. maja 1997. godine. Atletičar, rekorder, koji se takmiči na trkama na srednjim i dugim stazama. On je postigao novi državni rekord na 3000 metara postićući vrijeme od 8.03.95 sekundi, osvajajući zlatnu medalju na balkanskom šampionatu koji je održan u Turskoj. Ivanovski je postigao izvanredan rezultat otkako je osvojio zlatnu medalju na Evropskom prvenstvu na Malti. Postao je balkanski šampion u polumaratonu, na Bitoljskoj trci pod nazivom: Trčaj be! Stazu od 21 kilometar, istrčao je za sat, četiri minuta i 45 sekundi.



Drita Islami - rođena 1. avgusta 1996. godine, atletičarka koja se takmiči u trci na 400 metara s preponama, makedonska je nacionalna rekorderka u trci na 400 metara s preponama.



Adrijana Pop Arsova - rođena 18. januara 1990. godine. Atletičarka koja se takmiči na srednjim i dugim stazama: Postavila je novi državni rekord na 5.000 metara postićući vrijeme od 17:42.08 minuta. Svakako, Arsova je postigla novi državni rekord u najtežoj sportskoj disciplini trčanje maratona (42.195 kilometri). Postigla je rezultat od 2:35:29 (dosadašnji rekord je iznosio 2:40:36). Ona je pobjedila na Skopskom maratonu 2021. postićući vrijeme od 2:40:36, postavivši novi nacionalni rekord Makedonije.



Ovo su odlični rezultati makedonskih atletičara koji su jedan mali broj od popularnih na našoj sceni.

Koja su danas najpopularnija takmičenja u atletici?

- Atletika letnjih olimpijskih igara
- Svjetska prvenstva u atletici
- Evropska prvenstva u atletici
- Atletska prvenstva SAD
- Dijamantska liga

Sportisti sa invaliditetom – u invalidskim kolicima, takmiče se od 1960. godine. Učestvovali su 2008. godine na Paraolimpijskim letnjim igrama. Oni su i danas veoma popularni, učestvuju u mnogim disciplinama.



Šta treba da znaju/primjenjuju učenici tog uzrasta

- Da se discipline u atletici odlikuju motoričkim pokretima koji uspješno mogu da se koriste tokom obrazovnog procesa, prilagođeni uzrastu i uslovima.
- Da mogu da prepoznaju i razlikuju vježbe za školska i profesionalna takmičenja.



Trčanje

Skakanje

Bacanje

Nastava iz atletike razvija važne funkcionalne i psihomotorne sposobnosti, kao što su:

- ✎ Fizička snaga, izdržljivost, brzina, elastičnost, razvoj i jačanje volje, hrabrost, odlučnost, upornost i istrajnost.
- ✎ Osjećaj za prostor, borbenost, timski rad, drugarstvo i međusobno pomaganje;
- ✎ Svjesnost o tome da je vrijeme da brinemo o svom tijelu i redovno da praktikujemo fizičke aktivnosti, ako želimo da budemo fizički, mentalno zdraviji i da izgledamo ljepše.

Trčanje i njegove pozitivne strane

Nemaju svi ljudi sposobnost da trče dobro, ali to je nešto što može lako da se nauči. Pravilnom tehnikom, vježbanjem i upornošću, trčaćete kao profesionalac. Disanje je veoma važno, mišići koriste kiseonik da bi dobili energiju. Prije nego što trčimo rade se vježbe za istezanje (da ne bi došlo do neželjene povrede), pripremanje tijela za sljedeću aktivnost.

Tehnika trčanja:

Glava mora da bude u liniji tijela, a pogled 15 do 20 metara napred. Kukovi i ramena uvijek mora da budu u pravilnom i nepromenjenom odnosu. Lakim pretklonom noge se izbacaju nazad, uz akciju kukova. Ruke treba da budu pravilno postavljene i da se kreću pod uglom koji ne treba da bude mnogo oštar, približno oko 90°. dok su dlanovi ruku blago stisnuti. Trčanje treba da bude praćeno pravilnim disanjem sa koordinisanim radom ruku, koje pomažu harmoničan i stabilan rad nogu.

Trčanje predstavlja ritmički tok skokova (pokreta) koji treba da se izvode u određenom ritmu, ne brzo i prenaglašeno, jer koraćanje ima pojedinačne faze koje treba da se izvedu potpuno i pravilno.

PREPORUKE

Glava treba da bude ispravljena, da se ne gleda nagore, nadole ili u stranu
Ruke su pod pravim uglom savijene u laktovima i kretanje je iz ramena
Stopalo treba da dodiruje stazu prednjim dijelom
Kratka kretanja ruku i nogu - u zavisnosti od uslova
Pravilna tehnika disanja – iz dijafragme, mešovite tehnike iz nosa i usta.

FIZIČKI I MOTORIČKI RAST I RAZVOJ

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/sposobna:

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

Učenik/učenica razviće:

2. svjesnost za potrebom od primjene zdravstveno-higijenskih navika.

Sadržaje i pojmove

- **Funkcionalni razvoj** (aerobna i anaerobna izdržljivost)
- **Motorički razvoj** (snaga, brzina, fleksibilnost, koordinacija)
- **Lokomotorni aparat** (pravilno držanje tijela, skoliotično, kifotično i lordotično držanje tijela, ravna stopala, prekomjerna težina).

Standardi ocjenjivanja

- Pravilno izvodi komplekse vježbi za oblikovanje tijela, bez rekvizita (istezanja, jačanja i opuštanja u svim položajima, stavovima i pokretima).
- Pravilno izvodi komplekse vježbi za oblikovanje tijela, sa rekvizitima (istezanjem, jačanjem i opuštanjem sa palicom, užetom, obručom, loptom).
- Pravilno izvodi vježbe za oblikovanje tijela u parovima.
- Bira odgovarajuće vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

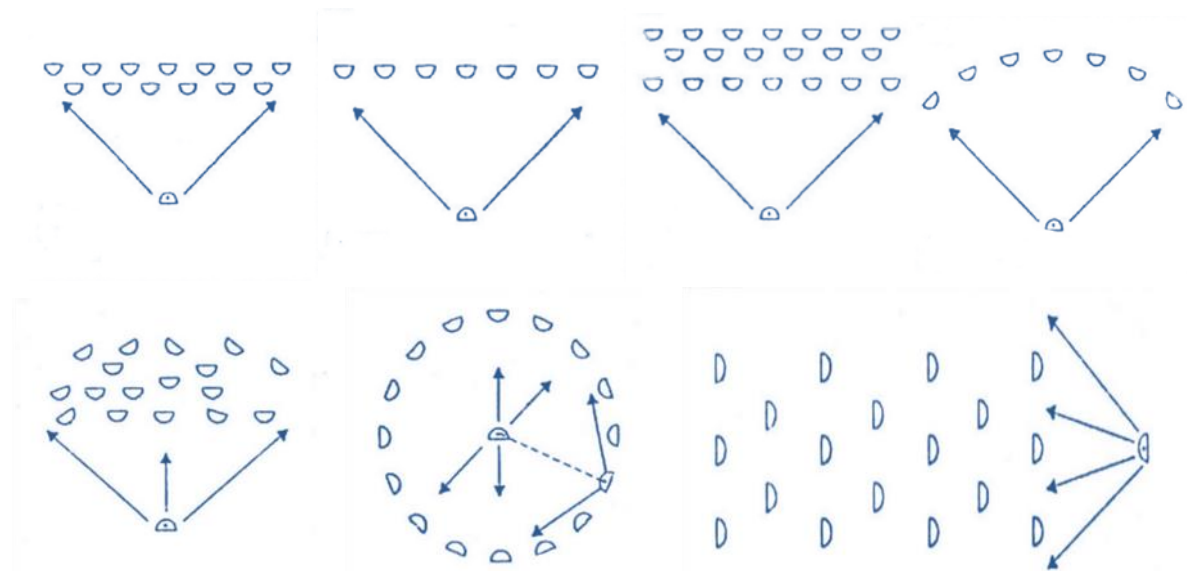
Vježbe iz ove oblasti se primjenjuju na svakom nastavnom času, u kontinuitetu, i to u uvodnom i pripremnom dijelu časova. Naučite učenike sposobnostima njihovog tijela i izvođenju vježbi sa pravilnom tehnikom. Fokusirajte se na razvijanje pozitivnog odnosa učenika prema nastavi Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja. Ove aktivnosti možete da radite u zavisnosti od mogućnosti učenika, dostupnim rekvizitima i prostoru u kome se izvodi čas. Pokažite im svaku vježbu i razgovarajte o njenom cilju. Vodite računa o pravilnoj tehnici izvođenja vježbe, broju ponavljanja u jednoj seriji i brzini izvođenja. Vježbe za motorički rast i razvoj treba da započnu od nižeg nivoa vježbi sa postepenim povećanjem, kako bi učenik stekao vještine i postao otporniji. Na ovaj način učenik stiče povjerenje u proces nastave, zadržava se interes i motivacija učenika za vježbanje. Vodite računa da pokreti budu (sa opterećenjem) izvedeni u potpunosti i pravilno.

Fokusirajte se na osjećaj unutrašnjeg zadovoljstva kod učenika.

- Za svakog učenika treba da se vodi učenički dosije/karton o postignućima.
- Učenici treba da razmjenjuju iskustva i da sarađuju.
- Uključite veliki broj vježbi u planu za časove Fizičkog obrazovanja.
- Pokažite učenicima nove vježbe.

- Mijenjajte način izvođenja vježbi.
- Mijenjajte broj serija i ponavljanja.

Rade se aktivnosti i vježbe za postizanje **standarda ocenjivanja** iz oblasti **Fizički i motorički rast i razvoj**. One su osnovna potreba učenika za permanentno podizanje opštih psihomotoričkih sposobnosti.



Izvođenje kompleksa vježbi za oblikovanje tijela, **bez i sa rekvizitima** – istezanje, jačanje, opuštanje u svim položajima, stavovima i pokretima.

1. Vježbe za **vrat, rameni deo i gornje ekstremitete**.
2. Vježbe za **trup, stomačnu i leđnu muskulaturu**.
3. Vježbe za cijelu muskulaturu u **parteru (u različitim položajima)**.
4. Korišćenjem rekvizita (**palice, užeta, lopte, čunjeva, obruča**).
5. **Vježbe na spravama i pored sprava** (ripstoli, švedska klupa, niska greda).
6. **Vježbe u parovima**, prema svojoj visini i težini.
7. **Pojedinačni i u kombinaciji – poskoci i skokovi u mjestu i pokreti**.

Sve ove aktivnosti obavezno se primjenjuju u pripremnom i uvodnom dijelu časova. Za svaku vježbu nastavnik demonstrira, daje objašnjenje koji dio tijela oblikuje/formira i kako vježba doprinosi našem izgledu i našem dobrom zdravlju. Takođe bira vježbe u funkciji sadržaja i faza časa. Ističe učenike koji pravilno rade vježbe kako bi ostali bili motiviraniji i radili još bolje.

GIMNASTIKA I RITMIKA – 24 časa

Rezultati učenja teme

Predstavljaju opštije rezultate učenja – jedan rezultat najčešće sadrži više znanja i umeća. Konkretnije su razrađeni u standardima ocenjivanja ili svaki rezultat učenja najčešće ujedinjuje više standarda ocenjivanja.

Učenik/učenica biće sposoban/sposobna da:

1. izvodi pravilne tehnike elemenata parterne gimnastike;
2. izvodi pravilnu tehniku pojedinačnih elemenata i vježbi na gimnastičkim spravama;
3. izvodi preskoke;
4. izvodi pokrete i elemente na švedskoj klupi i niskoj gredi;
5. primjenjuje tehnike ritmičkih pokreta, sa i bez muzike.

U nekim temama su navedeni i dodatni rezultati učenja koji ukazuju na ponašanje ili socioemocionalne aspekte razvoja učenika i potenciraju vaspitnu komponentu izučavanja datih sadržaja.

Sadržaji i pojmovi

Gimnastika – Vježbe na parteru (10 časova)

1. Vježbe na gimnastičkim spravama (4 časa)
2. Preskoci preko „kozlića“ (3 časa)
3. Pokreti i vježbe na švedskoj klupi i niskoj gredi (3 časa)
4. Ritmika (4 časa)

Standardi ocenjivanja

Predstavljaju centralnu komponentu nastavnih programa. Oni su kao mjerljivi ishodi učenja koji ukazuju (eksplicitno ili implicitno) na način na koji može da se provjeri da li je postignut rezultat učenja.

- Izvodi pravilnu tehniku pojedinačnih elemenata na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga).
- Izvodi pravilnu tehniku sa povezanim najmanje dva elementa u parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga).
- Izvodi (uz pomoć) stava na šakama uz oslanjanje nogu o zid.
- Izvodi pravilnu tehniku vješanja i ljuljanja na gimnastičkim spravama postavljenim na optimalnoj visini (ripstoli, vratilo, razboj, karike).

- Izvodi tehnike preskakanja preko „kozlića“, raznožno, postavljen na optimalnoj visini prema uzrastu.
- Primjenjuje sastav elemenata na švedskoj klupi i niskoj gredi (hodanje, poskakivanje, okretanje, čučnjevi, čeonu vaga i doskakivanje).

Planiranje časa ne vode nastavni sadržaji, već standardi ocjenjivanja – planiranje se vrši da bi se omogućilo da se postignu standardi ocjenjivanja, a ne da se savladaju sadržaji. To znači da sve aktivnosti koje se realizuju za vrijeme časova treba da vode prema postignuću standarda ocjenjivanja. (Uputstva iz BRO 23/24 god.)

SADRŽAJI I POJMOVI

(Primjeri scenarija i aktivnosti)

Gimnastika – Vježbe na parteru (10 časova)

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/sposobna da:

1. izvodi pravilne tehnike elemenata parterne gimnastike.

Standardi ocjenjivanja

- Izvodi pravilnu tehniku pojedinačnih elemenata na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeonu vaga).
- Izvodi (uz pomoć) stav na šakama sa oslanjanjem nogu na zid.

Scenario za časove

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Učenici se pripremaju za aktivno i kvalitetno uključivanje u proces savladavanja novih sadržaja i aktivnosti, za podizanje psihomotornih funkcija organizma.

Izvode primjere vježbi organizovani u kolonama, grupama (na stanicama), individualno, u parovima.

Primjeri aktivnosti i vježbi

- Hodanje, trčanje, poskoci, skakanje na jednoj nozi, pa na drugoj, sunožno, kombinovano.
- Iz laganog trčanja prelaze u visoko hodanje na prstima, na petama, spoljnim i unutrašnjim dijelom stopala.
- Trčanje naprijed i nazad visoko podignutim koljenima i izbacivanjem nogu nazad. Dlanovima dodiruju pete – iza leđa.
- Trčanje bočno na lijevoj i desnoj strani sa ukrštanjem nogu.

**Od 10 do 12
ponavljanja**

Učenici su postavljeni u raskoračni stav. Noge su im postavljene u širinu kukova. Rade **vježbe za vrat, rameni pojas i gornje ekstremitete**:

- Izvode kružne spore pokrete glavom, na sve strane.
- Izvode kružna kretanja ramenima, laktovima i dlanovima.
- Izvode zamahivanja rukama u svim položajima i statično istezanje.

Učenici rade **vježbe za trup, stomačnu i leđnu muskulaturu, karlični dio i donje ekstremitete**:

- Izvode pokrete i zasukivanja trupa na sve strane, sa ispravljenim rukama u pretklonu, zatklonu i bočno.
- Pokrete za donje ekstremitete, sa istezanjem i zamahivanjem u svim pravcima.
- Kružni pokreti koljenima, a zatim i gluždovima potkoljenica.

Primjeri vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>.



Napomena: Gorenavedeni **primjeri aktivnosti i vježbi** primjenjuju se u svim uvodnim aktivnostima pri realizaciji teme.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Realizuju se kao uzastopne aktivnosti uvodnim i nazivaju se glavne aktivnosti, jer se njima ostvaruju rezultati učenja i standardi ocjenjivanja. U ovoj etapi dominiraju aktivnosti učenika kojima se usvajaju nova znanja, umijeća i vještine. Osposobljavaju se za samostalno ili grupno izvođenje fizičkih aktivnosti. Verbalna i motorička komunikacija su preduslov za efikasno realizovanje nastave.

Primjenjuju se neke komande, znaci na koje se učenici postavljaju u redove, kolone, vrste, kružno, u parovima, u zavisnosti od aktivnosti, broja učenika i uslova.

Nastavnik neprestano upućuje i ohrabruje učenike da tačno, precizno i pravilno izvode aktivnosti. Zatim slijedi izvođenje,



ukazivanje na greške, ispravljanje. Neprestano prati morfološki status učenika kako se ne bi pojavili tjelesni deformiteti.

Sadržaji i pojmovi – Kolut naprijed i nazad (4 časa)

Standardi ocjenjivanja

- Izvodi pravilnu tehniku sa povezanim najmanje dva elementa u parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga).

Aktivnost 1: Kolut naprijed – <https://www.youtube.com/watch?v=o73VDZsTl5Y>

Veći broj učenika se plaši pomisli na izvođenje koluta naprijed, ali mogu veoma lahko i bezbjedno da nauče predvježbe koje vode ka uvježbavanju i usavršavanju elementa. Učenici sjede na dušecima ili na zemlji. Zadatak je da se grljenjem potkoljenica i savijanjem glave prema grudima napravi klackalica na leđima. Učenici izvode klackalicu na leđima ustajanjem/ispravljanjem tijela bez korišćenja ruku.



Ponavljanje elementa sa učenicima, pravilnom demonstracijom i objašnjenjem od nastavnika. Tijelo je u klečećem zgrčnom položaju, ruke se ispravljaju naprijed i postavljaju se na podlogu. Iz ovog položaja se

pravi snažan zamah nogama, a ruke omogućavaju ravnotežu trupa pri kotrljanju naprijed, pri čemu se zastaje na noge i istežu se ruke naprijed do ispravljenog položaja.

Greške pri izvođenju elementa koji treba da se isprave na vrijeme:

- preblizu, predaleko ili preširoko postavljene ruke,
- slab pritisak šaka i slab odraz nogama,
- stopala nisu spojena, laktovi su okrenuti u stranu umjesto pored tijela,
- nedovoljna brzina pri kretanju, kraj vježbe je u sjedećem umjesto u stojećem stavu.

Primjeri aktivnosti i vježbi

- 🧑 Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut naprijed na ravnoj podlozi.
- 🧑 Učenici izvode dva povezana koluta naprijed, uz pomoć i samostalno.
- 🧑 Iz čučnja na dušek učenik pravi jedan kolut naprijed i u istom smjeru nastavlja sa još jednim da bi na kraju završio sa nekim skokom.

Povezivanje dva ili više koluta ili elemenata ima posebno značenje za motoričko kretanje koje razvija koordinaciju i osjećaj za položaj tijela u prostoru.

Aktivnost 2: Kolut nazad

Predvježbe: Učenici rade na kosoj ravni. Izvode klackalicu na leđima sa postavljenim šakama pored glave i vraćanje u početni ispravljeni položaj. Kolut nazad na kosoj ravni iz sjedenja i



stajanja uz asistenciju. Kolut nazad na ravnoj podlozi iz sjedenja i stajanja bez asistencije:
<https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>.



Nastavnik demonstrira i objašnjava element, a zatim dijeli učenike u kolone ili u grupe gdje se radi na stanicama sa postavljenim dušecima (parter).

- Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na kosoj ravni.
- Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na ravnoj podlozi.

Aktivnost učenika (6 časova)

Nastavnik demonstrira i objašnjava dolenađene elemente, a zatim dijeli učenike u grupe, kolone, na stanice gdje je primjenjivao iste.

Svijeća. Pri izvođenju svijeće, nekim učenicima je potrebna asistencija. Učenici uz pomoć i samostalno izvode sviječū.

- Učenici uz pomoć i samostalno izvode „most“.

Most. Pri izvođenju mosta, nekim učenicima je potrebna pomoć nastavnika ili da im učenici asistiraju. Učenici uz pomoć ili samostalno izvode stav na glavi oslanjanjem nogu o zid.

Predvježba za stav na glavi sa nogama naslonjenim o zid:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xcn3odvpjLs>.

Šake i glava se postavljaju na dušek u vidu trougla, sa čelom i rukama kao na slici. Postepenim podizanjem kukova i peta podižu se obe noge do vertikalnog položaja podupiranjem o zid, sa održavanjem ravnoteže.

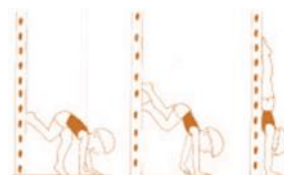
- Učenici uz pomoć i samostalno izvode stav na šakama oslanjanjem nogu o zid ili ripstolu.

Predvježba za stav na rukama: <https://www.youtube.com/watch?v=tOkN0D-26uw>.

Učenik je postavljen leđima ispred ripstola. Šake se postavljaju na pod, a noge na ripstol. Postepeno se povećava visina podupiranja sve dok se ne ispravi tijelo. Isti postupak se izvodi na zidu.



Vježba se izvodi pravilnom tehnikom i asistencijom. Tijelo se drži potpuno ispravljeno sa rukama i nogama. Ruke su postavljene na podlogu u širini ramena. Stomačna i leđna muskulatura su zategnuti. Glava je ispravljena sa



pogledom naprijed. Zamahnuta noga podiže odraznu nogu, čime se tijelo dovodi do položaja stav na šakama.

Čeona vaga: <https://www.youtube.com/watch?v=i0mYPLLXGS8>.

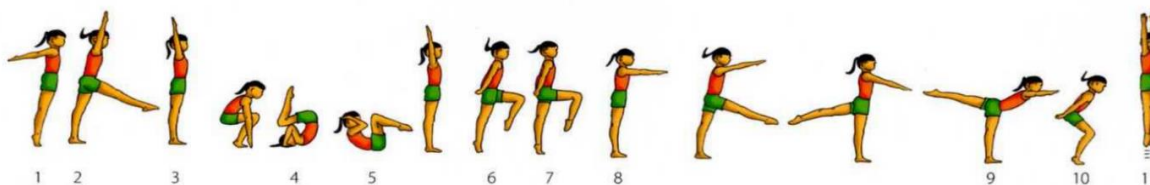
Učenici izvode vježbu prvo na ravnoj podlozi, a zatim na gredi, švedski sanduk. Može da se izvodi na koljenima i u stajanju. Ovim elementom učenici vežbaju ravnotežu, fleksibilnost i snagu, koje su ključne za gimnastiku.



Kompozicija elemenata na parteru

- Učenici povezuju naučene elemente parterne gimnastike u kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“ i „most“ i čeona vaga.

Primjer:



1, 2, 3 – Start sa iskorakom

4, 5 – Kolut naprijed

6, 7, 8 – dva poskoka

9 – Čeona vaga 10 – skok sa 11 okretanje 180

Asistencija nastavnika je obavezna za sve elemente i vježbe na parteru. Samo kada učenik bude siguran i kada nastavnik zaključi da može sam, onda mu se dozvoljava da izvodi vježbu samostalno.

Završne aktivnosti – donošenje zaključka

Primjeri igara

Lovac. Učenici se slobodno kreću kroz prostor za vježbanje. Jedan učenik stoji do nastavnika i čeka znak da počne da juri ostale. Prije nego što budu uhvaćeni mogu da se spase čučanjem. Otkako opasnost prođe, nastavljaju da trče. Kada neko bude dotaknut rukom (uhvaćen) od lovca prije nego što čučne, mijenjaju uloge.

Ogledalo. Učenici su podijeljeni u parove na rastojanju od 1 metra. Jedan učenik izvodi razne pokrete. Drugi, koji je ogledalo, ponavlja iste.

- Sastav elemenata sa primjenom partera – da pokažu nekoliko elemenata koji su usvojeni.
- Primjena vježbi za opuštanje cijelog tijela.

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Šta ste učili na prošlim časovima?
- Da li ste dobro savladali elemente parterne gimnastike?

- Nabrojte šta ste naučili iz parterne gimnastike.
- Koju vježbu biste željeli ponovo da radite?
- Koji elementi su bili najteži pri izvođenju?
- Koliko su vam bile zanimljive ili dosadne vježbe?

Praćenje napretka

Pri praćenju i vrednovanju/ocjenjivanju treba da se imaju u vidu sljedeći pokazatelji:

- Praktično izvođenje savladanih elemenata.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.
- Da znaju da pokažu koordinaciju i osjećaj za kretanje tijela u izvođenju elemenata, sinhronizovanost, usvojenost tehnika i drugo.

Oprema i sredstva: odgovarajuća sportska oprema učenika, dušeci, rampa (kosa ravan), ripstoli, lopte, čunjevi i drugi sportski rekviziti.

Sadržaji i pojmovi – Vježbe na gimnastičkim spravama (4 časa)

Rezultati učenja

- Izvodi pravilnu tehniku pojedinačnih elemenata i vježbi na gimnastičkim spravama.

Standardi ocjenjivanja

- Izvodi pravilnu tehniku vješanja i ljuljanja na gimnastičkim spravama postavljenim na optimalnoj visini (ripstoli, vratilo, razboj, karike).

Scenario časa

Uvodne aktivnosti – aktivirannje predznanja

Samo sa dobro organizovanim i planiranim časom mogu da se postignu standardi ocjenjivanja. Uvod treba da je bogat veselim i zabavnim sadržajima i cjelokupnim učešćem učenika. Preporučljivo je da se provjeri stepen do sada usvojenih znanja i vještina. Igre zabavnog i takmičarskog karaktera, sa primjenom nekih osnovnih elemenata gimnastike, koja izobiluje trčanjem, skakanjem, preskakanjem, odrazom i doskokom.

Kuglanje. Učenici se dijele prema broju u grupi. Ispred svake grupe na određenom rastojanju postavljaju se konusi (plastične flaše ili limenke), u obliku malog kruga na zemlji (ili piramidi). Učenici pokušavaju da obore što je moguće više konusa loptom koju kotrljaju po zemlji. Svaki oboreni konus nosi timu 1 poen. Svaki učenik koji će pogoditi i oboriti konus ide da ga vrati na isto mjesto do sljedećeg. Ekipa koja osvoji najviše poena je pobjednik.

Izbor aktivnosti i tjelesnih vježbi u **pripremnom delu** zavisi od uzrasta, predznanja, psihofizičke spremnosti i mogućnosti učenika, kao i od uslova. U ovoj fazi časa rade se i vježbe za oblikovanje tijela sa posebnim akcentom na ruke i rameni pojas. Izvode se pojedinačno, u dvojicama ili u grupama, bez sprava, sa spravama i na spravama. Vježbanje može da bude dirigovano (frontalni oblik) i slobodno (individualno-didaktički oblik).



Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

U ovim aktivnostima sadržani su programski zadaci i očekivani rezultati teme i standardi ocjenjivanja. Aktivnosti ne treba da budu preduge, kako se učenici ne bi opterećivali, treba da budu pravilno raspoređene i metodološki obrađene. Veoma su bitni redoslijed i raspored vježbi. Pokažite vježbe nekoliko puta, iz različitih uglova (prednji, bočni i zadnji uglovi) da bi mogli svi da vide pravilnu demonstraciju vježbe. *Zapamtite, jedna slika vrijedi hiljadu riječi pri učenju sportske vještine.*

Vješanje i ljuljanje na gimnastičkim spravama (ripstol, vratilo, razboj i karike)

Pokreti na ovim spravama se izvode ljuljanjem, okretanjem, sa niskog prema visokom.

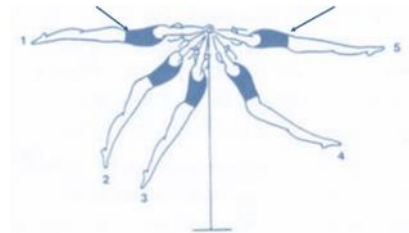
Primjeri aktivnosti i vježbi

Vješanja. Mogu da se podijele na jednostavna (prosta) i mješovita (složena) vješanja. Ramena su postavljena ispod mjesta zahvata. Vješanje ima značajnu ulogu u metodologiji rada u gimnastici. Učenici izvode:

- **Jednostavna vješanja** – učenik održava kontakt na spravi samo rukama.
- **Mješovita vješanja** – učenik se podupire na spravi rukama i nekim drugim dijelom tijela ili se podupire na podu: stajanjem, ležanjem, na koljenima, čučanjem.
- Jednostavno **prednje vješanje** – tijelo visi slobodno sa rukama ispravljenim.
- Vješanje **glavom** – tijelo visi glavom nadole, a noge su ispravljene nagore.
- Vješanje u **zgibu** – tijelo visi slobodno, ruke su savijene u zglobu lakta.
- Vješanje sa podizanjem kolena.

Ljuljanje. Učenik se ljulja, dok je sprava u mirovanju. Najčešći pokreti su prednji – pokreti sa zadnje prema prednjoj strani i obratno. Riječ je o vježbi koja se izvodi sa nižih prema višim položajima (kao na slici).

Učenici uz pomoć i samostalno rade pravilnu tehniku vješanja



i ljuljanja na gimnastičkim spravama: **ripstol**, **vratilo**, **razboj** i **karike**, postavljene na optimalnoj visini.

Ripstol je sprava za penjanje, silaženje, istežanje cijelog lokomotornog aparata. Koristi se i za korektivnu gimnastiku, koju učenici mogu kontinuirano da koriste.



Vratilo. Elementi se pretežno izvode ljuljanjem i okretanjem oko struka. Za pravilno izvođenje ovog elementa potrebno je da učenici zauzmu pravilan položaj tijela, ruke da budu ispružene u nastavku trupa i nogu. Vježbanje ljuljanja zamahom nogu uz pomoć nastavnika. Izvođenje ljuljanja (samostalno).

Razboj. Izvode se samo osnovni elementi zauzimanjem pravilnog položaja tijela. Vježbe najčešće izvode ljuljanjem sa ispravljenim rukama i poduprtim podlakticama.

Dvovisinski razboj. Njime se izvode elementi ili penjanje obema rukama i nogama na spravi. Devojčice rade jednostavne vježbe na niskim i visokim štapovima, prema mogućnosti i interesu.

Karike. Učenici izvode gimnastičke elemente u mirovanju, naizmjeničnim podizanjem nogu, savijenim i ispravljenim u koljenima. Ljuljanje se izvodi postepeno, sa malim amplitudama, u smjeru naprijed-nazad, a kasnije sa većim amplitudama.

Napomena: Obavezna je asistencija od strane nastavnika u izvođenju svih elemenata na gimnastičkim spravama, kao i na parteru. Potrebno je da se namjesti dušek ispod sprava, kao i poštovanje individualnih mogućnosti i interesa učenika.

Elementarne štafetne igre: <https://www.youtube.com/watch?v=yAqkEeH-3MY>.

Završne aktivnosti – donošenje zaključka

Vježbe i aktivnosti za opuštanje organizma, da se reguliše emocionalno stanje učenika, čime će se pripremiti za intelektualni i dalji rad.

Najčešće se primjenjuju elementarne štafetne igre, može i kratka analiza sa diskusijom. Čas uvijek treba da se završi organizovano.

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Nabrojte na kojim spravama se izvode ljuljanja i vešanja.
- Kakva sprava je ripstol, što možete da vježbate na njemu?
- Koje su muške sprave, a koje ženske?
- Koju vježbu želite ponovo da radimo?

Praćenje napretka

- Praktično izvođenje aktivnosti i savladanost elemenata.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Nastavnik ih posmatra i prati: interes, uloženi napor, želju za radom, inicijativnost, odlučnost, istrajnost i upornost, redovnost, disciplinu i primjenu zdravstveno-higijenskih navika.

Oprema i sredstva: odgovarajuća sportska oprema, sprave za ljuljanje i vješanje, karike, vratilo, dvovisinski razboj, dušeci i slično.

Sadržaji i pojmovi – Preskoci preko „kozlića“ (3 časa)

Rezultati učenja

Izvodi preskoke.

Standardi ocjenjivanja

Izvodi tehnike preskakanja preko „kozlića“, raznožno, postavljen na optimalnu visinu prema uzrastu.

Scenario za časove

Uvodne aktivnosti – aktiviranje predznanja

Učenici se zagrijavaju aktivnostima/igrama zabavnog karaktera za pripremanje organizma i lokomotornog aparata za glavni dio časa.

Učenici hodaju u mjestu, uz visoko dizanje nogu, raznim pokretima ruku, preskaču rekvizite, prave poskoke jednom i obema nogama. Primjeri:

-  Sunožni poskoci u mjestu, naprijed, nazad, lijevo, desno, sa ispravljenim koljenima.
-  Poskoci u mjestu, visoki i niski, širenjem i sabiranjem nogu.

Poligon. Na znak nastavnika, učenik u trčanju pravi nadskok na švedski sanduk, pa doskok. Potom prelazi preko niske grede, pravi kolut naprijed na dušek, trči oko postavljenih konusa, pravi kolut nazad na dušek, prolazi kroz vertikalno postavljene obruče i trčanjem prelazi cilj.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Učenici izvode natskok, zgrčeno, na švedski sanduk, obenožnim odrazom sa otскоčne daske.

- Učenici uz pomoć i samostalno izvode preskakanje preko malog „kozlića“, raznožno, sa povećanjem **visine**.

Vježbe metodom stanica za zalet, nadskok, odskok, let i doskok (primjer):

Nastavnik daje opis i demonstraciju vježbi na stanicama. Zatim se učenici dijele u manje grupe gdje svaka grupa ide na jednu od tri stanice. Kad završe sa vježbom na svojoj stanici, učenici prelaze na sljedeću.

Predvježba za zalet i nadskok na odskočnoj dasci

Stanica broj 1. Postavljaju se dvije prepreke gdje se ispred svake postavljaju dva kruga na određenom rastojanju. Nakon optimalnog zaleta pravi se odraz jednom nogom iz **prvog kruga**, u drugi krug se pravi **doskok na obe noge** i sunožnim odrazom naprijed, bez savijanja koljena, preskaču prepreku. Zatim nastavljaju na prepreku br. 2 istim postupkom, samo što se preskače savijenim koljenima. (Krug ispred prepreke imitira odskočnu dasku.)

Prepreka br. 1  Prepreka br. 2 

Predvježba za uvježbavanje zaleta, nadskoka na odskočnoj dasci i sunožni doskok

Stanica broj 2. Učenici odskakivanjem sa daske iz stojećeg položaja u mjestu, rukama dižu kukove koliko god mogu više, rade raznožno i zgrčno kretanje nogama, bez preskakanja sprave.

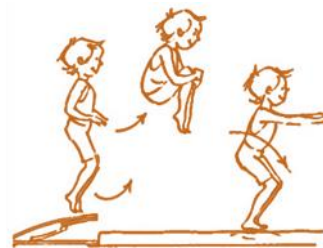
Sunožni odraz na odskočnoj dasci odbijanjem šaka sa sprave i preskok, raznožno i zgrčno

Stanica broj 3. Učenici izvode odraz jednom nogom ispred daske i sunožni doskok na odskočnoj dasci, sa optimalnim zaletom. Ruke se postavljaju na spravi, u širini ramena i odbijanjem preskaču kozlič i rade sunožni doskok na dušek.

Otkako svi učenici pređu sve stanice, uvježbani elementi se spajaju u cjelini – raznožno ili zgrčno sa zaletom. Na stanici broj 3 izvodi se cio elemenat skakanje preko kozlića sa zaletom, pri čemu se vodi računa o tehnici izvođenja, a posebno o bezbjednosti učenika.

Primjeri aktivnosti i vježbi

-  Učenici izvode dvonožni odraz na odskočnoj dasci sakupljanjem koljena i pravilnim postavljanjem ruku i tijela pri doskoku (kao na slici).
-  Učenici izvode nadskok oslonjeni na šake, raznožno/zgrčka, na uzdužno postavljeni švedski sanduk i obonožni doskok.
-  Učenici izvode preskakanje preko malog „kozlića“, raznožno, uz pomoć ili samostalno.



Završne aktivnosti – donošenje zaključka

Učenici su podijeljeni u grupe. Od svih stanica se formira poligon i izvodi se takmičenje.

Primjer poligona: Nakon signala za start, učenik puze kroz okvire švedske klupe, radi kolut naprijed na gornjem dijelu klupe, proizvoljno prolazi preko niskog razboja, pretrčava stativu slalomski, preskače kozlič i trči kroz fini.

U ovom dijelu časa zadatak je da se organizam opusti aktivnostima, čime će učenici izaći spremni za dalji rad.

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

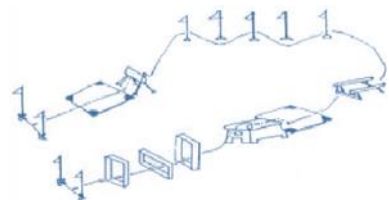
- Šta ste radili na prošlim časovima?
- Da li su vam vježbe bile lake za izvođenje?

- Da li se osjećate bezbjedno?
- Da li sami možete da izvedete skok na kozlič?

Praćenje napretka

Nastavnici mogu da koriste sljedeće metode, tehnike i instrumente:

- Praktično izvođenje aktivnosti za vrijeme časa.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Doprinos konkretno u izvođenju preskakanja „kozlića“, raznožno, postavljen na optimalnoj visini.



Oprema i sredstva: nizak razboj, kozlič, dušeci, odskočna daska, obilježeni prostor, obruči, užad, konusi, švedski sanduk, švedska klupa, dušeci, stalci i dr.

SADRŽAJI I POJMOVI

Pokreti i vježbe na švedskoj klupi i niskoj gredi (3 časa)

Rezultati učenja

- Izvodi pokrete i elemente švedske klupe i niske grede.

Standardi ocjenjivanja

- Primjenjuje sastav elemenata na švedskoj klupi i niskoj gredi (hodanje, poskakivanje, okretanje, čučanje, čeonu vaga i doskakivanje).

Scenario za časove

Uvodne aktivnosti – aktiviranje predznanja

Učenici organizovano (u kolonama, vrstama, parovima, individualno) izvode aktivnosti i vježbe za pripremanje, motivisanje i podizanje psihofizičkog stanja za glavni dio časa.

Aktivnost: poligon. Nakon signala za start, učenik startuje sa odskočne daske skokom iz mjesta. Skače što je moguće dalje na dušek, puze ispod atletske prepreke postavljene na pod, provlači se kroz vertikalno postavljene obruč, prenosi medicinku ispod okvira, trči slalom oko zastavica i prolazi ciljnu liniju.

Vježbe za balansiranje: <https://www.youtube.com/watch?v=tXsEEgHi05A>.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Nastavnik pokazuje koordinisane pokrete rukama i nogama u hodu i trčanju, pravilnim pokretima tijela i elegantnim/estetskim pokretima promjenljivog tempa. Zatim učenici izvode najrazličitije elegantne pokrete hoda, poskakivanjem, skakanjem i okretanjem tijela. Rade najprije na obilježenoj pravoj liniji na podu, zatim na švedskoj klupi i niskoj gredi.

Gimnastičko hoda. Učenik je u elegantnom uspravnom stavu, sa pogledom naprijed, grudi su isturene, stomak uvučen, noge ispravljene u koljenima, sa ispravljenim stopalima, malo u stranu (prsti, peta) i rukama ispravljenim niz tijelo.



Učenici elegantno uspravljenim tijelom



hodaju na prstima. Ruke su opušteno niz tijelo, raširene ili visoko podignute iznad glave. Vježba može da se kombinuje klečanjem, okretanjem, naizmjenično poskakivanjem jednom, pa drugom nogom. Elementi se izvode pojedinačno i u kompoziciji.

<https://www.youtube.com/watch?v=tmCUS1jidIY>

Primjeri aktivnosti i vježbi na obilježenoj pravoj liniji na podu

- ↘ Stranično hoda u ukrštanjem nogu i širenjem ruku.
- ↘ Naizmjenično koračanje naprijed, nazad i u stranu, dječiji poskok.
- ↘ Valcerov korak, naprijed i nazad čeonom vagom.
- ↘ Hoda naprijed i nazad na prstima kombinovanjem pokreta ruku, povezano sa poskocima, okretanjem i elegantnim držanjem trupa.
- ↘ Hoda sa okretanjem na jednoj i obe noge za 90° i 180°.
- ↘ Hoda sa klečanjem, dječiji poskok, okretanje (180°), vaga.

Poskoci su sastavni dio kompozicije vježbi koje se izvode na gredi. Daskok na gredi je element koji se izvodi na početku i na kraju vježbe.

Greda. Učenici najprije treba da se oslobode straha od visine sprave i tijesne površine grede.

Primjeri aktivnosti i vježbi na švedskoj klupi i niskoj gredi

Učenici uz pomoć i samostalno izvode elemente (povezane u kompoziciji) na švedskoj klupi i niskoj gredi (gimnastičko hoda, hoda sa klečanjem, poskoci, okretanje [90° i 180°], čeonaga, obonožni daskok).

- ↘ Iz stajanja na niskoj gredi, lijeva ispred desne noge, u malom klečećem položaju poskakuje se na desnoj ispred lijeve noge, sa pokretima ruku.

✚ Iz hodanja ili lakog trčanja, skok sa jednom, pa sa drugom nogom, odraz na lijevoj i doskok na desnoj nozi.

Okretanje na švedskoj klupi. Najsloženija okretanja se izvode kružnim okretanjem na jednoj nozi. Okretanje se izvodi u uspravnom, klečećem/poluklečećem položaju.

Skokovi na švedskoj klupi. Izvode se na podlozi, zatim na švedskoj klupi (dječiji poskok, daleko visok, mačiji, galop i dr.).

Vaga na švedskoj klupi. Ista vježba kao na parteru, sa naglašenom ravnotežom i koncentracijom, posebno kad tijelo dođe u položaj vage.

Primjeri aktivnosti i vježbi sa doskocima

- ✚ Učenici hodaju na niskoj gredi pravolinijski raširenih ruku, izvode čeonu vagu i silaze sa mekim doskokom.
- ✚ Hodanje sa elegantnim kretanjem po trupu, kombinovani pokreti ruku, povezani sa poskocima, okretanjima u jednu harmoničnu celinu sa doskokom s ciljem da kod pojedinca dođe do izražaja njegova kreativnost

Završne aktivnosti – donošenje zaključka

Aktivnosti mogu da se završe vježbama za provjeru postignuća ili igrom i takmičenjem. Nakon realizovanih vježbi i elemenata primjenjuju se i aktivnosti za relaksiranje i opuštanje muskulature.

Poligon. Na dati znak, učenik sporim trčanjem doskače na niskoj gredi, radi elegantne pokrete. Nakon doskoka provlači se kroz okvire švedske klupe, drugi okvir preskače, pravi kolut nazad na dušek, trči slalom između konusa postavljenih u cikcak, radi nekoliko poskoka po želji i prolazi pored cilja. Čas se završava organizovano odlaskom učenika.

Učenici u koloni jedan iza drugog, na rastojanju od 2 metra, kontinuirano se kreću na poligonu namještenom prema potrebama i mogućnostima učenika, kao i prema uslovima.

Primjeri poligona: <https://www.youtube.com/watch?v=2rOntG8FQNM>.

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Šta smo radili na prošlim časovima?
- Da li su vam vježbe bile lahke za izvođenje?
- Nabrojte nekoliko poskoka.
- Da li se osjećate bezbjedno?
- Koje elemente biste željeli da radite ponovo?

Praćenje napretka

- Praktično izvođenje i usvojenost elemenata.

- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Oprema i sredstva: odgovarajuća sportska oprema, dušeci, švedski sanduk, švedska klupa, greda, medicinke, obilježene prave linije, palice i dr.

RITMIKA (4 časa)

Sadržaji i pojmovi

- **Ritmičko hodanje i trčanje**
- **Ritmički poskoci i skokovi**
- **Ritmički pokreti sa rekvizitima**

Rezultati učenja

Prelazi tehnike ritmičkih pokreta, sa i bez muzike.

Standardi ocjenjivanja

- Izvodi povezane ritmičke koordinisane pokrete rukama i nogama u hodu i trčanju pravilnim držanjem tijela.
- Izvodi povezane poskoke i skokove u hodu i trčanju (dječiji, mačiji, galop, „makazice“, jelenski skok, daleko visoki skokovi).
- Izvodi ritmičke pokrete i vježbe sa rekvizitima po slobodnom izboru sa muzikom.

Scenario za časove

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Nastavnik podsjeća učenike o ritmičkoj gimnastici, ponavljaju šta znaju od prošle godine, a ujedno ih motiviše za naredne aktivnosti. Učenici rade vježbe sa poskocima, hodanje sa trčanjem, uz muziku ili taktiranjem. Mogu da se koriste i neki rekviziti ili slobodne koreografije, da se napravi i korelacija sa predmetom Muzičko obrazovanje.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Aktivnost 1: Ritmičko hodanje i trčanje. Nastavnik pokazuje stav i držanje tijela preko elegantnih i lakih koraka. Zatim ih učenici sami primjenjuju organizovani u male grupe, parove ili individualno.

- ✎ Učenici izvode povezane ritmičke koordinisane pokrete rukama i nogama u hodu i trčanju, pravilnim držanjem tijela, taktiranjem.

- ✚ Učenici izvode povezane ritmičke koordinisane pokrete po slobodnom izboru u kombinaciji sa različitim skokovima.
- ✚ Prezentacije plesnih i akrobatskih elemenata po slobodnom izboru, čime pokazuju kreativnost, gracioznost i eleganciju u pokretu.

Aktivnost 2: Ritmički poskoci i skokovi. Nastavnik demonstrira stav i držanje tijela pri izvođenju poskoka i skokova. Zatim ih učenici izvode.

Učenici izvode povezane poskoke i skokove u hodu i trčanju u prostoru: dječiji poskoci, daleko visoki skok, mačiji skok, kadetski skok, jelenski skok.

Primjeri vježbi i aktivnosti

- ✚ **Dječiji poskok** – https://www.youtube.com/watch?v=XXkXZ_twJNA. Potkoljenica je savijena u koljenu, podiže se u visini kuka. Ruke su postavljene na struku ili su raširene. Skokovi se izvode u mjestu i u pokretu.
- ✚ **Daleko visoki skok** – <https://www.youtube.com/watch?v=ziUcDQVGPhc>. Karakteriše se snažnim odrazom jedne noge u prednožju. Zadnja noga je ispravljena u zanožavanju.
- ✚ **Mačiji skok** – <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>. Ovaj element se izvodi sa odskokom na jednoj nozi i zamahom drugom nogom, koja se nalazi u zgrčnom položaju. U trenutku maksimalnog skoka vrši se promjena nogu.
- ✚ **Kadetski skok** – <https://www.youtube.com/watch?v=lK5FHjr-0vc>. Izvodi se ispruženim nogama i traži zamjenu noge u fazi leta u okretanju od 360°.
- ✚ **Jelenski skok** – https://www.youtube.com/watch?v=A0y_n-WTsd8.
- ✚ **Skok „makazice“** – <https://www.youtube.com/watch?v=mDUZu7KtiFk>. Izvodi se iz stajaleg položaja na prstima, pravi se prednoživanje praćeno skokom. Kada zamahnuta noga dođe do horizontalnog položaja u odnosu na tijelo, radi se zamjena noge (makazice) i doskače se zamahnutom nogom.
- ✚ **Galop-skok** – <https://www.youtube.com/watch?v=RnTlBjNsHfg>. Ruke su odružene. Isto se primjenjuje u bočnom kretanju.

Aktivnost 3: Ritmički pokreti sa rekvizitima. Učenici izvode povezane ritmičke pokrete po slobodnom izboru rekvizita, bez i sa muzikom (obruč, uže, traka, lopta).

- ✚ Učenici se kreću u sali u taktu nastavnika. Izvode povezane ritmičke pokrete u parovima ili individualno.
- ✚ Učenici primjenjuju naučene elemente u pokretu, izražavaju se samostalno prema ritmu muzike, dodaju i nove izmišljene elemente: hodanje, trčanje, skakanje, okretanje, zamahivanje i kruženje rukama, nogama i tijelom, uz odgovarajuću pjesmu/muziku sa 2/4 taktom naučenu na času Muzičkog obrazovanja.
- ✚ Učenici izvode pokrete sa graciošnošću, elegancijom, pokazuju emocije koje izražavaju pokretima tijela sa rekvizitima, poskocima, okretanjem sa malim i velikim amplitudama.

Učenici primjenjuju ritmičke cjeline/jedinice na istu muziku, prave procjenu koja grupa je imala najzanimljivije izvođenje, u malim grupama i samostalno.

Nastavnik po potrebi pomaže/ispravlja neke greške u elementima ritmičke gimnastike. Pritom motiviše, ohrabruje i pohvaljuje učenike. U ocjeni i izboru najboljih, dobro je da učestvuju i učenici.

Završne aktivnosti – donošenje zaključka

Ponavljaju neke cjeline ili kompozicije iz vježbi, mogu da pokažu kombinaciju vježbi sa loptom, užetom, čunjevima, obručem (po izboru učenika).

Muzika po njihovom izboru (i za opuštanje), slobodne vježbe i ritmičko kretanje u raznim pravcima i formacijama hodanjem.

Primjeri elemenata sa muzikom: <https://www.youtube.com/watch?v=4AFID9rMEhg>.

Refleksija

Vodi se diskusija po sljedećim pitanjima:

- Šta ste radili i šta ste naučili na časovima?
- Šta je ritmika, kako se izvodi i šta je njen sastavni dio?
- Da li je ritmička gimnastika olimpijska disciplina?
- Kakvo je kretanje u ritmičkoj gimnastici?
- Nabrojte nekoliko elemenata ritmičke gimnastike.

Praćenje napretka

Nastavnici mogu da koriste sljedeće metode, tehnike, instrumente:

- Praktično izvođenje aktivnosti za vrijeme časa.
- Doprinos povratnom usmenom informacijom.
- Praktični prikaz, da li i koliko su učenici savladali korake i elemente usaglašene sa ritmom i taktom muzike.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa drugim učenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Oprema i sredstva: odgovarajuća sportska oprema: sportski rekviziti, dušeci, greda, švedska klupa, obruči, lopta, čunjevi, uže, hulahop i slično.

Korišćena literatura

- Сула и Насе Кондовски. *Прирачник по физичко и здравствено образование (за одделенска настава)*. Скопје, 1997.
- Александар Анастасовски. *Методика на физичкото воспитание*. Скопје, 1990.

- Боривое Михајловски. *Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото образование и воспитание*. Скопје: Педагошки факултет „Св. Климент Охридски“, 2000.
- <https://kineziologija.mk/>
- Ѓорѓи Спасов, Симеон Дуковски, Јован Шуков. *Прирачник по физичко и здравствено воспитание, за I година на средното образование*. Скопје, 1991.
- Насе Кондовски. *Спорт и спортски активности за I година на реформирано гимназиско образование*.
- Проф. д-р Јован А. Шуков. *Основи на кинезитерапијата*. Скопје, 2001.

Učenici!

Gimnastika je sportska disciplina bogata izvođenjem vježbi koje zahtijevaju fizičku snagu, elastičnost, pokretljivost, koordinaciju, ravnotežu i samokontrolu. Može da se izvodi rekreativno ili takmičarski.

Riječ gimnastika potiče od grčke riječi *gimnos*, što znači vježbanje. To je jedan od najstarijih sportova. Prvi put se pojavila u Egiptu, ali se tada smatralo da su to samo akrobacije. Danas, živimo u vremenu smanjene fizičke aktivnosti koja se naziva hipokinezija. Ona je najveći neprijatelj čovjeka, pa i vaš neprijatelj za vaš razvoj, rast, zdravlje i lijep izgled. Kretanje i bavljenje sportom su najvažnije stvari koje možete i treba da radite protiv hipokinezije.



Ako sjedite i provodite vrijeme ispred kompjutera, igrate igrice, gledate televiziju ili ste na telefonu, tabletu, nesvjesno gubite veliki dio dana. Organizam je podložen tjelesnim deformitetima, pojavi zamora, glavobolji zbog narušene cirkulacije. Svakako, gubite koncentraciju, što negativno djeluje na vaše misli. Zaboravljate na prekrasne stvari oko vas. Najbolje što treba da uradite je da odvojite malo vremena za fizičke aktivnosti i za bavljenje sportom u čistoj sredini. Bavljenje sportom će vam donijeti zadovoljstvo, radost, zabavu, druženje, osjećaćete se ispunjeno i prekrasno.

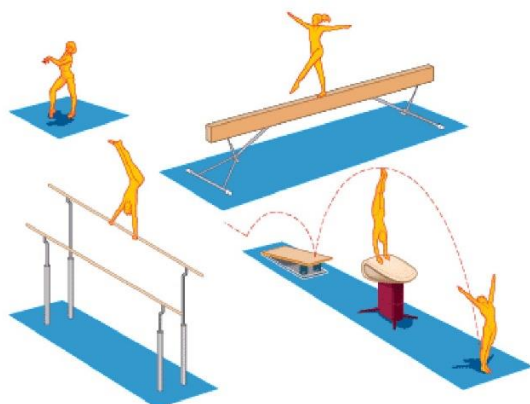
Za dobro tijelo i zdravlje za vas, vježbanje nije laž, već istina i spas, besplatno na svakom času, svuda oko nas.



Cilj gimnastičara je da na svakoj spravi urade gimnastički sastav elemenata, bez grešaka, sa pravilnim izvođenjem i tehnikom elemenata.

U sportskoj gimnastici angažuje se cijela muskulatura organizma; ona je bogatstvo vježbi na parteru i gimnastičkim spravama.

Ženska sportska gimnastika



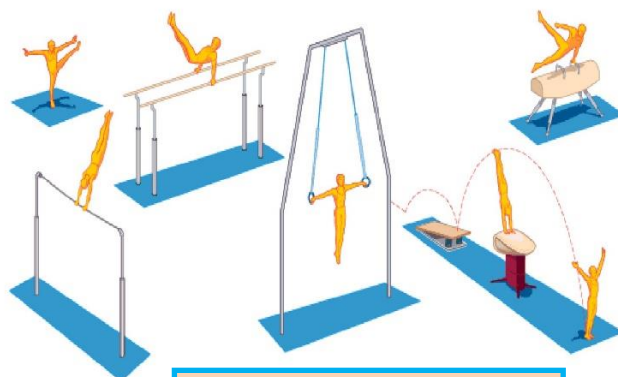
Preskok

Dvovisinski razboj

Greda

Parter

Muška sportska gimnastika



Parter

Konj sa ručkama

Krugovi/karike

Razboj

Preskok

Vratilo

Naučite više o pravilnom izvođenju vježbi u sportskoj gimnastici

Parter: Muškarci – https://www.youtube.com/watch?v=3Ftp_wMhZyQ

Žene – <https://www.youtube.com/watch?v=ViIRMalortg>

- ✓ Vježbe na parteru uključuju pokrete koji pokazuju: snagu, fleksibilnost, gracioznost. Sastavljene su od različitih plesova, akrobatskih, ritmičkih elemenata.
- ✓ Za izvođenje vježbi pod mora da bude elastičan.
- ✓ Gimnastičari izvode akrobatske elemente sa odrazom.
- ✓ Veličina partera je 12 na 12 metara.
- ✓ Vrijeme trajanja vježbi je do 70 sekundi za muškarce i 90 sekundi za žene.
- ✓ Žene mora da vježbaju uz muzičku pratnju.



Dvovisinski razboj: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dH3buOrJFPw>

- ✓ Ova sprava je za žene. Na različite načine se prebacuju sa jedan na drugi štap (šipka), sa izvođenjem različitih elemenata. Vježbu završavaju skokom.
- ✓ Dok se radi, vježba ne sme da se prekida, iako gimnastičarke nekoliko puta mijenjaju pravac kretanja. Osim nadskoka i doskoka, vježba sadrži i razna preletanja između dvije šipke, kruženja, ljuljanja i slično.



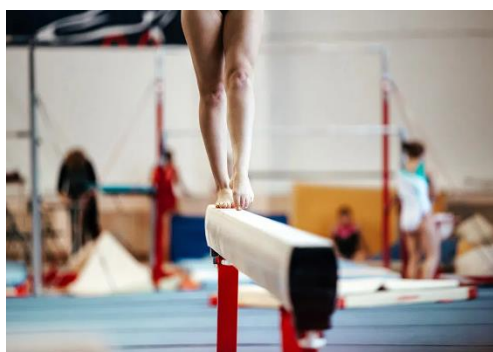
Preskok: Muškarci – <https://www.youtube.com/watch?v=v0wxZNHzLYc>

Žene – <https://www.youtube.com/watch?v=Pg8ewr5ovQk>

- ✓ Svaki skok započinje trčanjem na stazi koja može da bude duga najviše 25 metara. Izvode se višekratna salta ili samo okretanje sa doskokom. Pri doskoku je veoma važno da gimnastičarka stabilno stane obema nogama, jer se u suprotnom to kažnjava od strane sudija.
- ✓ Doskok i nadskok na dasci se izvode sunožnim (obe noge) odrazom sa otskočne daske i izvodi se kratkim odbijanjem sa obe ruke od sprave.

Greda: <https://www.youtube.com/watch?v=rZVlwl-a-Wk>

- ✓ Greda je jedinstvena sprava samo za žene.
- ✓ Vrijeme za izvođenje vežbi je 90 sekundi.
- ✓ Vježba sa gredom je umjetnička kombinacija akrobatskih elemenata, gimnastičkih skokova, podskoka, okretanja, elemenata sa ravnotežom i dr.
- ✓ Gimnastičarka mora da koristi cijelu dužinu grede pokazujući eleganciju, gracioznost, fleksibilnost, ritam, tempo, samopouzdanje i kontrolu. Kraj vježbe je sa akrobatskim skokom i doskokom.



Konj sa ručkama: <https://www.youtube.com/watch?v=1GFVI7dvPPU>



- ✓ Konj je muška sprava, jedna od najtežih sprava za gimnastičare koji se rukama drže za ručice ili za neki drugi deo sprave. Nogama se izvode kružni pokreti i pokreti sa makazicama.
- ✓ Za ovu vrstu vježbanja potrebne su snažne ruke i snažna ramena.

Karike: <https://www.youtube.com/watch?v=acDoVN1ofY8>



- ✓ Karike su muška sprava. Rastojanje između krugova je
- ✓ 50 santimetara.
- ✓ Vježbe na karikama su kombinacija statičnih i dinamičkih pokreta.
- ✓ Izvode se vješanjem i raširenih ruku, praćeni elementima okretanja. Kraj vežbe je sa akrobatskim skokom i doskokom.

Razboj: <https://www.youtube.com/watch?v=VHGOXi-xeGA>

- ✓ Vježba se sastoji od kombinacije okretanja, izdržljivosti, dizanja i visova.
- ✓ Gimnastičar mora da izvodi vježbu po cijeloj dužini razboja, ispod i iznad štapova, koji su paralelno postavljeni.
- ✓ Vježba se završava akrobatskim skokom i kontrolisanim doskakivanjem.



Vratilo: <https://www.youtube.com/watch?v=W7tOvBEsKbo>



- ✓ Vratilo je sprava namijenjena muškarcima.
- ✓ Na vratilu se izvode vježbe sa visokim okretanjima, kretanje tijela sa promjenom položaja ruku, skokovi, salta i dr.
- ✓ Vježba se uvijek završava nekim akrobatskim skokom.

Pogledajte nekoliko najboljih akrobatskih sletanja u ženskoj umjetničkoj gimnastici na Olimpijskim igrama: <https://www.youtube.com/watch?v=SLXdnWocnfs>.

Dragi učenici,

Naučite nekoliko pravila i navika koji će vam pomoći za pravilan razvoj, lijep izgled, zdravo tijelo i zdrav duh! Napravite plan aktivnosti, sa vremenskom realizacijom.

Označite aktivnosti u prazna polja u sedmici sa X. Provjerite vaše navike (sposobnosti).	Male stvari svakodnevno vode do velikih stvari.						
NAVIKE	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Vježbanje 5 puta nedjeljno.							
Pijenje 15 čaša vode.							
Školski domaći zadaci.							
Zdrava ishrana/proteini/voće/povrće.							
Čitanje opšte literature + učenje.							
Odlazak u krevet pre 22:00 časa.							
Šetanje u prirodi.							
Sređivanje moje sobe.							
Buđenje u 06:00 časova.							
Jutarnja gimnastika (istezanje).							

Potrebno je da imate pravilno organizovan dnevni režim (rutinu), što je veoma važno za vaš uzrast, jer ste u fazi rasta i razvoja. Vaša smanjena fizička aktivnost dovodi do slabljenja mišića, kostiju, drugih važnih sistema organizma i dovodi do povreda.



Fizičke vještine koje će vam pomoći da budete u dobroj formi i posposobni.

U pokretu

- ✓ Hodanje (naprijed, nazad, u stranu).
- ✓ Trčanje.
- ✓ Skakanje.
- ✓ Poskoci.
- ✓ Preskoci.
- ✓ Zamahivanje.
- ✓ Statično stupanje.
- ✓ Zastajanje.
- ✓ Galopiranje.
- ✓ Puzanje.

Iz mjesta

- ✓ Balansiranje na jednoj nozi.
- ✓ Hodanje po liniji.
- ✓ Penjanje.
- ✓ Kotrljanje.
- ✓ Okretanje.
- ✓ Rotiranje.
- ✓ Daskakivanje.
- ✓ Zaustavljanje.
- ✓ Savijanje.
- ✓ Istegnuvanje.
- ✓ Vučenje.

Ako vam neka od gorenavedenih aktivnosti nije poznata, razgovarajte sa nastavnikom.

Koliko vrsta gimnastika postoje?

Saznaj više!

Ritmička gimnastika: <https://www.youtube.com/watch?v=F2XPkE7Kb88>.

Aerobna gimnastika: <https://www.youtube.com/watch?v=OL8GkCszo34>.

Akrobatska gimnastika: <https://www.youtube.com/watch?v=8yCk1oQffHE>.

Sportska gimnastika: <https://www.youtube.com/watch?v=hRSteGoS-dI>.

Korektivna gimnastika. Sastav vježbi za poboljšanje lokomotornog aparata.

Jutarnja gimnastika: <https://www.youtube.com/watch?v=NUEr7guV8tg>.

Gimnastika u okretanju: <https://www.youtube.com/watch?v=v6J75jz0nsk>.

Opšta gimnastika ili gimnastika za sve. U osnovi su aktivnosti za zabavu, koje uključuju raznovrsne programe, događaje i takmičenja pogodna za sve uzrasne grupe. Ona doprinosi unapređenju ličnog zdravlja i blagostanja.

Petar Stojanovski je rođen 1982. godine. Počeo je da trenira gimnastiku kada je imao sedam godina. On je višestruki šampion u sportskoj gimnastici u svim kategorijama. Učesnik je i Seniorskog evropskog prvenstva u sportskoj gimnastici u Grčkoj (Patra), kao i na prvim Balkanskim olimpijskim igrama u Sofiji gdje je osvojio bronzanu medalju. Petar je prvi makedonski gimnastičar koji je učestvovao na Juniorskom evropskom prvenstvu u Njemačkoj (Bremen).



Sestre Ilina i Eva Sokolovski su reprezentativke



Republike Sjeverne Makedonije u ritmičkoj gimnastici. One žive u Njemačkoj, ali brane boje Severne Makedonije i veju makedonsku zastavu na Balkanu, u Evropi i šire.



Za najodlikovaniju gimnastičarku u historiji smatra se Amerikanka Simone Biles Owens sa osvojenih 25 medalja na svjetskim prvenstvima, od kojih je 19 zlatno. 2022. godine joj je dodijeljena Predsjednička medalja slobode. Ona je šesta žena koja je osvojila individualnu titulu na Olimpijskim igrama i prva gimnastičarka poslije Lilije Podkopeve 1996. godine koja ima obe titule istovremeno.

<https://www.youtube.com/watch?v=FRVHmFYIAuQ>

Zadaci za učenike

Izradite projekat na temu gimnastika i ritmika.

Razgledajte cijelu temu **Gimnastika**, formirajte grupu i napravite zajednički projekat (na primjer: „Vježbe na parteru“ ili drugi sadržaj za koji ste zainteresovani svi u grupi).

Napravite plan aktivnosti (vremenske realizacije). Podijelite zadatke u grupi ko će šta da radi, sastajte se po potrebi da vidite dokle ste sa istraživanjem, koje materijale ste sakupili, šta vam još treba, da li ste naišli na poteškoće. Zatražite pomoć i od nastavnika. Uradite istraživanje i o gimnastici u našoj zemlji, kako se realizuju određene aktivnosti i o nekim istaknutim sportistima. Koliko je veliki interes mladih za gimnastiku? Koje su vaše preporuke i potrebe za razvoj ove discipline?

- ✓ Uradite prezentaciju koju ćete da prezentujete u odjeljenju i šire, na nivou škole, na nekom drugom događaju u opštini ili na nekom drugom mjestu.
- ✓ Uradite grupnu koreografiju sa vježbama iz ritmičke gimnastike, organizujte prezentaciju u odjeljenju ili na nivou škole, priredbe, patronata i drugo. Organizujte kviz sa pitanjima iz ove teme ili takmičenje između odjeljenja.



Budite fizički aktivni i budite zdravi!



SPORTSKE IGRE (48 časova)

Sportske igre su važan dio kompletnog razvojnog programa za učenike s ciljem u smislu orijentacije prema brizi o zdravlju, zadovoljavanju potreba i podsticaju rasta i razvoja saglasno individualnim mogućnostima. Posebno se uče fer-plej ponašanju, poštovanju postignutog rezultata protivnika, prihvatanje poraza; razvijaju se pozitivni socijalni odnosi pri učestvovanju u ekipnim/grupnim sportovima.

Napomena: vježbe i aktivnosti u scenarijima za časove dati su kao primjeri.

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/sposobna da:

- primjenjuje pojedinačne i kombinovane elemente tehnika sportskih igara: rukometa, košarke, odbojke i fudbala;
- primjenjuje usvojene elemente tehnike u igri na malom i standardnom prostoru;
- zna i primjenjuje elementarna pravila sportskih igara.

Učenik/učenica će razviti svjesnost o potrebi za primjenom pravila u igri i poštovanju igrača svoje i protivničke ekipe.

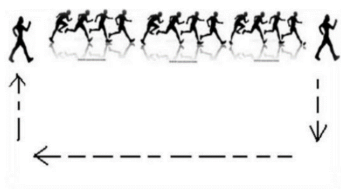
RUKOMET

Sadržaji i pojmovi

Rukometna tehnika, rukometni teren, rukometni gol i rukometna lopta (12 časa)

Standardi ocjenjivanja

- Pojedinačno primjenjuje elemente rukometne tehnike u mjestu (primanje, dodavanje, vođenje u mjestu, šutiranje).
- Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u pokretu, u parovima.
- Izvodi tehnike pravolinijskog rukometnog vođenja sa zaustavljanjem i vođenje sa promjenom pravca i brzine kretanja, u hodu i trčanju.
- Izvodi tehnike šutiranja na gol iz mjesta, u hodu i trčanju.
- Primjenjuje rukometne tehnike i pravila u igri.
- Navodi dimenzije terena, ugla i karakteristike lopte.



Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Učenici su spremni za novi nastavni sadržaj. Organizovano su postavljeni u koloni jedan iza drugog, kreću se sa promjenom pravca i brzine, izvode vježbe koje nastavnik kontinuirano mijenja. Vježbe se primjenjuju na svim časovima za sportske igre.

Učenici izvode vježbe za oblikovanje muskulature cijelog tijela, posebno aktivnosti za mišiće koji će najviše biti opterećeni. Može da se izvede i neka igra sporijeg karaktera. Aktivnosti se realizuju prema mogućnosti učenika i uslova škole.

Primjeri vježbi:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fTJg45yMwd4>
- https://www.youtube.com/watch?v=IXhUPL_-D18
- <https://www.youtube.com/watch?v=JVR5k3Val9Y>

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Tehnike primanja i dodavanja lopte



Provjeravaju se predznanja učenika iz rukometa. Nastavnik pokazuje/ponavlja elemente, objašnjava pravilno kretanje i držanje lopte. Zatim učenici primjenjuju elemente rukometne tehnike u mjestu i pokretu, bez i sa loptom. Ponavljaju i o primjeni stavova. **Paralelni stav** se koristi za oslobađanje od blokada pri blokiranju protivničkog igrača u odbrani. **Dijagonalni stav** se koristi više pri prijemu lopte, pri utrčavanju, ukrštanju ili pri započinjanju određenih pokreta.



Posjedovanje i držanje lopte je najvažnija osnova za sve elemente i tehnike sa loptom (uče o držanju). Zavisno od situacije, lopta može da se čuva jednom ili obema rukama (u gornjem ili donjem položaju). Lopata mora da odgovara uzrastu učenika, da je drže čvrsto i da

mogu lako da manipulišu njome. Lopta se drži korjenima prstiju, a između lopte i dlanova postoji slobodan prostor. U školskoj tehnici razlikujemo tri načina za držanje lopte: držanje lopte jednom rukom, držanje lopte jednom rukom i pomoću druge ruke, držanje lopte obema rukama.

Aktivnost 1: Dodavanje i primanje lopte

Svaki učenik treba da savlada sve tri tehnike držanja lopte. Kada se lopta drži **jednom rukom**, pravi se pritisak malim prstom i palcem, a drugi prsti obezbjeđuju samo podršku. Držanje **obema rukama** je najbezbjedniji način držanja lopte.



Dodavanje lopte je jednostavna povezanost između napadačkih igrača. Može biti jednom ili obema rukama, donjim ili gornjim dodavanjem, sa poda ili u vazduhu, u mjestu ili u pokretu. Kratka i duga dodavanja, dodavanje lob. Dodavanje zavisi od više faktora: pravac dodavanja lopte, rastojanje između saigrača i aktivnost protivnika. Dodavanje jednom rukom iznad ramena može da podijelimo na tri dijela: dodavanje lopte u početnom stavu, zamah i izbacivanje lopte i praćenje leta lopte.

Pokreti pri bacanju mogu biti gornji i donji, iza tijela, dodavanje iz kuka, dodavanje driblingom, udaranje lopte, guranje ili dodavanje skokom, vertikalni ili iz mjesta. Prema položaju ruke, postoje tri vrste dodavanja: kada je lopta iznad ramenog zgloba, ispod ramenog zgloba i kada je lopta sa lijeve ili desne strane tijela.

Primanje/hvatanje lopte. Učenik treba da uspostavi kontrolu nad loptom preko niza koordinisanih pokreta koje može da pravi u mjestu ili pokretu, u zavisnosti od situacije u kojoj se nalazi. Hvatanje može da se izvodi na raznim visinama (u visini grudi, iznad glave, u visini kukova itd.).

Postoje tri načina hvatanja lopte: jednom rukom, jednom i pomoću druge ruke i hvatanje obema rukama odozdo i odozgo. Preporučljivo je da se razlikuju primanja/hvatanja jednom i obema rukama i tehnike hvatanja lopti obijenih iz različitih pravaca, visina i na različite načine. Lopta koja se hvata može da bude dodata kroz vazduh, odbijena o pod ili može da se kotrlja na zemlji. U rukometnoj igri igrači najčešće primjenjuju hvatanje lopte u visini grudi. U trenutku prihvatanja lopte dlanovima, ruke treba da budu blago savijene u laktu da bi mogla da se apsorbira i da se lopta privuče prema tijelu.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=O3kZSK4R2BI>.

Vježbe su opisane od najlakših do najtežih, tako da će veći dio učenika prvu polovinu vježbi napraviti uspješno, dok će drugu polovinu moći da izvode motorno talentovanija djeca. Zato,

treba pažljivo da procijenite koje vježbe će se implementirati za sve učenike da bi uspješno izvršavali sve zadatke.

- Formiranje zahvata dlanovima, držanje lopte nathatom i pothvatom, u paralelnom i dijagonalnom rukometnom stavu.
- Prebacivanje lopte iz jedne u drugu ruku, oko tijela, glave i koljena (osmica).
- Zamahivanje sa loptom u ruci (imitacija udarca/šuta).
- Pustanje lopte iza glave, okretanje za 180° i hvatanje lopte.
- Bacanje lopte visoko jednom rukom, hvatanje obema rukama, u skoku.
- Tapkanje lopte u različitim položajima, ležanjem na leđima, na stomaku, u čučnju.
- Hodanje i trčanje sa loptom u rukama, sa promjenom brzine i pravca kretanja.
- Trčanje sa loptom, prebacivanje iz jedne u drugu ruku, oko glave i tijela.
- Kotrljanje lopte uz trčanje naprijed i kotrljanje lopte uz trčanje unazad.
- Kotrljanje lopte oko postavljenih konusa, kotrljanje sa 2 lopte.

https://www.youtube.com/watch?v=gjpdNpc_JcM&t=337s

Bacanje lopte iz mjesta:

- uvis, hvatanje prije nego što padne na zemlju,
- uvis, pljesak/udarac dlanovima i hvatanje prije nego što padne na zemlju,
- pustanje lopte napred na pod, pljesak rukama i hvatanje,
- uvis, otkako otokone sa zemlje, hvata se obema rukama, nathvatom i pothvatom,
- otkako lopta odskoči sa zemlje, da se uhvati što je moguće bliže zemlji,
- uvis, okretanje za 360°, hvatanje lopte prije nego što padne na zemlju.

Odbijena lopta o zid:

- obema rukama, hvatanje lopte obema rukama, prije nego što lopta padne na zemlju,
- jednom rukom, pljesak rukama i hvatanje lopte prije nego što padne na zemlju,
- obema rukama, hvatanje lopte obema rukama otkako se lopta odbije o pod,
- jednom rukom, okretanje za 360°, hvatanje lopte prije nego što padne na zemlju.

Dodavanje i primanje lopte u parovima:

- jednom rukom i obema rukama iz visine grudi, iznad glave, sa strane, sa postepenim povećanjem rastojanja, na manjoj i većoj daljini, skokom,
- kombinovana dodavanja o pod, sa strane, sa različite visine,
- desnom i lijevom rukom, u visini ramena i odbijena o podlogu,
- u pokretu desnom i lijevom rukom i osvojanjem prostora,
- desnom i lijevom rukom u visini ramena, odbijena o zid i odbijena o podlogu, postupnim povećanjem rastojanja,
- kombinovano, jednom i obema rukama kretanjem naprijed i kretanjem unazad.

<https://www.youtube.com/watch?v=GAWFfZCYc3o>

Aktivnost 2: Rukometno vođenje lopte

Nastavnik pokreće kratku diskusiju o rukometu, objašnjava o osnovnim elementima: hvatanje, dodavanje, vođenje, fintiranje i šut, pravilno savladavanje, uvježbavanje i primjenjivanje igre. Pokazuje kako se vodi lopta, objašnjava kako i kada se primjenjuje.

Vođenje lopte u igri se koristi kada imamo:

- kontranapad – igrač vodi loptu prema protivničkom голу,
- dribling – igrač pokušava da nadigra defanzivca vođenjem,
- lopta može da se vodi u mjestu ili pokretu, u visini kolena, kuka ili ramena i pravcu kretanja,
- vođenje može da bude: vođenje s desna i lijevom rukom, prema broju otkakivanja lopte, nisko, visoko vođenje, u svim pravcima, pravolinijski, slalom ili cik-cak.

Tehnika vođenja lopte. Izvodi se lijevom i desnom rukom, guranjem ka zemlji sa zglibom lakta i prstima ruke. Ona zavisi od brzine kretanja. Sastoji se iz dvije faze: faza potiskivanja/guranja lopte i faza amortizovanja lopte.

Primjeri aktivnosti i vježbi

Vođenje lopte u mjestu:

- obema rukama, hvatanje obema rukama,
- jednom rukom, hvatanje obema rukama,
- jednom rukom, hvatanje jednom rukom,
- jednom rukom, visoko, srednje i nisko vođenje,

- jednom rukom i dodirivanjem konusa drugom rukom,
- naizmjenično, desnom i lijevom rukom.

Vođenje lopte u pokretu:

- jednom rukom u pokretu naprijed i obrnuto, pravim kretanjem unazad,
- jednom rukom na švedskoj klupi, jednom rukom oko konusa – slalom,
- okretanjem od 360° i vođenjem sa promjenom pravca i brzine,
- naizmjenično desnom i lijevom rukom, u različitim pravcima,
- stranično kretanje, vođenje lopte, lijevom i desnom stranom,
- slalom vođenja lopte lijevom i desnom rukom, u hodu i trčanju između prepreka na različitoj udaljenosti, sa različitom brzinom kretanja,
- u hodanju i trčanju (jačom i slabijom rukom, naizmjenično, manjom i većom brzinom), u parovima, u trojkama.

Igra. Svaki učenik ima po jednu loptu i slobodno je vodi kroz salu. Nastavnik daje zadatke: 1. vođenje lopte desnom rukom, 2. vođenje lopte lijevom rukom, 3. naizmjenično, lijevom i desnom rukom, 4. vođenjem lopte okretanjem za 360° itd. Ako nema dovoljno lopti, učenici se dijele u kolone prema broju lopti.

Igra. Učenici se kreću za ruke i kreću se u krug licem okrenutim suprotno od kruga. Jedan učenik je u sredini kruga sa loptom i izvikuje „jedan”, na šta svi zastaju, a zatim izvikuje „dva”, na šta se svi okreću prema centru i na „tri” izbacuju loptu uvis. Svi pokušavaju da je uhvate. Ko je uhvati ide u centar i zadatak se ponavlja.

Aktivnost 3: Rukometno šutiranje

Rukometno šutiranje je akcija koja predstavlja završetak napada. Šutiranje na gol je slično sa dodavanjem, sa tom razlikom što se izvodi sa maksimalnom brzinom i snagom. Izvodi se jednom rukom, a u izuzetnim situacijama obema rukama. Nastavnik objašnjava pokrete pri šutu, zatim demonstrira šutiranje na gol iz mjesta i pokreta. <https://www.youtube.com/watch?v=LnU5OaTAmvg>

Šutiranje na gol, prema poziciji može da bude iz daljine, iz bekovske pozicije, sa krilne pozicije, od 6, 7 i 9 metara. Prema načinu šutiranja razlikujemo: čeon i bočni šut, skok šut, šutiranje u padu, šutiranje iz okretanja, iza leđa, lobovanjem i kombinovano. Što se odnosi na „skok šut”, tehnika je ista, osim što se izvodi u vazduhu. Jedinstvena razlika je u tome što postoji faza leta prilikom šuta sa visine i iz daljine.

Primjeri aktivnosti i vježbi - <https://www.youtube.com/watch?v=QS5JGD8ofeU>

Šutiranje lopte na gol iz mjesta:

- imitacija udarca, rad sa rukama i zamahivanje nogama, sa loptom u ruci,
- iz označenog mjesta, stopalo je na oznaci, lopta je iznad visine ramena,
- sa male, srednje i velike visine, sa različitih pozicija i daljine,
- hvatanje, zamahivanje i sutiranje na gol, udaranjem lopte o zemlju,
- u stajanju sa obema nogama sa označenog mjesta,
- iznad improvizovanih blokova, sprava, dušeka i dr., koji imitiraju blok,
- u visini koljena i podkoljena, sut se izvodi i sutom kroz obruč,
- padanjem napred, sletanjem na dušek i amortizovanjem preko skleka,
- nakon date lopte od nastavnika ili saigrača,
- sa manje i veće daljine, sa postavljenim učenikom na mjestu golmana,
- slobodno bacanje sa 6, 7 i 9 metara,
- skokom i bez skoka, sa manje i veće daljine.

Šutiranje lopte na gol u pokretu:

- sa označenog mjesta, iz hodanja i trčanja, sa skokom i bez skoka, sa manje i veće daljine, na prazan gol i postavljenim učenikom kao golmanom,
- nakon kotrljanja lopte po podu, uzima se lopta i šutira se na gol,
- dodavanje, primanje i šutiranje sa troskokom, sa jednim skokom, sa dva skoka,
- u hodu i trčanju, sa i bez skoka, sa manje i veće daljine,
- iz zaleta sa skokom uvis i udalj, bočno, sa skokom i bez skoka.



Golmanska tehnika je podijeljena na kretanje bez lopte i sa loptom. Pokreti bez lopte obuhvataju: stranične pokrete (lijevo i desno), hodanje i trčanje, kretanje naprijed i nazad, skokove (sunožni i sa odrazom na jednu nogu). U pokretu, tehnike sa loptom obuhvataju odbranu „niskih, poluvisokih i visokih” lopti, odbranu sa istrčavanjem sa „lepezom”, odbrana sa krila, sedmerac i sprečavanje kontranapada.



Primjeri za aktivnosti i vježbe

Igra na golove. Nastavnik daje opis pravila i elemenata koje treba učenici da rade za vrijeme igre. Navodi dimenzije rukometnog terena, dimenzije gola, karakteristike rukometne lopte. Kontrolira da li primjenjuju elemente rukometa i rukometna pravila fer plej ponašanja.

- Učenici su podijeljeni u grupe, igraju mini rukomet takmičarskog karaktera.

Takmičenje. Igra uz primjenu naučenih elemenata i elementarnih pravila na manjem prostoru. Učenici primjenjuju naučene elemente rukometne tehnike, usvajaju elementarna rukometna pravila, na manjem prostoru i na standardnom rukometnom prostoru u igri i takmičenju na jednom голу i na dva gola.

Završne aktivnosti – donošenje zaključaka

Vježbe, aktivnosti i igre za smirenje organizma, za regulisanje emocionalnog stanja učenika, čime će se pripremiti za intelektualni i dalji rad. **Elementarna igra.** Ispred svake kolone postavljaju se 2 kruga, jedan na 5, a drugi na 10 metara udaljenosti. U svakom krugu ima po jedna lopta različite veličine. Na dati znak, učenik trči do prvog kruga, uzima loptu i nosi je do drugog kruga, mijenja loptu sa drugom loptom, koju nosi u prvi krug, zatim trči nazad do kolone i dodirivanjem ramena startuje sljedeći. Igra može da se prisposobi prema mogućnostima i prema broju učenika i rekvizita. Složenije bi bilo da ima 3 obruča sa 3 lopte i konus na kraju gdje treba da se zaobiđe.

Igra u parovima: „Ko će prvi rukama uzeti rukometnu loptu” (u stajanju, klečećem položaju i sjedenjem). Učenici mogu da se postave na većem rastojanju od lopte.
<https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ>

Učenici su podijeljeni u dvije grupe i svaka grupa zauzima dio igrališta. Svaka grupa/tim ima svog kapitena, koji je iza linije terena protivnika. Kapiteni pokušavaju loptom da pogode protivničke igrače. Pogođeni igrači imaju pravo da stanu sa strane linije terena i ako dođu u posed lopte da gađaju. Igra se dok se ne pogode svi igrači jedne ekipe.

Štafetne igre: <https://www.youtube.com/watch?v=C4N1R7B80Qg>

Vježbe i aktivnosti:

https://www.youtube.com/watch?v=kogvTsfU3nk&list=PLBeVA3w86UYLzZlvA_cjeI-xuEUvPi8cP

<https://www.youtube.com/watch?v=Vns7wq-Lvgg>

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Da li ste dobro savladali elemente rukometa i kako se osjećate?
- Koji elementi i aktivnosti su vam se najviše dopali?

- Kakva šutiranja postoje? Nabrojte nekoliko.
- Nabrojte nekoliko elementarnih rukometnih pravila.

Praćenje napretka

- Praktično izvođenje aktivnosti i savladanost elemenata.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Oprema i sredstva

Odgovarajuća sportska oprema, rukometne lopte, konusi, čunjevi, greda, sviraljka i drugi sportski rekviziti.

KOŠARKA

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/sposobna da:

- primjenjuje pojedinačne i u kombinaciji elemente košarke;
- primjenjuje usvojene elemente tehnike u igri na malom i standardnom prostoru;
- zna i primjenjuje elementarna pravila košarke.

Učenik/učenica će razviti svjesnost o potrebi za primjenom pravila igre i poštovanje igrača iz sopstvene i protivničke ekipe.

Sadržaji i pojmovi

Košarkaška tehnika, košarkaški teren, koš i košarkaška lopta (12 časova)

Standardi ocjenjivanja

- Pojedinačno primjenjuje elemente košarkaške tehnike u mjestu (primanje, dodavanje, vođenje u mjestu, šutiranje na koš).
- Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u pokretu, u parovima.
- Izvodi tehnike pravolinijskog košarkaškog vođenja sa zastajanjem i vođenjem sa promjenom pravca i brzine kretanja, u hodu i trčanju.

- Izvodi tehnike šutiranja na koš iz mjesta.
- Primjenjuje košarkaške tehnike i pravila u igri.
- Navodi dimenzije na košarkaškom terenu, visinu koša i karakteristike košarkaške lopte.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Učenici se uvode u temu korišćenjem predznanja i novih informacija o košarci preko primjera, događaja, postera/slika, video klipova. Postavljaju se i pitanja za diskusiju: Kakvi elementi postoje? Da li ste gledali košarkašku utakmicu? Time će učenici razumijeti osnovna poznavanja o košarci.

Učenici rade vježbe za poboljšanje opste fizičke sposobnosti koje se primjenjuju na svim časovima, kao što su:

- vježbe za velike mišićne grupe, vježbe za oblikovanje tijela;
- vježbe za poboljšanje elastičnosti i pokretljivosti mišićnog sistema;
- vježbe za brzinu i koordinaciju u prostoru, hodanje, trčanje, poskakivanje.

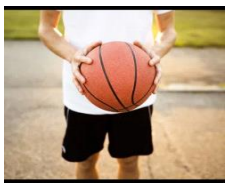
Igre uz primjenjivanje elemenata sportske igre košarka.

<https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog>

Leđa u leđa. Crta se linija. Učenici se ređaju iza nje okrenuti leđa u leđa. Na dati znak guraju se i probaju da se izguraju preko linije. Ova igra je dobra za početni košarkaški stav.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

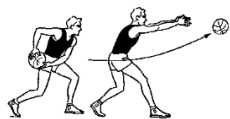
Aktivnost 1: Primanje i dodavanje



Nastavnik daje kratak opis elemenata, zatim ih pokazuje, sa posebnim akcentom na držanje/položaj tijela uz kretanje u osnovnom košarkaškom stavu (paralelni i dijagonalni), primanje i dodavanje lopte u mjestu i u pokretu. Zajedno sa učenicima ponavljaju do sada naučene elemente: stavove, držanje, dodavanje i primanje lopte, vođenje lopte i šutiranje na koš iz mjesta i pokreta. Učenje osnovne tehnike najčešće se izvodi uz primjenu vježbi.

Držanje i prihvatanje. Za učenike se najviše primjenjuje obema rukama, jer je najjednostavnije i omogućuje najlakše obučavanje ostalih tehničkih elemenata koji započinju iz ovog položaja. Dlanovi sa prstima su u stranu, iza i ispod lopte. Lopka treba da se drži čvrsto, ali ne preterano, jer može da dođe do grčeva na rukama.

Hvatanje/primanje lopte. Može biti sa jednom i obe ruke. Najkarakterističnije je hvatanje sa obe ruke u visini glave i grudi ili u visini kukova kada je lopta odbijena o podlogu. Tijelo uvijek treba da bude u ravnoteži, sa lako savijenim rukama, dlanovi su postavljeni u položaj za držanje lopte, sa ispruženim i raširenim prstima. Nakon kontakta sa loptom, laktovi se savijaju i prave amortizaciju, a lopta dolazi u osnovni položaj u visini grudi.



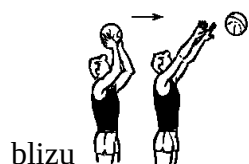
Dodavanje. Može da se izvodi iz mjesta, u paralelnom i dijagonalnom stavu, u pokretu, sa skokom i primjenjuje se na kratkim, srednjim i dugim rastojanjima. Dodavanje započinje pružanjem ruku naprijed, a prsti daju poslednji impuls lopti. Noga koja je bila iza dolazi u iskorak. Učenici treba da znaju da je dodavanje brže od vođenja, da gledaju u koš i da primjene fintu pruže dodavanja, da budu sigurni u dodavanju.

Dodavanje sa obe ruke iz visine grudi. Može da se izvodi iz mjesta, u paralelnom i dijagonalnom stavu, u pokretu, a primjenjuje se na kratka i srednja rastojanja. Lopta se dodaje u visini grudi i prima se u visini grudi. Lopta treba pravilno da se drži uz savijene laktove pored tijela. Treba da se napravi iskorak prema pravcu kretanja.



Dodavanje jednom rukom, ispred i iznad ramena. Ova dodavanja se primjenjuju na srednjem i dužem rastojanju. Dodavanje mora biti veoma brzo i obično se koristi u kontranapadu.

Dodavanje sa obje ruke o podlogu. Mnogo je važno da odredimo mjesto gdje će lopta da udari o pod. To bi bilo na 2/3 udaljenosti od saigrača i u zavisnosti od položaja odbrambenog igrača i



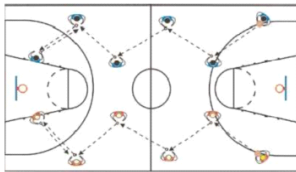
blizu njegovog stopala, jer je tamo najteže da se oduzme lopta.

Dodavanje iznad glave obema rukama. Koristi se na kratkim rastojanjima. Lopta se drži iznad glave obema rukama, sa blago savijenim laktima. Igrač se podiže na prste ili se kreće naprijed prema pravcu dodavanja.

Primjeri aktivnosti i vježbi: https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is.

- Učenici izvode i ponavljaju pravilnu tehniku držanja lopte u osnovnim košarkaškim stavovima, kombinovano kruženje loptom oko trupa, glave i nogu, sa prebacivanjem lopte iz jedne u drugu ruku, u mjestu i pokretu,

- izvode pravilan stav tijela pri držanju lopte i pravilno dodavanje i primanje iz visine grudi, iznad glave, sa podloge, u mjestu i u pokretu, u parovima, u trojkama,
- primjenjuju pravilno držanje i dodavanje lopte jednom i obema rukama, u košarkaškim stavovima, u mjestu i u pokretu, pojedinačno i u parovima, u grupi,
- bacanje i hvatanje lopte vertikalno, u visini, u stajanju, sjedenju, ležanju i dr,
- ležanjem na stomak i na leđima, baca se lopta u zid i hvata se,
- bacanje i hvatanje lopte u zid na jednakoj visini, sa različitog rastojanja, okretanjem od 360°, sa postepenim povećanjem daljine,
- bacanje i hvatanje lopte o zid na različite načine, jednom rukom, iznad ramena, između nogu, sa strane, iza leđa, donje dodavanje, uz postepeno povećanje daljine,
- dodavanje i primanje lopte odbijene o zid obema i jednom rukom (u visini grudi, iznad glave i odbijena od podloge), sa postepenim povećanjem rastojanja,
- dodavanje i primanje lopte u pokretu obema i jednom rukom, u parovima, u trojkama (kris kros), osvajanjem prostora. <https://www.youtube.com/watch?v=9PyQ5FAfbDo>
- **Postepeno povećanje intenziteta i vreme trajanja vježbi!**



Dodavanje. Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje stoje naizmjenično u 2 kolone. Rastojanje između kolona je 2/3 metra, kao i učenika u koloni. Na dati znak, prvi učenici sa loptom počinju da dodaju loptu, tako da se kreće cik-cak sve do poslednjeg, a zatim se istim putem vraća nazad do prvog. Pobjeđuje ekipa koja završi prva sa određenim brojem uspješnih dodavanja.

Borba za loptu. Učenici su podijeljeni u grupe od pet igrača. Igra započinje izbacivanjem lopte iz centra na terenu. Prva ekipa koja uzme loptu pokušava međusobnim dodavanjima da zadrži loptu bez da bude oduzeta od druge ekipe. Ekipa koja napravi određena uspješna dodavanja je izvršila zadatak. Zatim u igru ulazi sljedeća ekipa. U zavisnosti od broja i mogućnosti učenika, nastavnik sastavlja ekipe i određuje prostor i vrijeme za igranje.

Igra. Učenici su postavljeni u krug, izvode naučena dodavanja i primanja. Jedan učenik ili dvoje su u sredini, treba da preseku /oduzmu loptu.



Aktivnost 2: Vođenje lopte

Izvodi se u svim košarkaškim stavovima: paralelni, dijagonalni, visok, srednji i nizak. Lopta treba da se potiskuje ispod ruke, na dlanu, dobro ispruženim prstima. Ovo kretanje će usmjeriti loptu u željenom pravcu. Neophodno je da se koriste obe ruke. Vođenje lopte može da bude: u **mjestu**, lopta se potiskuje nadole; u **pokretu**, lopta se potiskuje sa zadnje strane. Dok se vodi lopta, igrač treba da je štiti, ispravljajući je slobodnom rukom i da drži protivnika dalje od lopte.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v= RXM77aefkA>.

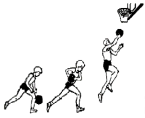
- Tapkanje lopte u sjedenju, ležanju, na kolenima, u stojanju, sa različite visine.
- Pivotiranje oko lijeve i desne noge, prednje grudima, zadnje leđima, bez i sa loptom.
- Vođenje lopte različite dužine korašanja, okretanjem za 90° i 180° u različitim smjerovima, sa promjenom brzine.
- Vođenje lopte uz kretanje u stranu ulijevo i udesno, različitom brzinom.
- Vođenje lopte boljom, slabijom rukom i naizmjenično, kombinovano, u mjestu, tokom hodanja, trčanja i kretanja sa promjenom pravca i brzine.
- Vođenje lopte sa pogledom naprijed, sa naglim mijenjanjem pravca i ruke.
- Slalom vođenje lopte lijevom i desnom rukom između prepreka, različitom brzinom.
- Vođenje lopte mijenjanjem visine (visoko i nisko).
- Jedan učenik vodi loptu, drugi drugom loptom ponavlja njegova kretanja.
- <https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k>

Aktivnost 3: Šutiranje na koš

Osim osnovne tehnike, učenici treba da znaju i osnovnu primjenu: kako, kada i odakle da šutiraju. Podjela šutiranja prema karakteru kretanja igrača je: šutiranje iz mjesta, u pokretu, iz skoka i slobodna bacanja. **Šut iz mjesta** je najbitniji u metodologiji obučavanja zbog sticanja navike za izbacivanjem lopte preko vrhova prstiju i pokreta rukom i dlanom. Šutiranje jednom rukom se izvodi iz paralelnog ili dijagonalnog stava.

Primjeri aktivnosti i vježbi

- Učenici izvode šutiranje na koš koji je postavljen na odgovarajućoj visini prema uzrastu, sa manjeg i većeg rastojanja, iz mjesta, iz različitih uglova na terenu.



- Šutiranje sa vođenjem lopte i trčanjem, sa zastajkivanjem, sa manjeg i većeg rastojanja, odbijena od table.
- Šutiranje ili/sa polaganje, desnim ili lijevom dvokorakom i gaženjem na vidno obilježenim mjestima, iz mjesta, iz vođenja i trčanja.
- Šutiranje lopte iz različitih položaja, jednom i obema rukama, jednom nogom, zatvorenih očiju, široko razdvojenih nogu, savijenim koljenima i slično.

Igra. Učenici se dijele u kolone sa jednakim brojem učenika. Ispred svake kolone ispred koša se postavlja nekoliko čunjeva na određenom rastojanju. Na dati znak, prvi učenik iz kolone vodi loptu naizmjenično desnom i lijevom rukom između čunjeva. Otkako pređe posljednji čunj, šutira na koš. Nakon šutiranja na isti način se vraća nazad i dodaje loptu sljedećem u koloni.



Aktivnost 4: Učenici igraju i takmiče se na košu

Nastavnik daje opis pravila i elemente koje učenici treba da rade za vrijeme igre. Navodi dimenzije košarkaškog terena, dimenzije koša i karakteristike košarkaške lopte. Kontrolise da li primjenjuju elementarne igre sa usvojenim elementima i pravilima košarke, fer plej ponašanjem. Učenici su podijeljeni u timove, igraju košarku takmičarskog karaktera.

- Igra na jedan koš (basket) postavljen na odgovarajućoj visini, primjenjujući naučene elemente košarkaške tehnike: 1-1, 2-2, 3-3.
- Učenici igraju i takmiče se u mini košarci na manjem prostoru, na dva koša, primjenjujući naučene elemente sa osnovnim košarkaškim pravilima.
- Štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima košarkaške tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, šutiranje na koš), u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova.

<https://www.youtube.com/watch?v=ODiCwxGiqB0>

Završne aktivnosti – donošenje zaključaka

- Primjeri iz 89 video materijala sa igrama, vježbama i aktivnostima, na engleskom jeziku: https://www.youtube.com/watch?v=Mb2z3nzOFDE&list=PLaSL84U3HNjD_i35oA9SiHpOvIVmowv8-&index=2

- https://www.youtube.com/watch?v=Zp8-5uakb2k&list=PLlacohhXVyrZyQY-fRFpwV_NSn1NKYMK

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Šta ste naučili o košarci?
- Kako se snalazite u izvođenju elemenata?
- Nabrojte nekoliko pravila i elemenata.
- Što vam je bilo najzanimljivije, a šta najdosadnije?

Praćenje napretka

- Tehnika izvođenja elemenata.
- Međusobna saradnja učenika.
- Poštovanje postavljenih pravila.
- Aktivna uključenost za vrijeme časova.
- Fer plej ponašanje i briga o rekvizitima.

Oprema i sredstva

Odgovarajuća sportska oprema, koševi, košarkaške lopte, markeri, konusi, sportski rekviziti, sprave i dr.

ODBOJKA

Rezultati učenja

Učenik/učenica će razviti svjesnost o:

- primjeni pojedinačnih elemenata odbojke i u kombinaciji;
- primjenjuje usvojene elemente tehnike igre na malom i standardnom prostoru;
- zna i primjenjuje elementarna pravila odbojke.

Učenik/učenica će razviti svjesnost za potrebu za primjenom pravila igre i poštovanje igrača iz sopstvene i protivničke ekipe.

Sadržaji i pojmovi

Odbojkaška tehnika, odbojkaški teren, mreža i odbojkaška lopta (12 časova)

Standardi ocjenjivanja

- Pojedinačno primjenjuje elemente odbojkaške tehnike u parovima (odbijanje lopte prstima i podlakticama).
- Pojedinačno primjenjuje elemente odbojkaške tehnike u parovima preko postavljene mreže (odbijanjem lopte prstima i podlakticom).
- Primjenjuje tehniku školski servis preko nisko postavljene mreže.
- Kombinovano primjenjuje više elemenata odbojkaške tehnike preko mreže.
- Primjenjuje odbojkaške tehnike i pravila igre.
- Navodi dimenzije terena, mreže i karakteristike lopte.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

U svim uvodnim aktivnostima na časovima, učenici započinju zagrijevanje, pri čemu izvode vježbe u koloni po jedan, sa različitim zadacima koji kontinuirano mijenjaju nastavnika. Zatim se organizovano postrojavaju i izvode vježbe za oblikovanje i formiranje muskulature.

<https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU>

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje



Tehniku odbojke uglavnom sačinjavaju pet osnovnih elemenata, koji treba da se savladaju pravilnim odbojkaškim stavom. **Odbijanje lopte prstima** najčešće se izvodi obema rukama, retko jednom rukom. Pri odbijanju, težina lopte najviše je na kažiprstu, na srednjem prstu i palcu. U trenutku dodirivanja lopte, potkoljenice su pod uglom od 90 stepeni, a pri odbijanju, ruke se energično pružaju u određenom smjeru. U trenutku odbijanja lopte, vrši se ispravljanje cijelog tijela.



Udarac podlakticom. Lopta može da se odbije jednom ili obema rukama. Osnovni položaj nogu i tijela je isti kao i kod odbijanja prstima. Razlika je u držanju ruku. Ruke su spojene dlanovima, tzv. „čekić“, a podlaktice su paralelne. Podlaktice su unutrašnjim dijelom okrenute nagore i čine jednu cjelinu.

Servis u odbojci predstavlja početni udarac ili uvođenje lopte u igru. Servis dijelimo prema načinu kretanja ruku pri izvođenju, i to: servis odozdo (lopta se udara zatvorenim dlanom) i servis odozgo (otvorenim dlanom).

Smečiranje je jedan od najmoćnijih elemenata koji treba da bude pravilno i blagovremeno izveden. Učenici ga izvode i razlikuju sljedeće faze: zalet, odskok, položaj tijela u vazduhu (let), položaj ruke, udarac i doskok.



Blokiranje se radi na ofanzivnoj liniji gdje učenici pokušavaju da spreče smečere da prebace loptu preko mreže na njihovoj polovini terena. Oni se kreću do mreže koracima, držeći ruke ispred grudi i skaču ispravljajući ruke iznad mreže raširenih prstiju.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=ghDPZun9-wA>.

- Podijeljeni u parove sa po jednom loptom ili u kolone, učenici izvode dodavanje i odbijanje lopte prstima i podlakticom u paralelnom i dijagonalnom stavu.

Aktivnost 1: Odbijanje lopte prstima i podlakticom

Odbijanje treba da je precizno, prema saigraču, a visina dodate lopte treba da bude u zavisnosti od daljine saigrača koji je prima i od taktike u igri.

- Otkako se usvoji osnovno odbijanje lopte iznad glave, prelazi se na precizno usavršavanje dodavanja lopte.
- Precizno dodavanje lopte u smjeru naprijed (visoko, nisko), u smjeru nazad (preko glave) i u stranu, bočno.
- Vježbe sa dodavanjem sa različite udaljenosti i na većoj visini.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=UKqLkd3GMjE>.

- Učenici izvode odbijanje lopte prstima i podlakticom u paralelnom i dijagonalnom odbojkaškom stavu, u mjestu i u pokretu.
- Odbijanje lopte prstima iznad glave, podbacivanjem na različitim visinama, individualno, u parovima i grupama.
- Odbijanje lopte prstima i podlakticom od zida u visini iznad glave, srednje, visoko i nisko dodavanje, na manjem i većem rastojanju, pojedinačno, u paralelnom i dijagonalnom stavu.

- Odbijanje prstima i podlakticama, podbacivanjem iz mjesta (srednje, visoko i nisko dodavanje, na manjem i većem rastojanju), u paralelnom dijagonalnom stavu, parovima, u grupama.
- Naizmjenično odbijanje lopte prstima, pa podlakticom, podbacivanjem lopte slijeva i sdesna, mijenjanjem rastojanja, u parovima.



- Odbijanje lopte u osnovnom odbojkaškom stavu, sa mijenjanjem rastojanja, naizmjenično, iz mjesta i u pokretu, u parovima, u trojkama, u grupama.
- <https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lCmAYvNHJ8Y>

Igra. Učenici su poređani u krug, u odbojkaškom stavu. Jedan učenik se nalazi u sredini kruga i ima zadatak da podbacuje/dodaje loptu svakom igraču u krugu, a oni da kombinovano odbijaju loptu prema srednjem igraču. Mogu i da sjednu na pod.

Aktivnost 2: Odbijanje lopte prstima i podlakticom preko mreže

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=qQZSwT531Y>.

- Tehnike odbijanja lopte prstima i podlakticom, na različitim rastojanjima, preko nisko postavljene mreže, u parovima i grupama.
- Odbijanje lopte energično pružanje ruku u određenom smjeru.
- Odbijanje niske i visoke lopte iznad glave (nazad) i preko ramena (bočno).
- Odbijanje i dizanje lopte za smečovanje.
- Odbijanje lopte skokom otkako se izbacuje visoko iznad glave.
- https://www.youtube.com/watch?v=p2GvHg_k0cg

Igra odbijanjem lopte o zid

U zavisnosti od broja lopti, učenike dijelimo u kolone. Svako radi za sebe, pri čemu odbijene lopte o zid vraća nazad odbijanjem prstima i podlakticom. Pobjeđuje učenik sa najvećim brojem ponavljanja.

Aktivnost 3: Tehnika školskog servisa preko nisko postavljene mreže

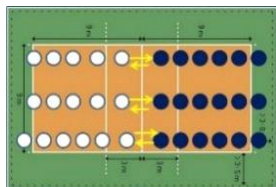
Nastavnik objašnjava i pokazuje običan nizak servis. Tehnika izvođenja treba da bude prosleđena: pravilnim položajem tijela, podbacivanjem lopte, udaranjem lopte i praćenjem lopte.

Primjeri aktivnosti i vježbi

- Tehnika školskog odbojkaškog servisa na manjem rastojanju, u dijagonalnom odbojkaškom stavu, u parovima.
- Tehnika školskog odbojkaskog servisa sa postupnim povećanjem rastojanja, u dijagonalnom odbojkaškom stavu, u parovima.
- Serviranje običnim niskim servisom preko mreže na prisposobljenoj visini.
- https://www.youtube.com/watch?v=t6uyUuiRu_o

Aktivnost 4: Odbojkaške tehnike i pravila igre

Učenici primjenjuju naučene elemente odbojkaške tehnike, usvajaju elementarne odbojkaška pravila preko postavljene mreže na odgovarajućoj visini, u igri i utakmici.



Vježba. Tri kolone se formiraju na suprotnim stranama mreže, okrenuti jedni prema drugima. Jedan od učenika stoji na prostoru od 3 metra sa obe strane mreže u svakoj koloni, igra prstima, čekić, servira na drugu stranu i nakon igre odlazi do kraja kolone, dok drugi učenici čekaju svoj red. Nastavnik kontroliše i po potrebi ispravlja tehnike izvođenja.

- Učenici igraju odbojku na mreži, kombinovano, sa više elemenata i tehnika.

Igra. Crta se veliki krug. Učenici se dijele u dvije grupe: grupa 1, lovci koji su poređani oko kruga i grupa 2, vukovi koji su u krugu. Na dati znak, lovci odbijanjem lopte gađaju vukove koji se spašavaju izbjegavanjem lopte ili odbijanjem prstima ili podlakticom.

Završne aktivnosti – donošenje zaključaka

Nastavnik diskutuje sa učenicima o procjeni savlađivanja spomenutih odbojkaških tehnika, ukazuje na dobre primjere, upozorava na elemente na koje treba da se pazi pri izvođenju i koji treba da se isprave. Pohvaljuje učenike za njihov trud i za njihov rad na časovima.

Aktivnosti u koloni: <https://www.youtube.com/watch?v=GAXell7nO5w>

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Šta ste naučili o odbojci?
- Da li ste dobro savladali elemente odbojke i kako se osjećate?
- Koje vježbe su vam se najviše dopale? Recite zašto.
- Kakvi elementi i pravila postoje? Nabrojte nekoliko.
- Koje aktivnosti su vam bile zanimljive, a koje dosadne?

Praćenje napretka

- Praktično izvođenje aktivnosti i savladanost elemenata.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Oprema i sredstva

Odgovarajuća sportska oprema, odbojkaške lopte, odbojkaška mreža, konusi, čunjevi, grede, sprave, sviraljka i drugi sportski rekviziti.

FUDBAL/FUTSAL

Rezultati učenja

Učenik/učenica će razviti svjesnost da:

- primjenjuje pojedinačne i u kombinaciji elemente tehnike fudbala;
- primjenjuje usvojene elemente tehnike u igri na malom i standardnom prostoru;
- zna i primjenjuje elementarna pravila fudbala.

Učenik/učenica će razviti svjesnost za potrebu primjene pravila u igri i poštovanje igrača svoje i protivničke ekipe.

Sadržaji i pojmovi

Fudbalska tehnika – fudbal/futsal, fudbalski/futsalski teren, gol, lopta (12 časova)

Standardi ocjenjivanja

- Primjenjuje elemente fudbalske tehnike u mestu, primanje i dodavanje.

- Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u pokretu, u parovima.
- Izvodi tehnike pravolinijskog vođenja sa zastajanjem i vođenje sa promjenom pravca i brzine kretanja, u hodu i trčanju.
- Izvodi tehnike šutiranja na gol iz mjesta i u hodu.
- Primjenjuje tehnike i pravila pri igranju malog fudbala.
- Navodi dimenzije fudbalskog/futsalskog terena i gola i karakteristike fudbalske/futsalske lopte.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Organizovano postavljanje učenika, upoznavanje sa nastavnom jedinicom i zagrijavanje. Rade se određene vježbe za oblikovanje i za jačanje mišića. Svaki učenik treba pravilno da izvodi vježbu i ukoliko se primjete nekakve greške u stavu vježbi, uvijek se ukazuje na iste.

Vježbe za oblikovanje:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R793gB5IMQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WKiUbQAaESE>

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Aktivnost 1: Fudbalske tehnike

Nastavnik objašnjava elemente i pravila fudbalske igre. Osnovu tehnike čine više elemenata:

- Kontrola lopte je jedna od najvažnijih tehnika u fudbalu.
- Prianje lopte cijelim stopalom, glavom i grudima.
- Dodavanje lopte svim dijelovima stopala, tijelom i glavom.
- Vođenje lopte žongliranjem, gornjim dijelom stopala i mješovito vođenje.
- Posebnu grupu tehničkih elemenata čine i udarci (šutiranja) unutrašnjim dijelom stopala, volej-udarac, specijalni udarac makaze, udarac glavom iz mjesta i udarac glavom u skoku.
- Isto tako, i driblinzi su sastavni dio tehnike: slobodan dribling, krilni dribling i dribling sa promjenom pravca. Razlikujemo dvije vrste fintiranja: sa loptom i bez lopte.



Učenici izvode vježbe za poboljšanje njihove tehnike za kontrolu lopte: u mjestu, u pokretu i kontrola lopte sa protivnikom. Ova tehnika je ključna za uspjeh u fudbalu i učenici treba da posvete vreme i trud da je savladaju.

Aktivnost 2: Dodavanje i primanje

Osnovni principi **dodavanja** u fudbalu uključuju: tačnost, preciznost, brzinu, snagu, adaptacija na situaciju, komunikaciju, razumjevanje, kreativnost i inovaciju. Ovi principi su ključni za uspješno dodavanje i mora da budu razvijeni i praktikovani od učenika. Nekoliko osnovnih tehnika primanja lopte: unutrašnjim, spoljnim i donjim dijelom stopala, grudima i glavom.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=T0J6cLb5UhA>.

- Dodavanje i primanje lopte unutrašnjim, srednjim i spoljnim dijelom stopala, na manjem i većem rastojanju, individualno, od zida, u mjestu.
- Dodavanje i primanje unutrašnjim, srednjim i spoljnim dijelom stopala, na manjem i većem rastojanju, u mjestu, u hodu i trčanju, u parovima, u grupi.

Učenici su raspoređeni u dvije kolone, okrenuti jedni prema drugima. Formiraju se kolone na kratkom rastojanju i izvode:

- Dodavanje unutrašnjim, srednjim i spoljnim dijelom stopala, primanjem lopte i ponovno dodavanje. Dodavanja se izvode desnom i lijevom nogom 5 do 6 puta. Nakon svakog dodavanja pravi se jedan iskorak unazad.
- Dodavanje unutrašnjim, srednjim i spoljnim dijelom stopala, ali sada učenici ne zaustavljaju/stopiraju loptu, već igraju na prvu, desnom i lijevom nogom 5 do 6 puta. Nakon dodavanja pravi se iskorak nazad.
- Dodavanje glavom. Jedan učenik nabacuje loptu drugom koji je glavom (čeoni udarac) vraća nazad. Nakon izvođenja 4 do 5 ponavljanja, mijenjaju se.



- Dodavanje glavom u skoku. Dok jedan učenik nabacuje loptu, drugi startuje sa jednim – dva koraka naprijed, skače i udara lopte glavom (čeoni udarac). Vraća loptu odrazom jedne noge i doskok na obe.

Aktivnost 3: Dodavanje i primanje lopte u pokretu

Nastavnik objašnjava vježbu, kao i pravila i pokazuje. Za izvođenje vježbe, dijeli učenike u 2 grupe:

- Učenici, podijeljeni u parove, na rastojanju od 2 do 3 metra kreću se laganim trčanjem u dužini igrališta i dodaju loptu unutrašnjim dijelom stopala, jedan lijevom, a drugi desnom nogom. Dok trče, udaljavaju se jedan od drugog, prave veće rastojanje, a na vraćanju se približavaju. **(Grupa 1)**
- Učenici, podijeljeni u parove, na rastojanju od 2 do 3 metra kreću se laganim trčanjem i dodaju loptu, jedan lijevom, a drugi desnom nogom, spoljnim dijelom stopala, naprijed udaljavanjem, a na vraćanju približavanjem. **(Grupa 2)**



Aktivnost 4: Vođenje lopte

Vođenje lopte je tehnički element, koji se koristi za individualni prodor i manevriranje u igri. To može da se izvodi bilo kojim dijelom stopala: gornjim, spoljnim, unutrašnjim dijelom i povlačenjem lopte donjim dijelom (rolovanje). Kada se vodi lopta, imamo niz udaraca. Vođenje može da biti pravolinijsko, krivolinijsko i specifično, različitim tempom.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=kktpnNZhZMY>.

- Pravolinijsko vođenje lopte laganim trčanjem na velikoj udaljenosti, udaranjem lopte gornjim dijelom stopala, manjom i većom brzinom.
- Vođenje lopte unutrašnjim, srednjim i spoljnim dijelom stopala (na manjem i većem rastojanju i manjom i većom brzinom).

Aktivnost 4.1.: Mješovito vođenje

Mješovito vođenje je složeniji oblik kretanja. Učenici izvode vođenje određenim dijelovima stopala, obema nogama, istovremeno se mijenja i pravac i brzina kretanja.

Primjeri i vježbe: <https://www.youtube.com/watch?v=VWgmG4l2a0c>

- Kombinovano vođenje udarcom gornjim dijelom stopala, unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala, naprijed i bočno, u raznim smjerovima.



- Vođenje lopte umjerenim tempom na velikoj udaljenosti, desnom i lijevom nogom, mijenjanjem pravca kretanja.

- Kombinovano vođenje lopte u hodu i trčanju jačom, slabijom nogom i naizmjenično, različitom brzinom.
- Slalom vođenje lopte desnom, pa lijevom nogom i kombinovano, u hodu i trčanjem sa preponama, manjom i većom brzinom.

U hodanju i trčanju, učenici naizmjenično dodaju i primaju loptu unutrašnjim, srednjim i spoljnim dijelom stopala, kombinovano, vođenjem lopte u parovima, u trojkama.



Aktivnost 4.2. Žongliranje loptom

Žongliranje loptom je složeno kretanje koje traži veliku kontrolu, razvijenu dinamičku ravnotežu i snalažljivost.

- Učenici izvode individualno žongliranje nogama, koljenima i glavom (u slobodnom prostoru).
- Žongliranje gornjim dijelom stopala u mjestu i pokretu, niže i više.
- Takmičenje učenika u žongliranju.
- <https://www.youtube.com/watch?v=BNw56qwSvV4>

Aktivnost 5: Tehnike šutiranja

Tehnike šutiranja su jedne od najvažnijih vještina u fudbalu.

- Učenici izvode šutiranje na gol iz mjesta, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, iz različitih uglova i rastojanja.
- Šutiranje na gol, iz zaleta, u hodu i trčanju, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitog rastojanja.
- Udarac lopte gornjim i spoljnim dijelom stopala i petom.
- Udarac lopte glavom, iz mjesta i pokreta.

Aktivnost 5.1.: Udarac lopte unutrašnjim dijelom stopala

Primjenjuje se za šutiranje na gol, za dodavanje i centriranje.



- Udarac lopte unutrašnjim dijelom stopala, iz mjesta, na određenom rastojanju.
- Udarac lopte lakim zaletom sa strane, na većoj razdaljini.
- Vođenje, zastajanje i udaranje lopte unutrašnjim dijelom stopala.

Primjeri aktivnosti i vježbi za poboljšanje šutiranja

- **Preciznost.** Postavite nekoliko ciljeva na terenu. Učenici izvode šutiranje na gol pogađanjem cilja na različitom rastojanju (cilj markiran brojevima, mali gol, obruč, čunjevi...). Postepeno povećavajte težinu vježbe.
- **Snaga.** Stavite loptu na većem rastojanju od gola. Učenici pokušavaju snažno da šutnu loptu i da pogode gol. Vježba se ponavlja nekoliko puta, postepenim povećanjem snage udarca.
- **Brzina.** Stavite nekoliko lopti na teren, u redovima. Na većem rastojanju od prve stativice, učenici šutiraju lopte što je moguće brže.
- **Kombinacija.** Postavite nekoliko učenika na teren i organizujte kratke kombinacije prije početka šutiranja lopte. Ova vježba će pomoći da se razvije sposobnost za brzo razmišljanje i precizno šutiranje u igri.
- **Šutiranje iz različitih pozicija.** Učenici šutiraju loptu iz različitih pozicija i pod različitim uglovima.



Aktivnost 6: Tehnike i pravila pri igranju fudbala

1. Učenici izvode štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima fudbala, štafetnih igara sa dodavanjem, primanjem, vođenjem, pogađanjem cilja i dr.
2. Učenici primjenjuju naučene elemente fudbalske tehnike i usvajaju elementarna fudbalska pravila, takmiče se na malim i rukometnim golovima.

Golman ima jednu od najvažnijih uloga u fudbalskom timu. Vježbe za poboljšanje reakcije golmana. Na primjer, vježba „Brži refleksi”. Golman stoji na gol-liniji i nastavnik ili drugi igrač šutira loptu prema njemu iz različitih uglova. Golman mora brzo da reaguje i da pokuša da uhvati ili odbije loptu.

Nastavnik ukazuje na greške i ispravlja ih pri izvođenju elemenata tehnike fudbala, a ujedno ističe najbolje tehnike izvođenja od strane učenika. Vodi se diskusija o pravilima i razlikama između fudbala (veliki fudbal) i futsal (mali fudbal), o karakteristikama fudbalske i futsalske lopte.

Završne aktivnosti – donošenje zaključaka

Igra. Dvije grupe učenika su postavljene na jednoj i drugoj strani igrališta. Linija koja dijeli igralište, ne smije da se prelazi. Svi imaju podjednaki broj lopti. Na dati znak nastavnika, treba šutiranjem da prebace lopte na drugu stranu i da nemaju lopte na svojoj polovini. Nakon 5 minuta igra se prekida sviraljkom. Pobjednik je ekipa koja ima manje lopti na svojoj polovini igrališta.

Štafetne igre:

<https://www.youtube.com/watch?v=A1DmQWHLGLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgGfX8jAVgc>

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Da li ste dobro savladali elemente fudbala i kako se osjećate?
- Koji elementi i koje aktivnosti su vam se najviše dopale?
- Kakvi elementi i pravila postoje? Nabrojte nekoliko.
- Koje aktivnosti su vam bile zanimljive, a koje dosadne? Kažite zašto.
- Da li mislite da ste dali sve od sebe na časovima?

Praćenje napretka

- Praktično izvođenje aktivnosti i savladanost elemenata.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Oprema i sredstva

Sportska oprema učenika, fudbalske lopte, mali i veliki golovi, konusi, čunjevi, sviraljka i drugi sportski rekviziti.

Za nastavnika. Efikasniji i uspješniji rad u procesu obuke i usavršavanje elemenata i tehnika. Preporuka je da se u sportskim igrama poštuje redoslijed sljedećih postupaka:

- Usmeno uvođenje u nastavnu jedinicu sa kratkim opisom tehnike.
- Po mogućnosti, prikazuje edukativni film, kinematografiju, slike, crteže.
- Vježba se pokazuje uživo, neposredno prije vježbanja.
- Izbor vježbi treba da bude saglasan principu postepenosti i sistematičnosti.
- Na kraju, naučeno se primjenjuje u igri ili u takmičenju.
- Dok se igraju igre, učenici se obavezno dijele u grupe. Isto važi i za učenje taktičkih elemenata.

NARODNA KOLA I PLESOVI

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/sposobna da:

1. igra narodna kola triju etničkih zajednica iz Sjeverne Makedonije;
2. izvodi plesne korake standardnog, latinoameričkog i modernog plesa.

Sadržaj i pojmovi (12 časova)

Narodni kola – Tradicionalna narodna kola

Plesovi – Standardni plesovi (engleski valcer)

Latinoamerički plesovi (ča-ča-ča, rokenrol, tvist)

Moderne plesovi (hip-hop)

Standardi ocjenjivanja

- Prepoznaje tradicionalna kola različitih etničkih zajednica iz zemlje prema koracima (bez muzike).
- Izvodi tri tradicionalna kola različitih etničkih zajednica iz zemlje.
- Prepoznaje standardni ples, latinoamerički ples i moderni ples prema koracima (bez muzike).
- Izvodi osnovne korake i pokrete dva od plesova sa muzikom (standardni, latinoamerički i/ili moderni ples).



Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Organizovano postavljanje učenika, upoznavanje sa nastavnom jedinicom, zagrijavanje u koloni po jedan sa različitim vježbama i aktivnostima koje mogu da se izvode muzikom. Zatim se rade vježbe za oblikovanje i jačanje mišića.

Pusta se muzika po izboru učenika. Na taj način se motivišu, zabavljaju, ohrabruju da imaju lijepu emociju, ljubav i želju za igrom i plesanjem.

Učenici su raspoređeni u grupe i parove. Imaju zadatak da osmisle svoje narodno kolo ili koreografiju nekog modernog plesa, valcera i slično.

- **Da se nabroje neka narodna kola iz njihovog kraja.**

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Aktivnost 1: Narodna tradicionalna kola

Razgovara se o tome šta predstavljaju narodna kola i plesovi? Oni su izraz narodnog stvaralaštva, kao oblika zabave, umjetnosti, kao sredstvo za obrazovanje i vaspitanje. Kada se primjenjuju? Plesovi, bez razlike da li su narodna kola ili savremeni plesovi, su sastavni dio izražavanja kulture svakog čovjeka i naroda.

Pokreti uz muziku izražavaju osjećanja, emocije i raspoloženje. Nastavnik ohrabruje i motiviše učenike da predstave i pokažu svoje primjere kola. Sve što su naučili na časovima Muzičkog i Fizičkog obrazovanja, ovdje mogu da izvedu igranjem. Vježbe narodnih kola i plesova razvijanje estetskih i ritmičkih pokreta, kordinacije, samoizražavanja, sluha za muziku i dr.

Šta je važno prije učenja? Učenici najprije treba da se upoznaju sa prostorom gdje se šta igra. Zatim treba da se čuje muzika prije i nakon učenja koraka, u sadašnjem vremenu, kola i plesovi da se vide na *Jutjubu* (video snimak), pa čak i uživo.

- Nastavnik dobro poznaje elemente narodnih kola i plesova, kako po dijelovima tako i u cjelini i postupno objašnjava i pokazuje ih učenicima.
- Da se vježbaju osnovni položaji tijela, pokreti nogama, rukama, vratom i glavom, ramenim pojasom, trupom, u mjestu i pokretu.
- Vježbe za sinhronizaciju i koordinaciju pokreta, povezivanje pokreta nogu i ruku, u mjestu, u prostoru, kretanjem, uz i bez muzike, u istom smjeru i suprotnom pravcu, kombinovanim pravcima po linijama.

- Hodanje i trčanje sa zamahom, vučenjem i udaranjem nogom o pod, pojedinačno, u parovima i u grupama, povezivanje pokreta uz muziku.
- Vježbaju se kola iz različitih etnikuma.
- Učenici izvode narodna kola iz najmanje tri etnikuma.

Primjeri aktivnosti i vježbi

Pokazuju se i uče koraci nekog kola bez muzike. Pokazuju se koraci i pokreti prema ritmu i metrici brojanjem i tapšanjem, udaranjem o klupu ili instrumentom, kreiranje ritma zvucima. Primjeri: <https://www.youtube.com/watch?v=yb7t8LGtKs8>

- Savladavanje primjera za jednostavno sporo kolo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=R2LKgHmrins> (*Nevestinsko oro*).
- <https://www.youtube.com/watch?v=8PJXoQnSKc> (*Tropojas*).
- Savlađivanje primjera za brzo kolo (sitno).
- <https://www.youtube.com/watch?v=jl-DhhRCS6o> – *cigancica*.

Učenici gledaju slike ili video materijale sa sadržajem koji upućuje kako se izvode zatvorena (kružna), polukružna i zmijoliki oblici i u parovima. Učenici izvode po jedan primjer od navedenih oblika kola.

Aktivnost 2

Uče o karakteristikama folklornih oblasti u Makedoniji različitih etničkih zajednica: makedonsko kolo, albansko kolo, tursko kolo, srpsko kolo, romsko kolo. Slijedi audiovizuelna prezentacija makedonskih kola različitih etničkih zajednica i diskutuju o sličnostima i razlikama kola. Uočavaju se sličnosti u koracima. Vježbe za savlađivanje albanskog kola (koraci): <https://www.youtube.com/watch?v=GdvEYfIR0k>. Vježbe za savlađivanje turskog i romskog kola: <https://www.youtube.com/watch?v=ziy8N7z-33M>.

- Učenici izvode pojedinačne korake i pokrete iz makedonskih tradicionalnih narodnih kola i kola iz različitih etničkih zajednica (bez muzike).
- Izvode povezane korake iz istih narodnih tradicionalnih kola sa muzikom.

Aktivnost 3: Plesovi, standardni, latinoamerički i moderni plesovi

Ponavljjanje znanja i pokreta koje su do sada učenici znali. Šta su i koji su savremeni plesovi? (Učenici mogu da istražuju.) Izvode se uz muziku, kretanjem tijela u ritmu. Gledaju fotografije, videoprezentaciju, a zatim razgovaraju o plesovima, o njihovim vrstama, njihovoj primjeni, gdje

su i kako nastali. Oni se pojavljuju početkom 20. vijeka i podijeljeni su u dvije grupe: standardni i latino plesovi.

- Standardni plesovi: *engleski valcer*, *tango*, *bečki valcer*, *sloufoks* i *kvikstep*.
- Latino plesovi: *samba*, *rumba*, *ča-ča-ča*, *bačata*, *salsa* i *paso doble*.

Engleski valcer. Karakter plesa je ljuljanje i kontinuirani tok, meki i zaokruženi pokreti; sentimentalni i romantični ples. Takt je $\frac{3}{4}$, sa 30 takta u minutu. Akcenat je na prvom udarcu, podizanjem i spuštanjem stopala.

Bečki valcer se sastoji od 6 koraka, podijeljen u dva $\frac{3}{4}$ takta, za čije vreme se okreće puni krug. Koraci su brzi, ravnomjerni, sa akcentom na prvi udarac. Tempo je 60 takta u minutu.

Tango je sastavni dio načina života u Argentini.

Samba je zbirno ime više plesnih oblika. Ovaj ples je izuzetno brz, ritmičan i energičan, sa karakterističnim koracima izvedenim na bubnjevima i drugim udaračkim instrumentima. To je igra kukova, živi ples sa cik cak pokretima, paradiranjem i kruženjem.

Salsa potiče iz Kube i predstavlja spoj različitih muzičkih stilova. Ovaj ples je veoma dinamičan i ritmičan, sa brzim koracima i senzualnim pokretima ruku i kukova.

Ča-ča-ča je ples iz novije afrokubanske muzike. Ime dolazi iz ritmičkog dijela muzike, sa tri mala koraka i akcenat na nogama i stopalima, bez velikog prostornog kretanja.

Primjeri aktivnosti i vježbi: <https://www.youtube.com/watch?v=I1gMUbEAUFw>.

Pokazuju se koraci valcera, prema ritmu i metrici, brojanjem i tapšanjem rukama.

Valcer. Svi učenici stoje u 3 do 4 kolone, ponavljaju valcer naprijed, nazad i kružne pokrete u raznim kombinacijama, okretanjem za 360° .

Učenici formiraju mješovite parove koji su okrenuti licem u lice. U ovoj poziciji ponavljaju različite kombinacije koraka valcera (naprijed, nazad i u krug), prema taktu nastavnika. Dva najbolja plesna para plešu, takmišeći se da budu najbolji, a drugi sjede, posmatraju ili ocjenjuju ko će biti najbolji. Učenici prate video prezentacije sa različitim vrstama plesa:

- <https://youtu.be/LG9M5RpohFQ> – polka, Slovačka.
- <https://youtu.be/tR3oOmvx5ew> – klasični plesovi.
- <https://youtu.be/6fa2wZEsRWM> – klasični istorijski plesovi.
- https://www.youtube.com/watch?v=Glw_yfBr8E – sve vrste plesova.

Igranje biranog modela plesa, bez i uz muziku.

Aktivnost 4

Učenici se upoznaju i sa savremenim vrstama plesa: **rok, tvist, hip-hop**, preko fotografija, snimaka ili video prezentacija, koje učenici prate. Zatim se razgovara o vrstama plesa, njihovoj primjeni, gdje i kako su nastali. Istražuje se i diskutuje se o zemljama odakle potiču i gdje se igraju latino plesovi.

Pokazuju se i ucče koraci nekog plesa, bez muzike. Pokazuju se koraci i pokreti plesa hip-hop, prema ritmu i metrici, brojanjem i tapšanjem rukama, zvuci i ritam ustima i sl. Ples se pokazuje i uz muziku.

Učenici individualno izvode različite korake plesa hip-hop, prema sopstvenoj kreativnosti, uz muziku. Najprije, nastavnik objašnjava i pokazuje ples i pokrete, a zatim ih učenici izvode. <https://www.youtube.com/watch?v=J34qWC5-Ovo>

Nastavnik kontinuirano prati učenike i ukazuje na eventualne greške, motiviše učenike, ističući najbolja izvođenja.

Završne aktivnosti – donošenje zaključaka



Učenici po slobodnom izboru mogu da izvode ples uz kreativnost, izvodeći razne pokrete tijela koje izvode individualno, u parovima – muško i žensko ili u grupi, koji se kreću u ritmu muzike.

Igra. Ruke i noge, takmičenje skakanjem (slika)

<https://www.youtube.com/watch?v=53a7ZyU-rSY&t=133s>

Refleksija

Vodi se diskusija po pitanjima:

- Šta ste naučili o plesu?
- Kako se zovu naše tradicionalne narodne igre?
- Nabrojte nekoliko savremenih plesova.

- Da li se osjećate srećnim i zadovoljnim?
- Koja narodna kola ste naučili i dopadaju vam se?

Praćenje napretka

- Praktično izvođenje aktivnosti i savladanost elemenata.
- Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- Poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

Oprema i sredstva

Kasetofon, CD-uređaj, zvučnik, instrumenti, odgovarajuća sportska odjeća/oprema, listovi hartije, štampač, krede, sportski rekviziti.

Korišćena literatura

- *Nastava fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, priručnik za nastavnike za 6. razred.* Beograd: Zavod za udžbenike. 2019.
- Burke, V., Beilin, L. J., Simmer, K. (2005). *Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study.* Int Journal Obes, 2, 15–23.
- *PRIRAČNIK PO FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANIE OD I DO III odd.*
- <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Popeska, B., Mitevska-Petruševa, K. *REALIZACIJA NA NASTAVATA PO FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANIE PREKU PRIMENA NA NESTANDARDNI SPRAVI I REKVIZITI.*
- Kondovski, N., Kondovska, S. 1997. *Priračnik po fizičko i zdravstveno obrazovanje (za oddelenska nastava),* Skopje.
- Anastasovski, A. 1990. *Metodika na fizičkoto vospitanie.* Skopje.
- Rendžov, S. 1987. *Igrame, vežbame, rasteme.* Detska radost.
- Hristov, N. 1970. *Osnovi na sportskata medicina.* Skopje.
- Seminarski materijali (2009/10/11) na Biroto za razvoj na obrazovanieto za novite nastavni programi za devetgodišното obrazovanie na temi: **Planiranje na nastavata; Ocenuvanje na postiganjata na učenicite.**

- *Zbornik na trudovi: Košarka, rakomet, fudbal, odbojka i atletika.* Federacija na učilišten sport na Makedonija, Ohrid, juni 2003.
- Kondovski, N. 2002. *Sport i sportski aktivnosti, za 2. godina, reformirano gimnazisko obrazovanje.* Skopje: Prosvetno delo.
- Mitreski, GJ. 2002. *Fizičko vospitanie.*
- Sukov, J. 2001. *Osnovi na Kineziterapijata.*
- *Praktikum za nastavata i učenjeto na 21-ot vek, Priračnik za nastavnici.* Proekt za osnovno obrazovanje (PEP). 2010.
- Koccev, V. 2010. *Priračnici za nastavata vo 5 oddelenie, vo devetgodišnoto obrazovanie, priračnik po FZO.* Biro za razvoj na obrazovanieto.
- Koccev, V. 2011. *Priračnici za nastavata vo 6 oddelenie, vo devetgodišnoto obrazovanie, priračnik po FZO,* Biro za razvoj na obrazovanieto.
- Mihajlovski, B. 2000. *Metodika na nastavata so osnovite na fizičkoto i zdravstvenoto obrazovanie i vospitanie.* Skopje: Pedagoški fakultet, „Sv.Kliment Ohridski”.
- <https://kineziologija.mk>
- Koccev, V., Palevski, Z. 2021. *Priračnik po Fizičko i zdravstveno obrazovanie za nastavnicite za 4 oddelenie.* Skopje: Biro za razvoj na obrazovanieto.
- Koccev, V., Palevski, Z. 2022. *Priracnik po Fizičko i zdravstveno obrazovanie za nastavnicite za 5 oddelenie.* Skopje: Biro za razvoj na obrazovanieto.
- Pavlovski, Z. 2008. *Fizičko i zdravstveno obrazovanie za VII oddelenie.*
- Krstevski, G., Stojanovski, K. 1999. *Košarkarska abeceda.* Skopje.
- Bailey, R. and Robertson, C. 2000. ‘Including all pupils in primary school physical education’, in R. Bailey and T. Macfayden (eds), *Teaching Physical Education 5–11.* London: Continuum.

ZNAČENJE SPORTSKIH IGARA



Sportske igre omogućavaju fizičku aktivnost, zabavu i pružaju dugoročne povoljnosti u razvoju i zdravlju učenika. Pomažu da se razviju vještine za timski rad, liderstvo i upravljanje sa vremenom, kao i jačanje emocionalnog blagostanja. Jedna od najvažnijih koristi od sporta za učenika je poboljšanje zdravlja. U današnje vrijeme, kada se previše sjedi, sportske igre su one koje pružaju šansu i mogućnost da se kretanjem i vježbanjem održava dobra forma.

Redovna fizička aktivnost pomaže u kontroli težine, jača organizam i njegovu otpornost od pojave raznih zdravstvenih problema. Učenici koji se bave sportom imaju više energije i bolju koncentraciju, što im pomaže da postignu bolje rezultate u školi.



Sportske igre su odličan način za održavanje zdrave tjelesne težine i dobrog izgleda. Zdrava ishrana je ključni faktor za pravilan rast i razvoj. Djeci treba dovoljno potrebnih kalorija da bi imala energiju za igru, učenje i fizički razvoj. Uravnotežena ishrana znači da treba da unose razne vrste hrane u pravilnim proporcijama. Ovo uključuje: ugljene hidrate, proteine, masti, vitamine i minerale.



Primjena **piramide ishrane** pomaže u formiranju zdravih prehrambenih navika koje će trajati cio život. Ona predstavlja vodič za planiranje dobro izbalansiranog obroka. Na vrhu piramide nalaze se namirnice koje treba da se koriste u manjim količinama, dok se na dnu nalaze one koje treba da se koriste u većim količinama. Na vrhu su slatkiši, grickalice i gazirani sokovi. Treba da se koriste povremeno i u malim količinama, jer su bogate šećerima, mastima i kalorijama, ali siromašne hranljivim materijama. Djeca treba da budu svjesna da ove namirnice nisu dobre za njihovo zdravlje i da treba da se jedu samo u ograničenim količinama. Važno je da se napomene da piramida treba da se primjenjuje i da se prisposobi individualnim potrebama djeteta. Djeca sa posebnim potrebama u ishrani ili sa alergijama treba da se konsultuju sa ljekarom ili nutricionistom da bi se uvjerila da dobijaju sve hranljive materije koje su im potrebne. Učenici koji se hrane pravilno imaju bolju koncentraciju, bolje raspoloženje i veću motivaciju za učenje i igru. Imaju veće šanse da porastu u zdrave odrasle ličnosti i da vode

kvalitetan život.

Razvoj motoričkih vještina. Sportske igre imaju ključnu ulogu u razvoju motoričkih vještina kod djece. Preko aktivnog učešća u sportskim igrama djeca razvijaju koordinaciju, ravnotežu, izdržljivost, preciznost, brzinu kretanja i dr.



Socijalizacija i timski duh. Sport ima pozitivan uticaj i na razvoj socijalnih vještina. Preko grupnih sportova djeca uče kako da sarađuju sa drugima, da poštuju pravila i da razvijaju sportsko ferplej ponašanje. Ovo im pomaže da izgrade snažnija prijateljstva i da razviju komunikacijske vještine. Učenici uče i kako da se sprave sa uspjehom i neuspjehom, što je važna lekcija za život. Preko timskog rada i zajedničkog takmičenja, ljudi se povezuju, uče kako da sarađuju i da se podržavaju jedni sa drugima. Ovo je posebno važno za djecu, jer im pomaže da razviju socijalne vještine, kao što su: komunikacija, timski duh, fer igra i poštovanje prema drugima.



Upravljanje stresom i poboljšanje mentalnog zdravlja. Sportske igre pozitivno utiču na naše mentalno zdravlje. Preko vježbanja tijelo oslobađa endorfin, hormon sreće, koji pomaže da se osjećamo bolje, da se oslobodimo od stresa, napetosti i negativnih emocija, poboljšava se raspoloženje i smanjuje se anksioznost. Učenici koji se bave sportom imaju manju vjerovatnost da razviju anksioznost i depresiju. Sport im pomaže da razviju samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi. Redovno bavljenje sportom može da poboljša i misaone funkcije, kao što su: koncentracija, memorija i sposobnost za donošenje odluka.

Podučavanje vrijednostima i životnim lekcijama. Sportske igre su odličan način da se nauče vrijednosti kao što su: disciplina, upornost, praćenje pravila, fer igre i timskog rada. Preko sportskih igara ljudi uče kako da se suoče sa izazovima, da prevaziđu poraze i da cijene uspjeh. Ove vrijednosti i životne lekcije, naučene preko sportskih igara, mogu da se primjene i van sportskih terena, u školi i u svakodnevnom životu.

Promocija zdravog načina života. Sportske igre motivišu i inspirišu ljude da vode zdraviji način života. Bavljenje sportom nameta kulturu zdrave ishrane, redovnu fizičku aktivnost i otkazivanje od štetnih navika, kao što su pušenje i konzumiranje alkohola. Bez razlike na uzrast i nivo usvojenosti vještina, sportske igre mogu da donesu osećaj ispunjenosti, radosti, zadovoljstva.



Da ne zaboravimo individualne i grupne sportove: tenis, stoni tenis (ping-pong), badmington, hokej, plivanje, vaterpolo; ekstremne sportove; vodene sportove; umjetničke sportove; biciklizam; boračke sportove, planinarenje i mnoge druge **(napravite istraživanje)**. **Sami odaberite sport koji vas privlači i bavite se sportom!**



RUKOMET

Rukomet je popularan ekipni sport koji se igra svuda u svijetu. Ova dinamična igra kombinuje brzinu, snagu, taktiku i timski rad. Teren je dimenzija 40 h 20 metara, sa golovima na svakom kraju terena. Cilj igre je da se postigne što više golova, koristeći elemente i tehnike rukometa. Rukomet se razvio iz različitih varijacija igara sa loptom koje su se igrale u Evropi tokom 19. vijeka. Prva zvanična pravila u rukometu su donijeta 1917. godine i od tada se igra širom svijeta. Danas je rukomet jedan od najpopularnijih sportova u mnogim zemljama, naročito u Evropi.



Rukomet je poznat po svojoj brzini i dinamici. Igra je brza, sa brzim transferima lopte i brzim napadima. Ekipa se sastoji od sedam igrača, od kojih je jedan golman. Ostali igrači su podijeljeni na pozicije bekova, krila i pivota. Golman ima ključnu ulogu u odbrani, pokušavajući da zaustavi udarce protivnika i da spreči postizanje golova. Taktika igre je isto tako veoma važna. Timovi koriste različite strategije i formacije da dobiju prednost pred protivnikom.

Rukomet zahtjeva dobru fizičku kondiciju, brzinu, snagu i agilnost. Osim toga što je izuzetno zabavan sport, ima i brojne zdravstvene koristi. Igranje rukometa pomaže u poboljšanju kardiovaskularnog sistema, jačanju mišića, povećanju fleksibilnosti i poboljšanju koordinacije. To je sport koji podstiče socijalizaciju, timski rad i razvijanje komunikacijskih vještina.

Rukomet je poznat i po svojoj međunarodnoj dimenziji. Postoje brojna rukometna takmičenja na svim nivoima, od lokalnih liga do svjetskih prvenstava. Svjetsko prvenstvo u rukometu je jedan od najgledanijih sportskih događaja u svijetu koji privlači pažnju miliona ljudi širom svijeta.

Da biste igrali rukomet, potrebno vam je nekoliko osnovnih vještina. One uključuju: dobro rukovanje loptom, precizno dodavanje, primanje, vođenje, brzo trčanje, fintiranje i dobra tehnika

šutiranja. Važno je da se razumije taktika igre, kao i pravila rukometa.
<https://www.youtube.com/watch?v=om-yBboKBHI>

Svojom brzinom, dinamikom i taktikom, rukomet obezbjeđuje izazov i zabavu za igrače i gledaoce. Bez obzira na to da li igrate rukomet kao rekreativni sport ili se takmičite na profesionalnom nivou, ova igra daje mogućnost razvoja vještina, timski rad i uživanje u sportskom duhu.

Napravite istraživanje o makedonskom rukometu, njegovim dostignućima i njegovim poznatim sportistima.

Vježbe za rukomet: <https://www.youtube.com/watch?v=QFRNv8OdGFA>.



KOŠARKA

Košarka je jedan od najpopularnijih sportova širom svijeta, pa i kod nas. Nastala je krajem 19. vijeka u Sjedinjenim Američkim Državama i brzo se proširila svijetom. Međunarodna košarkaška federacija (FIBA) je glavna organizacija koja nadgleda košarku na globalnom nivou, dok je Nacionalna košarkaška asocijacija (NBA) najpoznatija profesionalna liga.

Igra se na terenu sa oznakama i linijama koje definišu različite zone i granice. Teren obično ima pravougle oblike i ima obruče sa mrežama na suprotnim krajevima. Svaki obruč predstavlja koš, a igrači se takmiče da stave loptu u koš protivnika da osvoje poene. U igri učestvuju dvije ekipe od po pet igrača. Utakmice se igraju u 4 četvrtine od 10 minuta (međunarodne) ili 12 minuta (NBA). Svaki tim ima ograničeno vrijeme za napad, obično 24 sekundi, za vrijeme u kome mora da pokuša da osvoji poen. Ako tim ne uspije da postigne poen u tom vremenskom periodu, protivnička ekipa preuzima loptu.

https://www.youtube.com/watch?v=ITgwtW_8lxw – takmičenje žena.

<https://www.youtube.com/watch?v=x3OjbfwlkBI> – takmičenje muškaraca.

Igra zahtjeva dobru fizičku kondiciju, brzinu, agilnost, snagu i koordinaciju. Igrači treba da budu sposobni brzo da se kreću terenom, da skaču visoko i precizno da šutiraju loptu. Ima mnogo taktičkih elemenata, kao što su: postavljanje odbrane, izvršavanje taktičkih napada i korišćenje različitih formacija.

Vježbe sa loptom: <https://www.youtube.com/watch?v=R5qllWwR1io>.

Košarka je poznata i po svojim zvijezdama i ikonama. Mnogo košarkaša je postalo svjetski poznato i steklo veliku popularnost. Neki od najpoznatijih košarkaša su: Majkl Džordan, Lebron Džejms, Kobi Brajant, Nikola Jokić, Luka Dončić, Pero Antić i dr. Njihove vještine, talenti i postignuća inspirišu mlade igrače širom svijeta da se bave košarkom. Igrači moraju da poštuju

pravila igre, sudije i protivničke igrače. To podstiče razvoj socijalnih vještina, kao što je: timski rad, komunikacija i liderstvo.

AND1 – igra na ulici, pravila su različita, saznajte zašto i napravite istraživanje!

https://www.youtube.com/watch?v=meJvG3ep-6U&list=RDCMUcPj2jMqzhF4nn4-9PXRy2kA&start_radio=1

Ovaj sport može da se igra rekreativno i profesionalno. Mnogo ljudi uživa da igra košarku ili basket, kao hobi i način da ostanu fizički aktivni. Košarka je popularna među djecom i mladima, jer omogućava zabavu, izazov i mogućnost za razvijanje sportskih vještina.



ODBOJKA

Odbojka je popularna sportska igra koja veoma poljno utiče na fizičke i mentalne sposobnosti učenika. Bez razlike da li igrate rekreativno ili profesionalno, ova igra je odličan način da uživate u sportu i da održavate zdrav način života. <https://www.youtube.com/watch?v=iZClxDqyUDU>

Odbojka je sportska igra koja se igra između dvije ekipe od po šest igrača. Cilj igre je da se lopta prebaci preko mreže i da se osvoje poeni. Igra se na terenu koji je podijeljen na dvije strane, između kojih je postavljena mreža. Igra se u tri osvojena seta, a svaki set treba da se završi do 25 poena ili sa razlikom od minimum 2 poena. Kad oba tima osvoje po dva seta, onda se igra i peti set, do 15 poena. U timu je 14 igrača, ali na terenu su samo 6. Ostali na klupi su zamjena. Pravila odbojke su relativno jednostavna. Svaki tim ima tri pokušaja da prebaci loptu preko mreže i da je vrati protivničkom timu. Lopta može da se udari rukom ili bilo kojim dijelom tijela. Igrači rotiraju na terenu tako da svako ima šansu da igra svim pozicijama. Poeni se dobijaju kada protivnički tim neće uspeti da vrati loptu ili kada napravi grešku.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtZMjcQVFdc> – takmičenje muškarci.

<https://www.youtube.com/watch?v=HJTmAcXDk9E> – takmičenje žene.



Odbojka je nastala krajem 19. vijeka u Sjedinjenim Američkim Državama. Prvo je dobila naziv „mintonet” i igrala se na plaži. Kasnije je dobila ime „odbojka” i postala popularna širom svijeta. Danas, odbojka je jedan od najpopularnijih sportova na Olimpijskim igrama i ima veliki broj profesionalnih liga i takmičenja.

Igra se na različitim nivoima, od rekreativnog do profesionalnog. Postoje i varijacije na igru, kao

što su: odbojka na plaži i odbojka za vikend, koje se igraju sa manje igrača. Odbojka je popularna i među ženskim polom, sa posebnim takmičenjima i ligama.

<https://www.youtube.com/watch?v=jOODYuhmkck>



Igra zahtjeva dobru fizičku kondiciju, brzinu, agilnost i koordinaciju. Igrači moraju biti sposobni da brzo reaguju na loptu i precizno da je pogode kako bi je prebacili preko mreže. Odbojka nije samo zabavna igra, već i odličan način za poboljšanje fizičkog zdravlja. Igranje odbojke pomaže da se razvije snaga mišića, izdržljivost, fleksibilnost, snalažljivost i dr. Igranje odbojke može da smanji stres, poboljša raspoloženje i da poveća samopouzdanje. Timski duh i saradnja isto tako može da pomogne u razvoju socijalnih vještina i građenju prijateljstava.



FUDBAL

Fudbal je jedan od najpopularnijih sportova u svijetu. Milioni ljudi širom svijeta igraju fudbal kao rekreativnu aktivnost, dok se profesionalni fudbal igra na stadionima pred hiljadama navijača. Igra se između dva tima, svaki ima jedanaest igrača koji koriste noge, glavu i druge dijelove tijela da bi kontrolisali loptu i postigli gol. Teren je dug 100 metara i širok 64 metra. Svaki tim ima po jednog golmana i deset igrača, koji mogu da se kreću cijelim terenom. Cilj igre je da se postigne više golova od protivničkog tima u određenom vremenskom periodu. Igra započinje šutiranjem lopte iz centra terena. Lopta može da se doda, vodi, dribla i šutira. Igrači mogu da se kreću terenom, ali ne smeju da koriste ruke da bi dotakli loptu, osim golmana koji može da koristi ruke u svom šesnaesteru.

Gol se postiže kada cijela lopta pređe gol liniju između dvije stativice. Tim koji postigne više golova dobija igru. U slučaju da obe ekipe postignu isti broj golova, igra se završava neriješeno ili se igraju produžeci ili penali da bi se odredio pobjednik.

Vježbe za dribling (na engleskom jeziku):

<https://www.youtube.com/watch?v=h1UCWxvCByM>.

Istorija fudbala. Fudbal datira hiljadama godina unazad. Moderan fudbal kakav znamo danas je razvijen u Engleskoj u 19. vijeku. Prvo Svjetsko prvenstvo u fudbalu se održalo 1930. godine u Urugvaju. Danas je FIFA (Internacionalna fudbalska asocijacija) najviše rukovodeće tijelo

svjetskog fudbala.

Taktike i strategija. Timovi koriste različite formacije i taktike da bi dobili prednost pred protivničkim timom. Neke od najčešćih formacija su: 4-4-2, 4-3-3, ali ima i drugih. Taktika u fudbalu obuhvata raspored igrača na terenu, njihove uloge i odgovornosti, odnosno kako tim komunicira i sarađuje tokom igre. Timovi mogu da koriste različite strategije, kao što su: napad, odbrana, kontranapad ili posjed, u zavisnosti od situacije i protivničkog tima.

Genijalni golovi u malom fudbalu (futsal): <https://www.youtube.com/watch?v=TjXZPJnzzbM>.

<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4> – žene, veliki fudbal.

<https://www.youtube.com/watch?v=2LIVvpShSn0> – muškarci, veliki fudbal.

<https://www.youtube.com/watch?v=lQJIHjwsMDo> – fudbal, slobodan stil.

Popularnost fudbala. Svjetski kup FIFE je jedan od najgledanijih sportskih događaja u svijetu, koji privlači pažnju milijarde ljudi. Takmičenja su često praćena velikom strašću i emocijama, a navijači su poznati po podršci i lojalnosti prema svojim timovima. Svojom bogatom istorijom, pravilima, taktikama i ogromnom popularnošću, fudbal je sport koji zbližava ljude širom svijeta.



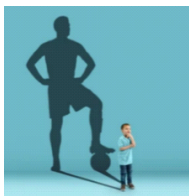
Postoji rizik od povrede u sportskim igrama. Najčešće povrede obuhvataju povrede zglobova, mišića i tetiva. Međutim, pravilno zagrijavanje, upotreba odgovarajuće opreme i tehnika igranja, mogu da smanje rizik od povreda. Važno je da igrači budu svjesni svojih granica, da ne preteruju van svojih mogućnosti.

Samopouzdanje i samodisciplina. To su ključne mentalne karakteristike koje su od vitalnog značenja za uspjeh u sportu. Bez razlike koliko ste tehnički kvalifikovani ili fizički spremni, nedostatak samopouzdanja i discipline može negativno da utiče na vašu igru i vaše performanse na terenu.



Samopouzdanje. Samopouzdanje je osjećaj povjerenja i sigurnost u sopstvene sposobnosti. Kada imate visok nivo samopouzdanja, vjerujete da možete da postignete svoje ciljeve i da prevaziđete izazove. U sportu je samopouzdanje ključno, jer vam pomaže da donosite brze odluke, da preuzimate inicijativu i da izvršavate tehničke vještine sa povjerenjem.

Evo nekoliko strategija koje mogu da vam pomognu da razvijete samopouzdanje:



Postavite realne ciljeve. Postavljanje ciljeva koji su izazivački, ali ipak ostvarljivi, pomoći će vam da izgradite vaše samopouzdanje. Razmislite o kratkoročnim i dugoročnim ciljevima koje želite da postignete u sportu i razvijte plan za njihovo ostvarivanje.

Fokusirajte se na pozitivne aspekte. Umjesto da se koncentrišete na vaše nedostatke ili greške, fokusirajte se na vaše pozitivne aspekte i uspjehe. Uvijek kada postignete nešto dobro u školi, treningu ili igri, podsjetite se na to i iskoristite kao podsticaj za dalji napredak.

Radite na vašim slabostima. Otkrijte vaše slabosti i radite na njima. Kada se osjećate sigurnim u svoje vještine, vaše samopouzdanje će se prirodno povećati. Uvijek radite na novim tehnikama koje vas izazivaju i postepeno ćete primjetiti napredak.



Samodisciplina je sposobnost da se kontroliše i da se usmjerava ponašanje saglasno postavljenim ciljevima. U igrama je samodisciplina veoma važna, jer pomaže da ostanete fokusirani, disciplinovani i posvećeni treninzima i takmičenju.

Evo nekoliko načina na koje možete da razvijete samodisciplinu:

Postavite rutinu. Sticanje rutine u sportu i takmičenju pomaže vam da razvijete disciplinu. Odvojite određeno vrijeme za trening, zagrijavanje, vježbe i odmor. Držite se vaše rutine bez obzira na spoljne faktore i izazove.

Budite odgovorni. Preuzmite odgovornost za sopstveni napredak i sopstveni razvoj. Budite disciplinovani u izvođenju obuke i vježbi koje vam zadaje nastavnik. Budite prisutni na svakom času, treningu i takmičenju i dajte sve od sebe.



Kontrola emocija. Samodisciplina obuhvata i kontrolu emocija. Naučite kako da se spravite sa stresom, pritiskom i frustracijom na terenu i van terena. Razvijte strategije koje će vam pomoći da se smirite i da vratite fokus kad se suočite sa izazovima.

Postavite granice. Postavite granice za sebe i za druge. Naučite da kazete „ne” lošim navikama ili situacijama koje mogu negativno da utču na vašu igru i vašu svakodnevicu. Budete disciplinovani u ishrani, spavanju i odmaranju da biste održali vaše tijelo i vaš um u dobrom stanju.

NARODNA KOLA I PLESOVI



Kolo je ples, obilježje jednog naroda kojim se izražava osjećaj tuge, radosti, jedne svakodnevice ili nekog obrednog događaja. Počeci makedonskih kola datiraju iz antičkog vremena. Vjeruje se da kola potiču od pradjedova Makedonaca, koji su ih igrali kao način komunikacije i izražavanja radosti i solidarnosti. Od tada se kola prenose sa generacije na generaciju, čuvajući tradiciju i vrijednosti makedonskog naroda. Kolo je način zajedničkog plesanja i zabave, koji povezuje ljude i stvara snažne veze među njima. Kola se izvode na porodičnim okupljanjima, svadbama, nacionalnim praznicima i drugim događajima gdje se ljudi okupljaju i zajedno slave svoje nasljeđe i svoju kulturu.

Kolo je način izražavanja osjećanja radosti, tuge, ljubavi i drugih emocija. Narodna makedonska kola proizilaze iz mjesta, geografske regionalne pripadnosti i kulturno-historijskih, političkih i ekonomskih uticaja na različite etničke grupe. Kola su simbol identiteta i nacionalnosti, način zajedničkih igara i zabave, način izražavanja emocija i sredstvo za promociju Makedonije. Oni su dio bogatog kulturnog nasljeđa Makedonije i treba da se čuvaju i da se promovišu kao važan dio makedonske i svjetske kulture.

Muzička tradicija se izražava preko tri oblika: pjevanje narodnih pjesama, igranja narodnih kola i sviranja narodnih muzičkih instrumenata.

Kola se dijele na **obredna i saborska**. Obredna kola se igraju na posebnim svječanostima, obredima, u kojima učestvuje tačan broj učesnika. Saborska kola se igraju na bilo kom mjestu i bilo koje vrijeme.

Prema obliku igre, kola se dijele na:

- kola koja se igraju u polukružnom obliku ili u otvorenom krugu: obredna, saborska i dr.;
- kola koja se igraju u zatvorenom krugu – rijetka kola, kao što su: *Rusalisko*, *Kusija* i dr.;
- kola koja se igraju u zmijolikom obliku – kola iz južnog folklornog područja;
- kola koja se izvode u parovima – *Beranče*, *Vrteleška*, *Posednica*, *Rusalii* i dr.

Prema broju učesnika:

- kola sa neograničenim brojem učesnika, najčešće saborska kola, ali i dio obrednih i
- kola sa tačno definisanim brojem učesnika: *Vodičarki*, *Lazarki*, *Rusalii* i dr.

Prema polu, kola se dijele na: muška, ženska, mješovita i dječija kola.

Prema stilu igranja:

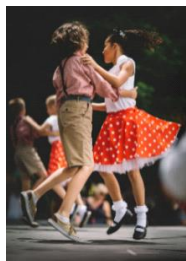
- za ruke: *Nevestinsko*, *Teškoto*, *Skudrinka*;
- za rame: *Krastac*, *Arnaut*, *Maškoto*;

- za pojas: *Kopačka, Za poes* i dr.

Prema pravcu izvođenja:

- **kola s** lijeva na desno: *Lesnoto, Teškoto, Potručulka, Nevestinsko*;

- kola s desna na lijevo: *Levoto, Lev tanec, Povratničko, Povrnečkata* i dr.



Latinoamerički plesovi su unikatni i uzbudljivi plesni stilovi koji predstavljaju srce i dušu latinoameričke kulture. Poznati po svojoj strasti, energiji i senzualnosti, predstavljaju spoj različitih uticaja i tradicija. Plesanje zahtjeva precizne pokrete i koordinaciju između gornjeg i donjeg dijela tijela. Ritam i koordinacija su važni aspekti plesa, koji omogućavaju plesačima da se kreću paralelno sa muzikom i da izraze svoje emocije preko pokreta. Oni su jedan od najživopisnijih i najenergišnijih plesnih stilova u svijetu.

Samba potiče iz Brazila i predstavlja srce i dušu brazilske kulture. Ovaj ples je izuzetno brz, ritmičan i energičan, sa karakterističnim koracima koji su izvedeni na zvuke bubnjeva (tapani) i drugih udaračkih instrumenata. Samba je poznata po svojim šarenim kostimima i velikim karnevalskim paradama koje se održavaju u Brazilu.

Tango potiče iz Argentine i Urugvaja i važi za jedan od najromantičnijih i najsenzualnijih plesova u svijetu. Ovaj ples se karakteriše njegovim strasnim i intimnim koracima, koji se izvode na zvuke bandoneona, tradicionalni argentinski instrument.

Salsa potiče sa Kube i predstavlja spoj različitih muzičkih stilova, kao što su: sin, mambo i rumba. Ovaj ples je veoma dinamičan i ritmičan, sa brzim koracima i senzualnim pokretima kukova. Salsa je popularna širom svijeta i kod nas. Mnogo ljudi uživa u njenom energičnom ritmu i zabavnom stilu.

<https://www.youtube.com/watch?v=V1mgDDZrZl0>

Merenge potiče iz Dominikanske Republike i karakteriše se brzim ritmom i veselim koracima.

Baca isto tako potiče iz Dominikanske Republike i predstavlja romantični i senzualni ples.

Ča-ča-ča je ples koji potiče sa Kube i karakteriše se brzim koracima i ritmičkim pokretima.

Pozitivne strane narodnih kola i modernih plesova

Narodna kola i moderni plesovi pomažu da se izgradi samopouzdanje i socijalne vještine, jer se često igraju u grupama i u parovima koji traže dobru saradnju i komunikaciju. Pozitivno utiču na psihološko blagostanje, kao i na smanjenje stresa i anksioznosti, podizanja raspoloženja, poboljšanje misaonih funkcija i dr. **Zbog svih** ovih pozitivnih uticaja, igranje kola i plesanje plesova je odličan način da uživate u fizičkoj aktivnosti i da poboljšate cjelokupno blagostanje.

Korisćena literatura

- *Zbornik na trudovi: Košarka, rakomet, fudbal, odbojka i atletika.* Federacija na ušilišten sport na Makedonija, Ohrid, juni 2003.
- mk.wikipedia.org/wiki/Kosarka#Pravila_i_propisi.
- Eisenmann, J. C., Wickel, E. E., Welk, G. J., Blair, S. N. 2005. *Odnosot pomeđu fitnessot i debelinata na adolescentite i rizik-faktorite za kardiovaskularni bolesti vo zrelost: Centarot za aerobik Nadolžna studija (ACLS).*
- Millslagle, D., Keyes, J. 2000. *Sporeduvanje na stavovite na maškite i ženskite učenici kon fizičkoto obrazovanie na osnovno i sredno nivo.*
- Bacanac, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. 2011. *Psihološke osnove treniranja mladih sportista.* Beograd.
- Kocev, V., Palevski, Z. 2022. *Priračnik po Fizičko i zdravstveno obrazovanie za nastavnicite za 5 oddelenie.* Skopje: Biro za razvoj na obrazovaniето.
- Karapandževski, M., Belčeska-Karapandževska, L. 2020. *Sport i sportski aktivnosti: za IV godina za sredno stručno obrazovanie.* Skopje: Ministerstvo za obrazovanie i nauka na Republika Severna Makedonija.
- Hutchinson, A.B.; Yao, P.; Hutchinson, M.R. Single-leg balance and core motor control in children: When does the risk for ACL injury occurs? *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2016.
- Physical Education: Essential Issues, edited by Ken Green and Ken Hardman, 2005.
- The Value of Sport and Active Recreation to New Zealanders, May 2017.
- Dr Stuart Robbins. 1996. *Straight talk About Children in Sport.*

Наслов на оригиналот: ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА VI ОДДЕЛЕНИЕ
PRIRUČNIK ZA FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE ZA VI RAZRED

Izdavač: Biro za razvoj obrazovanja – Skoplje

Urednik: Abdulfeta Fetai

Autor:
Viktor Kocev

Stručna podrška:
m-r Ivanka Mijić, koordinator
Rajmonda Neziri, koordinator
Marjan Bošalevski
m-r Viktor Badžukov

Prevedeno sa makedonskog jezika:
Izeta Babačić

Godina izdanja – 2024

Mjesto izdanja – Skoplje

Elektronsko izdanje

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)

KOCEV, Viktor

Priručnik za fizičko i zdravstveno obrazovanje za VI razred
[Електронски извор] / Viktor Kocев ; [prevedeno sa makedonskog jezika
Izeta Babačić]. - Skoplje : Biro za razvoj obrazovanja, 2024

Начин на пристапување (URL):

https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/ EWOX5YcnWJ5NjoY08Anvo94BmtSJ7jAkE5qSvnSZrPz09Q?e=Cvvp6o.

- Превод на делото: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI отделение. - Текст во ПДФ формат, 103 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 18.06.2024

ISBN 978-608-206-162-7

COBISS.MK-ID 63943173