MINISTARSTVO OBRAZOVANJA I NAUKE

BIRO ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA

Nastavni program

Fizičko i zdravstveno obrazovanje

za VIII razred

Skoplje, 2025. godina

OSNOVNI PODACI O NASTAVNOM PROGRAMU

Nastavni predmet	**Fizičko i zdravstveno obrazovanje**
Vrsta/kategorija nastavnog predmeta	Obavezni
Razred	VIII (osmi)
Teme/oblasti nastavnog programa	• ***Fizički i motorički rast i razvoj*** • ***Atletika*** • ***Gimnastika*** • ***Sportske igre*** • ***Ritmičke plesne strukture (narodni ples, ples, aerobik i fitnes)***
Broj časova	3 sata nedeljno / 108 sata godišnje
Oprema i sredstva	• Gimnastičke strunjače, atletske strunjače, atletski stalci, startni blokovi, bacanje kugle. • Standardna veličina i težina lopti za sportske igre (rukomet, košarku, odbojku i fudbal). • Obruči, užad, medicinke, niski i visoki čunjevi - markeri za pod, markeri za čunjeve, niski obruči, palice, gumice, koordinacijske ljestve. • Aerobik - fitnes strunjače. • Steper klupe. • Audio sistem. • Štafetne palice. • Gimnastička oprema (vratilo, razboj, obruči). • Švedski sanduk, ripstools, švedska klupa, niska greda, "koza", odskočna daska, mornarske ljestve, švedske ljestve, viseća užad, uže za povlačenje. • Koševi, rukometni golovi i mreža za odbojku. • Štoperica, centimetarska traka, vaga s visinomjerom, kaliper.
Normativ nastavnog kadra	Časove fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u osmom razredu može predavati osoba koja je: • Profesor fizičkog i zdravstvenog obrazovanja – nastavni smjer, VII/1 ili VI A (prema MRK) i 240 EKTS.

POVEZANOST SA NACIONALNIM STANDARDIMA

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

	Učenik/učenica zna i/ili umije:
V-A.1	da razlikuje zdravi od rizičnog načina života kada su u pitanju sve sfere života (uključujući navike u ishrani, sportsko-rekreativne aktivnosti i seksualno ponašanje);
V-A.2	da bira i praktikuje aktivnosti koje obezbjeđuju razvoj i unapređenje sopstvenog psihičkog i fizičkog zdravlja i blagostanja;
V-A.4	da procijeni sopstvene sposobnosti i dostignuća (uključujući i snage i slabosti) i da na osnovu toga odredi prioritete koji će omogućiti njegov/njen razvoj i napredovanje;
V-A.6	da postavi sebi ciljeve učenja i vlastitog razvoja i da radi na prevazilaženju izazova koji se pojavljuju na putu njihovog ostvarivanja;
V-A.7	da koristi vlastita iskustva kako bi olakšao/la sebi učenje i prilagodio/la vlastito ponašanje u budućnosti;
V-A.8	da svoje vreme organizuje na način koji će mu omogućiti da efikasno i efektivno ostvaruje postavljene ciljeve i zadovoljava sopstvene potrebe;
V-A.9	da predvidi posledice svojih postupaka i postupaka drugih za sebe i druge;
V-A.10	da primjenjuje etičke principe kada vrednuje ispravno i pogrešno u svojim i tuđim postupcima i da ispolji vrlinske karakterne osobine (kao što su: poštenje, pravičnost, poštovanje, strpljenje, briga, pristojnost, zahvalnost, odlučnost, hrabrost i samodisciplina);
V-A.11	da djeluje samostalno, sa punom svješću od koga, kada i kako može da zatraži pomoć;
V-A.12	da se uspješno nosi sa društvenim pritiscima;
V-A.13	da komunicira sa drugima i da sebe prezentuje adekvatno situaciji;
V-A.14	da sluša aktivno i da adekvatno reaguje, pokazujući empatiju i razumijevanje prema drugima i da iskazuje vlastite brige i potrebe na konstruktivan način;
V-A.15	da sarađuje sa drugima u ostvarivanju zajedničkih ciljeva, deleći sopstvene poglede i potrebe sa drugima i uzimajući u obzir poglede i potrebe drugih;
V-A.16	da prepozna probleme u odnosima sa drugima i konstruktivno pristupa rešavanju sukoba, poštujući prava, potrebe i interese svih uključenih strana;
V-A.17	da traži povratnu informaciju i podršku za sebe, ali i da daje konstruktivnu povratnu informaciju i podršku u korist drugih;
V-A.19	da daje prijedloge, da razgleda različite mogućnosti i da predviđa posedice s ciljem da izvodi zaključke i donosi racionalne odluke;

V-A.20	da analizira, procijeni i unaprijedi sopstveno učenje;
	Učenik/učenica razumije i prihvata da:
V-B.1	briga o sopstvenom tijelu i redovno bavljenje fizičkim aktivnostima važni su uslovi za obezbjeđenje fizičkog i psihičkog zdravlja;
V-B.2	ostvarivanje sopstvenog identiteta doprinosi jačanju samopouzdanja i jačanju ličnosti;
V-B.3	lična postignuća i dobro stanje u najvećoj mjeri zavise od truda koji sam/sama ulaže i od rezultata koje sam/sama postiže;
V-B.4	svaki postupak koji preuzima ima posljedice po njega/nju ili njegovu/njenu okolinu;
V-B.5	od načina na koji pristupa rješavanju problema i rješavanju konflikata zavisi da li će se problemi riješiti, odnosno da li će se sukobi, odnosno da li će konflikti biti riješeni;
V-B.7	inicijativnost, upornost, istrajnost i odgovornost važni su za izvršavanje zadataka, postizanje ciljeva i savladavanje izazova u svakodnevnim situacijama;
V-B.8	interakcija s drugima je dvosmjerna - kao što ima pravo da traži od drugih da mu omoguće zadovoljenje vlastitih interesa i potreba, tako ima i odgovornost da ustupi prostora drugima da zadovolje lične interese i potrebe;
V-B.9	traženje povratne informacije i prihvaćanje konstruktivne kritike dovodi do sopstvenog napretka na individualnom i društvenom planu;
V-B.10	učenje je kontinuiran proces koji se ne završava u školi i nije ograničen na formalno obrazovanje.

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

	Učenik/učenica zna i/ili umije:
VI-A.5	da razumije razlike između ljudi po bilo kojoj osnovi (rodnoj i etničkoj pripadnosti, uzrastu, sposobnosti, socijalnom statusu itd.);
VI-A.6	da prepoznaje prisustvo stereotipa i predrasuda kod sebe i kod drugih i da se suprostavlja diskriminaciji;
VI-A.7	da prepozna ispoljavanje verbalnog i fizičkog nasilja u sopstvenom okruženju, da sagleda posljedice nasilja i da mu se suprotstavi;
VI-A.9	da prepoznaju ugrožene grupe u društvu i učestvuju i podržavaju humanitarne i volonterske akcije;
VI-A.10	da zaštiti sebe i druge u kriznim situacijama i elementarnim nepogodama;
VI-A.11	da primjenjuje pravila i propise za bezbjedno učešće u saobraćaju;
VI-A.18	da kritički analizira prijetnje od neuravnoteženog razvoja po životnu sredinu i aktivno doprinosi njenoj zaštiti i unapređenju;

	Učenik/učenica razumije i prihvata da:

VI-B.1	ne smije diskriminisati na osnovu razlika među ljudima (pol i etnička pripadnost, godine, sposobnosti, društveni status, seksualna orijentacija itd.);
VI-B.2	svi ljudi, uključujući i djecu, imaju pravo izraziti svoja mišljenja i stavove te sudjelovati u donošenju odluka koje se odnose na njihove potrebe i interese.

REZULTATI UČENJA

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

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

Rezultati učenja:

Učenik/učenica biće sposoban/na:

1. pravilno odabrati i primijeniti vježbe oblikovanja tijela u zavisnosti od aktivnosti u glavnom dijelu časa.
2. prepoznati aktivnosti i vježbe za funkcionalni i motorički razvoj.

Učenik/učenica razviće i primjenit će:

1. zdravstveno-higijenskih navika.

Sadržaji (i pojmovi)	**Standardi za ocjenjivanje**
• Funkcionalni razvoj (aerobna i anaerobna izdržljivost – intentzitet I volumen) • Motorički razvoj (snaga, brzina, fleksibilnost, koordinacija – intentzitet I volumen)	• Pravilno bira, primjenjuje i dozira broj ponavljanja kompleksa vježbi za oblikovanje tijela u različitim položajima i položajima bez rekvizita (istezanje, jačanje i opuštanje) pojedinačno i u paru. • Pravilno bira, primjenjuje i dozira broj ponavljanja kompleksa vježbi za oblikovanje tijela u različitim položajima i položajima s rekvizitima (istezanje, jačanje i opuštanje) pojedinačno i u paru. • Pravilno primjenjuje i dozira (procjenjuje intenzitet opterećenja) tokom odgovarajućih vježbi i aktivnosti za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Primjenjuje zdravstvene i higijenske navike.

Primjeri aktivnosti

- Učenici pojedinačno primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u stojećem položaju.
- Učenici u parovima primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u stojećem položaju.
- Učenici pojedinačno primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u sjedećem položaju.
- Učenici u parovima primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u sjedećem položaju.
- Učenici pojedinačno primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u ležećem položaju.
- Učenici u parovima primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u ležećem položaju..
- Učenici pojedinačno i u parovima demonstriraju i primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u različitim stavovima i položajima.
- Učenici pojedinačno biraju i primjenjuju komplekse vježbi za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa u svim stavovima i položajima, s različitim obimom i intenzitetom, prema narednim aktivnostima u glavnom dijelu časa.

- Učenici pojedinačno biraju i primjenjuju kompleks vježbi s različitim obimom i intenzitetom za istezanje, jačanje i opuštanje svih mišićnih grupa koristeći rekvizite (štap, lopta, čunjevi, obruč, konopac itd.), prema narednim aktivnostima u glavnom dijelu časa.
- Učenici pojedinačno biraju i primjenjuju kompleks pojedinačnih i kombinovanih skokova i skokova u mjestu i kretanju s različitim obimom i intenzitetom.
- Učenici pojedinačno primjenjuju aktivnosti i vježbe s različitim obimom i intenzitetom za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna i anaerobna izdržljivost).
- Učenici pojedinačno primjenjuju aktivnosti i vježbe s različitim obimom i intenzitetom za razvoj motoričkih sposobnosti (snaga, ravnoteža, koordinacija, brzina, fleksibilnost, eksplozivnost, preciznost).
- Učenici pojedinačno i u parovima različitog obima i intenziteta izvode i primjenjuju preventivne vježbe za sprječavanje pojave deformiteta, bez i sa rekvizitima i opremom.
- Učenici pojedinačno izvode i primjenjuju različite fizičke aktivnosti i vježbe za smanjenje tjelesne težine.

Nastavnik objašnjava, demonstrira, prati i koriguje izvođenje vježbi za oblikovanje tijela i pokreta, pomaže i usmjerava i kontroliše izbor, obim i intenzitet aktivnosti i vježbi za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

Tema**: *ATLETIKA***

Ukupno časova: **16**

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. primjenjuje tehnike trčanja (sprint i trčanje na izdržljivost));
2. primjenjuje tehniku štafetnog trčanja;
3. primjenjuje pravilne tehnike skoka u dalj i u vis;
4. primjenjuje tehnike bacanja kugle;

Sadržaji (i pojmovi)	**Standardi za ocjenjivanje**
• Ustrajno trčanje • Brzo trčanje • Štafetno trčanje • Skok u dalj zgrčena tehnika • Tehnika skoka u vis leđnim stilom („Fosberi– flop“) • Bacanje kugle (racionalna tehnika)	• Primjenjuje tehniku trčanja izdržljivosti do 800 metara. • Primjenjuje tehniku sprint trčanja do 100 metara. • Izvodi ispravnu tehniku štafetnog trčanja. • Izvodi tehniku skoka u dalj u pregibu. • Izvodi tehniku skoka u vis "Fosberi - flop". • Izvodi tehniku racionalnog bacanja kugle.

rimjeri aktivnosti

- Učenici izvode tehniku koordiniranih pokreta ruku i nogu tokom trčanja izdržljivosti i eksplozivnih pokreta nogu i ruku tokom sprint trčanja.
- Učenici trče i preskaču postavljene prepreke (motke, koordinacijske ljestve, niske prepone, medicinke).
- Učenici u grupama izvode trčanje izdržljivosti umjerenim tempom do 800 metara.
- Učenici u grupama izvode trčanje izdržljivosti do 800 metara s mjerenjem vremena (takmičenje).
- Učenici u grupama izvode eksplozivna trčanja - sprinteve iz različitih početnih položaja (sjedeći, ležeći na leđima, na stomaku, klečeći itd.), od 5 do 60 metara, okrenuti prema smjeru trčanja i obrnuto.
- Učenici izvode trčanje s progresijom (ubrzanje - usporavanje).
- Učenici u grupama trče s niskim startom do 100 metara.
- Učenici u grupama trče s niskim startom do 100 metara s mjerenjem vremena (takmičenje).
- Učenici učestvuju u elementarnim i štafetnim igrama s brzim trčanjem, bez i s rekvizitima (takmičenje).
- Učenici izvode pravilnu školsku tehniku dodavanja štafete u određenom prostoru.
- Učenici izvode pravilnu školsku tehniku dodavanja štafete u određenom prostoru (takmičenje).
- Učenici izvode pojedinačne poskoke i skokove na dvije i jednu nogu.
- Učenici izvode poskoke i skokove na dvije i jednu nogu u kombinaciji.
- Učenici izvode poskoke i skokove na dvije i jednu nogu i skokove s konopcem.
- Učenici izvode poskoke i skokove na dvije i jednu nogu na koordinacijskim stepenicama na podu.
- Učenici izvode poskoke i skokove na dvije i jednu nogu i preskakanje niskih prepona.
- Istezanje s iskorakom u parovima okrenutim jedan prema drugom leđima s podignutim rukama (predvježba za tehniku skoka u dalj u savijenom položaju).
- Učenici, postavljeni na švedsku kutiju na optimalnoj visini, izvode tehniku skoka u dalj u savijenom položaju s odrazom na dvije i jednu nogu i doskokom na dvije noge.
- Učenici izvode tehniku skoka u dalj u savijenom položaju s malim zaletom od dva do tri koraka dok trče i gaženjem odrazne noge na gornji dio švedske kutije.
- Učenici izvode tehniku skoka u dalj u savijenom položaju s malim zaletom dok trče preko niske prepreke.
- Učenici izvode tehniku skoka u dalj u savijenom položaju s manjim i većim zaletom dok trče.
- Učenici izvode tehniku skoka u vis s preskokom („stredel“) s postepenim povećanjem visine prepone dok trče na velikoj atletskoj strunjači (takmičenje - mjerenje visine skoka).
- Učenici izvode tehniku skoka u vis „Fosberi-flop“, dok hodaju po velikoj atletskoj strunjači bez prepreke.
- Učenici izvode tehniku skoka u vis „Fosberi-flop“ dok trče na velikoj atletskoj strunjači na niskoj prepreci (konopac ili letvice)ĸ).
- Učenici izvode skok u vis koristeći tehniku „Fosberi-flop“, postepeno povećavajući visinu prepone dok trče po velikoj atletskoj strunjači.
- Učenici izvode bacanje lijeka na razdaljinu do 3 kg, sa dvije ruke.
- Učenici izvode racionalnu tehniku bacanja hitca do 3 kg.

- Učenici bacaju hitac do 3 kg. - racionalna tehnika mjerenjem dužine bacanja.
- Učenici učestvuju u osnovnim i štafetnim igrama sa elementima hodanja, trčanja, skakanja i bacanja.

Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira tehnike elemenata atletike, a zatim ih učenici izvode. Nastavnik kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motivira učenike, ukazuje na greške, ističe najbolje tehnike koje učenici izvode i osigurava njihovu sigurnost.

Tema**: *GIMNASTIKA***

Ukupno časova: **14**

Rezultati učenja

Učenik/učenica biće sposoban/na da:

1. primjenjuje kombinaciju vježbi iz parterne gimnastike
2. primjenjuje vježbe na gimnastičkim spravama
3. primjenjuje skokove
4. primjenjuje pokrete i elemente u kombinaciji vježbi na niskoj gredi

Sadržaji i (pojmovi)	**Standardi za ocjenjivanje**
• **Gimnastika** - Vježbe na parteru - Vježbe na gimnastičkim spravama - Preskače „kozlić“ (raznožno i zgrčeno) - Pokreti i vježbe na švedskoj klupi i niskoj gredi	• Primjenjuje tehniku vježbi – kompoziciju od najmanje tri ili više povezanih elemenata iz parterne gimnastike (obruč naprijed, obruč nazad, "svijeća", "most", bočni kotrljaj - "zvijezda" i prednja greda). • Primjenjuje stoj na rukama i obruč naprijed uz pomoć. • Primjenjuje tehnike visenja i zamaha s pravilnim skokom i doskokom na gimnastičke sprave (stolica za skakanje, greda, razboj, karike). • Primjenjuje tehnike preskakanja preko "koze" na različite i izvijene načine. • Primjenjuje kompoziciju u kombinaciji više elemenata na niskoj gredi.

Primjeri aktivnosti

- Učenici povezuju naučene elemente parterne gimnastike u kompoziciju od najmanje tri elementa (obruč naprijed, obruč nazad, "svijeća", "most", bočni salto - "zvijezda" i prednja ravnoteža).
- Učenici izvode stoj na rukama s nogama oslonjenim na zid ili ripstop, uz pomoć i samostalno.
- Učenici izvode stoj na rukama uz pomoć.
- Učenici samostalno izvode bočni salto ("zvijezda").
- Učenici izvode visenje i zamahivanje na gimnastičkim spravama s pravilnim odrazom i doskokom (ripstop, greda, karike, razboj).
- Učenici uz pomoć i samostalno izvode zamahivanje u visinu s potkoljenicom na razboju.
- Učenici uz pomoć i pomoć izvode zamah na razboju.
- Učenici uz pomoć izvode zamahivanje u osloncu i osloncu na razboju postavljenom na optimalnoj visini i širini.
- Učenici uz pomoć i pomoć izvode stoj na ramenima na razboju postavljenom na optimalnoj visini i širini.

- Učenici na karikama postavljenim na optimalnoj visini, uz pomoć i samostalno izvode pregib naprijed.
- Učenici uz pomoć pojedinačno izvode gimnastičko hodanje, hodanje klečeći, dječji poskok, piruetu (1800), gredu i doskok na dvije noge na švedsku klupu i nisku gredu.
- Učenici izvode elemente povezane u kompoziciju na švedskoj klupi i niskoj gredi (gimnastičko hodanje, hodanje klečeći, poskoci, pirueta (90˚ i 180˚), greda, doskok na dvije noge).
- Učenici izvode skok preko većeg "kozlića" različito s odrazom na dvije noge na odskočnoj dasci, te s postepenim povećanjem dužine zaleta i visine "kozlić" uz pomoć.
- Učenici izvode odraz na dvije noge na odskočnoj dasci i doskok iz čučnja na optimalno postavljenu švedsku prsa.
- Učenici izvode odraz na dvije noge na odskočnoj dasci i doskok iz čučnja na optimalno postavljeni "kozlić" u hodanju i trčanju uz pomoć.
- Učenici izvode odraz na dvije noge na odskočnoj dasci i skok iz čučnja preko "kozlića", postavljene na optimalnoj visini.

Nastavnik objašnjava, demonstrira i pomaže u izvođenju tehnika elemenata parterne gimnastike, vježbi na gimnastičkim spravama i skokova. Kontinuirano prati učenike i ukazuje na eventualne greške, motiviše ih isticanjem najboljih tehnika koje učenici izvode i maksimalno brine o sigurnosti na času.

Tema**: *SPORTSKE IGRE***
Ukupno časova: **66**

Rezultati učenja

Učenik/učenića biće sposoban/na da:

1. primjenjuje elemente tehnike u igri rukometa, košarke, odbojke i fudbala
2. prepoznaje i izvodi tehničko-taktičke elemente u igri u odbrani i napadu.
3. primjenjuje pravila sportskih igara u igri.

Učenik/učenića će razviti svijest o:

4. fer-plej, sportsko ponašanje

Sadržaj (i pojmovi)	**Standardi ocjenjivanja**
• **Rukomet** Tehničko-taktički elementi (igra i taktika u odbrani i napadu, pravila igre u rukometu**)**	• Primjenjuje elemente rukometne tehnike u igri s dva gola. • Primjenjuje tehnike skok šuta s tri koraka nakon driblinga. • Prepoznaje i izvodi osnovne tehničko-taktičke elemente rukometne igre u odbrani i napadu. • Primjenjuje osnovne elemente rukometne golmanske tehnike. • Poznaje dimenzije rukometnog terena, dimenzije gola, karakteristike rukometne lopte i pravila igre.

• **Košarka** Tehničko-taktički elementi (igra i taktika u odbrani i napadu, pravila košarkaške igre)	• Primjenjuje elemente košarkaške tehnike u igri s dva koša. • Primjenjuje tehniku desnog ili lijevog košarkaškog dvokoraka. • Primjenjuje tehniku skoka. • Prepoznaje i izvodi osnovne tehničke i taktičke elemente košarke u odbrani i napadu. • Poznaje dimenzije košarkaškog terena, visinu koša, karakteristike košarkaške lopte i pravila igre.
• **Odbojka** Tehničko-taktički elementi (igra i taktika u odbrani i napadu, pravila odbojkaške igre)	• Primjenjuje elemente odbojkaških tehnika u igri na mreži. • Primjenjuje tehniku prednjeg servisa. • Prepoznaje i izvodi tehnike udaranja i blokiranja. • Prepoznaje i izvodi osnovne tehničko-taktičke elemente odbojkaške igre u odbrani i napadu. • Poznaje dimenzije odbojkaškog terena i mreže, karakteristike odbojkaške lopte i pravila igre.
• **Nogomet / futsal** Tehničko-taktički elementi (igra i taktika u odbrani i napadu, pravila fudbalske i futsalove igre))	• Primjenjuje elemente fudbalske tehnike u igri na dva gola. • Primjenjuje tehniku šuta na gol trčeći. • Prepoznaje i primjenjuje tehniku pogađanja gola udarcem glavom. • Prepoznaje i izvodi osnovne tehničko-taktičke elemente fudbalske igre u odbrani i napadu. • Primjenjuje elemente fudbalske golmanske tehnike. • Poznaje dimenzije fudbalskog terena, dimenzije gola, karakteristike fudbalske lopte i pravila igre.

Primjeri aktivnosti

- Učenici izvode dodavanja i prijeme lopte rukom u mjestu i kretanju osvajanjem prostora desnom i lijevom rukom u visini ramena i odbijanjem od površine, u parovima i trojkama.
- Učenici izvode pravolinijsko i slalomsko vođenje lopte u kombinaciji s hodanjem i trčanjem (boljom, slabijom rukom i naizmjenično, manjom i većom brzinom kretanja).
- Učenici izvode pravolinijsko i slalomsko vođenje lopte u kombinaciji s hodanjem i trčanjem (boljom, slabijom rukom i naizmjenično, manjom i većom brzinom kretanja).
- Učenici izvode šutiranje na gol iz mjesta hodanjem i trčanjem, s manje i veće udaljenosti s učenikom u poziciji golmana.

- Učenici izvode šutiranje na gol iz hodanja i trčanja nakon vođenja lopte s dva i tri koraka s manje i veće udaljenosti s učenikom u poziciji golmana.
- Učenici primjenjuju naučene elemente rukometne tehnike i primjenjuju elementarna rukometna pravila jednog gola u igri i utakmici na manjem prostoru i na standardnom rukometnom prostoru.
- Učenici se upoznaju i prostorno pozicioniraju na mjestima u igri, a istovremeno usvajaju specifične uloge i zadatke u rukometnoj igri u odbrani i napadu.
- Učenici se upoznaju i prostorno pozicioniraju u individualnoj odbrani i napadu (1:1), grupnoj odbrani (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5, 6:6) i timskoj odbrani (6:6).
- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente pasivne i aktivne odbrane sa prostornim označavanjem – pokrivanje, prekrivanje igrača, preuzimanje igrača, oduzimanje lopte, igranje u odbrani i određenom prostoru.
- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente napada sa završnicom i šutom na gol.
- Učenici uz specifične (koordinirane) zadatke od nastavnika primjenjuju tehničko-taktičke elemente u igri.
- Učenici u igri i takmičenju primjenjuju tehničko-taktičke elemente u odbrani i napadu.
- Učenici izvode košarkaške dodavanja i primanja lopte u mjestu i kretanje s dvije i jednom rukom u visini ramena, od grudi, iznad glave i odbijene od površine, s postepenim povećanjem udaljenosti u parovima.
- Učenici izvode košarkaške dodavanja i primanja lopte u mjestu i kretanje naizmjenično s dvije i jednom rukom u visini ramena, na grudima, iznad glave i odbijene od površine, s postepenim povećanjem udaljenosti u trojkama.
- Učenici izvode košarkaški slalom vođenje lopte lijevom i desnom rukom dok hodaju i trče između prepreka različitim brzinama.
- Učenici izvode košarkaške driblinge u različitim smjerovima (naprijed, nazad, lijevo, desno).
- Učenici izvode košarkaške dodavanja i primanja u kretanju s dvije i jednom rukom u kombinaciji s driblingom osvajanjem prostora u parovima.
- Učenici izvode šutiranje na koš s manje i veće udaljenosti iz mjesta.
- Učenici izvode šutiranje na koš s manje i veće udaljenosti, iz mjesta, vođenjem lopte dok hodaju i trče sa zaustavljanjem.
- Učenici izvode desni ili lijevi dvokorak i šutiranje na koš iz mjesta.
- Učenici primjenjuju desni ili lijevi dvokorak i šutiranje na koš nakon driblinga lopte dok hodaju i trče.
- Učenici igraju i takmiče se u igri
- Učenici upoznaju i prostorno se pozicioniraju na igračkim pozicijama, a istovremeno usvajaju specifične uloge i zadatke u košarkaškoj igri u odbrani i napadu.
- Učenici upoznaju svoje prostorno pozicioniranje u individualnoj odbrani i napadu (1:1), grupnoj odbrani (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4) i timskoj odbrani. (5:5).
- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente pasivne i aktivne odbrane sa prostornim označavanjem – pokrivanje, prekrivanje igrača, preuzimanje igrača, oduzimanje lopte, igranje u odbrani i određenom prostoru.
- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente napada sa završetkom i šutom u koš.
- Učenici, uz specifične (koordinirane) zadatke nastavnika, primjenjuju tehničko-taktičke elemente u igri.
- Učenici primjenjuju tehničko-taktičke elemente u odbrani i napadu u igri i takmičenju.
- Učenici izvode odbijanja lopte prstima i podlakticama, u klečećem stavu, u klečećem stavu i sjedećem stavu u parovima i trojkama.
- Učenici u parovima izvode odbijanja lopte prstima i podlakticama, u klečećem stavu, u klečećem stavu i sjedećem stavu preko mreže, dodavanjem lopte kolegi iz razreda sa dvije ruke preko mreže.
- Učenici izvode odbijanja lopte prstima i podlakticama (srednja, visoka i niska dodavanja) na kraće i duže udaljenosti) u parovima i trojkama.

- Učenici izvode niske i visoke odskoke lopte iznad glave (unazad) i preko ramena (lateralno).
- Učenici izvode odskoke lopte prstima i podlakticama u grupi od nekoliko učenika postavljenih u krug.
- Učenici izvode naizmjenične odskoke lopte prstima i podlakticama, mijenjajući udaljenost u parovima lijevo i desno preko mreže.
- Učenici izvode tehniku servisa u školskoj odbojci preko mreže postavljene na odgovarajućoj visini prema uzrastu.
- Učenici izvode tehniku prednjeg servisa na kraćoj udaljenosti do 5 metara u parovima.
- Učenici izvode tehniku prednjeg servisa s postepenim povećanjem udaljenosti u parovima.
- Učenici izvode prednji servis preko mreže postavljene na odgovarajućoj visini prema uzrastu.
- Učenici izvode tehnike smeča dodavanjem lopte od kolega iz razreda na nižu mrežu.
- Učenici izvode tehnike postavljanja blokova s jednim i dva igrača na nižoj mreži.
- Učenici izvode tehnike smeča blokiranjem s jednim i dva igrača na nižoj i standardnoj mreži..
- Učenici se upoznaju i prostorno pozicioniraju na pozicijama za igru, a istovremeno usvajaju specifične uloge i zadatke odbojkaške igre u odbrani i napadu.
- Učenici se upoznaju i prostorno pozicioniraju primjenjujući obaveznu rotaciju pozicija za igru.
- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente igre u odbrani sa prostornim pokrivanjem terena tokom napada protivnika.
- Učenici izvode tehničko-taktičke elemente u odbrani pri šutu, postavljanjem bloka sa jednim i dva igrača.
- Učenici izvode tehničko-taktičke elemente organizacije napada sa šutom.
- Učenici, uz specifične (koordinirane) zadatke nastavnika, primjenjuju tehničko-taktičke elemente u igri.
- Učenici primjenjuju tehničko-taktičke elemente odbojke u odbrani i napadu u igri i takmičenju.
- Učenici izvode elementarne tehnike dodavanja i primanja lopte u fudbalu unutrašnjim, srednjim i vanjskim dijelom stopala na manjoj i većoj udaljenosti, u mjestu, u parovima i trojkama.
- Učenici izvode naizmjenično kombinovano vođenje lopte unutrašnjim, srednjim i vanjskim dijelom stopala (na manjoj i većoj udaljenosti i sa manjom i većom brzinom).
- Učenici izvode fudbalski slalom vođenje lopte lijevom i desnom nogom dok hodaju i trče između prepreka, unutrašnjim, srednjim i vanjskim dijelom stopala (boljim, slabijim stopalom i naizmjenično, sa manjom i većom brzinom).
- Učenici u parovima i trojkama sa pokretima hodanja i trčanja naizmjenično dodaju i primaju loptu unutrašnjim, srednjim i vanjskim dijelom stopala u kombinaciji sa vođenjem lopte.
- Učenici izvode pojedinačno žongliranje nogama, koljenima i glavom (u slobodnom prostoru)).
- Učenici izvode udarce od gola u fudbalu iz stojećeg položaja i trčanjem, srednjim, unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala, sa različitih udaljenosti.
- Učenici izvode udarce od gola u fudbalu, pogađajući određenu metu na različitim udaljenostima (meta označena brojevima, mali gol, obruč, čunjevi itd.).
- Učenici izvode udarac od gola glavom iz stojećeg položaja i u pokretu.
- Učenici primjenjuju naučene elemente fudbalske tehnike i usvajaju osnovna futsal pravila u igri.
- Učenici se upoznaju i prostorno pozicioniraju u pozicijama u igri, a istovremeno usvajaju specifične uloge i zadatke u futsal igri u odbrani i napadu.
- Učenici se upoznaju i prostorno pozicioniraju u individualnoj odbrani i napadu (1:1), grupnoj odbrani (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3) i timskoj odbrani (4:4).
- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente pasivne i aktivne odbrane sa prostornim označavanjem – pokrivanje, pokrivanje igrača, preuzimanje igrača, oduzimanje lopte, igranje u odbrani i određenom prostoru.

- Učenici se upoznaju i izvode tehničko-taktičke elemente napada sa završnicom i šutiranjem na gol nogom i glavom.
- Učenici, uz specifične (koordinirane) zadatke od nastavnika, primjenjuju tehničko-taktičke elemente u igri.
- Učenici primjenjuju tehničko-taktičke elemente u odbrani i napadu u igri i takmičenju..

Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira tehničko-taktičke elemente sportskih igara u odbrani i napadu te kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motivira učenike, ukazuje na greške i ističe najbolje izvedene tehničko-taktičke elemente u igri od strane učenika.

Tema: **RITMIČKE PLESNE STRUKTURE (NARODNI PLESOVI, PLESOVI, AEROBIKA I FITNES**)
Ukupno sati: **12**

Rezultati učenja

Učenik/učenića biće sposoban/na da:

1. primjenjuje korake iz tradicionalnih narodnih plesova
2. primjenjuje korake iz modernih i standardnih plesova
3. prepoznaje i izvodi aerobne korake i pokrete sa i bez muzike
4. prepoznaje i izvodi step aerobne korake i pokrete sa i bez muzike
5. prepoznaje i izvodi fitnes vježbe i pokrete

Sadržaj (i pojmovi)	**Standardi ocjenjivanja**
• **Narodni plesovi i plesovi** - Tradicionalni narodni plesovi - Moderni plesovi	• Primijenite korake iz tradicionalnih plesova na muziku. • Primijenite korake iz modernih plesova na muziku.
• **Aerobik** - Ritmički aerobni koraci i pokreti niskog i visokog intenziteta (step bench, ritmička aerobna koreografija, step aerobna koreografija))	• Prepoznaje i izvodi osnovne aerobne korake i pokrete bez i uz muziku. • Prepoznaje i izvodi osnovne step aerobne korake i pokrete bez i uz muziku. • Izvodi aerobnu koreografiju. • Izvodi step aerobnu koreografiju.
• **Fitnes** - Vježbe istezanja - Vježbe jačanja - Vježbe koordinacije - Aerobne i anaerobne vježbe	• Prepoznaje i izvodi pojedinačne vježbe kondicije za razvoj snage. • Prepoznaje i izvodi pojedinačne vježbe kondicije za razvoj koordinacije. • Prepoznaje i izvodi pojedinačne vježbe kondicije za razvoj fleksibilnosti. • Prepoznaje i izvodi vježbe kondicije za razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti.

Primjeri aktivnosti

- Učenici izvode tradicionalne makedonske narodne plesove i plesove različitih etničkih zajednica.
- Učenici izvode moderne plesove (latino i standardne) uz muziku.

- Učenik izvodi osnovne aerobne korake niskog intenziteta (uz mjerenje vremena).
- Učenik izvodi osnovne aerobne korake visokog intenziteta (uz mjerenje vremena).
- Učenik izvodi osnovne aerobne korake niskog intenziteta (uz muziku).
- Učenik izvodi osnovne aerobne korake visokog intenziteta (uz muziku).
- Učenik izvodi osnovne step aerobne korake niskog intenziteta (bez muzike).
- Učenik izvodi osnovne step aerobne korake visokog intenziteta (uz muziku).
- Učenik izvodi osnovne step aerobne korake visokog intenziteta (uz muziku).
- Učenik izvodi koordinaciju ruku i nogu kroz korake niskog intenziteta.
- Učenik izvodi koordinaciju ruku i nogu kroz korake visokog intenziteta.
- Učenik izvodi mini koreografiju.
- Učenik izvodi specifične fitnes vježbe za istezanje i jačanje mišića ruku i nogu bez muzike.
- Učenik izvodi specifične vježbe za istezanje i jačanje mišića ruku i nogu uz muziku.
- Učenik izvodi specifične vježbe za istezanje i jačanje mišića leđa i trbuha bez muzike.
- Učenik izvodi specifične vježbe za istezanje i jačanje mišića leđa i trbuha uz muziku.
- Učenik izvodi specifične vježbe za koordinaciju udova bez muzike.
- Učenik izvodi specifične vježbe za koordinaciju udova uz muziku.

Nastavnik objašnjava i demonstrira plesne korake i pokrete, aerobne korake i specifične fitnes vježbe, a zatim ih učenici izvode uz i bez muzike.

INKLUZIVNOST, RODNA RAVNOPRAVNOST/OSJETLJIVOST, INTERKULTURALNOST I MEĐUPREDMETNA INTEGRACIJA

Nastavnik/ca osigurava inkluzivnost u radu i realizaciju planiranog tematskog sadržaja uključivanjem svih učenika u sve aktivnosti tokom časa. Kroz realizaciju časa, nastavnik/ca omogućava svakom djetetu da bude fizički, kognitivno i emocionalno angažovano korištenjem odgovarajućih pristupa (individualizacija, diferencijacija, timski rad, vršnjačka podrška), osiguravajući optimalan biološki i psihološki razvoj i veoma važnu socijalnu inkluziju.

Prilikom rada sa učenicima sa invaliditetom, priprema se i realizuje individualni obrazovni plan sa prilagođenim ishodima učenja i standardima ocjenjivanja, a kad god je to moguće, koristi se dodatna podrška drugih stručnjaka (lični i obrazovni asistenti, obrazovni medijatori, volonteri tutori i stručnjaci iz škola sa resursnim centrom).

Prilikom realizacije aktivnosti u razredu, nastavnici/ce tretiraju dječake i djevojčice ravnopravno, vodeći računa da ih u igrama i vježbama ne dijele prema spolu i da im ne dodjeljuju rodno stereotipne uloge, što također znači da prilikom formiranja radnih grupa i učešća u aktivnostima nastoje osigurati ravnotežu u pogledu spola.

U višejezičnim školama podstiče se zajedničko održavanje nastave u razredima različitih nastavnih jezika. Pored toga, ulažu se napori da se većina vježbi i aktivnosti realizuje zajednički, uz miješanje učenika iz razreda. Miješanje učenika po nacionalnosti s različitih nastavnih jezika posebno je važno za grupne aktivnosti i igre, te na taj način osigurava međuetničku saradnju i sprječava međuetničku konkurenciju.

Kad god je to moguće, nastavnici prilikom planiranja i realizacije nastave koriste integraciju aktivnosti iz predmeta Tjelesno i zdravstveno vaspitanje sa sadržajem/standardima drugih predmeta. Na taj način ovaj predmet motivira učenike u učenju drugih predmeta i pomaže im da ih lakše savladaju..

OCJENJIVANJE POSTIGNUĆA UČENIKA

Da bi učenicima omogućio postizanje očekivanih standarda ocjenjivanja, nastavnik kontinuirano prati aktivnosti učenika tokom nastave i učenja, prikuplja informacije o napretku svakog učenika i bilježi ih u učeničke portfolije. Tokom učešća u aktivnostima, učenici dobijaju povratne informacije od nastavnika o svojim postignućima. Nastavnici mogu koristiti sljedeće metode, tehnike, instrumente i strategije za evaluaciju i procjenu postignuća učenika:.

Prilikom praćenja i analize efekata nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja tokom školske godine, nastavnik ih kontinuirano evaluira i procjenjuje.:

- napredak u savladavanju elemenata sportske tehnike;
- aktivno učešće tokom časa;
- saradnja sa kolegama iz razreda u izvođenju aktivnosti;
- poštovanje pravila ponašanja u teretani.

U svim klasifikacijskim periodima (tromjesečjima), kao i na kraju školske godine, učenik dobija numeričku sumativnu ocjenu koja se određuje uglavnom na osnovu gore navedenih elemenata praćenjem napretka, vrednovanjem i procjenjivanjem postignuća, bez obzira na talenat učenika.

Nastavnik osigurava uključivanje svih učenika u sve aktivnosti tokom časa. Pri tome koristi podatke dobijene mjerenjem motoričkog i fizičkog rasta i razvoja svakog učenika. Nastavnik provodi praćenje fizičkog rasta i razvoja i motoričkih sposobnosti na početku i kraju školske godine, u oblastima kardiorespiratorne izdržljivosti (procjena aerobnog kapaciteta), sastava tijela (BMI - indeks tjelesne mase, obim struka), mišićne snage, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti, brzine, agilnosti i koordinacije.

Prilikom provođenja mjerenja, nastavnik organizuje uslove rada i prostorni raspored. Potrebno je upoznati učenike sa važnošću procjene i mjerenja motoričkog i fizičkog rasta i razvoja, kao i postavljanjem ostvarivog cilja za poboljšanje vrijednosti koje će izazvati zadovoljstvo kod svakog učenika. Učenici su motivisani da poboljšaju svoje rezultate, a nastavnik ima zadatak da prepozna i nagradi postignuća u ostvarivanju cilja.

Rezultati testova koji se koriste za procjenu nivoa motoričkih sposobnosti i mjerenja koja se vrše radi uvida u morfološki status učenika ne bi trebali biti povezani sa sumativnom procjenom učenika iz predmeta fizičko i zdravstveno vaspitanje.

Nastavnik informiše roditelja o nivou fizičkog i motoričkog razvoja učenika i daje smjernice za dodatno vježbanje kod kuće (ako je ispodprosječan) ili daje preporuku za uključivanje učenika u sportski klub (ako je iznadprosječan).

ALTERNATIVNE AKTIVNOSTI

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

Početak implementacije nastavnog programa	školska 2026/2027 godina
Institucija/ nosioc programa	Biro za razvoj obrazovanja
Saglasno članu 30, stav 3 Zakona o osnovnom obrazovanju „Službeni list Republike Sjeverne Makedonije" br. 161/19, 229/20, 3/25 i 74/25) ministrica obrazovanja i nauke donoijela je nastavni program iz predmeta *Fizičko i zdravstveno obrazovanje* za VIII razred.	бр. 12-12084/23 12.9.2025 godina Ministrica obrazovanja i nauke, prof. dr Vesna Janevska, s.r. _____