



**Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
ZENIČKO-DOBOJSKI KANTON
MINISTARSTVO ZA OBRAZOVANJE, NAUKU, KULTURU I SPORT**

**KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA
TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ/
FIZIČKO I ZDRAVSTVENO VASPITANJE
ZA ŠKOLE SREDNJEG STRUČNOG
OBRAZOVANJA I OBUKE**

Zenica, juni 2023.



**Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
ZENIČKO-DOBOJSKI KANTON
MINISTARSTVO ZA OBRAZOVANJE, NAUKU, KULTURU I SPORT**

KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA

**TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ/
FIZIČKO I ZDRAVSTVENO VASPITANJE**

ZA ŠKOLE SREDNJEG STRUČNOG OBRAZOVANJA I OBUKE

Zenica, juni 2023.

Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje a škole srednjeg stručnog obrazovanja i obuke

Izdavač: Ministarstvo za obrazovanje, nauku, kulturu
i sport Zeničko-dobojskog kantona

Za izdavača: Draženka Subašić, ministrica

Voditeljica Stručnog tima:
Aida Salkić, direktorica Pedagoškog zavoda Zenica

Grupa za izradu predmetnog kurikulumuma:
mr.sc. Mirsada Čajlaković, koordinatorica
Amela Kruško, prof., član
Hamza Deljković, prof., član

Tehnička priprema i uređenje:
Pedagoški zavod Zenica

SADRŽAJ

A/ OPIS PREDMETA	4
B/ CILJEVI UČENJA I PODUČAVANJA PREDMETA	6
C/ OBLASNA STRUKTURA PREDMETNOG KURIKULUMA	7
D/ ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	11
ZANIMANJA III STEPENA	11
1. razred	11
2. razred	16
3. razred	21
ZANIMANJA IV STEPENA	26
1. razred	26
2. razred	31
3. razred	36
4. razred	41
E/ UČENJE I PODUČAVANJE	47
F/ VREDNOVANJE U PREDMETNOM KURIKULUMU	50
G/ PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA	52

A/ OPIS PREDMETA

Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje je značajan i neizostavan dio općeg obrazovanja i kulture življenja. Bazira se na poučavanju teoretskih i motoričkih znanja koja doprinose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem. Promoviše pozitivnu socijalnu interakciju, brigu o sebi i razvoj kreativnosti kroz pokret. Doprinosi stvaranju trajne navike za svakodnevnim upražnjavanjem tjelesnog vježbanja usmjerene na održavanje i unapređenje zdravlja i povećanja kvalitete života, radnih sposobnosti, uspjeha u učenju, te ličnom i socijalnom razvoju.

Učenicima se stvaraju uslovi za prihvatanje i učenje o značaju pravilnog tjelesnog razvoja, uz svakodnevno vježbanje, na pravilan rast i razvoj, sticanju znanja o svome tijelu i zdravom načinu života. Učenik, osim usvajanja znanja i navika, uči i kako da ih primijeni u životu. Takve navike izvor su uključivanja djece u sportske klubove i bavljenja sportskom rekreacijom u drugoj i trećoj životnoj dobi. Upoznavanje sa sportistima, sportskim rezultatima, počevši od lokalnog do nacionalnog (reprezentativnog) nivoa takmičenja, doprinosi razvoju nacionalnoga identiteta, očuvanju tradicijske kulture, te razvoju socijalne inkluzije i povjerenja.

Primjerenost razvojnim osobinama djece i programski sadržaji, treba da prate razvojne periode djeteta, kao i individualne karakteristike svakog djeteta, čime se osigurava usmjerenost nastave ka optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razdoblju bitne za učenike. Izborom adekvatnih metoda učenja i oblika rada primjerenih uzrastu, mogućnostima i motivaciji svakog učenika, pristupom razvijanja odgovornosti prema svom učenju i razvoju, učenik se stavlja u fokus, te se potiče na tjelesno vježbanje, uključenost, primjenu naučenog i savladanog u svakodnevnim situacijama. Tjelesnim vježbanjem zadovoljavamo potrebe učenika za kretanjem uz interakciju s drugima i individualno, uz primjenu principa sistematičnosti i postupnosti, a što je najvažnije, doprinosimo njegovanju kvalitetnih međuljudskih odnosa.

Znanje i vještine koje se stiču, te navike koje se razvijaju u ovome nastavnom predmetu, potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijaju moralne vrijednosti i samopoštovanje, lijepo ponašanja, te prihvatanje različitosti, što utiče na uspješan razvoj svih temeljnih kompetencija naročito socijalno-građanske kompetencije. Uporedo s tim, formiraju se ključne kvalitete karaktera kao što su radoznalost, inicijativa, upornost/odvažnost, prilagodljivost, vodstvo (liderstvo) kao odlike poduzetničko-samoinicijativne kompetencije, te socijalne i kulturne svjesnosti. Osim tjelesne i zdravstvene kompetencije, učenici, kroz realizaciju sadržaja, stiču i muzičku kompetenciju i upoznaju se s tradicionalnom i savremenom muzikom i plesom.

Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje kroz redovnu nastavu, vannastavne i vanškolske aktivnosti, sportska takmičenja na svim nivoima, ima veliki značaj za uravnotežen razvoj antropoloških (morfološki, motorički i funkcionalni status), odgojnih i obrazovnih dimenzija učenika. Veoma važno mjesto predmet ima u Nacionalnom programu sporta, u smislu pravovremenog sportskog prepoznavanja i usmjeravanja učenika primjereno njegovom interesu, talentu i mogućnostima.

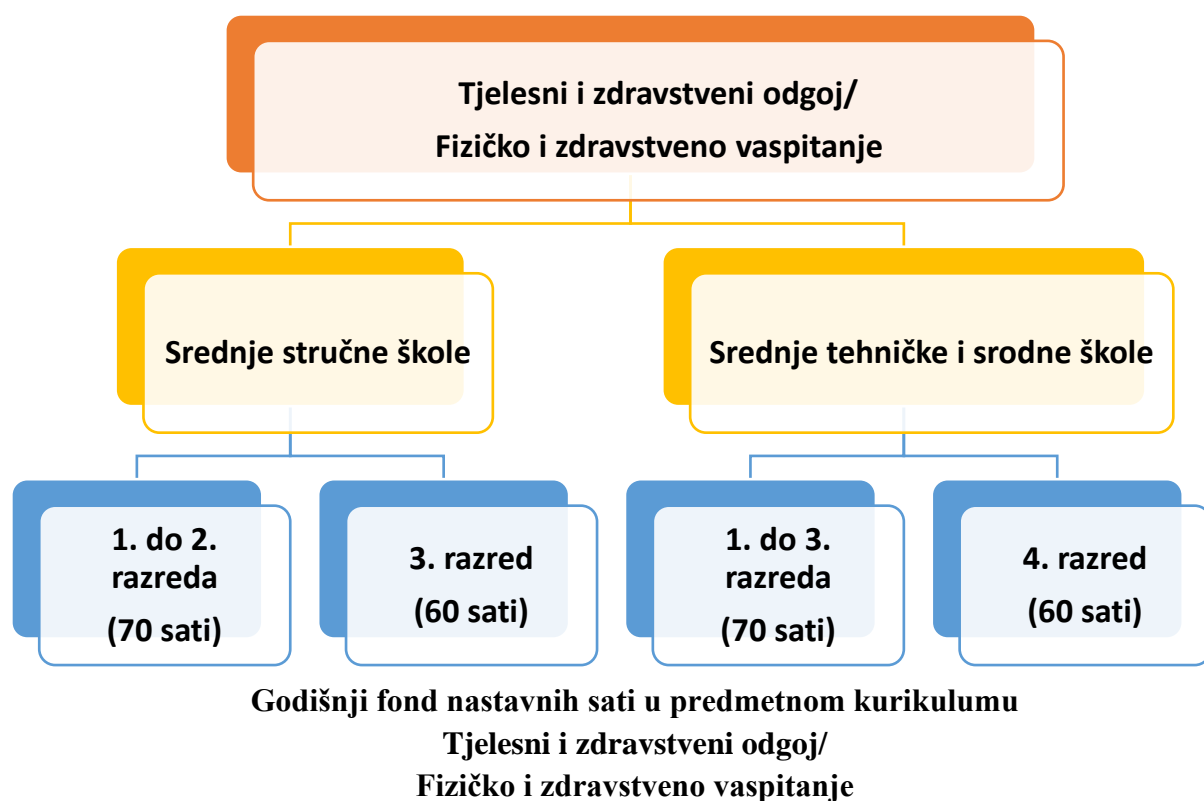
Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje pruža podršku cjelovitom razvoju učenika, pozitivno se odražava na razvoj svih temeljnih i specifičnih kompetencija, primjenom specifičnih sredstava i ambijenta kroz tjelesno vježbanje i sport. Uticajem na primarne tjelesne i zdravstvene kompetencije omogućuje se povećanje socijalne inkluzije, razvija se sposobnost donošenja odluka, vještine komuniciranja, saradnje, kritičkog mišljenja i rješavanja situacijskih problema, ali isto tako razvija se samopouzdanje, upornost, odlučnost, kreativnost, te razvija kreativno-produktivna kompetencija.

Pravilna i primjerena primjena platformi i alata za potrebe redovne nastave, prikupljanje, obrada i prezentacija podataka i saznanja koja neposredno utiče na formiranje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i inovativnosti, pruža podršku razvoju informatičke pismenosti učenika, koja je neophodna i važna.

Predmet Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje pripada tjelesnom i zdravstvenom odgojno - obrazovnom području kao obavezan predmet sa svim organizacionim oblicima rada (u nastavi i izvan nje).

Tokom rasta i razvoja organizam je najosjetljiviji na utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju višestruke promjene morfoloških obilježja i poboljšanja funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Na osnovu toga prepoznaju se domene utjecaja na osnovu kojih su bazirani mnogi kurikulumi, kao što su motorna domena koja obuhvata razvoj fizičke kompetencije, osnovnih motoričkih znanja, zdravlja i vještina vezanih za fitness tehnike kao i psihomotorna znanja; kognitivna domena koja obuhvata stjecanje znanja i razumijevanja zdravih i aktivnih životnih stilova, spoznaja o pravilima igre, taktikama, strategijama, povratna informacija i diskusija o saznanjima i poznavanje kako izvesti specifičnu sportsku vještinu; afektivna domena koja obuhvata razvoj motivacije, samopouzdanja, fair playa, aktivne uključenosti u tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti; socijalna domena u segmentu razvijanja odlika lidera, saradnje sa ostalim unutar tima, odjeljenja, odnos s poštovanjem prema drugima, sportsko ponašanje i komunikacija. Upravo zato se antropološka dimenzija tjelesnog i zdravstvenog odgoja odnosi na sistemski utjecaj na pozitivne promjene morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja učenika. Stručno vođeni program tjelesnog i zdravstvenog odgoja značajno utiču na podršku rastu i razvoju učenika/ka prema individualnim mogućnostima i sposobnostima. Obrazovna dimenzija se odnosi na usvajanje osnovnih teorijskih i motoričkih znanja kroz usvajanje kinezioloških motoričkih znanja i vještina. Odgojna dimenzija Tjelesnog i zdravstvenog odgoja ima za cilj stvaranje takvoga sistema vrijednosti učenika prema tjelesnom vježbanju koji će potaknuti samostalno i cjeloživotno provođenje tjelovježbe i stvaranje zdravih stilova života..

Nastava Tjelesnog i zdravstvenog odgoja/Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja zastupljena je u svim razredima škola stručnog obrazovanja i obuke u trajanju od dva nastavna sata sedmično. Godišnji fond nastavnih sati u predmetnom kurikulumu Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje prikazan je na grafikonu koji slijedi.



B/ CILJEVI UČENJA I PODUČAVANJA PREDMETA

Ciljevi učenja i podučavanja u okviru nastavnog predmeta Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje su:

1. Razviti pozitivan stav kod učenika prema tjelovježbi, higijeni, pravilnoj ishrani, te podići svijest o utjecaju tjelovježbe na kvalitetu življenja. Formiranje zdravih životnih navika koje obuhvataju pravilnu prehranu, ličnu higijenu, higijenu prostora i ekološki prihvatljivo ponašanje prema prirodi i okolini. Primjena svakodnevnih sportskih aktivnosti kao navike u službi poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja i svjesnosti o potrebi za zaštitom, preventivom i sigurnosti prije, tokom i nakon tjelesnog vježbanja u zatvorenom i otvorenom sportskom prostoru, u različitim okolnostima.
2. Stjecati teoretska i motorička znanja u svrhu pravilnog odabira i primjene u svakodnevnom vježbanju u prirodi, na otvorenim i u zatvorenim sportskim igralištima. U svrhu pravilnog rasta i razvoja, prevencije pretilosti i održavanja zdravstvenog statusa, obuhvata razvoj i usvajanje teoretskih i motoričkih znanja i primjene elemenata tehnike i taktike u različitim problemskim i takmičarskim situacijama, razumijevanje značaja opterećenja i odmora.
3. Osposobiti učenike za samostalno praćenje, kontrolu, održavanje, unapređenje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Obuhvata prikupljanje, istraživanje i razvoj kritičkog razmišljanja o vanjskim i unutrašnjim faktorima koji imaju utjecaj na zdravstveni status.
4. Razviti kod učenika pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju, sportskim događajima, sportistima i sportskim aktivnostima, te pravilnom vrednovanju postignutih rezultata na svim nivoima takmičenja. Doprinos pravovremenoj sportskom selekciji, prepoznavanja i usmjeravanja učenika shodno njegovom interesu, talentu i mogućnostima, doprinos razvoju nacionalnoga identiteta, očuvanju tradicijske kulture i razvoj kulture praćenja i vrednovanja sportskih događaja i rezultata.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tokom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama radi podizanja nivoa zdravlja i kvalitete življenja. Obuhvata razvoj ključnih kompetencija kroz razvoj različitih oblika mišljenja, oblika rada i korištenja alata kao i afektivni i socijalni razvoj (osobnosti, samopouzdanja, liderstvo, timski rad, fair play, discipline, tolerancije i poštivanja različitosti).

C/ OBLASNA STRUKTURA PREDMETNOG KURIKULUMA

Nastavni predmet Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje sadrži tri osnovne obrazovne oblasti, koje integriraju i nerazdvojne komponente:

A. Kineziološka znanja i dostignuća:

Komponenta 1. Teorijska i motorička znanja;

Komponenta 2. Motorička dostignuća.

B. Tjelesno vježbanje i zdravlje:

Komponenta 1. Antropološka obilježja (morfološke karakteristike);

Komponenta 2. Motoričke i funkcionalne sposobnosti.

C. Zdravlje i sigurnost:

Komponenta 1. Zdrav život i odgojne navike;

Komponenta 2. Sigurnost i zaštita.

Oblasti kurikuluma su osnova strukture i organizacije za postizanje znanja, vještina i stavova u nastavnom predmetu Tjelesni i zdravstveni odgoj/ Fizičko i zdravstveno vaspitanje. Postavljene su jasno i definirane prema utjecaju tjelesnog i zdravstvenog područja na uravnotežen razvoj dimenzija svakog učenika. Sve tri predmetne oblasti su zastupljene u svakom razredu kroz sve etape i obrazovno–odgojne nivoe i kontinuirano se izučavaju.

Obrazovne oblasti svojom svrhom omogućavaju povezivanje sa svim područjima i predmetima u odgojno-obrazovnom procesu. Njihova međusobna korelacija omogućava kombinovanje u cilju postizanja ishoda učenja ovog predmeta i odgojno-obrazovnih ciljeva. Prate razvojne periode djeteta, kao i njihove individualne karakteristike, čime se osigurava usmjerenost nastave ka optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razdoblju bitne za učenike. Ovako grupirane, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-obrazovnog procesa i čine jedinstvenu i smislenu cjelinu. Nazivi oblasti impliciraju na aktivnosti unutar svake, koje osiguravaju usvajanje teorijskih i motoričkih znanja, razvoj antropoloških (morfoloških) obilježja i poboljšanje funkcionalnih motoričkih sposobnosti i odgojnih vrijednosti i navika svakog učenika, poboljšanje sigurnosti, a sve u skladu s njegovim individualnim mogućnostima i sposobnostima.

Sadržaji unutar oblasti su usmjereni na razvoj temeljnih kompetencija (osobni razvoj i dobrobit, komunikacija i saradnja, rješavanje situacijskih problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, lična i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem), a sva su jednako vrijedna i jednako zastupljena. Stvara se mogućnost kritičkog promišljanja, donošenje odluka, izbora i prihvatanja autonomnosti, kako učenika tako i nastavnika, u smjeru motivirajućih, raznovrsnih i izazovnih iskustava učenja, te se potiče zadovoljstvo u odgojno-obrazovnom procesu uz kineziološke aktivnosti za koje je iskazan interes.

Provođenjem aktivnosti i sadržaja unutar svake od oblasti i komponenti, pospješuje se interakcija i utiče na sveukupno povećanje interesa i motivacije svakog učenika za učenjem i tjelesnom aktivnošću. Na takav način se doprinosi zdravom načinu življenja, razvijaju sposobnosti i osobina koje imaju direktan utjecaj na dobrobit pojedinca, zajednice i društva. Ovakvim pristupom oblikovanju obrazovnih oblasti stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to su aktivni, zdravi, sposobni i zadovoljni učenici.

A. Kineziološka znanja i dostignuća

Najznačajniji odgojno-obrazovni ciljevi kurikuluma Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje, ostvaruju se u ovoj obrazovnoj oblasti. Njihova naučena primjena u svakodnevnom vježbanju, usmjeravanje prema treningu u različitim sportovima, uključivanje u sportsko-rekreativne aktivnosti, direktno se reflektuje na način provođenje slobodnog vremena, održavanje radne sposobnosti, izvršavanje školskih obaveza, te poštovanje pravila i različitosti. Na takav način se u konačnici, doprinosi podizanju ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja.

Komponenta 1. Teorijska i motorička znanja

Provođenjem aktivnosti i sadržaja ove komponente u domeni Kineziološka znanja i dostignuća, ističe važnost formiranja, usvajanja, usavršavanja i primjene različitih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se savladavanjem razvijaju određene kompetencije učenika uključujući i motoričku pismenost. Poseban značaj imaju teorijska znanja koja se odnose na stjecanja znanja o važnosti tjelesnog vježbanja, o pravilnim tehnikama izvođenja različitih sportskih aktivnosti, takmičenjima, sportskoj opremi, spravama i prostoru kao i o oblicima ponašanja za vrijeme i nakon tjelesnog vježbanja. Motorička znanja koja učenici usvajaju, predstavljaju stepen formiranih motoričkih struktura kretanja usklađeno s dobi učenika.

Komponenta 2. Motorička dostignuća

Motorička dostignuća se izražavaju putem sposobnosti učenika da u tjelesnom vježbanju, poveže motorička znanja i motoričke sposobnosti radi postizanja što boljih rezultata. To podrazumijeva osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju nivoa motoričkih dostignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, pauza prilikom učenja, prepoznavanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja, primjenu prirodnih oblika kretanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranom sportu, te kineziološko-rekreativnim aktivnostima, osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih ka održavanju i podizanju nivoa motoričkih dostignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju, te rješavanje situacijskih problema u otežanim uslovima. Ova obrazovna oblast razmatra efekte procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim sportskim aktivnostima.

B. Tjelesno vježbanje i zdravlje

Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog, učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalnog nivoa tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ove oblasti naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i nivoa zdravlja, te praćenju pokazatelja morfoloških karakteristika i karakteristika pravilnoga tjelesnog držanja. Razvojem motoričkih sposobnosti, uticajem i podrškom na razvoj morfoloških karakteristika, rasta i razvoja, zdravog organizma, stvaraju se uslovi za razvoj istrajnosti, saradnje, fair play-a, samokontrole, samoregulacije, pozitivnog međuodnosa, podrške i poštivanja. Poseban naglasak u ovome području stavlja se na primjenu odgovarajućih motoričkih programa vježbanja i sportova kao njihova integriranog dijela, a sve prema fazama razvoja učenika. Osim kontinuiranog praćenja rada i napretka učenika, prikupljeni podaci pomoći će pri odabiru odgovarajućih sadržaja za individualno unapređenje i usmjeravanje učenika u vannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti.

Komponenta 1. Antropološka obilježja (morfološke karakteristike)

Učenici stiču znanja o građi tijela i utjecaju različitih faktora, a posebno tjelesnog vježbanja na pravilan rast i razvoj. Učenici se osposobljavaju i za redovno praćenje učinka tjelovježbe.

Komponenta 2. Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika odvija se sistemski, planski i ciljano usklađenim s individualnim mogućnostima, potrebama i zahtjevima svakog učenika. Učenici će kroz vannastavne i izvanškolske aktivnosti, svoja teorijska i motorička znanja, nadopunjavati. Pravilan rast i razvoj koji je pod uticajem različitih kinezioloških sadržaja tokom tjelesnog vježbanja, pozitivno utiče na funkcionalne i motoričke sposobnosti.

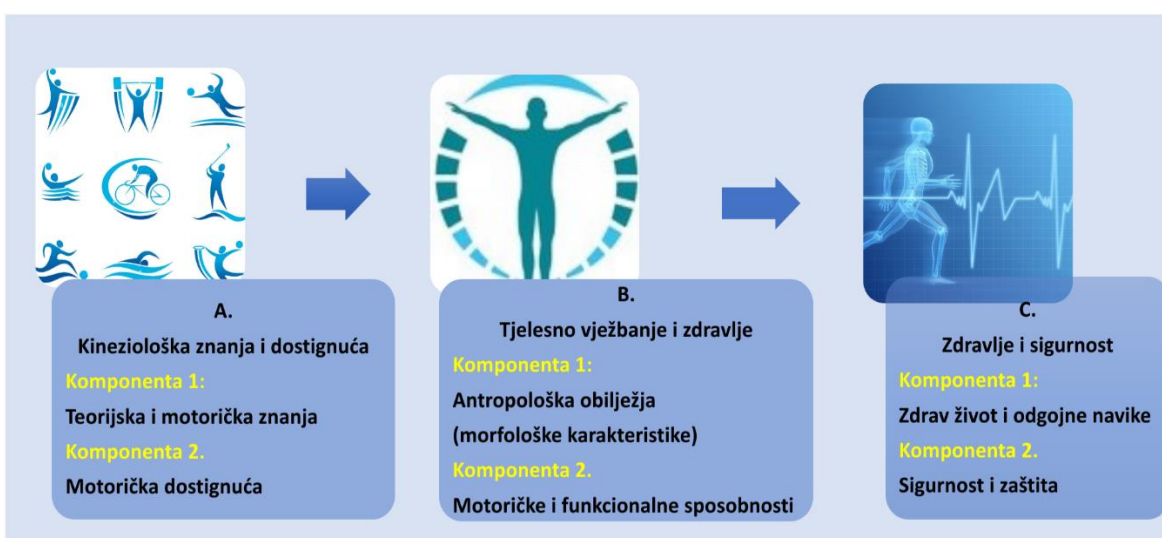
C. Zdravlje i sigurnost

Komponenta 1. Zdrav život i odgojne navike.

Oblast u Tjelesnom i zdravstvenom odgoju/Fizičkom i zdravstvenom vaspitanju koja ističe važnost zdravlja organizma, razvijanje pozitivnog stava i kritičkog mišljenja prema tjelovježbi, praćenju zdravstvenog statusa tijela, te razvijanje higijenskih navika. Ima za cilj razvijati pozitivne stavove prema sportistima, sportskim događajima i sportskim aktivnostima, te pravilno vrednovanje postignutih rezultata na svim nivoima takmičenja. Ovu obrazovnu oblast čine aktivnosti koje ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja - pravilna ishrana i ekološko prihvatljivi uslovi. Razvijanje odgojnih vrijednosti provodi se kroz cjelokupan odgojno-obrazovni proces usvajanjem i mijenjanjem odgojnih navika koje će poboljšati način življenja. Planskim razvijanjem odgojnih vrijednosti potiče se i promoviše pozitivna socijalna inkluzija, tolerancija i prihvatanje različitog. Poseban akcenat se stavlja na razvijanje, prihvaćanja i uvažavanja različitosti između učenika, nadarenih učenika i učenika s teškoćama u razvoju. Razvijanje svijesti o potrebi tjelesnog vježbanja osigurat će stvaranje cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja, zbog pozitivnog utjecaja na kvalitetu življenja, s posebnim naglaskom na pravilno vježbanje s ciljem prevencije nastanka različitih patoloških stanja organizma i hroničnih bolesti povezanih s nedostatkom aktivnosti tokom života. Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju razvijaju i podižu ekološku svijest.

Komponenta 2. Sigurnost i zaštita.

Aktivnosti koje se sprovode, ističu važnost stjecanja znanja o preventivnim mjerama zaštite, sigurnosti u prostoru vježbanja u različitim situacijama, kao i stjecanja znanja i praktične primjene pružanja prve pomoći.



Oblasna struktura predmetnog kurikuluma
Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje

U nastavku slijedi dio koji se odnosi na odgojno-obrazovne ishode koji su okosnica predmetnog kurikulumu Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje i razrađeni su za svaku od tri oblasti (domene) na kojima se temelji. Odgojno-obrazovni ishodi pomažu nastavnicima u praćenju napretka učenika i u vrednovanju učeničkih postignuća. Tokom pripremanja procesa učenja i podučavanja nastavnik treba povezati odgojno-obrazovne ishode sa sadržajima navedenim u kurikulumu i metodama podučavanja. U tabelama su odgojno-obrazovni ishodi označeni šiframa. Skraćenice poput A.I.1. ili B.II.3. i sl. označavaju redom: oblast kojoj ishod pripada (A. Kineziološka znanja i dostignuća, B. Tjelesno vježbanje i zdravlje i C. Zdravlje i sigurnost), godinu podučavanja predmeta (I. – prvi razred, II. – drugi razred, III. – 3. razred, IV. – 4. razred), te redni broj odgojno-obrazovnog ishoda koji se podučava u sklopu navedene oblasti (1.- prvi ishod, 2. - drugi ishod, ...). Skraćenice tipa TZP-1.2.1., TZP-2.2.1. i sl. označavaju poveznicu sa Zajedničkom jezgrom nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definiranoj na ishodima učenja, odakle su ishodi dijelom ili u potpunosti preuzeti.

D/ ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI

ZANIMANJA III STEPENA

1. razred /70 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.I.1. Primjenjuje osnovna teorijska i motorička znanja prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje osnovna pravila sporta i ponašanja prilikom igre i takmičenja. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom sportskih aktivnosti i takmičenja. • Argumentuje tok sportskoga događaja. • Raspravlja o važnosti razvoja sporta za lokalnu zajednicu, kanton, državu. • Pokazuje teorijska znanja iz historije sporta. • Primjenjuje osnovne tehnike i jednostavne taktike igre različitih sportova. • Izvodi specifične vježbe za unapređenje elemenata tehnike iz određenog sporta i primjenjuje elemente tehnike u prilagođenim uslovima i pravilima sporta. • Primjenjuje jednostavne taktike igre za određene ekipne sportove.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.I.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se nastavnim sredstvima, rekvizitima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti u svrhu provjere i razvoja motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Kombinuje primjenu različitih sredstava i opreme. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom korištenja i odlaganja nakon upotrebe rekvizita i opreme. • Razlikuje nastavna sredstva, instrumente za provjeru morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.I.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	<ul style="list-style-type: none"> • Prati i utvrđuje rezultate ličnih motoričkih dostignuća. • Povezuje tjelesno vježbanje s opterećenjem na osnovu varijacija vanjskih pokazatelja (disanje, srčana frekvencija). • Prati i analizira periode aktivnosti i odmora primjenom IKT-a. • Primjenjuje naučene tjelesne aktivnosti u različitom okruženju (priroda, otvoreni sportski tereni) prema vlastitim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.I.4. Primjenjuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnome vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Prati srčanu frekvenciju u periodu opterećenja (rada) i odmora primjenom IKT-a. • Prepoznaje zone opterećenja na osnovu srčane frekvencije. • Prepoznaje znakove opterećenja prevelikog obima.
Poveznice sa ZJNPP	
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Praktična primjena elemenata tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme. Primjena elemenata tehnike pojedinih sportova kroz prilagođena pravila (mini igre 2:2; 3:3; 4:4 i sl.); • Elementi plesa i ritmičke gimnastike kroz sastave na parteru i s rekvizitima; • Izbor motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih dostignuća; • Upotreba adekvatnih nastavnih sredstava i rekvizita; • Izračunavanje srčane frekvencije u miru (prema Karvonen metodi), Indeksa tjelesne mase; 	

- Praćenje srčane frekvencije i pulsa prilikom opterećenja i odmora, znakovi pretreniranosti i zamora. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.I.1., A.I.2., A.I.3. i A.I.4.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti kroz primjenu različitih oblika rada: grupni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada u svrhu poticanja saradnje, fair play-a, tolerancije, uvažavanja. Primjena metode demonstracije, razgovora, usmenog izlaganja i praktičnog vježbanja za realizaciju različitih specifičnih vježbi iz određenih sportskih aktivnosti uz primjenu složenijih oblika rada. Primjena igre i takmičenja s prilagođenim pravilima (mini odbojka, basket) u svrhu postepenog uvođenja novih i unapređenja postojećih motoričkih znanja i dostignuća. Primjena sintetičke metode rada prilikom učenja i podučavanja elemenata tehnike i taktike. Poticanje aktivnog učešća u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u adekvatnom i sigurnom unutrašnjem i vanjskom sportskom prostoru, aktivno bavljenje vannastavnim i vanškolskim sportskim sadržajima, te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. Poticanje primjene aplikacija za praćenje srčane frekvencije, primjene MS 365 Office alata za evidentiranje, te istraživanje i prikupljanje relevantnih podataka vezanih za ključne sadržaje prema uputi nastavnika. Ishod A.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.I.2., A.I.3. i A.I.4.

Međupredmetna povezanost s Informatikom (prikupljanje informacija, prezentovanje informacija programskim aplikacijama), Historijom (prezentacije, projektni zadaci vezani za historiju sporta i sportskih disciplina), Bosanskim jezikom i književnosti (pisanje i prezentovanje na temu, uz primjenu različitih oblika pisanja - izvještaj, projektni zadatak), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl., njihova primjena tokom časa).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/ Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.I.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizira i prezentuje svoja antropološka obilježja prema individualnim mogućnostima upotrebom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a). • Prepoznaje i razlikuje vrste provjeravanje morfoloških obilježja. • Povezuje vrijednosti i važnost praćenja morfoloških obilježja. • Izvodi provjeravanje morfoloških obilježja. • Razlikuje i prati loše držanje tijela (kifoza, lordoza, skolioza). • Utvrđuje Indeks tjelesne mase i procjenjuje promjene u vrijednostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.I.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje znanje o važnosti praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Prepoznaje, razlikuje vrste provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Povezuje vrijednosti i važnost praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Izvodi provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.I.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi opće i specifične vježbe razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Koristi korektivno-preventivne vježbe. • Povezuje svrhu primjene, funkciju i značaj vježbe. • Demonstrira vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira korektivno-preventivne vježbe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2

Ključni sadržaji
<ul style="list-style-type: none"> • Procjena morfoloških karakteristika (tjelesna visina, težina, Indeks tjelesne mase primjenom visinomjera, vage i izračunavanjem Indeksa) prema izboru nastavnika uz učešće učenika u mjerenju; • Praćenje pravilnog držanja tijela i razumijevanje pojma odstupanja od pravilnog držanja tijela (kifotično, skolioično i lordotično držanje tijela, ravna stopala); • Procjena motoričkih i funkcionalnih sposobnosti testovima po izboru nastavnika (test brzine, okretnosti, snage, fleksibilnosti); • Kompleks prostih vježbi, vježbi s rekvizitima za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz primjenu različitih metodičko-organizacionih oblika rada; • Primjena korektivno-preventivnih vježbi bez rekvizita, na spravama i sl.; • Analiziranje rezultata i njihovo predstavljanje grafikonima, tabelama primjenom IKT-a. <p>Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.I.1., B.I.2. i B.I.3.</p>
Preporuke za ostvarenje ishoda
<p>Aktivnosti usmjeriti na mjerenje, procjenu, praćenje i razumijevanje postignutih rezultata. Metode demonstracije, razgovora, usmenog izlaganja i praktičnog vježbanja se koriste prilikom izvođenja aktivnosti mjerenja, procjene, praćenja i razumijevanja postignutih rezultata. Učenici učestvuju u mjerenju, kroz saradnju i samostalan rad, uz učešće i nadgledanje nastavnika. Primjenjuju se oblici rada u skladu sa sadržajem mjerenja (frontalni, paralelni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada, grupni oblik rada). Prilikom izvođenja vježbi za razvoj motoričkih sposobnosti, koriste se složeniji oblici rada, kao i metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (učenici, prema svojim mogućnostima i izboru, izvršavaju zadatak odnosno nastavnik usložnjava zadatke). Evidentiranje, praćenje i analiza rezultata se vrši primjenom ličnog kartona učenika i samostalno (primjenom MS Office 365 alata po mogućnosti, za evidentiranje, te praćenje rezultata i poređenje prema preporuci nastavnika). Koriste se referentne vrijednosti morfoloških karakteristika prema preporukama WHO, adekvatno prema uzrasnoj skupini. Ishod B.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima B.I.2. i B.I.3. Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (prikupljanje podataka, praćenje, prezentovanje, vrednovanje, poređenje primjenom programskih aplikacija), Biologijom (pojašnjavanje povezanosti funkcije organskih sistema i sportskih aktivnosti, rada srca, lokomotornog aparata pod opterećenjem, frekvencije srca, zone opterećenja i sl., primjenom prezentacije, ilustracije, projektnog zadatka), Strani jezik (povezana terminologija i primjena tokom časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina grupnog rada; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.I.1. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se stečenim navikama za svakodnevno tjelesno vježbanje. • Primjenjuje raznovrsne tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. • Vrednuje utjecaj sportsko-rekreativnih aktivnosti na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.I.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizira značaj provođenja lične higijene prije, tokom i poslije tjelesne aktivnosti u različitim sportskim prostorima. • Analizira utjecaj radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti. • Ponaša se u skladu sa ekološkom kulturom življenja. • Analizira značaj ekoloških navika na tjelesno vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.I.3. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi znanja o zdravome načinu prehrane s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja i razvoja (balansirana prehrana, primjerena prehrana). • Analizira utjecaj unosa proteina, ugljikohidrata i masti u organizam. • Identifikuje utjecaj tvari u prehrani prilikom tjelesnog vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2

<p>C.I.4. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje principe poštovanja drugog i drugačijeg prilikom sportskih aktivnosti i tjelesnog vježbanja. • Koristi se prihvatljivim obrascima ponašanja u prevladavanju različitih situacija u međuljudskim odnosima. • Argumentira važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima. • Primjenjuje odgovorno ponašanje u odnosima prema drugim ljudima. • Prosuđuje važnost samokontrole i samoprocjene u međuljudskim odnosima u različitim situacijama.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.4.1</p>
<p>C.I.5. Koristi se mjerama sigurnosti, zaštite sebe i pomoći drugih tokom tjelesnoga vježbanja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje znanje o mjerama lične zaštite i sigurnosti prilikom različitih situacija i ugroženosti. • Koristi se teorijskim i motoričkim znanjima za zaštitu i sigurnost s ciljem samopomoći i vršnjačke pomoći i podrške. • Koristi se preporučenim epidemiološko-higijenskim mjerama u situacijama kada je to potrebno (prirodne nepogode, pandemija COVID-19). • Demonstrira prvu pomoć i zbrinjavanje uz podršku nastavnika (sportske povrede na terenu, u prirodu, epileptički napad). • Primjenjuje pravila izvođenja različitih metodičko-organizacionih oblika rada u nastavi.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.2.3</p>
<p>C.I.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raspravlja o djelovanju štetnih tvari na zdravlje čovjeka (duhan, alkohol, opijati itd.) u svakodnevnom životu i prilikom sportskih aktivnosti. • Kreira i argumentuje listu štetnih utjecaja na organizam tokom tjelesnog vježbanja. • Prepoznaje simptome primjene nedozvoljenih, doping sredstava u sportu (dozvoljena i nedozvoljena sredstva u sportu).
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>-</p>
<p>Ključni sadržaji</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme u svrhu poticanja zdravstvenog stanja i podizanju nivoa ekološke svijesti; • Motoričke (tjelesne) aktivnosti koje su u skladu s uslovima, mogućnostima i okolnostima primjene (unutrašnji, vanjski sportski prostori, priroda); • Sigurnost vježbanja u različitim prostorima, lična higijena prije, tokom i nakon vježbanja; • Ekološke navike i njihova povezanost s tjelesnim vježbanjem; • Prehrambene navike i povezanost s tjelesnim vježbanjem; • Sportska takmičenja, turniri; • Sportske povrede na terenu, u prirodi, epileptički napadi; • Štetne tvari (duhan, doping sredstva, nedozvoljena sredstva i sl.). <p>Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.I.1., C.I.2., C.I.3., C.I.4., C.I.5. i C.I.6.</p>	
<p>Preporuke za ostvarenje ishoda</p>	
<p>Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim, fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Poticanje učešća u vannastavnim aktivnostima, rekreativnim aktivnostima, sportskim klubovima, a u svrhu ispunjavanja zahtjeva za preporučenih 60 minuta dnevnih aktivnosti (WHO). Pratiti prehrambene navike učenika. Primjena IKT-a (alati MS Office 365), Forms aplikacije za realizaciju anketa i upitnika, internet pretraživača za samostalno ili u grupi, prikupljanje, Power Point prezentacije podataka vezanih za ključne sadržaje, a prema uputi nastavnika i sl. Rasprave, prezentacije i pretrage o prehrambenim navikama, povezanosti zdravih prehrambenih navika, štetnih tvari s tjelesnim vježbanjem i zdravstvenim statusom, preventivne mjere u različitim okolnostima vježbanja. Primjena razgovora, rasprava, problemskih situacija, prilikom sportskih aktivnosti na otvorenom i zatvorenom sportskom prostoru. Simulacija povreda i konfliktnih situacija (metoda dramatizacije) i demonstracija postupaka rješavanja nastalih situacija. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada za poticaj saradnje, tolerancije, empatije, uvažavanja (grupni oblici rada).</p> <p>Ishod C.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.I.2., C.I.3., C.I.4., C.I.5 i C.I.6.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentacija podataka, informacija primjenom alata MS Office 365), odjeljenskom zajednicom (realizacija sadržaja povezanih tema kroz takmičenje, simulaciju sportskih događaja, konfliktnih situacija i njihovog rješavanja), strani jezik (terminologija i primjena na času u toku vježbanja, takmičenja i sl.) .</p>	

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

2. razred /70 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.II.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje jednostavnije i složenije tehničke i taktičke elemente različitih sportova (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje stečena motorička znanja u rješavanju motoričkih zadataka (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje stečena znanja u sportskim takmičenjima u redovnoj nastavi i izvannastavnim aktivnostima. • Primjenjuje teorijska znanja s ciljem razumijevanja motoričkih struktura od kojih ovisi nivo vlastitih motoričkih znanja. • Argumentuje o sportskim događajima i sportskim uzorima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.II.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se nastavnim sredstvima, rekvizitima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti u svrhu razvoja motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Ponaša se u skladu s pravilima upotrebe i odlaganja rekvizita i opreme. • Predlaže upotrebu rekvizita i nastavnih sredstava s ciljem unapređenja cjelokupnog doživljaja nastavnog sata. • Raspravlja o mogućnosti intenzifikacije kretnih struktura upotrebom sportskih rekvizita.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.II.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	<ul style="list-style-type: none"> • Prati i procjenjuje lična motorička dostignuća. • Raspravlja o važnosti praćenja motoričkih dostignuća. • Utvrđuje vlastite potencijalne mogućnosti u pojedinim nastavnim cjelinama. • Vrednuje nivo vlastitih motoričkih dostignuća kroz situaciono-motoričke testove.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.II.4. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Analizira znakove zamora. • Procjenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu vrijednosti frekvencije srca. • Povezuje pojam intenziteta i zone intenziteta rada (max., submax, veliki, umjereni).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, borilački sportovi, ritmička i sportska gimnastika) u nastavi i u slobodno vrijeme; • Elementi tehnike ekipnih sportova (nogomet, košarka, odbojka, rukomet) u nastavi i u slobodno vrijeme; • Elementi tehnike ostalih sportova prema mogućnostima i uslovima; • Taktika igre pojedinačnih i ekipnih sportova; • Takmičenje na nivou razreda, škole, lokalne zajednica (vanjski, unutrašnji sportski tereni); • Različite koreografije i sastavi plesnih elemenata; • Opterećenje i praćenje perioda rada i odmora • Grafikoni i ilustracije praćenja zamora, tjelesne spremnosti; • Istraživački rad. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.II.1., A.II.2, A.II.3 i A.II.4.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Primjenjuje se sintetička metoda učenja složenijih elemenata tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova uz primjenu grupnih oblika rada. Metodom razgovora, demonstracije, praktičnog vježbanja i ilustracije se potiče dalje usvajanje i razvijanje promišljanja, povezivanja elemenata s igrom. Primjena IKT-a u sklopu primjene metode ilustracije u svojstvu prikupljanja, praćenja, prezentovanja edukativnih informacija vezanih za</p>	

motorička i teorijska znanja i dostignuća. Praćenje i poređenje, te postavljanje kriterija ličnih motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka nastavnika. Primjena ostalih metodičko-organizacionih oblika rada ovisno od sadržaja časa, usvojenosti motoričkih znanja. Poticanje samostalnosti i kreativnosti primjenom individualnog oblika rada kada je moguće, te grupnih oblika rada u svrhu poticanja saradnje. Provjera teorijskih znanja putem Forms alata MS 365 Office (kviz i sl.). Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Ishod A.II.1. ostvaruje se kombinovanjem sa svim odgojno-obrazovnim ishodima predmetnih oblasti za II razred, a naročito sa A.II.2, A.II.3 i A.II.4.

Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (praćenje, prikupljanje, prezentacija informacija, provjera znanja u različitim programskim aplikacijama), Muzičkom kulturom (plesni sastavi i koreografije uz određena muzička djela), Bosanskim jezikom i književnosti (pisanje i prezentovanje na temu uz primjenu različitih oblika pisanja, izvještaja, projektnih zadataka i sl.), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl., njihova primjena tokom časa).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.II.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Utvrđuje i prati rezultate rezultate morfoloških karakteristika. • Procjenjuje Indeks tjelesne mase i raspravlja o dobijenim vrijednostima. • Analizira i prezentuje rezultate provjere. • Prati i analizira pravilno držanje tijela. • Raspravlja o važnosti praćenja morfoloških karakteristika.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.II.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Prati i vrednuje rezultate utvrđivanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira i raspravlja o rezultatima trenutnog stanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Raspravlja o važnosti utvrđivanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira i donosi zaključke o eventualnim uzrocima trenutnog stanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.II.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Raspravlja o osnovnim principima izvođenja korektivnih vježbi. • Predlaže korektivno preventivne vježbe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Provjera morfoloških karakteristika (ATVIS; ATMAS; ITM); • Praćenje i provjera pravilnog držanja tijela (stopala, koljena, kičmenog stuba); • Praćenje i provjera motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; • Opće i specifične vježbe razvoja tjelesnih sposobnosti (sa opterećenjem tijela, sa rekvizitima, sa spravama i bez sprava i rekvizita); • Korektivno-preventivne vježbe (sa i bez rekvizita, na spravama); • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda B.II.1., B.II.2. i B.II.3.</p>	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Izbor i primjena testova je po izboru nastavnika i mogućnostima ali i shodno primijenjenim testovima i praćenju kroz osnovnu školu i I razred srednje škole. Primjena metoda praktičnog vježbanja prilikom izvođenja vježbi i postavljenih motoričkih zadataka za razvoj tjelesnih sposobnosti. Praćenje, vrednovanje i upoređivanje rezultata provjere morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, učenik samostalno ili u grupi, prepoznaje i povezuje važnost uz primjenu metoda razgovora, ilustracija (edukativni sadržaji, prezentacije primjenom IKT-a). Praćenje rezultata evidentiranjem u lični karton (printani ili primjenom alata MS 365 Office for Education). Primjena metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka u svrhu usložnjavanja motoričkih zadataka. Ishod B.II.1.ostvaruje se kombinovanjem sa svim ishodima predmetnih oblasti, a naročito sa B.II.2. i B.II.3.

Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (praćenje, prezentiranje, prikupljanje u programskim aplikacijama), Biologijom (prikaz povezanosti funkcije organskih sistema i sportskih aktivnosti, rada srca, lokomotornog aparata pod opterećenjem, frekvencije srca i opterećenja i sl., diskusija, prezentacija, ilustracija, projektni zadatak), stranim jezikom (povezana terminologija i primjena tokom časa),

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.II.1. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Raspravlja o važnosti lične higijena prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. • Primjenjuje principe lične higijene prije, tokom i nakon časa TIZO/FIZV. • Raspravlja o utjecaju čistoće sportskih terena, radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti (otvoreni, zatvoreni sportski tereni). • Primjenjuje ekološko prihvatljivo ponašanje u aktivnostima važnim za očuvanje okoline (u blizini škole, lokalne zajednice).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.II.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikuje namirnice prema kalorijskim vrijednostima. • Razlikuje potrošnju kalorija u različitim tjelesnim aktivnostima. • Kreira individualni plan prehrane u skladu s fizičkom aktivnosti i vrijednosti Indeksa tjelesne mase (ITM). • Raspravlja o pravilnoj ishrani kao prirodnom sredstvu za oporavak u sportu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.II.3. Primjenjuje mjere sigurnosti i zaštite sebe i prve pomoći drugih tokom tjelesnoga vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrira pružanje prve pomoći uz podršku nastavnika (gušenje-Heimlichov zahvat, zbrinjavanje prilikom gubljenja svijesti do dolaska hitne pomoći). • Primjenjuje aktivnosti zaštite sebe i drugih tokom sportskih aktivnosti (poštivanje pravila igre i sportskog ponašanja). • Analizira mjere zaštite i sigurnosti pri vježbanju (preventivno uklanja i raspoređuje rekvizite, sprave i ostale predmete radi sigurnijeg upražnjavanja tjelesnog vježbanja).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2

Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova; • Lična higijena prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti; • Aktivnosti očuvanja i zaštite okoline (škola, lokalna zajednica); • Edukativne radionice o povezanosti zdrave prehrane i sportskih aktivnosti; • Preventivne mjere, mjere zaštite i prve pomoći (Heimlichov zahvat, zbrinjavanje nakon gubljenja svijesti, epileptičnog napada). <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju u ostvarivanju ishoda C.II.1., C.II.2. i C.II.3.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, ilustracija prilikom realizacije sadržaja na temu lične higijene, higijene prostora, zaštite okoline, prehrambenih navika, prve pomoći. Učenici mogu samostalno prikupljati informacije, prezentirati ih i raspravljati primjenom IKT-a. Metoda demonstracije i dramatizacije se može primjenjivati prilikom realizacije sadržaja vezanih za pružanje prve pomoći (povrede i sl.), prilikom situacija prirodnih nepogoda (npr. zemljotres). Grupni oblici rada se primjenjuju u svrhu poticanja saradnje. Ishod C.II.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.II.2. i C.II.3.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentiranje informacija primjenom programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (prezentovanje, diskutovanje, ilustracija, pružanja prve pomoći, pravila lične higijene i ekološko prihvatljivog ponašanja), Biologijom (prezentovanje, diskusija povezanosti patoloških stanja i funkcije organskih sistema s ishodima gubljenja svijesti, epi-napadi i sl.), stranim jezikom (primjena povezane terminologije tokom časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	
C.II.4. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretira pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju. • Koristi se stečenim navikama i znanjima svakodnevno u slobodne vrijeme. • Analizira i raspravlja o značaju i utjecaju sportskih aktivnosti na zdravlje. • Promovira različite programe fitness vježbanja prema kojima ima afinitete.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.II.5. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje odgovorno ponašanje prema sebi i drugima u toku i nakon sportske aktivnosti. • Primjenjuje prihvatljive modele ponašanja u toku i nakon sportske aktivnosti. • Raspravlja o važnosti međuljudskih odnosa i tolerancije u sportu i svakodnevnom životu. • Pokazuje pozitivnu verbalnu komunikaciju u rješavanju konfliktnih situacija. • Prepoznaje negativne emocije i način njihove kontrole.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2
C.II.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentira o utjecaju dozvoljenih i nedozvoljenih, farmakoloških i prirodnih sredstva za oporavak u sportu. • Kreira listu prirodnih sredstava oporavka, nakon tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova u slobodno vrijeme (sportsko-rekreativne aktivnosti); • Važnost i značaj sportskih aktivnosti za zdravlje; • Rekreativno vježbanje (na otvorenom ili zatvorenom, u prirodi); • Sportska takmičenja u nastavi i izvan nastave; • Dozvoljena i nedozvoljena sredstva oporavka u sportu; • Štetne supstance za zdravlje u svakodnevnom životu i prilikom sportskih aktivnosti. <p>Navedeni sadržaji se kombinuju u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.II.4., C.II.5. i C.II.6.</p>	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Primjena metoda razgovora, dramatizacije i praktičnog vježbanja kroz takmičenja prilikom realizacije tema vezanih za međuljudske odnose, toleranciju, empatiju, samokontrolu. Metode razgovora i ilustracija, nastavnik i učenici koriste u svrhu realizacije tema o štetnim tvarima i sl. Primjena IKT-a prisutna u obliku samostalnog ili u grupi, prikupljanja, prezentiranja informacija na temu. Primjena grupnih oblika rada. Ishod C.II.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.II.5. i C.II.6.

Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentacija informacija na temu primjenom programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (realizacija sadržaja povezanih tema kroz takmičenje, simulaciju sportskih događaja, konfliktnih situacija i njihovog rješavanja), turnir sa akcentom na elemente afektivne i socijalne domene - ekipe s oznakama pojmova vezanih za elemente fair play, isticanje važnosti tih elemenata kroz igru), stranim jezikom (terminologija i primjena na času u toku vježbanja, takmičenja i sl.).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjena i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

3. razred /60 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.III.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje motorička znanja u konkretnoj motoričkoj aktivnosti. • Pokazuje znanje i izvodi složenija kretanja u situacijsko-takmičarskim uslovima. • Pokazuje znanje i izvodi složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom sportskih aktivnosti i takmičenja. • Prosuđuje sportske događaje na osnovu pravila, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.III.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se nastavnim sredstvima i spravama na primjeren način prije i tokom vježbanja. • Primjenjuje pravilnu upotrebu i odlaganje sportske opreme za kolektivne i individualne sportove. • Povezuje odgovarajuće sprave za razvoj različitih motoričkih sposobnosti. • Primjenjuje opremu i instrumente za provjeru motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Predlaže rekvizite i sredstva za izvođenje jednostavnih situaciono-motoričkih zadataka (poligoni, kružni oblik rada, rad po stanicama i sl.).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.III.3. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnome vježbanju (režim rada i odmora).	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentuje zašto, kako i kada treba vježbati. • Argumentuje efekte pojedinih tjelesnih aktivnosti. • Povezuje zone opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Procjenjuje i ilustrira elemente opterećenja i odmora kroz primjenu IKT-a. • Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora prilikom tjelesnog vježbanja i situaciono-motoričkih zadataka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2
A.III.4. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	<ul style="list-style-type: none"> • Uočava i objektivno prosuđuje individualni nivo motoričkih znanja. • Prati i upoređuje rezultate ličnih postignuća kroz izabranu sportsku i kretnu (tjelesnu) aktivnost. • Analizira i prezentira lična motorička znanja primjenom IKT-a. • Kreira program tjelesnog vježbanja prema svojim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1 TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.III.5. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira jednostavne strategije primjenom teorijskih i motoričkih znanja iz određene sportske aktivnosti. • Kreira jednostavne strategije primjenom motoričkih znanja u konkretnoj tjelesnoj aktivnosti. • Kreira jednostavne strategije u situacijskim-takmičarskim uslovima. • Kreira složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima sportskih takmičenja. • Argumentuje sportske događaje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.III.6. Izrađuje plan tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira složenije strategije primjenom teorijskih i motoričkih znanja iz određene sportske aktivnosti. • Kreira složenije strategije povezivanja motoričkih znanja i tjelesne aktivnosti (motoričkih znanja) u konkretnoj motoričkoj aktivnosti.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira složenija kretanja u situacijskim-takmičarskim uslovima. • Dizajnira složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima takmičenja. • Kritizira sportske događaje prema ispoljavanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učesnika.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2
A.III.7. Primjenjuje motorička dostignuća iz područja sporta u skladu s vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikuje nedostatke individualnih motoričkih znanja. • Kreira plan tjelesnog vježbanja usmjeren na korekciju i unapređenje individualnih motoričkih znanja. • Prati i upoređuje rezultate ličnih postignuća kroz izabranu sportsku i tjelesnu aktivnost.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Teorijska i taktička motorička znanja iz raznovrsnih sportova, rekreacijskih sadržaja i korektivno-preventivnih vježbi u skladu s uslovima i vlastitim mogućnostima; • Elementi tehnike i jednostavne taktike individualnih i ekipnih sportova (atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, borilački sportovi); • Elementi tehnike i jednostavne taktike ostalih sportova skladno mogućnostima i uslovima; • Složeniji elementi i koreografija plesova (latino plesovi, narodna kola i sl.); • Sportska takmičenja na nivou razreda, škole i lokalne zajednice (na otvorenom, zatvorenom prostoru, tokom nastave i izvan redovne nastave); • Izračunavanje, praćenje srčane frekvencije u miru i prilikom primjenjenog opterećenja za tjelesno vježbanje prema Karvonen metodi; • Evidentiranje, praćenje primjenom aplikacija na SMART telefonima odnosno, prikazivanje grafikonima, mapom, primjenom alata Office 365; • Nastavna sredstva, sprave i rekviziti. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinirano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.III.1., A.III.2., A.III.3., A.III.4. A.III.5., A.III.6. i A.III.7.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti primjenom metoda praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje i složenije taktike sportova), metode razgovora i demonstracije i metoda sinteze prilikom učenja elemenata tehnike i taktike sportova. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika rada (složeniji oblici u svrhu poticanja saradnje, uvažavanja, tolerancije i sl.). Aktivno učestvovanje u različitim sportskim i kretnim aktivnostima, kako na nastavi tako i u vannastavnim sadržajima, sportskim klubovima. Postaviti kriterij za praćenje motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka. Koriste se metode razgovora, usmenog izlaganja, projektna nastava i istraživački rad primjenom IKT-a (alati MS Office 365 for Education) za pretrage sadržaja povezanih s motoričkim zadacima, dostignućima koji će poslužiti radi poređenja. Primjena mobilnih aplikacija praćenja pulsa i opterećenja. Ishod A.III.1. moguće je kombinirati sa ishodima A.III.2., A.III.3., A.III.4., A.III.5., A.III.6. i A.III.7.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća sa Informatikom (programske aplikacije za praćenje, prikupljanje i prezentiranje relevantnih podataka), s predmetom Bosanski jezik i književnost (pisanje i prezentiranje na temu uz primjenu različitih oblika pisanja i diskusije-izvještaj, projektni zadatak), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl. njihova primjena tokom časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Kreativno-produktivna kompetencija -razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.III.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Komentariše vrijednosti i rezultate morfoloških karakteristika. • Komentariše vrijednosti i rezultate pravilnog držanja tijela. • Vrednuje i procjenjuje postignute vrijednosti i rezultate morfoloških karakteristika. • Vrednuje i procjenjuje postignute vrijednosti i rezultate pravilnog držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Utvrđuje vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Procjenjuje vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Razlikuje mišićne grupe. • Odabire komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima. • Upoređuje efekte vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.4. Uočava manifestaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u motoričkim zadacima.	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretira motoričke i funkcionalne sposobnosti. • Povezuje nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s nivoom uspješnosti izvođenja motoričkog zadatka. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za unapređenje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Procjena morfoloških karakteristika (visinomjer, vaga, Indeks tjelesne mase); • Opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (s opterećenjem tijela, sa i bez sprava, rekvizita); • Korektivno-preventivne vježbe (na spravama i bez sprava, s rekvizitima i bez rekvizita); • Elementi tehnike i jednostavne taktike pojedinačnih i ekipnih sportova. • Kreiranje grafikona, mapa za praćenje i vrednovanje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombiniranjem odgojno-obrazovnih ishoda B.III.1., B.III.2., B.III.3. i B.III.4.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Primjena znanja, izračunavanje, praćenje i poređenje vrijednosti vlastitog ITM-a s referentnim vrijednostima samostalno (MS Office 365 alati, lični karton učenika). Metode rada koje se koriste su metode ilustracije, demonstracije, razgovora u svrhu usvajanja i povezivanja znanja i rezultata i metode praktičnog vježbanja (opće, specifične vježbe i sl.). Poticanja daljeg razvoja samostalnosti, kreativnosti i saradnje kroz primjenu različitih metodičko-organizacionih oblika rada prilikom realizacije postavljenih motoričkih zadataka. Usložnjavanje primjenom metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Ishod B.III.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.III.2., B.III.3. i B.III.4. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (praćenje, prikupljanje i poređenje podataka primjenom različitih programskih aplikacija, pametnog sata), Biologijom (povezanost promjena u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i sportske fiziologije kroz diskusije na času prilikom nastave jedinice, ilustracijom ili prezentacijom na času).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.III.1. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje značaj raznovrsne prehrane i adekvatan unos tečnosti (u svakodnevnom životu ali i tokom tjelesne aktivnosti). • Razlikuje hranjive materije prema funkciji i značaju prije, tokom i nakon aktivnosti. • Planira i provodi režim zdrave prehrane skladno individualnim potrebama uz asistenciju i poticaj nastavnika. • Razlikuje i objašnjava opasne supstance u sportu i utjecaj na organizam.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.III.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Planira aktivnosti važne za održavanje lične higijene u svakodnevnom životu i u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti. • Planira i organizira aktivnosti važne za zaštitu i očuvanje okoline. • Istražuje o aktivnosti zaštite i očuvanja okoline.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
C.III.3. Koristi se mjerama pomoći, sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrira određene vježbe s ciljem vršnjačke pomoći i potpore. • Predlaže aktivnosti promocije pružanja podrške, pomoći u školi i lokalnoj zajednici • Predlaže mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacijskim oblicima rada prilikom vježbanja na otvorenom i zatvorenom prostoru. • Razlikuje osnovne postupke prve pomoći kod određenih sportskih povreda (mišića, ligamenata gornjih i donjih ekstremiteta).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciranje i povezanost hranjivih materija i kretne aktivnosti; • Diferenciranje i razlikovanje utjecaja supstanci u sportu prije, tokom i nakon aktivnosti; • Sadržaji preventive i zaštite u okolnostima prirodnih nesreća (zemljotresi, poplave, epidemije); • Sadržaji preventive i zaštite širenja zaraznih bolesti prije, tokom i nakon aktivnosti u unutrašnjim i vanjskim sportskim prostorima; • Važnost lične higijene i higijene prostora u takvim okolnostima; • Osnovne povrede prilikom sportskih aktivnosti na otvorenom i zatvorenom i načini prve pomoći; • Istraživačke i projektne aktivnosti odjeljenja; • Eko-aktivnosti i projekti očuvanja životne sredine (vanjski prostor škole, lokalna zajednice). <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombiniranjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.III.1., C.III.2., C.III.3. i C.III.7.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Učenje i podučavanje se fokusiran na samostalan, istraživački rad učenika, uz primjenu metoda razgovora, usmenog izlaganja, ilustracije (video sadržaji, plakati i sl.) o hranjivim materijama, povezanosti s aktivnostima, opasnim supstancama u sportu kao i mjerama i preporukama lične zaštite i zaštite prostora u okolnostima prirodnih nesreća (zemljotres), širenja zaraznih bolesti (npr.COVID-19) uz preporuke i asistenciju nastavnika. Moguća primjena metode dramatizacije (situacije i preporuke u slučaju prirodnih i drugih nepogoda). Povezuje i zaključuje uz primjenu IKT-a (MS Office 365 for Education). Primjena rada u paru, grupnog oblika rada u svrhu poticaja saradnje. Moguće sarađivati s lokalnom zajednicom kroz projektnu nastavu u cilju realizacije zadataka na temu. Povezivanje s organizacijama poput Instituta za ispravnost hrane i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishodi C.III.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.III.2., C.III.3. i C.III.7. Međupredmetna korelacija moguća s odjeljenskom zajednicom (projektne aktivnosti odjeljenja na temu realizacija tema prema planu rada odjeljenske zajednice, simulacija postupaka spašavanja u slučaju prirodnih nepogoda nastalih u toku časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život; u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promovise u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama 	

<p>C.III.4. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentuje takmičenja uz uvažavanje različitosti i poštivanje pravila. • Predlaže modele odgovornog ponašanja u datim konfliktnim situacijama u sportskim aktivnostima. • Primjenjuje odgovorno ponašanje prema sebi i drugima tokom tjelesnog vježbanja i sportskih takmičenja. • Komentariše utjecaj kako pozitivni sportski uzori utječu na njegov lični razvoj samokontrole i samoprocjene. • Identifikuje pogreške i kritizira neprimjereno ponašanje u svakodnevnim situacijama. • Komentariše tjelesne aktivnosti koje potiču pozitivan razvoj afektivnih karakteristika (suosjećanja, reduciranje straha, motivacije i sl.).
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3</p>
<p>C.III.5. Koristi se mjerama sigurnosti, preventive, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Predlaže mjere različitih načina zaštite i sigurnosti prilikom sportskih aktivnosti izvan nastave u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti. • Povezuje postupke pružanja pomoći u slučaju srčanog zastoja (reanimacija). • Promoviše aktivnosti prve pomoći u okolnostima opasnosti od prirodnih nepogoda i zaraznih bolesti.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.4.1 TZP-2.4.2</p>
<p>C.III.6. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira plan tjelesnog vježbanja primjenom teorijskih i motoričkih znanja za svakodnevnu tjelesnu aktivnost. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za pravilno držanje tijela. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za sportsko-rekreativne aktivnosti i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.1.1 TZP-2.1.2</p>
<p>C.III.7. Pridržava se načela pravilne i redovite prehrane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planira i provodi režim zdrave prehrane u skladu s individualnim potrebama. • Razumije energetske procese tokom i nakon tjelesne aktivnosti. • Planira i provodi režim unosa hranjivih tvari i vode prije, tokom i nakon tjelesne aktivnosti.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.2.2</p>
<p>Ključni sadržaji</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Primjena elemenata tehnike pojedinačnih sportova - atletika, gimnastika, borilački sportovi; • Primjena elemenata tehnike ekipnih sportova - rukomet, nogomet, košarka, odbojka u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Projektne aktivnosti; • Primjena elemenata ostalih sportova u skladu s mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Sportska takmičenja, turniri unutar razreda, unutar škole, na lokalnom nivou. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.III.4., C.III.5., C.III.6. i C.III.7.</p>	
<p>Preporuke za ostvarenje ishoda</p>	
<p>Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, dramatizacije prilikom realizacije tema vezanih za međuljudske odnose, toleranciju, empatije i sl. Učenici primjenom IKT-a istražuju i pripremaju edukativne sadržaje na temu, razmjenjuju informacije i slično. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada u paru, grupni oblik rada u svrhu razvijanja saradnje ali individualnog rada radi poticanja samostalnosti, kreativnosti. Povezivanje s organizacijama poput Instituta za ispravnost hrane i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishod C.III.4. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.III.5., C.III.6. i C.III.7.</p> <p>Ključne kompetencije koje se razvijaju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna suradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

ZANIMANJA IV STEPENA

1. razred /70 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
<p>A.I.1. Primjenjuje osnovna teorijska i motorička znanja prema vlastitim mogućnostima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje osnovna pravila sporta i ponašanja prilikom igre i takmičenja. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom sportskih aktivnosti i takmičenja. • Argumentuje tok sportskoga događaja. • Raspravlja o važnosti razvoja sporta za lokalnu zajednicu, kanton, državu. • Pokazuje teorijska znanja iz historije sporta. • Primjenjuje osnovne tehnike i jednostavne taktike igre različitih sportova. • Izvodi specifične vježbe za unapređenje elemenata tehnike iz određenog sporta i primjenjuje elemente tehnike u prilagođenim uslovima i pravilima sporta. • Primjenjuje jednostavne taktike igre za određene ekipne sportove.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
<p>A.I.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se nastavnim sredstvima, rekvizitima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti u svrhu provjere i razvoja motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Kombinuje primjenu različitih sredstava i opreme. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom korištenja i odlaganja nakon upotrebe rekvizita i opreme. • Razlikuje nastavna sredstva, instrumente za provjeru morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
<p>A.I.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prati i utvrđuje rezultate ličnih motoričkih dostignuća. • Povezuje tjelesno vježbanje s opterećenjem na osnovu varijacija vanjskih pokazatelja (disanje, srčana frekvencija). • Prati i analizira periode aktivnosti i odmora primjenom IKT-a. • Primjenjuje naučene tjelesne aktivnosti u različitom okruženju (priroda, otvoreni sportski tereni) prema vlastitim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
<p>A.I.4. Primjenjuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnome vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Prati srčanu frekvenciju u periodu opterećenja (rada) i odmora primjenom IKT-a. • Prepoznaje zone opterećenja na osnovu srčane frekvencije. • Prepoznaje znakove opterećenja prevelikog obima.
Poveznice sa ZJNPP	
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Praktična primjena elemenata tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme. Primjena elemenata tehnike pojedinih sportova kroz prilagođena pravila (mini igre 2:2; 3:3; 4:4 i sl.); • Elementi plesa i ritmičke gimnastike kroz sastave na parteru i s rekvizitima; • Izbor motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih dostignuća; • Upotreba adekvatnih nastavnih sredstava i rekvizita; • Izračunavanje srčane frekvencije u miru (prema Karvonen metodi), Indeksa tjelesne mase; • Praćenje srčane frekvencije i pulsa prilikom opterećenja i odmora, znakovi pretreniranosti i zamora. <p>Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.I.1., A.I.2., A.I.3. i A.I.4.</p>	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti kroz primjenu različitih oblika rada: grupni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada u svrhu poticanja saradnje, fair play-a, tolerancije, uvažavanja. Primjena metode demonstracije, razgovora, usmenog izlaganja i praktičnog vježbanja za realizaciju različitih specifičnih vježbi iz određenih sportskih aktivnosti uz primjenu složenijih oblika rada. Primjena igre i takmičenja s prilagođenim pravilima (mini odbojka, basket) u svrhu postepenog uvođenja novih i unapređenja postojećih motoričkih znanja i dostignuća. Primjena sintetičke metode rada prilikom učenja i podučavanja elemenata tehnike i taktike. Poticanje aktivnog učešća u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u adekvatnom i sigurnom unutrašnjem i vanjskom sportskom prostoru, aktivno bavljenje vannastavnim i vanškolskim sportskim sadržajima, te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. Poticanje primjene aplikacija za praćenje srčane frekvencije, primjene MS 365 Office alata za evidentiranje, te istraživanje i prikupljanje relevantnih podataka vezanih za ključne sadržaje prema uputi nastavnika. Ishod A.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.I.2., A.I.3. i A.I.4.

Međupredmetna povezanost s Informatikom (prikupljanje informacija, prezentovanje informacija programskim aplikacijama), Historijom (prezentacije, projektni zadaci vezani za historiju sporta i sportskih disciplina), Bosanskim jezikom i književnosti (pisanje i prezentovanje na temu, uz primjenu različitih oblika pisanja - izvještaj, projektni zadatak), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl., njihova primjena tokom časa).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/ Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.I.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizira i prezentuje svoja antropološka obilježja prema individualnim mogućnostima upotrebom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a). • Prepoznaje i razlikuje vrste provjeravanje morfoloških obilježja. • Povezuje vrijednosti i važnost praćenja morfoloških obilježja. • Izvodi provjeravanje morfoloških obilježja. • Razlikuje i prati loše držanje tijela (kifoza, lordoza, skolioza). • Utvrđuje Indeks tjelesne mase i procjenjuje promjene u vrijednostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.I.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje znanje o važnosti praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Prepoznaje, razlikuje vrste provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Povezuje vrijednosti i važnost praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Izvodi provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.I.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi opće i specifične vježbe razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Koristi korektivno-preventivne vježbe. • Povezuje svrhu primjene, funkciju i značaj vježbe. • Demonstrira vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira korektivno-preventivne vježbe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2

Ključni sadržaji
<ul style="list-style-type: none"> • Procjena morfoloških karakteristika (tjelesna visina, težina, Indeks tjelesne mase primjenom visinomjera, vage i izračunavanjem Indeksa) prema izboru nastavnika uz učešće učenika u mjerenju; • Praćenje pravilnog držanja tijela i razumijevanje pojma odstupanja od pravilnog držanja tijela (kifotično, skolioično i lordotično držanje tijela, ravna stopala); • Procjena motoričkih i funkcionalnih sposobnosti testovima po izboru nastavnika (test brzine, okretnosti, snage, fleksibilnosti); • Kompleks prostih vježbi, vježbi s rekvizitima za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz primjenu različitih metodičko-organizacionih oblika rada; • Primjena korektivno-preventivnih vježbi bez rekvizita, na spravama i sl.; • Analiziranje rezultata i njihovo predstavljanje grafikonima, tabelama primjenom IKT-a. <p>Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.I.1., B.I.2. i B.I.3.</p>
Preporuke za ostvarenje ishoda
<p>Aktivnosti usmjeriti na mjerenje, procjenu, praćenje i razumijevanje postignutih rezultata. Metode demonstracije, razgovora, usmenog izlaganja i praktičnog vježbanja se koriste prilikom izvođenja aktivnosti mjerenja, procjene, praćenja i razumijevanja postignutih rezultata. Učenici učestvuju u mjerenju, kroz saradnju i samostalan rad, uz učešće i nadgledanje nastavnika. Primjenjuju se oblici rada u skladu sa sadržajem mjerenja (frontalni, paralelni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada, grupni oblik rada). Prilikom izvođenja vježbi za razvoj motoričkih sposobnosti, koriste se složeniji oblici rada, kao i metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (učenici, prema svojim mogućnostima i izboru, izvršavaju zadatak odnosno nastavnik usložnjava zadatke). Evidentiranje, praćenje i analiza rezultata se vrši primjenom ličnog kartona učenika i samostalno (primjenom MS Office 365 alata po mogućnosti, za evidentiranje, te praćenje rezultata i poređenje prema preporuci nastavnika). Koriste se referentne vrijednosti morfoloških karakteristika prema preporukama WHO, adekvatno prema uzrasnoj skupini. Ishod B.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima B.I.2. i B.I.3. Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (prikupljanje podataka, praćenje, prezentovanje, vrednovanje, poređenje primjenom programskih aplikacija), Biologijom (pojašnjavanje povezanosti funkcije organskih sistema i sportskih aktivnosti, rada srca, lokomotornog aparata pod opterećenjem, frekvencije srca, zone opterećenja i sl., primjenom prezentacije, ilustracije, projektnog zadatka), Strani jezik (povezana terminologija i primjena tokom časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina grupnog rada; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.I.1. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se stečenim navikama za svakodnevno tjelesno vježbanje. • Primjenjuje raznovrsne tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. • Vrednuje utjecaj sportsko-rekreativnih aktivnosti na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.I.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizira značaj provođenja lične higijene prije, tokom i poslije tjelesne aktivnosti u različitim sportskim prostorima. • Analizira utjecaj radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti. • Ponaša se u skladu sa ekološkom kulturom življenja. • Analizira značaj ekoloških navika na tjelesno vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.I.3. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi znanja o zdravome načinu prehrane s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja i razvoja (balansirana prehrana, primjerena prehrana). • Analizira utjecaj unosa proteina, ugljikohidrata i masti u organizam. • Identifikuje utjecaj tvari u prehrani prilikom tjelesnog vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2

<p>C.I.4. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje principe poštovanja drugog i drugačijeg prilikom sportskih aktivnosti i tjelesnog vježbanja. • Koristi se prihvatljivim obrascima ponašanja u prevladavanju različitih situacija u međuljudskim odnosima. • Argumentira važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima. • Primjenjuje odgovorno ponašanje u odnosima prema drugim ljudima. • Prosuđuje važnost samokontrole i samoprocjene u međuljudskim odnosima u različitim situacijama.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.4.1</p>
<p>C.I.5. Koristi se mjerama sigurnosti, zaštite sebe i pomoći drugih tokom tjelesnoga vježbanja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokazuje znanje o mjerama lične zaštite i sigurnosti prilikom različitih situacija i ugroženosti. • Koristi se teorijskim i motoričkim znanjima za zaštitu i sigurnost s ciljem samopomoći i vršnjačke pomoći i podrške. • Koristi se preporučenim epidemiološko-higijenskim mjerama u situacijama kada je to potrebno (prirodne nepogode, pandemija COVID-19). • Demonstrira prvu pomoć i zbrinjavanje uz podršku nastavnika (sportske povrede na terenu, u prirodu, epileptički napad). • Primjenjuje pravila izvođenja različitih metodičko-organizacionih oblika rada u nastavi.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.2.3</p>
<p>C.I.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raspravlja o djelovanju štetnih tvari na zdravlje čovjeka (duhan, alkohol, opijati itd.) u svakodnevnom životu i prilikom sportskih aktivnosti. • Kreira i argumentuje listu štetnih utjecaja na organizam tokom tjelesnog vježbanja. • Prepoznaje simptome primjene nedozvoljenih, doping sredstava u sportu (dozvoljena i nedozvoljena sredstva u sportu).
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>-</p>
<p>Ključni sadržaji</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme u svrhu poticanja zdravstvenog stanja i podizanju nivoa ekološke svijesti; • Motoričke (tjelesne) aktivnosti koje su u skladu s uslovima, mogućnostima i okolnostima primjene (unutrašnji, vanjski sportski prostori, priroda); • Sigurnost vježbanja u različitim prostorima, lična higijena prije, tokom i nakon vježbanja; • Ekološke navike i njihova povezanost s tjelesnim vježbanjem; • Prehrambene navike i povezanost s tjelesnim vježbanjem; • Sportska takmičenja, turniri; • Sportske povrede na terenu, u prirodi, epileptički napadi; • Štetne tvari (duhan, doping sredstva, nedozvoljena sredstva i sl.). <p>Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.I.1., C.I.2., C.I.3., C.I.4., C.I.5. i C.I.6.</p>	
<p>Preporuke za ostvarenje ishoda</p>	
<p>Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim, fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Poticanje učešća u vannastavnim aktivnostima, rekreativnim aktivnostima, sportskim klubovima, a u svrhu ispunjavanja zahtjeva za preporučenih 60 minuta dnevnih aktivnosti (WHO). Pratiti prehrambene navike učenika. Primjena IKT-a (alati MS Office 365), Forms aplikacije za realizaciju anketa i upitnika, internet pretraživača za samostalno ili u grupi, prikupljanje, Power Point prezentacije podataka vezanih za ključne sadržaje, a prema uputi nastavnika i sl. Rasprave, prezentacije i pretrage o prehrambenim navikama, povezanosti zdravih prehrambenih navika, štetnih tvari s tjelesnim vježbanjem i zdravstvenim statusom, preventivne mjere u različitim okolnostima vježbanja. Primjena razgovora, rasprava, problemskih situacija, prilikom sportskih aktivnosti na otvorenom i zatvorenom sportskom prostoru. Simulacija povreda i konfliktnih situacija (metoda dramatizacije) i demonstracija postupaka rješavanja nastalih situacija. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada za poticaj saradnje, tolerancije, empatije, uvažavanja (grupni oblici rada).</p> <p>Ishod C.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.I.2., C.I.3., C.I.4., C.I.5 i C.I.6.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentacija podataka, informacija primjenom alata MS Office 365), odjeljenskom zajednicom (realizacija sadržaja povezanih tema kroz takmičenje, simulaciju sportskih događaja, konfliktnih situacija i njihovog rješavanja), strani jezik (terminologija i primjena na času u toku vježbanja, takmičenja i sl.) .</p>	

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

2. razred /70 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.II.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje jednostavnije i složenije tehničke i taktičke elemente različitih sportova (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje stečena motorička znanja u rješavanju motoričkih zadataka (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje stečena znanja u sportskim takmičenjima u redovnoj nastavi i izvannastavnim aktivnostima. • Primjenjuje teorijska znanja s ciljem razumijevanja motoričkih struktura od kojih ovisi nivo vlastitih motoričkih znanja. • Argumentuje o sportskim događajima i sportskim uzorima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.II.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se nastavnim sredstvima, rekvizitima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti u svrhu razvoja motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Ponaša se u skladu s pravilima upotrebe i odlaganja rekvizita i opreme. • Predlaže upotrebu rekvizita i nastavnih sredstava s ciljem unapređenja cjelokupnog doživljaja nastavnog sata. • Raspravlja o mogućnosti intenzifikacije kretnih struktura upotrebom sportskih rekvizita.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.II.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	<ul style="list-style-type: none"> • Prati i procjenjuje lična motorička dostignuća. • Raspravlja o važnosti praćenja motoričkih dostignuća. • Utvrđuje vlastite potencijalne mogućnosti u pojedinim nastavnim cjelinama. • Vrednuje nivo vlastitih motoričkih dostignuća kroz situaciono-motoričke testove.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.II.4. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Analizira znakove zamora. • Procjenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu vrijednosti frekvencije srca. • Povezuje pojam intenziteta i zone intenziteta rada (max., submax, veliki, umjereni).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, borilački sportovi, ritmička i sportska gimnastika) u nastavi i u slobodno vrijeme; • Elementi tehnike ekipnih sportova (nogomet, košarka, odbojka, rukomet) u nastavi i u slobodno vrijeme; • Elementi tehnike ostalih sportova prema mogućnostima i uslovima; • Taktika igre pojedinačnih i ekipnih sportova; • Takmičenje na nivou razreda, škole, lokalne zajednica (vanjski, unutrašnji sportski tereni); • Različite koreografije i sastavi plesnih elemenata; • Opterećenje i praćenje perioda rada i odmora • Grafikoni i ilustracije praćenja zamora, tjelesne spremnosti; • Istraživački rad. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.II.1., A.II.2, A.II.3 i A.II.4.</p>	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Primjenjuje se sintetička metoda učenja složenijih elemenata tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova uz primjenu grupnih oblika rada. Metodom razgovora, demonstracije, praktičnog vježbanja i ilustracije se potiče dalje usvajanje i razvijanje promišljanja, povezivanja elemenata s igrom. Primjena IKT-a u sklopu primjene metode ilustracije u svojstvu prikupljanja, praćenja, prezentovanja edukativnih informacija vezanih za motorička i teorijska znanja i dostignuća. Praćenje i poređenje, te postavljanje kriterija ličnih motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka nastavnika. Primjena ostalih metodičko-organizacionih oblika rada ovisno od sadržaja časa, usvojenosti motoričkih znanja. Poticanje samostalnost i kreativnosti primjenom individualnog oblika rada kada je moguće, te grupnih oblika rada u svrhu poticanja saradnje. Provjera teorijskih znanja putem Forms alata MS 365 Office (kviz i sl.). Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Ishod A.II.1. ostvaruje se kombinovanjem sa svim odgojno-obrazovnim ishodima predmetnih oblasti za II razred, a naročito sa A.II.2, A.II.3 i A.II.4.

Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (praćenje, prikupljanje, prezentacija informacija, provjera znanja u različitim programskim aplikacijama), Muzičkom kulturom (plesni sastavi i koreografije uz određena muzička djela), Bosanskim jezikom i književnosti (pisanje i prezentovanje na temu uz primjenu različitih oblika pisanja, izvještaja, projektnih zadataka i sl.), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl., njihova primjena tokom časa).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.II.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Utvrđuje i prati rezultate rezultate morfoloških karakteristika. • Procjenjuje Indeks tjelesne mase i raspravlja o dobijenim vrijednostima. • Analizira i prezentuje rezultate provjere. • Prati i analizira pravilno držanje tijela. • Raspravlja o važnosti praćenja morfoloških karakteristika.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.II.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Prati i vrednuje rezultate utvrđivanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira i raspravlja o rezultatima trenutnog stanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Raspravlja o važnosti utvrđivanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira i donosi zaključke o eventualnim uzrocima trenutnog stanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.II.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Raspravlja o osnovnim principima izvođenja korektivnih vježbi. • Predlaže korektivno preventivne vježbe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Provjera morfoloških karakteristika (ATVIS; ATMAS; ITM); • Praćenje i provjera pravilnog držanja tijela (stopala, koljena, kičmenog stuba); • Praćenje i provjera motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; 	

- Opće i specifične vježbe razvoja tjelesnih sposobnosti (sa opterećenjem tijela, sa rekvizitima, sa spravama i bez sprava i rekvizita);
 - Korektivno-preventivne vježbe (sa i bez rekvizita, na spravama);
 - Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova.
- Navedeni sadržaji se primjenjuju u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda B.II.1., B.II.2. i B.II.3.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Izbor i primjena testova je po izboru nastavnika i mogućnostima ali i shodno primijenjenim testovima i praćenju kroz osnovnu školu i I razred srednje škole. Primjena metoda praktičnog vježbanja prilikom izvođenja vježbi i postavljenih motoričkih zadataka za razvoj tjelesnih sposobnosti. Praćenje, vrednovanje i upoređivanje rezultata provjere morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, učenik samostalno ili u grupi, prepoznaje i povezuje važnost uz primjenu metoda razgovora, ilustracija (edukativni sadržaji, prezentacije primjenom IKT-a). Praćenje rezultata evidentiranjem u lični karton (printani ili primjenom alata MS 365 Office for Education). Primjena metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka u svrhu usloznavanja motoričkih zadataka. Ishod B.II.1.ostvaruje se kombinovanjem sa svim ishodima predmetnih oblasti, a naročito sa B.II.2. i B.II.3. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (praćenje, prezentiranje, prikupljanje u programskim aplikacijama), Biologijom (prikaz povezanosti funkcije organskih sistema i sportskih aktivnosti, rada srca, lokomotornog aparata pod opterećenjem, frekvencije srca i opterećenja i sl., diskusija, prezentacija, ilustracija, projektni zadatak), stranim jezikom (povezana terminologija i primjena tokom časa). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita

Ishod učenja	Razrada ishoda
C.II.1. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Raspravlja o važnosti lične higijena prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. • Primjenjuje principe lične higijene prije, tokom i nakon časa TIZO/FIZV. • Raspravlja o utjecaju čistoće sportskih terena, radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti (otvoreni, zatvoreni sportski tereni). • Primjenjuje ekološko prihvatljivo ponašanje u aktivnostima važnim za očuvanje okoline (u blizini škole, lokalne zajednice).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.II.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikuje namirnice prema kalorijskim vrijednostima. • Razlikuje potrošnju kalorija u različitim tjelesnim aktivnostima. • Kreira individualni plan prehrane u skladu s fizičkom aktivnosti i vrijednosti Indeksa tjelesne mase (ITM). • Raspravlja o pravilnoj ishrani kao prirodnom sredstvu za oporavak u sportu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.II.3. Primjenjuje mjere sigurnosti i zaštite sebe i prve pomoći drugih tokom tjelesnoga vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrira pružanje prve pomoći uz podršku nastavnika (gušenje-Heimlichov zahvat, zbrinjavanje prilikom gubljenja svijesti do dolaska hitne pomoći). • Primjenjuje aktivnosti zaštite sebe i drugih tokom sportskih aktivnosti (poštivanje pravila igre i sportskog ponašanja). • Analizira mjere zaštite i sigurnosti pri vježbanju (preventivno uklanja i raspoređuje rekvizite, sprave i ostale predmete radi sigurnijeg upražnjavanja tjelesnog vježbanja).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2

Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova; • Lična higijena prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti; • Aktivnosti očuvanja i zaštite okoline (škola, lokalna zajednica); • Edukativne radionice o povezanosti zdrave prehrane i sportskih aktivnosti; • Preventivne mjere, mjere zaštite i prve pomoći (Heimlichov zahvat, zbrinjavanje nakon gubljenja svijesti, epileptičnog napada). <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju u ostvarivanju ishoda C.II.1., C.II.2. i C.II.3.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, ilustracija prilikom realizacije sadržaja na temu lične higijene, higijene prostora, zaštite okoline, prehrambenih navika, prve pomoći. Učenici mogu samostalno prikupljati informacije, prezentirati ih i raspravljati primjenom IKT-a. Metoda demonstracije i dramatizacije se može primjenjivati prilikom realizacije sadržaja vezanih za pružanje prve pomoći (povrede i sl.), prilikom situacija prirodnih nepogoda (npr. zemljotres). Grupni oblici rada se primjenjuju u svrhu poticanja saradnje. Ishod C.II.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.II.2. i C.II.3.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentiranje informacija primjenom programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (prezentovanje, diskutovanje, ilustracija, pružanja prve pomoći, pravila lične higijene i ekološko prihvatljivog ponašanja), Biologijom (prezentovanje, diskusija povezanosti patoloških stanja i funkcije organskih sistema s ishodima gubljenja svijesti, epi-napadi i sl.), stranim jezikom (primjena povezane terminologije tokom časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promovise u vlastitom okruženju. • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	
C.II.4. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretira pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju. • Koristi se stečenim navikama i znanjima svakodnevno u slobodne vrijeme. • Analizira i raspravlja o značaju i utjecaju sportskih aktivnosti na zdravlje. • Promovira različite programe fitness vježbanja prema kojima ima afinitete.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.II.5. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Primjenjuje odgovorno ponašanje prema sebi i drugima u toku i nakon sportske aktivnosti. • Primjenjuje prihvatljive modele ponašanja u toku i nakon sportske aktivnosti. • Raspravlja o važnosti međuljudskih odnosa i tolerancije u sportu i svakodnevnom životu. • Pokazuje pozitivnu verbalnu komunikaciju u rješavanju konfliktnih situacija. • Prepoznaje negativne emocije i način njihove kontrole.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2
C.II.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentira o utjecaju dozvoljenih i nedozvoljenih, farmakoloških i prirodnih sredstva za oporavak u sportu. • Kreira listu prirodnih sredstava oporavka, nakon tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova u slobodno vrijeme (sportsko-rekreativne aktivnosti); • Važnost i značaj sportskih aktivnosti za zdravlje; • Rekreativno vježbanje (na otvorenom ili zatvorenom, u prirodi); • Sportska takmičenja u nastavi i izvan nastave; • Dozvoljena i nedozvoljena sredstva oporavka u sportu; • Štetne supstance za zdravlje u svakodnevnom životu i prilikom sportskih aktivnosti. <p>Navedeni sadržaji se kombinuju u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.II.4., C.II.5. i C.II.6.</p>	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Primjena metoda razgovora, dramatizacije i praktičnog vježbanja kroz takmičenja prilikom realizacije tema vezanih za međuljudske odnose, toleranciju, empatiju, samokontrolu. Metode razgovora i ilustracija, nastavnik i učenici koriste u svrhu realizacije tema o štetnim tvarima i sl. Primjena IKT-a prisutna u obliku samostalnog ili u grupi, prikupljanja, prezentiranja informacija na temu. Primjena grupnih oblika rada. Ishod C.II.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.II.5. i C.II.6.

Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentacija informacija na temu primjenom programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (realizacija sadržaja povezanih tema kroz takmičenje, simulaciju sportskih događaja, konfliktnih situacija i njihovog rješavanja), turnir sa akcentom na elemente afektivne i socijalne domene - ekipe s oznakama pojmova vezanih za elemente fair play, isticanje važnosti tih elemenata kroz igru), stranim jezikom (terminologija i primjena na času u toku vježbanja, takmičenja i sl.).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjena i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

3. razred gimnazije /70 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.III.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje motorička znanja u konkretnoj motoričkoj aktivnosti. • Pokazuje znanje i izvodi složenija kretanja u situacijsko-takmičarskim uslovima. • Pokazuje znanje i izvodi složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom sportskih aktivnosti i takmičenja. • Prosuđuje sportske događaje na osnovu pravila, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.III.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi se nastavnim sredstvima i spravama na primjeren način prije i tokom vježbanja. • Primjenjuje pravilnu upotrebu i odlaganje sportske opreme za kolektivne i individualne sportove. • Povezuje odgovarajuće sprave za razvoj različitih motoričkih sposobnosti. • Primjenjuje opremu i instrumente za provjeru motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Predlaže rekvizite i sredstva za izvođenje jednostavnih situaciono-motoričkih zadataka (poligoni, kružni oblik rada, rad po stanicama i sl.).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.III.3. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnome vježbanju (režim rada i odmora).	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentuje zašto, kako i kada treba vježbati. • Argumentuje efekte pojedinih tjelesnih aktivnosti. • Povezuje zone opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Procjenjuje i ilustrira elemente opterećenja i odmora kroz primjenu IKT-a. • Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora prilikom tjelesnog vježbanja i situaciono-motoričkih zadataka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2
A.III.4. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	<ul style="list-style-type: none"> • Uočava i objektivno prosuđuje individualni nivo motoričkih znanja. • Prati i upoređuje rezultate ličnih postignuća kroz izabranu sportsku i kretnu (tjelesnu) aktivnost. • Analizira i prezentira lična motorička znanja primjenom IKT-a. • Kreira program tjelesnog vježbanja prema svojim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1 TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.III.5. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira jednostavne strategije primjenom teorijskih i motoričkih znanja iz određene sportske aktivnosti. • Kreira jednostavne strategije primjenom motoričkih znanja u konkretnoj tjelesnoj aktivnosti. • Kreira jednostavne strategije u situacijskim-takmičarskim uslovima. • Kreira složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima sportskih takmičenja. • Argumentuje sportske događaje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.III.6. Izrađuje plan tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira složenije strategije primjenom teorijskih i motoričkih znanja iz određene sportske aktivnosti. • Kreira složenije strategije povezivanja motoričkih znanja i tjelesne aktivnosti (motoričkih znanja) u konkretnoj motoričkoj aktivnosti.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira složenija kretanja u situacijskim-takmičarskim uslovima. • Dizajnira složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima takmičenja. • Kritizira sportske događaje prema ispoljavanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učesnika.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2
A.III.7. Primjenjuje motorička dostignuća iz područja sporta u skladu s vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikuje nedostatke individualnih motoričkih znanja. • Kreira plan tjelesnog vježbanja usmjeren na korekciju i unapređenje individualnih motoričkih znanja. • Prati i upoređuje rezultate ličnih postignuća kroz izabranu sportsku i tjelesnu aktivnost.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Teorijska i taktička motorička znanja iz raznovrsnih sportova, rekreacijskih sadržaja i korektivno-preventivnih vježbi u skladu s uslovima i vlastitim mogućnostima; • Elementi tehnike i jednostavne taktike individualnih i ekipnih sportova (atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, borilački sportovi); • Elementi tehnike i jednostavne taktike ostalih sportova skladno mogućnostima i uslovima; • Složeniji elementi i koreografija plesova (latino plesovi, narodna kola i sl.); • Sportska takmičenja na nivou razreda, škole i lokalne zajednice (na otvorenom, zatvorenom prostoru, tokom nastave i izvan redovne nastave); • Izračunavanje, praćenje srčane frekvencije u miru i prilikom primjenjenog opterećenja za tjelesno vježbanje prema Karvonen metodi; • Evidentiranje, praćenje primjenom aplikacija na SMART telefonima odnosno, prikazivanje grafikonima, mapom, primjenom alata Office 365; • Nastavna sredstva, sprave i rekviziti. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinirano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.III.1., A.III.2., A.III.3., A.III.4. A.III.5., A.III.6. i A.III.7.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti primjenom metoda praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje i složenije taktike sportova), metode razgovora i demonstracije i metoda sinteze prilikom učenja elemenata tehnike i taktike sportova. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika rada (složeniji oblici u svrhu poticanja saradnje, uvažavanja, tolerancije i sl.). Aktivno učestvovanje u različitim sportskim i kretnim aktivnostima, kako na nastavi tako i u vannastavnim sadržajima, sportskim klubovima. Postaviti kriterij za praćenje motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka. Koriste se metode razgovora, usmenog izlaganja, projektna nastava i istraživački rad primjenom IKT-a (alati MS Office 365 for Education) za pretrage sadržaja povezanih s motoričkim zadacima, dostignućima koji će poslužiti radi poređenja. Primjena mobilnih aplikacija praćenja pulsa i opterećenja. Ishod A.III.1. moguće je kombinirati sa ishodima A.III.2., A.III.3., A.III.4., A.III.5., A.III.6. i A.III.7.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća sa Informatikom (programske aplikacije za praćenje, prikupljanje i prezentiranje relevantnih podataka), s predmetom Bosanski jezik i književnost (pisanje i prezentiranje na temu uz primjenu različitih oblika pisanja i diskusije-izvještaj, projektni zadatak), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl. njihova primjena tokom časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Kreativno-produktivna kompetencija -razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.III.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Komentariše vrijednosti i rezultate morfoloških karakteristika. • Komentariše vrijednosti i rezultate pravilnog držanja tijela. • Vrednuje i procjenjuje postignute vrijednosti i rezultate morfoloških karakteristika. • Vrednuje i procjenjuje postignute vrijednosti i rezultate pravilnog držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Utvrđuje vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Procjenjuje vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Razlikuje mišićne grupe. • Odabire komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima. • Upoređuje efekte vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.4. Uočava manifestaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u motoričkim zadacima.	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretira motoričke i funkcionalne sposobnosti. • Povezuje nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s nivoom uspješnosti izvođenja motoričkog zadatka. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za unapređenje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Procjena morfoloških karakteristika (visinomjer, vaga, Indeks tjelesne mase); • Opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (s opterećenjem tijela, sa i bez sprava, rekvizita); • Korektivno-preventivne vježbe (na spravama i bez sprava, s rekvizitima i bez rekvizita); • Elementi tehnike i jednostavne taktike pojedinačnih i ekipnih sportova. • Kreiranje grafikona, mapa za praćenje i vrednovanje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombiniranjem odgojno-obrazovnih ishoda B.III.1., B.III.2., B.III.3. i B.III.4.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Primjena znanja, izračunavanje, praćenje i poređenje vrijednosti vlastitog ITM-a s referentnim vrijednostima samostalno (MS Office 365 alati, lični karton učenika). Metode rada koje se koriste su metode ilustracije, demonstracije, razgovora u svrhu usvajanja i povezivanja znanja i rezultata i metode praktičnog vježbanja (opće, specifične vježbe i sl.). Poticanja daljeg razvoja samostalnosti, kreativnosti i saradnje kroz primjenu različitih metodičko-organizacionih oblika rada prilikom realizacije postavljenih motoričkih zadataka. Usložnjavanje primjenom metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Ishod B.III.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.III.2., B.III.3. i B.III.4. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (praćenje, prikupljanje i poređenje podataka primjenom različitih programskih aplikacija, pametnog sata), Biologijom (povezanost promjena u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i sportske fiziologije kroz diskusije na času prilikom nastave jedinice, ilustracijom ili prezentacijom na času).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.III.1. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje značaj raznovrsne prehrane i adekvatan unos tečnosti (u svakodnevnom životu ali i tokom tjelesne aktivnosti). • Razlikuje hranjive materije prema funkciji i značaju prije, tokom i nakon aktivnosti. • Planira i provodi režim zdrave prehrane skladno individualnim potrebama uz asistenciju i poticaj nastavnika. • Razlikuje i objašnjava opasne supstance u sportu i utjecaj na organizam.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.III.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Planira aktivnosti važne za održavanje lične higijene u svakodnevnom životu i u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti. • Planira i organizira aktivnosti važne za zaštitu i očuvanje okoline. • Istražuje o aktivnosti zaštite i očuvanja okoline.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
C.III.3. Koristi se mjerama pomoći, sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrira određene vježbe s ciljem vršnjačke pomoći i potpore. • Predlaže aktivnosti promocije pružanja podrške, pomoći u školi i lokalnoj zajednici • Predlaže mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacijskim oblicima rada prilikom vježbanja na otvorenom i zatvorenom prostoru. • Razlikuje osnovne postupke prve pomoći kod određenih sportskih povreda (mišića, ligamenata gornjih i donjih ekstremiteta).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciranje i povezanost hranjivih materija i kretne aktivnosti; • Diferenciranje i razlikovanje utjecaja supstanci u sportu prije, tokom i nakon aktivnosti; • Sadržaji preventive i zaštite u okolnostima prirodnih nesreća (zemljotresi, poplave, epidemije); • Sadržaji preventive i zaštite širenja zaraznih bolesti prije, tokom i nakon aktivnosti u unutrašnjim i vanjskim sportskim prostorima; • Važnost lične higijene i higijene prostora u takvim okolnostima; • Osnovne povrede prilikom sportskih aktivnosti na otvorenom i zatvorenom i načini prve pomoći; • Istraživačke i projektne aktivnosti odjeljenja; • Eko-aktivnosti i projekti očuvanja životne sredine (vanjski prostor škole, lokalna zajednice). <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombiniranjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.III.1., C.III.2., C.III.3. i C.III.7.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Učenje i podučavanje se fokusiran na samostalan, istraživački rad učenika, uz primjenu metoda razgovora, usmenog izlaganja, ilustracije (video sadržaji, plakati i sl.) o hranjivim materijama, povezanosti s aktivnostima, opasnim supstancama u sportu kao i mjerama i preporukama lične zaštite i zaštite prostora u okolnostima prirodnih nesreća (zemljotres), širenja zaraznih bolesti (npr. COVID-19) uz preporuke i asistenciju nastavnika. Moguća primjena metode dramatizacije (situacije i preporuke u slučaju prirodnih i drugih nepogoda). Povezuje i zaključuje uz primjenu IKT-a (MS Office 365 for Education). Primjena rada u paru, grupnog oblika rada u svrhu poticaja saradnje. Moguće sarađivati s lokalnom zajednicom kroz projektnu nastavu u cilju realizacije zadataka na temu. Povezivanje s organizacijama poput Instituta za ispravnost hrane i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishodi C.III.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.III.2., C.III.3. i C.III.7. Međupredmetna korelacija moguća s odjeljenskom zajednicom (projektne aktivnosti odjeljenja na temu realizacija tema prema planu rada odjeljenske zajednice, simulacija postupaka spašavanja u slučaju prirodnih nepogoda nastalih u toku časa).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život; u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promovise u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama 	

<p>C.III.4. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentuje takmičenja uz uvažavanje različitosti i poštivanje pravila. • Predlaže modele odgovornog ponašanja u datim konfliktnim situacijama u sportskim aktivnostima. • Primjenjuje odgovorno ponašanje prema sebi i drugima tokom tjelesnog vježbanja i sportskih takmičenja. • Komentariše utjecaj kako pozitivni sportski uzori utječu na njegov lični razvoj samokontrole i samoprocjene. • Identifikuje pogreške i kritizira neprimjereno ponašanje u svakodnevnim situacijama. • Komentariše tjelesne aktivnosti koje potiču pozitivan razvoj afektivnih karakteristika (suosjećanja, reduciranje straha, motivacije i sl.).
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3</p>
<p>C.III.5. Koristi se mjerama sigurnosti, preventive, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Predlaže mjere različitih načina zaštite i sigurnosti prilikom sportskih aktivnosti izvan nastave u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti. • Povezuje postupke pružanja pomoći u slučaju srčanog zastoja (reanimacija). • Promoviše aktivnosti prve pomoći u okolnostima opasnosti od prirodnih nepogoda i zaraznih bolesti.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.4.1 TZP-2.4.2</p>
<p>C.III.6. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira plan tjelesnog vježbanja primjenom teorijskih i motoričkih znanja za svakodnevnu tjelesnu aktivnost. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za pravilno držanje tijela. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za sportsko-rekreativne aktivnosti i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.1.1 TZP-2.1.2</p>
<p>C.III.7. Pridržava se načela pravilne i redovite prehrane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planira i provodi režim zdrave prehrane u skladu s individualnim potrebama. • Razumije energetske procese tokom i nakon tjelesne aktivnosti. • Planira i provodi režim unosa hranjivih tvari i vode prije, tokom i nakon tjelesne aktivnosti.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.2.2</p>
<p>Ključni sadržaji</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Primjena elemenata tehnike pojedinačnih sportova - atletika, gimnastika, borilački sportovi; • Primjena elemenata tehnike ekipnih sportova - rukomet, nogomet, košarka, odbojka u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Projektne aktivnosti; • Primjena elemenata ostalih sportova u skladu s mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Sportska takmičenja, turniri unutar razreda, unutar škole, na lokalnom nivou. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.III.4., C.III.5., C.III.6. i C.III.7.</p>	
<p>Preporuke za ostvarenje ishoda</p>	
<p>Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, dramatizacije prilikom realizacije tema vezanih za međuljudske odnose, toleranciju, empatije i sl. Učenici primjenom IKT-a istražuju i pripremaju edukativne sadržaje na temu, razmjenjuju informacije i slično. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada u paru, grupni oblik rada u svrhu razvijanja saradnje ali individualnog rada radi poticanja samostalnosti, kreativnosti. Povezivanje s organizacijama poput Instituta za ispravnost hrane i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishod C.III.4. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.III.5., C.III.6. i C.III.7.</p> <p>Ključne kompetencije koje se razvijaju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna suradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

4. razred gimnazije /60 nastavnih sati godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.IV.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje teoretska s motoričkim znanjima. • Kreira tehničko-taktička rješenja u sportskim igrama s loptom. • Kreira složenije strategije kretanja u pojedinačnim tjelesnim aktivnostima. • Kreira složenije koreografije. • Promišlja i traži rješenja kako stečena motorička znanja upotrijebiti u svrhu najefikasnijeg rješavanja motoričkih zadataka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
A.IV.2. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentuje razliku između motoričkih znanja i motoričkih dostignuća. • Predlaže situacione zadatke (testove) za procjenu motoričkih dostignuća. • Uočava i komentariše individualne osobenosti i razlike svih učesnika nastavnog procesa. • Primjenjuje usvojena motorička znanja primjereno postavljenom situaciono-motoričkom zadatku.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.IV.3. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih. • Koristi sprave za razvoj različitih motoričkih posobnosti i koristi ih primjereno. • Predlaže nove mogućnosti i načine upotrebe sprava i rekvizita. • Predlaže organizacijske oblike i načine korištenja prostora za vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike pojedinačnih sportova; • Elementi tehnike ekipnih sportova; • Savremeni i tradicionalni plesovi; • Složeniji oblici taktike igre; • Sportska takmičenja na otvorenom i zatvorenom sportskom prostoru; • Ostali sportovi skladno mogućnostima i uslovima; • Nastavna sredstva, rekviziti i oprema skladno uslovima. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.IV.1., A.IV.2., A.IV.3., A.IV.4., A.4.5. i A.IV.6.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Učenje i podučavanje u cilju razvijanja kreativnosti, samostalnosti i saradnje kroz primjenu različitih oblika rada (individualni oblik rada, rad u paru, grupni oblik rada i sl.). Sintetička metoda rada, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje postavljenih zadataka). Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti. Postaviti kriterij za praćenje motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka. Učenik samostalno ili kroz grupni oblik rada, prikuplja i prezentuje informacije relevantne za motorički zadatak. Upotreba i primjena mobilnih aplikacija i pametnih satova za praćenje srčane frekvencije, opterećenja. Ishod A.IV.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.IV.2., A.IV.3., A.IV.4., A.4.5. i A.IV.6. Moguća korelacija s Informatikom (prikupljanje, prezentiranje podataka, video sadržaja i slično primjenom različitih programskih jezika kao i primjena mobilnih aplikacija i pametnih satova, dnevno praćenje opterećenja, srčane frekvencije, aktivnosti i evidentiranje), sa Muzičkom kulturom (povezivanje koreografije s muzičkim djelima i sl.)</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost-kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

<p>A.IV.4. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uočava i argumentuje pravilan omjer/odnos intenziteta rada (opterećenja) i dužine trajanja odmora. • Kreira plan tjelesnog vježbanja na osnovu utvrđenog intenziteta, obima vježbanja i postavljenih ciljeva. • Kreira plan tjelesnog vježbanja i odmora dužinu trajanja odmora na osnovu frekvencije srca (koristeći savremene tehnologije za praćenje frekvencije srca).
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-1.2.2</p>
<p>A.IV.5. Primjenjuje znanja o sportskom treningu kao transformacijskog procesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prosuđuje sportske aktivnosti i rezultate. • Komentariše zadatke, principe kao i strukturu metodike sportskog treninga. • Komentariše i primjenjuje metodiku kondicijske pripreme sportista. • Komentariše i primjenjuje osnove metodike tehničko-taktičke pripreme. • Komentariše pojmove planiranja i programiranja sportskog treninga.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-1.2.1</p>
<p>A.IV.6. Kreira plan treninga prema pojedinim ciklusima sportske pripreme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira primjerene trenažne sadržaje (sredstva). • Kreira situacione zadatke. • Izdvaja i upoređuje komparaciju efekta pojedinačnih treninga. • Izdvaja ključne faktore dugoročnog planiranja treninga.
<p>Poveznice sa ZJNPP</p>	<p>TZP-2.1.1 TZP-2.1.2</p>
<p>Ključni sadržaji</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Osnove metodike sportskog treninga; • Tehničko-taktička priprema (osnove); • Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove). 	
<p>Preporuke za ostvarenje ishoda</p>	
<p>Osigurati mogućnost provođenja usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti primjenom metode praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje i složenije taktike sportova), metoda razgovora i demonstracije, metoda analize i sinteze prilikom učenja i podučavanja. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika rada (složeniji oblici u svrhu poticanja saradnje, uvažavanja, tolerancije i sl.). Aktivno učestvovanje u različitim sportskim i kretnim aktivnostima, kako na nastavi tako i u vannastavnim i izvanškolskim sadržajima, sportskim klubovima. Koriste se metode razgovora, usmenog izlaganja, projektna nastava i istraživački rad primjenom IKT-a (alati MS Office 365 for Education) za pretrage sadržaja povezanih s motoričkim zadacima, dostignućima koji će poslužiti radi poređenja. Primjena mobilnih aplikacija praćenja pulsa i opterećenja. Ishod A.IV.4. ostvaruje se kombinovanjem s A.IV.5. i A.IV.6.</p> <p>Međupredmetna korelacija moguća sa Informatikom (programske aplikacije za praćenje, prikupljanje i prezentiranje relevantnih podataka), Statistikom (obrada podataka, predstavljanje grafikonima, ilustracijama, mapama i praćenje srčane frekvencije, intenziteta, opterećenja, rezultati i sl.), s predmetom Bosanski jezik i književnost (kreiranje izvještaja i planova terminološki ispravnim izražavanjem, pisanjem, diskutovanjem i sl.), stranim jezikom (primjena stručnih pojmova tokom časa i sl.).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podrška radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.IV.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje pojam antropometrijskih karakteristika i njihov značaj za dinamiku rasta i razvoja. • Poznaje varijable osnovnih morfoloških karakteristika i način njihovog mjerenja. • Primjenjuje mjerenje i prezentira rezultate osnovnih morfoloških karakteristika primjenom IKT-a. • Raspravlja o pojmu i značaju pravilnog držanja sa zdravstvenog i estetskog aspekta. • Pokazuje znanje o deformitetima kičmenog stuba i ostale deformitete kostura. • Pokazuje znanje o glavnim uzrocima nastanka deformiteta.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.IV.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Povezuje pojam motoričkih sposobnosti i njihovu međusobnu povezanost. • Prosuđuje na osnovu analize rezultata mjerenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Primjenjuje mjerenje, prosuđuje i prezentira rezultate motoričkih testova kao i testova za procjenu funkcionalnih sposobnosti, primjenom IKT-a • Obrazlaže motoričke sposobnosti kao i testove za procjenu istih.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.IV.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencira između tjelovježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Dizajnira vježbanja na osnovu vlastitih rezultata mjerenja. • Kreira plan tjelesnog vježbanja u skladu s postavljenim ciljevima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.IV.4. Objašnjava manifestaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u situacionim uslovima.	<ul style="list-style-type: none"> • Prosuđuje deficite motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Povezuje nivoe motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sa sportskim rezultatom. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za unapređenje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Predlaže i učestvuje u kreiranju situaciono-motoričkih testova.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Testovi za procjenu morfoloških karakteristika (procjena tjelesne visine primjenom visinomjera, procjena tjelesne težine primjenom vage, procjena Indeksa tjelesne mase, procjena pravilnog držanja tijela i sl.); • Motorički i funkcionalni testovi; • Opće, specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (opterećenje tijela, sa i bez rekvizita, na spravama i sl.); • Korektivno-preventivne vježbe (vježbe sa i bez rekvizita, na spravama i sl.); • Elementi tehnike ekipnih sportova i ostalih sportova primjereno uslovima. <p>Nastavni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda B.IV.1., B.IV.2., B.IV.3. i B.IV.4.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Primjena metode praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje i otežavanje) uz saradnju i primjenu različitih oblika rada (individualni, grupni, rad u paru, izmjenično-odjeljski, kružni oblik rada, rad po stanicama i sl.) prilikom izvođenja vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti. Primjena IKT-s, praćenje i evidentiranje, praćenje rezultata, te poređenje s referentnim vrijednostima (preporuke WHO). Učenici samostalno ili u grupnom obliku rada, vode evidenciju rezultatima, te istražuju i porede vrijednosti. Ishod B.IV.1. kombinira se s ishodima B.IV.2, B.IV.3. i B.IV.4. Moguća međupredmetna korelacija sa Informatikom (praćenje i evidencija rezultata u različitim programskim aplikacijama), Biologijom (prikaz povezanost promjena u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i sportske fiziologije kroz diskusije na času prilikom nastave jedinice, ilustracijom ili prezentacijom na času).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; 	

<ul style="list-style-type: none"> • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna suradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.IV.1. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	<ul style="list-style-type: none"> • Preporučuje motorička znanja u sportskim i rekreacijskim aktivnostima. • Preporučuje motorička znanja u sportskim i rekreacijskim aktivnostima. • Preporučuje teorijska i motorička znanja za tjelesno vježbanje u svakodnevnome životu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
C.IV.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Predlaže sedmični plan zdravih obroka u skladu s tjelesnim opterećenjem. • Kreira listu motiva za upražnjavanje redovne tjelesne aktivnosti. • Zaključuje o korelaciji redovne tjelesne aktivnosti i zdravih prehrambenih navika. • Vršiti pravilan izbor tjelesnih aktivnosti koje su usmjerene ka unapređenju zdravlja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.2.2
C.IV.3. Primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	<ul style="list-style-type: none"> • Planira aktivnosti značajne za održavanje lične higijene u različitim tjelesnim aktivnostima. • Planira i organizira aktivnosti značajne za zaštitu i očuvanje okoline. • Primjenjuje zdravstveno-higijenske i ekološke navike u prirodi.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi tehnike individualnih i ekipnih sportova (atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, borilački sportovi); • Elementi ostalih sportova u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Sportska takmičenja, u nastavi i izvan nastave; • Projektne aktivnosti; • Sportske aktivnosti i tjelesno vježbanje izvan nastave u zatvorenom i otvorenom sportskom prostoru, prirodi; • Lista zdravih namirnica; • Preporučena prehrana i tjelesno vježbanje; • Aktivnosti održavanja i uređenje školskog prostora, projektne aktivnosti vezane za lokalnu zajednicu; • Lična higijena, tjelesna aktivnost i zdravlje. <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.IV.1., C.IV.2. C.IV.3. i C.IV.7.</p>	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
<p>Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Rad u paru, grupni oblik rada, individualni oblik rada uz primjenu metoda razgovora, ilustracija (edukativni sadržaji, referentne vrijednosti, informacije potrebne za izvođenje motoričkih zadataka i sl.). Ishod C.IV.1. ostvaruje se s odgojno-obrazovnim ishodima C.IV.2., C.IV.3. i C.IV.7.</p> <p>Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (prezentacije, informacije, evidencija tjelesnih aktivnosti kroz različite programske aplikacije), s odjeljenskom zajednicom (edukativni sadržaji na temu po planu za ČOZ, radionice, projektne aktivnosti).</p> <p>Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, podrška radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; 	

<ul style="list-style-type: none"> • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama. 	
C.IV.4. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizira sastave i prepoznaje štetne sastojke u hrani i piću. • Raspravlja o važnosti prevencije od spolnih i zaraznih bolesti. • Istražuje i prezentira rezultate aktivnosti s ciljem prevencije ovisnosti uporabom IKT-a.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
C.IV.5. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrira liderske vještine i sportsku etiku. • Predlaže model ponašanja doprinoseći dobrim međuljudskim odnosima nenasilnom rješavanju konflikata tokom tjelesnog vježbanja. • Primjenjuje jasnu i otvorenu verbalnu i neverbalnu komunikaciju. • Pokazuje empatiju prema vršnjacima. • Koristi se socijalnim vještinama za saradnju u tjelesnome vježbanju i nenasilnom rješavanju konflikta u međuljudskim odnosima. • Pokazuje samokontrolu prihvatajući konačni rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način. • Predlaže strategije za takmičenje uz poštovanje pravila igre. • Zaključuje o postupcima koji štite odnos prema sebi i drugima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.IV.6. Koristi se mjerama sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira plan vježbe s ciljem vršnjačke pomoći i podrške • Istražuje mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacijskim oblicima rada. • Predlaže mjere zaštite i sigurnosti u različitim organizaciono-metodičkim oblicima rada i prema vrsti tjelesne aktivnosti. • Prepoznaje potencijalne opasnosti tokom tjelesne aktivnosti. • Predlaže postupak prvu pomoć.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.IV.7. Promoviše principe pravilne ishrane i zdravog načina življenja.	<ul style="list-style-type: none"> • Kreira jelovnike zdrave prehrane u skladu s individualnim energetske potrebama. • Planira kampanju za promociju svakodnevnog tjelesnog vježbanja. • Argumentirano raspravlja i objašnjava prednosti i nedostatke dijeta i dijetetskih proizvoda. • Argumentirano raspravlja i objašnjava dobre i loše strane upotrebe dozvoljenih farmakoloških sredstava za oporavak u sportu i svakodnevnom životu. • Argumentirano objašnjava i upozorava na negativne posljedice upotrebe nedozvoljenih sredstava za oporavak u sportu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1 TZP-2.2.2 TZP-2.2.3
Ključni sadržaji	
<ul style="list-style-type: none"> • Štetni sastojci u hrani i piću (aditivi, pojačivači okusa, ambalaža i sl.); • Spolno prenosive i zarazne bolesti, prevencija; • Efikasnost u sportu ovisno od mogućnosti i dozvoljenih sredstava; • Tolerancija, empatija i međuljudski odnosi u sportu; • Mjere sigurnosti, zaštite i pomoći prilikom prirodnih nepogoda, sportskih povreda (unutrašnji i vanjski tereni). <p>Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.IV.4., C.IV.5., C.IV.6. i C.IV.7.</p>	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Primjena metoda dramatizacije (prikaz specifičnih situacija preventive, zaštite i pomoći u različitim okolnostima), ilustracije (primjena IKT-a u prikupljanju i prezentiranju sadržaja na temu), metode razgovora i usmenog izlaganja u svrhu poticanja kritičkog promišljanja učenika koji samostalno ili u grupi istražuju, prikupljaju podatke te prezentuju uz razgovor s ostalim učenicima na času. Rad u paru, grupama u svrhu razvoja saradnje, uvažavanja, tolerancije, socijalnih vještina. Povezivanje s organizacijama poput Instituta za ispravnost hrane i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishod C.IV.4. se ostvaruje u kombinaciji s ishodima C.IV.5., C.IV.6. i C.IV.7.

Moguća korelacija sa Informatikom (prikupljanje, prezentovanje podataka u različitim programskim aplikacijama), odjeljenskom zajednicom (radionice, projektne aktivnosti, turniri s ciljem promovisanja spolnog zdravlja, tolerancije, empatije, volontiranja, podrške i sl.).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči -razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Učenje i poučavanje predmeta Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje je važan segment koji utiče na izgrađivanje pozitivnog stava učenika prema fizičkoj aktivnosti i stvaranja cjeloživotne navike za kretnom aktivnošću. Stjecanje novih znanja, a u funkciji razvoja antropološkog statusa učenika moguće je uz pravovremenu i adekvatnu primjenu različitih načina saradnje nastavnika i učenika. Izbor i kombinovanje metoda učenja i podučavanja, ovisno od kreativnosti nastavnika, nastavnog sadržaja, vrsti nastavnog časa, trajanju, materijalnim uslovima, okruženja, starosti učenika i predznanju, doprinosi uspjehu u postizanju postavljenih ciljeva. Uz primjenu metode praktičnog rada, demonstracije, metode razgovora, problemskih zadataka, preporučuju se savremene metode u kojim aktivno učestvuju i nastavnici i učenici. Timski rad, fair play, rješavanje situacijskih problema doprinosi se razvoju osnovnih kompetencija učenika kao što su kritičko i kreativno razmišljanje, donošenja odluka, saradnja i međudnosi, prihvatanje različitosti i tolerancije, te razumijevanje značaja tradicije i nacionalnog identiteta.

Kada je moguće, koristiti metode koje će potaknuti učenike na aktivnost i učenje iskustvom, promatranjem i istraživanjem. Vizualni poticaj učenju, pored demonstracije, predstavljaju ilustracije, grafikoni, druge vrste zidnih novina i panoa, materijali tematski vezani za oblast podučavanja, koje učenici mogu izrađivati na časovima likovne kulture (međupredmetna korelacija u razrednoj nastavi). Primjena IKT-a u nastavi ovog predmeta je limitirana ali ne i isključena, te je potrebno da se primijeni prilikom izvođenja istraživačkih zadataka na internetu, učenja na daljinu, interaktivnih kvizova i provjere znanja. U kontekstu digitalnog okruženja, nastavu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja/Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, moguće je realizirati kroz aktuelni eTwinning projekat koji vodi Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje (APOSO), kroz online kolaborativno učenje tokom nastave/učenja, kao i kroz druge interkulturalne, sportske i naučne projekte i programe koji omogućavaju podršku razvoju učenika i jačanju ključnih kompetencija i životnih vještina. Ovim se utiče na razvoj informatičke pismenosti učenika ali uz posebnu pažnju usmjerenu na izbjegavanje dugotrajnog rada, doziranje, zdravstveni status učenika (u slučaju narušenog zdravstvenog stanja, samo uz liječničku dozvolu). Mogućnosti učenika da odaberu sadržaj koji će izučavati, te modifikovanje aktivnosti prema uzrastu, znanju, sposobnostima i njihovim predispozicijama je važan faktor koji direktno utiče na ishode učenja i podučavanja predmeta, uz poštivanje principa fleksibilnosti i individualizacije. Poticanje razvoja higijensko-zdravstvenih navika, jasna i precizna razmjena potrebnih informacija za učenje, predočavanje motoričkog sadržaja demonstracijom, sistematičnost i postupnost, od velikog značaja su u nastavi. Principi sistematičnosti i postupnosti od lakšeg ka težem, od poznatog do nepoznatog, od jednostavnog ka težem su principi koji se primjenjuju ovisno od bioloških zakonitosti i obilježja učenika i specifičnosti motoričke aktivnosti. Primjerenost sadržaja aktivnosti na času i njihova praktična primjenjivost svakako utiče na povećanje aktivnog i svjesnog učešća učenika u izvođenju aktivnosti doprinose postizanju boljih rezultata i primjene naučenih motoričkih znanja u svakodnevnom životu.

Samovrednovanje, učenje putem otkrića, problemska nastava i rješavanje problema na osnovu praktične djelatnosti su modeli nastave koji zahtijevaju veću samostalnost, znanje i vještine učenika pa ostaje na izboru nastavnika kao oblici realizacije u školama stručnog obrazovanja i obuke. Promjena mjesta, opreme i rekvizita ovisno od dobi, sposobnosti i znanja (princip raznovrsnosti) doprinosi povećanju motivacije prilikom učenja. Podučavanje se izvodi u adekvatnim prostorijama škole, posebno pripremljenim za izvođenje nastave Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, prirodnom okruženju, kulturnim i sportskim objektima, shodno izboru i planiranim organizacionim oblicima rada. Taj je prostor dominantno školska sala za tjelesni odgoj gdje se realizuje redovna nastava, dopunska nastava, dodatna nastava, izborna nastava, rad sekcije pa i aktivnosti školskog sportskog kluba.

Školske sale za Tjelesni i zdravstveni odgoj moraju posjedovati sva potrebna nastavna sredstva, pomagala i rekvizite. Navedeni prostori potrebno je da ispunjavaju uslove poput: optimalne temperature prostora, protoka zraka, nivoa vlažnosti, osvjetljenja i slično a definišane pedagoškim standardima. Poželjno je da školska sportska sala sadrži zvučnu opremu (prilagođeno ozvučenje) kako bi se nastavni časovi ritmike, plesa, gimnastike, aerobika kvalitetno izvodili.

Podučavanje uz muziku kao auditivni stil učenja u nastavi usmjerava prema kreiranju ugodne sredine za učenje. Također, potrebno je osigurati sredstva za usvajanje teorijskih znanja pogotovo iz oblasti zdravstvenoga odgoja o pravilnoj prehrani. Ukoliko uslovi mjesta, na kojem se nalazi škola dozvoljavaju, nastavni proces povremeno i po potrebi može da se provodi i u obližnjim parkovima, šumama, na livadama, i uopće, u prirodnom okruženju. Osiguravanjem sigurnog okruženja za učenje koje podrazumijeva očišćen prostor i bez opasnosti od povreda čime se umanjuje strah i povećava efekt podučavanja. Godišnji plan i program rada za Tjelesni i zdravstveni odgoj, pored početnog provjeravanja i utvrđivanja nivoa motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, potrebno bazirati na usmjereni pristup karakterističan za srednju školu - odnosi se na uvrštavanje istih programskih sadržaja u vremenski dužim razdobljima (od nekoliko sedmice do nekoliko mjeseci ili čak jedno polugodište) što omogućava potpunu automatizaciju i situacijsku učinkovitost srodnih struktura kretanja.

Nastavniku se u potpunosti nakon provedenog početnog provjeravanja i utvrđenog nivoa tjelesnih sposobnosti i motoričkih i teorijskih znanja, ostavlja na izbor sadržaj uz poštovanje navedenih pristupa, te osmišljavanja izvedbenog plana koji će doprinijeti vertikalnoj i horizontalnoj unutarpredmetnoj povezanosti. Izbor mjernih instrumenata i testova za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti se također ostavlja na izbor nastavnika u skladu s već navedenim preporukama. Pri izboru oblika rada uzimaju se u obzir uslovi rada, prostor, broj učenika na času, opremljenost spravama i rekvizitima i planirane dinamike rada. Tom prilikom se trebaju poštovati principi postupnosti i sistematičnosti. Poštujući princip samoregulacije, kako učenici uče, usvajaju i primjenjuju stečena motorička znanja tako se i oblik rada usložnjava. Tako se učenička regulacija pojačava, učenik je u fokusu, a nastavnik se povlači iz centra događanja. Time se povećava odgovornost i samostalan rad učenika koji je moguće očekivati i primjene složenijih metodičko-organizacionih oblika rada. Jako važno kontinuirano i trajno poticati saradnju nastavnika, roditelja/staratelja, sportskih klubova i uopće lokalne i šire društvene zajednice.

Nastava je usmjerena na razvoj kompetencija, kompleksnih znanja i kombinaciju aktivnih metoda i oblika rada koji proizlaze iz potreba, interesa i potencijala učenika. Svi učenici mogu uspjeti u savladavanju ishoda učenja, ali je potrebno prepoznati kada je potrebno uvesti drugačije pristupe, podršku i metode rada zbog različitih individualnih sposobnosti, vrijednosti, interesovanja, prethodnih znanja, iskustava i vještina. Nastavu je potrebno prilagoditi njihovim individualnim potrebama ali i omogućiti im istovremeno socijalnu integraciju u grupama. Potrebno je svim učenicima osigurati kvalitetno obrazovno iskustvo bez obzira na njihovo porijeklo, spol, nacionalnu, etičku, vjersku rasnu i bilo koju drugu pripadnost, individualne sposobnosti i druge različitosti. Pri izboru sportskih aktivnosti bitno u obzir uzeti u kojoj mjeri se neka teškoća ispoljava kod pojedinih učenika jer nije svaki oblik aktivnosti pogodan za svako dijete. Poštujući sve navedene razlike izvođenje nastave, preporuka je formiranja homogenih i heterogenih grupa učenika prema njihovim mogućnostima. Poseban fokus stavlja se na nadarene kojima se, osim u redovnoj nastavi, daju smjernice za napredovanje i poboljšanje sposobnosti kroz dodatni rad, usmjerene vannastavne i izvanškolske aktivnosti u sportskim klubovima, školska takmičenja i sl. U radu s nadarenim učenicima na nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja/Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja, realizuju se prošireni zadaci. Za učenike s poteškoćama u razvoju, nastava se organizuje u skladu s njihovim mogućnostima koje se odnose na smanjene fizičke sposobnosti, loše držanje tijela, poremećaje pažnje i ponašanja, zdravstvene teškoće koje onemogućuju redovno pohađanje nastave i sl.

Nastavnici u tom slučaju trebaju pristupiti korektivno - pedagoškom radu. Kompletan proces korektivno-pedagoškog tretmana je multidisciplinarni i zahtjeva podršku različitih stručnjaka pored nastavnika: edukatora-rehabilitatora, pedagoga, psihologa, fizijatra, somatopeda i liječnika u različitim fazama, roditelja i samog učenika. Korektivno pedagoški rad mora biti osiguran dovoljno dugo vremena kako bi omogućio osobama s teškoćama da se suoče sa svojom teškoćom i da nauče s njom adekvatno upravljati. Ukoliko se u redovnoj odgojno-obrazovnoj sredini posumnja da dijete ima poremećaj pažnje i ponašanja potrebno je organizirati multidisciplinarni pristup kako bi se postavila dijagnoza i u saradnji s roditeljima djeteta organizirali optimalan tretman koji će biti zasnovan na jakim stranama i sposobnostima djeteta.

Učenje i poučavanje predmeta Tjelesni i zdravstveni odgoj/Fizičko i zdravstveno vaspitanje je važan segment koji utiče na izgrađivanje pozitivnog stava učenika prema fizičkoj aktivnosti i stvaranja cjeloživotne navike za kretnom aktivnošću. Stjecanje novih znanja, a u funkciji razvoja antropološkog statusa učenika moguće je uz pravovremenu i adekvatnu primjenu različitih načina saradnje nastavnika i učenika. Izbor i kombinovanje metoda učenja i podučavanja, ovisno od kreativnosti nastavnika, nastavnog sadržaja, vrsti nastavnog časa, trajanju, materijalnim uslovima, okruženja, starosti učenika i predznanju, doprinosi uspjehu u postizanju postavljenih ciljeva. Uz primjenu metode praktičnog rada, demonstracije, metode razgovora, problemskih zadataka, preporučuju se savremene metode u kojim aktivno učestvuju i nastavnici i učenici. Timski rad, fair play, rješavanje situacijskih problema doprinosi se razvoju osnovnih kompetencija učenika kao što su kritičko i kreativno razmišljanje, donošenja odluka, saradnja i međudnosi, prihvatanje različitosti i tolerancije, te razumijevanje značaja tradicije i nacionalnog identiteta.

Vrednovanje u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja/Fizičkog i zdravstvenog vaspitanja predstavlja skup postupaka procjene usvojenosti postavljenih očekivanja i ishoda učenja skladno mogućnostima učenika, te je u uskoj vezi sa svim ostalim dijelovima kurikuluma što ga čini najkompleksnijim postupkom u nastavi. Vrednovanje mora obuhvatiti transparentnu i pravovremenu razmjenu informacija između učenika, nastavnika i roditelja o sadržajima, postupcima, vremenskom okviru, kriterijima i rezultatima vrednovanja. Mora biti pravedno s jasno određenim kriterijima, elementima vrednovanja bez diskriminiranja učenika i da služi kao motivacija za ostvarivanje ličnih potencijala i obrazovnih aspiracija svakog učenika. Provodi se kontinuirano tokom odgojno-obrazovnog rada, na način da učenici u svakoj postavljenoj situaciji vrednovanja mogu pokazati napredak u učenju i razvoju skladno mogućnostima. Najveća pažnja prilikom vrednovanja se posvećuje usvajanju osnovnih znanja, konceptualnih razumijevanja i viših kognitivnih procesa (sinteze, analize, argumentiranja, procjene, generaliziranja, povezivanja, zaključivanja, osmišljavanja, kreiranja i sl.). Kontinuiranim praćenjem se prikupljaju informacije koje trebaju potaknuti i motivirati učenika za dalje napredovanje i razvoj, ali i omogućiti nastavnicima da što kvalitetnije i efektivnije kreiraju i planiraju nastavak odgojno-obrazovnog rada.

U ovom dijelu su predstavljene preporuke i okvirne smjernice koje u potpunosti dalje daju nastavnicima i profesorima slobodu izbora metoda i načina vrednovanja, ali u skladu sa definiranim ishodima učenja. Tokom kontinuiranog procesa vrednovanja, vrednovanje se provodi formativno i sumativno. Stoga je potrebno stvarati aktivnosti koje omogućavaju praćenje usvojenosti motoričkih znanja, vještina i sposobnosti učenika, motivacijsko – emocionalnog stava prema tjelovježbanju te sklonosti učenika prema određenim aktivnostima u toku učenja i poučavanja. Učenicima se daje povratna informacija o napretku u svrhu motivacije za postizanje boljih rezultata. Za učenike koji odstupaju u ostvarivanju odgojno – obrazovnih ciljeva formativno vrednovanje će omogućiti stvaranje plana podrške za napredovanje u savladavanju odgojno – obrazovnih ciljeva i ostvarivanja ishoda učenja.

Sumativno vrednovanje se odnosi na periodično ocjenjivanje onoga što je učenik postigao. Vrednovanje za učenje kroz prikupljanje i interpretiranje podataka učeniku o napredovanju u svrhu njegove dalje motivacije za postizanje boljih rezultata, vrednovanje kao učenje kroz aktivno uključivanje učenika u vrednovanje i vrednovanje naučenog kroz procjenu ostvarenih ishoda su neizostavno povezani i ključni elementi uspjeha koji u konačnici doprinose stvaranju cjeloživotnih navika kretnih aktivnosti. Vrednovanje se vrši u svim predmetnim oblastima.

Prate se i provjeravaju:

- motorička znanja;
- motorička dostignuća;
- morfološke karakteristike;
- motoričke i funkcionalne sposobnosti i
- aktivnost učenika i odgojni efekti.

Elementi ocjenjivanja su:

- motorička znanja;
- motorička dostignuća i
- aktivnost učenika i odgojni efekti.

Praćenje se vrši kontinuirano, a provjeravanje periodično i to:

- na početku školske godine u svrhu utvrđivanja inicijalnog stanja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i određenih motoričkih znanja (elementa tehnike određenog sporta) i daljeg planiranja rada;
- tokom čitavog odgojno-obrazovnog rada -prilikom učenja novih motoričkih znanja;
- tranzitno;
- finalno -na kraju školske godine u svrhu utvrđivanja efektivnosti provedenog programa, napredovanja, razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina ocjena koje su nastale kao rezultat vrednovanja učeničkih postignuća.

Preporuka je primjene različitih načina i metoda vrednovanja u svim predmetnim oblastima gdje je primjenjivo, kao što su:

- metoda posmatranja;
- metoda mjerenja;
- evaluacija učeničkih postignuća putem portofolija;
- projektne aktivnosti;
- anketa, kviz ili upitnik;
- lični karton učenika;
- metoda istraživanja, prezentacije;
- samoprocjena i procjena.

Nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja/fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u školama srednjeg stručnog obrazovanja i obuke mogu izvoditi nastavnici koji su završili odgovarajući studij i stekli zvanje:

- profesor fizičke kulture,
- profesor sporta i tjelesnog odgoja,
- profesor kineziologije - opći smjer,
- profesor kineziologije - smjer kineziologija u edukaciji, sa položenom pedagoško-psihološko-didaktičko-metodičkom grupom predmeta.

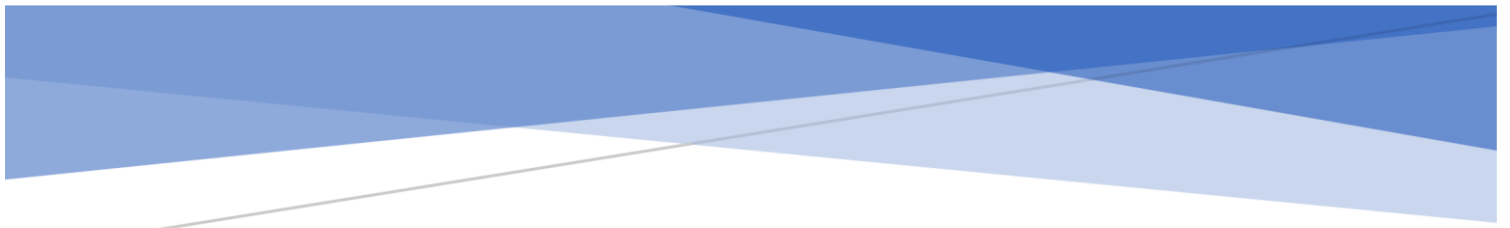
Nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja/fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u stručnim školama mogu izvoditi i lica sa završenim:

- I (prvim) ciklusom odgovarajućeg studija visokog obrazovanja u trajanju od 3 godine (180 ECTS bodova) ili 4 godine (240 ECTS bodova), koja su stekla akademsku titulu odnosno stručno zvanje bachelor ili ekvivalent za određenu oblast;
- II (drugim) ciklusom odgovarajućeg studija visokog obrazovanja u trajanju od jedne godine (60 ECTS bodova) ili dvije godine (120 ECTS bodova) – ukupno 300 ECTS bodova sa bodovima prvog ciklusa, koja su stekla akademsku titulu i zvanje magistra ili ekvivalent za određenu oblast;
- III (trećim) ciklusom odgovarajućeg studija visokog obrazovanja u trajanju od tri (3) godine (180 ECTS bodova) koja su stekla akademsku titulu i naučno zvanje doktora ili ekvivalent za određenu oblast.

Nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja/fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u tehničkim i srodnim školama mogu izvoditi i lica sa završenim:

- I (prvim) ciklusom odgovarajućeg studija visokog obrazovanja u trajanju od najmanje 4 godine (240 ECTS bodova), koja su stekla akademsku titulu odnosno stručno zvanje bachelor ili ekvivalent za određenu oblast,
- II (drugim) ciklusom odgovarajućeg studija visokog obrazovanja u trajanju od jedne godine (60 ECTS bodova) ili dvije godine (120 ECTS bodova) – ukupno 300 ECTS bodova sa bodovima prvog ciklusa, koja su stekla akademsku titulu i zvanje magistra ili ekvivalent za određenu oblast,
- III (trećim) ciklusom odgovarajućeg studija visokog obrazovanja u trajanju od tri (3) godine (180 ECTS bodova) koja su stekla akademsku titulu i naučno zvanje doktora ili ekvivalent za određenu oblast.

Lica koja u toku studija nisu polagala ispite iz pedagoško-psihološko-didaktičko-metodičke grupe predmeta, dužna su ove ispite položiti u roku od godinu dana od dana stupanja na posao nastavnika.



[The main body of the page is blank white space, containing no text or other content.]

