

Tjelesno i zdravstveno područje

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA
ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE



Dokument je usvojen na 27. sjednici Odbora Agencije za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje održanoj 27. aprila 2022. godine.

Promjena paradigme uloge tjelesnog i zdravstvenog odgoja u školskom okruženju kao uslov za unapređenje učeničkih postignuća

U cilju unapređivanja nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja potrebno je izgraditi novu paradigmu koja će se zasnivati na uspostavljanju funkcionalnog sistema tjelesnog i zdravstvenog odgoja i kurikularnih reformi u BiH, istovremeno prateći definisane standarde i ostvarenost ishoda učenja. Upravo će ta, nova, paradigma u području tjelesnog i zdravstvenog odgoja predstavljati temelj za razvoj „tjelesne pismenosti“ i sveobuhvatan povratak „TJELESNOJ KULTURI“ za svakog učenika u Bosni i Hercegovini.

Nastavnici treba da stvaraju novu obrazovnu stvarnost jer promjene počinju iznutra!

Problem neadekvatne tjelesne aktivnosti, kod djece i adolescenata, nikada nije bio toliko veliki kao danas. Na ovu činjenicu vjerovatno utiču mnogobrojni faktori koji, nažalost, uzimaju ogroman danak u savremenom dobu. Danak se ispoljava u vidu sve češćih poremećaja u učenju, u različitim deformitetima, sve alarmantnijim pojavama dijabetesa te drugim bolestima vezanim za odsustvo kretanja i tjelesne aktivnosti. Razlog masovnosti ovih pojava, prije svega, je i nedovoljno praćenje ponašanja mladih osoba i njihovih navika (porodica, škola, društvo). Nažalost, ne razumiju svi (nastavnici, roditelji, porodica, društvo) koliko tjelesni i kognitivni razvoj djece i adolescenata zavisi od adekvatne i redovne tjelesne aktivnosti.

Učenici i u školi i van škole sve više vremena provode za računarima, telefonima, tabletima (igrice, društvene mreže i drugo) pa se donosi zaključak da tjelesna neaktivnost (u vidu provođenja vremena na telefonima, tabletima, računarima) preuzima primat osnovnog sredstva dječije zanimacije i preokupacije ili kako bi to naša djeca slikovitije objasnila tzv. „ubijanje dosade“. Da li se dosada „ubija“ samo višestrukim korištenjem online prostora? Da li postoje neka vremenska ograničenja za korištenje i koliko je vremena neophodno za stvarno „ubijanje“ dosade? Možda se treba postaviti i sljedeće pitanje: Zašto, kada jednom „ubiju“ dosadu, onda to žele da rade i narednih dana pa onda te radnje prelaze u ponašanje koje se nastavlja u dužim intervalima i snažnijim intenzitetom. Ovakvim postupcima ne samo da „ubijaju“ dosadu nego su prouzrokovali nefleksibilnost i nefunkcionalnost pokreta, a samim tim su „ubili“ i osnovne funkcije lokomotornog aparata i upravo, zbog svega navedenog, dolazi do različitih vrsta deformiteta, stanja ovisnosti i različitih oboljenja. Koliko god savremeni način života i različite mogućnosti donose novina, blagodeti, olakšica i privilegija toliko, s druge strane, umanjuju osnovne ljudske potrebe, a jedna od njih je i potreba za kretanjem. Samo ćemo ukratko reći koliko napora, koliko motivacije i podstreka treba da desetomjesečno dijete nauči da prohoda; čak se roditelji i porodica zabrinu kada te aktivnosti ne funkcionišu u određenom periodu, a onda se taj ogromni uspjeh u samostalnom dječijem pokretu, kretanju, jednostavno zanemari.

To zanemarivanje je samo jedan od razloga zašto nastava i nastavni proces područja tjelesnog i zdravstvenog odgoja mora da se aktualizuje, odnosno, u velikoj mjeri da se uskladi s potrebama savremenog društva. Deficit tjelesne aktivnosti, pogotovo za vrijeme i nakon pandemije COVID-19, toliko je velik da se 2-3 časa tjelesnog i zdravstvenog odgoja nedjeljno mogu učiniti samo kapljicom u okeanu. Bez obzira na novo vrijeme, vi, kao odgovorni nastavnici, u svakom smislu pedagozi tjelesne kulture, morate svakog školarca, budućeg građanina naše zemlje, pokušati osposobiti, dati smjernice i podršku za život u 21. vijeku. To podrazumijeva obaveznu aktualizaciju zdravih stilova života, kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću, usmjeravanje učenika na sportske discipline prema afinitetima, prema potrebama i sposobnostima, razvoj školskog sporta, pokretanje akcija za očuvanje zdravlja i svoje sredine, svoje porodice i šire okoline, pravilnu i redovnu ishranu u skladu sa potrebama pojedinca, prvu pomoć i volonterizam, poštivanje reda, prava i zakona, jačanje identiteta, odgovornosti, požrtvovanje i razvijanje ljubavi prema sportu i sportskim klubovima, jačanje tima i

učešća u timu, unapređenje socio-emocionalnih vještina. Samo uz kvalitetnu nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja, učenici postaju sigurni, nezavisni, razvijaju samokontrolu i otpornost, razvijaju pozitivne socijalne vještine, nauče kako da preuzimaju vodstvo, saraduju sa drugima, prihvataju odgovornost za sopstveno ponašanje i na kraju unapređuju svoja postignuća.

Iz svega navedenog proizilazi zaključak da pojedinci imaju temeljno pravo ne samo da postanu pismeni u čitanju i pisanju već, također, i tjelesno pismeni. Definisanjem standarda učeničkih postignuća nastavnicima se pruža dodatna autonomija, ali i sigurnost za nastavne aktivnosti s ciljem ostvarivanja postavljenih ciljeva i ishoda učenja. Kompetencijski pristup, koji je određenom metodologijom uvršten i u ZJNPP definisano na ishodima učenja, svoju je razvojnost doživio i u definisanju standarda učeničkih postignuća obrazovnih područja. Ovi standardi pokazuju jasnu sliku potrebe za kroskurikularnošću u određenim znanjima, vještinama i kompetencijama te kontinuiranom razvojnošću kroz sve nivoe obrazovanja. Tjelesna pismenost je termin koji se s jedne strane odnosi na tjelesnu kompetenciju, motivaciju, samopouzdanje i znanje, a s druge strane na uvažavanje, kao i na preuzimanje odgovornosti za svrsishodne tjelesne aktivnosti tokom života osobe. Upravo, kompetencijskim pristupom i uvođenjem ove kompetencije, kao jedne od deset ključnih kompetencija u Bosni i Hercegovini, nastoji se sve vrijeme, kao i putem definisanih standarda učeničkih postignuća, iznijeti vrijednosti o tjelesno-zdravstvenoj kompetenciji koja podrazumijeva prihvatanje i promovisanje zdravih stilova ponašanja, adekvatnih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti koje će omogućiti pojedincu kvalitetan i zdrav život. U krajnjem cilju, odnosi se na formiranje pozitivne slike o sebi, sposobnosti da sebi omogući zdrav život i da u sopstvenom okruženju promoviše zdrave stilove života. (APOS0, ZJNPP, Tjelesno i zdravstveno područje, Mostar, 2018)

Definisani standardi će biti od velike pomoći svim učesnicima školske zajednice. Nastavnik je taj koji učenike treba osvijestiti o njihovoj ličnoj odgovornosti za lično blagostanje i da lična odgovornost bude ključ učešća u tjelesnim aktivnostima koje se odvijaju u školi i van nje. Standardi pružaju jasne okvire i jasne smjernice upravo za angažman svih učesnika školske zajednice. Oni su ujedno i sveobuhvatna vizija onoga šta učenici trebaju znati i umjeti da urade na svakom nivou obrazovanja. Standardi su preduslov objektivnosti praćenja i vrednovanja, ali i veće mobilnosti cjelokupnog procesa rada. Njihovim korištenjem nastavnik i učenik će imati povratne informacije na koji način da djeluju u procesu nastave, tj. šta treba unaprijediti u procesu učenja da bi se pojedini standardi ostvarili. O značaju tjelesne aktivnosti i promjenama paradigmi vjerovatno bismo mogli još toliko toga reći, ali ćemo završiti iskazom da je krajnje vrijeme da promjene u obrazovanju počnemo doživljavati kao promjene u vlastitom radu, jer će samo na taj način one biti vidljive, a rezultati mjerljivi i poželjni.

Napomena> *Po prvi put se u definisanju standarda nastojalo osvrnuti na dobro poznate historijske izreke i citate vezane za područje Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i za određene oblasti i komponente. Neka upravo ovi citati, koje su izjavile veoma važne historijske i sportske ličnosti, budu samo još jedan motiv za promjenu paradigmi, razvoj tjelesne pismenosti i unapređenje nastavnog procesa područja Tjelesnog i zdravstvenog odgoja.*

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE, KRAJ TREĆEG RAZREDA OSNOVNOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njenih ljudi osjeća ličnu potrebu za sportom.“

Pjer de Kuberten

„Nijedan građanin nema pravo biti amater kada je u pitanju tjelesna aktivnost. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“

Sokrat

1. Komponenta: Antropološka obilježja

Ishodi učenja:

1. Analizira vlastita antropološka obilježja.
2. Procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Imenuje različite vrste mjerenja (visina i težina).</p> <p>1.b. Identifikuje antropometrijski instrumentarijum/mjerne instrumente (vaga, antropometar i kaliper).</p> <p>1.c. Razlikuje dobro od lošeg ponašanja u igri i takmičenjima.</p> <p>1.d. Imitira ugodne i neugodne emocije u igri pretvaranja.</p>	<p>1.a. Razlikuje testove za provjeru morfoloških obilježja (tjelesna težina, tjelesna visina, kožni nabori).</p> <p>1.b. Navodi primjere poštovanja različitosti.</p> <p>1.c. Pokazuje primjerene komunikacijske vještine (npr. ispoljava empatiju prema drugima).</p>	<p>1.a. Označava dijelove tijela koji su važni u sistemu antropoloških karakteristika na crtežu ljudske muskulature (crtež dječaka, djevojčice, čovjeka).</p> <p>1.b. Identifikuje uzroke i posljedice prekomjerne težine.</p> <p>1.c. Predvidi posljedice nekorektnog (ili nesportskog) ponašanja u igri.</p>
<p>2.a. Bilježi rezultate mjerenja (visine i težine) u pripremljenim kartonima za rast i razvoj.</p> <p>2.b. Označava na dijagramu, datim simbolom, poboljšanje ili pad rezultata mjerenja u odnosu rezultate iz prethodnog perioda.</p>	<p>2.a. Upoređuje lične rezultate sa inicijalnog i finalnog mjerenja.</p> <p>2.b. Razlikuje mršavost i gojaznost.</p> <p>2.c. Upoređuje lične rezultate mjerenja sa učenicima iz odjeljenja.</p>	<p>2.a. Navodi morfološke karakteristike i njihove mjerne jedinice.</p> <p>2.b. Navodi primjere tjelesnih aktivnosti koje bi pomogle da se postignu bolji rezultati antropometrijskih mjerenja.</p> <p>2.c. Demonstrira vježbe koje se koriste u svrhu poboljšanja rezultata antropoloških mjerenja.</p>

2. Komponenta: Teoretsko-motorička znanja i postignuća

„Ko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“

Edvard Stenli

„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.“

Jusejn Bolt

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje teoretsko-motorička znanja i postignuća iz područja sporta u skladu sa vlastitim mogućnostima.
2. Utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora).
3. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost na primjeren način.

OSNOVNI NIVO

SREDNJI NIVO

NAPREDNI NIVO

Učenik:

- 1.a. Poznaje pravila elementarnih igara.
- 1.b. Izvodi po jednu biotičku motoričku radnju (za savladavanje prostorom, za savladavanje prepreka, za savladavanje otpora) i manipulacije predmetima na temelju instrukcija.
- 1.c. Primjenjuje prirodne oblike kretanja u zadanim aktivnostima.
- 1.d. Izvodi osnovne tipove gibanja/kretanja na pravilan način.
- 1.e. Prilagođava se na prostorne situacije.

- 1.a. Demonstrira kretanja (za ovladavanje prostorom, za savladavanje prepreka, za savladavanje otpora) i manipulacije predmetima.
- 1.b. Manipuliše objektima (npr. hvatanje, dodavanje).
- 1.c. Povezuje kretne aktivnosti savladavanjem poligona sa postavljenim preprekama.
- 1.d. Crta/slika lične emocije za uspjeh na sportskim takmičenjima.
- 1.e. Upoređuje svoja i tuđa postignuća.

- 1.a. Primjenjuje motoričke vještine i znanja u cilju efikasnog rješavanja postavljenih motoričkih zadataka (koordinacija, brzina, reakcije na podražaje).
- 1.b. Imitira naučenu koreografiju kretnih aktivnosti (ples, narodne igre, ritmička gimnastika).
- 1.c. Pravi jednostavan poligon za sebe i svoje vršnjake.

- 2.a. Identifikuje lokaciju srca i objasni da je to mišić.
- 2.b. Objasnjava da tjelesna aktivnost povećava broj otkucaja srca.
- 2.c. Prepoznaje opterećenje kod tjelesne aktivnosti na temelju datih vanjskih pokazatelja (npr. crvenilo lica, znojenje, disanje).

- 2.a. Prepoznaje režim rada i odmora prilikom tjelesne aktivnosti.
- 2.b. Pronađe puls na ruci ili vratu.
- 2.c. Povezuje opterećenje u tjelesnim aktivnostima i vanjske pokazatelje na vlastitom i tuđem organizmu.

- 2.a. Prikazuje dnevni plan rada i odmora (Moj dnevni raspored).
- 2.b. Objasnjava pojavu znojenja prilikom tjelesnih aktivnosti navodeći primjere.
- 2.c. Navodi posljedice u slučaju pretjerane aktivnosti i neadekvatnog odmora.

3.a. Prepoznaje nastavna sredstva, opremu i prostor za vježbanje.	3.a. Povezuje određena nastavna sredstva s vrstom kretnih aktivnosti, elemenarnih ili sportskih igara. 3.b. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost prema instrukcijama. 3.c. Odlazuje nastavna sredstva i opremu na predviđeno mjesto. 3.d. Nabroji opasnosti od neadekvatne upotrebe i sortiranja sportske opreme.	3.a. Povezuje važnost upotrebe i pravilnog razvrstavanja nastavnih sredstava, opreme i prostora za tjelesnu aktivnost. 3.b. Poštuje pravila u održavanju rekvizita potrebnih za realizaciju nastavnih tema. 3.c. Predlaže mogućnosti sortiranja opreme na kraju kretnih aktivnosti. 3.d. Razlikuje sportske terene prema njihovoj namjeni.
---	---	---

2. OBLAST: Zdravi stilovi života

1. Komponenta: Aktivan život

„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“)

Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesna aktivnost važan dio mentalnog i psihičkog blagostanja.

Latinska poslovice

„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom, kada vježbaš redovno, najteža stvar je prestati.“

Erin Grej

Ishodi učenja:

1. Procjenjuje važnost redovnih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja.
2. Primjenjuje redovnu tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu u skladu s biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
1.a. Opisuje elemente redovne tjelesne aktivnosti (ili ilustruje šta za njega znači redovna tjelesna aktivnost). 1.b. Izabere opcije (npr. putem slikovnih prikaza) zbog čega je učešće u tjelesnim aktivnostima važno. 1.c. Prepoznaje karakteristike nepravilnog držanja tijela.	1.a. Navodi primjere tjelesnih aktivnosti koje doprinose poboljšanju i očuvanju zdravlja. 1.b. Nacrta primjere pravilnog i nepravilnog držanja tijela (npr. kriva kičma, ravna stopala, x noge).	1.a. Ocjenjuje lični napredak u redovnim aktivnostima putem šablona koji je pripremio učitelj. 1.b. Nabroji posljedice nepravilnog držanja tijela.
2.a. Prepoznaje „elementarne igre“ ili kretanja za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost).	2.a. Demonstrira vježbe i pokrete kroz igru za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost).	2.a. Povezuje tjelesne i sportske aktivnosti u cilju razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2.b. Prezentuje vlastite planove rada za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost).

2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“

Dr. Kenet Kuper

„Tvoja hrana biće tvoj lijek!“

Hipokrat

„Zavisnost ne ubija zavisnika. Ona ubija porodicu, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“

Nepoznati autor

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje znanja o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.
2. Pridržiava se principa pravilne i redovne ishrane.
3. Prepoznaje uticaj štetnih materija i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
1.a. Prepoznaje pravila održavanja lične higijene (npr. ilustracija). 1.b. Definiše pojam lična higijena. 1.c. Određuje pravilan izbor odjeće i obuće za različite potrebe (fiskulturna sala, dvorište, odlazak na bazen, planinarenje). 1.d. Prepoznaje načine zaštite okoline (npr. ilustracija, izrada piktograma i sl.).	1.a. Primjenjuje aktivnosti lične higijene u skladu s okolnostima i epidemio-loškim preporukama (npr. COVID-19 i sl.). 1.b. Prepoznaje važnost odgovornosti za higijenu oblačenja. 1.c. Nabroji neželjene posljedice neadekvatne upotrebe toaleta. 1.d. Navodi primjere odgovornog ponašanja kada je u pitanju briga o higijeni zdravlja. 1.e. Primjenjuje aktivnosti ekoloških navika u prirodi.	1.a. Predviđa posljedice neredovnog održavanja higijene. 1.b. Demonstrira primjenu provođenja higijene tijela. 1.c. Nabroji posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene. 1.d. Objašnjava mjere zaštite i načine uređenja sportskih igrališta i okoline. 1.e. Predlaže aktivnosti na očuvanju okoline i podizanju ekološke svijesti u skladu s okolnostima (epidemiološke preporuke i sl.).
2.a. Definiše obrok, primjeren broj obroka i međuobroka. 2.b. Razlikuje zdrave od nezdravih namirnica (hrana i piće). 2.c. Prepoznaje uravnotežen režim ishrane na ilustracijama.	2.a. Sastavlja dnevni i sedmični zdrav jelovnik. 2.b. Objašnjava važnost prvog jutarnjeg obroka. 2.c. Objašnjava posljedice neredovnih obroka. 2.d. Odabere preporučene namirnice za međuobrok (preporuka – donositi ih u školu).	2.a. Predlaže zdrav obrok u odnosu na sezonsku ponudu namirnica. 2.b. Objašnjava važnost pijenja zdrave vode. 2.c. Prepoznaje namirnice bogate skrivenim kalorijama („zamka u tanjiru“).

	2.e. Izdvaja za svakodnevnu upotrebu preporučene namirnice iz piramide zdrave ishrane.	2.d. Upoređuje namirnice iz svakodnevne ishrane s preporučenim namirnicama u piramidi zdrave ishrane. 2.e. Povezuje piramidu zdrave ishrane s redovnom tjelesnom aktivnošću.
3.a. Imenuje proizvode koji u sebi sadrže supstance koje ugrožavaju zdravlje i nastanak ili razvoj bolesti (cigarete, alkoholna pića).	3.a. Navodi simptome nekontrolisane konzumacije proizvoda koji u sebi sadrže supstance koje ugrožavaju zdravlje i nastanak i razvoj bolesti (cigarete, alkoholna pića). 3.b. Opisuje kako različiti oblici ovisnosti utiču na zdravlje. 3.c. Navodi prednosti zdravih životnih navika. 3.d. Prepoznaje opasnost od hemikalija i lijekova dostupnih u školskom okruženju. 3.e. Povezuje važnost čitanja recepata za upotrebu različitih lijekova.	3.a. Opisuje posljedice nekontrolisane konzumacije proizvoda koji u sebi sadrže supstance koje ugrožavaju zdravlje i nastanak i razvoj bolesti (cigarete, alkoholna pića). 3.b. Prepoznaje uticaj medija na različite oblike ponašanja. 3.c. Izdvaja različite vrste ovisnosti prema karakteristikama (droge, alkohol – npr. crtež sa navedenim vrstama ovisnosti – upisati karakteristike u prazna polja i sl.). 3.d. Prepoznaje negativne efekte kompjuterskih igrica na (slobodno) vrijeme.

3. Komponenta: **Međuljudski odnosi i tolerancija**

Redovna tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.

„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“

Anri Matis

„Svi sportovi moraju biti tretirani na bazi jednakosti.“

Pjer de Kuberten

„Nije važno pobijediti, važno je učestvovati!“

Pjer de Kuberten

Ishodi učenja:

1. Izgrađuje svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju.
2. Primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svog rada te ličnog rasta i razvoja.
3. Koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Imenuje školska pravila ponašanja.</p> <p>1.b. Opisuje ponašanja koja pokazuju empatiju i poštovanje prava drugih.</p> <p>1.c. Prepoznaje osobine koje mogu uticati na prijateljstvo.</p>	<p>1.a. Objašnjava postupke i osobine koje utiču na prijateljstvo.</p> <p>1.b. Prepoznaje važnost poštivanja različitosti (dječak, djevojčica, slobodno vrijeme, sport).</p> <p>1.c. Identifikuje prednosti učenja u parovima/grupama, ali i individualnog učenja.</p>	<p>1.a. Kritikuje svoje i ponašanje pojedinaca u radu i učenju u cilju stvaranja boljih međuodnosa.</p> <p>1.b. Dramatizuje provođenje školskih pravila ponašanja.</p> <p>1.c. Dramatizuje ponašanja koja razvijaju prijateljstvo.</p> <p>1.d. Primjenjuje načine odgovornog ponašanja razvijajući prijateljstvo i saradnju u tjelesnim aktivnostima.</p>
<p>2.a. Primjenjuje pravila igre kada učestvuje u različitim zajedničkim aktivnostima.</p> <p>2.b. Izvodi aktivnosti uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima.</p> <p>2.c. Pokazuje radost prema tuđim talentima i postignućima/uspjesima.</p> <p>2.d. Prepoznaje vlastite emocionalne reakcije u različitim situacijama.</p>	<p>2.a. Predviđa posljedice kršenja pravila igre.</p> <p>2.b. Objašnjava svoje osjećaje tokom tjelesnih aktivnosti (npr. porazi, uspjesi).</p> <p>2.c. Upoređuje sebe sa drugim učenicima kada je u pitanju odgovorno ponašanje u radu i učenju.</p> <p>2.d. Obrazlaže primjere samokontrole u zajedničkim aktivnostima u kojima su se uvažavale sličnosti i razlike među vršnjacima.</p> <p>2.e. Preuzima odgovornost za nedolično ponašanje.</p>	<p>2.a. Samoprocjenjuje rad, rast i razvoj.</p> <p>2.b. Predlaže načine vrednovanja i unapređenje svog rada, rasta i razvoja.</p> <p>2.c. Primjenjuje pravila lijepog ponašanja u svim školskim situacijama.</p> <p>2.d. Raspravlja o svojim postignućima (u učenju, takmičenjima, sportu općenito).</p> <p>2.e. Sastavlja listu motivirajućih poruka o različitim životnim situacijama.</p> <p>2.f. Objašnjava kako različiti izazovi mogu osnažiti osjećaje prema sebi i kako da budu ohrabrenje za nove izazove.</p>
<p>3.a. Prepoznaje pozitivno ponašanje u rješavanju različitih situacija.</p> <p>3.b. Traži pomoć za sebe i druge u problemskim situacijama.</p> <p>3.c. Uočava posljedice negativnog ponašanja u svakodnevnom životnim situacijama.</p>	<p>3.a. Koristi pozitivan način ponašanja kako bi riješio različite situacije.</p> <p>3.b. Raspravlja o načinima rješavanja problema u svakodnevnom životnim situacijama.</p> <p>3.c. Objašnjava načine pohvale i kritike i šta to za njega/nju znači.</p>	<p>3.a. Simulira tok rješavanja određene situacije.</p> <p>3.b. Prepoznaje asertivne načine ponašanja u svakodnevnom životnim situacijama.</p> <p>3.c. Uvažava druge i drugačije poštujući različita mišljenja, ideje, osjećaje.</p>

<p>3.d. Opisuje ljudsko ponašanje navedeno kroz primjere (primjeri prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja).</p> <p>3.e. Prepoznaje tjelesne reakcije koje pokazuju da se osjećaju nelagodno i nesigurno.</p>	<p>3.d. Identifikuje osobe ili izvore informacija kojima može pristupiti ako ima ili vidi određene promjene u međuljudskim relacijama/ odnosima.</p> <p>3.e. Prepoznaje da nasilničko ponašanje može poprimiti različite oblike nasilja osim tjelesnog (npr. verbalno, emocionalno).</p> <p>3.f. Identifikuje uloge i odgovornosti pojedinaca u grupi pri planiranju strategija.</p>	<p>3.d. Imitira vještine primjerene komunikacije (npr. različiti skečevi).</p> <p>3.e. Usklađuje ponašanje u različitim situacijama/ prilikama (npr. tako da odgovara prihvatljivim oblicima ponašanja).</p>
---	--	--

4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“

Artur Aše

„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“

Virdžinija Vilijams

„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“

Johan Krojff

Ishodi učenja:

1. Koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnih aktivnosti.
2. Prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima u skladu sa okolnostima i kapacitetima.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Imenuje opasne situacije prilikom vježbanja (npr. razvezane pertle, guranje prilikom trčanja, podapinjanje, penjanje na sprave bez zaštite, skakanje sa sprava bez zaštite i sl.) .</p> <p>1.b. Poznaje osnovna prava i obaveze djece u procesu vježbanja (npr. pravo na zaštitu, pravo na učešće).</p>	<p>1.a. Objašnjava važnost mjera u slučaju virusnih oboljenja (karantena, pranje ruku, poštivanje svih donesenih pravila i mjera).</p> <p>1.b. Prepoznaje primjere nedoličnog navijanja na sportskim terenima.</p> <p>1.c. Povezuje zaštitnu opremu s određenim sportskim disciplinama (npr. učitelj ponudi crteže zaštitne opreme i sportskih disciplina te on spaja parove ili ih povezuje strelicama).</p>	<p>1.a. Upozorava druge učenike na sigurnost i mjere zaštite sebe i drugih tokom tjelesnih aktivnosti.</p> <p>1.b. Ilustruje doživljaje ili događaje kojim iskazuje važnost zaštite sebe i drugih tokom vježbanja.</p> <p>1.c. Postavlja odgovarajuća pitanja u vezi sa svojim stavovima o sigurnosti i zaštiti.</p> <p>1.d. Razlikuje pojmove huliganstvo i vatreni/ strastveni navijač.</p>

	<p>1.d. Identifikuje opasnosti konzumiranja određene hrane prilikom tjelesnih aktivnosti (žvaka, bombona, lizalo).</p>	<p>1.e. Predlaže mjere zaštite potrebne za školske izlete i odlaske u prirodu.</p> <p>1.f. Navede posljedice nepoštivanja predloženih mjera zaštite (npr. u fiskulturnim salama, sportskim terenima, bazenima).</p> <p>1.g. Upoređuje postupke prema mogućim opasnostima (npr. zašto je u slučaju zemljotresa opasnije ići liftom nego stepenicama, tj. koliko su važne prve reakcije).</p>
<p>2.a. Nabraja situacije u kojima je neophodna pomoć (krvarenje, grčevi, padovi, udarci, epileptični napadi).</p> <p>2.b. Nabraja različite primjere za podršku bolesnom drugu/učeniku.</p> <p>2.c. Nabraja moguće prirodne katastrofe (zemljotres, poplava, požar).</p>	<p>2.a. Navodi primjere protokola; koga treba pozvati u urgentnom slučaju (učiteljicu, hitnu pomoć, brojeve telefona - 122,123,121).</p> <p>2.b. Objašnjava važnost pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama.</p> <p>2.c. Ilustruje vlastiti komplet prve pomoći prema uobičajenim karakteristikama (makazice, zavoj, selotejp, dezinfekciono sredstvo).</p>	<p>2.a. Demonstrira osnovne aktivnosti prve pomoći sebi i drugima u skladu sa okolnostima i kapacitetima.</p> <p>2.b. Demonstrira potrebne aktivnosti kada je u pitanju zaustavljanje krvarenja iz nosa.</p> <p>2.c. Primjenjuje proceduru i protokol ponašanja u situacijama elementarnih nepogoda.</p> <p>2.d. Predlaže preventivne mjere koje treba koristiti kako na nastavi tako i na vannastavnim aktivnostima (različiti sportski i drugi tereni u/gdje provode svoje slobodno vrijeme) u cilju prevencije povreda.</p>

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE, KRAJ ŠESTOG RAZREDA OSNOVNOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

1. Komponenta: Antropološka obilježja

„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njenih ljudi osjeća ličnu potrebu za sportom.“

Pjer de Kuberten

„Nijedan građanin nema pravo biti amater kada je u pitanju tjelesna aktivnost. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“

Sokrat

Ishodi učenja:

1. Analizira vlastita antropološka obilježja.
2. Procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Povezuje određene instrumentarije s potrebama antropometrijskih mjerenja.</p> <p>1.b. Primjenjuje pravila lijepog ponašanja (fair play) u igri i svim drugim tjelesnim aktivnostima.</p>	<p>1.a. Razlikuje instrumentarij za antropološka mjerenja.</p> <p>1.b. Upoređuje svoje rezultate sa srednjom vrijednošću (aritmetička sredina na datom nizu rezultata).</p> <p>1.c. Koristi dostupni instrumentarij mjerenja za određivanje antropometrijskih obilježja.</p> <p>1.d. Objašnjava pojam agresije na sportskim terenima.</p>	<p>1.a. Izračunava razliku između vlastitih i drugih rezultata motoričkih vještina.</p> <p>1.b. Objašnjava uticaj različitih faktora na antropološka obilježja.</p> <p>1.c. Povezuje značaj antropoloških obilježja sa pojedinim sportskim granama (npr. visina - preduslov za bavljenje košarkom, fleksibilnost - gimnastika, ples).</p> <p>1.d. Pokazuje pribranost u svim sportskim situacijama.</p> <p>1.e. Predlaže načine prevazilaženja neprimjerenog ponašanja na sportskim događajima.</p>
<p>2.a. Prepoznaje važnost korištenja rezultata motoričkih testiranja u svrhu poboljšanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.</p>	<p>2.a. Objašnjava motoričke sposobnosti navodeći primjere iz sporta.</p> <p>2.b. Objašnjava uticaj učenja i vježbanja na dobivene rezultate.</p>	<p>2.a. Razlikuje testove za razvoj motoričkih sposobnosti.</p> <p>2.b. Predlaže vježbe za poboljšanje vlastitih antropoloških obilježja.</p> <p>2.c. Pravi plan za razvoj antropoloških obilježja.</p>

2.b. Zapisuje rezultate antropoloških mjerenja u kartone tjelesnog rasta i razvoja uz podršku nastavnika.	2.c. Objašnjava uzroke različitosti u individualnim sposobnostima učenika predlažući načine njihovog poboljšanja.	2.d. Objašnjava važnost testiranja antropoloških obilježja.
---	---	---

2. Komponenta: Teoretsko-motorička znanja i dostignuća

„Ko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“

Edvard Stenli

„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.“

Jusejn Bolt

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje teoretsko-motorička znanja i postignuća iz područja sporta u skladu sa vlastitim mogućnostima.
2. Utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora).
3. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesne aktivnosti na primjeren način.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Poznaje osnovna pravila sportskih igara (npr. rukomet, košarka).</p> <p>1.b. Demonstrira motorička znanja odabrane sportske aktivnosti na pravilan način.</p> <p>1.c. Ilustruje sportske terene individualnih i timskih sportova koristeći pano.</p>	<p>1.a. Pokazuje ciklične strukture kretanja (npr. atletika, skijanje, biciklizam).</p> <p>1.b. Određuje taktiku u cikličnim kretanjima u cilju postizanja boljih rezultata.</p> <p>1.c. Primjenjuje osnovne tehničke elemente u odabranoj sportskoj aktivnosti kroz igru.</p> <p>1.d. Objašnjava svrhu tjelesne aktivnosti i vježbe.</p> <p>1.e. Izvodi rutinsko vježbanje koje uključuje različite tehnike skakanja i povezivanja pokreta.</p> <p>1.f. Objašnjava važnost i ulogu sudija i pravila u izabranom sportu navodeći primjer.</p>	<p>1.a. Primjenjuje kompleksne strukture kretanja (npr. rukomet, košarka).</p> <p>1.b. Kombinuje osnovne tehničke elemente u odabranoj sportskoj aktivnosti.</p> <p>1.c. Kreira prosti konvencionalni sastav/koreografiju (npr. ritmika, ples, gimnastika).</p> <p>1.d. Izvršava radnje s povećanom efikasnošću, sigurnošću i okretnošću u zadanim tematskim poligonima.</p> <p>1.e. Demonstrira osnovne pokrete suđenja u odabranoj sportskoj aktivnosti (npr. pokaže način dosuđivanja koraka u košarci ili nošene lopte u odbojci).</p> <p>1.f. Izvodi proste vježbe na tlu i na spravama (npr. gimnastika, ritmička gimnastika).</p>

		<p>1.g. Primjenjuje osnovna pravila u suđenju (npr. učenik ima ulogu glavnog sudije, pomoćnog sudije, linijskog sudije - može čak i uloga trenera ili uloga nastavnika).</p> <p>1.h. Vodi istraživanje o sportskim postignućima iz određene sportske discipline u svojoj školi ili bližoj okolini s ciljem promocije i važnosti sportskih postignuća.</p>
<p>2.a. Povezuje uticaj tjelesne vježbe na opterećenje organizma.</p> <p>2.b. Povezuje različita stanja zdravlja s određenim tjelesnim pokretima.</p> <p>2.c. Nabroji negativne posljedice neaktivnosti ili pretjerane aktivnosti.</p>	<p>2.a. Opravdava stavove o zdravstvenim prednostima adekvatne primjene tjelesne aktivnosti.</p> <p>2.b. Imenuje spoljašnje faktore koji utiču na plan i program redovnog vježbanja.</p> <p>2.c. Objašnjava važnost redovnog vježbanja za lokomotorni sistem.</p>	<p>2.a. Preporučuje plan redovnog vježbanja za sebe i svoje vršnjake.</p> <p>2.b. Analizira rezultate dobivene praćenjem vlastitih rezultata (dnevnik rada, različite aplikacije).</p> <p>2.c. Raspravlja o ulozi pravilnog doziranja opterećenja u tjelesnom vježbanju.</p>
<p>3.a. Razlikuje nastavna sredstva, opremu i prostor za sportsku aktivnost.</p>	<p>3.a. Povezuje različite sportske discipline s različitim prostornim okruženjima.</p> <p>3.b. Izabere rekvizite prema određenim sportskim potrebama.</p> <p>3.c. Koristi se pomagalima i rekvizitima u motoričkim i složenim štafetnim igrama.</p>	<p>3.a. Predvidi moguće posljedice neadekvatne upotrebe opreme.</p>

2. OBLAST: Zdravi stilovi života

1. Komponenta: Aktivan život

„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“)

Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesna aktivnost važan dio mentalnog i psihičkog blagostanja.

Latinska poslovice

„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom kada vježbaš redovno, najteža stvar je prestati.“

Erin Grej

Ishodi učenja:

1. Procjenjuje važnost redovnih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja.
2. Primjenjuje redovnu tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu u skladu s biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Navodi primjere tjelesnih aktivnosti u prirodi koje utiču na očuvanje i unapređenje ljudskog zdravlja.</p> <p>1.b. Povezuje važnost korektivnih vježbi i pravilnog držanja tijela.</p> <p>1.c. Prepoznaje važnost redovnog vježbanja u cilju očuvanja zdravlja.</p> <p>1.d. Objašnjava važnost adekvatne pripreme organizma za tjelesne aktivnosti.</p>	<p>1.a. Primjenjuje korektivne vježbe za pravilno držanje tijela.</p> <p>1.b. Objašnjava važnost vježbanja u svrhu prevencije deformiteta (kičmenog stuba, ravna stopala).</p> <p>1.c. Razlikuje deformitete kičmenog stuba (lordoza, kifoza, skolioza) navodeći njihove karakteristike.</p> <p>1.d. Demonstrira nepravilne položaje tijela koji se mogu vidjeti u svakodnevnim životnim situacijama.</p> <p>1.e. Objašnjava važnost redovnog vježbanja u cilju razvijanja tjelesne kulture o zdravim stilovima života.</p>	<p>1.a. Kombinuje vježbe i aktivnosti za samokorekciju i pravilno držanje tijela.</p> <p>1.b. Navodi primjere tjelesnih aktivnosti u prirodi koje utiču na očuvanje i unapređenje zdravlja ljudi.</p> <p>1.c. Izvodi vježbe korektivne gimnastike u svrhu prevencije i korekcije deformiteta kičmenog stuba.</p> <p>1. d. Ocjenjuje važnost vlastitog napretka prateći dnevnik rada.</p> <p>1.e. Objašnjava važnost/ potrebu usklađenosti ishrane i redovne tjelesne aktivnosti.</p>
<p>2.a. Pokazuje vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (ravnoteža, fleksibilnost, brzina, snaga i izdržljivost).</p> <p>2.b. Razlikuje vježbe preciznosti i ravnoteže.</p> <p>2.c. Demonstrira kako pravilno podizati i nositi predmete.</p>	<p>2.a. Povezuje različite vježbe u kretnim aktivnostima u cilju razvoja motoričkih sposobnosti.</p> <p>2.b. Demonstrira vježbe dijafragmalnog disanja za odmor i opuštanje.</p> <p>2.c. Pokazuje vježbe istezanja za odmor i opuštanje tijela (npr. nakon tjelesnih aktivnosti, sportskih igara).</p>	<p>2.a. Koristi tjelesne i sportske aktivnosti, prateći srčanu frekvenciju.</p> <p>2.b. Objašnjava odnos između srca i pluća tokom tjelesne aktivnosti.</p> <p>2.c. Upoređuje promjene u pulsu prije, za vrijeme i poslije tjelesne aktivnosti.</p> <p>2.d. Primjenjuje pripremne vježbe i vježbe opuštanja na kraju tjelesnih aktivnosti.</p> <p>2.e. Objašnjava svrhu zagrijavanja prije tjelesne aktivnosti i hlađenja nakon tjelesne aktivnosti.</p>

2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“

Dr Kenet Kuper

„Tvoja hrana biće tvoj lijek!“

Hipokrat

„Zavisnost ne ubija zavisnika. Ona ubija porodicu, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“

Nepoznati autor

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje znanja o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.
2. Pridržava se principa pravilne i redovne ishrane.
3. Prepoznaje uticaj štetnih materija i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Razlikuje tjelesne aktivnosti koje unapređuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskom zdravlju.</p> <p>1.b. Razlikuje promjene u pubertetu i njihov uticaj na održavanje lične higijene (prekomjerno znojenje, pojava ciklusa kod djevojčica, akne).</p> <p>1.c. Navodi različita ekološka udruženja i mogućnost uključivanja pojedinaca u njih.</p>	<p>1.a. Povezuje tjelesne aktivnosti sa zaštitom okoline.</p> <p>1.b. Objašnjava postupke primjene osnovnih mjera zaštite radi sprečavanja širenja virusnih oboljenja.</p> <p>1.c. Raspravlja o važnosti higijene očiju (prašina, dim, hemikalije), npr. ostavljanje naočala na određeno mjesto, mijenjanje sočiva (čiste ruke, lična sočiva itd.).</p> <p>1.d. Klasifikuje načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti.</p> <p>1.e. Povezuje važnost vakcinacije sa prevencijom virusnih oboljenja.</p>	<p>1.a. Upoređuje karakteristike i prednosti između tjelesnih aktivnosti koje se obavljaju u prirodnoj sredini i aktivnosti koje se rade u urbanoj/izgrađenoj (češće zagađenoj) sredini.</p> <p>1.b. Povezuje zdrav izgled kože sa redovnim održavanjem lične higijene.</p> <p>1.c. Povezuje ekološke poremećaje u okolini sa zdravljem ljudi.</p>
<p>2.a. Prepoznaje vrste nutrijenata, navodeći mogućnost njihove upotrebe u redovnoj ishrani.</p> <p>2.b. Priprema/osmišljava recept za međuobrok prema uputama.</p> <p>2.c. Objašnjava važnost i potrebu za međuobrocima.</p>	<p>2.a. Kreira jelovnik od sezonskog voća i povrća za svakodnevni život.</p> <p>2.b. Objašnjava važnost dovoljnog unosa tekućine za vrijeme tjelesnih aktivnosti.</p> <p>2.c. Navodi moguće uzroke nepravilne ishrane.</p> <p>2.d. Nabroji najčešće bolesti sistema organa za varenje.</p>	<p>2.a. Nabroji nutrijente prema porijeklu.</p> <p>2.b. Prepoznaje promjene u vitalnim funkcijama ljudskog organizma.</p> <p>2.c. Određuje dnevni ritam pravilne ishrane i unosa tekućine.</p>

	<p>2.e. Razlikuje vrste ishrane (veganizam, vegetarijanstvo).</p> <p>2.f. Objašnjava da su potrebe za unosom vitamina i minerala povezane s potrošnjom energije.</p>	<p>2.d. Objašnjava važnost prilagođavanja ishrane određenom podneblju i vremenskim uslovima (npr. godišnjim dobima).</p> <p>2.e. Povezuje uzrokovane simptome bolesti sa nepravilnom ishranom (npr. dijabetes, anemija, gojaznost).</p>
<p>3.a. Navodi primjere opasnosti po zdravlje čovjeka (npr. pušenje, alkohol, narkotici, ovisnost o internetu).</p> <p>3.b. Navodi zakonska ograničenja za upotrebu nedozvoljenih supstanci (npr. kupovina alkohola, cigareta, konzumiranje alkohola, zloupotreba droga).</p>	<p>3.a. Objašnjava uticaj i upotrebu narkotika na život pojedinca i zajednice.</p> <p>3. b. Prepoznaje na konkretnim primjerima rizike povezane s upotrebom nedozvoljenih opojnih sredstava.</p>	<p>3.a. Razlikuje vrste ovisnosti (psihička, tjelesna).</p> <p>3.b. Raspravlja o simptomima različitih vrsta ovisnosti.</p> <p>3.c. Provodi projektnu ideju u cilju informisanja okruženja o negativnim posljedicama ovisnosti.</p>

3. Komponenta: **Međuljudski odnosi i tolerancija**

Redovna tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.

„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“

Anri Matis

„Svi sportovi moraju biti tretirani na bazi jednakosti.“

Pjer de Kuberten

„Nije važno pobijediti, važno je učestvovati!“

Pjer de Kuberten

Ishodi učenja:

1. Izgrađuje svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju.
2. Primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svog rada te ličnog rasta i razvoja.
3. Koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju sa konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima

OSNOVNI NIVO

SREDNJI NIVO

NAPREDNI NIVO

Učenik:

- 1.a. Objašnjava ponašanje koje pokazuje empatiju i poštivanje prava drugih.
- 1.b. Primjenjuje školska pravila u odgovornom ponašanju.

- 1.a. Identifikuje uloge i odgovornost pojedinaca u grupi/odjeljenju u planiranju strategija u igri.
- 1.b. Prepoznaje da nasilničko ponašanje može imati različite oblike, osim tjelesnog, npr. psihički oblik.

- 1.a. Predviđa kako se drugi učenici mogu osjećati u izazovnim situacijama vodeći razgovor o načinima podrške tim učenicima.
- 1.b. Predlaže različite načine za uspostavljanje dobrih odnosa u odjeljenju (npr. stablo dobrih odnosa, povezivanje, plakati).

	<p>1.c. Pokazuje spremnost za dijeljenje istih ciljeva i vrijednosti.</p> <p>1.d. Prepoznaje na koji način individualne karakteristike i timski rad doprinose postizanju uspjeha u tjelesnim aktivnostima.</p>	<p>1.c. Preuzima odgovornost za neprimjereno ponašanje.</p>
<p>2.a. Identifikuje vanjske faktore koji doprinose razvoju ličnog identiteta (porodica, prijatelji, škola).</p> <p>2.b. Prepoznaje tjelesne reakcije koje ukazuju na to da se neko osjeća nelagodno ili nesigurno.</p> <p>2.c. Prepoznaje različite oblike zlostavljanja (npr. tjelesno, emocionalno, sajber nasilje).</p>	<p>2.a. Prepoznaje lične emocionalne reakcije i njihove nivoe razvoja u različitim situacijama.</p> <p>2.b. Primjenjuje vještine učenja u novim situacijama.</p>	<p>2.a. Preporučuje načine pozitivne reakcije na izazove i neuspjehe (npr. kao što je razgovor sa samim sobom).</p> <p>2.b. Analizira svoja postignuća u cilju unapređenja vlastitih znanja i vještina.</p> <p>2.c. Istražuje kako se lični i kulturni identiteti mijenjaju vremenom.</p>
<p>3.a. Primjenjuje socijalne vještine u rješavanju problema i donošenju odluka.</p>	<p>3.a. Objašnjava na koji način različiti izazovi mogu osnažiti pozitivne osjećaje o sebi i biti poticaj za nove izazove.</p> <p>3.b. Koristi pozitivno ponašanje i neverbalne komunikacijske vještine u cilju rješavanja različitih situacija.</p> <p>3.c. Raspravlja o „cijeni popularnosti“ među vršnjacima.</p>	<p>3.a. Pokazuje istrajnost u novim aktivnostima ispitujući na koji način ona može imati pozitivne rezultate i osnažiti identitet.</p> <p>3.b. Pokazuje asertivne načine ponašanja u igri i takmičenjima.</p> <p>3.f. Kreira poster prezentacija u cilju podizanja svijesti o važnosti nenasilnog ponašanja i jačanja dobro uspostavljenih socio-emocionalnih vještina.</p>

4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“

Artur Aše

„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“

Virdžinija Vilijams

„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“

Johan Krojff

Ishodi učenja:

1. Koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnih aktivnosti.
2. Prilagođava načine pružanja prve pomoći sebi i drugima u skladu sa okolnostima i kapacitetima.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Prepoznaje simptome virusnih oboljenja, pandemija, epidemija (npr. COVID-19).</p> <p>1.b. Objašnjava potencijalno rizična i sigurna mjesta u slučaju zemljotresa.</p> <p>1.c. Prepoznaje različite vrste navijanja (npr. putem novinskih članaka ili online izvora).</p> <p>1.d. Objašnjava načine nedoličnog ponašanja na sportskim susretima, u igri, školskim takmičenjima.</p> <p>1.e. Razlikuje amatersku zaštitnu opremu od profesionalne opreme za određene sportske discipline (biciklizam, planinarenje, skijanje).</p> <p>1.f. Objašnjava pravila za upotrebu zaštitne opreme u pojedinim sportskim disciplinama.</p>	<p>1.a. Demonstrira zašto je važno pranje ruku sapunom i vodom 20 sekundi.</p> <p>1.b. Demonstrira mjere zaštite od zemljotresa.</p> <p>1.c. Klasifikuje navijače prema određenim namjerama i društvenim pojavama.</p> <p>1.d. Raspravlja o mogućim sankcijama za nedolično ponašanje u igri, takmičenju, sportskim susretima.</p> <p>1.e. Primjenjuje pravila ponašanja u svim situacijama i prilikama.</p> <p>1.f. Povezuje različite vrste zaštitne opreme sa različitim uslovima za tjelesne aktivnosti i sportske discipline.</p> <p>1.g. Prepoznaje pravednost i pravičnost u svim kretnim aktivnostima, igri i takmičenjima (inkluzivnost, diskriminacija).</p> <p>1.h. Predlaže načine ponašanja na igralištu omogućavajući sigurnosne mjere za sebe i druge.</p>	<p>1.a. Objašnjava važnost vakcinacije u zaštiti od virusnih oboljenja.</p> <p>1.b. Istražuje različite izvore informacija da bi došao do aktuelnih događaja i mjera kada je u pitanju pandemija.</p> <p>1.c. Predlaže mjere za zaštitu zdravlja u vlastitom okruženju.</p> <p>1.d. Analizira postere ili tekstove u kojima su data visokorizična ponašanja, ukazujući na ispravno ponašanje (npr. nastavnik dolazi u školu prehladen; kiše i pokriva usta rukom; rukuje se s kolegom; briše ruke maramicom i odlazi na čas. Šta je rizično u ponašanju nastavnika? Šta je trebao uraditi?).</p> <p>1.e. Analizira nasilje i nedolično ponašanje na sportskim terenima u svom i širem okruženju.</p> <p>1.f. Predviđa posljedice rizičnog ponašanja tokom tjelesnih aktivnosti.</p>
<p>2.a. Nabroji različite vrste prve pomoći.</p> <p>2.b. Poreda postupke pružanja prve pomoći po važnosti.</p> <p>2.c. Prepoznaje situacije u kojima je potrebna prva pomoć i traženje podrške za tretiranje ozljede (npr. nastavnik, hitna pomoć 122, civilna zaštita, policija).</p>	<p>2.a. Objašnjava na primjerima moguće nepredviđene situacije u svrhu pružanja prve pomoći.</p> <p>2.b. Navodi osnove ponašanja u pružanju prve pomoći (npr. ostati pribran/miran, zvati pomoć, utvrditi prioritete povreda).</p> <p>2.c. Nabroji potrebna sredstva za pružanje prve pomoći u nepredviđenim situacijama.</p> <p>2.d. Navodi redosljed pružanja prve pomoći.</p>	<p>2.a. Pokazuje kako zaustaviti krvarenje iz nosa (npr. demonstrira položaje glave, tijela, ruku, način disanja).</p> <p>2.b. Opisuje potrebno djelovanje u okviru prve pomoći za manje ozljede (npr. posjekotina, ogrebotina).</p> <p>2.c. Procjenjuje važnost adekvatnog pružanja prve pomoći na konkretnim primjerima.</p>

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE, KRAJ DEVETOGODIŠNJEG ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

1. Komponenta: Antropološka obilježja

„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njenih ljudi osjeća ličnu potrebu za sportom.“

Pjer de Kuberten

„Nijedan građanin nema pravo da bude amater kada je u pitanju tjelesni trening. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“

Sokrat

Ishodi učenja:

1. Analizira vlastita antropološka obilježja.
2. Procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Razlikuje antropološka obilježja (antropološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti).</p> <p>1.b. Objašnjava antropometrijske dimenzije na vlastitom tijelu.</p>	<p>1.a. Poreda po važnosti rezultate antropoloških istraživanja u zavisnosti od ličnih sportskih prioriteta.</p> <p>1.b. Objašnjava značaj vanjskih faktora na antropometrijska mjerenja (tehnika antropometrijskih mjerenja, broj i uslovi mjerenja, izbor parametara, izbor mjernih instrumenata).</p> <p>1.c. Objašnjava posljedice neprimjerenog ponašanja na sportskim terenima (ljutnja, neprimjeren rječnik, huliganizam).</p>	<p>1.a. Identifikuje na slikovnom prikazu osnovne antropometrijske dimenzije (longitudinalna, transversalna, tjelesna masa i zapremina, potkožno masno tkivo).</p> <p>1.b. Vrednuje vlastita antropometrijska obilježja praveći plan za naredne aktivnosti.</p> <p>1.c. Predlaže načine za rješavanje konfliktnih situacija uz donošenje najboljih odluka za obje strane.</p> <p>1.d. Animira vršnjake za učešće u tjelesnim aktivnostima.</p>
<p>2.a. Objašnjava važnost praćenja funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>2.b. Klasifikuje vježbe na temelju anaerobnih i aerobnih principa rada.</p> <p>2.c. Nabroji faktore koji utiču na funkcionalne sposobnosti.</p>	<p>2.a. Ustanovi sličnosti i razlike između motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>2. b. Povezuje funkcionisanje mišića sa unosom hranjivih materija, tekućine, kisika koji su neophodni za stvaranje energije.</p>	<p>2.a. Procjenjuje svoje funkcionalne sposobnosti u odnosu na druge.</p> <p>2.b. Razlikuje svrhu i značaj aerobnih i anaerobnih aktivnosti.</p> <p>2.c. Objašnjava odnos između srca, pluća, mišića, krvi i kiseonika tokom tjelesne aktivnosti.</p>

	<p>2.c. Povezuje određene morfološke karakteristike kao temelj za bavljenje određenim granama sporta (npr. putem mape uma ili grafikona).</p> <p>2.d. Primjenjuje tehnike disanja u cilju poboljšanja funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>2.e. Organizuje aktivnosti na temelju dobivenih rezultata testiranja antropoloških obilježja.</p> <p>2.f. Pokazuje razumijevanje simetrije, oblika i uglova pri izvođenju vještina pokreta, ravnoteže i slijeda pokreta.</p>	<p>2.d. Objašnjava uticaj endogenih i egzogenih faktora na morfološke karakteristike (npr. genetski faktori, endokrini faktori, spolna obilježja).</p> <p>2.e. Odbrani stavove o uticaju redovnih tjelesnih aktivnosti na morfološke karakteristike (regulacija tjelesne mase, regulacija mišićne mase, gustina kostiju).</p> <p>2.f. Demonstrira na koji način tijelo može apsorbirati silu (sila i kretanje - brzina, masa, akceleracija).</p> <p>2.g. Prezentuje rezultate rada koristeći različite forme predstavljanja (prezentacija, film, dijagram).</p> <p>2.h. Predlaže smjernice za poboljšanje dobijenih rezultata.</p>
--	--	--

2. Komponenta: Teoretsko-motorička znanja i dostignuća

„Ko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“

Edvard Stenli

„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.“

Jusejn Bolt

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje teoretsko-motorička znanja i dostignuća iz područja sporta u skladu sa vlastitim mogućnostima.
2. Utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora).
3. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost na primjeren način.

OSNOVNI NIVO

SREDNJI NIVO

NAPREDNI NIVO

Učenik:

- 1.a. Poznaje pravila sportskih igara (npr. sportovi s loptom - odbojka, košarka).
- 1.b. Primjenjuje odabrane tehničke elemente individualnih i timskih sportova u igri poštujući pravila igre.

- 1.a. Demonstrira/izvodi vježbe zagrijavanja i istezanja.
- 1.b. Povezuje elemente tehnike sa osnovama taktike u igri.
- 1.c. Povezuje ciklična kretanja u različitim sportovima (atletika, plivanje, biciklizam, skijanje).

- 1.a. Objašnjava funkciju lokomotornog aparata.
- 1.b. Izabere/izdvaja vježbe za određene mišićne grupe.
- 1.c. Povezuje jačanje određenih mišićnih grupa za razvoj motoričkih sposobnosti.

<p>1.c. Demonstrira elemente usvojenih motoričkih znanja iz određenih sportskih tema.</p> <p>1.d. Prenosi naučene vještine u jednoj situaciji na drugu situaciju kretanja.</p> <p>1.e. Objašnjava ulogu uvođenja (VAR, CHALLENGE) tehnologije u odnosu na prethodni način suđenja – subjektivnost i objektivnost suđenja.</p>	<p>1.d. Demonstrira složene vježbe na podu i na spravama (gimnastika).</p> <p>1.e. Koristi različite tehnike trčanja, skakanja i bacanja (npr. atletika).</p> <p>1.f. Upoređuje načine suđenja i pravila izabranih sportova navodeći primjer (npr. poređenje suđenja u rukometu i gimnastici).</p>	<p>1.d. Primjenjuje tehničke elemente i osnove taktike u takmičenju. (Pojašnjenje: „u takmičenju“ se odnosi na situacijski moment u školskim takmičenjima gdje učenik učestvuje u uslovima koji su u ravni sa realnim uslovima; taj takmičarski moment je napredni nivo).</p> <p>1.e. Koristi principe napada i odbrane pri planiranju i primjeni složenih timskih strategija.</p> <p>1.f. Osmišljava tehničko-taktičke zadatke na primjerima u igri.</p> <p>1.g. Primjenjuje kompleksne strukture kretanja (odbojka, nogomet).</p> <p>1.h. Kreira vlastite koreografije (ples, igra) koristeći sadržajne principe (npr. nastavnik ponudi motive).</p> <p>1.i. Koristi tehniku kombinujući pokrete različitih gimnastičkih stilova.</p> <p>1.j. Primjenjuje osnovna pravila suđenja uz podršku nastavnika.</p>
<p>2.a. Prati funkcionalne promjene na temelju rezultata mjerenja pulsa.</p> <p>2.b. Objašnjava aerobni i anaerobni režim rada navodeći primjere.</p> <p>2.c. Reaguje na povratno mišljenje nastavnika ili vršnjaka u svrhu usavršavanja vježbe.</p>	<p>2.a. Prepoznaje načine i vrijeme za odmor.</p> <p>2.b. Prepoznaje zone opterećenja u treningu prema vrijednostima pulsa. (npr. zona ciljane frekvencije srca za aerobne treninge).</p> <p>2.c. Ukazuje na uzroke pojave upale mišića.</p> <p>2.d. Pokazuje kako ublažiti pojavu grčeva u mišićima.</p> <p>2.e. Mjeri frekvenciju srca u mirovanju na ruci i vratu.</p>	<p>2.a. Mjeri frekvenciju srca tokom tjelesne aktivnosti (prije aktivnosti, tokom aktivnosti i po završetku aktivnosti) koristeći grafikon.</p> <p>2.b. Bilježi ili zapisuje frekvenciju srca tokom tjelesne aktivnosti u karton.</p> <p>2.c. Predlaže aktivnosti i mjere koje imaju prevenciju i ublažavaju simptome upale mišića ili ih potpuno eliminišu.</p>

3.a. Identifikuje načine ponašanja na igralištu i sa raznim rekvizitima koji omogućavaju ličnu sigurnost i sigurnost drugih.	3.a. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za razvoj psihomotoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	3.a. Kombinuje nastavna sredstva i opremu u skladu sa trenutnim potrebama. 3.b. Koristi različite vrste opreme i rekvizita u kreiranju originalnih igara ili zahtjevnih pokreta.
--	---	---

2. OBLAST: Zdravi stilovi života

1. Komponenta: Aktivan život

„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“).

Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesno vježbanje važan dio mentalnog i psihičkog blagostanja.

Latinska poslovice

„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom kada vježbaš redovno, najteža stvar je prestati.“

Erin Grej

Ishodi učenja:

1. Procjenjuje važnost redovnih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja.
2. Primjenjuje tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu, u skladu s biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Povezuje tjelesnu aktivnost, individualne i kolektivne sportske aktivnosti u cilju očuvanja zdravlja (sportovi s loptom, skijanje, plivanje).</p> <p>1.b. Izračunava indeks tjelesne mase.</p> <p>1.c. Primjenjuje osnovne korektivne vježbe i vježbe snage u svrhu prevencije deformiteta (samokorekcije) kičmenog stuba.</p>	<p>1.a. Analizira važnost svakodnevne tjelesne aktivnosti i učešća u sportskim aktivnostima uz paralelno praćenje fizioloških karakteristika organizma.</p> <p>1.b. Prezentuje vlastite tjelesne aktivnosti iz slobodnog vremena.</p> <p>1.c. Predlaže načine samokorekcije držanja tijela.</p> <p>1.d. Raspravlja o načinima provođenja slobodnog vremena.</p> <p>1.e. Raspravlja o svojim navikama u svakodnevnom životu i njihovom uticaju na pravilno držanje tijela.</p>	<p>1.a. Priprema planove programa svakodnevnih tjelesnih aktivnosti i predlaže izbor sportskih aktivnosti u odnosu na vanjske faktore.</p> <p>1.b. Planira/predlaže korektivne vježbe i sportske aktivnosti u svrhu prevencije deformiteta i samokorekcije.</p> <p>1.c. Predviđa moguće posljedice za očuvanje zdravlja ako se korektivne vježbe ne koriste ili koriste na pogrešan način.</p> <p>1.d. Predstavi/napravi prezentaciju o uticaju redovnih tjelesnih aktivnosti na očuvanje zdravlja.</p> <p>1.e. Koristi aplikacije za praćenje tjelesnih aktivnosti za unapređenje vlastitog zdravlja.</p>

		1.f. Klasifikuje grupe mišića prema njihovoj važnosti za pravilno držanje tijela.
2.a. Bilježi rezultate/promjene u funkcionalnim i motoričkim sposobnostima kao uticaj sportsko-rekreativnih aktivnosti. 2.b. Povezuje motoričke aktivnosti sa motoričkim sposobnostima.	2.a. Zapisuje vlastite tjelesne aktivnosti u dnevnik rada svakodnevno, prateći srčanu frekvenciju. 2.b. Upoređuje vrijednosti/rezultate funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kao uticaj sportsko-rekreativnih aktivnosti, s referentnim vrijednostima. 2.c. Razlikuje anaerobni i aerobni proces vježbanja navodeći primjere (npr. važnost kardio treninga, prednosti, nedostaci, u koje svrhe koristi anaerobni, a za koje aerobni proces vježbanja).	2.a. Predlaže tjelesne aktivnosti za razvoj izdržljivosti, snage i brzine. 2.b. Samovrednuje urađene aktivnosti u dnevniku rada (npr. aplikacija ili šabloni). 2.c. Snimi video prikaz o tipovima motoričkih sposobnosti objašnjavajući njihovu ulogu u odnosu na biološke potrebe čovjeka. 2.d. Izvodi tjelesne aktivnosti za poboljšanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. 2.e. Predlaže promjene u dnevnoj rutini, kako bi se smanjilo sjedenje i povećao nivo tjelesnih aktivnosti.

2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“

Dr Kenet Kuper

„Tvoja hrana biće tvoj lijek!“

Hipokrat

„Zavisnost ne ubija zavisnika. Ona ubija porodicu, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“

Nepoznati autor

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje znanja o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.
2. Pridržava se principa pravilne i redovne ishrane.
3. Prepoznaje uticaj štetnih materija i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
1.a. Navodi načine kontracepcije. 1.b. Opiše šta je odgovorno polno ponašanje.	1.a. Uporedi tjelesno i polno sazrijevanje. 1.b. Navodi načine prevencije polno prenosivih bolesti. 1.c. Raspravlja o rizicima preranog stupanja u polne odnose.	1.a. Debatuje o prednostima lične higijene braneći svoje stavove, argumentujući iznijete tvrdnje i postupke. 1.b. Provodi istraživanje o zaštiti okoline i uticaju klimatskih promjena na zdravlje ljudi u cilju promocije zaštite okoline.

	<p>1.d. Navodi primjere očuvanja okoline tokom tjelesnih aktivnosti (npr. odlazak na izlet, rekreaciju — skupljanje plastike, papira, odlaganje u posebne kontejnere, plastične vrećice itd.).</p>	<p>1.c. Predlaže odgovorne i održive prakse kao što su: recikliranje, pravljenje đubriva i ušteda energije.</p> <p>1.d. Predlaže mjere i akcije za očuvanje prostora oko sebe i zaštite prirodne okoline.</p>
<p>2.a. Povezuje potrebu za različitim dnevnim obrocima sa različitim potrebama organizma (godine starosti, pol, pokret, tjelesna aktivnost).</p> <p>2.b. Ilustruje model „Semafora“ za pravilnu ishranu (npr. crvene, žute i zelene namirnice).</p> <p>2.c. Objašnjava zašto tijelo koristi veći procent ugljikohidrata za energiju tokom intenzivnih tjelesnih aktivnosti i veći procent masti za energiju tokom tjelesne aktivnosti niskog intenziteta.</p>	<p>2.a. Objašnjava posljedice neadekvatnih dijeta za svoj uzrast i uzrast svojih vršnjaka (gladovanje – uništavanje moždanih stanica, umor, otpornost cijelog organizma).</p> <p>2.b. Koristi piramidu zdrave ishrane u pripremi dnevnih obroka.</p> <p>2.c. Povezuje tjelesne aktivnosti, dnevni protokol sa načinom pravilne ishrane (npr. ustajanje, nakon koliko vremena treba doručkovati... zatim, nakon koliko vremena treba vježbati itd.).</p> <p>2.d. Prezentuje rezultate istraživanja o savjetima za pripremu i konzumaciju zdrave ishrane.</p> <p>2.e. Objašnjava važnost unosa tekućine tokom tjelesnih aktivnosti.</p>	<p>2.a. Predlaže dnevni unos soli i hranjivih materija za sebe i svoje vršnjake prateći tjelesne aktivnosti.</p> <p>2.b. Objašnjava važnost deklaracija na namirnicama.</p> <p>2.c. Izračunava dnevne energetske potrebe u skladu sa tjelesnom aktivnošću.</p> <p>2.d. Raspravlja o posljedicama prekomjernog konzumiranja različitih vrsta šećera.</p> <p>2.e. Kreira vizuelne i kombinovane (multimodalne) zdravstvene kampanje u printanom ili digitalnom obliku za promociju zdravlja i dobrobiti u vlastitoj zajednici.</p>
<p>3.a. Prepoznaje zdravstvene probleme vezane za upotrebu nedozvoljenih supstanci (npr. krvarenje iz nosa, rane, mrlje oko usta).</p> <p>3.b. Razlikuje vrste narkotika i njihovo štetno djelovanje na ljudski organizam.</p>	<p>3.a. Navodi opasnosti koje pojedincu i porodici donosi svaka vrsta ovisnosti.</p> <p>3.b. Objašnjava vezu između ovisnosti i različitih psihičkih poremećaja (npr. depresija, anksioznost).</p> <p>3.c. Prepoznaje kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja.</p> <p>3.d. Dovodi u vezu različite vrste agresivnih/nasilničkih ponašanja sa internet/virtuelnom ovisnošću.</p>	<p>3.a. Analizira posljedice konzumiranja alkohola, opojnih sredstava.</p> <p>3.b. Predlaže načine odupiranja vršnjačkim pritiscima za bilo koju vrstu ovisnosti.</p> <p>3.c. Provodi projektnu ideju u cilju alarmiranja okruženja o negativnim posljedicama ovisnosti.</p> <p>3.d. Predvidi moguće negativne aspekte prekomjerne upotrebe društvenih mreža (npr. Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat).</p>

	3.e. Objašnjava pojam dopinga u sportu i njegove posljedice.	3.e. Istražuje historijske slučajeve dopinga predstavljanjem vlastitih zaključaka istraživanja. 3.f. Kreira programe prevencije u cilju suzbijanja raznih ovisnosti uz date smjernice (npr. različite vrste brošura, projekata, akcije obilježavanja Svjetskog dana protiv ovisnosti, akcija Sport protiv ovisnosti).
--	--	--

3. Komponenta: Međuljudski odnosi i tolerancija

Redovna tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.

„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“

Anri Matis

„Svi sportovi moraju biti tretirani na bazi jednakosti.“

Pjer de Kuberten

„Nije važno pobijediti, važno je učestvovati!“

Pjer de Kuberten

Ishodi učenja:

1. Izgrađuje svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju.
2. Primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svog rada te ličnog rasta i razvoja.
3. Koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju sa konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
1.a. Sarađuje pri odlučivanju o pravilima nove igre. 1.b. Prepoznaje posljedice neprimjerenog ličnog i grupnog ponašanja u igri. 1.c. Primjenjuje reflektivno slušanje pri radu u malim grupama u zadacima pokreta ili izazovnim situacijama pokreta. 1.d. Prepoznaje obaveze i odgovornosti u tjelesnim aktivnostima ili bilo kom situacijskom obliku tjelesne aktivnosti.	1.a. Primjenjuje saradničke vještine u kompletiranju zadatka pokreta, kao što je ravnoteža vršnjaka, prenošenje strategije na druga/vršnjaka ili timska strategija. 1.b. Primjenjuje vještine u ostvarivanju timske saradnje sa drugim u održavanju igre i obraćanje pažnje na poruke drugih/saigrača.	1.a. Procjenjuje doprinos pojedinca u timu, vodstva i osjećaja zadovoljstva za sve u igri. 1.b. Koristi ličnu motivaciju i ohrabriranje vršnjaka da nastave učestvovati i poboljšavati svoje kretne aktivnosti. 1.c. Promoviše odgovorno ponašanje. 1.d. Analizira situacije u kojima emocije mogu uticati na donošenje odluka (npr. vršnjačko učenje, uticaj porodice ili situacija pokreta).

<p>2.a. Prepoznaje vrste nepoštenog ponašanja i isključenja iz igre predlažući rješenja za prevazilaženje ovih pojava.</p> <p>2.b. Prepoznaje na koji način mediji i važne osobe (sportisti, treneri, rekreativci) u zajednici utiču na lične stavove, uvjerenja i ponašanje.</p> <p>2.c. Objašnjava da prekršaj dovodi do određenih posljedica, kao što su penal ili slobodno bacanje.</p>	<p>2.a. Postavlja pitanja drugima, kao vid strategije za rješavanje problema, o zahtjevnim vježbama pokreta i novim tipovima učenja.</p> <p>2.b. Istražuje na koji način emotivne reakcije mogu biti nepredvidive i kako ih kontrolisati.</p> <p>2.c. Povezuje određene promjene u ponašanju sa pubertetom (npr. s različitim intenzitetom i individualnim reakcijama).</p> <p>2.d. Ispituje na koji način vrednovanje različitosti pozitivno utiče na dobrobit ličnosti i cijele zajednice.</p>	<p>2.a. Analizira scenarije i identifikovanje mogućih pokretača i znakova upozorenja u predviđanju emocionalnih reakcija.</p> <p>2.b. Obrazlaže rezultate vlastitog istraživanja o uticaju različitih faktora na unapređivanje rada, rasta i razvoja (npr. u slučaju promjene škole, interesovanja ili prioriteta, raspada porodice ili promjene sportskog tima).</p> <p>2.c. Istražuje tekstove i internet stranice prilagođene uzrastu u svrhu boljeg razumijevanja promjena koje nastaju u pubertetu.</p> <p>2.d. Primjenjuje pravila u svrhu praćenja vlastitih aktivnosti.</p> <p>2.e. Predlaže izmjene pravila i/ili uslova u kreiranju inkluzivne igre ili omogućavanja poštenijeg učešća u igri ili takmičenju.</p>
<p>3.a. Prepoznaje postojanje različitih rješenja za izazove u pokretu birajući najdjelotvornija rješenja.</p>	<p>3.a. Primjenjuje kritičko i kreativno mišljenje u svrhu pronalaženja i procjene rješenja za zahtjevne pokrete i situacije.</p>	<p>3.a. Predstavlja strategije koje je moguće upotrijebiti za identifikovanje i upravljanje emocijama prije donošenja odluke o reagovanju.</p> <p>3.b. Primjenjuje nenasilne metode u rješavanju problema.</p> <p>3.c. Predlaže strategije za upravljanje promjenjivom prirodom odnosa, uključujući ponašanje u slučaju tjelesnog zlostavljanja i uznemiravanja i građenja novog prijateljstva.</p>

4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“

Artur Aše

„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“

Virđžinija Vilijams

„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“

Johan Krojff

Ishodi učenja:

1. Koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnih aktivnosti.
2. Prilagođava načine pružanja prve pomoći sebi i drugima u skladu sa okolnostima i kapacitetima.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Objašnjava koncept društvenih ograničenja kontakata (npr. u igri, takmičenju, sportskim događajima).</p> <p>1.b. Objašnjava važnost sigurnosnih mjera i pravila u bilo kojem obliku ili dijelu nastavne aktivnosti (guranje, podapinjanje, zavezane pertle, odlaganje rekvizita na predviđeno mjesto, nehvatanje za obruče ili stativne golova).</p>	<p>1.a. Objašnjava važnost preventivnih mjera u borbi protiv virusnih oboljenja.</p> <p>1.b. Nabraja moguće posljedice uzrokovane stresom zbog nepredviđenih situacija.</p> <p>1.c. Objašnjava važnost promocije Međunarodnog dana sigurnosti u sportu i zaštite sportista od svih oblika uznemiravanja i zlostavljanja.</p>	<p>1.a. Brani vlastite stavove po pitanju zaštite od raznih vrsta infekcija.</p> <p>1.b. Istražuje putem različitih izvora oblike nedoličnog ponašanja i navijanja na sportskim terenima prezentujući rezultate.</p> <p>1.c. Argumentuje sportske susrete okarakterisane kao susreti sa visokim rizicima.</p> <p>1.d. Predlaže mjere zaštite za određene sportske situacije.</p>
<p>2.a. Navodi primjere spašavanja u ekstremnim situacijama (npr. planinarenje, izleti, rafting).</p> <p>2.b. Navodi simptome i moguće elemente prevencije trovanja plinovima (ugljični-monoksid, tzv. tihi ubica).</p> <p>2.c. Demonstrira kako se ponašati i postupati u situacijama potresa ili drugih katastrofa.</p>	<p>2.a. Objašnjava simptome šoka ili nesvjestice navodeći načine zbrinjavanja.</p> <p>2.b. Klasifikuje bolesti koje zahtijevaju prvu pomoć (npr. glavobolja, epilepsija, napadi astme, problemi sa nivoom šećera u krvi, ubodi, ujadi, prelomi).</p> <p>2.c. Raspravlja o vještinama koje mogu spasiti živote.</p>	<p>2.a. Demonstrira osnovne zahvate prve pomoći koji mogu spasiti život ugroženoj osobi.</p> <p>2.b. Istražuje važnost volontiranja za mlade i adolescente u raznim aktivnostima obuke i pružanja prve pomoći.</p> <p>2.c. Promoviše karakteristike prve pomoći kao obilježja ljudske odgovornosti (npr. putem prezentacije, izlaganja, referata).</p> <p>2.d. Analizira rezultate istraživanja na provjerenim internet stranicama o važnosti samozaštite u pružanju prve pomoći, predstavljajući saznanja ostatku razreda (npr. putem različitih IT alata - Emmaze, Mantimeter).</p>

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE, KRAJ SREDNJOŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

1. Komponenta: Antropološka obilježja

„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njenih ljudi osjeća ličnu potrebu za sportom.“

Pjer de Kuberten

„Nijedan građanin nema pravo da bude amater kada je u pitanju tjelesni trening. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“

Sokrat

Ishodi učenja:

1. Analizira vlastita antropološka obilježja.
2. Procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Komentariše vlastite rezultate antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>1.b. Određuje vlastiti indeks tjelesne mase koristeći IKT (BMI kalkulator, BMI Mobile).</p>	<p>1.a. Prikazuje trend rasta i razvoja antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti upotrebom IKT-a.</p> <p>1.c. Primjenjuje odgovorno lično i društveno ponašanje kojim poštuje sebe i druge.</p>	<p>1.a. Povezuje tjelesne aktivnosti sa navikama u ishrani u cilju poboljšanja antropometrijskih (morfoloških) obilježja.</p> <p>1.b. Raspravlja o uticaju pola i uzrasta na antropološka obilježja.</p> <p>1.c. Izdvaja „slabe“ vlastite motoričke i funkcionalne sposobnosti preporučujući tjelesne aktivnosti za njihovo poboljšanje.</p> <p>1.d. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnoj aktivnosti, režima rada i odmora.</p> <p>1.e. Izračunava intenzitet opterećenja tjelesnih vježbi na temelju određivanja ciljane srčane frekvencije prema „Karvonen metodi“.</p>
<p>2.a. Upoređuje rezultate antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sa referentnim vrijednostima.</p>	<p>2.a. Procjenjuje rezultate antropoloških obilježja na temelju referentnih vrijednosti (tjelesna visina, tjelesna težina i ITM).</p>	<p>2.a. Preporučuje tjelesne aktivnosti i plan ishrane, održavanje tjelesne težine i ITM-a u zdravoj zoni.</p>

<p>2.b. Opisuje loše ili dobre navike koje utiču na antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.</p> <p>2.c. Vrednuje lične rezultate inicijalnih i finalnih mjerenja antropometrijskih karakteristika sa referentnim vrijednostima.</p>	<p>2.b. Predlaže tjelesne vježbe u cilju poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (ishrana, svakodnevne aktivnosti, mentalno zdravlje).</p> <p>2.c. Prezentuje lične rezultate inicijalnih i finalnih mjerenja antropometrijskih karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sa referentnim vrijednostima.</p> <p>2.d. Izrađuje listu prioriteta u cilju poboljšanja antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (ishrana, svakodnevne aktivnosti, mentalno zdravlje).</p> <p>2.e. Zaključuje o vrijednostima motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (razvoj, poboljšanje, održavanje nivoa i sl.).</p> <p>2.f. Prezentuje rezultate inicijalnih i finalnih mjerenja motoričkih sposobnosti upotrebom IKT-a.</p>	<p>2.b. Prezentuje svoje tjelesne aktivnosti iz slobodnog vremena.</p> <p>2.c. Obrazlaže svrhu korištenih vježbi iz slobodnog vremena.</p> <p>2.d. Kreira plan tjelesnih vježbi za unapređenje antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>2.e. Analizira napredak u svojim antropometrijskim karakteristikama, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima.</p>
--	---	--

2. Komponenta: Teoretsko-motorička znanja i dostignuća

„Ko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“

Edvard Stenli

„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.“

Jusejn Bolt

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje teoretsko-motorička znanja i dostignuća iz područja sporta u skladu sa vlastitim mogućnostima.
2. Utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora).
3. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost na primjeren način.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Povezuje elemente tehnike i jednostavne taktičke zadatke iz odabrane sportske aktivnosti.</p> <p>1.b. Raspravlja o uticaju sportskih događaja na popularizaciju sporta.</p> <p>1.c. Raspravlja o sportskim događajima i njihovom značaju za promociju i razvoj lokalne zajednice, šire okoline i države.</p>	<p>1.a. Identifikuje teorijska i motorička znanja o individualnim i kolektivnim sportovima za vlastite tjelesne aktivnosti.</p> <p>1. b. Povezuje složene tehničko-taktičke elemente sportskih igara/disciplina.</p> <p>1.c. Analizira sportske događaje prema motoričkim i teorijskim znanjima.</p> <p>1.d. Predlaže načine organizovanja školskih takmičenja.</p> <p>1.e. Određuje potrebe takmičenja u zavisnosti od sportske aktivnosti (npr. sudije, potrebni rekviziti, oprema).</p>	<p>1.a. Primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente iz sportskih igara/disciplina u situacijskim uslovima.</p> <p>1.b. Povezuje bitne elemente motoričkih i teorijskih znanja u analizi sportskih događaja.</p> <p>1.c. Rangira sportske događaje u državi u odnosu na njihov uticaj sa socio-ekonomskog aspekta.</p> <p>1.d. Koordinira različite aspekte takmičenja (organizacija, praćenje, evaluacija, izvještavanje).</p>
<p>2.a. Razlikuje zone opterećenja naspram srčane frekvencije tokom tjelesne aktivnosti prema vlastitim mogućnostima.</p> <p>2.c. Testira izdržljivost koristeći Kuperov test u svrhu procjene opće tjelesne spremnosti.</p>	<p>2.a. Povezuje zone opterećenja usklađene na srčanoj frekvenciji kroz tjelesnu aktivnost prema ličnim mogućnostima.</p> <p>2.b. Raspravlja o ulozi serija i ponavljanja na osnovu primjera razvoja snage.</p> <p>2.c. Ispituje ciljne zone vježbi prema srčanom ritmu za pojedinačne potrebe, istražujući načine povezivanja tih zona sa zdravljem, dobrobiti i kondicionim vježbama.</p>	<p>2.a. Primjenjuje opterećenja koja su u skladu sa njegovim trenutnim stanjem na temelju frekvencije srca.</p> <p>2.b. Dizajnira tjelesne aktivnosti bazirane na usklađenoj zoni opterećenja i srčanoj frekvenciji prema ličnim mogućnostima.</p> <p>2.c. Kreira plan tjelesne aktivnosti u svrhu poboljšanja i razvoja izdržljivosti/kondicije.</p> <p>2.d. Opravdava odabir tjelesnih aktivnosti uključenih u personalizovani plan koje se odnose na komponente zdravlja i kondicione vježbe koje se žele poboljšati ili održati.</p>
<p>3.a. Klasifikuje nastavna sredstva i pomagala prema uticaju na motoričke i funkcionalne sposobnosti.</p>	<p>3.a. Predlaže nastavna sredstva za osmišljavanje poligona za razvoj motoričkih sposobnosti.</p>	<p>3.a. Procjenjuje značaj upotrebe nastavnih sredstava i pomagala u poboljšanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>

		3.b. Provodi istraživanje kako bi promovisao neophodnost za očuvanjem nastavnih sredstava, opreme i raznih prostora za vježbanje (npr. identifikuje loše primjere, ponašanje, odnos prema sportskim rekvizitima i prostoru, te daje smjernice kako i zbog čega treba slijediti dobre primjere odnosa i ponašanja prema navedenom).
--	--	--

2. OBLAST: Zdravi stilovi života

1. Komponenta: Aktivan život

„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“).

Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesno vježbanje važan dio mentalnog i psihičkog blagostanja.

Latinska poslovice

„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom kada vježbaš redovno, najteža stvar je prestati.“

Erin Grej

Ishodi učenja:

1. Procjenjuje važnost redovnih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja.
2. Primjenjuje tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu, u skladu s biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Prepoznaje posljedice pretreniranosti (npr. povrede, previoska frekvencija).</p> <p>1.b. Povezuje bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima sa unapređenjem mentalnog zdravlja.</p> <p>1.c. Objašnjava ulogu tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti i smanjenju troškova zdravstvene zaštite.</p>	<p>1.a. Analizira mogućnosti povećanja kretanja u svakodnevnom životu (upotreba načina kretanja, hodanje, upotreba bicikla, prevoza i sl.).</p> <p>1.b. Vodi statistiku vlastitog napredovanja i učešća u tjelesnim aktivnostima (npr. putem odgovarajuće aplikacije).</p> <p>1.c. Planira programe za razvoj motoričkih sposobnosti (brzina, snaga, izdržljivost).</p>	<p>1.a. Određuje zone treninga na temelju srčane frekvencije. Određuje srčanu frekvenciju na temelju tjelesne aktivnosti.</p> <p>1.b. Predlaže načine evidencije kretanja učenika upotrebom IKT-a (npr. kreira platformu ili program za grupno praćenje broja koraka ili aktivnosti).</p> <p>1.c. Argumentuje svoje mišljenje o potrebama savremenog čovjeka za kretnim aktivnostima u cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja.</p>

	<p>1.d. Ispituje koristi bavljenja redovnim tjelesnim aktivnostima uključujući uticaj na san, koncentraciju i sposobnosti.</p> <p>1.g. Izračunava indeks tjelesne mase predlažući korektivne mjere za unapređenje zdravlja.</p>	<p>1.d. Diskutuje o uzrocima sve većeg porasta deformiteta kod djece i mladih.</p> <p>1.e. Pravi plan za organizaciju sportskih i tjelesnih aktivnosti za sebe i druge.</p> <p>1.f. Pravi evaluaciju određenih događaja u tjelesnim aktivnostima ili evaluaciju sportskih nadmetanja.</p> <p>1.g. Provodi istraživanje o uticaju tjelesnih aktivnosti na poboljšanje zdravlja služeći se različitim izvorima.</p>
<p>2.a. Objasnjava stanje pojedinih organa kod čovjeka prilikom učešća u aerobnim aktivnostima – odnosno biohemijske reakcije.</p> <p>2.b. Kreira listu svakodnevnih tjelesnih aktivnosti koristeći teoretsko-motorička znanja (lista aktivnosti tokom sedmice i mjeseca sa naznakom načina njihove realizacije, mjesto i vrijeme provođenja, kao i potrebne opreme).</p>	<p>2.a. Primjenjuje stečena teorijska i motorička znanja iz individualnih i kolektivnih sportova na otvorenim i u zatvorenim sportskim prostorima.</p> <p>2.b. Povezuje uticaj teorijskih i motoričkih znanja sa svakodnevnim životnim aktivnostima (kako određena teorijsko-motorička znanja utiču na lakše i efikasnije načine života i rada).</p> <p>2.c. Pravi strategije radi uspješnog učešća u tjelesnim aktivnostima.</p>	<p>2.a. Povezuje određene sportske discipline i kretnosti sa razvojem motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, ravnoteža, preciznost).</p> <p>2.b. Napiše izvještaj o realizovanim tjelesnim aktivnostima s ciljem davanja preporuka za naredne aktivnosti.</p> <p>2.c. Dizajnira/kreira programe tjelesnih aktivnosti u skladu sa zadatom temom.</p> <p>2.d. Klasifikuje metode treninga za razvoj izdržljivosti, snage i brzine.</p>

2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“

Dr Kenet Kuper

„Tvoja hrana biće tvoj lijek!“

Hipokrat

„Zavisnost ne ubija zavisnika. Ona ubija porodicu, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“

Nepoznati autor

Ishodi učenja:

1. Primjenjuje znanja o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.
2. Pridržava se principa pravilne i redovne ishrane.
3. Prepoznaje uticaj štetnih materija i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
<p>1.a. Povezuje važnost planiranja aktivnosti lične higijene u sportskim aktivnostima na vanjskim terenima u okolnostima rizika od zaraznih bolesti (grafikoni, PowerPoint prezentacije i slično, primjenom IKT-a).</p> <p>1.b. Objašnjava važnost higijene u zaštiti od polno prenosivih bolesti.</p> <p>1.c. Ilustruje važnost ekoloških navika i bavljenja sportom u prirodi primjenom IKT-a.</p> <p>1.d. Prezentuje ekološko stanje mjesta u kojem živi ukazujući na moguća rješenja (stanje u svojoj okolini, školi, gradu, kantonu).</p>	<p>1.a. Primjenjuje aktivnosti lične higijene i ekoloških navika u prirodi, u skladu sa okolnostima i epidemiološkim preporukama (COVID-19 i sl.).</p> <p>1.b. Objašnjava uticaj faktora okoline na zdravlje.</p> <p>1.c. Provodi istraživanje o nivou ekološke svijesti (npr. ankete, intervjui) s ciljem izvještavanja o važnosti očuvanja okoline.</p> <p>1.d. Navodi primjere zaštite od polno prenosivih bolesti.</p>	<p>1.a. Objašnjava potrebu za redovnim urološkim/ ginekološkim pregledima.</p> <p>1.b. Organizuje aktivnosti na očuvanju okoline i podizanju ekološke svijesti u skladu s okolnostima (epidemiološke preporuke i sl.).</p> <p>1.c. Predlaže projektnu ideju za zaštitu i očuvanje okoline (npr. ideje za zaštitu i očuvanje okoline škole, mjesta stanovanja, ideje za prikupljanje reciklabilnog otpada).</p> <p>1.d. Kreira prijedloge za promovisanje korištenja prirodnog okruženja u lokalnoj zajednici za tjelesne aktivnosti.</p>
<p>2.a. Povezuje važnost unosa vode i zdravih namirnica (voće, povrće, namirnice bogate vlaknima, smanjen unos soli i prerađenih ugljikohidrata) sa dnevnim tjelesnim aktivnostima (npr. kroz aplikacije, grafikone, ilustracije, PowerPoint prezentacije i sl.).</p> <p>2.b. Procjenjuje posljedice promjene u metabolizmu ili ravnoteže u organizmu (promjena homeostaze).</p> <p>2.c. Navodi biološki važne segmente za održavanje homeostaze (ugljikohidrati, masti, bjelančevine, vitamini).</p> <p>2.d. Prepoznaje trenutke u tjelesnim aktivnostima koji su neophodni da bi se nadoknadile izgubljene materije (voda, minerali, ugljikohidrati).</p>	<p>2.a. Predlaže zdrave dnevne i sedmične obroke na temelju tjelesnih aktivnosti i potreba (dnevni i sedmični jelovnik prema preporukama SZO).</p> <p>2.b. Poveže način života s pravilnom građom kostiju (umjereno izlaganje suncu, vitamini, pravilna i redovna ishrana - bulimija, anoreksija, anksioznost).</p> <p>2.c. Povezuje način života s pravilnim funkcionisanjem organa za kretanje.</p>	<p>2.a. Izračunava kalorijske potrebe na temelju ličnih dnevnih tjelesnih aktivnosti i bazalnog metabolizma.</p> <p>2.b. Predlaže mjere za očuvanje zdravlja u bližoj i široj okolini.</p> <p>2.c. Analizira informacije o zdravom načinu ishrane iz različitih izvora.</p> <p>2.c. Provodi istraživanje o povezanosti zdrave ishrane i redovne tjelesne aktivnosti.</p> <p>2.d. Vodi dnevnik ishrane u konceptu podrške tjelesnim aktivnostima.</p> <p>2.e. Predlaže restorane/fast fud iz lokalne sredine za sebe i svoje vršnjake na temelju istraživanja o zdravim namirnicama.</p>

<p>3.a. Povezuje faktore rizika upotrebe alkohola i cigareta na zdravlje i uspješnost u tjelesnoj aktivnosti (grafikoni, prezentacije i sl.).</p> <p>3.b. Objašnjava uticaj alkohola i raznih drugih narkotika na nervni sistem.</p> <p>3.c. Objašnjava važnost redovnih zdravstvenih/sistematskih pregleda.</p> <p>3.d. Objašnjava opasnosti u odnosu na učestvovanje u raznim ekstremnim sportovima ili aktivnostima.</p>	<p>3.a. Navodi rizike i posljedice korištenja alkohola i raznih narkotika.</p> <p>3.b. Prepoznaje posljedice raznih vrsta ovisnosti na profesionalnu karijeru.</p> <p>3.c. Navodi rizike konzumacije nedozvoljenih sredstava u saobraćaju.</p> <p>3.c. Identifikuje dozvoljena i nedozvoljena sredstva u sportu.</p> <p>3.d. Kreira listu štetnih posljedica uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol, narkotici, klađenje, kockanje, video igrice, neograničeno korištenje društvenih mreža, interneta).</p>	<p>3.a. Analizira rizične situacije koje su posljedica različitih vrsta ovisnosti.</p> <p>3.b. Argumentuje štetne posljedice različitih vrsta kockanja i klađenja čak i u sportskim situacijama.</p> <p>3.c. Analizira na koji način norme, stereotipi i očekivanja utiču na razmišljanje mladih o svom tijelu, hrani, tjelesnim aktivnostima, seksualnom zdravlju, drogama i/ili riskantnom ponašanju.</p> <p>3.d. Debatuje na teme rizičnih situacija u slučajevima ovisnosti, primjenjujući vještine pregovaranja.</p> <p>3.e. Izdvaja argumente za i protiv upotrebe dodatnih, dozvoljenih suplemenata u sportu.</p>
---	--	--

3. Komponenta: Međuljudski odnosi i tolerancija

Redovna tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.

„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“

Anri Matis

„Svi sportovi moraju biti tretirani na bazi jednakosti.“

Pjer de Kuberten

„Nije važno pobijediti, važno je učestvovati!“

Pjer de Kuberten

Ishodi učenja:

1. Izgrađuje svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju.
2. Primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svog rada te ličnog rasta i razvoja.
3. Koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju sa konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNI NIVO

SREDNJI NIVO

NAPREDNI NIVO

Učenik:

- 1.a. Demonstrira principe fair play-a u različitim vidovima tjelesne aktivnosti.
- 1.b. Upoređuje lične odluke sa odlukama drugih u vezi sa ponašanjem i promjenom mišljenja.

- 1.a. Diskutuje o negativnim i pozitivnim primjerima rodne jednakosti i uvažavanja tokom sportskih događaja i utakmica.

- 1.a. Kreira lične ciljeve za unapređenje svijesti o odgovornom ponašanju tokom tjelesne aktivnosti u skladu s principima fair play-a, tolerancije i uvažavanja.

	<p>1.b. Koristi ličnu motivaciju i potiče druge da nastave učestvovati i poboljšavati svoje kretne i tjelesne aktivnosti te različite vrste izvedbi.</p> <p>1.c. Ispituje na koji način empatija i etičke odluke doprinose odnosima međusobnog poštovanja u igri i tjelesnim aktivnostima.</p> <p>1.d. Ispituje karakteristike poštovanja i pozitivnih odnosa kao i prava i odgovornosti pojedinaca iz odjeljenja i školske zajednice.</p>	<p>1.b. Pokazuje vještine za savladavanje izazovnih i nesigurnih situacija (npr. vještine odbijanja, izbor komunikacije, izražavanje mišljenja i iniciranje planova za nepredviđene situacije).</p> <p>1.c. Predlaže odgovarajuće ponašanje pri učešću u elektronskoj komunikaciji (npr. u situaciji objavljivanja fotografija druge osobe bez odobrenja, seksizma i objavljivanja eksplicitnog sadržaja).</p> <p>1.d. Predlaže načine uključivanja porodice, prijatelja i članova zajednice u aktivnosti zdravih stilova života promovišući povezanost i pripadnost zajednici.</p>
<p>2.a. Demonstrira samokontrolu tokom igre i tjelesne aktivnosti u slučaju pogrešaka, poraza.</p>	<p>2.a. Promoviše podršku i empatiju prema vršnjacima tokom sportskih takmičenja.</p>	<p>2.a. Predlaže mjere motivacije u svrhu praćenja, vrednovanja rada te ličnog rasta i razvoja.</p> <p>2.b. Odbrani lični položaj u određenim situacijama u različitim odnosima, dilemama ili odlukama, izražavanjem misli, stavova i uvjerenja koja poštuju osjećaje drugih.</p>
<p>3.a. Prepoznaje važnost pozitivne verbalne komunikacije u prevenciji konfliktnih situacija tokom igre.</p>	<p>3.a. Primjenjuje otvorenu verbalnu komunikaciju u rješavanju konfliktnih verbalnih situacija tokom sportskih takmičenja.</p> <p>3.b. Procjenjuje situacije predlažući odgovarajuće emocionalne reakcije uz prijedloge mogućih ishoda različitih reakcija.</p>	<p>3.a. Pokazuje sportsku etiku i liderstvo tokom sportskog takmičenja.</p> <p>3.b. Procjenjuje bihevioristička očekivanja u različitim odnosima i društvenim situacijama i ispituje na koji način ova očekivanja mogu uticati na odluke i aktivnosti.</p>

		3.c. Analizira odnose kada emocionalna reakcija nije odmah očigledna predstavlajući moguće posljedice neprepo-znavanja te emocije (npr. negativna postignuća, razni uspjesi/neuspjesi).
--	--	---

4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“

Artur Aše

„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“

Virdžinija Vilijams

„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“

Johan Krojff

Ishodi učenja:

1. Koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnih aktivnosti.
2. Prilagođava načine pružanja prve pomoći sebi i drugima u skladu sa okolnostima i kapacitetima.

OSNOVNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
Učenik:		
1.a. Demonstrira mjere lične zaštite i sigurnosti u specifičnim situacijama i opasnostima od zaraznih bolesti.	1.a. Predviđa eventualne rizične situacije za određene vannastavne i vanškolske aktivnosti. 1.b. Predlaže mjere zaštite i sigurnosti pri realizaciji vannastavnih i vanškolskih organizacijskih oblika rada (npr. izleti, logorovanja, obuka za neplivače, skijanje, ekskurzije). 1.c. Raspravlja o važnosti pregovaranja u rizičnim situacijama (npr. različiti oblici uznemiravanja i zlostavljanja).	1.a. Poduzima mjere sigurnosti organizacijske i tehničke podrške takmičenju. 1.b. Promoviše važnost sigurnosnih i zaštitnih mjera tokom tjelesnih aktivnosti putem kratkih sastava, kreativnih flajera, postera. 1.c. Pravi planove mjera zaštite i sigurnosti sebe i svojih vršnjaka za različite potrebe vannastavnih i vanškolskih organizacijskih oblika. 1.d. Procjenjuje procedure ponašanja u sportskoj sali u slučaju evakuacije prilikom elementarnih nepogoda (zemljotres, požar, poplava i sl.).

<p>2.a. Razlikuje sportske povrede mišića i ligamenata.</p> <p>2.b. Demonstrira proceduru i postupke ponašanja kod sportskih povreda, epi- napada i gubljenja svijesti drugog učenika u toku tjelesne aktivnosti (npr. bočni položaj prilikom nesvijesti).</p>	<p>2.a. Povezuje redosljed postupaka osnovnog održavanja života prema BLS - basic life suport (npr. koristi različite izvore za literaturu).</p> <p>2.b. Priprema tematske aktivnosti za promociju prve pomoći (volonterizam) u školama i lokalnoj zajednici i šire (npr. edukacija građana o pravilnom izvođenju kardiopulmonalne reanimacije - Dani srca - promocija zdravih stilova života, prevencija dijabetesa - zdravi stilovi života).</p>	<p>2.a. Predlaže način zbrinjavanja (prve pomoći) prilikom povrede grupa mišića gornjih i donjih ekstremiteta (istegnuća, uganuća i rupture).</p> <p>2.b. Demonstrira pružanje prve pomoći koristeći osnovne mjere oživljavanja (BLS - basic life suport)na lutki za reanimaciju.</p> <p>2.c. Procjenjuje odgovornost i djelotvornost službi prve pomoći i podršku, koje su na raspolaganju mladima i adolescentima u lokalnoj zajednici.</p>
--	--	--