

# Физичко и здравствено подручје

СТАНДАРДИ УЧЕНИЧКИХ ПОСТИГНУЋА ЗА  
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ПОДРУЧЈЕ



Докуменат је усвојен на 27. сједници Одбора Агенције за предшколско,  
основно и средње образовање одржаној 27. априла 2022. године.

## **Промјена парадигме улоге физичког и здравственог васпитања у школском окружењу као услов за унапређење ученичких постигнућа**

У циљу унапређивања наставе физичког и здравственог васпитања потребно је изградити нову парадигму која ће се заснивати на успостављању функционалног система физичког и здравственог васпитања и курикуларних реформи у БиХ, истовремено пратећи дефинисане стандарде ученичких постигнућа и оствареност исхода учења. Управо ће та, нова, парадигма у подручју физичког и здравственог васпитања представљати основе за развој „физичке писмености“ и свеобухватан повратак „ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ“ за сваког ученика у Босни и Херцеговини.

### ***Наставници треба да стварају нову образовну стварност јер промјене почињу изнутра!***

Проблем неадекватне физичке активности, код дјецe и адолесцената, никада није био толико велики као данас. На ову чињеницу вјероватно утичу многобројни фактори који, нажалост, узимају огроман данак у савременом добу. Данак се испољава у виду све чешћих поремећаја у учењу, у различитим деформитетима, све алармантнијим појавама дијабетеса те другим болестима везаним за одсуство кретања и физичке активности. Разлог масовности ових појава, прије свега, је и недовољно праћење понашања младих особа и њихових навика (породица, школа, друштво). Нажалост, не разумију сви (наставници, родитељи, породица, друштво) колико физички и когнитивни развој дјецe и адолесцената зависи од адекватне и редовне физичке активности.

Ученици и у школи и ван школе све више времена проводе за рачунарима, телефонима, таблетима (игрице, друштвене мреже и друго) па се доноси закључак да физичка неактивност (у виду провођења времена на телефонима, таблетима, рачунарима) преузима примат основног средства дјечије заједнице и преокупације или како би то наша дјецa сликовитије објаснила тзв. „убијање досаде“. Да ли се досада „убија“ само вишечасовним коришћењем онлајн простора? Да ли постоје нека временска ограничења за коришћење и колико је времена неопходно за стварно „убијање“ досаде? Можда треба да се постави и сљедеће питање: Зашто, када једном „убију“ досаду, онда то желе да раде и наредних дана па онда те радње прелазе у понашање које се наставља у дужим интервалима и снажнијим интензитетом. Оваквим поступцима не само да „убијају“ досаду него су проузроковали нефлексибилност и нефункционалност покрета, а самим тим су „убили“ и основне функције локомоторног апарата и управо, због свега наведеног, долази до различитих врста деформитета, стања зависности и различитих обољења. Колико год савремени начин живота и различите могућности доносе новина, благодети, олакшица и привилегија толико, с друге стране, умањују основне људске потребе, а једна од њих је и потреба за кретањем. Само ћемо укратко рећи колико напора, колико мотивације и подстрека треба да десетомјесечно дијете научи да прохода; чак се родитељи и породица забрину када те активности не функционишу у одређеном периоду, а онда се тај огромни успјех у самосталном дјечијем покрету, кретању, једноставно занемари.

То занемаривање је само један од разлога зашто настава и наставни процес подручја физичког и здравственог васпитања мора да се актуелизује, односно, у великој мјери да се усклади с потребама савременог друштва. Дефицит физичке активности, поготово за вријеме и након пандемије COVID-19, толико је велик да се 2-3 часа физичког и здравственог васпитања недјељно могу учинити само капљицом у океану. Без обзира на ново вријеме, ви, као одговорни наставници, у сваком смислу педагози физичке културе, морате сваког школарца, будућег грађанина наше земље, покушати да оспособите, да дате смјернице и подршку за живот у 21. вијеку. То подразумијева обавезну актуелизацију здравих стилова живота, континуирано

бављење физичком активношћу, усмјеравање ученика на спортске дисциплине према афинитетима, према потребама и способностима, развој школског спорта, покретање акција за очување здравља и своје средине, своје породице и шире околине, правилну и редовну исхрану у складу са потребама појединца, прву помоћ и волонтеризам, поштовање реда, права и закона, јачање идентитета, одговорност, пожртвовање и развијање љубави према спорту и спортским клубовима, јачање тима и учешћа у тиму, унапређење социо-емоционалних вјештина. Само уз квалитетну наставу физичког и здравственог васпитања, ученици постају сигурни, независни, развијају самоконтролу и отпорност, развијају позитивне социјалне вјештине, науче како да преузимају водство, сарађују са другима, прихватају одговорност за сопствено понашање и на крају унапређују своја постигнућа.

Из свега наведеног произилази закључак да појединци имају основно право не само да постану писмени у читању и писању већ, такође, и физички писмени. Дефинисањем стандарда ученичких постигнућа наставницима се пружа додатна аутономија, али и сигурност за наставне активности с циљем остваривања постављених циљева и исхода учења. Компетенцијски приступ, који је одређеном методологијом уврштен и у ЗЈНП дефинисано на исходима учења, своју је развојност доживио и у дефинисању стандарда ученичких постигнућа образовних подручја. Ови стандарди показују јасну слику потребе за кроскурикуларношћу у одређеним знањима, вјештинама и компетенцијама те континуираном развојношћу кроз све нивое образовања. Физичка писменост је термин који се с једне стране односи на физичку компетенцију, мотивацију, самопоуздање и знање, а с друге стране на уважавање, као и на преузимање одговорности за сврсисходне физичке активности током живота особе. Управо, компетенцијским приступом и увођењем ове компетенције, као једне од десет кључних компетенција у Босни и Херцеговини, настоји се све вријеме, као и путем дефинисаних стандарда ученичких постигнућа, изнијети вриједности о физичко-здравственој компетенцији која подразумијева прихватање и промовисање здравих стилова понашања, адекватних прехрамбених навика и физичких активности које ће омогућити појединцу квалитетан и здрав живот. У крајњем циљу, односи се на формирање позитивне слике о себи, способности да себи омогући здрав живот и да у сопственом окружењу промовише здраве стилове живота. (АПОСО, ЗЈНП, Физичко и здравствено подручје, Мостар, 2018)

Дефинисани стандарди ће бити од велике помоћи свим учесницима школске заједнице. Наставник је тај који треба ученике да освијести о њиховој личној одговорности за лично благостање и да лична одговорност буде кључ учешћа у физичким активностима које се одвијају у школи и ван ње. Стандарди пружају јасне оквире и јасне смјернице управо за ангажман свих учесника школске заједнице. Они су уједно и свеобухватна визија онога шта ученици треба да знају и умију да ураде на сваком нивоу образовања. Стандарди су предуслов објективности праћења и вредновања, али и веће мобилности цјелокупног процеса рада. Њиховим коришћењем наставник и ученик ће имати повратне информације на који начин да дјелују у процесу наставе, тј. шта треба унаприједити у процесу учења да би се поједини стандарди остварили. О значају физичке активности и промјенама парадигми вјероватно бисмо могли још толико тога да кажемо, али ћемо завршити исказом да је крајње вријеме да промјене у образовању почнемо доживљавати као промјене у властитом раду, јер ће само на тај начин оне бити видљиве, а резултати мјерљиви и пожељни.

**Напомена** > По први пут се у дефинисању стандарда настојало осврнути на добро познате историјске изреке и цитате везане за подручје Физичког и здравственог васпитања и за одређене области и компоненте. Нека управо ови цитати, које су изјавиле веома важне историјске и спортске личности, буду само још један мотив за промјену парадигми, развој физичке писмености и унапређење наставног процеса подручја Физичког и здравственог васпитања.

**СТАНДАРДИ УЧЕНИЧКИХ ПОСТИГНУЋА ЗА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ПОДРУЧЈЕ,  
КРАЈ ТРЕЋЕГ РАЗРЕДА ОСНОВНОГ ВАСПИТАЊА И ОБРАЗОВАЊА**

**3. ОБЛАСТ: Физичка активност**

*„Држава се заиста може назвати спортском када већина њених људи осјећа личну потребу за спортом.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Ниједан грађанин нема право да буде аматер када је у питању физички тренинг. Каква је срамота за човјека да дочека старост, а да никад не види снагу и љепоту за коју је његово тијело способно.“*

*Сократ*

**1. Компонента: Антрополошка обиљежја**

**Исходи учења:**

1. Анализира властита антрополошка обиљежја.
2. Процјењује добијене резултате тестирања антрополошких обиљежја.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Именује различите врсте мјерења (висина и тежина). 1.б. Идентификује антропометријски инструментаријум/мјерне инструменте (вага, антропометар и калипер). 1.в. Разликује добро од лошег понашања у игри и такмичењима. 1.г. Имитира угодне и неугодне емоције у игри претварања.	1.а. Разликује тестове за провјеру морфолошких обиљежја (маса тијела, висина тијела, кожни набори). 1.б. Наводи примјере поштовања различитости. 1.в. Показује вјештине примјерене комуникације (нпр. испољава емпатију према другима).	1.а. Обиљежава дијелове тијела који су важни у систему антрополошких карактеристика на цртежу људске мускулатуре (цртеж дјечака, дјевојчице, човјека). 1.б. Идентификује узроке и посљедице прекомјерне тјелесне масе. 1.в. Предвиди посљедице некоректног (или неспортског) понашања у игри.
2.а. Биљежи резултате мјерења (висину и тежину) у припремљене картоне за раст и развој. 2.б. Означава на дијаграму, датим симболом, побољшања или пад резултата мјерења у односу резултате из претходног периода.	2.а. Упоређује личне резултате са иницијалног и финалног мјерења. 2.б. Разликује мршавост и гојазност. 2.в. Упоређује личне резултате мјерења са ученицима из одјељења.	2.а. Наводи морфолошка обиљежја и њихове мјерне јединице. 2.б. Наводи примјере физичких активности које би помогле у остваривању бољих резултата антропометријских мјерења. 2.в. Покаже вјежбе које се користе у сврху побољшања резултата антрополошких мјерења.

## 2. Компонента: Теоретско-моторичка знања и достигнућа

*„Ко мисли да нема времена за вјежбе, прије или касније ће имати времена за болест.“*

*Едвард Стенли*

*Немој мислити о почетку трке, размишљај о завршетку и постигнућима.*

*Јусејн Болт*

### Исходи учења:

1. Примјењује теоретско-моторичка знања и достигнућа из подручја спорта у складу са властитим могућностима.
2. Утврђује основне законитости на подручју оптерећења у физичким активностима (режим рада и одмора).
3. Користи наставна средства, опрему и простор за физичку активност на примјерен начин.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Познаје правила елементарних игара.</p> <p>1.б. Изводи по једну биотичку моторичку радњу (за савладавање простора, за савладавање препрека, за савладавање отпора) и манипулације предметима на основу упутства.</p> <p>1.в. Примјењује природне облике кретања у задатим активностима.</p> <p>1.г. Изводи основне врсте гигања/кретања на правилан начин.</p> <p>1.д. Адаптира се на просторне ситуације.</p>	<p>1.а. Демонстрира кретања (за савладавање простора, за савладавање препрека, за савладавање отпора) и манипулације предметима.</p> <p>1.б. Манипулише објектима (нпр. хватање, додавање).</p> <p>1.в. Повезује кретне активности савлађујући полигон са постављеним препрекама.</p> <p>1.г. Црта/осликава личне емоције за успјех у спортским такмичењима.</p> <p>1.д. Упоредије своја и туђа постигнућа.</p>	<p>1.а. Примјењује моторичке способности и знања с циљем ефикасног рјешавања постављених моторичких задатака (координација, брзина, реакције на подражаје).</p> <p>1.б. Имитира научену кореографију кретних активности (плес, народне игре, ритмичка гимнастика).</p> <p>1.в. Прави прости полигон за себе и вршњаке.</p>
<p>2.а. Идентификује локацију срца и објасни да је то мишић.</p> <p>2.б. Објашњава да физичка активност повећава број откуцаја срца.</p> <p>2.в. Препознаје оптерећење код физичке активности на основу датих спољашњих показатеља (нпр. црвенило у лицу, знојење, дисање).</p>	<p>2.а. Препознаје режим рада и одмора у физичким активностима.</p> <p>2.б. Пронађе пулс на руци или на врату.</p> <p>2.в. Повезује оптерећење у физичкој активности и спољашње показатеље на своме и туђем организму.</p>	<p>2.а. Приказује дневни план рада и одмора (Мој дневни распоред).</p> <p>2.б. Објашњава појаву знојења приликом физичких активности наводећи примјере.</p> <p>2.в. Наводи посљедице у случају прекомјерне активности и неадекватног одмора.</p>

3.а. Препознаје наставна средства, опрему и простор за вјежбање.	3.а. Повезује одређена наставна средства са врстом кретних активности, елементарних или спортских игара. 3.б. Користи наставна средства, опрему и простор за физичку активност по упутствима. 3.в. Одлаже наставна средства и опрему на предвиђено мјесто. 3.г. Наброји опасности од неадекватног коришћења и сортирања спортске опреме.	3.а. Повезује важност коришћења и правилног разврставања наставних средстава, опреме и простора за физичку активност. 3.б. Поштује правила у одржавању реквизита неопходних у реализацији наставних тема. 3.в. Предлаже могућности сортирања опреме на крају кретних активности. 3.г. Разликује спортске терене према њиховој намјени.
--	---	---

## 2. ОБЛАСТ: Здрави стилови живота

### 1. Компонента: Активан живот

*„Mens sana in corpore sano.“ („У здравом тијелу, здрав дух.“)*

*Израз се широко користи у спортском и образовном контексту како би се изразила теорија да је физичка активност важан дио менталног и психичког благостања.*

*„Најтежа ствар код вјежбања је започети. Једном, када вјежбаш редовно, најтежа ствар је престати.“*

*Ерин Греј*

#### Исходи учења:

1. Процјењује важност редовне физичке активности за очување и унапређење здравља.
2. Примјењује физичку активност у свакодневном животу у складу са биолошким потребама човјека.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Описује елементе редовне физичке активности (или илуструје шта за њега значи редовна физичка активност). 1.б. Изабере опције (нпр. путем сликовних приказа) због чега је важно учешће у физичким активностима. 1.в. Препознаје карактеристике неправилног држања тијела.	1.а. Наводи примјере физичких активности које доприносе унапређењу и очувању здравља. 1.б. Нацрта примјере правилног и неправилног држања тијела (нпр. крива кичма, равна стопала, х ноге).	1.а. Оцјењује лични напредак у редовним активностима путем припремљеног шаблона од стране учитеља. 1.б. Наброји посљедице неправилног држања тијела.

2.а. Препознаје „елементарне игре“ или кретања за развој моторичких способности (координација, равнотежа, прецизност).	2.а. Демонстрира вјежбе и покрете кроз игру за развој моторичких способности (координација, равнотежа, прецизност).	2.а. Повезује физичке и спортске активности с циљем развоја моторичких и функционалних способности. 2.б. Презентује властите планове рада за развој моторичких способности (координација, равнотежа, прецизност).
--	---	--

## 2. Компонента: **Прехрамбене и хигијенске навике**

**„Не престајемо да вјежбамо јер старимо – већ остаримо зато што смо престали да вјежбамо.“**

*Др Кенет Купер*

**„Твоја храна биће твој лијек!“**

*Хипократ*

**„Зависност не убија зависника. Она убија породицу, дјецу и људе који су му покушали помоћи.“**

*Непознати аутор*

### Исходи учења:

1. Примјењује знања о значају редовног и правилног одржавања личне хигијене и заштите животне средине.
2. Придржава се принципа правилне и редовне исхране.
3. Препознаје утицај штетних материја и активности на развој болести и различитих врста зависности.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Препознаје правила одржавања личне хигијене (нпр. илустрација). 1.б. Дефинише појам лична хигијена. 1.в. Одреди правилан избор одјеће и обуће за различите потребе (фискултурна сала, двориште, одлазак на базен, планинарење). 1.г. Препознаје начине заштите животне средине (нпр. илустрација, израда пиктограма и сл.).	1.а. Примјењује активности личне хигијене у складу с околностима и епидемиолошким препорукама (нпр. COVID-19 и сл.). 1.б. Препознаје важност одговорности за хигијену облачења. 1.в. Наброји нежељене посљедице неадекватног коришћења тоалета. 1.г. Наводи примјере одговорног понашања када је у питању брига о хигијени здравља. 1.д. Примјењује активности еколошких навика у природи.	1.а. Предвиђа посљедице нередовног одржавања хигијене. 1.б. Демонстрира спровођење правила хигијене тијела. 1.в. Наброји посљедице неправилне његе тијела и неспровођења хигијене. 1.г. Објашњава мјере заштите иначине уређења спортских игралишта и околине. 1.д. Предлаже активности за очување животне средине и подизања еколошке свијести у складу са околностима (епидемиолошке препоруке и сл.).



<p>2.а. Дефинише оброк, примјерен број оброка и међуоброка.</p> <p>2.б. Разликује здраве од нездравих намирница (храна и напаци).</p> <p>2.в. Препознаје уравнотежен режим исхране на илустрацијама.</p>	<p>2.а. Саставља дневни и недјељни здрави јеловник.</p> <p>2.б. Објашњава важност првог јутарњег оброка.</p> <p>2.в. Објашњава посљедице нередовних оброка.</p> <p>2.г. Одабере препоручене намирнице за међуоброк (препука – доносити их у школу).</p> <p>2.д. Издваја за свакодневну употребу препоручене прехранбене намирнице из пирамиде здраве исхране.</p>	<p>2.а. Предлаже здрав оброк у односу на сезонску понуду намирница.</p> <p>2.б. Објашњава важност пијења здраве воде.</p> <p>2.в. Препознаје намирнице богате скривеним калоријама („замка у тањир“).</p> <p>2.г. Упорјеђује намирнице из свакодневне исхране с препорученим намирницама у пирамиди здраве исхране.</p> <p>2.д. Повезује пирамиду здраве исхране с редовном физичком активношћу.</p>
<p>3.а. Именује производе који у себи садрже материје које угрожавају здравље и настанак или развој болести (цигарете, алкохолна пића).</p>	<p>3.а. Наводи симптоме неконтролисане конзумације производа који у себи садрже материје које угрожавају здравље и настанак и развој болести (цигарете, алкохолна пића).</p> <p>3.б. Описује како различити облици зависности утичу на здравље.</p> <p>3.в. Наводи предности здравих животних навика.</p> <p>3.г. Препознаје опасност хемикалија и лијекова доступних у школском окружењу.</p> <p>3.д. Повезује важност читања рецепата за употребу различитих лијекова.</p>	<p>3.а. Описује посљедице неконтролисане конзумације производа који у себи садрже материје које угрожавају здравље и настанак и развој болести (цигарете, алкохолна пића).</p> <p>3.б. Препознаје утицај медија на различите облике понашања.</p> <p>3.в. Издваја различите врсте зависности према карактеристикама (дрога, алкохол – нпр. цртеж са наведеним врстама зависности - да се у празним пољима упишу карактеристике и сл.).</p> <p>3.г. Препознаје негативне ефекте компјутерских игрица на (слободно) вријеме.</p>



### 3. Компонента: Међуљудски односи и толеранција

*Редовна физичка активност чини мозак отпорнијим на стрес.  
„За креативност је потребна храброст.“*

*Анри Матис*

*„Сви спортови морају да буду третирани на бази једнакости.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Није важно побиједити, важно је учествовати!“*

*Пјер де Кубертен*

#### Исходи учења:

1. Изграђује свијест о одговорном понашању према себи и другима у раду и учењу.
2. Примјењује самоконтролу и самопроцјену ради праћења, вредновања и унапређивања свог рада те личног раста и развоја.
3. Користи социјалне вјештине за рјешавање проблема, суочавање с конкуренцијом и промјенама у међуљудским односима.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Именује школска правила понашања. 1.б. Описује понашања која показују емпатију и поштовање права других. 1.в. Препознаје особине које могу утицати на пријатељство.	1.а. Објашњава поступке и особине које утичу на пријатељство. 1.б. Препознаје важност поштовања различитости (дјечак, дјевојчица, слободно вријеме, спорт). 1.в. Идентификује предности учења у пару/групи, али и индивидуалног учења.	1.а. Критикује своје и понашање појединаца у раду и учењу с циљем стварања бољих међусобних односа. 1.б. Драматизује спровођење школских правила понашања. 1.в. Драматизује понашања која развијају пријатељство. 1.г. Примјењује начине одговорног понашања развијајући пријатељство и сарадњу у физичким активностима.
2.а. Примјењује правила игре при учествовању у различитим заједничким активностима. 2.б. Изводи активности уважавајући сличности и разлике међу вршњацима. 2.в. Показује радост према туђим талентима и постигнућима/успјесима.	2.а. Предвиђа посљедице кршења правила игре. 2.б. Објашњава своја осјећања у физичким активностима (нпр. поразима, успјесима). 2.в. Упорјеђује себе са другим ученицима када је у питању одговорно понашање у раду и учењу.	2.а. Самопроцењује рад, раст и развој. 2.б. Предлаже начине вредновања и унапређивања свога рада, раста и развоја. 2.в. Примјењује правила лијепог понашања у свим школским ситуацијама. 2.г. Расправља о својим постигнућима (у учењу, такмичењима, спорту уопште).

<p>2.г. Препознаје властите емоционалне реакције у различитим ситуацијама.</p>	<p>2.г. Образлаже примјере самоконтроле у заједничким активностима у којима су се уважавале сличности и разлике међу вршњацима.</p> <p>2.д. Преузима одговорност за непримјерено понашање.</p>	<p>2.д. Саставља листу мотивишућих порука о различитим животним ситуацијама.</p> <p>2.ђ. Објашњава на који начин различити изазови могу да оснаже осјећања према себи и како да буду охрабрење за нове изазове.</p>
<p>3.а. Препознаје позитивно понашање у рјешавању различитих ситуација.</p> <p>3.б. Тражи помоћ за себе и друге у проблемским ситуацијама.</p> <p>3.в. Уочава посљедице негативног понашања у свакодневним животним ситуацијама.</p> <p>3.г. Описује људско понашање наведено кроз примјере (примјери прихватљивог и неприхватљивог понашања).</p> <p>3.д. Препознаје физичке реакције које показују да се осјећају непријатно и несигурно.</p>	<p>3.а. Користи позитиван начин понашања с циљем рјешавања различитих ситуација.</p> <p>3.б. Расправља о начинима рјешавања проблема у свакодневним животним ситуацијама.</p> <p>3.в. Објашњава начине похвале и критике и шта то за њега/њу значи.</p> <p>3.г. Идентификује особе или извор информација којима може да приступи уколико има или види одређене промјене у међуљудским релацијама/односима.</p> <p>3.д. Препознаје да насилничко понашање може да поприми различите облике насиља осим физичког (нпр. вербално, емоционално).</p> <p>3.ђ. Идентификује улоге и одговорности појединаца у групи при планирању стратегија.</p>	<p>3.а. Симулира ток рјешавања одређене ситуације.</p> <p>3.б. Препознаје асертивне начине понашања у свакодневним животним ситуацијама.</p> <p>3.в. Уважава друге и другачије поштујући различита мишљења, идеје, осјећања.</p> <p>3.г. Имитира вјештине примјерене комуникације (нпр. различити скечеви).</p> <p>3.д. Усклађује понашање у различитим ситуацијама/приликама (нпр. тако да одговара прихватљивим облицима понашања).</p>

#### 4. Компонента: Спроводи школска истраживања как

*„Никад заправо не играте противника. Игрите себе, своје властите највише стандарде, а кад досегнете своје границе, то је права радост.“*

Артур Аше

*„Одговорни смо за помоћ онима око себе и другима у невољи.“*

Вирџинија Вилијамс

*„Као што је у спорту, тако је и у животу. Треба да погледате, треба да размишљате, треба да се крећете, треба да пронађете простор, треба да помогнете другима. На крају је врло једноставно.“*

Јохан Кројф

#### Исходи учења:

1. Користи мјере безбједности и заштите себе и других током физичких активности.
2. Прилагођава начине пружања прве помоћи себи и другима у складу са околностима и капацитетима.

#### ОСНОВНИ НИВО

#### СРЕДЊИ НИВО

#### НАПРЕДНИ НИВО

#### Ученик:

- 1.а. Именује опасне ситуације приликом вјежбања (нпр. одвезане пертле, гурање приликом трчања, подапињање, пењање по справама без заштите, скакање са справа без заштите и сл.) .
- 1.б. Познаје основна права и обавезе дјецe у процесу вјежбања (нпр. право на заштиту, право на учешће).

- 1.а. Објашњава важност мјера у случају вирусних обољења (карантин, прање руку, поштовање свих донесених правила и мјера).
- 1.б. Препознаје примјере недоличног навијања на спортским теренима.
- 1.в. Повезује заштитну опрему са одређеним спортским дисциплинама (нпр. учитељ понуди цртеже заштитне опреме и спортских дисциплина те он спаја парове или их повезује стрелицама).
- 1.г. Идентификује опасности у конзумирању одређене хране у току физичких активности (жвака, бомбона, лизало).

- 1.а. Упозорава друге ученике на безбједност и мјере заштите себе и других током физичких активности.
- 1.б. Илуструје доживљаје или догађаје којима исказује важност заштите себе и других током вјежбања.
- 1.в. Поставља одговарајућа питања везано за своје ставове о безбједности и заштити.
- 1.г. Разликује појмове хулиганство и ватрени/страствени навијач.
- 1.д. Предлаже мјере заштите неопходне за школске излете и одласке у природу.
- 1.ђ. Наводи посљедице непоштовања предложених заштитних мјера (нпр. у физкултурним салама, на спортским теренима, на базенима).

		1.е. Упоредњује поступке према могућим опасностима (нпр. зашто је у случају земљотреса опасније ићи лифтом него степеницама, односно, колико су важне прве реакције).
<p>2.а. Набраја ситуације у којима је неопходна помоћ (крварење, грчеви, пад, ударац, епилептични напади).</p> <p>2.б. Набраја различите примјере за подршку болесном другу/ученику.</p> <p>2.в. Набраја могуће елементарне непогоде (земљотрес, поплава, пожар).</p>	<p>2.а. Наводи примјере протокола; кога треба позвати у ургентном случају (учитељицу, хитну помоћ, телефонски број - 122,123,121).</p> <p>2.б. Објашњава важност пружања прве помоћи у ургентним ситуацијама.</p> <p>2.в. Илуструје властиту кутију за прву помоћ према уобичајеним карактеристикама (маказице, завој, селотејп, течност за дезинфекцију).</p>	<p>2.а. Демонстрира основне активности прве помоћи себи и другима у складу са околностима и капацитетима.</p> <p>2.б. Демонстрира активности при потреби заустављања крварења из носа.</p> <p>2.в. Примјењује процедуру и протокол понашања у ситуацијама елементарних непогода.</p> <p>2.г. Предлаже превентивне мјере које треба да се користе како на настави тако и на ваннаставним активностима (различити спортски и други терени у/на којима проводе своје слободно вријеме) ради спречавања повреда.</p>

**СТАНДАРДИ УЧЕНИЧКИХ ПОСТИГНУЋА ЗА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ПОДРУЧЈЕ,  
КРАЈ ШЕСТОГ РАЗРЕДА ОСНОВНОГ ВАСПИТАЊА И ОБРАЗОВАЊА**

**1. ОБЛАСТ: Физичка активност**

**1. Компонента: Антрополошка обиљежја**

*„Држава се заиста може назвати спортском када већина њених људи осјећа личну потребу за спортом.“*

*Пјер де Кубертен.*

*„Ниједан грађанин нема право да буде аматер када је у питању физички тренинг. Каква је срамота за човјека да дочека старост, а да никад не види снагу и љепоту за коју је његово тијело способно.“*

*Сократ*

**Исходи учења:**

1. Анализира властита антрополошка обиљежја.
2. Процењује добијене резултате тестирања антрополошких обиљежја.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Повезује одређене инструментаријуме са потребама антропометријских мјерења.</p> <p>1.б. Примјењује правила лијепог понашања (ферплеј) у игри и свим другим физичким активностима.</p>	<p>1.а. Разликује инструментаријум за антрополошка мјерења.</p> <p>1.б. Упорјеђује своје резултате са средњом вриједношћу аритметичка средина на задатом низу резултата).</p> <p>1.в. Користи доступни инструментаријум мјерења за одређивање антропометријских обиљежја.</p> <p>1.г. Објашњава појам агресивности на спортским теренима.</p>	<p>1.а. Израчунава разлику између својих и других резултата моторичких способности.</p> <p>1.б. Објашњава утицај различитих фактора на антрополошка обиљежја.</p> <p>1.в. Повезује значај антрополошких обиљежја са појединим спортским гранама (нпр. висина - предуслов за бављење кошарком, флексибилност – гимнастика, плес).</p> <p>1.г. Показује прибраност у свим спортским ситуацијама.</p> <p>1.д. Предлаже начине превазилажења непримјереног понашања на спортским догађајима.</p>
<p>2.а. Препознаје важност коришћења резултата моторичких тестирања у сврху побољшања функционалних и моторичких способности.</p> <p>2.б. Записује резултате антрополошких мјерења у картоне физичког раста и развоја уз подршку наставника.</p>	<p>2.а. Објашњава моторичке способности наводећи примјере у спорту.</p> <p>2.б. Објашњава утицај учења и вјежбања на добијене резултате.</p> <p>2.в. Објашњава узроке различитости индивидуалних способности ученика предлажући начине њиховог побољшања.</p>	<p>2.а. Разликује тестове за развој моторичких способности.</p> <p>2.б. Предлаже вјежбе за побољшање властитих антрополошких обиљежја.</p> <p>2.в. Прави план за развој антрополошких обиљежја.</p> <p>2.г. Објашњава важност тестирања антрополошких обиљежја.</p>

## 2. Компонента: Теоретско-моторичка знања и достигнућа

*„Ко мисли да нема времена за вјежбе, прије или касније ће имати времена за болест.“*

*Едвард Стенли*

*„Немој мислити о почетку трке, размишљај о завршетку и постигнућима.“*

*Јусејн Болт*

### Исходи учења:

1. Примјењује теоретско-моторичка знања и постигнућа из подручја спорта у складу са властитим могућностима.
2. Утврђује основне законитости на подручју оптерећења у физичким активностима (режим рада и одмора).
3. Користи наставна средства, опрему и простор за физичке активности на примјерен начин.

### ОСНОВНИ НИВО

### СРЕДЊИ НИВО

### НАПРЕДНИ НИВО

#### Ученик:

- 1.а. Познаје основна правила спортских игара (нпр. рукомет, кошарка).
- 1.б. Демонстрира моторичка знања одабране спортске активности на правилан начин.
- 1.в. Илуструје спортске терене индивидуалних и тимских спортова користећи пано.

- 1.а. Показује цикличне структуре кретања (нпр. атлетика, скијање, бициклизам).
- 1.б. Одређује тактику у цикличним кретањима с циљем постизања бољих резултата.
- 1.в. Примјењује основне техничке елементе у одабраној спортској активности кроз игру.
- 1.г. Објашњава сврху физичке активности и вјежбе.
- 1.д. Изводи рутинско вјежбање које укључује различите технике скакања и повезивања покрета.
- 1.ђ. Објашњава значај и улогу судија и правила у изабраном спорту наводећи примјер.

- 1.а. Примјењује комплексне структуре кретања (нпр. рукомет, кошарка).
- 1.б. Комбинује основне техничке елементе у одабраној спортској активности.
- 1.в. Креира прости конвенционални састав/кореографију (нпр. ритмика, плес, гимнастика).
- 1.г. Извршава радње с повећаном ефикасношћу, сигурношћу и окретношћу у задатим тематским полигонима.
- 1.д. Демонстрира основне покрете суђења у одабраној спортској активности (нпр. покаже начин досуђивања корака у кошарци или ношене лопте у одбојци).
- 1.ђ. Изводи просте вјежбе на тлу и на справама (нпр. гимнастика, ритмичка гимнастика).

		<p>1.е. Примјењује основна правила у суђењу (нпр. ученик има улогу главног судије, помоћног судије, линијског судије - може чак и улога тренера или улога наставника).</p> <p>1.ж. Води истраживање о спортским постигнућима из одређене спортске дисциплине у својој школи или непосредном окружењу с циљем промоције и важности спортских постигнућа.</p>
<p>2.а. Повезује утицај физичке активности на оптерећење организма.</p> <p>2.б. Повезује различита стања здравља са одређеним физичким кретањима.</p> <p>2.в. Наброји негативне посљедице неактивности или претјеране активности.</p>	<p>2.а. Оправдава ставове о здравственим користима адекватне примјене физичких активности.</p> <p>2.б. Именује спољашње факторе који утичу на план и програм редовног вјежбања.</p> <p>2.в. Објашњава значај редовног вјежбања за локомоторни апарат.</p>	<p>2.а. Препоручује план редовног вјежбања за себе и своје вршњаке.</p> <p>2.б. Анализира резултате добијене путем праћења властитих резултата (дневник рада, различите апликације).</p> <p>2.в. Расправља о улози правилног дозирања оптерећења у физичкој активности.</p>
<p>3.а. Разликује наставна средства, опрему и простор за спортску активност.</p>	<p>3.а. Повезује различите спортске дисциплине са различитим просторним окружењима.</p> <p>3.б. Изабере реквизите према одређеним спортским потребама.</p> <p>3.в. Користи се помагалима и реквизитима у моторичким и сложеним штафетним играма.</p>	<p>3.а. Предвиди могуће посљедице неадекватног коришћења опреме.</p>



## 2. ОБЛАСТ: Здрави стилови живота

### 1. Компонента: Активан живот

*„Mens sana in corpore sano.“ („У здравом тијелу, здрав дух.“)*

*Латинска пословица*

*Израз се широко користи у спортском и образовном контексту како би се изразила теорија да је физичка активност важан дио менталног и психичког благостања.*

*„Најтежа ствар код вјежбања је започети. Једном када вјежбаш редовно, најтежа ствар је престати.“*

*Ерин Греј*

#### Исходи учења:

1. Процјењује важност редовне физичке активности за очување и унапређење здравља.
2. Примјењује физичку активност у свакодневном животу у складу с биолошким потребама човјека

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Наводи примјере физичких активности у природи које утичу на очување и побољшање људског здравља. 1.б. Повезује важност корективних вјежби и правилног држања тијела. 1.в. Препознаје важност редовног вјежбања с циљем очувања здравља. 1.г. Објашњава значај адекватне припреме организма за физичке активности.	1.а. Примјењује корективне вјежбе за правилно држање тијела. 1.б. Објашњава важност вјежбања у сврху превенције деформитета (кичменог стуба, равна стопала). 1.в. Разликује деформитете кичменог стуба (лордоза, кифоза, сколиоза) наводећи њихове карактеристике. 1.г. Демонстрира неправилне положаје тијела које примјењује у свакодневним животним ситуацијама. 1.д. Објашњава важност редовног вјежбања с циљем развијања физичке културе о здравим начинима живота.	1.а. Комбинује вјежбе и активности ради самокорекције и правилног држања тијела. 1.б. Наводи примјере физичких активности у природи које утичу на очување и побољшање људског здравља. 1.в. Изводи вјежбе корективне гимнастике у сврху превенције и корекције деформитета кичменог стуба. 1.г. Оцијени важност властитог напретка пратећи дневник рада. 1.д. Објашњава важност/потребу усклађености исхране и редовних физичких активности.
2.а. Показује вјежбе за развој моторичких способности (равнотежа, флексибилност, брзина, снага и издржљивост).	2.а. Повезује различите вјежбе у кретним активностима с циљем развоја моторичких способности.	2.а. Користи физичке и спортске активности, пратећи срчану фреквенцију.

<p>2.б. Разликује вјежбе прецизности и равнотеже.</p> <p>2.в. Демонстрира како правилно подизати и носити предмете.</p>	<p>2.б. Демонстрира вјежбе дијафрагмалног дисања за одмор и релаксацију.</p> <p>2.в. Показује вјежбе истезања за одмор и релаксацију тијела (нпр. након физичких активности, спортских игара).</p>	<p>2.б. Објашњава однос између срца и плућа током физичке активности.</p> <p>2.в. Упоредује промјене у пулсу прије, током и после физичке активности.</p> <p>2.г. Примјењује припремне вјежбе и вјежбе релаксације на крају физичких активности.</p> <p>2.д. Објашњава сврху „загријавања“ прије физичке активности и „хлађења“ након физичке активности.</p>
---	--	---

## 2. Компонента: **Прехрамбене и хигијенске навике**

*„Не престајемо да вјежбамо јер старимо – већ остаримо зато што смо престали да вјежбамо.“*

*Др Кенет Купер*

*„Твоја храна биће твој лијек!“*

*Хипократ*

*„Зависност не убија зависника. Она убија породицу, дјецу и људе који су му покушали помоћи.“*

*Непознати аутор*

### Исходи учења:

1. Примјењује знања о значају редовног и правилног одржавања личне хигијене и заштите животне средине.
2. Придржава се принципа правилне и редовне исхране.
3. Препознаје утицај штетних материја и активности на развој болести и различитих врста зависности.

#### ОСНОВНИ НИВО

#### СРЕДЊИ НИВО

#### НАПРЕДНИ НИВО

#### Ученик:

- 1.а. Разликује физичке активности које унапређују људско здравље од оних које штете људском здрављу.
- 1.в. Разликује промјене у пубертету и њихов утицај на одржавање личне хигијене (прекомјерно знојење, појава циклуса код дјевојчица, акне).

- 1.а. Повезује физичке активности са заштитом животне средине
- 1.б. Објашњава поступке примјене основних мјера заштите у спречавању ширења вирусних обољења.
- 1.в. Расправља о важности хигијене очију (прашина, дим, хемикалије), нпр. остављање наочара на одређено мјесто, мијењање сочива (чисте руке, лична сочива итд.).

- 1.а. Повезује здрав изглед коже са редовним одржавањем личне хигијене.
- 1.б. Упоредује карактеристике и предности између физичких активности које се раде у природној средини и активности које се раде у градској/изграђеној (чешће загађеној) средини.

<p>1.г. Наводи различита удружења за очување животне средине и могућност укључивања појединаца у њих.</p>	<p>1.г. Класификује начине ширења вирусних и бактеријских болести. 1.д. Повезује важност вакцинације са превенцијом вирусних обољења.</p>	<p>1.в. Повезује еколошке поремећаје у животној средини са здрављем људи.</p>
<p>2.а. Препознаје врсте храњивих материја наводећи могућност њиховог коришћења у редовној исхрани. 2.б. Припрема/осмишљава рецепт за прехранбени међуброк према смјерницама. 2.в. Објашњава важност и потребу за међуброцима.</p>	<p>2.а. Креира јеловник од сезонског воћа и поврћа за свакодневни живот. 2.б. Објашњава важност довољног узимања течности за вријеме физичких активности. 2.в. Наводи могуће узроке неправилне исхране. 2.г. Наброји најчешће болести система органа за варење. 2.д. Разликује врсте исхране (веганство, вегетаријанство). 2.ђ. Објашњава да су потребе за уносом витамина и минерала повезане с потрошњом енергије.</p>	<p>2.а. Наброји храњиве материје према поријеклу. 2.б. Препознаје промјене у виталним функцијама људског организма. 2.в. Одређује дневни ритам правилне исхране и узимања течности. 2.г. Објашњава важност прилагођавања исхране одређеном поднебљу и временским условима (нпр. годишњим добима). 2.д. Повезује проузроковане симптоме болести са неправилном исхраном (нпр. дијабетес, анемија, гојазност).</p>
<p>3.а. Наводи примјере опасности за здравље човјека (нпр. пушење, алкохол, наркотици, зависност од интернета). 3.б. Наводи законска ограничења за употребу недозвољених супстанци (нпр. куповина алкохола, цигарета, конзумирање алкохола, злоупотреба дрога).</p>	<p>3.а. Објашњава утицај и коришћење наркотика на живот особе и заједнице. 3.б. Препознаје на конкретним примјерима ризике повезане са употребом недозвољених опојних средстава.</p>	<p>3.а. Разликује врсте зависности (психичка, физичка). 3.б. Расправља о симптомима различитих врста зависности. 3.в. Спроводи пројектну идеју с циљем информисања окружења о негативним посљедицама зависности.</p>

### 3. Компонента: Међуљудски односи и толеранција

*Редовна физичка активност чини мозак отпорнијим на стрес.  
„За креативност је потребна храброст.“*

*Анри Матис*

*„Сви спортови морају да буду третирани на бази једнакости.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Није важно побједити, важно је учествовати!“*

*Пјер де Кубертен*

#### Исходи учења:

1. Изграђује свијест о одговорном понашању према себи и другима у раду и учењу.
2. Примјењује самоконтролу и самопроцјену ради праћења, вредновања и унапређивања свога рада те властитог раста и развоја.
3. Користи социјалне вјештине за рјешавање проблема, суочавање са конкуренцијом и промјенама у међуљудским односима.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Објашњава понашање које показује емпатију и поштовање права других. 1.б. Примјењује школска правила у одговорном понашању.	1.а. Идентификује улоге и одговорност појединаца у групи/одјељењу при планирању стратегија у игри. 1.б. Препознаје да насилничко понашање може попримити различите облике, осим физичког, нпр. психички облик. 1.в. Показује спремност да дијели исте циљеве и вриједности. 1.г. Препознаје како индивидуалне карактеристике и тимски рад доприносе постизању успјеха у физичким активностима.	1.а. Предвиђа како други ученици могу да се осјећају у изазовним ситуацијама водећи разговор о начинима подршке тим ученицима. 1.б. Предлаже различите начине за успостављање добрих односа у одјељењу (нпр. стабло добрих односа, повезивање, плакати). 1.в. Преузима одговорност за непримјерено понашање.
2.а. Идентификује спољашње факторе који доприносе развоју личног идентитета (породица, пријатељи, школа). 2.б. Препознаје физичке реакције које указују на то да се неко осјећа непријатно или несигурно.	2.а. Препознаје личне емоционалне реакције и њихове нивое развоја у различитим ситуацијама. 2.б. Примјењује вјештине учења у новим ситуацијама.	2.а. Препоручује начине позитивне реакције на изазове и неуспјехе (нпр. као што је разговор са самим собом). 2.б. Анализира своја постигнућа с циљем унапређења властитих знања и вјештина.

2.в. Препознаје различите облике злостављања (нпр. физичко, емоционално, сајбер насиље).		2.в. Истражује како се лични и културни идентитети мијењају током времена.
3.а. Примјењује социјалне вјештине у рјешавању проблема и доношењу одлука.	3.а. Објашњава како различити изазови могу да оснаже позитивна осјећања о себи и да буду охрабрење за нове изазове. 3.б. Користи позитивно понашање и невербалне вјештине споразумијевања с циљем рјешавања различитих ситуација. 3.в. Расправља о „цијени популарности“ међу вршњацима.	3.а. Показује истрајност у новим активностима испитујући како то може имати позитивне резултате и оснажити идентитет. 3.б. Показује асертивне начине понашања у игри и такмичењима. 3.в. Креира постер презентација с циљем јачања свијести о важности ненасилног понашања и јачања добро успостављених социо-емоционалних вјештина.

#### 4. Компонента: **Заштита и безбједност**

*„Никад заправо не играте противника. Игрите себе, своје властите највише стандарде, а кад досегнете своје границе, то је права радост.“*

*Артур Аше*

*„Одговорни смо за помоћ онима око себе и другима у невољи.“*

*Вирџинија Вилијамс*

*„Као што је у спорту, тако је и у животу. Треба да погледате, треба да размишљате, треба да се крећете, треба да пронађете простор, треба да помогнете другима. На крају је врло једноставно.“*

*Јохан Кројф*

#### Исходи учења:

- Користи мјере безбједности и заштите себе и других током физичке активности.
- Прилагођава начине пружања прве помоћи себи и другима у складу са околностима и капацитетима.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Препознаје симптоме вирусних обољења, пандемија, епидемија (нпр. COVID-19). 1.б. Објасни потенцијално ризична и безбједна мјеста у случају земљотреса.	1.а. Демонстрира зашто је важно прање руку сапуном и водом у трајању од 20 секунди. 1.б. Демонстрира мјере безбједности у случају земљотреса.	1.а. Објашњава значај вакцинације у заштити од вирусних обољења. 1.б. Истражује различите изворе информација како би дошао до актуелних дешавања и мјера када је у питању пандемија.

<p>1.в. Препознаје различите типове навијања (нпр. путем новинских чланака или онлајн извора).</p> <p>1.г. Објашњава начине недоличног понашања на спортским сусретима, у игри, на школским такмичењима.</p> <p>1.д. Разликује аматерску заштитну опрему од професионалне опреме за одређене спортске дисциплине (бициклизам, планинарење, скијање).</p> <p>1.ђ. Објашњава правила за коришћење заштитне опреме у појединим спортским дисциплинама.</p>	<p>1.в. Класификује навијаче према одређеним намјерама и друштвеним појавама.</p> <p>1.г. Расправља о могућим санкцијама због недоличног понашања у игри, такмичењу, спортским сусретима.</p> <p>1.д. Примјењује правила понашања у свим ситуацијама и приликама.</p> <p>1.ђ. Повезује различите врсте заштитне опреме са различитим условима за физичке активности и спортске дисциплине.</p> <p>1.е. Препознаје праведност и правичност у свим кретним активностима, игри и такмичењима (инклузивност, дискриминација).</p> <p>1.ж. Предлаже начине понашања на игралишту омогућавајући мјере безбједности за себе и за друге.</p>	<p>1.в. Предлаже мјере заштите здравља у сопственом окружењу.</p> <p>1.д. Анализира постере или текстове у којима су представљена високо-ризична понашања, указујући на правилно понашање (нпр. Наставник долази у школу прехлађен; кише и покрива уста руком; рукује се с колегом; брише руке марамицом и одлази на час. Шта је ризично у наставниковом понашању? Шта је требало да уради?).</p> <p>1.ђ. Анализира насиље и недолично понашање на спортским теренима у својој и у широј средини.</p> <p>1.е. Предвиђа посљедице ризичног понашања током физичких активности.</p>
<p>2.а. Наброји различите врсте прве помоћи.</p> <p>2.б. Поређа по важности поступке пружања прве помоћи.</p> <p>2.в. Препознаје ситуације у којима је потребно дјеловање прве помоћи и тражење подршке за третирање повреде (нпр. наставник, хитна помоћ 122, цивилна заштита, полиција).</p>	<p>2.а. Објашњава на примјерима могуће непредвидиве ситуације за потребе пружања прве помоћи.</p> <p>2.б. Наводи основе понашања при пружању прве помоћи (нпр. остати прибран/миран, позвати помоћ, утврдити приоритете повреда).</p> <p>2.в. Наброји неопходна средства за пружање прве помоћи у непредвидивим ситуацијама.</p> <p>2.г. Наводи редослијед пружања прве помоћи.</p>	<p>2.а. Показује како зауставити крварење из носа (нпр. демонстрира положаје главе, тијела, руку, начин дисања).</p> <p>2.б. Описује потребно дјеловање у оквиру прве помоћи код мањих повреда (нпр. посјекотина, огреботина).</p> <p>2.в. Процењује важност адекватног пружања прве помоћи на конкретним примјерима.</p>

**СТАНДАРДИ УЧЕНИЧКИХ ПОСТИГНУЋА ЗА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ПОДРУЧЈЕ,  
КРАЈ ДЕВЕТОГОДИШЊЕГ ВАСПИТАЊА И ОБРАЗОВАЊА**

**1. ОБЛАСТ: Физичка активност**

**1. Компонента: Антрополошка обиљежја**

*„Држава се заиста може назвати спортском када већина њених људи осјећа личну потребу за спортом.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Ниједан грађанин нема право да буде аматер када је у питању физички тренинг. Каква је срамота за човјека да дочека старост, а да никада не види снагу и љепоту за коју је његово тијело способно.“*

*Сократ*

**Исходи учења:**

1. Анализира властита антрополошка обиљежја.
2. Процењује добијене резултате тестирања антрополошких обиљежја.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Разликује антрополошка обиљежја (антрополошке карактеристике, моторичке способности, функционалне способности).</p> <p>1.б. Објашњава антропометријске димензије на сопственом тијелу.</p>	<p>1.а. Поређа по важности резултате антрополошких истраживања у зависности од личних спортских приоритета.</p> <p>1.б. Објашњава важност спољашњих фактора на антропометријска мјерења (техника антропометријских мјерења, број и услови мјерења, избор параметара, избор мјерних инструмената).</p> <p>1.в. Објашњава последице непримјереног понашања на спортским теренима (љутња, непримјерен рјечник, хулиганство).</p>	<p>1.а. Идентификује на сликовном приказу основне антропометријске димензије (лонгитудинална, трансверзална, тјелесна маса и запремина, поткожно масно ткиво).</p> <p>1.б. Вреднује властита антропометријска обиљежја правећи план наредних активности.</p> <p>1.в. Предлаже начине рјешавања конфликтних ситуација са најбољим одлукама за обе стране.</p> <p>1.г. Анимира вршњаке да учествују у физичким активностима.</p>
<p>2.а. Објашњава важност праћења функционалних способности.</p> <p>2.б. Класификује вјежбе на основу анаеробног и аеробног принципа рада.</p> <p>2.в. Наброји факторе који утичу на функционалне способности.</p>	<p>2.а. Установи сличности и разлике између моторичких и функционалних способности.</p> <p>2.б. Повезује функционисање мишића са уносом хранљивих материја, течности, кисеоника који су неопходни за стварање енергије.</p>	<p>2.а. Процењује своје функционалне способности у односу на друге.</p> <p>2.б. Разликује сврху и значај аеробних и анаеробних активности.</p> <p>2.в. Објашњава однос између срца, плућа, мишића, крви и кисеоника током физичке активности.</p>



	<p>2.в. Повезује одређене морфолошке карактеристике као основе за бављење одређеним гранама спорта (нпр. кроз мапе ума или графиконе).</p> <p>2.г. Примјењује технике дисања с циљем унапређења функционалних способности.</p> <p>2.д. Организује активности на основу добијених резултата тестирања антрополошких обиљежја.</p> <p>2.ђ. Показује разумијевање симетрије, облика и углова при извођењу вјештина покрета, равнотеже и слиједа покрета.</p>	<p>2.г. Објашњава утицај ендогених и егзогених фактора на морфолошке карактеристике (нпр. генетски фактори, ендокрини фактори, полна обиљежја).</p> <p>2.д. Одбрани ставове о утицају редовних физичких активности на морфолошке карактеристике (регулација тјелесне масе, регулација мишићне масе, густина костију).</p> <p>2.ђ. Демонстрира како тијело може да апсорбује силу (сила и кретање - брзина, маса, акцелерација).</p> <p>2.е. Презентује резултате рада користећи различите форме представљања (презентација, филм, дијаграм).</p> <p>2.ж. Предлаже смјернице за побољшање резултата.</p>
--	---	---

## 2. Компонента: Теоретско-моторичка знања и достигнућа

*„Ко мисли да нема времена за вјежбе, прије или касније ће имати времена за болест.“*

*Едвард Стенли*

*„Немој мислити о почетку трке, размишљај о завршетку и постигнућима.“*

*Јусејн Болт*

### Исходи учења:

1. Примјењује теоретско-моторичка знања и достигнућа из подручја спорта у складу са властитим могућностима.
2. Утврђује основне законитости на подручју оптерећења у физичким активностима (режим рада и одмора).
3. Користи наставна средства, опрему и простор за физичке активности на примјерен начин.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Познаје правила спортских игара (нпр. спортови са лоптом - одбојка, кошарка).</p> <p>1.б. Примјењује одабране техничке елементе индивидуалних и тимских спортова у игри поштујући правила игре.</p> <p>1.в. Демонстрира елементе усвојених моторичких знања из одређених спортских тема.</p> <p>1.г. Преноси научене вјештине у једној ситуацији на другу ситуацију покрета.</p> <p>1.д. Објашњава улогу увођења (VAR, CHALLENGE) технологије у односу на претходни начин суђења – субјективност и објективност суђења.</p>	<p>1.а. Демонстрира/изводи вјежбе загријавања и истезања.</p> <p>1.б. Повезује елементе технике са основама тактике у игри.</p> <p>1.в. Повеже циклична кретања у различитим спортским дисциплинама (атлетика, пливање, бициклизам, скијање).</p> <p>1.г. Демонстрира сложене вјежбе на поду и на справама (гимнастика).</p> <p>1.д. Користи различите технике трчања, скакања и бацања (нпр. атлетика).</p> <p>1.ђ. Упоредије начине суђења и правила изабраних спортова наводећи примјер (нпр. упоредити суђење у рукомету и гимнастици).</p>	<p>1.а. Објашњава функцију локомоторног апарата.</p> <p>1.б. Изабере/издваја вјежбе за одређене мишићне групе.</p> <p>1.в. Повезује јачање одређених мишићних група за развој моторичких способности.</p> <p>1.г. Примјењује техничке елементе и основе тактике у такмичењу. (појашњење: „у такмичењу“ се односи на ситуациони моменат на школским такмичењима гдје ученик учествује у условима који су у нивоу са стварним условима; тај такмичарски моменат је напредни ниво).</p> <p>1.д. Користи принципе напада и одбране приликом планирања и примјене сложених тимских стратегија.</p> <p>1.ђ. Осмишљава техничко-тактичке задатке на примјерима у игри.</p> <p>1.е. Примјењује комплексне структуре кретања (одбојка, фудбал).</p> <p>1.ж. Креира властите кореографије (плес, игра) користећи садржајне принципе (нпр. наставник понуди мотиве).</p> <p>1.з. Користи технику комбинујући покрете различитих гимнастичких стилова.</p> <p>1.и. Примјењује основна правила суђења уз подршку наставника.</p>

<p>2.а. Прати функционалне промјене на основу резултата мјерења пулса.</p> <p>2.б. Објашњава аеробни и анаеробни режим рада наводећи примјере.</p> <p>2.в. Реагује на повратно мишљење наставника или вршњака у сврху усавршавања вјежбе.</p>	<p>2.а. Препознаје начине и вријеме за одмор.</p> <p>2.б. Препознаје зоне оптерећења у тренингу према вриједностима пулса. (нпр. зона циљане фреквенције срца за аеробне тренинге).</p> <p>2.в. Указује на узроке појаве упале мишића.</p> <p>2.г. Показује како ублажити појаве грчева у мишићима.</p> <p>2.д. Мјери фреквенцију срца у мировању на руци и врату.</p>	<p>2.а. Мјери фреквенцију срца током физичке активности (прије активности, током активности и након активности) користећи графикон.</p> <p>2.б. Биљежи или записује фреквенцију срца током физичке активности у картон.</p> <p>2.в. Предлаже активности и мјере које имају превенцију и ублажавају симптоме упале мишића или их потпуно елиминишу.</p>
<p>3.а. Идентификује начине понашања на игралишту и са различитим реквизитима које омогућавају личну безбједност и безбједност других.</p>	<p>3.а. Користи наставна средства, опрему и простор да би развио психомоторне и функционалне способности.</p>	<p>3.а. Комбинује наставна средства и опрему у складу са тренутним потребама.</p> <p>3.б. Користи различите врсте опреме и реквизита у креирању оригиналних игара или захтјевних покрета.</p>

## 2. ОБЛАСТ: Здрави стилови живота

### 1. Компонента: Активан живот

**„Mens sana in corpore sano.“ („У здравом тијелу, здрав дух.“)**

*Израз се широко користи у спортском и образовном контексту како би се изразила теорија да је физичка активност важан дио менталног и психичког благостања.*

*Латинска пословица*

**„Најтежа ствар код вјежбања је започети. Једном када вјежбаш редовно, најтежа ствар је престати.“**

*Ерин Греј*

#### Исходи учења:

1. Процјењује важност редовне физичке активности за очување и унапређење здравља.
2. Примјењује физичку активност у свакодневном животу у складу са биолошким потребама човјека

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Повезује физичку активност, индивидуалне и колективне спортске активности с циљем очувања здравља (спортони с лоптом, скијање, пливање).</p> <p>1.б. Израчунава индекс тјелесне масе.</p> <p>1.в. Примјењује основне корективне вјежбе и вјежбе снаге у сврху превенције деформитета (самокорекција) кичменог стуба.</p> <p>1.г. Расправља о својим навикама у свакодневном животу и њиховом утицају на правилно држање тијела.</p>	<p>1.а. Анализира важност свакодневне физичке активности и учешћа у спортским активностима уз паралелно праћење физиолошких карактеристика организма.</p> <p>1.б. Презентује властите физичке активности из слободног времена.</p> <p>1.в. Предлаже начине самокорекције држања тијела.</p> <p>1.г. Расправља о начинима провођења слободног времена.</p>	<p>1.а. Припрема планове програма свакодневних физичких активности и предлаже избор спортских активности у односу на спољашње факторе.</p> <p>1.б. Планира/предлаже корективне вјежбе и спортске активности у сврху превенције деформитета и самокорекције.</p> <p>1.в. Предвиђа могуће посљедице за очување здравља уколико се корективне вјежбе не користе или користе на погрешан начин.</p> <p>1.г. Представи/направи презентацију о утицају редовних физичких активности на очување здравља.</p> <p>1.д. Користи апликације за праћење кретних активности како би унаприједио сопствено здравље.</p> <p>1.ђ. Класификује мишићне групе према важности за правилно држање тијела.</p>
<p>2.а. Биљежи резултате/ промјене у функционалним и моторичким способностима као утицај спортско-рекреационих активности.</p> <p>2.б. Повезује моторичке активности са моторичким способностима.</p>	<p>2.а. Записује властите кретне активности у дневник рада свакодневно, пратећи срчану фреквенцију.</p> <p>2.б. Упоредује вриједности/ резултате функционалних и моторичких способности као утицај спортско-рекреационих активности, с референтним вриједностима.</p>	<p>2.а. Предлаже физичке активности за развој издржљивости, снаге и брзине.</p> <p>2.б. Самовреднује урађене активности у дневнику рада (нпр. апликација или шаблони).</p> <p>2.в. Сними видео приказ о типовима моторичких способности објашњавајући њихову улогу у односу на биолошке потребе човјека.</p>

	2.в. Разликује анаеробни и аеробни процес вјежбања наводећи примјере (нпр. важност кардио тренинга, предности, недостаци, за коју сврху користи анаеробни, а за коју аеробни процес вјежбања).	2.г. Изводи физичке активности за побољшање функционалних и моторичких способности. 2.д. Предлаже промјене у дневној рутини, како би се смањило сједење и повећао ниво физичких активности.
--	--	--

## 2. Компонента: Прехрамбене и хигијенске навике

*„Не престајемо да вјежбамо јер старимо – већ остаримо зато што смо престали да вјежбамо.“*

*Др Кенет Купер*

*„Твоја храна биће твој лијек!“*

*Хипократ*

*„Зависност не убија зависника. Она убија породицу, дјецу и људе који су му покушали помоћи.“*

*Непознати аутор*

### Исходи учења:

1. Примјењује знања о значају редовног и правилног одржавања личне хигијене и заштите животне средине.
2. Придржава се принципа правилне и редовне исхране.
3. Препознаје утицај штетних материја и активности на развој болести и различитих врста зависности.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Наводи начине контрацепције. 1.б. Опише шта је одговорно полно понашање.	1.а. Упореди физичко и полно сазријевање. 1.б. Наводи начине превенције полно преносивих болести. 1.в. Расправља о ризицима прераног ступања у полне односе. 1.г. Наводи примјере очувања животне средине током физичких активности (нпр. одлазак на излет, рекреацију - скупљање пластике, папира, одлагање у посебне контејнере, пластичне кесе итд.).	1.а. Дебатује о предностима личне хигијене бранећи своје ставове, аргументујући изнијете тврдње и поступке. 1.б. Спроводи истраживање о заштити животне средине и утицају климатских промјена на здравље људи с циљем промоције заштите животне средине. 1.в. Предлаже одговорне и одрживе праксе као што су: рециклажа, прављење ђубрива и уштеда енергије. 1.г. Предлаже мјере и акције за очување простора око себе и заштите природне средине.

<p>2.а. Повезује потребу различитих дневних obroka са различитим потребама организма (године старости, пол, покрет, физичка активност).</p> <p>2.б. Илуструје модел „Семафора“ за правилну исхрану (нпр. црвене, жуте и зелене намирнице).</p> <p>2.в. Објашњава зашто тијело користи већи проценат угљених хидрата за енергију током интензивних физичких активности и већи проценат масти за енергију током физичке активности ниског интензитета.</p>	<p>2.а. Објасни посљедице неадекватних дијета за свој узраст и узраст својих вршњака (изгладњелост – уништавање можданих ћелија, замор, отпорност цјелокупног организма).</p> <p>2.б. Користи пирамиду здраве исхране у припреми дневних obroka.</p> <p>2.в. Повезује физичке активности, дневни протокол са начином правилне исхране (нпр. устајање, након колико времена треба доручковати... затим, након колико времена треба вјежбати итд.).</p> <p>2.г. Презентује резултате истраживања о савјетима за припремање и конзумирање здраве исхране.</p> <p>2.д. Објашњава важност уноса течности у току физичких активности.</p>	<p>2.а. Предложи дневни унос соли и храњивих материја за себе и своје вршњаке пратећи физичке активности.</p> <p>2.б. Објашњава важност декларација на намирницама.</p> <p>2.в. Израчунава дневне енергетске потребе у складу са физичком активношћу.</p> <p>2.г. Расправља о посљедицама прекомјерног конзумирања различитих врста шећера.</p> <p>2.д. Креира визуелне и комбиноване (мултимодалне) здравствене кампање у принтаном или дигиталном облику за промоцију здравља и добробити у властитој заједници.</p>
<p>3.а. Препознаје здравствене проблеме везане за коришћење недозвољених супстанци (нпр. крварење из носа, ране, мрље око уста).</p> <p>3.б. Разликује врсте наркотика и њихово штетно дјеловање на људски организам.</p>	<p>3.а. Наводи опасности које појединцу и породици доноси било која врста зависности.</p> <p>3.б. Објашњава повезаност зависности и различитих психичких поремећаја (нпр. депресија, анксиозност).</p> <p>3.в. Препознаје како медији и интернет стварају норму изгледа и понашања.</p> <p>3.г. Доводи у везу различите врсте агресивних/насилничких понашања са интернет/виртуелном зависношћу.</p> <p>3.д. Објашњава појам допинга у спорту и његове посљедице.</p>	<p>3.а. Анализира посљедице конзумирања алкохола, опојних средстава.</p> <p>3.б. Предлаже начине одупирања притиску вршњака за било коју врсту зависности.</p> <p>3.в. Спроводи пројектну идеју с циљем алармирања окружења о негативним посљедицама зависности.</p> <p>3.г. Предвиди могуће негативне аспекте прекомјерне употребе друштвених мрежа (нпр. Фејсбук, Инстаграм, Тик Ток, Снапчат).</p> <p>3.д. Истражује историјске допинг случајеве представљајући сопствене закључке истраживања.</p>

		3.ђ. Креира превентивне програме с циљем борбе против различитих зависности уз дате смјернице (нпр. различите врсте брошура, пројеката, акције обиљежавања свјетског дана против зависности, акција Спорт против зависности).
--	--	---

### 3. Компонента: Међуљудски односи и толеранција

*Редовна физичка активност чини мозак отпорнијим на стрес.  
„За креативност је потребна храброст.“*

*Анри Матис*

*„Сви спортови морају да буду третирани на бази једнакости.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Није важно побиједити, важно је учествовати!“*

*Пјер де Кубертен*

#### Исходи учења:

1. Изграђује свијест о одговорном понашању према себи и другима у раду и учењу.
2. Примјењује самоконтролу и самопроцјену ради праћења, вредновања и унапређивања свог рада те властитог раста и развоја.
3. Користи социјалне вјештине за рјешавање проблема, суочавање с конкуренцијом и промјенама у међуљудским односима.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Сарађује при одлучивању о правилима нове игре.</p> <p>1.б. Препознаје посљедице неадекватног личног и групног понашања у игри.</p> <p>1.в. Примјењује рефлексивно слушање при раду у малим групама у задацима покрета или изазовним ситуацијама покрета.</p> <p>1.г. Препознаје обавезе и одговорност у физичким активностима или било ком ситуационом облику тјелесне активности.</p>	<p>1.а. Примјењује сарадничке вјештине у комплетирању задатка покрета, као што је равнотежа партнера, преношење стратегије на партнера или тимска стратегија.</p> <p>1.б. Примјењује вјештине у остваривању сарадње у тиму с другим у одржавању игре и обраћање пажње на поруке других/саиграча.</p>	<p>1.а. Процјењује допринос појединца у тиму, вођства и осјећаја задовољства за све у игри.</p> <p>1.б. Користи личну мотивацију и охрабривање вршњака да наставе учествовати и побољшати своје кретне активности.</p> <p>1.в. Промовише одговорно понашање.</p> <p>1.г. Анализира ситуације у којима емоције могу утицати на доношење одлука (нпр. вршњачко учење, утицај породице или ситуација покрета).</p>



<p>2.a. Препознаје врсте непоштеног понашања и изузимање из игре предлажући рјешења за превазилажење ових појава.</p> <p>2.б. Препознаје како медији и важне личности (спортисти, тренери, рекреативци) у заједници утичу на личне ставове, увјерења и понашање.</p> <p>2.в. Објашњава да прекршај доводи до одређених посљедица, као што су пенал или слободно бацање.</p>	<p>2.a. Поставља питања другима, као вид стратегије за рјешавање проблема, о захтјевним вјежбама покрета и новим типовима учења.</p> <p>2.б. Истражује како емоционалне реакције могу да буду непредвидиве и како их контролисати.</p> <p>2.в. Повезује одређене промјене у понашању са пубертетом (нпр. са различитим интензитетом и индивидуалним реакцијама).</p> <p>2.г. Испитује како вредновање различитости позитивно утиче на добробит појединца и заједнице у цјелини.</p>	<p>2.a. Анализира сценарије и идентификовање могућих окидача и знакова упозорења у предвиђању емоционалних реакција.</p> <p>2.б. Образлаже резултате сопственог истраживања о утицају различитих фактора на унапређивање рада, раста и развоја (нпр. у случају промјене школе, интересовања или приоритета, распада породице или промјене спортског тима).</p> <p>2.в. Истражује текстове и интернет странице прикладне узрасту како би боље разумио промјене које настају у пубертету.</p> <p>2.г. Примјењује правила у сврху праћења властитих активности.</p> <p>2.д. Предлаже промјене правила и/или услова у креирању инклузивне игре или омогућавања поштенијег учешћа у игри или такмичењу.</p>
<p>3.a. Препознаје постојање различитих рјешења за изазове у покрету бирајући најдјелотворније солуције.</p>	<p>3.a. Примјењује сарадничке вјештине у комплетирању задатка покрета (нпр. као што је равнотежа вршњака, преношење стратегије на друга/вршњака или тимска стратегија).</p> <p>3.б. Примјењује критичко и креативно мишљење како би пронашао и процијенио рјешења за захтјевне покрете и ситуације.</p>	<p>3.a. Представља стратегије које се могу употријебити за идентификовање и управљање емоцијама прије доношења одлуке о реаговању.</p> <p>3.б. Примијени ненасилне методе у рјешавању проблема.</p> <p>3.в. Предлаже стратегије за управљање промјењивом природом односа, укључујући понашање у случају физичког злостављања и узнемиравања и грађења новог пријатељства.</p>

#### 4. Компонента: Заштита и безбједност

*„Никад заправо не играте противника. Игрите себе, своје властите највише стандарде, а кад досегнете своје границе, то је права радост.“*

Артур Аше

*„Одговорни смо за помоћ онима око себе и другима у невољи.“*

Вирџинија Вилијамс

*„Као што је у спорту, тако је и у животу. Треба да погледате, треба да размишљате, треба да се крећете, треба да пронађете простор, треба да помогнете другима. На крају је врло једноставно.“*

Јохан Кројф

#### Исходи учења:

1. Користи мјере безбједности и заштите себе и других током физичких активности.
2. Прилагођава начине пружања прве помоћи себи и другима у складу са околностима и капацитетима.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Објашњава концепт друштвених ограничења контаката (нпр. у игри, такмичењу, спортским догађајима).</p> <p>1.б. Објашњава важност мјера безбједности и правила у било ком облику или дијелу наставне активности (гурање, подапињање, завезане пертле, одлагање реквизита на предвиђено мјесто, нехватање за обруче или стативе голова).</p>	<p>1.а. Објашњава важност превентивних мјера у борби против вирусних обољења.</p> <p>1.б. Набраја могуће последице узроковане стресом због непредвиђених ситуација.</p> <p>1.в. Објашњава важност промоције Међународног дана безбједности у спорту и заштите спортиста од свих облика узнемиравања и злостављања.</p>	<p>1.а. Брани личне ставове по питању заштите од различитих видова инфекција.</p> <p>1.б. Истражује путем различитих извора облике недоличног понашања и навијања на спортским теренима презентујући резултате.</p> <p>1.в. Аргументује спортске сусрете који су окарактерисани као сусрети са високим ризицима.</p> <p>1.г. Предлаже мјере заштите за одређене спортске ситуације.</p>
<p>2.а. Наводи примјере спасавања у екстремним ситуацијама (нпр. Планинарење, излети, рафтинг).</p> <p>2.б. Наводи симптоме и могуће елементе превенције тровања гасом (угљен-моноксид, тзв. тихи убица).</p> <p>2.в. Демонстрира начин понашања и поступања у ситуацијама земљотреса или других непогода.</p>	<p>2.а. Објашњава симптоме шока или онесвјешћивања наводећи начине збрињавања.</p> <p>2.б. Класификује болести у којима је неопходна прва помоћ (нпр. главобоља, епилепсија, астматични напади, проблеми са нивоом шећера у крви, убоди, уједи, преломи).</p> <p>2.в. Расправља о вјештинама које могу да спасу животе.</p>	<p>2.а. Демонстрира основне захвате прве помоћи који угроженој особи могу да спасу живот.</p> <p>2.б. Истражује значај волонтеризма младих и адолесцената у различитим активностима обуке и учешћа у првој помоћи.</p> <p>2.в. Промовише карактеристике прве помоћи као одлике људске одговорности (нпр. путем презентације, излагања, реферата).</p>

		<p>2.g. Анализира резултате истраживања на провјереним интернет страницама о важности самозаштите при пружању прве помоћи, представљајући сазнања остатку разреда (нпр. путем различитих ИТ алата - Емазе, Мантиметар).</p>
--	--	---

**СТАНДАРДИ УЧЕНИЧКИХ ПОСТИГНУЋА ЗА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ПОДРУЧЈЕ,  
КРАЈ СРЕДЊОШКОЛСКОГ ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА**

**1. ОБЛАСТ: Физичка активност**

**1. Компонента: Антрополошка обиљежја**

*„Држава се заиста може назвати спортском када већина њених људи осјећа личну потребу за спортом.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Ниједан грађанин нема право да буде аматер када је у питању физички тренинг. Каква је срамота за човјека да дочека старост, а да никад не види снагу и љепоту за коју је његово тијело способно.“*

*Сократ*

**Исходи учења:**

1. Анализира властита антрополошка обиљежја.
2. Процењује добијене резултате тестирања антрополошких обиљежја.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Коментарише властите резултате антропометријских карактеристика, моторичких и функционалних способности.</p> <p>1.б. Одређује властити индекс тјелесне масе употребом ИКТ-а (BMI калкулатор, BMI Mobile).</p>	<p>1.а. Приказује тренд раста и развоја антропометријских карактеристика, моторичких и функционалних способности употребом ИКТ-а.</p> <p>1.б. Примјењује одговорно лично и друштвено понашање којим поштује себе и друге.</p>	<p>1.а. Повезује физичке активности са прехранбеним навикама за унапређење антропометријских (морфолошких) обиљежја.</p> <p>1.б. Расправља о утицају пола и узраста на антрополошка обиљежја.</p> <p>1.в. Издваја „слабе“ властите моторичке и функционалне способности препоручујући физичке активности за њихово унапређење.</p> <p>1.г. Утврђује основне законитости на подручју оптерећења у физичкој активности, режим рада и одмора.</p> <p>1.д. Израчунава интензитет оптерећења физичке активности на основу одређивања циљане срчане фреквенције према „Карвоненовој методи“.</p>

<p>2.а. Упоредњује резултате антропометријских карактеристика, моторичких и функцио-налних способности са референтним вриједностима.</p> <p>2.б. Описује лоше или добре навике које утичу на антропометријске карактеристике, моторичке и функционалне способности.</p> <p>2.в. Вреднује личне резултате иницијалних и финалних мјерења антропометријских карактеристика са референтним вриједностима.</p>	<p>2.а. Процењује резултате антрополошких обиљежја на основу референтних вриједности (тјелесна висина, тјелесна тежина и ИТМ).</p> <p>2.б. Предлаже физичке активности у сврху побољшања моторичких и функционалних способности (исхрана, свакодневне активности, ментално здравље).</p> <p>2.в. Презентује личне резултате иницијалних и финалних мјерења антропометријских карактеристика и моторичких и функционалних способности са референтним вриједностима.</p> <p>2.г. Израђује листу приоритета у сврху побољшања антропометријских карактеристика, моторичких и функционалних способности (исхрана, свакодневне активности, ментално здравље).</p> <p>2.д. Закључује о вриједностима моторичких и функционалних способности (развој, побољшање, одржавање нивоа и сл.).</p> <p>2.ђ. Презентује резултате иницијалних и финалних мјерења моторичких способности употребом ИКТ-а.</p>	<p>2.а. Препоручује физичке активности и план исхране, одржавање тјелесне тежине и ИТМ у здравој зони.</p> <p>2.б. Презентује своје физичке активности из слободног времена.</p> <p>2.в. Образлаже сврху коришћених вјежби из слободног времена.</p> <p>2.г. Креира план физичких активности за унапређење антропометријских карактеристика, моторичких и функционалних способности.</p> <p>2.д. Анализира напредак у својим антропометријским карактеристикама, моторичким и функционалним способностима.</p>
--	---	--

## 2. Компонента: Теоретско-моторичка знања и достигнућа

*„Ко мисли да нема времена за вјежбе, прије или касније ће имати времена за болест.“*

*Едвард Стенли*

*„Немој мислити о почетку трке, размишљај о завршетку и постигнућима.“*

*Јусејн Болт*

### Исходи учења:

1. Примјењује теоретско-моторичка знања и достигнућа из подручја спорта у складу са властитим могућностима.
2. Утврђује основне законитости на подручју оптерећења у физичким активностима (режим рада и одмора).
3. Користи наставна средства, опрему и простор за физичке активности на примјерен начин.

### ОСНОВНИ НИВО

### СРЕДЊИ НИВО

### НАПРЕДНИ НИВО

#### Ученик:

- 1.а. Повезује елементе технике и једноставне тактичке задатке из одабране спортске активности.
- 1.б. Расправља о утицају спортских догађаја на популаризацију спорта.
- 1.в. Расправља о спортским догађајима и њиховом значају за промоцију и развој локалне заједнице, шире околине и државе.

- 1.а. Идентификује теоријска и моторичка знања индивидуалних и колективних спортова за властите физичке активности.
1. б. Повезује сложене техничко-тактичке елементе спортских игара/дисциплина.
- 1.в. Анализира спортске догађаје према моторичким и теоријским знањима.
- 1.г. Предлаже начине организације школских такмичења.
- 1.д. Одређује потребе такмичења у зависности од спортске активности (нпр. судије, потребни реквизити, опрема).

- 1.а. Примјењује сложене техничко-тактичке елементе из спортских игара/дисциплина у ситуацијским условима.
- 1.б. Повезује битне елементе моторичких и теоријских знања приликом анализе спортских догађаја.
- 1.в. Рангира спортске догађаје у држави у односу на њихов утицај са социоекономског аспекта.
- 1.г. Координише различитим аспектима такмичења (организација, праћење, евалуација, извјештавање).

- 2.а. Разликује зоне оптерећења наспрам срчане фреквенције приликом физичке активности према личним могућностима.

- 2.а. Повезује зоне оптерећења усклађене на срчаној фреквенцији кроз физичку активност према личним могућностима.

- 2.а. Примијени оптерећења која су у складу са његовим тренутним стањем на основу фреквенције срца.

<p>2.б. Тестира издржљивост путем Куперовог теста за процјену опште физичке припреме.</p>	<p>2.б. Расправља о улози серија и понављања на основу примјера за развој снаге.</p> <p>2.в. Испитује циљане зоне вјежби сходно срчаном ритму за појединачне потребе, истражујући начине повезивања тих зона са здрављем, добробити и кондиционим вјежбама.</p>	<p>2.б. Дизајнира физичке активности базиране на усклађеној зони оптерећења и срчаној фреквенцији према личним могућностима.</p> <p>2.в. Креира план физичке активности у сврху побољшања и развоја издржљивости/кондиције.</p> <p>2.г. Оправдава одабир физичких активности укључених у персонализован план које се односе на компоненте здравља и кондиционе вјежбе које се желе унаприједити или одржати.</p>
<p>3.а. Класификује наставна средства и помагала према утицају на моторичке и функционалне способности.</p>	<p>3.а. Предлаже наставна средства за осмишљавање полигона за развој моторичких способности.</p>	<p>3.а. Процјењује значај употребе наставних средстава и помагала у побољшању моторичких и функционалних способности.</p> <p>3.б. Спроводи истраживање с циљем промовисања неопходности очувања наставних средстава, опреме и различитих простора за вјежбање (нпр. идентификује лоше примјере, понашање, однос према спортским реквизитима и простору те даје смјернице како и због чега треба да се води добрим примјерима односа и понашања према наведеном).</p>



## 2. ОБЛАСТ: Здрави стилови живота

### 1. Компонента: Активан живот

*„Mens sana in corpore sano.“ („У здравом тијелу, здрав дух.“).*

*Израз се широко користи у спортском и образовном контексту како би се изразила теорија да је физичка активност важан дио менталног и психичког благостања.*

*Латинска пословица*

*„Најтежа ствар код вјежбања је започети. Једном када вјежбаш редовно, најтежа ствар је престати.“*

*Ерин Греј*

#### Исходи учења:

1. Процјењује важност редовне физичке активности за очување и унапређење здравља.
2. Примјењује физичку активност у свакодневном животу у складу с биолошким потребама човјека.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
1.а. Препознаје последице претренираности (нпр. повреде, превиоска фреквенција). 1.б. Повезује учешће у спорту и физичким активности-ма са унапређењем менталног здравља. 1.в. Објашњава улогу физичке активности у превенцији болести и смањењу трошкова здравствене заштите.	1.а. Анализира могућности повећања кретања у свакодневном животу (употреба начина кретања, ходање, употреба бицикла, превоза и сл.). 1.б. Води статистику сопственог напредовања и учешћа у физичким активностима (нпр. преко одговарајуће апликације). 1.в. Планира програме за развој моторичких способности (брзина, снага, издржљивост). 1.г. Испитује користи бављења редовном физичком активношћу укључујући утицај на сан, концентрацију и способности. 1.д. Израчунава индекс тјелесне масе предлажући корективне мјере за унапређење здравља.	1.а. Одређује зоне тренинга на основу срчане фреквенције. 1.б. Предлаже начине евиденције кретања ученика употребом ИКТ-а (нпр. креира платформу или програм за групно праћење броја корака или активности). 1.б. Аргументује своје мишљење о потребама савременог човјека за кретним активностима у сврху очувања и побољшања здравља. 1.в. Дискутује о узроцима све већег пораста деформитета код дјеце и младих. 1.г. Прави план за организацију спортских и физичких активности за себе и друге. 1.д. Прави евалуацију одређених догађаја у физичким активностима или евалуацију спортских надметања. 1.ђ. Спроводи истраживање о утицају физичких активности на унапређење здравља користећи различите изворе.

<p>2.а. Објашњава стање појединих органа код човјека приликом учешћа у аеробним активностима – односно биохемијске реакције.</p> <p>2.б. Креира листу свакодневних физичких активности употребљавајући теоретско-моторичка знања (листа активности током недеље и мјесеца наводећи начине њихове реализације, мјесто и вријеме спровођења, као и потребну опрему).</p>	<p>2.а. Примјењује стечена теоријска и моторичка знања из индивидуалних и колективних спортова на отвореним и у затвореним спортским просторима.</p> <p>2.б. Повезује утицај теоретско-моторичких знања са свакодневним животним активностима (како одређена теоретско-моторичка знања утичу на лакши и ефикаснији начин живота и рада).</p> <p>2.в. Прави стратегије за успјешно учешће у физичким активностима.</p>	<p>2.а. Повезује одређене спортске дисциплине и кретне активности са развојем моторичких способности (снага, издржљивост, равнотежа, прецизност).</p> <p>2.б. Напише извјештај о реализованим физичким активностима како бисте дали препоруке за наредне активности.</p> <p>2.в. Дизајнира/креира програме физичких активности у складу са задатом темом.</p> <p>2.г. Класификује методе тренинга за развој издржљивости, снаге и брзине.</p>
--	---	---

## 2. Компонента: Прехрамбене и хигијенске навике

**„Не престајемо да вјежбамо јер старимо – већ остаримо зато што смо престаали да вјежбамо.“**

*Др Кенет Купер*

**„Твоја храна биће твој лијек!“**

*Хипократ*

**„Зависност не убија зависника. Она убија породицу, дјецу и људе који су му покушали помоћи.“**

*Непознати аутор*

### Исходи учења:

1. Примјењује знања о значају редовног и правилног одржавања личне хигијене и заштите животне средине.
2. Придржава се принципа правилне и редовне исхране.
3. Препознаје утицај штетних материја и активности на развој болести и различитих врста зависности.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Повезује важност планирања активности личне хигијене у спортским активностима на спољашњим теренима у околностима опасности од заразних болести (графикони, PowerPoint презентације и слично, примјеном ИКТ-а).</p>	<p>1.а. Примјењује активности личне хигијене и еколошких навика у природи, у складу са околностима и епидемиолошким препорукама (COVID-19 и сл.).</p> <p>1.б. Објашњава утицај фактора животне средине на здравље.</p>	<p>1.а. Објашњава потребу за редовним уролошким/ гинеколошким прегледима.</p> <p>1.б. Организује активности за очување животне средине и подизање еколошке свијести у складу са околностима (епидемиолошке препоруке и сл.).</p>

<p>1.б. Објашњава важност хигијене у заштити од полно преносивих болести.</p> <p>1.в. Илуструје значај еколошких навика и бављења спортом у природи примјеном ИКТ-а.</p> <p>1.г. Презентује еколошко стање мјеста у којем живи, указујући на могућа рјешења (стање у свом окружењу, школи, граду, кантону, Ентитету, Дистрикту).</p>	<p>1.в. Спроводи истраживање о нивоу еколошке свијести (нпр. анкете, интервјуи) с циљем извјештавања о важности очувања животне средине.</p> <p>1.г. Наводи примјере заштите од полно преносивих болести.</p>	<p>1.в. Предлаже пројектну идеју за заштиту и очување животне средине (нпр. идеје за заштиту и очување околине школе, мјеста становања, идеје за сакупљање рециклажног отпада).</p> <p>1.г. Креира приједлоге за промоцију коришћења природне средине у локалној заједници за физичке активности.</p>
<p>2.а. Повезује важност уноса воде и здравих намирница (воће, поврће, намирнице богате влакнима, смањен унос соли и прерађених угљених хидрата) са дневним физичким активностима (нпр. помоћу апликација, графикона, илустрације, PowerPoint презентације и сл.).</p> <p>2.б. Процјењује посљедице промјене метаболизма или равнотеже у органи-зму (промјена хомеостазе).</p> <p>2.в. Наводи биолошки важне сегменте за одржавање хомеостазе (угљени хидрати, масти, бјеланчевине, витамини...).</p> <p>2.г. Препознаје тренутке у физичким активностима који су неопходни за надокнаду изгубљених материја (вода, минерали, угљени хидрати).</p>	<p>2.а. Предлаже здраве дневне и недељне оброке на основу физичких активности и потреба (дневни и недељни јеловник на основу препорука СЗО).</p> <p>2.б. Повеже начин живота с правилном грађом костију (умјерено излагање сунцу, витамини, правилна и редовна исхрана - булимија, анорексија).</p> <p>2.в. Повезује начин живота с правилним функционисањем органа за кретање.</p>	<p>2.а. Израчунава калоријске потребе на основу личних дневних физичких активности и базалног метаболизма.</p> <p>2.б. Предлаже мјере за очување здравља у ближој и широј околини.</p> <p>2.в. Анализира информације о здравом начину исхране из различитих извора.</p> <p>2.г. Спроводи истраживање о повезаности здраве исхране и редовне физичке активности.</p> <p>2.д. Води дневник исхране у концепту подршке физичким активностима.</p> <p>2.ђ. Предлаже ресторане/ фаст фуд из локалне средине за себе и своје вршњаке на основу истраживања о здравим намирницама.</p>
<p>3.а. Повезује факторе ризика употребе алкохола и цигарета на здравље и успјешност у физичкој активности (графикони, презентације и сл.).</p> <p>3.б. Објашњава утицај алкохола и различитих</p>	<p>3.а. Наводи ризике и посљедице коришћења алкохола и различитих наркотика.</p> <p>3.б. Препознаје посљедице различитих врста зависности на професионалну каријеру.</p>	<p>3.а. Анализира ризичне ситуације које произилазе из различитих врста зависности.</p> <p>3.б. Аргументује штетне посљедице различитих врста коцкања и клађења чак и у спортским ситуацијама.</p>

<p>других наркотика на нервни систем.</p> <p>3.в. Објашњава значај редовних здравствених/ систематских прегледа.</p> <p>3.г. Објашњава опасности у односу на учествовање у различитим екстремним спортовима или активностима.</p>	<p>3.в. Наводи ризике конзумације недозвољених средстава у саобраћају.</p> <p>3.г. Идентификује дозвољена и недозвољена средства у спорту.</p> <p>3.д. Креира листу штетних посљедица узимања лијекова и других средстава зависности (цигарете, алкохол, наркотици, клађење, коцкање, видео игрице, неограничено коришћење друштвених мрежа, интернета).</p>	<p>3.в. Анализира како норме, стереотипи и очекивања утичу на размишљање младих о свом тијелу, храни, физичким активностима, сексуалном здрављу, дрогама и/или ризичном понашању.</p> <p>3.г. Дебатује о темама ризичних ситуација у случајевима зависности, примјењујући преговарачке вјештине.</p> <p>3.д. Издваја аргументе за и против употребе додатних, дозвољених суплемената у спорту.</p>
---	--	--

**1. Компонента: Међуљудски односи и толеранција**

*Редовна физичка активност чини мозак отпорнијим на стрес.  
„За креативност је потребна храброст.“*

*Анри Матис*

*„Сви спортови морају да буду третирани на бази једнакости.“*

*Пјер де Кубертен*

*„Није важно побиједити, важно је учествовати!“*

*Пјер де Кубертен*

**Исходи учења:**

1. Изграђује свијест о одговорном понашању према себи и другима у раду и учењу.
2. Примјењује самоконтролу и самопроцјену ради праћења, вредновања и унапређивања свог рада те личног раста и развоја.
3. Користи социјалне вјештине за рјешавање проблема, суочавање с конкуренцијом и промјенама у међуљудским односима.

ОСНОВНИ НИВО	СРЕДЊИ НИВО	НАПРЕДНИ НИВО
<b>Ученик:</b>		
<p>1.а. Демонстрира принципе фер плеја, и током физичке активности и игре.</p> <p>1.б. Упорјеђује личне одлуке са одлукама других у погледу понашања и промјене мишљења.</p>	<p>1.а. Дискутује о негативним и позитивним примјерима родне једнакости и уважавања током спортских догађаја и утакмица.</p> <p>1.б. Користи личну мотивацију и охрабривање других да наставе учествовати и побољшавати своје кретне и физичке активности те различите врсте изведби.</p>	<p>1.а. Креира личне циљеве за унапређење свијести о одговорном понашању током физичке активности у складу с принципима фер плеја, толеранције и уважавања.</p> <p>1.б. Показује вјештине за превазилажење изазовних и несигурних ситуација (нпр. вјештине одбијања, избора комуникације, изражавања мишљења и иницирање планова за непредвиђене ситуације).</p>

	<p>1.в. Испитује како емпатија и етичке одлуке доприносе односима међусобног поштовања у игри и физичким активностима.</p> <p>1.г. Испитује карактеристике поштовања и позитивних односа као и права и одговорност појединаца из одјељења и школске заједнице.</p>	<p>1.в. Предлаже одговарајуће понашање приликом учешћа у електронској комуникацији (нпр. у ситуацији објављивања фотографија друге особе без одобрења, сексизма и објављивања експлицитног садржаја).</p> <p>1.г. Предлаже начине укључивања породице, пријатеља и чланова заједнице у активности здравих стилова живота промовишући повезаност и припадност заједници.</p>
<p>2.а. Демонстрира самоконтролу приликом игре и физичке активности у случају грешака, пораза.</p>	<p>2.а. Промовише подршку и емпатију према вршњацима током спортских такмичења.</p>	<p>2.а. Предлаже мотивационе мјере у сврху праћења, вредновања рада те личног раста и развоја.</p> <p>2.б. Одбрани лични положај у одређеним ситуацијама у различитим односима, дилемама или одлукама, изражавајући мисли, ставове и увјерења која поштују осјећања других.</p>
<p>3.а. Препознаје важност позитивне вербалне комуникације у спречавању конфликтних ситуација током игре.</p>	<p>3.а. Примјењује отворену вербалну комуникацију у рјешавању конфликтних вербалних ситуација током спортских такмичења.</p> <p>3.б. Процјењује ситуације предлажући одговарајуће емоционалне реакције уз приједлоге могућих исхода различитих реакција.</p>	<p>3.а. Показује спортску етику и лидерство током спортског такмичења.</p> <p>3.б. Процјењује бихевиористичка очекивања у различитим односима и друштвеним ситуацијама и испитује како та очекивања могу да утичу на одлуке и активности.</p> <p>3.в. Анализира односе када емоционална реакција није одмах очигледна представљајући могуће последице непрепознавања те емоције (нпр. негативна постигнућа, различити успјеси/ неуспјеси).</p>

## 1. Компонента: Заштита и безбједност

*„Никад заправо не играте противника. Игрите себе, своје властите највише стандарде, а кад досегнете своје границе, то је права радост.“*

*Артур Аше*

*„Одговорни смо за помоћ онима око себе и другима у невољи.“*

*Вирџинија Вилијамс*

*„Као што је у спорту, тако је и у животу. Треба да погледате, треба да размишљате, треба да се крећете, треба да пронађете простор, треба да помогнете другима. На крају је врло једноставно.“*

*Јохан Кројф*

### Исходи учења:

1. Користи мјере безбједности и заштите себе и других током физичке активности.
2. Прилагођава начине пружања прве помоћи себи и другима у складу са околностима и капацитетима.

#### ОСНОВНИ НИВО

#### СРЕДЊИ НИВО

#### НАПРЕДНИ НИВО

#### Ученик:

1.а. Демонстрира мјере личне заштите и безбједности у специфичним ситуацијама и опасностима од заразних болести.

1.а. Предвиђа евентуалне ризичне ситуације за одређене ваннаставне и ваншколске активности.

1.б. Предлаже мјере заштите и безбједности приликом спровођења ваннаставних и ваншколских организационих облика рада (нпр. излети, логоровања, обука за непливаче, скијање, екскурзије).

1.в. Расправља о важности преговарања у ризичним ситуацијама (нпр. различити облици узнемиравања и злостављања).

1.а. Предузима мјере обезбјеђивања организационе и техничке подршке такмичењу.

1.б. Промовише важност мјера безбједности и заштите током физичке активности путем кратких састава, креативних флајера, постера.

1.в. Прави планове мјера заштите и безбједности себе и вршњака за различите потребе ваннаставних и ваншколских организационих облика.

1.г. Процјењује процедуре понашања у спортској сали у случају евакуације приликом природних непогода (земљотрес, пожар, поплава и сл.).

<p>2.а. Разликује спортске повреде мишића и лигамената.</p> <p>2.б. Демонстрира процедуру и поступке понашања приликом спортских повреда, епи-напада и губљења свијести другог ученика у току физичке активности (нпр. бочни положај приликом несвијести).</p>	<p>2.а. Повезује редослијед поступака основног одржавања живота према BLS - basic life suport (нпр. користи различите изворе за литературу).</p> <p>2.б. Припрема тематске активности за промоцију прве помоћи (волонтеризам) у школи и локалној заједници па и шире (нпр. едукација грађана о правилном извођењу кардиопулмоналне реанимације – Дани срца - промоција здравих стилова живота, превенција дијабетеса - здрави стилови живота).</p>	<p>2.а. Предлаже начин збрињавања (прве помоћи) приликом повреде група мишића горњих и доњих екстремитета (истегнућа, уганућа и руптуре).</p> <p>2.б. Демонстрира пружање прве помоћи користећи основне мјере оживљавања (BLS - basic life suport) на лутки за реанимацију.</p> <p>2.в. Процјењује одговорност и дјелотворност служби за прву помоћ и подршку које су на располагању младима и адолесцентима у локалној заједници.</p>
--	--	--