

<p>BOSNA I HERCEGOVINA VIJEĆE MINISTARA Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje</p>		<p>БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА САВЈЕТ МИНИСТАРА Агенција за предшколско, основно и средње образовање</p>
--	---	--

**ZAJEDNIČKA JEZGRA NASTAVNIH PLANOVA I PROGRAMA ZA
TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE
DEFINISANA NA ISHODIMA UČENJA**

ZINPP za tjelesno i zdravstveno područje definisana na ishodima učenja

Voditeljica projekta:

dr. sc. Marija Naletilić

Konsultant:

dr. sc. Rijad Novaković

Projektni tim:

Maja Stojkić, direktorica Agencije za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje

Marija Naletilić, voditeljica projekta, šefica Odjeljenja za Zajedničku jezgru nastavnih planova i programa

Danica Vasilj, zamjenica voditeljice, stručni savjetnik za razrednu nastavu

Prevod sa engleskoga jezika:

Svjetlana Bjelić, prevoditeljica/izvršna asistentica

Radna grupa

dr. sc. Marija Naletilić, Stojan Ljolje, Danica Vasilj, mr.sc, Andreja Pehar, Enesa Bešić, Goran Prodanović, Dražen Mihajlović, Adnan Džumhur, Josip Trbara, Vikalo Reuf, Ramiz Nurkić, Ilijana Vidović, Miro Jurič, Samir Haljeta, Ivana Džidić, Emir Šaldić, Nusreta Parganlija, Medira Čulum i Jasminka Bebić.



Projekt ostvaren uz podršku Japanske agencije za međunarodnu saradnju (JICA)

Napomena:

Izrazi koji su napisani samo u jednom gramatičkom rodu odnose se podjednako na ženski i muški rod.

SADRŽAJ:

Uvod	4
Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definisana na ishodima učenja	7
Tabelarni prikaz - Oblasti, komponente i ishodi učenja za tjelesno i zdravstveno područje u BiH.....	13
Šematski prikaz oblasti i komponenti.....	14
Ključne kompetencije - prožimajuće teme za tjelesno i zdravstveno područje u BiH	15
Literatura.....	18

UVOD

Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje (APOSO) izradila je *Zajedničku jezgru nastavnih planova i programa (ZINPP) za tjelesno i zdravstveno područje definisanu na ishodima učenja*.

Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definisana na ishodima učenja urađena je po već utvrđenoj metodologiji razvoja *Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa* - definisane su oblasti koje se sastoje od komponenti, a za svaku komponentu definisani su ishodi učenja¹. Uvažavajući specifičnosti tjelesnog i zdravstvenog područja, za svaki ishod učenja definisani su pokazatelji, u skladu sa razvojnim uzrastom djeteta i to: na kraju predškolskog odgoja i obrazovanja (uzrast od 5 do 6 godina), na kraju trećeg razreda (uzrast od 8 do 9 godina), na kraju šestog razreda (uzrast od 11 do 12 godina), na kraju devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (uzrast od 14 do 15 godina) i na kraju srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (uzrast od 18 do 19 godina). U periodu od septembra do novembra 2017. godine realizovan je proces izrade ovog dokumenta, a u decembru 2017. godine završeni su okrugli stolovi na kojima su odgajatelji, učitelji, nastavnici i profesori, direktno uključeni u odgojno-obrazovni proces, imali uvid u *Zajedničku jezgru nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje* i priliku da daju komentare, nakon čega je urađena revizija dokumenta kako bi se izradila konačna verzija.

Polazište pri izradi *Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definisane na ishodima učenja* je *Identifikacija ključnih kompetencija i životnih vještina u BiH (2011)*, te rezultati analize važećih NPP-a u BiH, NPP-a u Crnoj Gori, Hrvatskoj, Velikoj Britaniji, Novom Zelandu, Australiji, Kanadi, SAD, Irskoj i Japanu.

U definisanju *Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definisane na ishodima učenja* učestvovali su predstavnici pedagoških zavoda, Zavoda za školstvo Mostar, odgajatelji, učitelji, nastavnici, srednjoškolski profesori, univerzitetski profesori i stručni savjetnici Agencije za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje.

Pri definisanju mjerljivih, konkretnih i jasnih ishoda učenja i pokazatelja² radna grupa je koristila aktivne glagole u prezentu, na temelju revidirane Bloomove taksonomije, kojim se izražavaju znanja, vještine i stavovi, odnosno kompetencije važne za život u 21. vijeku.

Temelji učenja tjelesnog i zdravstvenog područja su:

- tjelesno vježbanje i
- zdrav način života.

Konceptualnost tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja se temelji na čovjeku kao kineziološkom modelu koji podrazumijeva dobro zdravlje, harmoničan razvoj i održavanje svih osobina i sposobnosti, te sticanja teoretskih i motoričkih znanja neophodnih za efikasan život i rad u savremenom društvu. Skladan razvoj djece i omladine i njihovih antropoloških obilježja je jedan od temelja tjelesnog i zdravstvenog područja.

Zdravlje i normalan biopsihosocijalni rast i razvoj osnovni su preduslovi za životne, radne, stvaralačke i kulturne čovjekove aktivnosti.

Skladan razvoj motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja utiče na cjelokupno čovjekovo zdravlje, tj. na ekonomičan i funkcionalan rad svih organa i organskih sistema, što je prevencija mnogim bolestima čiji se uzrok može povezati sa hipokinezijskim načinom života (smanjenim kretanjem) i određenim profesionalnim radnim oboljenjima.

¹ Vidjeti u prilogu: 1. *Oblasti, komponente i ishodi učenja* i prilog 1.1. *Shema oblasti i komponente*.

² Brojevi definisanih ishoda u ovom dokumentu prate pokazatelje pod istim brojem, ali za različit uzrast.

Vrijednosti tjelesnog i zdravstvenog područja:

Biološke vrijednosti tjelesnog i zdravstvenog područja vidljive su u odražavanju ravnoteže između pojedinih organa i organizama, te ravnoteže između organizma i okoline. Te vrijednosti imaju veću ulogu u tehnološkom radu i životu kojeg obilježavaju sve manje aktivnosti, pa motorička aktivnost kao nadražaj u tim uslovima služi za održavanje biološke osnove čovjeka. Naučno je dokazano da biološku ravnotežu organizma, osim niza ostalih faktora, zapravo uslovljava mišićna aktivnost. Tjelesna aktivnost aktivira lokomotorni sistem, presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih ćelija u organizmu, te se tjelesna aktivnost može tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih čovjekovih osobina.

Zdravstvena vrijednost tjelesnog i zdravstvenog područja ogleda se u mogućem i potrebnom uticaju tjelesnog vježbanja ne samo na očuvanje i unapređivanje čovjekovog zdravlja, nego i na skladan razvoj svih njegovih antropoloških osobina. Naime, savremeno shvatanje zdravlja odbacilo je konzervativnu definiciju zdravstvenog statusa koji se procjenjivao samo na temelju patoloških aberacija strukture ili funkcije pojedinih organskih sistema, pa je zdravlje definisano kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo kao odsutnost bolesti i iznemoglosti. Prema tome, sve dimenzije antropološkog statusa (u širem smislu dimenzije zdravstvenog statusa), te uticaj na njihov razvoj, zapravo znače verifikaciju svih vrijednosti odgojno-obrazovnih postupaka koji se primjenjuju u ovom odgojno-obrazovnom području.

Ekonomske vrijednosti tjelesnog i zdravstvenog područja ogledaju se u mogućnosti njegovog uticaja na povećavanje ljudskih sposobnosti. Budući da se s povećanjem opće sposobnosti čovjekovog organizma povećava i njegova sposobnost za rad, treba pretpostaviti da ljudi s povećanim radnim sposobnostima mogu i postizati bolje rezultate u svojoj djelatnosti. I obratno, smanjena opća sposobnost čovjekovog organizma, a na taj način i sposobnost njegovih organskih sistema, ne znači bolest u užem smislu, ali može biti ozbiljna pometnja zdravlja, a shodno tome i uzrok njegovih smanjenih radnih sposobnosti.

Kulturne vrijednosti tjelesnog i zdravstvenog područja ne proizilaze samo iz činjenice da učenicima omogućavaju sticanje informacija o čuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i zdravlja okoline, nego i što ih osposobljavaju da prate i preduzimaju mjere za razvijanje i poboljšavanje osobina, sposobnosti, znanja i dostignuća. Ta kultura im pruža i mogućnost sticanja teorijskih informacija o upotrebi prirodnih faktora (sunce, zrak, voda), o potrebi čuvanja prirode, o korisnosti svakodnevnog tjelesnog vježbanja, koje su za savremenog čovjeka jedan od osnovnih uslova za kvalitetan život, za kvalitetniju kulturu življenja.

Pedagoške vrijednosti tjelesnog i zdravstvenog područja ogledaju se u mogućem i potrebnom uticaju tjelesnog vježbanja na razvoj niza osobina, odgojne efekte rada, te na socijalizaciju ličnosti uopće. Drugim riječima, pedagoška vrijednost tjelesnog i zdravstvenog odgoja proističe iz saznanja kojima je ne samo moguće, nego i potrebno, izabranim tjelesnim aktivnostima uticati na cjelokupnu ličnost učenika, a posebno na one dimenzije ličnosti za koje se pretpostavlja ili zna da se uz pomoć organizacionih oblika rada i sadržaja kojima raspolaže to odgojno-obrazovno područje na njih može djelovati uspješnije nego putem drugih odgojno-obrazovnih područja.

Također, uključene su ključne kompetencije kao što su: samoinicijativa i poduzetnička kompetencija, kreativno-produktivna kompetencija, informatička pismenost (informaciona, medijska, tehnološka), socijalna i građanska kompetencija, učiti kako se uči i tjelesna i zdravstvena kompetencija. Navedene ključne kompetencije uključene su u ovaj dokument kao teme koje se u tjelesnom i zdravstvenom području prožimaju s definisanim pokazateljima.³

Cilj Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definisane na ishodima učenja je osposobiti učenike za čuvanje i unapređivanje vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, te da učenik zadovolji potrebu za kretanjem i stvara naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i zdravog načina života koristeći se tjelesnim vježbanjem, prirodnim i drugim faktorima, kao i da kroz

³ Vidjeti u prilogu: 2. Ključne kompetencije – prožimajuće teme za tjelesno i zdravstveno područje.

tjelesno i zdravstveno područje stekne teoretsko-motorička znanja i dostignuća koja su potrebna za racionalno provođenje slobodnog vremena kroz aktivan odmor.

Poseban cilj tjelesnog i zdravstvenog područja odnosi se na slobodni i stvaralački izražaj u svim oblicima tjelesnog i zdravstvenog odgoja, prvenstveno u onim koji doprinose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti. Također, kroz ovo područje učenik se treba osposobiti za samokontrolu i samoocjnjivanje, u svrhu praćenja efekata svog rada i napretka.

Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definisana na ishodima učenja

OBLAST:		1. Tjelesno vježbanje		
Komponenta:		1. Antropološka obilježja		
Ishodi učenja:				
1. Analizira vlastita antropološka obilježja.				
2. Procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.				
Pokazatelji, u skladu sa uzrastom učenika, za:				
kraj predškolskog odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1. a. Primjenjuje prirodne oblike kretanja za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.	1. a. Upoređuje dobivene rezultate na inicijalnom i finalnom mjerenju.	1. a. Prati rezultate testiranja kroz lični karton učenika.	1. a. Analizira i prezentuje svoja antropološka obilježja u skladu s individualnim mogućnostima upotrebom IKT-a (informaciono-komunikacijske tehnologije).	1. a. Izrađuje plan provedbe tjelesnoga vježbanja u cilju razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti upotrebom IKT-a (informaciono-komunikacijske tehnologije). 1. b. Analizira samostalno svoj indeks tjelesne mase upotrebom IKT-a (informaciono-komunikacijske tehnologije).

2. a. Imenuje i upoređuje antropometrijska obilježja (veličina i oblik).	2. a. Prepoznaje značaj praćenja antropometrijskih karakteristika (visina i težina).	2. a. Prepoznaje značaj praćenja motoričkih sposobnosti.	2. a. Objašnjava značaj praćenja funkcionalnih sposobnosti.	2. a. Analizira rezultate praćenja antropoloških obilježja.
2. b. Primjenjuje zadate aktivnosti testiranjem antropoloških obilježja, u skladu sa vlastitim mogućnostima, uz poticaj i podršku.	2. b. Utvrđuje tjelesnu težinu i visinu u skladu sa općim pokazateljima rasta i razvoja.			2. b. Procjenjuje vlastita antropološka obilježja.
OBLAST:		1. Tjelesno vježbanje		
Komponenta:		2. Teoretsko-motorička znanja i dostignuća		
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 tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).				
3. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.				
Pokazatelji, u skladu sa uzrastom učenika, za:				
kraj predškolskog odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1. a. Primjenjuje biotička motorička znanja na efikasan način u svakodnevnim aktivnostima.	1. a. Primjenjuje teoretsko-motorička znanja s dominiranjem koordinacije, brzine reakcije, reakcije na zvučne i vidne podražaje kroz igru.	1. a. Koristi osnovna teorijsko-motorička znanja iz pojedinih sportskih aktivnosti.	1. a. Učestvuje u sportskim aktivnostima primjenjujući i poštujući pravila.	1. a. Vježba samostalno u skladu sa vlastitim mogućnostima.
1. b. Prepoznaje osnovna pravila elementarnih igara uz poticaj i podršku.	1. b. Razlikuje osnovna teoretska znanja iz sporta.	1. b. Opisuje osnovna teorijska znanja iz historije sporta.	1. b. Analizira tok sportskog događaja.	1. b. Daje kritički osvrt na sportske događaje.
			1. c. Objašnjava osnovna teorijska znanja iz historije sporta.	

2. a. Pokazuje razvijenu naviku za pravilnu smjenu rada i odmora.	2. a. Prepoznaje opterećenje kod tjelesnog vježbanja na osnovu vanjskih pokazatelja i koristi aktivan odmor.	2. a. Uočava povezanost tjelesnog vježbanja i opterećenja na osnovu vanjskih pokazatelja i frekvencije srca.	2. a. Koristi režim opterećenja u tjelesnom vježbanju, u skladu sa vlastitim mogućnostima, na osnovu frekvencije srca.	2. a. Usklađuje zone opterećenja u tjelesnom vježbanju, u skladu sa vlastitim mogućnostima, na osnovu frekvencije srca.
3. a. Prepoznaje i koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru uz poticaj i podršku.	3. a. Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru.	3. a. Razlikuje i koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za sportske aktivnosti.	3. a. Koristi samostalno nastavna sredstva, opremu i prostor da bi razvio psihomotorne i funkcionalne sposobnosti.	3. a. Prilagođava samostalno nastavna sredstva i pomagala da bi razvio psihomotorne i funkcionalne sposobnosti.
OBLAST:		2. Zdrav način života		
Komponenta:		1. Aktivan život		
Ishodi učenja:				
1. Procjenjuje važnost redovnog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.				
2. Primjenjuje tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu u skladu biološkim potrebama čovjeka.				
Pokazatelji, u skladu sa uzrastom učenika, za:				
kraj predškolskog odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1. a. Prepoznaje da je tjelesni pokret koristan za lično zdravlje, uz poticaj i podršku. 1. b. Prepoznaje pravilno držanje tijela.	1. a. Opisuje značaj tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za pravilan rast, razvoj i otpornost organizma. 1. b. Razlikuje pravilno od nepravilnog držanja tijela.	1. a. Provodi redovno tjelesno vježbanje i boravi u prirodi kako bi uticao na pravilan rast i razvoj organizma. 1. b. Kontroliše položaje tijela u svakodnevnom životu kao uslov za sprečavanje deformiteta (samokorekcija).	1. a. Koristi stečene navike za svakodnevnu tjelesnu aktivnost. 1. b. Primjenjuje i poboljšava pravilno držanje tijela kao uslov za sprečavanje deformiteta.	1. a. Koristi i usavršava motorička znanja i primjenjuje ih u sportskim i rekreativnim aktivnostima.

2. a. Koristi tjelesno vježbanje u cilju razvoja biotičkih motoričkih znanja.	2. a. Koristi tjelesno vježbanje u cilju razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.	2. a. Objašnjava značaj tjelesnog vježbanja u cilju očuvanja zdravlja.	2. a. Vrednuje uticaj sportsko-rekreativnih aktivnosti na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.	2. a. Koristi teoretsko-motorička znanja za tjelesno vježbanje u svakodnevnome životu.
Komponenta:		2. Prehrambene i higijenske navike		
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 na razvoj bolesti i ovisnosti.				
Pokazatelji u skladu sa uzrastom učenika za:				
kraj predškolskog odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1. a. Poznaje i pridržava se pravila lične urednosti i čistoće uz podršku i poticaj. 1. b. Održava higijenu radnog prostora u svrhu unapređenja zdravlja uz podršku i poticaj odgajatelja.	1. a. Upotrebljava stečena znanja o redovnom i pravilnom održavanju lične higijene i zaštite okoliša. 1. b. Upotrebljava stečena znanja o redovnom i pravilnom održavanju higijene okoline (radni prostor).	1. a. Raspravlja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene. 1. b. Raspravlja o važnosti redovnog i pravilnog očuvanja i zaštite okoline. 1. c. Provodi aktivnosti značajne za održavanje higijene u svakodnevnom životu.	1. a. Analizira uticaj radnog prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti. 1. b. Učestvuje u aktivnostima značajnim za očuvanje okoline.	1. a. Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene u svakodnevnom životu. 1. b. Planira i organizuje aktivnosti značajne za zaštitu i očuvanje okoline. 1. c. Sprovodi aktivnosti značajne za zaštitu i očuvanje okoline.
2. a. Imenuje osnove principe pravilne prehrane i prehrambenih navika.	2. a. Prepoznaje osnovne principe pravilne ishrane i njezin uticaj na zdravlje.	2. a.. Objašnjava namjenu namirnica i njihov značaj u ishrani	2. a. Upotrebljava znanja o zdravom načinu prehrane s ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja i razvoja.	2. a. Planira i provodi režim zdrave ishrane u skladu sa individualnim potrebama.
3. a. Imenuje materije koje štetno djeluju na organizam, uz poticaj i podršku.	3. a. Imenuje i razlikuje štetne materije i njihov uticaj na nastanak i razvoj bolesti.	3. a. Objašnjava uticaj štetnih materija na zdravlje čovjeka.	3. a. Raspravlja o djelovanju štetnih materija na zdravlje čovjeka.	3. a. Istražuje i prezentuje rezultate aktivnosti, u svrhu prevencije ovisnosti, upotrebom IKT-a.

Komponenta:		3. Međuljudski odnosi i tolerancija		
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 rješavanje problema, suočavanje sa konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.				
Pokazatelji, u skladu sa uzrastom učenika, za:				
kraj predškolskog odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1. a. Pokazuje pripadnost grupi i rado se uključuje u aktivnosti. 1. b. Prepoznaje međusobne razlike i pokazuje prijateljstvo prema drugima.	1. a. Stvara prijateljstva i osobine koje mogu uticati na prijateljstvo. 1. b. Sarađuje sa vršnjacima tokom vježbanja i igre uz poticaj i podršku.	1. a. Uvažava međusobnu saradnju u radu i učenju. 1. b. Odgovorno se ponaša prema sebi i drugima.	1. a. Argumentuje važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima. 1. b. Ispoljava odgovornost u odnosima prema drugim ljudima.	1. a. Razvija smisao za takmičenje uz poštivanje pravila igre i takmičenja. 1. b. Donosi odluke za postupke koji štite odnos prema sebi i drugima.
2. a. Primjenjuje pravila igre pri učestvovanju u različitim zajedničkim aktivnostima uz poticaj i podršku.	2. a. Razvija samokontrolu uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima.	2. a. Objasnjava kako pozitivni sportski uzori utiču na lični razvoj samokontrole.	2. a. Prosuđuje značaj samokontrole i samoprocjene u međuljudskim odnosima u različitim situacijama.	2. a. Pokazuje samokontrolu prihvatajući krajnji rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način.
3. a. Pronalazi načine rješavanja problema koji se pojavljuju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima, uz poticaj i podršku.	3. a. Raspravlja o načinima rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama.	3. a. Prepoznaje pogreške i osuđuje neprimjerena ponašanja u svakodnevnim životnim situacijama.	3. a. Koristi prihvatljive obrasce ponašanja u prevazilaženju različitih situacija u međuljudskim odnosima.	3. a. Koristi socijalne vještine za saradnju u tjelesnom vježbanju i nenasilnom rješavanju konflikta u međuljudskim odnosima.

Komponenta:		4. Zaštita i sigurnost		
Ishodi učenja:				
1. Koristi mjere sigurnosti zaštite i sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.				
2. Prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima.				
Pokazatelji, u skladu sa uzrastom učenika, za:				
kraj predškolskog odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskog odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1. a. Poštuje fizički prostor drugog djeteta prilikom tjelesnog vježbanja, uz poticaj i podršku.	1. a. Posjeduje osnovna znanja za zaštitu i sigurnost tokom tjelesnog vježbanja.	1. a. Posjeduje osnovna znanja o složenim metodičko-organizacionim oblicima rada. 1. b. Prepoznaje potrebu za vršnjačkom pomoći i podrškom u radu u procesu tjelesnog vježbanja.	1. a. Koristi teoretsko-motorička znanja za zaštitu i sigurnost u cilju samopomoći i vršnjačke pomoći i podrške.	1. a. Demonstrira određene vježbe u cilju vršnjačke pomoći i podrške. 1. b. Istražuje mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacionim oblicima rada.
2. a. Prepoznaje urgentnu situaciju i traži pomoć.	2. a. Opisuje različita sredstva za pružanje prve pomoći i za različite urgentne situacije.	2. a. Objasnjava različite načine pružanja prve pomoći.	2. a. Demonstrira prvu pomoć uz podršku nastavnika.	2. a. Demonstrira samostalno prvu pomoć.

1. Oblasti, komponente i ishodi učenja za tjelesno i zdravstveno područje u BiH

OBLAST 1: Tjelesno vježbanje

Ishodi učenja

Komponenta 1: Antropološka obilježja

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

Komponenta 2: Teoretsko-motorička znanja i dostignuća

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

OBLAST 2: Zdrav način života

Ishodi učenja

Komponenta 1: Aktivan život

1. Procjenjuje važnost redovnog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.
2. Primjenjuje tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu u skladu sa biološkim potrebama čovjeka.

Komponenta 2: Prehrambene i higijenske navike

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 na razvoj bolesti i ovisnosti.

Komponenta 3: Međuljudski odnosi i tolerancija

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

Komponenta 4: Zaštita i sigurnost

1. Koristi mjere zaštite i sigurnosti sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.
2. Prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima.

1.1 Šematski prikaz oblasti i komponenti za tjelesno i zdravstveno područje



KLJUČNE KOMPETENCIJE – PROŽIMAJUĆE TEME ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE

Ključna kompetencija	Prožimajući pokazatelji (indikatori)
Kompetencija u nauci i tehnologiji	<ul style="list-style-type: none"> • Sposobnost razumijevanja i primjene (dekodiranje, tumačenje i razlikovanje) raznih vrsta prikazivanja matematičkih elemenata, fenomena i situacija; odabir i zamjena načina prikazivanja ako i kada je to potrebno. • Sposobnost i spremnost da se upotrijebe znanja i metodologije kako bi se objasnila priroda. Kompetencija u tehnologiji se tumači kao primjena znanja da bi se promijenilo prirodno okruženje u skladu sa ljudskim potrebama. • Razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: naučni napredak (npr. u medicini), društvu (vrijednosti, moralna pitanja), kulturi (npr. multimediji) i okruženju (zagađenost, održivi razvoj). • Spremnost sticanja znanja iz prirodnih nauka i interes za nauku, te naučnu i tehnološku karijeru.
Informatička pismenost (informaciona, medijska, tehnološka)	<ul style="list-style-type: none"> • Kritičko korištenje informaciono-komunikacijske tehnologije za pridobijanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjene informacija i za korištenje virtuelnih društvenih mreža. • Svijest o razlikama između realnog i virtuelnog svijeta. • Upotreba tehnologije u svrhu razvoja kreativnosti, inovativnosti i uključivanja u društvo; korištenje tehnologije za podršku kritičkog načina razmišljanja. • Poštivanje privatnosti kod korištenja društvenih mreža; poštivanje etičkih načela; prepoznavanje pouzdanosti i valjanosti dobivenih informacija; upotreba društvenih mreža za širenje vidika.
Učiti kako se uči	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja: <ul style="list-style-type: none"> ➤ razvijanje svijesti o vlastitim mogućnostima i o vlastitim jakim i slabim stranama, stilovima učenja, inteligencijama, kao i sposobnosti identifikovanja sopstvenih potreba radi primjene sopstvenih strategija i procedura u procesu učenja. • Razvijanje sposobnosti popravljanja, poboljšavanja (samoregulacija): <ul style="list-style-type: none"> ➤ pretplaniranje, izvršenje, kontrola, korekcija različitih oblika komunikativnih aktivnosti (receptije, interakcije, produkcije, medijacije). • Upotreba različitih metoda i strategija učenja: <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznavanje i svjesno korištenje različitih strategija učenja ➤ omogućavanje učeniku da stekne sposobnost otkrivanja svog najuspješnijeg i najbržeg načina za učenje; da odabere različite mogućnosti i da najbolje primjeni u praksi ➤ razvijanje kritičkog stava do toga šta učenik u školi uči i do vlastitog procesa učenja ➤ sposobnost organizacije i uređivanje vlastitog učenja; razvijanje upornosti ➤ razvijanje samomotivacije, samopouzdanja, potrebe za kontinuiranim učenjem.

<p>Socijalna i građanska kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavanje vlastitih emocija; zanimanje za i poštovanje drugih kultura. • Razumijevanje vlastitog narodnog identiteta i sebe kao pripadnika određene zajednice u interakciji s kulturnim identitetom Evrope i ostatka svijeta. • Svijest o evropskom i svjetovnom kulturnom nasljedstvu i o kulturnoj i jezičkoj raznolikosti svijeta. • Poznavanje lingvističkih i kulturnih posebnosti društva i zajednica u kojima se govori određeni strani jezik. • Razvijanje svjesnosti i razumijevanja sociokulturnih i međukulturnih pravila i normi upotrebe stranog jezika i razvijanje odgovarajućih strategija za komunikaciju, interpretaciju i korištenje poruka u skladu sa ovim pravilima i normama (sociolingvistička kompetencija): <ul style="list-style-type: none"> ☞ uvažavanje karakterističkih crta društvenih odnosa (pozdravi, način obraćanja) ☞ uvažavanje pravila lijepog ponašanja (izraziti zahvalnost, naklonost, podijeliti brigu, radost, itd.) ☞ uvažavanje razlika u jezičkim registrima (nivoi formalizma) ☞ sposobnost prepoznavanja dijalekta i akcenta (naglasak) kroz leksičke, gramatičke, fonološke, glasovne, paralingvističke (npr. govor tijelom) elemente ☞ konstruktivno komuniciranje i poštovanje u društvenim situacijama, kvalitetna međuosobna komunikacija.
<p>Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Upravlja projektima. • Prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana. • Rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način. • Konstruktivno saradivanje u aktivnostima i upotreba vještina grupnog rada. • Upravljanje rizikom i razvijanje svijesti o odgovornosti.
<p>Kreativno-produktivna kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijanje kompleksnog mišljenja: <ul style="list-style-type: none"> ☞ sažimanje, generalizacija, podrška upotrebi viših kognitivnih sposobnosti kao što su: analiza, sinteza, vrednovanje, upotreba kritičkog mišljenje (razlikovanje činjenica i mišljenja, argumentovanje teza) ☞ upotreba logičnog strukturiranja i nizanja argumenata. • Razvijanje kreativnosti i potrebe za istraživanjem, te osjećaj za estetske vrijednosti: <ul style="list-style-type: none"> ☞ proizvodnja i povezivanje različitih ideja; proizvodnja pretpostavki i različitih proizvoda. • Razvijanje otvorenosti različitog kulturnog izražavanja i pripremljenosti za razvijanje vlastite kreativnosti i sposobnosti izražavanja: <ul style="list-style-type: none"> ☞ sposobnost tolerisanja suprotnih ideja ☞ nezavisno donošenje zaključaka ☞ razvijanje pozitivnog stava i spremnosti za relativiziranje sopstvenog stanovišta i sistema vrijednosti; razvijanje spremnosti za otklon u odnosu na ustaljena ponašanja prema drugim kulturama.

	<ul style="list-style-type: none"> • Podrška radoznalosti, želji za novim znanjima: <ul style="list-style-type: none"> ➤ omogućavanje izražavanja vlastitih misli, ideja, emocija ➤ razvijanje sposobnosti posmatranja, učestvovanja i integrisanja novih iskustava i spremnosti za mijenjanje prethodnih.
<p>Tjelesno-zdravstvena kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tjelesno-zdravstvene kompetencije podrazumijevaju prihvatanje i promovisanje zdravih stilova ponašanja, adekvatnih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti koje omogućavaju pojedincu kvalitetan i zdrav život. U krajnjem cilju se odnose na formiranje pozitivne slike o sebi, sposobnost da se sebi omogući zdrav život i da se u vlastitom okruženju promoviše zdrav život.

Literatura

- *Enciklopedija fizičke kulture*, „Jugoslavenski leksikografski zavod“, 1975. i 1977.
- Findak V, *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, „Školska knjiga“, Zagreb, 2001.
- Hadžikadunić M. i Mađarević M, *Metodika nastave tjelesnog odgoja*, Zenica, 2004.
- Mikić B, *Psihomotorika*, Univerzitet u Tuzli, Tuzla, 2000.
- Neljak B, *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*, „Gopal“, Zagreb, 2013.
- Neljak B, *Opća kineziološka metodika*, „Gopal“, Zagreb, 2013.
- Najšteter Đ, *Kineziološka didaktika*, Federalno ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta, Sarajevo, 1997.
- Ayers S. F. i Sariscsany, J. M. - *Fizičko vaspitanje za celoživotnu formu*, „Data status“, Beograd, 2013.
- Spasojević, P., Pribišev Beleslin, T. i Nikolić, S. - *Program predškolskog vaspitanja i obrazovanja*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva Istočno Sarajevo, 2007.
- *Nastavni plan i program na hrvatskome jeziku za devetogodišnje osnovne škole u Bosni i Hercegovini za Kanton Središnja Bosna*, Ministarstvo prosvjete, znanosti, kulture i športa Kantona Središnja Bosna, 2008.
<http://www.mozksksb.ba/Dokumenti/OpciDokumenti/Nastavni%20plan%20i%20program%20na%20hrvatskome%20jeziku%20za%20devetogodisnje%20osnovne%20skole%20u%20Bosni%20i%20Hercegovini.pdf>
- Nastavni plan i program za gimnaziju, Republički pedagoški zavod Republike Srpske, 2012.
<https://www.rpz-rs.org/224/Za/gimnaziju#.Wl8ytPtzIdV>
- Nastavni plan i program (od VI do IX razreda devetogodišnje osnovne škole) za škole koje realizuju nastavu na bosanskom jeziku, Ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta SBK, 2014.
[http://www.mozksksb.ba/Dokumenti/OpciDokumenti/Nastavni%20plan%20i%20program%20\(od%20VI%20do%20IX%20razreda%20devetogodisnje%20osnovne%20skole\)%20za%20skole%20koje%20realiziraju%20nastavu%20na%20bosanskom%20jeziku.pdf](http://www.mozksksb.ba/Dokumenti/OpciDokumenti/Nastavni%20plan%20i%20program%20(od%20VI%20do%20IX%20razreda%20devetogodisnje%20osnovne%20skole)%20za%20skole%20koje%20realiziraju%20nastavu%20na%20bosanskom%20jeziku.pdf)
- Revidirani nastavni planovi i programi za devetogodišnju osnovnu školu, Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo, 2016.
<http://mon.ks.gov.ba/aktuelno/novosti/revidirani-nastavni-planovi-i-programi-za-devetogodisnju-osnovnu-skolu>
- Revidirani nastavni programi za Gimnazije, Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo, 2016.
<http://mon.ks.gov.ba/aktuelno/novosti/revidirani-nastavni-programi-za-gimnazije>
- Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa RH, 2011.
http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf
- Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2013.
http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf
- The New Zealand Curriculum <http://nzcurriculum.tki.org.nz>
- SHAPE America – Society of Health and Physical Educators
<https://www.shapeamerica.org> International Student <https://www.internationalstudent.com/study-health-and-physical-education/>
- The Canadian Physical Education Association <http://www.phecanada.ca>
- Standards and Practice for K-12 PHE in Japan. Takashi Nakai, Michael W. Metzler, *Standards and Practice in Asian PHE*. JOPERD. Vol. 76 No. 7. 2005.
<http://etc.usf.edu/flstandards/pe/pe%20in%20japan.pdf>
- Australian Curriculum, ACARA. <https://www.australiancurriculum.edu.au>
- National curriculum in England <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study>



AGENCIJA ZA PREDŠKOLSKO,
OSNOVNO I SREDNJE OBRAZOVANJE

Izdavač:

Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje

Za izdavača:

Maja Stojkić, direktorica Agencije za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje

Lektura:

Indira Buljubašić

DTP:

APOSO

