

<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
DEFINIRANA NA ISHODIMA UČENJA**

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

Voditeljica projekta:

dr. sc. Marija Naletilić

Konzultant:

dr. sc. Rijad Novaković

Projektni tim:

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

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

Danica Vasilj, zamjenica voditeljice, stručna savjetnica za razrednu nastavu

Prijevod s engleskoga jezika:

Svjetlana Bjelić, prevoditeljica/izvršna asistentica

Radna skupina:

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.

KAZALO:

Uvod	4
Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definirana na ishodima učenja	7
Tablični prikaz – oblasti, komponente i ishodi učenja za tjelesno i zdravstveno područje u BiH	13
Shematski 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 definiranu na ishodima učenja.*

Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definirana na ishodima učenja urađena je prema već utvrđenoj metodologiji razvoja zajedničke jezgre nastavnih planova i programa, odnosno definirane su oblasti koje se sastoje od komponenti, za svaku su komponentu definirani ishodi učenja¹, a za svaki ishod učenja pokazatelji uvažavajući pritom specifičnosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja. Pokazatelji su definirani sukladno razvojnom uzrastu djeteta na kraju predškolskoga odgoja i obrazovanja (uzrast od 5 do 6 godina), učenika na kraju trećega razreda (uzrast od 8 do 9 godina), na kraju šestoga razreda (uzrast od 11 do 12 godina), na kraju devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (uzrast od 14 do 15 godina) i na kraju srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (uzrast od 18 do 19 godina). U razdoblju od rujna do studenoga 2017. godine realiziran je proces izradbe *Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje*, a u prosincu 2017. godine završeni su okrugli stolovi na kojima su odgojitelji, učitelji, nastavnici i profesori, koji su izravno uključeni u odgojno-obrazovni proces, imali uvid u taj dokument te prilikom komentirati ga, nakon čega je urađena njegova revizija kako bi se izradila konačna verzija.

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

Tijekom definiranja *Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definirane na ishodima učenja* sudjelovali su predstavnici pedagoških zavoda, Zavoda za školstvo Mostar, odgojitelji, učitelji, nastavnici, srednjoškolski profesori, sveučilišni profesori i stručni savjetnici Agencije za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje.

Pri definiranju mjerljivih, konkretnih i jasnih ishoda učenja i pokazatelja² radna je skupina koristila aktivne glagole u prezentu na temelju revidirane Bloomove taksonomije kojima se izražavaju znanje, vještine i stavovi, odnosno kompetencije važne za život u 21. stoljeću.

Temelj učenja tjelesnoga i zdravstvenoga područja jest:

- tjelesno vježbanje i
- zdrav način života.

Konceptualnost tjelesnoga i zdravstvenoga odgojno-obrazovnog područja temelji se na čovjeku kao kineziološkome modelu koji podrazumijeva dobro zdravlje, harmoničan razvoj i održavanje svih osobina i sposobnosti te stjecanja teorijskih i motoričkih znanja nužnih za učinkovit život i rad u suvremenome društvu. Skladan razvoj djece i mladih te njihovih antropoloških obilježja jedan je od temelja tjelesnoga i zdravstvenoga područja.

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

Skladan razvoj motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja utječe na cjelokupno čovjekovo zdravlje, tj. na ekonomičan i funkcionalan rad svih organa i organskih sustava, te to može prevenirati pojavu mnogih bolesti čiji se uzrok može povezati s 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 definiranih ishoda u ovome dokumentu prate pokazatelje pod istim brojem, ali za različit uzrast.

Vrijednosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja:

Biološke vrijednosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja očituju se u održavanju ravnoteže između pojedinih organa i organizama te ravnoteže između organizma i okoline. Te vrijednosti imaju veću ulogu u tehniziranim uvjetima života i rada čija je posljedica sve manje aktivnosti – motorička aktivnost kao nadražaj u tim uvjetima služi za održavanje biološke osnove čovjeka. Znanstveno je dokazano da biološku ravnotežu organizma, osim niza ostalih čimbenika, zapravo uvjetuje mišićna aktivnost. Tjelesna aktivnost aktivira lokomotorni sustav presudan za pretvorbu energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu te se stoga tjelesna aktivnost može tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih čovjekovih osobina.

Zdravstvena vrijednost tjelesnoga i zdravstvenoga područja ogleda se u mogućem i potrebnom utjecaju tjelesnoga vježbanja ne samo na očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja čovjeka nego i na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Naime, suvremeno shvaćanje zdravlja odbacilo je konzervativnu definiciju zdravstvenoga statusa koji se procjenjivao samo na temelju patoloških aberacija strukture ili funkcije pojedinih organskih sustava, pa sukladno tome zdravlje podrazumijeva stanje potpunoga tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i iznemoglosti. Prema tome, sve dimenzije antropološkoga statusa u širem smislu dimenzije zdravstvenoga statusa te utjecaj na njihov razvoj zapravo znači verifikaciju svih vrijednosti odgojno-obrazovnih postupaka koji se primjenjuju u ovome odgojno-obrazovnom području.

Ekonomске vrijednosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja očituju se u mogućnosti njegova utjecaja na povećavanje ljudskih sposobnosti. Budući da se s povećanjem opće sposobnosti organizma čovjeka povećava i njegova sposobnost za rad, treba pretpostaviti da ljudi s povećanim radnim sposobnostima mogu postizati i bolje rezultate u svojoj djelatnosti – kao i obratno, smanjena opća sposobnost organizma čovjeka, a na taj način i sposobnost njegovih organskih sustava, ne znači bolest u užem smislu, ali može biti ozbiljna smetnja njegovu zdravlju, a sukladno tome i uzrok njegovih smanjenih radnih sposobnosti.

Kulturne vrijednosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja ne proizlaze samo iz činjenice što ono učenicima omogućava stjecanje informacija o čuvanju i unaprjeđivanju zdravlja pojedinca i zdravlja okoline, što ih osposobljava da prate i poduzimaju mjere za razvijanje i poboljšavanje osobina, sposobnosti, znanja i dostignuća. One im omogućavaju i stjecanje teorijskih informacija o uporabi prirodnih čimbenika (sunce, zrak, voda), o potrebi očuvanja prirode, o korisnosti svakodnevnoga tjelesnog vježbanja, koje su za suvremena čovjeka jedan od osnovnih uvjeta za kvalitetan život, odnosno za kvalitetniju kulturu življenja.

Pedagoške vrijednosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja ogledaju se u mogućem i potrebnom utjecaju tjelesnoga vježbanja na razvoj niza osobina, odgojne učinke rada te na socijalizaciju uopće. Drugim riječima, pedagoška vrijednost tjelesnoga i zdravstvenoga odgoja proizlazi iz spoznaja kojima je ne samo moguće nego i potrebno izabranim tjelesnim aktivnostima utjecati na cjelokupnu osobnost učenika, a posebice na one njezine dimenzije za koje se pretpostavlja ili zna da se uz pomoć organizacijskih oblika rada i sadržaja kojima raspolaže to odgojno-obrazovno područje, može djelovati uspješnije nego kroz druga odgojno-obrazovna područja.

Također, uključene su ključne kompetencije kao što su samoinicijativa i poduzetnička kompetencija, kreativno-produktivna kompetencija, informatička pismenost (informacijska, 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 definiranim pokazateljima.³

Cilj *Zajedničke jezgre nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definirane na ishodima učenja* jest osposobiti učenike za čuvanje i unaprjeđivanje vlastitoga zdravlja i zdravlja okoline. Važno je da učenik zadovolji potrebu za kretanjem i stvori naviku svakodnevnoga tjelesnog vježbanja i zdrava načina života koristeći se prirodnim i drugim čimbenicima te da kroz tjelesno i

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

zdravstveno područje stekne teorijska i motorička znanja i dostignuća koja su potrebna za racionalno provođenje slobodnoga vremena kroz aktivan odmor.

Poseban cilj tjelesnoga i zdravstvenoga područja odnosi se na slobodni i stvaralački izražaj u svim oblicima tjelesnoga i zdravstvenoga odgoja, prije svega u onim koji doprinose humanizaciji i socijalizaciji. Kroz ovo se područje učenik također treba osposobiti za samokontrolu i samoocjenjivanje s ciljem praćenja učinaka svoga rada i napretka.

Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definirana 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, sukladno uzrastu učenika, za:				
kraj predškolskoga odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1.a primjenjuje prirodne oblike kretanja za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti	1.a uspoređuje dobivene rezultate na inicijalnom i završnome mjerenju	1.a prati rezultate testiranja kroz osobni karton učenika	1.a analizira i prezentira svoja antropološka obilježja sukladno individualnim mogućnostima uporabom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a)	1.a izrađuje plan provedbe tjelesnoga vježbanja s ciljem razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti uporabom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a) 1.b analizira samostalno svoj indeks tjelesne mase uporabom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a)
2.a imenuje i uspoređuje antropometrijska obilježja (veličina i oblik) 2.b primjenjuje zadane aktivnosti testiranjem antropoloških obilježja sukladno vlastitim mogućnostima uz poticaj i potporu	2.a prepoznaje važnost praćenja antropometrijskih obilježja (visina i težina) 2.b utvrđuje tjelesnu težinu i visinu sukladno općim pokazateljima rasta i razvoja	2.a prepoznaje važnost praćenja motoričkih sposobnosti	2.a objašnjava važnost praćenja funkcionalnih sposobnosti	2.a analizira rezultate praćenja antropoloških obilježja 2.b procjenjuje vlastita antropološka obilježja.

OBLAST:		1. TJELESNO VJEŽBANJE		
Komponenta:		2. Teorijska i motorička znanja i dostignuća		
Ishodi učenja:				
1. primjenjuje teorijska i motorička znanja i dostignuća iz područja sporta sukladno vlastitim mogućnostima				
2. utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnome vježbanju (režim rada i odmora)				
3. koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.				
Pokazatelji, sukladno uzrastu učenika, za:				
kraj predškolskoga odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1.a primjenjuje biotička motorička znanja na učinkovit način u svakodnevnim aktivnostima 1.b prepoznaje osnovna pravila elementarnih igara uz poticaj i potporu	1.a primjenjuje teorijska i motorička znanja s dominiranjem koordinacije, brzine reakcije, reakcije na zvučne i vidne podražaje kroz igru 1.b razlikuje osnovna teorijska znanja iz sporta	1.a koristi se osnovnim teorijskim i motoričkim znanjima iz pojedinih sportskih aktivnosti 1.b opisuje osnovna teorijska znanja iz povijesti sporta	1.a sudjeluje u sportskim aktivnostima primjenjujući i poštujući pravila 1.b analizira tijek sportskoga događaja 1.c objašnjava osnovna teorijska znanja iz povijesti sporta	1.a vježba samostalno sukladno vlastitim mogućnostima 1.b osvrće se kritički na sportske događaje
2.a pokazuje razvijenu naviku za pravilno smjenjivanje rada i odmora	2.a prepoznaje opterećenje kod tjelesnoga vježbanja na temelju vanjskih pokazatelja te se aktivno odmara	2.a uočava povezanost tjelesnoga vježbanja i opterećenja na temelju vanjskih pokazatelja i srčane frekvencije	2.a koristi se režimom opterećenja u tjelesnome vježbanju sukladno vlastitim mogućnostima na temelju srčane frekvencije	2.a usklađuje zone opterećenja u tjelesnome vježbanju sukladno vlastitim mogućnostima na temelju srčane frekvencije
3.a prepoznaje i koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za igru uz poticaj i potporu	3.a koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za igru	3.a razlikuje i koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti	3.a koristi se samostalno nastavnim sredstvima, opremom i prostorom da bi razvio psihomotoričke i funkcionalne sposobnosti	3.a prilagođava samostalno nastavna sredstva i pomagala da bi razvio psihomotoričke i funkcionalne sposobnosti.

OBLAST:		2. ZDRAV NAČIN ŽIVOTA		
Komponenta:		1. Aktivan život		
Ishodi učenja:				
1. procjenjuje važnost redovitoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja				
2. primjenjuje tjelesno vježbanje u svakodnevnome životu sukladno biološkim potrebama čovjeka.				
Pokazatelji, sukladno uzrastu učenika, za:				
kraj predškolskoga odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1.a prepoznaje da je tjelesni pokret koristan za osobno zdravlje uz poticaj i potporu 1.b prepoznaje pravilno držanje tijela	1.a opisuje važnost tjelesnoga vježbanja i boravka u prirodi za pravilan rast, razvoj i otpornost organizma 1.b razlikuje pravilno od nepravilna držanja tijela	1.a provodi redovito tjelesno vježbanje i boravi u prirodi kako bi utjecao na pravilan rast i razvoj organizma 1.b kontrolira položaje tijela u svakodnevnome životu kao uvjet sprječavanja deformacija (samokorekcija)	1.a koristi se stečenim navikama za svakodnevnu tjelesnu aktivnost 1.b primjenjuje i poboljšava pravilno držanje tijela kao uvjet sprječavanja deformacije	1.a koristi se motoričkim znanjima te ih usavršava i primjenjuje u sportskim i rekreacijskim aktivnostima
2.a koristi se tjelesnim vježbanjem radi razvoja biotičkih motoričkih znanja	2.a koristi se tjelesnim vježbanjem s ciljem razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti	2.a objašnjava važnost tjelesnoga vježbanja s ciljem očuvanja zdravlja	2.a vrjednuje utjecaj sportsko-rekreacijskih aktivnosti na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti	2.a koristi se teorijskim i motoričkim znanjima za tjelesno vježbanje u svakodnevnome životu.

Komponenta:		2. Prehrambene i higijenske navike		
Ishodi učenja:				
1. primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnoga održavanja osobne higijene i zaštite okoliša				
2. pridržava se načela pravilne i redovite prehrane				
3. prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.				
Pokazatelji, sukladno uzrastu učenika, za:				
kraj predškolskoga odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1.a poznaje i pridržava se pravila osobne urednosti i čistoće uz potporu i poticaj 1.b održava higijenu radnoga prostora s ciljem unaprjeđenja zdravlja uz potporu i poticaj odgajatelja	1.a upotrebljava stečena znanja o redovitom i pravilnom održavanju osobne higijene i zaštite okoliša 1.b upotrebljava stečena znanja o redovitom i pravilnom održavanju higijene okoline (radni prostor)	1.a raspravlja o važnosti redovitoga i pravilnoga održavanja osobne higijene 1.b raspravlja o važnosti redovitoga i pravilnoga očuvanja i zaštite okoliša 1.c provodi aktivnosti važne za održavanje higijene u svakodnevnome životu	1.a analizira utjecaj radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti 1.b sudjeluje u aktivnostima važnim za očuvanje okoliša	1.a planira i provodi aktivnosti važne za održavanje osobne higijene u svakodnevnome životu 1.b planira i organizira aktivnosti važne za zaštitu i očuvanje okoliša 1.c provodi aktivnosti važne za zaštitu i očuvanje okoliša
2.a imenuje temeljna načela pravilne prehrane i prehrambenih navika	2.a prepoznaje temeljna načela pravilne prehrane i njezin utjecaj na zdravlje	2.a objašnjava namjenu namirnica i njihovu važnost u prehrani	2.a upotrebljava znanja o zdravome načinu prehrane s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja i razvoja	2.a planira i provodi režim zdrave prehrane sukladno individualnim potrebama
3.a imenuje tvari koje štetno djeluju na organizam uz poticaj i potporu	3.a imenuje i razlikuje štetne tvari i njihov utjecaj na nastanak i razvoj bolesti	3.a objašnjava utjecaj štetnih tvari na zdravlje čovjeka	3.a raspravlja o djelovanju štetnih tvari na zdravlje čovjeka	3.a istražuje i prezentira rezultate aktivnosti s ciljem prevencije ovisnosti uporabom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a).

Komponenta:		3. Međuljudski odnosi i tolerancija		
Ishodi učenja:				
1. izgrađuje svijest o odgovornome ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju 2. primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrjednovanja i unaprjeđivanja svoga rada te osobnoga rasta i razvoja 3. koristi se socijalnim vještinama za rješavanje problema, suočavanje s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.				
Pokazatelji, sukladno uzrastu učenika, za:				
kraj predškolskoga odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1.a pokazuje pripadnost skupini i rado se uključuje u aktivnosti 1.b prepoznaje međusobne razlike i pokazuje prijateljstvo prema drugima	1.a stvara prijateljstva i osobine koje mogu utjecati na prijateljstvo 1.b surađuje s vršnjacima tijekom vježbanja i igre uz poticaj i potporu	1.a uvažava međusobnu suradnju u radu i učenju 1.b odgovorno se ponaša prema sebi i drugima	1.a argumentira važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima 1.b izražava odgovornost u odnosima prema drugim ljudima	1.a razvija smisao za natjecanje uz poštivanje pravila igre i natjecanja 1.b donosi odluke za postupke koji štite odnos prema sebi i drugima
2.a primjenjuje pravila igre pri sudjelovanju u različitim zajedničkim aktivnostima uz poticaj i potporu	2.a razvija samokontrolu uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima	2.a objašnjava kako pozitivni sportski uzori utječu na njihov osobni razvoj samokontrole	2.a prosuđuje važnost samokontrole i samoprocjene u međuljudskim odnosima u različitim situacijama	2.a pokazuje samokontrolu prihvaćajući krajnji rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način
3.a pronalazi načine rješavanja problema koji se pojavljuju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima uz poticaj i potporu	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 se prihvatljivim obrascima ponašanja u prevladavanju različitih situacija u međuljudskim odnosima	3.a koristi se socijalnim vještinama za suradnju u tjelesnome vježbanju i nenasilnome rješavanju konflikta u međuljudskim odnosima.

Komponenta:		4. Zaštita i sigurnost		
Ishodi učenja:				
1. koristi se mjerama sigurnosti i zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnoga vježbanja				
2. prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima.				
Pokazatelji, sukladno uzrastu učenika, za:				
kraj predškolskoga odgoja i obrazovanja	kraj 3. razreda (8/9 god.)	kraj 6. razreda (11/12 god.)	kraj devetogodišnjega odgoja i obrazovanja (14/15 god.)	kraj srednjoškolskoga odgoja i obrazovanja (18/19 god.)
1.a poštuje osobni prostor drugoga djeteta prilikom tjelesnoga vježbanja uz poticaj i potporu	1.a posjeduje osnovna znanja za zaštitu i sigurnost tijekom tjelesnoga vježbanja	1.a posjeduje osnovna znanja o složenim metodičko-organizacijskim oblicima rada 1.b prepoznaje potrebu za vršnjačkom pomoći i potporu u radu u procesu tjelesnoga vježbanja	1.a koristi se teorijskim i motoričkim znanjima za zaštitu i sigurnost s ciljem samopomoći i vršnjačke pomoći i potpore	1.a demonstrira određene vježbe s ciljem vršnjačke pomoći i potpore 1.b istražuje mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacijskim oblicima rada
2.a prepoznaje urgentnu situaciju i traži pomoć	2.a opisuje različita sredstva za pružanje prve pomoći i različite urgentne situacije.	2.a objašnjava različite načine pružanja prve pomoći	2.a demonstrira prvu pomoć uz potporu 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. Teorijska i motorička znanja i dostignuća

1. primjenjuje teorijska i motorička znanja i dostignuća iz područja sporta sukladno vlastitim mogućnostima
2. utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnome vježbanju (režim rada i odmora)
3. koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.

OBLAST: 2. ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

Ishodi učenja

Komponenta: 1. Aktivan život

1. procjenjuje važnost redovitoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja
2. primjenjuje tjelesno vježbanje u svakodnevnome životu sukladno biološkim potrebama čovjeka.

Komponenta: 2. Prehrambene i higijenske navike

1. primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnoga održavanja osobne higijene i zaštite okoliša
2. pridržava se načela pravilne i redovite prehrane
3. prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.

Komponenta: 3. Međuljudski odnosi i tolerancija

1. izgrađuje svijest o odgovornome ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju
2. primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrjednovanja i unaprjeđivanja svoga rada te osobnoga rasta i razvoja
3. koristi se socijalnim vještinama za rješavanje problema, za suočavanje s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

Komponenta: 4. Zaštita i sigurnost

1. koristi se mjerama sigurnosti i zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnoga vježbanja
2. prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima.

1.1. Shematski prikaz oblasti i komponenti za tjelesno i zdravstveno područje



KLJUČNE KOMPETENCIJE – PROŽIMAJUĆE TEME ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE

Ključna kompetencija	Prožimajući pokazatelji
kompetencija u znanosti 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 uporabe znanja i metodologija za objašnjavanje prirode; kompetencija u tehnologiji tumači se kao primjena znanja kako bi se promijenilo prirodno okruženje u skladu s ljudskim potrebama • razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: znanstveni napredak, primjerice u medicini i društvu (vrijednosti, moralna pitanja), kulturi (primjerice, multimediji) ili okruženju (onečišćenje, održivi razvoj) • spremnost stjecanja znanja iz prirodnih znanosti i zanimanje za znanost te znanstvenu i tehnološku karijeru
informatička pismenost (informacijska, medijska, tehnološka)	<ul style="list-style-type: none"> • kritička uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za sudjelovanje u virtualnim društvenim mrežama • svijest o razlikama između realnoga i virtualnoga svijeta • uporaba tehnologije s ciljem razvoja kreativnosti, inovativnosti i uključivanja u društvo te za potporu kritičkoga načina razmišljanja • poštivanje privatnosti pri uporabi društvenih mreža, poštivanje etičkih načela, prepoznavanje pouzdanosti i valjanosti dobivenih informacija, uporaba mreža za širenje obzora
učiti kako se uči	<ul style="list-style-type: none"> • razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definiranje vlastitih ciljeva učenja <ul style="list-style-type: none"> ➤ razvijanje svijesti o vlastitim mogućnostima i o vlastitim jakim i slabim stranama, stilovima učenja, inteligenciji, kao i sposobnosti identificiranja vlastitih potreba radi primjene vlastitih strategija i procedura u procesu učenja • razvijanje sposobnosti popravljivanja, poboljšavanja (samoregulacija): <ul style="list-style-type: none"> ➤ predplaniranje, izvršenje, kontrola, korekcija različitih oblika komunikativnih aktivnosti (receptije, interakcije, produkcije, medijacije) • uporaba različitih metoda i strategija učenja: <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznavanje i svjesno korištenje različitih strategija učenja ➤ stjecanje sposobnosti otkrivanja najuspješnijega i najbržega načina učenja, odabir različitih mogućnosti i primjena najboljih u praksi ➤ razvijanje kritičkoga stava o tome što učenik u školi uči i o vlastitome procesu učenja ➤ uređivanje vlastitoga učenja i sposobnost organizacije, razvijanje upornosti ➤ razvijanje samomotivacije, samopouzdanja, potrebe za kontinuirano učenje

<p>socijalna i građanska kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje vlastitih emocija, zanimanje za i poštivanje drugih kultura • razumijevanje vlastitoga narodnog identiteta i sebe kao pripadnika određene zajednice i u interakciji s kulturnim identitetom Europe i ostatka svijeta • svijest o europskome i svjetovnome kulturnom nasljeđu i o kulturnoj i jezičnoj 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 uporabe stranoga jezika i razvijanje odgovarajućih strategija za komunikaciju, interpretaciju i korištenje porukama u skladu s tim pravilima i normama (sociolingvistička kompetencija) <ul style="list-style-type: none"> ☞ uvažavanje karakterističnih značajki društvenih odnosa (pozdravi, način obraćanja itd.) ☞ uvažavanje pravila lijepa ponašanja (kako izraziti zahvalnost, naklonost, podijeliti brigu, radost itd.) ☞ sposobnost prepoznavanja dijalekta i naglaske kroz leksičke, gramatičke, fonološke, glasovne, paralingvističke elemente (primjerice, govor tijelom) ☞ konstruktivno komuniciranje i poštivanje u društvenim situacijama (kvalitetna međusobna komunikacija)
<p>samoinicijativa i poduzetnička kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • upravljanje projektima • prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana • rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način • konstruktivna suradnja u aktivnostima i uporaba vještina skupnoga rada • upravljanje rizikom i razvijanje svijesti o odgovornosti
<p>kreativno-produktivna kompetencija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razvijanje kompleksnoga mišljenja: <ul style="list-style-type: none"> ☞ sažimanje, generaliziranje, potpora uporabi viših kognitivnih sposobnosti, kao što su analiza, sinteza, vrjednovanje, kritičko mišljenje (razlikovanje između činjenica i mišljenja, argumentiranje teza) ☞ uporaba logičnoga strukturiranja i nizanja argumenata • razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti: <ul style="list-style-type: none"> ☞ dobivanje i povezivanje različitih ideja, izražavanje pretpostavki i različitih proizvoda • razvijanje otvorenosti različitoga kulturnog izražavanja i pripremljenosti za razvijanje vlastite kreativnosti i sposobnosti izražavanja: <ul style="list-style-type: none"> ☞ sposobnost toleriranja oprečnih ideja ☞ donošenje zaključaka nezavisno ☞ razvijanje pozitivnoga stava i spremnosti za relativiziranje vlastitoga stajališta i sustava vrijednosti, razvijanje spremnosti za otklon u odnosu na ustaljena ponašanja prema drugim kulturama • podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima: <ul style="list-style-type: none"> ☞ omogućavanje izražavanja vlastitih misli, ideja, emocija ☞ razvijanje sposobnosti promatranja, sudjelovanja i integriranja novih iskustava i spremnosti za mijenjanje prethodnih

**tjelesno-zdravstvena
kompetencija**

- tjelesno-zdravstvene kompetencije podrazumijevaju prihvaćanje i promicanje zdravih stilova ponašanja, odgovarajućih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život; u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da se sebi omogući zdrav život i da ga se promiče u vlastitome okružju.

Literatura

1. *Australian Curriculum*, ACARA, <https://www.australiancurriculum.edu.au>.
2. Ayers, F. S. – Sariscsany, J. M., *Fizičko vaspitanje za celoživotnu formu*, Data status, Beograd, 2013.
3. *Enciklopedija fizičke kulture*, Jugoslavenski leksikografski zavod, 1975. i 1977.
4. Findak, V., *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Školska knjiga, Zagreb, 2001.
5. Hadžikadunić, M. – Mađarević, M., *Metodika nastave tjelesnog odgoja*, Zenica, 2004.
6. Mikić, B., *Psihomotorika*, Univerzitet u Tuzli, Tuzla, 2000.
7. *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
8. Najšteter, Đ., *Kineziološka didaktika*, Federalno ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta, Sarajevo, 1997.
9. Nakai, Takashi – Metzler, Michael W., *Standards and Practice for K-12 PHE in Japan*, Standards and Practice in Asian PHE, JOPERD, Vol. 76, No. 7., 2005., <http://etc.usf.edu/flstandards/pe/pe%20in%20japan.pdf>.
10. *Nastavni plan i program (od VI do IX razreda devetogodišnje osnovne škole) za škole koje realiziraju nastavu na bosanskom jeziku*, Ministarstvo prosvjete, znanosti, kulture i športa KSB-a, 2014., [http://www.mozks-ksb.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.mozks-ksb.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).
11. *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.mozks-ksb.ba/Dokumenti/OpciDokumenti/Nastavni%20plan%20i%20program%20na%20hrvatskome%20jeziku%20za%20devetogodisnje%20osnovne%20skole%20u%20Bosni%20i%20Hercegovini.pdf>
12. *Nastavni plan i program za gimnaziju*, Republički pedagoški zavod Republike Srpske, 2012., <https://www.rpz-rs.org/224/Za/gimnaziju#.Wl8ytPzIdV>.
13. *National curriculum in England*, <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study>.
14. Neljak, B., *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*, Gopal, Zagreb, 2013.
15. Neljak, B., *Opća kineziološka metodika*, Gopal, Zagreb, 2013.
16. *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.
17. *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>.
18. *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>.
19. SHAPE America – Society of Health and Physical Educators, <https://www.shapeamerica.org>.
20. Spasojević, P. – Pribišev Veleslin, T. – Nikolić, S., *Program predškolskog vaspitanja i obrazovanja*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Istočno Sarajevo, 2007.
21. *Study Health and Physical Education in the US*, International Student, <https://www.internationalstudent.com/study-health-and-physical-education>.
22. The Canadian Physical Education Association, <http://www.phecanada.ca>.
23. *The New Zealand Curriculum*, <http://nzcurriculum.tki.org.nz>.



AGENCIJA ZA PREDŠKOLSKO,
OSNOVNO I SREDNJE OBRAZOVANJE

Nakladnik:

Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje

Za nakladnika:

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

Lektura:

Karolina Vrljić

DTP:

APOSO

