

TJELESNI I SPORTSKI ODGOJ (2. razred, 74. nastavni sat)

UVOD

Tjelesni i sportski odgoj u nižoj srednjoj školi, stavlja učenika u kontakt sa velikim brojem fizičkih, sportskih, umjetničkih aktivnosti koje ga konstituišu u savremenoj kulturi. Po svojoj prirodi ove aktivnosti imaju privilegiju da utiču na poseban način na relacije i adaptaciju prema fizičkom i ljudskom okruženju. One omogućavaju svim učenicima da se fizički isprobaju i da se što bolje upoznaju sa raznim originalnim iskustvima, sa izvorima emocija i želja.

Tjelesni i sportski odgoj doprinosi razvoju identiteta. U širem shvaćanju i u odnosu sa drugim disciplinama, ovo je raznovrsnost krugova, u kojima se nalaze individualna i kolektivna iskustva, koja omogućavaju TSO (tjelesni i sportski odgoj) da učestvuje na specifičan način u vaspitanju, sigurnosti, zdravlju, solidarnosti, odgovornosti i autonomiji. Nuditi ove konkretne slučajeve za pristup društvenim i moralnim vrijednostima posebno u odnosu na pravila, TSO doprinosi edukaciji i građanstvu.

CILJEVI

- Tjelesni i sportski odgoj treba da bude sredstvo cjelokupnog razvoja učenika.
- Mora poštovati princip jednakih mogućnosti za sve učenike kao i poštovanje razlika među njima.
- Pedagoški proces treba tako usmjeravati da svaki učenik bude uspješan i motivisan.
- Igra kao sredstvo relaksacije i kao sredstvo za vaspitanje mora biti prisutna na svakom času tjelesnog odgoja.
- Prirodni ciljevi nastavnog programa dozvoljavaju određen stepen autonomije škole i nastavnika, i kao takvi traže profesionalnu odgovornost za pronalazak sadržaja, metoda i oblika rada.

- Nastavni program mora bodriti djecu za humane međusobne odnose kao i za sportsko ponašanje.
- Poseban tretman treba pokloniti djeci sa posebnim potrebama kao i talentovanoj djeci.
- Da poveže sportsku djelatnost sa drugim predmetnim poljima.
- Nastavni program priprema i ocjenjuje djeca koja dostignu ciljeva i motiviše ih za sportske aktivnosti.
- Moraju se poštovati napisani standardi i normativna akta i paziti na sigurnost tokom vježbanja.

OBJEKTIVI

Tjelesni razvoj, pokretne i funkcionalne sposobnosti

- Formiranje pravilnog držanja tijela.
- Razvijanje pokretnih sposobnosti kroz male sportske igre, štafetske igre i igre na poligonu.
- Razvijanje pokretnih sposobnosti (koordinacije, snage, brzine, pokretljivosti, ravnoteže, tačnost itd.).
- Razvijanje funkcionalnih sposobnosti kroz razne aktivnosti u prirodi (šetnja, trčanje, orijentaciono trčanje itd).

Usvajanje različitih sportskih znanja

- Učenje tehnike trčanja, skakanja i bacanja.
- Učenje tehnike nekih gimnastičkih elemenata i njihovo povezivanje u cjelinu.
- Učenje osnovnih tehnika i taktika elemenata kao i njihova primjena u raznim situacijama igre.
- Učenje nekih društvenih i narodnih kola.
- Učenje jedne tehnike plivanja.
- Pravilno učenje skijanja.

Povezanost sa teorijskim znanjima

- Poznavanje rekvizita i sportskih sprava, njihovo upotrebljavanje i njihovo pravilno upotrebljavanje.
- Shvatanje nekih sportskih pojmova.
- Poznavanje važnosti nekih od sportova, a posebno nekih od sportova koji su vezani sa našom tradicijom i prošlošću (kao na primjer: rvanje).

- Poznavanje i poštovanje pravila malih sportskih igara.
- Poznavanje shvatanja ritma, takta i tempa u kretanju.
- Shvatanje prednosti sportske opreme, posebno u određenim situacijama (u takmičenjima i u raznim vremenskim uslovima).
- Poštovanje pravila ponašanja kao i principa sigurnosti, a pogotovu na bazenu, ski stazi, u šumi itd.).
- Pravilno shvatanje važnosti redovnog i sistematskog bavljenja sportom za očuvanje i jačanje zdravlja.

Ugodno doživljavanje sporta, formiranje i razvoj pravilnog držanja (ponašanja) navika i na druga ponašanja

- Razvoj odlučnosti i borilačke duše u različitim situacijama.
- Razvoj upornosti kroz aerobne aktivnosti.
- Razvijanje pozitivnog ponašanja u sportu, sudjelovanje i pružanje pomoći u potrebnim situacijama.
- Njegovanje stava, poštovanja i higijenskih navika prema školskom inventaru i sportskoj opremi.
- Razvoj osjećanja za ocjenjivanje i očuvanje tradicije kao i kulturnog naslijeđa.

PROGRAMSKI SADRŽAJI

1. OCJENJIVANJE POKRETNIH SPOSOBNOSTI	4 dana
2. ATLETIKA	12 dana
3. SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA	14 dana
4. KOLEKTIVNI SPORTOVI	24 dana
5. INDIVIDUALNI SPORTOVI	
- borbeni sportovi	12 dana
- sportovi sa reketima	8 dana
6. SKIJANJE	7-10 dana
7. IZLETI	2 dana godišnje
8. SPORTSKA TAKMIČENJA (NAJMANJE U DVA SPORTA, PREMA USLOVIMA)	

NASTAVNE CJELINE	PROGRAMSKI SADRŽAJI	METODOLOŠKA UPUTSTVA	OEKIVANI REZULTATI	ME UPRED METNA POVEZANOST
TEME				
1. OCJENJIVANJE MOTORI KIH SPOSOBNOSTI	•Mjerenje antropometrijskih osobina i psihomotoričkih sposobnosti	Način grupnog rada, verbalna i demonstrativna metoda	Stepen napredovanja (po etno i završno vredovanje antropometrijskih i pokretnih posebnosti)	Matematika Zdravstveno vaspitanje
2. ATLETIKA • Hodanje i trčanje	Hod i trčanje Sportski hod Osnove tehnike brzog i izdržljivog trčanja Brzo trčanje 60 m Izdržljivo trčanje 600-800 m	Oblik rada - frontalni i grupni	Učenik treba da razlikuje obično hodanje od sportskog; da zna nisko i visoko polaganje; da zna da trči na koordiniran način sa određenim tempom.	Matematika Biologija
• Skakanja	• Skok uvis – tehnika “makaze” • Skok udalj – tehnika “tijelo u luku”		Da zna da skoči uvis i udalji sa zaletom.	Biologija Fizika
• Bacanja	Bacanje kugli do 200 gr. sa mjesta i sa zaletom, na	Oblik rada - frontalni i individualni	Da zna da baci kuglu sa zaletom; da zna da gura	Biologija Fizika

	cilj i na daljinu. Bacanje medicinskih kugli	Metode rada - usmena demonstriranja, sinteti ka i ilustracije Oblik rada - frontalni i individualni Metoda rada - usmena demonstriranja, sinteti ka i ilustracije	medicinske kugle.	Matematika
3. SPORTSKA I RITMI KA GIMNASTIKA	Kolut naprijed, kolut pozadi, stajanje na ruke, bo no okretanje “zvijska”	Oblik rada - frontalni, u parovima i individualni	U enik treba da zna da razlikuje kolut od okretanja, da zna spajanje na ruke, bo no okretanje.	Fizika
• Skokovi	• Skok preko kozli a u širini, nogama sa strane • Skok preko kozli a skupljenih nogu	Oblik rada - frontalni, u parovima i individualni	Da zna da presko i kozli nogama sa strane i skupljenih nogu.	Fizika
• Karike	• Pokreti naprijed, pozadi, penjanje	Oblik rada - frontalni, u parovima i individualni	Da zna da se penje, obavi pokrete na karikama i da se spusti.	Fizika
• Razboj	• Sa skokom penjati se naslanjaju i se na	Oblik rada - frontalni, u parovima i	Da zna da se propenje na razboj i da završi radnje na	Fizika

<p>• Gimnasti ka greda</p>	<p>ruke, hodanje naprijed sa naslonom na ruke, ljuljanje ispred sa naslonom na raširene ruke, izlazak ljuljanjem ispred sa naslanjanjem na ruke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hodanje po gredi, tr anje i okret, kao i povezanost ovih elemenata u cjelinu. • Frontalna i linijska ravnoteža nad gredom. Izlazak sa strane sa pravim tijelom 	<p>individualni</p> <p>Oblik rada - frontalni, u parovima i individualni. Metode rada - usmjena, demonstrativna i sinteti ka</p>	<p>njemu.</p> <p>Da zna da hoda po gredi, da napravi okret, da drži ravnotežu i da kombinuje elemente u cjelinu.</p>	<p>Fizika</p>
<p>• Narodna, nacionalna i me unarodna kola</p>	<p>Kolo: Šota</p> <p>Jedno me unarodno kolo Moderni ples</p>	<p>Oblik rada - frontalni</p>	<p>Da zna da igra kola uz muzi ku pratnju; da zna osnovne moderne plesove.</p>	<p>Muzi ka kultura</p>

<p>4. KOLEKTIVNI SPORTOVI</p> <p>• Mali futbol</p>	<p>Osnovni elementi tehnike bez lopte: hodanja, tr anja, stajanja i skakanja Elementi sa loptom: dodavanja i primanja, udarci i bacanja Elementi individualne i grupne taktike. Jednostavne igre 1:1 do 7:7</p>	<p>Oblici rada - frontalni i individualni Metoda rada - verbalno i sinteti ko demonstriranje</p>	<p>U enik treba da zna da sakrije, primi i ga a loptom, da zna da upotrijebi osnovne elemente tehnike i taktike u igri 1+1 do 7+7.</p>	
<p>• Mali rukomet</p>	<p>Osnovni elementi tehnike bez lopte: hodanja, tr anja, zaustavljanja i skakanja Elementi sa loptom - primanje i držanje lopte, dribbling i udarci Elementi individualne i grupne tehnike. Igra - mali rukomet 1+3 i 1+4</p>	<p>Oblici rada - frontalni i individualni. Metode rada - verbalno i sinteti ko demonstriranje</p>	<p>U enik treba da zna da ga a loptom, prima i prebacuje loptu, da zna da koristi osnovne elemente tehnike i taktike u igri 1+3 i 1+4.</p>	<p>Matematika</p>
<p>• Mala košarka</p>	<p>Osnovni elementi tehnike bez lopte: hodanje, tr anje, skokovi Elementi sa loptom - hvatanje i držanje lopte, dodavanja, dribling, zaustavljanje drblinga, bacanje u koš, sa mjesta i tokom pokreta. Elementi taktike, individualni i grupni. Igra na jedan koš 1:1, 2:2 i na dva koša 3:3</p>	<p>Oblik frontalnog i individualnog rada Metode rada -verbalno, sinteti ko demonstriranje</p>	<p>U enik treba da zna da hvata loptu, dodaje i ubacuje u koš, da zna da primjenjuje osnovne elemente tehnike i taktike u igri 1:1, 2:2 i 3:3.</p>	<p>Matematika</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Mala odbojka 	<p>Osnovni elementi tehnike bez lopte - skokovi Elementi sa loptom - bacanje lopte od gore, od dolje, serviranje od dolje Elementi individualne i grupne taktike, igra 2:2, 3:3</p>	<p>Oblik rada - frontalni i individualni. Metode rada - usmene, demonstrativne i sinteti ke</p>	<p>Ucenik treba da zna da prihvati loptu, doda i obavi ga anje loptom, da zna da upotrijebi osnovne elemente tehnike i taktike 1:1, 2:2 i 3:3.</p>	<p>Matematika</p>
<p>5. INDIVIDUALNI SPORTOVI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borila ki sportovi • Rvanje • Karate 	<p>Osnovni elementi rvanja – slobodni stil. Hvatanje za pojas, noge</p> <p>Osnovni elementi karatea: odbrana - pokreti rukama i nogama; napad - rukama i nogama; jedna osnovna kota</p>	<p>Oblik rada - frontalni i individualni</p> <p>Metode rada - usmene, demonstrativne, sinteti ke</p>	<p>U enik treba da zna osnovne elemente tehnike karatea, rvanja i džuda.</p>	<p>Biologija</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Sportovi sa reketima • Pingpong 	<p>Ru ni i nožni pokreti Hvatanje i držanje reketa Osnovni udarci lopte: forhend, bekhend, servis i primanje servisa</p>	<p>Oblik rada – frontalni i individualni Metode rada - usmene, demonstrativne i sinteti ke</p>	<p>Da zna osnovna ga anja loptom, reketima (forhend, bekhend).</p>	<p>Matematika</p>
<p>6. SKIJANJE 7-10 dana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hodanje • Okretanje • Penjanje • Silaženje • Spuštanje 	<p>Oblici rada - frontalni, individualni, u parovima Metode rada - usmene, demonstrativne i sinteti ke</p>	<p>U enik treba da zna hodanje na skijama, okretanje, penjanje i spuštanje.</p>	<p>Biologija Fizika Zdrastveno obrazovanje</p>
<p>7. IZLETI</p>	<p>Šetnja u prirodi</p>	<p>Oblik rada - Frontalni</p>	<p>Upoznavanje prirodnih ljepota</p>	<p>Geografija Biologija</p>
<p>8. SPORTSKE IGRE</p>	<p>Organizovanje sportskih igara, najmanje u dvije sportske discipline</p>	<p>Oblik rada - frontalni i individualni</p>	<p>Primjena pravila igre i sportsko ponašanje, kao i organizovanje takmi enja.</p>	<p>Gra ansko vaspitanje</p>

Od četiri ponuđena kolektivna sporta škola treba da izabere najmanje dva, zavisno od uslova i kadrova koje škola ima.

Dodatni sadržaji:

Vožnja rošulama, biciklom, igranje tenisa, badmintona, itd. Izbor ovih sadržaja obavlja se nastavnik i škola, zavisno od materijalnih i kadrovskih uslova, kao i tradicije područja gdje se škola nalazi.

OCJENJIVANJE

- Ocjenjivanje tjelesnog razvoja vrši se pomoću antropometričkih instrumenata dva puta godišnje (visina i težina tijela).
- Ocjenjivanje pokretnih sposobnosti vrši se sistemom CGS, dva puta godišnje - skok iz mjesta u daljinu, skok iz mjesta u visinu, trčanje na 60 metara i 600 (za učenice), 800 metara (za učenike).
- Nivo naučenih informacija ocjenjuje se individualno i tokom trajanja igre.
- Ocjenjivanje nivoa stečenih elemenata tehnike i taktike.

Priprema za štampu:
IZDAVA KAKU A LIBRI SHKOLLOR, Priština
Štampa: **DRUCKART** - Priština

Katalogimi në publikim – (CIP)
Biblioteka Kombëtare dhe Universitare e Kosovës

371.214 –93 = 163.41

NASTAVNI plan i....

Nastavni plan i program : Za šesti razred niže srednje škole / [Glavni urednik Isuf Zeneli].- Priština : Ministarstvo Obrazovanja Nauke i Tehnologije, 2003 (Priština: "Druckart").- 216 str.; 24 cm.

ISBN 9951-07-177-5