

TJELESNI I SPORTSKI ODGOJ

2. asedmi no

UVOD

Tjelesni i sportski odgoj je neophodan proces za dopunavanje psihomotoričkih sposobnosti i njihovog unapređenja. Zatim, tjelesni odgoj i sport, ima za cilj da preko programskih sadržaja ispuni one potrebe na veoma visok i kvalitetan način.

Sa ciljem da postignemo zdrav razvoj, negujemo i učimo da u svim životnim fazama, slobodno vrijeme treba popunjavati sportskim sadržajima. Zdravim načinom življenja utiče se na formiranje dobrog osjećaja, zdravlja, vitalnosti i optimizma za životom.

Sportskim takmicenjima razvijamo socijalizaciju učenika kao i lijep osjećaj, saradnju, gdje se njihovi efekti izražavaju preko sporta na realan i praktičan način.

CILJEVI

Orijentaciona sredstva za sportski odgoj posebno se odnose na:

- razvoj pokretnih i funkcionalnih sposobnosti koje su prilagođene različitim sportovima;
- znanje i sposobnost za neke sportove;
- razvoj upornosti kroz sportske aktivnosti i jačanje zdravlja;
- razvoj samopouzdanja tokom bavljenja sportom, tokom nastavnog sata;
- formiranje pokretnog stvaralaštva;
- pozitivna iskustva u sportu za duševno obogaćivanje;
- tjelesni razvoj, održavanje i unapređenje tjelesnog, mentalnog i duhovog zdravlja za pravazilaženje različitih izazova u svakodnevnom životu.

OBJEKTIVI

Da realizujemo rast i razvoj tijela, kao i pokretne i funkcionalne sposobnosti:

- sa odgovarajućim vježbama da se realizuje rast i harmonični razvoj tijela, kao i pokretne sposobnosti u enika;
- razvoj i jačanje životnih organa (funkcionalni respiratorni i vaskularni sistem –frekvencija srca) sa vježbama izdržljivosti u prirodi;
- otklanjanje raznih tjelesnih deformiteta preko adekvatnih vježbi, kao i uticaj na pravilno držanje tijela;
- razvijanje osnovnih pokretnih sposobnosti (snaga, brzina, koordinacija, preciznost, fleksibilnost, percepcija za vrijeme i prostor, i dr.);
- razvijanje koordinacije majstorskog pokreta (tehnika) sudjelovanjem u raznim kolektivnim sportovima.

Usvajanje i ostvarivanje sportskog znanja:

- usavršavanje osnovnih elemenata u atletici i gimnastici;
- primjena taktičko-tehničkih pokreta koji se realizovati uspjeh u sportskim igrama;
- razvijanje koordinacije majstorskog pokreta sudjelovanjem u raznim kolektivnim sportovima.

Povezanost sa teorijskim znanjem:

- uticaj sporta na razvoj kardiovaskularnog, respiratornog i muskularnog sistema;
- uticaj vježbi koordinacije na usavršavanje tehničko-taktičkih pokreta u sportskim igrama;
- sport - dio života u enika.

Prijatno doživljavanje sporta, formiranje i razvoj pravilnog stava (ponašanja), navika i na čina ponašanja:

- stvaranje i razvoj sportskog života u enika;
- razvijanje upornosti u izabranom sportu, u toku vježbi, kao i preko takmičenja.

PLANIRANJE PROGRAMSKOG SADRŽAJA

KATEGORIJE	POTKATEGORIJE	BR. ASOVA	%
Teorija sportske edukacije	Uticaj sporta na funkcionalne sposobnosti	2-3 asa	2.7-4.1
Atletika	Tr anje Skokovi Bacanja	12-14	16.2-18.9
Sportska i ritmi ka gimnastika	Vježbe na podu Skokovi Krugovi Paralele Gimnasti ka greda Nacionalna, narodna i me unarodna kola	10-12	13.5-16.2
Kolektivni sportovi	Nogomet Rukomet Odbojka Košarka	34 asa	45.9
Individualni sportovi	Borila ki sportovi (hrvanje) Karate (samoodbrana) Tenis	10-16	13.5-21.6
Aktivnosti u vodi	Tehnike plivanja	7-10 dana	
Skijanje	Alpske discipline	5-7 dana	
Školska takmi enja	Takmi enja u kolektivnim i individualnim sportovima Prolje ni i jesenji kros		
Izlet - šetnja u prirodi	Šetnja u prirodi dva puta godišnje	2 dana	
Antropometrija i motorika	Vrednovanje antropometrijskih osobina i pokretnih sposobnosti	4 asa	5.4

SADRŽAJ I STRUKTURA PREDMETA

Izabrani sport - 1\3 nastavnog programa.

Obavezna nastava - 2\3.

Osnovni kriterijumi za realizaciju obaveznog i izbornog programa su: materijalna osnova, sportski tereni, kao i klimatski uslovi.

KATEGORIJE	POTKATEGORIJE	PROGRAMSKISADŽAJI	O EKIVANI REZULTATI	POVEZANOST SA DRUGIM PREDMETIMA
TEORIJE SPORTSKOG ODGOJA	Uticaj sporta na funkcionalne sposobnosti	Uticaj sporta na kardio-vaskularni i respiratorni sistem	U enici treba: - da shvate zna aj sportskih aktivnosti;	Zdravstvena edukacija Biologija i dr.
ANTROPO-METRIJA I MOTORIKA	Antropometrijska mjerenja i mjerenja pokretnih sposobnosti	Tjelesna težina Visina tijela Skok iz mjesta u dalj Skok iz mjesta u vis Tr anje na 100 metara Tr anje (800-1000 m)	- da postignu stepen napredovanja (po etno i završno vrednovanje psiho-motori kih sposobnosti);	Matematika Zdravstvena edukacija
ATLETIKA	Tr anje Skokovi Bacanja	Tr anje sa preprekama Usavršavanje tehnike “skok u vis” Fosberi i potruške Bacanje koplja Bacanje kugle (usavršavanje tehnike)	- da uspješno savladavaju pepreke i tehniku tr anja; - da znaju tehniku skokova u vis; - da znaju bacanje iz mjesta i sa zamahom; - da znaju bacanje kugle;	Fizika Biologija
RITMI KAI SPORTSKA GIMNASTIKA	Vježbe na podu Skokovi Krugovi Razboj Gimnasti ka greda	Kolut nazad od stava na šakama: lete i kolut, bo no obrtanje na obje strane (lijevo-desno), preskoci preko kozli a naslonom o vrat sa asistencijom, njihanje i izlazak u krug, kretanje po pritkama u uporu (muškarci), njihanje naprijed-nazad sa izlaskom bo no-naprijed (sa asistencijom), kretanje i poskoci na gimnasti koj gredi na vrhovima prstiju naprijed-nazad, dvonoški poskoci.	- da izvode kolut naprijed iz stava na šakama, lete i i bo no okretanje sa obje strane; - da znaju da presko e kozli naslonom o vrat – sa asistencijom; - da znaju njihanje na krugovima i izlazak sa poskokom; - da znaju da se kre u na	Fizika

	Nacionalna i meunarodna narodna kola	Jedno narodno i jedno meunarodno kolo, kao i moderan ples	šakama, da se ljuškaju rukama i da izvode izlazak sa strane naprijed (uz pomoć); - da znaju da se kreću i da poskoke na grijedi naprijed-nazad i da sastavljaju neke pokretne elemente; - da znaju da igraju kolo sa muzikom pratnjom;	Muzičko vaspitanje
KOLEKTIVNI SPORTOVI	Nogomet	Dodavanje i primanje visokih lopti na grudima i bedrom u pokretu Šutiranje lopte glavom u skoku Grupna i ekipna odbrana Grupni i ekipni napad	- da primjenjuju tehničke i taktičke elemente u različitim situacijama igara;	Biologija Matematika
	Rukomet	Dodavanje i primanje sa šutiranjem u pokretu Vođenje i šutiranje sa aktivnim protivnikom Varke šutiranja sa aktivnim protivnikom Grupna odbrana 3:3 i ekipna odbrana Grupni i ekipni napad	- da primjenjuju tehničke i taktičke elemente u različitim situacijama igara;	Biologija Matematika
	Košarka	Dodavanje i primanje sa šutiranjem u brzom pokretu Vođenje sa šutiranjem sa aktivnim protivnikom Varke sa šutiranjem sa aktivnim protivnikom Grupna odbrana 3:3 (ekipna) Grupni i ekipni napad	- da primjenjuju tehničke i taktičke elemente u različitim situacijama igara;	Biologija Matematika
	Odbojka	Dodavanje i dizanje lopte sa šutiranjem Šutiranje uz protivnikov blok Dizanje lopte i varke šutom Grupna odbrana 3:3 (ekipna)	- da primjenjuju tehničke i taktičke elemente u različitim situacijama igara;	Biologija Matematika

		Grupni i ekipni napad		
INDIVI-DUALNI SPORTOVI	Borila ki sportovi (karate - samoodbrana)	Osnovni elementi samoodbrane sa poluaktivnim protivnikom Takti ki elementi samoodbrane sa aktivnim protivnikom	- da znaju tehni ke i takti ke elemente samoodbrane;	Biologija
	Sportovi sa reketima (stoni tennis)	Udarci lopte forhendom, bekhendom, serviranje i prijem servisa Igra	- da znaju udarce lopte reketom kao: forhend, bekhend, servis i takti ko-tehni ke elemente igre;	Matematika
AKTIVNOSTI U VODI (7-10 dana)	Tehniike plivanja	Kraul le no Delfin Polasci i povratci	- da plivaju na udaljenost od 50 m koriste i svaku tehniku plivanja, kao i polazak i povatak;	Zdravstveno vaspitanje Biologija Fizika
SKIJANJE (5-7 dana)	Alpske discipline Nordijske discipline	Tehni ki elementi kretanja sa skijama (hodanje, okretanje, penjanje, spust i slalom)	- da znaju hodanje, penjanje, tr anje, okretanje, kosi spust i slalom;	Biologija Zdravstveno vaspitanje
ŠKOLSKA TAKMI-ENJA	Sportska takmi-enja u kolektivnim i individualnim sportovima Kros	Sportske aktivnosti u formi takmi enja (u najmanje dvije sportske discipline na školskom nivou i izme u škola u opštini) Prolje ni i jesenji kros	- da znaju da primjenjuju pravila sportskog ponašanja (fair-play);	Sociologija Psihologija
ŠETNJA	Šetnja u prirodi (dva puta godišnje)	Šetnja u prirodi sa konfiguracijom 5-15 km	da budu u stanju da podnesu šetnju u prirodi (5-15 km);	Sociologija Psihologija Zdravstveno vaspitanje

Od etiri ponu enih kolektivnih sportova, škola treba da izabere najmanje dva, u zavisnosti od uslova koje ima.

Dodataksadržaju: Vožnja koturaljkama, biciklom, igranje tenisa, badmintona, itd. Izbor ovih sadržaja obavi e nastavnik i škola, zavisno od materijalnih i kadrovskih uslova, kao i tradicije podru ja gdje se škola nalazi.

METOLOŠKA UPUTSTVA

Jedanaesti razred je kontinuitet programa desetog razreda, koji se karakteriše procesom relativnog smirivanja rasta i razvoja organizma u enika. Organizam u enika ovog uzrasta je u stanju da podnese veća opterećenja, uticaju i ovako na podizanje motoričke sposobnosti na višem nivou.

Nastavnik treba da ima u vidu razlike između u polova, koji su više izraženi nego u drugim školskim nivoima.

Motivacija u enika za sportske aktivnosti ostaje među glavnim ciljevima nastavnika. Ovo treba postići i preko adekvatnog izbora programskih sadržaja, odnosno podsticajem i vrednovanjem napredovanja u postignućima u enika. Postavljeni zadaci od strane nastavnika treba da budu takvi da ih u enik može izvršavati. Takođe, kod u enika ne treba preterano razvijati značaj pobjede, poraza ili natjecanje sa drugima. Značajni glavni cilj nastavnika treba da bude u vršćenje i usavršavanje sportskog znanja, tjelesne i motoričke sposobnosti.

Nastavnik, sa ovim uzrastom, treba da ima u vidu interesovanje u enika za određenim sportskim disciplinama, pošto već i dio programa obuhvata izborni sport. Ova činjenica favorizuje organizovanje nastave u grupama, po sposobnostima i potrebama, obraćajući i pažnju da nijedan od njih ne ostane izvan nastavnog procesa.

VREDNOVANJE

- 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 dalj, skok iz mjesta – u vis, trčanje na 60 metara (ili 100 m) i ustrajno trčanje 800 m (djevojice), 1000 metara (dječaci).
- Nivo naučenih informacija ocjenjuje se individualno i tokom trajanja igre.
- Ocjenjivanje poštovanja pravila igre i sposobnosti udruživanja u kolektivnim sportovima.
- Ocjenjivanje nivoa usavršenih elemenata tehnike i taktike.

LITERATURA

1. **Hasangjekaj, Gjionli, E., Nixha, M., Rakovica, H., Puka, J., Allajbegu, M.**, Fizi ko vaspitanje za 1. i 2. razred srednjeg usmjerenog obrazovanja;
2. **Fehmiu, A., Koshi, N.**, Fizi ko vaspitanje za prvi razred srednje škole.

**POTREBNE KVALIFIKACIJE NASTAVNIKA
ZA ODGOVARAJU I PREDMET U JEDANESTOM RAZREDU**

Nr.	Predmet	Potrebna kvalifikacija nastavnika
1.	Bosanski jezik i književnost	Profesor bosanskog jezika i književnosti Profesor književnosti i bosanskog jezika
2.	Engleski jezik	Profesor engleskog jezika i književnosti
3.	Drugi strani jezik	Profesor odgovarajućeg jezika
4.	Latinski jezik	Profesor jezika koji je pohađao najmanje dva semestra latinskog jezika
5.	Matematika	Profesor matematike
6.	Biologija	Profesor biologije
7.	Fizika	Profesor fizike
8.	Hemija	Profesor hemije
9.	Geografija	Profesor geografije
10.	Građansko vaspitanje	Profesor sociologije, diplomirani pravnik, profesor historije
11.	Historija	Profesor historije
12.	Sociologija	Profesor sociologije
13.	Filozofija	Profesor filozofije
14.	Logika	Profesor filozofije i sociologije
15.	Psikologija	Profesor psihologije
16.	Ekonomija	Diplomirani ekonomista
17.	Muzička umjetnost	Profesor muzičke umjetnosti
18.	Likovna umjetnost	Profesor likovne umjetnosti
19.	TIK (Tehnologija informacije i komunikacije)	Profesor matematike – informatike Inženjer informatike
20.	Tjelesni odgoj i sport	Profesor tjelesnog odgoja

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

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

371.214 (0.753) (496.51)

NASTAVNI plan i program : Za XI razred srednje škole /
[Glavni urednik Isuf Zeneli].- Priština : Ministarstvo Obrazovanja,
Nauke i Tehnologije, 2005 (Priština: “Drita Press”).- 496 fq.; 24 cm.

Literatura : fq. 494

ISBN 9951-450-63-6