



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
SREDNJOBOSANSKI KANTON/KANTON SREDIŠNJA BOSNA
MINISTARSTVO OBRAZOVANJA, NAUKE, MLADIH, KULTURE I
SPORTA/MINISTARSTVO OBRAZOVANJA, ZNANOSTI, MLADIH,
KULTURE I ŠPORTA

KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA
TJELESNA I ZDRAVSTVENA
KULTURA/TJELESNI I
ZDRAVSTVENI ODGOJ
ZA OSNOVNE ŠKOLE I GIMNAZIJE

Travnik, august 2025.



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
SREDNJOBOSANSKI KANTON/KANTON SREDIŠNJA BOSNA
MINISTARSTVO OBRAZOVANJA, NAUKE, MLADIH, KULTURE I
SPORTA/MINISTARSTVO OBRAZOVANJA, ZNANOSTI, MLADIH, KULTURE I ŠPORTA

KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA
TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA/TJELESNI I
ZDRAVSTVENI ODGOJ
ZA OSNOVNE ŠKOLE I GIMNAZIJE

Travnik, august 2025.

Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj za osnovne škole i gimnazije

Izdavač: Ministarstvo obrazovanja, nauke,
mladih, kulture i sporta Srednjobosanskog kantona/
Ministarstvo obrazovanja, znanosti,
mladih, kulture i športa Kantona Središnja Bosna

Za izdavača: Bojan Domić, ministar

Voditeljica Stručnog tima:
Aida Salkić, direktorica Pedagoškog zavoda Zenica.

Radna grupa za predmetni kurikulum :

dr.sc. Mirela Abdukić, voditeljica
mr.sc. Mirsada Čajlaković, koordinatorica
dr.sc. Nermina Okić, član
Mirela Omerović, prof. član
Tarik Salčinović, prof. član
Aldin Avdić, prof. član
Olivera Šuvalić, prof. član
Ervin Gunjević, nastavnik, član
Dino Mačak, nastavnik, član

Recenzenti:

dr. sc. Rijad Novaković
dr. sc. Estela Hadžikadunić
dr. sc. Šemso Ormanović

Stručni tim za razvijanje, prilagođavanje i inoviranje predmetnih kurikuluma i njihovu primjenu u osnovnim i srednjim školama i gimnaziji na području Srednjobosanskog kantona u kojima se nastavni proces realizira na bosanskom jeziku:

Nezira Fuško, prof. voditeljica Stručnog tima
Aldin Jahić, profesor sporta i tjelesnog odgoja, voditelj radne grupe
Eldin Dautbegović, profesor sporta i tjelesnog odgoja, član
Iva Stanić, administrator online platforme

Tehnička priprema i uređenje:

Pedagoški zavod Zenica
Ministarstvo obrazovanja, nauke, mladih, kulture i sporta
Srednjobosanskog kantona/Ministarstvo obrazovanja, znanosti, mladih,
kulture i športa Kantona Središnja Bosna

**Predmetni kurikulum preuzet od strane Ministarstva za obrazovanje, nauku, kulturu i sport Zeničko-Dobojskog kantona na osnovu pisane saglasnosti (akt broj : 10-34-7329/25 od 16.04.2025. godine)*

SADRŽAJ

A/	OPIS PREDMETA		4
B/	CILJEVI UČENJA I PODUČAVANJA PREDMETA		7
C/	OBLASNA STRUKTURA PREDMETNOG KURIKULUMA		8
D/	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI		13
	1.Razred/ 2 časa sedmično/68 časova godišnje		13
	2.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		20
	3.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		28
	4.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		33
	5.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		39
	6.Razred/2 časa sedmično/70 časova godišnje		45
	7.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		51
	8.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		57
	9.Razred/ 2 časa sedmično/66 časova godišnje		63
	GIMNAZIJA		69
	1.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		69
	2.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		74
	3.Razred/ 2 časa sedmično/70 časova godišnje		80
	4.Razred/ 2 časa sedmično/60 časova godišnje		86
E/	UČENJE I PODUČAVANJE		94
F/	VREDNOVANJE U PREDMETNOM KURIKULUMU		97
G/	PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA		99

A/ OPIS PREDMETA

Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj je značajan i neizostavan dio općeg obrazovanja i kulture življenja. Bazira se na poučavanju teoretskih i motoričkih znanja koja doprinose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem. Promoviše pozitivnu socijalnu interakciju, brigu o sebi i razvoj kreativnosti kroz pokret. Doprinosi stvaranju trajne navike za svakodnevnim upražnjavanjem tjelesnog vježbanja usmjerene na održavanje i unapređenje zdravlja i povećanja kvalitete života, radnih sposobnosti, uspjeha u učenju, te ličnom i socijalnom razvoju.

Učenicima se stvaraju uslovi za prihvatanje i učenje o značaju pravilnog tjelesnog razvoja, uz svakodnevno vježbanje, na pravilan rast i razvoj, sticanju znanja o svome tijelu i zdravom načinu života. Učenik, osim usvajanja znanja i navika, uči i kako da ih primijeni u životu. Takve navike izvor su uključivanja djece u sportske klubove i bavljenja sportskom rekreacijom u drugoj i trećoj životnoj dobi. Upoznavanje sa sportistima, sportskim rezultatima, počevši od lokalnog do nacionalnog (reprezentativnog) nivoa takmičenja, doprinosi razvoju nacionalnoga identiteta, očuvanju tradicijske kulture, te razvoju socijalne inkluzije i povjerenja.

Primjerenost razvojnim osobinama djece i programski sadržaji, treba da prate razvojne periode djeteta, kao i individualne karakteristike svakog djeteta, čime se osigurava usmjerenost nastave ka optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razdoblju bitne za učenike. Izborom adekvatnih metoda učenja i oblika rada primjerenih uzrastu, mogućnostima i motivaciji svakog učenika, pristupom razvijanja odgovornosti prema svom učenju i razvoju, učenik se stavlja u fokus, te se potiče na tjelesno vježbanje, uključenost, primjenu naučenog i savladanog u svakodnevnim situacijama. Tjelesnim vježbanjem zadovoljavamo potrebe učenika za kretanjem uz interakciju s drugima i individualno, uz primjenu principa sistematičnosti i postupnosti, a što je najvažnije, doprinosimo njegovanju kvalitetnih međuljudskih odnosa.

Znanje i vještine koje se stiču, te navike koje se razvijaju u ovome nastavnom predmetu, potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijaju moralne vrijednosti i samopoštovanje, lijepo ponašanja, te prihvatanje različitosti, što utiče na uspješan razvoj svih temeljnih kompetencija naročito socijalno-građanske kompetencije. Uporedo s tim, formiraju se ključne kvalitete karaktera kao što su radoznalost, inicijativa, upornost/odvažnost, prilagodljivost, vodstvo (liderstvo) kao odlike poduzetničko-samoinicijativne kompetencije, te socijalne i kulturne svjesnosti. Osim tjelesne i zdravstvene kompetencije, učenici, kroz realizaciju sadržaja, stiču i muzičku kompetenciju i upoznaju se s tradicionalnom i savremenom muzikom i plesom.

Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj kroz redovnu nastavu, vannastavne i vanškolske aktivnosti, sportska takmičenja na svim nivoima, ima veliki značaj za uravnotežen razvoj antropoloških (morfološki, motorički i funkcionalni status), odgojnih i obrazovnih dimenzija učenika. U nižim razredima učenici ovladavaju teorijskim i motoričkim znanjima kroz međupredmetnu korelaciju. U predmetnoj nastavi učenici unapređuju svoja motorička znanja. Veoma važno mjesto predmet ima u Nacionalnom programu sporta, u

smislu pravovremenog sportskog prepoznavanja i usmjeravanja učenika primjereno njegovom interesu, talentu i mogućnostima.

Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj pruža podršku cjelovitom razvoju učenika, pozitivno se odražava na razvoj svih temeljnih i specifičnih kompetencija, primjenom specifičnih sredstava i ambijenta kroz tjelesno vježbanje i sport. Uticajem na primarne tjelesne i zdravstvene kompetencije omogućuje se povećanje socijalne inkluzije, razvija se sposobnost donošenja odluka, vještine komuniciranja, saradnje, kritičkog mišljenja i rješavanja situacijskih problema, ali isto tako razvija se samopouzdanje, upornost, odlučnost, kreativnost, te razvija kreativno-produktivna kompetencija.

Pravilna i primjerena primjena platformi i alata za potrebe redovne nastave, prikupljanje, obrada i prezentacija podataka i saznanja koja neposredno utiče na formiranje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i inovativnosti, pruža podršku razvoju informatičke pismenosti učenika, koja je neophodna i važna.

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj pripada tjelesnom i zdravstvenom odgojno - obrazovnom području kao obavezan predmet sa svim organizacionim oblicima rada (u nastavi i izvan nje).

Tokom rasta i razvoja organizam je najosjetljiviji na utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju višestruke promjene morfoloških obilježja i poboljšanja funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Na osnovu toga prepoznaju se domene utjecaja na osnovu kojih su bazirani mnogi kurikulumi, kao što su motorna domena koja obuhvata razvoj fizičke kompetencije, osnovnih motoričkih znanja, zdravlja i vještina vezanih za fitnes tehnike kao i psihomotorna znanja; kognitivna domena koja obuhvata stjecanje znanja i razumijevanja zdravih i aktivnih životnih stilova, spoznaja o pravilima igre, taktikama, strategijama, povratna informacija i diskusija o saznanjima i poznavanje kako izvesti specifičnu sportsku vještinu; afektivna domena koja obuhvata razvoj motivacije, samopouzdanja, fair playa, aktivne uključenosti u tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti; socijalna domena u segmentu razvijanja odlika lidera, saradnje sa ostalim unutar tima, odjeljenja, odnos s poštovanjem prema drugima, sportsko ponašanje i komunikacija. Upravo zato se antropološka dimenzija tjelesnog i zdravstvenog odgoja odnosi na sistemski utjecaj na pozitivne promjene morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja učenika. Stručno vođeni program tjelesnog i zdravstvenog odgoja značajno utiču na podršku rastu i razvoju učenika/ka prema individualnim mogućnostima i sposobnostima. Obrazovna dimenzija se odnosi na usvajanje osnovnih teorijskih i motoričkih znanja kroz usvajanje kinezioloških motoričkih znanja i vještina.

Odgojna dimenzija Tjelesnog i zdravstvenog odgoja ima za cilj stvaranje takvoga sistema vrijednosti učenika prema tjelesnom vježbanju koji će potaknuti samostalno i cjeloživotno provođenje tjeleovježbe i stvaranje zdravih stilova života..

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja zastupljena je u svim razredima osnovne škole i gimnazije, te izborna nastava Broj nastavnih časova u toku sedmice zavisi od nivoa obrazovanja i uzrasta učenika, te izbornih područja u gimnazijama. Godišnji fond nastavnih časova u predmetnom kurikulumu Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj prikazan je u tabeli 1. Ovaj nastavni predmet se u IV razredu opće gimnazije može izučavati dodatna dva časa sedmično (60 časova godišnje), ako se učenik opredijeli za izučavanje ovog nastavnog predmeta u okviru obaveznog izbornog područja (OIP)

Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj					
Osnovna škola				Srednja škola	
Razred	Fond časova	Razred	Fond časova	Razred	Fond časova
Prvi	68	Šesti	70	Prvi	70
Drugi	70	Sedmi	70	Dugi	70
Treći	70	Osmi	70	Treći	70
Četvrti	70	Deveti	66	Četvrti	60
Peti	70			Četvrti (OIP)	60

Tabela 1. Godišnji fond časova u predmetnom kurikulumu za
Tjelesnu i zdravstve u kulturu/Tjelesni i zdravstveni odgoj

B/ CILJEVI UČENJA I PODUČAVANJA PREDMETA

Ciljevi učenja i podučavanja u okviru nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj su:

1. Razviti pozitivan stav kod učenika prema tjelovježbi, higijeni, pravilnoj ishrani, te podići svijest o utjecaju tjelovježbe na kvalitetu življenja. Formiranje zdravih životnih navika koje obuhvataju pravilnu prehranu, ličnu higijenu, higijenu prostora i ekološki prihvatljivo ponašanje prema prirodi i okolini. Primjena svakodnevnih sportskih aktivnosti kao navike u službi poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja i svjesnosti o potrebi za zaštitom, preventivom i sigurnosti prije, tokom i nakon tjelesnog vježbanja u zatvorenom i otvorenom sportskom prostoru, u različitim okolnostima.
2. Stjecati teoretska i motorička znanja u svrhu pravilnog odabira i primjene u svakodnevnom vježbanju u prirodi, na otvorenim i u zatvorenim sportskim igralištima. U svrhu pravilnog rasta i razvoja, prevencije pretilosti i održavanja zdravstvenog statusa, obuhvata razvoj i usvajanje teoretskih i motoričkih znanja i primjene elemenata tehnike i taktike u različitim problemskim i takmičarskim situacijama, razumijevanje značaja opterećenja i odmora.
3. Osposobiti učenike za samostalno praćenje, kontrolu, održavanje, unapređenje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Obuhvata prikupljanje, istraživanje i razvoj kritičkog razmišljanja o vanjskim i unutrašnjim faktorima koji imaju utjecaj na zdravstveni status.
4. Razviti kod učenika pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju, sportskim događajima, sportistima i sportskim aktivnostima, te pravilnom vrednovanju postignutih rezultata na svim nivoima takmičenja. Doprinos pravovremenoj sportskoj selekciji, prepoznavanja i usmjeravanja učenika shodno njegovom interesu, talentu i mogućnostima, doprinos razvoju nacionalnoga identiteta, očuvanju tradicijske kulture i razvoj kulture praćenja i vrednovanja sportskih događaja i rezultata.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tokom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama radi podizanja nivoa zdravlja i kvalitete življenja. Obuhvata razvoj ključnih kompetencija kroz razvoj različitih oblika mišljenja, oblika rada i korištenja alata kao i afektivni i socijalni razvoj (osobnosti, samopouzdanja, liderstvo, timski rad, fair play, discipline, tolerancije i poštivanja različitosti).

C/ OBLASNA STRUKTURA PREDMETNOG KURIKULUMA

Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj sadrži tri osnovne obrazovne oblasti, koje integriraju i nerazdvojne komponente:

A. Kineziološka znanja i dostignuća:

Komponenta 1. Teorijska i motorička znanja;

Komponenta 2. Motorička dostignuća.

B. Tjelesno vježbanje i zdravlje:

Komponenta 1. Antropološka obilježja (morfološke karakteristike);

Komponenta 2. Motoričke i funkcionalne sposobnosti.

C. Zdravlje i sigurnost:

Komponenta 1. Zdrav život i odgojne navike;

Komponenta 2. Sigurnost i zaštita.

Oblasti kurikuluma su osnova strukture i organizacije za postizanje znanja, vještina i stavova u nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj. Postavljene su jasno i definirane prema uticaju tjelesnog i zdravstvenog područja na uravnotežen razvoj dimenzija svakog učenika. Sve tri predmetne oblasti su zastupljene u svakom razredu kroz sve etape i obrazovno–odgojne nivoe i kontinuirano se izučavaju.

Obrazovne oblasti svojom svrhom omogućavaju povezivanje sa svim područjima i predmetima u odgojno-obrazovnom procesu. Njihova međusobna korelacija omogućava kombinovanje u cilju postizanja ishoda učenja ovog predmeta i odgojno-obrazovnih ciljeva. Prate razvojne periode djeteta, kao i njihove individualne karakteristike, čime se osigurava usmjerenost nastave ka optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razdoblju bitne za učenike. Ovako grupisane, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-obrazovnog procesa i čine jedinstvenu i smislenu cjelinu. Nazivi oblasti impliciraju na aktivnosti unutar svake, koje osiguravaju usvajanje teorijskih i motoričkih znanja, razvoj antropoloških (morfoloških) obilježja i poboljšanje funkcionalnih motoričkih sposobnosti i odgojnih vrijednosti i navika svakog učenika, poboljšanje sigurnosti, a sve u skladu s njegovim individualnim mogućnostima i sposobnostima.

Sadržaji unutar oblasti su usmjereni na razvoj osnovnih kompetencija (lični razvoj i dobrobit, komunikacija i saradnja, rješavanje situacijskih problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, lična i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem), a sva su jednako vrijedna i jednako zastupljena. Stvara se mogućnost kritičkog promišljanja, donošenje odluka, izbora i prihvatanja autonomnosti, kako učenika tako i nastavnika, u smjeru motivirajućih, raznovrsnih i izazovnih iskustava učenja, te se potiče

zadovoljstvo u odgojno-obrazovnom procesu uz kineziološke aktivnosti za koje je iskazan interes.

Provođenjem aktivnosti i sadržaja unutar svake od oblasti i komponenti, pospješuje se interakcija i utiče na sveukupno povećanje interesa i motivacije svakog učenika za učenjem i tjelesnom aktivnošću. Na takav način se doprinosi zdravom načinu življenja, razvijaju sposobnosti i osobina koje imaju direktan utjecaj na dobrobit pojedinca, zajednice i društva. Ovakvim pristupom oblikovanju obrazovnih oblasti stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to su aktivni, zdravi, sposobni i zadovoljni učenici.

A. Kineziološka znanja i dostignuća

Najznačajniji odgojno-obrazovni ciljevi kurikuluma Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj, ostvaruju se u ovoj obrazovnoj oblasti. Njihova naučena primjena u svakodnevnom vježbanju, usmjeravanje prema treningu u različitim sportovima, uključivanje u sportsko-rekreativne aktivnosti, direktno se reflektuje na način provođenje slobodnog vremena, održavanje radne sposobnosti, izvršavanje školskih obaveza, te poštovanje pravila i različitosti. Na takav način se u konačnici, doprinosi podizanju ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja.

Komponenta 1. Teorijska i motorička znanja

Provođenjem aktivnosti i sadržaja ove komponente u domeni Kineziološka znanja i dostignuća, ističe važnost formiranja, usvajanja, usavršavanja i primjene različitih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se savladavanjem razvijaju određene kompetencije učenika uključujući i motoričku pismenost. Poseban značaj imaju teorijska znanja koja se odnose na stjecanja znanja o važnosti tjelesnog vježbanja, o pravilnim tehnikama izvođenja različitih sportskih aktivnosti, takmičenjima, sportskoj opremi, spravama i prostoru kao i o oblicima ponašanja za vrijeme i nakon tjelesnog vježbanja. Motorička znanja koja učenici usvajaju, predstavljaju stepen formiranih motoričkih struktura kretanja usklađeno s dobi učenika.

Komponenta 2. Motorička dostignuća

Motorička dostignuća se izražavaju putem sposobnosti učenika da u tjelesnom vježbanju, poveže motorička znanja i motoričke sposobnosti radi postizanja što boljih rezultata. To podrazumijeva osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju nivoa motoričkih dostignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, pauza prilikom učenja, prepoznavanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja, primjenu prirodnih oblika kretanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranom sportu, te kineziološko-rekreativnim aktivnostima, osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih ka održavanju i podizanju nivoa motoričkih dostignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju, te rješavanje situacijskih problema u

otežanim uslovima. Ova obrazovna oblast razmatra efekte procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim sportskim aktivnostima.

B. Tjelesno vježbanje i zdravlje

Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog, učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalnog nivoa tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ove oblasti naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i nivoa zdravlja, te praćenju pokazatelja morfoloških karakteristika i karakteristika pravilnoga tjelesnog držanja. Razvojem motoričkih sposobnosti, uticajem i podrškom na razvoj morfoloških karakteristika, rasta i razvoja, zdravog organizma, stvaraju se uslovi za razvoj istrajnosti, saradnje, fair play-a, samokontrole, samoregulacije, pozitivnog međuodnosa, podrške i poštivanja. Poseban naglasak u ovome području stavlja se na primjenu odgovarajućih motoričkih programa vježbanja i sportova kao njihova integriranog dijela, a sve prema fazama razvoja učenika. Osim kontinuiranog praćenja rada i napretka učenika, prikupljeni podaci pomoći će pri odabiru odgovarajućih sadržaja za individualno unapređenje i usmjeravanje učenika u vannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti.

Komponenta 1. Antropološka obilježja (morfološke karakteristike)

Učenici stiču znanja o građi tijela i uticaju različitih faktora, a posebno tjelesnog vježbanja na pravilan rast i razvoj. Učenici se osposobljavaju i za redovno praćenje učinka tjelovježbe.

Komponenta 2. Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika odvija se sistemski, planski i ciljano usklađenim s individualnim mogućnostima, potrebama i zahtjevima svakog učenika. U nižim razredima učenici će unapređivati sposobnosti ovladavanjem osnovnih teorijskih i motoričkih znanja kroz međupredmetnu korelaciju. U predmetnoj nastavi učenici će kroz vannastavne i izvanškolske aktivnosti, svoja teorijska i motorička znanja, nadopunjavati. Pravilan rast i razvoj koji je pod uticajem različitih kinezioloških sadržaja tokom tjelesnog vježbanja, pozitivno utiče na funkcionalne i motoričke sposobnosti.

C. Zdravlje i sigurnost

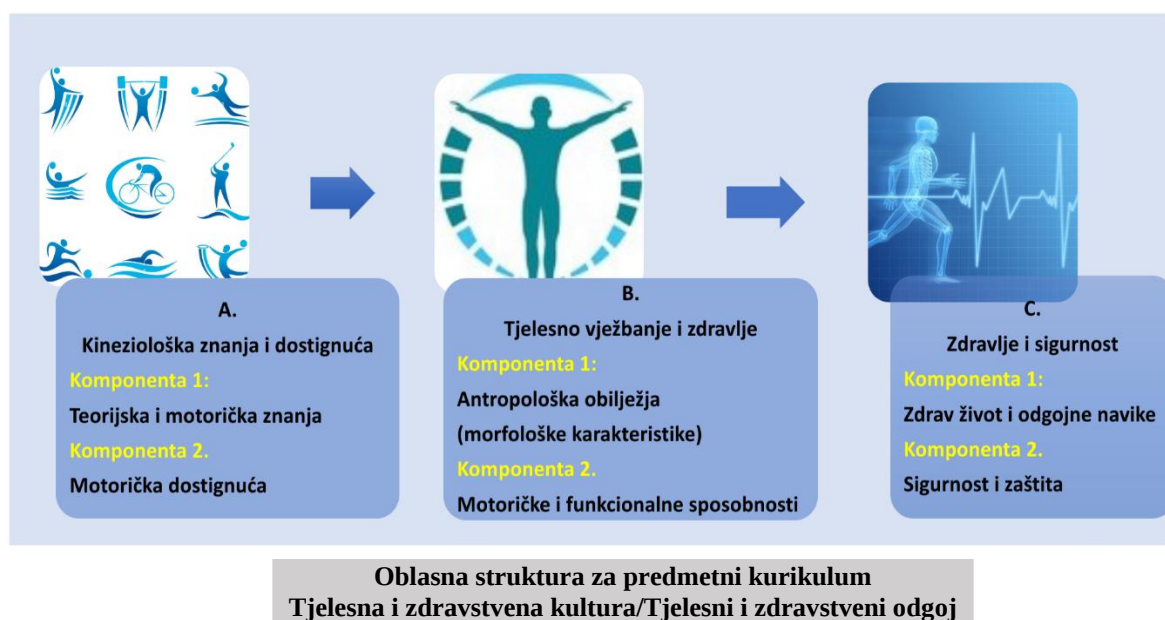
Komponenta 1. Zdrav život i odgojne navike.

Oblast u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi/Tjelesnom i zdravstvenom odgoju koja ističe važnost zdravlja organizma, razvijanje pozitivnog stava i kritičkog mišljenja prema tjelovježbi, praćenju zdravstvenog statusa tijela, te razvijanje higijenskih navika. Ima za cilj razvijati pozitivne stavove prema sportistima, sportskim događajima i sportskim aktivnostima, te pravilno vrednovanje postignutih rezultata na svim nivoima takmičenja. Ovu obrazovnu oblast čine aktivnosti koje ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja - pravilna ishrana i ekološko prihvatljivi uslovi. Razvijanje odgojnih vrijednosti provodi se kroz cjelokupan odgojno-obrazovni proces

usvajanjem i mijenjanjem odgojnih navika koje će poboljšati način življenja. Planskim razvijanjem odgojnih vrijednosti potiče se i promoviše pozitivna socijalna inkluzija, tolerancija i prihvatanje različitog. Poseban akcenat se stavlja na razvijanje, prihvatanje i uvažavanje različitosti između učenika, nadarenih učenika i učenika s teškoćama u razvoju. Razvijanje svijesti o potrebi tjelesnog vježbanja osigurat će stvaranje cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja, zbog pozitivnog utjecaja na kvalitetu življenja, s posebnim naglaskom na pravilno vježbanje s ciljem prevencije nastanka različitih patoloških stanja organizma i hroničnih bolesti povezanih s nedostatkom aktivnosti tokom života. Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju razvijaju i podižu ekološku svijest.

Komponenta 2. Sigurnost i zaštita.

Aktivnosti koje se sprovode, ističu važnost stjecanja znanja o preventivnim mjerama zaštite, sigurnosti u prostoru vježbanja u različitim situacijama, kao i sticanja znanja i praktične primjene pružanja prve pomoći.



U nastavku slijedi dio koji se odnosi na odgojno-obrazovne ishode koji su okosnica predmetnog kurikuluma Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj i razrađeni su za svaku od tri oblasti (domene) na kojima se temelji. Odgojno-obrazovni ishodi pomažu nastavnicima u praćenju napretka učenika i u vrednovanju učeničkih postignuća. Tokom pripremanja procesa učenja i podučavanja nastavnik treba povezati odgojno-obrazovne ishode sa sadržajima navedenim u kurikulumu i metodama podučavanja. U tabelama su odgojno-obrazovni ishodi označeni šiframa. Skraćenice poput A.1.1. ili B.2.3. i sl. označavaju redom: oblast kojoj ishod pripada (A. Kineziološka znanja i dostignuća, B. Tjelesno vježbanje i zdravlje i C. Zdravlje i sigurnost), godinu podučavanja predmeta (1. – prvi razred, 2. – drugi razred, 3. – treći razred... u osnovnoj školi, a u srednjoj školi I. – prvi razred, II. – drugi razred, III. – 3. razred, IV. – 4. razred), te redni broj odgojno-obrazovnog

ishoda koji se podučava u sklopu navedene oblasti (1.- prvi ishod, 2. - drugi ishod, ...). Skraćenice tipa TZP-1.2.1., TZP-2.2.1. i sl. označavaju poveznicu sa Zajedničkom jezgrom nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definiranoj na ishodima učenja, odakle su ishodi dijelom ili u potpunosti preuzeti.

OSNOVNA ŠKOLA

1. razred osnovne škole /2 časa sedmično/68 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.1.1. Prepoznaje i imenuje prirodne oblike kretanja u skladu sa svojim mogućnostima.	• Razlikuje prirodne oblike kretanja (hodanje, trčanje, puzanje, skakanje i sl.). • Izvodi različite prirodne oblike kretanja u prostoru. • Primjenjuje prirodne oblike kretanja u svakodnevnim aktivnostima. • Izvodi različite forme hodanja (hodanje kratkim i dugim koracima, u različitom ritmu, s promjenom pravca i smjera, sa i bez rekvizita). • Izvodi različite forme trčanja (trčanje preko prepreka, s promjenom pravca i smjera, brzo trčanje sa startom iz različitih položaja). • Izvodi različite forme bacanja i hvatanja (bacanje loptice u daljinu i u cilj, iz kretanja, u vis). • Izvodi različite forme puzanja (puzanje na tlu, penjanja, provlačenja, pomicanja u lijevo i u desno). • Izvodi različite forme skakanja (poskoci u mjestu i kretanju, skakanje u dalj, u vis). • Održava pravilno ravnotežu u različitim vrstama kretanja. • Savladava prepreke postavljene u prostoru i prirodnom okruženju. • Savladava otpor različitih predmeta.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.1.2. Prepoznaje osnovna pravila elementarnih igara, uz podršku i poticaj.	• Učestvuje u jednostavnim motoričkim igrama. • Slijedi upute i pravila jednostavnih motoričkih igara. • Prihvata pravila igre. • Prepoznaje jednostavne elementarne igre i taktike s trčanjem, skakanjem dizanjem nošenjem, provlačenjem, kolutanjem i sl. • Izvodi jednostavne elementarne igre i taktike, uz podršku i poticaj. • Učestvuje u različitim štafetnim igrama sa i bez pomagala, uz podršku i poticaj.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.1.3. Imenuje i koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za igru, uz podršku i poticaj.	• Imenuje osnovne rekvizite i nastavna pomagala. • Prepoznaje pravila njihove primjene. • Koristi osnovne rekvizite i nastavna pomagala uz asistenciju i poticaj nastavnika. • Imenuje i razlikuje nastavna sredstva, opremu i prostor za igru.

	• Koristi pravila čuvanja i odlaganja rekvizita nakon korištenja u prostoru za vježbanje. • Odlaže uredno svoje stvari prije i poslije vježbanja. • Održava prostor u kojem boravi.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3.
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje i provlačenje, dizanje i nošenje, kotrljanje i kolutanje, višenje i upiranje); • Jednostavne elementarne igre u kombinaciji s prirodnim oblicima kretanja; • Jednostavne igre sa i bez pomagala (rekvizita); • Jednostavne štafetne igre sa i bez pomagala; • Igre loptom; • Jednostavni pokreti pantomime i plesnih i ritmičkih struktura; • Polygon spretnosti. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.1.1., A.1.2. i A.1.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenje i savladavanje prirodnih oblika kretanja kroz oponašanje radnji iz života ljudi i životinja iz neposredne okoline učenika doprinijet će da učenici usvoje elemente prirodnih oblika kretanja, imitativnom metodom. Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe, primjerenost i utjecaj vježbe (tj. ulogu vježbe za razvoj latentnih dimenzija). Potrebno je razvijati samostalnost i stvaralaštvo što se posebno manifestira u izvođenju spontanijih i simboličkih igara, igara bez pravila i osmišljavanje kretanja uz muzičku podlogu ili vježbi oponašanja kretanja životinja ili predmeta (npr. saobraćajnih sredstava, kućanskih aparata). Izbor sadržaja potrebno je prilagoditi uzrastu učenika, njihovim psiho-fizičkim sposobnostima, interesima, prostornim, materijalno-tehničkim i higijenskim uslovima rada. Učenje i savladavanje prirodnih oblika kretanja s akcentom na saradnji može se realizirati kroz različite sociološke oblike rada (npr. paralelno izmjenični oblik rada, grupni oblik rada, rad u timovima, rad u paru/tandemu). Koriste se prostor, nastavna sredstva i oprema, primjereno uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama. Moguća je međupredmetna korelacija s Matematikom (kretanje po zatvorenim i otvorenim linijama i sl.), Mojom okolinom (moje tijelo, zdrava ishrana, lična higijena, osnovne razvojne karakteristike - primjena hvatalice, elementarnih igara sa zadatkom povezivanja), korelacija s Bosanskim jezikom i književnosti (vrste linija, elementi slova, govorne vježbe i sl. kroz povezivanje s pojmovima u prostoru za vježbanje), Muzičkom kulturom (muzičke igre, narodne igre, plesovi i sl.), Likovnom kulturom (oblikovanje i sl.). Međupredmetna korelacija je primjenjiva kroz sve predmetne oblasti za 1. razred. Ishod A.1.1. učenja ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.1.2. i A.1.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	
A.1.4. Prepoznaje osnovne pokrete pantomime, ritmičke i plesne strukture.	• Prepoznaje i izvodi jednostavne ritmičke pokrete. • Prepoznaje i izvodi jednostavne plesne igre uz podršku i poticaj i prema svojim mogućnostima. • Razlikuje govor/pokrete tijelom (pantomima) od facijalne ekspresije (mimika). • Izvodi jednostavne ritmičke vježbe uz muzičku podlogu. • Izvodi ritmičke pokrete uz muzičku podlogu (pljeskanje, tapšanje, koračanje, stupanje, lupkanje i sl.). • Koristi instrumente tijela pri muzičkom stvaranju i izražavanju.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.

A.1.5. Pokazuje razumijevanje o stvaranju navike za pravilno smjenjivanje rada i odmora.	• Prepoznaje fiziološke znake umjerenog opterećenja i zamora (znojenje, nesvjestica, ubrzan rad srca...) • Prepoznaje potrebu i traži pomoć pri znacima zamora. • Koristi pravila smjenjivanja rada i odmora. • Pokazuje razvijenu naviku za pravilno smjenjivanje rada i odmora. • Prepoznaje vanjske znakove zamora i potrebu za odmorom.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2.
A.1.6. Prepoznaje motorička dostignuća.	• Prepoznaje da je tjelesni pokret koristan za lično zdravlje uz podršku i poticaj. • Koristi pravilnu tehniku disanja prilikom vježbanja. • Prepoznaje da su potrebne pripremne vježbe prije aktivnosti. • Prepoznaje da su potrebne vježbe smirivanja organizma poslije aktivnosti. • Prepoznaje promjene u rastu kod sebe i drugih.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2.
Ključni sadržaji	
• Jednostavni pokreti pantomime i plesnih i ritmičkih struktura (hodanje, trčanje, skakanje uz muzičku pratnju); • Oponašanje i prikazivanje različitih pojava, bića i situacija iz života, pantomimom. (Klasični, moderni i narodni ples po izboru nastavnika); • Prirodni oblici kretanja, jednostavne elementarne igre u kombinaciji s prirodnim oblicima kretanja; • Jednostavni pokreti pantomime i plesnih i ritmičkih struktura; • Pješačenje i izlet u prirodu, vožnja bicikla i koturaljki, sanjkanje, skijanje, klizanje; • Kombinacija hodanja, trčanja, puzanja, penjanja i provlačenja u kretnim manifestacijama. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.1.4., A.1.5. i A.1.6.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenje i savladavanje jednostavnih pokreta pantomime i plesnih i ritmičkih struktura bazira se kroz primjenu prirodnih oblika kretanja kao što su hodanja i trčanja. U svrhu razvijanja osjećaja za ritam, pokret, promjenu dinamike, tempa, te sposobnost samostalnog kreativnog izvođenja pokreta, potrebno je izvoditi pokrete uz pljesak ruku, imitaciju topota konja i sl. (Nastavnik daje podršku pljeskanjem ruku ili udaraljka i drugim muzičkim instrumentima). Plesovi u nižim razredima se izvode najčešće uz pjevanje u dvočetvrtinskom i četveročetvrtinskom taktu. Prevladava odabir jednostavnih elementarnih igara kako bi učenici postepeno shvatili postupak izvođenja i usvojili pravila, te istu mogli samostalno primjenjivati u nastavi i kroz igru u vanškolskim aktivnostima. Razvijati kreativnost i samostalnost kroz samostalan izbor igara koje utječu na poboljšanje motoričkih sposobnosti. Primjenjuju se metode razgovora (novi pojmovi, pojašnjenja i sl.), imitacije (topot konja i sl.) i demonstracije (motorički zadaci i sl.). Učenje i savladavanje motoričkih zadataka odvija se uz saradnju, kombinaciju i realizaciju različitih metodičko-organizacionih oblika rada na času (npr. frontalni oblik rada, paralelno izmjenični oblik rada, grupni oblik rada, rad u timovima, rad u paru/tandemu). Pažnja na tehnici pravilnog disanja zastupljena kroz ostvarivanje svih oblasnih ishoda. Od nastavnih sredstava za razvijanje ritma potrebno je koristiti udaraljke, činele, harmoniku, klavir, pjesmu, brojalice i sl. Pri izboru sadržaja, uzeti u obzir uzrast učenika, njihove psiho-fizičke sposobnosti i interese kao i materijalne, tehničke i higijenske mogućnosti škole. Koriste se prostor, nastavna sredstva i oprema, primjereno uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama. Međupredmetna korelacija je moguća s Muzičkom kulturom (pjesme, brojalice, muzički instrumenti, udaraljke i sl.), s predmetom Bosanski jezik i književnost (učenje i osmišljavanje melodije na zadati tekst, brojalica, rima i sl), Matematikom (razbrojavanje, pokreti u taktu i sl.), Likovnom kulturom (crtanje krugova, razvrstavanje učenika u grupe ili parove po boji i sl), Mojom okolinom (igre u različitim prostorima, nazivi igara imenima životinja, biljaka itd.). Ishod A.1.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.1.5. i A.1.6. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje	

pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.1.1. Imenuje i upoređuje antropometrijska obilježja (tjelesnu visinu i masu).	• Prepoznaje pojmove tjelesne visine i težine. • Prepoznaje i izvodi postupke mjerenja. • Imenuje i upoređuje antropometrijska obilježja (veličina i oblik). • Primjenjuje zadane aktivnosti testiranjem antropoloških obilježja prema vlastitim mogućnostima. • Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2.
B.1.2. Prepoznaje pravilno držanje tijela.	• Prepoznaje pravilno držanje tijela. • Razlikuje pravilno i nepravilno držanje tijela predstavljeno na slikama i grafičkim prikazima (npr. kinogramima). • Primjenjuje pravilan položaj tijela prilikom stajanja ili sjedenja (npr. položaj sjedenja na stolici, položaj stajanja u koloni, nošenje školske torbe itd.). • Objašnjava koje posljedice uzrokuje nepravilno držanje tijela. • Analizira različite motoričke aktivnosti u kojima je prikazano pravilno i nepravilno držanje tijela (npr. video snimci, plesne aktivnosti, kultura ponašanja u ustanovama kulture i sl.).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
B.1.3. Primjenjuje prirodne oblike kretanja za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.	• Izvodi naizmjenično različite oblike hodanja i trčanja za razvoj funkcionalnih vještina. • Izvodi skakanja za razvoj mišića i jačanje nožnih zglobova, te razvijanje mišića trupa. • Izvodi bacanja i hvatanja i gađanja za razvoj mišića ruku, pojasa i trupa. • Izvodi u igri aktivnosti za razvoj ravnoteže, snage, koordinacije, izdržljivosti i preciznosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
Ključni sadržaji	
• Procjena morfoloških obilježja; • Prirodni oblici kretanja; • Jednostavne elementarne igre u kombinaciji s prirodnim oblicima kretanja; • Jednostavni pokreti pantomime i plesnih i ritmičkih struktura; • Primjena visinomjera, vage; • Pokreti i kretnje s akcentom na pravilno držanje tijela. • Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.1.1., B.1.2. i B.1.3.	

Preporuke za ostvarenje ishoda

U svrhu praćenja rasta i razvoja i ostvarivanja ishoda oblasti B, potrebno je organizirati trčanje na različitim terenima, na različitim podlogama, koristiti različite konfiguracije trčanja, a posebno trčanje u prirodi, zatim, jednostavnih elementarnih igara zasnovanih na prirodnim oblicima kretanja za razvoj motoričke i funkcionalne sposobnosti (npr. „Ko će brže“, „Ko će bolje“ i sl.). Skakanja kao i trčanja potrebno je provoditi na svakom času (skakanja preko niskih prepreka, uz postupno povećavanje broja prepreka). Bacanja, hvatanja i gađanja trebaju da se sistemski primjenjuju. U početku bacati kamenčiće, loptice, zatim lopte, medicine, palice. Bacanja treba izvoditi u jednom smjeru. Potrebno je da sve oblike prirodnih kretanja povežemo sa zadatkom. Prilikom realizacije svakog od sadržaja posveti pažnju tehnici pravilnog disanja i pravilnog držanja tijela. Koriste se metode demonstracije i razgovora prilikom pojašnjavanja osnovnih pojmova vezanih za pravilno držanje tijela, praćenja rasta i razvoja (mjerni instrumenti, važnost i sl.). Potrebno je u početku koristiti improvizirane mjerne trake koje učenici sami izrađuju i za koje koriste različite boje. Metoda demonstracije i imitacije se primjenjuje prilikom postavljanja motoričkih zadataka. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada primjeren uzrastu i sadržaju (npr. frontalni oblik rada, grupni oblik rada, rad u timovima, rad u paru/tandemu). Koriste se prostor, nastavna sredstva i oprema, primjereno uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama

Međupredmetna korelacija je moguća s Muzičkom kulturom (skakanje uz brojalice), Bosanskim jezikom i književnosti (prirodni oblici kretanja uz priču vođenu fantazijom i sl.), Matematikom (učenici broje za sebe, upoređuju rezultate i sl.), Likovnom kulturom (izrada mjernih traka u boji, izrada predmeta, prepreka i sl.), Mojom okolinom (boravak i izlet u prirodi, itd.). U danima kada po rasporedu nema časova Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, organizovati vježbanje (u učionici, prirodi i sl.) primjenom jednostavnih vježbi u trajanju do 10 minuta, moguće kao i međupredmetna korelacija. Ishod B.1.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.1.2. i B.1.3.

Ključne kompetencije koje se razvijaju:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivne kompetencije - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita

Ishod učenja	Razrada ishoda
C.1.1. Koristi se socijalnim vještinama za rješavanje problema, suočavanje s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.	• Prihvata ličnu pobjedu i poraz. • Prepoznaje nenasilno i nasilno ponašanje u rješavanju problema. • Primjenjuje pravila igre pri sudjelovanju u različitim aktivnostima. • Rješava probleme koji se pojavljuju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1. TZP-2.3.2. TZP-2.3.3.
Ključni sadržaji	
• Dizanje i nošenje rekvizita samostalno, u paru i grupno, uz različite kretne zadatke i savladavanje prepreka; • Bacanje lopte lijevom i desnom rukom, suručno i hvatanje, dodavanje u paru; • Primjena različitih metodičko-organizacijskih oblika rada koje od učenika prema njihovom predznanju i mogućnostima zahtjeva saradnju, poštivanje jedni drugih; • Takmičarske igre: mala košarka, mali nogomet, mali rukomet s prilagođenim pravilima prema prethodnom znanju i mogućnostima. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.1.1., C.1.2. i C.1.3.	
C.1.2. Prepoznaje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svog rada, te ličnog rasta i razvoja.	• Prepoznaje načine samokontrole potrebne za efikasan lični rast i razvoj. • Prepoznaje načine samoprocjene potrebne za efikasan lični rast i razvoj.

	• Prepoznaje načine vrednovanja i unapređivanja svoga rada. • Prepoznaje međusobne razlike i pokazuje prijateljstvo i saradnju prema drugima. • Pokazuje pripadnost skupini i rado se uključuje u aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1. TZP-2.3.2. TZP-2.3.3.
Ključni sadržaji	
• Utjecaj pravilne ishrane i prehrambenih navika na pravilan rast i razvoj; • Izbor hrane, kombiniranje u obroku, obim obroka i ponašanje za stolom; • Važnost dnevnog unošenja vode.	
C.1.3. Imenuje osnovne principe pravilne prehrane i prehrambenih navika.	• Prepoznaje važnost redovnih obroka. • Prepoznaje važnost umjerenog obroka. • Razlikuje pretjerano jedenje od potrebnog. • Prepoznaje zdrave grupe namirnica u prehrani i važnost dnevnog unosa vode. • Prepoznaje da se prilikom tjelesne vježbe ne jede.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.2.
C.1.4. Prepoznaje važnost redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okolne.	• Prepoznaje i imenuje pravila lične higijene prije, tokom, nakon tjelesne vježbe. • Pridržava se pravila lične higijene prije, tokom i nakon tjelesne vježbe. • Održava higijenu radnog prostora s ciljem unapređenja zdravlja uz potporu i poticaj. • Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. • Brine se o čistoći opreme za rad.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
C.1.5. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Prepoznaje štetne tvari za organizam (cigarete, alkohol). • Imenuje štetne tvari za organizam. • Prepoznaje posljedice upotrebe štetnih tvari. • Imenuje posljedice štetnih tvari.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3.
C.1.6. Prepoznaje mjere sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja	• Prepoznaje i pridržava se mjera sigurnosti. • Zahtijeva svoj prostor za vježbu. • Poštuje lični prostor drugog djeteta prilikom tjelesnog vježbanja. • Prepoznaje urgentnu situaciju i traži pomoć.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1. TZP-2.4.2.
Ključni sadržaji	
• Preporuke svakodnevne lične higijene, higijene prije, tokom i nakon tjelesne aktivnosti, upotrebe adekvatne, čiste sportske opreme i njeno odlaganje nakon upotrebe; • Osnovne ekološke navike i preporuke ekološki prihvatljivog ponašanja u prirodi prije, tokom i nakon tjelesne aktivnosti na otvorenom; • Dogovoriti adekvatnu opremu za vježbanje ovisno o uslovima rada, te objasniti zašto je to važno pri izvođenju motoričkih zadataka; • Preporuke zaštite i preventive prilikom vježbanja u otvorenom i zatvorenom prostoru, u okolnostima i opasnostima zaraze, hladnoće, vrućine i sl.; • Pravovremeno reagovanje u slučaju povrede i opasnosti. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.1.4., C.1.5. i C.1.6.	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Poticati saradnju kroz primjenu adekvatnih motoričkih zadataka i elementarnih igara u zatvorenom i otvorenom sportskom prostoru. Primjena grupnog oblika rada i rada u paru u svrhu poticanja i razvijanja socijalnih vještina (dizanje i nošenje predmeta različitih veličina udvoje, grupno dizanje i nošenje i sl.). Izvođenjem vježbi kotrljanja i kolutanja učenici uče pomagati jedni drugima. Primjenjuju se metode razgovora i demonstracije prilikom dodatnih pojašnjenja pojmova, zadataka i slično. Za ostvarenje ishoda moguće je metodom razgovora primjenjivati pitalice, kvizove, različite oblike demonstracije, prikazivanje PowerPoint prezentacija na temu lične higijene, higijene prostora, te poštovanja drugog i drugačijeg, prepoznavanje i pružanje pomoći, zaštite i slično. Primjena metode dramatizacije i kombinovane metode rada prilikom primjene različitih vježbi i motoričkih zadataka, za razvijanje socijalnih vještina rješavanja konflikata, izvođeci različite prirodne oblike kretanja i igre kao moguća međupredmetna korelacija s Bosanskim jezikom i književnosti.

Moguća međupredmetna korelacija je s Bosanskim jezikom i književnosti i Matematikom (izrada plakata upozorenja, piramida ishrane, osmišljavanje i izrada natpisa i sl), Muzičkom kulturom (osmišljavanjem brojalica i pjesama na temu), Mojom okolinom povezati teme zdrave ishrane, saobraćaja i bolesti uz korištenje teksta iz udžbenika, te razgovarati o njemu. Grupnu koheziju je moguće razvijati kroz jednostavne takmičarske igre, brojanjem rezultata, sabiranjem, pronalaženjem razlike što dovodi u korelaciju s Matematikom. Primjenjivanje nastavnih metoda razgovora, demonstracije, oblačenjem sportske opreme u boji za grupe ili timove, ostvaruje se korelaciju s Likovnom kulturom. Ishod C.1.1. ishod učenja ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.1.2., C.1.3., C.1.4., C.1.5. i C.1.6.

Ključne kompetencije koje se razvijaju su:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komuniciranje i poštovanje u društvenim situacijama (kvalitetna međusobna komunikacija).

2. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje/

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja /Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.2.1. Izvodi prirodne oblike kretanja na efikasan način, prema svojim mogućnostima.	• Razlikuje i izvodi hodanje i trčanje s promjenom smjera i tempa. • Izvodi kombinacije hodanja i trčanja. • Primjenjuje ciklično kretanje uz hodanje i trčanje 6-8 min. • Prepoznaje i oponaša hodanje i trčanje s različitim kretnim zadacima. • Izvodi hodanje po niskoj gredi ili klupi u različitim smjerovima. • Učestvuje u štafetnim igrama s elementima hodanja i trčanja. • Razlikuje i izvodi različite oblike kotrljanja i kolutanja, dizanja i nošenja predmeta.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.2.2. Prepoznaje i učestvuje u jednostavnim elementarnim igrama, uz podršku i poticaj.	• Prepoznaje i izvodi elementarne igre s trčanjem, bacanjem, skakanjem, dizanjem i nošenjem. • Učestvuje u različitim štafetnim igrama sa i bez pomagala. • Učestvuje u igrama na snijegu (bacanje grudvi, gađanje grudvama, oblikovanje snijega i klizanje). • Izvodi osnovne pokrete aerobike i fitnesa. • Izvodi zadane oblike bacanja i hvatanja lopte u mjestu i kretanju. • Učestvuje u obuci neplivača uz saradnju s profesionalnim instruktorima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.2.3. Prepoznaje i svrstava nastavna sredstva i opremu u prostoru za igru.	• Prepoznaje i razlikuje obruč, švedsku klupu i ljestve, strunjaču, gredu i konopac. • Prepoznaje i upotrebljava dugu i kratku vijaču. • Pravilno upotrebljava predmete za nošenje, provlačenje i preskakanje. • Primjenjuje pravilno kretanje i koristi se prostorom za igru. • Razlikuje i imenuje različite vrste lopti po veličini i načinu upotrebe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3.
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja samostalno ili u igri; • Oblici kretanja za savladavanje prepreka, prostora, predmeta; • Elementarne igre, "hvatalice", igre s rekvizitima, bez rekvizita, uz muziku, prema mogućnostima i uslovima rada (hodanje i trčanje, puzanje, penjanje i provlačenje, pješačenje i izleti u prirodi); • Nastavna sredstva, oprema i prostor za vježbanje. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.2.1., A.2.2. i A.2.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Stjecanje osnovnih socio-emocionalnih i kretnih kompetencija uz savladavanje prirodnih oblika kretanja, različite vježbe prirodnih oblika kretanja i kombinovanjem tih kretanja kroz elementarne i štafetne igre s	

akcentom na saradnji. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika kao što su poligon (kombinovanje prirodnih oblika kretanja kroz kreiranje poligona spretnosti), paralelni oblik rada (štafetne igre), grupni oblik rada, rad u timovima i rad u paru omogućava nastavnicima da u saradnji s učenicima razvijaju njihovu kreativnost i potaknu motivaciju za napredovanjem i samostalnim izvođenjem postavljenih motoričkih zadataka. Igra se koristi kao osnovno sredstvo i metoda rada. Učenicima se demonstrira pravilan način upotrebe rekvizita i sredstava za igru, te uče da ih prepoznaju i imenuju. Koristi se prostor, nastavna sredstva i oprema primjereno uzrastu, preventivno-sigurnosnim preporukama i higijenskim uslovima rada. Prevladavaju metode demonstracije, imitacije i usmenog izlaganja kao i kombinovane metode rada prilikom izvođenja različitih motoričkih zadataka. Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Obuku iz klizanja, skijanja i plivanja realizovati samo uz saradnju s društvenom zajednicom na posebno opremljenim terenima predviđenim za te aktivnosti i uz obavezno prisustvo instruktora (stručne osobe). Moguća korelacija s Matematikom (procjena udaljenosti, prepoznavanje geometrijskih oblika u prostoru za vježbanje), Mojom okolinom (osnovne razvojne karakteristike kroz primjenu hvatalica i povezivanje pojmova, posjete prirodnim okruženjima, skijalištima, bazenima i sl.), s predmetom Bosanski jezik i književnost (imenovanje novih pojmova i povezivanje u prostoru za vježbanje), Muzičkom kulturom (povezivanje osnovnih plesnih koraka i elemenata ritmike s odgovarajućim i primjerenim muzičkim sadržajem), Likovnom kulturom (oblikovanje snijega). Međupredmetna korelacija moguća je kroz sve predmetne oblasti za II razred. Preporuka provođenja jednostavnijih motoričkih zadataka kao korelacija s drugim predmetima na redovnoj nastavi, kada po rasporedu nema časova TZK/TZO, u različitom okruženju i prostoru (učionica, priroda i sl.). Ishod A.2.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima A.2.2. i A.2.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promoviranje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	
A.2.4. Prepoznaje i izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture.	• Izvodi ritmičke vježbe s obručem, trakama, vijačama loptama i čunjevima. • Prepoznaje i izvodi hodanje i trčanje odgovarajućim ritmom uz različite zvučne signale. • Izvodi slobodnu plesnu dramatizaciju uz poznate muzičke teme. • Prepoznaje i izvodi jednostavne plesne igre. • Izvodi plesove oponašanjem hodanja, trčanja i poskakivanja (oponaša pojave, stvari i živa bića iz okruženja).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.2.5. Prepoznaje pravilno smjenjivanje rada i odmora.	• Koristi i uočava značaj odmora i pauza između vježbi. • Razmjenjuje informacije o opterećenju s ostalim učenicima. • Uočava povezanost opterećenja s ubrzanim otkucajima srca i disanjem, kao i značaj odmora za smirivanje pulsa i disanja • Uočava značaj aktivnog odmora i sna za pravilan tjelesni razvoj i zdravlje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2.
A.2.6. Prati i razumije svoja lična dostignuća kroz primjenu savladanih elementarnih motoričkih znanja, prema svojim mogućnostima, u svakodnevnim	• Prati i prepoznaje svoja motorička dostignuća i upoređuje ih s ranijim rezultatima i rezultatima ostalih učenika.

aktivnostima.	• Iskazuje želju da za što kraće vrijeme i na precizan i tačan način, izvodi vježbe kojima pokazuje svoja motorička znanja i sposobnosti. • Izvodi vježbe za popravljivanje svojih ličnih motoričkih dostignuća. • Prepoznaje i koristi ranije stečena znanja i sposobnosti u savladavanju jednostavnih poligona (hodanje i trčanje, skakanje i preskoci, puzanje, penjanje i provlačenje, dizanje i nošenje, višenje i upiranje).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja uz muziku, prepreke, elementarne igre; • Hodanje i trčanje uz zvučne signale, ritmičke vježbe s obručima, trakama, vijačama, loptama i čunjevima, slobodna plesna dramatizacija uz poznate muzičke teme; • Ples i pantomima. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.2.4., A.2.5. i A.2.6.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Stjecanje tjelesnih, zdravstvenih i socio-emocionalnih kompetencija uz saradnju se provodi kroz učenje i savladavanje jednostavnih plesnih i ritmičkih struktura uz izbor muzike i plesnih koreografija prema interesovanjem i uzrastom učenika. Igrama pantomime, slušanja, oponašanja životinja i ostalim simulacionim igrama, potiče se razvoj kontrole emocija uz primjenu metode imitacije. Obučavanje učenika za pravilno korištenje odmora i pauze, poticanje na povezivanje opterećenja vježbanja s ubrzanim radom srca i disanjem, te utjecaja vježbanja na tjelesni razvoj, učenik se potiče na samostalnost uz primjenu metoda razgovora, usmenog izlaganja, demonstracije, postavljanja i rješavanja zadataka. (izvođenje motoričkih zadataka prema ličnom izboru učenika i samostalno) Potrebno je osposobljavati učenike za redovno praćenje vlastitih motoričkih dostignuća s ciljem napredovanja i postizanja boljih rezultata. Koristi se prostor, nastavna sredstva i oprema prema uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama. Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Uz primjenu metoda rada i ovisno od sadržaja motoričkih zadataka, koriste se različiti metodičko-organizacioni oblici rada (frontalni oblik rada, rad u paru, grupni oblik rada, paralelni oblik rada i sl.). Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada. Moguća korelacija s Matematikom (upotreba mjera i mjerenja, brojevi i brojanje), Mojom okolinom (srce i pluća kao organi, dijelovi tijela), s predmetom Bosanski jezik i književnost (govorne vježbe, novi pojmovi i povezivanje u prostoru za vježbanje i sl.), Muzičkom kulturom (ples, muzika, koreografija, ritam, tradicionalni plesovi). Ishod A.2.6. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima A.2.4. i A.2.5. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.	

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.2.1. Učestvuje i prati mjerenje antropometrijskih obilježja (tjelesna visina i masa).	• Prati i prepoznaje načine mjerenja visine, težine i obima podlaktice, te poznaje mjerne jedinice. • Prepoznaje značaj redovnog antropološkog mjerenja. • Objašnjava razliku između dobrih i loših rezultata antropoloških mjerenja. • Analizira vlastite rezultate ličnog napredovanja.

	• Procjenjuje lične rezultate u odnosu na rezultate drugih.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
B.2.2. Prepoznaje i razlikuje pravilno i nepravilno držanja tijela.	• Prepoznaje i objašnjava pravilno držanje tijela vršnjaka prilikom različitih kretnih aktivnosti. • Određuje pravilno i nepravilno držanje tijela predstavljeno slikama i grafičkim prikazima. • Primjenjuje pravilan položaj tijela prilikom izvođenja prirodnih oblika kretanja. • Iskazuje koje posljedice uzrokuje nepravilno držanje tijela. • Procjenjuje pravilnost držanja tijela pri različitim izvedenim ili prikazanim motoričkim aktivnostima (npr. video snimci, plesne aktivnosti, ponašanje u kulturnim i javnim ustanovama i prevoznim sredstvima).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
B.2.3. Učestvuje i prati mjerenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Učestvuje u mjerenjima motoričkih sposobnosti pomoću šest mjernih instrumenata: taping rukom (MTR) - procjena brzine repetitivnog pokreta; skok u dalj s mjesta (MSD) - procjena eksplozivne snage; poligon natraške (MPN) - procjena koordinacije; pretklon trupa (MPT)- procjena repetitivne snage; pretklon raskoračni (MPR) - procjena fleksibilnosti; izdržaj u visu (MIV) - procjena statičke snage i trčanje tri minuta (F3) - procjena izdržljivosti aerobnog tipa. • Upoređuje svoje rezultate mjerenja s rezultatima vršnjaka. • Objašnjava uzroke dobrih ili loših rezultata mjerenja. • Odabire način vježbanja kojim je moguće poboljšati rezultate.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Mjerenje visine i težine; • Prirodni oblici kretanja i igre; • Pravilno držanje tijela kroz različite motoričke zadatke, igre, ritmičke i plesne elemente; • Postupak mjerenja i testiranja MTR, MSD,MPR,MPN, MIV, MPT, trčanje 3 minute. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.2.1., B.2.2. i B.2.3.	
B.2.4. Primjenjuje prirodne oblike kretanja i motoričkih zadataka za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.	• Izvodi prirodne oblike kretanja i povezuje ih u jednostavnim elementarnim igrama. • Upotrebljava prirodne oblike kretanja uz muziku i savladavanje prepreka. • Odabira pravilne oblike kretanja za izvođenje vježbi i savladavanje poligona spretnosti (hodanje, trčanje, skakanje i preskoci, puzanje, penjanje, provlačenje, dizanje i nošenje, višenje i upiranje). • Izvodi jednostavne plesne koreografije i pantomimu. • Izvodi zadane oblike bacanja i hvatanja lopte u mjestu i kretanju. • Učestvuje u različitim elementarnim igrama sa i

	bez rekvizita.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja; • Jednostavne elementarne igre u kombinaciji s prirodnim oblicima kretanja; • Prirodni oblici kretanja uz muziku, prepreke; • Hodanje i trčanje; • Skakanje i preskoci; • Puzanje, penjanje i provlačenje; • Bacanje, hvatanje i gađanje; • Dizanje i nošenje; • Plesne strukture (ples i pantomima); • Igre; • Višenje i upiranje; • Kotrljanje i kolutanje. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnog ishoda B.2.4.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenike osposobiti za praćenja visine, težine, obima podlaktice i analizirati rezultate s ranijim mjerenjima uz izbor usmjerene aktivnosti razlikovanja i praćenja pravilnog od nepravilnog držanja tijela u sjedećem, stojećem, kretnom položaju tijela primjenom metode usmenog izlaganja, razgovora i demonstracije. Uočavanje pravilnog i nepravilnog držanja tijela u različitim situacijama prikazanim na slikama, prezentacijama, snimcima i živim modelima, primjenom metode ilustracije. Osposobiti učenike da aktivno učestvuju u mjerenjima vlastitih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Izbor vježbi i zadataka za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema mogućnostima učenika i u svrhu saznanja i razlikovanja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kombinovati uz primjenu metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (način izvođenja učenik samostalno bira) čime se razvija i potiče samostalnost i kreativnost, kao i s obaveznim metodama demonstracije i usmenog izlaganja. Izbor metoda i oblika rada od frontalnog oblika rada - prilikom izvođenja odabranih motoričkih zadataka do složenijih kao što su rad u paru, grupni oblik rada, paralelni oblik rada, zavisi od vrste motoričkog zadatka i mogućnosti učenika, što usmjerava dalji razvoj i napredak. Vježbe razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti se baziraju na prirodnim oblicima kretanja, plesovi, elementarnim i štafetnim igrama prilagođenim uzrastu, vodeći računa o opterećenju i odmoru kao i tehnici pravilnog disanja i pravilnog držanja tijela (kada god je moguće). Potrebno je izraditi karton u printanoj ili elektronskoj formi za praćenje antropoloških, morfoloških i funkcionalnih sposobnosti učenika. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada. Moguća korelacija s Matematikom (mjere i mjerenja, brojevi i brojanje), Mojom okolinom (građa tijela) s predmetom Bosanski jezik i književnost (jezičke govorne vježbe i opisi, povezivanje pojmova, Memory igra prilagođene izvedbe), Muzičkom kulturom (ples, muzika, koreografija, ritam, tradicionalni plesovi). Ishod B.2.4. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.2.1., B.2.2. i B.2.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	

Oblast: C/ Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.2.1. Prepoznaje važnost redovnog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.	• Prepoznaje da je tjelesno vježbanje važno za lično zdravlje i pravilan razvoj. • Izvodi poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim terenima. • Navodi osnovne organe koji se uspješno razvijaju

	redovnom tjelesnom aktivnošću. • Iskazuje interesovanje za bavljenje sportom i sportskim aktivnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2.
C.2.2. Imenuje i objašnjava osnovne principe pravilne prehrane i prehrambenih navika.	• Objašnjava i razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane. • Razlikuje i nabraja zdrave i nezdrave namirnice. • Prepoznaje i objašnjava zašto je voda važna kao piće. • Navodi razloge zbog kojih nije dobro konzumirati hranu neposredno prije i u toku tjelesne aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2.
C.2.3. Prepoznaje važnost redovnog i pravilnog održavanja lične higijene, higijene prostora i zaštite okoliša.	• Prepoznaje i pridržava se pravila lične higijene. • Objašnjava značaj lične higijene i zdravlja zubi za očuvanje zdravlja. • Održava osnovnu higijenu prostora za vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja. • Navodi važnost pravilnog odlaganja otpada za očuvanje okoliša. • Prepoznaje razliku između urednog i neurednog, odnosno pravilnog i nepravilnog ponašanja prikazanog slikom ili video projekcijom i sl.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
Ključni sadržaji	
• Zdravstveno-preventivni sadržaji (zdravstvene radionice); • Značaj tjelesne aktivnosti i rekreacije za zdravlje; • Kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim terenima – jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre; • Zdrava prehrana i dnevni obroci, potrebna energija za aktivnost, značaj unosa tečnosti prije, tokom i poslije aktivnosti; • Zdrave i nezdrave namirnice; • Lična higijena, higijena odjeće, obuće, sportske opreme prije, tokom i poslije tjelesnog vježbanja, značaj nošenja sportske opreme za čas Tjelesnog i zdravstvenog odgoja; • Osnovne ekološke navike; • Ekološke akcije lokalnog karaktera (prostor škole). Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.2.1., C.2.2. i C.2.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Poticati učenike na svakodnevno vježbanje na otvorenim i zatvorenim terenima i ističe im se značaj redovnog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja. Ističući primjere iz svakodnevnog života, kroz razgovor s učenicima i realizacijom tema o značaju tjelesne aktivnosti i rekreacije za zdravlje, nastavnik potiče razvoj tjelesno-zdravstvene kompetencije učenika. Poticati učenike na prepoznavanje zdravih i nezdravih namirnica, te značaj unosa vode tokom vježbanja. Primjenjuju se metode razgovora, usmenog izlaganja i ilustracija (prezentacije, video snimci s edukativnim sadržajima) uz primjenu frontalnog oblika rada, rada u paru i grupnog oblika rada prilikom kojeg se potiče saradnja. Također, primjenjuje se kombinovana metoda rada s primjenom različitih zadataka i metoda dramatizacije u kojima se govori o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene, higijene prostora i zaštite okoliša. Nastavnik usmjerava i potiče učenike na usvajanje zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika, te osmišljava načine organizacije ekoloških akcija, zajedničkog pospremanja svačionica i prostora za igru i vježbanje, te ukazuje na higijenu i pravilno odlaganje odjeće i obuće. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada. Moguća korelacija s Matematikom (brojevi i brojanje), Mojom okolinom (zdrava i nezdrava hrana, piramida ishrane i obroci, higijena, očuvanje okoliša), s predmetom Bosanski jezik i književnost (glasovno-govorne vježbe i opisi), Muzičkom kulturom (ples, muzika, koreografija, ritam, tradicionalni plesovi), Likovnom kulturom (crtanje piramide ishrane i namirnica, izrada plakata s ekološkim temama i temama o higijeni).	

Ishod C.2.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.2.2. i C.2.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da se omogući zdrav život i da se promovira u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.	
C.2.4. Prepoznaje stvari koje štetno djeluju na organizam, uz podršku i poticaj.	• Prepoznaje uslove u kojima je otežano vježbanje a loši su po zdravlje. • Prepoznaje i izdvaja pojedine stvari koje štetno utiču na organizam. • Navodi posljedice uzimanja droge, alkohola i duhana za zdravlje čovjeka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
C.2.5. Prepoznaje i primjenjuje mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih, tokom tjelesnog vježbanja.	• Primjenjuje kretanje, prema određenim pravilima, poštujući vlastiti i prostor drugih vježbača. • Primjenjuje pravila sigurnog rastojanja prije, za vrijeme i nakon tjelesnih aktivnosti. • Prepoznaje i opisuje kada je potrebna pomoć nekome na osnovu promjene u disanju. • Primjenjuje zaštitnu opremu i preporuke zaštite u različitim sportskim aktivnostima, u uslovima opasnosti od širenja zaraznih bolesti (npr. COVID – 19).
Poveznice sa ZJNPP	TZO-2.4.1. TZP-2.4.2.
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja, motorički zadaci i elementarne igre s akcentom na rastojanje, znakovnim napomenama nastavnika i sl.; • Razlozi promjene disanja prilikom tjelesnog vježbanja; • Higijensko-epidemiološke preporuke i mjere. Navedeni sadržaji se koriste za ostvarenje odgojno-obrazovnog ishoda C.2.4. i C.2.5.	
C.2.6. Prepoznaje samokontrolu i samoprocjenu praćenja, vrednovanja i unapređivanja svoga rada, te ličnog rasta i razvoja.	• Prepoznaje međusobne razlike i pokazuje prijateljstvo i saradnju prema drugima. • Pokazuje pripadnost skupini i rado se uključuje u aktivnosti. • Analizira i objašnjava rezultate svoga rada i aktivnosti.
Ključni sadržaji	
• Zdravstveno-preventivni sadržaji (zdravstvene radionice); • Posljedice uzimanja droge, alkohola i duhana, po zdravlje čovjeka. Navedeni sadržaji se koriste za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.2.4., C.2.5. i C.2.6	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjenom metoda razgovora, usmenog izlaganja i ilustracije (video projekcije, prezentacije), realiziraju se teme o štetnom utjecaju duhana, alkohola i droge na čovjekov organizam. Metodama demonstracije i usmenog izlaganja sprovode se motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim terenima u svrhu povezivanja uslova vježbanja s tjelesnom aktivnošću (prašina, vjetar, toplo, hladnoća). Demonstracijom i simulacijom specifičnih situacija, učenici uz pomoć nastavnika usvajaju osnovne sigurnosne mjere i mjere zaštite u različitim prostorima tjelesnog vježbanja (npr. kretanje učenika u sportskom objektu, zaštita od širenja zaraznih bolesti u prostorijama za vježbanje i izvan nje i sl.), pripremaju se na sve izvanredne situacije	

i usvajaju norme ponašanja. Učenici se na taj način educiraju da prepoznaju kada je nekome potrebna pomoć (na osnovu otežanog disanja i sl.). Primjenom metodičko-organizacionih oblika rada kao što su rad u paru, grupni oblik rada prilikom realizacije sadržaja potiče se razvoj saradnje s drugima. Moguća korelacija s Matematikom (brojevi i brojanje), Mojom okolinom (zdrava i nezdrava hrana, piramida ishrane i obroci, higijena, očuvanje okoliša), Bosanskim jezikom i književnosti (glasovno-govorne vježbe i opisi), Muzičkom kulturom (ples, muzika, koreografija, ritam, tradicionalni plesovi), Likovnom kulturom (crtanje piramide ishrane i namirnica, izrada plakata na temu za ekologija i higijena) Ishod C.2.4. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima C.2.5. i C.2.6. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju odnose se na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da se promoviše u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definiranje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.	
C.2.7. Koristi se socijalnim vještinama za rješavanje problema, suočavanje s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.	• Primjenjuje jednostavna pravila igre pri učestvovanju u različitim zajedničkim aktivnostima. • Pronalazi načine rješavanja problema koji se pojavljuju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima. • Prihvata osnovna pravila fair-play, (trudi se biti „dobar pobjednik“ i „dobar gubitnik“).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
Ključni sadržaji	
• Dizanje i nošenje rekvizita samostalno, u paru i grupno, uz različite kretne zadatke i savladavanje prepreka; • Bacanje lopte lijevom i desnom rukom, suručno i hvatanje, dodavanje u paru; • Primjena različitih metodičko-organizacijskih oblika rada koje od učenika, prema predznanju i mogućnostima, zahtijevaju saradnju i poštivanje drugih; • Takmičarske igre: mala košarka, mali nogomet, mali rukomet s prilagođenim pravilima u skladu s prethodnim znanjem i mogućnostima.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjenjivanje nastavnih metoda razgovora i usmenog izlaganja (uputstva, pojašnjenja, primjeri), metoda ilustracije, demonstracije, prikaz video sadržaja edukativnog karaktera i sl. Poticanje saradnje kroz primjenu adekvatnih motoričkih zadataka i elementarnih igara u zatvorenom i na otvorenom sportskom prostoru. Nastavnik, u svakodnevним aktivnostima, ističe značaj ispravnog načina rješavanja problema i konfliktnih situacija kao i poštivanje fair play, pravila. Prilikom zajedničkog posmatranja sportskih takmičenja ukazuje na dobro i loše ponašanje. Mogućnost primjene projektne nastave kao i kombinovanje s ostalim odgojno-obrazovnim ishodima ove oblasti. Primjena frontalnog oblika rada, grupnog oblika rada. Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promoviranje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život; u krajnjem cilju odnose se na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komuniciranje i poštivanje u društvenim situacijama (kvalitetna međusobna komunikacija); • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.	

3. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.3.1. Razlikuje prirodne oblike kretanja na efikasan način prema svojim mogućnostima.	- Izvodi kretanja u različitim formacijama hodanjem i trčanjem. - Prepoznaje hodanje s promjenom tempa i zadane brzine. - Primjenjuje ciklična kretanja različitim tempom od 6 do 8 minuta. - Izvodi brzo trčanje do 50 m sa startom iz različitog položaja. - Učestvuje u štafetnim igrama sa elementima puzanja, provlačenja, penjanja, hodanja i trčanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.3.2. Primjenjuje i razlikuje osnovna teorijska znanja elementarnih igara.	- Prepoznaje i izvodi elementarne igre skakanja, preskakanja, naskoci, saskoci, penjanje, puzanje, provlačenje, kolutanja, vučenje, dizanja, nošenja, igre u snijegu. - Učestvuje u štafetnim igrama sa i bez pomagala. - Izvodi bacanja, hvatanja i gađanja lopticom na različite načine. - Izvodi višenja i upiranja, stav na rukama. - Izvodi igru nogometa uz prilagođen prostor i pravila (2:2, 3:3) i primjenu osnovnih elemenata. - Učestvuje u obuci neplivača u saradnji s lokalnom zajednicom i profesionalno angažiranim instruktorima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.3.3. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za igru.	- Prepoznaje, koristi i razlikuje lopte, obruč, golove, švedsku klupu, švedski sanduk. - Poznaje, razlikuje, koristi palicu, medicinku i vijače. - Pravilno se kreće i koristi prostor za igru, prostor za nastavna sredstva i pomagala, prostor za higijenu i presvlačenje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3.
Ključni sadržaji	
- Prirodni oblici kretanja; - Lokomocije-puzanje, četveronožno hodanje, trčanje, penjanje, skokovi, padovi; - Složena kretanja - guranja, vučenja, dizanja, nošenja ; - Manipulacije (bacanje i hvatanje, udarci i blokade, držanja, hvatovi); - Motorički zadaci; - Jednostavne elementarne igre, u kombinaciji sa prirodnim oblicima kretanja (elementarne igre za djecu s posebnim potrebama); - Plesovi i ritmičke strukture; - Igre hvatalice, imitiranja, hodanja, kotrljanja, guranja, bacanja, vesele utakmice, trke u vrećama, gađanja, zatrpavanja, građenje, izrada, pretrčavanje, rušenje, "gluhi telefoni", igra znanja (prema uzrastu učenika i godišnjem dobu). Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.3.1., A.3.2. i A.3.3.	

Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjena metoda demonstracije, usmenog izlaganja i postavljanja i rješavanja motoričkog zadatka u svrhu učenja i savladavanje prirodnih oblika kretanja (savladavanje prostora, prepreka, otpora i uspješnu manipulaciju objektima) i upotrebne nastavnih sredstava i rekvizita. Primjena elementarnih igara, štafetnih igara prema uzrastu, zdravstvenim sposobnostima, mjestu izvođenja nastave (otvoreni ili zatvoreni sportski prostori, uređenim ili neuređenim prostorima, na snijegu, ledu, vodi, u vodi i sl.) i raspoloživim nastavnim sredstvima i opremom, preventivno sigurnosnim preporukama. Izbor metodičko-organizacionih oblika rada ovisi od sadržaja, pa se primjenjuje rad u paru, grupni oblik rada, paralelni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada uz poticanje samostalnosti, saradnje i stvaralaštva. Koristi se prostor, nastavna sredstva i oprema prema uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama. Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada. Moguća korelacija s Matematikom (procjena udaljenosti, prepoznavanje geometrijskih oblika u prostoru za vježbanje, Memory igra prema pravilima ,uz povezivanje matematičkih pojmova), Mojom okolinom (osnovne razvojne karakteristike kroz primjenu hvatalica i povezivanje pojmova), korelacija s predmetom Bosanski jezik i književnost (imenovanje novih pojmova i povezivanje u prostoru za vježbanje), Muzičkom kulturom (povezivanje osnovnih plesnih koraka i elemenata ritmike s odgovarajućim i primjerenim muzičkim sadržajem). Međupredmetna korelacija moguća je kroz sve predmetne oblasti za III razred. Ishod A.3.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima A.3.2. i A.3.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	
A.3.4. Prepoznaje i izvodi osnovne ritmičke i plesne strukture.	• Izvodi hodanje, trčanje i poskoke u različitim formacijama - tlocrtnim oblicima, kolo narodno. • Izvodi plesne korake i plesne strukture, dječje muzičke igre. • Prepoznaje i realizira kretne manifestacije u zadanom ritmu i tempu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.3.5. Pokazuje razvijenu naviku za pravilno smjenjivanje rada i odmora.	• Poznaje, određuje opterećenje vježbe i njihov raspored. • Prepoznaje način određivanja intenziteta trajanja rada i dužinu pauza. • Izvodi, prepoznaje, određuje broj zadataka, serija i krugova. • Uočava značaj aktivnog rada, odmora za pravilan tjelesni rast i razvoj.
Poveznice sa ZJNPP	TZP- 2.1.1. TZP-2.1.2.
A.3.6. Prati lična dostignuća savladanih motoričkih znanja i primjenjuje ih svakodnevno.	• Prati, prepoznaje i upoređuje svoja inicijalna, tranzitivna i finalna motorička dostignuća. • Iskazuje želju da ih poboljša i primjenjuje svakodnevno. • Primjenjuje vježbe za podizanje svojih motoričkih dostignuća na viši nivo.
Poveznice sa ZJNPP	TZP- 2.1.1. TZP-2.1.2.
Ključni sadržaji	
• Hodanje; • Trčanje; • Poskoci; • Plesne strukture;	

- Plesni koraci, (dječje muzičke igre);
- Kretne manifestacije u zadanom ritmu i tempu;
- Prirodni oblici kretanja;
- Pješačenje;
- Izleti u prirodi;
- Kriterij praćenja i ocjenjivanja;
- Redovno nošenje potrebne opreme (bijela majica i čiste patike...);
- Aktivno sudjelovanje u mjerenjima, testiranjima i provjerama, (sudjelovanje u sekcijama, takmičenjima škole).

Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.3.4., A.3.5. i A.3.6.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Učenje i savladavanje jednostavnih plesnih i ritmičkih struktura s akcentom na saradnji i sticanju osnovnih socio-emocionalnih kompetencija uz primjenu metoda demonstracije, usmenog izlaganja i postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Koriste se metodičko-organizacioni oblici rada u paru, frontalni oblik rada u prostoru i primjenu nastavnih sredstva i opreme primjereno uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama. Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Razvijati samostalnost i stvaralaštvo. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada.

Ishod A.3.4. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima A.3.5. i A.3.6.

Ključne kompetencije koje se razvijaju:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanjem zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči-razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/ Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.3.1. Prati i učestvuje u mjerenju antropometrijska obilježja (tjelesna visina i masa).	• Prati načine mjerenja antropometrijskih obilježja ATV, ATM, AOP. • Uspoređuje dobivene rezultate na inicijalnom i završnom mjerenju. • Prepoznaje i prati svrhu antropometrijskog mjerenja. • Utvrđuje tjelesnu masu i visinu prema općim pokazateljima rasta i razvoja dobne uzrasti učenika. • Objašnjava i komentariše razliku između boljih i slabijih rezultata. • Analizira i prati vlastite rezultate napredovanja. • Procjenjuje lične rezultate u odnosu na druge.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
B.3.2. Razlikuje pravilno od nepravilnog držanja tijela.	• Prepoznaje, prati i objašnjava pravilno držanje tijela prilikom različitih aktivnosti kretanja, stajanja, sjedenja, spavanja. • Prepoznaje, osjeća i određuje pravilno od nepravilnog držanja tijela. • Primjenjuje učeni, osjetilni pravilan položaj tijela prilikom različitih kretnih aktivnosti.

	• Procjenjuje pravilnost držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
B.3.3. Prati i učestvuje u praćenju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Učestvuje u mjerenjima motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Prati rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Prepoznaje i razlikuje mjerne instrumente. • Odabire i primjenjuje način vježbanja kojim je moguće poboljšati rezultate.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
Ključni sadržaji	
• Inicijalna i finalna procjena antropometrijskih obilježja: visine (ATV), težine (ATT), kožnog nabora nadlaktice (ANN), opsega podlaktice (AOP); • Primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; • Prirodni oblici kretanja; • Jednostavne elementarne igre uz kombinacije sa muzikom, prirodnim oblicima kretanja, preprekama; • Praćenje motoričkih sposobnosti tijela, mjerenja i testiranja MTR, MSD, MPR, MPN, MIV, MPT; • Praćenje funkcionalne sposobnosti – trčanje 3 minute; • Jednostavne vježbe za koordinaciju, dinamičku i statičku ravnotežu, preciznost i gibljivost; • Jačanje velikih mišićnih skupina vlastitog tijela i pomagalicama mase primjerene uzrastu, aerobika; • Vježbe za razvoj brzine reakcije; • Jednostavna ciklička kretanja (trčanja do 3 minute). Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.3.1., B.3.2. i B.3.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Usmjerene aktivnosti praćenja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela prema razvojnim karakteristikama učenika. Koriste se nastavna sredstva i oprema primjereno mogućnostima učenika i preventivno-sigurnosnim preporukama uz primjenu frontalnog oblika rada, rada u paru i izmjenično-odjeljenskog rada. Aktivnosti praćenja antropometrijskih karakteristika učenika atestiranim, preciznim mjernim instrumentima. Evidentirati podatke praćenja u printanoj ili elektronskoj formi ličnog kartona, ovisno od uslova i mogućnosti nastave i škole. Razvijati samostalnost kod učenika primjenom metode razgovora (postignuti rezultati, praćenje, važnost i značaj, upoređivanje s referentnim vrijednostima za uzrast i sl.). Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada. Ishod B.3.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.3.2. i B.3.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	

Oblast: C/ Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.3.1. Prepoznaje važnost tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za rast i razvoj i zdravlje.	• Opisuje važnost tjelesnog vježbanja i boravka u prirodi za pravilan rast razvoj i otpornost organizma. • Prepoznaje da je tjelesno vježbanje važno za lično, kolektivno zdravlje i pravilan razvoj. • Izvodi poznate kineziološke, motoričke aktivnosti u prirodi, na otvorenim i zatvorenim sportskim terenima. • Odabire i iskazuje interes za bavljenje sportom i

	sportskim aktivnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2.
C.3.2. Prepoznaje osnovne principe pravilne prehrane i prehrambenih navika.	• Razlikuje zdravu od nezdrave hrane. • Primjenjuje i zna pravilnu satnicu, period konzumiranja hrane i vode prije i poslije fizičke aktivnosti. • Prepoznaje uravnoteženost, raznovrsnost i umjerenost u ishrani
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.2.2.
C.3.3. Primjenjuje stečena znanja o održavanju lične higijene i održavanja radnoga prostora s ciljem unapređenja zdravlja.	• Prepoznaje i razlikuje dobre i loše uslove za vježbanje. • Primjenjuje i održava čistoću, ličnu higijenu prije, za vrijeme i poslije izvođenja nastave. • Primjenjuje kretanje prema pravilima radnog prostora (dvorana, toalet, vanjski tereni...), sigurnog rastojanja, prije, za vrijeme i nakon tjelesnih aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1. TZP-1.1.2.
C.3.4. Imenuje i razlikuje tvari koje štetno djeluju na organizam.	• Prepoznaje i izdvaja pojedine tvari koje štetno utiču na organizam. • Navodi posljedice uzimanja droge, alkohola, duhana, pojedinih lijekova za zdravlje čovjeka. • Prepoznaje uslove u kojima je otežano disanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3.
C.3.5. Koristi se mjerama sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	• Pokazuje osnovna znanja za zaštitu i sigurnost tokom tjelesnoga vježbanja. • Opisuje različita sredstva za pružanje prve pomoći i različite urgentne situacije. • Prepoznaje i opisuje kad je potrebna pomoć na osnovu vanjskih pokazatelja tijela. • Opisuje zaštitnu opremu i preporuke u situacijama opasnosti od zaraznih bolesti i prirodnih nepogoda.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.3.6. Primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređenja svog rada, te ličnog rasta i razvoja.	• Pokazuje samokontrolu uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima. • Primjenjuje pravila igre pri sudjelovanju u različitim zajedničkim aktivnostima. • Rješava probleme koji se pojavljuju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2
C.3.7. Koristi se socijalnim vještinama za rješavanje problema, suočavanje s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.	• Komunicira s vršnjacima tokom vježbanja i igre. • Raspravlja o načinima rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
Ključni sadržaji	
• Tjelesna aktivnost u prirodi; • Škola u prirodi; • Pješačke ture; • Orijentacijsko hodanje; • Orijentacijsko trčanje;	

- Trčanje;
- Tradicijske igre;
- Aktivnosti u vodi, na vodi i uz vodu;
- Igre na snijegu.

Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.3.1. C.3.2., C.3.3. C.3.4., C.3.5., C.3.6. i C.3.7.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Primjena grupnog oblika rada i rada u paru, jednostavnih plesnih i ritmičkih struktura, elementarnih igara i sportova prilagođenih pravila, tehnike s akcentom na saradnji i poticanju samostalnosti, kreativnosti. Metodama usmenog izlaganja, razgovora, demonstracije i ilustracije (prikazivanje PowerPoint prezentacija na temu lične higijene, higijene prostora, štetnih tvari, zaštita, pomoć, socijalne vještine) moguće ostvarenje ishoda. Koristi se prostor, nastavna sredstva i oprema primjereno uzrastu i preventivno-sigurnosnim preporukama. Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada. Ishodi se mogu ostvariti integrirano kroz projektnu ili terensku nastavu u saradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema prirodi za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti.

Ishod C.3.1. ostvaruje se kombinovanjem sa ishodima svih oblasti predmeta za 3. razred, naročito s ishodima C.3.2., C.3.3., C.3.4., C.3.5., C.3.6. i C.3.7.

Ključne kompetencije koje se razvijaju:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.

4. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.4.1. Prepoznaje i primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta, prema svojim mogućnostima.	• Prepoznaje i primjenjuje osnovne kretne strukture baznih sportova primjereno svojim mogućnostima. • Prepoznaje osnovna pravila baznih sportova. • Primjenjuje osnovna pravila baznih sportova uz podršku i poticaj nastavnika. • Reaguje poticajno u sportskim aktivnostima. • Učestvuje u složenim elementarnim igrama.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.4.2. Primjenjuje osnovne ritmičke i plesne strukture u koreografiji.	• Izvodi osnovne ritmičke i plesne strukture uz koreografiju. • Razlikuje ritmičke i plesne strukture. • Procjenjuje ritmičke i plesne strukture svoje izvedbe i izvedbe drugih učenika. • Analizira i upoređuje ritmičke i plesne strukture. • Osmišljava nove ritmičke i plesne strukture za

	novu koreografiju.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.4.3. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Koristi se nastavnim sredstvima (lopte, obruči, strunjača, golovi, palice, švedska klupa, švedski sanduk, medicinke, vijače). • Razlikuje i koristi opremu pravilno. • Razlikuje i pravilno koristi prostor za tjelesno vježbanje, igru i higijenu. • Povezuje aktivnost i nastavna sredstva. • Osmišljava improvizovane rekvizite za savladavanje prepreka. • Procjenjuje ispravnost i urednost nastavnih sredstava, opreme, prostora za tjelesno vježbanje i presvlačenje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.4.4. Prati i primjenjuje motorička dostignuća iz područja sporta, prema svojim mogućnostima.	• Prati lična dostignuća savladanih motoričkih znanja i primjenjuje svakodnevno. • Procjenjuje lična motorička dostignuća i upoređuje s rezultatima drugih. • Prati i koriguje lična tjelesna vježbanja u svrhu poboljšanja dostignuća. • Prepoznaje opterećenje kod tjelesnog vježbanja na osnovu vanjskih pokazatelja i aktivno se odmara.
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja (trčanje, skakanje, bacanje); • Vježbe za usvajanje tehnike i pravila baznih sportova; • Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju; • Osnovno dodavanje i hvatanje lopte u mjestu i kretanju; • Osnovna promjena pravca i tempa kretanja bez i s loptom; • Igre vršnim odbijanjem; • Vođenje lopte sredinom hrpta stopala; • Šut na gol sredinom hrpta stopala; • Ritmičke i plesne strukture; • Trokorak, galop naprijed i bočno, vaga zanoženjem na tlu, narodni ples po izboru iz zavičajnog područja; • Elementi tehnike u igri rukometa, odbojke, nogometa i košarke (prilagođena tehnika, prostor i pravila); • Igra košarke i nogometa (2:2, 3:3), igre slične nogometu („Viktorija“, „Ševa“ i sl.); • Nastavna sredstva, oprema i prostor za tjelesno vježbanje. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.4.1., A.4.2. i A.4.3. i A.4.4.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjenjuju se i usavršavaju različite kretne strukture, pokreti uz muziku, savladavaju prepreke kroz igru, jednostavne elementarne igre se usložnjavaju primjenom metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka i metodičko-organizacionih oblika rada kao što su grupni, izmjenično-odjeljski, paralelni i sl. Primjena ostalih metodičko - organizacionih oblika rada koji odgovaraju uzrastu učenika i sadržaju (frontalni oblik rada, oblik rada u paru, tandemu i timu). Metodom demonstracije i usmenog izlaganja, te primjenom elementa kroz igru uz podršku i poticaj, usvajaju se pravila baznih sportova. Nastavnik, u toku pripremanja aktivnosti, treba voditi računa o sposobnostima učenika. Sadržaje aktivnosti prilagoditi prostoru, opremi i higijensko-epidemiološkim mjerama. Potrebno je da praćenje i analiza motoričkih dostignuća učenika budu kontinuirani, transparentni, te da potiču učenike na učestvovanje u vannastavnim sportskim aktivnostima. Akcent je na saradnji, izvođenje različitih pokreta uz muziku, savladavanje prepreka kroz igru, a posebno takmičarske igre. Moguća korelacija je s Bosanskim jezikom i književnosti (opisivanje situacija, projektni zadatak na temu bazni sportovi, prednosti i nedostaci i sl.), Matematikom (brojanje, množenje, dijeljenje, igre bez granica uz rješavanje matematičkih zadataka, tekstualni zadaci i sl.), Mojom okolinom (organizam i sistemi organa i sl), Muzičkom kulturom (slušanje muzike, muzičke igre, trokorak, narodne igre iz zavičaja), Likovnom kulturom	

(pravljenje plakata, izrada video prezentacija).

Ishod A.4.1. ostvaruje se kombiniranjem sa ishodima svih oblasti predmeta za 4. razred, naročito s ishodima A.4.2., A.4.3 i A.4.4.

Ključne kompetencije koje se razvijaju:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.

**Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/
Motoričke i funkcionalne sposobnosti**

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.4.1. Učestvuje u provjeri i prati rezultate (antropometrijska obilježja i pravilno držanje tijela).	• Učestvuje u provjeravanju tjelesne visine, težine i obima podlaktice. • Iskazuje mjerenja u mjernim jedinicama. • Analizira lične rezultate i upoređuje s rezultatima drugih. • Upoređuje lične rezultate sa standardima. • Sastavlja plan korekcije tjelesne mase s tjelesnom visinom. • Izrađuje lični karton.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.4.2. Učestvuje u provjeri i prati rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Učestvuje u provjeri motoričkih sposobnosti. • Učestvuje u provjeri funkcionalnih sposobnosti. • Upoređuje vlastite rezultate motoričke i funkcionalne sposobnosti s drugima u grupi i standardima svoga uzrasta. • Sastavlja plan poboljšanja vlastitih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.4.3. Primjenjuje vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i pravilnog držanja tijela.	• Primjenjuje primjerene vježbe za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. • Osmišljava plan tjelesnog vježbanja za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira pravilnost držanja tijela i povezuje s posljedicama nepravilnog držanja tijela (putem video zapisa, plakata...). • Prati i analizira pravilno lično držanje tijela. • Izrađuje grafikone i plakate o značaju pravilnog i nepravilnog držanja tijela te objašnjava posljedice.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.2.2.
Ključni sadržaji	
• Procjena antropometrijskih obilježja (ATV, ATM, AOP); • Procjena motoričkih sposobnosti (MTR, MSD, MPR, MPN, MIV, MPT); • Procjena funkcionalnih obilježja (trčanje 3 minute); • Pravilno držanje tijela kroz prirodne oblike kretanja, elementarne igre, štafetne igre, sportske igre; • Hodanje i trčanje zadanom brzinom, ciklična kretanja različitim tempom, preskakanja u kretanju, naskoci na povišenje, saskoci, gađanja u pokretni cilj, bacanja medicinke, kolutanja, višenja upiranja, penjanja.	

Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.4.1., B.4.2. i B.4.3.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Aktivnosti praćenja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela prema razvojnim karakteristikama učenika. Koriste se nastavna sredstva i oprema primjereno mogućnostima učenika i preventivno-sigurnosnim preporukama uz primjenu frontalnog oblika rada, rada u paru i izmjenično-odjeljenskog rada. Aktivnosti praćenja antropometrijskih karakteristika učenika atestiranim, preciznim mjernim instrumentima. Evidentirati podatke praćenja u printanoj ili elektronskoj formi ličnog kartona, ovisno od uslova i mogućnosti nastave i škole. Razvijati samostalnost kod učenika primjenom metode razgovora (postignuti rezultati, praćenje, važnost i značaj, upoređivanje s referentnim vrijednostima za uzrast i sl.). Primjena metode ilustracije prilikom povezivanja pojmova (video sadržaji, plakati i sl.). Pri izboru vježbi i zadataka uzeti u obzir težinu vježbe i sposobnost učenika. Primjenjivati kružne oblike rada, rad po stanicama i primjenjivati metodu usmenog izlaganja, demonstracije, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (prema vlastitim mogućnostima i izboru učenika ali i izvođenje vježbi s postupnim uslozljavanjem). Testovi po izboru nastavnika. Izbor sadržaja prilagoditi prostornim i higijenskim uslovima rada.

Ishod B.4.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima svih predmetnih oblasti, naročito sa B.4.2. i B.4.3.

Ključne kompetencije koje se razvijaju:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita

Ishod učenja	Razrada ishoda
C.4.1. Primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svoga rada, te ličnog rasta i razvoja.	• Prati rezultate svoga rada i povezuje s ličnim rastom i razvojem. • Održava efikasnost u radu u svrhu ličnog rasta i razvoja. • Vrednuje lični rad i upoređuje s prethodnim rezultatima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2.
C.4.2. Koristi se socijalnim vještinama za rješavanje problema, suočavanje s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.	• Prepoznaje međusobne razlike i pokazuje prijateljstvo i saradnju prema drugima. • Pridržava se osnovnih pravila igre pri učestvovanju u aktivnostima u paru, u grupi, u timu, u kolektivu. • Predlaže načine rješavanja problema tokom zajedničkih aktivnosti. • Prilagođavaju i koriguje emocije prilikom dobrih i loših rezultata. • Analizira i poboljšava međuljudske odnose u razredu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2.
C.4.3. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoliša.	• Pridržava se pravila lične higijene i održava higijenu radnog prostora s ciljem unapređenja zdravlja. • Objašnjava utjecaj lične higijene za očuvanje zdravlja. • Objašnjava važnost razvrstavanja otpada za zaštitu okoliša. • Izrađuje plakate za zaštitu okoliša.

	• Objašnjava nepravilna i pravilna ponašanja vezana za ličnu higijenu i higijenu prostora prikazano slikom ili projekcijom.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
Ključni sadržaji	
• Takmičarske igre: košarka, odbojka, nogomet, rukomet prilagođenih pravilima, prostorom i tehnikom izvođenja (npr. mini odbojka i sl.); • Dizanje i nošenje u paru, bacanje i hvatanje u paru, te svi oblici rada koji zahtijevaju saradnju i uvažavanje drugog; • Socijalna inkluzija: aktivnosti u inkluzivnim skupinama; • Važnost lične higijene i radnog prostora, sportske opreme, čistog okoliša. • Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.4.1., C.4.2. i C.4.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenike postupno upoznati sa značajem samokontrole i procjene praćenja, vrednovanja i unapređenja vježbanja u svrhu rasta i razvoja, objašnjavajući i pokazujući primjere poznatih sportskih ličnosti i njihovog uspjeha. Primjenom metode razgovora, metode ilustracije, demonstracije, ukazati na važnost tjelesnog vježbanja za pravilan rast i razvoj, važnost lične higijene, važnost urednog prostora za vježbanje. Dobre međuljudske odnose graditi tokom svakog vježbanja i stalno poticati na saradnju. Putem metode dramatizacije je moguće poticati učenike na pravilno rješavanje problemskih situacija. Moguća korelacija je s Bosanskim jezikom i književnosti (opisivanje problemskih situacija, projektni zadatak na temu o poznatim ličnostima i istraživački radovi vezano za sportiste), Matematikom (tekstualni zadaci vezani za temu npr. koliko otpada će se sakupiti za određen broj dana i sl.), Mojom okolinom (prirodna staništa, lična higijena, zagađenost tla, vode i zraka i sl.), Muzičkom kulturom (slušanje muzike, osmišljavanje pjesama na temu), s Likovnom kulturom (crtanje plakata za zaštitu okoliša, pravljenje znakova upozorenja, izrada prezentacija). Ishod C.4.1. ostvaruje se kombiniranjem sa svim ishodima predmetnih oblasti za 4. razred a naročito s ishodima C.4.2., C.4.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija – promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija – razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija – konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada.	
C.4.4. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Prepoznaje i imenuje loše uslove za tjelesno vježbanje. • Imenuje tvari koje štetno djeluju na organizam. • Izdvaja i svrstava tvari koje izazivaju bolest a koje izazivaju ovisnost. • Izrađuje plakate na temu borbe protiv droga, alkohola i pušenja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
C.4.5. Primjenjuje mjere pomoći i zaštite sebe i drugih, tokom tjelesne aktivnosti.	• Izvodi tjelesno vježbanje u skladu s pravilima. • Poštuje lični prostor i prostor suvježbača. • Primjenjuje mjere samo pomoći ako je potrebno i traži pomoć. • Pokazuje pripadnost skupini i traži pomoć ako je nekom potrebna. • Izvodi tjelesne vježbe u skladu s higijensko-epidemiološkim mjerama u prevenciji širenja zaraznih bolesti (Covid-19).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2

C.4.6. Procjenjuje važnost redovnog tjelesnog vježbanja i principa pravilne i redovne prehrane za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja.	• Prepoznaje važnost tjelesnog vježbanja za očuvanje zdravlja. • Imenuje osnovne principe pravilne prehrane i prehrambenih navika. • Procjenjuje i koriguje redovitost ličnog tjelesnog vježbanja. • Procjenjuje i koriguje lične prehrambene navike. • Osmišljava plan tjelesnog vježbanja i prehrambenih navika te izrađuje grafikone.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.2.2
Ključni sadržaji	
• Prirodni oblici kretanja; • Elementarne igre, timske igre (elementi tehnike, pravila i prostor za igru prilagođen znanju i mogućnostima učenika); • Različiti metodičko-organizacioni oblici rada; • Edukativni sadržaji o izvorima opasnosti po zdravlje: tablete, biljke, piće, zrak, otrovi; • Edukativni sadržaji – zdravlje (utjecaj pravilne ishrane i prehrambenih navika na pravilan rast i razvoj); • Izbor hrane, kombiniranje u obroku, obim obroka i ponašanje za stolom. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.4.4., C.4.5. i C.4.6.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Utjecaj štetnih tvari na zdravlje, realizirati primjenom metoda razgovora i demonstracije (video projekcije, prezentacije i sl). Učenicima prezentirati štetnost tjelesnog vježbanja u uslovima kada je u prostoriji pretoplo, prehladno ili zadimljeno. Temu o štetnom utjecaju droge, alkohola i pušenja, učenici mogu istražiti u okviru projektne nastave. Kako bi učenici stekli znanje o poštivanju pravila vježbanja i ličnog prostora i prostora suvježbača, potrebno ih je upućivati da greške samostalno koriguju i kontroliraju sebe i suvježbače. U skladu sa specifičnosti situacije, nastavnik će postupno objašnjavati mjere zaštite u zatvorenom i otvorenom prostoru. Pomoću metoda ilustracije, demonstracije i razgovora, obraditi temu prehrambene navike i pravilna ishrana. Moguća korelacija je s Bosanskim jezikom i književnosti (opisivanje situacija, projektni zadatak na temu), Matematikom učenici (brojanje tijelo vježbi, mjerenja, mjerne jedinice i sl.), Mojom okolinom (piramida ishrane, zdrava i nezdrava hrana i sl), Muzičkom kulturom (slušanje muzike, osmišljavanje pjesama), Likovnom kulturom (crtanje plakata npr. piramida ishrane, pravljenje plakata, prezentacija). Ishod C.4.4. moguće ostvarivati kombiniranjem s ostalim ishodima predmetnih oblasti za 4. razred, naročito s ishodima C.4.5. i C.4.6. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima, razvijanje otvorenosti različitoga kulturnog izražavanja i pripremljenosti za razvijanje vlastite kreativnosti i sposobnosti izražavanja; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	

5. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.5.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta, prema svojim mogućnostima.	• Primjenjuje samostalno, osnovna teorijska i motorička znanja (elemente tehnike) pojedinačnih sportova prema svojim mogućnostima. • Primjenjuje samostalno, osnovna motorička znanja (elemente tehnike) timskih sportova prema svojim mogućnostima. • Primjenjuje samostalno osnovna motorička znanja (elementi tehnike) u igri uz pridržavanje osnovnih pravila igre (poticaj i pomoć nastavnika). • Opisuje osnovna teorijska znanja iz pojedinih sportskih aktivnosti i historije sporta. • Povezuje osnovna teorijska znanja s tjelesnim aktivnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
Ključni sadržaji	
• Osnovni elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, sportska i ritmička gimnastika); • Modificirani ekipni sportovi (rukomet, nogomet, košarka, odbojka) i ostalih sportovi prema uslovima i formalnim kompetencijama nastavnika; • Vođenje lopte različitim načinima - rukomet; • Dodavanje i hvatanje lopte na različite načine-rukomet; • Šut sa tla osnovnim načinom-rukomet; • Osnovni košarkaški stav u napadu loptom i pivotiranje - košarka; • Šut s jednom rukom s prstiju i iz mjesta-košarka; • Slobodna igra 1:1- košarka; • Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava • Podlaktično odbijanje - odbojka; • Donji servis i prije em servisa podlacticama - odbojka; • Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 - odbojka; • Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacija - nogomet; • Oduzimanje lopte sučelice - nogomet; • Žongliranje lopte - nogomet; • Igra na dva gola i „Viktorije“-nogomet; • Prirodni oblici kretanja, ciklična kretanja različitim tempom do 6 min; • Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta; • Višenja , upiranja. penjanja, preskakanja; • Nastavna sredstva, oprema i rekviziti primjereni sadržaju. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.5.1., A.5.2., A.5.3. i A.5.4.	
A.5.2. Razlikuje i svrstava nastavna sredstva i opremu u prostoru za igru.	• Razlikuje osnovne rekvizite i nastavna pomagala. • Pozna je pravila njihove primjene. • Koristi rekvizite i nastavna pomagala elementarnih igara i jednostavnih motoričkih zadataka. • Prepoznaje pravila njihovog čuvanja i odlaganja nakon korištenja u prostoru za vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3.
A.5.3. Izvodi složene ritmičke i plesne koreografije.	• Izrađuje, osmišljava složene ritmičke i plesne strukture uz koreografiju. • Imenuje i razlikuje plesove iz zavičajnog područja. • Izvodi složene oblike plesnih struktura.

	Primjenjuje i povezuje plesne i ritmičke pokrete prema svojim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
Ključni sadržaji	
• Osnovne ritmičke strukture i elementi (elementi na tlu, skokovi, poskoci, ravnoteže, elementi s rekvizitima); • Osnovne forme aerobika, osnovni elementi i jednostavne strukture folklornog, društvenog i sportskog plesa; • Nastavna sredstva i rekviziti, upotreba i odlaganje nakon upotrebe; • Osnovni koraci aerobika niskog i visokog intenziteta; • Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja; • Ritmička gimnastika uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruč, vijače, čunji i trake) i muzičku pratnju; • Društveni plesovi koji su se razvili iz narodnih plesova.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjenjuju se i usavršavaju različite kretne strukture, osnovni elementi tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova, pokreti uz muziku, savladavaju prepreke kroz igru, jednostavne elementarne igre i motorički zadaci se usložnjavaju primjenom metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka i metodičko-organizacionih oblika rada kao što su grupni, izmjenično-odjeljski, paralelni i sl. Primjena i ostalih metodičko - organizacionih oblika rada koji odgovaraju uzrastu učenika, sadržaju (frontalni oblik rada, oblik rada u paru, tandemu i timu). Metodom demonstracije i usmenog izlaganja, te primjenom elementa kroz igru uz podršku i poticaj, usvajaju se pravila pojedinačnih i ekipnih sportova. Nastavnik treba pri pripremanju aktivnosti voditi računa o sposobnostima učenika, a primjena sadržaja ovisi od prostora, opreme i higijensko-epidemioloških mjera. Praćenje i analiza motoričkih dostignuća učenika kontinuirano, transparentno, te potiče na dalje usmjeravanje u vannastavne sportske aktivnosti. Akcent je na saradnji, izvođenje različitih pokreta uz muziku, savladavanje prepreka kroz igru, a posebno takmičarske igre i elementi tehnike kroz igru prilagođenu pravilima, prostoru (postupno približavanje važećim pravilima ovisno od usvajanja tehnike i mogućnosti učenika). Moguća korelacija je s predmetom Bosanski jezik i književnost (opisivanje situacija, projektni zadatak na temu pojedinačnih i ekipnih sportova, prednosti i nedostaci i sl.), Matematikom (Memory igre povezivanja-formule, matematičke operacije i sl., rezultati prema važećim pravilima igre, a koristi se prostor za vježbanje; igre bez granica uz rješavanje matematičkih zadataka, tekstualni zadaci i sl.), Prirodom (organizam i sistemi organa kroz primjenu igara sa zadatkom sl.), Muzičkom kulturom (slušanje muzike, izvođenje plesnih koreografija uz izbor muzičke podloge, narodne igre iz zavičaja), Likovnom kulturom (pravljenje plakata, izrada video prezentacija). Ishod A.5.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima svih oblasti predmeta za 5. razred, naročito s ishodima A.5.2. A.5.3. i A.5.4. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja.	
A.5.4. Primjenjuje motorička dostignuća prema svojim mogućnostima.	• Primjenjuje i samostalno izvodi naučene kretne aktivnosti u različitom okruženju (dvorana, priroda, otvoreni sportski tereni) prema svojim mogućnostima. • Prati lična dostignuća savladanih motoričkih znanja. • Procjenjuje i upoređuje lična motorička dostignuća sa rezultatima drugih. • Ispravlja i prilagođava lična tjelesna vježbanja s ciljem poboljšanja dostignuća. • Primjenjuje mikro i makro aktivan odmor kod prepoznatog opterećenja tjelesnog vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2

Ključni sadržaji
• Prirodni oblici kretanja, ciklična kretanja različitim tempom do 6 min; • Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta; • Višenja, upiranje, penjanja, preskakanja; • Vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.5.1. Učestvuje u provjeri i analizira rezultate antropoloških obilježja i pravilnog držanja tijela.	• Učestvuje u mjerenju i provjeravanju tjelesne visine i mase, obima podlaktice. • Iskazuje mjerenja u mjernim jedinicama. • Analizira rezultate i upoređuje s drugima. • Izrađuje lični karton.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.5.2. Učestvuje u provjeri i analizira lične motoričke i funkcionalne sposobnosti.	• Prepoznaje važnost praćenja motoričkih sposobnosti. • Učestvuje u provjeri primarne lične motoričke i funkcionalne sposobnosti. • Analizira lične motoričke i funkcionalne sposobnosti. • Upoređuje vlastite rezultate s drugima. • Na osnovu rezultata, sastavlja plan poboljšanja vlastitih primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.5.3. Primjenjuje jednostavnije vježbe za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i pravilnog držanja tijela.	• Primjenjuje jednostavnije vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti, (Aerobne funkcionalne sposobnosti - aerobna izdržljivost i Anaerobne funkcionalne sposobnosti - anaerobna izdržljivost). • Primjenjuje jednostavnije vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti. • Primjenjuje korektivne vježbe za prevenciju lošeg držanja tijela. • Demonstrira jednostavne vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti. • Demonstrira jednostavne korektivne vježbe za prevenciju lošeg držanja tijela. • Prati i analizira pravilno držanje tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Inicijalna i finalna procjena antropometrijskih obilježja (ATV, ATM, AOP); • Primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; • Prirodni oblici kretanja; • Jednostavne elementarne igre uz kombinacije s muzikom, prirodnim oblicima kretanja, preprekama; • Praćenje motoričkih sposobnosti tijela, mjerenja i testiranja MTR, MSD, MPR, MPN, MIV, MPT; • Praćenje funkcionalne sposobnosti – trčanje 3 minute; • Ciklična kretanja različitim tempom do 6 min; • Vaga zanoženjem na tlu gredama;	

- Galop naprijed, po tlu i na gredama različitih visina;
 - Bacanje medicinke od 1 kg;
 - Penjanja uz motku, skakanja - makazice, skok uvis, zgrčeni skok;
 - Jednostavne vježbe za koordinaciju, dinamičku i statičku ravnotežu, preciznost i gibljivost.
- Navedeni sadržaji se primjenjuju kombiniranjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda B.5.1., B.5.2. i B.5.3.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Aktivnosti usmjerene na praćenje morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i karakteristika pravilnoga držanja tijela. Mjerenje tjelesne visine i mase učenici rade samostalno uz praćenje i asistenciju po potrebi, od strane nastavnika. Koriste se mjerni instrumenti i testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Zbog specifičnosti razvojnog perioda, potrebno je da učenici znaju prepoznati šta je loše držanje tijela uz prethodno educiranje o tome. Izbor vježbi i zadataka za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema mogućnostima učenika i u svrhu saznanja i razlikovanja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Primjena metoda demonstracije, usmenog izlaganja, praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkog zadatka (izbor izvedbe prema mogućnostima, postupno usložnjavanje), metoda razgovora prilikom praćenja, vrednovanja i upoređivanja rezultata kao i isticanja važnosti. Kroz primjenu i izbor metoda i oblika rada poticati samostalnost, kreativnost. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada shodno sadržaju od frontalnog, rada u paru, izmjenično-odjeljenskog, paralelnog, kružnog oblika rada, poligona, rada po stanicama (uz podršku i poticaj i u svrhu usložnjavanja). Praćenje i vrednovanje kroz lični karton učenika, u printanoj ili elektronskoj formi (poticanje i podrška za samostalno praćenje). Učenici aktivno učestvuju u mjerenjima i upisuju svoje rezultate u karton mjerenja - lični karton učenika. Međupredmetna korelacija moguća s Matematikom (pretvaranje rezultata u veće ili manje mjerne jedinice), Prirodom - istraživački rad u vezi osnovnih pojmova vezanih za morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti i povezanosti sa zdravljem). Ishod B.5.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.5.2. i B.5.3.

Ključne kompetencije koje se razvijaju:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.

Oblast: C/ Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.5.1. Objašnjava osnovne principe pravilne prehrane i prehrambenih navika i važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje.	• Razlikuje zdravu i nezdravu prehranu. • Prepoznaje važnost tjelesnog vježbanja i koristi za zdravlje uopće. • Objašnjava namjenu namirnica i njihovu važnost u prehrani ovisno o spolu, dobi, tjelesnoj masi, visini i tjelesnoj aktivnosti kojom se osoba bavi.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2 TZP-2.2.2
C.5.2. Poznae i pridržava se pravila lične urednosti i čistoće i održava higijenu radnog prostora s ciljem unapređenja zdravlja.	• Poznae važnosti redovnog i pravilnoga održavanja lične higijene. • Pridržava se redovnog i pravilnoga očuvanja i zaštite okoliša. • Provodi aktivnosti važne za održavanje lične higijene u svakodnevnom životu.

	• Provodi aktivnosti važne za održavanje higijene prostorija u svakodnevnome životu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.5.3. Objašnjava utjecaja štetnih tvari na zdravlje čovjeka.	• Imenuje materije koje štetno djeluju na organizam. • Objašnjava utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesnu aktivnost. • Navodi primjere utjecaja faktora iz okoline na tjelesno vježbanje. • Objašnjava utjecaj duhana, alkohola, droge, lijekova na zdravlje i tjelesno vježbanje. • Objašnjava otežano izvođenje tjelesnih aktivnosti u situacijama zagađenosti, niske ili pretjerano visoke temperature zraka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3.
C.5.4. Primjenjuje mjere sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih prilikom tjelesnog vježbanja.	• Prepoznaje potrebu za vršnjačkom pomoći i potporu u radu u procesu tjelesnoga vježbanja. • Primjenjuje mjere sigurnosti radi zaštite sebe i drugih prilikom tjelesnog vježbanja. • Primjenjuje mjere pomoći zaštite sebe i drugih prilikom tjelesnog vježbanja. • Primjenjuje osnovna znanja za vršnjačkom pomoći i potporu u radu u procesu tjelesnoga vježbanja uz podršku i poticaj nastavnika u različitim situacijama koje zahtijevaju reakciju.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.5.5. Primjenjuje socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa i tolerancije kroz tjelesno vježbanje.	• Prepoznaje impulzivno ponašanje i kontroliše ga. • Prepoznaje vlastita osjećanja i upravlja emocijama. • Pronalazi način rješavanja konflikta. • Ističe šta je pravedno a šta nije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
Ključni sadržaji	
• Piramida zdrave prehrane, preporuke dnevnih fizičkih aktivnosti; • Osnovne higijenske navike, lične higijene, higijene prostora; • Utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesno vježbanje; • Osiguranje prostora za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim sportskim terenima; • Ponašanje u uslovima širenja zaraznih bolesti (COVID-19); • Primjena higijenskih mjera i različitih metodičko-organizacionih oblika rada prilikom vježbanja i sportskih aktivnosti; • Oprema i zaštita prilikom aktivnosti u prirodi; • Pružanje prve pomoći uz podršku i pomoć nastavnika; • Aktivno učešće na školskim i vanškolskim sportskim takmičenjima iz sportova raznovrsnih grupacija, a koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...). Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.5.1., C.5.2., C.5.3., C.5.4. i C.5.5.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenje i primjenjivanje socijalnih vještina u situacijama uz pomoć metode dramatizacije, primjena metode	

ilustracije i usmenog razgovor prilikom povezivanja osnova prehrambenih navika i mase tijela. Učenici će spoznati o ličnoj higijeni, higijeni unutrašnjih i vanjskih sportskih prostora, pravilnoj upotrebi, odlaganju nastavnih sredstava kao i preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od širenja zaraznih bolesti (COVID-19), kroz primjenu različitih oblika rada i metoda razgovora, ilustracije, demonstracije (video sadržaji, plakate, simulacija situacija i sl.). Ističe se saradnja i razgovor. Naročito je bitno razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Ishod C.5.1. ostvaruje se kombiniranjem sa ishodima svih oblasti predmeta za 5. razred, naročito s ishodima C.5.2., C.5.3., C.5.4., i C.5.5.

Međupredmetnu korelaciju moguće je ostvariti s časovima odjeljske zajednice (realizacija tema), s predmetom Bosanski jezik i književnost (opisivanje i projektni zadatak na temu), Prirodom (povezivanje Memory igra i sl. zdrava ishrana, štetne tvari i sl.), Likovnom kulturom (plakati).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati su:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju odnose se na stvaranje pozitivne slike o sebi;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija-konstruktivna saradnja pri realizaciji grupnih zadataka.

6. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.6.1. Primjenjuje osnovna teorijsko-motorička znanja iz područja sporta, prema svojim mogućnostima.	• Demonstrira osnovna motorička znanja (elemente tehnike) pojedinačnih sportova prema svojim mogućnostima. • Demonstrira osnovna motorička znanja (elemente tehnike) timskih sportova prema svojim mogućnostima. • Pokazuje osnovna motorička znanja (elementi tehnike) u igri uz pridržavanje osnovnih pravila igre. • Opisuje osnovna teorijska znanja iz individualnih i kolektivnih sportova i historije sporta. • Povezuje osnovna teorijska znanja s tjelesnim vježbanjem. • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima sportskih takmičenja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.6.2. Primjenjuje pokrete i vježbe iz svih oblasti sporta prema svojim mogućnostima.	• Koristi i povezuje specifične pokrete i vježbe iz svih oblasti sporta. • Koristi i povezuje osnovne ritmičke i plesne pokrete. • Povezuje plesne i ritmičke pokrete u prostu strukturu-koreografiju prema svojim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.6.3. Primjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	• Utvrđuje lična motorička dostignuća. • Povezuje tjelesno vježbanje s opterećenjem na osnovu varijacija vanjskih pokazatelja (disanje, srčana frekvencija). • Prati i razlikuje periode aktivnosti i odmora. • Izvodi naučene kretne aktivnosti u različitom okruženju (priroda, otvoreni sportski tereni) prema vlastitim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.6.4. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Koristi osnovne rekvizite i nastavna pomagala. • Razlikuje pravila njihove primjene. • Koristi rekvizite i nastavna pomagala prema trenutnim potrebama na času. • Razlikuje pravila njihovog čuvanja i odlaganja nakon korištenja u prostoru za vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	
Ključni sadržaji	
• Osnovni elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo), ekipnih sportova (rukomet, nogomet, košarka, odbojka) i ostalih sportovi prema uslovima i formalnim kompetencijama nastavnika; • Osnovne ritmičke strukture i elementi (elementi na tlu, skokovi, poskoci, ravnoteže, elementi s rekvizitima), osnovne forme aerobika, osnovni elementi i jednostavne strukture folklornog, društvenog i	

sportskog plesa; • Praćenje srčane frekvencije (mjerjenje pulsa na vratu, ruci...) • Ilustriranje prostora, terena, pravila, elemenata tehnike i sl. • Nastavna sredstva i rekviziti, pravila upotreba i odlaganje nakon upotrebe, oprema i instrumenti za provjeru morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.6.1., A.6.2., A.6.3. i A.6.4.
Preporuke za ostvarenje ishoda
Uz osiguravanje mogućnosti provođenja, usvajanja i usavršavanja, učenici samostalno primjenjuju osnovne elemente tehnike pojedinačnih i timskih sportova, uz poštivanje osnovnih pravila i izvršavanje postavljenih zadataka prema njihovim mogućnostima. U tu svrhu primjenjuju se metode demonstracije, usmenog izlaganja, razgovora, praktičnog vježbanja i metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Organizacija rada se bazira na primjeni grupnog oblika rada, rada u paru, izmjenično-odjeljenskog oblika rada, paralelnog i sl. Izvode se osnovne plesne elemente i strukture uz poticanje njegovanja tradicionalnog plesnog izražaja. Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadanoga motoričkog zadatka prema razvojnim karakteristikama učenika. Teorijska znanja o sportskim pravilima, historijskim poveznicama sportskih dešavanja, iskazuju kroz usmeno izražavanje ili primjenom alata MS Office 365 for Education (Forms, Teams) kroz kviz ili prezentacije. Međupredmetna povezanost moguća s Informatikom, primjenom navedenih alata MS Office prilikom iskazivanja teorijskih znanja kao i Muzičkom kulturom kroz izvođenje plesnih struktura i elemenata ritmičke gimnastike, tradicionalnog, savremenog i sportskog plesa. Moguća međupredmetna povezanost s Historijom (historija sportova), s predmetom Bosanski jezik i književnost (pisanje referata, prezentacije), stranim jezikom (imenovanje osnovnih pojmova i primjena tokom časa). Ishod A.6.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.6.2., A.6.3. i A.6.4. Ključne kompetencije koje je moguće razvijati su: • Informatička pismenost - upotreba tehnologije s ciljem razvoja kreativnosti i podršku kritičkog načina razmišljanja; • Učiti kako se uči - odgovornost za vlastito učenje; • Socijalna i građanska kompetencija - kvalitetna međusobna komunikacija, uvažavanje i poštivanje, razumijevanje vlastitoga narodnog identiteta i sebe kao pripadnika određene zajednice; • Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje jakih i slabih strana, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova života, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/ Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.6.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate praćenja morfoloških i karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Objašnjava morfološke karakteristike i karakteristike pravilnoga tjelesnog držanja. • Prati i upoređuje rezultate morfoloških karakteristika. • Prepoznaje značenje Indeksa tjelesne mase. • Pokazuje znanje o pravilnom držanju tijela (položaj ramena, glave). • Prepoznaje utjecaj vanjskih faktora na morfološke karakteristike (tjelesnu težinu).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.6.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Razlikuje motoričke i funkcionalne sposobnosti. • Razlikuje vježbe za provjeru tjelesnih sposobnosti. • Prati i razlikuje rezultate provjeravanja funkcionalnih sposobnosti. • Povezuje dobivene rezultate s tjelesnim vježbanjem.

Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.6.3. Primjenjuje vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pravilnog držanja tijela.	- Izvodi i razlikuje vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti. - Izvodi i razlikuje korektivne vježbe za prevenciju lošeg držanja tijela. - Demonstrira jednostavne vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti. - Demonstrira jednostavne korektivne vježbe za prevenciju lošeg držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
- Provjeravanje morfoloških karakteristika prema uslovima, mogućnostima i izboru (tjelesna visina, težina, kožni nabor, kompozitnost tijela); - Izračunavanje Indeksa tjelesne mase; - Praćenje morfoloških karakteristika i poređenje rezultata; - Provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema uslovima, mogućnostima i izboru; - Praćenje pravilnog držanja tijela (nepravilno držanje prilikom stajanja, sjedenja, ležanja); - Preventivno-korektivne vježbe; - Opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (brzina, snaga, fleksibilnost, izdržljivost, preciznost, okretnost..) sa i bez rekvizita, sprava i sl.. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.6.1., B.6.2. i B.6.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Praćenje pokazatelja rasta i razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i pravilnoga držanja tijela. Primjena frontalnog oblika rada, rada u paru, kružnog oblika rada, rada po stanicama, poligoni prilikom provjere i izvođenja općih, specifičnih i korektivnih vježbi. Primjena metoda usmenog izlaganja, demonstracije, razgovora, praktičnog vježbanja i metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Mjerenje tjelesne visine i mase učenici rade samostalno uz praćenje i asistenciju po potrebi, od strane nastavnika. Koriste se mjerni instrumenti i testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti po izboru nastavnika. Upoznaju se s pojmom Indeks tjelesne mase (ITM) i šta predstavlja. Podaci se evidentiraju kroz lični karton, analiziraju u svrhu praćenja rasta, razvoja, uhranjenosti i razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnost. Praćenje i evidentiranje rezultata u printanoj formi-lični karton učenika ili elektronskoj formi ovisno od mogućnosti i raspoloživosti IT. Koristiti važeće preporuke i referentne vrijednosti prema WHO za tjelesnu visinu i masu, diferenciranu prema uzrastu i spolu, a u svrhu poređenja i praćenja. Zbog specifičnosti razvojnog perioda, potrebno je da učenici znaju prepoznati šta je loše držanje tijela uz prethodno educiranje o tome. Izbor vježbi i zadataka za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema mogućnostima učenika i u svrhu saznanja i razlikovanja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ishod B.6.1. ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.6.2. i B.6.3. Međupredmetna korelacija moguća s predmetom Biologija (igre povezivanja vježbi, važnosti i mišićnih grupa i sl.). Ključne kompetencije koje se razvijaju su: - Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; - Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje i promovisanje zdravih stilova ponašanja, stvaranje pozitivne slike o sebi, sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga se promoviše u vlastitom okruženju; - Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana; - Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje sposobnosti posmatranja, učešća i integriranja novih iskustava i spremnosti za mijenjanje prethodnih.	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.6.1. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Razlikuje zdravu i nezdravu prehranu (zdrave i nezdrave namirnice-vrste ishrane). • Zaključuje o važnost tjelesnog vježbanja i redovne, zdrave ishrane i koristi za zdravlje uopće (broj dnevnih obroka, unos tečnosti i sl.). • Povezuje nezdravu prehranu s pojavom različitih patoloških stanja (dijabetes, pretilost, disfunkcija probavnih organa). • Nabraja uzroke nepravilne prehrane. • Objašnjava namjenu namirnica i njihovu važnost u prehrani.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2 TZP-2.2.2
Preporuke za ostvarenje ishoda	
C.6.2. Koristi se mjerama sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnoga vježbanja.	• Pokazuje osnovna znanja o složenim metodičko-organizacijskim oblicima rada na otvorenim i zatvorenim sportskim terenima. • Prepoznaje potrebu za vršnjačkom pomoći i podršku u radu u procesu tjelesnoga vježbanja. • Demonstrira sigurnosne postupke u slučaju zemljotresa. • Prepoznaje simptome virusnih oboljenja (gripa, prehlada, COVID-19).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1
C.6.3. Primjenjuje sportske aktivnosti i takmičenja koja razvijaju sposobnost samoregulacije, saradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.	• Daje primjer samoregulacije saradničkog odnosa i nenasilnoga rješavanja sukoba. • Demonstrira međusobnu saradnju u radu i učenju. • Daje primjer odgovornog ponašanje prema sebi i drugima. • Objašnjava kako pozitivni sportski uzori utječu na njihov osobni razvoj samokontrole. • Identifikuje pogreške i izdvaja neprimjerena ponašanja u svakodnevnim životnim situacijama.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
Ključni sadržaji	
• Vrste prehrane, piramida zdrave prehrane, preporuke dnevnih fizičkih aktivnosti, dnevnih obroka i unošenja tečnosti; • Patološka stanja uslijed nezdrave prehrane (pretilost, dijabetes, bolesti probavnih organa i sl.) • Osnovne higijenske navike, lične higijene, higijene prostora; • Utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesno vježbanje; • Osiguranje prostora za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim sportskim terenima; • Ponašanje u uslovima širenja zaraznih bolesti (COVID-19); • Primjena higijenskih mjera prilikom vježbanja i sportskih aktivnosti; • Oprema i zaštita prilikom aktivnosti u prirodi; • Pružanje prve pomoći uz podršku i pomoć nastavnika; • Aktivno učešće na školskim i vanškolskim sportskim takmičenjima iz sportova raznovrsnih grupacija, a koje će omogućiti učenicima pozitivnu socijalnu interakciju (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...). Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.6.1., C.6.2., C.6.3., C.6.4. i C.6.5	

Preporuke za ostvarenje ishoda	
Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja, osnova prehrambenih navika i mase tijela. Metode razgovora, usmenog izlaganja i ilustracije prevladavaju prilikom realizacija sadržaja. Metoda dramatizacije se primjenjuje prilikom ostvarivanja sadržaja vezanih za poticanje razvoja socijalnih vještina, međuljudskih odnosa, empatije i tolerancije. Učenici će spoznati o ličnoj higijeni, higijeni unutrašnjih vanjskih sportskih prostora, pravilnoj upotrebi, odlaganju nastavnih sredstava kao i preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od širenja zaraznih bolesti (COVID-19). Naročito je bitno razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Interakcija i kolaboracija je ključna prilikom ovih aktivnosti. Aktivno učešće u sportovima iz raznovrsnih grupacija uz pridržavanje sportskih pravila, socijalnu interakciju i prilagođavanje na raznovrsne situacije tokom igre i takmičenja. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika rada koji će doprinijeti ostvarivanju ishoda vezanih za mjere sigurnosti, zaštite i sl. Prevladavanje rada u paru, grupnog oblika i sl. Međupredmetna korelacija naročito moguća sa časovima odjeljene zajednice (povezivanje tema i njihove realizacije na časovima kroz radionice, prezentacije, kroz takmičenje i igru), s Biologijom (zarazne bolesti- ilustracija prevencije i zaštite, prehrana i zdravlje). Ishod C.6.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.6.2., C.6.3., C.6.4. i C.6.5. Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Kompetencija u znanosti i tehnologiji - razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: naučni napredak u okruženju (onečišćenje, održivi razvoj); • Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja kroz tjelesne aktivnosti i pravilan način ishrane koje učeniku omogućuju kvalitetan i zdrav život; • Jezičko-komunikacijska kompetencija - komunicira i sluša u svrhu razumijevanja informacija; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.	
C.6.4. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Daje primjere štetnog utjecaja na zdravlje-ovisnost o alkoholu, drogi, internetu, mobitelu, video-igricama i sl.). • Objašnjava utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesnu aktivnost. • Daje primjere utjecaja faktora iz okoline na tjelesno vježbanje (vremenske prilike, nadmorska visina, geografski prostor). • Objašnjava otežano izvođenje tjelesnih aktivnosti u situacijama zagađenosti zraka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
C.6.5. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Povezuje važnost tjelesne aktivnosti sa zaštitom životne sredine. • Pokazuje znanje o zdravlju kože i održavanju lične higijene prije i nakon tjelesne aktivnosti. • Predlaže aktivnosti za održavanje higijene školskog prostora.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.2.

Ključni sadržaji
• Uređivanje okoline škole, sportskih terena koji se koriste; • Piramida zdrave prehrane; • Preporuke dnevnih fizičkih aktivnosti; • Primjena tjelesnih aktivnosti u prirodi, pješačkih tura, planinarenja, vožnja bicikla i slično; • Školska i izvanškolska sportska takmičenja iz sportova raznovrsnih grupacija koje će omogućiti učenicima više pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...); • Osnovne higijenske navike, lične higijene, higijene prostora; • Utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesno vježbanje; • Osiguranje prostora za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim sportskim terenima; • Ponašanje u uslovima širenja zaraznih bolesti (COVID-19), primjena higijenskih mjera prilikom vježbanja i sportskih aktivnosti; • Oprema i zaštita prilikom aktivnosti u prirodi; • Pružanje prve pomoći uz podršku i pomoć nastavnika. • Štetne tvari za zdravlje i tjelesno vježbanje (doping, dozvoljena i nedozvoljena sredstva, alkohol i duhan). • Ovisnost o internetu, video-igrice. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.6.4. i C.6.5.
Preporuke za ostvarenje ishoda
Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja, osnova prehrambenih navika i mase tijela. Metode razgovora, ilustracije i dramatizacije se koriste prilikom ostvarivanja sadržaja ove oblasti. Učenici će spoznati o ličnoj higijeni, higijeni unutrašnjih vanjskih sportskih prostora, pravilnoj upotrebi, odlaganju nastavnih sredstava kao i preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od širenja zaraznih bolesti (npr. COVID-19). Naročito je bitno razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Interakcija i kolaboracija je ključna prilikom ovih aktivnosti te se koriste oblici rada u paru, grupni oblici i sl. Aktivno učešće u timskim i pojedinačnim igrama koje kao zahtjev imaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagođavanje na raznovrsne situacije tokom igre i takmičenja, moralne vrijednosti i samokontrolu. Metode rada koje se koriste su razgovor, istraživanje, projektna nastava, primjenu IKT po potrebi (alati Office 365). Prisutna interakcija i saradnja. Međupredmetna korelacija moguća s časovima odjeljske zajednice (povezivanje tema) prilikom realizacije svih navedenih aktivnosti, Biologijom (prehrambene navike, zarazne bolesti, tjelesne aktivnost-povezanost primjenom prezentacije, izrada panoa, ilustracije, diskusije i sl.) Ishod C.6.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodom C.6.5. Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Kompetencija u znanosti i tehnologiji - razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: naučni napredak u okruženju (onečišćenje, održivi razvoj) • Učiti kako se uči - razvijati odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja kroz tjelesne aktivnosti i pravilan način ishrane koje učeniku omogućuju kvalitetan i zdrav život; • Jezičko-komunikacijska kompetencija - komunicira i sluša u svrhu razumijevanja informacija; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

7. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.7.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Primjenjuje osnovna motorička znanja (elemente tehnike) pojedinačnih sportova prema svojim mogućnostima i poštujući pravila. • Primjenjuje osnovna motorička znanja (elemente tehnike) timskih sportova prema svojim mogućnostima i poštujući pravila. • Demonstrira osnovna teorijska znanja iz pojedinih sportskih aktivnosti i historije sporta. • Demonstrira osnovna teorijska znanja s tjelesnim aktivnostima, igrom i takmičenjima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.7.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Primjenjuje instrumente za procjenu morfoloških karakteristika • Razlikuje i koristi se opremom i prostorom za pojedine sportske aktivnosti. • Primjenjuje pravila primjene i odlaganja nastavnih sredstava nakon upotrebe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.7.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	• Prati i upoređuje vrijednosti ličnih motoričkih postignuća. • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na bazi srčane frekvencije. • Provodi svakodnevne sportske aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.7.4. Povezuje tjelesno vježbanje i tjelesnu spremnost.	• Identifikuje povezanost tjelesnoga vježbanja i opterećenja na bazi vanjskih pokazatelja i srčane frekvencije. • Povezuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost prema ličnim rezultatima. • Povezuje tjelesno opterećenje s ličnim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2.
Ključni sadržaji	
• Osnovni elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo); • Osnovni elementi tehnike ekipnih sportova (rukomet, nogomet, košarka, odbojka) i ostalih sportova prema uslovima i formalnim kompetencijama nastavnika; • Osnovne ritmičke strukture i elementi (elementi na tlu, skokovi, poskoci, ravnoteže, elementi s rekvizitima), osnovne forme aerobika, osnovni elementi i jednostavne strukture folklornog, društvenog i sportskog plesa; • Ilustriranje prostora, terena, pravila, elemenata tehnike, strategije i taktike igre; • Pravila upotrebe adekvatnih nastavnih sredstava i rekvizita, te odlaganje nakon upotrebe; • Primjene instrumenata za procjenu morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; • Praćenje srčane frekvencije i pulsa prilikom opterećenja i odmora; • Vježbe za poboljšanje motoričkih postignuća prema razvojnim karakteristikama učenika; • Elementi tehnike i pravila pojedinačnih i ekipnih sportova uz specifične vježbe.	

Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.7.1., A.7.2., A.7.3. i A.7.4.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Učenje i podučavanje uz primjenu metoda razgovora, demonstracije, usmenog izlaganja, ilustracije i praktičnog vježbanja. Upotreba metodičko-organizacionih oblika rada kojim se doprinosi poticanju saradnje i kreativnosti (rad u paru, grupni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada i sl.). Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadanoga motoričkog zadatka prema razvojnim karakteristikama učenika. Uz osiguravanje mogućnosti provođenja, usvajanja i usavršavanja, učenici samostalno primjenjuju osnovne elemente tehnike pojedinačnih i timskih sportova, uz poštivanje osnovnih pravila i izvršavanje postavljenih zadataka prema njihovim mogućnostima. Primjenjuju osnovne plesne elemente i strukture uz poticanje njegovanja tradicionalnog plesnog izražaja. Primjena različitih metoda rada, razgovora uz mogućnost učenika da samostalno istražuju prema zadatku (sportovi, tehnika, taktika, opterećenje), prikupljaju informacije, te prezentuju na času uz pomoć, pojašnjenja i demonstraciju nastavnika. Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadataka prema mogućnostima učenika kroz primjenu u igri i vježbanju. Teorijska znanja o sportskim pravilima, historijskim poveznicama sportskih dešavanja, iskazuju kroz usmeno izražavanje ili primjenom alata MS Office 365 for Education (Forms, Teams) kroz kviz ili prezentacije. Uvođenje u primjenu programskih aplikacija za praćenje srčane frekvencije i tjelesne aktivnosti. Ishod A.7.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.7.2., A.7.3. i A.7.4.

Međupredmetna povezanost moguća s Informatikom, primjenom navedenih alata MS Office prilikom iskazivanja teorijskih znanja kao i Muzičkom kulturom kroz izvođenje plesnih struktura i elemenata ritmičke gimnastike, tradicionalnog, savremenog i sportskog plesa, Biologijom (ilustriranje povezanosti srčane funkcije, opterećenja i odmora - promjene u srčanom puls), Historijom (prezentovanje historije sporta) i sl.

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati su:

- Informatička pismenost - upotreba tehnologije s ciljem razvoja kreativnosti i podršku kritičkog načina razmišljanja;
- Učiti kako se uči - odgovornost za vlastito učenje;
- Socijalna i građanska kompetencija - kvalitetna međusobna komunikacija, uvažavanje i poštovanje, razumijevanje vlastitoga narodnog identiteta i sebe kao pripadnika određene zajednice;
- Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje jakih i slabih strana, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promocija zdravih stilova života, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.7.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate praćenja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Objašnjava značenje i postupak izračunavanja Indeksa tjelesne mase. • Prati i raspravlja i učestvuje u provjeravanju morfološka obilježja, obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. • Povezuje važnost tjelesnog vježbanja i pozitivnih promjena u morfološkim karakteristikama.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.7.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Prati i upoređuje rezultate provjeravanja motoričkih sposobnost. • Razlikuje motoričke i funkcionalne sposobnosti i testove za procjenu. • Prati i upoređuje rezultate provjeravanja funkcionalnih sposobnosti. • Raspravlja o važnosti razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2

B.7.3. Primjenjuje vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti pravilnog držanja tijela.	• Povezuje značaj tjelesnog vježbanja i pravilnog držanja tijela. • Povezuje značaj tjelesnog vježbanja i razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Klasifikuje vježbe prema primjeni (za razvoj motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i pravilnog držanja tijela). • Predlaže jednostavne vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti. • Izvodi korektivne vježbe za prevenciju lošeg držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Provjeravanje morfoloških karakteristika prema uslovima, mogućnostima i izboru (tjelesna visina, težina, kožni nabor, kompozitnost tijela); • Izračunavanje Indeksa tjelesne mase; • Praćenje morfoloških karakteristika i poređenje rezultata; • Nepravilno držanje tijela (položaj stopala, ramena, donjih ekstremiteta, kičmenog stuba); • Provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema uslovima, mogućnostima i izboru; • Preventivno-korektivne vježbe; • Opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (brzina, snaga, fleksibilnost, izdržljivost, preciznost, okretnost..). Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.7.1., B.7.2. i B.7.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Praćenje morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i karakteristika pravilnog držanja tijela, evidentiranje podataka i rezultata uz primjenu metoda razgovora (pojašnjenje, razmjena informacija o važnosti i sl.), demonstracije i praktičnog vježbanja. Primjena metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka prilikom izvođenja općih, specifičnih vježbi. Primjena frontalnog oblika rada, kružnog oblika rada, rada po stanicama, poligoni, paralelni oblik rada prilikom vježbanja i provjeravanja. Mjerenje tjelesne visine i mase učenici rade samostalno uz praćenje i asistenciju po potrebi, od strane nastavnika. Koriste se mjerni instrumenti i testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti po izboru nastavnika ali u skladu s primjenom testova u prethodnim razredima (vertikalna povezanost). Primjenjuju znanje izračunavanja ITM-a, uz asistenciju nastavnika. Podaci se evidentiraju kroz lični karton, analiziraju u svrhu praćenja rasta, razvoja, uhranjenosti i razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Koristiti važeće preporuke i referentne vrijednosti prema WHO za tjelesnu visinu i masu, diferenciranu prema uzrastu i spolu, a u svrhu poređenja i praćenja Zbog specifičnosti razvojnog perioda, učenici znaju prepoznati šta je loše držanje tijela. Izbor vježbi i zadataka za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu s mogućnostima učenika i u svrhu saznanja i razlikovanja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Praćenje srčane frekvencije primjenom programskih aplikacija, pametnog sata i sl. Ishod B.7.1.ostvaruje se kombiniranjem s ishodima B.7.2. i B.7.3. Međupredmetna korelacija moguća s predmetom Biologija (povezivanje pojmova, važnosti prilikom praćenja antropoloških karakteristika i razlikovanja vježbi za razvoj tjelesnih sposobnostima, Anatomijom i fiziologijom čovjeka - zakonitosti rasta i razvoja prema spolu i uzrastu kroz izrada postera, kartica s mišićnim grupama i vježbama, te karakteristikama), Informatikom (izrada tabela u osnovnim programskim aplikacijama i sl.). Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje i promovisanje zdravih stilova ponašanja, stvaranje pozitivne slike o sebi, sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga se promoviše u vlastitom okruženju; • Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje sposobnosti posmatranja, učešća i integriranja novih iskustava i spremnosti za mijenjanje prethodnih; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.7.1. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Argumentuje o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene tokom sportskih aktivnosti u prirodi. • Pokazuje znanje o ličnoj higijeni nakon sportskih aktivnosti u uslovima zaraznih bolesti. • Argumentuje o važnosti redovnog i pravilnog očuvanja i zaštite okoline tokom sportskih aktivnosti u prirodi.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.7.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Povezuje znanje o prehranbenim navikama ovisno o potrebama organizma (u stanju mirovanja, opterećenja, ovisno o starosti, spolu, zdravstvenom stanju) • Prepoznaje štetni utjecaj na zdravlje unosa aditiva, pojačivača okusa u hrani i sl. • Razlikuje namirnice po hranjivoj vrijednosti (namirnice bogate proteinima, vitaminima, mastima, mineralima, ugljikohidratima). • Objasnjava namjenu namirnica i njihovu važnost u prehrani prilikom sportske aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.7.3. Primjenjuje tjelesno vježbanje u prirodi.	• Predlaže sadržaje tjelesnog vježbanja u prirodi. • Argumentuje važnost tjelesnoga vježbanja u prirodi s ciljem očuvanja zdravlja. • Primjenjuje različite kretne i sportske aktivnosti u prirodi, na različitim sportskim terenima i uslovima u slobodno vrijeme.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2.
Ključni sadržaji	
• Uređivanje okoline škole, sportskih terena koji se koriste; • Piramida zdrave prehrane; • Preporuke dnevnih fizičkih aktivnosti; • Primjena tjelesnih aktivnosti u prirodi, pješačkih tura, planinarenja, vožnja bicikla i slično; • Školska i izvanškolska sportska takmičenja iz sportova raznovrsnih grupacija koje će omogućiti učenicima više pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...); • Osnovne higijenske navike, lične higijene, higijene prostora; • Utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesno vježbanje; • Osiguranje prostora za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim sportskim terenima; • Ponašanje u uslovima širenja zaraznih bolesti (COVID-19), primjena higijenskih mjera prilikom vježbanja i sportskih aktivnosti; • Oprema i zaštita prilikom aktivnosti u prirodi; • Pružanje prve pomoći uz podršku i pomoć nastavnika. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.7.1., C.7.2. i C.7.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja, osnova prehranbenih navika i mase tijela. Metode razgovora, ilustracije i dramatizacije se koriste prilikom ostvarivanja sadržaja ove oblasti. Učenici će spoznati o ličnoj higijeni, higijeni unutrašnjih vanjskih sportskih prostora, pravilnoj upotrebi, odlaganju nastavnih sredstava kao i preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od širenja zaraznih bolesti (npr. COVID-19). Naročito je bitno razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Interakcija i kolaboracija je ključna	

prilikom ovih aktivnosti te se koriste oblici rada u paru, grupni oblici i sl. Aktivno učešće u timskim i pojedinačnim igrama koje kao zahtjev imaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagođavanje na raznovrsne situacije tokom igre i takmičenja, moralne vrijednosti i samokontrolu. Metode rada koje se koriste su razgovor, istraživanje, projektna nastava, primjenu IKT po potrebi (alati Office 365). Prisutna interakcija i saradnja. Ishod C.7.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.7.2. i C.7.3. Međupredmetna korelacija moguća s časovima odjeljene zajednice (povezivanje tema) prilikom realizacije svih navedenih aktivnosti, Biologijom (prehrambene navike, zarazne bolesti, tjelesne aktivnost-povezanost primjenom prezentacije, izrada panoa, ilustracije, diskusije i sl.) Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Kompetencija u znanosti i tehnologiji - razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: naučni napredak u okruženju (onečišćenje, održivi razvoj) • Učiti kako se uči - razvijati odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja kroz tjelesne aktivnosti i pravilan način ishrane koje učeniku omogućuju kvalitetan i zdrav život; • Jezičko-komunikacijska kompetencija - komunicira i sluša u svrhu razumijevanja informacija; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	
C.7.4. Koristi se mjerama sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom vježbanja.	• Razlikuje simptome zaraznih bolesti (COVID-19, gripa, hepatitis A). • Demonstrira znanje o važnosti sigurnosnih mjera tokom tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti (tokom nastavnog sata, takmičenja, u prirodi). • Daje primjere spašavanja prilikom gušenja (hranom, vodom, plinom). • Primjenjuje higijensko-epidemiološke preporuke prilikom sportskih aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.7.5. Primjenjuje sportske aktivnosti i takmičenja koja razvijaju sposobnost samoregulacije, saradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.	• Pokazuje empatiju i poštovanje za druge u specifičnim situacijama tjelesnog vježbanja ili takmičenja. • Pokazuje međusobne saradnju u igri ili izvođenju specifičnih sportskih aktivnosti . • Primjenjuje odgovorno ponašanje tokom sportskih takmičenja. • Prepoznaje i objašnjava kako pozitivni sportski uzori utječu na njihov lični razvoj samokontrole. • Identifikuje pozitivne sportske uzore koji promoviraju samokontrolu, poštovanje drugog i drugačijeg. • Prepoznaje pogreške i osuđuje neprimjerena ponašanja u svakodnevnim životnim situacijama. • Pokazuje sposobnost samoregulacije saradničkog odnosa i nenasilnoga rješavanja sukoba. • Raspravlja o važnosti i potrebi privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima. • Razlikuje slobodno, aktivno i proaktivno ponašanje/djelovanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2.
C.7.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Prepoznaje šta je doping u sportu. • Prepoznaje simptome ovisnosti (o igricama, drogama, duhanu, internetu) • Raspravlja o utjecaju alkohola i duhana prilikom sportskih aktivnosti i tjelesnog vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.2

Ključni sadržaji
• Rastojanje među učenicima, stavovi, položaj ruku tehnika i taktika; • Upotreba i odlaganje sprava, rekvizita i tehničkih pomagala; • Postupanje u slučaju povrede (prekid aktivnosti, slobodan prostor oko povrijeđenog, obraćanje nastavniku ili drugoj osobi od povjerenja za pomoć); • Kutija za prvu pomoć; • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova; • Strategije i koreografije; • Štetne tvari za zdravlje i tjelesno vježbanje (doping, dozvoljena i nedozvoljena sredstva, alkohol, duhan). • Ovisnost o internetu, video-igricama; • Istraživačke i projektne aktivnosti na temu. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.7.4., C.7.5. i C.7.6.
Preporuke za ostvarenje ishoda
Učenici kroz saradničko učenje i igru prepoznaju mjere opreza za očuvanje života i zdravlja, sredstva prve pomoći i prate upute nastavnika prilikom povrede učenika ili u nekim urgentnim situacijama (npr. prirodna nesreća i sl.). Primjena različitih oblika rada uz primjenu metoda razgovora, demonstracije, ilustracije (video sadržaji, plakati) i dramatizacije (specifične situacije, konflikti i rješavanje u sportu i sl.). Primjena IKT-a za samostalno pretraživanje od strane učenika na temu, a prema uputama i preporuci nastavnika. Aktivnim učešćem važno je učenicima osigurati interakciju (npr. učenik demonstrira lijepo ponašanje na sportskom takmičenju). Ishod C.7.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodom C.7.5. i C.7.6. Međupredmetna povezanost s Informatikom (prezentovanje prikupljenih informacija na temu), s odjeljenskom zajednicom (radionice, ilustracije, projektne aktivnosti, istraživanja na temu tolerancije, fair play-a, saradnje, nenasilnog rješavanja konflikta i sl.). Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, prihvatanjem i promovisanjem zdravih prehrambenih navika u različitim uvjetima tjelesnog vježbanja. Kritički osvrt na kulturu ponašanja u igri i drugim tjelesnim aktivnostima kao učesnik ili posmatrač (navijač), te promovisanje zdravih stilova ponašanja; • Socijalna i građanska kompetencija - prihvatanje i promovisanje pozitivne komunikacije i međusobnog uvažavanja, prihvatanja vlastitih i emocija vršnjaka, te promovisanje sportskog ponašanja i kulture navijanja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz konstruktivnu vršnjačku saradnju i upotrebu vještina grupnog rada, organizaciju i učešće u projektima, te prepoznavanje vlastitih liderskih sposobnosti; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

8. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.8.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Primjenjuje elemente složenijih motoričkih struktura pojedinačnih sportova. • Primjenjuje elemente složenijih motoričkih struktura ekipnih sportova. • Analizira tok sportskoga događaja prema pravilima tog sporta. • Pokazuje osnovna teorijska znanja iz historije sporta.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.8.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Koristi se osnovnim nastavnim sredstvima za pojedine sportske aktivnosti. • Koristi se osnovnom opremom i prostorom za pojedine sportske aktivnosti. • Koristi se osnovnom opremom i rekvizitima za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Primjenjuje pravila primjene i odlaganja nastavnih sredstava i opreme nakon upotrebe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.8.3. Povezuje tehničko-taktičko znanje u sportovima.	• Kreira jednostavne strategije primjene osnovnih elemenata tehnike kroz igru (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje jednostavne taktike za pojedine sportske igre. • Primjenjuje osnovno tehničko-taktičko znanje u sportskim takmičenjima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.8.4. Procjenjuje motorička dostignuća i njihov napredak.	• Raspravlja o vrijednosti ličnih motoričkih dostignuća. • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na bazi praćenja srčane frekvencije. • Primjenjuje sportske aktivnosti u prirodi. • Primjenjuje naučena motorička znanja i vještine u sportskim takmičenjima i vannastavnim aktivnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, gimnastika, ritmička gimnastika, plesovi, hrvanje, judo); • Elementi tehnike ekipnih sportova (rukomet, nogomet, košarka, odbojka); • Ostali sportovi (sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje) u skladu s uslovima i formalnim kompetencijama nastavnika; • Praćenje srčane frekvencije i određivanje zone opterećenja; • Sportska takmičenja, turniri, mini turniri u razredu; • Sportske vannastavne aktivnosti; Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.8.1., A.8.2., A.8.3. i A.8.4.	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Prilikom provođenja, usvajanja i usavršavanja, učenici samostalno primjenjuju osnovne elemente i tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova, uz poštivanje osnovnih pravila i izvršavanje postavljenih zadataka prema njihovim mogućnostima i primjenu grupnog oblika rada (rad u paru, trojkama, četvorkama i sl.), izmjenično-odjeljenskog oblika rada. Primjenjuju osnovne plesne elemente i strukture uz poticanje njegovanja tradicionalnog plesnog izražaja. Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadanoga motoričkog zadatka u skladu s razvojnim karakteristikama učenika, moguća primjena metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje). Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, demonstracije i praktičnog vježbanja neizostavna. Teorijska znanja o sportskim pravilima, historijskim poveznicama sportskih dešavanja, iskazuju kroz usmeno izražavanje ili primjenom alata MS Office 365 for Education (Forms, Teams) kroz kviz ili prezentacije. Primjena programskih aplikacija, pametnih satova, mobilnih aplikacija za praćenje srčane frekvencije i tjelesne aktivnosti. Ishod A8.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.8.2., A.8.3. i A.8.4. Međupredmetna povezanost moguća s Informatikom, primjenom navedenih alata MS Office prilikom iskazivanja teorijskih znanja i Muzičkom kulturom kroz izvođenje plesnih struktura i elemenata ritmičke gimnastike, tradicionalnog, savremenog i sportskog plesa.

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati su:

- Informatička pismenost - upotreba tehnologije s ciljem razvoja kreativnosti i podršku kritičkog načina razmišljanja;
- Učiti kako se uči - odgovornost za vlastito učenje;
- Socijalna i građanska kompetencija - kvalitetna međusobna komunikacija, uvažavanje i poštovanje, razumijevanje vlastitoga narodnog identiteta i sebe kao pripadnika određene zajednice;
- Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje jakih i slabih strana, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promocija zdravih stilova života, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.8.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Razlikuje morfološke karakteristike (tjelesna visina, tjelesna masa, Indeks tjelesne mase, potkožno masno tkivo). • Povezuje morfološke karakteristike kao predispozicije za bavljenje određenim sportovima. • Razlikuje karakteristike lošeg držanje tijela (kifoza, skolioza, lordoza). • Prati i procjenjuje rezultate morfoloških karakteristika. • Prati i procjenjuje rezultate Indeksa tjelesne mase. • Prati i pokazuje pravilno držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.8.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Prati i procjenjuje rezultate provjeravanja motoričkih sposobnosti. • Prati i procjenjuje rezultate provjeravanja funkcionalnih sposobnosti. • Interpretira faktore koji utječu pozitivno i negativno na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Prosuđuje o dobivenim rezultatima i utjecaju tjelesnog vježbanja na promjene.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2

B.8.3. Primjenjuje vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pravilnog držanja tijela.	• Održava efikasnost izvođenja vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti. • Održava efikasnost izvođenja tehnike disanja prilikom tjelesnog vježbanja. • Predlaže vježbe za poboljšanje pravilnog držanja tijela. Izvodi korektivne vježbe za prevenciju lošeg držanja tijela. • Predlaže vježbe za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira jednostavne vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Provjeravanje morfoloških karakteristika prema uslovima, mogućnostima i izboru (tjelesna visina, težina, kožni nabor, kompozitnost tijela); • Izračunavanje Indeksa tjelesne mase; • Praćenje morfoloških karakteristika i poređenje rezultata; • Praćenje pravilnog držanja tijela; • Tehnike disanja; • Provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema uslovima, mogućnostima i izboru; • Korektivne vježbe, opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (brzina, snaga, fleksibilnost, izdržljivost, preciznost, okretnost) sa i bez rekvizita, na spravama i sl. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.8.1., B.8.2. i B.8.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Aktivnosti usmjerene na praćenje morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i pravilnoga držanja tijela. Mjerenje tjelesne visine i mase učenici rade samostalno uz praćenje i asistenciju po potrebi, od strane nastavnika. Koriste se mjerni instrumenti i testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i izboru nastavnika i u skladu s vertikalnom povezanošću (primjena testova u prethodnim razredima - praćenje). Metodičko-organizacioni oblici rada koji se koriste su oni koji potiču saradnju, kreativnost (grupni oblici, individualni oblik rada i sl.) uz primjenu metoda demonstracije, praktičnog vježbanja, razgovora, ilustracije i sl. Primjenjuju znanje izračunavanja ITM-a, uz asistenciju nastavnika po potrebi. Po mogućnosti, učenici evidentiraju rezultate mjerenja primjenom Office 365 alata (MS Office-excel tabele), te upoređuju samostalno s referentnim vrijednostima prema uputi nastavnika. Podaci se evidentiraju kroz lični karton ili u elektronskoj formi, analiziraju u svrhu praćenja rasta, razvoja, uhranjenosti i razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Koristiti važeće preporuke i referentne vrijednosti prema WHO za tjelesnu visinu i masu, diferenciranu prema uzrastu i spolu, a u svrhu poređenja i praćenja. Zbog specifičnosti razvojnog perioda, učenici znaju razlikovati šta je loše držanje tijela, te se potiču na pravilno držanje prilikom svakog mogućeg motoričkog zadatka. Izbor vježbi i zadataka za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu s mogućnostima učenika i u svrhu saznanja i razlikovanja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ishod B.8.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima B.8.2. i B.8.3. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (primjena programskih aplikacija za izradu i praćenje rezultata i sl.) i Biologijom (funkcija lokomotornog sistema prilikom tjelesnog vježbanja i odmora na nivou ćelije, mišićnog tkiva i sl., ilustracije, pano i sl.) Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje i promovisanje zdravih stilova ponašanja, stvaranje pozitivne slike o sebi, sposobnost da sebi omogući zdrav život i da se promoviše u vlastitom okruženju; • Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje sposobnosti posmatranja, učešća i integriranja novih iskustava i spremnosti za mijenjanje prethodnih; • Informatička pismenost-kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešća u virtualnim društvenim mrežama.	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.8.1. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Povezuje tjelesni razvoj, tjelesne aktivnosti i važnost održavanja svakodnevnice lične higijene. • Predlaže načine očuvanja i zaštite okoline u krugu škole (dvorištu, vanjska sportska igrališta). • Primjenjuje aktivnosti važne za održavanje higijene u svakodnevnom životu, prije, tokom i nakon tjelesne aktivnosti u prirodi, vanjskim terenima, izletima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.8.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Pokazuje znanje o važnosti unosa tečnosti tokom tjelesnog vježbanja. • Povezuje važnost adekvatnog unosa ugljikohidrata, proteina, minerala i vitamina kroz dnevne obroke tokom tjelesnih aktivnosti. • Objašnjava termin balansirani kalorijski unos. • Daje primjer balansiranih kalorijskih unosa i dnevnih sportskih aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.8.3. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	• Primjenjuje vježbe raznovrsnog opterećenja određenog na osnovu srčane frekvencije. • Odabire opterećenja prilikom vježbanja. • Primjenjuje različite kretne i sportske aktivnosti u prirodi, na različitim sportskim terenima i uslovima u slobodno vrijeme. • Kreira plan organizacije sportskih aktivnosti u prirodi i na različitim sportskim terenima i učestvuje u njihovoj realizaciji.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
Ključni sadržaji	
• Uređivanje okoline škole, sportskih terena koji se koriste; • Prehrambene navike, hranjive materija, kalorijska vrijednost namirnica; • Piramida zdrave prehrane; • Preporuke dnevnih fizičkih aktivnosti; • Osnovne higijenske navike, lične higijene, higijene prostora; • Utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesno vježbanje; • Osiguranje prostora za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim sportskim terenima; • Ponašanje u uslovima širenja zaraznih bolesti (COVID-19), primjena higijenskih mjera prilikom vježbanja i sportskih aktivnosti; • Oprema i zaštita prilikom aktivnosti u prirodi; • Primjena tjelesnih aktivnosti u prirodi, pješačkih tura, planinarenja, vožnja bicikla i slično; • Fitnes programi raznovrsnih sadržaja primjerenog opterećenja; • Školska i izvanškolska sportska takmičenja iz sportova raznovrsnih grupacija koje će omogućiti učenicima više pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...); • Pružanje prve pomoći (simuliranje situacija tokom časa u zatvorenom prostoru i u prirodi, prilikom kojih se pruža prva pomoć); • Načini spašavanja života u okolnostima ugrožavanja; • Pružanje prve pomoći uz podršku i pomoć nastavnika. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.8.1., C.8.2. i C.8.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenje i podučavanje o razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja, osnova prehrambenih navika i mase tijela provoditi kroz primjenu metoda razgovora, ilustracije, demonstracije i različitih oblika rada koji potiču	

kolaboraciju i interakciju (grupni oblici rada). Učenici će primjenjivati znanja o ličnoj higijeni, higijeni unutrašnjih vanjskih sportskih prostora, pravilnoj upotrebi, odlaganju nastavnih sredstava kao i preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od širenja zaraznih bolesti (COVID-19). Učenici samostalno istražuju na temu, prikupljaju podatke i prezentiraju primjenom alata MS Office 365 for Education. Aktivnosti usmjeriti prema fitnes programu primjereno potrebama i mogućnostima učenika. Naročito je bitno dalje razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Interakcija i kolaboracija je ključna prilikom ovih aktivnosti. Ishod C.8.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.8.2. i C.8.3. Međupredmetna korelacija naročito moguća s Informatikom (prezentacije, prikupljanje podataka kroz primjenu programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (prezentacija i povezivanje na temu i sl.). Ishod C.8.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.8.2. i C.8.3. Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Kompetencija u znanosti i tehnologiji - razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: naučni napredak u okruženju (onečišćenje, održivi razvoj); • Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja kroz tjelesne aktivnosti i pravilan način ishrane koje učeniku omogućuju kvalitetan i zdrav život; • Jezičko-komunikacijska kompetencija - komunicira i sluša u svrhu razumijevanja informacija; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada te razvija svijest o odgovornosti; • Informatička pismenost-kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	
C.8.4. Primjenjuje mjere sigurnosti zaštite sebe i drugih tokom vježbanja.	• Daje primjere spašavanja života u različitim okolnostima ugrožavanja (poplave, snježne lavine, požar, potresi). • Nabraja situacije u kojima je neophodna prva pomoć tokom časa (povrede, gubitak svijesti, epi-napad). • Prepoznaje simptome gubitka svijesti i način pružanja prve pomoći. • Raspravlja o važnosti primjene higijensko-epidemioloških mjera u slučaju zaraznih bolesti tokom sportske aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.8.5. Primjenjuje sportske aktivnosti i takmičenja koja razvijaju sposobnost samoregulacije, saradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.	• Primjenjuje saradnički odnos prilikom realizacije različitih motoričkih zadataka u paru, timu ili tokom igre • Primjenjuje aktivno učešće u realizaciji različitih motoričkih zadataka u paru, timu ili tokom igre, pružajući podršku suigraču (drugim učenicima). • Prepoznaje pogrešku tokom realizacije motoričkog zadatka u paru, timu ili u igri i predlaže način rješavanja nastale situacije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.8.6. Razlikuje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Daje primjere dozvoljenih i nedozvoljenih doping sredstava u sportu. • Povezuje dozvoljena doping sredstva i uspjeh u sportskim aktivnostima. • Objašnjava na koji način ovisnost o internetu utiče na zdravlje (manjak tjelesne aktivnosti, pretilost, nepravilne prehrambene navike, asocijalizacija).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.2

Ključni sadržaji
• Aktivno učešće na školskim i vanškolskim sportskim takmičenjima iz sportova raznovrsnih grupacija, a koje će omogućiti učenicima pozitivne socijalne interakcije (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...); • Povrede prilikom sportskih aktivnosti i zbrinjavanje; • Kineziološki sadržaji s primjenom različitih metodičko-organizacijskih oblika rada; • Preporuke i mjere zaštite u različitim situacijama prirodnih i drugih nepogoda (pandemija, poplave, potresi, požari). • Vrste ovisnosti i posljedice. • Dozvoljena i nedozvoljena doping sredstva. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.8.4., C.8.5. i C.8.6.
Preporuke za ostvarenje ishoda
Aktivno učešće u sportovima iz raznovrsnih grupacija uz pridržavanje sportskih pravila, socijalnu interakciju i prilagođavanje na raznovrsne situacije tokom igre i takmičenja. Simulacija i zbrinjavanje povreda nastavnika. Grupni oblici rada, izmjenično-odjeljski, dominiraju uz primjenu metoda razgovora, demonstracije, ilustracije, dramatizacije u svrhu poticanja kritičkog mišljenja, empatije, tolerancije i sl. Dalje razvijanje svijesti o preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od različitih prirodnih i drugih nepogoda, od širenja zaraznih bolesti (npr. COVID-19). Naročito je bitno razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Interakcija i kolaboracija je ključna prilikom ovih aktivnosti. Primjena alata 365 Office za pretrage sadržaja po uputi nastavnika, istraživanja podataka i prezentovanja istih na različiti način. Ishod C.8.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.8.5. i C.8.6. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (primjena programskih aplikacija), Biologijom (ilustracija povreda, spašavanja i prva pomoć), odjeljskom zajednicom (prilikom realizacije svih navedenih aktivnosti kroz radionice, projektne aktivnosti, istraživanja, rasprave, debate), Hemijom (dozvoljena i nedozvoljena doping sredstva, prezentacije, rasprave). Ključne kompetencije koje se razvijaju su: • Kompetencija u znanosti i tehnologiji - razumijevanje odnosa između tehnologije i drugih područja: naučni napredak u okruženju (onečišćenje, održivi razvoj); • Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja kroz tjelesne aktivnosti i pravilan način ishrane koje učeniku omogućuju kvalitetan i zdrav život; • Jezičko-komunikacijska kompetencija - komunicira i sluša u svrhu razumijevanja informacija; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti; • Informatička pismenost-kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

9. razred osnovne škole /2 časa sedmično/70 časova godišnje

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.9.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Primjenjuje elemente složenijih motoričkih struktura pojedinačnih i ekipnih sportova. • Primjenjuje svakodnevne sportske aktivnosti uz poštivanje osnovnih pravila. • Donosi zaključak o toku sportskog događaja prema pravilima sporta. • Pokazuje osnovna teorijska znanja iz historije sporta. • Povezuje osnovne edukativne, sportske i rekreativne kineziološke sadržaje i aktivnosti. • Opisuje osnovne prostorne, vremenske, tehničke, taktičke i administrativne sadržaje i uvjete značajne za izvođenje sportskih i rekreativnih kinezioloških aktivnosti. • Objašnjava modele planiranja, programiranja, izvođenja, kontrole i vrednovanju procesa kinezioloških transformacija.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.9.2. Procjenjuje motorička dostignuća i njihov napredak.	• Procjenjuje vrijednosti ličnih motoričkih postignuća. • Pokazuje osnovna teorijska i praktična znanja o hodaњу i brzom hodaњу, te trčanja na 100 m, 400m i 800 m, korektno ih primjenjuje u rekreaciji i sportu. • Pokazuje osnovna teorijska i praktična znanja o skoku udalj i skoku uvis, korektno ih primjenjuje u rekreaciji i sportu. • Pokazuje osnovna znanja o planinarenju i boravku u planini u različitim prostornim i atmosferskim uvjetima. • Pokazuje osnovna teorijska i praktična znanja o narodnim igrama i plesovima iz Bosne i Hercegovine. • Pokazuje osnovna teorijska i praktična znanja o rukometu, košarci, odbojci i nogometu i korektno ih koristi u rekreaciji i sportu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.9.3. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	• Identifikuje režim opterećenja u tjelesnom vježbanju prema svojim mogućnostima. • Koristi se režimom opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na temelju srčane frekvencije (praćenja srčane frekvencije). • Prepoznaje zone opterećenja prema srčanoj frekvenciji.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2

A.9.4. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Kombinuje upotrebu nastavnih sredstava i opreme prema zahtjevu tjelesnog vježbanja i sporta. • Kreira plansku upotrebu opreme i rekvizita za određeno tjelesno vježbanje i motoričke zadatke.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, gimnastika, ritmička gimnastika, plesovi, hrvanje, judo); • Elementi tehnike ekipnih sportova (rukomet, nogomet, košarka, odbojka); • Jednostavne taktike ekipnih sportova; • Ostali sportovi (sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje) u skladu s uslovima i formalnim kompetencijama nastavnika; • Pravila, suđenje; • Opće i specifične vježbe sa rekvizitima, na spravama i sl.; • Praćenje srčane frekvencije i određivanje zona potrebnog opterećenja; • Ilustracija strategija igre, složenih motoričkih zadataka i sl.; • Sportska takmičenja, turniri, mini turniri u razredu; • Vannastavne sportske aktivnosti; • Pravila primjene nastavnih sredstava, opreme i pomagala adekvatne i primjerene uzrastu i sadržaju; • Primjena instrumenata (testovi) za procjenu morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Navedeni sadržaji se ostvaruju kombinovanjem u ishodima A.9.1., A.9.2., A.9.3. i A.9.4.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Poticanje na aktivno učešće u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u čistom i sigurnom prostoru, aktivno bavljenje vannastavnim i vanškolskim sportskim sadržajima, te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. Primjena složenijih metodičko-organizacionih oblika rada radi poticanja saradnje, interakcije, kreativnosti. Metode razgovora, demonstracije, praktičnog vježbanja i metode postavljanja i rješavanja motoričkog zadatka (usložnjavanje) koriste se za ostvarivanje sadržaja ove oblasti. Primjena metode sinteze za učenje i podučavanje jednostavnih i složenih motoričkih struktura. Primjena programskih aplikacija, mobilnih aplikacija za praćenje srčane frekvencije i tjelesne aktivnost u nastavi i izvan nastave. Odabir motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih postignuća. Primjena metode ilustracije (video sadržaji) u svrhu približavanja tehničko-taktičkih izvedbi za složenije situacione motoričke zadatke. Učenici na preporuku i uputu nastavnika samostalno istražuju, povezuju, zaključuju primjenom IKT-a. Ishod A.9.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.9.2., A.9.3. i A.9.4. • Moguća međupredmetna povezanost s Informatikom (primjena programskih aplikacija), Muzičkom kulturom (povezivanje koreografije s određenim muzičkim djelima), Historijom kroz osnovna teorijska znanja iz historije sporta. Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Informatička pismenost - upotreba tehnologije s ciljem razvoja kreativnosti i podršku kritičkog načina razmišljanja; • Učiti kako se uči - odgovornost za vlastito učenje; • Socijalna i građanska kompetencija - kvalitetna međusobna komunikacija, uvažavanje i poštovanje, razumijevanje vlastitoga, narodnog identiteta i sebe kao pripadnika određene zajednice; • Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje jakih i slabih strana, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promocija zdravih stilova života, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život.	

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/ Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.9.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Utvrđuje i vrednuje Indeks tjelesne mase. • Utvrđuje i vrednuje morfološka obilježja, obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

	• Zaključuje o utjecaju unutrašnjih faktora na morfološke karakteristike. • Povezuje rezultate s tjelesnim vježbanjem. • Interpretira osnovna znanja o testiranju i procjeni morfoloških karakteristika značajnih za antropološki status. • Prepoznaje i održava odnos visine i mase tijela prema referentnim vrijednostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.9.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Interpretira osnovna znanja o testiranju i procjeni stanja: fleksibilnosti, ravnoteže, preciznosti, brzine, koordinacije, izdržljivosti, eksplozivne snage, repetitivne snage. • Utvrđuje, vrednuje, prati i razlikuje rezultate provjeravanja motoričkih sposobnosti. • Utvrđuje, vrednuje, prati i razlikuje rezultate provjeravanja funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.9.3. Primjenjuje vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i pravilnog držanja tijela.	• Vodi vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti. • Vodi vježbe za pravilno držanje tijela. • Ovladava pravilnom tehnikom disanja prilikom tjelesnog vježbanja. • Ovladava vježbama za poboljšanje motoričkih sposobnosti i pravilnog držanja tijela
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Provjeravanje morfoloških karakteristika prema uslovima, mogućnostima i izboru (tjelesna visina, težina, kožni nabor, kompozitnost tijela); • Izračunavanje Indeksa tjelesne mase i poređenje s referentnim vrijednostima; • Praćenje morfoloških karakteristika i poređenje rezultata s referentnim vrijednostima; • Pravilna tehnika disanja pri tjelesnom vježbanju; • Provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema uslovima, mogućnostima i izboru; • Preventivno-korektivne vježbe; • Opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (brzina, snaga, fleksibilnost, izdržljivost, preciznost, okretnost...) sa i bez rekvizita, na spravama i sl. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.9.1., B.9.2. i B.9.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Aktivnosti usmjerene na praćenje morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i pravilnoga držanja tijela. Mjerenje tjelesne visine i mase učenici rade samostalno uz praćenje i asistenciju po potrebi, od strane nastavnika. Koriste se mjerni instrumenti i testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema izboru nastavnika i u skladu s testovima i provjerama koje su vršene u VI, VII i VIII razredu. Primjena jednostavnih metodičko-organizacionih oblika rada (frontalni oblik rada, rad u paru) i složenijih oblika (grupni, stanični oblik rada, kružni oblik rada) ovisno od sadržaja koji se ostvaruje (opće, specifične vježbe, provjere) a u svrhu poticanja saradnje. Primjenjuju znanje izračunavanja ITM-a, uz asistenciju nastavnika. Samostalno prate, prikupljaju i prezentuju podatke relevantne za praćenje, uz primjenu IKT-a. Metode razgovora (interakcija), demonstracije, praktičnog vježbanja, ilustracije (prezentovanje rezultata, važnih pojmova i sl.) i metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje). Podaci se evidentiraju kroz lični karton, (printana ili elektronska forma) analiziraju u svrhu praćenja rasta, razvoja, uhranjenosti i razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Koristiti važeće preporuke i referentne vrijednosti prema WHO za tjelesnu visinu i masu, diferenciranu prema uzrastu i spolu, a u svrhu poređenja i praćenja. Izbor vježbi i zadataka za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu s mogućnostima učenika i u svrhu saznanja i razlikovanja vježbi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Praćenje srčane frekvencije, opterećenja uz primjenu programskih aplikacija. Ishod B.9.1. ostvaruje se kombinovanjem	

s ishodima B.9.2. i B.9.3.

Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (primjena IKT-a u izradi prezentacija, praćenja i sl.), Fizikom (povezivanje osnovnih motoričkih sposobnostima sa osnovnim pojmovima u fizici - ilustracije, prezentacije, mape i sl.).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči- razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje i promovisanje zdravih stilova ponašanja, stvaranje pozitivne slike o sebi, sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga se promoviše u vlastitom okruženju;
- Samoinicijativna i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje sposobnosti posmatranja, učešća i integriranja novih iskustava i spremnosti za mijenjanje prethodnih;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.9.1. Primjenjuje tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu u skladu s biološkim potrebama čovjeka.	• Povezuje važnost pravilnog rasta i razvoja, prevencije pretilosti i održavanja zdravstvenog statusa. • Primjenjuje usvojena teoretska i motorička znanja i elemente tehnike i taktike u različitim problemskim i takmičarskim situacijama izvan nastave. • Pokazuje znanje o povezanosti perioda opterećenja, odmora i uspjeha u tjelesnom vježbanju i aktivnostima. • Pokazuje osnovna znanja o kineziološkim aspektima adolescencije - završne faze procesa sazrijevanja ličnosti (promjene u antropološkim karakteristikama uvjetovanim rastom i razvojem i tjelesnim (ne) aktivnostima). • Pokazuje osnovna znanja o pozitivnim utjecajima tjelesne i zdravstvene kulture, sporta i sportske rekreacije na ljudski organizam.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
C.9.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Opravdava lične stavove o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene prije, tokom i nakon tjelesnog vježbanja u bilo kojim okolnostima (redovna nastava, vannastavne aktivnosti). • Interpretira trenutne klimatske promjene i utjecaj na zdravlje čovjeka, • Primjenjuje usvojene ekološke navike i sudjeluje u rješavanju ekoloških problema u školi, lokalnoj zajednici kroz nastavne i vannastavne aktivnosti. • Pokazuje osnovna znanja o pozitivnim i negativnim utjecajima izbora odjeće i obuće na uspješnost tjelesnog vježbanja i aktivnosti, na zdravlje uopće.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1

C.9.3. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Pokazuje znanje o piramidi zdrave ishrane. • Predlaže jednostavne balansirane dnevne obroke (unos šećera, soli, proteina, vitamina, zdravih masti). • Pokazuje znanje o dnevnim potrebama za balansiranim obrocima prilikom tjelesnog vježbanja i aktivnosti (kalorijska vrijednost, unos tečnosti, periodi obroka prije i poslije tjelesnog vježbanja). • Istražuje i prezentira nova saznanja o prehrani prije i nakon tjelesnih aktivnosti i vježbanja. • Demonstrira zdrave prehrambene navike i zdrav stil života i racionalno se odnosi prema modnim izazovima zasnovanim na upotrebi tjelesnih osobina i sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.9.4. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Prosuđuje o utjecaju štetne materije u hrani, vazduhu, vodi sa efektima sportskih aktivnostima i tjelesnog vježbanja. • Predlaže aktivnosti preventivnog djelovanja unutar odjeljenja i škole u cilju sprečavanja razvijanja različitih ovisnosti. • Istražuje i prezentuje informacije u vezi dopinga i sporta (historija razvoja, aktuelne činjenice). • Raspravlja o otežanom izvođenju tjelesnih aktivnosti u situacijama zagađenosti zraka, niskih temperatura, niskog nivoa kisika).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
C.9.5. Primjenjuje sportske aktivnosti i takmičenja koja razvijaju sposobnost samoregulacije, saradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.	• Inicira zainteresovanost i motivaciju suigrača, drugih učenika u toku izvođenja motoričkih zadataka, tjelesnog vježbanja i aktivnosti. • Inicira odgovorno ponašanje tokom tjelesnog vježbanja i aktivnosti. • Prosuđuje lični doprinos i doprinos ostalih suigrača/suvježbača u ostvarivanju uspjeha u vježbanju i aktivnostima kroz aktivno učešće, ohrabivanje i podržavanje. • Pokazuje pravilan odnos prema odgovornosti, samopoštovanju i poštovanju drugih, bez obzira na njihove individualne i kolektivne osobenosti. • Pokazuje korektan stav prema autoritetima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.9.6. Koristi se mjerama sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnoga vježbanja.	• Predlaže mjere pomoći i podrške vršnjacima u procesu tjelesnog vježbanja. • Predlaže mjere zaštite i sigurnosti od zaraznih bolesti u okolnostima tjelesnog vježbanja i aktivnosti u zatvorenim i otvorenim sportskim prostorima, prirodi. • Objašnjava različite načine pružanja prve pomoć. • Demonstrira prvu pomoć prilikom ugroženosti od gušenja (čvrstim predmetom, vodom).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
Ključni sadržaji	
• Uređivanje okoline škole, sportskih terena koji se koriste;	

- Pravilne prehrabene navike, balansiran unos, kalorijska vrijednost, piramida zdrave prehrane;
- Preporuke dnevnih fizičkih aktivnosti;
- Osnovne higijenske navike, lične higijene, higijene prostora;
- Utjecaj štetnih tvari na zdravlje i tjelesno vježbanje (doping sredstva u sportu, alkohol, duhan, droga);
- Osiguranje prostora za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim sportskim terenima;
- Ponašanje u uslovima širenja zaraznih bolesti (npr. COVID-19), primjena higijenskih mjera prilikom vježbanja i sportskih aktivnosti;
- Oprema i zaštita prilikom aktivnosti u prirodi;
- Primjena tjelesnih aktivnosti u prirodi, pješačkih tura, planinarenja, vožnja bicikla i slično;
- Fitnes programi raznovrsnih sadržaja primjerenog opterećenja;
- Školska i izvanškolska sportska takmičenja iz sportova raznovrsnih grupacija koje će omogućiti učenicima pozitivne socijalne interakcije (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje...);
- Učenici prepoznaju sigurno mjesto za vježbanje sto znači da ne ugrožavaju rad ostalih učenika, koriste rekvizite i opremu sigurnu za realizaciju tjelesnih aktivnosti, razlikuju ispravne od neispravnih rekvizita, koriste i odlažu opremu potrebnu za aktivnosti u specifičnim uvjetima;
- Koristi osnovna sredstva za prvu pomoć prilikom povređivanja uz uputu nastavnika;
- Rastojanje među učenicima, stavovi, položaj ruku tehnika i taktika;
- Upotreba i odlaganje sprava, rekvizita i tehničkih pomagala;
- Postupanje u slučaju povrede, gušenja (prekid aktivnosti, slobodan prostor oko povrijeđenog, obraćanje nastavniku ili drugoj osobi od povjerenja za pomoć);
- Kutija za prvu pomoć;
- Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova;
- Strategije i koreografije;
- Nastavna sredstva i pomagala.

Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.9.1., C.9.2., C.9.3., C.9.4., C.9.5. i C.9.6.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja, osnova prehrabnenih navika i mase tijela primjenom metoda usmenog izlaganja, razgovora, ilustracije(video sadržaji, prezentacije i sl.). Učenici će primjenjivati znanja o ličnoj higijeni, higijeni unutrašnjih vanjskih sportskih prostora, pravilnoj upotrebi, odlaganju nastavnih sredstava kao i preventivnim mjerama zaštite u situacijama opasnosti od širenja zaraznih bolesti (npr.COVID-19). Učenici koriste alate Office 365 for Education za samostalno prikupljanje podataka, prezentaciju i razgovor. Primjenjuju se metodičko-organizacioni oblici rada koji potiču saradnju (grupni oblik rada, izmjenično-odjeljenski i sl.). Koristi se metoda dramatizacije i demonstracije (konfliktne situacije i rješavanje, postupci i protokoli izlaska iz sportskog prostora u slučaju požara i sl.). Učenici kroz saradničko učenje i igru prepoznaju mjere opreza za očuvanje života i zdravlja, sredstva prve pomoći i prate upute nastavnika prilikom povređivanja učenika ili u nekim urgentnim situacijama (npr. prirodna nesreća i sl.). Aktivnim sudjelovanjem važno je učenicima osigurati interakciju (npr. učenik demonstrira lijepo ponašanje na sportskom takmičenju). Aktivnosti usmjeriti prema fitnes programu primjereno potrebama i mogućnostima učenika. Naročito je bitno dalje razvijati svijest o važnosti pridržavanja zdravstveno-higijenskih preporuka u tim situacijama, prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. Interakcija i kolaboracija je ključna prilikom ovih aktivnosti. Ishod C.9.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.9.2., C.9.3., C.9.4., C.9.5. i C.9.6.

Međupredmetna korelacija naročito moguća sa Informatikom (primjena alata i programskih aplikacija za izradu i prezentaciju sadržaja na temu), odjeljenskom zajednicom (prilikom realizacije svih navedenih aktivnosti, primjenom projektnih aktivnosti, istraživanja i prezentiranja, diskusije), Biologijom (spašavanje i funkcija organskih sistema - respiratorni sistem, ilustracije, prezentacije, diskusije),

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, prihvatanjem i promovisanje zdravih prehrabnenih navika u različitim uslovima tjelesnog vježbanja. Kritički osvrt na kulturu ponašanja u igri i drugim tjelesnim aktivnostima kao učesnik ili posmatrač (navijač) te promovisanje zdravih stilova ponašanja;
- Socijalna i građanska kompetencija - prihvatanje i promovisanje pozitivne komunikacije i međusobnog uvažavanja, prihvatanja vlastitih i emocija vršnjaka, te promovisanje sportskog ponašanja i kulture navijanja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - razvija se kroz konstruktivnu vršnjačku saradnju i upotrebu

- vještina grupnog rada, organizaciju i učešće u projektima, te prepoznavanje vlastitih liderskih sposobnosti;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija.

GIMNAZIJA

1. razred gimnazije /2 časa sedmično/70 časova godišnje -opća gimnazija, filološka gimnazija, matematičko- informatička gimnazija i gimnazija informacionih tehnologija (IT)

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička Dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.I.1. Primjenjuje osnovna teorijska i motorička znanja prema vlastitim mogućnostima.	• Pokazuje osnovna pravila sporta i ponašanja prilikom igre i takmičenja. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom sportskih aktivnosti i takmičenja. • Argumentuje tok sportskoga događaja. • Raspravlja o važnosti razvoja sporta za lokalnu zajednicu, kanton, državu. • Pokazuje teorijska znanja iz historije sporta. • Primjenjuje osnovne tehnike i jednostavne taktike igre različitih sportova. • Izvodi specifične vježbe za unapređenje elemenata tehnike iz određenog sporta i primjenjuje elemente tehnike u prilagođenim uslovima i pravilima sporta. • Primjenjuje jednostavne taktike igre za određene ekipne sportove.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.I.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti.	• Koristi se nastavnim sredstvima, rekvizitima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti u svrhu provjere i razvoja motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Kombinuje primjenu različitih sredstava i opreme. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom korištenja i odlaganja nakon upotrebe rekvizita i opreme. • Razlikuje nastavna sredstva, instrumente za provjeru morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.I.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	• Prati i utvrđuje rezultate ličnih motoričkih dostignuća. • Povezuje tjelesno vježbanje s opterećenjem na osnovu varijacija vanjskih pokazatelja (disanje, srčana frekvencija).

	• Prati i analizira periode aktivnosti i odmora primjenom IKT-a. • Primjenjuje naučene tjelesne aktivnosti u različitom okruženju (priroda, otvoreni sportski tereni) prema vlastitim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.I.4. Primjenjuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	• Koristi se režimom opterećenja u tjelesnome vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Prati srčanu frekvenciju u periodu opterećenja (rada) i odmora primjenom IKT-a. • Prepoznaje zone opterećenja na osnovu srčane frekvencije. • Prepoznaje znakove opterećenja prevelikog obima.
Poveznice sa ZJNPP	
Ključni sadržaji	
• Praktična primjena elemenata tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, tenis, stoni tenis, plivanje, skijanje u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme. Primjena elemenata tehnike pojedinih sportova kroz prilagođena pravila (mini igre 2:2; 3:3; 4:4 i sl.); • Elementi plesa i ritmičke gimnastike kroz sastave na parteru i s rekvizitima; • Izbor motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih dostignuća; • Upotreba adekvatnih nastavnih sredstava i rekvizita; • Izračunavanje srčane frekvencije u miru (prema Karvonen metodi), Indeksa tjelesne mase; • Praćenje srčane frekvencije i pulsa prilikom opterećenja i odmora, znakovi pretreniranosti i zamora. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda A.I.1., A.I.2., A.I.3. i A.I.4.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti kroz primjenu različitih oblika rada: grupni oblik rada, izmjenično-odjeljski oblik rada u svrhu poticanja saradnje, fair play-a, tolerancije, uvažavanja. Primjena metode demonstracije, razgovora, usmenog izlaganja i praktičnog vježbanja za realizaciju različitih specifičnih vježbi iz određenih sportskih aktivnosti uz primjenu složenijih oblika rada. Primjena igre i takmičenja s prilagođenim pravilima (mini odbojka, basket) u svrhu postepenog uvođenja novih i unapređenja postojećih motoričkih znanja i dostignuća. Primjena sintetičke metode rada prilikom učenja i podučavanja elemenata tehnike i taktike. Poticanje aktivnog učešća u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u adekvatnom i sigurnom unutrašnjem i vanjskom sportskom prostoru, aktivno bavljenje vannastavnim i vanškolskim sportskim sadržajima, te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. Poticanje primjene aplikacija za praćenje srčane frekvencije, primjene MS 365 Office alata za evidenciju, te istraživanje i prikupljanje relevantnih podataka vezanih za ključne sadržaje prema uputi nastavnika. Ishod A.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.I.2., A.I.3. i A.I.4. Međupredmetna povezanost s Informatikom (prikupljanje informacija, prezentovanje informacija programskim aplikacijama), Historijom (prezentacije, projektni zadaci vezani za historiju sporta i sportskih disciplina), Bosanskim jezikom i književnosti (pisanje i prezentovanje na temu, uz primjenu različitih oblika pisanja - izvještaj, projektni zadatak), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl., njihova primjena tokom časa). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje,	

vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/ Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.I.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Analizira i prezentuje svoja antropološka obilježja prema individualnim mogućnostima upotrebom informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT-a). • Prepoznaje i razlikuje vrste provjeravanje morfoloških obilježja. • Povezuje vrijednosti i važnost praćenja morfoloških obilježja. • Izvodi provjeravanje morfoloških obilježja. • Razlikuje i prati loše držanje tijela (kifoza, lordoza, skolioza). • Utvrđuje Indeks tjelesne mase i procjenjuje promjene u vrijednostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.I.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Pokazuje znanje o važnosti praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Prepoznaje, razlikuje vrste provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Povezuje vrijednosti i važnost praćenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Izvodi provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.I.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	• Koristi opće i specifične vježbe razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Koristi korektivno-preventivne vježbe. • Povezuje svrhu primjene, funkciju i značaj vježbe. • Demonstrira vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira korektivno-preventivne vježbe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Procjena morfoloških karakteristika (tjelesna visina, težina, Indeks tjelesne mase primjenom visinomjera, vage i izračunavanjem Indeksa) prema izboru nastavnika uz učešće učenika u mjerenju; • Praćenje pravilnog držanja tijela i razumijevanje pojma odstupanja od pravilnog držanja tijela (kifotično, skoliotično i lordotično držanje tijela, ravna stopala); • Procjena motoričkih i funkcionalnih sposobnosti testovima po izboru nastavnika (test brzine, okretnosti, snage, fleksibilnosti); • Kompleks prostih vježbi, vježbi s rekvizitima za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz primjenu različitih metodičko-organizacionih oblika rada; • Primjena korektivno-preventivnih vježbi bez rekvizita, na spravama i sl.; • Analiziranje rezultata i njihovo predstavljanje grafikonima, tabelama primjenom IKT-a. Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda B.I.1., B.I.2. i B.I.3.	

Preporuke za ostvarenje ishoda

Aktivnosti usmjeriti na mjerenje, procjenu, praćenje i razumijevanje postignutih rezultata. Metode demonstracije, razgovora, usmenog izlaganja i praktičnog vježbanja se koriste prilikom izvođenja aktivnosti mjerenja, procjene, praćenja i razumijevanja postignutih rezultata. Učenici učestvuju u mjerenju, kroz saradnju i samostalan rad, uz učešće i nadgledanje nastavnika. Primjenjuju se oblici rada u skladu sa sadržajem mjerenja (frontalni, paralelni oblik rada, izmjenično-odjeljenski oblik rada, grupni oblik rada). Prilikom izvođenja vježbi za razvoj motoričkih sposobnosti, koriste se složeniji oblici rada, kao i metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (učenici, prema svojim mogućnostima i izboru, izvršavaju zadatak odnosno nastavnik usložnjava zadatke). Evidentiranje, praćenje i analiza rezultata se vrši primjenom ličnog kartona učenika i samostalno (primjenom MS Office 365 alata po mogućnosti, za evidentiranje, te praćenje rezultata i poređenje prema preporuci nastavnika). Koriste se referentne vrijednosti morfoloških karakteristika prema preporukama WHO, adekvatno prema uzrasnoj skupini. Ishod B.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima B.I.2. i B.I.3.

Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (prikupljanje podataka, praćenje, prezentovanje, vrednovanje, poređenje primjenom programskih aplikacija), Biologijom (pojašnjavanje povezanosti funkcije organskih sistema i sportskih aktivnosti, rada srca, lokomotornog aparata pod opterećenjem, frekvencije srca, zone opterećenja i sl., primjenom prezentacije, ilustracije, projektnog zadatka), Strani jezik (povezana terminologija i primjena tokom časa).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina grupnog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita

Ishod učenja	Razrada ishoda
C.I.1. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	• Koristi se stečenim navikama za svakodnevno tjelesno vježbanje. • Primjenjuje raznovrsne tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. • Vrednuje utjecaj sportsko-rekreativnih aktivnosti na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.I.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Analizira značaj provođenja lične higijene prije, tokom i poslije tjelesne aktivnosti u različitim sportskim prostorima. • Analizira utjecaj radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti. • Ponaša se u skladu sa ekološkom kulturom življenja. • Analizira značaj ekoloških navika na tjelesno vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.I.3. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Koristi znanja o zdravome načinu prehrane s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja i razvoja (balansirana prehrana, primjerena prehrana). • Analizira utjecaj unosa proteina, ugljikohidrata i

	masti u organizam. • Identifikuje utjecaj tvari u prehrani prilikom tjelesnog vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.I.4. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	• Pokazuje principe poštovanja drugog i drugačijeg prilikom sportskih aktivnosti i tjelesnog vježbanja. • Koristi se prihvatljivim obrascima ponašanja u prevladavanju različitih situacija u međuljudskim odnosima. • Argumentuje važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja u međuljudskim odnosima. • Primjenjuje odgovorno ponašanje u odnosima prema drugim ljudima. • Prosuduje važnost samokontrole i samoprocjene u međuljudskim odnosima u različitim situacijama.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1
C.I.5. Koristi se mjerama sigurnosti, zaštite sebe i pomoći drugih tokom tjelesnoga vježbanja.	• Pokazuje znanje o mjerama lične zaštite i sigurnosti prilikom različitih situacija i ugroženosti. • Koristi se teorijskim i motoričkim znanjima za zaštitu i sigurnost s ciljem samopomoći i vršnjačke pomoći i podrške. • Koristi se preporučenim epidemiološko-higijenskim mjerama u situacijama kada je to potrebno (prirodne nepogode, pandemija COVID-19). • Demonstrira prvu pomoć i zbrinjavanje uz podršku nastavnika (sportske povrede na terenu, u prirodi, epileptički napad). • Primjenjuje pravila izvođenja različitih metodičko-organizacionih oblika rada u nastavi.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
C.I.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Raspravlja o djelovanju štetnih tvari na zdravlje čovjeka (duhan, alkohol, opijati itd.) u svakodnevnom životu i prilikom sportskih aktivnosti. • Kreira i argumentuje listu štetnih utjecaja na organizam tokom tjelesnog vježbanja. • Prepoznaje simptome primjene nedozvoljenih, doping sredstava u sportu (dozvoljena i nedozvoljena sredstva u sportu).
Poveznice sa ZJNPP	-
Ključni sadržaji	
• Kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme u svrhu poticanja zdravstvenog stanja i podizanju nivoa ekološke svijesti; • Motoričke (tjelesne) aktivnosti koje su u skladu s uslovima, mogućnostima i okolnostima primjene (unutrašnji, vanjski sportski prostori, priroda); • Sigurnost vježbanja u različitim prostorima, lična higijena prije, tokom i nakon vježbanja; • Ekološke navike i njihova povezanost s tjelesnim vježbanjem; • Prehrambene navike i povezanost s tjelesnim vježbanjem; • Sportska takmičenja, turniri; • Sportske povrede na terenu, u prirodi, epileptički napadi; • Štetne tvari (duhan, doping sredstva, nedozvoljena sredstva i sl.). Navedeni sadržaji koriste se za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda C.I.1., C.I.2., C.I.3., C.I.4. , C.I.5. i	

C.I.6.

Preporuke za ostvarenje ishoda

Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim, fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Poticanje učešća u vannastavnim aktivnostima, rekreativnim aktivnostima, sportskim klubovima, a u svrhu ispunjavanja zahtjeva za preporučenih 60 minuta dnevnih aktivnosti (WHO). Pratiti prehrambene navike učenika. Primjena IKT-a (alati MS Office 365), Forms aplikacije za realizaciju anketa i upitnika, internet pretraživača za samostalno ili u grupi, prikupljanje, Power Point prezentacije podataka vezanih za ključne sadržaje, a prema uputi nastavnika i sl. Rasprave, prezentacije i pretrage o prehrambenim navikama, povezanosti zdravih prehrambenih navika, štetnih tvari s tjelesnim vježbanjem i zdravstvenim statusom, preventivne mjere u različitim okolnostima vježbanja. Primjena razgovora, rasprava, problemskih situacija, prilikom sportskih aktivnosti na otvorenom i zatvorenom sportskom prostoru. Simulacija povreda i konfliktnih situacija (metoda dramatizacije) i demonstracija postupaka rješavanja nastalih situacija. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada za poticaj saradnje, tolerancije, empatije, uvažavanja (grupni oblici rada).

Ishod C.I.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.I.2., C.I.3., C.I.4., C.I.5 i C.I.6.

Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentacija podataka, informacija primjenom alata MS Office 365), odjeljenskom zajednicom (realizacija sadržaja povezanih tema kroz takmičenje, simulaciju sportskih događaja, konfliktnih situacija i njihovog rješavanja), strani jezik (terminologija i primjena na času u toku vježbanja, takmičenja i sl.).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način, konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

2. razred gimnazije /2 časa sedmično/70 časova godišnje -opća gimnazija, filološka gimnazija, matematičko- informatička gimnazija i gimnazija informacionih tehnologija (IT)

**Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/
Motorička dostignuća**

Ishod učenja	Razrada ishoda
A.II.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Primjenjuje jednostavnije i složenije tehničke i taktičke elemente različitih sportova (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje stečena motorička znanja u rješavanju motoričkih zadataka (pojedinačni i ekipni sportovi). • Primjenjuje stečena znanja u sportskim takmičenjima u redovnoj nastavi i izvannastavnim aktivnostima. • Primjenjuje teorijska znanja s ciljem

	razumijevanja motoričkih struktura od kojih ovisi nivo vlastitih motoričkih znanja. • Argumentuje o sportskim događajima i sportskim uzorima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.II.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Koristi se nastavnim sredstvima, rekvizitima, opremom i prostorom za sportske aktivnosti u svrhu razvoja motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Ponaša se u skladu s pravilima upotrebe i odlaganja rekvizita i opreme. • Predlaže upotrebu rekvizita i nastavnih sredstava s ciljem unapređenja cjelokupnog doživljaja časa. • Raspravlja o mogućnosti intenzifikacije kretnih struktura upotrebom sportskih rekvizita.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
A.II.3. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	• Prati i procjenjuje lična motorička dostignuća. • Raspravlja o važnosti praćenja motoričkih dostignuća. • Utvrđuje vlastite potencijalne mogućnosti u pojedinim nastavnim cjelinama. • Vrednuje nivo vlastitih motoričkih dostignuća kroz situaciono-motoričke testove.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.II.4. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	• Koristi se režimom opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Analizira znakove zamora. • Procjenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu vrijednosti frekvencije srca. • Povezuje pojam intenziteta i zone intenziteta rada (max., submax, veliki, umjereni).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike pojedinačnih sportova (atletika, borilački sportovi, ritmička i sportska gimnastika) u nastavi i u slobodno vrijeme; • Elementi tehnike ekipnih sportova (nogomet, košarka, odbojka, rukomet) u nastavi i u slobodno vrijeme; • Elementi tehnike ostalih sportova prema mogućnostima i uslovima; • Taktika igre pojedinačnih i ekipnih sportova; • Takmičenje na nivou razreda, škole, lokalne zajednice (vanjski, unutrašnji sportski tereni); • Različite koreografije i sastavi plesnih elemenata; • Opterećenje i praćenje perioda rada i odmora • Grafikoni i ilustracije praćenja zamora, tjelesne spremnosti; • Istraživački rad. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.II.1., A.II.2, A.II.3 i A.II.4.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjenjuje se sintetička metoda učenja složenijih elemenata tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova uz primjenu grupnih oblika rada. Metodom razgovora, demonstracije, praktičnog vježbanja i ilustracije se potiče dalje usvajanje i razvijanje promišljanja, povezivanja elemenata s igrom. Primjena IKT-a u sklopu primjene metode ilustracije u svojstvu prikupljanja, praćenja, prezentovanja edukativnih informacija vezanih za motorička i teorijska znanja i dostignuća. Praćenje i poređenje, te postavljanje kriterija ličnih motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka nastavnika. Primjena ostalih metodičko-organizacionih oblika rada	

ovisno od sadržaja časa, usvojenosti motoričkih znanja. Poticanje samostalnosti i kreativnosti primjenom individualnog oblika rada kada je moguće, te grupnih oblika rada u svrhu poticanja saradnje. Provjera teorijskih znanja putem Forms alata MS 365 Office (kviz i sl.). Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Ishod A.II.1. ostvaruje se kombinovanjem sa svim odgojno-obrazovnim ishodima predmetnih oblasti za II razred, a naročito sa A.II.2, A.II.3 i A.II.4.

Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (praćenje, prikupljanje, prezentacija informacija, provjera znanja u različitim programskim aplikacijama), Muzičkom kulturom (plesni sastavi i koreografije uz određena muzička djela), Bosanskim jezikom i književnosti (pisanje i prezentovanje na temu uz primjenu različitih oblika pisanja, izvještaja, projektnih zadataka i sl.), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl., njihova primjena tokom časa).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.II.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Utvrđuje i prati rezultate morfoloških karakteristika. • Procjenjuje Indeks tjelesne mase i raspravlja o dobijenim vrijednostima. • Analizira i prezentuje rezultate provjere. • Prati i analizira pravilno držanje tijela. • Raspravlja o važnosti praćenja morfoloških karakteristika.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1
B.II.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Prati i vrednuje rezultate utvrđivanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira i raspravlja o rezultatima trenutnog stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Raspravlja o važnosti utvrđivanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira i donosi zaključke o eventualnim uzrocima trenutnog stanja nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.II.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	• Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Demonstrira vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

	• Raspravlja o osnovnim principima izvođenja korektivnih vježbi. • Predlaže korektivno preventivne vježbe.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
• Provjera morfoloških karakteristika (ATVIS; ATMAS; ITM); • Praćenje i provjera pravilnog držanja tijela (stopala, koljena, kičmenog stuba); • Praćenje i provjera motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; • Opće i specifične vježbe razvoja tjelesnih sposobnosti (sa opterećenjem tijela, sa rekvizitima, sa spravama i bez sprava i rekvizita); • Korektivno-preventivne vježbe (sa i bez rekvizita, na spravama); • Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova. Navedeni sadržaji se primjenjuju u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda B.II.1., B.II.2. i B.II.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Izbor i primjena testova je po izboru nastavnika i mogućnostima ali i shodno primijenjenim testovima i praćenju kroz osnovnu školu i I razred srednje škole. Primjena metoda praktičnog vježbanja prilikom izvođenja vježbi i postavljenih motoričkih zadataka za razvoj tjelesnih sposobnosti. Praćenje, vrednovanje i upoređivanje rezultata provjere morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, učenik samostalno ili u grupi, prepoznaje i povezuje važnost uz primjenu metoda razgovora, ilustracija (edukativni sadržaji, prezentacije primjenom IKT-a). Praćenje rezultata evidentiranjem u lični karton (printani ili primjenom alata MS 365 Office for Education). Primjena metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka u svrhu uslozňjavanja motoričkih zadataka. Ishod B.II.1.ostvaruje se kombinovanjem sa svim ishodima predmetnih oblasti, a naročito sa B.II.2. i B.II.3. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (praćenje, prezentiranje, prikupljanje u programskim aplikacijama), Biologijom (prikaz povezanosti funkcije organskih sistema i sportskih aktivnosti, rada srca, lokomotornog aparata pod opterećenjem, frekvencije srca i opterećenja i sl., diskusija, prezentacija, ilustracija, projektni zadatak), stranim jezikom (povezana terminologija i primjena tokom časa), Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.II.1. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Raspravlja o važnosti lične higijena prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti. • Primjenjuje principe lične higijene prije, tokom i nakon časa TIZO/TIZK. • Raspravlja o utjecaju čistoće sportskih terena, radnoga prostora na zdravlje i mogući razvoj bolesti u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti (otvoreni, zatvoreni sportski tereni). • Primjenjuje ekološko prihvatljivo ponašanje u aktivnostima važnim za očuvanje okoline (u blizini škole, lokalne zajednice).

Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
C.II.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Identifikuje namirnice prema kalorijskim vrijednostima. • Razlikuje potrošnju kalorija u različitim tjelesnim aktivnostima. • Kreira individualni plan prehrane u skladu s fizičkom aktivnosti i vrijednosti Indeksa tjelesne mase (ITM). • Raspravlja o pravilnoj ishrani kao prirodnom sredstvu za oporavak u sportu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.II.3. Primjenjuje mjere sigurnosti i zaštite sebe i prve pomoći drugih tokom tjelesnoga vježbanja.	• Demonstrira pružanje prve pomoći uz podršku nastavnika (gušenje-Heimlichov zahvat, zbrinjavanje prilikom gubljenja svijesti do dolaska hitne pomoći). • Primjenjuje aktivnosti zaštite sebe i drugih tokom sportskih aktivnosti (poštivanje pravila igre i sportskog ponašanja). • Analizira mjere zaštite i sigurnosti pri vježbanju (preventivno uklanjanje i raspoređuje rekvizite, sprave i ostale predmete radi sigurnijeg upražnjavanja tjelesnog vježbanja).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova; • Lična higijena prije, tokom i nakon sportskih aktivnosti; • Aktivnosti očuvanja i zaštite okoline (škola, lokalna zajednica); • Edukativne radionice o povezanosti zdrave prehrane i sportskih aktivnosti; • Preventivne mjere, mjere zaštite i prve pomoći (Heimlichov zahvat, zbrinjavanje nakon gubljenja svijesti, epileptičnog napada). Navedeni sadržaji se primjenjuju u ostvarivanju ishoda C.II.1., C.11.2. i C.II.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, ilustracija prilikom realizacije sadržaja na temu lične higijene, higijene prostora, zaštite okoline, prehrambenih navika, prve pomoći. Učenici mogu samostalno prikupljati informacije, prezentovati ih i raspravljati primjenom IKT-a. Metoda demonstracije i dramatizacije se može primjenjivati prilikom realizacije sadržaja vezanih za pružanje prve pomoći (povrede i sl.), prilikom situacija prirodnih nepogoda (npr. zemljotres). Grupni oblici rada se primjenjuju u svrhu poticanja saradnje. Ishod C.II.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.II.2. i C.II.3. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentovanje informacija primjenom programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (prezentovanje, diskutovanje, ilustracija, pružanja prve pomoći, pravila lične higijene i ekološko prihvatljivog ponašanja), Biologijom (prezentovanje, diskusija povezanosti patoloških stanja i funkcije organskih sistema s ishodima gubljenja svijesti, epi-napadi i sl.), stranim jezikom (primjena povezane terminologije tokom časa). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju. • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina	

zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	
C.II.4. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	• Interpretira pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju. • Koristi se stečenim navikama i znanjima svakodnevno u slobodne vrijeme. • Analizira i raspravlja o značaju i utjecaju sportskih aktivnosti na zdravlje. • Promoviše različite programe fitness vježbanja prema kojima ima afinitete.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.II.5. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	• Primjenjuje odgovorno ponašanje prema sebi i drugima u toku i nakon sportske aktivnosti. • Primjenjuje prihvatljive modele ponašanja u toku i nakon sportske aktivnosti. • Raspravlja o važnosti međuljudskih odnosa i tolerancije u sportu i svakodnevnom životu. • Pokazuje pozitivnu verbalnu komunikaciju u rješavanju konfliktnih situacija. • Prepoznaje negativne emocije i način njihove kontrole.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2
C.II.6. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Argumentuje o utjecaju dozvoljenih i nedozvoljenih, farmakoloških i prirodnih sredstava za oporavak u sportu. • Kreira listu prirodnih sredstava oporavka, nakon tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike i taktike pojedinačnih i ekipnih sportova u slobodno vrijeme (sportsko-rekreativne aktivnosti); • Važnost i značaj sportskih aktivnosti za zdravlje; • Rekreativno vježbanje (na otvorenom ili zatvorenom, u prirodi); • Sportska takmičenja u nastavi i izvan nastave; • Dozvoljena i nedozvoljena sredstva oporavka u sportu; • Štetne supstance za zdravlje u svakodnevnom životu i prilikom sportskih aktivnosti. Navedeni sadržaji se kombinuju u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.II.4., C.II.5. i C.II.6.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjena metoda razgovora, dramatizacije i praktičnog vježbanja kroz takmičenja prilikom realizacije tema vezanih za međuljudske odnose, toleranciju, empatiju, samokontrolu. Metode razgovora i ilustracija, nastavnik i učenici koriste u svrhu realizacije tema o štetnim tvarima i sl. Primjena IKT-a prisutna u obliku samostalnog ili u grupi, prikupljanja, prezentacije informacija na temu. Primjena grupnih oblika rada. Ishod C.II.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.II.5. i C.II.6. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (prikupljanje i prezentacija informacija na temu primjenom programskih aplikacija), odjeljenskom zajednicom (realizacija sadržaja povezanih tema kroz takmičenje, simulaciju sportskih događaja, konfliktnih situacija i njihovog rješavanja), turnir sa akcentom na elemente afektivne i socijalne domene - ekipe s oznakama pojmova vezanih za elemente fair play, isticanje važnosti tih elemenata kroz igru, stranim jezikom (terminologija i primjena na času u toku vježbanja, takmičenja i sl.). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje	

pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjena i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

3. razred gimnazije /2 časa sedmično/70 časova godišnje -opća gimnazija, filološka gimnazija, matematičko- informatička gimnazija i gimnazija informacionih tehnologija (IT)

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.III.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Povezuje motorička znanja u konkretnoj motoričkoj aktivnosti. • Pokazuje znanje i izvodi složenija kretanja u situacijsko-takmičarskim uslovima. • Pokazuje znanje i izvodi složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. • Ponaša se u skladu s pravilima prilikom sportskih aktivnosti i takmičenja. • Prosudjuje sportske događaje na osnovu pravila, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1.
A.III.2. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje.	• Koristi se nastavnim sredstvima i spravama na primjeren način prije i tokom vježbanja. • Primjenjuje pravilnu upotrebu i odlaganje sportske opreme za kolektivne i individualne sportove. • Povezuje odgovarajuće sprave za razvoj različitih motoričkih sposobnosti. • Primjenjuje opremu i instrumente za provjeru motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Predlaže rekvizite i sredstva za izvođenje jednostavnih situaciono-motoričkih zadataka (poligoni, kružni oblik rada, rad po stanicama i sl.).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3

A.III.3. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnome vježbanju (režim rada i odmora).	• Argumentuje zašto, kako i kada treba vježbati. • Argumentuje efekte pojedinih tjelesnih aktivnosti. • Povezuje zone opterećenja u tjelesnom vježbanju prema vlastitim mogućnostima na osnovu srčane frekvencije. • Procjenjuje i ilustrira elemente opterećenja i odmora kroz primjenu IKT-a. • Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora prilikom tjelesnog vježbanja i situaciono-motoričkih zadataka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2
A.III.4. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	• Uočava i objektivno prosuđuje individualni nivo motoričkih znanja. • Prati i upoređuje rezultate ličnih postignuća kroz izabranu sportsku i kretnu (tjelesnu) aktivnost. • Analizira i prezentuje lična motorička znanja primjenom IKT-a. • Kreira program tjelesnog vježbanja prema svojim mogućnostima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1 TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
Ključni sadržaji	
• Teorijska i taktička motorička znanja iz raznovrsnih sportova, rekreacijskih sadržaja i korektivno-preventivnih vježbi u skladu s uslovima i vlastitim mogućnostima; • Elementi tehnike i jednostavne taktike individualnih i ekipnih sportova (atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, borilački sportovi); • Elementi tehnike i jednostavne taktike ostalih sportova skladno mogućnostima i uslovima; • Složeniji elementi i koreografija plesova (latino plesovi, narodna kola i sl.); • Sportska takmičenja na nivou razreda, škole i lokalne zajednice (na otvorenom, zatvorenom prostoru, tokom nastave i izvan redovne nastave); • Izračunavanje, praćenje srčane frekvencije u miru i prilikom primjenjenog opterećenja za tjelesno vježbanje prema Karvonen metodi; • Evidencija, praćenje primjenom aplikacija na SMART telefonima odnosno, prikazivanje grafikonima, mapom, primjenom alata Office 365; • Nastavna sredstva, sprave i rekviziti. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.III.1., A.III.2., A.III.3. i A.III.4.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Osigurati mogućnost provođenja, usvajanja i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti primjenom metoda praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usloznavanje i složenije taktike sportova), metode razgovora i demonstracije i metoda sinteze prilikom učenja elemenata tehnike i taktike sportova. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika rada (složeniji oblici u svrhu poticanja saradnje, uvažavanja, tolerancije i sl.). Aktivno učestvovanje u različitim sportskim i kretnim aktivnostima, kako na nastavi tako i u vannastavnim sadržajima, sportskim klubovima. Postaviti kriterij za praćenje motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka. Koriste se metode razgovora, usmenog izlaganja, projektna nastava i istraživački rad primjenom IKT-a (alati MS Office 365 for Education) za pretrage sadržaja povezanih s motoričkim zadacima, dostignućima koji će poslužiti radi poređenja. Primjena mobilnih aplikacija praćenja pulsa i opterećenja. Ishod A.III.1. moguće je kombinovati sa ishodima A.III.2., A.III.3. i A.III.4. Međupredmetna korelacija moguća sa Informatikom (programske aplikacije za praćenje, prikupljanje i prezentaciju relevantnih podataka), s predmetom Bosanski jezik i književnost (pisanje i prezentaciju na temu uz primjenu različitih oblika pisanja i diskusije-izvještaj, projektni zadatak), stranim jezikom (sportski termini vezani za pravila, tehniku, taktiku igre, pojmove i sl. njihova primjena tokom časa). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati :	

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju.
- Kreativno-produktivna kompetencija -razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/ Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Ishod učenja	Razrada ishoda
B.III.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Komentariše vrijednosti i rezultate morfoloških karakteristika. • Komentariše vrijednosti i rezultate pravilnog držanja tijela. • Vrednuje i procjenjuje postignute vrijednosti i rezultate morfoloških karakteristika. • Vrednuje i procjenjuje postignute vrijednosti i rezultate pravilnog držanja tijela.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Utvrđuje vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Procjenjuje vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Analizira vrijednosti i rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.III.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, nivoa morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	• Razlikuje mišićne grupe. • Odabire komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima. • Upoređuje efekte vježbanja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Procjena morfoloških karakteristika (visinomjer, vaga, Indeks tjelesne mase); • Opće i specifične vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (s opterećenjem tijela, sa i bez sprava, rekvizita); • Korektivno-preventivne vježbe (na spravama i bez sprava, s rekvizitima i bez rekvizita); • Elementi tehnike i jednostavne taktike pojedinačnih i ekipnih sportova. • Kreiranje grafikona, mapa za praćenje i vrednovanje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinacijom odgojno-obrazovnih ishoda B.III.1., B.III.2. i B.III.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjena znanja, izračunavanje, praćenje i poređenje vrijednosti vlastitog ITM-a s referentnim vrijednostima samostalno (MS Office 365 alati, lični karton učenika). Metode rada koje se koriste su metode ilustracije, demonstracije, razgovora u svrhu usvajanja i povezivanja znanja i rezultata i metode praktičnog vježbanja	

(opće, specifične vježbe i sl.). Poticanja daljeg razvoja samostalnosti, kreativnosti i saradnje kroz primjenu različitih metodičko-organizacionih oblika rada prilikom realizacije postavljenih motoričkih zadataka. Usloznavanje primjenom metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka. Ishod B.III.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima B.III.2. i B.III.3. Međupredmetna korelacija moguća s Informatikom (praćenje, prikupljanje i poređenje podataka primjenom različitih programskih aplikacija, pametnog sata), Biologijom (povezanost promjena u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i sportske fiziologije kroz diskusije na času prilikom nastavne jedinice, ilustracijom ili prezentacijom na času).

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita

Ishod učenja	Razrada ishoda
C.III.1. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Povezuje značaj raznovrsne prehrane i adekvatan unos tečnosti (u svakodnevnom životu ali i tokom tjelesne aktivnosti). • Razlikuje hranjive materije prema funkciji i značaju prije, tokom i nakon aktivnosti. • Planira i provodi režim zdrave prehrane skladno individualnim potrebama uz asistenciju i poticaj nastavnika. • Razlikuje i objašnjava opasne supstance u sportu i utjecaj na organizam.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.2
C.III.2. Primjenjuje znanja o važnosti redovnog i pravilnog održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Planira aktivnosti važne za održavanje lične higijene u svakodnevnom životu i u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti. • Planira i organizuje aktivnosti važne za zaštitu i očuvanje okoline. • Istražuje o aktivnosti zaštite i očuvanja okoline.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1.
C.III.3. Koristi se mjerama pomoći, sigurnosti i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	• Demonstrira određene vježbe s ciljem vršnjačke pomoći i podrške. • Predlaže aktivnosti promocije pružanja podrške, pomoći u školi i lokalnoj zajednici • Predlaže mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacionim oblicima rada prilikom vježbanja na otvorenom i zatvorenom prostoru. • Razlikuje osnovne postupke prve pomoći kod određenih sportskih povreda (mišića, ligamenata gornjih i donjih ekstremiteta).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2

Ključni sadržaji	
- Diferenciranje i povezanost hranjivih materija i kretne aktivnosti; - Diferenciranje i razlikovanje utjecaja supstanci u sportu prije, tokom i nakon aktivnosti; - Sadržaji preventive i zaštite u okolnostima prirodnih nesreća (zemljotresi, poplave, epidemije); - Sadržaji preventive i zaštite širenja zaraznih bolesti prije, tokom i nakon aktivnosti u unutrašnjim i vanjskim sportskim prostorima; - Važnost lične higijene i higijene prostora u takvim okolnostima; - Osnovne povrede prilikom sportskih aktivnosti na otvorenom i zatvorenom i načini prve pomoći; - Istraživačke i projektne aktivnosti odjeljenja; - Eko-aktivnosti i projekti očuvanja životne sredine (vanjski prostor škole, lokalna zajednice). Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.III.1., C.III.2. i C.III.3.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenje i podučavanje se fokusira na samostalan, istraživački rad učenika, uz primjenu metoda razgovora, usmenog izlaganja, ilustracije (video sadržaji, plakati i sl.) o hranjivim materijama, povezanosti s aktivnostima, opasnim supstancama u sportu kao i mjerama i preporukama lične zaštite i zaštite prostora u okolnostima prirodnih nesreća (zemljotres), širenja zaraznih bolesti (npr.COVID-19) uz preporuke i asistenciju nastavnika. Moguća primjena metode dramatizacije (situacije i preporuke u slučaju prirodnih i drugih nepogoda). Povezuje i zaključuje uz primjenu IKT-a (MS Office 365 for Education). Primjena rada u paru, grupnog oblika rada u svrhu poticaja saradnje. Moguće sarađivati s lokalnom zajednicom kroz projektnu nastavu u cilju realizacije zadataka na temu. Povezivanje s firmama koje se bave uzgojem voća i povrća i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishodi C.III.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.III.2. i C.III.3. Međupredmetna korelacija moguća s odjeljenskom zajednicom (projektne aktivnosti odjeljenja na temu realizacija tema prema planu rada odjeljenske zajednice, simulacija postupaka spašavanja u slučaju prirodnih nepogoda nastalih u toku časa). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: - Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život; u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitom okruženju; - Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; - Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; - Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama	
C.III.4. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	- Argumentuje takmičenja uz uvažavanje različitosti i poštivanje pravila. - Predlaže modele odgovornog ponašanja u datim konfliktnim situacijama u sportskim aktivnostima. - Primjenjuje odgovorno ponašanje prema sebi i drugima tokom tjelesnog vježbanja i sportskih takmičenja. - Komentariše utjecaj kako pozitivni sportski uzori utječu na njegov lični razvoj samokontrole i samoprocjene. - Identifikuje pogreške i kritizira neprimjereno ponašanje u svakodnevnim situacijama. - Komentariše tjelesne aktivnosti koje potiču pozitivan razvoj afektivnih karakteristika (suosjećanja, reduciranje straha, motivacije i sl.).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.III.5. Koristi se mjerama sigurnosti, preventive,	Predlaže mjere različitih načina zaštite i sigurnosti

pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	prilikom sportskih aktivnosti izvan nastave u uslovima opasnosti od zaraznih bolesti. • Povezuje postupke pružanja pomoći u slučaju srčanog zastoja (reanimacija). • Promoviše aktivnosti prve pomoći u okolnostima opasnosti od prirodnih nepogoda i zaraznih bolesti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.III.6. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	• Kreira plan tjelesnog vježbanja primjenom teorijskih i motoričkih znanja za svakodnevnu tjelesnu aktivnost. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za pravilno držanje tijela. • Kreira plan tjelesnog vježbanja za sportsko-rekreativne aktivnosti i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
Ključni sadržaji	
• Primjena elemenata tehnike pojedinačnih sportova - atletika, gimnastika, borilački sportovi; • Primjena elemenata tehnike ekipnih sportova - rukomet, nogomet, košarka, odbojka u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Projektne aktivnosti; • Primjena elemenata ostalih sportova u skladu s mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Sportska takmičenja, turniri unutar razreda, unutar škole, na lokalnom nivou, kantonalnom, federalnom, državnom i međunarodnom nivou. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.III.4., C.III.5. i C.III.6.	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Primjena metoda razgovora, usmenog izlaganja, dramatizacije prilikom realizacije tema vezanih za međuljudske odnose, toleranciju, empatije i sl. Učenici primjenom IKT-a istražuju i pripremaju edukativne sadržaje na temu, razmjenjuju informacije i slično. Primjena metodičko-organizacionih oblika rada u paru, grupni oblik rada u svrhu razvijanja saradnje ali i individualnog rada radi poticanja samostalnosti, kreativnosti. Povezivanje s firmama koje se bave uzgojem voća i povrća i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishod C.III.4. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima C.III.5. i C.III.6. Ključne kompetencije koje se razvijaju: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podupiranje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	

4. razred gimnazije /2 časa sedmično/60 časova godišnje -opća gimnazija, filološka gimnazija, matematičko- informatička gimnazija i gimnazija informacionih tehnologija (IT)

Oblast: A/Kineziološka znanja i dostignuća/Teorijska i motorička znanja/ Motorička dostignuća	
Ishod učenja	Razrada ishoda
A.IV.1. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Povezuje teoretska s motoričkim znanjima. • Kreira tehničko-taktička rješenja u sportskim igrama s loptom. • Kreira složenije strategije kretanja u pojedinačnim tjelesnim aktivnostima. • Kreira složenije koreografije. • Promišlja i traži rješenja kako stečena motorička znanja upotrijebiti u svrhu najefikasnijeg rješavanja motoričkih zadataka.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
Ključni sadržaji	
A.IV.2. Procjenjuje lična motorička dostignuća i njihov napredak.	• Argumentuje razliku između motoričkih znanja i motoričkih dostignuća. • Predlaže situacione zadatke (testove) za procjenu motoričkih dostignuća. • Uočava i komentariše individualne osobenosti i razlike svih učesnika nastavnog procesa. • Primjenjuje usvojena motorička znanja primjereno postavljenom situaciono-motoričkom zadatku.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.IV.3. Koristi se nastavnim sredstvima, opremom i prostorom za tjelesno vježbanje na primjeren način.	• Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih. • Koristi sprave za razvoj različitih motoričkih sposobnosti i koristi ih primjereno. • Predlaže nove mogućnosti i načine upotrebe sprava i rekvizita. • Predlaže organizacione oblike i načine korištenja prostora za vježbanje.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.3
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike pojedinačnih sportova; • Elementi tehnike ekipnih sportova; • Savremeni i tradicionalni plesovi; • Složeniji oblici taktike igre; • Sportska takmičenja na otvorenom i zatvorenom sportskom prostoru; • Ostali sportovi skladno mogućnostima i uslovima; • Nastavna sredstva, rekviziti i oprema skladno uslovima. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda A.IV.1., A.IV.2., A.IV.3., A.IV.4. i sa A.IV.5., A.IV.6., A.IV.7. ishodima za Obavezno izbornu područje (OIP).	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Učenje i podučavanje u cilju razvijanja kreativnosti, samostalnosti i saradnje kroz primjenu različitih oblika rada (individualni oblik rada, rad u paru, grupni oblik rada i sl.). Sintetička metoda rada, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usložnjavanje postavljenih zadataka). Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti. Postaviti kriterij za praćenje motoričkih dostignuća i izbor motoričkih zadataka. Učenik samostalno ili kroz grupni oblik rada, prikuplja i prezentuje informacije relevantne za motorički zadatak. Upotreba i primjena	

mobilnih aplikacija i pametnih satova za praćenje srčane frekvencije, opterećenja. Ishod A.IV.1. ostvaruje se kombinovanjem s ishodima A.IV.2., A.IV.3., A.IV.4. i sa A.IV.5., A.IV.6., A.IV.7. ishodima za Obavezno izorno područje. Moguća korelacija s Informatikom (prikupljanje, prezentacija podataka, video sadržaja i slično primjenom različitih programskih jezika kao i primjena mobilnih aplikacija i pametnih satova, dnevno praćenje opterećenja, srčane frekvencije, aktivnosti i evidencija), sa Muzičkom kulturom (povezivanje koreografije s muzičkim djelima i sl.) Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem se cilju odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost-kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	
A.IV.4. Utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnom vježbanju (režim rada i odmora).	• Uočava i argumentuje pravilan omjer/odnos intenziteta rada (opterećenja) i dužine trajanja odmora. • Kreira plan tjelesnog vježbanja na osnovu utvrđenog intenziteta, obima vježbanja i postavljenih ciljeva. • Kreira plan tjelesnog vježbanja i odmora dužinu trajanja odmora na osnovu frekvencije srca (koristeći savremene tehnologije za praćenje frekvencije srca).
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.2
A.IV.5. Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja sporta prema vlastitim mogućnostima.	• Kreira jednostavne strategije primjenom teorijskih i motoričkih znanja iz određene sportske aktivnosti. (OIP) • Kreira jednostavne strategije primjenom motoričkih znanja u konkretnoj tjelesnoj aktivnosti. (OIP) • Kreira jednostavne strategije u situacijskim-takmičarskim uslovima. (OIP) • Kreira složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. (OIP) • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima sportskih takmičenja. (OIP) • Argumentuje sportske događaje. (OIP) • Napomena: Skraćenica (OIP) se odnosi na obavezno izorno područje, tj. na razrade ishoda učenja (indikatore) i ključne sadržaje koji se detaljnije izučavaju, ukoliko se ovaj nastavni predmet izučava u okviru obaveznog izbornog područja u IV razredu opće gimnazije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.2.1
A.IV.6. Izrađuje plan tjelesnog vježbanja.	• Kreira složenije strategije primjenom teorijskih i motoričkih znanja iz određene sportske aktivnosti.

	(OIP) • Kreira složenije strategije povezivanja motoričkih znanja i tjelesne aktivnosti (motoričkih znanja) u konkretnoj motoričkoj aktivnosti. (OIP) • Kreira složenija kretanja u situacijskim-takmičarskim uslovima. (OIP) • Dizajnira složenije koreografije savremenih i tradicionalnih plesova. (OIP) • Primjenjuje ponašanje u skladu s pravilima takmičenja. (OIP) • Kritizira sportske događaje prema ispoljavanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učesnika. (OIP) • Napomena: Skraćenica (OIP) se odnosi na obavezno izorno područje, tj. na razrade ishoda učenja (indikatore) i ključne sadržaje koji se detaljnije izučavaju, ukoliko se ovaj nastavni predmet izučava u okviru obaveznog izbornog područja u IV razredu opće gimnazije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
A.IV.7. Primjenjuje motorička dostignuća iz područja sporta u skladu s vlastitim mogućnostima.	• Identifikuje nedostatke individualnih motoričkih znanja. (OIP) • Kreira plan tjelesnog vježbanja usmjeren na korekciju i unapređenje individualnih motoričkih znanja. (OIP) • Prati i upoređuje rezultate ličnih postignuća kroz izabranu sportsku i tjelesnu aktivnost. (OIP) • Napomena: Skraćenica (OIP) se odnosi na obavezno izorno područje, tj. na razrade ishoda učenja (indikatore) i ključne sadržaje koji se detaljnije izučavaju, ukoliko se ovaj nastavni predmet izučava u okviru obaveznog izbornog područja u IV razredu opće gimnazije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1. TZP-2.1.2
Ključni sadržaji	
• Osnove metodike sportskog treninga; (OIP) • Tehničko-taktička priprema (osnove); (OIP) • Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove). (OIP)	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Osigurati mogućnost provođenja usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti primjenom metode praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usloznavanje i složenije taktike sportova), metoda razgovora i demonstracije, metoda analize i sinteze prilikom učenja i podučavanja. Primjena različitih metodičko-organizacionih oblika rada (složeniji oblici u svrhu poticanja saradnje, uvažavanja, tolerancije i sl.). Aktivno učestvovanje u različitim sportskim i kretnim aktivnostima, kako na nastavi tako i u vannastavnim i izvanškolskim sadržajima, sportskim klubovima. Koriste se metode razgovora, usmenog izlaganja, projektna nastava i istraživački rad primjenom IKT-a (alati MS Office 365 for Education) za pretrage sadržaja povezanih s motoričkim zadacima, dostignućima koji će poslužiti radi poređenja. Primjena mobilnih aplikacija praćenja pulsa i opterećenja. Ishod A.IV.4. ostvaruje se kombinovanjem s A.IV.5., A.IV.6. i A.IV.7. ishodima za Obavezno izorno područje (OIP). Međupredmetna korelacija moguća sa Informatikom (programske aplikacije za praćenje, prikupljanje i prezentaciju relevantnih podataka), Statistikom (obrada podataka, predstavljanje grafikonima, ilustracijama, mapama i praćenje srčane frekvencije, intenziteta, opterećenja, rezultati i sl.), s predmetom Bosanski jezik i književnost (kreiranje izvještaja i planova terminološki ispravnim izražavanjem, pisanjem, diskutovanjem i sl.), stranim jezikom (primjena stručnih pojmova tokom časa i sl.).	

Ključne kompetencije koje je moguće razvijati:

- Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju;
- Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, podrška radoznalosti, želje za novim znanjima;
- Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja;
- Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada;
- Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.

Oblast: B/Tjelesno vježbanje i zdravlje/Morfološke karakteristike/Motoričke i funkcionalne sposobnosti

Ishod učenja	Razrada ishoda
B.IV.1. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja morfoloških karakteristika i pravilnog držanja tijela.	• Povezuje pojam antropometrijskih karakteristika i njihov značaj za dinamiku rasta i razvoja. • Poznaje varijable osnovnih morfoloških karakteristika i način njihovog mjerenja. • Primjenjuje mjerenje i prezentuje rezultate osnovnih morfoloških karakteristika primjenom IKT-a. • Raspravlja o pojmu i značaju pravilnog držanja sa zdravstvenog i estetskog aspekta. • Pokazuje znanje o deformitetima kičmenog stuba i ostale deformitete kostura. • Pokazuje znanje o glavnim uzrocima nastanka deformiteta.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.IV.2. Izvodi provjeravanje i vrednuje rezultate testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	• Povezuje pojam motoričkih sposobnosti i njihovu međusobnu povezanost. • Prosuđuje na osnovu analize rezultata mjerenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Primjenjuje mjerenje, prosuđuje i prezentuje rezultate motoričkih testova kao i testova za procjenu funkcionalnih sposobnosti, primjenom IKT-a • Obrazlaže motoričke sposobnosti kao i testove za procjenu istih.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
B.IV.3. Odabire motoričku aktivnost usmjerenu na poboljšanje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika (ITM, tjelesna masa) i pravilnog držanja tijela.	• Diferencira između tjelovježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. • Dizajnira vježbanja na osnovu vlastitih rezultata mjerenja. • Kreira plan tjelesnog vježbanja u skladu s postavljenim ciljevima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2

B.IV.4. Uočava manifestaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u motoričkim zadacima.	• Interpretira motoričke i funkcionalne sposobnosti. (OIP) • Povezuje nivoe motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s nivoom uspješnosti izvođenja motoričkog zadatka. (OIP) • Kreira plan tjelesnog vježbanja za unapređenje nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. (OIP) • Napomena: Skraćenica (OIP) se odnosi na obavezno izorno područje, tj. na razrade ishoda učenja (indikatore) i ključne sadržaje koji se detaljnije izučavaju, ukoliko se ovaj nastavni predmet izučava u okviru obaveznog izbornog područja u IV razredu opće gimnazije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-1.1.1 TZP-1.1.2
Ključni sadržaji	
• Testovi za procjenu morfoloških karakteristika (procjena tjelesne visine primjenom visinomjera, procjena tjelesne težine primjenom vage, procjena Indeksa tjelesne mase, procjena pravilnog držanja tijela i sl.); • Motorički i funkcionalni testovi; • Opće, specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (opterećenje tijela, sa i bez rekvizita, na spravama i sl.); (OIP) • Korektivno-preventivne vježbe (vježbe sa i bez rekvizita, na spravama i sl.); • Elementi tehnike ekipnih sportova i ostalih sportova primjereno uslovima. Nastavni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda B.IV.1., B.IV.2., B.IV.3. i B.IV.4., ishodom za Obavezno izorno područje (OIP).	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjena metode praktičnog vježbanja, metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (usloţnjavanje i oteţavanje) uz saradnju i primjenu razliĉitih oblika rada (individualni, grupni, rad u paru, izmjenično-odjeljenski, kruţni oblik rada, rad po stanicama i sl.) prilikom izvođenja vjeţbi za razvoj tjelesnih sposobnosti. Primjena IKT-a, praćenje i evidencija, praćenje rezultata, te poređenje s referentnim vrijednostima (preporuke WHO). Uĉenici samostalno ili u grupnom obliku rada, vode evidenciju o rezultatima, te istraţuju i porede vrijednosti. Ishod B.IV.1. kombinuje se s ishodima B.IV.2, B.IV.3. i sa B.IV.4., ishodom Obaveznog izbornog područja (OIP). Moguća međupredmetna korelacija sa Informatikom (praćenje i evidencija rezultata u razliĉitim programskim aplikacijama), Biologijom (prikaz povezanosti promjena u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i sportske fiziologije kroz diskusije na ĉasu prilikom nastavne jedinice, ilustracijom ili prezentacijom na ĉasu). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav ţivot, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav ţivot i da ga promoviše u vlastitome okruţenju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izraţavanjem, te osjeĉaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, ţelje za novim znanjima; • Uĉiti kako se uĉi - razvijanje odgovornosti za vlastito uĉenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva uĉenja; • Samoinicijativa i poduzetniĉka kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedniĉkog rada; • Informatiĉka pismenost - kritiĉka upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za uĉešće u virtualnim druţvenim mreţama.	

Oblast: C/Zdravlje i sigurnost/Zdrav život i odgojne navike/Sigurnost i zaštita	
Ishod učenja	Razrada ishoda
C.IV.1. Primjenjuje svakodnevno tjelesno vježbanje.	• Preporučuje motorička znanja u sportskim i rekreacijskim aktivnostima. • Preporučuje teorijska i motorička znanja za tjelesno vježbanje u svakodnevnome životu.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.1.2
C.IV.2. Primjenjuje principe pravilne i redovne prehrane i tjelesnog vježbanja.	• Predlaže sedmični plan zdravih obroka u skladu s tjelesnim opterećenjem. • Kreira listu motiva za upražnjavanje redovne tjelesne aktivnosti. • Zaključuje o korelaciji redovne tjelesne aktivnosti i zdravih prehrambenih navika. • Vršiti pravilan izbor tjelesnih aktivnosti koje su usmjerene ka unapređenju zdravlja.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.1.1 TZP-2.2.2
C.IV.3. Primjenjuje znanja o važnosti redovnoga i pravilnoga održavanja lične higijene i zaštite okoline.	• Planira aktivnosti značajne za održavanje lične higijene u različitim tjelesnim aktivnostima. • Planira i organizuje aktivnosti značajne za zaštitu i očuvanje okoline. • Primjenjuje zdravstveno-higijenske i ekološke navike u prirodi.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1
Ključni sadržaji	
• Elementi tehnike individualnih i ekipnih sportova (atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, borilački sportovi); • Elementi ostalih sportova u skladu s njihovim mogućnostima i uslovima u nastavi i u slobodno vrijeme; • Sportska takmičenja, u nastavi i izvan nastave; • Projektne aktivnosti; • Sportske aktivnosti i tjelesno vježbanje izvan nastave u zatvorenom i otvorenom sportskom prostoru, prirodi; • Lista zdravih namirnica; • Preporučena prehrana i tjelesno vježbanje; • Aktivnosti održavanja i uređenje školskog prostora, projektne aktivnosti vezane za lokalnu zajednicu; • Lična higijena, tjelesna aktivnost i zdravlje. Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovano u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.IV.1., C.IV.2. C.IV.3. i C.IV.7., ishodom za Obavezno izorno područje (OIP).	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Poticanje na uključivanje u vannastavne aktivnosti, kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, samostalno vježbanje uz planiranje i praćenje s mobilnim fitness aplikacijama (pametni sat, mobitel). Po mogućnosti, izvoditi aktivnosti u prirodi i u različitim vremenskim uslovima. Rad u paru, grupni oblik rada, individualni oblik rada uz primjenu metoda razgovora, ilustracija (edukativni sadržaji, referentne vrijednosti, informacije potrebne za izvođenje motoričkih zadataka i sl.). Ishod C.IV.1. ostvaruje se s odgojno-obrazovnim ishodom C.IV.2., C.IV.3. i C.IV.7., ishodom za Obavezno izorno područje (OIP). Moguća međupredmetna korelacija s Informatikom (prezentacije, informacije, evidencija tjelesnih aktivnosti kroz različite programske aplikacije), s odjeljenom zajednicom (edukativni sadržaji na temu po planu za ČOZ, radionice, projektne aktivnosti). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju;	

• Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem te osjećaja za estetske vrijednosti, podrška radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči - razvijanje odgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	
C.IV.4. Prepoznaje utjecaj štetnih tvari na razvoj bolesti i ovisnosti.	• Analizira sastave i prepoznaje štetne sastojke u hrani i piću. • Raspravlja o važnosti prevencije od spolnih i zaraznih bolesti. • Istražuje i prezentuje rezultate aktivnosti s ciljem prevencije ovisnosti upotrebom IKT-a.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.3
C.IV.5. Koristi socijalne vještine za razvoj međuljudskih odnosa, tolerancije i empatije prilikom sportskih aktivnosti.	• Demonstrira liderske vještine i sportsku etiku. • Predlaže model ponašanja doprinoseći dobrim međuljudskim odnosima nenasilnom rješavanju konflikata tokom tjelesnog vježbanja. • Primjenjuje jasnu i otvorenu verbalnu i neverbalnu komunikaciju. • Pokazuje empatiju prema vršnjacima. • Koristi se socijalnim vještinama za saradnju u tjelesnome vježbanju i nenasilnom rješavanju konflikta u međuljudskim odnosima. • Pokazuje samokontrolu prihvatajući konačni rezultat u sportskim aktivnostima na dostojanstven način. • Predlaže strategije za takmičenje uz poštovanje pravila igre. • Zaključuje o postupcima koji štite odnos prema sebi i drugima.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.3.1 TZP-2.3.2 TZP-2.3.3
C.IV.6. Koristi se mjerama sigurnosti, pomoći i zaštite sebe i drugih tokom tjelesnog vježbanja.	• Kreira plan vježbe s ciljem vršnjačke pomoći i podrške • Istražuje mjere različitih načina zaštite i sigurnosti u organizacionim oblicima rada. • Predlaže mjere zaštite i sigurnosti u različitim organizaciono-metodičkim oblicima rada i prema vrsti tjelesne aktivnosti. • Prepoznaje potencijalne opasnosti tokom tjelesne aktivnosti. • Predlaže postupak prvu pomoć.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.4.1 TZP-2.4.2
C.IV.7. Pridržava se načela pravilne i redovite prehrane.	• Planira i provodi režim zdrave prehrane u skladu s individualnim potrebama. (OIP) • Razumije energetske procese tokom i nakon tjelesne aktivnosti. (OIP) • Planira i provodi režim unosa hranjivih tvari i vode prije, tokom i nakon tjelesne aktivnosti. (OIP)

	• Napomena: Skraćenica (OIP) se odnosi na obavezno izorno područje, tj. na razrade ishoda učenja (indikatore) i ključne sadržaje koji se detaljnije izučavaju, ukoliko se ovaj nastavni predmet izučava u okviru obaveznog izbornog područja u IV razredu opće gimnazije.
Poveznice sa ZJNPP	TZP-2.2.1 TZP-2.2.2 TZP-2.2.3
Ključni sadržaji	
• Štetni sastojci u hrani i piću (aditivi, pojačivači okusa, ambalaža i sl.); (OIP) • Spolno prenosive i zarazne bolesti, prevencija; • Efikasnost u sportu ovisno od mogućnosti i dozvoljenih sredstava; • Tolerancija, empatija i međuljudski odnosi u sportu; • Mjere sigurnosti, zaštite i pomoći prilikom prirodnih nepogoda, sportskih povreda (unutrašnji i vanjski tereni). Navedeni sadržaji se primjenjuju kombinovanjem u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda C.IV.4., C.IV.5., C.IV.6. i C.IV.7., ishodom za Obavezno izorno područje (OIP).	
Preporuke za ostvarenje ishoda	
Primjena metoda dramatizacije (prikaz specifičnih situacija preventive, zaštite i pomoći u različitim okolnostima), ilustracije (primjena IKT-a u prikupljanju i prezentovanju sadržaja na temu), metode razgovora i usmenog izlaganja u svrhu poticanja kritičkog promišljanja učenika koji samostalno ili u grupi istražuju, prikupljaju podatke te prezentuju uz razgovor s ostalim učenicima na času. Rad u paru, grupama u svrhu razvoja saradnje, uvažavanja, tolerancije, socijalnih vještina. Povezivanje s organizacijama poput firmi za uzgoj voća i povrća i zdravlje-školska higijena prilikom realizacije tema. Ishod C.IV.4. se ostvaruje u kombinaciji s ishodima C.IV.5., C.IV.6. i C.IV.7., ishodom za Obavezno izorno područje (OIP). Moguća korelacija sa Informatikom (prikupljanje, prezentovanje podataka u različitim programskim aplikacijama), odjeljenskom zajednicom (radionice, projektne aktivnosti, turniri s ciljem promovisanja spolnog zdravlja, tolerancije, empatije, volontiranja, podrške i sl.). Ključne kompetencije koje je moguće razvijati: • Tjelesno-zdravstvena kompetencija - promovisanje zdravih stilova ponašanja, tjelesnih aktivnosti koje pojedincu omogućavaju kvalitetan i zdrav život, u krajnjem cilju se odnose na stvaranje pozitivne slike o sebi, na sposobnost da sebi omogući zdrav život i da ga promoviše u vlastitome okruženju; • Kreativno-produktivna kompetencija - razvijanje kreativnosti i potrebe za izražavanjem, te osjećaja za estetske vrijednosti, poticanje radoznalosti, želje za novim znanjima; • Učiti kako se uči -razvijanje suodgovornosti za vlastito učenje, samoprocjenu i definisanje vlastitih ciljeva učenja; • Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivna saradnja u aktivnostima i upotreba vještina zajedničkog rada; • Informatička pismenost - kritička upotreba informacijsko-komunikacijske tehnologije za dobivanje, vrjednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju, predstavljanje i razmjenu informacija i za učešće u virtualnim društvenim mrežama.	

E/UČENJE I PODUČAVANJE

Učenje i poučavanje predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj je važan segment koji utiče na izgrađivanje pozitivnog stava učenika prema tjelesnoj aktivnosti i stvaranja cjeloživotne navike za kretnom aktivnošću. Sticanje novih znanja, a u funkciji razvoja antropološkog statusa učenika moguće je uz pravovremenu i adekvatnu primjenu različitih načina saradnje nastavnika i učenika. Izbor i kombinovanje metoda učenja i podučavanja, ovisno od kreativnosti nastavnika, nastavnog sadržaja, vrsti nastavnog časa, trajanju, materijalnim uslovima, okruženja, starosti učenika i predznanju, doprinosi uspjehu u postizanju postavljenih ciljeva. Uz primjenu metode praktičnog rada, demonstracije, metode razgovora, problemskih zadataka, preporučuju se savremene metode u kojim aktivno učestvuju i nastavnici i učenici. Timski rad, fair play, rješavanje situacijskih problema doprinosi se razvoju osnovnih kompetencija učenika kao što su kritičko i kreativno razmišljanje, donošenja odluka, saradnja i međuodnosi, prihvatanje različitosti i tolerancije, te razumijevanje značaja tradicije i nacionalnog identiteta.

Kada je moguće, koristiti metode koje će potaknuti učenike na aktivnost i učenje iskustvom, promatranjem i istraživanjem. Vizualni poticaj učenju, pored demonstracije, predstavljaju ilustracije, grafikoni, druge vrste zidnih novina i panoa, materijali tematski vezani za oblast podučavanja, koje učenici mogu izrađivati na časovima likovne kulture (međupredmetna korelacija u razrednoj nastavi). Primjena IKT-a u nastavi ovog predmeta je limitirana ali ne i isključena, te je potrebno da se primijeni prilikom izvođenja istraživačkih zadataka na internetu, učenja na daljinu, interaktivnih kvizova i provjere znanja. U kontekstu digitalnog okruženja, nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, moguće je realizirati kroz aktuelni eTwinning projekat koji vodi Agencija za predškolsko, osnovno i srednje obrazovanje (APOSO), kroz online kolaborativno učenje tokom nastave/učenja, kao i kroz druge interkulturalne, sportske i naučne projekte i programe koji omogućavaju podršku razvoju učenika i jačanju ključnih kompetencija i životnih vještina. Ovim se utiče na razvoj informatičke pismenosti učenika ali uz posebnu pažnju usmjerenu na izbjegavanje dugotrajnog rada, doziranje, zdravstveni status učenika (u slučaju narušenog zdravstvenog stanja, samo uz liječničku dozvolu).

Mogućnosti učenika da odaberu sadržaj koji će izučavati, te modifikovanje aktivnosti prema uzrastu, znanju, sposobnostima i njihovim predispozicijama je važan faktor koji direktno utiče na ishode učenja i podučavanja predmeta, uz poštivanje principa fleksibilnosti i individualizacije. Poticanje razvoja higijensko-zdravstvenih navika, jasna i precizna razmjena potrebnih informacija za učenje, predočavanje motoričkog sadržaja demonstracijom, sistematičnost i postupnost, od velikog značaja su u nastavi. Principi sistematičnosti i postupnosti od lakšeg ka težem, od poznatog do nepoznatog, od jednostavnog ka težem su principi koji se primjenjuju ovisno od bioloških zakonitosti i obilježja učenika i specifičnosti motoričke aktivnosti. Primjerenost sadržaja aktivnosti na času i njihova praktična primjenjivost svakako utiče na povećanje aktivnog i svjesnog učešća učenika u izvođenju aktivnosti doprinose postizanju boljih rezultata i primjene naučenih motoričkih znanja u svakodnevnom životu.

Samovrednovanje, učenje putem otkrića, problemska nastava i rješavanje problema na osnovu praktične djelatnosti su modeli nastave koji zahtijevaju veću samostalnost, znanje i vještine učenika pa ostaje na izboru nastavnika kao oblici realizacije u starijim razredima osnovne škole i gimnazije. Promjena mjesta, opreme i rekvizita ovisno od dobi, sposobnosti i znanja (princip raznovrsnosti) doprinosi povećanju motivacije prilikom učenja. Podučavanje se izvodi u adekvatnim prostorijama škole, posebno pripremljenim za izvođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, prirodnom okruženju, kulturnim i sportskim objektima, shodno izboru i planiranim organizacionim oblicima rada. Taj je prostor dominantno školska sala za tjelesni odgoj gdje se realizuje redovna nastava, dopunska nastava, dodatna nastava, izborna nastava, rad sekcije pa i aktivnosti školskog sportskog kluba.

Školske sale za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu/Tjelesni i zdravstveni odgoj moraju posjedovati sva potrebna nastavna sredstva, pomagala i rekvizite. Navedeni prostori potrebno je da ispunjavaju uslove poput: optimalne temperature prostora, protoka zraka, nivoa vlažnosti, osvjetljenja i slično a definisane pedagoškim standardima. Poželjno je da školska sportska sala sadrži zvučnu opremu (prilagođeno ozvučenje) kako bi se nastavni časovi ritmike, plesa, gimnastike, aerobika kvalitetno izvodili.

Podučavanje uz muziku kao auditivni stil učenja u razrednoj i predmetnoj nastavi usmjerava prema kreiranju ugodne sredine za učenje. Također, potrebno je osigurati sredstva za usvajanje teorijskih znanja pogotovo iz oblasti zdravstvenog odgoja o pravilnoj prehrani. Ukoliko uslovi mjesta, na kojem se nalazi škola dozvoljavaju, nastavni proces povremeno i po potrebi može da se provodi i u obližnjim parkovima, šumama, na livadama, i uopće, u prirodnom okruženju. Osiguravanjem sigurnog okruženja za učenje koje podrazumijeva očišćen prostor i bez opasnosti od povreda čime se umanjuje strah i povećava efekt podučavanja. Godišnji plan i program rada za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu/Tjelesni i zdravstveni odgoj, pored početnog provjeravanja i utvrđivanja nivoa motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, potrebno bazirati na:

- Sveobuhvatno usmjerenje za razrednu nastavu - veliki broj različitih programskih sadržaja zbog specifičnosti razvojnog perioda ovog uzrasta;
- Višesmjerni pristup za predmetnu nastavu - uvrštavanje sličnih ili srodnih programskih sadržaja u određenom vremenskom periodu, npr. nekoliko nastavnih tema/aktivnosti iz košarke, nogometa i rukometa u vremenskom razdoblju (npr. 5-6 sedmica) što omogućava veću automatizaciju i međusobno povezivanje i aktiviranje razvoj određenih sposobnosti i osobina učenika po vremenskim ciklusima, u skladu sa zonama senzibiliteta razvoja;
- Usmjereni pristup karakterističan za srednju školu - odnosi se na uvrštavanje istih programskih sadržaja u vremenski dužim razdobljima (od nekoliko sedmice do nekoliko mjeseci ili čak jedno polugodište) što omogućava potpunu automatizaciju i situacijsku učinkovitost srodnih struktura kretanja.

Nastavniku se u potpunosti nakon provedenog početnog provjeravanja i utvrđenog nivoa tjelesnih sposobnosti i motoričkih i teorijskih znanja, ostavlja na izbor sadržaj uz poštovanje navedenih pristupa, te osmišljavanja izvedbenog plana koji će doprinijeti vertikalnoj i horizontalnoj unutarpredmetnoj povezanosti. Izbor mjernih instrumenata i testova za procjenu

motoričkih i funkcionalnih sposobnosti se također ostavlja na izbor nastavnika u skladu s već navedenim preporukama. Pri izboru oblika rada uzimaju se u obzir uslovi rada, prostor, broj učenika na času, opremljenost spravama i rekvizitima i planirane dinamike rada. Tom prilikom se trebaju poštovati principi postupnosti i sistematičnosti. Poštujući princip samoregulacije, kako učenici uče, usvajaju i primjenjuju stečena motorička znanja tako se i oblik rada usložnjava. Tako se učenička regulacija pojačava, učenik je u fokusu, a nastavnik se povlači iz centra događanja. Time se povećava odgovornost i samostalan rad učenika koji je moguće očekivati u starijim razredima i primjene složenijih metodičko-organizacionih oblika rada. Jako važno kontinuirano i trajno poticati saradnju nastavnika, roditelja/staratelja, sportskih klubova i uopšte lokalne i šire društvene zajednice.

Nastava je usmjerena na razvoj kompetencija, kompleksnih znanja i kombinaciju aktivnih metoda i oblika rada koji proizlaze iz potreba, interesa i potencijala učenika. Svi učenici mogu uspjeti u savladavanju ishoda učenja, ali je potrebno prepoznati kada je potrebno uvesti drugačije pristupe, podršku i metode rada zbog različitih individualnih sposobnosti, vrijednosti, interesovanja, prethodnih znanja, iskustava i vještina. Nastavu je potrebno prilagoditi njihovim individualnim potrebama ali i omogućiti im istovremeno socijalnu integraciju u grupama. Potrebno je svim učenicima osigurati kvalitetno obrazovno iskustvo bez obzira na njihovo porijeklo, spol, nacionalnu, etičku, vjersku rasnu i bilo koju drugu pripadnost, individualne sposobnosti i druge različitosti. Pri izboru sportskih aktivnosti bitno je u obzir uzeti u kojoj mjeri se neka teškoća ispoljava kod pojedinih učenika jer nije svaki oblik aktivnosti pogodan za svako dijete. Poštujući sve navedene razlike izvođenje nastave, preporuka je formiranja homogenih i heterogenih grupa učenika prema njihovim mogućnostima. Poseban fokus stavlja se na nadarene kojima se, osim u redovnoj nastavi, daju smjernice za napredovanje i poboljšanje sposobnosti kroz dodatni rad, usmjerene vannastavne i izvanškolske aktivnosti u sportskim klubovima, školska takmičenja i sl. U radu s nadarenim učenicima na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, realizuju se prošireni zadaci. Za učenike s poteškoćama u razvoju, nastava se organizuje u skladu s njihovim mogućnostima koje se odnose na smanjene fizičke sposobnosti, loše držanje tijela, poremećaje pažnje i ponašanja, zdravstvene teškoće koje onemogućuju redovno pohađanje nastave i sl.

Nastavnici u tom slučaju trebaju pristupiti korektivno - pedagoškom radu. Kompletan proces korektivno-pedagoškog tretmana je multidisciplinarni i zahtjeva podršku različitih stručnjaka pored nastavnika: edukatora-rehabilitatora, pedagoga, psihologa, fizijatra, somatopeda i liječnika u različitim fazama, roditelja i samog učenika. Korektivno pedagoški rad mora biti osiguran dovoljno dugo vremena kako bi omogućio osobama s teškoćama da se suoče sa svojom teškoćom i da nauče s njom adekvatno upravljati. Ukoliko se u redovnoj odgojno-obrazovnoj sredini posumnja da dijete ima poremećaj pažnje i ponašanja potrebno je organizovati multidisciplinarni pristup kako bi se postavila dijagnoza i u saradnji s roditeljima djeteta organizovali optimalan tretman koji će biti zasnovan na jakim stranama i sposobnostima djeteta. Učenje i poučavanje predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura/Tjelesni i zdravstveni odgoj je važan segment koji utiče na izgrađivanje pozitivnog stava učenika prema fizičkoj aktivnosti i stvaranja cjeloživotne navike za kretnom aktivnošću. Sticanje novih znanja, a u funkciji razvoja antropološkog statusa učenika moguće je uz pravovremenu

i adekvatnu primjenu različitih načina saradnje nastavnika i učenika. Izbor i kombinovanje metoda učenja i podučavanja, ovisno od kreativnosti nastavnika, nastavnog sadržaja, vrsti nastavnog časa, trajanju, materijalnim uslovima, okruženja, starosti učenika i predznanju, doprinosi uspjehu u postizanju postavljenih ciljeva. Uz primjenu metode praktičnog rada, demonstracije, metode razgovora, problemskih zadataka, preporučuju se savremene metode u kojim aktivno učestvuju i nastavnici i učenici. Timski rad, fair play, rješavanje situacijskih problema doprinosi se razvoju osnovnih kompetencija učenika kao što su kritičko i kreativno razmišljanje, donošenja odluka, saradnja i međuodnosi, prihvatanje različitosti i tolerancije, te razumijevanje značaja tradicije i nacionalnog identiteta.

F/VREDNOVANJE U PREDMETNOM KURIKULUMU

Vrednovanje u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja predstavlja skup postupaka procjene usvojenosti postavljenih očekivanja i ishoda učenja u skladu sa mogućnostima učenika, te je u uskoj vezi sa svim ostalim dijelovima kurikuluma što ga čini najkompleksnijim postupkom u nastavi. Vrednovanje mora obuhvatiti transparentnu i pravovremenu razmjenu informacija između učenika, nastavnika i roditelja o sadržajima, postupcima, vremenskom okviru, kriterijima i rezultatima vrednovanja. Mora biti pravedno s jasno određenim kriterijima, elementima vrednovanja bez diskriminiranja učenika i da služi kao motivacija za ostvarivanje ličnih potencijala i obrazovnih aspiracija svakog učenika. Provodi se kontinuirano tokom odgojno-obrazovnog rada, na način da učenici u svakoj postavljenoj situaciji vrednovanja mogu pokazati napredak u učenju i razvoju u skladu sa mogućnostima učenika. Najveća pažnja prilikom vrednovanja se posvećuje usvajanju osnovnih znanja, konceptualnih razumijevanja i viših kognitivnih procesa (sinteze, analize, argumentiranja, procjene, generaliziranja, povezivanja, zaključivanja, osmišljavanja, kreiranja i sl.). Kontinuiranim praćenjem se prikupljaju informacije koje trebaju potaknuti i motivirati učenika za dalje napredovanje i razvoj, ali i omogućiti nastavnicima da što kvalitetnije i efektivnije kreiraju i planiraju nastavak odgojno-obrazovnog rada.

U ovom dijelu su predstavljene preporuke i okvirne smjernice koje u potpunosti dalje daju nastavnicima i profesorima slobodu izbora metoda i načina vrednovanja, ali u skladu sa definisanim ishodima učenja. Tokom kontinuiranog procesa vrednovanja, vrednovanje se provodi formativno i sumativno. Stoga je potrebno stvarati aktivnosti koje omogućavaju praćenje usvojenosti motoričkih znanja, vještina i sposobnosti učenika, motivacijsko – emocionalnog stava prema tjelovježbanju te sklonosti učenika prema određenim aktivnostima u toku učenja i poučavanja. Učenicima se daje povratna informacija o napretku u svrhu motivacije za postizanje boljih rezultata. Za učenike koji odstupaju u ostvarivanju odgojno –

obrazovnih ciljeva formativno vrednovanje će omogućiti stvaranje plana podrške za napredovanje u savladavanju odgojno – obrazovnih ciljeva i ostvarivanja ishoda učenja. Sumativno vrednovanje se odnosi na periodično ocjenjivanje onoga što je učenik postigao. Vrednovanje za učenje kroz prikupljanje i interpretiranje podataka učeniku o napredovanju u svrhu njegove dalje motivacije za postizanje boljih rezultata, vrednovanje kao učenje kroz aktivno uključivanje učenika u vrednovanje i vrednovanje naučenog kroz procjenu ostvarenih ishoda su neizostavno povezani i ključni elementi uspjeha koji u konačnici doprinose stvaranju cjeloživotnih navika kretnih aktivnosti. Vrednovanje se vrši u svim predmetnim oblastima.

Prate se i provjeravaju:

- motorička znanja;
- motorička dostignuća;
- morfološke karakteristike;
- motoričke i funkcionalne sposobnosti i
- aktivnost učenika i odgojni efekti.

Elementi ocjenjivanja su:

- motorička znanja;
- motorička dostignuća i
- aktivnost učenika i odgojni efekti.

Praćenje se vrši kontinuirano, a provjeravanje periodično i to:

- na početku školske godine u svrhu utvrđivanja inicijalnog stanja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i određenih motoričkih znanja (elementa tehnike određenog sporta) i daljeg planiranja rada;
- tokom čitavog odgojno-obrazovnog rada -prilikom učenja novih motoričkih znanja;
- tranzitno;
- finalno - na kraju školske godine u svrhu utvrđivanja efektivnosti provedenog programa, napredovanja, razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U razrednoj nastavi, u razredima od I do III, 50% ocjene čine teorijska i motorička znanja i dostignuća, 30% čini zdrav život i odgojne navike a 20% tjelesno vježbanje i zdravlje. Taj odnos se mijenja u korist povećanja postotka zastupljenosti u ocjeni Tjelesnog vježbanja i zdravlja i oblasti Zdrav život i odgojne navike što ovisi i od broja postavljenih ishoda za te oblasti.

Preporuka je primjena različitih načina i metoda vrednovanja u svim predmetnim oblastima gdje je primjenjivo, kao što su:

- metoda posmatranja;
- metoda mjerenja;
- evaluacija učeničkih postignuća putem portofolija;
- projektne aktivnosti;

- anketa, kviz ili upitnik;
- lični karton učenika;
- metoda istraživanja, prezentacije;
- samoprocjena i procjena.

G/PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA

1. OSNOVNA ŠKOLA

a) Razredna nastava

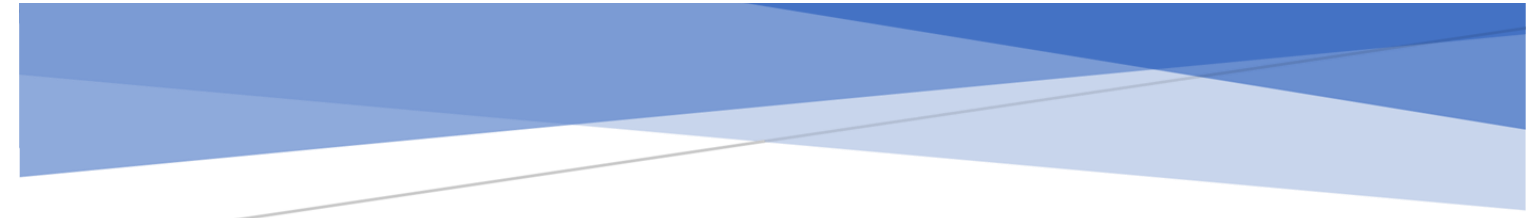
1. lice koje ispunjava uslove predvišene Zakonom
2. Osim uslova iz prethodnog stava navedenog navedene poslove može obavljati lice koje je završilo integrirani preddiplomski i diplomski univerzitetski studij za učitelja/nastavnika ili diplomski univerzitetski studij za učitelja/nastavnika na kojem se stječe najmanje 240 ETCS bodova, a što uključuje i potrebno pedagoško-psihološko i didaktičko-metodičko obrazovanje.
3. nastavnik/profesor razredne nastave
4. bachelor/magistar razredne nastave
5. dvopredmetni studij, ako je u diplomi ravnopravno naznačena i razredna nastava

b) Predmetna nastava

- Nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture/Tjelesnog i zdravstvenog odgoja od 6. do 9. razreda mogu izvoditi lica koja su završila odgovarajući fakultet i stekla zvanje:
 - Nastavnik/profesor sporta i tjelesnog odgoja,
 - nastavnik/profesor fizičkog i zdravstvenog odgoja,
 - profesor/bachelor/magistar kineziologije, na kojem se stiče najmanje 240 ETCS bodova
 - bachelor/magistar sporta i tjelesnog odgoja, nastavnički smjer na kojem se stiče najmanje 240 ETCS bodova
 - završen nastavnički studij grupe predmeta gdje je sport, tjelesna ili fizička kultura glavni ili ravnopravni predmet, ako je to naznačeno u diplomi ili obrazovnoj ispravi

2. GIMNAZIJA

- Nastavu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja od I. do IV. Razreda u gimnazijama mogu izvoditi nastavnici koji su završili odgovarajući fakultet i stekli zvanje:
 - profesor sporta i tjelesnog odgoja,
 - profesor fizičkog i zdravstvenog vaspitanja,

- 
- profesor sporta i tjelesnog odgoja,
 - profesor kineziologije - opći smjer,
 - profesor kineziologije - smjer kineziologija u edukaciji, sa položenom pedagoško-psihološko-didaktičko-metodičkom grupom predmeta.
- Nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja/fizičkog i zdravstvenog vaspitanja mogu izvoditi i lica koja imaju završen najmanje II (drugi) ciklus Bolonjskog sistema studiranja u trajanju od jedne godine (60 ECTS bodova) ili dvije godine (120 ECTS bodova) – ukupno 300 ECTS bodova sa bodovima prvog ciklusa, koja su stekla akademsku titulu i zvanje magistra ili ekvivalenta za određenu oblast.

Lica koja u toku studija nisu polagala ispite iz pedagoško-psihološko-didaktičko-metodičke grupe predmeta, dužna su ove ispite položiti u roku od godinu dana od dana stupanja na posao nastavnika.

