

# **АНЕКС НА ШКОЛСКИ ПРОГРАМ**

## **ПЕТИ РАЗРЕД**

### **ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА**

Време трајања програма: од шк. 2022/2023. до шк.2025/2026.г.

**Слободна наставна активност: ВЕЖБАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА**

Наставник физичког и здравственог васпитања

**Кристина Ђорђевић Љубичић**

## ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА НАСТАВЕ И УЧЕЊА ЗА ШК.2022/2023.

-у складу са Упутством за дидактичко-методичко остваривање програма („Службени гласник РС”, бр. 88/17, 27/18 – др. закон, 10/19 и 6/20), чланом 61. Закона о основном образовању и васпитању и Правилником о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању (члан 7),

Разред: пети

Годишњи фонд часова: 36

Недељни фонд часова: 1

**Циљ** учења слободне наставне активности *Вежбањем до здравља* је да ученик овлада знањима, развије вештине и формира ставове и вредности од значаја за одговоран однос према сопственом здрављу, физичком вежбању и здравим животним навикама.

| р.бр. | НАСТАВНА ТЕМА/ОБЛАСТ               | ФОНД ЧАСОВА |        |        |       |
|-------|------------------------------------|-------------|--------|--------|-------|
|       |                                    | обрада      | утврђ. | остало | свега |
| 1.    | ВЕЖБАЊЕ, ЗДРАВЉЕ И ЖИВОТНА СРЕДИНА | 9           | 4      | 2      | 15    |
| 2.    | ИСХРАНА И ВЕЖБАЊЕ                  | 6           | 2      | 1      | 9     |
| 3.    | ВЕЖБАЊЕ И ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД           | 2           | 2      | /      | 4     |
| 4.    | У ВЕЖБАЊУ ЈЕДНАКИ                  | 5           | 2      | 1      | 8     |
|       | укупно                             | 22          | 10     | 4      | 36    |

**Наставне методе:** дијалогска метода, монолошка метода, комбиноване методе, методе логичког мишљења (анализа, синтеза, индуктивно-дедуктивна метода, методе апстракције и конкретизације, поредбена метода), аудитивне и демонстративне методе

**Наставна средства и помагала:** цртежи, плакати, фотографије, таблице, графикони, хистограми, видео снимци, филм, презентације, рачунар, пројектор, спортски реквизити

| ОБЛАСТ / ТЕМА  | МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ   | ИСХОДИ   |
|--|--|--|
| <p>ВЕЖБАЊЕ, ЗДРАВЉЕ И ЖИВОТНА СРЕДИНА</p> <p>ИСХРАНА И ВЕЖБАЊЕ</p> <p>ВЕЖБАЊЕ И ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД</p> <p>У ВЕЖБАЊУ ЈЕДНАКИ</p>  | <p>1. Компетенција за целоживотно учење</p> <p>2. Комуникација</p> <p>3. Рад с подацима и информацијама</p> <p>4. Дигитална компетенција</p> <p>5. Решавање проблема</p> <p>6. Сарадња</p> <p>7. Одговорно учешће у демократском друштву</p> <p>8. Одговоран однос према здрављу</p> <p>9. Одговоран однос према околини</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– дефинише појам здравља, разликује физичко, ментално и социјално здравље и образлаже утицај вежбања на здравље;</li> <li>– упореди специфичности вежбања у спорту и ван спорта;</li> <li>– разликује правилно од неправилног вежбања и планира сопствене физичке активности у складу са потребама, могућностима и интересовањима;</li> <li>– има увид у сопствене разлоге вежбања и истрајава у вежбању;</li> <li>– препозна ситуације у којима не сме да вежба;</li> <li>– препозна утицај различитих вежбања на физички изглед и здравље;</li> <li>– повеже позитиван и негативан утицај вежбања на имунитет;</li> <li>– поштује еколошка правила у средини где вежба;</li> <li>– правилно поступа у пружању прве помоћи при повредама у вежбању;</li> <li>– критички вреднује идеале физичког изгледа који се намећу као и начине за њихово достизање;</li> <li>– користи поуздане изворе информација о утицају исхране и вежбања на здравље и физички изглед;</li> <li>– разликује добро од лошег држања тела и коригује сопствено држање тела;</li> <li>– препозна ризике гојазности и мршавости;</li> <li>– наведе принципе правилне исхране и примењује их у свом свакодневном животу;</li> <li>– критички се односи према рекламираним производима животних намирница;</li> <li>– аргументовано дискутује о физичким активностима и начину исхране и ризицима неодговарајућих дијета;</li> <li>– доведе у везу вежбање са правима детета;</li> <li>– аргументује значај вежбања после болести и неких повреда;</li> <li>– поштује потребе и могућности различитих учесника у вежбању и наведе примере равноправности и неравноправности у спорту;</li> <li>– преферира физичке активности на свежем ваздуху са другом децом у односу на седење код куће за компјутером.</li> </ul> |
| <b>АКТИВНОСТ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ</b>   |  |  |
| <b>АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА</b>  | <b>АКТИВНОСТ УЧЕНИКА</b>   |  |
| припрема материјале, комбинује различите технике рада са ученицима, уводи ученике у тему, представља кључне појмове садржаја и подстиче ученике на активно учење и самосталност у раду | комуницирају, сарађују, учествују у дебатама, радионицама, акцијама, анализирају видео материјал, презентације, новинске чланке, одабирају и демонстрирају вежбе за правилно држање тела   |  |

| Тема                               | Садржаји и кључни појмови   | Материјали   | Начини и поступци остваривања програма   |
|------------------------------------|---|--|--|
| ВЕЖБАЊЕ, ЗДРАВЉЕ И ЖИВОТНА СРЕДИНА | <p>Појам и врсте здравља, начини његовог праћења и чувања.</p> <p>Утицај вежбања на здравље, раст и развој. Људско тело и вежбање – кости, зглобови, мишићи.</p> <p>Специфичности вежбања у и ван спорта.</p> <p>Правилно и неправилно вежбање.</p> <p>Мотивација за вежбање и фактори који утичу на одустајање.</p> <p>Када не треба вежбати.</p> <p>Вежбање и имунитет.</p> <p>Значај вежбања на чистом ваздуху.</p> <p>Вежбање и очување животне средине.</p> <p>Повреде при вежбању и прва помоћ.</p> | <p>Комбиновање различитих врста дидактичког материјала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрације</li> <li>- презентације</li> <li>- мини предавања</li> <li>- дебата</li> </ul> <p>Корисни текстови о здравственом васпитању преузетих са сајта Српског савеза професора физичког и здравственог васпитања</p> <p><a href="https://novakdjokovicfoundation.org/fizicka-aktivnost-u-.../">https://novakdjokovicfoundation.org/fizicka-aktivnost-u-.../</a></p> <p><a href="https://www.mamaibeba.rs/uticaj-sporta-i-fizicke-aktivnos...">https://www.mamaibeba.rs/uticaj-sporta-i-fizicke-aktivnos...</a></p> <p><a href="http://www.izjzv.org.rs/prilog_za_edukatore.pdf">http://www.izjzv.org.rs/prilog_za_edukatore.pdf</a></p> <p>Здравствено васпитање</p> <p><a href="http://izjzv.org.rs/uploads/Zdr_vasp_def_ciljevi.pdf">http://izjzv.org.rs/uploads/Zdr_vasp_def_ciljevi.pdf</a></p> <p><a href="https://www.zdravlje.org.rs/Jugoslovenskastudija.pdf">https://www.zdravlje.org.rs/Jugoslovenskastudija.pdf</a></p> <p>Вежбе за децу ОШ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg">https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqSgzgsDeaU">https://www.youtube.com/watch?v=KqSgzgsDeaU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo">https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo</a></p> | <p>-дискусија на тему правилног и неправилног вежбања (школска и ваншколска искуства)</p> <p>- рад у мањим групама на интернету (проналажење и прављење избора и плана вежби)</p> <p>- демонстрација вежби снаге, вежби за правилно држање</p> <p>- рад у две групе (аргументи и контра аргументи на тему мотивације за вежбање)</p> <p>- презентације на тему животне средине</p> <p>- мини предавања о могућностима вежбања у природи и правилима чувања природе приликом вежбања</p> <p>- прикупљање информација о квалитету ваздуха на званичном сајту <a href="http://www.sepa.gov.rs/">http://www.sepa.gov.rs/</a></p> |
| ИСХРАНА И ВЕЖБАЊЕ                  | <p>Исхрана као извор енергије.</p> <p>Карактеристике</p>  | <p>Комбиновање различитих врста дидактичког материјала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упитник</li> </ul>  | <p>- дискусија на тему правилне исхране и вежбања (школска и ваншколска искуства)</p>  |

|                                 |   |  |   |
|---------------------------------|---|--|---|
|                                 | <p>основних животних намирница важних за вежбање. Гојазност и мршавост – ризици и компликације. Како и где се информишемо о здравом начину исхране. Производи који се рекламирају, а треба их избегавати. Различите врсте дијета и њихови позитивни и негативни ефекти. Правилна исхрана пре и после вежбања.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- видео прилог</li> <li>- рекламни материјал</li> <li>- чланак из новина</li> <li>- презентације</li> </ul> <p><a href="http://skolskisportsrbije.weebly.com/zdravo-rastimo.html">http://skolskisportsrbije.weebly.com/zdravo-rastimo.html</a></p> <p><a href="https://kristinaljubicic.weebly.com/">https://kristinaljubicic.weebly.com/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основне поставке здраве исхране</li> <li>- Кратак водич здраве исхране</li> <li>- Здрави стилови живота у превенцији гојазности</li> <li>- Значај физичке активности</li> <li>- Поремећаји у исхрани</li> <li>- Фактори ризика за кардио-васкуларне болести</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- попуњавање упитника о нутритивним вредностима намирница, навике у исхрани, правила исхране пре и после вежбања</li> <li>- анализа и критички однос према рекламираним производима животних намирница</li> <li>- мини истраживање (прикупљање информацијама о садржају производа, року трајања и цени)</li> <li>- анализа и критички однос према дијетама преузетих из новина</li> <li>- уочавање позитивних и негативних последица дијете</li> <li>- изражавање ставова о регулисању телесне масе правилном исхраном и вежбањем и дијетом</li> </ul> |
| <p>ВЕЖБАЊЕ И ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД</p> | <p>Идеал физичког изгледа некад и сад. Правилно држање тела и физички изглед. Претерана употреба дигиталних технологија и последице на здравље и физички изглед. Утицај вежбања и</p>   | <p>Комбиновање различитих врста дидактичког материјала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрације</li> <li>- презентације</li> <li>- посете просторима за вежбање</li> <li>- видео прилози</li> <li>- коришћење наставних материјала са обуке о очувању здравља:</li> <li>- Концепт здравља</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа и критички однос према информацијама из медија и са друштвених мрежа које намећу идеал физичког изгледа</li> <li>- упознавање са акцијама широм света које се спроводе ради сузбијања негативног утицаја друштвених мрежа на децу и младе</li> <li>- приказ вежби за унапређивање правилног држања тела</li> <li>- посета просторима за вежбање</li> </ul>   |

|                   |  |   |   |
|-------------------|--|---|---|
|                   | здравих начина живота на физички изглед.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зависност од интернета</li> <li>- Ментално здравље</li> <li>- Свиђа ми се како изгледам</li> </ul>   | (теретана, пилатес студио, справе за вежбање у природи)   |
| У ВЕЖБАЊУ ЈЕДНАКИ | <p>Остваривање права детета на раст, развој, здравље, игру и дружење кроз вежбање прилагођено могућностима и потребама. Доступност опреме и простора за вежбање. Родна (не)равноправност у вежбању и спорту. Вежбање после болести и повреда. Значај вежбања за особе са сметњама у развоју и инвалидитетом и спортови прилагођени њиховим могућностима.</p> | <p>Комбиновање различитих врста дидактичког материјала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- презентације</li> <li>- дебате</li> <li>- студија случаја</li> <li>- радионице</li> </ul> <p><a href="https://kristinaljubicic.weebly.com/">https://kristinaljubicic.weebly.com/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Примена корективне гимнастике и помагала на часовима физичког васпитања</li> <li>- коришћење наставних материјала са обуке Летње школе Крагујевац:</li> <li>- Могућности иновирања наставног процеса у физичком васпитању визуелно оштећене деце и ученика (Зоран Игић)</li> <li>- приказ вежби корективне гимнастике са семинара „Корак”</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физичко вежбање и остваривање права детета на раст, развој, здравље, игру и дружење (школска и ваншколска искуства)</li> <li>- покретање иницијативе о доступности опреме и простора за вежбање у школи са ђацима који похађају грађанско васпитање</li> <li>- препознавање примера полне дискриминације у спорту</li> <li>- примена студије случаја (упознавање са значајем вежбања код особа које су биле болесне или повређене (саобраћајне незгоде, спортске повреде), као и са специфичностима вежбања особа са сметњама у развоју и инвалидитетом</li> <li>- радионице које се односе на мотивацију за вежбање (размена сопствених искустава о вежбању, исказивање својих ставова, дилема, страхова</li> </ul> |

## МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ

### МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ

Програм се природно надовезује на садржај програма предмета Физичко и здравствено васпитање ( физичко вежбање, спорт, здравствено-хигијенске навике )

Биологија (психофизички развој детета, локомоторни апарат, пирамида исхране)

Грађанско васпитање (конвенција о правима детета, родна равноправност, дискриминација)

Чувари природе (животна средина, квалитет ваздуха)

Информатика (рад са подацима и информацијама)

## ПРАЋЕЊЕ И ВРЕДНОВАЊЕ

- У складу са Правилником о програму наставе и учења за пети разред основног образовања и васпитања („Службени гласник РС”, бр. 88/17, 27/18 – др. закон, 10/19 и 6/20), чланом 61. Закона о основном образовању и васпитању и Правилником о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању (члан 7), СНА се описно оцењују (истиче се, добар и задовољава), а оцена не улази у општи успех ученика. То подразумева да наставник континуирано прати активности ученика и њихов напредак у достизању исхода и развоју компетенција.
- **Напомена:** Праћење и вредновање ће се прилагођавати условима рада и напредовању ученика, као и условима рада у време пандемије.

## ПЛАН ЕВАЛУАЦИЈЕ

|  | Поступак праћења и оцењивања   | Инструменти за праћење напредовања   | Време  |
|--|--|--|--|
| А) Степен остварености циљева, прописаних међупредметних компетенција и исхода | Провера постигнућа и оцењивање ученика врши се усменим путем. Континуирано праћење постигнућа ученика врши се на свим редовним часовима, у различитим облицима рада кроз самостално излагање, слушање туђих и изношење својих ставова, иницијативност, ангажовање, аргументовано учешће у дискусији. Ученици се унапред упознају шта ће се и на који начин пратити и вредновати, а приликом сваког вредновања постигнућа ученицима се даје повратна информација. | Посматрањем се прати и оцењује напредак ученика у свакој од четири теме наставе Вежбањем до здравља:<br>- активност ученика, повезивање школског и ваншколског искуства ученика, учење путем решавања проблема, сарадња и тимски рад, употреба савремених технологија у образовне сврхе. | Током читаве школске године<br><br>Белешке са часова |
| Б) Ангажовање ученика у настави  | <b>Критеријуми су:</b> квалитет постављених питања, способност да се промени мишљење у контакту са аргументима, разликовање чињеница од интерпретације, способност да се изведе закључак,  | - Ученици се стално обавештавају о резултатима наставникове процене и подстичу да напредују. Наставникова запажања се бележе у његовој личној евиденцији.  | Пресек стања по класиф. периодима                    |
| В) Самосталност у раду   | прихвати другачије мишљење, примени научено, предвиде последице.   |  |  |

**НАЧИН ПРИЛАГОЂАВАЊА НАСТАВНОГ ПРОЦЕСА  
УЧЕНИЦИМА КОЈИМА ЈЕ ПОТРЕБНА ДОДАТНА ПОДРШКА**

- Препоручени начини прилагођавања програма наставе и учења ученицима којима је потребна додатна образовна подршка: просторно, садржајно и методичко прилагођавање наставног програма (нпр. размештај седења, избор градива за истраживање, прилагођавање задатака,)
- прилагођавање задатака ученицима са изузетним способностима врши се у складу са способностима сваког ученика.; подразумева најпре идентификацију ученика, а потом и прилагођавање садржаја кроз индивидуализован приступ и примену диференциране наставе како садржаја, тако и метода рада.