

Слободна наставна активност: ВЕЖБАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА НАСТАВЕ И УЧЕЊА

-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: шести

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
ВЕЖБАЊЕ, ЗДРАВЉЕ И ЖИВОТНА СРЕДИНА ИСХРАНА И ВЕЖБАЊЕ ВЕЖБАЊЕ И ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД У ВЕЖБАЊУ ЈЕДНАКИ	1. Компетенција за целоживотно учење 2. Комуникација 3. Рад с подацима и информацијама 4. Дигитална компетенција 5. Решавање проблема 6. Сарадња 7. Одговорно учешће у демократском друштву 8. Одговоран однос према здрављу 9. Одговоран однос према околини	– дефинише појам здравља, разликује физичко, ментално и социјално здравље и образлаже утицај вежбања на здравље; – упоређи специфичности вежбања у спорту и ван спорта; – разликује правилно од неправилног вежбања и планира сопствене физичке активности у складу са потребама, могућностима и интересовањима; – има увид у сопствене разлоге вежбања и истрајава у вежбању; – препозна ситуације у којима не сме да вежба; – препозна утицај различитих вежбања на физички изглед и здравље; – повеже позитиван и негативан утицај вежбања на имунитет; – поштује еколошка правила у средини где вежба; – правилно поступа у пружању прве помоћи при повредама у вежбању; – критички вреднује идеале физичког изгледа који се намећу као и начине за њихово достизање; – користи поуздане изворе информација о утицају исхране и вежбања на здравље и физички изглед; – разликује добро од лошег држања тела и коригује сопствено држање тела; – препозна ризике гојазности и мршавости; – наведе принципе правилне исхране и примењује их у свом свакодневном животу; – критички се односи према рекламираним производима животних намирница; – аргументовано дискутује о физичким активностима и начину исхране и ризицима неодговарајућих дијета; – доведе у везу вежбање са правима детета; – аргументује значај вежбања после болести и неких повреда; – поштује потребе и могућности различитих учесника у вежбању и наведе примере равноправности и неравноправности у спорту; – преферира физичке активности на свежем ваздуху са другом децом у односу на седење код куће за компјутером.
АКТИВНОСТ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ		
АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА	АКТИВНОСТ УЧЕНИКА	
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	Појам и врсте здравља, начини његовог праћења и чувања. Утицај вежбања на здравље, раст и развој. Људско тело и вежбање – кости, зглобови, мишићи. Специфичности вежбања у и ван спорта. Правилно и неправилно вежбање. Мотивација за вежбање и фактори који утичу на одустајање. Када не треба вежбати. Вежбање и имунитет. Значај вежбања на чистом ваздуху. Вежбање и очување животне средине. Повреде при вежбању и прва помоћ.	Комбиновање различитих врста дидактичког материјала: - демонстрације - презентације - мини предавања - дебата Корисни текстови о здравственом васпитању преузетих са сајта Српског савеза професора физичког и здравственог васпитања https://novakdjokovicfoundation.org/fizicka-aktivnost-u-.../ https://www.mamaibeba.rs/uticaj-sporta-i-fizicke-aktivnos... http://www.izjzv.org.rs/prilog_z_a_educatore.pdf Здравствено васпитање http://izjzv.org.rs/uploads/Zdr_vasp_def_ciljevi.pdf https://www.zdravlje.org.rs/Jugoslovenskastudija.pdf Вежбе за децу ОШ https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0 https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg https://www.youtube.com/watch?v=KqSgzgzsDeaU https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxx	-дискусија на тему правилног и неправилног вежбања (школска и ваншколска искуства) - рад у мањим групама на интернету (проналажење и прављење избора и плана вежби) - демонстрација вежби снаге, вежби за правилно држање - рад у две групе (аргументи и контра аргументи на тему мотивације за вежбање) - презентације на тему животне средине - мини предавања о могућностима вежбања у природи и правилима чувања природе приликом вежбања - прикупљање информација о квалитету ваздуха на званичном сајту http://www.sepa.gov.rs/

ИСХРАНА И ВЕЖБАЊЕ	Исхрана као извор енергије. Карактеристике основних животних намирница важних за вежбање. Гојазност и мршавост – ризици и компликације. Како и где се информисемо 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.	Комбиновање различитих врста дидактичког материјала: - упитник - видео прилог - рекламни материјал - чланак из новина - презентације http://skolskisportsrbije.weebly.com/zdravo-rastimo.html https://kristinaljubicic.weebly.com/ - Основне поставке здраве исхране - Кратак водич здраве исхране - Здрави стилови живота у превенцији гојазности - Значај физичке активности - Поремећаји у исхрани - Фактори ризика за кардио-васкуларне болести	- дискусија на тему правилне исхране и вежбања (школска и ваншколска искуства) - попуњавање упитника о нутритивним вредностима намирница, навике у исхрани, правила исхране пре и после вежбања - анализа и критички однос према рекламираним производима животних намирница - мини истраживање (прикупљање информацијама о садржају производа, року трајања и цени) - анализа и критички однос према дијетама преузетих из новина - уочавање позитивних и негативних последица дијете - изражавање ставова о регулисању телесне масе правилном исхраном и вежбањем и дијетом
ВЕЖБАЊЕ И ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД	Идеал физичког изгледа некад и сад. Правилно држање тела и физички изглед. Претерана употреба дигиталних технологија и последице на	Комбиновање различитих врста дидактичког материјала: - демонстрације - презентације - посете просторима за вежбање - видео прилози - коришћење наставних материјала са обуке о очувању здравља:	- анализа и критички однос према информацијама из медија и са друштвених мрежа које намећу идеал физичког изгледа - упознавање са акцијама широм света које се спроводе ради сузбијања негативног утицаја друштвених мрежа на децу и младе

	здравље и физички изглед. Утицај вежбања и здравих начина живота на физички изглед.	- Концепт здравља - Зависност од интернета - Ментално здравље - Свиђа ми се како изгледам	- приказ вежби за унапређивање правилног држања тела - посета просторима за вежбање (теретана, пилатес студио, справе за вежбање у природи)
У ВЕЖБАЊУ ЈЕДНАКИ	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.	Комбиновање различитих врста дидактичког материјала: - презентације - дебате - студија случаја - радионице https://kristinaljubicic.weebly.com/ - Примена корективне гимнастике и помагала на часовима физичког васпитања - коришћење наставних материјала са обуке Летње школе Крагујевац: - Могућности иновирања наставног процеса у физичком васпитању визуелно оштећене деце и ученика (Зоран Игић) - приказ вежби корективне гимнастике са семинара „Корак“	- физичко вежбање и остваривање права детета на раст, развој, здравље, игру и дружење (школска и ваншколска искуства) - покретање иницијативе о доступности опреме и простора за вежбање у школи са ђацима који похађају грађанско васпитање - препознавање примера полне дискриминације у спорту - 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 - радионице које се односе на мотивацију за вежбање (размена сопствених искустава о вежбању, исказивање својих ставова, дилема, страхова

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 шести 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.	Посматрањем се прати и оцењује напредак ученика у свакој од четири теме наставе Вежбањем до здравља: - активност ученика, повезивање школског и ваншколског искуства ученика, учење путем решавања проблема, сарадња и тимски рад, употреба	Током читаве школске године Белешке са часова

Б) Ангажовање ученика у настави	Ученици се унапред упознају шта ће се и на који начин пратити и вредновати, а приликом сваког вредновања постигнућа ученицима се даје повратна информација.	савремених технологија у образовне сврхе.	Пресек стања по класиф. периодима
В) Самосталност у раду	Критеријуми су: квалитет постављених питања, способност да се промени мишљење у контакту са аргументима, разликовање чињеница од интерпретације, способност да се изведе закључак, прихвати другачије мишљење, примени научено, предвиде последице.	- Ученици се стално обавештавају о резултатима наставникове процене и подстичу да напредују. Наставникова запажања се бележе у његовој личној евиденцији.	

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.