ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ

План и програм ових активности предлаже Стручно веће и саставни је део годишњег плана рада школе и школског програма.

**Б. Школска и друга такмичења**

 Ученици могу да учествују и на такмичењима у систему школских спортских такмичења Републике Србије, као и другим такмичењима од интереса за школу, локалну заједницу и спорт уопште.

**В. Активности у природи (излет, крос, зимовање, летовање...)**

Школа може да организује активности у природи у складу са рекреативним потребама ученика спортиста:

* излет са пешачењем (до 12 km у оба правца);
* крос;
* зимовање – у складу са тренажним обавезама;
* летовање – у складу са тренажним обавезама (камповање итд.).

План и програм ових активности сачињава Стручно веће у сарадњи са ученицима и тренерима.

**Г. Компензаторно-корективни рад**

Обухвата вежбање ради:

* превенције и корекције наглашене латерализацје у спорту којим се баве;
* корекције лошег држања тела које може утицати на постигнућа у спорту;
* санирања лакших спортских повреда.

**Ослобађање ученика практичног дела наставе физичког и здравственог образовања**

Ученик може бити ослобођен практичног дела програма наставе за одређени период, полугодиште или целу школску годину на основу препоруке изабраног лекара. Ученик **не може** бити ослобођен практичног дела наставе због потреба тренажног процеса и такмичења. Ученик ослобођен практичног дела у обавези је да присуствује часовима.

ПЛАНИРАЊЕ НАСТАВЕ

Дефинисани исходи су основа за планирање наставе и учења. Дефинисани су као резултати учења на крају сваког разреда. Током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године.

 Наставне области и теме реализују се на часовима кроз практични рад ученика.

**Теоријска настава**

 Теоријска настава реализује се паралелено са практичним радом ученика на часу. Неопходне информације наставник планира у складу са областима и темама, одабраним садржајима вежбања и спортским искуствима ученика.

 Поједине теме могу се реалзовати као теоријска настава на основу процене наставника и интересовања ученика.

**Практична настава**

Број часова по темама планира се на основу процене сложености наставне области и тежине одабраних садржаја од стране наставника, у складу са тренажним потребама ученика. Поједини садржаји могу се планирати и реализовати по групама у зависности од спорта којим се ученик бави. При избору садржаја вежбања неопходно је избегавати оне активности које ремете тренажни процес ученика.

Улога практичне наставе:

* проширивање моторичких знања у односу на спорт којим ученик бави, применом оних активности које ученик не упражњава током тренажног процеса;
* унапређивање моторичких способности којима се мање или у недовољној мери посвећује пажња у тренажном процесу;
* превенције и корекције наглашене латерализацје, лошег држања тела и других могућих негативних ефеката у „уске специјализације” у спорту;
* релаксација од свакодневних тренинга и дуготрајног седења на часовима;
* развој спортске културе (физичке културе).

**Физичке способности**

Тестирање ученика тј. праћење физичког развоја и моторичких способности спроводи се на почетку и крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесног састава (посебно телесне масноће), мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гипкости и агилности. У процес тестирања неопходно је да наставник укључи и саме ученике (мериоци, записничари и др.)

У раду са ученицима примењивати диференциране облике рада, а вежбања дозирати у складу са њиховим тренажним потребама уз примену терминологије вежби.

Припремна фаза часа

Ова фаза часа треба да допринесе развоју и одржавању моторичких способности уз проширивање фонда вежби ученика спортиста. Начини и усмереност рада у припремној фази часа бира наставник.У зависности од захтева тренажног процеса наставник посебну пажњу може посветити вежбама покретљивости – истезања различитих мишићних група и вежбама снаге.

 Основна фаза часа

Методе вежбања које се примењују у основној фази часа су тренажне методе, прилагођене индивидуалним способностима и карактеристикама ученика као и спорта којим се баве. У овој фази часа планирати посебне програме вежбања у складу са садржајима програма и тренажним процесом ученика. У зависности од захтева тренажног процеса у овој фази часа наставник посебну пажњу може посветити компензаторним (корективним) вежбама.

**Спортско-техничко образовање**

 За ову наставну обаласт наставник бира моторичке активности (атлетика, гимнастика, спортске игре, плес) које су одговарајуће наведеним садржајима програма и у складу са тренажним процесом. Моторичке активности које наставник бира могу бити и садржаји програма (основни или проширени) предмета *Физичко и здравствено образовање* за гимназије.

Изабрани садржаји не смеју бити контраиндиковани (уколико их има за неки спорт) тренажном процесу ученика.

Пожељно је да се садржаји ове наставне области, на истом часу реализују по групама у складу са спортом којим се ученици баве.

**Физичка и здравствена култура**

 Ова наставна област састоји се од две наставне теме *Физичко образовање и Здравствена култура.*

**Физичко образовање**

Упознати ученике са основним појмовима физичке културе, циљем вежбања у спорту, физичком васпитању и рекреацији. Указати им на основне функције вежбе (развој физичких способности и усваршавање моторике), правила и принципе вежбања и структуру тренинга. Упућивати ученике проналажење разних извора информација ради развијање знања из физичке културе, а посебно из спорта.

**Здравствена култура**

Упознати ученике са општом дефиницијом здравља, значајем који физичко вежбање има на његово очување. Анализирати биопсихосоцијалне вредности физичког вежбања. Информисати ученика о значају редовних лекарских прегледа, избалансиране исхране у складу са тренажним напорима. Упознати ученике са најчешћим повредама у спорту и пружањем прве помоћи.

Посебну пажњу посветити упознавању ученика са негативним последицама примене допинга као и различитих психоативних супстанци и утицајем које имају на њихов организам (штетност дувана, алкохола, дроге, прекомерне употребе фармаколошких суплемената, лекова и др.)

**Дидактичко-методички елементи**

Основне карактеристике реализације наставе:

* јасноћа наставног процеса;
* оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита;
* избор рационалних облика и метода рада;
* избор вежби усклађен са програмским садржајима и исходима;
* функционална повезаност делова часа – унутар једног и више узастопних часова одређене наставне теме.

Избор дидактичих облика рада треба да буде у функцији ефикасне организације часа у циљу достизања постављених исхода.

ПРАЋЕЊЕ, ВРЕДНОВАЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ

Исходи представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом.

У процесу праћења, вредновања и оцењивања неопходно је користити лични картон ученика (eвидeнциjao прoцeсу и прoдуктимa рада ученика, уз кoмeнтaрe и прeпoрукe) као извор података и показатеља о напредовању ученика. На основу доступних података из оновне школе наставник сачињава радни (лични) картон ученика.

На почетку школске године сваки ученик предаје наставнику лични картон који је добио након завршеног основног образовања и васпитања ради даљег праћења његовог развоја.

Предности коришћења личног картона ученика су: омогућава кoнтинуирaнo и систeмaтичнo прaћeњe нaпрeдoвaњa, представља увид у прaћeњe рaзличитих аспеката учења и развоја, представља, подршку у оспособљавању ученика за самопроцену, пружа прецизнији увид у различите oблaсти постигнућа ученика.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе *физичког и здравственог образовања,* наставник подједнако, континуирано прати и вреднује:

* активност и однос ученика према физичком и здравственом образовању,односно редовно присуство и рад на часовима;
* достигнути ниво теоријских знања из програма;
* достигнути ниво постигнућа у области спортско-техничког образовања (атлетика, гимнастика, спортске игре, плес);
* ниво достигнутости културе понашања у спорту и осталим областима физичке културе.

**Педагошка документација**

Педагошку документацију наставника чине:

* дневник рада за физичко и здравствено образовање;
* планови рада физичког и здравственог образовања: план рада стручног већа, годишњи план (по темама са бројем часова), месечни оперативни план, план ваннаставних активности и праћење њихове реализације;
* писане припреме: форму и изглед припреме сачињава сам наставник уважавајући временску артикулацију остваривања, циљ часа, исходе који се рализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
* радни картон: наставник води за сваког ученика. Он садржи: податке о стању физичких способности ученика са тестирања, оспособљености у вештинама, напомене о специфичостима ученика и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у писаној, а по могућности и електронској форми.