



Република Србија  
Министарство просвете  
Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања

Образовни стандарди за крај обавезног образовања  
за наставни предмет

# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Весна Репић Ђујић  
Драгољуб Вишњић  
Снежана Радисављевић  
Зоран Гортнар  
Јосип Лепеш  
Станко Зечевић  
Ксенија Крстић

Београд, 2010.

# Образовни стандарди за крај обавезног образовања за наставни предмет Физичко васпитање

Издавач:

Министарство просвете Републике Србије

Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, Београд

За издавача:

др **Жарко Обрадовић**, министар просвете

мр **Драган Банићевић**, директор Завода за вредновање квалитета образовања и васпитања

Уредник:

мр **Весна Репић Ђујић**, Шеста београдска гимназија, Београд

Образовни стандарди за крај обавезног образовања развијани су у периоду од 2005. до 2006. године у оквиру пројекта **Развој школства у Републици Србији** – пројектна компонента **Развој стандарда и вредновање**. Национални просветни савет донео је, 19. 05. 2009. године, Одлуку о усвајању Образовних стандарда за крај обавезног образовања (број: 401-00-13/71/2009-06).

# САДРЖАЈ

УВОД .....	5
Шта су «стандарди» и зашто су нам потребни .....	5
Образовни циљеви и образовни стандарди .....	5
Карактеристике образовних стандарда .....	6
Нивои постигнућа .....	6
1. Основни ниво .....	7
2. Средњи ниво .....	7
3. Напредни ниво .....	7
Како су развијани стандарди за предмет физичко васпитање .....	7
Главни кораци у развоју образовних стандарда .....	7
Намена образовних стандарда .....	9
<b>СТАНДАРДИ НА ОСНОВНОМ НИВОУ .....</b>	<b>13</b>
1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА .....	13
СПОРТСКЕ ИГРЕ .....	13
Кошарка .....	13
Одбојка .....	13
Рукомет .....	14
Фудбал .....	14
АТЛЕТИКА .....	15
Техника трчања .....	15
Скок удаљ .....	15
Скок увис .....	15
Бацање кугле .....	15
ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ .....	16
Вежбе на тлу .....	16
Прескок .....	16
Греда .....	16
Двовисински разбој .....	16
Коњ са хватаљкама .....	17
Кругови .....	17
Паралелни разбој .....	17
Вратило .....	17
ПЛЕС .....	18
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА .....	18
ПЛИВАЊЕ .....	18
ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА .....	19
СТОНИ ТЕНИС .....	19
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ .....	19
3. ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА .....	20
<b>СТАНДАРДИ НА СРЕДЊЕМ НИВОУ .....</b>	<b>23</b>
1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА .....	23
СПОРТСКЕ ИГРЕ .....	23
Кошарка .....	23
Одбојка .....	23
Рукомет .....	24
Фудбал .....	24
АТЛЕТИКА .....	25
Трчање .....	25
Скок удаљ .....	25

Скок увис .....	25
Бацање кугле .....	25
<b>ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ .....</b>	<b>26</b>
Вежбе на тлу .....	26
Прескок .....	26
Греда .....	26
Двовисински разбој.....	27
Коњ са хватаљкама .....	27
Кругови.....	27
Паралелни разбој.....	27
Вратило.....	28
ПЛЕС .....	28
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА .....	28
ПЛИВАЊЕ.....	29
ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА .....	29
СТОНИ ТЕНИС.....	29
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ .....	30
<b>СТАНДАРДИ НА НАПРЕДНОМ НИВОУ .....</b>	<b>31</b>
1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА.....	31
СПОРТСКЕ ИГРЕ .....	31
Кошарка.....	31
Одбојка .....	31
Рукомет.....	32
Фудбал .....	32
АТЛЕТИКА .....	33
Вежбе на справама и тлу .....	33
Греда .....	33
Двовисински разбој.....	33
Коњ са хватаљкама .....	33
Кругови.....	34
Паралелни разбој.....	34
Вратило.....	34
ПЛЕС .....	34
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА .....	35
ПЛИВАЊЕ.....	35
ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА .....	35
СТОНИ ТЕНИС.....	35
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ .....	36
<b>ЗАКЉУЧАК .....</b>	<b>37</b>
<b>ПРИЛОЗИ.....</b>	<b>39</b>

## УВОД

Образовни стандарди за крај обавезног образовања за наставни предмет Физичко васпитање настали су као резултат рада у оквиру пројекта Министарства просвете и спорта Републике Србије „Развој школства у Републици Србији“ и његове пројектне компоненте „Развој стандарда и вредновање“, коју је реализовао Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања.

За потребе примене у пракси као помоћ наставницима припремљена је брошура ”Образовни стандарди за крај обавезног образовања - Физичко васпитање” у којој су образовним стандардима придодати садржаји и примери начина њихове провере. Трудили смо се да садржаји буду репрезентативни у смислу тачног покривања исказа и да у највећој могућој мери одражавају предвиђени степен постигнућа ученика. Сматрамо да на постизању тих знања, вештина и умења треба инсистирати те смо у неким случајевима, где то није у потпуности испуњено, дали примере одговарајућих задатака. Такви примери су пропраћени одговарајућим коментарима.

Циљ Брошуре је да наставницима, ученицима и њиховим родитељима илуструје исказе одговарајућим задацима. Надамо се да задаци који су презентовани у брошури могу помоћи наставницима да се лакше оријентишу у захтевима изнетим у Образовним стандардима за крај обавезног образовања за предмет Физичко васпитање. У брошури су стандарди одвојени по нивоима, као и у званичном документу. Примери листа за проверу стандарда налазе се у Прилозима.

### Шта су «стандарди» и зашто су нам потребни

Образовни стандарди су искази о темељним знањима, вештинама и умењима које ученици треба да стекну до одређеног нивоа у образовању. Стандарди артикулишу најважније захтеве школског учења и наставе и исказују их као исходе видљиве у понашању и расуђивању ученика. Преко стандарда се образовни циљеви и задаци преводе на много конкретнији језик који описује постигнућа ученика, стечена знања, вештине и умења. Основна карактеристика образовних стандарда је то што су дефинисани у терминима мерљивог понашања ученика. Засновани су на емпиријским подацима, а степен њихове остварености може се, из године у годину, емпиријски проверавати. На основу тих провера и пратећих анализа, у интервалима од 4 до 5 година, стандарде је потребно ревидирати. Успостављање и унапређење стандарда је континуиран процес, тесно повезан са променама положаја и улоге образовања у друштву.

Стандарди за Физичко васпитање су засновани на циљу и општим и посебним задацима националног наставног програма. Овим програмом одређен је садржај наставе, описани су жељени исходи, тј. резултати које би ученици требало да постигну. Међутим, нису сви ученици у могућности да достигну исти тражени ниво у исто време, јер су постигнућа последица утицаја низа фактора (стимулативност школског или породичног окружења у којем се развијају и образују, квалитет наставе коју похађају, личне способности, мотивација).

### Образовни циљеви и образовни стандарди

У образовном систему смо и до сада имали формулисане циљеве и задатке за све нивое образовања који се експлицитно наводе у наставним програмима за поједине предмете. Између стандарда, како су у овом документу постављени, и циљева наведених у наставним програмима постоје разлике, како у функцији коју имају тако и у степену операционализације и прецизности исказа.

Формулације стандарда су конкретне, оперативне и дате у исказима шта ученик зна, може и уме и могуће их је проверити тестирањем или посматрањем.

Стандарди су резултат процеса у току којег долази до усаглашавања између ефеката које је образовни систем остварио и оних које треба да постигне у „наредном кораку“. Они одговарају на нека тешка, а стратешки важна питања с којима се образовни системи увек изнова суочавају: какве ефекте постижемо у образовању и где можемо и морамо постићи боље ефекте са капацитетима којима располажемо. Овај баланс између онога „где смо“ и „где желимо да будемо“ веома је важан аспект образовних стандарда и битно их разликује од онога што је исказано кроз циљеве образовања.

### Карактеристике образовних стандарда

1. Проверљивост спецификованих образовних исхода  
Образовни стандарди односе се на конкретна и мерљива, за предмет специфична, знања и умења и вештине ученика.
2. Фокус на темељним знањима  
Образовни стандарди конкретизују темељне исходе учења, структурна знања из неке области. Они не покушавају да опишу све детаље и сву разноликост предметног садржаја, већ оно што је најбитније.
3. Кумулативност  
Образовни стандарди узимају у обзир сва битна знања која ученик стиче током школовања. Такође, највиши нивои знања подразумевају овладаност садржајима са претходних нивоа.
4. Диференцијација  
Образовни стандарди праве разлику између различитих нивоа постигнућа, према степену остваривања компетенције коју описују.
5. Разумљивост  
Образовни стандарди су формулисани јасно, концизно и помоћу појмова разумљивих за све учеснике у систему образовања.
6. Изводљивост  
Захтеви који су дефинисани у оквиру стандарда представљају изазов за ученике и наставнике, а могу бити остварени уз адекватно ангажовање.
7. Обавезност за све  
Образовни стандарди се примењују на све ученике.

### Нивои постигнућа

У овом документу, образовни стандарди формулисани су на три нивоа постигнућа. Нивои образовних стандарда описују захтеве различите тежине, когнитивне комплексности и обима знања, од једноставнијих ка сложенијим. Сваки наредни ниво подразумева да је ученик савладао знања и вештине са претходног нивоа.

Сви стандарди у овом документу означени су на следећи начин: скраћеница је назив предмета (нпр. ФВ. – Физичко васпитање); први број је ознака за ниво (1. – основни ниво, 2. – средњи ниво, 3. – напредни ниво); други број је ознака за област; трећи број је редни број стандарда у одређеној области на одређеном нивоу.

## 1. Основни ниво

На првом нивоу описани су захтеви који представљају базични или основни ниво знања, вештина и умења. Очекује се да ће скоро сви, а најмање 80% ученика/ученица постићи тај ниво. На базичном нивоу налазе се темељна предметна знања и умења неопходна, како за сналажење у животу, тако и за наставак учења. Знања и умења са основног нивоа најчешће су мање сложена од оних са средњег и напредног нивоа, али то није увек случај. Овде су смештена и она знања и умења која нису једноставна, али су тако темељна да заслужују посебан напор, који је потребан да би њима овладали готово сви ученици.

## 2. Средњи ниво

На другом нивоу описани су захтеви који представљају средњи ниво знања, вештина и умења. Он описује оно што просечан ученик/ученица може да достигне. На средњем нивоу ученик поседује сва знања и вештине са основног нивоа, и поред тога има и низ нових компетенција. Очекује се да ће око 50% ученика/ученица постићи или превазићи тај ниво.

## 3. Напредни ниво

На трећем нивоу описани су захтеви који представљају напредни ниво знања, вештина и умења. Очекује се да ће око 25% ученика/ученица постићи тај ниво. Знања и умења са овог нивоа су трансферна, пре свега за наставак школовања. Компетенције са напредног нивоа су по правилу и когнитивно сложеније од оних са базичног и средњег нивоа. То значи да се од ученика очекује да анализира, упоређује, разликује, критички суди, износи лични став, повезује различита знања, примењује их и сналази се и у новим и нестандартним ситуацијама. На напредном нивоу ученик поседује све компетенције са претходна два нивоа.

### Како су развијани стандарди за предмет Физичко васпитање

Образовни стандарди развијани су на основу процена стручњака за наставни предмет Физичко васпитање, стручњака образовних наука, стручњака за научну дисциплину и на основу резултата емпиријских провера стварних постигнућа ученика осмог разреда.

У овом процесу су учествовали консултанци ETS-a<sup>1</sup> и Института за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду.

У сложеном процесу конструисања стандарда смењивале су се експертске процене о томе шта је битно за неку област, операционализације тих захтева у задатке за ученике, емпиријске провере у којој мери су такви захтеви заиста и остварени у нашим школама и преформулације исказа стандарда.

### Главни кораци у развоју образовних стандарда

#### Корак 1: Дефинисање кључних знања, вештина и умења

Радна група је на основу анализе планова и програма и стандарда других земаља (Канада, Велика Британија, Немачка, Словенија, Румунија...), као и материјала везаних за предмет Физичко васпитање идентификовала издвојене и релативно независне проблемске и садржајне целине.

<sup>1</sup> Educational Testing Service Europe.

Те кључне области су:

1. Вештине (умења–моторичке навике)
2. Знања о физичком вежбању и физичком васпитању
3. Вредновање физичког вежбања и физичког васпитања од стране ученика (уверења о вредностима физичког вежбања и физичког васпитања).

Напомена: у нашем систему физичког васпитања значајно место заузима развој моторичких способности, али ова област није обухваћена стандардима.

#### **Корак 2:** Дефинисање компетенција и нивоа

У оквиру сваке области радна група је идентификовала знања и вештине које би ученици/ученице требало да покажу на основном (ниво 1) и напредном нивоу (ниво 3). Развијено је низ конкретних мерљивих исказа који описују темељна знања, вештине и умења на захтеваним нивоима постигнућа.

#### **Корак 3:** Израда задатака и тестова

За сваки исказ састављени су задаци који проверавају конкретно знање, вештину или умење. За сваку од тих компетенција сачињена су најмање три задатка, потом је израђен потребан број тестова уједначених по тежини којима су испитивани ученици/ученице.

#### **Корак 4:** Пробно испитивање

Циљ пробног испитивања био је да провери предвиђени модел дефинисања исказа (на примеру једне области), да обезбеди информације о исказима и провери квалитет задатака који су конструисани за ту сврху.

#### **Корак 5:** Анализа резултата и израда дескриптора и задатака за све области

Користећи информације са пробног испитивања, радна група је модификовала исказе о компетенцијама и израдиле довољно задатака да тестирају све предвиђене области.

Задаци су урађени за основни и напредни ниво.

#### **Корак 6:** Главно испитивање

Да би се обезбедили емпиријски подаци о томе шта ученици на различитим нивоима знања, вештина и умења могу да ураде, тестирано је 12% ученика осмог разреда. У исто време, путем упитника наставници су имали прилику да искажу мишљење о релевантности и оправданости исказа и да процене њихову тежину.



Табела 1 Садржај главног тестирања

Практично	Тест (папир-оловка)	Ставови
<p>ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА</p> <p>1. Ученик/ученица зна да одигра једну спортску игру (рукомет, кошарка, одбојка). 2. Ученик/ученица правилно изводи елементе из атлетике. 3. Ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу и справама. Узорак: 5 школа по спорту (20 ученика у групи). Упитник за наставнике и листе за проверу оспособљености у вештинама за атлетiku, рукомет, мали фудбал, пливање, ритмичку гимнастику и вежбе на справама и тлу.</p>	<p>ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ</p> <p>1. Ученик/ученица зна основне појмове везане за физичко вежбање. 2. Ученик/ученица зна основна правила спортских игара. 3. Ученик/ученица зна утицај физичког вежбања и схвата смисао физичког васпитања. 1 свеска (43 задатка) Узорак: 15 школа по 20 ученика/ ученица. Групе уједначене по полу. <math>\Sigma = 300</math> ученика/ученица</p>	<p>ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА</p> <p>1. Позитиван став: тимски рад самоактуализација здравље мотивација <math>\Sigma = 20</math> задатка Провера је вршена уз тест знања Узорак: 15 школа по 20 ученика/ученица. Групе уједначене по полу. <math>\Sigma = 300</math> ученика/ученица</p>

#### Корак 7: Обрада и анализа резултата и израда коначне верзије предлога стандарда

После тестирања, урађена је детаљна статистичка обрада и анализа података на основу којих је извршена ревизија стандарда и успостављање средњег нивоа, уз консултацију са стручњацима из уже стручних области Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.

На основу експертске процене и резултата емпиријског истраживања припремљен је документ Предлог образовних стандарда који је упућен Министарству просвете и спорта Републике Србије. Национални просветни савет је донео Одлуку о усвајању Образовних стандарда за крај обавезног образовања 19. 05. 2009.

#### Намена образовних стандарда

Документ о образовним стандардима данас има већина земаља, а у Европи готово све земље. Једна од намена оваквих докумената јесте да уједначе квалитет функционисања све више децентрализованих образовних система, како на националном, тако и на интернационалном нивоу. Савремени образовни системи охрабрују наставнике да траже различите путеве поучавања, помажу им да креирају образовно окружење које подржава процес учења и лични развој детета, а стандарди обезбеђују да сви ученици на крају одређеног образовног нивоа имају једнако квалитетна знања.

Основни разлози за дефинисање стандарда су да се:

- *унапреди наставни процес*
- *прецизније дефинише шта је потребно да би се остварио напредак, и тако помогне наставницима у оцењивању ученичких постигнућа*
- *помогне школама и наставницима да оцене резултате свога рада.*

Свако мерење и вредновање ученичких постигнућа врши утицај на наставу. Од суштинског значаја је да се организација, реализација, праћење и вредновање наставе заснивају на истим, јасно формулисаним, усаглашеним, и од свих учесника у образовању прихваћеним стандардима. Примена образовних стандарда ће омогућити да образовни рад буде ефикаснији и квалитетнији, а вредновање резултата објективније и поузданије. Образовни стандарди објективизују и стандардизују школско оцењивање знања. На школским оценама су засноване далекосежне животне одлуке, као што је избор школе и професије. Међутим, критеријуми оцењивања које примењују наставници могу бити субјективни. Проблем са различитим критеријумима оцењивања не може бити решен без усаглашених стандарда ученичких постигнућа. Када су критеријуми јасно и прецизно дефинисани, као што је то случај са образовним стандардима, наставник може лако да их примени. Тиме се повећава објективност свакодневног школског оцењивања, као и упоредивост школских оцена, што уједначава шансе ученика при упису у наредни ниво школовања. Уз то, стандарди омогућавају одговарајућим стручним институцијама да развијају наставне материјале који ће бити квалитетна подршка наставнику и ученицима у њиховом свакодневном раду.

Образовни стандарди су основ за развијање инструмената који служе самовредновању рада школа, наставника и ученика. Стандарди ће помоћи наставницима да јасније сагледају хијерархију образовних циљева и задатака и да усмере напоре ка налажењу оних наставних облика, метода и средстава који у највећој мери доприносе њиховом остваривању. Стандарди ће омогућити ученицима увид у то шта се од њих очекује, шта треба да науче и како ће се њихово учење проверавати, што ће им помоћи да усмере додатну пажњу и напоре на суштинске делове градива. Ученици ће моћи да преузму већу одговорност за сопствено учење када знају шта се од њих очекује и које стандарде треба да остваре. Такође, њима се унапређује комуникација између школе и родитеља који сада тачно знају шта могу да очекују од школе у погледу образовања деце и могу активно да помогну у раду школе.

Образовни стандарди представљају, прво, опис пројектованих и очекиваних домета образовног система у одређеној фази или етапи образовања, и друго, јасан и усаглашен инструмент за праћење и вредновање његове ефикасности. Применом стандарда можемо да добијемо податке о томе да ли мере које су предузете у образовном систему дају очекиване ефекте. Примена таквог система вредновања допринеће квалитетнијем планирању у области образовања и доношењу одлука које су засноване на емпиријски добијеним подацима.

Образовни стандарди су у предмету Физичко васпитање дефинисани наследеће области:

- ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА
- ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ
- ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ОД СТРАНЕ УЧЕНИКА

Област ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА чине савладани садржаји програма Физичког васпитања у Спортским играма (кошарка, одбојка, рукомет или фудбал), Атлетици (трчање, скокови, бацање), Вежбама на справама и тлу (тло, прескок, греда, двовисински разбој, кругови, коњ са хваталкама, вратило, разбој), Плесу, Ритмичкој гимнастици, Пливању, Вежбама обликовања и Стоном тенису.

Област ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ чине појмови који се користе у физичком вежбању, знања о основним принципима вежбања и правила спортских игара и индивидуалних спортова.

Област ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА ОД СТРАНЕ УЧЕНИКА чине уверења, ставови и вредности које ученик поседује на крају основног образовања о физичком вежбању и физичком васпитању.

Стандардима нису обухваћени ученици са посебним потребама, као ни ученици који су делимично ослобођени појединих активности из здравствених разлога. У оба случаја наставник врши проверу стандарда у области ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА према могућностима ученика.



## СТАНДАРДИ НА ОСНОВНОМ НИВОУ

Следећи искази описују шта ученик/ученица зна и уме на основном нивоу

### 1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

#### СПОРТСКЕ ИГРЕ

Напомена: У оквиру Спортских игара проверава се само једна и због тога су сви стандарди означени истом шифром.

**ФВ.1.1.1.** Ученик/ученица игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

**ФВ.1.1.2.** Зна функцију спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

#### КОШАРКА

**ФВ.1.1.1.** Ученик/ученица игра кошарку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

#### САДРЖАЈ:

Основни елементи технике: основни став у нападу и одбрани, кретање у одбрани, скок у одбрани и нападу, хватање и додавање лопте обема рукама, полазак и вођење лопте праволинијски и са предњом променом правца, пивотирање, шут на кош из продора дриблингом, шут са дистанце.

Тактика: игра 1 на 1 са и без лопте, сарадња два играча у нападу.

Неопходна правила: грешке (лична, техничка) прекршаји (неправилно вођење, кораци, 3”, 5”, преступ, враћање лопте у „задње” поље, убацивање лопте у игру и извођење аута).

**ФВ.1.1.2.** Зна функцију кошарке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

Почетно подбацивање у кошарци изводи се:

- а) на аут линији
- б) на центру игралишта
- в) из рекета
- г) било где на терену

#### ОДБОЈКА

**ФВ.1.1.1.** Ученик/ученица на основном нивоу игра одбојку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

**САДРЖАЈ:**

Техника: одбијање лопте прстима и чекићем, школски сервис.

Неопходна правила: зна када је екипа постигла поен, дозвољени број одбијања лопте у једној акцији, сервера из простора за сервирање, зна шта је преступ, ротација.

**ФВ.1.1.2.** Зна функцију одбојке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

Основна сврха учења одбојке на часовима Физичког васпитања је:

- а) оспособљавање ученика да играју одбојку
- б) откривање талената за спорт
- в) формирање школске екипе
- г) пружање прилике онима који тренирају да покажу своје умеће

**РУКОМЕТ**

**ФВ.1.1.1.** Ученик/ученица на основном нивоу игра рукомет примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

**САДРЖАЈ:**

Основни елементи технике: вођење лопте „јачом“ руком у месту и праволинијском кретању умереном брзином; бацање (додавање) лопте тзв. „кратким замахом“ изнад висине рамена; хватање лопте у висини груди; бочни („шасе“) шут.

Неопходна правила: три корака, три секунде, три метра, грешке (искључења), прекршаји (ношена лопта, преступ), извођење аута.

Тактика: игра на два гола.

**ФВ.1.1.2.** Зна функцију рукомета, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

Повреда голмановог простора у рукомету је када играч који поседује лопту:

- а) нагази линију 6 м
- б) нагази аут линију
- в) нагази линију 9 м
- г) скоком у простор од 6 м шутира на гол

**ФУДБАЛ**

**ФВ.1.1.1.** Ученик/ученица на основном нивоу игра фудбал примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

**САДРЖАЈ:**

Основни елементи технике: кретање са лоптом (вођење лопте произвољним делом стопала), ударци.

Неопходна правила: недозвољени контакти са лоптом, убацивање лопте у игру пре почетка утакмице, након прекида и када лопта напусти терен, искључења, извођење слободних и казних удараца.

**ФВ.1.1.2.** Зна функцију фудбала, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

Казнени ударац „седмерац” у фудбалу изводи се након:

- а) трећег убацивања лопте са угла
- б) вређања судије од стране играча
- в) неправилне замене играча
- г) играња руком у казненом простору

## АТЛЕТИКА

### ТЕХНИКА ТРЧАЊА

**ФВ.1.1.3.** Ученик/ученица правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат.

**ФВ.1.1.4.** Зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ.

Колика је дужина атлетске стазе на стадиону?

- а) 100м
- б) 200м
- в) 300м
- г) 400м

### СКОК УДАЉ

**ФВ.1.1.5.** Ученик/ученица зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока.

**ФВ.1.1.6.** Зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### СКОК УВИС

**ФВ.1.1.7.** Ученик/ученица зна правилно да скаче увис варијантом технике маказице.

**ФВ.1.1.8.** Зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### БАЦАЊЕ КУГЛЕ

**ФВ.1.1.9.** Ученик/ученица правилно баца куглу из места и мери дужину хица.

**ФВ.1.1.10.** Зна правила за такмичење, сигурносна правила, влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ.

**ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ**

Напомена: Стандарди у подобласти Вежбе на справама и тлу проверавају се у дисциплинама: вежбе на тлу, вежбе на једној справи у вису и упору, прескок.

**ВЕЖБЕ НА ТЛУ**

**ФВ.1.1.11.** Ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу.

САДРЖАЈ:

Основне вежбе на тлу: колут напред и колут назад из чучња до чучња, колут напред преко препреке – одразом, без изразите фазе лета, став о шакама уз помоћ, прамет странце упором у „бољу” страну, мост из лежања на леђима, вага претклоном и заножењем на левој и на десној ноzi.

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

Који се од наведених појмова односе на спортску гимнастику?

- а) колут летећи
- б) скок увис
- в) став на глави
- г) скок удаљ
- д) пењање уз конопац

**ПРЕСКОК**

**ФВ.1.1.12.** Ученик/ученица правилно изводи прескоке разношку или згрчку уз помоћ

САДРЖАЈ:

Вежба: разношка преко козлића, згрчка уз помоћ.

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ

**ГРЕДА**

**ФВ.1.1.13.** Ученик/ученица изводи вежбе и комбинације вежби на греди.

САДРЖАЈ:

Ученици и ученице (ниска средња или висока греда): наскочити или се попети на произвољан начин; усправ – одручити; кораци у успону унапред до средине греде; чучањ и окрет у чучњу за 180° усправ; два корака зибом почучњем уназад; окрет у успону за 180° – узручити, кораци до краја греде; саскок пруженим телом (бочно).

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

**ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ**

**ФВ.1.1.14.** Ученица правилно изводи основне вежбе на двовисинском разбоју.



**САДРЖАЈ:**

Основне вежбе: узмак одразом једне ноге до упора предњег, премах одножно десном/ левом до упора јашућег, потхват десном/левом и спојено премахом одножно левом/ десном одношка са окретом за 90° (нижа притка разбоја или дочелно вратило); њихање у вису предњем, саскок у зањиху (виша притка разбоја или дохватно вратило).

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

**КОЊ СА ХВАТАЉКАМА**

**ФВ.1.1.15.** Ученик правилно изводи основне вежбе на коњу са хватаљкама.

**САДРЖАЈ:**

Комбинација вежби: Наскок у упор предњи; премах одножно у упор јашући (назначити); њих у упору јашућем; премах заножном у упор стражњи; замахом ногама унапред саскок.

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

**КРУГОВИ**

**ФВ.1.1.16.** Ученик правилно изводи основне вежбе на круговима.

**САДРЖАЈ:**

Комбинација вежби: дохватни кругови - суножним одривом и згибом вис узнето, издржај; кроз вис предњи саскок, уз помоћ.

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

**ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ**

**ФВ.1.1.17.** Ученик правилно изводи основне вежбе на паралелном разбоју.

**САДРЖАЈ:**

Основне вежбе: на почетку разбоја њих у упору, предњихом упор до седа разножно; саседом сножити и зањихом саскок.

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

**ВРАТИЛО**

**ФВ.1.1.18.** Ученик правилно изводи основне вежбе на вратилу.

**САДРЖАЈ:**

Основне вежбе: узмак одразом једне ноге до упора предњег, премах одножно десном/ левом до упора јашућег, потхват десном/левом и спојено премахом одножно левом/десном одношка са окретом за 90° (дочелно вратило или нижа притка двовисинског разбоја); нихање у вису предњем, саскок у зањиху (дохватно вратило или виша притка двовисинског разбоја).

**ФВ.1.1.19.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

### ПЛЕС

**ФВ.1.1.20.** Ученик/ученица се успешно креће у ритму и темпу музичке пратње у простору основним облицима кретања (ходање, трчање).

САДРЖАЈ:

Успешно пљеском (ударањем дланом о длан) прати акценте у темпу музичке пратње, успешно пљеском или топотом прати задати ритам и темпо музичке пратње.

Ако цела нота временски траје док се изброји до 4, колико траје четвртина ноте?

- а) три
- б) један
- в) два
- г) четири

### РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА

**ФВ.1.1.21.** Ученица правилно изводи основне вежбе из ритмичке гимнастике.

САДРЖАЈ:

Основне вежбе: мачији поскок, дечји поскок, галоп напред, галоп странце, поскок са заножењем, комбинација галоп-поскок са заножењем, окрети за 90°, 180° и 360°, суножно прескакање вијаче са и без међупоскока (обртање вијаче унапред и уназад), прескакање вијаче у трчању, ритмичко ударање чуњевима један о други и о под, мали кругови чуњевима.

**ФВ.1.1.22.** Зна називе вежби и основе тренинга, пружа прву помоћ.

### ПЛИВАЊЕ

**ФВ.1.1.23.** Ученик/ученица плива и поштује правила самоспасавања и безбедности око и у воденој средини.

САДРЖАЈ:

Образовни ниво „ПЛИВАЧ“: пливање произвољним начином, скок на ноге са висине 1м у дубоку воду, одржавање у усправном положају у добокој води, започињање пливања из вертикалног-хоризонталног плутања, коришћење зида базена за окрет, подизање три предмета са дна базена или роњење 6 метара са променом дубине и правца.

Под дубоком водом у смислу овог стандарда подразумева се безбедна дубина, односно дубина у којој површина воде прелази преко врхова прстију ученика у стојећем ставу са опруженим рукама у узручењу.

Ученик зна да плива када:

- а) без напора може да преплива 50 метара
- б) може да се одржава на води неколико метара
- в) плива уз помоћ лопте, гуме или другог помагала
- г) уме да скочи и преплива 50 метара

### ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

**ФВ.1.1.24.** Ученик/ученица правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела.

**ФВ.1.1.25.** Зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу вежби обликовања и њихову терминологију, и функцију појединих вежби у комплексу.

Вежбе обликовања служе за:

- а) побољшање издржљивости
- б) правилно и лепо држање тела
- в) побољшање брзине
- г) побољшању снаге

### СТОНИ ТЕНИС

У Програму Физичког васпитања стони тенис се предвиђа у оквиру Обавезног изборног предмета Физичко васпитање - Изабрани спорт и у систему школских спортских такмичења. У оквиру Образовних стандарда за крај обавезног образовања стони тенис се даје као пример наставницима како могу сами изградити стандарде за спортску грану која није обухваћена овим стандардима. Стони тенис се, у овом циклусу, не предвиђа као обавезан стандард.

**ФВ.1.1.26.** Ученик/ученица игра стони тенис примењујући основне елементе технике и поштује правила игре.

**ФВ.1.1.27.** Зна функцију стоног тениса, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и методику тренинга, пружа прву помоћ.

САДРЖАЈ:

Основни елементи технике: форхенд, бекенд техника без ротација, школски сервис обема странама, основни став у игри, основна техника кретања.

Неопходна правила: када је поен, промена сервиса, правилно сервирање, трајање сета.

Који од појмова је везан за стони тенис?

- а) стредл
- б) форхенд
- в) прекопит
- г) двокорак

## 2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

**ФВ.1.2.1.** Ученик/ученица зна смисао Физичког васпитања.

Који је основни циљ физичког васпитања?

- а) леп изглед
- б) стицање навике за систематским вежбањем
- в) регулисање телесне тежине
- г) припремање за спортска такмичења

**ФВ.1.2.2.** Ученик/ученица зна утицај физичког вежбања.

Загревање при вежбању доприноси:

- а) бољем расположењу
- б) спречавању повреда
- в) успешнијем такмичењу
- г) лакшем увежбавању и извођењу сложених вежбања
- д) припреми организма за предстојеће напоре

Вежбање је неопходно:

- а) само током школовања
- б) током распуста
- в) током читавог живота
- г) само док је организам у развоју

**ФВ.1.2.3.** Ученик/ученица зна основне појмове везане за физичко вежбање.

Твоје физичке способности (снага, брзина, издржљивост) за учење и извођење вежби:

- а) имају значајну улогу
- б) немају значајну улогу
- в) имају значајну улогу само у спортским играма
- г) имају значајну улогу само у атлетици

**ФВ.1.2.4.** Ученик/ученица зна безбедност током вежбања.

**ФВ.1.2.5.** Ученик/ученица зна основна правила спортских игара.

### **3. ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА**

**ФВ.1.3.1.** Ученик/ученица испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу.

Основни ниво: На основном нивоу препознатљиво је да ученик/ученица има позитиван став о утицају физичког вежбања.

Сматрам да физичко вежбање позитивно утиче на мој психофизички развој и моје здравље	1	2	3	4	5
Све више размишљам о важности и значају физичког вежбања за моје здравље	1	2	3	4	5
Физичко вежбање значајно доприноси здравијем и дужем животу	1	2	3	4	5
Редовно физичко вежбање чини да се човек у сваком погледу осећа боље	1	2	3	4	5
Позитивни ефекти физичког вежбања су толико значајни да вреди уложити потребан напор	1	2	3	4	5
Ја волим физичко вежбање, рекреацију и спорт	1	2	3	4	5

**ФВ.1.3.2.** Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање.

На основном нивоу ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање.

Недостаје ми права мотивација да бих се бавио физичким вежбањем	1	2	3	4	5
Не треба ми подстрек да бих се бавио физичким вежбањем	1	2	3	4	5
Моју мотивацију за бављење физичким вежбањем оценио бих оценом:	1	2	3	4	5
Често желим да се бавим физичким вежбањем	1	2	3	4	5
Волео бих да се бавим физичким вежбањем, али ми увек нешто недостаје за то	1	2	3	4	5

**ФВ.1.3.3.** Доказује се кроз физичко вежбање.

На основном нивоу ученик/ученица има позитиван став према физичком вежбању као наставној обавези.

Сматрам да физичко вежбање доприноси изградњи карактера и развоју личности	1	2	3	4	5
Ако не бих редовно вежбао, мање бих ценио себе	1	2	3	4	5
Ако се не бих редовно бавио физичким вежбањем осећао бих да нисам остварио све своје потенцијале	1	2	3	4	5
За мене је физичко вежбање важан део мог живота	1	2	3	4	5

**ФВ.1.3.4.** Ученик/ученица испољава позитиван став према сарадњи са другима у реализацији различитих задатака Физичког васпитања.

На основном нивоу ученик/ученица је способан да сарађује са другима у реализацији различитих задатака Физичког васпитања.	1	2	3	4	5
Развијање сарадње и тимског рада је саставни део часова физичког васпитања	1	2	3	4	5
Када учествујем у некој спортској игри важно ми је да што боље сарађујем са својим саиграчима	1	2	3	4	5
У спортској игри важно је бити бољи од других	1	2	3	4	5
Суштина бављења спортским играма је у сарадњи и тимском раду	1	2	3	4	5
У свакој спортској игри тим се састоји од лица која раде само за своје лично добро	1	2	3	4	5



## СТАНДАРДИ НА СРЕДЊЕМ НИВОУ

Следећи искази описују шта ученик/ученица зна и уме на средњем нивоу.

### 1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

#### СПОРТСКЕ ИГРЕ

**ФВ.2.1.1.** Ученик/ученица игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

**ФВ.2.1.2.** Зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга.

#### КОШАРКА

**ФВ.2.1.1.** Ученик/ученица игра кошарку примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: додавање лопте једном руком, вођење лопте са променом кроз ноге, шут из продора двокорак након пријема лопте, шутирање полагањем одоздо, одозго и бочно.

Тактика: игра 2 на 2 у нападу и одбрани, сарадња 3 играча у контранападу и позиционом нападу, одбрана „човек на човека” и напад на ту одбрану.

**ФВ.2.1.2.** Зна функцију и значај кошарке, већи број правила, принципе и утицај тренинга.

Које кретање са лоптом је специфично за кошарку?

- а) трокорак
- б) двокорак
- в) галоп
- г) дечији поскок

#### ОДБОЈКА

**ФВ.2.1.1.** Ученик/ученица на средњем нивоу игра одбојку примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: прецизно одбијање лопте прстима и чекићем, ”лелујави” сервис.

Неопходна правила: Зна шта су недозвољени контакти са лоптом

Тактика: заштита блока, игра у пољу.

**ФВ.2.1.2.** Зна функцију и значај одбојке, већи број правила, принципе и утицај тренинга.

Линија која омеђава одбојкашко игралиште је саставни део терена:

- а) јесте
- б) није део терена
- в) само бочне линије
- г) зависи од ситуације у игри

### РУКОМЕТ

**ФВ.2.1.1.** Ученик/ученица игра рукомет примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

#### САДРЖАЈ:

Елементи технике: вођење лопте „јачом“ и „слабијом“ руком у месту, вођење лопте „јачом“ руком у праволинијском трчању максималном брзином; бацање (додавање) лопте тзв. „дугим замахом“ на веће растојање; хватање непрецизно бачених лопти (високих, ниских); шут из трка („чеони шут“).

Тактика: индивидуална тактика одбране, индивидуална тактика напада, преузимање играча при блокади, игра на два гола уз примену свих правила.

**ФВ.2.1.2.** Зна функцију и значај рукомета, већи број правила, принципе и утицај тренинга.

Колико у рукометној утакмици траје казна искљученом играчу?

- а) 30 сек
- б) 1 мин
- в) 3 мин
- г) 2 мин

### ФУДБАЛ

**ФВ.2.1.1.** Ученик/ученица игра фудбал примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

#### САДРЖАЈ:

Елементи технике: вођење лопте разним деловима стопала праволинијски и променом правца уз присуство играча који омета; примања лопте разним деловима тела у месту и кретању; ударци у месту, кретању, на земљи и у скоку, варање противничког играча са лоптом и без лопте, одузимање лопте избијањем, уклизавањем, гурањем раменом.

Техника голмана (постављање, хватање, бацање, ”боксовање” и дегажирање лопте).

Тактика: индивидуална и колективна тактика напада и одбране, постављање код извођења аута.

**ФВ.2.1.2.** Зна функцију и значај фудбала, већи број правила, принципе и утицај тренинга.



Може ли, по правилима фудбалске игре, голман да напусти казнени простор и укључити се у игру у пољу?

- а) не може
- б) може уз дозволу судије
- в) може у било којој ситуацији
- г) може само у другом полувремену

## АТЛЕТИКА

### ТРЧАЊЕ

**ФВ.2.1.3.** Ученик/ученица правилно изводи варијанту технике штафетног трчања.

**ФВ.2.1.7.** Ученик/ученица зна правила за такмичење.

### СКОК УДАЉ

**ФВ.2.1.4.** Ученик/ученица зна правилно да скаче удаљ варијантом технике увинуће.

Напомена: Скокови увис и удаљ - провера овладаности техником, а не вредност резултата који ученик том приликом постигне.

**ФВ.2.1.7.** Ученик/ученица зна правила за такмичење.

### СКОК УВИС

**ФВ.2.1.5.** Ученик/ученица зна правилно да скаче увис леђном варијантом технике.

Напомена: Скокови увис и удаљ - провера овладаности техником, а не вредност резултата који ученик том приликом постигне.

**ФВ.2.1.7.** Ученик/ученица зна правила за такмичење.

Колико у скоку увис такмичар има покушаја на једној висини?

- а) један
- б) два
- в) три
- г) четири

### БАЦАЊЕ КУГЛЕ

**ФВ.2.1.6.** Ученик/ученица правилно баца куглу леђном варијантом технике.

**ФВ.2.1.7.** Ученик/ученица зна правила за такмичење.

**ФВ.2.1.8.** Ученик/ученица учествује на такмичењу у једној атлетској дисциплини.

**ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ**

**ВЕЖБЕ НА ТЛУ**

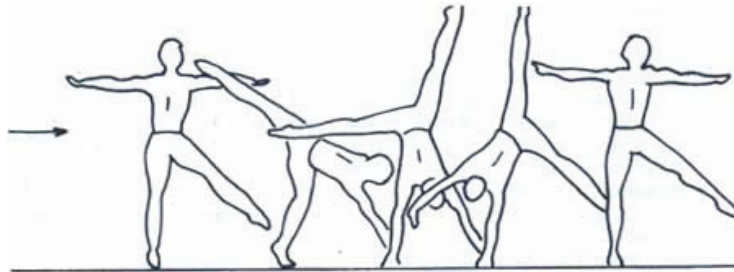
**ФВ.2.1.9.** Ученик/ученица на средњем нивоу правилно изводи сложеније вежбе на тлу, чува и помаже, поштује сигурносна правила.

САДРЖАЈ:

Вежбе на тлу: колут напред преко препрека са фазом лета (сунђер, струњаче), из става раскорачног колут напред до става раскорачног, прамет странце упором улево и удесно, мост заклоном и усклон.

**ФВ.2.1.17.** Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

На слици је приказана вежба која се назива \_\_\_\_\_.



**ПРЕСКОК**

**ФВ.2.1.10.** Ученик/ученица правилно изводи згрчку.

САДРЖАЈ:

Вежба: згрчка преко козлића или коња.

**ГРЕДА**

**ФВ.2.1.11.** Ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на греди.

САДРЖАЈ:

Вежба на високој греди или греди висине 80цм: Наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом), окретом за 90° улево и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), упор клечећи на десној заножити левом (мала вага); ослонцем заножне ноге испред тела усправ уз помоћ; четири корака узручити; скок суножним одскоком, доскочити на исто место – одручити; четири корака са предножењем; окрет у успону за 90°, узручити; саскок пруженим телом, завршити леђима према греди.

**ФВ.2.1.17.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

**ФВ.2.1.12.** Ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на двовисинском разбоју

САДРЖАЈ:

Вежба: Лицем према н/п – залетом и суножним одскоком наскок у упор предњи; премах одножно десном; премах одножно левом; прехват на в/п и спојено подметно успоставити предњих и саскок у предњиху.

**ФВ.2.1.17.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### КОЊ СА ХВАТАЉКАМА

**ФВ.2.1.13.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на коњу са хватаљкама.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: Наскок у упор предњи; премах одножно десном напред ван, премах одножно десном назад; премах одножно левом напред ван, премах одножно левом назад до упора предњег; замахом ногама уназад саскок.

**ФВ.2.1.17.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### КРУГОВИ

**ФВ.2.1.14.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на круговима.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: доскочни кругови - из замаха предњихом вис узнето, вис стрмоглаво, вис узнето, вис стражњи – саскок (уз помоћ).

**ФВ.2.1.17.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ

**ФВ.2.1.15.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на паралелном разбоју.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: из замаха (предњиха) у упору предношка са окретом за 180° према притки до става на тлу.

**ФВ.2.1.17.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### ВРАТИЛО

**ФВ.2.1.16.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на вратилу.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: суножним одразом узмак до упора предњег, саскок подметно.

**ФВ.2.1.17.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### **ПЛЕС**

**ФВ.2.1.18.** Ученик/ученица повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес.

САДРЖАЈ:

Успешно се креће у простору у свим смеровима комбинујући ходање и трчање. Целокупну своју моторику (кретање и покрет појединих делова и целог тела) изводи у темпу музичке пратње самостално, у пару, у групи. Повезује (просторно и временски) плесне елементе (најмање 6 основних елемената технике: галоп, дечији поскок, мењајући корак, корак са привлачењем са и без преноса тежине тела, кораци са укрштањем напред–назад, укључујући ту и ходање и трчање) у целину. Уз помоћ наставника реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута 32 4/4 такта. Препознаје и разликује друштвене и народне плесове. Зна који су стандардни (5), латиноамерички (5) и такмичарски спортски плесови.

У ком ритму се изводи мењајући корак?

- а) 1/4 - 1/4
- б) 1/4 - 1/8 - 1/8
- ц) 1/2
- д) 1/8 - 1/8 - ¼

**ФВ.2.1.19.** Влада основном терминологијом, препознаје и разликује друштвене и народне плесове.

### **РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**

**ФВ.2.1.20.** Ученица правилно изводи вежбу са реквизитима.

САДРЖАЈ:

Комбинације: галоп+дечији поскок вијачом; галоп+поскок занужењем; галоп+мачији скок са бацањем и хватањем лопте; замаси лоптом у хоризонталној равни спојено са окретом за 180° и 360°; трчање са обртањем вијаче и прелаз у галоп; научени поскок или скок повезати са ударањем чуња о чуњ испред и иза тела-изнад главе и испод ногу.

### ПЛИВАЊЕ

**ФВ.2.1.21.** Ученик/ученица плива једном од техника спортског пливања, поседује вештину самопомоћи у води и безбедног понашања у и око водене средине.

Напомена:

Процењују се: положај тела, рад ногу, рад руку, дисање и координација. Координација подразумева склад-ритам и хармонију – повезаност кретања у целину. Скок на главу у дубокој води. Рођење са елементима подводне оријентације. Вештина самопомоћи у води и безбедног понашања у и око водене средине.

1. Наведи све технике пливања:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

### ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

**ФВ.2.1.22.** Ученик/ученица правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима.

**ФВ.2.1.23.** Зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења.

### СТОНИ ТЕНИС

**ФВ.2.1.24.** Ученик/ученица игра стони тенис користећи виши ниво технике удараца повезујући их са кретањем, може да одигра тактичку замисао и користи више врста сервиса.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: форхенд и бекенд ударци са ротацијом по дијагоналама, штоп игра и активна игра спином, пимпл игра обема странама, сервис разноврстан и наставак активном игром.

**ФВ.2.1.25.** Зна функцију и значај стоног тениса, већи број правила, принципе и утицаја тренинга.

Који од појмова је везан за стони тенис?

- а) стредл
- б) форхенд
- в) прекопит
- г) двокорак

## **2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ**

**ФВ.2.2.1.** Ученик/ученица зна терминологију.

**ФВ.2.2.2.** Ученик/ученица основе тренинга.

**ФВ.2.2.3.** Ученик/ученица да дозира оптерећење током вежбања.

## СТАНДАРДИ НА НАПРЕДНОМ НИВОУ

Скраћени искази описују шта ученик/ученица зна и уме на напредном нивоу

### 1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

#### СПОРТСКЕ ИГРЕ

**ФВ.3.1.1.** Ученик/ученица игра спортску игру примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

**ФВ.3.1.2.** Зна тактику игре, систем такмичења, начин организовања утакмице и суди.

#### КОШАРКА

**ФВ.3.1.1.** Ученик/ученица игра кошарку примењујући већи број одговарајућих елемената технике, испуњавајући тактичке задатке, такмичи се, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: вођење лопте са променом иза леђа и „ролингом”, скок–шут.

Тактика: игра 3 на 3 у нападу и одбрани, зонска одбрана и напад на зонску одбрану.

**ФВ.3.1.2.** Зна тактику кошарке, систем такмичења, начин организовања утакмице и да суди.

Колико, према правилима кошаркашке игре, играч без лопте може да се задржи у противничком рекету?

- а) 10 секунди
- б) 5 секунди
- в) 3 секунде
- г) 15 секунди

#### ОДБОЈКА

**ФВ.3.1.1.** Ученик/ученица на напредном нивоу игра одбојку примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: смечирање, блокирање.

Неопходна правила: зна да суди.

Тактика: групна и колективна тактика у нападу и одбрани.

**ФВ.3.1.2.** Зна тактику одбојке, систем такмичења, начин организовања утакмице и суди.

Колико пута, по одбојкашким правилима, један играч може дотаћи лопту приликом блокирања?

- а) једном
- б) два пута
- в) пет пута
- д) неограничен број пута

### РУКОМЕТ

**ФВ.3.1.1.** Ученик/ученица игра рукомет примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: вођење лопте „јачом“ и „слабијом“ руком у кретању максималном брзином (праволинијски и са променом правца); бацање (додавање) лопте иза леђа, главе, увртањем подлакти, „слабијом“ руком; скок шут са позиције бека, крила, пивота.

Тактика: групна и колективна тактика у нападу и одбрани, игра на два гола уз суђење од стране самих ученика.

**ФВ.3.1.2.** Зна тактику рукомета, систем такмичења, начин организовања утакмице и суди.

Код извођења слободног бацања у рукомету, противнички играчи морају бити удаљени од извођача најмање:

- а) 5 метара
- б) 1 метар
- в) 3 метра
- г) 2 метра

### ФУДБАЛ

**ФВ.3.1.1.** Ученик/ученица игра фудбал примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, такмичи се, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

САДРЖАЈ:

Тактика: групна и колективна тактика у нападу и одбрани.

**ФВ.3.1.2.** Зна тактику фудбала, систем такмичења, начин организовања утакмице и суди.

Када се врши измена играча у великом фудбалу по правилима игре?

- а) било када док је лопта у игри
- б) само када је игра заустављена
- в) само када је досуђен офсајд
- д) само за време извођења једанаестерца



## АТЛЕТИКА

**ФВ.3.1.3.** Ученик/ученица правилно изводи варијанту технике штафетног трчања.

**ФВ.3.1.4.** Ученик/ученица учествује на такмичењу у атлетском петобоју.

**ФВ.3.1.5.** Зна атлетска правила неопходна за учествовање на такмичењу у атлетском петобоју.

Колико пута сме да се погреша на старту трке на 100м?

- а) ниједном
- б) два пута
- в) само једном
- г) безброј

## ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

### ВЕЖБЕ НА ТЛУ

**ФВ.3.1.6.** Ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на тлу.

САДРЖАЈ:

Став на шакама, издржај, колут напредчћ; прекопит (салто згрченим телом) напред.

### ПРЕСКОК

**ФВ.3.1.7.** Ученик/ученица правилно изводи згрчку и разношку са изразитијим фазама лета.

### ГРЕДА

**ФВ.3.1.8.** Ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на греди.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: Залетом и суножним одскоком наскок премахом одножно десном у упор јашући; окрет за 90° улево; прехватом бочно и ослонцем стопалима иза тела упор чућећи; усправ, одручити; два корака зибом почучњем; скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу, слободна је у заножењу; вага претклоном и заножењем, усклон, валцер кораци до краја греде – таласи у одручењу; окрет у успону за 180° и следи једна дужина греде: произвољна комбинација кретања (кораци, поскоци окрети...), на крају греде саскок згрчено - бочно у односу на греду, завршити леђима према крају греде.

### ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

**ФВ.3.1.9.** Ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на двовисинском разбоју.

САДРЖАЈ:

Вежба на двовисинском разбоју: коврглај назад у упору предњем.

### КОЊ СА ХВАТАЉКАМА

**ФВ.3.1.10.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на коњу са хватаљкама.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: Наскок у упор предњи; премах одножно десном напред; премах одножно левом напред, премах одножно десном назад до упора јашућег; њих у упору са преношењем тежине са руке на руку и сп. премахом одножно десне саскок са окретом за 90° улево.

### КРУГОВИ

**ФВ.3.1.11.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на круговима.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: доскочни кругови - из виса предњег вучењем вис узнето, вис стрмоглаво – издржај, вис узнето, отварањем вис предњи и сп саскок.

### ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ

**ФВ.3.1.12.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на паралелном разбоју.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: њих у потпору; предњихом упор до седа разножног; упор за рукама и спојено колут напред до седа разножно.

### ВРАТИЛО

**ФВ.3.1.13.** Ученик правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на вратилу.

САДРЖАЈ:

Комбинације вежби: ковртљај назад у упору предњем.

**ФВ.3.1.14.** Ученик учествује у гимнастичком петобоју, а ученица учествује у гимнастичком четворобоју.

**ФВ.3.1.15.** Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби, основе организације рада и учествује на школском такмичењу.

### **ПЛЕС**

**ФВ.3.1.16.** Ученик/ученица самостално изводи сопствену композицију покрета и кретања уз музичку пратњу и успешно моторички у ритму и темпу реализује одабрани народни, друштвени и дечији плес; влада основама тренинга и учествује на такмичењу.

САДРЖАЈ:

Самостално реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута 32 4/4 такта. Успешно моторички у ритму и темпу реализује одабране народне, друштвене и дечије плесове. Способан је да састави и изведе самосталну плесну композицију у 2/4 такту састављену од произвољно одабраних и укомпонованих основних елемената технике плесова. Исказује креативност и стваралаштво кроз састављање мањих композиција покрета и кретања и плесних композиција. Влада терминологијом плесова. Зна карактеристике народних плесова из свог краја (такт, делове, облик у којем се плеше, којом ногом и у коју страну се крећу плесачи). Препознаје разлику: такмичарске спортске плесове, такмичарске категорије и основе скејтинг система оцењивања на такмичењу у спортском плесу.

**ФВ.3.1.17.** Зна терминологију плесова и систем такмичења.

Којој групи плесова припада плес Jive (џајв)?

- а) народни
- б) друштвени
- ц) спортски латиноамерички
- ц) спортски стандардни

### РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА

**ФВ.3.1.18.** Ученица правилно изводи самостални састав без и са реквизитима из ритмичке гимнастике и учествује на такмичењу.

САДРЖАЈ:

Вежбе из ритмичке гимнастике: самосталан ритмички састав без реквизита, ритмички састав лоптом, вијачом, обручем, чуњевима.

### ПЛИВАЊЕ

**ФВ.3.1.19.** Ученик/ученица зна да плива две технике спортског пливања и такмичи се.

САДРЖАЈ:

Поседује знања из прве помоћи, понаша се у складу са безбедоносним стандардима за отворене и затворене водене површине. Ставови и оријентација према пливању за тренинг и такмичење, односно према пливању у функцији здравог начина живота.

У прсном пливању такмичар завршава трку када?

- а) дотакне ивицу базена једном левом руком
- б) дотакне ивицу базена једном десном руком
- в) дотакне ивицу базена обема рукама истовремено
- г) дотакне ивицу базена ногом

### ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

**ФВ.3.1.20.** Ученик/ученица саставља, правилно изводи и показује сложене комплексе вежби обликовања без и са реквизитима.

**ФВ.3.1.21.** Зна да саставља комплексе вежби обликовања и дозира оптерећење.

### СТОНИ ТЕНИС

**ФВ.3.1.22.** Ученик/ученица игра стони тенис повезујући одигравање сложених елемената у целину заједно са кретањем, формира концепције игре према својим психо-физичким способностима, организује школско такмичење, суди на такмичењу.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: примењује сложене технике са обе стране рекета, испуњава тактичке задатке у зависности од противника, користи више врста квалитетног ротираниог сервиса са увежбаним тактичко-техничким наставком у игри.

Познаје организацију такмичења, учествује у њој и влада правилима стонотениске игре; исказује вољу за напредовањем.

**ФВ.3.1.23.** Зна тактику стоног тениса, систем такмичења, начин организовања меча и суди.

Напомена: у Програму физичког васпитања стони тенис се предвиђа у оквиру Обавезног изборног предмета физичко васпитање - Изабрани спорт и у оквиру система школских спортских такмичења. У оквиру Образовних стандарда за крај обавезног образовања стони тенис се даје као пример наставницима како могу сами изградити стандарде за спортску грану која није обухваћена овим стандардима. Стони тенис се, у овом циклусу, не предвиђа као обавезан стандард.

## **2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ**

**ФВ.3.2.1.** Ученик/ученица зна правила индивидуалних спортских грана и спортских игара.

**ФВ.3.2.2.** Ученик/ученица зна основе система такмичења.

**ФВ.3.2.3.** Ученик/ученица зна начин организовања такмичења.

## ЗАКЉУЧАК

Физичко васпитање је стављало нагласак на развој моторичких вештина и физичке ефикасности, при чему се претпостављало да ће се ученици, како буду овладавали моторним вештинама, укључивати у све облике физичких активности. Према ономе што се догађа у пракси потребно је циљ уздићи изнад физичке ефикасности како би ученици прихватили здрав и активан начин живота. Отуда стандарди имају за циљ да се помогне ученицима не само да развију сопствену моторику и психо-социјалне вештине, већ и да усвоје знања, ставове и одређене облике понашања који ће им бити потребни приликом избора здравог стила живота.

Усмеравање ученика ка свакодневним физичким активностима и прихватању здравих животних навика, не зависи једино од школе и наставника.

Сврха стандарда је пружити помоћ ученицима како би изградиле осећај самоодговорности када су у питању њихово физичко и здравствено стање, тако што ће им се омогућити да развију физичке и когнитивне вештине, критички став потребан за осмишљавање здравог начина живота и позитиван став у односима са другима.

Поред тога ученике је потребно научити како да открију различите облике партиципације у физичким активностима у сопственом окружењу и како да спрече опасне ситуације везане за њихово учешће у истим.

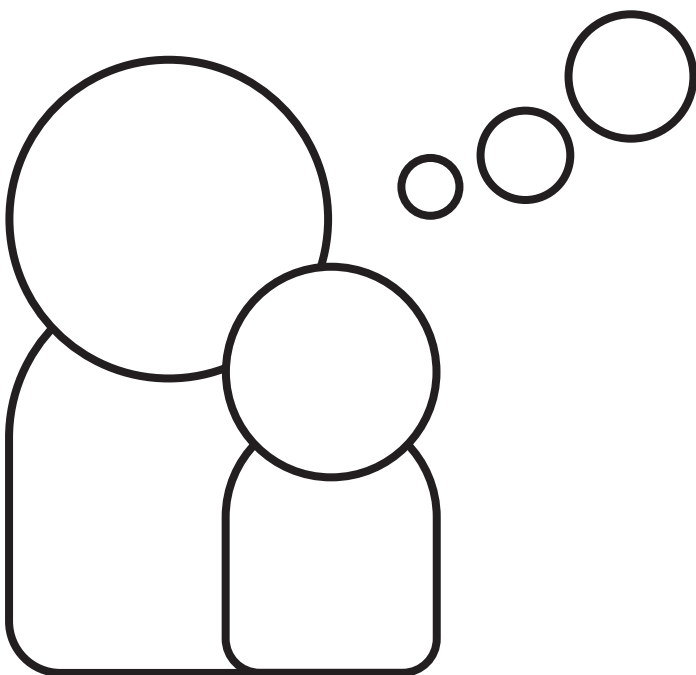
Такође предлажемо да наставници укључују ученике активније у саму наставу (припремање одређених тема – историјат спорта, вежбе за развој појединих моторичких способности, припремање кореографија, помоћ при тестирању, домаћи задаци, вршњачка едукација).

За прикупљање неопходних информација користити књиге, новине, часописе, ЦД-РОМ-ове и Веб. претраживаче, а такође се може водити евиденција резултата самоевалуације и припремати презентације наставног градива.

Ови стандарди представљају само један почетак и морају се даље развијати, мењати и усавршавати.



ПРИЛОЗИ







**Табела 2**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - КОШАРКА

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Основни став у нападу и одбрани	*		
Пивотирање	*		
Кретање у одбрани	*		
Скок у одбрани и нападу	*		
Хватање и додавање лопте обема рукама	*		
Вођење лопте праволинијски и са предњом променом правца	*		
Шут на кош из продора дриблингом	*		
Шут са дистанце	*		
Додавања лопте једном руком		*	
Шут на кош из продора двокораком након пријема лопте		*	
Вођење лопте са променом кроз ноге		*	
Шут из продора двокораком након пријема лопте		*	
Шутирање полагањем одоздо, одозго и бочно		*	
Игра 2 на 2 у нападу и одбрани		*	
Сарадња три играча у контранападу и позиционом нападу		*	
Одбрана «човек на човека» и напад на ту одбрану		*	
Вођење лопте са променом иза леђа и «ролингом»			*
Скок – шут			*
Игра 3 на 3 у нападу и одбрани			*
Зонска одбрана и напад на зонску одбрану			*
Зна шта је лична грешка	*		
Преступ	*		
Не прави грешке у вођењу лопте	*		
Враћање лопте у «задње» поље	*		
Не прави грешку у корацима	*		
Не прави грешку 3"	*		
Не прави грешку 5"	*		
Извођење аута	*		
Ученик/ученица учествује на такмичењу			*
Ученик/ученица зна да суди			*
Ученик/ученица учествује у организацији утакмице или турнира			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво            ДА        НЕ  
 б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво            ДА        НЕ  
 в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво            ДА        НЕ

**Табела 3**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - ОДБОЈКА

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Одбијање лопте прстима	*		
Одбијање лопте чекићем	*		
Школски сервис	*		
Тенис сервис		*	
Смечирање			*
Блокирање			*
Заштита блока и игра у пољу			*
Зна када је екипа постигла поен	*		
Дозвољени број одбијања лопте у једној акцији	*		
Недозвољени контакти са лоптом	*		
Сервира из простора за сервирање	*		
Зна шта је преступ	*		
Ротација	*		
Групна и колективна тактика		*	
Групна и колективна тактика у нападу и одбрани			*
Ученик/ученица уме да суди			*
Ученик/ученица се такмичи			*
Ученик/ученица учествује у организацији утакмице или турнира			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

**Табела 4**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - РУКОМЕТ

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Вођење лопте „јачом“ руком у месту и праволинијском кретању умереном брзином	*		
Вођење лопте „јачом“ и „слабијом“ руком у месту		*	
Вођење лопте „јачом“ и „слабијом“ руком у кретању максималном брзином (праволинијски и са променом правца)			*
Вођење лопте „јачом“ руком у праволинијском трчању максималном брзином		*	
Бацање (додавање) лопте тзв. „кратким замахом“ изнад висине рамена	*		
Бацање (додавање) лопте тзв. „дугим замахом“ на веће растојање		*	
Бацање (додавање) лопте иза леђа			*
Увртањем подлакти, „слабијом“ руком			*
Хватање лопте у висини груди	*		
Хватање непрецизно бачених лопти (високих, ниских)		*	
Бочни („шасе“) шут	*		
Шут из трка („чеони шут“)		*	
Скок шут са позиције бека, крила, пивота			*
Игра на два гола	*		
Игра на два гола уз примену свих правила		*	
Три корака	*		
Три секунде	*		
Три метра	*		
Искључења	*		
Не прави прекршај ношена лопта	*		
Не прави прекршај преступ	*		
Извођење аута	*		
Индивидуална тактика одбране		*	
Индивидуална тактика напада		*	
Преузимање играча при блокади		*	
Игра на два гола уз суђење од стране самих ученика			*
Ученик/ученица се такмичи			*
Ученик/ученица учествује у организацији утакмице или турнира			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

**Табела 5**  
ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - ФУДБАЛ

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Праволинијско вођење лопте произвољним делом стопала	*		
Вођење лопте променом правца кретања разним деловима стопала уз присуство играча који омета		*	
Примања лопте, разним деловима тела у месту и кретњу		*	
Одзимање лопте, избијањем, уклизавањем, гурањем раменом		*	
Заустављање лопте која се креће у ваздуху произвољним делом стопала или било којим делом тела		*	
Вођење лопте произвољним делом стопала и шутирање на гол произвољним делом стопала		*	
Одбијање лопте главом		*	
Техника голмана		*	
Примања лопте, разним деловима тела, у месту и кретању		*	
Недозвољени контакти са лоптом	*		
Убацивање лопте у игру пре почетка утакмице, након прекида и када лопта напусти терен	*		
Измене играча			*
Извођење слободних и казних удараца	*		
Испуњава тактичке задатке		*	
Временске казне и искључења до краја утакмице	*		
Тактика одбране – индивидуална и колективна; постављање код извођења аута		*	
Тактика напада		*	
Ученик/ученица се такмичи			*
Ученик/ученица зна да суди			*
Ученик/ученица учествује у организацији утакмице или турнира			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ  
 б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ  
 в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

**Табела 6**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - АТЛЕТИКА

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат	*		
Изводи технику штафетног трчања		*	
Правилно скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока	*		
Правилно скаче удаљ варијантом технике увинуће		*	
Зна атлетска правила за скок удаљ	*		
Правилно скаче увис варијантом технике маказице	*		
Правилно скаче увис леђном варијантом технике	*		
Зна атлетска правила за скок увис	*		
Правилно баца куглу варијантом технике из места и мери дужину хитца	*		
Правилно баца куглу леђном варијантом технике и мери дужину хитца	*		
Зна атлетска правила бацања кугле	*		
Такмичи се у једној од атлетских дисциплина		*	
Такмичи се у атлетском петобоју			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

Табела 7

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Назив вежбе		Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Вежбе на тлу	Колут напред и колут назад из чучња до чучња	*		
	Колут напред преко препреке – одразом, без изразите фазе лета	*		
	Колут напред преко препрека са фазом лета (сунђер струњаче)		*	
	Колут напред летећи са изразитом фазом лета (сунђер струњаче)			*
	Из става раскорачног колут назад до става раскорачног	*		
	Из става раскорачног колут напред до става раскорачног		*	
	Став на шакама уз помоћ	*		
	Став на шакама уз малу помоћ		*	
	Став на шакама, издржај, колут напред			*
	Премет странце упором у «бољу» страну	*		
	Премет странце упором улево и удесно		*	
	Прекопит («салто згрченим телом») напред			*
	Мост из лежања на леђима	*		
	Мост заклоном и усклон уз помоћ		*	
	Вага претклоном и заножњем на левој и на десној ноzi	*		
Прескок	Разношка преко козлића	*		
	Згрчка уз помоћ	*		
	Згрчка преко козлића или коња			*
	Разношка и згрчка са изразитијим фазама лета			*
Разбој	<b>Ученици и ученице - дочелно вратило или нижа притка разбоја:</b> Узмак одразом једне ноге до упора предњег, премак одножно десном/ левом до упора јашућег, потхват десном/левом и спојено премаком одножно левом/десном одношка са окретом за 90°	*		
	<b>Ученици и ученице - дохватно вратило или виша притка разбоја:</b> Њихање у вису предњем, саскок у зањиху	*		
	<b>Ученици – дохватно вратило</b> Суножним одразом узмак до упора предњег, саскок подметно	*		
	<b>Ученице- двовисински разбој:</b> Лицем према н/п – залетом и суножним одскоком наскок у упор предњи; премак одножно десном; премак одножно левом; прехват на в/п и спојено подметно успоставити предњих и саскок у предњиху		*	
	<b>Ученици и ученице - дочелно вратило или нижа притка разбоја:</b> Ковртљај назад у упору предњем			*
	<b>Ученици – паралелни разбој</b>			
	На почетку разбоја: њих у упору, предњихом упор до седа разножно; саседом сножити и зањихом саскок	*		
	Из замаха (предњиха) у упору предношка са окретом за 180° према притки до става на тлу		*	
	Њих у потпору; предњихом упор до седа разножно; упор за рукама и спојено колут напред до седа разножно			*

Назив вежбе		Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Греда	<b>Ученици и ученице- ниска средња или висока греда:</b> Наскочити на призвољан начин; усправ – одручити; кораци успону унапред до средине греде; чучањ и окрет у чучњу за 180° усправ; два корака зибом почучњем уназад; окрет у успону за 180°- узручити, кораци до краја греде; саскок пруженим телом (Бочно)	*		
	<b>Ученице - висока греда или греда висине од 80 цм</b>			
	Наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом), окретом за 90° улево и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), упор клечећи на десној заножити левом (мала вага); ослоцем заножне ноге испред тела усправ уз помоћ; четири корака у успону – узручити; скок суножним одскоком, доскочити на исто место – одручити; четири корака са предножењем; окрет за 90°, узручити; саскок пруженим телом, завршити леђима према греди.		*	
	Залетом и суножним одскоком наскок премахом одножно десном у упор јашући; окрет за 90° улево; прехватом бочно и ослоцем стопалима иза тела упор чучећи; усправ, одручити; два корака зибом почучњем; скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу, слободна је у заножењу; вага претклоном и заножењем, усколон, валцер кораци до краја греде – таласи у одручењу; окрет у успону за 180° и једна дужина греде произвољна комбинација кретања (кораци, поскоци окрети...). На крају греде саскок згрчено - бочно у односу на греду (завршити леђима према крају греде)			*
Кругови	<b>Ученици</b>			
	<b>Дохватни кругови:</b> Суножним одривом и згибом вис узнето, издржај; кроз вис предњи саскок (уз помоћ).	*		
	<b>Доскочни кругови:</b> Из замаха предњихом вис узнето, вис стрмоглаво, вис узнето, вис стражњи – саскок (уз помоћ)		*	
	<b>Доскочни кругови:</b> Из виси предњег вучењем вис узнето, вис стрмоглаво – издржај, вис узнето, отварањем вис предњи и сп саскок.			*
Коњ са хватаљкама	<b>Ученици</b>			
	Наскок у упор предњи; премах одножно у упор јашући (назначити); њих у упору јашућем; премах заножном у упор стражњи; замахом ногама унапред саскок.	*		
	Наскок у упор предњи; премах одножно десном напред ван, премах одножно десном назад; премах одножно левом напред ван, премах одножно левом назад до упора предњег; замахом ногама уназад саскок		*	
	Наскок у упор предњи; премах одножно десном напред; премах одножно левом напред, премах одножно десном назад до упора јашућег; њих у упору са преношењем тежине са руке на руку и сп. Премахом одножно десне саскок са окретом за 90° улево			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво           ДА       НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво           ДА       НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво       ДА       НЕ

Табела 8

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - ПЛЕС

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Успешно плеском (ударањем дланом о длан) прати акценте у темпу музичке пратње	*		
Успешно плеском или топотом прати задати ритам и темпо музичке пратње	*		
Успешно се креће у простору у свим смеровима комбинујући ходање и трчање		*	
Целокупну своју моторику (кретање и покрете појединих делова и целог тела) изводи у ритму и темпу музичке пратње самостално, у пару, у групи		*	
Повезује (просторно и временски) плесне елементе (најмање шест основних елемената технике: галоп, дечији поскок, мењајући корак, кораци са привлачењем са и без преноса тежине тела, кораци са укрштањем напред - назад, укључујући ту и ходање и трчање) у целину		*	
Уз помоћ (наставника) реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута 32 4/4 такта		*	
Самостално реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута по 32 4/4 такта			*
Успешно моторички у ритму и темпу реализује одабране народне, друштвене и дечије плесове			*
Саставља и изведи самосталну плесну композицију у 2/4 такту од произвољно одабраних и уконпонованих основних елемената технике плесова			*
Исказује креативност и стваралаштво кроз састављање мањих композиција покрета и кретања и плесних композиција			*
Влада терминологијом плесова			
Учествује на такмичењу			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ



**Табела 9**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - РИТМИЧКА  
ГИМНАСТИКА

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Мачији поскок, дечији поскок, галоп напред и странце, поскок са заножењем, комбинација галоп-поскок са заножењем	*		
Окрети за 90°, 180° и 360° *	*		
Суножно прескакање вијаче са и без међупоскока - обртање вијаче унапред и уназад, прескакање вијаче у трчању	*		
Ритмичко ударање чуњевима један о други и о под, мали кругови чуњевима	*		
Галоп + дечији поскок вијачом *		*	
Галоп+ поскок заножењем *		*	
Галоп+мачији скок са бацањем и хватањем лопте, замаси лоптом у хоризонталној равни спојено са окретом за 180° и 360° *		*	
Прескакање вијаче у трчању *		*	
Прескакање вијаче галопом напред и странце		*	
Прескакање вијаче дечијим поскоком *		*	
Кружење вијачом (бочно и чеоно) *		*	
Трчање са обртањем вијаче и прелаз у галоп *		*	
Научени поскок или скок повезати са ударањем чуња о чуњ испред и иза тела-изнад главе и испод ногу		*	
Ритмички састав без реквизита *			*
Ритмички састав лоптом *			*
Ритмички састав вијачом *			*
Ритмички састав обручем *			*
Ритмички састав чуњевима *			*
Ученица се такмичи			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ  
 б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ  
 в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

**Табела 10**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - ПЛИВАЊЕ

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Пливање произвољним начином, скок на ноге са висине 1 м у дубоку воду, одржавање у усправном положају у добокој води, започињање пливања из вертикалног-хоризонталног плутања, коришћење зида базена за окрет, подизање три предмета са дна базена или роњење 6 метара са променом дубине и правца	*		
Плива једном од техника спортског пливања		*	
Поседује вештину самопомоћи у води и безбедног понашања у и око водене средине		*	
Плива две технике спортског пливања			*
Такмичи се			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

**Табела 11**

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА – СТОНИ ТЕНИС

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

У Програму физичког васпитања стони тенис се предвиђа у оквиру Обавезног изборног предмета физичко васпитање - Изабрани спорт и у оквиру система школских спортских такмичења. У оквиру Образовних стандарда за крај обавезног образовања стони тенис се даје као пример наставницима како могу сами изградити стандарде за спортску грану која није обухваћена овим Стандардима. Стони тенис се у овом циклусу, не прдвиђа као обавезан стандард.

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Форхенд и бекенд техника без ротација *	*		
Форхенд и бекенд ударци са ротацијом по дијагоналама		*	
Основни став у игри *	*		
Примена сложених техника са обе стране рекета			*
Пимпл игра обема странама *		*	
Основна техника кретања *	*		
Штоп игра и активна игра спином *		*	
Школски сервис обема странама *	*		
Разноврстан сервис *		*	
Зна када је поен *	*		
Промена сервиса *	*		
Трајање сета *	*		
Активна игра *		*	
Испуњава тактичке задатке у зависности од противника			*
Користи више врста квалитетног ротираног сервиса са увежбаним тактичко-техничким наставком у игри			*
Такмичи се *			*
Познаје организацију такмичења *			*
Суди на мечевима *			*
Исказује вољу за напредовањем			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (*)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво      ДА      НЕ
- б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво      ДА      НЕ
- в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво      ДА      НЕ

Координатор:

**мр Весна Репић Тујић**, Шеста београдска гимназија, Београд

Стручни координатор:

**др Драгољуб Вишњић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

Чланови радне групе:

**др Зоран Гортнар**, Музичка школа „Мокрањац“, Београд

**мр Снежана Радисављевић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

**др Јосип Лепеш**, ОШ „Јован Јовановић Змај“, Кањижа

**Станко Зечевић**, ОШ „Светозар Милетић“, Врбас

**мр Весна Репић Тујић**, Шеста београдска гимназија, Београд

**мр Драган Банићевић**, Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, Београд

**доц др Бранко Гардашевић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

**ван. проф. др Саша Јаковљевић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

**ван. проф. др Бранислав Јевтић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

**доц др Ирина Јухас**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

**Владимир Мраовић**, „Друга економска школа“, Београд

**ред. проф. др Лепа Радисављевић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

**ред. проф. др Јарослава Радојевић**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

Стручни консултанти:

**мр Ксенија Крстић**, Институт за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду

**Gerben van Lent**, Education Testing Service, Europe

**George Bethell**, Education Testing Service, Europe

**Algirdas Zabulionis**, Education Testing Service, Europe

Група за статистичку анализу:

**др Јованка Вукмировић**

**Јелена Пантић**

**Јелена Николић**

**Бранислава Цида**

Лектура и коректура:

**мр Александра Станић**

**Тања Трбојевић**

Дизајн:

**Мирослав Јовановић**

Тираж: 2000

