**КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА УЧЕНИКА ИЗ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

**Садржаји програма** :

~ развијање физичких способности;

~ усвајање моторичких знања, умења и навика;

~ здравствено васпитање (формирање здравих навика)

~ теоријско образовање

**Начин праћења остварености програма:**

У настави физичког васпитања се прати и вреднује:

-**Стање моторичких способности** - спроводи се у простору координације, статичке, репетативне и експлозивне снаге, гипкости и издржљивости. Мерење се врши помоћу мерних инструмената (тестова) ваљаних и поузданих мерних карактеристика. Мерење се спроводи уз увежбавање одређеног програмског задатка, како се не би губило расположиво време за вежбање, а динамика је утврђена упутством.

**-Достигнут ниво савладаности моторних знања, умења и навика** - спроводи се према утврђеним минималним образовним захтевима.

**- Однос ученика према раду** - прати се током целе школске године и то: кроз контролу уредности ношења и хигијене опреме за вежбање, редовног присуствовања на часовима физичког васпитања, активности у раду, доследног извршавања радних задатака, ангажовања у спортском животу школе

**Формативно и сумативно оцењивање:**

Редовно проверавање постигнућа и праћење напредовања које се обавља полазећи од ученикових способности, степена спретности и умешности.

Уколико ученик нема развијене посебне способности, приликом оцењивања узимају се у обзир индивидуално напредовање у односу на сопствена претходна

постигнућа, могућности и ангажовање ученика у наставном процесу.

Формативно се евидентира у педагошкој документацији наставника или као активност у дневнику, а сумативно у дневник.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА (од 5. до 8. разреда)** | | |  |
| **НАСТАВНА ТЕМА** | **ДОВОЉАН 2** | **ДОБАР 3** | **ВРЛО ДОБАР 4** | **ОДЛИЧАН 5** |
| **ФИЗИЧКE**  **СПОСОБНОСТИ** | Уме да примени једноставне, двоставне општеприпремне вежбе. | Уме правилно да изводи вежбе,разноврсна природна и изведена кретања. | Правилно одржава равнотежу у различитим кретањима. | Ученик користи висок ниво техничко- тактичких знања, демонстрира сложеније комплексе вежби и кретања. |
| **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ СПОРТ И**  **СПОРТСКЕ**  **ДИСЦИПЛИНЕ**    \*Атлетика    \*Спортска гимнастика    \*Основе тимских, спортских и елементарних игара    \*Плес и ритмика    \*Полигони | Ученик не носи опрему за час, показује мањи степен активности и ангажовања, уз велику помоћ наставника успева да примени одређене вежбе, односно захтеве који су утврђени у већем делу основног нивоа постигнућа, одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа и ангажовање  ученика добија оцену довољан  (2) | Ученик показује делимични степен активности и ангажовања, повремено носи опрему, уз велику помоћ наставника успева да примени одређене вежбе, односно захтеве који су утврђени и на основном и већим делом на средњем нивоу стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа,уз ангажовање ученик добија оцену добар (3) | Ученик показује велику самосталност и висок степен активности и ангажовања, углавном носи опрему, уз мању помоћ наставника у потпуности, самостално испуњава захтеве који су утврђени и на основном и на средњем нивоу,као и део захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз висок степен ангажовања добија оцену врло добар (4) | Ученик редовно носи опрему, показује изузетну самосталност уз изузетно висок степен активности и ангажовања, где ученик у потпуности самостално, без помоћи наставника испуњава захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и у већини захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа,уз веома висок степен ангажовања, добија оцену одличан (5) |

**Самовредновање ученика** је процес освешћивања и размишљања о властитом процесу учења и постигнућа.

**Сумативно вредновање** (вредновање наученог) јесте вредновање које подразумева процену степена учениковог постигнућа на крају процеса учења (наставне целине, полугодишта те године учења и поучавања). У правилу резултира оценом .

⮚ Уколико ученик стиче образовање и васпитање по ИОП-у 1, оцењује се на основу ангажовања и степена остварености исхода, уз прилагођавање начина и поступка оцењивања.

⮚ Уколико ученик стиче образовање и васпитање по ИОП-у 2, оцењује се на основу ангажовања и степена остварености прилагођених циљева и исхода, који су дефинисани у персонализованом плану наставе и учења, уз прилагођавање начина и поступка оцењивања.

⮚ Уколико ученик стиче образовање и васпитање по ИОП-у 3, оцењује се на основу ангажовања и степена остварености прилагођених циљева и исхода, који су дефинисани у персонализованом плану наставе и учења, уз прилагођавање начина и поступка оцењивања.

**ОСТАЛЕ АКТИВНОСТИ**

**\***Ученик у току школске године може добити једну или више оцена на основу активности и његових резултата рада:

1. Демонстрација кратких вежби приликом обучавањаили увежбавања градива;
2. Креативно, стваралачко решавање задатог проблема ( гимнастика, плес);
3. Однос према раду;
4. Доношење опреме;
5. Дисциплина на часу;
6. Пројекти;
7. Плакати;
8. Презентације;
9. Истраживање;
10. Изузетна постигнућа на такмичењима

* 1. **РАЗРЕД**

**Исходи се остварују кроз 3 области:**

**-физичке способности**

**-моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине**

**-физичка и здравствена култура**

**По завршеној области / теми ученик ће бити у стању да:**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАСТАВНА ТЕМА** | **ИСХОД** |
| **АТЛЕТИКА** | −комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу  −доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама |
| **СПОТРСКА ИГРА РУКОМЕТ** | −користи елементе рукометне технике у игри  − примењује основна правила рукомета и учествује у игри. |
| **ГИМНАСТИКА** | −одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела  − користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри −процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици |
| **РИТМИКА И ПЛЕС** | −изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу − игра народно коло  − изведе кретања у различитом ритму  − изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура |
| **ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊЕ** | −упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак |
| **ТЕОРИЈА** | − објасни својим речима сврху и значај вежбања  − користи основну терминологију вежбања |
| **МАЛИ ФУДБАЛ** | − изводи елементе фудбалске технике  − користи елементе технике у игри  − примењује основна правила фудбала у игри  − учествује на унутар одељенским такмичењима  −примењује основне елементе тактике у одбрани и у нападу |
| **ИЗЛЕТ** | −примени основе оријентиринга и сналажења у природи  −зна који су приородни показатељи страна света (маховина) |
| **ТАКМИЧЕЊА** | −примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама  − прихвати сопствену победу и пораз ускладу са „ферплејом“ |
| **РАДИОНИЦА** | − разликује здравe и нездравe начине исхране,  − направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.  − примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања |
| **ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ** | − примени једноставнe комплексе простих и опште припремних вежби  − изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама |
| **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА** | −наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље  − разликује здравe и нездравe начине исхране  − направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника  − примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања  − препозна врсту повреде  − правилно реагује у случају повреде−чува животну средину током вежбања |
| **УЧЕНИЦИ ОСЛОБОЂЕНИ ОД**  **ПРАКТИЧНОГ ДЕЛА НАСТАВЕ** | − наведе основна правила гимнастике, атлетике, рукомета  − дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања  − презентује и анализира информације о физичком вежбању,здрављу, спорту, историји спорта − учествује у организацији спортске недеље и школских такмичења |

* 1. **РАЗРЕД**

**По завршеној области / теми ученик ће бити у стању да:**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАСТАВНА ТЕМА** | **ИСХОД** |
| **АТЛЕТИКА** | − комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу  −доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама |
| **СПОТРСКА ИГРА КОШАРКА** | − користи елементе технике у игри  − примењује основна правила кошарке и учествује у игри. |
| **ГИМНАСТИКА** | − одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима,изводи ротације тела  − користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри −процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици |
| **РИТМИКА И ПЛЕС** | − изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу  − игра народно коло  − изведе кретања у различитом ритму  − изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура |
| **ПОЛИГОН** | − развија своје моторичке способности применом вежби из атлетике и гимнастике |
| **ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊЕ** | −упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак |
| **ТЕОРИЈА** | − објасни својим речима сврху и значај вежбања  − користи основну терминологију вежбања |
| **МИНИ РУКОМЕТ** | −користи елементе технике и примењује основна правила рукомета у игри |
| **МАЛИ ФУДБАЛ** | − изводи елементе фудбалске техмике  − користи елементе технике у игри  − примењује основна правила фудбала у игри  − учествује на унутар одељенским такмичењима  −примењује основне елементе тактике у одбрани и у нападу |
| **ИЗЛЕТ** | −примени основе оријентиринга и сналажења у природи  −зна који су приородни показатељи страна света (маховина) |
| **ТАКМИЧЕЊА** | -примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама  - прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом“ |
| **РАДИОНИЦА** | − разликује здравe и нездравe начине исхране,  − направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.  − примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ** | − примени једноставнe комплексе простих и опште припремних вежби  − изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама |
| **ФИЗИЧКА И**  **ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА** | −наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље  − разликује здравe и нездравe начине исхране  − направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.  − примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања  − препозна врсту повреде  − правилно реагује у случају повреде чува животну средину током вежбања |
| **УЧЕНИЦИ**  **ОСЛОБОЂЕНИ ОД ПРАКТИЧНОГ ДЕЛА НАСТАВЕ** | − наведе основна правила гимнастике, атлетике, рукомета  − дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања  − презентује и анализира информације о физичком вежбању,здрављу, спорту, историји спорта − учествује у организацији спортске недеље и школских такмичења |

* 1. **РАЗРЕД**

**По завршеној области / теми ученик ће бити у стању да:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЛАСТ ТЕМА** | **ИСХОД** |
| **СПОРТСКА ИГРА** | Игра спортску игру, примењује основну технику, неопходна правила, сарађује са члановима екипе, зна функцију игре, основне појмове,правила принципе, тренинга и пружа прву помоћ |
| **АТЛЕТИКА** | Правилно трчи технике трчања на кратке и дуге стазе, зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у даљ згрчном техником и мери дужину скока, зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно даскаче у вис техником маказице, зна терминологију, основем тренинга и пружа прву помоћ, правилно баца куглу из места и мери дужину хица, зна правила за такмичења, сигурносна правила влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ |
| **ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА** | Правилно изводи вежбе на тлу,правилно изводи прескоке, изводи вежбе и комбинације вежбина греди |
| **ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА** | Правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела, зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу, терминологију и функцију појединих вежби у комплексу |
| **ЗНА О**  **ФИЗИЧКОМ**  **ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ**  **ВАСПИТАЊУ** | Зна смисао физичког васпитања, утицај физичког вежбања, основне појмове везане за физичко вежбање, безбедност током вежбања,основнаправила спортских игара |
| **ВРЕДНОВАЊЕ**  **ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА** | Испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу, испољава заинтерсованост за физичко вежбање, доказује се кроз физичко вежбање, испољава позитиван став према сарадњи са другима |

**По завршеној области / теми ученик ће бити у стању да....**

**8.РАЗРЕД**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЛАСТ** | **ИСХОД** |
| **СПОРТСКА ИГРА** | Игра спортску игру, примењује основнутехнику, неопходна правила, сарађује са члановима екипе, зна функцију игре, основне појмове, правила, принципе тренинга и пружа прву помоћ |
| **АТЛЕТИКА** | Правилно трчи технике трчања на кратке и дуге стазе, зна терминологију , значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у даљ згрчном техником и мери дужину скока, зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у вис техником маказице, зна терминологију, основем тренинга и пружа прву помоћ, правилно баца куглу из места и мери дужину хица, зна правила за такмичења, сигурносна правила влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ |
| **ВЕЖБЕ НА ТЛУ И СПРАВАМА** | Правилно изводи вежбе на тлу,правилно изводи прескоке, изводи вежбе и комбинације вежби на греди |
| **ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА** | Правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела, зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу, терминологију и функцију појединих вежби у комплексу |
| **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА** | Зна смисао физичког васпитања, утицај физичког вежбања, основне појмове везане за физичко вежбање, безбедност током вежбања, основна правила спортских игара |
| **ВРЕДНОВАЊЕ**  **ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА** | Испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу, испољава заинтерсованост за физичко вежбање, доказује се кроз физичко вежбање, испољава позитиван став према сарадњи са другима |

**Предметни наставник физичког и здравственог васпитања:**

**Драган Стојановић**