

**KANTON SARAJEVO**

***Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade***

**NASTAVNI PLAN I PROGRAM**

***SREDNJA ŠKOLA – STRUČNE TEHNIČKE ŠKOLE***

***Predmet: TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ***

***Sarajevo, avgust 2016. godine***

*Na osnovu člana 70. Zakona o organizaciji uprave u Federaciji Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj.35/5), u skladu sa čl. 25 i 26. Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 10/04, 21/06, 26/08, 31/11, 15/13 i 1/16) i čl. 35. i 36. Zakona o srednjem obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj: 23/10 i 1/16), ministar za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo je imenovao Komisiju za izmjenu nastavnih programa za osnovnu i srednju školu iz predmeta TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ.*

*Članovi Komisije za srednju školu:*

- 1. Fikret Radončić, mr.sci., Elektrotehnička škola za energetiku, Elektrotehnička škola;*
- 2. Verica Mušović, mr., Osnovna škola „Nafija Sarajlić“;*
- 3. Selmir Fehratović, prof., Osnovna škola „Behaudin Selmanović“;*
- 4. Suada Krezić, mr.sci., Treća gimnazija;*
- 5. Dženan Podbičanin, prof., Centar za slušnu i govornu rehabilitaciju;*
- 6. Muriz Hadžikadunić, prof.dr., Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Sarajevo.*

## SADRŽAJ

1. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ za I (prvi) razred .....	4
2. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ za II (drugi) razred .....	7
3. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ za III (treći) razred .....	10
4. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ za IV (četvrti) razred .....	13
5. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA.....	15

# 1. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

## I (prvi) razred

(2 časa sedmično - 70 časova godišnje)

### Pregled programskih sadržaja

1. ATLETIKA 12 časova
  - Trčanje 4 časa ( 2+1+1 )
  - Skokovi 4 časa ( 2+1+1 )
  - Bacanja 4 časa ( 2+1+1 )
2. GIMNASTIKA 8 časova
  - Upori, vis, penjanje, kovrtljaji 4 časa ( 2+1+1 )
  - Preskoci 4 časa ( 2+1+1 )
3. BORILAČKI SPORTOVI 5 časova ( 3+1+1 )
4. PLES 3 časa ( 1+1+1 )
5. SPORTSKE IGRE 24 časa ( 16+4+4 )
6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA 4 časa ( 1+1+1+1 )
7. TEORETSKA PRIPREMA 4 časa ( 1+1+1+1 )
8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA 10 časova ( 5+5 )

### 1. ATLETIKA

Trčanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TRČANJE	4	2+1+1
Trčanje različitim tempom max. 10 minuta		
Trčanje kratkih dionica sa primjenom niskog starta		
Trčanje srednjih dionica sa korištenjem visokog starta		
Štafetno trčanje: primopredaja palice		
Poligoni		

Skokovi

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SKOKOVI	4	2+1+1
Skok u dalj: koračna tehnika		
Skok u vis : stredl tehnika		

Bacanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BACANJA	4	2+1+1
Bacanje medicinke 3 kg		

Bacanje loptica različitih težina sa namjerom pogađanja cilja
Tehnika bacanja kugle „O’Brien“

## 2. GIMNASTIKA

Upori, vis, penjanje, kovrtljaji

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
UPORI, VIS, PENJANJE, KOVRTLJAJI	4	2+1+1
Penjanje po raznim spravama		
Stoj na rukama		
Kovrtljaj nazad		
Saskok sa okretom od 180 °		

Preskoci

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
PRESKOCI	4	2+1+1
Preskok raznoškom sa zanoženjem		
Preskok zgrčkom sa zanoženjem		

## 3. BORILAČKI SPORTOVI

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BORILAČKI SPORTOVI	5	3+1+1
Džudo : padovi naprijed, nazad, u stranu		
Džudo : bacanja preko ramena, ručna i nožna tehnika		
Džudo . zahvati držanja		

## 4. PLES

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
PLES	3	1+1+1
Valcer, polka		
Plesovi iz svoje sredine		

## 5. SPORTSKE IGRE

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SPORTSKE IGRE	28	20+4+4
Elementarne i štafetne igre		
Košarka: vođenje lopte desnom i lijevom rukom uz promjenu smjera i brzine kretanja; hvatanje i dodavanje lopte objema i jednom rukom; šutiranje na koš nakon vođenja lopte polaganjem i skok-šutem.		

Rukomet:hvatanje i dodavanje lopte;vođenje lopte;šutiranje na gol iz mjesta i kretanja
Nogomet:vođenje lopte unutrašnjim i vanjskom dijelom stopala uz promjenu pravca i brzine kretanja;primanje lopte unutrašnjom stranom stopala;dodavanje lopte;“mali nogomet“-igra na 2 gola.
Odbojka:gornje i donje odbijanje;tenis servis;blok;smeč iz zaleta;mini odbojka

## 6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA	4	1+1+1+1
Pripremne vježbe opšteg karaktera		

## 7. TEORETSKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TEORETSKA PRIPREMA	4	1+1+1+1
Upoznavanje programa i načina rada		
Teoretska priprema:pravila,sudijski znakovi,taktika.		
Analiza usvojenosti znanja i sposobnosti		

## 8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA	10	5+5
Antropometrijski prostor		
Motoričke sposobnosti		

## 2. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### II (drugi) razred

(2 časa sedmično - 70 časova godišnje)

#### Pregled programskih sadržaja

1. ATLETIKA 13 časova
  - Trčanje 4 časa ( 2+1+1 )
  - Skokovi 5 časova ( 2+1+1 )
  - Bacanja 5 časova ( 3+1+1 )
2. GIMNASTIKA 10 časova
  - Upori,vis,penjanje,kovrtljaji 4 časa ( 2+1+1 )
  - Preskoci 4 časa ( 2+1+1 )
3. BORILAČKI SPORTOVI 5 časova ( 3+1+1 )
4. PLES 3 časa ( 1+1+1 )
5. SPORTSKE IGRE 28 časa ( 20+4+4 )
6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA 4 časa ( 1+1+1+1 )
7. TEORETSKA PRIPREMA 4 časa ( 1+1+1+1 )
8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA 5 časova ( 5 )

#### 1. ATLETIKA

Trčanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TRČANJE	4	2+1+1
Trčanje različitim tempom max. 12 minuta		
Trčanje kratkih dionica sa primjenom niskog starta		
Trčanje srednjih dionica sa korištenjem visokog starta		
Štafetno trčanje:primopredaja palice		
Poligoni		

Skokovi

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SKOKOVI	4	2+1+1
Skok u dalj: koračna tehnika,individualna motorička dostignuća		
Skok u vis : sredl tehnika,individualna motorička dostignuća		

Bacanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BACANJA	5	3+1+1
Bacanje medicinke 5 kg		
Bacanje loptica različitih težina sa namjerom pogađanja cilja		
Tehnika bacanja kugle „O'Brien“		

## 2. GIMNASTIKA

Upori, vis, penjanje, kovrtljaji

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
UPORI, VIS, PENJANJE, KOVRTLJAJI	4	2+1+1
Penjanje uz konop pomoću ruku i nogu		
Kolut nazad kroz stoj na rukama		
Vaga bočno otklonom i odnoženjem		
Premet strance		

Preskoci

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
PRESKOCI	4	2+1+1
Preskok raznoškom sa zanoženjem		
Preskok zgrčkom sa zanoženjem		

## 3. BORILAČKI SPORTOVI

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BORILAČKI SPORTOVI	5	3+1+1
Džudo : padovi naprijed, nazad, u stranu		
Karate: udarci rukama i nogama		
Samoodbrana: odbrana od udaraca, zahvata držanja i gušenja		

## 4. PLES

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
PLES	4	2+1+1
Tango, rock		
Plesovi iz svoje sredine		

## 5. SPORTSKE IGRE

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SPORTSKE IGRE	28	20+4+4
Košarka: vođenje lopte desnom i lijevom rukom, nisko, visoko i dokorakom; hvatanje i dodavanje lopte u skoku; dodavanje lopte objema rukama o tlo, sa grudi, iznad glave; pivotiranje, izvođenje slobodnih bacanja; šutiranje na koš horogom; preuzimanje igrača u odbrani; fintiranje; blokade; kombinacije u odbrani i napadu sa dva, tri igrača; igra na dva koša sa primjenom pravila.		



Rukomet:eret;blokiranje jednom i s obje ruke;napad sa 9 metara;individualni i grupni kontranapad;taktika igre u napadu.
Nogomet: volej udarac;izbijanje lopte;dribling.
Odbojka:gornje i donje odbijanje;servis;smeč;taktika odbrane;blok;taktika napada.

## 6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA	4	1+1+1+1
Pripremne vježbe opšteg karaktera		

## 7. TEORETSKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TEORETSKA PRIPREMA	4	1+1+1+1
Upoznavanje programa i načina rada		
Teoretska priprema:pravila,sudijski znakovi,taktika.		
Analiza usvojenosti znanja i sposobnosti		

## 8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA	5	5
Antropometrijski prostor		
Motoričke sposobnosti		

### 3. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

#### III (treći) razred

(2 časa sedmično - 70 časova godišnje)

#### Pregled programskih sadržaja

1. ATLETIKA 12 časova
  - Trčanje 3 časa ( 2+1 )
  - Skokovi 4 časa ( 3+1+1 )
  - Bacanja 4 časa ( 2+1+1 )
2. GIMNASTIKA 8 časova
  - Upori,vis,penjanje,kovrtljaji 4 časa ( 2+1+1 )
  - Preskoci 4 časa ( 2+1+1 )
3. BORILAČKI SPORTOVI 6 časova ( 3+2+1 )
4. PLES 3 časa ( 1+1+1 )
5. SPORTSKE IGRE 28 časa ( 20+4+4 )
6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA 4 časa ( 1+1+1+1 )
7. TEORETSKA PRIPREMA 4 časa ( 1+1+1+1 )
8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA ( 5 )

#### 1. ATLETIKA

Trčanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TRČANJE	3	2+1
Trčanje različitim tempom max. 15 minuta		
Tehnika trčanja preko prepona		
Štafetno trčanje:primopredaja palice		

Skokovi

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SKOKOVI	6	3+2+1
Troskok		
Skok u vis i dalj : individualna motorička dostignuća		

Bacanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BACANJA	4	2+1+1
Tehnika bacanja kugle „O'Brien“		

## 2. GIMNASTIKA

Upori,vis,penjanje,kovrtljaji

<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>BROJ ČASOVA</b>	<b>DISTRIBUCIJA</b>
UPORI,VIS,PENJANJE,KOVRTLJAJI	4	2+1+1
Penjanje uz konop pomoću ruku i nogu		
Kolut nazad kroz stoj na rukama		
Vaga bočno otklonom i odnoženjem		
Premet strance		

Preskoci

<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>BROJ ČASOVA</b>	<b>DISTRIBUCIJA</b>
PRESKOCI	4	2+1+1
Preskok raznoškom sa zanoženjem		
Preskok zgrčkom sa zanoženjem		

## 3. BORILAČKI SPORTOVI

<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>BROJ ČASOVA</b>	<b>DISTRIBUCIJA</b>
BORILAČKI SPORTOVI	5	3+1+1
Džudo : padovi naprijed,nazad,u stranu		
Karate:udarci rukama i nogama		
Samoodbrana:odbrana od udaraca,zahvata držanja i gušenja		

## 4. PLES

<b>PROGRAMSKI SADRŽAJI</b>	<b>BROJ ČASOVA</b>	<b>DISTRIBUCIJA</b>
PLES	3	1+1+1
Tango,rock		
Plesovi iz svoje sredine		

## 5. SPORTSKE IGRE

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SPORTSKE IGRE	28	20+4+4
Košarka:vođenje lopte desnom i lijevom rukom,nisko,visoko i dokorakom;hvatanje i dodavanje lopte u skoku;dodavanje lopte objema rukama o tlo,sa grudi,iznad glave;pivotiranje,izvođenje slobodnih bacanja;šutiranje na koš horogom;preuzimanje igrača u odbrani;fintiranje;blokadae;kombinacije u odbrani i napadu sa dva,tri igrača;igra na dva koša sa primjenom pravila.		
Rukomet:eret;blokiranje jednom i s obje ruke;napad sa 9 metara;individualni i grupni kontranapad;taktika igre u napadu.		
Nogomet:volej udarac;izbijanje lopte;dribling.		
Odbojka:gornje i donje odbijanje;servis;smeč;taktika odbrane;blok;taktika napada.		

## 6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA	4	1+1+1+1
Pripremne vježbe opšteg karaktera		

## 7. TEORETSKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TEORETSKA PRIPREMA	4	1+1+1+1
Upoznavanje programa i načina rada		
Teoretska priprema:pravila,sudijski znakovi,taktika.		
Analiza usvojenosti znanja i sposobnosti		

## 8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA	5	5
Antropometrijski prostor		
Motoričke sposobnosti		

## 4. TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

### IV (četvrti) razred

(2 časa sedmično - 60 časova godišnje)

#### Pregled programskih sadržaja

1. ATLETIKA 12 časova
  - Trčanje 3 časa ( 2+1 )
  - Skokovi 4 časa ( 3+1+1 )
  - Bacanja 4 časa ( 2+1+1 )
2. GIMNASTIKA 6 časova
  - Upori, vis, penjanje, kovrtljaji, preskoci 6 časova ( 4+1+1 )
3. BORILAČKI SPORTOVI 6 časova ( 3+2+1 )
4. PLES 3 časa ( 1+1+1 )
5. SPORTSKE IGRE 24 časa ( 16+4+4 )
6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA 2 časa ( 1+1 )
7. TEORETSKA PRIPREMA 2 časa ( 1+1 )
8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA ( 5 )

#### 1. ATLETIKA

##### Trčanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TRČANJE	3	2+1
Trčanje različitim tempom max. 20 minuta		
Individualna dostignuća		
Štafetno trčanje 4*100 metara: primopredaja palice		

##### Skokovi

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SKOKOVI	4	2+1+1
Troskok : individualna motorička dostignuća		
Skok u vis i dalj : individualna motorička dostignuća		

##### Bacanja

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BACANJA	4	2+1+1
Tehnika bacanja kugle „O'Brien“ : individualna motorička dostignuća		

## 2. GIMNASTIKA

Upori, vis, penjanje, kovrtljaji, preskoci.

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
UPORI,VIS,PENJANJE,KOVRTLJAJI,PRESKOCI	6	4+1+1
Kolut naprijed i nazad iz upora		
Premet strance		
Preskoci		
Kompozicija vježbi		

## 3. BORILAČKI SPORTOVI

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
BORILAČKI SPORTOVI	5	3+1+1
Samoodbrana:odbrana od udaraca,zahvata držanja i gušenja;poluge u zglobu ramena,šake i lakti; tehnike odbrane od napada različitim predmetima blokadom.		

## 4. PLES

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
PLES	3	1+1+1
Različite plesne koreografije		

## 5. SPORTSKE IGRE

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SPORTSKE IGRE	24	16+4+4
Košarka:šutiranje lopte u koš sa vođenjem; kombinovana odbrana zona - čovjek ; primjena naučenih elemenata kroz igru;organizacija utakmica sa suđenjem i vođenjem zapisnika.		
Rukomet:igra na dva gola;taktika igre; organizacija utakmica sa suđenjem i vođenjem zapisnika.		
Nogomet:igra na dva gola;taktika igre;organizacija utakmica sa suđenjem i vođenjem zapisnika.		
Odbojka:taktika igre u odbrani i napadu;situacijsko dodavanje i dizanje lopte;organizacija utakmica sa suđenjem i vođenjem zapisnika.		

## 6. OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
OPŠTA FIZIČKA PRIPREMA	2	1+1
Pripremne vježbe opšteg karaktera		

## 7. TEORETSKA PRIPREMA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
TEORETSKA PRIPREMA	2	1+1
Upoznavanje programa i načina rada		
Teoretska priprema: pravila, sudijski znakovi, taktika.		
Analiza usvojenosti znanja i sposobnosti		

## 8. SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA

PROGRAMSKI SADRŽAJI	BROJ ČASOVA	DISTRIBUCIJA
SNIMANJE STANJA TJELESNOG RAZVOJA	5	5
Antropometrijski prostor		
Motoričke sposobnosti		

## 5. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA

- VII stepen stručne spreme (profesor fizičkog vaspitanja, profesor za fizičku kulturu, profesor sporta i tjelesnog odgoja);
- Magistar nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja;
- Doktor nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja;
- Završen II ciklus po Bolonjskom sistemu studiranja;
- Završen III ciklus po Bolonjskom sistemu studiranja.