

Наставна програма за второ одделение

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Програмско подрачје	Годишен фонд на часови: (ориентациски за секое програмско подрачје)
Природни форми на движења	24
Атлетска АЗБУКА	16
Гимнастичка АЗБУКА	16
Ритам и танци	16
Игри	24
Движечки содржини од алтернативната околина	12

Општи цели на наставата по физичко и здравствено образование од второ одделение

Ученикот/ученичката:

- да научи да ги разликува и изведува основните движечки вештини (природни движечки форми - локомоторни, манипулативни и нелокомоторни);
- да научи да ги разликува и изведува елементарните облици на движечки вештини од разни категории;
- да стекне знаења за концептите на изучените движечки вештини;
- да се оспособи за социјални однесувања преку учеството во физичка активност;
- да развие персонални вештини преку учеството во физичка активност;
- да се запознае со важноста на телесниот развој;
- да развие моторички способности важни за кардио-респираторната издржливост, мускулната сила, флексибилноста, брзината, мускулната издржливост и др.)
- да го разбере значењето на принципите и концептите за здравиот активен начин на живеење преку практикување во физичките активности;
- да развие навики за безбедно движење во просторот при изведување на физичките активности;
- да развие здрави навики.

Програмско подрачје: Природни форми на движења		
Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
ПФД- II/A да ги совладува основните форми на постројување и престојување во простор	<ul style="list-style-type: none"> ▪ увежбување на поставување во колона, редица, круг ▪ увежбување на природни форми на движења: различни видови на одење, трчање, фрлање, потскоци, скокови, качување, тркалање, висување, лазење, влечење, потиснување, носење и провлекување, ▪ увежбување на различни форми на одење и трчање со правилно држење на телото (со различна брзина, промена на правецот, насоката, темпото и ритамот) ▪ увежбување на фрлање, фаќање, додавање на различни предмети и реквизити во различни правци ▪ увежбување на потскоци и скокови во место 	<p>ПФД – II/A1 се поставува во две редици;</p> <p>ПФД – II/A2 се поставува и движи во две колони;</p> <p>ПФД – II/A3 на даден сигнал се врти на лево и десно за 90 и 180 степени.</p>
ПФД-II/B да ги совладува основните вежби за обликување		<p>ПФД – II/B1 разликува и изведува предрачување¹, задрачување узрачување, одрачување и прирачување преку имитирање;</p> <p>ПФД – II/B2 разликува и изведува претклон, отклон, заклон и засук преку имитирање;</p> <p>ПФД – II/B3 разликува и изведува предножување, заножување одножување и приножување.</p>
ПФД-II/B да ги совладува основните природни форми на движења во различни средини и положби користејќи разни справи, предмети и		<p>ПФД – II/B1 разликува и изведува одење и трчање со различна брзина и промена на правецот;</p> <p>ПФД – II/B2 разликува и изведува фрлање,</p>

¹Предрачување: подигнување на раката/рацете напред хоризонтално испружена/и до висина на рамената

Задрачување: подигнување на раката/рацете косо испружена/и кон назад

Одрачување: подигнување на раката/рацете во страна хоризонтално испружена/и до висина на рамената

Прирачување: приближување на раката/рацете испружена/и до телото

Узручување: подигнување на раката/рацете испружена/и вертикално над глава

Претклон: свиткување на трупот кон напред

Отклон: свиткување на трупот во страна

Затклон: испружување на трупот кон назад

Засок: завртување на трупот во страна

Предножување: подигнување на ногата испружена кон напред

Заножување: подигнување на ногата испружена кон назад

Одножување: подигнување на ногата испружена во страна

Приножување: приближување на ногата испружена до потпорната нога

реквизити	<p>и движење: напред, назад, странично, двоножно и едноножно, прескокнување на предмети и реквизити наредени на подлогата (палици, јажиња, нацртани линии и др.), галоп напред и во страна, детски потскоци, прескокнување на јаже, игра со ластик.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ качување на различни начини и со различни положби на телото (по скали, рипстол, на коса површина и ниски справи, шведски сандак, клупа и др.) ▪ тркалања во различни правци на различни подлоги ▪ кревање и носење на предмети со различна големина, тежина и форма, самостојно, во парови и групно. ▪ влечење, туркање и потиснување во различни форми и положби. ▪ висење на различни справи и предмети (рипстол, ниско вратило...) ▪ провлекување низ различни справи, реквизити и предмети ▪ лазењена различни начини, површини и правци ▪ изведување на вежби за оформување на телото во различни положби, самостојно, во парови, со и без справи и реквизити ▪ различни моторички игри со примена на на природните форми на движења (одење, трчање, фрлање, фаќање, скокови, потскоци, качување, тркалање, висење, лазење, влечење, потиснување, носење и провлекување) во различни средини, користејќи различни справи и реквизити. ▪ активности насочени кон стекнување на здрави навики (хигиена, исхрана, спортска култура, социјализација...) 	<p>фаќање, додавање на различни предмети и реквизити во различни правци; ПФД – II/V3 разликува и изведува потскоци и скокови во место и движење: напред, назад, странично, двоножно и едноножно; ПФД – II/V4 разликува и изведува качување по скали, рипстол, на коса површина и ниски справи; ПФД–II/V5 разликува и изведува тркалања во различни правци на различни подлоги; ПФД – II/V6 разликува и изведува кревање и носење на предмети со различна големина, тежина и форма; ПФД–II/V7 разликува и изведува влечење и потиснување во различни форми и положби; ПФД – II/V8 разликува и изведува висење на различни справи; ПФД – II/V9 разликува и изведува провлекување низ различни справи и реквизити; ПФД – II/V10 разликува и изведува лазење на различни начини, површини и правци; ПФД – II/V11 разликува и изведува вежби за оформување на телото; ПФД – II/V12 разликува и изведува различни видови на моторички игри; ПФД – II/V13 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на одење и трчање; ПФД – II/V14 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на фрлање, фаќање и додавање; ПФД – II/V15 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на потскоци и скокови; ПФД – II/V16 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на качување; ПФД – II/V17 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на тркалање; ПФД – II/V18 ги контролира деловите од телото и</p>
-----------	---	--

		<p>целото тело при изведување на кревање и носење; ПФД – II/V19 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на влечење и потиснување; ПФД – II/V20 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на висење; ПФД – II/V21 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на провлекување; ПФД – II/V22 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на лазење; ПФД – II/V23 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на вежби за оформување на телото; ПФД – II/V24 ги контролира деловите од телото и целото тело при изведување на различни видови на моторички игри; ПФД – II/V25 разликува справи, предметети и реквизитикои се користат при изведување на основните природни форми на движења.</p>
<p>ПФД-II/Г да развива моторички способности при изведување на природните форми на движење</p>		<p>ПФД-II/Г1 – покажува промена во брзината;² ПФД – II/Г2 покажува промена во издржливоста² при движење; ПФД – II/Г3 покажува промена во координацијата² на целото тело при движењето; ПФД – II/Г4 одржува рамнотежа² во различни положби и движења; ПФД – II/Г5 покажува промена во силата² на одделни делови на телото и на целото тело; ПФД – II/Г6 покажува промена во флексибилноста² на одделни делови на телото.</p>
<p>ПФД-II/Д да развива психолошки особини при изведување на природните форми на движење</p>		<p>ПФД-II/Д1 изразува позитивни емоции низ игра; ПФД-II/Д2 покажува самодоверба при изведување на природните форми на движење;</p>

²Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

		<p>ПФД–II/ДЗ упорен/упорна е и истраен/истрајна при изведување на природните форми на движење (игри).</p> <p>ПФД–II/Г1 другарски се однесува и соработува во група;</p> <p>ПФД–II/Г2 ги почитува правилата и фер-плеј играта.</p> <p>ПФД–II/Е1 знае што е здрава храна;</p> <p>ПФД–II/Е2 вежба редовно;</p> <p>ПФД–II/Е3 правилно го држи телото;</p> <p>ПФД–II/Е4 Ги почитува правилата за безбедно однесување при физичка активност;</p> <p>ПФД–II/Е5 Ја чува околината во која се движи и вежба.</p>
<p>ПФД -II/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на природните форми на движење</p>		
<p>ПФД -II/Е да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на природните форми на движење</p>		
<p>Програмско подрачје: Атлетска АЗБУКА</p>		
<p>Пединечна цел</p>	<p>Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување</p>	<p>Резултати од учењето</p>
<p>Ученикот / ученичката:</p>		
<p>АА - II/A да ги совладува основните движечки форми од атлетската азбука</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Увежбување на атлетско одење и трчање со промена на правец и брзина ▪ Увежбување на атлетско одење и трчање со извршување на различни задачи. ▪ Увежбување на атлетско одење и трчање со пренесување на товар, во ограничен простор, до одредена цел. ▪ Увежбување на атлетско одење и трчање со извршување различни задачи. ▪ Игри за брзо реагирање. ▪ Увежбување на скокање на различни начини од место и со залет со едноножен и суножен отскок и суножен доскок. ▪ Скокање преку различни препреки. ▪ Увежбување на прескокнување на 	<p>АА –II/A1 разликува и изведува координирано чекорење со промена на правец, ритам и брзин;</p> <p>АА –II/A2 разликува и изведува координирано трчање со промена на правец, ритам и брзина;</p> <p>АА –II/A3 разликува и изведува скокање со двоножен отскок, од место и со залет ;</p> <p>АА –II/A4 разликува и изведува скокање со едноножен отскок од место и со залет;</p> <p>АА – II/A5 разликува и изведува фрлање различни предмети во определена цел со една и две раце.</p>
<p>АА–II/Б да развива моторички способности при изведување на движечките форми од атлетската азбука</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Скокање преку различни препреки. ▪ Увежбување на прескокнување на 	<p>АА – II/Б1 покажува промена во брзината³ на движење;</p> <p>АА–II/Б2 покажува промена во издржливоста³ при движење;</p>

³Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

	<p>определени далечини од место и со залет со едноножен и суножен отскок и суножен доскок.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Фрлање различни предмети (топчиња со различна форма, големина и обем, фризби, обрач...) во различни цели (мета, гол, кош, обележана површина, корпа, кутија...), на различни начини и положби, во далечина. ▪ Штафетни и елементарни игри со одење, трчање, скокање и фрлање. 	<p>AA-II/B3 покажува промена во координацијата³ на целото тело при движењето;</p> <p>AA-II/B4 одржува рамнотежа³ во различни положби и движења;</p> <p>AA-II/B5 покажува промена во силата³ на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>AA-I/B6 покажува промена во флексибилноста⁴ на одделни делови на телото.</p>
AA -II/V да разива психолошки особини при изведување на движечките форми од атлетската азбука		<p>AA-II/V1 упорен/упорна е истраен/истрајна при изведување на основните движења од атлетската азбука;</p> <p>AA-II/V2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од атлетската азбука;</p> <p>AA-II/V3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од атлетската азбука.</p>
AA -II/G да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од атлетската азбука		AA-II/G1 ги почитува правилата на однесување при примена на основните движечки форми од
AA -II/D да разива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од атлетската азбука.		<p>AA-II/D1 разликува што се здрави навики;</p> <p>AA-II/D2 има навики за лична хигиена;</p> <p>AA-II/D3 почнува да се грижи за хигиената на спортската опрема;</p> <p>AA-II/D4 безбедно се движи во просторот.</p>
Програмско подрачје: Гимнастичка АЗБУКА⁴		
Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
ГА-II/A да ги совладува основните движечки форми од гимнастичката	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Увежбува правилно држење на телото и гимнастичко одење 	ГА-II/A1 правилно го држи телото и гимнастички оди;

⁴Поими од гимнастичката азбука: Висови: положби при кои ученикот се наоѓа под точката на контакт со справата

Потпори: положби при кои ученикот се наоѓа над точката на контакт со справата, а во зависност од тоа дали контактот со справата е со рацете се нарекуваат прости потпори или контактот е со рацете и со друг дел од телото (нозете) мешани потпори.

азбука	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вежби за обликување и превенирање на деформитети без и со справи (палки, ленти, јажиња, обрачи, чуњеви, топчиња и сл.) со и без придружба на музика. ▪ Гимнастички игри со имитирање на животни, појави и предмети ▪ Увежбување на вежби на партер; колут напред и колут назад. ▪ Висови и потпори (прости и мешани) ▪ Увежбување на вежбите за рамнотежа: одење по линија, напред, странично и назад. ▪ Увежбување на одења на шведска клупа (напред, странично, назад) 	<p>ГА-II/A2 изведува вежби за обликување со и без справи, со и без придружба на музика; ГА-II/A3 имитира животни, појави и предмети; ГА-II/A4 изведува колут напред; ГА-II/A5 изведува колут назад; ГА-II/A6 виси на справи со промена на висината; ГА-II/A7 изведува прости и мешани потпори; ГА-II/A8 оди на ниска греда или шведска клупа; ГА-II/A9 наскокнува на шведски сандак со двоножен отскок и двоножен доскок; ГА-II/A10 разликува и изведува основни положби и движења на телото, рацете и нозете.</p>
<p>ГА-II/Б да развива моторички способности при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Увежбување на наскок на шведски сандак со едноножен и суножен отскок и суножен доскок ▪ Полигони со совладување на справи. 	<p>ГА-II/Б1 покажува промена во брзината⁵ на движење; ГА-II/Б2 покажува промена во издржливоста⁵ при движење; ГА-II/Б3 покажува промена во координацијата⁵ на целото тело при движењето; ГА-II/Б4 одржува рамнотежа⁵ во различни положби и движења; ГА-II/Б5 покажува промена во силата⁵ на одделни делови на телото и на целото тело; ГА-II/Б6 покажува промена во флексибилноста⁵ на одделни делови на телото.</p>
<p>ГА-II/В да развива психолошки особини при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука</p>		<p>ГА-II/В1 покажува упорност и истрајност при изведување на основните движења на гимнастичките вежби; ГА-II/В2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од гимнастичката азбука; ГА-II/В3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од гимнастичката азбука.</p>
<p>АА-II/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука</p>		<p>ГА-II/Г1 почитува правила на однесување при изведба на основните движечки форми од гимнастичката азбука;</p>

⁵Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

<p>АА –II/Д да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука</p>		<p>ГА-II/Д1 има навики за лична хигиена; ГА-II/Д2 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; ГА-II/Д3 правовремено реагира при движење во различни ситуации; ГА-II/Д4 безбедно се движи во просторот.</p>
<p>Програмско подрачје: Ритам и танци⁶</p>		
<p>Пединечна цел</p>	<p>Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување</p>	<p>Резултати од учењето</p>
<p>Ученикот / ученичката:</p>		
<p>РТ-II/А да ги совладува едноставните моторички движења од танци и народни ора во ритам</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Различни начини на одење и трчање со зададен ритам и музичка придружба. ▪ Имитирање на животни, појави и предмети, со музичка и ритмичка придружба ▪ Движења во место и во простор (нишења, бранувања, кружења, паѓања). ▪ Изведување на одредени движења во ритам со користење на справи и реквизити 	<p>РТ – II/А1 разликува и изведува моторички движења проследени со ритам и музика; РТ – II/А2 разликува и изведува детски танци; РТ – II/А3 разликува и изведува танцови игри; РТ – II/А4 разликува и изведува ора; РТ – II/А5 демонстрира свесност за положбата на делови од телото и цело тело во простор при изведување на танцови активности.</p>
<p>РТ-II/Б да развива моторички способности при изведување на едноставни движења од танци и народни ора</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Движења со поодделни делови на телото и целото тело. ▪ Изведување на детски танци ▪ Изведување натанцови игри и ора. 	<p>РТ-II/Б1 изведува едноставни танци, игри и ора со соодветна брзина; РТ-II/Б2 покажува промена во издржливост при танцување и играње; РТ-II/Б3 координирано ги изведува движењата при едноставните танци, игри и ора; РТ-II/Б4 одржува рамнотежа при изведувања на движењата; РТ-II/Б5 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото при танцување и играње.</p>
<p>РТ-II/В да развива психолошки</p>		<p>РТ-II/В1 изразува позитивни емоции низ танцови</p>

⁶ Танц: ритмичко движење на телото најчесто во склад со звуците на музиката.
Темпо: брзина со која се изведуваат композицијата или некои нејзини делови.
Ритам: тек од звуци и тонови со различно времетраење.

особини при изведување на едноставни движења од танци и народни ора		игри; РТ – II/V2 покажува упорност и истрајност при изведување на детските танци, танцовите игри и народните ора; РТ-II/V3 покажува самодоверба при изведување на ритмичките движења; РТ-II/V4 препознава естетско движење.
РТ-II/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на едноставни движења од танци и народни ора		РТ-II/Г1 почитува правила на однесување при изведба на едноставните танци, игри и ора; РТ-II/Г2 другарски се однесува и соработува во групата при изведба на едноставните танци, игри и ора.
РТ -II/Д да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на едноставни движења од танци и народни ора		РТ-II/Д1 вежба редовно; РТ-II/Д2 правилно го држи телото; РТ-II/Д3 поседува навики за лична хигиена; РТ-II/Д4 безбедно се движи во просторот.

Програмско подрачје: Игри

Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
И-II/A да ги совладува природните движечки форми преку учество во разни елементарни и штафетни игри	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Разни елементарни и штафетни игрисо и без реквизити ▪ Посложени игри со балони и со топки со различна големина, форма, тежина, обем, со различни делови од телото ▪ Увежбување на одбивање, додавање водење и тркалање на различни топки на различни начини. ▪ Водење топка право и со промена на правец. ▪ Тркалање, фрлање, додавање и фаќање на разни видови на топки со две раце во место и движење. ▪ Различни традиционални и креативни игри со топка 	И-II/A1 разликува и изведува едноставни моторички игри со одење и трчање; И-II/A2 разликува и изведува едноставни моторички игри со поскоци и скокови; И-II/A3 разликува и изведува едноставни моторички игри со фрлање и фаќање (со помагала и реквизити со различна форма и големина); И-II/A4 разликува и изведува едноставни моторички игри за развој на рамнотежа и прецизност; И-II/A5 разликува и изведува едноставни елементарни игри; И-II/A6 разликува и изведува едноставни

<p>И-И/Б да развива моторичките способности при изведување на игрите</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Штафетни и елементарни игри со топка... ▪ Различни видови на полигони со и без реквизити 	<p>штафетни игри</p> <p>И-И/Б1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>И-И/Б2 покажува промена во издржливоста при движење;</p> <p>И-И/Б3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>И-И/Б4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> <p>И-И/Б5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>И-И/Б6 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото.</p>
<p>И-И/В да развива психолошки особини при изведување на игрите</p>		<p>И-И/В1 изразува позитивни емоции низ елементарни и штафетни игри ;</p> <p>И – И/В2 упорен/упорна е и истраен/истрајна при изведување на елементарни и штафетни игри;</p> <p>И-И/В3 покажува самодоверба при изведување на елементарни и штафетни игри;</p> <p>И-И/В4 препознава естетско движење.</p>
<p>И-И/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување</p>		<p>И-И/Г1 ги почитува правилата на однесување во игрите;</p> <p>И-И/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра;</p> <p>И-И/Г3 искажува поддршка на својот тим (усно и во игра).</p>
<p>И-И/Д да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на игрите</p>		<p>И-И/Д1 вежба редовно;</p> <p>И-И/Д2 поседува навики за лична хигиена;</p> <p>И-И/Д3 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема;</p> <p>И-И/Д4 правовремено реагира при движење во различни ситуации;</p> <p>И-И/Д5 безбедно се движи во просторот.</p>
<p>Програмско подрачје: Движечки содржини од алтернативната содржина⁷</p>		

⁷Активностите и резултатите ќе се остварат во зависност од условите кои ги поседува училиштето и околината каде што се наоѓа училиштето (инфраструктурни, природни).

Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
<p>ДСАО-II/A да ги совладува основните движечки форми во различни средини</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Пливање: активности на вода со задачи дадени во вид на игра, вежби за прилагодување на отпорот на водата, потопување на главата во вода, гледање под вода, издишување под вода, одржување на вода, скок на нозе во вода, поврзување на вежбите за прилагодување во вода низ различни елементарни игри во плитка вода. ▪ Зимски активности: игри на снег, санкање, лизгање на лед, скијање (вежби за навикнување на скии, качување на скии, вртење со скии на рамна површина во место, спуштање право, спуштање со заплужување, елементарни ликови). 	<p>ДСАО-II/A1 разликува и изведува активности во водена средина;</p> <p>ДСАО-II/A2 одржува рамнотежа при зимски активности (со лизгалки, санка, скии, во различни услови);</p> <p>ДСАО-II/A3 управува со тротинет;</p> <p>ДСАО-II/A4 управува со велосипед;</p> <p>ДСАО-II/A5 управува со ролери;</p> <p>ДСАО-II/A6 пешачи во природа;</p> <p>ДСАО-II/A7 ориентационо да се движи во природа со асистенција;</p> <p>ДСАО-II/A8 се качува по вештачка карпа со асистенција.</p>
<p>ДСАО-II/B да развива моторички способности при изведување на движечки содржини од алтернативната околина</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Возење: тротинет, велосипед (со 2 или 3 тркала) и ролери. ▪ Пешачење, ориентациони движења и качувања по вештачка карпа 	<p>ДСАО-II/B1 покажува промена во брзината на движење;⁸</p> <p>ДСАО-II/B2 покажува промена во издржливоста⁹ при движење;</p> <p>ДСАО-II/B3 покажува промена во координацијата⁹ на целото тело при движењето;</p> <p>ДСАО-II/B4 одржува рамнотежа⁹ во различни положби и движења;</p> <p>ДСАО-II/B5 покажува промена во силата⁹ на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>ДСАО-II/B6 покажува промена во флексибилноста⁹ на одделни делови на телото.</p>
<p>АДС-II/B да развива психолошки особини при изведување на движечки содржини од алтернативната околина</p>		<p>ДСАО-II/B1 искажува позитивни емоции приучество на активности во водена средина;</p> <p>ДСАО-II/B2 искажува позитивни емоции приучество во зимски активности;</p> <p>ДСАО-II/B3 искажува позитивни емоции приуправување со ролери, тротинет и велосипед;</p>

⁸Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

		<p>ДСАО-II/В4 искажува позитивни емоции при пешачење во природа;</p> <p>ДСАО-II/В5 искажува позитивни емоции при ориентациони движења;</p> <p>ДСАО-II/В6 искажува позитивни емоции при качување на вештачка карпа;</p> <p>ДСАО-II/В7 ги почитува правилата на однесување при движења во различни средини.</p>
<p>АДС-II/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечки содржини од алтернативната околина</p>		<p>ДСАО-II/Г1 ги почитува правилата на однесување во соодветна ситуација;</p> <p>ДСАО-II/Г2 дава придонес во реализирање на задачите;</p> <p>ДСАО-II/Г3 другарски се однесува и соработува со другите.</p>
<p>АДС-II/Д да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечки содржини од алтернативната околина</p>		<p>ДСАО-II/Д1 се грижи за средината околу себе;</p> <p>ДСАО-II/Д2 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема;</p> <p>ДСАО-II/Д3 правовремено реагира при движење во различни ситуации;</p> <p>ДСАО-II/Д4 безбедно се движи во средината.</p>