

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo za odgoj i
obrazovanje



Босна и Херцеговина
Федерација Босне и Херцеговине
КАНТОН САРАЈЕВО
Министарство за одгој и
образовање

Bosnia and Herzegovina
Federation of Bosnia and Herzegovina
CANTON SARAJEVO
Ministry for Education

INSTITUT ZA RAZVOJ
PREDUNIVERZITETSKOG
OBRAZOVANJA

KANTON SARAJEVO, BOSNA I HERCEGOVINA



ИНСТИТУТ ЗА РАЗВОЈ
ПРЕДУНИВЕРЗИТЕТСКОГ
ОБРАЗОВАЊА

КАНТОН САРАЈЕВО, БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

PRE-UNIVERSITY EDUCATION
INSTITUTE OF SARAJEVO CANTON
BOSNIA AND HERZEGOVINA

Tjelesni i zdravstveni odgoj/Sport

Predmetni kurikulum

SADRŽAJ

PK1 – Opis predmeta	2
PK2 – Ciljevi učenja i podučavanja	3
PK3 – Oblasna struktura predmetnog kurikulumu	4
PK4 – Odgojno-obrazovni ishodi	6
Osnovno obrazovanje.....	6
Godine učenja i podučavanja predmeta: 1	6
Godine učenja i podučavanja predmeta: 2	13
Godine učenja i podučavanja predmeta: 3	19
Godine učenja i podučavanja predmeta: 4	25
Godine učenja i podučavanja predmeta: 5	31
Godine učenja i podučavanja predmeta: 6	37
Godine učenja i podučavanja predmeta: 7	43
Godine učenja i podučavanja predmeta: 8	50
Godine učenja i podučavanja predmeta: 9	57
Srednje obrazovanje – Gimazija	63
Godine učenja i podučavanja predmeta: 10	63
Godine učenja i podučavanja predmeta: 11	70
Godine učenja i podučavanja predmeta: 12	77
Godine učenja i podučavanja predmeta: 13	85
Srednje tehničke škole.....	93
Godine učenja i podučavanja predmeta: 10	93
Godine učenja i podučavanja predmeta: 11	98
Godine učenja i podučavanja predmeta: 12	103
Godine učenja i podučavanja predmeta: 13	109
Srednje stručne škole	115
Godine učenja i podučavanja predmeta: 10	115
Godine učenja i podučavanja predmeta: 11	120
Godine učenja i podučavanja predmeta: 12	125
PK5 – Učenje i podučavanje	131
PK6 – Vrednovanje u predmetnom kurikulumu.....	134
Prifil i stručna sprema.....	136

PK1 – Opis predmeta

Tjelesni i zdravstveni odgoj i Sport podučava se na svim odgojno-obrazovnim nivoima, pri čemu se temelji za razvoj tjelesnih i zdravstvenih kompetencija postavljen u predškolskom uzrastu, proširuje i unapređuje na nivou osnovne škole od I do IX razreda i u srednjoj školi od I do IV razreda.

Savremena nastava Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta doprinosi razumijevanju i razvoju tjelesne i zdravstvene pismenosti, odnosno sposobnosti i želje učenika da budu tjelesno aktivni tokom cijelog života i da pristupaju informacijama, resursima i uslugama neophodnim za održavanje i promociju zdravlja. Kroz različite kontekste tjelesnih aktivnosti učenje i podučavanje u Tjelesnom i zdravstvenom odgoju i Sportu doprinosi pozitivnom utjecaju tjelesne vježbe na razvoj tjelesne i zdravstvene kompetentnosti te rast i razvoj učenika.

Potiče njihovu motiviranost za učenje i razvoj kreativnosti te stvara, njeguje i održava sigurno i zdravo okruženje za razvoj odgovornosti, solidarnosti, samopoštovanja, korektnosti i poštivanja drugih i drugačijih. Istražujući efekte tjelesnog vježbanja, prehrane i higijene na tjelesno i mentalno zdravlje čovjeka učenici razvijaju kritičko razmišljanje te formiraju pozitivne stavove i cjeloživotne zdrave navike. Učešćem u aktivnostima relaksacije i opuštanja smanjuju negativne posljedice svakodnevnih stresnih situacija.

U svakoj godini učenja predmeta unapređuju se prethodno usvojena znanja, vještine i navike novim kompleksnijim teorijsko-motoričkim stimulusima i omogućava kontinuiran utjecaj na biopsihosocijalni rast i razvoj učenika te cjeloživotno učenje o svrsishodnosti tjelesnog vježbanja. Osim tjelesnih i zdravstvenih kompetencija predmet Tjelesni i zdravstveni odgoj i Sport razvija samoinicijativu i poduzetničke kompetencije kroz prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana, kreiranje vlastitih programa vježbanja i prehrane i preporuka za održavanje higijene tijela i okoline. Matematička i informatička pismenost razvijaju se kroz prikupljanje, evidentiranje, obradu i procjenu informacija o tjelesnom razvoju, primjenu analitičkog metoda vlastitih kretnih sposobnosti (foto i video zapisi), te upotrebu aplikacija za stimulaciju motoričkog i funkcionalnog razvoja.

Kreiranje projektnih prijedloga sportskih i tjelesnih aktivnosti i promocije zdravog i aktivnog života na nivou škole ili društvene zajednice jedan je od primjera doprinosa razvoju Samoinicijative i poduzetničke kompetencije kroz predmet Tjelesni i zdravstveni odgoj i Sport. Nastavni predmet Tjelesni i zdravstveni odgoj i Sport pripada tjelesnom i zdravstvenom odgojno- obrazovnom području.

Unutar bioloških i zdravstvenih vrijednosti ovog područja, očitovanih u ravnoteži između pojedinih organa i organizma, organizma i okoline te utjecaja na očuvanje i unapređivanje zdravlja učenika značajna je veza sa svim predmetima ranog školskog uzrasta te u starijem uzrastu sa predmetima prirodnog područja, društveno-humanističkog područja, područja tehnike i informatike. Povezanost predmeta sa Muzičkom/Glazbenom kulturom značajna je u plesu, tradicionalnim igrama, ritmičkoj gimnastici, fitnes i rekreacijskim programima vježbanja. Doprinos predmeta razvoju dimenzija ličnosti u vezi je sa svim predmetima drugih odgojno-obrazovnih područja.

Koncepcija učenja i podučavanja Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta uvažava individualne razlike i omogućava ostvarivanje punog potencijala svakog učenika. Osim aktivnosti u zatvorenom prostoru, važno je primjenjivati aktivnosti u prirodi, prirodnom okruženju i vodi od najranijeg uzrasta te nuditi učenicima nove sadržaje u svrhu razvoja zdrave, sposobne, poduzetne, društveno korisne, zadovoljne i kompetentne mlade osobe.

PK2 – Ciljevi učenja i podučavanja

Ciljevi učenja i podučavanja Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta:

1. Osposobiti učenike za razumijevanje efekata tjelesne i zdravstvene pismenosti na izbor aktivnog i zdravog životnog stila: Uključuje razumijevanje i primjenu zdravog i aktivnog načina života kroz mogućnost svakodnevnog učestvovanja u različitim vrstama tjelesne aktivnosti, primjenu znanja o faktorima koji pospješuju mentalno i tjelesno zdravlje, te razvoj svijesti o zaštiti i sigurnosti, zdravstvenim, higijenskim i ekološkim navikama.
2. Osposobiti učenike za razvoj tjelesnih kompetencija kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima: Uključuje razvoj tjelesnih sposobnosti (motoričkih i funkcionalnih), sportskih znanja i vještina, drugih tjelesnih aktivnosti, primjenu taktičkih rješenja, razumijevanje opterećenja i oporavka, a sve u svrhu poticanja pravilnog rasta i razvoja.
3. Osposobiti učenike za praćenje tjelesnog razvoja i primjenu znanja u svrhu regulacije ili održavanja zdrave tjelesne mase: Uključuje praćenje i procjenu tjelesnih sposobnosti i karakteristika, istraživanje i obradu informacija o faktorima koji utiču na zdravlje i tijelo, kao i razvoj kritičkog mišljenja o dijetama i pravilnoj ishrani.
4. Osposobiti učenike za slobodno i stvaralačko izražavanje u tjelesnoj aktivnosti usmjereno na razvoj socio-emocionalnih vještina: Uključuje razvoj osobnosti i samopouzdanja, sticanje i primjenu znanja i vještina poput liderstva, timskog rada, korektne igre (fair-play), discipline, tolerancije i poštivanja različitosti.

PK3 – Oblasna struktura predmetnog kurikuluma

Kurikulum Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta koncipiran je u tri prožimajuće oblasti prisutne tokom svih godina učenja i poučavanja predmeta:

A. Tjelesno vježbanje

B. Zdrav život

C. Socio-emocionalne vještine

Tjelesno vježbanje je dominantna oblast u cijeloj vertikali učenja i podučavanja Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta kroz koju učenici učešćem u različitim tjelesnim aktivnostima razvijaju tjelesne kompetencije, formiraju pozitivne stavove i razvijaju navike za svakodnevnim vježbanjem. Tjelesno vježbanje unapređuje rad organskih sistema, sistema za kretanje, stimulativno djeluje na rast i razvoj te prevenira odsustvo tjelesnog i mentalnog zdravlja učenika. Zdrav život obuhvata ponašanja u skladu sa saznanjima o značaju tjelesnog vježbanja za zdravlje, pravilnoj prehrani, higijenskim i ekološkim navikama, sigurnom okruženju za sebe i druge tokom i nakon vježbanja te pružanje prve pomoći. Socio-emocionalne vještine umrežene sa prve dvije oblasti daju konačan doprinos biopsihosocijalnom razvoju učenika te razvoju ključnih kompetencija. Sve tri oblasti jasnije određuju pripadajuće komponente.

Tjelesno vježbanje

A

Oblast Tjelesno vježbanje definiraju tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

U komponenti Moj tjelesni razvoj učenici prate parametre tjelesnog rasta i razvoja i povezuju ih sa redovnim tjelesnim vježbanjem. Prihvataju svoje „slabe“ strane te vježbama za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika, odnosno preventivno-korektivnim vježbanjem utiču na pravilno držanje tijela i unapređuju antropološki status. U ovoj komponenti učenici stiču i primjenjuju znanja o sportskim povredama, funkcioniranju sistema za kretanje i organskih sistema za vrijeme tjelesnog vježbanja. Sportska znanja i kretne vještine osnovno su sredstvo Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta s primarnim fokusom na razvoj i unapređenje tjelesnih kompetencija učenika započet još u predškolskom uzrastu, a u svrhu stimuliranja pravilnog rasta i razvoja. Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju, aktivnosti u vodi, različiti fitness i programi rekreacije i relaksacije te uvođenje novih tjelesnih i sportskih aktivnosti (aktivnosti u specifičnim uvjetima) određuju komponentu Aktivan život i dodatno doprinose tjelesnom i mentalnom zdravlju učenika te stvaranju navika za cjeloživotno vježbanje. Kroz oblast Tjelesno vježbanje podstiče se razvoj samosvjesnosti, objektivno prosuđivanje, poduzetnost i upornost i odgaja zdrava, produktivna i kompetentna mlada osoba.

Novina je u ovoj komponenti i Dnevnik tjelesnih aktivnosti.

Zdrav život

B

Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike, Zaštita i sigurnost komponente su kroz koje učenici shvataju važnost tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja u skladu sa vlastitim biopsihosocijalnim potrebama, te dodatno približava pojam tjelesna i zdravstvena pismenost. Učenike u toku odgojno-obrazovnog procesa težimo navesti na vlastiti izbor zdravog načina života kroz učešće u velikom broju tjelesnih aktivnosti i donošenjem pravih „zdravih“ odluka, čime predstavljaju primjer drugima u neposrednoj blizini i društvenoj zajednici. Usvajanje i primjena principa pravilne prehrane, prikupljanje pravih informacija u pogledu dijeta, redovno i pravilno održavanje lične higijene, primjena ekoloških navika i zaštita okoline, te pružanje prve pomoći i briga o vlastitoj i sigurnosti drugih, vrijednosti su koje kroz ovu oblast podučavanja Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta razvijamo kod učenika. Sticanjem kompetencija kroz ovu predmetnu oblast učenici postaju sposobni odgovoriti izazovima savremenog načina života.

Socio-emocionalne vještine

C

Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima vještine su koje učenici razvijaju u nastavnim i nenastavnim oblicima organizacije Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta. Tjelesna aktivnost i različiti oblici saradničkih igara pomažu učenicima u prepoznavanju i upravljanju stresom, naročito kroz vježbe istezanja, vježbe disanja i opuštanja. Kroz vlastite strateške obrasce kretanja u procesu usvajanja i primjene sportskih znanja i kretnih vještina učenici razvijaju kritičko i kreativno mišljenje. Također uče argumentirano zastupati stavove, postavljati ciljeve i donositi dobre životne odluke. Lični identitet, samopouzdanje, odgovornost, timski rad, korektnost (fair-play), tolerancija, briga za sebe i druge i poštivanje različitosti, vrijednosti su koje kroz ovu oblast razvijamo kod učenika.

PK4 – Odgojno-obrazovni ishodi

Osnovno obrazovanje

► Osnovno ► I.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A

Tjelesno vježbanje

A.1.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Prepoznaje pojmove tjelesne visine i mase, te postupke mjerenja uz poticaj i podršku.

Imenuje pojmove snaga, koordinacija, izdržljivost i ravnoteža.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.1.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Izvodi u igri aktivnosti za razvoj statičke i dinamičke ravnoteže uz poticaj i podršku.

Razlikuje u igri aktivnosti za razvoj snage uz poticaj i podršku.

Prepoznaje u igri aktivnosti za razvoj koordinacije uz poticaj i podršku.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

Prikazuje u igri aktivnosti za razvoj izdržljivosti uz poticaj i podršku.

A.1.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Prepoznaje u igri jednostavne ritmičke zadatke s ciljem pravilnog držanja tijela uz poticaj i podršku.

[SJZ-1.3.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, visinomjer, vaga; Motorički testovi po izboru nastavnika; Hodanja i poskoci u ritmu sa fokusom na pravilno držanje tijela

A.1.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Primjenjuje prirodne oblike kretanja uz poticaj i podršku.

Prepoznaje jednostavne taktike igre uz poticaj i podršku.

Izvodi jednostavne dječije plesne igre uz poticaj i podršku.

[TZP-1.2.1](#)

A.1.5 Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.	Prepoznaje da se fizička aktivnost sastoji od komponenti. Prepoznaje znakove zamora i odmara se po potrebi.
TZP-1.2.2	
A.1.6 Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.	Imenuje i koristi osnovne sprave i rekvizite u prostoru za vježbanje. Uočava pravila uzimanja i odlaganja nastavnih sredstava i opreme.
TZP-1.2.3	

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, visinomjer, vaga; Motorički testovi po izboru nastavnika; Hodanja i poskoci u ritmu sa fokusom na pravilno držanje tijela

A.1.7 Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.	Prepoznaje značaj obaveznog zagrijavanja prije i opuštanja poslije vježbanja s ciljem prevencije povređivanja uz podršku i poticaj. Opisuje tjelesne aktivnosti u kojima tijelo radi jače i snažnije.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Warm-up i cool-down; Oponašanje kretanja životinja; Kružni kondicioni trening za djecu; Poskakivanje uz muziku; Dnevnik aktivnosti; Moje tijelo.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Poznato je da učenici prvog razreda osnovne škole imaju veliku potrebu za kretanjem. Iako nastava Tjelesnog i zdravstvenog odgoja u prvom razredu u fokus stavlja socijalizaciju djeteta, odnosno harmonizaciju pokreta i kretnji djeteta sa pokretima i kretanjem svijeta oko njega, posebnu važnost treba posvetiti praćenju rasta i razvoja svakog učenika.

Oblast A. Tjelesno vježbanje realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine, Aktivan život.

Učenici se metodom demonstracije i kratkog i jasnog usmenog izlaganja ili razgovora upoznaju sa osnovnim mjernim instrumentima (visinomjer, vaga) i uvode u svijet praćenja vlastitog rasta i razvoja. Centimetarska traka sa živopisnim bojama i uzrastu prihvatljivom ilustracijom preporuka je za mjerenje visine učenika prvog razreda.

Sportska znanja i kretne vještine uče se dominantno kroz metode imitacije, dramatizacije i postavljanja motoričkih zadataka. Prirodni oblici kretanja ili biotička motorička znanja predstavljaju ishodište, osnovu ili jezgru na koju se nadograđuju sva ostala motorička znanja i kretne vještine.

Novina u ovoj oblasti je i uvođenje Dnevnika tjelesnih aktivnosti. Učenici uz poticaj nastavnika i roditelja vode Dnevnik aktivnosti u koji crtaju, fotografiraju ili lijepe vježbe i aktivnosti u kojima su učestvovali. Ove tjelesne aktivnosti moguće je organizirati i u produženom boravku i u slobodno vrijeme kod kuće, a biraju ih učenici sa roditeljima i nastavnikom ili u sklopu aktivnog treninga u nekoj sportskoj školi ili klubu. Svakodnevno vježbanje u trajanju najmanje 20 minuta može biti organizirano i u školi, kroz međupredmetnu povezanost i u prirodnom okruženju.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti - međupredmetne korelacije

U okviru oblasti A. učenici prepoznaju značaj tjelovježbe za pravilan rast i razvoj, kao i značaj praćenja razvojnih karakteristika te se korelacija sa Matematikom ogleda u procjeni međusobnih odnosa među predmetima, orijentacije u prostoru (blizu- daleko, lijevo- desno...), čitanja i zapisivanja brojeva do 10 i predstavljanja odnosa među brojevima. Korelacija s Mojom okolinom kroz učenje o tjelesnom rastu i razvoju te o razlikama između dječaka i djevojčica. Korelacija sa predmetom Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost, osim u korištenju jezika za prenošenje znanja, može se ostvariti izvođenjem prirodnih oblika kretanja i elementarnih igara koje su dio dramskih igara i improvizacije, a sa Muzičkom/Glazbenom kulturom kroz njen utjecaj na brzinu kretanja (taping rukom, trčanje i sl.).

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Jedna od specifičnih mogućnosti odgojno-obrazovnog djelovanja unutar oblasti A. Tjelesno vježbanje odnosi se na unapređivanje znanja povezanih sa tijelom, prostorom i kretanjem.

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz razne igre i motoričke zadatke.

Matematička pismenost npr. korištenje znanja o brojevima, odnosima, u realnim kontekstima.

Jezičko-komunikacijska kompetencija npr. opisivanje kretanja tijela pomoću različitih rekvizita.

B

Zdrav život

B.1.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Nabraja dnevne obroke.

Koristi voćni obrok nakon vježbanja, te vodu za vrijeme i nakon vježbanja.

[TZP-2.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Hrana kao energija – dnevni obroci, zdrave namirnice (žitarice, voće, povrće,...); Važnost prvog obroka; Hidriranje – neophodnost svakodnevnog redovnog uzimanja tečnosti

B.1.2 Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša. TZP-2.2.1	Primjenjuje pravilo korištenja uredne lične opreme za vježbanje uz poticaj i podršku. Pokazuje osnovne ekološke navike pri aktivnostima u prirodi uz poticaj i podršku.
--	---

KLJUČNI SADRŽAJI

Preporuke za svakodnevno održavanje higijene tijela, higijena svlačionica i prostora za vježbanje; Oprema za vježbanje (patike, majica, sportski šorc, trenerka,...), uredno slaganje opreme u svlačionici prije časa i presvlačenje nakon časa; Osnovne ekološke navike.

B.1.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti. TZP-2.2.3	Imenuje materije koje štetno djeluju na organizam uz poticaj i podršku.
B.1.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja. TZP-2.4.1	Koristi sigurno rastojanje između sebe i drugih za vrijeme vježbanja uz poticaj i podršku. Prepoznaje i prihvata pravila kretanja u prostoru za tjelesno vježbanje uz poticaj i podršku.
B.1.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći. TZP-2.4.2	Opisuje situacije i osobe od kojih traži pomoć uz poticaj i podršku.

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjesto za vježbanje, različite formacije, rastojanje između učenika; Vježbe sa učenjem pojmova gore-dole, lijevo-desno, naprijed-nazad, prvi-drugi, ruke uz tijelo, ruke od tijela; Upute za ponašanje tokom izlaska na vanjska igrališta pri vrućinama i hladnoćama; Pravovremeno reagiranje u rizičnim situacijama (povređivanje, ignorisanje, maltretiranje, verbalno i fizičko vrijeđanje,...) - Kada je potrebno pozvati pomoć?, Kome se obratiti za pomoć?

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Prehrana školske djece mora biti raznovrsna i temeljena na piramidi zdrave prehrane u kojoj su zastupljene sve važne namirnice. Svakodnevno vježbanje i kontrola tjelesne mase neophodno je u ovom školskom uzrastu. Oblast B. realizira se kroz tri komponente Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Učenici će kroz igru prepoznavanja i otkrivanja usvajati primjenjiva znanja o zdravim životnim namirnicama i značaju unosa vode tokom vježbanja.

Poseban akcent je na usvajanju znanja o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene kao i zaštite životne sredine kroz igru, ilustracije, donošenje pravila.

Učenici prate upute za ponašanje prije, tokom i nakon vježbanja u zatvorenom i otvorenom prostoru i kroz npr. dramske prikaze ili igranje uloga prepoznaju hitne situacije i načine reagiranja u rizičnim situacijama. Veoma je bitna podrška nastavnika.

Indikatore koji određuju ishode oblasti B. u ovom uzrastu moguće je ostvariti npr. putem igre Memory u kojoj bi se napravile duple kartice voćnih obroka, nabrajalice, pitalice i sl. ili igre Spajalica u kojoj bi se spajali pojmovi tjelesno vježbanje - patike, odjeća, obuća, tuširanje, pranje ruku, pravila ponašanja,...itd. Ili kroz igranje uloga, kao i razgovorom sa učenicima o pobrojanim temama iz ključnih sadržaja. Ključni sadržaji su samo preporuka za ostvarivanje ishoda, a nastavnik ima slobodu izbora istih.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U ostvarivanju ishoda ove oblasti učenik ne samo da procjenjuje značaj pravilne prehrane na jačanje organizma, on imenuje zdrave životne namirnice i dnevne obroke. S tim u vezi, posebno je naglašena međupredmetna povezanost s predmetom Moja okolina. Učenik istražuje, zadovoljava svoju znatiželju, ali i doživljajima potiče razmišljanje i zaključivanje što je temelj intelektualnog razvitka, te se može povezati i sa Matematikom (nabiranje obroka, namirnica, oblici i sl.). Međupredmetna korelacija je izražena i s ostalim predmetima: Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost (brzalice, nabrajalice, pitalice i druge govorne vježbe), Muzička/Glazbena kultura (brojalice, muzičke igre, pjesme o voću i povrću) i Likovna kultura (crtanje piramide prehrane, crtanje "školice" i sl.).

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz usvajanja znanja o pravilnoj prehrani i zdravstveno-higijenskim i ekološkim navikama i obuhvata promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija - Pozna je i prati smjer igre, poštuje pravila igre, čeka svoj red, sarađuje, dijeli.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - Pjevanjem, recitiranjem, muzičkim i plesnim igrama, brojalicama osnažuje se jezičko izražavanje.

C

Socio-emocionalne vještine

C.1.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Povezuje pojam biti aktivan i biti zdrav.

Opisuje vlastita kretanja u prostoru.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Biti aktivan i biti zdrav - zašto želim biti aktivan? Samoprocjena - kako se krećem u prostoru?

C.1.2 Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.	Opisuje različite emocije kroz pokret i igru uz poticaj i podršku. Opisuje osjećaje u situacijama podrške vršnjacima uz poticaj i podršku.
<u>TZP-2.3.1 TZP-2.3.3</u>	

KLJUČNI SADRŽAJI

Aktivno sudjelovanje u igri; vježbe slušanja; emocionalni doživljaj i emocionalno ponašanje: vikanje, smijeh, plač; pozitivno navijanje i ohrabrivanje.

C.1.3 Razvija toleranciju i vlastiti identitet.	Potiče motiviranost vršnjaka u igri uz poticaj i podršku. Koristi jednostavna pravila igre poštujući različite sposobnosti vršnjaka uz poticaj i podršku.
--	--

KLJUČNI SADRŽAJI

Oblici organizacije (jedan pored drugog, jedan iza drugog, krug,..), pravolinijsko i cik-cak kretanje, kretanje naprijed – nazad, kretanje bočno, kretanje u koloni i rastojanje, stajanje u vrsti i rastojanje, pripremanje, upotreba i pospremanje rekvizita i pomagala.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

B i C. oblast uz dominantnu A oblast zauzimaju veoma važno mjesto u strukturi kurikuluma Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta i po prvi put je njihov značaj u odgojno-obrazovnom procesu izdvojen na ovaj način. Socio-emocionalne vještine u ovom uzrastu je moguće razvijati kroz razgovor sa učenicima, posmatranje i evidentiranje ponašanja učenika prije, za vrijeme i nakon tjelesnog vježbanja. U tu svrhu preporuka je izraditi i evidentne listove putem kojih će nastavnici bilježiti podatke, te kriterije za vrednovanje. U ovom uzrastu djeca jednostavnim jezikom opisuju svoje emocije i emocije svojih drugara, uče brinuti jedni o drugima u igri, npr. u elementarnim igrama će nastavnik forsirati zadatke u kojima će se poticati saradnja (npr. povlačenje konopca, igre na otvorenom i sl.).

Oblast C. Socio-emocionalne vještine realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija može se ostvariti sa predmetima: Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost kroz npr. igranje uloga u igrama za razvoj saradnje, Muzičkom/Glazbenom kulturom kroz npr. kombiniranje pjesama o drugarstvu i igranja uloga, Likovnom kulturom kroz razne ilustracije.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija- obuhvata razne igre za razvoj vršnjačke saradnje

Socijalna i građanska kompetencija- poznaje i poštuje pravila lijepog ponašanja, njeguje humane međuljudske odnose.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - razvoj glasovno-govorno–jezičkih vještina, bogaćenje rječnika, razvoj sposobnosti izražavanja emocija.

► Osnovno ► II.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 2

A

Tjelesno vježbanje

A.2.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Primjenjuje postupak mjerenja tjelesne visine i tjelesne mase.

Koristi postupke za procjenu tjelesnih sposobnosti.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.2.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Primjenjuje u igri aktivnosti za razvoj statičke i dinamičke ravnoteže.

Koristi u igri aktivnosti za razvoj snage.

Primjenjuje u igri aktivnosti za razvoj koordinacije.

Koristi u igri aktivnosti za razvoj izdržljivosti.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.2.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Izvodi jednostavne ritmičke zadatke s ciljem pravilnog držanja tijela, oblikovanja pokreta i orijentacije u prostoru uz podršku i poticaj nastavnika.

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjerenje visine i težine; Postupak mjerenja i testiranja; Prirodni oblici kretanja i igre sa akcentom na procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (ravnoteža, snaga, koordinacija i izdržljivost) po izboru nastavnika; Pravilno držanje tijela kroz ritmičke zadatke.

A.2.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Primjenjuje prirodne oblike kretanja u igri.

Koristi različite obrasce (strategije) kretanja u igrama.

Nabraja plesne dječije i tradicionalne igre uz podršku i poticaj nastavnika.

[TZP-1.2.1](#)

A.2.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Primjenjuje redovno odmor nakon opterećenja.

Koristi razgovor u paru ili grupi za procjenu vlastitog nivoa opterećenja.

[TZP-1.2.2](#)

A.2.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.

Koristi osnovna nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila upotrebe i odlaganja istih.

[TZP-1.2.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Prirodni oblici kretanja: igre za savladavanje prostora, prepreka i otpora, igre za manipulaciju predmetima, jednostavne štafetne i elementarne igre (sa rekvizitima i bez rekvizita) prema izboru nastavnika i u skladu sa uvjetima rada, a za razvoj brzine, spretnosti, izdržljivosti i balansa; Jednostavne vježbe razgibavanja i jednostavne dječije plesne igre uz pljesak ili muziku; aktivnosti u prirodi – parkovi, izletišta, škola u prirodi; Nastavna sredstva, oprema i prostor za vježbanje.

A.2.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Primjenjuje različite vrste tjelesnih aktivnosti koje unapređuju rad organizma.

Učestvuje u različitim tjelesnim aktivnostima u trajanju najmanje 20 minuta dnevno.

Prati učestalost odmora za vrijeme trajanja tjelesne aktivnosti uz poticaj i podršku.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti koje unapređuju rad srca i pluća: trčanje, brzo hodanje, skip, ples uz muziku, kružni trening za djecu – aerobne aktivnosti trajanja min 20 min.; Elementarne i štafetne igre; Odmor.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici učestvuju u mjerenju morfoloških karakteristika (visina, masa,...) te izvide testove za procjenu tjelesnih sposobnosti (statička i dinamička ravnoteža, snaga, koordinacija i izdržljivost). Nastavnik bira testove za procjenu tjelesnih sposobnosti. Posebna preporuka je kreiranje softvera za pohranjivanje i obradu rezultata mjerenja i testiranja kako bi se omogućilo lakše evidentiranje i pouzdana obrada i interpretacija rezultata sa osnovnim ciljem - praćenje rasta i razvoja učenika i pravovremene preporuke za napredovanje ili održavanje nivoa tjelesnih sposobnosti i karakteristika. Dio softvera/računarskog programa trebale bi biti i kriterijske tablice po uzrastima radi poređenja i okvirne procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Učenici unapređuju svoje kretne kompetencije kroz različite kombinacije prirodnih oblika kretanja, elementarne i štafetne igre prilagođene uzrastu uz odgovarajuću smjenu opterećenja i oporavka, igra "hvatalica", "između dvije vatre", penjanje uz ljestve, provlačenje ispod prepreke,...Nastavnik koristi igru kao osnovno sredstvo i metod poučavanja.

U Dnevnik tjelesnih aktivnosti učenici dokumentiraju aktivno učešće u aktivnostima koje traju najmanje 20 min. i ubrzavaju rad srca i pluća, uz pomoć nastavnika i roditelja. Ove aktivnosti moguće je organizirati u školi kroz međupredmetnu povezanost, također u produženom boravku ili u slobodno vrijeme sa roditeljima. U Dnevnik tjelesnih aktivnosti učenici u prvoj trijadi, pored crteža ili fotografija, opisuju i vlastita osjećanja za vrijeme aktivnosti koristeći emotikone i dr. kreativne načine izražavanja emocija.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

U okviru komponente Moj tjelesni razvoj učenici prepoznaju značaj tjelesne vježbe za pravilan rast i razvoj, kao i značaj praćenja razvojnih karakteristika. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina) i oblikovanje različitih geometrijskih tijela kroz igru. Kroz Moju okolinu učenici imenuju pojedine dijelove tijela i uče o tjelesnom rastu i razvoju. Korelacija sa predmetom Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost/ može se ostvariti prenošenjem prirodnih oblika kretanja i elementarnih igara sa senzorno-motornog na verbalni, odnosno imaginativni plan, te podvrgavanjem govora zahtjevima motoričkih i elementarnih igara. Povezanost s predmetom Muzička/Glazbena kultura je od izuzetnog značaja za ovaj uzrast učenika i prisutna je u različitim plesnim i ritmičkim igrama. Preporuka je da se u prvoj trijadi učenja i podučavanja svi predmeti međusobno povezuju.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz igru i različite tjelesne aktivnosti i obuhvata promociju zdravog i aktivnog načina života.

Matematička pismenost razvija se kroz kretanje u prostoru i prostorno razmišljanje.

Jezičko-komunikacijska kompetencija razvija se kroz pričanje, slušanje i razumijevanje informacija.

B

Zdrav život

B.2.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Objašnjava značaj pravilne ishrane i uzimanja tečnosti prije tjelesnog vježbanja.

Nabraja zdrave i nezdrave namirnice.

[TZP-2.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Zdravi obroci i opskrba tijela energijom i vodom prije aktivnosti, „Bolje jedem, više skačem“; Zdrave i nezdrave namirnice i njihovo djelovanje na organizam; Glad, sitost.

B.2.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

Objašnjava važnost higijenskih navika prije i poslije tjelesnog vježbanja.

Samostalno se brine i koristi ličnu opremu za tjelesno vježbanje.

Primjenjuje osnovne ekološke navike u školi, vanškolskim prostorima i pri aktivnostima u prirodi uz poticaj i podršku.

[TZP-2.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tjelesnog vježbanja, higijena odjeće i obuće – pranje i održavanje, značaj nošenja sportske opreme za čas Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, osnovne ekološke navike (baca otpatke u korpu za smeće, zatvara vodu, gasi svjetlo,...), akcije održavanja i uređivanja škole, školskog dvorišta i sportskog igrališta; štetni utjecaji okruženja – uvjeti u kojima je otežano disanje: prašina, vrućina, hladnoća.

B.2.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	Prepoznaje uvjete u kojima je otežano disanje i smanjuje intenzitet vježbanja uz poticaj i podršku
TZP-2.2.3	
B.2.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.	Kreće se u definiranim granicama poštujući vlastiti i prostor drugih vježbača uz poticaj i podršku. Primjenjuje pravila sigurnog rastojanja prije, za vrijeme i nakon tjelesnih aktivnosti.
TZP-2.4.1	
B.2.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći.	Opisuje uvjete u kojima je otežano disanje i smanjuje intenzitet vježbanja uz poticaj i podršku. Prepoznaje zaštitnu opremu u različitim sportskim aktivnostima uz poticaj i podršku.
TZP-2.4.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Formacije: kolona, vrsta, krug, rastojanje, vježbe zagrijavanja (warm-up), rizici od povređivanja prilikom vježbanja (pertle na patikama čvrsto vezane); zaštitna oprema - kaciga, štitnici, cipele i zaštitna odjeća (biciklizam, klizanje, rolanje, planinarenje, skijanje, hokej), Važniji brojevi telefona 124, 123, 122.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Kroz igru sparivanja crteža ili fotografije povezati sport ili tjelesnu aktivnost sa odgovarajućom zaštitnom opremom (nastavnik i učenici mogu donositi na časove rekvizite koje posjeduju).

Pravilna prehrana je jedan od uvjeta dobrog zdravlja djeteta i podrazumijeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica koje sadrže sve hranjive i zaštitne sastojke i optimalan dnevni unos energije. Oblast B. Čine komponente Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Učenici se podstiču na prepoznavanje zdravih i nezdravih namirnica te značaja unosa vode tokom vježbanja. Također je preporuka da svaki čas Tjelesnog i zdravstvenog odgoja ili svaki dan u školi ima svoje voćno ime npr. ponedjeljak - banana dan, utorak - jabuka dan, srijeda - kruška dan itd. kako bi se učenici navikavali na dnevni voćni obrok, naročito nakon vježbanja. Učenici usvajaju zdravstveno-higijenske i ekološke navike uz podršku i poticaj nastavnika te izrađuju i osmišljavaju eko-slogane, zajednički učestvuju u spremanju svlačionica, odlaganju odjeće, održavanju prostora za vježbanje. Fokus je na učenju kroz igru (igranje uloga) i primjeni znanja o značaju redovnog i pravilnog održavanja lične higijene kao i očuvanju okoliša.

Učenici prepoznaju načine reagiranja u rizičnim situacijama, prate upute nastavnika prije, tokom i nakon vježbanja i smanjuju intenzitet vježbanja (npr. podižu ruku kad trebaju odmor i sl.).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Učenik drugog razreda samostalno nabraja dnevne obroke i imenuje zdrave životne namirnice. Međupredmetna povezanost je izražena s predmetima Moja okolina (piramida zdrave prehrane, zdrave i nezdrave namirnice, sezonsko voće i povrće, simuliranje saobraćajnih igara u učionici), Matematikom (nabrajanje obroka i namirnica, oblici i sl.), Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost (glasovno-govorne vježbe), Muzička/Glazbena kultura (muzičke igre, ritmičke i plesne igre, brojalice) i Likovna kultura (izrada piramide prehrane, crtanje eko slogana i sl.). Preporuka je da se u prvoj trijadi podučavanja uvežu svi predmeti.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prepoznavanje i konzumacija zdravih namirnica i prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija - Poštivanje pravila ige, postrojanja, podjele rekvizita i sl.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - Pjevanjem, recitiranjem, muzičkim i plesnim igrama, brojalicama osnažuje se jezično izražavanje.

C Socio-emocionalne vještine

C.2.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#) [TZP-2.3.3](#)

Opisuje vlastita kreativna rješenja jednostavnih zadataka u igri uz poticaj i podršku.

Objašnjava važnost redovnog zagrijavanja na početku i opuštanja na kraju tjelesnih aktivnosti u prevenciji povređivanja uz poticaj i podršku.

Predlaže načine rješavanja problema koji nastaju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima, uz poticaj i podršku.

KLJUČNI SADRŽAJI

Učenje o sebi u igri – Kako se osjećam? (razumijevanje da uspješnost u aktivnostima dovodi do povećanja samosvijesti i samopoštovanja); Jednostavne strategije kretanja; Zašto je važno zagrijati tijelo prije tjelesnih aktivnosti? Zašto je važno smiriti i odmoriti tijelo nakon tjelesnih aktivnosti? Moj doprinos rješavanju problema među drugarima.

C.2.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

[TZP-2.3.2](#) [TZP-2.3.3](#)

Opisuje različite emocije u igrama takmičarskog karaktera.

Prepoznaje prihvatljive i neprihvatljive obrasce ponašanja u igri uz poticaj i podršku.

KLJUČNI SADRŽAJI

Aktivno sudjelovanje u igri; Vježbe slušanja; Emocionalni doživljaj i emocionalno ponašanje: vikanje, smijeh, plač; Pozitivno navijanje i ohrabivanje, pobjeda i poraz.

C.2.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Prepoznaje pozitivnu komunikaciju u paru i grupi s ciljem unapređenja odnosa među vršnjacima uz poticaj i podršku.

Prepoznaje važnost ravnopravne podjele rekvizita i pomagala uz poticaj i podršku.

Pokazuje korektnost u igri (fair-play) i prepoznaje pravila jednostavne igre uz poticaj i podršku

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Pozitivna komunikacija; Podjela rekvizita; Korektnost u igri (fair-play).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Socio-emocionalne vještine u ovom uzrastu je moguće razvijati kroz različite didaktičke igre, razgovor, posmatranje i evidentiranje ponašanja učenika. S tim u vezi, moguće je izraditi evidentne listove u kojima će nastavnik evidentirati stavove učenika i njihov socio-emocionalni doživljaj prije, za vrijeme i nakon tjelesnog vježbanja. Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja. Oblast C. čine komponente Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Učenjem kroz igru i razgovor (postavljanjem konkretnih pitanja) kod učenika se podstiče kritičko razmišljanje i slobodno izražavanje osjećanja. Kroz igru, razgovor i igranjem uloga učenici pokazuju različite doživljaje i ponašanja (radost - osmijeh i vedrina, tuga - plač i potištenost, nervoza - vikanje i sl.). Kroz različite igre saradnje (Cooperative learning games) poticati međusobnu vršnjačku povezanost i povjerenje.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija može se ostvariti sa predmetima: Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost (glasovno-govorne vježbe, situacioni razgovor, igre mimike i pantomime u kojima učenici prikazuju različite životne situacije), Muzička/Glazbena kultura (muzičke dramatizacija, muzičke plesne igre i sl.), i Likovna kultura (ilustracija igara za razvoj saradnje i sl.)

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - kroz formiranje pozitivne slike o sebi i uspješne interakcije s vršnjacima razvija se prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija - poznaje i poštuje pravila lijepog ponašanja, njeguje humane međuljudske odnose.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - razvoj glasovno-govorno-jezičkih vještina, bogaćenje rječnika, razvoj sposobnosti izražavanja emocija.

► Osnovno ► III.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 3

A

Tjelesno vježbanje

A.3.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Učestvuje u organizaciji mjerenja tjelesne visine i mase.

Povezuje pojmove tjelesna masa - mršavost, gojaznost.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.3.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Izvodi jednostavne motoričke zadatke za razvoj ravnoteže i koordinacije.

Izvodi jednostavne motoričke zadatke za razvoj snage i izdržljivosti.

Izvodi jednostavne motoričke zadatke za razvoj preciznosti.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.3.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Pokazuje jednostavne ritmičke zadatke s ciljem pravilnog držanja tijela, oblikovanja pokreta i orijentacije u prostoru.

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjerenja i testiranja; Kombinacije prirodnih oblika kretanja i igara sa akcentom na procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (ravnoteža, snaga, koordinacija i izdržljivost) po izboru nastavnika; Pravilno držanje tijela kroz ritmičke zadatke.

A.3.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Primjenjuje prirodne oblike kretanja u prirodnom okruženju.

Primjenjuje različite obrasce (strategije) kretanja u igrama takmičarskog karaktera.

Izvodi dječije i tradicionalne igre.

Primjenjuje osnovna teoretska znanja.

[TZP-1.2.1](#)

A.3.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Primjenjuje redovno odmor nakon opterećenja.

Prepoznaje opterećenje u tjelesnom vježbanju na osnovu vanjskih pokazatelja.

[TZP-1.2.2](#)

A.3.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.

Koristi osnovna nastavna sredstva, opremu i prostor za igru i vježbanje poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.

[TZP-1.2.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Prirodni oblici kretanja: igre za savladavanje prostora, prepreka i otpora, igre za manipulaciju predmetima, jednostavne štafetne i elementarne igre (sa rekvizitima i bez rekvizita) prema izboru nastavnika i u skladu sa uvjetima rada, a za razvoj brzine, spretnosti, izdržljivosti i balansa; Jednostavne vježbe razgibavanja i jednostavne dječije plesne igre uz pljesak ili muziku; aktivnosti u prirodi – parkovi, izletišta, škola u prirodi; test razgovora kao pokazatelj nivoa opterećenja; Nastavna sredstva, oprema i prostor za igru i vježbanje.

A.3.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Primjenjuje različite vrste tjelesnih aktivnosti koje unapređuju rad srca i pluća.

Prati učestalost odmora za vrijeme trajanja tjelesne aktivnosti.

Prepoznaje tjelesne aktivnosti u specifičnim uvjetima.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta koje unapređuju rad srca i pluća: trčanje, brzo hodanje, skip, ples uz muziku, kružni trening za djecu - trajanje najmanje 20 min.; Elementarne i štafetne igre; Warm-up, cool-down; Plivanje - adaptacija i vježbe disanja u vodi, vježbe plutanja i klizanja na vodi uz pomoćna sredstva.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici se uključuju u organizaciju mjerenja visine i tjelesne mase te se rezultati mjerenja upisuju u tablicu završnih mjerenja/karton tjelesnih sposobnosti i karakteristika ili u računarski program radi praćenja rasta i razvoja. U tu svrhu se kroz saradničko učenje i grupnu organizaciju rada, primjenom konkretnih vježbi, fokus stavlja na razvoj bazičnih tjelesnih sposobnosti: ravnoteže, snage, izdržljivosti, koordinacije i preciznosti i pravilno držanje tijela.

Učenjem kroz igru učenici unapređuju prirodne oblike kretanja, upoznaju se sa osnovnim strategijama kretanja u jednostavnim igrama i razvijaju kretne kompetencije. Igra je dominantno sredstvo učenja i poučavanja, naročito u prvoj trijadi.

Učenici vode Dnevnik tjelesnih aktivnosti u koji crtaju ili lijepe fotografije svoje aktivnosti, te bilježe informacije s ciljem praćenja vlastitog napretka: kako su se osjećali za vrijeme tjelesne aktivnosti, koliko su mogli izdržati bez odmora, koliko često su pravili odmor i sl. Nastavnik može sam kreirati prijedlog dnevnika tjelesnih aktivnosti. Komponentu A.c. moguće je realizirati i u školi kroz međupredmetnu saradnju. Priprema za obuku plivanja započinje u školskom prostoru za vježbanje, a plivanje se realizira na bazenu.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

U okviru komponente Moj tjelesni razvoj učenici prepoznaju značaj tjelesne vježbe za pravilan rast i razvoj, kao i značaj praćenja razvojnih karakteristika, koriste dobivene podatke o napretku i upoređuju ih. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u tome, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina, sek.). Kroz Moju okolinu učenici imenuju pojedine dijelove tijela i uče o tjelesnom rastu i razvoju. Korelacija sa predmetom Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost/ može se ostvariti prenošenjem prirodnih oblika kretanja i elementarnih igara sa senzorno-motornog na verbalni, odnosno imaginativni plan, te podvrgavanjem govora zahtjevima motoričkih i elementarnih igara. Povezanost s predmetom Muzička/Glazbena kultura je od izuzetnog značaja za ovaj uzrast učenika i prisutna je u različitim plesnim i ritmičkim igrama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija: Razvijene sposobnosti sudjelovanja u sportskim aktivnostima; stečena osnovna znanja iz rekreacijskih aktivnosti.

Socijalna i građanska kompetencija: Razvoj tolerancije i odgovornosti prema radu.

B

Zdrav život

B.3.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Predlaže zdrav obrok nakon vježbanja uz podršku i poticaj.

Razlikuje zdrave i nezdrave namirnice.

KLJUČNI SADRŽAJI

Značaj obroka prije i poslije tjelesne aktivnosti; Zdrave i nezdrave namirnice, utjecaj na zdravlje i održavanje tjelesne mase; Redovno hidriranje u toku dana i za vrijeme tjelesnog vježbanja.

B.3.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Prepoznaje pravila održavanja lične higijene prije, za vrijeme i nakon boravka na bazenu i u vodi.

Koristi sportsku opremu za vježbanje u unutrašnjim i vanjskim prostorima za vježbanje.

Primjenjuje ekološke navike u školskim i vanškolskim prostorima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tjelesnog vježbanja, higijena odjeće i obuće – pranje i održavanje, značaj nošenja sportske opreme za čas tjelesnog i zdravstvenog odgoja, osnovne ekološke navike (baca otpatke u korpu za smeće, zatvara vodu, gasi svjetlo,...), akcije održavanja i uređivanja škole, školskog dvorišta i sportskog igrališta; štetni utjecaji okruženja – uvjeti u kojima je otežano disanje: prašina, vrućina, hladnoća.

B.3.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	Razlikuje štetne materije i njihov utjecaj na nastanak i razvoj bolesti. Prepoznaje uvjete u kojima je otežano disanje i smanjuje intenzitet vježbanja.
TZP-2.2.3	
B.3.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.	Kreće se u definiranim granicama poštujući vlastiti i prostor drugih vježbača. Propisno koristi sprave i rekvizite u zatvorenom i na otvorenom prostoru za vježbanje. Prepoznaje pravila ponašanja i kretanja u tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima.
TZP-2.4.1	
B.3.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći.	Opisuje situacije u kojima je neophodno zatražiti pomoć. Primjenjuje osnovna pravila ponašanja prilikom povređivanja.
TZP-2.4.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjesto za vježbanje; Svjesnost vlastitog tijela i kretanja, te kretanja drugih; Urgentne situacije - kako se možemo povrijediti?; Osnovne procedure kod povređivanja (prekid aktivnosti, upozoravanje ostalih da ne prilaze previše povrijeđenom, pozivanje nastavnika ili druge osobe od povjerenja za pomoć;.Važniji brojevi telefona 124, 123, 122.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Kroz međupredmetnu povezanost učenici uz pomoć nastavnika ilustriraju, recitiraju, pjevaju o zdravim obrocima i vježbanju, zdravim i nezdravim namirnicama, vodi,...

Učenici razumiju važnost održavanja lične higijene, očuvanja zdravlja, liječenja i vakcinisanja. Također, učenici upoznaju dijelove tijela, upućuje ih se na važnost čuvanja tijela od ozljeda i štetnih utjecaja te koriste pravilnu smjenu rada i odmora na osnovu disanja i ubrzanog rada srca. Učenici aktivno učestvuju u ekološkim igrama i uz pomoć i podsticaj nastavnika izvode ekološke ogleda. Kako bi se utvrdilo koliko učenici trećeg razreda osnovne škole imaju razvijene higijenske, zdravstvene i ekološke navike, nastavnik može upotrijebiti anonimni upitnik.

Kroz saradničko učenje u parovima ili većim grupama učenici primjenjuju osnovna pravila ponašanja u prostorima za vježbanje i prilikom povređivanja pažljivo prateći upute nastavnika.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Učenici trećeg razreda samostalno imenuju zdrave životne namirnice. Međupredmetna povezanost je izražena s predmetima Moja okolina (piramida zdrave prehrane, zdrave i nezdrave namirnice, sezonsko voće i povrće, simuliranje saobraćajnih igara u učionici), Matematikom (nabrajanje obroka i namirnica, oblici i sl.), B/H/S jezik i književnost kroz recitiranje ili pisanje radova na temu npr. Zdrave namirnice, Voda,..., Muzička/Glazbena kultura (muzičke igre, ritmičke i plesne igre, brojalice) i Likovna kultura (crtanje zdravih obroka, eko slogana i sl.),...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz usvajanje i upotrebu informacija o zdravim obrocima, namirnicama, vježbanju i ogleda se u prihvatanju zdravih stilova ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija - Poštuje pravila igre, postrojanja, podjele rekvizita i sl.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - Pjevanjem, recitiranjem, muzičkim i plesnim igrama, brojalicama osnažuje se jezično izražavanje.

C Socio-emocionalne vještine

C.3.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

[TZP-2.3.1](#)

Objašnjava značaj svakodnevnog učestvovanja u tjelesnim aktivnostima i utjecaj na emocije.

Predlaže igre i tjelesne aktivnosti po vlastitom izboru.

Analizira jednostavna kretanja u prostoru u nastojanju da ih izvede lakše i bolje.

KLJUČNI SADRŽAJI

Koristi svakodnevnog tjelesnog vježbanja - bolji san, više energije, druženje, samopouzdanje, radost, zadovoljstvo,... Učenje o sebi u igri – Kako se osjećam?; Šta mogu učiniti da poboljšam svoje kretanje u prostoru? Jednostavne strategije kretanja.

C.3.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

[TZP-2.3.3](#)

Opisuje različite emocije u igri i plesu.

Poštuje pravila igre i prepoznaje prihvatljive i neprihvatljive obrasce ponašanja u igri uz poticaj i podršku.

KLJUČNI SADRŽAJI

Aktivno sudjelovanje u igri; vježbe slušanja; emocionalni doživljaj i emocionalno ponašanje: razočarenje u igri, radost i uzbuđenje, strah, pozitivna komunikacija i podrška, vikanje, smijeh, plač; pozitivno navijanje i ohrabrivanje, pobjeda i poraz.

C.3.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Učestvuje u ravnopravnoj podjeli rekvizita i pomagala.

Primjenjuje fair-play.

Motivira vršnjake u igri uz poticaj i podršku.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Podjela nastavnih sredstava, rekvizita; Korektnost u igri (fair-play); Motivacija - vršnjačka podrška

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja. Oblast C. Realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocija i Odgovornost prema sebi i drugima.

Učenici u parovima ili grupama učestvuju u raznim igrama za razvoj kritičkog i kreativnog mišljenja, a kroz upitnik mogu odgovarati na pitanja kao npr. zašto vježbamo, koje nam koristi donosi vježbanje, kako se krećem u prostoru za vježbanje, kako igra i tjelesno vježbanje utiču na emocije i sl... Mogu se organizirati i međupredmetne radionice u okviru kojih se potencira saradnja među učenicima u smislu pronalaženja rješenja i značaj ravnopravnog učešća u sportskim aktivnostima za psihofizički rast i razvoj djece.

Kroz igre pantomime, igre slušanja i različite simulacione igre potiče se razvoj kontrole emocija u sportskim igrama.

Kroz razne oblike igara potiče se razvoj tolerancije, pozitivnih stavova i fair play-a (igre 2:2, prelaženje preko prepreka u paru, u grupi, jedan partner vezanih očiju i sl...).

Moguće je za sve komponente C. oblasti izraditi anonimne upitnike sa višestrukim odgovorima.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija može se ostvariti sa predmetima: Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost (situacioni razgovor, radionice-maštaonice, govorne vježbe i dr.), Muzička/Glazbena kultura (muzičke dramatizacija, muzičke plesne igre i sl.), i Likovna kultura (predstavljanje dominantnih osjećanja bojom, crtanje u funkciji rješavanja konflikta u priči, izrada plakata i sl.)

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - kroz igre i vježbe kritičkog razmišljanja unapređuje kretne kompetencije, prihvata i promovira zdrave stilove ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija - poznaje i poštuje pravila lijepog ponašanja, njeguje humane međuljudske odnose.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - bogaćenje rječnika, razvoj sposobnosti izražavanja emocija.

► Osnovno ► IV.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 4

A

Tjelesno vježbanje

A.4.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Primjenjuje testove za procjenu tjelesnih sposobnosti.

Primjenjuje inicijalno i finalno mjerenje i testiranje.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.4.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Primjenjuje kombinacije prirodnih oblika kretanja za unapređenje tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Primjenjuje kombinacije različitih igara za unapređenje tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

A.4.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Prepoznaje pravilno od nepravilnog držanja tijela.

Izvodi jednostavne kombinacije dječijih plesnih i ritmičkih koraka sa akcentom na pravilno držanje tijela.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne sposobnosti (motoričke i funkcionalne sposobnosti) i karakteristike (visina, masa, obimi,...); Početno (inicijalno) i završno (finalno) mjerenje i testiranje; Razvoj tjelesnih sposobnosti; Držanje tijela

A.4.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Izvodi motoričke zadatke sa loptom za odbojku, košarku, rukomet, nogomet.

Pokazuje jednostavna pravila i jednostavne strategije kretanja u sportskim igrama loptom.

Demonstrira osnovne elemente iz pojedinačnih sportova.

Primjenjuje osnovna teoretska znanja.

[TZP-1.2.1](#)

A.4.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Povezuje tjelesno opterećenje sa brojem ponavljanja.

Prati opterećenje u tjelesnom vježbanju na osnovu vanjskih pokazatelja.

[TZP-1.2.2](#)

A.4.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način

Koristi osnovna nastavna sredstva, opremu i prostor za igru i vježbanje poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.

[TZP-1.2.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnovni elementi igara loptom (manipulacija loptom, odbijanja, bacanja, hvatanja,...); Igre u paru i grupi 2:2, 3:3; Ples i ritmika; Pojedinačni sportovi; Vanjski pokazatelji opterećenja – crvenilo u licu, otežan razgovor, plitak dah.

A.4.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Razlikuje tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta koje unapređuju rad organskih sistema.

Primjenjuje tjelesne aktivnosti u specifičnim uvjetima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta koje unapređuju rad organskih sistema (trajanje najmanje 20 min.): trčanje, brzo hodanje, skip, ples uz muziku, kružni trening za djecu, elementarne i štafetne igre; Plivanje: nošenje opreme za plivanje i boravak na bazenu (papuče, kupaći kostim, kapa, naočale za plivanje i peškiri), pravila ponašanja, igre i vježbe disanja u vodi, plutanja i klizanja, zaroni, skokovi na noge, vježbe za rad ruku i nogu sa pomagalima, koordiniran rad ruku i nogu i disanje, plivanje 25 m.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernicama

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život. Učenicima se omogućava detaljnije upoznavanje sa mjernim instrumentima, testovima za procjenu tjelesnih sposobnosti, protokolom izvođenja testiranja. Praćenje rasta i razvoja učenika moguće je kroz inicijalno i završno testiranje i mjerenje, a kroz različite igre i kretne zadatke učenici se motiviraju na redovno vježbanje kako zbog utjecaja na rezultatsku uspješnost u testovima za procjenu tjelesne sposobnosti, tako i zbog utjecaja na pravilno držanje tijela.

U četvrtom razredu učenici ulaze ozbiljnije u svijet sporta, plesa i igre. Saradničko učenje i u ovoj komponenti igra dominantnu ulogu. Učenici se sve više uključuju u upoznavanje različitih tjelesnih aktivnosti i razumijevanje smjene opterećenja i oporavka. Koriste različite rekvizite i druga nastavna pomagala kojima se mogu postići odgovarajući rezultati u pojedinačnim i ekipnim sportovima te ritmičkim pokretima. Moguća je saradnja sa školama sporta u svrhu rane sportske orijentacije.

Učenici redovno vode Dnevnik tjelesnih aktivnosti u koji bilježe vlastiti izbor aktivnosti i vrijeme trajanja (60 min. dnevno) i lijepe fotografije. Također u Dnevnik bilježe i svoje impresije o aktivnosti u kojoj učestvuju.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Korelacija s predmetom Matematika je posebno izražena u utvrđivanju elementarnih znanja o mjernim jedinicama te uočavanju odnosa među njima kroz primjenu rezultata rasta i razvoja čime se naglašava praktična vrijednost mjera i jedinica mjerenja. Korelacija s predmetom Moja okolina u fokus stavlja osnovna znanja o odlikama ljudskog tijela (pravilno držanje i sl.) kao i sličnosti i razlike između dječaka i djevojčica. Zbog posjedovanja bogatog leksičkog fonda i zahvaljujući tečnom, spontanom izražavanju, korelacija sa predmetom Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost/ može se ostvariti prenošenjem prirodnih oblika kretanja i elementarnih igara sa senzorno-motornog na verbalni plan. Muzička/Glazbena kultura je od izuzetnog značaja za ovaj uzrast učenika i prisutna je u različitim plesnim i ritmičkim igrama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz sudjelovanja u sportskim aktivnostima: igri, plesovima i sportovima,....

Socijalna i građanska kompetencija - razvija se kroz poštivanje pravila ige, postrojanja, podjele rekvizita, odlaganja rekvizita, brige o drugima i sl.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - kroz pjesmu, recitiranje, muzičke i plesne igre, brojalice osnažuje se jezično izražavanje.

B

Zdrav život

B.4.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Identificira zdrave namirnice prema piramidi prehrane značajne za tjelesno vježbanje

Navodi primjere dnevnih raznovrsnih obroka

Predlaže zdrav obrok nakon vježbanja

[TZP-2.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Piramida prehrane, povezanost sa tjelesnim vježbanjem; Dnevnik aktivnosti - crtež ili fotografija prijedloga zdravog obroka za doručak, ručak, večeru; Hidriranje; Nabralica zdravih pića.

B.4.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

Primjenjuje pravila održavanja higijene pri tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima.

Učestvuje u akcijama održavanja higijene školskog dvorišta i vanjskih sportskih terena.

[TZP-2.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Lična i higijena prostora; Razvoj svijesti o vlastitom doprinosu održavanju higijene u školi i oko nje; Odgovorno ponašanje; Ovisnosti kaŕem NE - projektna tema.

B.4.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	Imenuje štetne tvari koje mogu dovesti do ovisnosti. Navodi razloge protiv upotrebe supstanci koje izazivaju ovisnost.
TZP-2.2.3	
B.4.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.	Koristi zadana pravila kretanja pazeći na sigurno rastojanje među vršnjacima. Učestvuje u organizaciji sigurnog uzimanja i odlaganja sprava, rekvizita i tehničkih pomagala. Primjenjuje pravila ponašanja i kretanja u tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima.
TZP-2.4.1	
B.4.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći.	Prepoznaje potrebu za ukazivanjem prve pomoći sebi i drugima uz poticaj i podršku. Navodi sredstva iz kutije za prvu pomoć.
TZP-2.4.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Rastojanje među učenicima, stavovi, položaj ruku; Upotreba i odlaganje sprava, rekvizita i tehničkih pomagala; Postupanje u slučaju povrede (prekid aktivnosti, slobodan prostor oko povrijeđenog, obraćanje nastavniku ili drugoj osobi od povjerenja za pomoć; Kutija za prvu pomoć.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Za optimalan rast i razvoj učenika, osim pravilnog kineziološkog tretmana jako važnu ulogu ima i pravilna prehrana, te konzumacija vode i zdravih napitaka. Učenici posjeduju potrebne informacije o pojedinim namirnicama, a evidenciju o prehrani unose u dnevnik prehrane kako bi razvijali neke zdrave navike, ali i izbacili iz prehrane nepotrebne prazne namirnice. Učenici ove podatke mogu unositi u lični dnevnik prehrane koji su kreirali uz pomoć i podršku nastavnika/roditelja a koji može sadržavati fotografije ili slike zdravih životnih namirnica, međuobroka i unosa vode tokom vježbanja. Također, učenici mogu svoje lične podatke unositi i u smartphone aplikaciju "dnevnik prehrane" jer je ona izvrsna za korektiv unosa hrane, ali i lična vrsta nadzora nad namirnicama koje učenici ponekad i nesvjesno unesu, poput različitih slatkiša ili grickalica.

Učenici praktiraju održavanje lične higijene i higijene sportske opreme, kao i higijenu svlačionice te povezuju i razumiju značaj higijene za psihofizički rast i razvoj učenika. Učenici četvrtog razreda osnovne škole imenuju uzročnike bolesti i razumiju preventivno djelovanje na sprečavanju zaraznih bolesti. Također, učenici aktivno učestvuju u ekološkim akcijama, znaju da je čovjek dio prirode i da su fizičke aktivnosti u prirodi važne za djecu te imaju razvijenu svijest o očuvanju zemljišta, vode i vazduha od zagađivanja. Informacije o razvijenim higijenskim, zdravstvenim i ekološkim navikama učenika četvrtog razreda osnovne škole nastavnik može dobiti putem anonimnog upitnika i usmenim razgovorom ili igranjem uloga. Važnost primjene zdravstveno-higijenskih i ekoloških mjera pri aktivnostima u specifičnim uvjetima naročito naglasiti.

Učenici kroz saradničko učenje i igru prepoznaju mjere opreza za očuvanje života i zdravlja, sredstva prve pomoći i prate upute nastavnika prilikom povređivanja učenika ili u nekim urgentnim situacijama (npr. prirodna nesreća i sl.).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Korelacija s predmetom Moja okolina zasniva se na razumijevanju pozitivnog djelovanja pravilne prehrane, zdravstvenih i higijenskih navika na imunološki sistem u cilju sprečavanja zaraznih bolesti. Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost ima značajnu ulogu u korelaciji jer se kroz različite tematske cjeline učenici osposobljavaju za adekvatan izbor riječi, stvaranje rečeničnih struktura u kontekstu tematskog kruga ponuđenih riječi. Muzička/Glazbena kultura (muzičke igre, ritmičke i plesne igre, brojalice) i Likovna kultura (ilustracija eko slogana i sl.) imaju posebnu ulogu u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja u ovom uzrastu.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, prihvatanjem i promoviranjem zdravih prehrambenih navika u različitim uvjetima tjelesnog vježbanja. Socijalna i građanska kompetencija - razvija se kroz saradničke odnose, pravila ponašanja u igri.

C

Socio-emocionalne vještine

C.4.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Navodi razloge zbog kojih treba slijediti pravila sigurnog kretanja u zatvorenom i na otvorenom prostoru prilikom sticanja praktičnih znanja.

Navodi primjere tjelesnih aktivnosti za Aktivan život.

Predlaže rješenja u situacijama burnih emotivnih reakcija.

KLJUČNI SADRŽAJI

Kako povećati sigurnost i smanjiti rizik od povređivanja pri tjelesnom vježbanju u zatvorenom, na otvorenom prostoru, u bazenu, prirodi,...; Moja tjelesna aktivnost; Donošenje odluka.

C.4.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Analizira emocije poput razočarenja pri porazu i uzbuđenja pri pobjedi.

Navodi primjere kontrole emocija.

KLJUČNI SADRŽAJI

Identifikacija i kontrola emocija - razočarenje, uzbuđenje, moguća rješenja - prauza, disanje, brojanje

C.4.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Objašnjava pojam tolerancije.

Potiče motiviranost vršnjaka u novim tjelesnim aktivnostima i aktivnostima u specifičnim uvjetima.

Navodi primjere kvalitetne vršnjačke saradnje u različitim tjelesnim aktivnostima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tolerancija, motivacija, vršnjačka podrška, inkluzija.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja. Socio-emocionalne vještine razvijaju se na svakom času Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta, a realiziraju se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Kroz igranje uloga u različitim formama kretanja učenici sudjeluju u donošenju pravila ponašanja prilikom vježbanja, simuliraju situacije burnih emotivnih reakcija i daju vlastite prijedloge za njihovo "smirivanje" te promoviraju aktivan život (npr. svoj primjer, ilustracija reklame, slogana,...).

U igrama takmičarskog karaktera učenici prihvataju "zdravo" navijanje, pobjedu i poraz na dostojanstven način

U paru ili većim heterogenim grupama učenici dobiju motoričke zadatke u kojima bez saradnje s vršnjacima ne mogu doći do cilja (npr. u ležećem položaju na leđima prenošenje mekane lopte nogama preko glave ili u položaju na jednom koljenu na tlu prenositi mekanu loptu preko glave i sl...).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Korelacija s predmetom Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost kroz igranje uloga, situacioni razgovor, radionice-maštaonice, govorne vježbe i dr. Sa predmetom Likovna kultura kroz predstavljanje dominantnih osjećanja bojom, ilustracije reklame za aktivan život, crtanje u funkciji razrješavanja konflikta u priči, izrada plakata i sl.

Korelacija sa predmetom Moja okolina je posebno izražena jer djeca ovog uzrasta ulaze u period značajnih psihofizičkih promjena te su izloženi raznim tjelesnim, intelektualnim, društvenim i emocionalnim izazovima.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvijanje svijesti o pozitivnom utjecaju tjelesnih aktivnosti na zdravlje i opću dobrobit te formiranje pozitivne slike o sebi u ulozi saradnika.

Socijalna i građanska kompetencija - razvijanje odlučnosti, samopouzdanja, istrajnosti, poštivanje protivnika, saradničkog ponašanje kroz timski rad.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - razvija se kroz sve oblike pozitivne grupne komunikacije u svrhu uspješne realizacije motoričkih zadataka.

► Osnovno ► V.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 5

A

Tjelesno vježbanje

A.5.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Razlikuje testove za procjenu tjelesnih sposobnosti.

Povezuje inicijalno i finalno mjerenje i testiranje prateći vlastiti rast i razvoj.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.5.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Prikazuje vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.5.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Izvodi različite vježbe sa zadacima za pravilno držanje tijela i ispravan svod stopala uz poticaj i podršku.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne sposobnosti (motoričke i funkcionalne sposobnosti) i karakteristike (visina, masa, obimi,...); Početno (inicijalno) i završno (finalno) mjerenje i testiranje; Vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika; Držanje tijela.

A.5.4 Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.	Demonstrira osnovne elemente tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova. Prepoznaje osnovnu strategiju sportskih igara. Primjenjuje modificirana pravila ekipnih i pojedinačnih sportova. Demonstrira ritmička kretanja bez rekvizita.
<u>TZP-1.2.1</u>	
A.5.5 Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.	Primjenjuje intervalnu smjenu kraćeg i dužeg odmora u skladu sa opterećenjem. Koristi pravilnu smjenu opterećenja i odmora i prati vlastiti napredak.
<u>TZP-1.2.2</u>	
A.5.6 Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.	Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.
<u>TZP-1.2.3</u>	

KLJUČNI SADRŽAJI

Igre sa različitim zadacima, rekvizitima i pomagalicama različitih oblika i težina prema specifičnosti sporta uz koji se veže; Ekipni i pojedinačni sportovi; Modificirana pravila i jednostavne strategije igre; Ples po izboru i ritmika bez rekvizita; Historija tjelesne aktivnosti i zanimljivosti; Opterećenje i oporavak; Nastavna sredstva i pomagala primjerena uzrastu i sadržajima.

A.5.7 Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.	Koristi dinamičke komplekse vježbi zagrijavanja (warm-up) i statičke vježbe istezanja (cool down) Razlikuje tjelesne aktivnosti koje pospješuju srčano-dišnu izdržljivost i tjelesne aktivnosti koje pospješuju mišićnu snagu i izdržljivost Primjenjuje tjelesne aktivnosti u specifičnim uvjetima
<u>TZP-2.1.1 TZP-2.1.2</u>	

KLJUČNI SADRŽAJI

Dinamičke vježbe zagrijavanja, vježbe hlađenja; Kardiorespiratorna i mišićna izdržljivost - u Dnevnik aktivnosti bilježiti intervale opterećenja i odmora; Bicikl/Romobil - saobraćajna kultura, saobraćajni znakovi i pravila kretanja biciklističkom stazom, oprema za bicikl/romobil (kaciga, štitnici,...); Klizanje i rolanje - pravila oblačenja i kretanja, vježbe ravnoteže, padovi, ustajanja, hodanje uz oslonac, vježbe otklizavanja, pravolinijsko kretanje i zaustavljanje.

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste mjerne instrumente za utvrđivanje visine i težine tijela. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja.

Preporuke za realizaciju ishoda:

Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste mjerne instrumente za utvrđivanje visine i težine tijela. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i ispravan svod stopala učenici prihvataju navike redovnog vježbanja.

Učenici se koriste različitim zadacima, pomagalicama i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova, te ritmičkih kretanja koje realizuju u ovom uzrastu uz podršku i poticaj nastavnika. Pomoću prezentacija i usmenih izlaganja primjenjuje pravila za sportove kao i historijske događaje vezane za sportska dešavanja. Na pravilan način koji im je prezentiran koristi se sportskim rekvizitima i pomagalicama.

Učenici vode dnevnik tjelesnih aktivnosti u koji lijepe fotografije svoje aktivnosti, te bilježe informacije s ciljem praćenja vlastitog napretka: kako su se osjećali za vrijeme tjelesne aktivnosti, koliko su mogli izdržati bez odmora, koliko često su pravili odmor i sl., koliko su dnevnih obroka imali i šta su jeli,...Nastavnik može sam ponuditi prijedlog izgleda dnevnika tjelesnih aktivnosti. Upotrebom video zapisa i sl. učenici se pripremaju za osnove kretanja sa biciklom/romobilom, klizaljkama i rolama, a potom odlaze u grupama na praktičnu obuku.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost s Muzičkom kulturom je prisutna u ritmičkim i plesnim strukturama. Povezanost sa Osnovama tehnike je od velikog značaja za aktivnosti u specifičnim uvjetima - vožnja bicikla realizacijom kroz saobraćajnu sekciju i na časovima gdje uče osnove saobraćajne kulture. Kroz povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije kao npr. za temu Pravila sportskih igara itd.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja.

B

Zdrav život

B.5.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Navodi razloge protiv konzumiranja brze hrane i upotrebe slatkiša.

Razlikuje zdrave i nezdrave napitke.

Predlaže zdrav obrok nakon vježbanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Brza hrana; Štetna upotreba slatkiša; Šta jedem nakon vježbanja; Zdravi i nezdravi napici; Moj zdravi obrok.

B.5.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Povezuje pravila održavanja lične higijene prije, za vrijeme i nakon vježbanja sa razvojnim karakteristikama.

Objašnjava značaj zaštite i očuvanja okoliša.

KLJUČNI SADRŽAJI

Lična higijena i pubertet; Ponašanje u prirodi, čuvanje i zaštita okoline; Faktori iz okoline - zagađenje zraka, alergeni, visoke i niske temperature zraka i vlaga; Zagađenost, buka, onečišćenje vode i hrane, odlagališta otpada,...; Tjelesne aktivnosti u uvjetima zagađenosti zraka.

B.5.3

Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.

[TZP-2.2.3](#)

Navodi primjere utjecaja faktora iz okoline na tjelesno vježbanje.

Objašnjava otežano izvođenje tjelesnih aktivnosti u situacijama zagađenosti zraka.

B.5.4

Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.

[TZP-2.4.1](#)

Bira mjesto, opremu i rekvizite sigurne za realizaciju tjelesnih aktivnosti.

Koristi zaštitnu opremu u aktivnostima u specifičnim uvjetima.

Primjenjuje pravila ponašanja i kretanja u tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima.

B.5.5

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Objašnjava faktore rizika za povređivanje.

Koristi osnovna sredstva za prvu pomoć.

KLJUČNI SADRŽAJI

Sigurno mjesto za vježbanje (strunjače, zračni jastuci,...); Zaštitna oprema u biciklizmu, rolanju, klizanju, skejt-board-anju,... Faktori rizika za povređivanje; Upotreba sredstava za dezinfekciju rana; Važniji brojevi telefona GSS;

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici petog razreda svjesni su značaja redovne i zdrave prehrane. Znaju koje to namirnice nisu zdrave i kako se trebaju koristiti u redovnoj prehrani.

Učenici kroz grupni rad uz podršku nastavnika i na osnovu ranijih spoznaja, predlažu zdrav obrok nakon vježbanja, navode primjere brze hrane, kao i zdravih i nezdravih napitaka (npr. jedna grupa predlaže zdravi meni za svaki radni dan, druga zdrav obrok nakon vježbanja, treća govori o brzoj hrani, četvrta o zdravim i nezdravim napicima).

Učenici shvataju značaj lične higijene prilikom i nakon tjelesne aktivnosti. Svjesni su da ulaze u period burnog rasta i razvoj kad je potrebno poklanjati više pažnje ličnoj higijeni. Ekološke navike ogledaju se u tome da su učenici svjesni značaja zaštite i očuvanja okoliša. Organizovanjem akcija čišćenja školskog dvorišta podstičemo učenike na značaj održavanja okoliša u našoj neposrednoj blizini. Učenicima je jasno da u periodu zagađenosti vazduha ne mogu biti tjelesno aktivni. Kroz dnevnik aktivnosti uz pomoć i preporuku nastavnika prikupljaju informacije o zagađenosti zraka, onečišćenju vode, utjecaju buke, ...

Učenici prepoznaju sigurno mjesto za vježbanje što znači da ne ugrožavaju rad ostalih učenika, koriste rekvizite i opremu sigurnu za realizaciju tjelesnih aktivnosti, razlikuju ispravne od neispravnih rekvizita, koriste i odlažu opremu potrebnu za aktivnosti u specifičnim uvjetima. Koriste osnovna sredstva za prvu pomoć prilikom povređivanja uz uputu nastavnika.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost je u ovoj oblasti izražena sa predmetom Kultura življenja i Zdravi životni stilovi kroz piramidu prehrane. Također je moguća povezanost sa sekcijom prve pomoći gdje bi učenici mogli steći i teoretska i praktična znanja o osnovama prve pomoći - projektna nastava.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - Prezentira zdrav stil života kroz odgovarajuće prehrambene navike i tjelesnu aktivnost.

Socijalna i građanska kompetencija - Uvažava pravila lijepog ponašanja, poštuje pravila podjele rekvizita.

C

Socio-emocionalne vještine

C.5.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Objašnjava značaj motivacije za učešće u aktivnostima u specifičnim uvjetima.

Raspravlja o načinima rješavanja problema u igri i tjelesnom vježbanju.

Povezuje Aktivan život sa tjelesnim i mentalnim zdravljem.

TZP-2.3.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Zdrava konkurencija i motiviranost za napredovanjem u novim, kompleksnijim aktivnostima - šta me dodatno motivira, šta me obeshrabruje?; Povezanost izbora aktivnog načina života sa tjelesnim i mentalnim zdravljem - šta me čini zadovoljnim? imam li više energije?; Kako bih riješio problem sa vršnjacima?

C.5.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Prepoznaje pojam empatije.

C.b.1.2. Navodi primjere samokontrole u sportskim igrama.

KLJUČNI SADRŽAJI

Empatija - šta je to?; Samokontrola i strpljivost.

C.5.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Vještina slušanja i usmjeravanja pažnje na partnera ili grupu; Tolerancija, motivacija, vršnjačka podrška, inkluzija; Vršnjačka podrška pri tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima; Moje pozitivne osobine.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tolerancija, motivacija, vršnjačka podrška, inkluzija.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Preporuka je da kroz razgovor ili anketni listić učenici daju odgovore na konkretna pitanja o motivima za učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, prijedloge za rješavanje problema u igri i tjelesnim aktivnostima i iznose svoje razmišljanje o povezanosti aktivnog života sa tjelesnim i mentalnim zdravljem.

Nakon učešća u organiziranim igrama (elementarne, štafetne, sportske,...) u heterogenim grupama kroz razgovor ili upitnik učenici govore o empatiji, šta znači biti empatičan, koliko su strpljivi sa drugima i jesu li drugi strpljivi s njima, šta je samokontrola i da li je prepoznaju kod sebe, kod drugih,... Učenje kroz igru važan je metod poučavanja i u ovoj oblasti.

Učenje kroz igru i ovdje je dominantna metoda podučavanja. Učešće u raznovrsnim tjelesnim aktivnostima učenike stimulira na pozitivno reagiranje prema ponašanju vršnjaka i razvoj pozitivnih osobina. Višestrukim odgovorima na ponuđena pitanja u upitniku npr. učenici navode situacije u kojima su bili tolerantni jedni prema drugima, koliko i da li su pomagali jedni drugima u procesu podučavanja, koliko im znači vršnjačka podrška, kako doživljavaju inkluziju i sl...).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija moguća je sa predmetom Likovna kultura gdje bi učenici mogli ilustrirati rješavanje konfliktnih situacija kroz neki vid stripa.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima i igrama za razvoj saradnje, a obuhvata formiranje pozitivne slike o sebi i promoviranje aktivnog i zdravog života.

Socijalna i građanska kompetencija - razvija se kroz sposobnost prepoznavanja emocija - empatije i samokontrole, a s ciljem njegovanja tolerancije i doprinosa dobrim međuljudskim odnosima.

Kreativno-produktivna kompetencija - obuhvata razvoj sposobnosti kreativnog izražavanja i kritičkog mišljenja.

► Osnovno ► VI.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 6

A

Tjelesno vježbanje

A.6.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Prepoznaje postupak izračunavanja Indeksa tjelesne mase.

Primjenjuje postupke procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.6.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Razlikuje vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.6.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Primjenjuje različite vježbe za prevenciju lošeg držanja

Prepoznaje loše držanje i vježbe za korekciju uz poticaj i podršku.

KLJUČNI SADRŽAJI

Indeks tjelesne mase (kg/visina²); Mjerenja i testiranja po izboru nastavnika (obimi, potkožno masno tkivo,...); Vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti - snaga, izdržljivost, ravnoteža (statička i dinamička), koordinacija, brzina, preciznost,...); Kriterijske tablice i usporedba rezultata; Preventivno vježbanje; Loše držanje i korektivne vježbe.

A.6.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Primjenjuje elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih sportova.

Razlikuje strategije kretanja prema vrsti tjelesne aktivnosti.

Izvodi jednostavne ritmičke forme kretanja.

Povezuje teoretska znanja sa tjelesnim aktivnostima.

TZP-1.2.1

A.6.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Povezuje tjelesno vježbanje sa opterećenjem na osnovu vanjskih pokazatelja.

Prati učestalost odmora prije i poslije određenog vremenskog ciklusa.

TZP-1.2.2

A.6.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.

TZP-1.2.3

KLJUČNI SADRŽAJI

Elementi tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova; Teorija sporta; Praćenje opterećenja: ubrzano i plitko disanje, otežan govor,...; Učestalost odmora na početku i na kraju ciklusa vježbanja npr. 3 mjeseca.

A.6.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Razlikuje dinamičke i statičke vježbe istezanja.

Analizira tjelesne aktivnosti koje pospješuju fleksibilnost.

Primjenjuje aktivnosti u prirodi.

TZP-2.1.1 TZP-2.1.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Dnevnik aktivnosti; Dinamičke i statičke vježbe istezanja; Fleksibilnost,...; Osnove sporskog penjanja; Sankanje, Skijanje: osnovna pravila ponašanja na snijegu i skijalištu, oprema za skijanje - korištenje i odlaganje, skijaški stav, hodanja i klizanja u ravni, padanja i ustajanja, penjanje uz padinu, spuštanje niz padinu, zaustavljanje, upotreba sidra.

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenicima se omogućava samostalno korištenje mjernih instrumenata i primjena postupaka procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika. Upoznaju se sa pojmom Indeks tjelesne mase (BMI ili ITM) i značajem uravnoteženog odnosa visine i mase tijela. U kružnom režimu rada sposobni su razlikovati vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti prema odabranim testovima. U godinama intenzivnog rasta i razvoja učenika držanje tijela predstavlja poseban problem te se kroz problemsku nastavu i saradničko učenje učenici nastoje osposobiti za prepoznavanje lošeg držanja tijela i vježbanje u svrhu prevencije. Rezultati koji se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu i obradu podataka služe isključivo za praćenje rasta i razvoja učenika te za preporuke u svrhu njihovog napredovanja. Upoređujući vrijednost indeksa tjelesne mase sa percentilima za procjenu težine i visine na grafikonu rasta (grafikon preuzet iz SAD), učenici imaju podatak o uhranjenosti u skladu sa godinama i spolom.

U okviru Sportskih znanja i kretnih vještina učenici koriste osnovne elemente tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova u igri poštujući pravila i postavljene zadatke i pri čemu dolaze do željenih rezultata, najčešće kroz saradnički metod učenja. Pomoću prezentacija i usmenih izlaganja učenici prezentiraju sportska pravila, kao i historijske događaje vezane za sportska dešavanja. Također prilagođavaju opterećenje svojim mogućnostima i koriste odmor prema subjektivnoj procjeni te evidentiraju vlastiti napredak (npr. kod dužih trčanja razlika u učestalosti odmora na početku i na kraju polugođa/godine i sl.,...)

Kroz Aktivan život usvajaju se osnovne informacije i razlike između vježbi dinamičkog i statičkog istezanja te kako povećati fleksibilnost tijela. Učenici vode Dnevnik tjelesnih aktivnosti u koji lijepe fotografije svoje aktivnosti, te bilježe informacije s ciljem praćenja vlastitog napretka: fotografija na početku redovne primjene vježbi istezanja i nakon određenog perioda. Učenici mogu nazvati mjesec/tromjesečje po sposobnosti na koju svakodnevnim vježbanjem žele djelovati (mjesec fleksibilnosti npr.). Nastavnik može dati prijedlog dnevnika tjelesnih aktivnosti. Upotrebom prezentacija, video zapisa i sl. učenici se upoznaju sa osnovama portskog penjanja, sankanja i pripremaju za osnove kretanja na skijama, a potom odlaze u grupama na praktičnu obuku.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost je moguća sa Muzičkom kulturom, a vezana je za ritmičke i plesne strukture. Sa Informatikom kroz obradu video zapisa i prezentacije o pravilima sporta i historijskim događajima.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja, odgovarajućih tjelesnih aktivnosti koje učenicima omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Učiti kako se učiti - kroz odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu.

Društvena i građanska kompetencija - kroz prihvatanje i promoviranje normi ponašanja - fair-play u igri, konstruktivnu komunikaciju i poštovanje.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - kroz konstruktivnu saradnju u aktivnostima i razvoj vještina grupnog rada.

B

Zdrav život

B.6.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Razlikuje osnovne hranjive tvari.

Razvrstava ugljene hidrate na "dobre" i "loše".

KLJUČNI SADRŽAJI

Hranjive materije (makronutrijenti)- ugljeni hidrati, proteini, masti; "Dobri" i "loši" ugljeni hidrati.

B.6.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Povezuje redovno održavanje higijene sa razvojnim uzrasnim karakteristikama.

Primjenjuje pravila očuvanja i zaštite okoliša pri tjelesnim aktivnostima u prirodi.

KLJUČNI SADRŽAJI

Lična i higijena prostora; Moje tijelo u doba intenzivnog rasta i razvoja; Moj stalni doprinos održavanju higijene u školi i oko nje; Odgovorno ponašanje - štetno dejstvo duhana i alkohola.

B.6.3

Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.

[TZP-2.2.3](#)

Objašnjava utjecaj duhana i alkohola na zdravlje i tjelesno vježbanje.

B.6.4

Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.

[TZP-2.4.1](#)

Koristi osnovne organizaciono-metodičke oblike rada.

Koristi zaštitnu opremu u aktivnostima u prirodi.

B.6.5

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Primjenjuje led i kompresivni zavoj za saniranje otoka.

Demonstrira upotrebu zavoja kod lakših povreda ekstremiteta.

KLJUČNI SADRŽAJI

Osiguravanje prostora za vježbanje (strunjače, zračni jastuci, prostirke,...); Zaštitna oprema, odjeća i obuća za tjelesne aktivnosti u prirodi; R.I.C.E. metod (odmor, ležiranje, kompresija, elevacija).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Učenici imaju mogućnost da razviju pozitivan odnos prema hrani i unošenju tečnosti putem iskustvenog učenja za vrijeme i nakon časa.

Zdravstveno-higijenske i ekološke navike omogućuju učenicima sticanje znanja o vlastitoj higijeni prije, za vrijeme i nakon aktivnosti kako u sali tako i prirodi. Ovakav vid aktivnosti provodi se u grupnom obliku rada i interaktivnom odnosu sa učenicima.

Na vještinama zaštite i sigurnosti insistira se kroz sve godine školovanja. Osposobljavanje učenika primjeni prve pomoći i imobilizaciji povrijeđenog dijela tijela te proceduri oporavka nakon povrede pristupa se vrlo temeljito. Nastavnik može učenike osposobiti na način da detaljno i slikovito objasni ovaj proces, pri tom od velikog značaja će biti sekcije prve pomoći, ekipe crvenog križa koje mogu da prezentuju učenicima gore navedeni proces. Preporuka je da se koriste metode saradničkog učenja i projektna nastava.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Zdravim životnim stilovima kroz učenje o hranljivim materijama (ugljeni hidrati), primjeni zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika u svakodnevnom životu te brigu o zaštiti i sigurnosti.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - Prihvatanje zdravih stilova ponašanja kroz tjelesne aktivnosti i pravilan način ishrane koje učeniku omogućuju kvalitetan i zdrav život.

Uči kako se uči - Razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - komunicira i sluša u svrhu razumijevanja informacija.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - Konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada te razvija svijest o odgovornosti.

C

Socio-emocionalne vještine

C.6.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Iznosi ideje kojima doprinosi boljoj saradnji u zadacima u grupi.

Koristi kreativne strategije kretanja u tjelesnim aktivnostima.

Objašnjava utjecaj unutrašnjih faktora na izvođenje osnovnih elemenata tehnike.

TZP-2.3.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Saradnja u grupi - kako mogu doprinijeti boljoj realizaciji grupnih zadataka?; Jednostavne strategije i moja kreativna rješenja; Kako unutrašnji faktori djeluju na usvajanje i izvođenje elemenata tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova - odgovori na pitanja.

C.6.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

[TZP-2.3.2](#)

Analizira osjećanja koja pobuđuju aktivnosti uz muziku.

Objašnjava primjere pozitivnih uticaja sportskih uzora na razvoj samokontrole.

KLJUČNI SADRŽAJI

Vlastiti doživljaj ritmičkih kretanja; Sportski uzori - pozitivne osobine.

C.6.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Pokazuje odgovornost u vježbanju sa i na spravama.

Demonstrira odgovornost prema sebi i vršnjacima u procesu sticanja znanja u aktivnostima u prirodi.

KLJUČNI SADRŽAJI

Odgovorno ponašanje prema sebi i drugima u sportskoj sali u poznatim i novim aktivnostima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Kroz praktične primjere, razgovor ili anketu sa višestrukim odgovorima učenici iznose razmišljanja o vlastitom doprinosu realizaciji zadataka u paru ili grupi, predlažu kreativna rješenja u plesnim i drugim grupnim aktivnostima te daju kritički osvrt na važnost unutrašnje motivacije i drugih faktora za bolje savladavanje elemenata tehnike različitih tjelesnih aktivnosti.

Razgovorom ili putem upitnika učenici analiziraju osjećanja koja u njima budi ples, vježbe opuštanja, ritmičke sekvence,...Upotrebom istih metoda objašnjavaju utjecaj sportskih uzora na razvoj samokontrole.

Kroz problemsku nastavu moguće je razvijati i odgovornost u vježbanju sa i na spravama, a saradničkim učenjem međusobna odgovornost pri aktivnostima u prirodi. Preporuka je također nakon tjelesnih aktivnosti učenicima ponuditi upitnik sa mogućnošću višestrukih odgovora na konkretna pitanja vezana za odgovornost prema korištenju sprava i iskustva sa aktivnosti u prirodi.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost je moguća sa Muzičkom kulturom gdje bi učenici analizirali svoja osjećanja kroz pokret i muziku te sa Bosanskim jezikom i književnosti/Hrvatskim jezikom i književnosti/Srpskim jezikom i književnosti kroz razgovore i kulturu izražavanja.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima i igrama i formiranje pozitivne slike o sebi i drugima.

Kreativno - produktivna kompetencija - učenik razvija sposobnost tolerisanja oprečnih ideja te dolazi do zaključka nezavisno.

Uči kako se uči - Učenik razvija kritičan stav o tome šta uči u školi i o vlastitom procesu učenja.

Socijalna i građanska kompetencija - Prepoznaje vlastite emocije, uvažava pravila lijepog ponašanja.

► Osnovno ► VII.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 7

A

Tjelesno vježbanje

A.7.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Evidentira rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Povezuje rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika sa redovnim vježbanjem.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.7.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Prikazuje vježbe zagrijavanja, jačanja i istezanja.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.7.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Planira ciljane vježbe za pravilno držanje tijela.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne karakteristike i sposobnosti, kontinuirano tjelesno vježbanje; Karton tjelesnog razvoja ili računarski program za pohranjivanje i analizu rezultata; Vježbe zagrijavanja, vježbe jačanja mišića i gustoće koštanog tkiva (snaga repetitivna i statička), fleksibilnost, brzina, koordinacija, kardiorespiratorna izdržljivost,...; Ciljane vježbe sa zadacima, npr. dohvatiti predmet rukom sa strane na kojoj je evidentirano "obaranje ramena", statičke vježbe istezanja, npr. držanje predmeta u rukama iza tijela i "otvaranje grudnog koša".

A.7.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Prepoznaje strukturu sportske igre.

Izvodi složenije elemente sportske tehnike.

Koristi jednostavne strategije kretanja u ekipnim i pojedinačnim sportovima.

TZP-1.2.1

A.7.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Prilagođava tjelesno opterećenje vlastitim mogućnostima.

TZP-1.2.2

A.7.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.

TZP-1.2.3

KLJUČNI SADRŽAJI

Struktura sportske igre (tehnika, pravila); Složeniji elementi sportske tehnike - kompleksniji uvjeti izvođenja, kombinacija više elemenata u kretanju,...; Tjelesno opterećenje i vlastite mogućnosti, razgovor-test; Nastavna sredstva, oprema i prostor za vježbanje.

A.7.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Svakodnevno učestvuje u različitim tjelesnim aktivnostima.

Istražuje različite programe vježbanja

TZP-2.1.1 TZP-2.1.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Dnevnik aktivnosti - učešće u tjelesnim aktivnostima najmanje 3 x sedmično u trajanju od 60 min; Sportsko penjanje i Planinarenje - obavezna planinarska oprema, tehnike kretanja planinarskim stazama, planinarski bonton (ponašanje u grupi, kratak predah, organizacija i ponašanje tokom dužeg odmora, toalet, mjesto okupljanja, planinarski domovi i pravila ponašanja,...), osnovna pravila markiranja, tehnika kretanja planinarskim stazama.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenike stimulira nastavnik da samostalno vode karton tjelesnog razvoja ili računarski program za pohranjivanje i analizu rezultata, a uz njegovu asistenciju i usmjeravanje učenici će evidentirati i procjenjivati rezultate. U tu svrhu učenici će uz pomoć nastavnika praviti plan tjelesnih aktivnosti prema svojim vlastitim rezultatima procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika. Posebno je zbog intenzivnog rasta i razvoja neophodno utjecati na jačanje mišića i gustoću koštanog tkiva, a s tim i pravilno držanje tijela. Stoga je povećanje fleksibilnosti, razvoj snage (repetitivna i statička), brzine, koordinacije i kardiorespiratorne izdržljivosti u ovom uzrastu veoma naglašeno. Učenike treba poticati da primjenjuju vježbe za pravilno držanje tijela, a u svrhu prevencije deformiteta koštano-zglobnog sistema. Nastavnik demonstrira i objašnjava ciljane vježbe za određene deformitete.

Učenici će kroz razgovor i video prikaze prepoznati strukturu sportske igre, a koristeći internet kanale i kreativna rješenja unaprijediti elemente sportske tehnike da bi ih mogli primjenjivati u pojedinačnim i ekipnim sportovima uzavajajući pravila igre i strategije koje će im nastavnik demonstrirati i objasniti. Preporuka je da učenje kroz igru, saradničko i problemsko učenje dominira u procesu poučavanja.

Preporuka je da se kroz projektnu nastavu organiziraju tjelesne aktivnosti na planini u različitim vremenskim uvjetima u kojima učenici uče osnove planinarenja i orijentacije. Pri tome nastavnik daje objašnjenja i njegovo ponašanje služi kao model. Moguće je ostvariti saradnju sa Planinarskim društvima i Školom planinarstva te Gorskom službom spašavanja gdje bi se organizirale radionice za učenike o osnovama sportskog penjanja i planinarenja i pomoći unesrećenim na planini.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Moguće je ostvarivanje poveznica sa Zdravim životnim stilovima - svakodnevne tjelesne aktivnosti i rekreacija, Informatikom - korištenje aplikacija ili programa za obradu i soritrnanje podataka, prezentacije u Power Pointu, Geografija - upotreba karata, GPS navigacije,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvatanje zdravih stilova ponašanja, učešće u tjelesnim aktivnostima koje učenicima omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu te razvija sposobnost samokorekcije.

Socijalna i građanska kompetencija - poznaje norme ponašanja - fair-play u igri, komunicira konstruktivno i sa poštovanjem.

B

Zdrav život

B.7.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Pridržava se principa pravilne i redovne prehrane.

Objašnjava značaj planiranja prehrane za tjelesne aktivnosti u prirodi.

KLJUČNI SADRŽAJI

Principi prehrane: uravnoteženost, raznovrsnost i umjerenost; Prehrana planinara.

B.7.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Analizira značaj redovnog i pravilnog održavanja lične higijene.

Redovno učestvuje u akcijama održavanja higijene školskog dvorišta i vanjskih sportskih terena.

KLJUČNI SADRŽAJI

Lična higijena - kviz; Lijepo i čisto školsko dvorište i sportski tereni; Utjecaj narkotika na zdravlje i tjelesno vježbanje; Posljedice pušenja.

B.7.3

Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.

[TZP-2.2.3](#)

Objašnjava utjecaj narkotika na zdravlje i tjelesno vježbanje.

Istražuje posljedice pušenja na zdravlje.

B.7.4

Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.

[TZP-2.4.1](#)

Prihvata ulogu asistenta i pomagača drugima tokom izvođenja složenijih elemenata.

Prepoznaje potencijalno opasne situacije i ukazuje na njih.

Poštuje pravila ponašanja pri tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima.

B.7.5

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Primjenjuje osnovne postupke kod saniranja manjih rana i posjekotina.

Koristi sredstva za dezinfekciju rana i posjekotina.

KLJUČNI SADRŽAJI

Asistiranje - pridržavanje i pomaganje, Stabilan položaj povrijeđenog i sigurno mjesto; Sredstva za imobilizaciju.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pavilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Nastavnik će u razgovoru s učenicima objasniti važnost pravilne i redovne prehrane u svakodnevnom životu i za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima u prirodi, posebno prilikom planinarenja jer iziskuju veliku potrošnju energije. Kroz projektnu nastavu učenici mogu svaki dan za školski obrok praviti užinu od zdravih namirnica ili smoothie, te napraviti sedmično ili mjesečno u cijeloj školi dan zdrave prehrane gdje bi učenici u kantini pravili zdrave užine i vršili podjelu istih (projektna nastava).

Učenici će sa nastavnikom kroz kviz znanja i razgovor ukazati na važnost održavanja lične higijene kako u svakodnevnom životu tako prije i poslije bavljenja tjelesnom aktivnošću. Takođe jako bitan segment je čistoća svlačionica i prostora za vježbanje. U saradnju sa ekološkom sekcijom učenici će učestvovati u akcijama održavanja čistoće školskog dvorišta i vanjskih sportskih terena, te podizanja svijesti o zaštiti životne sredine kod učenika i nastavnika. Kroz istraživački pristup učenici će prikupljati informacije o štetnom utjecaju narkotika na zdravlje i tjelesno vježbanje, te preventivnom djelovanju kroz tjelesne aktivnosti.

Kroz praktične primjere i uz poticaj nastavnika učenici će sticati vještine asistiranja na nastavi, da bi mogli ravnopravno sudjelovati kao asistenti prilikom izvođenja određenih zadataka koje nastavnik postavlja pred učenike. Pri tome nastavnik daje detaljna objašnjenja i njegovo ponašanje služi kao model. U saradnji sa sekcijom Prve pomoći učenici će sticati znanja i vještine o osnovnim postupcima prilikom dezinfekcije, saniranja rana i posjekotina (radionice).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost se ogleda u povezanosti sa Biologijom kroz teme o ekologiji i čovjek i zdravlje, te Zdravim životnim stilovima o važnosti pravilne i redovne prehrane u pubertetskom preiodu i zloupotrebi psihoaktivnih supstanci

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvaćanje zdravih stilova ponašanja, odgovorajućih tjelesnih aktivnosti koje učeniku omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i smoprocjenu.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Samoinicijativa i poduzetnička kometencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

C

Socio-emocionalne vještine

C.7.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

[TZP-2.3.2](#)

Raspravlja o uzrocima uspješnog/neuspješnog izvođenja tehničko- taktičkih elemenata u različitim tjelesnim aktivnostima.

Analizira utjecaj unutrašnjih i vanjskih faktora na motivaciju i istrajnost u procesu podučavanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Predispozicije/talenat, Šta volim/ne volim u tjelesnim aktivnostima? Šta me motivira i pomaže da istrajem?; Moj osvrt na planinarenje.

C.7.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

[TZP-2.3.2](#)

Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja vršnjaka u tjelesnim aktivnostima.

Objašnjava utjecaj burnih emotivnih reakcija na pojavu vršnjačkog nasilja u sportu.

KLJUČNI SADRŽAJI

Primjereno i neprimjereno ponašanje vršnjaka - pozitivne reakcije i emocije, negativne reakcije i emocije; Burne emotivne reakcije i vršnjačko nasilje u sportu.

C.6.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Doprinosi kreiranju zdravog radnog okruženja.

Prihvata socijalne, spolne, intelektualne, tjelesne i kulturološke razlike među vršnjacima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Saradnja sa vršnjacima u sportskoj sali, sportskim terenima, na planinarenju; sportskom penjanju, logorovanju, izletima, igrama, Prihvatanje različitosti.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja. Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama, Odgovornost prema sebi i drugima.

Učenici se potiču na pokazivanje samoinicijativnosti i svoje odgovornosti za učenjem i usvajanjem novih elementa iz različitih tjelesnih aktivnosti, te motiviraju za usvajanjem novih sadržaja. Poticati praćenje svog učenja i izvođenja taktičko-tehničkih elemenata vođenjem dnevnika tjelesnih aktivnosti. U razgovoru razvijati i poticati kod učenika kritički osvrt prema samom sebi i drugima, a vodeći računa o uvažavanju drugog i drugačijeg. Učenici daju osvrt na iskustva koja su stekli prilikom realizacije aktivnosti u specifičnim uvjetima, npr. planinarenja.

Učenicima će se kroz radionice i razgovore pomoći da razviju samokontrolu i nenasilan vid komunikacije u raznim tjelesnim aktivnostima. Kontrola emocija će se objašnjavati korištenjem adekvatnih primjera iz svakodnevnog života i sportskih manifestacija kroz prezentacije i video sadržaje.

U korelaciji sa sadržajima oblasti A. učenici kreiraju zdravo radno okruženje ali i odgovornost prema drugima. Vježbanjem u heterogenim grupama podstiče se vršnjačka saradnja i prihvatanje različitosti.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost se ogleda u povezanosti sa Zdravim životnim stilovima kroz teme o prevenciji, uzrocima i posljedicama nasilja, te kontroli emocija.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesna i zdravstvena kompetencija - formiranje pozitivne slike o sebi, promoviranje zdravih

Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu te sposobnost samoregulacije.

Socijalna i građanska kompetencija - prepoznaje vlastite emocije, uvažava pravila lijepog ponašanja.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada te razvija svijest o odgovornosti.

► Osnovno ► VIII.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 8

A

Tjelesno vježbanje

A.8.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Samostalno primjenjuje postupke testiranja tjelesnih sposobnosti.

Samostalno primjenjuje mjerenje voluminoznosti tijela i potkožnog masnog tkiva.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.8.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Sudjeluje u vježbama za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika po uputama nastavnika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.8.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Demonstrira vježbe za ravna stopala.

KLJUČNI SADRŽAJI

Procedure testiranja i mjerenja (proširena mjerenja); Vježbe jačanja i izdržljivosti prema organizaciji nastavnika; Igre i vježbe za ravna stopala npr. hodanje po neravnom terenu, podizanje prstima predmeta sa poda.

A.8.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Povezuje osnovna teoretska sa praktičnim znanjima različitih tjelesnih aktivnosti.

Povezuje tehničko-taktičke elemente sportskih igara u cjelinu.

Koristi tehnike kretanja u aktivnostima u specifičnim uvjetima.

Izvodi kombinacije različitih ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

A.8.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Prati frekvencu srca u mirovanju i kretanju.

[TZP-1.2.2](#)

A.8.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.

[TZP-1.2.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Postanak, razvoj i opis tjelesne aktivnosti ; Historijat, primjena pravila i tehničko-taktičkih elemenata u igri; Struktura igre; Planinarstvo; Nastavna sredstva i pomagala primjerena uzrastu.

A.8.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Razlikuje komponente tjelesne spremnosti.

Analizira kratkoročne i dugoročne efekte vježbanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Komponente tjelesne spremnosti (fitnesa): sastav tijela, mišićna izdržljivost, kardiorespiratorna izdržljivost, fleksibilnost, snaga; Kratkoročni efekti vježbanja: dobro raspoloženje, psihičko rasterećenje, zadovoljstvo i smirenost,..., dugoročni efekti vježbanja: poboljšanje i unapređenje kardiorespiratorne izdržljivosti, snage i mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti,..., samokontrola, upornost i istrajnost.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A, realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste ranije stečena znanja o testiranju tjelesnih sposobnosti i mjerenju voluminoznosti tijela i potkožnog masnog tkiva, unose podatke u lični karton tjelesnog razvoja ili odgovarajući program za pohranu i analizu rezultata te prate vlastiti rast i razvoj na početku i kraju školske godine. Usvajanjem činjenica o važnosti vježbanja i aktivnim vježbanjem učenici sudjeluju u realizaciji vježbi jačanja i izdržljivosti pod nadzorom nastavnika. Pri tome nastavnik daje detaljna objašnjenja i njegova demonstracija služi kao model.

Učenici u heterogenim grupama metodom saradničkog učenja povezuju teoriju sa tehnikom i taktikom odabrane tjelesne aktivnosti, a po uputama i zadacima koje kreira nastavnik. Nastavnik može koristiti i video prikaze ili prezentacije biomehaničke analize izvođenja odabranih tehničkih elemenata. Prezentacije mogu koristiti i u historijskom pregledu razvoja tjelesne aktivnosti i odabira nekih zanimljivosti.

Aktivan život predstavlja izazov za učenike i u ovom uzrastu uči ih razlikovati komponente fitnesa ili tjelesne spremnosti. Moguće je učenicima podijeliti uloge prema različitim komponentama (grupa učenika - kardiorespiratorna izdržljivost, grupa učenika - mišićna izdržljivost, grupa učenika - fleksibilnost,... demonstriraju nekoliko različitih vježbi u kojima se predstavlja ta sposobnost i iznese nekoliko zanimljivih informacija, npr. u kojim je sportovima ta sposobnost dominantna i sl.). Vodeći dnevnik tjelesnih aktivnosti učenici mogu analizirati kratkoročne i dugoročne efekte vježbanja na unapređenje vlastitog zdravlja.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Moguće je ostvarivanje poveznica sa predmetom Informatika - korištenje aplikacija ili programa za obradu i soritriranje podataka tj. Dnevnik tjelesnih aktivnosti ili lični karton tjelesnog razvoja te upotreba video zapisa i prezentacija u Power Pointu. Muzička kultura kroz sadržaje vezane za ritimička kretanja. Postoji i koleracija sa Zdravim životnim stilovima vezana za sadržaje o savkodnevnoj tjelesnoj aktivnosti.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - prihvaćanje zdravih stilova ponašanja, odgovorajućih tjelesnih aktivnosti koje učeniku omogućavaju kvalitetan i zdrav život.

Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i smoprocjenu te razvija sposobnost popravljjanja i poboljšanja.

Informacijska pismenost se ogleda u korištenju IKT-a za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija (izradu programa za analizu tjelesnih sposobnosti i karakteristika) te analizu vlastitih i drugih video zapisa.

B

Zdrav život

B.8.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Analizira utjecaj tjelesne aktivnosti na prehrambene navike.

Objašnjava značaj planiranja prehrane u aktivnostima u specifičnim uvjetima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesna aktivnost i prehrambene navike; Prehrana biciklista, triatlonaca, maratonaca, alpinista, planinara;

B.8.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Učestvuje u aktivnostima za promociju zdravlja i zdravstveno-higijenskih navika.

Učestvuje u aktivnostima za promociju ekoloških navika.

KLJUČNI SADRŽAJI

Projektna nastava - promocija zdravlja i zdravstveno-higijenskih navika, promocija ekoloških navika - grupni istraživački rad; Doping sredstva - projektna nastava.

B.8.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	Objašnjava djelovanje doping sredstava na zdravlje i tjelesno vježbanje. Razlikuje doping sredstva.
TZP-2.2.3	
B.8.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.	Identificira ispravnost nastavnih sredstava i opreme za vježbanje. Analizira značaj upotrebe zaštitne opreme pri tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima.
TZP-2.4.1	
B.8.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći.	Primjenjuje prvu pomoć kod uganuća zglobova uz poticaj i podršku.
TZP-2.4.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Sigurno korištenje nastavnih sredstava i pomagala, kontrola ispravnosti; Obaveza korištenja zaštitneopreme pri tjelesnim aktivnostima: sportsko penjanje, planinarenje, orijentiring.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Učenici će istraživačkim pristupom doći do informacija i podataka na koji način tjelesne atktivnosti utiču na prehrambene navike, a posebno one koje iziskuju veliku potrošnju energije i planiranje prehrane za takve aktivnosti. Nastavnik može preporučiti linkove ili stranice za prikupljanje i analizu informacija i podataka, te saradnju sa sportistima koji se bave ekstremnim sportovima kroz intervju.

Realizaciju aktivnosti moguće je provesti kroz organizaciju projekta "Zeleni dan" na nivou škole gdje bi svi učenici u školi kroz primjer dobre prakse zajedno sa nastavnicima učestvovali u promociji zdravlja, uređenju školskog dvorišta i sportskih terena. Takođe je moguće ostvariti saradnju sa JKP "Park" i Lokalnom zajednicom kroz projekat uređenja i sadnje cvijeća na igralištima i parkovima oko škole. Istraživačkim radom učenici će doći do informacija o štetnom djelovanju doping sredstava na čovjekovo zdravlje i njihov uticaj na efekte tjelesnog vježbanja. Moguće je ostvariti saradnju sa vrhunskim sportistom ili doktorom sportske medicine koji bi objasnili djelovanje doping sredstava na performance vrhunskih sportista i rekreativnih vježbača.

Vještine i iskustvo u primjeni nastavnih sredstava, pomagala i opreme za vježbanje učenici će steći kroz primjere i prasku, te problemsko učenje. Učenici aktivno sudjeluju u kontroli isparvnosti nastavnih sredstava i opreme za vježbanje. Na njima se insistira kroz sve godine poučavanja. U saradnji sa sekcijom Prve pomoći učenici će sticati iskustvo u pružanju prve pomoći povrijeđenom uz asistenciju nastavnika. Potrebno je istaći važnost pravilnog postupka imobilizacije povrijeđenog dijela tijela.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost se ogleda u povezanosti sa Biologijom kroz teme o ekologiji i održivom razvoju, Informatikom kroz korištenje linkova i video zaspisa, sa predmetom Bosanski jezik i književnost/Hrvatski jezik i književnost/Srpski jezik i književnost kroz intervjue sa poznatim sportistima te sa predmetom Zdravi životni stilovi kroz važnost pravilne i redovne prehrane.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - Prihvatanje i promocija zdravih životnih i prehrambenih navika razvija se kroz cijelu B. oblast.

Informatičke kompetencije se ogledaju u korištenju IKT-a za prikupljanje informacija, intervjue te analizu i obradu podataka.

Komunikacijska kompetencija - priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada te razvija svijest o odgovornosti.

C

Socio-emocionalne vještine

C.8.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Ističe efekte tjelesnog vježbanja na pravilno držanje tijela.

Identificira motivirajuće faktore za aktivno učešće u rekreaciji.

Koristi kreativna rješenja u različitim tjelesnim aktivnostima.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesna vježba i pravilno držanje tijela - koliko su vježbe osnovno sredstvo u prevenciji i korekciji već prisutnih deformiteta, Uzroci nastanka deformiteta, kritički osvrt na savremeni način života,...; Zašto se uključujem u rekreativne programe vježbanja, šta je moj osnovni motiv?, Kako riješiti problemske zadatke u različitim tjelesnim aktivnostima.

C.8.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Pokazuje samokontrolu u sportskim igrama.

Analizira utjecaj emocija na uspješno učešće u tjelesnim aktivnostima.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Samokontrola - kako je postići, koje tehnike koristiti; Kako emocije utiču na uspješnost izvođenja kretnih zadataka (stid, nesigurnost, strah,...), uključivanja u grupu.

C.8.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Pokazuje odgovorno ponašanje i spremnost na ohrabivanje vršnjaka pri tjelesnim aktivnostima u zatvorenom i otvorenom prostoru.

Procjenjuje vlastitu odgovornost i saradnju sa vršnjacima pri tjelesnim aktivnostima u prirodi.

[TZP-2.3.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Saradnja u paru/grupi - ohrabivanje vršnjaka iskazima poput "Bravo, odličan pokušaj", "Mi to možemo", ...; Saradnja s vršnjacima - orijentiring, planinarenje, logorovanje, sportsko penjanje, igre bez granica.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Nastavnici će stimulirati učenike da iznose svoja mišljenja i stavove o svakodnevnom vježbanju na osnovu vlastitih iskustava.

Nastavnici će učenike podsticati da kroz grupne aktivnosti i vježbe razvijaju sposobnosti samokontrole u sportskim igrama. Kroz razgovor sa učenicima ukazat će na problem nošenja sa strahom, stidom i nesigurnošću u sebe i svoje sposobnosti.

U korelaciji sa oblasti A. učenicima će se pomoći da kreiraju zdravo radno okruženje ali i odgovornost prema drugima. Treba nastojati potaknuti kod učenika timski duh i osjećaj pripadnosti grupi te ohrabivanja u teškim situacijama kad je motivacija jedan od ključnih faktor postizanja dobrih rezultata.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost se ogleda u povezanosti sa Zdravim životnim stilovima kroz teme o kontroli emocija.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - formiranje pozitivne slike o sebi, prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu te sposobnost popravljavanja i poboljšanja.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Socijalna i građanska kompetencija - prepoznaje vlastite emocije, uvažava pravila lijepog ponašanja.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno sarađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada te razvija svijest o odgovornosti.

► Osnovno ► IX.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 9

A

Tjelesno vježbanje

A.9.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Upoređuje rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika na početku i kraju 9. razreda sa kriterijskim tablicama.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.9.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Primjenjuje komplekse vježbi sa spravama i rekvizitima za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.9.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Upoređuje efekte vježbi za pravilno držanje tijela na početnom i završnom posmatranju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Kriterijske tablice i procjena rezultata - prezentacija; Kompleksi vježbi sa rekvizitima za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika; Utjecaj vježbi na pravilno držanje tijela – samoprocjena.

A.9.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Procjenjuje pravila sportske igre i znakove suđenja.

Analizira tok sportskog događaja.

Demonstrira tehničke elemente i osnovne strategije kretanja u različitim tjelesnim aktivnostima.

[TZP-1.2.1](#)

A.9.5

Utvrdjuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Identificira režim opterećenja u tjelesnim aktivnostima u skladu sa vlastitim napretkom.

[TZP-1.2.2](#)

A.9.6

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.

Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.

[TZP-1.2.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Pravila igre; Suđenje i znakovi suđenja; Strategije igre; Sportski događaji - sportski marketing; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Ritmička kretanja - ples, ritmička gimnastika,...; Opterećenje i odmor u skladu sa uzrastom i individualnim napretkom; Nastavna sredstva i oprema - ispravnost, upotreba, odlaganje.

A.9.7

Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Procjenjuje efekte sportsko-rekreativnih aktivnosti na razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Vrednuje efekte aktivnosti u specifičnim uvjetima na tjelesno i mentalno zdravlje.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Različiti programi i aktivnosti za zdrav i aktivan život; Vijača kao sredstvo za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti; Orijentiring - upoznavanje, karte, kompas.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici primjenom online kalkulatora ili mobilnih aplikacija upoređuju ostvarene rezultate mjerenja odabranih testova tjelesnih sposobnosti i karakteristika sa kriterijskim vrijednostima u odnosu na uzrast i spol. Kroz međusobnu saradnju na problemskom nivou, učenici osmišljavaju plan vježbanja prema vlastitim ciljevima i afinitetima.

Učenici zajednički postavljaju problem u igri, te traže elemente opravdanosti za pokazivanje određenog sudijskog znaka, a na osnovu oficijelnih sudijskih pravila za određeni sport npr. jedna grupa učenika učestvuje u košarkaškoj igri, dok druga grupa aktivno posmatra igru, te im nakon određene nepravilnosti ukazuje na razloge i korektan sudijski znak. Prema vlastitom afinitetu učenici biraju strategije kretanja iz okvira ekipnih, individualnih sportova ili ritmičkih formi kretanja npr. nastavnik formira grupe od "napadača" i odbrambenih" igrača u rukometu, a grupe učenika potom demonstriraju korektne strategije kretanja shodno situacijama u igri. Učenici koriste vlastite evidencijske liste, elektronske bilježnice i slično npr. Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane te samostalno identificiraju režim opterećenja u tjelesnim aktivnostima npr. izabire intervalno trčanje te na temelju mjerenja pulsa identificira zone laganog, umjerenog i teškog rada. Shodno stečenim iskustvima u nastavi, primjereno koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje. Preporuka je da nastavnik učenike potiče na samostalan izbor rekvizita prilagođenih vlastitim nivoima, potrebama i interesima npr. nastavnik postavlja modificirani poligon, a učenici u parovima postavljaju prepreke, koristeći raspoložive rekvizite i pomagala.

Učenici kroz međusobnu saradnju i saradnju sa nastavnikom aktivno sudjeluju u različitim oblicima sportsko-rekreativnog vježbanja. Preporuka je da kroz sadržaje s vijačom i orijentiring učenici prate učinke vježbanja na kardiorespiratornu izdržljivost u funkciji dobrog zdravlja (npr. korištenjem aplikacije učenici procjenjuju nivo srčane frekvencije prije i nakon vježbanja) uz početke snalaženja sa čitanjem karata, upotrebom kompasa i sl.. Sve se evidentira u e-dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Informatika je dominantna poveznica sa realizacijom planiranih sadržaja kroz korištenje fotoaparata, kamera, mobilnih aplikacija i računarskih programa za evidentiranje, obradu i analizu materijala (npr. usporedba efekata preventivno-korektivnih sadržaja na početku i kraju jednog ciklusa). Povezanost je moguća i sa Geografijom kroz upotrebu karata i kompasa te snalaženje i orijentaciju u prirodi.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se dominantno kroz sve sadržaje A. oblasti i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja i tjelesnih aktivnosti koje omogućavaju pojedincu kvalitetan i zdrav život.

Informatička pismenost razvija se kroz kritičko korištenje informaciono-komunikacijske tehnologije za pridobivanje, vrednovanje, predstavljanje i razmjenu informacija (rezultati mjerenja i testiranja, upotreba tehnike u analizi snimljenog materijala,...).

Učiti kako se uči razvija se kroz sve tri komponente i podrazumijeva prihvatanje vlastitih mogućnosti i kontinuiran rad na samoregulaciji.

B

Zdrav život

B.9.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Razlikuje poremećaje u prehrani.

Sastavlja popis namirnica za tjelesne aktivnosti u prirodi.

[TZP-2.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Poremećaji u prehrani; Moj jelovnik za tjelesne aktivnosti u prirodi.

B.9.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

Procjenjuje znanja o ličnoj higijeni i zaštiti okoliša kroz učešće u različitim aktivnostima izvan škole.

Istražuje posljedice onečišćenja okoliša i donosi preporuke.

[TZP-2.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Obilježavanje važnijih datuma: Dan planete Zemlje 22. 04.; Svjetski dan zaštite okoliša 05. 06. - projektna nastava; Ekološke katastrofe, uzroci; Posljedice onečišćenja okoliša - moje preporuke; Tjelesno vježbanje u prevenciji pušenja, alkoholizma i drugih ovisnosti.

B.9.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	Stavlja u odnos tjelesno vježbanje i prevenciju pušenja, alkoholizma i drugih oblika ovisnosti.
TZP-2.2.3	
B.9.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.	Analizira pravila ponašanja i kretanja u tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima. Prepoznaje izlaze u školi za slučaj evakuacije.
TZP-2.4.1	
B.9.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći.	Obezbjeduje sigurno mjesto i stabilan položaj povrijeđenog. Demonstrira prvu pomoć uz podršku nastavnika.
TZP-2.4.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Osiguravanje prostora za vježbanje, na šta moram paziti?; Kretanje u grupi pri tjelesnim aktivnostima u specifičnim uvjetima - pravila sigurnosti,...; Postupanje u slučajevima evakuacije; Prva pomoć povrijeđenom - Saradnja sa školskom sekcijom Prve pomoći i aktivistima Crvenog križa - projektna nastava.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Učenici putem redovnog praćenja uočavaju razlike između optimalnog stanja uhranjenosti te poremećaja pothranjenosti i povećane tjelesne mase ili pretilosti kao i o mogućim poremećajima prehrane (anoreksija, bulimija). Preporuka je da nastavnik kroz razgovor i praktičan prikaz pomaže učenicima pri izboru zdravih namirnica (npr. učenici u vlastitom dnevniku kreiraju izbor zdravih namirnica tokom izleta u prirodi, te oblikuje jelovnik u skladu sa dnevnim potrebama i vlastitim ciljevima).

Učenici u igri, različitim radionicama i drugim edukativnim sadržajima uče o sticanju higijenskih navika i održavanja higijene. Preporuka je da nastavnik poticanjem učenika na osobnu higijenu i higijenu prostora koji ih okružuje, ukazuje na smanjenje zaraznih bolesti te njihovo širenje (npr. učenici na Dan planete Zemlje sa nastavnikom izlaze u park prirode te u manjim grupama prave plan čišćenja dijela parka pod motom "zadatak higijene je da se bori protiv bolesti"). Kroz radionice učenici stavljaju u odnos aktivno korištenje slobodnog vremena s ciljem odupiranja negativnim trendovima konzumacije supstanci koje stvaraju ovisnost kod mladih adolescenata (npr. gledanjem snimaka i prikaza posljedica na organske sisteme učenici

razvijaju svijest o negativnim učincima pušenja, konzumacije alkohola, psihoaktivnih supstanci i stvaranja ovisnosti).

Učenici kroz međusobnu saradnju predviđaju mogućnost povređivanja pri vježbanju te prave plan osiguranja prostora za vježbanje i pravila kretanja tokom vježbanja s ciljem prevencije povrede. Preporuka je da nastavnik putem saradnje sa aktivistima Crvenog križa i Prve pomoći organizuje predavanje o potencijalnim opasnostima tokom vježbanja i mogućnosti za pružanje prve pomoći u slučaju povrede (npr. radeći u paru, jedan učenik simulira povredu ruke, dok drugi učenik povrijeđen ekstremitet postavlja u fiziološki pravilan položaj, te poziva Hitnu pomoć).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom i Zdravim životnim stilovima kroz sadržaje vezane za principe pravilne prehrane i primjenu zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika te prevenciju ovisnosti.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvene kompetencije razvijaju se kroz prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja te razumijevanje neraskidive veze tijela sa hranom i okolinom.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz upotrebu vještina grupnog rada i razvoj svijesti o odgovornosti.

C

Socio-emocionalne vještine

C.9.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Analizira utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj kretnih kompetencija.

Analizira ponašanja sportista i navijača na sportskim događajima u školi i van nje.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Efekti tjelesnog vježbanja na zdravlje; Moje preporuke u prilog čistoj prirodi; Kultura ponašanja na sportskim događajima.

C.9.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Procjenjuje utjecaj pozitivne interakcije s vršnjacima na socio- emocionalno sazrijevanje.

Procjenjuje efekte tjelesnih aktivnosti na smanjivanje i kontrolu stresa.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Pozitivno okruženje, pozitivne emocije, empatija, pozitivna interakcija među vršnjacima - put ka zdravom socio-emocionalnom sazrijevanju; Utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti na smanjivanje i kontrolu stresa.

C.9.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Argumentirano zastupa važnost i potrebu privrženosti, povjerenja i poštovanja među vršnjacima u igrama.

Procjenjuje značaj odgovornog odnosa i poštivanja pravila ponašanja u aktivnostima u specifičnim uvjetima.

[TZP-2.3.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Odanost, povjerenje, poštovanje i druge pozitivne osobine, ekipni duh,...; Moje odgovorno ponašanje u prirodi.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Učenici kroz aktivnu saradnju iznose stavove o utjecaju različitih vrsta tjelesnog vježbanja na kretne kompetencije te daju kritičke osvrte na sportske događaje i sportsko novinarstvo. Preporuka je da nastavnik potiče aktivno sudjelovanje u različitim tjelesnim aktivnostima uz kritičko razmišljanje o opaženim efektima od strane učenika (npr. učenici trče, rade vježbe snage i fleksibilnosti, te analiziraju sličnosti i razlike učinaka između različitih vrsta vježbanja).

Učenik kroz igru s vršnjacima uči osjećati pozitivne emocije. Preporuka je da nastavnik uključuje situacije koje bi mogle dovesti do emocionalnog odgovora s ciljem predstavljanja različitih faza emocija i njihove regulacije (npr. učenici koji dožive nelagodu tokom igre, rade vježbe disanja i opuštanja s ciljem otklanjanja neugodnih emocija)

Kroz različite tjelesne aktivnosti s vršnjacima, učenici se uče tolerisati druge i drugačije (npr. učenici nakon aktivnosti navode primjere ponašanja koje primjećuju kod drugih, a odnose se na poštenje i poštovanje, te koja navedena ponašanja i sami primjenjuju, a koja bi htjeli usvojiti).

Preporuka je za sve tri komponente koristiti metodu razgovora ili kreirati anketne listiće sa višestrukim odgovorima.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost moguća je sa Biologijom kroz sadržaje koji govore o povezanosti tjelesnih aktivnosti sa zdravljem i Zdravim životnim stilovima.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente i podrazumijeva formiranje pozitivne slike o sebi, prihvatanje i promoviranje zdravih stilova života.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz konstruktivnu saradnju, rad u timovima na kooperativan i fleksibilan način te razvoj svijesti o odgovornosti.

► Srednje ► I.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 10

A

Tjelesno vježbanje

A.I.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Razlikuje tjelesne sposobnosti i testove za njihovu procjenu.

Razlikuje tjelesne karakteristike i mjerenja za njihovu procjenu.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.I.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Klasificira različite komplekse vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.I.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Klasificira loša držanja tijela u različitim ravnima.

Razlikuje vježbe s preventivnim i korektivnim dejstvom.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne sposobnosti i testovi za njihovu procjenu (npr. eksplozivna snaga nogu - skok u dalj iz mjesta), mjerenje tjelesnih karakteristika (npr. voluminoznost tijela - obim nadlaktice), protokol izvođenja testiranja i mjerenja prema izboru nastavnika; Kompleksi vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika; Loša držanja tijela - horizontalna, sagitalna, vertikalna ravan, tjelesni deformiteti i ravna stopala.

A.I.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja tehničko- taktičkih elemenata ekipnih sportova.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja tehničko-taktičkih elemenata pojedinačnih sportova.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

A.I.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Izračunava frekvencu srca u "ciljanoj zoni".

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u tjelesnim aktivnostima za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti.

[TZP-1.2.2](#)

A.I.6 Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način. TZP-1.2.3	Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.
--	--

KLJUČNI SADRŽAJI

Pomoćne vježbe za unapređenje tehničko-taktičkih elemenata - Teaching games for understanding; Sportski poligon za procjenu usvojenosti elemenata tehnike, skraćene igre 3:3, 2:2; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Ritmička kretanja - ples, ritmička gimnastika,... "Ciljana zona" frekvencija srca 220-godine života = maksimalna frekvencija, ciljana zona f srca 60-80% max.; Nastavna sredstva i pomagala.

A.I.7 Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja. TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	Učestvuje u različitim školskim i vanškolskim tjelesnim aktivnostima u svrhu održavanja i unapređenja tjelesnog i mentalnog zdravlja.
---	--

KLJUČNI SADRŽAJI

Različiti programi i aktivnosti za zdrav i aktivan život; Vijača kao sredstvo za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti; Nordijsko hodanje - oprema, teorija, osnovne tehnike hodanja.

A.I.8 Primjenjuje osnovne tehnike atletskih disciplina (trčanje, skokovi, bacanja) u skladu s pravilima i pravilnom formom. (SIP) TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	Izvodi osnovne atletske pokrete s prihvatljivom koordinacijom. Prepoznaje osnovne tehničke greške i koristi povratnu informaciju za korekciju. Primjenjuje pravila ponašanja i sigurnosti na atletskoj stazi.
--	--

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnovne tehnike trčanja (sprint, srednje i duge pruge), skok u dalj, skok uvis, bacanje kugle, pravila i sigurnost.

A.I.9 Izvodi plivačke tehnike prsno i kral na minimalnoj dužini od 50m. (SIP) TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	Koordinira pokrete ruku, nogu i disanja tokom plivanja. Primjenjuje higijenske standarde u korištenju plivačke opreme. Poštuje pravila ponašanja na bazenu. Prepoznaje i reaguje u skladu sa sigurnosnim uputstvima na plivalištu.
--	--

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnovne plivačke tehnike (prsno, kraul), disanje u vodi, orijentacija i sigurnost u vodi, upotreba opreme.

A.1.10

Demonstrira osnovne skijaške tehnike na blagim padinama. (SIP)

Koristi skijašku opremu pravilno.
Izvodi osnovne zavoje i zaustavljanje.
Održava ravnotežu tokom kretanja niz stazu.
Poštuje sigurnosne protokole i pravila na skijalištu.
Prepoznaje znakove i upozorenja na stazi.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnovne tehnike skijanja (klizanje, skretanje, zaustavljanje), pravila ponašanja na stazi, sigurnosna oprema, korištenje ski lifta.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. čine tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz saradnički rad u grupi razvrstavaju testove za a) procjenu tjelesnih sposobnosti i b) procjenu morfoloških karakteristika, koristeći uspostavljene protokole mjerenja i kriterije vrednovanja. Pri izradi plana preporuka je koristiti različite komplekse tjelesnih vježbi tokom cijele školske godine, a za koje se smatra da mogu imati najbolji učinak na razvoj ciljanih tjelesnih sposobnosti i karakteritika. Preventivno-korektivnim vježbanjem sa akcentom na sagitalnu, frontalnu i horizontalnu ravan, učenici unapređuju svoja praktično-teorijska znanja i metodom poređenja konstantno prate efekte rada. Nastavnik pomaže pri izboru i nadgleda cijeli postupak.

Kombinacijom vježbi kroz situaciono učenje učenici unapređuju tehničko-taktičke elemente (npr. u nogometnoj igri s različitim dimenzijama terena, s različitim brojem igrača ili ograničenim brojem dodira, učenici zadržavaju posjed lopte, kreiraju šanse i pokušavaju postići pogodak). Preporuka je, da učenik po opaženom stepenu zamora ili na temelju samostalnog izračunavanja srčane frekvencije ili putem aplikacije utvrdi vrijeme za oporavak, prije nastavka vježbanja. Frekvencija u "ciljanoj zoni" omogućit će postepeno napredovanje u pogledu razvoja kardiorespiratorne izdržljivosti i odnosi se najviše na samousmjereno učenje.

Učenici se pored redovne nastave uključuju u škole sporta, sportske klubove ili rekreativne programe vježbanja i u školi i izvan nje, s ciljem zadovoljavanja svakodnevne potrebe za kretanjem od 60 min. Preporuka je učenike poticati na svakodnevnu tjelesnu aktivnost kao "lifestyle" i pratiti zajedno sa učenicima napredovanje kroz njihov Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane.

(SIP) Nastava se izvodi kroz demonstracije, vođene vježbe i igre za razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti. Naglasak je na sigurnosti i pravilnom izvođenju tehnika. Učenici se upoznaju s korištenjem opreme i pravilima. Prati se i vrednuje tehnički ispravno izvođenje i poštivanje pravila. Potiče se samostalnost i odgovornost kroz izvođenje jednostavnih testova fizičkih sposobnosti. Nastava se može realizovati tematski, kroz mikrociljeve i mini takmičenja.

(SIP) Za realizaciju „škole plivanja“ nastava uključuje učenje pravilnog disanja, rada ruku i nogu te koordinacije pokreta. Koriste se kratke dionice za razvoj tehnike i izdržljivosti. Potiče se pravilna forma i sigurnost na bazenu. Nastava se odvija u kontrolisanom okruženju bazena uz naglasak na sigurnost, higijenu i razvoj samopouzdanja u vodi.

(SIP) Za realizaciju „škole skijanja“ učenici se upoznaju s osnovama skijanja, korištenjem opreme i sigurnosnim pravilima. Fokus je na osnovnim tehnikama i sigurnom kretanju na blagim terenima. Nastava se izvodi na uređenom skijalištu. Učenici usvajaju osnovne pokrete skretanja i zaustavljanja. Poseban fokus je na pravilnoj upotrebi vertikalnog transporta i samostalnom ponašanju na skijalištu.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom kroz bolje upoznavanje funkcioniranja sistema za kretanje, organskih sistema, transformacije energije i drugih fizioloških procesa zamora i oporavka.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente A oblasti i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja i tjelesnih aktivnosti koje omogućavaju pojedincu kvalitetan i zdrav život.

Samoinicijativa i poduzetničko učenje razvija se kroz samousmjereno i saradničko učenje u svim komponentama.

B	
Zdrav život	
B.I.1	Analizira utjecaj proteinskih napitaka na oporavak.
Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.	Izračunava bazalni metabolizam i dnevne potrebe za hranljivim namirnicama.
TZP-2.2.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Proteinski napici i tjelesno vježbanje - utjecaj na mišićni oporavak; Bazalni metabolizam, dnevne potrebe, ugljeni hidrati, bjelancevine, masti, vitamini, minerali.

B.I.2	Analizira značaj primjene zdravstveno-higijenskih navika pri tjelesnom vježbanju u zatvorenom i otvorenom prostoru.
Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.	Analizira značaj primjene ekoloških navika pri vježbanju u zatvorenom i otvorenom i prostoru.
TZP-2.2.1	

KLJUČNI SADRŽAJI

Debata/ankete, istraživanje - koliko smo higijenski i ekološki osviješteni; Smog, zdravlje, tjelesno vježbanje na otvorenom.

B.I.3	Analizira utjecaj smoga na zdravlje i tjelesno vježbanje na otvorenom.
Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	

TZP-2.2.3

B.I.4

Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.

Analizira pravila zaštite i sigurnosti pri tjelesnim aktivnostima u zatvorenom prostoru.

Analizira smjernice za evakuaciju u slučaju nesreće.

TZP-2.4.1

B.I.5

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

Prepoznaje sredstva za imobilizaciju.

TZP-2.4.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjere opreza i sigurnosti pri tjelesnim aktivnostima u sportskim salama i prostorijama za vježbanje; Šta moram znati u slučaju prirodne i druge nesreće, kako postupati,...- projektna nastava, saradnja sa Crvenim križom, GSS-om,...; Sredstva za imobilizaciju - saradnja sa školskom sekcijom Prve pomoći.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Korištenjem online kalkulatora ili mobilne aplikacije učenik na bazi vlastitog bazalnog metabolizma odnosno ukupnih dnevnih energetske potrebe procjenjuje količinu unosa proteina, u odnosu na nivo i vrstu tjelesne aktivnosti koju preferira (npr. 20% unosa proteina u odnosu na ukupan unos kcal.). Metodom saradničkog učenja učenici vode debate o brizi za zdravlje i podizanju ekološke svijesti. Preporuka je da nastavnik tokom nastave potencira međusobnu saradnju (npr. učenici najprije istraže različite izvore informacija o štetnosti zagađenog zraka, potom poučavaju svoga partnera o tome i u konačnici ga ispituju o onome što su ga poučavali).

Simulacijom unesrećene osobe, drugim učenicima u grupi se omogućava da budu aktivni sudionici u pravilnom postupku imobilizacije povrijeđene osobe (npr. jedan učenik simulira gubljenje svijesti, dok drugi učenici iz grupe određuju uloge pomagača odnosno transporta učenika izvan prostora nesreće).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom - bazalni metabolizam, hranljive materije i dnevne potrebe, ekologija, prva pomoć.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvene kompetencije razvijaju se kroz bolje razumijevanje dnevnih energetske potrebe, prihvatanje i promoviranje zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz odgovoran pristup i kooperativan rad u timovima.

C

Socio-emocionalne vještine

C.I.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Analizira dugoročne efekte tjelesnog vježbanja na zdravlje.

Donosi preporuke za afirmaciju ekološke osviještenosti pri tjelesnim aktivnostima na otvorenom.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Efekti tjelesnog vježbanja na zdravlje; Moje preporuke u prilog čistoj prirodi;

C.I.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Koristi vještine upravljanja i kontrole emocija u ekipnim sportovima.

Koristi vježbe disanja i istezanja u svrhu opuštanja i relaksacije.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Samoposmatranje i samoprocjena: adaptacija, upravljanje i kontrola emocija u ekipnim sportovima; Vježbe disanja i istezanja - opuštanje i relaksacija.

C.I.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Koristi uspješnu komunikaciju pri prepoznavanju konfliktnih situacija.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Asertivna komunikacija - uspješna komunikacija (verbalna i neverbalna), pozitivna, motivirajuća.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Učenici analitičkim pristupom (ili mišljenjem) raščlanjuju efekte vježbanja na tjelesno, emocionalno i mentalno zdravlje. Saradničkim učenjem učenici podijeljeni u timove, na temelju argumenata, analiziraju svoj zadatak te zajednički donose zaključke (npr. učenici kombiniraju činjenice i ideje o sadržajima koji doprinose unapređenju emocionalnog zdravlja, što im omogućava da riješe problem, postignu razumijevanje i otkriju nova znanja).

U situacijama igre u ekipnim sportovima, uslijed prepoznavanja različitih emocionalnih reakcija, učenici sistematski mijenjaju loše navike disanja, čime se povećava vjerovatnost upravljanja emocijama (npr. u situacijama negativnih emocija, svjesnim i usmjerenim disanjem i vježbama istezanja, učenici prate postizanje opuštajućih efekata). Nastavnik kao aktivni posrednik, u ključnim trenucima, pomaže učenicima osvijestiti znanja stečena tokom rješavanja problema. Također se potenciraju tjelesne aktivnosti za razvoj kooperativnog učenja.

Simulacijom konfliktnih situacija, učenici koriste određene vještine razgovora ili gestikulacije u funkciji iznalaženja kompromisa i rješenja novonastalog problema. Kod učenika je potrebno osvijestiti važnost tolerancije (npr. koristeći komunikacijske vještine i vještine timskog rada učenici identificiraju prave uzroke konflikta i nude rješenja u kojem obje strane dobivaju).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost moguća je sa Bosanskog jezika i književnosti, Hrvatskog jezika i književnosti, Srpskog jezika i časovima odjeljenjske zajednice.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz kritičke osvrte o utjecaju tjelesnog

vježbanja na emocionalno i mentalno zdravlje i podrazumijeva formiranje pozitivne slike o sebi i promocije zdravog i uravnoteženog stila ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija razvija se kroz kulturu dijaloga, pravila lijepog ponašanja i međusobno uvažavanje.

► Srednje ► II.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 11

A

Tjelesno vježbanje

A.II.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Analizira povezanost morfoloških karakteristika sa motoričkim i funkcionalnim sposobnostima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.II.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Koristi ciljane vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.II.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Koristi statičke - izometrijske vježbe prateći njihov utjecaj na pravilno držanje tijela.

KLJUČNI SADRŽAJI

Procjena tjelesnog rasta i razvoja - moje slabosti, povezanost građe tijela sa rezultatima motoričkih i funkcionalnih testova, koeficijent urođenosti; Vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika prema utvrđenim slabostima tjelesnog statusa; Izometrijske vježbe - izdržaji, statička snaga npr. plank, side plank.

A.II.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Povezuje pravila određenog sporta sa njegovim historijskim razvojem.

Prikazuje jednostavnije i složenije elemente tehnike određenog sporta.

Interpretira jednostavnije i složenije elemente ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

A.II.5

Utvrdjuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Analizira znakove zamora.

Procjenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu vrijednosti frekvence srca.

[TZP-1.2.2](#)

A.II.6 Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.	Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.
TZP-1.2.3	

KLJUČNI SADRŽAJI

Historijski razvoj određenog sporta i pravila sportova/tjelesnih aktivnosti; Elementi tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova/tjelesnih aktivnosti - uvezivanje, sportski poligoni; Ritmička kretanja: ples, aerobik, ritmička gimnastika, Zumba,...; Znakovi zamora: crvenilo u licu, nedostatak zraka, grčevi u mišićima, normalna pojava upale mišića,..., teži zamor: dezorijentiranost, diskoordinacija, kolaps,...; Frekvencija srca - puls/bilo; Nastavna sredstva, oprema i prostor za vježbanje.

A.II.7 Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.	Interpretira različite grupne programe vježbanja. Učestvuje u promociji tjelesnih aktivnosti u školi.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Grupni programi vježbanja: aerobik, workout (programi vježbi za oblikovanje tijela), ples; Organizacija školskih i međuškolskih sportskih turnira, obilježavanje svjetskog dana tjelesne aktivnosti (06.04.), prezentacija sportskih tehnika.

A.II.8 Izvodi zahtjevnije atletske tehnike u bacanjima, skokovima i trčanju uz primjenu pravila. (SIP)	Izvodi složene pokrete atletske tehnike uz koordinaciju pokreta i kontrolu tijela. Održava stabilan i pravilan položaj tijela tokom izvođenja. Primjenjuje tehničke norme i pravila takmičenja za održavanje fer igre i pravilnog izvođenja.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Napredne tehnike bacanja, skokova i trčanja, atletska pravila, priprema za takmičenje, analiza i evaluacija sposobnosti.

A.II.9 Demonstrira četiri plivačke tehnike u prepoznatljivoj koordinaciji. (SIP)	Izvodi plivačke tehnike s kontrolom ključnih pokreta. Sinhronizuje disanje s pokretima udova. Primjenjuje korektivne povratne informacije za unapređenje tehnike plivanja.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Sve četiri plivačke tehnike (prсно, kraul, delfin, leđno), disanje, izdržljivost, korekcija tehnike, evaluacija.

A.II.10

Demonstrira napredne tehnike skijanja na srednje zahtjevnim padinama. (SIP)

Izvodi paralelne zavoje i kočenje u zavojima.
Prilagođava stil skijanja uslovima na stazi.
Primjenjuje pravila ponašanja na skijalištu.
Koristi vertikalni transport i i orijentiše se na skijalištu.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Napredne tehnike skijanja: paralelno skijanje, karving zavoji, dinamično kočenje. Tehnike kontrole brzine i zaustavljanja u zavoju. Pravila ponašanja na skijalištu (FIS pravila). Čitanje i razumijevanje plana staze, oznaka i signalizacije.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Metodom samoprocjene, koristeći softver za unos i obradu rezultata mjerenja i testiranja, svaki učenik stavlja u odnos građu tijela (morfološke karakteristike) sa tjelesnim sposobnostima (motoričkim i funkcionalnim sposobnostima) i donosi odluke za ciljano vježbanje uz podršku nastavnika. U analizi izometrijskih vježbi preporuka je da se kroz saradničko učenje utvrdi značaj izometrijskih vježbi na držanje tijela (npr. 1. grupa ima zadatak da istraži sve varijacije izdržaja u plank poziciji, 2. grupa da istraži različite kombinacije statičkih vježbi snage za mišiće trupa, 3. grupa da istraži različite varijante statičkih vježbi snage za mišiće ruku i nogu,...). Nastavnici su u ulozi mentora, priprema i predlaže stranice za istraživanje.

Učenici u heterogenim grupama dijele vlastita iskustva iz različitih tjelesnih aktivnosti - demonstratori i na taj način doprinose suradničkom učenju. Metodom problemskog učenja učenici kroz različite tjelesne aktivnosti prate vlastite vrijednosti frekvence srca, utvrđuju vlastite "prednosti" ili "slabosti", procjenjuju nivo tjelesne spremnosti, prepoznaju zamor i prema tome određuju odmor.

Učenici dokumentiraju dnevnikom tjelesnih aktivnosti i/ili snimanjem vlastitog učešća u grupnim programima vježbanja. Također se kroz saradničko učenje na časovima organiziraju grupni programi vježbanja u kojima učenici imaju različite zadatke sa različitim rekvizitima. Kroz projektnu nastavu moguće je obilježavati značajne datume i tako promovirati značaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka.

(SIP) Za realizaciju „škole plivanja“ nastava je usmjerena na kombinovanje tehnika i povećanje izdržljivosti kroz različite dionice i intenzitete. Koriste se dnevnik treninga i samoprocjene. Naglasak je na pravilnoj formi i sigurnosti na bazenu.

(SIP) Za realizaciju „škole skijanja“ učenici se upoznaju sa srednje zahtjevnim terenima i naprednim tehnikama. Individualizuje se pristup. Korištenjem video analize i demonstracija korektuju se greške. Potiče se sigurnost i orijentacija u prostoru.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa nastavnim predmetom Biologija kroz praćenje frekvence srca i pojave zamora mišića. Sa nastavnim predmetom Informatika kroz pohranjivanje i obradu rezultata mjerenja i testiranja.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente oblasti Tjelesno vježbanje i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz učešće u različitim oblicima tjelesne aktivnosti i organizaciji školskih i vanškolskih turnira te obilježavanja svjetskog dana tjelesne aktivnosti.

B

Zdrav život

B.II.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Identificira namirnice prema kalorijskim vrijednostima.

Razlikuje potrošnju kalorija u različitim tjelesnim aktivnostima.

Izrađuje plan prehrane u skladu sa fizičkom aktivnosti i vrijednosti Indeksa tjelesne mase.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tablice energetske i prehrambene sastava hrane i pića; Internet i mobilne aplikacije za izračunavanje potrošnje kalorija pri različitim tjelesnim aktivnostima; Plan prehrane, tjelesna aktivnost, Indeks tjelesne mase.

B.II.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Podstiče aktivnosti za promociju zdravlja i zdravstveno-higijenskih navika.

Predlaže mjere za zaštitu i očuvanje okoliša u neposrednom okruženju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Upitnik za prikupljanje informacija o primjeni zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika; Primjena ekoloških navika pri volontiranju u organizaciji gradskih trka, trail trka, planinarenja,...; Vježbanjem protiv ovisnosti - moji argumenti.

B.II.3

Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.

Argumentuje zdrav način života u prevenciji ovisnosti.

TZP-2.2.3

B.II.4

Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.

Analizira mjere zaštite i sigurnosti pri vježbanju na otvorenim prostorima.

Razlikuje sredstva za gašenje požara.

TZP-2.4.1

B.II.5

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

Primjenjuje osnovne postupke zbrinjavanja povrijeđenog pri tjelesnim aktivnostima u prirodnom okruženju.

TZP-2.4.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjere zaštite i sigurnosti u sportskim objektima - fitness centrima, salama za vježbanje, parkovima, prirodnom okruženju,...; Aparat za gašenje požara, hidrant,...; Povrede na skijanju, planinarenju, nordijskom hodanju, alpinizmu/sportskom penjanju; Saradnja sa GSS-om.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Kalorije, kalorijske vrijednosti i utrošak kalorija pri različitim tjelesnim aktivnostima učenici su sposobni izračunati i pratiti upotrebom interneta i mobilnih aplikacija te po Tablicama energetskeg sastava hrane i pića. Nastavnik i učenici zajedno predlažu koje mobilne aplikacije koristiti.

Kroz prezentacije, projektne i problemsku nastavu učenici učestvuju u promoviranju zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika te promociju tjelesnog vježbanja, a protiv ovisnosti. Učešćem u organizaciji različitih gradskih i planinskih trka (trkači ili volonteri) prihvataju i promoviraju odgovoran odnos prema tjelesnim aktivnostima i zaštiti okoliša.

Kroz saradničko istraživanje učenici razvijaju kritički osvrt na mjere zaštite i sigurnosti u otvorenim i zatvorenim objektima za sport i vježbanje, parkovima za djecu, stazama za hodanje i planinarenje i sl. Moguća je i saradnja sa GSS-om te vatrogasnim jedinicama (općina, kanton).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa nastavnim predmetom Biologija s ciljem boljeg razumijevanja kalorijskih potreba, ekologije i zaštite okoliša.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente B. oblasti i podrazumijeva promoviranje zdravog načina života kroz razvoj pravilnih prehrambenih i ekoloških navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz upravljanje projektima, istraživanjima i konstruktivnom radu u grupama.

C

Socio-emocionalne vještine

C.II.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

[TZP-2.3.1](#)

Zastupa stav o pozitivnom utjecaju sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti.

Prosudjuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Daje kritički osvrt na sportske događaje.

KLJUČNI SADRŽAJI

Utjecaj sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti; Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi TZO na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Kritički osvrt na sportske događaje - organizacija, suđenje, navijanje.

C.II.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#) [TZP-2.3.3](#)

Objašnjava pojam emocionalne inteligencije.

Analizira vještine slušanja i usmjeravanja pažnje u zajedničkim tjelesnim aktivnostima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Emocionalna inteligencija - preduvjet za uspješnost u životu, karijeri, sportu,...; Ekipni duh, dobra saradnja s ciljem sportskog rezultata, dobra saradnja s ciljem dobrog raspoloženja, zabave, rekreacije i relaksacije.

C.II.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Promovira fair-play principe.

Analizira uzroke neprimjerenog ponašanja na sportskim događajima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Korektnost u životu i igri, solidarnost; Nedolično ponašanje na sportskim događajima - navijači, huliganstvo, prevencija.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva

"Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Metodom problemskog učenja učenici istražuju i prezentiraju utjecaj tjelesnog vježbanja na prevenciju ovisnosti iznoseći pri tome i vlastita razmišljanja o korisnosti razvijenih tjelesnih kompetencija kroz redovnu nastavu za prihvatanje i promoviranje aktivnog stila života. Dnevnik tjelesnih aktivnosti sa planom prehrane jedan je od dobrih načina samoprocjene aktivnog i zdravog života. Kritički osvrt na sportske događaje potiče se istraživanjima o organizaciji, suđenju (var tehnologiji npr.), navijanju, sportskom novinarstvu,...Preporuka je putem evaluacijskih listova ili upitnika procijeniti zainteresiranost učenika za ponuđene teme (ovi listovi mogu biti anonimni).

Kroz razgovor i putem anketnih listova učenici iznose razmišljanja o emocionalnoj inteligenciji, kroz grupne ili vježbe u paru razvijaju vještine slušanja vršnjaka bilo da se radi o dobrom raspoloženju ili postizanju nekog konkretnog cilja (dobra saradnja - dobar rezultat).

Kroz različite tjelesne aktivnosti učenici promoviraju fair- play, a primjere takvog ponašanja u raznim životnim situacijama istražuju kroz saradničko učenje. Na isti način istražuju problem sportske (ne)kulture i stiču vještine djelotvornog rješavanja problema.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U ovom segmentu vrlo je važna korelacija sa časovima odjeljenjske zajednice i može uključiti i saradnju sa pedagoško-psihološkom službom.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz sve tri komponente C. oblasti prihvatanjem i promoviranjem zdravih životnih navika. Kulturna svijest i kulturno izražavanje - razvijaju se kroz konstruktivno izražavanje vlastitog mišljenja i frustracija, slušanja i uvažavanja mišljenja drugih, promoviranje kulture navijanja i fair-play-a.

► Srednje ► III.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 12

A

Tjelesno vježbanje

A.III.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Procjenjuje vrijednosti Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa.

Analizira rezultate početne i završne procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.III.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Razlikuje mišićne skupine i mišićne kontrakcije.

Izrađuje komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.III.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Demonstrira komplekse vježbi s korektivnim dejstvom.

Upoređuje efekte vježbanja bez opterećenja i sa opterećenjem.

KLJUČNI SADRŽAJI

Indeks tjelesne mase $ITM = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{visina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$; Mišićni indeks (max. obim biceps nadlaktak - min. obim biceps nadlaktak) $\times 100 : \text{min. obim biceps nadlaktak}$;...Topografija mišića - glava, ruke, ramena, trup, noge i funkcija; Izometrijske i izotonične (ekscentrične i koncentrične) mišićne kontrakcije; Kompleksi vježbi jačanja i izdržljivosti sa tijelom kao opterećenjem, sa spravama, naspravama, sa rekvizitima, bez rekvizita,...; Korektivna gimnastika (švedske ljestve,...), efekti vježbanja sa i bez opterećenja.

A.III.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Utvrđuje mogućnosti unapređenja tehničko-taktičkih znanja u ekipnim i pojedinačnim sportovima.

Primjenjuje različite tehničko-taktičke strategije kretanja u tjelesnim aktivnostima.

Razlikuje vrste sportskih takmičenja.

[TZP-1.2.1](#)

Izvodi koreografije u ritmičkim kretanjima.

A.III.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Razlikuje komponente opterećenja.

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u različitim tjelesnim aktivnostima.

[TZP-1.2.2](#)

A.III.6 Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.	Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.
TZP-1.2.3	

KLJUČNI SADRŽAJI

Tehnika i taktika; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Strategije, koreografije; Komponente opterećenja: intenzitet i ekstenzitet (jačina (sila) i brzina podražaja - lagano, umjereno, srednje teško, teško, veoma teško,..., broj ponavljanja, trajanje vježbe), 1 RM (repetition maximum); Nastavna sredstva i oprema.

A.III.7 Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.	Razlikuje sprave za razvoj izdržljivosti i sprave za razvijanje snage. Bira različite tjelesne aktivnosti za opuštanje i kontrolu stresa. Koristi osnovnu tehniku kretanja u aktivnostima u specifičnim uvjetima.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Sprave za aerobni trening (kardiorespiratorna izdržljivost): statični bicikl, pokretna traka, steper, sprava za veslanje, alternativa: penjanje uz stepenice, sprave za razvoj snage (bench klupa, lat mašina,...), alternativa: park - kalistenika; Tjelesne aktivnosti - opuštanje i kontrola stresa (moj izbor aktivnosti); Sportsko penjanje - oprema za penjanje (penjačice, pojas, kaciga, uža, karabineri, osmice, kompleti, magnezij), tri tačke oslonca, specifične vježbe ravnoteže, čvorovi, kretanje na vještačkoj stijeni do 5 m visine.

A.III.8 Izvodi kompleksne atletske tehnike s visokim stepenom koordinacije i preciznosti. (SIP)	Primjenjuje pravilnu biomehaniku pokreta. Održava ritam i kontrolu tijela tokom izvođenja. Pridržava se pravila takmičenja i sigurnosnih standarda.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Napredne tehnike trčanja i skakanja, analiza izvedbe, taktike i planiranje treninga, samoevaluacija.

A.III.9 Primjenjuje osnovne teniske udarce u različitim igračkim situacijama. (SIP)	Izvodi servis, forhend i bekend s korektnom tehnikom. Pridržava se pravila bodovanja i igre. Prilagođava taktiku u toku meča.
--	---

[TZP-2.1.1 TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnovne tehnike (servis, forhend, bekend), pravila igre, sistem bodovanja, taktičke situacije.

A.III.10

Primjenjuje osnovne tehnike osiguranja i penjanja sa tri oslonca. (SIP)

Primjenjuje osnovne alpinističke čvorove u simulaciji penjanja.
Izvodi sigurno penjanje i spuštanje.
Poštuje sigurnosne protokole na penjalištu.

[TZP-2.1.1 TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnove tehnike penjanja, osiguravanje, upotreba opreme, čvorovi, sigurnost.

A.III.11

Primjenjuje osnovne tehnike samoodbrane u kontrolisanim uslovima.(SIP)

Izvodi pravilne gardove i odbrambene stavove.
Primjenjuje tehnike izbjegavanja konflikata.
Koordinira pokrete u paru tokom vježbi.

[TZP-2.1.1 TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Osnovne tehnike padanja, oslobađanja iz zahvata, preventivne komunikacijske vještine, sigurnosne mjere.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste ranije usvojena znanja o izračunavanju Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa metodom usmenog izlaganja nastavnika i samostalnim istraživanjem, analiziraju mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koristeći podatke iz kartona tjelesnog razvoja ili odgovarajućeg softvera za pohranu podataka, te prate vlastiti rast i razvoj. Kako rast i razvoj još nije završen, učenici koriste tablice ITM-a i MI za odrasle radi orijentacije, ne radi vrednovanja. Usvajanjem činjenica, prezentacijama, razumijevanjem uzročno-posljedičnih veza i demonstracijom učenici povezuju znanja o mišićima, njihovoj funkciji, vrstama kontrakcija, opterećenju i korektivnoj gimnastici.

Učenici se služe mobitelima s ciljem samoprocjene vlastitih kretanja u procesu usvajanja znanja (video prikazi), koriste internet kanale (npr. You tube) sa tačnim procedurama kretanja te upoređuju vlastita sa originalnim kretanjima radi samoprocjene i napredovanja. Na isti način unapređuju i strategije kretanja te vlastita kreativna rješenja u odabranoj tjelesnoj aktivnosti. Usmenim izlaganjem te interaktivnim razgovorima učenici usvajaju i razumiju komponente opterećenja i povezuju činjenična znanja sa praktičnom primjenom. Npr. organizacija vježbanja u kružnom režimu sa određenom dužinom trajanja

izvođenja vježbe i vremenom za odmor - učenici samostalno istražuju primjere vježbi u kojima jasno prepoznaju komponente opterećenja i vrijeme odmora i prilagođavaju ih svojim mogućnostima.

Učenici u Dnevnik tjelesnih aktivnosti ili odgovarajući softver pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane koji su samostalno izradili planiraju tjelesne aktivnosti, dnevne i sedmične obroke s ciljem bilježenja tačnih podataka i praćenja vlastitog napretka, odnosno, stvaranja navika za svakodnevnom tjelovježbom i pravilnom prehranom. Posjetom nekom od fitness centara učenici će se upoznati sa spravama za aerobno vježbanje i spravama za razvijanje snage, a u školi će učestvovati u zajedničkim programima za opuštanje i relaksaciju (Yoga, Pilates, Tai-chi,...). Realizacija aktivnosti u specifičnim uvjetima zavisi od uvjeta u kojima se nastava izvodi i organizacije nastavnika i učenika. Moguće je napraviti dogovor sa školama i objektima koji imaju stijenu za penjanje ili organizirati saradnju sa penjačkim klubovima. Učenici kroz saradničko učenje vježbaju razne ravnotežne položaje na tlu i usvajaju pravilo tri tačke oslonca. Praktična vježba osnovni je metod usvajanja osnova sportskog penjanja.

(SIP) Za realizaciju ishoda učenja slobodnog penjenja nastava je bazirana na sigurnom radu s opremom i osnovnim tehnikama penjanja. Koriste se praktične vježbe na uređenom penjalištu, s naglaskom na koordinaciju i sigurnost.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija značajna je sa nastavnim predmetom Informatika kroz izradu softvera pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane, snimanje i upotrebu video zapisa u analizi usvojenih kretanja,... Muzička/Glazbena kultura kroz sadržaje vezane za ritmička kretanja (ples, aerobik, Zumba, ritmička gimnastika,...). Postoji i korelacija sa nastavnim predmetom Fizika kroz sadržaje vezane za biomehaniku kretanja, kao npr. u sportskom penjanju ili izvođenju fintiranja u sportskim igrama, kretanju u pick and roll-u, kretanju i padovima u borilačkim sportovima, atletskim tehnikama, itd...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, plesu, vježbama i obuhvata promoviranje zdravog i aktivnog života.

Informatička pismenost - kod učenika razvija se kroz korištenje IKT-a za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija (izrada računarskog programa za analizu tjelesnih sposobnosti i karakteristika, upoređivanje Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa, kriterijske tablice,...), korištenje tehnologije za podršku razvoju kritičkog mišljenja kroz analizu vlastitih videozapisa u svrhu procjene usvojenosti tehničko-taktičkih elemenata sportskih igara, plesnih i drugih ritmičkih formi kretanja.

B

Zdrav život

B.III.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Razlikuje jednostavne i složene ugljene hidrate i njihovu ulogu u prehrani prije vježbanja.

Planira obroke bogate proteinima nakon tjelesnog vježbanja.

Razlikuje izvore energije u skladu sa vrstom tjelesne aktivnosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

Ugljeni hidrati i tjelesno vježbanje; Proteini i tjelesno vježbanje - dnevne potrebe; Ugljeni hidrati, masti kao izvor energije.

B.III.2 Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.	Priprema popis epidemioloških mjera i ponašanja u situacijama prirodne nesreće. Procjenjuje pozitivne učinke zdravstveno-higijenskih navika na zdravlje.
TZP-2.2.1	

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tijela, hidriranje, pranje ruku, kihanje, kašljanje, fizička distanca,...; Doping u sportu.

B.III.3 Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.	Prezentira rezultate istraživanja o upotrebi dopinga u vrhunskom sportu.
TZP-2.2.3	

B.III.4 Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.	Utvrđuje mjere zaštite i sigurnosti pri vježbanju u zatvorenom i otvorenom prostoru.
TZP-2.4.1	

B.III.5 Analizira postupke pružanja prve pomoći.	Razlikuje povrede zglobova i kostiju. Primjenjuje osnovne procedure prve pomoći pri povredama zglobova i kostiju.
TZP-2.4.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Odjeća, obuća, uvjeti za vježbanje, orijentacija, upotreba GPS-a, hidriranje,...; Zaštita i sigurnost pri održavanju sportskih događaja - analiza, prikupljanje informacija o uzrocima nesreća (npr. nogomet); Zglobovi - podjela, vrste, povrede - osnovna pravila zbrinjavanja povrijeđenog, kosti - podjela, vrste, povrede, imobilizacija, hitna pomoć; Saradnja sa aktivistima Crvenog križa - projektna nastava.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz projektnu/saradničku nastavu (grupni rad) samostalno dolaze do informacija o podjeli i ulozi hranljivih materija pri tjelesnim aktivnostima, kako u obezbjeđivanju potrebne energije, tako i za oporavak.

Nastavnik može preporučiti stranice/linkove za prikupljanje i analizu informacija o jednostavnim i složenim ugljenim hidratima, proteinima, aminokiselinama, utjecaju na oporavak,...

Nastava bazirana na problemskom učenju u ovoj komponenti obuhvata prikupljanje informacija o problemu raznih prirodnih nesreća i epidemioloških te zdravstveno-higijenskih mjera u takvim situacijama. Ovdje je vrlo važno i iskustveno učenje (COVID-19) te je moguće kroz projektnu nastavu ostvariti saradnju i sa službama civilne zaštite (Općina, Kanton,...). Kroz saradničku nastavu učenici prikupljaju i analiziraju informacije o upotrebi dopinga u sportu, a moguća je i saradnja sa Agencijom za antidoping kontrolu.

Vještine zaštite i sigurnosti razvijaju se kroz iskustveno i problemsko učenje, na njima se insistira u svim godinama podučavanja. Učenici sudjeluju ravnopravno i kompetentno u procjeni ispravnosti školskih sprava, opreme i prostora za vježbanje. Istražuju nesreće na sportskim događajima (npr. nogomet), predlažu rješenja i donose odgovorne odluke. Kroz projektnu nastavu i saradnju sa aktivistima Crvenog križa i školske sekcije Prve pomoći učenici se nastoje osposobiti za razlikovanje povreda zglobova i kostiju i sredstava za imobilizaciju te pomoći pri njihovoj upotrebi.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Povezanost sa nastavnim predmetom Biologija očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama te razlikovanje hranljivih materija kao izvora energije za različite tjelesne aktivnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz prihvatanje zdravih stilova ponašanja i promociju zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz organiziranje i sudjelovanje u grupnom radu i razrednim/školskim projektima.

C Socio-emocionalne vještine

C.III.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

TZP-2.3.2

Upoređuje efekte aerobnih tjelesnih aktivnosti sa rezultatima procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Prosuđuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Kreira prijedloge za izradu transparenata na školskim i vanškolskim sportskim susretima i takmičenjima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Aerobne tjelesne aktivnosti (trčanje, plivanje, biciklizam,...) i procjena tjelesnih sposobnosti i karakteristika (kardiorespiratorna izdržljivost, mišićna izdržljivost, tjelesna masa, obimi, PMT,...); Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Moj doprinos razvoju kulture navijanja - izrada transparenata.

C.III.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Identificira tjelesne aktivnosti u kojima razvija pozitivne konativne karakteristike.

Identificira pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na kontrolu straha.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti i konativne karakteristike-ekstraverzija, samokontrola, motivacija,... i Yoga, Pilates, borilački sportovi, sportsko penjanje, alpinizam, planinarenje,...

Utjecaj tjelesnih aktivnosti na strah i anksioznost - strah - blokada ili motiv?

C.III.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Iznosi prijedloge za podršku drugima u procesu usvajanja znanja.

Izdvaja tjelesne aktivnosti u kojima razvija samopouzdanje, samosvjesnost i odgovornost prema drugima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Saradnja sa vršnjacima; Tjelesne aktivnosti i utjecaj na formiranje identiteta.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Sa učenicima se kroz razgovor, postavljanje konkretnih pitanja i sl. potiče kritički stav i zaključivanje na osnovu vlastitih iskustava (npr. kako sam kroz tjelesne aktivnosti za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti uspio/uspjela poboljšati rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika,...), stimulira razvoj kulture navijanja i kroz grupni rad iznošenje prijedloga motivirajućih poruka na transparentima za školska i druga takmičenja,...

Također služeći se istim tehnikama, učenici govore o emocijama, o tjelesnim aktivnostima koje djeluju na razvoj pozitivnih crta ličnosti i o tome kako strah pretvoriti u pogonsko gorivo za napredovanje i sl..

Potencira se uključenost učenika u razvoj strategije za pomoć vršnjacima u procesu podučavanja sadržaja A. oblasti te izdvajanje tjelesnih aktivnosti u kojima osjećaju samopouzdanje, svjesnost o vlastitim sposobnostima, ali i odgovornosti prema drugima. Preporuka je kroz razne primjere kooperativnih igara (cooperation learning games/activities) poticati razvoji dobre vršnjačke saradnje.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija sa nastavnim predmetom Psihologija vrlo je izražena kroz razgovor o emocijama, upravljanju emocijama, pozitivnim crtama ličnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, vježbama i podrazumijeva i formiranje pozitivne slike o sebi i drugima. Kulturna svijest i kulturno izražavanje te Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvijaju se kroz pojašnjavanje vlastitih napora za postizanjem napretka u učenju, poticanje kulture navijanja, razvoj samopouzdanja i prihvatanje vlastitog i integriteta vršnjaka u radu u paru ili grupama (npr. sportsko penjanje).

► Srednje ► IV.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 13

A

Tjelesno vježbanje

A.IV.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Procjenjuje vrijednosti Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa.

Analizira rezultate početne i završne procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.IV.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Razlikuje mišićne skupine i mišićne kontrakcije.

Izrađuje komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.IV.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Demonstrira komplekse vježbi s korektivnim dejstvom.

Upoređuje efekte vježbanja bez opterećenja i sa opterećenjem.

KLJUČNI SADRŽAJI

Indeks tjelesne mase $ITM = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{visina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$; Mišićni indeks (max. obim biceps nadlaktak - min. obim biceps nadlaktak) $\times 100 : \text{min. obim biceps nadlaktak}$;...Topografija mišića - glava, ruke, ramena, trup, noge i funkcija; Izometrijske i izotonične (ekscentrične i koncentrične) mišićne kontrakcije; Kompleksi vježbi jačanja i izdržljivosti sa tijelom kao opterećenjem, sa spravama, naspravama, sa rekvizitima, bez rekvizita,...; Korektivna gimnastika (švedske ljestve,...), efekti vježbanja sa i bez opterećenja.

A.IV.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Utvrđuje mogućnosti unapređenja tehničko-taktičkih znanja u ekipnim i pojedinačnim sportovima.

Primjenjuje različite tehničko-taktičke strategije kretanja u tjelesnim aktivnostima.

Razlikuje vrste sportskih takmičenja.

[TZP-1.2.1](#)

Izvodi koreografije u ritmičkim kretanjima.

A.IV.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Razlikuje komponente opterećenja.

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u različitim tjelesnim aktivnostima.

[TZP-1.2.2](#)

A.IV.6 Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesno vježbanje na primjeren način.	Koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za igru poštujući pravila korištenja i odlaganja istih.
TZP-1.2.3	

KLJUČNI SADRŽAJI

Tehnika i taktika; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Strategije, koreografije; Komponente opterećenja: intenzitet i ekstenzitet (jačina (sila) i brzina podražaja - lagano, umjereno, srednje teško, teško, veoma teško,..., broj ponavljanja, trajanje vježbe), 1 RM (repetition maximum); Nastavna sredstva i oprema.

A.IV.7 Izrađuje plan svakodnevnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja i unapređenja zdravlja.	Razlikuje sprave za razvoj izdržljivosti i sprave za razvijanje snage. Bira različite tjelesne aktivnosti za opuštanje i kontrolu stresa. Koristi osnovnu tehniku kretanja u aktivnostima u specifičnim uvjetima.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Sprave za aerobni trening (kardiorespiratorna izdržljivost): statični bicikl, pokretna traka, stepper, sprava za veslanje, alternativa: penjanje uz stepenice, sprave za razvoj snage (bench klupa, lat mašina,...), alternativa: park - kalistenika; Tjelesne aktivnosti - opuštanje i kontrola stresa (moj izbor aktivnosti); Sportsko penjanje - oprema za penjanje (penjačice, pojas, kaciga, uža, karabineri, osmice, kompleti, magnezij), tri tačke oslonca, specifične vježbe ravnoteže, čvorovi, kretanje na vještačkoj stijeni do 5 m visine.

A.IV.8 Primjenjuje tehničke i taktičke vještine u atletskim disciplinama s visokim nivoom preciznosti i kontrole. (SIP)	Procjenjuje biomehaničke aspekte pokreta i koriguje ih. Planira progresiju treninga za poboljšanje performansi. Demonstrira stabilnost i efikasnost pokreta u ciljanoj disciplini. Poštuje sigurnosne i takmičarske standarde.
TZP-2.1.1 TZP-2.1.2	

KLJUČNI SADRŽAJI

Specifični treninzi brzine, izdržljivosti i snage. Napredne tehnike skokova i bacanja. Praćenje i evaluacija napretka. Samostalno planiranje trenažnog procesa.

A.IV.9

Primjenjuje tehničko-taktičke principe u mečevima pojedinačno i u parovima. (SIP)

Kontroliše različite vrste servisa i udaraca.
Prilagođava taktiku u toku meča.
Održava sportsko ponašanje tokom igre.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Napredne tehničko-taktičke kombinacije. Igra u parovima. Analiza protivnika. Sportska etika i samoregulacija.

A.IV.10

Primjenjuje napredne penjačke i sigurnosne tehnike u stvarnim uslovima. (SIP)

Primjenjuje složene čvorove i osiguravanje.
Kontroliše sigurnost vlastitu i partnerovu.
Planira i realizira sigurnosne procedure.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Penjanje s užetom, osiguravanje partnera, napredne tehnike penjanja, sigurnosna procjena rute.

A.IV.11

Primjenjuje napredne tehnike samoodbrane u složenim simulacijama. (SIP)

Demonstrira učinkovito izbjegavanje i neutralizaciju prijetnji.
Koordinira složene pokrete u realnim situacijama.
Održava kontrolu i sigurnost u konfliktu.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Napredne tehnike neutralizacije napada, taktičko ponašanje u kriznim situacijama, emocionalna kontrola, simulacije stvarnih situacija.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste ranije usvojena znanja o izračunavanju Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa metodom usmenog izlaganja nastavnika i samostalnim istraživanjem, analiziraju mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koristeći podatke iz kartona tjelesnog razvoja ili odgovarajućeg softvera za pohranu podataka, te prate vlastiti rast i razvoj. Kako rast i razvoj još nije završen, učenici koriste tablice ITM-a i MI za odrasle radi orijentacije, ne radi vrednovanja. Usvajanjem činjenica, prezentacijama, razumijevanjem uzročno-posljedičnih veza i demonstracijom učenici povezuju znanja o mišićima, njihovoj funkciji, vrstama kontrakcija, opterećenju i korektivnoj gimnastici.

Učenici se služe mobitelima s ciljem samoprocjene vlastitih kretanja u procesu usvajanja znanja (video prikazi), koriste internet kanale (npr. You tube) sa tačnim procedurama kretanja te upoređuju vlastita sa originalnim kretanjima radi samoprocjene i napredovanja. Na isti način unapređuju i strategije kretanja te vlastita kreativna rješenja u odabranoj tjelesnoj aktivnosti. Usmenim izlaganjem te interaktivnim razgovorima učenici usvajaju i razumiju komponente opterećenja i povezuju činjenična znanja sa praktičnom primjenom. Npr. organizacija vježbanja u kružnom režimu sa određenom dužinom trajanja izvođenja vježbe i vremenom za odmor - učenici samostalno istražuju primjere vježbi u kojima jasno prepoznaju komponente opterećenja i vrijeme odmora i prilagođavaju ih svojim mogućnostima.

Učenici u Dnevnik tjelesnih aktivnosti ili odgovarajući softver pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane koji su samostalno izradili planiraju tjelesne aktivnosti, dnevne i sedmične obroke s ciljem bilježenja tačnih podataka i praćenja vlastitog napretka, odnosno, stvaranja navika za svakodnevnom tjelovježbom i pravilnom prehranom. Posjetom nekom od fitness centara učenici će se upoznati sa spravama za aerobno vježbanje i spravama za razvijanje snage, a u školi će učestvovati u zajedničkim programima za opuštanje i relaksaciju (Yoga, Pilates, Tai-chi,...). Realizacija aktivnosti u specifičnim uvjetima zavisi od uvjeta u kojima se nastava izvodi i organizacije nastavnika i učenika. Moguće je napraviti dogovor sa školama i objektima koji imaju stijenu za penjanje ili organizirati saradnju sa penjačkim klubovima. Učenici kroz saradničko učenje vježbaju razne ravnotežne položaje na tlu i usvajaju pravilo tri tačke oslonca. Praktična vježba osnovni je metod usvajanja osnova sportskog penjanja.

(SIP) Nastava je usmjerena na primjenu naučenih vještina u složenim situacijama, simulacije sukoba i prevencije nasilja. Učenici analiziraju reakcije i prilagođavaju tehniku okolnostima. Naglasak je na etici, zakonskim okvirima i komunikacijskim strategijama. Radi se kroz scenarije i situacijske treninge. Potiče se razvoj samopouzdanja i odgovornosti u zaštiti vlastite sigurnosti.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija značajna je sa predmetom Informatika kroz izradu softvera pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane, snimanje i upotrebu video zapisa u analizi usvojenih kretanja,... Muzička/Glazbena kultura kroz sadržaje vezane za ritmička kretanja (ples, aerobik, Zumba, ritmička gimnastika,...). Postoji i korelacija sa predmetom Fizika kroz sadržaje vezane za biomehaniku kretanja, kao npr. u sportskom penjanju ili izvođenju fintiranja u sportskim igrama, kretanju u pick and roll-u, kretanju i padovima u boričkim sportovima, atletskim tehnikama, itd...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, plesu, vježbama i obuhvata promoviranje zdravog i aktivnog života.

Informatička pismenost - kod učenika razvija se kroz korištenje IKT-a za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija (izrada računarskog programa za analizu tjelesnih sposobnosti i karakteristika, upoređivanje Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa, kriterijske tablice,...), korištenje tehnologije za podršku razvoju kritičkog mišljenja kroz analizu vlastitih videozapisa u svrhu procjene usvojenosti tehničko-taktičkih elemenata sportskih igara, plesnih i drugih ritmičkih formi kretanja.

B

Zdrav život

B.III.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Razlikuje jednostavne i složene ugljene hidrate i njihovu ulogu u prehrani prije vježbanja.

Planira obroke bogate proteinima nakon tjelesnog vježbanja.

Razlikuje izvore energije u skladu sa vrstom tjelesne aktivnosti.

TZP-2.2.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Ugljeni hidrati i tjelesno vježbanje; Proteini i tjelesno vježbanje - dnevne potrebe; Ugljeni hidrati, masti kao izvor energije.

B.III.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

Priprema popis epidemioloških mjera i ponašanja u situacijama prirodne nesreće.

Procjenjuje pozitivne učinke zdravstveno-higijenskih navika na zdravlje.

TZP-2.2.1

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tijela, hidriranje, pranje ruku, kihanje, kašljanje, fizička distanca,...; Doping u sportu.

B.III.3

Analizira utjecaj štetnih materija na razvoj bolesti i ovisnosti.

Prezentira rezultate istraživanja o upotrebi dopinga u vrhunskom sportu.

TZP-2.2.3

B.III.4

Procjenjuje mjere sigurnosti i zaštite tokom tjelesnog vježbanja.

Utvrđuje mjere zaštite i sigurnosti pri vježbanju u zatvorenom i otvorenom prostoru.

TZP-2.4.1

B.III.5

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

Razlikuje povrede zglobova i kostiju.

Primjenjuje osnovne procedure prve pomoći pri povredama zglobova i kostiju.

TZP-2.4.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Odjeća, obuća, uvjeti za vježbanje, orijentacija, upotreba GPS-a, hidriranje,...; Zaštita i sigurnost pri održavanju sportskih događaja - analiza, prikupljanje informacija o uzrocima nesreća (npr. nogomet); Zglobovi - podjela, vrste, povrede - osnovna pravila zbrinjavanja povrijeđenog, kosti - podjela, vrste, povrede, imobilizacija, hitna pomoć; Saradnja sa aktivistima Crvenog križa - projektna nastava.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz projektnu/saradničku nastavu (grupni rad) samostalno dolaze do informacija o podjeli i ulozi hranljivih materija pri tjelesnim aktivnostima, kako u obezbjeđivanju potrebne energije, tako i za oporavak. Nastavnik može preporučiti stranice/linkove za prikupljanje i analizu informacija o jednostavnim i složenim ugljenim hidratima, proteinima, aminokiselinama, utjecaju na oporavak,...

Nastava bazirana na problemskom učenju u ovoj komponenti obuhvata prikupljanje informacija o problemu raznih prirodnih nesreća i epidemioloških te zdravstveno-higijenskih mjera u takvim situacijama. Ovdje je vrlo važno i iskustveno učenje (COVID-19) te je moguće kroz projektnu nastavu ostvariti saradnju i sa službama civilne zaštite (Općina, Kanton,...). Kroz saradničku nastavu učenici prikupljaju i analiziraju informacije o upotrebi dopinga u sportu, a moguća je i saradnja sa Agencijom za antidoping kontrolu.

Vještine zaštite i sigurnosti razvijaju se kroz iskustveno i problemsko učenje, na njima se insistira u svim godinama podučavanja. Učenici sudjeluju ravnopravno i kompetentno u procjeni ispravnosti školskih sprava, opreme i prostora za vježbanje. Istražuju nesreće na sportskim događajima (npr. nogomet), predlažu rješenja i donose odgovorne odluke. Kroz projektnu nastavu i saradnju sa aktivistima Crvenog križa i školske sekcije Prve pomoći učenici se nastoje osposobiti za razlikovanje povreda zglobova i kostiju i sredstava za imobilizaciju te pomoći pri njihovoj upotrebi.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Povezanost sa predmetom Biologija očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama te razlikovanje hranljivih materija kao izvora energije za različite tjelesne aktivnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz prihvatanje zdravih stilova ponašanja i promociju zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz organiziranje i sudjelovanje u grupnom radu i razrednim/školskim projektima.

C

Socio-emocionalne vještine

C.III.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Upoređuje efekte aerobnih tjelesnih aktivnosti sa rezultatima procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Prosudjuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Kreira prijedloge za izradu transparenata na školskim i vanškolskim sportskim susretima i takmičenjima.

TZP-2.3.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Aerobne tjelesne aktivnosti (trčanje, plivanje, biciklizam,...) i procjena tjelesnih sposobnosti i karakteristika (kardiorespiratorna izdržljivost, mišićna izdržljivost, tjelesna masa, obimi, PMT,...); Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Moj doprinos razvoju kulture navijanja - izrada transparenata.

C.III.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Identificira tjelesne aktivnosti u kojima razvija pozitivne konativne karakteristike.

Identificira pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na kontrolu straha.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti i konativne karakteristike-ekstraverzija, samokontrola, motivacija,... i Yoga, Pilates, borilački sportovi, sportsko penjanje, alpinizam, planinarenje,...

Utjecaj tjelesnih aktivnosti na strah i anksioznost - strah - blokada ili motiv?

C.III.3

Razvija toleranciju i vlastiti identitet.

Iznosi prijedloge za podršku drugima u procesu usvajanja znanja.

Izdvaja tjelesne aktivnosti u kojima razvija samopouzdanje, samosvjesnost i odgovornost prema drugima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Saradnja sa vršnjacima; Tjelesne aktivnosti i utjecaj na formiranje identiteta.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Sa učenicima se kroz razgovor, postavljanje konkretnih pitanja i sl. potiče kritički stav i zaključivanje na osnovu vlastitih iskustava (npr. kako sam kroz tjelesne aktivnosti za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti uspio/uspjela poboljšati rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika,...), stimulira razvoj kulture navijanja i kroz grupni rad iznošenje prijedloga motivirajućih poruka na transparentima za školska i druga takmičenja,...

Također služeći se istim tehnikama, učenici govore o emocijama, o tjelesnim aktivnostima koje djeluju na razvoj pozitivnih crta ličnosti i o tome kako strah pretvoriti u pogonsko gorivo za napredovanje i sl..

Potencira se uključenost učenika u razvoj strategije za pomoć vršnjacima u procesu podučavanja sadržaja A. oblasti te izdvajanje tjelesnih aktivnosti u kojima osjećaju samopouzdanje, svjesnost o vlastitim sposobnostima, ali i odgovornosti prema drugima. Preporuka je kroz razne primjere kooperativnih igara (cooperation learning games/activities) poticati razvoji dobre vršnjačke saradnje.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija sa predmetom Psihologija vrlo je izražena kroz razgovor o emocijama, upravljanju emocijama, pozitivnim crtama ličnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, vježbama i podrazumijeva i formiranje pozitivne slike o sebi i drugima. Kulturna svijest i kulturno izražavanje te Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvijaju se kroz pojašnjavanje vlastitih napora za postizanjem napretka u učenju, poticanje kulture navijanja, razvoj samopouzdanja i prihvatanje vlastitog i integriteta vršnjaka u radu u paru ili grupama (npr. sportsko penjanje).

Srednje tehničke škole

► Srednje ► I.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 10

A

Tjelesno vježbanje

A.I.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Razlikuje tjelesne sposobnosti i testove za njihovu procjenu.

Razlikuje tjelesne karakteristike i mjerenja za njihovu procjenu.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.I.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Klasificira različite komplekse vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.I.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Klasificira loša držanja tijela u različitim ravnima.

Razlikuje vježbe s preventivnim i korektivnim dejstvom.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne sposobnosti i testovi za njihovu procjenu (npr. eksplozivna snaga nogu - skok u dalj iz mjesta), mjerenje tjelesnih karakteristika (npr. voluminoznost tijela - obim nadlaktice), protokol izvođenja testiranja i mjerenja prema izboru nastavnika; Kompleksi vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika; Loša držanja tijela - horizontalna, sagitalna, vertikalna ravan, tjelesni deformiteti i ravna stopala.

A.I.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja tehničko- taktičkih elemenata ekipnih sportova.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja tehničko-taktičkih elemenata pojedinačnih sportova.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Pomoćne vježbe za unapređenje tehničko-taktičkih elemenata - Teaching games for understanding; Sportski poligon za procjenu usvojenosti elemenata tehnike, skraćene igre 3:3, 2:2; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Ritmička kretanja - ples, ritmička gimnastika,... "Ciljana zona" frekvencija srca 220-godine života = maksimalna frekvencija, ciljana zona f srca 60-80% max.; Nastavna sredstva i pomagala.

A.I.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Izračunava frekvencu srca u "ciljanoj zoni".

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u tjelesnim aktivnostima za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti.

[TZP-1.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Različiti programi i aktivnosti za zdrav i aktivan život; Vijača kao sredstvo za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti; Nordijsko hodanje - oprema, teorija, osnovne tehnike hodanja

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. čine tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz saradnički rad u grupi razvrstavaju testove za a) procjenu tjelesnih sposobnosti i b) procjenu morfoloških karakteristika, koristeći uspostavljene protokole mjerenja i kriterije vrednovanja. Pri izradi plana preporuka je koristiti različite komplekse tjelesnih vježbi tokom cijele školske godine, a za koje se smatra da mogu imati najbolji učinak na razvoj ciljanih tjelesnih sposobnosti i karakteritika. Preventivno-korektivnim vježbanjem sa akcentom na sagitalnu, frontalnu i horizontalnu ravan, učenici unapređuju svoja praktično-teorijska znanja i metodom poređenja konstantno prate efekte rada. Nastavnik pomaže pri izboru i nadgleda cijeli postupak.

Kombinacijom vježbi kroz situaciono učenje učenici unapređuju tehničko-taktičke elemente (npr. u nogometnoj igri s različitim dimenzijama terena, s različitim brojem igrača ili ograničenim brojem dodira, učenici zadržavaju posjed lopte, kreiraju šanse i pokušavaju postići pogodak). Preporuka je, da učenik po opaženom stepenu zamora ili na temelju samostalnog izračunavanja srčane frekvencije ili putem aplikacije utvrdi vrijeme za oporavak, prije nastavka vježbanja. Frekvencija u "ciljanoj zoni" omogućit će postepeno napredovanje u pogledu razvoja kardiorespiratorne izdržljivosti i odnosi se najviše na samousmjereno učenje.

Učenici se pored redovne nastave uključuju u škole sporta, sportske klubove ili rekreativne programe vježbanja i u školi i izvan nje, s ciljem zadovoljavanja svakodnevne potrebe za kretanjem od 60 min. Preporuka je učenike poticati na svakodnevnu tjelesnu aktivnost kao "lifestyle" i pratiti zajedno sa učenicima napredovanje kroz njihov Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom kroz bolje upoznavanje funkcioniranja sistema za kretanje, organskih sistema, transformacije energije i drugih fizioloških procesa zamora i oporavka.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente A oblasti i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja i tjelesnih aktivnosti koje omogućavaju pojedincu kvalitetan i zdrav život.

Samoinicijativa i poduzetničko učenje razvija se kroz samousmjereno i saradničko učenje u svim komponentama.

B

Zdrav život

B.I.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Analizira utjecaj proteinskih napitaka na oporavak.

Izračunava bazalni metabolizam i dnevne potrebe za hranljivim namirnicama.

KLJUČNI SADRŽAJI

Proteinski napici i tjelesno vježbanje - utjecaj na mišićni oporavak; Bazalni metabolizam, dnevne potrebe, ugljeni hidrati, bjelancevine, masti, vitamini, minerali.

B.I.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Priprema popis epidemioloških mjera i ponašanja u situacijama prirodne nesreće.

Procjenjuje pozitivne učinke zdravstveno-higijenskih navika na zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

Debata/ankete, istraživanje - koliko smo higijenski i ekološki osviješteni; Smog, zdravlje, tjelesno vježbanje na otvorenom.

B.I.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Prepoznaje sredstva za imobilizaciju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Šta moram znati u slučaju prirodne i druge nesreće, kako postupati,...- projektna nastava, saradnja sa Crvenim križom, GSS-om,...; Sredstva za imobilizaciju - saradnja sa školskom sekcijom Prve pomoći.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Korištenjem online kalkulatora ili mobilne aplikacije učenik na bazi vlastitog bazalnog metabolizma odnosno ukupnih dnevnih energetske potrebe procjenjuje količinu unosa proteina, u odnosu na nivo i vrstu tjelesne aktivnosti koju preferira (npr. 20% unosa proteina u odnosu na ukupan unos kcal.). Metodom saradničkog učenja učenici vode debate o brizi za zdravlje i podizanju ekološke svijesti. Preporuka je da nastavnik tokom nastave potencira međusobnu saradnju (npr. učenici najprije istraže različite izvore informacija o štetnosti

zagađenog zraka, potom poučavaju svoga partnera o tome i u konačnici ga ispituju o onome što su ga poučavali).

Simulacijom unesrećene osobe, drugim učenicima u grupi se omogućava da budu aktivni sudionici u pravilnom postupku imobilizacije povrijeđene osobe (npr. jedan učenik simulira gubljenje svijesti, dok drugi učenici iz grupe određuju uloge pomagača odnosno transporta učenika izvan prostora nesreće).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom - bazalni metabolizam, hranljive materije i dnevne potrebe, ekologija, prva pomoć.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvene kompetencije razvijaju se kroz bolje razumijevanje dnevnih energetske potreba, prihvatanje i promoviranje zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz odgovoran pristup i kooperativan rad u timovima.

C	
Socio-emocionalne vještine	
C.I.1	Analizira dugoročne efekte tjelesnog vježbanja na zdravlje.
Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.	Donosi preporuke za afirmaciju ekološke osviještenosti pri tjelesnim aktivnostima na otvorenom.
TZP-2.3.3	
KLJUČNI SADRŽAJI	
Efekti tjelesnog vježbanja na zdravlje; Moje preporuke u prilog čistoj prirodi;	
C.I.2	Koristi vještine upravljanja i kontrole emocija u ekipnim sportovima.
Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.	Koristi vježbe disanja i istezanja u svrhu opuštanja i relaksacije.
TZP-2.3.1 TZP-2.3.2	
KLJUČNI SADRŽAJI	
Samoposmatranje i samoprocjena: adaptacija, upravljanje i kontrola emocija u ekipnim sportovima; Vježbe disanja i istezanja - opuštanje i relaksacija.	
PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA	

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Učenici analitičkim pristupom (ili mišljenjem) raščlanjuju efekte vježbanja na tjelesno, emocionalno i mentalno zdravlje. Saradničkim učenjem učenici podijeljeni u timove, na temelju argumenata, analiziraju svoj zadatak te zajednički donose zaključke (npr. učenici kombiniraju činjenice i ideje o sadržajima koji doprinose unapređenju emocionalnog zdravlja, što im omogućava da riješe problem, postignu razumijevanje i otkriju nova znanja).

U situacijama igre u ekipnim sportovima, uslijed prepoznavanja različitih emocionalnih reakcija, učenici sistematski mijenjaju loše navike disanja, čime se povećava vjerovatnost upravljanja emocijama (npr. u situacijama negativnih emocija, svjesnim i usmjerenim disanjem i vježbama istezanja, učenici prate postizanje opuštajućih efekata). Nastavnik kao aktivni posrednik, u ključnim trenucima, pomaže učenicima osvijestiti znanja stečena tokom rješavanja problema. Također se potenciraju tjelesne aktivnosti za razvoj kooperativnog učenja.

Simulacijom konfliktnih situacija, učenici koriste određene vještine razgovora ili gestikulacije u funkciji iznalaženja kompromisa i rješenja novonastalog problema. Kod učenika je potrebno osvijestiti važnost tolerancije (npr. koristeći komunikacijske vještine i vještine timskog rada učenici identificiraju prave uzroke konflikta i nude rješenja u kojem obje strane dobivaju).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost moguća je sa Bosanskog jezika i književnosti/Hrvatskog jezika i književnosti/Srpskog jezika i časovima odjeljenjske zajednice.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz kritičke osvrte o utjecaju tjelesnog

vježbanja na emocionalno i mentalno zdravlje i podrazumijeva formiranje pozitivne slike o sebi i promocije zdravog i uravnoteženog stila ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija razvija se kroz kulturu dijaloga, pravila lijepog ponašanja i međusobno uvažavanje.

► Srednje ► II.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 11

A

Tjelesno vježbanje

A.II.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Analizira povezanost morfoloških karakteristika sa motoričkim i funkcionalnim sposobnostima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.II.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Koristi ciljane vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.II.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Koristi statičke - izometrijske vježbe prateći njihov utjecaj na pravilno držanje tijela.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Procjena tjelesnog rasta i razvoja - moje slabosti, povezanost građe tijela sa rezultatima motoričkih i funkcionalnih testova, koeficijent urođenosti; Vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika prema utvrđenim slabostima tjelesnog statusa; Izometrijske vježbe - izdržaji, statička snaga npr. plank, side plank.

A.II.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima

Povezuje pravila određenog sporta sa njegovim historijskim razvojem.

Prikazuje jednostavnije i složenije elemente tehnike određenog sporta.

Interpretira jednostavnije i složenije elemente ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Historijski razvoj određenog sporta i pravila sportova/tjelesnih aktivnosti; Elementi tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova/tjelesnih aktivnosti - uvezivanje, sportski poligoni; Ritmička kretanja: ples, aerobik, ritmička gimnastika, Zumba,...; Znakovi zamora: crvenilo u licu, nedostatak zraka, grčevi u mišićima, normalna pojava upale mišića,..., teži zamor: dezorijentiranost, diskoordinacija, kolaps,...; Frekvencija srca - puls/bilo; Nastavna sredstva, oprema i prostor za vježbanje.

Grupni programi vježbanja: aerobik, workout (programi vježbi za oblikovanje tijela), ples; Organizacija školskih i međuškolskih sportskih turnira, obilježavanje svjetskog dana tjelesne aktivnosti (06.04.), prezentacija sportskih tehnika.

A.II.5

Utvrdjuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Analizira znakove zamora.

Procjenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu vrijednosti frekvence srca.

[TZP-1.2.2](#)

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Metodom samoprocjene, koristeći softver za unos i obradu rezultata mjerenja i testiranja, svaki učenik stavlja u odnos građu tijela (morfološke karakteristike) sa tjelesnim sposobnostima (motoričkim i funkcionalnim sposobnostima) i donosi odluke za ciljano vježbanje uz podršku nastavnika. U analizi izometrijskih vježbi preporuka je da se kroz saradničko učenje utvrdi značaj izometrijskih vježbi na držanje tijela (npr. 1. grupa ima zadatak da istraži sve varijacije izdržaja u plank poziciji, 2. grupa da istraži različite kombinacije statičkih vježbi snage za mišiće trupa, 3. grupa da istraži različite varijante statičkih vježbi snage za mišiće ruku i nogu,...). Nastavnici suu ulozi mentora, priprema i predlaže stranice za istraživanje.

Učenici u heterogenim grupama dijele vlastita iskustva iz različitih tjelesnih aktivnosti - demonstratori i na taj način doprinose suradničkom učenju. Metodom problemskog učenja učenici kroz različite tjelesne aktivnosti prate vlastite vrijednosti frekvence srca, utvrđuju vlastite "prednosti" ili "slabosti", procjenjuju nivo tjelesne spremnosti, prepoznaju zamor i prema tome određuju odmor.

Učenici dokumentiraju dnevnikom tjelesnih aktivnosti i/ili snimanjem vlastitog učešća u grupnim programima vježbanja. Također se kroz saradničko učenje na časovima organiziraju grupni programi vježbanja u kojima učenici imaju različite zadatke sa različitim rekvizitima. Kroz projektnu nastavu moguće je obilježavati značajne datume i tako promovirati značaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa predmetom Biologija kroz praćenje frekvence srca i pojave zamora mišića. Sa predmetom Informatika kroz pohranjivanje i obradu rezultata mjerenja i testiranja.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente oblasti Tjelesno vježbanje i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz učešće u različitim oblicima tjelesne aktivnosti i organizaciji školskih i vanškolskih turnira te obilježavanja svjetskog dana tjelesne aktivnosti.

B

Zdrav život

B.II.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Identificira namirnice prema kalorijskim vrijednostima.

Razlikuje potrošnju kalorija u različitim tjelesnim aktivnostima.

Izrađuje plan prehrane u skladu sa fizičkom aktivnosti i vrijednosti Indeksa tjelesne mase.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tablice energetske i prehrambene sastava hrane i pića; Internet i mobilne aplikacije za izračunavanje potrošnje kalorija pri različitim tjelesnim aktivnostima; Plan prehrane, tjelesna aktivnost, Indeks tjelesne mase.

B.II.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Podstiče aktivnosti za promociju zdravlja i zdravstveno-higijenskih navika.

Predlaže mjere za zaštitu i očuvanje okoliša u neposrednom okruženju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Upitnik za prikupljanje informacija o primjeni zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika; Primjena ekoloških navika pri volontiranju u organizaciji gradskih trka, trail trka, planinarenja,...; Vježbanjem protiv ovisnosti - moji argumenti.

B.II.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Primjenjuje osnovne postupke zbrinjavanja povrijeđenog pri tjelesnim aktivnostima u prirodnom okruženju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjere zaštite i sigurnosti u sportskim objektima - fitness centrima, salama za vježbanje, parkovima, prirodnom okruženju,...; Aparat za gašenje požara, hidrant,...; Povrede na skijanju, planinarenju, nordijskom hodanju, alpinizmu/sportskom penjanju; Saradnja sa GSS-om.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zštita i sigurnost.

Kalorije, kalorijske vrijednosti i utrošak kalorija pri različitim tjelesnim aktivnostima učenici su sposobni izračunati i pratiti upotrebom interneta i mobilnih aplikacija te po Tablicama energetskeg sastava hrane i pića. Nastavnik i učenici zajedno predlažu koje mobilne aplikacije koristiti.

Kroz prezentacije, projektnu i problemsku nastavu učenici učestvuju u promoviranju zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika te promociju tjelesnog vježbanja, a protiv ovisnosti. Učešćem u organizaciji različitih gradskih i planinskih trka (trkači ili volonteri) prihvataju i promoviraju odgovoran odnos prema tjelesnim aktivnostima i zaštiti okoliša.

Kroz saradničko istraživanje učenici razvijaju kritički osvrt na mjere zaštite i sigurnosti u otvorenim i zatvorenim objektima za sport i vježbanje, parkovima za djecu, stazama za hodanje i planinarenje i sl. Moguća je i saradnja sa GSS-om te vatrogasnim jedinicama (općina, kanton).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa predmetom Biologija s ciljem boljeg razumijevanja kalorijskih potreba, ekologije i zaštite okoliša.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente B. oblasti i podrazumijeva promoviranje zdravog načina života kroz razvoj pravilnih prehrambenih i ekoloških navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz upravljanje projektima, istraživanjima i konstruktivnom radu u grupama.

C

Socio-emocionalne vještine

C.II.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Zastupa stav o pozitivnom utjecaju sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti.

Prosuđuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Daje kritički osvrt na sportske događaje.

TZP-2.3.1

KLJUČNI SADRŽAJI

Utjecaj sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti; Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi TZO na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Kritički osvrt na sportske događaje - organizacija, suđenje, navijanje.

C.II.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Objašnjava pojam emocionalne inteligencije.

Analizira vještine slušanja i usmjeravanja pažnje u zajedničkim tjelesnim aktivnostima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Emocionalna inteligencija - preduvjet za uspješnost u životu, karijeri, sportu,...; Ekipni duh, dobra saradnja s ciljem sportskog rezultata, dobra saradnja s ciljem dobrog raspoloženja, zabave, rekreacije i relaksacije.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Metodom problemskog učenja učenici istražuju i prezentiraju utjecaj tjelesnog vježbanja na prevenciju ovisnosti iznoseći pri tome i vlastita razmišljanja o korisnosti razvijenih tjelesnih kompetencija kroz redovnu nastavu za prihvatanje i promoviranje aktivnog stila života. Dnevnik tjelesnih aktivnosti sa planom prehrane jedan je od dobrih načina samoprocjene aktivnog i zdravog života. Kritički osvrt na sportske događaje potiče se istraživanjima o organizaciji, suđenju (var tehnologiji npr.), navijanju, sportskom novinarstvu,...Preporuka je putem evaluacijskih listova ili upitnika procijeniti zainteresiranost učenika za ponuđene teme (ovi listovi mogu biti anonimni).

Kroz razgovor i putem anketnih listova učenici iznose razmišljanja o emocionalnoj inteligenciji, kroz grupne ili vježbe u paru razvijaju vještine slušanja vršnjaka bilo da se radi o dobrom raspoloženju ili postizanju nekog konkretnog cilja (dobra saradnja - dobar rezultat).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U ovom segmentu vrlo je važna korelacija sa časovima odjeljenjske zajednice i može uključiti i saradnju sa pedagoško-psihološkom službom.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz sve tri komponente C. oblasti prihvatanjem i promoviranjem zdravih životnih navika. Kulturna svijest i kulturno izražavanje - razvijaju se kroz konstruktivno izražavanje vlastitog mišljenja i frustracija, slušanja i uvažavanja mišljenja drugih, promoviranje kulture navijanja i fair-play-a.

► Srednje ► III.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 12

A

Tjelesno vježbanje

A.III.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Procjenjuje vrijednosti Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa.

Analizira rezultate početne i završne procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.III.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Razlikuje mišićne skupine i mišićne kontrakcije.

Izrađuje komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.III.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Demonstrira komplekse vježbi s korektivnim dejstvom.

Upoređuje efekte vježbanja bez opterećenja i sa opterećenjem.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Indeks tjelesne mase $ITM = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{visina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$; Mišićni indeks (max. obim biceps nadlaktica - min. obim biceps nadlaktica) $\times 100$: min. obim biceps nadlaktica;...Topografija mišića - glava, ruke, ramena, trup, noge i funkcija; Izometrijske i izotonične (ekscentrične i koncentrične) mišićne kontrakcije; Kompleksi vježbi jačanja i izdržljivosti sa tijelom kao opterećenjem, sa spravama, naspravama, sa rekvizitima, bez rekvizita,...; Korektivna gimnastika (švedske ljestve,...), efekti vježbanja sa i bez opterećenja.

A.III.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Utvrđuje mogućnosti unapređenja tehničko-taktičkih znanja u ekipnim i pojedinačnim sportovima.

Primjenjuje različite tehničko-taktičke strategije kretanja u tjelesnim aktivnostima.

Razlikuje vrste sportskih takmičenja.

[TZP-1.2.1](#)

Izvodi koreografije u ritmičkim kretanjima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tehnika i taktika; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Strategije, koreografije; Komponente opterećenja: intenzitet i ekstenzitet (jačina (sila) i brzina podražaja - lagano, umjereno, srednje teško, teško, veoma teško,..., broj ponavljanja, trajanje vježbe), 1 RM (repetition maximum); Nastavna sredstva i oprema.

A.III.5

Utvrdjuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja

Razlikuje komponente opterećenja.

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u različitim tjelesnim aktivnostima.

[TZP-1.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Sprave za aerobni trening (kardiorespiratorna izdržljivost): statični bicikl, pokretna traka, stepper, sprava za veslanje, alternativa: penjanje uz stepenice, sprave za razvoj snage (bench klupa, lat mašina,...), alternativa: park - kalistenika; Tjelesne aktivnosti - opuštanje i kontrola stresa (moj izbor aktivnosti); Sportsko penjanje - oprema za penjanje (penjačice, pojas, kaciga, užice, karabineri, osmice, kompleti, magnezij), tri tačke oslonca, specifične vježbe ravnoteže, čvorovi, kretanje na vještačkoj stijeni do 5 m visine.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste ranije usvojena znanja o izračunavanju Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa metodom usmenog izlaganja nastavnika i samostalnim istraživanjem, analiziraju mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koristeći podatke iz kartona tjelesnog razvoja ili odgovarajućeg softvera za pohranu podataka, te prate vlastiti rast i razvoj. Kako rast i razvoj još nije završen, učenici koriste tablice ITM-a i MI za odrasle radi orijentacije, ne radi vrednovanja. Usvajanjem činjenica, prezentacijama, razumijevanjem uzročno-posljedičnih veza i demonstracijom učenici povezuju znanja o mišićima, njihovoj funkciji, vrstama kontrakcija, opterećenju i korektivnoj gimnastici.

Učenici se služe mobitelima s ciljem samoprocjene vlastitih kretanja u procesu usvajanja znanja (video prikazi), koriste internet kanale (npr. You tube) sa tačnim procedurama kretanja te upoređuju vlastita sa originalnim kretanjima radi samoprocjene i napredovanja. Na isti način unapređuju i strategije kretanja te vlastita kreativna rješenja u odabranoj tjelesnoj aktivnosti. Usmenim izlaganjem te interaktivnim razgovorima učenici usvajaju i razumiju komponente opterećenja i povezuju činjenična znanja sa praktičnom primjenom. Npr. organizacija vježbanja u kružnom režimu sa određenom dužinom trajanja izvođenja vježbe i vremenom za odmor - učenici samostalno istražuju primjere vježbi u kojima jasno prepoznaju komponente opterećenja i vrijeme odmora i prilagođavaju ih svojim mogućnostima.

Učenici u Dnevnik tjelesnih aktivnosti ili odgovarajući softver pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane koji su samostalno izradili planiraju tjelesne aktivnosti, dnevne i sedmične obroke s ciljem bilježenja tačnih podataka i praćenja vlastitog napretka, odnosno, stvaranja navika za svakodnevnom tjelovježbom i pravilnom prehranom. Posjetom nekom od fitness centara učenici će se upoznati sa spravama za aerobno vježbanje i spravama za razvijanje snage, a u školi će učestvovati u zajedničkim programima za opuštanje i relaksaciju (Yoga, Pilates, Tai-chi,...). Realizacija aktivnosti u specifičnim uvjetima zavisi od uvjeta u kojima se nastava izvodi i organizacije nastavnika i učenika. Moguće je napraviti dogovor sa školama i objektima koji imaju stijenu za penjanje ili organizirati saradnju sa penjačkim klubovima. Učenici kroz saradničko učenje vježbaju razne ravnotežne položaje na tlu i usvajaju pravilo tri tačke oslonca. Praktična vježba osnovni je metod usvajanja osnova sportskog penjanja.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija značajna je sa predmetom Informatika kroz izradu softvera pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane, snimanje i upotrebu video zapisa u analizi usvojenih kretanja,... Muzička/Glazbena kultura kroz sadržaje vezane za ritmička kretanja (ples, aerobik, Zumba, ritmička gimnastika,...). Postoji i korelacija sa predmetom Fizika kroz sadržaje vezane za biomehaniku kretanja, kao npr. u sportskom penjanju ili izvođenju fintiranja u sportskim igrama, kretanju u pick and roll-u, kretanju i padovima u borilačkim sportovima, atletskim tehnikama, itd...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, plesu, vježbama i obuhvata promoviranje zdravog i aktivnog života.

Informatička pismenost - kod učenika razvija se kroz korištenje IKT-a za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija (izrada računarskog programa za analizu tjelesnih sposobnosti i karakteristika, upoređivanje Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa, kriterijske tablice,...), korištenje tehnologije za podršku razvoju kritičkog mišljenja kroz analizu vlastitih videozapisa u svrhu procjene usvojenosti tehničko-taktičkih elemenata sportskih igara, plesnih i drugih ritmičkih formi kretanja.

B

Zdrav život

B.III.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Razlikuje jednostavne i složene ugljene hidrate i njihovu ulogu u prehrani prije vježbanja.

Planira obroke bogate proteinima nakon tjelesnog vježbanja. Razlikuje izvore energije u skladu sa vrstom tjelesne aktivnosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

Ugljeni hidrati i tjelesno vježbanje; Proteini i tjelesno vježbanje - dnevne potrebe; Ugljeni hidrati, masti kao izvor energije.

B.III.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Priprema popis epidemioloških mjera i ponašanja u situacijama prirodne nesreće.

Procjenjuje pozitivne učinke zdravstveno-higijenskih navika na zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tijela, hidriranje, pranje ruku, kihanje, kašljanje, fizička distanca,...; Doping u sportu.

B.III.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

Razlikuje povrede zglobova i kostiju.

Primjenjuje osnovne procedure prve pomoći pri povredama zglobova i kostiju.

TZP-2.4.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Odjeća, obuća, uvjeti za vježbanje, orijentacija, upotreba GPS-a, hidriranje,...; Zaštita i sigurnost pri održavanju sportskih događaja - analiza, prikupljanje informacija o uzrocima nesreća (npr. nogomet); Zglobovi - podjela, vrste, povrede - osnovna pravila zbrinjavanja povrijeđenog, kosti - podjela, vrste, povrede, imobilizacija, hitna pomoć; Saradnja sa aktivistima Crvenog križa - projektna nastava.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz projektnu/saradničku nastavu (grupni rad) samostalno dolaze do informacija o podjeli i ulozi hranljivih materija pri tjelesnim aktivnostima, kako u obezbjeđivanju potrebne energije, tako i za oporavak. Nastavnik može preporučiti stranice/linkove za prikupljanje i analizu informacija o jednostavnim i složenim ugljenim hidratima, proteinima, aminokiselinama, utjecaju na oporavak,...

Nastava bazirana na problemskom učenju u ovoj komponenti obuhvata prikupljanje informacija o problemu raznih prirodnih nesreća i epidemioloških te zdravstveno-higijenskih mjera u takvim situacijama. Ovdje je vrlo važno i iskustveno učenje (COVID-19) te je moguće kroz projektnu nastavu ostvariti saradnju i sa službama civilne zaštite (Općina, Kanton,...). Kroz saradničku nastavu učenici prikupljaju i analiziraju informacije o upotrebi dopinga u sportu, a moguća je i saradnja sa Agencijom za antidoping kontrolu.

Vještine zaštite i sigurnosti razvijaju se kroz iskustveno i problemsko učenje, na njima se insistira u svim godinama podučavanja. Učenici sudjeluju ravnopravno i kompetentno u procjeni ispravnosti školskih sprava, opreme i prostora za vježbanje. Istražuju nesreće na sportskim događajima (npr. nogomet), predlažu rješenja i donose odgovorne odluke. Kroz projektnu nastavu i saradnju sa aktivistima Crvenog križa i školske sekcije Prve pomoći učenici se nastoje osposobiti za razlikovanje povreda zglobova i kostiju i sredstava za imobilizaciju te pomoći pri njihovoj upotrebi.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Povezanost sa predmetom Biologija očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama te razlikovanje hranljivih materija kao izvora energije za različite tjelesne aktivnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz prihvatanje zdravih stilova ponašanja i promociju zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz organiziranje i sudjelovanje u grupnom radu i razrednim/školskim projektima.

C

Socio-emocionalne vještine

C.III.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Upoređuje efekte aerobnih tjelesnih aktivnosti sa rezultatima procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

-

Prosudjuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Kreira prijedloge za izradu transparentata na školskim i vanškolskim sportskim susretima i takmičenjima.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Utjecaj sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti; Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi TZO na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Kritički osvrt na sportske događaje - organizacija, suđenje, navijanje.

C.III.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Identificira tjelesne aktivnosti u kojima razvija pozitivne konativne karakteristike.

Identificira pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na kontrolu straha.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti i konativne karakteristike-ekstraverzija, samokontrola, motivacija,... i Yoga, Pilates, borilački sportovi, sportsko penjanje, alpinizam, planinarenje,...

Utjecaj tjelesnih aktivnosti na strah i anksioznost - strah - blokada ili motiv?

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Sa učenicima se kroz razgovor, postavljanje konkretnih pitanja i sl. potiče kritički stav i zaključivanje na osnovu vlastitih iskustava (npr. kako sam kroz tjelesne aktivnosti za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti uspio/uspjela poboljšati rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika,...), stimulira razvoj kulture navijanja i kroz grupni rad iznošenje prijedloga motivirajućih poruka na transparentima za školska i druga takmičenja,...

Također služeći se istim tehnikama, učenici govore o emocijama, o tjelesnim aktivnostima koje djeluju na razvoj pozitivnih crta ličnosti i o tome kako strah pretvoriti u pogonsko gorivo za napredovanje i sl..

Potencira se uključenost učenika u razvoj strategije za pomoć vršnjacima u procesu podučavanja sadržaja A. oblasti te izdvajanje tjelesnih aktivnosti u kojima osjećaju samopouzdanje, svjesnost o vlastitim sposobnostima, ali i odgovornosti prema drugima. Preporuka je kroz razne primjere kooperativnih igara (cooperation learning games/activities) poticati razvoji dobre vršnjačke saradnje.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija sa predmetom Psihologija vrlo je izražena kroz razgovor o emocijama, upravljanju emocijama, pozitivnim crtama ličnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, vježbama i podrazumijeva i formiranje pozitivne slike o sebi i drugima. Kulturna svijest i kulturno izražavanje te Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvijaju se kroz pojašnjavanje vlastitih napora za postizanjem napretka u učenju, poticanje kulture navijanja, razvoj samopouzdanja i prihvatanje vlastitog i integriteta vršnjaka u radu u paru ili grupama (npr. sportsko penjanje).

► Srednje ► IV.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 13

A

Tjelesno vježbanje

A.IV.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Prezentira rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika na kraju školovanja.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.IV.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Izrađuje plan aktivnosti za unapređenje tjelesnih sposobnosti i karakteristika. Izrađuje plan različitih organizaciono-metodičkih oblika vježbanja sciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.IV.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Utvrđuje efekte specifičnih programa vježbanja na smanjivanje tegoba uzrokovanih problemima sa sistemom za kretanje.

Utvrđuje efekte različitih tjelesnih aktivnosti na opuštanje i kontrolu stresa.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Informaciono-komunikacijske tehnologije u prezentaciji rezultata mjerenja i testiranja; Mobilne i internet aplikacije za unapređenje tjelesnih sposobnosti i karakteristika; Organizaciono-metodički oblici i metode vježbanja: kružni trening, intervalni trening; Brunkove, Reganove, McKenziejeve vježbe.

A.IV.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Kreira tehničko-taktička rješenja u sportskim igrama loptom.

Kreira složenije strategije kretanja u pojedinačnim tjelesnim aktivnostima.

Povezuje teoretska sa motoričkim znanjima.

Kreira koreografije u ritmičkim kretanjima.

[TZP-1.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Ekipni i pojedinačni sportovi i ostale tjelesne aktivnosti; Recipročna korelacija intenziteta i ekstenziteta vježbanja, postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva vježbanja; Mobilne aplikacije i frekvencija srca; Nastavna sredstva i oprema.

A.IV.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Utvrđuje intenzitet i ekstenzitet vježbanja na osnovu postavljenih ciljeva.

Utvrđuje odmor koristeći savremene tehnologije za praćenje frekvence srca.

[TZP-1.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Aerobne i anaerobne tjelesne aktivnosti (uz prisustvo i bez prisustva kiseonika); Plan svakodnevnih tjelesnih aktivnosti (pon-ned) - dugoročni ciljevi;...; Sportsko penjanje - pravila komunikacije među penjačima: "Idem", "Penjem", "Osiguravam"; Čvorovi - Bulin, osmica sa uplitanjem, lađarac, polulađarac,...i alati/sprave za osiguravanje, tehnika navezivanja s provjerom užeta, tehnika osiguravanja pri penjanju i spuštanju, tehnika penjanja u vodstvu (on-lead); ili druge aktivnosti u skladu sa dogovorom sa učenicima, uvjetima škole i kompetencijama nastavnika.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Na kraju srednjeg školovanja učenici uvidom u karton tjelesnog razvoja ili odgovarajući softver, upotrebom IKT-a prezentiraju rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika prateći rast i razvoj od 1. razreda osnovne škole. Procedure procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika (mjerjenja i testovi) dogovaraju se po izboru nastavnika i učenika. Nastavnik kao partner u nastavnom procesu upućuje učenike na korištenje savremenih informaciono- komunikacijskih tehnologija u funkciji prezentacije rezultata mjerenja i testiranja (npr. učenici sortiraju, obrađuju i prezentiraju rezultate prema prethodno utvrđenim kriterijskim vrijednostima odabranih testova). Shodno individualnim potrebama učenici koriste mobilne i internet aplikacije s ciljem lakšeg izbora odgovarajućih alata prilikom izrade plana za unapređenje tjelesnih sposobnosti i karakteristika i smanjivanja tegoba uzrokovanih problemima sa sistemom za kretanje (npr. učenici kreiraju kružni organizacioni oblik rada i kompleks vježbi za unapređenje mišićne izdržljivosti i pravilnog držanja tijela).

Učenici kroz saradnički rad u grupi, u paru ili individualno samousmjerenim učenjem, detaljnije analiziraju proces odabrane tjelesne aktivnosti, te kreiraju planska, smislena i efikasna kretna rješenja (npr. plesne koreografije, kombinacije gimnastičkih elemenata po vlastitom izboru, vlastite kombinacije tehničko-taktičkih elemenata sportskih igara, borilačkih sportova i sl...). Nastavnik aktivno pomaže učenicima da kratkoročni i dugoročni plan opterećenja vježbanja prilagode odabranim aktivnostima kojima se bave (npr. učenici putem mobilne aplikacije utvrđuju optimalan nivo srčane frekvencije u odnosu na trajanje kros trke i konfiguraciju terena). Učenici u grupama obavljaju zadatke montaže i demontaže sportskih pomagala za rad (npr. učenici montiraju mrežu za odbojku, a nakon vježbanja demontiraju i odlažu je na za to predviđeno mjesto).

Kroz saradničko učenje, samousmjereno učenje, prateći različite tjelesne aktivnosti u odnosu na različite parametre opterećenja, učenici razlikuju aerobno i anaerobno vježbanje i vrše pravilan izbor u skladu s dugoročnim planom vježbanja (npr. učenici tokom aktivnosti navode opaženi stepen umora, koliko su mogli izdržati bez odmora, koliko često su pravili odmor i sl). Upotrebom video zapisa i sl. učenici u grupama analiziraju osnove sportskog penjanja (npr. učenici pripremaju čvorove i alate/sprave za osiguravanje tokom penjanja i spuštanja, tehnika navezivanja s provjerom užeta, tehnika penjanja u vodstvu (on-lead) ili drugih aktivnosti u skladu sa uvjetima škole i dogovorom nastavnika i učenika. Također je moguća i saradnja sa školama za sportsko penjanje i alpinizam.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Povezanost je značajna sa Informatikom kroz evidentiranje, obradu i prezentiranje rezultata praćenja rasta i razvoja, upotrebu internet i mobilnih aplikacija, snimanje, obradu i prikaz video-zapisa.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz samostalne kreacije različitih tjelesnih aktivnosti prema vlastitom izboru učenika u svrhu promoviranja zdravog i aktivnog života Kreativno-produktivna kompetencija - razvija se kroz stvaranje niza vlastitih formi kretanja i estetskih vrijednosti, novih saznanja i njihove primjene.

B

Zdrav život

B.IV.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Povezuje prehranu i vježbanje sa regulacijom šećera u krvi.

Predlaže sedmični plan zdravih obroka u skladu sa tjelesnim opterećenjem.

Analizira dejstvo izotoničnih napitaka na organizam za vrijeme inakon vježbanja.

[TZP-2.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Glikemijski indeks, jednostavni i složeni ugljeni hidrati; Moj sedmični plan obroka; Izotonici; Energija - izvori za aerobne i anaerobne tjelesne aktivnosti.

B.IV.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

Planira aktivnosti značajne za održavanje lične higijene u različitim tjelesnim aktivnostima.

Planira i organizuje aktivnosti značajne za zaštitu i očuvanje okoline.

Primjenjuje zdravstveno-higijenske i ekološke navike u prirodi.

[TZP-2.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Upotreba sprava i rekvizita u fitness centrima; Zdravstveno-higijenske i ekološke navike u prirodi - trčanja i druge aktivnosti u prirodi; Moji argumenti protiv upotrebe dopinga u vježbanju i sportu.

B.IV.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

Razlikuje povrede mišića i ligamenata.

Utvrđuje jasne procedure prve pomoći.

TZP-2.4.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Organizaciono-metodički oblici rada u nastavi Sporta, zaštita i sigurnost u različitim tjelesnim aktivnostima; Kretanje u slučaju evakuacije; Prva pomoć: zbrinjavanje povrijeđenog, R.I.C.E., kreme i gelovi za povrede mišića, tetiva i ligamenata, hitna pomoć...; Saradnja sa Civilnom zaštitom, vatrogascima, GSS-om, Crvenim križom.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Koristeći standarde pravilne prehrane učenici planiraju obroke u skladu sa kalorijskim potrebama (npr. učenici početkom sedmice dostavljaju individualni plan prehrane sačinjen prema individualnim sklonostima i uvjerenjima). Plan prehrane učenici evidentiraju u e-dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane.

Učenici kroz međusobnu saradnju potiču racionalniju upotrebu prirodnih resursa, s ciljem navike za vježbanjem u prirodnom ambijentu. Nastavnik usmjerava učenike na odgovornost ekološki prihvatljivih aktivnosti i mogućnost posebne pogodnosti za dodjelu domaćinstva raznim sportskim događajima i ekonomskim pogodnostima resursa (npr. učenici raspravljaju o tome koliko sportska praksa, sportski objekti i sportska zbivanja imaju značajan učinak na zaštitu i očuvanje okoliša).

Učenici usavršavaju znanja o mjerama sigurnosti i zaštite kroz različite metodičko-organizacijske oblike rada. Visok stepen interakcije između predmetnog nastavnika i učenika (npr. na znak uzbune, učenici koriste karte za evakuaciju i pomažu u organizaciji i napuštaju mjesto nesreće). Simulacijom gašenja požara, kroz saradničko učenje, učenici aktiviraju i koriste aparat za gašenje požara. Učenicima je važno omogućiti da utvrde prethodna znanja o samopomoći i pomoći drugima, kao i simulaciju evakuacije stradalih. Nastavnici organiziraju dodatna objašnjenja, rekapitulaciju i pitanja, od strane pozvanih predavača iz Crvenog križa, Civilne zaštite i GSS-a.

Učenici se podstiču na samostalno čitanje i razumijevanje ljezerskih dijagnoza u slučajevima povređivanja.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Povezanost je značajna sa Biologijom razumijevajući bolje upotrebnu kalorijsku vrijednost namirnica u planiranju dnevnih/sedmičnih obroka te kroz organizaciju i učestvovanje u ekološkim akcijama. Poveznica je i sa Latinskim jezikom u svrhu razumijevanja latinskih naziva za ekstremitete i mišiće te čitanje ljezerskih dijagnoza.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz razumijevanje i primjenu zdravih prehrambenih navika u promoviranju zdravih stilova ponašanja.

Kreativno-produktivna kompetencija - razvija se kroz mogućnosti učestvovanja u metodičko-organizacijskim oblicima rada, kreativno izražavanje, procjenu sigurnosti i odgovorno djelovanje.

C

Socio-emocionalne vještine

C.IV.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#) [TZP-2.3.3](#)

Planira kampanju za promociju svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

Izrađuje listu argumenata za i protiv dijeta.

Izrađuje listu argumenata za i protiv suplementacije u sportu i životu uopće.

Iznosi stavove o upotrebi steroida i drugih doping supstanci tenjihovog utjecaja na rezultatsku uspješnost i opće zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

Zašto je dobro vježbati?; Dijete da ili ne? Suplementacija u sportu; Upotreba dopinga u sportu - uspješni sportisti, istraživanje.

C.IV.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

[TZP-2.3.3](#)

Pokazuje samokontrolu i dostojanstveno prihvata ishod takmičenja.

Procjenjuje fair-play u različitim sportskim igrama.

Promovira empatiju prema vršnjacima.

Promovira kulturu navijanja na školskim i vanškolskim sportskim događajima

KLJUČNI SADRŽAJI

Vještine kontrole emocija; Pozitivne osobine; Fair-play u igri i životu; Empatija; Kultura ponašanja na školskim i vanškolskim sportskim događajima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. se realizira kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Učenici detaljnije obrađuju informacije do kojih dolaze poučavanjem te samostalno razvijaju kritički odnos prema njima (npr. promoviraju zdrav stil života na temelju argumentacije o efektima tjelesnog vježbanja na zdravlje, zdravim načinima mršavljenja, izboru dodataka osnovnoj prehrani, štetnosti upotrebe steroida i slično). Moguća je i kroz projektnu nastavu izrada plakata, brošura i sl. za tjelesno vježbanje i zdravlje.

Postavljanjem kriterija uspješnosti ka većim vrijednostima i učenjem kroz vježbu i igru učenici razvijaju samokontrolu i samoregulaciju u određenim okolnostima (npr. kultura navijanja, prihvatanje poraza, dostojanstvena pobjeda, pozdravljanje suparnika nakon igre,...). Aktivnim sudjelovanjem važno je

učenicima osigurati interakciju (npr. učenik demonstrira lijepo ponašanje na sportskom takmičenju i empatiju prema vršnjacima bez uvjeta i osude).

Radom u manjim grupama, nastavnik opisuje problemsku situaciju, a učenici koristeći liderske vještine prezentiraju efikasan liderski model ponašanja, zasnovan na etičkim principima poštenja i poštovanja. Nastavnici ohrabruju učenike da tolerantnom, otvorenom i argumentovanom komunikacijom doprinose dobrim međuljudskim odnosima i nenasilnom rješavanju konflikata.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Povezanost je značajna sa predmetom Filozofija kroz argumentirano i kritičko razmišljanje i donošenje zaključaka o značaju saradničkog ponašanja, tolerancije i odgovornog ponašanja na sportskim i drugim događajima. Također je vrlo značajna povezanost sa temama odjeljenjskih zajednica i psihološko-pedagoške službe.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz kritički osvrt na kulturu ponašanja u igri i drugim tjelesnim aktivnostima kao učesnik ili posmatrača (navijač) te promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Socijalno-građanska kompetencija - razvija se kroz prihvatanje i promoviranje pozitivne komunikacije i međusobnog uvažavanja, prihvatanja vlastitih i emocija vršnjaka te promoviranje sportskog ponašanja i kulture navijanja.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - razvija se kroz konstruktivnu vršnjačku saradnju i upotrebu vještina grupnog rada, organizaciju i učešće u projektima te prepoznavanje vlastitih liderskih sposobnosti.

Srednje stručne škole

► Srednje ► I.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 10

A

Tjelesno vježbanje

A.I.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Razlikuje tjelesne sposobnosti i testove za njihovu procjenu.

Razlikuje tjelesne karakteristike i mjerenja za njihovu procjenu

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.I.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Klasificira različite komplekse vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.I.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Klasificira loša držanja tijela u različitim ravnima.

Razlikuje vježbe s preventivnim i korektivnim dejstvom.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne sposobnosti i testovi za njihovu procjenu (npr. eksplozivna snaga nogu - skok u dalj iz mjesta), mjerenje tjelesnih karakteristika (npr. voluminoznost tijela - obim nadlaktice), protokol izvođenja testiranja i mjerenja prema izboru nastavnika; Kompleksi vježbi za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika; Loša držanja tijela - horizontalna, sagitalna, vertikalna ravan, tjelesni deformiteti i ravna stopala.

A.I.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja tehničko- taktičkih elemenata ekipnih sportova.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja tehničko-taktičkih elemenata pojedinačnih sportova.

Izvodi različite kombinacije vježbi s ciljem unapređenja ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Pomoćne vježbe za unapređenje tehničko-taktičkih elemenata - Teaching games for understanding; Sportski poligon za procjenu usvojenosti elemenata tehnike, skraćene igre 3:3, 2:2; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Ritmička kretanja - ples, ritmička gimnastika,... "Ciljana zona" frekvencija srca 220-godine života = maksimalna frekvencija, ciljana zona f srca 60-80% max.; Nastavna sredstva i pomagala

A.I.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Izračunava frekvencu srca u "ciljanoj zoni".

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u tjelesnim aktivnostima za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti.

[TZP-1.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Različiti programi i aktivnosti za zdrav i aktivan život; Vijača kao sredstvo za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti; Nordijsko hodanje - oprema, teorija, osnovne tehnike hodanja

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. čine tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz saradnički rad u grupi razvrstavaju testove za a) procjenu tjelesnih sposobnosti i b) procjenu morfoloških karakteristika, koristeći uspostavljene protokole mjerenja i kriterije vrednovanja. Pri izradi plana preporuka je koristiti različite komplekse tjelesnih vježbi tokom cijele školske godine, a za koje se smatra da mogu imati najbolji učinak na razvoj ciljanih tjelesnih sposobnosti i karakteritika. Preventivno-korektivnim vježbanjem sa akcentom na sagitalnu, frontalnu i horizontalnu ravan, učenici unapređuju svoja praktično-teorijska znanja i metodom poređenja konstantno prate efekte rada. Nastavnik pomaže pri izboru i nadgleda cijeli postupak.

Kombinacijom vježbi kroz situaciono učenje učenici unapređuju tehničko-taktičke elemente (npr. u nogometnoj igri s različitim dimenzijama terena, s različitim brojem igrača ili ograničenim brojem dodira, učenici zadržavaju posjed lopte, kreiraju šanse i pokušavaju postići pogodak). Preporuka je, da učenik po opaženom stepenu zamora ili na temelju samostalnog izračunavanja srčane frekvencije ili putem aplikacije utvrdi vrijeme za oporavak, prije nastavka vježbanja. Frekvencija u "ciljanoj zoni" omogućit će postepeno napredovanje u pogledu razvoja kardiorespiratorne izdržljivosti i odnosi se najviše na samousmjereno učenje.

Učenici se pored redovne nastave uključuju u škole sporta, sportske klubove ili rekreativne programe vježbanja i u školi i izvan nje, s ciljem zadovoljavanja svakodnevne potrebe za kretanjem od 60 min. Preporuka je učenike poticati na svakodnevnu tjelesnu aktivnost kao "lifestyle" i pratiti zajedno sa učenicima napredovanje kroz njihov Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom kroz bolje upoznavanje funkcioniranja sistema za kretanje, organskih sistema, transformacije energije i drugih fizioloških procesa zamora i oporavka.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente A oblasti i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja i tjelesnih aktivnosti koje omogućavaju pojedincu kvalitetan i zdrav život.

Samoinicijativa i poduzetničko učenje razvija se kroz samousmjereno i saradničko učenje u svim komponentama.

B

Zdrav život

B.I.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-2.2.2](#)

Analizira utjecaj proteinskih napitaka na oporavak.

Izračunava bazalni metabolizam i dnevne potrebe za hranljivim namirnicama.

KLJUČNI SADRŽAJI

Proteinski napici i tjelesno vježbanje - utjecaj na mišićni oporavak; Bazalni metabolizam, dnevne potrebe, ugljeni hidrati, bjelancevine, masti, vitamini, minerali.

B.I.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Analizira značaj primjene zdravstveno-higijenskih navika pri tjelesnom vježbanju u zatvorenom i otvorenom prostoru.

Analizira značaj primjene ekoloških navika pri vježbanju u zatvorenom i otvorenom i prostoru.

KLJUČNI SADRŽAJI

Debata/ankete, istraživanje - koliko smo higijenski i ekološki osviješteni; Smog, zdravlje, tjelesno vježbanje na otvorenom.

B.I.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Prepoznaje sredstva za imobilizaciju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjere opreza i sigurnosti pri tjelesnim aktivnostima u sportskim salama i prostorijama za vježbanje;

Šta moram znati u slučaju prirodne i druge nesreće, kako postupati,...- projektna nastava, saradnja sa Crvenim križom, GSS-om,...; Sredstva za imobilizaciju - saradnja sa školskom sekcijom Prve pomoći.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Korištenjem online kalkulatora ili mobilne aplikacije učenik na bazi vlastitog bazalnog metabolizma odnosno ukupnih dnevnih energetske potrebe procjenjuje količinu unosa proteina, u odnosu na nivo i vrstu tjelesne aktivnosti koju preferira (npr. 20% unosa proteina u odnosu na ukupan unos kcal.). Metodom saradničkog učenja učenici vode debate o brizi za zdravlje i podizanju ekološke svijesti. Preporuka je da nastavnik tokom nastave potencira međusobnu saradnju (npr. učenici najprije istraže različite izvore informacija o štetnosti zagađenog zraka, potom poučavaju svoga partnera o tome i u konačnici ga ispituju o onome što su ga poučavali).

Simulacijom unesrećene osobe, drugim učenicima u grupi se omogućava da budu aktivni sudionici u pravilnom postupku imobilizacije povrijeđene osobe (npr. jedan učenik simulira gubljenje svijesti, dok drugi učenici iz grupe određuju uloge pomagača odnosno transporta učenika izvan prostora nesreće).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa Biologijom - bazalni metabolizam, hranljive materije i dnevne potrebe, ekologija, prva pomoć.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvene kompetencije razvijaju se kroz bolje razumijevanje dnevnih energetske potreba, prihvatanje i promoviranje zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz odgovoran pristup i kooperativan rad u timovima.

Socio-emocionalne vještine

C.I.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Analizira dugoročne efekte tjelesnog vježbanja na zdravlje.

Donosi preporuke za afirmaciju ekološke osviještenosti pri tjelesnim aktivnostima na otvorenom.

[TZP-2.3.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Efekti tjelesnog vježbanja na zdravlje; Moje preporuke u prilog čistoj prirodi;

C.I.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Koristi vještine upravljanja i kontrole emocija u ekipnim sportovima.

Koristi vježbe disanja i istezanja u svrhu opuštanja i relaksacije.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Samoposmatranje i samoprocjena: adaptacija, upravljanje i kontrola emocija u ekipnim sportovima; Vježbe disanja i istezanja - opuštanje i relaksacija.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Učenici analitičkim pristupom (ili mišljenjem) raščlanjuju efekte vježbanja na tjelesno, emocionalno i mentalno zdravlje. Saradničkim učenjem učenici podijeljeni u timove, na temelju argumenata, analiziraju svoj zadatak te zajednički donose zaključke (npr. učenici kombiniraju činjenice i ideje o sadržajima koji doprinose unapređenju emocionalnog zdravlja, što im omogućava da riješe problem, postignu razumijevanje i otkriju nova znanja).

U situacijama igre u ekipnim sportovima, uslijed prepoznavanja različitih emocionalnih reakcija, učenici sistematski mijenjaju loše navike disanja, čime se povećava vjerovatnost upravljanja emocijama (npr. u situacijama negativnih emocija, svjesnim i usmjerenim disanjem i vježbama istezanja, učenici prate postizanje opuštajućih efekata). Nastavnik kao aktivni posrednik, u ključnim trenucima, pomaže učenicima osvijestiti znanja stečena tokom rješavanja problema. Također se potenciraju tjelesne aktivnosti za razvoj kooperativnog učenja.

Simulacijom konfliktnih situacija, učenici koriste određene vještine razgovora ili gestikulacije u funkciji iznalaženja kompromisa i rješenja novonastalog problema. Kod učenika je potrebno osvijestiti važnost tolerancije (npr. koristeći komunikacijske vještine i vještine timskog rada učenici identificiraju prave uzroke konflikta i nude rješenja u kojem obje strane dobivaju).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost moguća je sa Bosanskog jezika i književnosti/Hrvatskog jezika i književnosti/Srpskog jezika i časovima odjeljenjske zajednice.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz kritičke osvrte o utjecaju tjelesnog

vježbanja na emocionalno i mentalno zdravlje i podrazumijeva formiranje pozitivne slike o sebi i promocije zdravog i uravnoteženog stila ponašanja.

Socijalna i građanska kompetencija razvija se kroz kulturu dijaloga, pravila lijepog ponašanja i međusobno uvažavanje.

► Srednje ► II.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 11

A

Tjelesno vježbanje

A.II.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Analizira povezanost morfoloških karakteristika sa motoričkim i funkcionalnim sposobnostima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.II.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Koristi ciljane vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.II.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Koristi statičke - izometrijske vježbe prateći njihov utjecaj na pravilno držanje tijela.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Procjena tjelesnog rasta i razvoja - moje slabosti, povezanost građe tijela sa rezultatima motoričkih i funkcionalnih testova, koeficijent urođenosti; Vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika prema utvrđenim slabostima tjelesnog statusa; Izometrijske vježbe - izdržaji, statička snaga npr. plank, side plank.

A.II.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Povezuje pravila određenog sporta sa njegovim historijskim razvojem.

Prikazuje jednostavnije i složenije elemente tehnike određenog sporta.

Interpretira jednostavnije i složenije elemente ritmičkih kretanja.

[TZP-1.2.1](#)

A.II.5

Utvrdjuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Analizira znakove zamora.

Procjenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu vrijednosti frekvence srca.

[TZP-1.2.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Historijski razvoj određenog sporta i pravila sportova/tjelesnih aktivnosti; Elementi tehnike ekipnih i pojedinačnih sportova/tjelesnih aktivnosti - uvezivanje, sportski poligoni; Ritmička kretanja: ples, aerobik, ritmička gimnastika, Zumba,...; Znakovi zamora: crvenilo u licu, nedostatak zraka, grčevi u mišićima, normalna pojava upale mišića,..., teži zamor: dezorijentiranost, diskoordinacija, kolaps,...; Frekvencija srca - puls/bilo; Nastavna sredstva, oprema i prostor za vježbanje.

Grupni programi vježbanja: aerobik, workout (programi vježbi za oblikovanje tijela), ples; Organizacija školskih i međuškolskih sportskih turnira, obilježavanje svjetskog dana tjelesne aktivnosti (06.04.), prezentacija sportskih tehnika.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Metodom samoprocjene, koristeći softver za unos i obradu rezultata mjerenja i testiranja, svaki učenik stavlja u odnos građu tijela (morfološke karakteristike) sa tjelesnim sposobnostima (motoričkim i funkcionalnim sposobnostima) i donosi odluke za ciljano vježbanje uz podršku nastavnika. U analizi izometrijskih vježbi preporuka je da se kroz saradničko učenje utvrdi značaj izometrijskih vježbi na držanje tijela (npr. 1. grupa ima zadatak da istraži sve varijacije izdržaja u plank poziciji, 2. grupa da istraži različite kombinacije statičkih vježbi snage za mišiće trupa, 3. grupa da istraži različite varijante statičkih vježbi snage za mišiće ruku i nogu,...). Nastavnici su u ulozi mentora, priprema i predlaže stranice za istraživanje.

Učenici u heterogenim grupama dijele vlastita iskustva iz različitih tjelesnih aktivnosti - demonstratori i na taj način doprinose suradničkom učenju. Metodom problemskog učenja učenici kroz različite tjelesne aktivnosti prate vlastite vrijednosti frekvencije srca, utvrđuju vlastite "prednosti" ili "slabosti", procjenjuju nivo tjelesne spremnosti, prepoznaju zamor i prema tome određuju odmor.

Učenici dokumentiraju dnevnikom tjelesnih aktivnosti i/ili snimanjem vlastitog učešća u grupnim programima vježbanja. Također se kroz saradničko učenje na časovima organiziraju grupni programi vježbanja u kojima učenici imaju različite zadatke sa različitim rekvizitima. Kroz projektnu nastavu moguće je obilježavati značajne datume i tako promovirati značaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa predmetom Biologija kroz praćenje frekvencije srca i pojave zamora mišića. Sa predmetom Informatika kroz pohranjivanje i obradu rezultata mjerenja i testiranja.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente oblasti Tjelesno vježbanje i podrazumijeva prihvatanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz učešće u različitim oblicima tjelesne aktivnosti i organizaciji školskih i vanškolskih turnira te obilježavanja svjetskog dana tjelesne aktivnosti.

B

Zdrav život

B.II.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

Identificira namirnice prema kalorijskim vrijednostima.

Razlikuje potrošnju kalorija u različitim tjelesnim aktivnostima.

Izrađuje plan prehrane u skladu sa fizičkom aktivnosti i vrijednosti Indeksa tjelesne mase.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tablice energetske i prehrambene sastava hrane i pića; Internet i mobilne aplikacije za izračunavanje potrošnje kalorija pri različitim tjelesnim aktivnostima; Plan prehrane, tjelesna aktivnost, Indeks tjelesne mase.

B.II.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

[TZP-2.2.1](#)

Podstiče aktivnosti za promociju zdravlja i zdravstveno-higijenskih navika.

Predlaže mjere za zaštitu i očuvanje okoliša u neposrednom okruženju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Upitnik za prikupljanje informacija o primjeni zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika; Primjena ekoloških navika pri volontiranju u organizaciji gradskih trka, trail trka, planinarenja,...; Vježbanjem protiv ovisnosti - moji argumenti.

B.II.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

[TZP-2.4.2](#)

Primjenjuje osnovne postupke zbrinjavanja povrijeđenog pri tjelesnim aktivnostima u prirodnom okruženju.

KLJUČNI SADRŽAJI

Mjere zaštite i sigurnosti u sportskim objektima - fitness centrima, salama za vježbanje, parkovima, prirodnom okruženju,...; Aparat za gašenje požara, hidrant,...; Povrede na skijanju, planinarenju, nordijskom hodanju, alpinizmu/sportskom penjanju; Saradnja sa GSS-om.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Pravilna prehrana, Zdravstveno-higijenske i ekološke navike i Zaštita i sigurnost.

Kalorije, kalorijske vrijednosti i utrošak kalorija pri različitim tjelesnim aktivnostima učenici su sposobni izračunati i pratiti upotrebom interneta i mobilnih aplikacija te po Tablicama energetske sastava hrane i pića. Nastavnik i učenici zajedno predlažu koje mobilne aplikacije koristiti.

Kroz prezentacije, projektnu i problemsku nastavu učenici učestvuju u promoviranju zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika te promociju tjelesnog vježbanja, a protiv ovisnosti. Učešćem u organizaciji različitih gradskih i planinskih trka (trkači ili volonteri) prihvataju i promoviraju odgovoran odnos prema tjelesnim aktivnostima i zaštiti okoliša.

Kroz saradničko istraživanje učenici razvijaju kritički osvrt na mjere zaštite i sigurnosti u otvorenim i zatvorenim objektima za sport i vježbanje, parkovima za djecu, stazama za hodanje i planinarenje i sl. Moguća je i saradnja sa GSS-om te vatrogasnim jedinicama (općina, kanton).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa predmetom Biologija s ciljem boljeg razumijevanja kalorijskih potreba, ekologije i zaštite okoliša.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija razvija se kroz sve komponente B. oblasti i podrazumijeva promoviranje zdravog načina života kroz razvoj pravilnih prehrambenih i ekoloških navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz upravljanje projektima, istraživanjima i konstruktivnom radu u grupama.

C

Socio-emocionalne vještine

C.II.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Zastupa stav o pozitivnom utjecaju sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti.

Prosuđuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Daje kritički osvrt na sportske događaje.

TZP-2.3.1

KLJUČNI SADRŽAJI

Utjecaj sportsko-rekreacijskih aktivnosti na prevenciju ovisnosti; Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi TZO na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Kritički osvrt na sportske događaje - organizacija, suđenje, navijanje.

C.II.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Objašnjava pojam emocionalne inteligencije.

Analizira vještine slušanja i usmjeravanja pažnje u zajedničkim tjelesnim aktivnostima.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#) [TZP-2.3.3](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Emocionalna inteligencija - preduvjet za uspješnost u životu, karijeri, sportu,...; Ekipni duh, dobra saradnja s ciljem sportskog rezultata, dobra saradnja s ciljem dobrog raspoloženja, zabave, rekreacije i relaksacije.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Metodom problemskog učenja učenici istražuju i prezentiraju utjecaj tjelesnog vježbanja na prevenciju ovisnosti iznoseći pri tome i vlastita razmišljanja o korisnosti razvijenih tjelesnih kompetencija kroz redovnu nastavu za prihvatanje i promoviranje aktivnog stila života. Dnevnik tjelesnih aktivnosti sa planom prehrane jedan je od dobrih načina samoprocjene aktivnog i zdravog života. Kritički osvrt na sportske događaje potiče se istraživanjima o organizaciji, suđenju (var tehnologiji npr.), navijanju, sportskom novinarstvu,...Preporuka je putem evaluacijskih listova ili upitnika procijeniti zainteresiranost učenika za ponuđene teme (ovi listovi mogu biti anonimni).

Kroz razgovor i putem anketnih listova učenici iznose razmišljanja o emocionalnoj inteligenciji, kroz grupne ili vježbe u paru razvijaju vještine slušanja vršnjaka bilo da se radi o dobrom raspoloženju ili postizanju nekog konkretnog cilja (dobra saradnja - dobar rezultat).

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U ovom segmentu vrlo je važna korelacija sa časovima odjeljenjske zajednice i može uključiti i saradnju sa pedagoško-psihološkom službom.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz sve tri komponente C. oblasti prihvatanjem i promoviranjem zdravih životnih navika. Kulturna svijest i kulturno izražavanje - razvijaju se kroz konstruktivno izražavanje vlastitog mišljenja i frustracija, slušanja i uvažavanja mišljenja drugih, promoviranje kulture navijanja i fair-play-a.

► Srednje ► III.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 12

A

Tjelesno vježbanje

A.III.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja.

Procjenjuje vrijednosti Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa.

Analizira rezultate početne i završne procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.III.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Razlikuje mišićne skupine i mišićne kontrakcije.

Izrađuje komplekse vježbi jačanja i izdržljivosti prema postavljenim ciljevima.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

A.III.3

Procjenjuje efekte vježbanja na pravilno držanje tijela.

Demonstrira komplekse vježbi s korektivnim dejstvom.

Upoređuje efekte vježbanja bez opterećenja i sa opterećenjem.

[TZP-1.1.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Indeks tjelesne mase $ITM = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{visina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$; Mišićni indeks (max. obim biceps nadlaktica - min. obim biceps nadlaktica) $\times 100$: min. obim biceps nadlaktica;...Topografija mišića - glava, ruke, ramena, trup, noge i funkcija; Izometrijske i izotonične (ekscentrične i koncentrične) mišićne kontrakcije; Kompleksi vježbi jačanja i izdržljivosti sa tijelom kao opterećenjem, sa spravama, naspravama, sa rekvizitima, bez rekvizita,...; Korektivna gimnastika (švedske ljestve,...), efekti vježbanja sa i bez opterećenja.

A.III.4

Procjenjuje teoretsko-motorička znanja i kreira vlastite forme kretanja u samostalnim i organiziranim tjelesnim aktivnostima.

Utvrđuje mogućnosti unapređenja tehničko-taktičkih znanja u ekipnim i pojedinačnim sportovima.

Primjenjuje različite tehničko-taktičke strategije kretanja u tjelesnim aktivnostima.

Razlikuje vrste sportskih takmičenja.

[TZP-1.2.1](#)

Izvodi koreografije u ritmičkim kretanjima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tehnika i taktika; Ekipni sportovi; Pojedinačni sportovi; Strategije, koreografije; Komponente opterećenja: intenzitet i ekstenzitet (jačina (sila) i brzina podražaja - lagano, umjereno, srednje teško, teško, veoma teško,..., broj ponavljanja, trajanje vježbe), 1 RM (repetition maximum); Nastavna sredstva i oprema.

A.III.5

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u uvjetima tjelesnog vježbanja.

Razlikuje komponente opterećenja.

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u različitim tjelesnim aktivnostima.

TZP-1.2.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Sprave za aerobni trening (kardiorespiratorna izdržljivost): statični bicikl, pokretna traka, stepper, sprava za veslanje, alternativa: penjanje uz stepenice, sprave za razvoj snage (bench klupa, lat mašina,...), alternativa: park - kalistenika; Tjelesne aktivnosti - opuštanje i kontrola stresa (moj izbor aktivnosti); Sportsko penjanje - oprema za penjanje (penjačice, pojas, kaciga, uže, karabineri, osmice, kompleti, magnezij), tri tačke oslonca, specifične vježbe ravnoteže, čvorovi, kretanje na vještačkoj stijeni do 5 m visine.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast A. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici koriste ranije usvojena znanja o izračunavanju Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa metodom usmenog izlaganja nastavnika i samostalnim istraživanjem, analiziraju mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koristeći podatke iz kartona tjelesnog razvoja ili odgovarajućeg softvera za pohranu podataka, te prate vlastiti rast i razvoj. Kako rast i razvoj još nije završen, učenici koriste tablice ITM-a i MI za odrasle radi orijentacije, ne radi vrednovanja. Usvajanjem činjenica, prezentacijama, razumijevanjem uzročno-posljedičnih veza i demonstracijom učenici povezuju znanja o mišićima, njihovoj funkciji, vrstama kontrakcija, opterećenju i korektivnoj gimnastici.

Učenici se služe mobitelima s ciljem samoprocjene vlastitih kretanja u procesu usvajanja znanja (video prikazi), koriste internet kanale (npr. You tube) sa tačnim procedurama kretanja te upoređuju vlastita sa originalnim kretanjima radi samoprocjene i napredovanja. Na isti način unapređuju i strategije kretanja te vlastita kreativna rješenja u odabranoj tjelesnoj aktivnosti. Usmenim izlaganjem te interaktivnim razgovorima učenici usvajaju i razumiju komponente opterećenja i povezuju činjenična znanja sa praktičnom primjenom. Npr. organizacija vježbanja u kružnom režimu sa određenom dužinom trajanja izvođenja vježbe i vremenom za odmor - učenici samostalno istražuju primjere vježbi u kojima jasno prepoznaju komponente opterećenja i vrijeme odmora i prilagođavaju ih svojim mogućnostima.

Učenici u Dnevnik tjelesnih aktivnosti ili odgovarajući softver pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane koji su samostalno izradili planiraju tjelesne aktivnosti, dnevne i sedmične obroke s ciljem bilježenja tačnih podataka i praćenja vlastitog napretka, odnosno, stvaranja navika za svakodnevnom tjelovježbom i pravilnom prehranom. Posjetom nekom od fitness centara učenici će se upoznati sa spravama za aerobno vježbanje i spravama za razvijanje snage, a u školi će učestvovati u zajedničkim programima za opuštanje i relaksaciju (Yoga, Pilates, Tai-chi,...). Realizacija aktivnosti u specifičnim uvjetima zavisi od uvjeta u kojima se nastava izvodi i organizacije nastavnika i učenika. Moguće je napraviti dogovor sa školama i objektima koji imaju stijenu za penjanje ili organizirati saradnju sa penjačkim klubovima. Učenici kroz saradničko učenje vježbaju razne ravnotežne položaje na tlu i usvajaju pravilo tri tačke oslonca. Praktična vježba osnovni je metod usvajanja osnova sportskog penjanja.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija značajna je sa predmetom Informatika kroz izradu softvera pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i plan prehrane, snimanje i upotrebu video zapisa u analizi usvojenih kretanja,... Muzička/Glazbena kultura kroz sadržaje vezane za ritmička kretanja (ples, aerobik, Zumba, ritmička gimnastika,...). Postoji i korelacija sa predmetom Fizika kroz sadržaje vezane za biomehaniku kretanja, kao npr. u sportskom penjanju ili izvođenju fintiranja u sportskim igrama, kretanju u pick and roll-u, kretanju i padovima u borilačkim sportovima, atletskim tehnikama, itd...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, plesu, vježbama i obuhvata promoviranje zdravog i aktivnog života.

Informatička pismenost - kod učenika razvija se kroz korištenje IKT-a za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija (izrada računarskog programa za analizu tjelesnih sposobnosti i karakteristika, upoređivanje Indeksa tjelesne mase i mišićnog indeksa, kriterijske tablice,...), korištenje tehnologije za podršku razvoju kritičkog mišljenja kroz analizu vlastitih videozapisa u svrhu procjene usvojenosti tehničko-taktičkih elemenata sportskih igara, plesnih i drugih ritmičkih formi kretanja.

B

Zdrav život

B.III.1

Procjenjuje efekte pravilne prehrane na zdravlje čovjeka i planira obroke u skladu sa tjelesnim vježbanjem.

Razlikuje jednostavne i složene ugljene hidrate i njihovu ulogu u prehrani prije vježbanja.

Planira obroke bogate proteinima nakon tjelesnog vježbanja.

Razlikuje izvore energije u skladu sa vrstom tjelesne aktivnosti.

TZP-2.2.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Ugljeni hidrati i tjelesno vježbanje; Proteini i tjelesno vježbanje - dnevne potrebe; Ugljeni hidrati, masti kao izvor energije

B.III.2

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene, zaštitu i očuvanje okoliša.

Priprema popis epidemioloških mjera i ponašanja u situacijama prirodne nesreće.

Procjenjuje pozitivne učinke zdravstveno-higijenskih navika na zdravlje.

TZP-2.2.1

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tijela, hidriranje, pranje ruku, kihanje, kašljanje, fizička distanca,...; Doping u sportu.

B.III.3

Analizira postupke pružanja prve pomoći.

Razlikuje povrede zglobova i kostiju.

Primjenjuje osnovne procedure prve pomoći pri povredama zglobova i kostiju.

TZP-2.4.2

KLJUČNI SADRŽAJI

Odjeća, obuća, uvjeti za vježbanje, orijentacija, upotreba GPS-a, hidriranje,...; Zaštita i sigurnost pri održavanju sportskih događaja - analiza, prikupljanje informacija o uzrocima nesreća (npr. nogomet); Zglobovi - podjela, vrste, povrede - osnovna pravila zbrinjavanja povrijeđenog, kosti - podjela, vrste, povrede, imobilizacija, hitna pomoć; Saradnja sa aktivistima Crvenog križa - projektna nastava.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Oblast B. realizira se kroz tri komponente: Moj tjelesni razvoj, Sportska znanja i kretne vještine i Aktivan život.

Učenici kroz projektnu/saradničku nastavu (grupni rad) samostalno dolaze do informacija o podjeli i ulozi hranljivih materija pri tjelesnim aktivnostima, kako u obezbjeđivanju potrebne energije, tako i za oporavak. Nastavnik može preporučiti stranice/linkove za prikupljanje i analizu informacija o jednostavnim i složenim ugljenim hidratima, proteinima, aminokiselinama, utjecaju na oporavak,...

Nastava bazirana na problemskom učenju u ovoj komponenti obuhvata prikupljanje informacija o problemu raznih prirodnih nesreća i epidemioloških te zdravstveno-higijenskih mjera u takvim situacijama. Ovdje je vrlo važno i iskustveno učenje (COVID-19) te je moguće kroz projektnu nastavu ostvariti saradnju i sa službama civilne zaštite (Općina, Kanton,...). Kroz saradničku nastavu učenici prikupljaju i analiziraju informacije o upotrebi dopinga u sportu, a moguća je i saradnja sa Agencijom za antidoping kontrolu.

Vještine zaštite i sigurnosti razvijaju se kroz iskustveno i problemsko učenje, na njima se insistira u svim godinama podučavanja. Učenici sudjeluju ravnopravno i kompetentno u procjeni ispravnosti školskih sprava, opreme i prostora za vježbanje. Istražuju nesreće na sportskim događajima (npr. nogomet), predlažu rješenja i donose odgovorne odluke. Kroz projektnu nastavu i saradnju sa aktivistima Crvenog križa i školske sekcije Prve pomoći učenici se nastoje osposobiti za razlikovanje povreda zglobova i kostiju i sredstava za imobilizaciju te pomoći pri njihovoj upotrebi.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Povezanost sa predmetom Biologija očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama te razlikovanje hranljivih materija kao izvora energije za različite tjelesne aktivnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz prihvatanje zdravih stilova ponašanja i promociju zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvija se kroz organiziranje i sudjelovanje u grupnom radu i razrednim/školskim projektima.

C

Socio-emocionalne vještine

C.III.1

Razvija vještine kritičkog i kreativnog mišljenja u procesu usvajanja znanja u oblasti Tjelesno vježbanje i Zdrav život.

Upoređuje efekte aerobnih tjelesnih aktivnosti sa rezultatima procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika.

Prosudjuje utjecaj usvojenih teoretsko-motoričkih znanja na kvalitet aktivnog života u slobodno vrijeme.

Kreira prijedloge za izradu transparentata na školskim i vanškolskim sportskim susretima i takmičenjima.

[TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Aerobne tjelesne aktivnosti (trčanje, plivanje, biciklizam,...) i procjena tjelesnih sposobnosti i karakteristika (kardiorespiratorna izdržljivost, mišićna izdržljivost, tjelesna masa, obimi, PMT,...); Utjecaj stečenih kompetencija u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja na svakodnevne tjelesne aktivnosti; Moj doprinos razvoju kulture navijanja - izrada transparentata.

C.III.2

Razvija vještinu prepoznavanja i kontrole emocija.

Identificira tjelesne aktivnosti u kojima razvija pozitivne konativne karakteristike.

Identificira pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na kontrolu straha.

[TZP-2.3.1](#) [TZP-2.3.2](#)

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne aktivnosti i konativne karakteristike-ekstraverzija, samokontrola, motivacija,... i Yoga, Pilates, borilački sportovi, sportsko penjanje, alpinizam, planinarenje,...

Utjecaj tjelesnih aktivnosti na strah i anksioznost - strah - blokada ili motiv?

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i podučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Razvoj socio-emocionalnih vještina podrazumijeva posmatranje, praćenje i evidentiranje ponašanja učenika, ali i procjenjivanje urednog vođenja učeničkih Dnevnika tjelesnih aktivnosti i plana prehrane. Preporuka je da nastavnik u elektronskoj formi vodi za svaki razred dnevnik sa preporukom naziva "Posmatranje i razvoj socio-emocionalnih vještina kod učenika" u koji za svakog učenika bilježi informacije posmatranja i prikuplja sve učeničke odgovore na pitanja.

Oblast C. realizira se kroz tri komponente: Kritičko i kreativno mišljenje, Prepoznavanje i upravljanje emocijama i Odgovornost prema sebi i drugima.

Sa učenicima se kroz razgovor, postavljanje konkretnih pitanja i sl. potiče kritički stav i zaključivanje na osnovu vlastitih iskustava (npr. kako sam kroz tjelesne aktivnosti za razvoj kardiorespiratorne izdržljivosti uspio/uspjela poboljšati rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika,...), stimulira razvoj kulture navijanja i kroz grupni rad iznošenje prijedloga motivirajućih poruka na transparentima za školska i druga takmičenja,...

Također služeći se istim tehnikama, učenici govore o emocijama, o tjelesnim aktivnostima koje djeluju na razvoj pozitivnih crta ličnosti i o tome kako strah pretvoriti u pogonsko gorivo za napredovanje i sl..

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna korelacija sa predmetom Psihologija vrlo je izražena kroz razgovor o emocijama, upravljanju emocijama, pozitivnim crtama ličnosti,...

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvena kompetencija - razvija se kroz učešće u različitim tjelesnim aktivnostima, igrama, vježbama i podrazumijeva i formiranje pozitivne slike o sebi i drugima. Kulturna svijest i kulturno izražavanje te Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvijaju se kroz pojašnjavanje vlastitih napora za postizanjem napretka u učenju, poticanje kulture navijanja, razvoj samopouzdanja i prihvatanje vlastitog i integriteta vršnjaka u radu u paru ili grupama (npr. sportsko penjanje).

PK5 – Učenje i podučavanje

Savremeni pristup nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta bazira se na učeničkom razumijevanju i prihvatanju koncepta cjeloživotnog tjelesnog vježbanja i razvoja zdravih životnih navika. Zasnovan je na ishodima osmišljenim za razvoj motoričkih vještina, znanja i ponašanja, zdravog i aktivnog života, tjelesne spremnosti, sportskog ponašanja, samoefikasnosti, socijalne i emocionalne inteligencije.

Tjelesni i zdravstveni odgoj i Sport u učenju i podučavanju ima svoju posebnost u odnosu na druge predmete. Nastava Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta izvodi se u sportskim salama, dvoranama, igralištima i vanjskim terenima, pa samim tim od nastavnika zahtijeva drugačiju pripremu. Kvalitetniji, inovativniji i organiziraniji pristup nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja, sporta na svim nivoima školovanja temeljni je proces kroz koji kurikulum treba da sistemski ponudi novi pristup nastavi. Pristup koji će primjenom inovacija, metoda i aktivnosti u fokusu imati učenika sa svim njegovim osobenostima. Veoma je važno da individualiziranim pristupom u učenju i podučavanju učenici dolaze do ostvarivanja pozitivnih ishoda koji su zasnovani na predznanju u ranijim školskim uzrastima.

Učenje i podučavanje Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta zauzima važno mjesto u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnog sistema, ali je njihova uloga posebno važna u predškolskom i ranijem školskom uzrastu upravo zbog postavljanja dobrog temelja za razumijevanje i prihvatanje koncepta cjeloživotnog vježbanja i razvoja zdravih životnih navika. S tim u vezi, veoma je važno poticati naviku kretanja već u mlađoj životnoj dobi, a posebno u razdoblju od 1. do 5. razreda osnovne škole kada se najveći broj djece prvi puta susreće s organiziranim tjelesnim vježbanjem

Rani rast i razvoj djeteta obilježen je primarno intenzivnim motoričkim učenjem. Kroz pokret kao prvi oblik izražavanja, dijete dobija prve spoznaje o svijetu oko sebe i dolazi u interakciju s okolinom. Pokret i zadovoljstvo u vlastitom kretanju doprinosi pravilnom razvoju koštano – mišićnog sistema, aktivira djetetovu ličnost, povećava pažnju i koncentraciju, pruža mu mogućnost doživljaja uspjeha, ima veliku motivacijsku vrijednost i važnu ulogu u stvaranju slike o sebi i razvijanju samopoštovanja...

Uloga nastavnika u ovom uzrastu je velika te je izbor odgovarajućih metoda i tehnika učenja i podučavanja vrlo bitan. Metodama igre i simulacije, imitacije, igranja uloga, dramatizacije i rješavanja problemskih situacija, organiziranjem aktivnosti u sportskim salama ili na vanjskim terenima, učenici se potiču na tjelesnu i psihosocijalnu uključenost kroz sve tri oblasti predmetnog kurikuluma. Nastavnik je u ulozi moderatora koji daje sadržaj dovoljno asocijativan kako bi pobudio pažnju kod učenika i podstakao iznalaženje njihovih rješenja. Dnevnik tjelesnih aktivnosti novina je u ovom kurikulumu u koji učenici zajedno sa roditeljima i nastavnicima lijepe, ilustriraju i bilježe, u kasnijim uzrastima, zajedničke aktivnosti kroz komponentu Aktivan život.

U organizaciji nastavnog procesa veoma je važno da nastavnik poštuje princip socijalne interakcije primjenom različitih dječijih igara, ritmičkih i plesnih struktura, imitacije, mimike, pantomime i sl. Svaka aktivnost je strukturirana na način da uz svoj primarni cilj potiče i socijalni kontakt i komunikaciju među učenicima te komunikaciju između učenika i nastavnika što je jako važno za razvojnu dob djeteta. Principom socijalne interakcije stvara se pozitivna emocionalna klima, upoznaju ostali sudionici aktivnosti, razvija odnos međusobnog povjerenja, usmjerenost jednih na druge, kao i motivacija za zajedničke aktivnosti. Učenje kroz međupredmetnu povezanost treba biti posebno zastupljeno u prvoj trijadi odgojno-obrazovnog procesa.

U starijim školskim uzrastima, nadovezujući se na prethodno usvojena znanja, vještine, ponašanja i navike te poštujući individualne karakteristike i sposobnosti svakog učenika primjenjuju se, pored individualne i metode suradničkog učenja, mnogo češće istraživačka i projektna nastava. Učenje i podučavanje Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta uključuje i korištenje informaciono-komunikacijskih tehnologija što dodatno potiče motivaciju i kreativnost i učenika i nastavnika te doprinosu razvoju učeničkih kompetencija. Tako će npr. učenici koristiti razne programe i aplikacije za brojanje pređenih koraka, praćenje pulsa, vježbanje u određenim zonama, istraživati razlike u organizaciji olimpijskih igara nekada i sada, kulturu sportskog navijanja i ponašanja na sportskim borilištima, predlagati vlastita rješenja za problemske situacije, davati prijedloge zdravih recepata, istraživati metode i vrste treninga s ciljem razvoja tjelesnih performansi, učestvovati u organizaciji i organizirati sportska takmičenja, raditi kampanje s ciljem utjecaja na razvoj svijesti o značaju tjelesnog vježbanja za zdravlje, obilaziti olimpijska borilišta iz 1984., muzeje, raditi prezentacije, kreirati vlastite sadržaje i još mnogo toga. Osim toga, učenici mogu većinu ponuđenih sadržaja za realizaciju kratkoročnih ishoda istražiti prije nastavnog sata.

Učenje u neformalnim okruženjima, poput klubova ili sportskih udruženja, škole plivanja, skijanja, planinarenja i niza drugih aktivnosti izvan škole, može povezati obrazovni sadržaj sa problemima koji su bitni za učenike u vezi sa aktivnim stilom života u njihovom slobodnom vremenu. Te veze djeluju u oba smjera. S jedne strane pružaju učenicima autentične i zanimljive mogućnosti za učenje, s druge strane pobuđuju dodatno zanimanje i motivaciju za učenje.

Individualizacija nastavnog procesa i tzv. adaptivno poučavanje, kroz koje je svakom učeniku omogućeno da ostvari svoj potencijal i talenat u najboljoj mogućoj mjeri, u fokusu je nastavnog procesa.

Za učenike sa invaliditetom nastavnici planiraju individualizirani i prilagođen kurikulum usmjeren na učenika. Važno je voditi računa o psihofizičkom razvoju djeteta, specifičnim potrebama pojedinca ili grupe, ranijem iskustvu djece s vježbanjem te stanju zdravlja. Kako bi se u potpunosti omogućilo sudjelovanje svakog učenika s poteškoćama u razvoju na nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta program mora biti izrađen pojedinačno za svakog učenika s teškoćama u razvoju, u skladu s antropološkim obilježjima učenika i uslovima u kojima se izvodi aktivnost. Prilikom izrade programa potrebna je saradnja učitelja s roditeljima, ljekarom školske medicine i stručnim saradnikom rehabilitatorom – stručnjakom za pojedinu vrstu teškoće u razvoju. Ovdje je ključna saradnja roditelja sa nastavnikom i stručnim mobilnim timom koji bi trebali činiti stručne osobe sa iskustvom.

Nadareni učenici također zahtjevaju određen pristup u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta. Jedan od pristupa ovoj skupini učenika je tzv. mentorski pristup, gdje nastavnik daje učeniku određeni zadatak i ulogu lidera za demonstraciju i prezentaciju (npr. učenik vodi uvodni i pripremni dio sata ili je u ulozi demonstratora, pa čak i kreatora usvajanja određenih elemenata). Rad sa nadarenim učenicima se realizira u redovnoj nastavi, kroz sportske sekcije i projektnu nastavu i slične oblike organiziranja.

Učenici se kroz nastavu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta razvijaju i napreduju različito, imaju drugačije sklonosti, talente, interese te je u skladu s tim neophodno planirati odgovarajuće ciljeve, strategije i aktivnosti podučavanja. Predlaže se da se, nakon što se u osnovnoj školi stvorio dobar temelj za napredovanje, u gimnaziji ponudi klasifikacija tjelesnih aktivnosti u grupe, kao npr. 1. Sportske igre loptom (košarka, nogomet, rukomet, odbojka, badminton, stoni tenis, tenis,...), 2. Gimnastika (akrobatika, kalistenika,...), 3. Ples i fitnes (ples, ritmička gimnastika, aerobik, Pilates, Yoga,...), 4. Atletika (trčanja, skokovi, bacanja, trening s opterećenjem, rad sa i na spravama – fitnes,...), 5. Aktivnosti u specifičnim uvjetima (planinarenje, orijentiring, sportsko penjanje, skijanje, klizanje, rolanje, biciklizam,...) iz kojih bi učenici mogli odabrati najmanje 4 sporta/aktivnosti iz najmanje 2 grupe od ponuđenih. S obzirom na specifičnosti predmeta, na ovaj način se pruža mogućnost učenicima da ostvare svoj puni potencijal u sportovima i aktivnostima prema vlastitom izboru i mogućnostima. Ovo se odnosi samo na A. oblast – Tjelesno vježbanje i komponentu A.2. Sportska znanja i kretne vještine. Preporučuje se realizacija najmanje jednog sportskog i interdisciplinarnog projekta, kao i saradnja sa lokalnom društvenom zajednicom.

Savremeni pristup učenju i podučavanju u nastavi Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta ističe iskustveno učenje kroz opažanje, aktivno sudjelovanje, izvođenje i usavršavanje vještina učenika, kritičko i kreativno mišljenje, donošenje pravilnih odluka, itd... te svakodnevnu primjenu naučenog s ciljem održavanja i unapređenja zdravlja.

PK6 – Vrednovanje u predmetnom kurikulumu

Vrednovanje u Tjelesnom i zdravstvenom odgoju i Sportu je postupak stručne procjene nivoa usvojenosti odgojno-obrazovnih ciljeva i ishoda. U užem smislu, postupcima vrednovanja nastavnici Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta dobivaju povratne informacije o rezultatima procesa podučavanja i učenja. Na temelju takvih informacija učenici trebaju imati uvid u odnosu na ono što su postigli s ciljem unapređenja određenih specifičnih područja u kojima je to moguće. S druge strane, povratne informacije pomažu nastavniku da efikasnije planira i programira budući rad, da potakne razvoj odgovornosti učenika u odnosu na vlastiti napredak, u funkciji ostvarenja ciljeva i ishoda nastave Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta.

Ovdje su napisane samo okvirne smjernice i preporuke, a nastavnici imaju punu slobodu izbora metoda i vrste vrednovanja, kao i izrade jasnih kriterija vrednovanja pri čemu se posebna pažnja poklanja vršnjačkom vrednovanju i samovrednovanju.

Vrednovanje u Tjelesnom i zdravstvenom odgoju i Sportu temelji se na skupnim informacijama o nivou usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda učenika, poštujući pri tome učeničke posebnosti i karakteristike. Te povratne informacije koriste učeniku i nastavniku da zajedno isplaniraju sadržaje, metode i ciljeve putem kojih žele ostvariti odgojno-obrazovni ishod.

Metode vrednovanja napretka učenika ili nivoa usvojenosti ishoda trebaju biti raznovrsne, pa tako npr. ako je riječ o usvajanju određenog elementa tehnike neke sportske aktivnosti, učenik se vrednuje kroz samostalno izvođenje, ali i u nekim drugim uvjetima (situacijski uvjeti ili takmičarski uvjeti). S tim da su kriteriji vrednovanja vrlo jasno istaknuti kako bi učenik znao šta se od njega očekuje. Dakle, učenicima mora biti razumljivo šta je to što treba da urade da bi izvođenje bilo uspješno. Ovdje treba istaći da se vrednovanjem prati napredak učenika i da se ono može iskazati i sumativnom ocjenom ukoliko je učenik zaista napredovao. Formativno procjenjivanje u tjelesnom i zdravstvenom odgoju je veoma važno jer postoji opasnost da se učenik povuče iz procesa učenja i podučavanja ukoliko ne stekne odgovarajuću vještinu, odnosno, ne savlada određeni element. Tada osjeća strah od neuspjeha i njegova motiviranost i zainteresiranost za učešće u nastavnom procesu slabi. Upravo se formativnim procjenjivanjem pomaže učenicima da brže napreduju, a prioritet tjelesnog i zdravstvenog odgoja u odgojno-obrazovnom procesu jeste razvoj cjeloživotno aktivnih građana sa visokom samoefikasnošću u pogledu njihovih psihomotoričkih sposobnosti. Također se učenik/ca vrednuje i kroz organizaciju različitih kampanja, projekata, prezentacija, saradnje sa drugima,...

Uopćeno se u kurikulumu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta vrednovanje odnosi na praćenje i provjeravanje te ocjenjivanje. Praćenje se provodi tokom cijele godine, na svakom satu upravo radi prikupljanja informacija o nivou na kojem se učenik/ca nalazi. Dok se provjeravanje provodi nekoliko puta godišnje kako bi učenici i nastavnik imali uvid u stanje antropološkog statusa učenika (morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti), tok realizacije ishoda i informaciju o učinkovitosti programskih sadržaja. Praćenje i provjeravanje odnose se na sve tri oblasti predmetnog kurikuluma.

Provjeravanje može biti:

Inicijalno ili početno – na početku školske godine i obuhvata kompletan antropološki status i neka Sportska znanja i kretne vještine (motorička znanja)

Inicijalno provjeravanje u tjelesnom i zdravstvenom odgoju predstavlja temelj za pažljivo planiranje i programiranje nastavnih sadržaja te kontinuirano praćenje i provjeravanje.

Tekuće – u vrijeme učenja novih elemenata radi procjene nivoa savladanosti nekog motoričkog zadatka

Tranzitivno ili periodično – radi procjene provedivosti programskih sadržaja

Finalno ili završno – odnosi se na tjelesne sposobnosti (motoričke i funkcionalne) i karakteristike (morfološka obilježja) i procjenjuje u kom obimu je program realiziran i da li je dao dobre rezultate.

U kurikulumu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta vrednuje se:

oblast A. Tjelesno vježbanje kroz koju su obuhvaćena različita sportska znanja i kretne vještine (motorička znanja), tjelesne sposobnosti i karakteristike te aktivan život učenika u slobodno vrijeme,

oblast B. Zdrav život kroz usvajanje raznih zdravih životnih navika i odgovornog ponašanja (npr. uredno nošenje opreme i aktivno učešće na nastavi) te

oblast C. Socio-emocionalne vještine kroz usvajanje različitih stavova i stilova ponašanja (npr. iznalaženje najboljih rješenja u problemskim situacijama, fair-play, saradnički odnos, tolerancija, kultura navijanja,...).

Elementi vrednovanja su različito zastupljeni u samom postupku vrednovanja, pa tako u razrednoj nastavi oblast A. Tjelesno vježbanje čini 70%, oblast B. Zdrav život 15%, oblast C. Socio-emocionalne vještine 15% zaključne ocjene.i

Ocjenjivanje je brojčano.

U kurikulumu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja i Sporta potrebno je primjenjivati različite pristupe i načine vrednovanja te je preporuka koristiti:

- Metod posmatranja – sa jasno utvrđenim kriterijima na osnovu kojih učenici znaju šta se od njih očekuje u vrednovanju usvojenosti motoričkih zadataka, ali i usvojenosti normi ponašanja, saradnje sa drugima,
- Metod mjerenja – koristi se kod utvrđivanja tjelesnih karakteristika i sposobnosti,
- Metod anketa ili upitnik – koristi se za utvrđivanje navika, stavova, interesa i ponašanja učenika kroz sve komponente oblasti B. Zdrav život i C. Socio-emocionalne vještine,
- Dnevnik tjelesnih aktivnosti - novina u načinu praćenja i provjeravanja putem kojeg se vrednuju tjelesne aktivnosti učenika u slobodno vrijeme kroz komponentu A.3. Aktivan život, kao i sve komponente oblasti B. Zdrav život i oblasti C. Socio-emocionalne vještine,
- Metod istraživačkog rada i projektnih aktivnosti – mogu se koristiti kroz sve tri predmetne oblasti,
- Metod vršnjačke procjene i samoprocjene.

Dnevnik tjelesnih aktivnosti može da koncipira sam nastavnik ili u dogovoru sa učenicima.

Tri su vrste vrednovanja zastupljene u cijelom odgojno-obrazovnom procesu:

vrednovanje za učenje kojom se zapravo podstiče razmjena iskustava o učenju između nastavnika, učenika i roditelja,

vrednovanje kao učenje koje podstiče samovrednovanje i samoregulirano učenje,

vrednovanje naučenog i procjenu postignuća učenika nakon određenog učenja i podučavanja i izražava se ocjenom ili komentarom o nivou napredovanja učenika.

Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina ove tri vrste vrednovanja. Utisak nastavnika o angažmanu učenika također je važan dio zaključne ocjene.

Nastavnici imaju obavezu objasniti učenicima na kom su nivou ostvarenosti ishoda, šta su uspješno savladali, a na čemu se dodatno treba raditi. Sve ovo ima za cilj da se podstakne samoinicijativno svakodnevno vježbanje i usvajanje zdravih životnih navika.

Prifil i stručna sprema

Osnovna škola - Razredna nastava

Nastavnik razredne nastave ima visoku stručnu spremu i izvodi nastavu u I, II, III, i IV razredu, a nastavu može izvoditi zaključno s V razredom.

Nastavu u osnovnoj školi izvode osobe sa završenim VI ili VII stepenom stručne spreme, kao i osobe sa završenim I (prvim) ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa u trogodišnjem trajanju, sa najmanje ostvarenih 180 ECTS bodova odgovarajućeg (nastavničkog) smjera i stečenim zvanjem: nastavnik, odnosno profesor, odnosno bakalaureat/bachelor (Nastavu u osnovnoj školi izvode osobe sa završenim VI ili VII stepenom stručne spreme, kao i osobe sa završenim I (prvim) ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa u trogodišnjem trajanju, sa najmanje ostvarenih 180 ECTS bodova odgovarajućeg (nastavničkog) smjera i stečenim zvanjem: nastavnik, odnosno profesor, odnosno bakalaureat/bachelor. (U osnovnoj školi radni odnos mogu zasnovati lica koja su završila prvi ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa do kraja 2020/2021 školske godine. Ova lica su obavezna završiti II ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa u roku od četiri godine od stupanja na snagu ovog zakona. U osnovnoj školi radni odnos mogu zasnovati i lica koja su stekla VI stepen stručne spreme po predbolonjskom sistemu studiranja. Ova lica su obavezna doškolovati se, u roku od tri godine, od dana donošenja programa doškolovanja. – Član 16. dopune člana 121. Sl.novine br. 33/21)

Nastavu iz predmeta Tjelesni i zdravstveni odgoj u petom razredu devetogodišnje osnovne škole mogu izvoditi nastavnici/profesori razredne nastave.

Tjelesni i zdravstveni odgoj u petom razredu devetogodišnje osnovne škole – nastavnici/profesori tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Nastavu u osnovnoj školi izvode osobe sa završenim VI ili VII stepenom stručne spreme, kao i osobe sa završenim I (prvim) ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa u trogodišnjem trajanju, sa najmanje ostvarenih 180 ECTS bodova odgovarajućeg (nastavničkog) smjera i stečenim zvanjem: nastavnik, odnosno profesor, odnosno bakalaureat/bachelor. (U osnovnoj školi radni odnos mogu zasnovati lica koja su završila prvi ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa do kraja 2020/2021. školske godine. Ova lica su obavezna završiti II ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa u roku od četiri godine od stupanja na snagu ovog zakona. U osnovnoj školi radni odnos mogu zasnovati i lica koja su stekla VI stepen stručne spreme po predbolonjskom sistemu studiranja. Ova lica su obavezna doškolovati se, u roku od tri godine, od dana donošenja programa doškolovanja. – Član 16. dopune člana 121. Sl.novine br. 33/21)

- 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.

Osnovna škola - Predmetna nastava

Nastavnik predmetne nastave ima visoku stručnu spremu i izvodi nastavu od VI do IX razreda a nastavu može izvoditi i u V razredu na osnovu odluke direktora. Određene predmete izvodi i u I, II, III, IV razredu u skladu s nastavnim planom i programom koji reguliše profil i stručnu spremu nastavnika za taj predmet.

Nastavu u osnovnoj školi izvode osobe sa završenim VI ili VII stepenom stručne spreme, kao i osobe sa završenim I (prvim) ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa u trogodišnjem trajanju, sa najmanje ostvarenih 180 ECTS bodova odgovarajućeg (nastavničkog) smjera i stečenim zvanjem: nastavnik, odnosno profesor, odnosno bakalaureat/bachelor. (U osnovnoj školi radni odnos mogu zasnovati lica koja su završila prvi ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa do kraja 2020/2021. školske godine. Ova lica su obavezna završiti II ciklus bolonjskog visokoobrazovnog procesa u roku od četiri godine od stupanja na snagu ovog zakona. U osnovnoj školi radni odnos mogu zasnovati i lica koja su stekla VI stepen stručne spreme po predbolonjskom sistemu studiranja. Ova lica su obavezna doškolovati se, u roku od tri godine, od dana donošenja programa doškolovanja. – Član 16. dopune člana 121. Sl.novine br. 33/21)

- 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.

Srednja škola – gimnazija

Općeobrazovnu, stručno-teorijsku, praktičnu i nastavu u okviru laboratorijskog rada, u srednjoj školi izvode lica:

- Sa završenim najmanje VII stepenom stručne spreme, sa zvanjem profesora, ili završenim drugim fakultetom i položenom pedagoško-psihološkom i metodičko-didaktičnom grupom predmeta,
- Sa završenim II, odnosno III ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa na nastavničkom fakultetu ili drugom fakultetu i položenom pedagoško-psihološkom i metodičko-didaktičnom grupom predmeta,
 - 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.

Srednja škola za stručno obrazovanje i obuku – tehničke škole

Općeobrazovnu, stručno-teorijsku, praktičnu i nastavu u okviru laboratorijskog rada, u srednjoj školi izvode lica:

- Sa završenim najmanje VII stepenom stručne spreme, sa zvanjem profesora, ili završenim drugim fakultetom i položenom pedagoško-psihološkom i metodičko-didaktičnom grupom predmeta,
- Sa završenim II, odnosno III ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa na nastavničkom fakultetu ili drugom fakultetu i položenom pedagoško-psihološkom i metodičko-didaktičnom grupom predmeta,

- 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.

Srednja škola za stručno obrazovanje i obuku – stručne škole

Općeobrazovnu, stručno-teorijsku, praktičnu i nastavu u okviru laboratorijskog rada, u srednjoj školi izvode lica:

- Sa završenim najmanje VII stepenom stručne spreme, sa zvanjem profesora, ili završenim drugim fakultetom i položenom pedagoško-psihološkom i metodičko-didaktičnom grupom predmeta,
- Sa završenim II, odnosno III ciklusom bolonjskog visokoobrazovnog procesa na nastavničkom fakultetu ili drugom fakultetu i položenom pedagoško-psihološkom i metodičko-didaktičnom grupom predmeta,
- 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.