Naziv škole : **Medicinska škola u Rijeci**

Adresa : Braće Branchetta 11A

**PRIJELAZNI PROGRAM RADA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA PRVI RAZRED**

Školska godina 2018./2019.

**Melita Dolić, prof.**

**CILJEVI PRIJELAZNOG PROGRAMA RADA**

Prijelazni program rada izrađuje se u fondu od 8 sati radi prikupljanja podataka o učenicima, odnosno provedbe dijagnostike stanja učenika.

Uvodni sat ima za cilj upoznavanje učenika s postavkama rada na redovnoj nastavi i svim bitnim planiranim zbivanjima tijekom tekuće nastavne godine:

* upoznavanje učenika s izvedbenim nastavnim planom
* isticanje nastavnih tema koje će se ocjenjivati
* pojašnjavanje ili podsjećanje na kriterije ocjenjivanja
* upoznavanje učenika s izvannastavnim aktivnostima i natjecanjima u koje se mogu uključiti
* razgovor o zdravstvenom statusu učenika ( registracija bolesti, donošenje ispričnica )
* najava inicijalnog provjeravanja i objašnjavanje smisla i načina provjere motoričkih znanja

Dijagnostika stanja učenika ima za cilj prikupiti podatke o motoričkim znanjima učenika, kinantropološkim obilježjima i interesima učenika prema kineziološkim aktivnostima.

Provjeravanje motoričkih znanja iz osnovne škole koja su bitna za provedbu daljnjih programskih sadržaja tekuće nastavne godine.

Provjeravanje kinantopoloških obilježja učenika – morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Prikupljanje informacija o interesima učenika prema određenim aktivnostima i uvažavanje istih , koliko je to god moguće.

Ponavljanje bitnih nastavnih tema iz prethodnog razreda i funkcionalno- motorička prilagodba na nastavni proces i tjelesno vježbanje.

Nakon obrade svih prikupljenih podataka izrađuje se cjeloviti nastavni plan i program utemeljen na objektivnim informacijama o početnom stanju učenika.

**PRIJELAZNI PROGRAM RADA PRVI RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **rb.sata** | **PROGRAMSKE JEDINICE** | **rb. učest.** | **tip sata** | **usmjerenost** |
| 1. | UVODNI SAT |  | uvođenje |  |
| 2. | Uvodni sat za rad na spravama  *Početno provjeravanje morfoloških obilježja (antropometrijske karakteristike)ATJVIS,ATJTEZ* |  | praćenje |  |
| 3. | Uvodni sat za rad na spravama  *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti*  *FLEKSIBILNOST – MFLPRR(pretklon raznožno)* |  | provjeravanje | FL |
| 4. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti*  *AGILNOST –MAGKUS (koraci u stranu)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m (M) ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | AG  FS |
| 5. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti*  *REPETITIVNA SNAGA – MRSCUC(čučnjevi)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m (M) ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | RS  FS |
| 6. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti –EKSPLOZIVNA SNAGA- MESSDM (skok u dalj s mjesta)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | ES    FS |
| 7. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja-test motoričkih sposobnosti*  *REPETITIVNA SNAGA –MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m (M) ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje  provjeravanje | RS  FS |
| 8. | 20. Jednostavne vježbe za agilnost  22. Elementarne i štafetne igre | 1  1 | usvajanje  usvajanje | AG  KO, FS |