Naziv škole : **Medicinska škola u Rijeci**

Adresa : Braće Branchetta 11A

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

**TREĆI 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 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 TREĆI 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. | *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 | AGFS |
| 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 | RSFS |
| 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 | ESFS |
| 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*  |  | provjeravanjeprovjeravanje | RSFS |
| 8. | 19. Jednostavne vježbe za agilnost21. Elementarne i štafetne igre | 1 1 | usvajanjeusvajanje | AGKO, FS |