

ZDRAVSTVENA GIMNAZIJA
NASTAVNI PROGRAM TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA

PROGRAMSKI SADRŽAJI

TREĆI RAZRED

SEDMIČNI/GODIŠNJI FOND SATI: dva (2)/sedamdeset (70)

Ovo je razdoblje smirivanja općeg morfološkog rasta i razvoja, tj. organizam je pod intenzivnijom genetskom kontrolom. U tom je razdoblju primjetno uvećanje mišićne mase, dolazi do uravnoteženijeg razvoja funkcionalnih sposobnosti svih sistema i podsistema. Odnos prema tjelesnoj aktivnosti i prema tjelesnom vježbanju također postaje stvarniji i suptilniji jer se vlastiti interesi i potrebe svjesnije doživljavaju. To je faza definitivnog opredjeljivanja za pojedinu, odnosno određenu, motoričku aktivnost. Kako bi se izgradili što pravilniji stavovi o vrijednostima tjelesnog vježbanja, neophodno je učenike upoznati s osnovnim zakonitostima razvoja čovjeka i utjecajima tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja na njihov razvoj. Kako je ovo razdoblje odluka, pa i osposobljavanja za konkretnu vrstu zanimanja, neophodno je izgrađivati što učinkovitije strukture kretanja koje su u funkciji određenog radnog procesa. Osim toga, neophodno je pružanje informacija učenicima o različitim mogućnostima humanizacije rada, informacija o utjecaju prikladnog tjelesnog vježbanja na stvaranje i održavanje radnih sposobnosti, za korištenje slobodnog vremena i opće iskazivanje kreativnih ljudskih vrijednosti.

Zadaci tjelesnog i zdravstvenog odgoja su:

- utjecanje na razvoj morfoloških karakteristika, posebno na jačanje ruku i ramenog pojasa,
- utjecanje na daljnje razvijanje aerobnih i anaerobnih sposobnosti,
- utjecanje na što djelotvorniji razvoj opće motorike, a posebno onih struktura kretanja koje su u funkciji za određenu vrstu zanimanja,
- osposobljavanje učenika za samostalno organiziranje aktivnosti koje su u funkcijipodizanja zdravlja, radnih sposobnosti i što kulturnije i korisnije korištenje slobodnog vremena.

Ono što karakteriše učenice ovog razdoblja jeste povećavanje obima tijela i približavanje granici rasta koštanoga sistema. Funkcionalni razvoj pojedinih sistema i podsistema, iako se nastavlja, znatno je uravnotežniji, a to omogućuje primjenu većih funkcionalnih opterećenja organizma.

Kako bi se učenice trajno bavile tjelesnim vježbanjem, neophodno ih je stalno poticati na tjelesnu aktivnost i upućivati na pozitivna iskustva koja se doživljavaju u različitim organizacijskim oblicima rada. Sistem profesionalnog osposobljavanja učenica obuhvaća informacije o funkciji tjelesnogvježbanja za radnu i stvaralačku sposobnost žene.

Zadaci tjelesnog i zdravstvenog odgoja su:

- potpomaganje harmoničnog razvoja morfološkog statusa učenica, posebno prevencijom pojave pretilosti,
- utjecanje na razvoj mišićnih skupina odgovarajućih za biološku funkciju žene,
- razvijanje aerobne i postupno anaerobne sposobnosti učenica primjenom motoričkih aktivnosti koje imaju futurološku primjenu u motoričkoj aktivnosti žena.

PROGRAMSKE CJELINE I TEME	BROJ SATI
Teorijski rad	2
Inicijalna dijagnostika atropometrijskog statusa, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3
Sadržaj općeg, bazičnog i utilitarnog karaktera	32
Izborni program	30
Finalna dijagnostika atropometrijskog statusa, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3

PROGRAMSKE CJELINE I TEME	PROGRAMSKI SADRŽAJI (sadržaji općeg karaktera i izborni program)
Trčanje	Hodanje i trčanje različitim tempom 12 minuta. Trčanje dužih dionica u aerobnim uvjetima do 15 minuta. Istrčavanje kratkih dionica. Trčanje u anaerobnim uvjetima. Trčanje dionica do 200 m. Štafetna trčanja. Trčanje preko niskih prepona. Trčanje preko različitih prepreka.
Skokovi	Skokovi preko vodoravnih i vertikalnih prepreka.

	<p>Skokovi u vis i u dalj. Skokovi na trampolinu.</p>
Bacanje	<p>Bacanje medicine klizećim korakom. Bacanje kugle O Brajan tehnikom.</p>
Preskoci, upor, vis	<p>Stav na rukama sa kolutom naprijed. Premet naprijed. Upor jašuci, upor prednji na razboju. Saskok iz upora prednjeg. Prednoška preko konja. Upor u zanjihu. Vis uznijeto i vis strmoglavu. Koluto naprijed iz upora prednjeg. Kombinacija elemenata u visu. Vježbe na parteru.</p>
Ravnotežni položaji	<p>Naskok u upor čučeci. Upor na ramenima.</p>
Plesne strukture	<p>Valcer sa okretom. Bacanje i hvatanje obruča. Preskakivanje vijače škarama. Preskakivanje vijače galop korakom. Kombinacija elemenata sa vijačom. Sunožno preskakivanje vijače. Preskakivanje vijače letećim skokom. Narodno kolo. Moderni plesovi.</p>
Sportske igre	<p>Skok-šut u igri (rukomet). Šut s krila (rukomet). Zona (rukomet) Primanje i dodavanje lopte u igri (rukomet). Specifična dodavanja u igri (rukomet). Zonska i kombinirana odbrana (rukomet). Igra u napadu i odbrani (rukomet). Protivnapad (rukomet). Primjena pravila i suđenje kroz igru (rukomet). Odbijanje lopte u situacionim okolnostima (odbojka). Odbijanje lopte u prizemljenju (odbojka). Upijač (odbojka). Plasirani smeč (odbojka). Napad prvim tempom (odbojka). Libero igrač (odbojka). Napad iz drugog polja (odbojka). Servis i prijem servisa (odbojka). Taktika igre u napadu i odbrani (odbojka). Uvježbavanje savladanih tehničkih elemenata u igri (odbojka). Primjena pravila i suđenje kroz igru (odbojka). Dodavanje i hvatanje lopte sa promjenom brzine kretanja (košarka).</p>

		<p>Vođenje lopte sa promjenom ritma (košarka). Situaciono dodavanje lopte u igri (košarka). Skok- šut sa okretom (košarka). Lijevi i desni dvokorak u igri (košarka). Oduzimanje lopte (košarka). Pivotiranje (košarka). Kombinirana odbrana zona-čovjek (košarka). Prilagođavanje igre napada sistemu odbrane (košarka). Primjena pravila igre u igri (košarka). Žongliranje (nogomet). Usavršavanje tehničkih elemenata (nogomet). Fintiranje otklonom tijela (nogomet). Dribling (nogomet). Takmičenje (nogomet). Taktika igre u napadu i odbrani (nogomet).</p>
Opće vježbe	pripremne	Vježbe za povećanje aerobnih, funkcionalnih sposobnosti i izdržljivosti.

PROGRAMSKI SADRŽAJI

ČETVRTI RAZRED

SEDMIČNI/GODIŠNJI FOND SATI: dva (2)/sedamdeset (70)

ZADACI:

- utjecaj na razvoj morfoloških karakteristika i jačanje ramenog pojasa i ruku,
- razvoj aerobnih i anaerobnih sposobnosti u skladu sa određenom vrstom zanimanja,
- osposobljavanje za samostalno organiziranje aktivnosti i kvalitetno korištenje slobodnog vremena,
- učenicama razvijati odgovarajuće mišićne skupine za biološku funkciju žene.

PROGRAMSKE CJELINE I TEME	BROJ SATI
Teorijski rad	4
Inicijalna dijagnostika atropometrijskog statusa, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3
Sadržaj općeg, bazičnog i utilitarnog karaktera	25
Izborni program	25
Finalna dijagnostika atropometrijskog statusa, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3

PROGRAMSKE CJELINE I TEME	PROGRAMSKI SADRŽAJI (sadržaji općeg karaktera i izborni program)
Trčanje	Kontinuirana kretanja različitim tempom 12 i više minuta. Trčanje različitim tempom do 20 minuta. Trčanje kratkih dionica 60 m. Štafetno trčanje na dionicama do 400 m. Trčanje preko prepona. Trčanje dužih dionica.
Skokovi	Skok u vis i udalj – pojedinačna dostignuća. Skokovi preko različitih prepreka. Skokovi na trampolinu.
Bacanje	Predvježbe za bacanje rotacionom tehnikom. Bacanje medicine sa okretom. Bacanje kugle sportskom tehnikom.
Kovrtljaji, koluti, preskoci	Kolut nazad do stava na rukama. Premet strance iz zaleta. Kovrtljaj naprijediz upora jašućeg. Vježbe na parteru. Naskok na kozlić. Saskok sa kozlića uvinuto. Preskok raznoška.

	Preskok zgrčka.
Ravnotežni položaji	Vaga iz kretanja. Vaga na gredi. Flamingo položaj na gredi.
Plesne strukture	Valcer, polka i galop korak. Kretanje u ritmu uz muziku. Narodno kolo. Savremeni plesovi. Kotrljanje obruča. Prebacivanje lopte čeonim lukom. Izbacivanje i hvatanje lopte. Izbacivanje lopte sa okretom. Kruženje lopte oko trupa. Kotrljanje lopte po rukama. Kotrljanje lopte po tlu. Sastav sa loptom. Plesne improvizacije. Slobodni plesni sastavi. Kretanje u ritmu i muziku.
Sportske igre	Fintiranje (rukomet). Izvođenje deveterca (rukomet). Individualna odbrana (rukomet). Protivnapad (rukomet). Vođenje zapisnika i suđenje (rukomet). Primjena tehničkih elemenata u igri (košarka). Varijante odbrane (košarka). Napad protiv zonske odbrane (košarka). Različite varijante napada i odbrane (košarka). Suđenje utakmice i vođenje zapisnika (košarka). Odbijanje lopte u igri (odbojka). Dizanje lopte za smeč (odbojka). Elementi igre u napadu (odbojka). Elementi igre u odbrani (odbojka). Odbrana polja (odbojka). Zaštita napada (odbojka). Suđenje i vođenje zapisnika (odbojka). Tehnika šutiranja (nogomet). Driblinzi (nogomet). Igra (nogomet). Primjena pravila u igri (nogomet). Sistemi igre (nogomet).
Opće pripremne vježbe	Vježbe za razvoj finkcionalnih i aerobnih sposobnosti