

# Tjelesno i zdravstveno područje

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA  
ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE



Dokument je usvojen na 27. sjednici Odbora Agencije za predškolsko,  
osnovno i srednje obrazovanje održanoj 27. travnja 2022. godine

## **Promjena paradigme uloge tjelesnog i zdravstvenoga odgoja u školskome okruženju kao uvjet za unaprjeđenje učeničkih postignuća**

U cilju unaprjeđenja nastave tjelesnoga i zdravstvenog odgoja postoji potreba za izgradnjom nove paradigme koja treba biti zasnovana na uspostavi učinkovitoga sustava tjelesnog i zdravstvenoga odgoja i kurikularnih reformi u BiH, prateći istodobno definirane standarde učeničkih postignuća i ostvarenost ishoda učenja. Nova paradigma na području tjelesnoga i zdravstvenog odgoja u Bosni i Hercegovini treba predstavljati temelj za razvoj „tjelesne pismenosti“ i sveobuhvatan povratak „TJELESNOJ KULTURI“ za svakog učenika ponaosob.

### ***Nastavnici trebaju stvarati novu obrazovnu stvarnost jer promjene započinju iznutra!***

Neadekvatna tjelesna aktivnost djece i adolescenata nije nikada predstavljala toliko veliki problem kao danas. Na ovu činjenicu ima utjecaj veliki broj čimbenika koji, nažalost, uzimaju ogroman „danak“ u suvremenome načinu življenja. „Danak“ se ispoljava u obliku sve učestalijih poremećaja na području učenja, kroz različite tjelesne deformitete, sve alarmantnijim pojavama dijabetesa te drugim bolestima vezanim uz nedostatak kretanja i tjelesne aktivnosti. Razlog masovnosti ovih pojava, prije svega, jeste i nedostatan praćenje ponašanja mladih i njihovih životnih navika (obitelj, škola, društvo). Nažalost, nemaju svi razumijevanja (nastavnici, roditelji, obitelj, društvo u cjelini) o utjecaju primjerene i redovite tjelesne aktivnosti na tjelesni i kognitivni razvoj učenika.

Učenici, i u školi i izvan škole, provode sve više vremena za računalima, mobilnim telefonima, tabletima (igrice, društvene mreže i sl.). Na osnovi ovih činjenica može se donijeti zaključak kako tjelesna neaktivnost uslijed prekomjernoga provođenja slobodnoga vremena na mobilnim telefonima, tabletima, računalima preuzima prvenstvo osnovnoga sredstva zanimacije učenika ili preokupacije kako bi to učenici slikovitije pojasnili „ubijaju dosadu“. „Ubija li se dosada“ samo višesatnim korištenjem online prostora? Postoje li neka vremenska ograničenja za korištenje i koliko je vremena potrebno za stvarno „ubijanje dosade“? Možda treba postaviti i sljedeće pitanje: Zašto, kada jednom „ubiju“ dosadu, žele to raditi i u idućim danima te ovakve vrste aktivnosti prelaze u ponašanje koje se nastavlja u dužim vremenskim intervalima i snažnijim intenzitetom. Ovakvim postupcima učenici ne samo da „ubijaju“ dosadu, nego pridonose nefleksibilnosti i nefunkcionalnosti pokreta, a samim time su „ubili“ i osnovne funkcije lokomotornoga aparata i upravo, zbog svega navedenoga, dolazi do različitih vrsta tjelesnih deformiteta, stanja ovisnosti i različitih oboljenja. Koliko god suvremeni način življenja i različite mogućnosti donose novine, blagostanja, olakšice i privilegija toliko, s druge strane, umanjuju osnovne ljudske potrebe, a jedna od njih je i potreba čovjeka za kretanjem. Ukratko, koliko truda, motivacije i poticanja treba desetomjesečnome djetetu kako bi naučilo samostalno hodati. Roditelji i obitelj su zabrinuti kada te aktivnosti ne funkcioniraju u određenome razdoblju odrastanja djeteta, a potom ogromni uspjeh u samostalnome dječijem pokretu, kretanju, biva jednostavno zanemaren.

Zanemarivanje je samo jedan od razloga zašto nastava i nastavni proces područja tjelesnoga i zdravstvenog odgoja treba biti aktualiziran, odnosno u velikoj mjeri treba biti usklađen s potrebama suvremenoga društva. Nedostatna tjelesna aktivnost, posebice u vrijeme i nakon pandemije COVID-19, porasla je u velikoj mjeri, pa 2-3 nastavna sata tjelesnoga i zdravstvenog odgoja tjedno mogu biti samo „kapljica u moru“. Bez obzira na novo vrijeme, kao odgovorni nastavnici, a u svakome smislu pedagozi tjelesne i zdravstvene kulture, trebate svakoga učenika ponaosob kao budućega građanina naše zemlje, osposobiti, dati mu smjernice i podršku za život u 21. stoljeću. Sve navedeno podrazumijeva obvezatnu

aktualizaciju zdravih stilova života, kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću, usmjeravanje učenika na sportske discipline sukladno afinitetima, potrebama i sposobnostima, razvoj školskoga sporta, pokretanje akcija za očuvanjem zdravlja i vlastitoga okruženja, obitelji i šire okolice, pravilnu i redovitu prehranu sukladno potrebama pojedinca, prvu pomoć i volonterizam, poštivanje reda, prava i zakona, jačanje identiteta, odgovornosti, požrtvovnost i razvijanje ljubavi prema sportu i sportskim klubovima, jačanje tima i sudjelovanja u timu, te unaprjeđenje socio-emocionalnih vještina. Samo uz kvalitetnu nastavu tjelesnoga i zdravstvenog odgoja, učenici postaju sigurniji, neovisni, razvijaju samokontrolu i otpornost, razvijaju pozitivne socijalne vještine, uče se preuzimanju vodstva, surađuju s drugima, prihvaćaju odgovornost za vlastito ponašanje i u konačnici unaprjeđuju svoja postignuća.

Iz svega navedenoga proizilazi zaključak kako pojedinci imaju temeljno pravo ne samo postati pismeni u čitanju i pisanju već, također, i tjelesno pismeni. Definiranjem standarda učeničkih postignuća nastavnicima se pruža dodatna autonomija, ali i sigurnost za nastavne aktivnosti u cilju ostvarivanja postavljenih ciljeva i ishoda učenja. Kompetencijski pristup, koji je određenom metodologijom korišten i u ZJNPP definiranoj na ishodima učenja, doživio je svoju razvojnost i u definiranju standarda učeničkih postignuća odgojno obrazovnih područja. Standardi pokazuju jasnu sliku potrebe za kroskurikularnošću u određenim znanjima, vještinama i kompetencijama te kontinuiranom razvojnošću na svim razinama obrazovanja. Tjelesna pismenost je termin koji se s jedne strane odnosi na tjelesnu kompetenciju, motivaciju, samopouzdanje i znanje, a s druge strane na uvažavanje, kao i na preuzimanje odgovornosti za svrsishodne tjelesne aktivnosti tijekom života pojedinca. Upravo, kompetencijskim pristupom i uvođenjem ove kompetencije, kao jedne od deset ključnih kompetencija u Bosni i Hercegovini, nastoji se svo vrijeme, kao i putem definiranih standarda učeničkih postignuća, iznijeti vrijednosti o tjelesno-zdravstvenoj kompetenciji koja podrazumijeva prihvaćanje i promoviranje zdravih stilova ponašanja, adekvatnih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti koje će omogućiti pojedincu kvalitetan i zdrav život. Krajnji cilj odnosi se na formiranje pozitivne slike o sebi, sposobnosti da sebi omogući zdrav život i da u vlastitome okružju promovira zdrave stilove života. (APOSO, Zajednička jezgra nastavnih planova i programa za tjelesno i zdravstveno područje definirana na ishodima učenja, Mostar 2018)

Definirani standardi bit će od velike pomoći svim sudionicima školske zajednice. Nastavnik treba osvijestiti učenike o njihovoj osobnoj odgovornosti za njihovo blagostanje te osobna odgovornost treba biti ključ sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima realiziranim u školi i izvan škole. Standardi pružaju jasne okvire i jasne smjernice upravo za angažman svih sudionika školske zajednice. Ujedno su sveobuhvatna vizija onoga što učenici trebaju znati i mogu uraditi na svakoj razini obrazovanja. Standardi su preduvjet objektivnosti praćenja i vrjednovanja, ali i veće mobilnosti cjelokupnoga procesa rada. Njihovim korištenjem nastavnik i učenik imat će povratne informacije na koji način djelovati u procesu nastave, odnosno što treba unaprijediti u procesu učenja kako bi pojedini standardi bili ostvareni. O važnosti tjelesne aktivnosti i promjenama paradigmi vjerojatno bismo mogli još toliko toga reći, ali završit ćemo iskazom kako je krajnje vrijeme za početak doživljavanja promjena u obrazovanju kao promjena u vlastitome radu jer će, samo na taj način, biti vidljive, a rezultati mjerljivi i poželjni.

**Napomena**> *Po prvi puta se u definiranju standarda nastojalo osvrnuti na dobro poznate povijesne izreke i citate vezane uz područje Tjelesnoga i zdravstvenog odgoja i za određene oblasti i komponente. Neka upravo ovi citati, koje su izjavile veoma važne povijesne i sportske ličnosti, budu samo još jedan motiv za promjenu paradigmi, razvoj tjelesne pismenosti i unaprjeđenje nastavnoga procesa za područje Tjelesnoga i zdravstvenog odgoja.*

## STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE, KRAJ TREĆEGA RAZREDA OSNOVNOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

### 1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

*„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njezinih ljudi osjeća osobnu potrebu za sportom.“*

*Pierre de Coubertin*

*„Nijedan građanin nema pravo biti amater kada je u pitanju tjelesno vježbanje. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“*

*Sokrat*

#### 1. Komponenta: Antropološka obilježja

##### Ishodi učenja:

1. analizira vlastita antropološka obilježja
2. procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. imenuje različite vrste mjerenja (visina i težina)</p> <p>1.b. identificira antropometrijski instrumentarij/mjerne instrumente (vaga, antropometar i kaliper)</p> <p>1.c. razlikuje dobro od lošega ponašanja u igri i natjecanjima</p> <p>1.d. oponaša ugodne i neugodne emocije u igri pretvaranja</p>	<p>1.a. razlikuje testove za provjeru morfoloških obilježja (tjelesna težina, tjelesna visina, kožni nabori)</p> <p>1.b. navodi primjere poštivanja različitosti</p> <p>1.c. pokazuje primjerene komunikacijske vještine (izražava empatiju prema drugima)</p>	<p>1.a. označava dijelove tijela koji su važni u sustavu antropoloških obilježja na crtežu ljudske muskulature (crtež dječaka, djevojčice, čovjeka)</p> <p>1.b. identificira uzroke i posljedice prekomjerne težine</p> <p>1.c. predviđa posljedice neprimjerenoga ili nesportskoga ponašanja u igri</p>
<p>2.a. bilježi rezultate mjerenja (visine i težine) u pripremljenim kartonima za rast i razvoj</p> <p>2.b. označava na dijagramu, zadanim simbolom, poboljšanje ili pad rezultata mjerenja u odnosu rezultate iz prethodnog razdoblja</p>	<p>2.a. uspoređuje osobne rezultate s inicijalnoga i finalnog mjerenja</p> <p>2.b. razlikuje mršavost i gojaznost</p> <p>2.c. uspoređuje osobne rezultate mjerenja s učenicima iz odjela</p>	<p>2.a. navodi morfološka obilježja i njihove mjerne jedinice</p> <p>2.b. navodi primjere tjelesnih aktivnosti koje bi pomogle u postizanju boljih rezultata antropometrijskih mjerenja</p> <p>2.c. pokazuje vježbe koje se koriste u svrhu poboljšanja rezultata antropoloških mjerenja</p>

## 2 Komponenta: Teorijska i motorička znanja i dostignuća

*„Tko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“*

*Edward Stanley*

*Ne misli o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.*

*Usain Bolt*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje teorijska i motorička znanja i dostignuća iz područja sporta sukladno vlastitim mogućnostima
2. utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora)
3. koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost na primjeren način.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. poznaje pravila elementarnih igara 1.b. izvodi po jednu biotičku motoričku radnju (za ovladavanje prostorom, za savladavanje prepreka, za savladavanje otpora) i manipulacije predmetima na temelju instrukcija 1.c. primjenjuje prirodne oblike kretanja u zadanim aktivnostima 1.d. izvodi osnovne tipove gibanja/kretanja na ispravan način 1.e. prilagođava se prostornim situacijama	1.a. pokazuje kretanja (za ovladavanje prostorom, za savladavanje prepreka, za savladavanje otpora) i manipulacije predmetima 1.b. manipulira objektima, primjerice hvatanje, dodavanje i sl. 1.c. povezuje kretne aktivnosti sa savladavanjem poligona s postavljenim preprekama 1.d. pokazuje kroz crtež/sliku osobne emocije tijekom uspjeha u sportskih natjecanja 1.e. uspoređuje svoja dostignuća i dostignuća drugih	1.a. primjenjuje motoričke vještine i znanja u cilju učinkovitoga rješavanja postavljenih motoričkih zadataka (koordinacija, brzina, reakcije na podražaje) 1.b. oponaša naučenu koreografiju kretnih aktivnosti (ples, narodne igre, ritmička gimnastika) 1.c. izrađuje jednostavan poligon za sebe i svoje vršnjake
2.a. identificira položaj srca i objašnjava da se radi o mišiću 2.b. objašnjava da tjelesna aktivnost povećava broj otkucaja srca 2.c. prepoznaje opterećenje kod tjelesne aktivnosti na temelju zadanih vanjskih pokazatelja, primjerice crvenilo lica, znojenje, disanje	2.a. prepoznaje režim rada i odmora tijekom tjelesne aktivnosti 2.b. pronalazi srčani puls na zglobu ruke ili na vratnoj arteriji 2.c. povezuje opterećenje u tjelesnim aktivnostima i vanjske pokazatelje na vlastitom i organizmu drugih	2.a. prikazuje dnevni plan rada i odmora (moj dnevni raspored) 2.b. objašnjava pojavu znojenja tijekom tjelesnih aktivnosti navodeći primjere 2.c. navodi posljedice u slučaju pretjerane aktivnosti i neadekvatnoga odmora

3.a. prepoznaje nastavna sredstva, opremu i prostor za vježbanje	3.a. povezuje određena nastavna sredstva s vrstom kretnih aktivnosti, elementarnih ili sportskih igara 3.b. koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost sukladno naputcima 3.c. odlaže nastavna sredstva i opremu na predviđeno mjesto 3.d. nabroji opasnosti od neprimjerene uporabe i sortiranja sportske opreme	3.a. povezuje važnost uporabe i ispravnog sortiranja nastavnih sredstava, opreme i prostora za tjelesnu aktivnost 3.b. poštuje pravila u održavanju rekvizita potrebnih za realizaciju nastavnih tema 3.c. predlaže mogućnosti sortiranja opreme na kraju kretnih aktivnosti 3.d. razlikuje sportske terene sukladno njihovoj namjeni
--	---	--

## 2. OBLAST: Zdrav način života

### 1. Komponenta: Aktivan život

**„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“)**

Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesna aktivnost važan dio mentalnoga i psihičkog blagostanja.

*Latinska poslovice*

**„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom, kada vježbaš redovito, najteža stvar je prestati.“**

*Erin Gray*

#### Ishodi učenja:

1. procjenjuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja
2. primjenjuje tjelesnu aktivnost u svakodnevnome životu sukladno biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. opisuje elemente redovite tjelesne aktivnosti (ili ilustrira što za njega znači redovito tjelesno vježbanje) 1.b. izabere opcije (npr. putem slikovnih prikaza) zbog čega je sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima važno 1.c. prepoznaje obilježja nepravilnoga držanja tijela	1.a. navodi primjere tjelesne aktivnosti koje doprinosi poboljšanju i očuvanju zdravlja 1.b. crta primjere pravilnog i nepravilnoga držanja tijela, primjerice kriva kičma, ravna stopala, x noge	1.a. ocjenjuje osobni napredak u redovitim aktivnostima primjenom obrazaca koji je pripremio učitelj 1.b. pobrojava posljedice nepravilnoga držanja tijela

2.a. prepoznaje „elementarne igre“ ili kretanja za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost)	2.a. pokazuje vježbe i pokrete kroz igru za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost)	2.a. povezuje tjelesne i sportske aktivnosti u cilju razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti 2.b. prezentira vlastite planove rada za razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost)
--	---	---

## 2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

*„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“*

*Dr. Kenneth Cooper*

*„Tvoja hrana biće tvoj lijek!“*

*Hipokrat*

*„Ovisnost ne ubija ovisnika. Ona ubija obitelj, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“*

*Nepoznati autor*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnog održavanja osobne higijene i zaštite okoliša
2. pridržava se načela pravilne i redovite prehrane
3. prepoznaje utjecaj štetnih tvari i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. prepoznaje pravila održavanja osobne higijene (npr. ilustracija) 1.b. definira pojam osobna higijena 1.c. određuje pravilan izbor odjeće i obuće za različite potrebe (dvorana za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, dvorište, odlazak na bazen, planinarenje) 1.d. prepoznaje načine zaštite okoliša, primjerice ilustracija, izrada piktograma i sl.	1.a. primjenjuje aktivnosti osobne higijene u skladno okolnostima i epidemiološkim preporukama (npr. covid-19 i sl.) 1.b. prepoznaje važnost odgovornosti za higijenu oblačenja 1.c. nabroja neželjene posljedice neprimjerenoga korištenja toaleta 1.d. navodi primjere odgovornoga ponašanja kada je u pitanju briga o higijeni zdravlja 1.e. primjenjuje aktivnosti ekoloških navika u prirodi	1.a. predviđa posljedice neredovitoga održavanja higijene 1.b. demonstrira primjenu provođenja higijene tijela 1.c. nabroja posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene 1.d. objašnjava mjere zaštite i načine uređenja sportskih igrališta i okoliša 1.e. predlaže aktivnosti na očuvanju okoliša i podizanju ekološke svijesti sukladno situaciji (epidemiološke preporuke i sl.)
2.a. definira obrok, primjeren broj obroka i međuobroka 2.b. razlikuje zdrave od nezdravih namirnica (hrana i piće)	2.a. sastavlja dnevni i tjedni zdrav jelovnik 2.b. objašnjava važnost prvoga jutarnjeg obroka	2.a. predlaže zdrav obrok u odnosu na sezonsku ponudu namirnica



<p>2.c. prepoznaje uravnotežen režim prehrane na ilustracijama</p>	<p>2.c. objašnjava posljedice neredovitih obroka</p> <p>2.d. odabire preporučene namirnice za međuobrok (preporuka – donositi ih u školu)</p> <p>2.e. izdvaja za svakodnevnu uporabu preporučene namirnice iz piramide zdrave prehrane</p>	<p>2.b. objašnjava važnost dovoljnoga unosa tekućine u organizam</p> <p>2.c. prepoznaje namirnice bogate skrivenim kalorijama („zamka na tanjuru“)</p> <p>2.d. uspoređuje namirnice iz svakodnevne prehrane s preporučenim namirnicama u piramidi zdrave prehrane</p> <p>2.e. povezuje piramidu zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću</p>
<p>3.a. imenuje proizvode koji u sebi sadržavaju supstance opasne po zdravlje i nastanak ili razvoj bolesti (cigarete, alkoholna pića)</p>	<p>3.a. navodi simptome nekontrolirane konzumacije proizvoda koji u sebi sadrže supstance opasne po zdravlje i nastanak i razvoj bolesti (cigarete, alkoholna pića)</p> <p>3.b. opisuje na koji način različiti oblici ovisnosti utječu na zdravlje čovjeka</p> <p>3.c. navodi prednosti zdravih životnih navika</p> <p>3.d. prepoznaje opasnost od kemikalija i lijekova dostupnih u školskome okružju</p> <p>3.e. povezuje važnost čitanja liječničkih recepata pri korištenju različitih lijekova</p>	<p>3.a. opisuje posljedice nekontrolirane konzumacije proizvoda koji u sebi sadrže supstance koje ugrožavaju zdravlje i nastanak i razvoj bolesti (cigarete, alkoholna pića)</p> <p>3.b. prepoznaje utjecaj medija na različite oblike ponašanja</p> <p>3.c. izdvaja različite vrste ovisnosti sukladno njihovim obilježjima (droge, alkohol – primjerice, crtež s navedenim vrstama ovisnosti – upisati obilježja u praznjenjena polja i sl.)</p> <p>3.d. prepoznaje negativne učinke računalnih igrica na (slobodno) vrijeme</p>

### 3. Komponenta: Međuljudski odnosi i tolerancija

*Redovna tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.*

**„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“**

*Henri Matisse*

**„Svi sportovi moraju biti tretirani na bazi jednakosti.“**

*Pierre de Coubertin*

**„Nije važno pobijediti, važno je učestvovati!“**

*Pierre de Coubertin*



**Ishodi učenja:**

1. izgrađuje svijest o odgovornome ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju
2. primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu poradi praćenja, vrednovanja i unaprjeđenja svoga rada te osobnoga rasta i razvoja
3. koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. imenuje školska pravila ponašanja 1.b. opisuje ponašanja koja pokazuju empatiju i poštivanje prava drugih 1.c. prepoznaje osobine koje mogu utjecati na prijateljstvo	1.a. objašnjava postupke i osobine koje utječu na prijateljstvo 1.b. prepoznaje važnost poštivanja različitosti (dječak, djevojčica, slobodno vrijeme, sport) 1.c. identificira prednosti učenja u parovima/skupinama, ali i individualnoga učenja	1.a. kritizira svoje i ponašanje pojedinaca u radu i učenju u cilju stvaranja boljih međuodnosa 1.b. dramatizira provođenje školskih pravila ponašanja. 1.c. dramatizira ponašanja koja razvijaju prijateljstvo. 1.d. primjenjuje oblike odgovornoga ponašanja razvijajući prijateljstvo i suradnju u tjelesnim aktivnostima
2.a. primjenjuje pravila igre tijekom sudjelovanja u različitim zajedničkim aktivnostima 2.b. izvodi aktivnosti uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima 2.c. pokazuje radost prema tuđim talentima i postignućima/uspjesima 2.d. prepoznaje vlastite emocionalne reakcije u različitim situacijama	2.a. predviđa posljedice kršenja pravila igre 2.b. objašnjava svoje osjećaje tijekom tjelesnih aktivnosti, primjerice porazi, uspjesi 2.c. uspoređuje sebe s drugim učenicima kada je u pitanju odgovorno ponašanje u radu i učenju 2.d. obrazlaže primjere samokontrole u zajedničkim aktivnostima u kojima su se uvažavale sličnosti i razlike među vršnjacima 2.e. preuzima odgovornost za neprimjereno ponašanje	2.a. samoprocjenjuje rad, rast i razvoj 2.b. predlaže načine vrjednovanja i unaprjeđenje svoga rada, rasta i razvoja 2.c. primjenjuje pravila lijepoga ponašanja u svim školskim situacijama 2.d. raspravlja o svojim postignućima (u učenju, natjecanjima, sportu) 2.e. osmišljava popis motivacionih poruka za različite životne situacije 2.f. objašnjava kako različiti izazovi mogu osnažiti osjećaje prema sebi i na koji način se ohrabriti za nove izazove
3.a. prepoznaje pozitivno ponašanje u rješavanju različitih situacija	3.a. koristi pozitivan način ponašanja kako bi riješio različite situacije	3.a. simulira tijekom rješavanja određene situacije

<p>3.b. traži pomoć za sebe i druge u problemskim situacijama</p> <p>3.c. uočava posljedice negativnoga ponašanja u svakodnevnom životnim situacijama</p> <p>3.d. opisuje ljudsko ponašanje navedeno kroz primjere (primjeri prihvatljivoga i neprihvatljivog ponašanja)</p> <p>3.e. prepoznaje tjelesne reakcije koje ukazuju na osjećaj nelagode i nesigurnosti</p>	<p>3.b. raspravlja o načinima rješavanja problema u svakodnevnom životnim situacijama</p> <p>3.c. objašnjava načine pohvale i kritike i što to za njega/nju znači</p> <p>3.d. identificira osobe ili izvore informacija kojima može pristupiti ako ima ili vidi određene promjene u međuljudskim odnosima</p> <p>3.e. prepoznaje kako nasilno ponašanje može poprimiti različite oblike nasilja osim tjelesnoga, (npr. verbalno, emocionalno)</p> <p>3.f. identificira uloge i odgovornosti pojedinca u skupini pri planiranju strategija</p>	<p>3.b. prepoznaje asertivne načine ponašanja u svakodnevnom životnim situacijama</p> <p>3.c. uvažava druge i drugačije uvažavajući različita mišljenja, ideje, osjećaje</p> <p>3.d. oponaša vještine primjerene komunikacije, primjerice različiti igrokazi</p> <p>3.e. usklađuje ponašanje u različitim situacijama, primjerice odgovaranje prihvatljivim oblicima ponašanja</p>
---	---	--

#### 4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

*„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“*

*Arthur Ashe*

*„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“*

*Virginia Williams*

*„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“*

*Johan Cruyff*

#### **Ishodi učenja:**

1. koristi se mjerama sigurnosti i zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnih aktivnosti
2. prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. imenuje opasne situacije tijekom vježbanja (npr. razvezane pertle, naguravanje tijekom trčanja, podmetanje noge, penjanje na sprave bez zaštite, skakanje sa sprava bez zaštite i sl.)</p>	<p>1.a. objašnjava važnost mjera u slučaju virusnih oboljenja (karantena, pranje ruku, poštivanje svih donesenih pravila i mjera)</p> <p>1.b. prepoznaje primjere neprimjerenoga navijanja na sportskim terenima</p>	<p>1.a. upozorava druge učenike na sigurnost i mjere zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnih aktivnosti</p> <p>1.b. ilustrira doživljaje ili događaje kojim iskazuje važnost zaštite sebe i drugih tijekom vježbanja</p>

<p>1.b. poznaje osnovna prava i obveze djece u procesu vježbanja (npr. pravo na zaštitu, pravo na sudjelovanje)</p>	<p>1.c. povezuje zaštitnu opremu s određenim sportskim disciplinama (npr. učitelj ponudi crteže zaštitne opreme i sportskih disciplina te on spaja parove ili ih povezuje strelicama)</p> <p>1.d. identificira opasnosti konzumiranja određene hrane tijekom tjelesnih aktivnosti (žvake, bombone, lizalice)</p>	<p>1.c. postavlja odgovarajuća pitanja u svezi sa svojim stavovima o sigurnosti i zaštiti</p> <p>1.d. razlikuje pojmove "huliganstvo" i vatreni/strastveni navijač</p> <p>1.e. predlaže mjere zaštite potrebite za školske izlete i odlaske u prirodu</p> <p>1.f. navodi posljedice nepoštivanja predloženih mjera zaštite, primjerice u dvoranama za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, sportskim terenima, bazenima i sl.</p> <p>1.g. uspoređuje postupke prema mogućim opasnostima, primjerice zašto je u slučaju zemljotresa opasnije služiti se dizalom, nego stepenicama, odnosno koliko su važne prve reakcije</p>
<p>2.a. pobrojava situacije u kojima je nužna pomoć (krvarenje, grčevi, padovi, udarci, epileptični napadi)</p> <p>2.b. pobrojava različite primjere za podršku bolesnom prijatelju /učeniku</p> <p>2.c. pobrojava moguće prirodne nepogode (zemljotres, poplava, požar)</p>	<p>2.a. navodi primjere protokola; koga treba pozvati u urgentnom slučaju (učiteljicu, hitnu pomoć, brojeve telefona - 122,123,121)</p> <p>2.b. objašnjava važnost pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama</p> <p>2.c. ilustrira vlastiti komplet prve pomoći prema uobičajenim obilježjima (škare, zavoj, ljepljiva prozirna vrpca, sredstvo za dezinfekciju)</p>	<p>2.a. demonstrira osnovne aktivnosti prve pomoći sebi i drugima sukladno okolnostima i kapacitetima</p> <p>2.b. demonstrira potrebne aktivnosti kada je u pitanju zaustavljanje krvarenja iz nosa</p> <p>2.c. primjenjuje proceduru i protokol ponašanja u situacijama elementarnih nepogoda</p> <p>2.d. predlaže preventivne mjere koje treba koristiti kako na nastavi, tako i na izvannastavnim aktivnostima (različiti sportski i drugi tereni gdje provode svoje slobodno vrijeme) u cilju prevencije povreda</p>

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE,  
KRAJ ŠESTOGA RAZREDA OSNOVNOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

1. Komponenta: Antropološka obilježja

*„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njezinih ljudi osjeća osobnu potrebu za sportom.“*

*Pierre de Coubertin*

*„Nijedan građanin nema pravo biti amater kada je u pitanju tjelesna aktivnost. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“*

*Sokrat*

Ishodi učenja:

1. analizira vlastita antropološka obilježja
2. procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<i>Učenik:</i>		
<p>1.a. povezuje određene instrumentarije s potrebama antropometrijskih mjerenja</p> <p>1.b. primjenjuje pravila lijepog ponašanja (fair play) u igri i svim drugim tjelesnim aktivnostima</p>	<p>1.a. razlikuje instrumentarij za antropološka mjerenja</p> <p>1.b. uspoređuje svoje rezultate sa srednjom vrijednošću (aritmetička sredina na zadanom nizu rezultata)</p> <p>1.c. koristi dostupni instrumentarij mjerenja za određivanje antropometrijskih obilježja</p> <p>1.d. objašnjava pojam agresije na sportskim terenima</p>	<p>1.a. izračunava razliku između vlastitih i drugih rezultata motoričkih vještina</p> <p>1.b. objašnjava utjecaj različitih čimbenika na antropološka obilježja</p> <p>1.c. povezuje važnost antropoloških obilježja s pojedinim sportskim granama (npr. visina - preduvjet za bavljenje košarkom, fleksibilnost - gimnastika, ples)</p> <p>1.d. pokazuje pribranost u svim sportskim situacijama</p> <p>1.e. predlaže načine prevazilaženja neprimjerenoga ponašanja na sportskim događajima</p>
<p>2.a. prepoznaje važnost korištenja rezultata motoričkih testiranja u svrhu poboljšanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti</p>	<p>2.a. objašnjava motoričke sposobnosti navodeći primjere iz sporta</p> <p>2.b. objašnjava utjecaj učenja i vježbanja na dobivene rezultate</p>	<p>2.a. razlikuje testove za razvoj motoričkih sposobnosti</p> <p>2.b. predlaže vježbe za poboljšanje vlastitih antropoloških obilježja</p>

2.b. zapisuje rezultate antropoloških mjerenja u kartone tjelesnoga rasta i razvoja uz pomoć nastavnika	2.c. objašnjava uzroke različitosti u individualnim sposobnostima učenika predlažući načine njihovoga poboljšanja	2.c. pravi plan za razvoj antropoloških obilježja 2.d. objašnjava važnost testiranja antropoloških obilježja
---	---	---

## 2. Komponenta: Teorijska i motorička znanja i dostignuća

*„Ko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“*

*Edward Stanley*

*„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.“*

*Usain Bolt*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje teorijska i motorička znanja i dostignuća iz područja sporta sukladno vlastitim mogućnostima
2. utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora)
3. koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesne aktivnosti na primjeren način.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. poznaje osnovna pravila sportskih igara, primjerice rukomet, košarka 1.b. demonstrira motorička znanja odabrane sportske aktivnosti na ispravan način 1.c. ilustrira sportske terene individualnih i timskih sportova uz uporabu panoa	1.a. pokazuje ciklične strukture kretanja, primjerice atletika, skijanje, biciklizam 1.b. određuje taktiku u cikličnim kretanjima u cilju postizanja boljih rezultata 1.c. primjenjuje osnovne tehničke elemente u odabranoj sportskoj aktivnosti kroz igru 1.d. objašnjava svrhu tjelesne aktivnosti i vježbe 1.e. izvodi rutinsko vježbanje koje uključuje različite tehnike skakanja i povezivanja pokreta 1.f. objašnjava važnost i ulogu sudija i pravila u izabranom sportu navodeći primjer	1.a. primjenjuje kompleksne strukture kretanja, primjerice rukomet, košarka 1.b. kombinira osnovne tehničke elemente u odabranoj sportskoj aktivnosti. 1.c. kreira prosti konvencionalni sastav/koreografiju, primjerice ritmika, ples, gimnastika 1.d. izvršava radnje s povećanom učinkovitošću, sigurnošću i okretnošću u zadanim tematskim poligonima 1.e. demonstrira osnovne pokrete suđenja u odabranoj sportskoj aktivnosti, primjerice pokazuje način dosuđivanja koraka u košarci ili „nošene lopte“ u odbojci

		<p>1.f. izvodi jednostavne vježbe na tlu i na spravama, primjerice gimnastika i ritmička gimnastika</p> <p>1.g. primjenjuje osnovna pravila u suđenju (npr. učenik ima ulogu glavnog sudije, pomoćnoga sudije, linijskog sudije - može čak i uloga trenera ili uloga nastavnika)</p> <p>1.h. vodi istraživanje o sportskim dostignuća iz određene sportske discipline u svojoj školi ili bližoj okolini u cilju promocije i važnosti sportskih postignuća</p>
<p>2.a. povezuje utjecaj tjelesne vježbe na opterećenje organizma</p> <p>2.b. povezuje različita stanja zdravlja s određenim tjelesnim pokretima</p> <p>2.c. pobrojava negativne posljedice neaktivnosti ili pretjerane aktivnosti</p>	<p>2.a. opravdava stavove o zdravstvenim prednostima adekvatne primjene tjelesne aktivnosti</p> <p>2.b. imenuje vanjske čimbenike koji imaju utjecaj na plan i program redovitog vježbanja</p> <p>2.c. objašnjava važnost redovitog vježbanja za lokomotorni sustav</p>	<p>2.a. preporučuje plan redovitog vježbanja za sebe i svoje vršnjake</p> <p>2.b. analizira rezultate dobivene praćenjem vlastitih rezultata (dnevnik rada, različite aplikacije)</p> <p>2.c. raspravlja o ulozi pravilnoga doziranja opterećenja u tjelesnome vježbanju</p>
<p>3.a. razlikuje nastavna sredstva, opremu i prostor za sportsku aktivnost</p>	<p>3.a. povezuje različite sportske discipline s različitim prostornim okruženjima</p> <p>3.b. izabere rekvizite prema određenim sportskim potrebama</p> <p>3.c. koristi se pomagalima i rekvizitima u motoričkim i složenim štafetnim igrama</p>	<p>3.a. predviđa moguće posljedice neprimjerenoga korištenja opreme</p>

## 2. OBLAST: Zdravi stilovi života

### 1. Komponenta: Aktivan život

**„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“)**

*Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesna aktivnost važan dio mentalnoga i psihičkog blagostanja.*

*Latinska poslovice*

**„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom kada vježbaš redovito, najteža stvar je prestati.“**

*Erin Gray*

**Ishodi učenja:**

1. procjenjuje važnost redovitih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja
2. primjenjuje redovitu tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu sukladno biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. navodi primjere tjelesnih aktivnosti u prirodi koje imaju utjecaj na očuvanje i unaprjeđenje ljudskoga zdravlja</p> <p>1.b. povezuje važnost korektivnih vježbi i pravilnoga držanja tijela</p> <p>1.c. prepoznaje važnost redovitoga vježbanja u cilju očuvanja zdravlja</p> <p>1.d. objašnjava važnost primjerene pripreme organizma za tjelesne aktivnosti</p>	<p>1.a. primjenjuje korektivne vježbe za pravilno držanje tijela</p> <p>1.b. objašnjava važnost vježbanja u svrhu prevencije tjelesnih oštećenja (kralježnica, ravna stopala)</p> <p>1.c. razlikuje tjelesna oštećenja kralježnice (lordoza, kifoza, skolioza) navodeći njihova obilježja</p> <p>1.d. pokazuje nepravilne položaje tijela koje primjenjuje u svakodnevnim životnim situacijama</p> <p>1.e. objašnjava važnost redovitoga vježbanja u cilju razvijanja tjelesne kulture o zdravim stilovima života</p>	<p>1.a. kombinira vježbe i aktivnosti za samokorekciju i pravilno držanje tijela</p> <p>1.b. navodi primjere tjelesnih aktivnosti u prirodi koje utječu na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja ljudi</p> <p>1.c. izvodi vježbe korektivne gimnastike u svrhu prevencije i korekcije tjelesnih oštećenja kralježnice</p> <p>1. d. ocijeni važnost vlastitog napretka prateći dnevnik rada.</p> <p>1.e. objašnjava važnost/potrebu usklađenosti prehrane i redovite tjelesne aktivnosti</p>
<p>2.a. pokazuje vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (ravnoteža, fleksibilnost, brzina, snaga i izdržljivost)</p> <p>2.b. razlikuje vježbe preciznosti i ravnoteže</p> <p>2.c. demonstrira kako ispravno podizati i nositi predmete</p>	<p>2.a. povezuje različite vježbe u tjelesnim aktivnostima u cilju razvoja motoričkih sposobnosti</p> <p>2.b. demonstrira vježbe dijafragmalnog disanja za odmor i opuštanje</p> <p>2.c. pokazuje vježbe istezanja za odmor i opuštanje tijela, primjerice nakon tjelesnih aktivnosti, sportskih igara</p>	<p>2.a. koristi tjelesne i sportske aktivnosti, prateći srčanu frekvenciju.</p> <p>2.b. objašnjava odnos između srca i pluća tijekom tjelesne aktivnosti</p> <p>2.c. uspoređuje promjene u srčanome pulsnu prije, za vrijeme i poslije tjelesne aktivnosti</p> <p>2.d. primjenjuje pripremne vježbe i vježbe opuštanja na kraju tjelesnih aktivnosti</p> <p>2.e. objašnjava svrhu „zagrijavanja“ prije tjelesne aktivnosti i „hlađenja“ nakon tjelesne aktivnosti</p>



## 2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

**„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“**

*Dr Kenneth Cooper*

**„Tvoja hrana biće tvoj lijek!“**

*Hipokrat*

**„Ovisnost ne ubija ovisnika. Ona ubija obitelj, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“**

*Nepoznati autor*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnog održavanja osobne higijene i zaštite okoline
2. pridržava se načela pravilne i redovite prehrane
3. prepoznaje utjecaj štetnih tvari i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. razlikuje tjelesne aktivnosti koje unaprjeđuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskome zdravlju</p> <p>1.b. razlikuje promjene u pubertetu i njihov uticaj na održavanje lične higijene (prekomjerno znojenje, pojava ciklusa kod djevojčica, akne)</p> <p>1.c. navodi različite ekološke udruge i mogućnost uključivanja pojedinaca u njih</p>	<p>1.a. povezuje tjelesne aktivnosti sa zaštitom okoliša</p> <p>1.b. objašnjava postupke primjene osnovnih mjera zaštite poradi sprječavanja širenja virusnih oboljenja</p> <p>1.c. raspravlja o važnosti higijene očiju (prašina, dim, kemikalije), npr. ostavljanje naočala na određeno mjesto, mijenjanje leća (čiste ruke, osobne leće i sl.)</p> <p>1.d. klasificira na koji način se šire bolesti koje uzrokuju virusi i bakterije</p> <p>1.e. povezuje važnost vakcinacije s prevencijom virusnih oboljenja</p>	<p>1.a. uspoređuje obilježja i prednosti između tjelesnih aktivnosti koje se obavljaju u prirodnoj sredini i aktivnosti koje se rade u urbanoj/izgrađenoj (češće zagađenoj) sredini</p> <p>1.b. povezuje zdrav izgled kože s redovitim održavanjem osobne higijene</p> <p>1.c. povezuje ekološke poremećaje u okolišu sa zdravljem čovjeka</p>
<p>2.a. prepoznaje vrste nutrijenata, navodeći mogućnost njihove uporabe u redovitoj prehrani</p> <p>2.b. priprema/osmišljava recept za međuobrok sukladno naputcima</p> <p>2.c. objašnjava važnost i potrebu za međuobrocima</p>	<p>2.a. kreira jelovnik od sezonskoga voća i povrća za svakodnevni život</p> <p>2.b. objašnjava važnost dovoljnog unosa tekućine za vrijeme tjelesnih aktivnosti</p> <p>2.c. navodi moguće uzroke nepravilne prehrane</p>	<p>2.a. nabroja nutrijente sukladno njihovome podrijetlu</p> <p>2.b. prepoznaje promjene u vitalnim funkcijama ljudskoga organizma</p> <p>2.c. određuje dnevni ritam pravilne prehrane i unosa tekućine</p>

	<p>2.d. nabraja najčešće bolesti sustava organa za varenje</p> <p>2.e. razlikuje vrste prehrane (veganizam, vegetarijanstvo)</p> <p>2.f. objašnjava kako su potrebe za unosom vitamina i minerala povezane s potrošnjom energije</p>	<p>2.d. objašnjava važnost prilagođavanja prehrane određenom podneblju i vremenskim uvjetima (npr. godišnjim razdobljima)</p> <p>2.e. povezuje prouzročene simptome bolesti s nepravilnom prehranom (dijabetes, anemija, gojaznost)</p>
<p>3.a. navodi primjere opasnosti po zdravlje čovjeka, primjerice pušenje, alkohol, narkotici, ovisnost o internetu</p> <p>3.b. navodi zakonska ograničenja za uporabom nedozvoljenih supstanci, primjerice kupovina alkohola, cigareta, konzumiranje alkohola, zloupotreba opojnih sredstava</p>	<p>3.a. objašnjava utjecaj i uporabu narkotika na život pojedinca i zajednice</p> <p>3. b. prepoznaje na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom nedozvoljenih opojnih sredstava</p>	<p>3.a. razlikuje vrste ovisnosti (psihička, tjelesna)</p> <p>3.b. raspravlja o simptomima različitih vrsta ovisnosti</p> <p>3.c. provodi projektnu ideju u cilju informiranja okruženja o negativnim posljedicama ovisnosti</p>

### 3. Komponenta: Međuljudski odnosi i tolerancija

*Redovita tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.  
„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“*

*Henri Matisse*

*„Svi sportovi moraju biti tretirani na osnovi jednakosti.“*

*Pierre de Coubertin*

*„Nije važno pobijediti, važno je sudjelovati!“*

*Pierre de Coubertin*

#### Ishodi učenja:

1. izgrađuje svijest o odgovornome ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju
2. primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrjednovanja i unaprjeđenja svoga rada te osobnoga rasta i razvoja
3. koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. objašnjava ponašanje koje pokazuje empatiju i poštivanje prava drugih</p> <p>1.b. primjenjuje školska pravila u odgovornome ponašanju</p>	<p>1.a. identificira uloge i odgovornost pojedinaca u skupini/odjelu pri planiranju strategija u igri</p>	<p>1.a. predviđa kako se drugi učenici mogu osjećati u izazovnim situacijama vodeći razgovor na koji način se može pružiti pomoć tim učenicima</p>

	<p>1.b. prepoznaje kako nasilno ponašanje može imati različite oblike, osim tjelesnoga, primjerice psihički oblik</p> <p>1.c. pokazuje spremnost za dijeljenje istih ciljeva i vrijednosti</p> <p>1.d. prepoznaje na koji način individualno i u timskome radu doprinosi postizanju uspjeha u tjelesnim aktivnostima</p>	<p>1.b. predlaže različite načine za uspostavljanje dobrih odnosa u odjelu (npr. stablo dobrih odnosa, povezivanje, plakati)</p> <p>1.c. preuzima odgovornost za neprimjereno ponašanje</p>
<p>2.a. identifikuje vanjske faktore koji doprinose razvoju ličnog identiteta (obitelj, prijatelji, škola)</p> <p>2.b. prepoznaje tjelesne reakcije koje ukazuju na to da se netko osjeća nelagodno ili nesigurno</p> <p>2.c. prepoznaje različite oblike zlostavljanja, primjerice tjelesno, emocionalno, cyber nasilje</p>	<p>2.a. prepoznaje osobne emocionalne reakcije i njihove razine razvoja u različitim situacijama</p> <p>2.b. primjenjuje vještine učenja u novim situacijama</p>	<p>2.a. preporučuje načine pozitivne reakcije na izazove i neuspjehe (npr. kao što je razgovor sa samim sobom)</p> <p>2.b. analizira svoja postignuća u cilju unaprjeđenja vlastitih znanja i vještina</p> <p>2.c. istražuje kako se osobni i kulturni identiteti mijenjaju vremenom</p>
<p>3.a. primjenjuje socijalne vještine u rješavanju problema i donošenju odluka</p>	<p>3.a. objašnjava na koji način različiti izazovi mogu osnažiti pozitivne osjećaje o sebi i biti poticaj za nove izazove</p> <p>3.b. koristi pozitivno ponašanje i neverbalne komunikacijske vještine u cilju rješavanja različitih situacija</p> <p>3.c. raspravlja o „cijeni popularnosti“ među vršnjacima</p>	<p>3.a. pokazuje ustrajnost u novim aktivnostima ispitujući na koji način ona može imati pozitivne rezultate i osnažiti identitet</p> <p>3.b. pokazuje asertivne načine ponašanja u igri i natjecanjima</p> <p>3.f. kreira poster prezentacije u cilju podizanja svijesti o važnosti nenasilnoga ponašanja i jačanja dobro uspostavljenih socio-emocionalnih vještina</p>

#### 4. Komponenta: Zaštita i sigurnost

*„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“*

Arthur Ashe

*„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“*

Virginia Williams

*„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“*

Johan Cruyff

#### Ishodi učenja:

1. koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnih aktivnosti
2. prilagođava načine pružanja prve pomoći u urgentnim situacijama sebi i drugima.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
Učenik:		
<p>1.a. prepoznaje simptome virusnih oboljenja, pandemija, epidemija (npr. covid-19)</p> <p>1.b. objašnjava potencijalno rizična i sigurna mjesta u slučaju zemljotresa</p> <p>1.c. prepoznaje različite vrste navijanja (npr. putem novinskih članaka ili online izvora)</p> <p>1.d. objašnjava načine nedoličnog ponašanja na sportskim susretima, u igri, školskim takmičenjima</p> <p>1.e. razlikuje amatersku zaštitnu opremu od profesionalne opreme za određene sportske discipline (biciklizam, planinarenje, skijanje)</p> <p>1.f. objašnjava pravila za uporabu zaštitne opreme u pojedinim sportskim disciplinama</p>	<p>1.a. demonstrira zašto je važno pranje ruku sapunom i vodom 20 sekundi</p> <p>1.b. demonstrira mjere zaštite od zemljotresa</p> <p>1.c. klasifikuje navijače prema određenim namjerama i društvenim pojavama</p> <p>1.d. raspravlja o mogućim sankcijama za nedolično ponašanje u igri, takmičenju, sportskim susretima</p> <p>1.e. primjenjuje pravila ponašanja u svim situacijama i prilikama</p> <p>1.f. povezuje različite vrste zaštitne opreme sa različitim uslovima za tjelesne aktivnosti i sportske discipline</p> <p>1.g. prepoznaje pravednost i pravičnost u svim kretnim aktivnostima, igri i natjecanjima (inkluzivnost, diskriminacija)</p> <p>1.h. predlaže pravila ponašanja na igralištu omogućujući sigurnosne mjere za sebe i druge</p>	<p>1.a. objašnjava važnost cijepljenja u zaštiti od virusnih oboljenja</p> <p>1.b. istražuje različite izvore informacija kako bi došao do aktualnih događanja i mjera kada je u pitanju pandemija</p> <p>1.c. predlaže mjere za zaštitu zdravlja u vlastitome okružju</p> <p>1.d. analizira postere ili tekstove u kojima su dana visokorizična ponašanja, ukazujući na ispravno ponašanje (npr. nastavnik dolazi u školu prehladen; kiše i pokriva usta rukom; rukuje se s kolegom; briše ruke maramicom i odlazi na nastavu. Što je riskantno u ponašanju nastavnika? Kako je trebao postupiti?)</p> <p>1.e. analizira nasilje i neprimjereno ponašanje na sportskim terenima u svome i širem okružju</p> <p>1.f. predviđa posljedice riskantnoga ponašanja tijekom tjelesnih aktivnosti</p>

<p>2.a. pobrojava različite vrste prve pomoći</p> <p>2.b. imenuje postupke pružanja prve pomoći po važnosti</p> <p>2.c. prepoznaje situacije u kojima je potrebna prva pomoć i traženje podrške za tretiranje tjelesne ozljede (nastavnik, hitna pomoć 122, civilna zaštita, policija)</p>	<p>2.a. objašnjava na primjerima moguće nepredviđene situacije u svrhu pružanja prve pomoći</p> <p>2.b. navodi osnove ponašanja u pružanju prve pomoći (ostati pribran/smiren, zvati pomoć, utvrditi prioritete ozljeda)</p> <p>2.c. pobrojava potrebna sredstva za pružanje prve pomoći u nepredviđenim situacijama</p> <p>2.d. navodi redoslijed pružanja prve pomoći</p>	<p>2.a. pokazuje kako zaustaviti krvarenje iz nosa (npr. demonstrira položaje glave, tijela, ruku, način disanja)</p> <p>2.b. opisuje potrebno djelovanje u okviru prve pomoći za manje tjelesne ozljede (posjekotina, ogrebotina)</p> <p>2.c. procjenjuje važnost odgovarajućega pružanja prve pomoći na konkretnim primjerima</p>
--	---	---

## STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE, KRAJ DEVETOGODIŠNJEGA ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost		
1. Komponenta: Antropološka obilježja		
<p><i>„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njenih ljudi osjeća osobnu potrebu za sportom.“</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Pierre de Coubertin</i></p> <p><i>„Nijedan građanin nema pravo da bude amater kada je u pitanju tjelesni trening. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikada ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Sokrat</i></p>		
<b>Ishodi učenja:</b>		
1. analizira vlastita antropološka obilježja 2. procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.		
OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
Učenik:		
1.a. razlikuje antropološka obilježja (antropološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti). 1.b. objašnjava antropometrijske dimenzije na vlastitome tijelu	1.a. poreda po važnosti rezultate antropoloških istraživanja ovisno o osobnih sportskih prioriteta. 1.b. objašnjava važnost vanjskih čimbenika na antropometrijska mjerenja (tehnika antropometrijskih mjerenja, broj i uvjeti mjerenja, izbor parametara, izbor mjernih instrumenata) 1.c. objašnjava posljedice neprimjerenoga ponašanja na sportskim terenima (ljutnja, neprimjeren rječnik, "huliganstvo")	1.a. identificira na slikovnome prikazu osnovne antropometrijske dimenzije (longitudinalna, transversalna, tjelesna masa i zapremina, potkožno masno tkivo). 1.b. vrednuje vlastita antropometrijska obilježja praveći plan za iduće aktivnosti 1.c. predlaže rješenja u konfliktnim situacijama uz donošenje najboljih odluka za obadvije strane 1.d. animira vršnjake za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima
2.a. objašnjava važnost praćenja funkcionalnih sposobnosti 2.b. klasificira vježbe na temelju anaerobnih i aerobnih načela rada	2.a. utvrđuje sličnosti i razlike između motoričkih i funkcionalnih sposobnosti 2. b. povezuje funkcioniranje mišića s unosom hranjivih tvari, tekućine, kisika koji su prijeko potrebni za stvaranje energije	2.a. procjenjuje svoje funkcionalne sposobnosti u odnosu na druge 2.b. razlikuje svrhu i važnost aerobnih i anaerobnih aktivnosti

<p>2.c. pobrojava čimbenike koji utječu na funkcionalne sposobnosti</p>	<p>2.c. povezuje određena morfološka obilježja kao osnovu za bavljenje određenim vrstama sporta, primjerice putem mape uma ili grafikona)</p> <p>2.d. primjenjuje tehnike disanja u cilju poboljšanja funkcionalnih sposobnosti</p> <p>2.e. organizira aktivnosti na temelju dobivenih rezultata testiranja antropoloških obilježja</p> <p>2.f. pokazuje razumijevanje simetrije, oblika i uglova pri izvođenju vještina pokreta, ravnoteže i slijeda pokreta</p>	<p>2.c. objašnjava odnos između srca, pluća, mišića, krvi i kisika tijekom tjelesne aktivnosti</p> <p>2.d. objašnjava utjecaj endogenih i egzogenih čimbenika na morfološka obilježja (genetika, endokrini čimbenici, spolna obilježja)</p> <p>2.e. odbrani stavove o utjecaju redovitih tjelesnih aktivnosti na morfološka obilježja (reguliranje tjelesne mase, reguliranje mišićne mase, gustina kostiju)</p> <p>2.f. demonstrira na koji način tijelo može apsorbirati silu (sila i kretanje - brzina, masa, akceleracija)</p> <p>2.g. prezentira rezultate rada koristeći različite forme predstavljanja (prezentacija, film, dijagram)</p> <p>2.h. predlaže smjernice za poboljšanje rezultata</p>
---	---	--

## 2. Komponenta: Teorijska i motorička znanja i dostignuća

*„Tko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.*

*Edward Stanley*

*„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.*

*Usain Bolt*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje teoretska i motorička znanja i dostignuća iz područja sporta sukladno vlastitim mogućnostima
2. utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora)
3. koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesne aktivnosti na primjeren način.



OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. poznaje pravila sportskih igara, primjerice sportovi s loptom - odbojka, košarka)</p> <p>1.b. primjenjuje odabrane tehničke elemente individualnih i timskih sportova u igri pridržavajući se pravila igre</p> <p>1.c. demonstrira elemente usvojenih motoričkih znanja iz određenih sportskih tema</p> <p>1.d. prenosi naučene vještine u jednoj situaciji na drugu situaciju kretanja</p> <p>1.e. objašnjava ulogu uvođenja (var, challenge) tehnologije u odnosu na prethodni način suđenja – subjektivnost i objektivnost suđenja</p>	<p>1.a. demonstrira/izvodi vježbe zagrijavanja i istežanja</p> <p>1.b. povezuje elemente tehnike s osnovama "taktike" u igri</p> <p>1.c. povezuje ciklična kretanja u različitim sportovima (atletika, plivanje, biciklizam, skijanje)</p> <p>1.d. pokazuje složene vježbe na podu i na spravama (gimnastika)</p> <p>1.e. koristi različite tehnike trčanja, skakanja i bacanja, primjerice atletika</p> <p>1.f. uspoređuje načine suđenja i pravila izabranih sportova navodeći primjer, primjerice uspoređivanje suđenja u rukometu i gimnastici</p>	<p>1.a. objašnjava funkciju lokomotornoga aparata</p> <p>1.b. odabire vježbe za određene skupine mišića</p> <p>1.c. povezuje jačanje određenih skupina mišića za razvoj motoričkih sposobnosti</p> <p>1.d. primjenjuje tehničke elemente i osnove "taktike" u natjecanju. (pojašnjenje: „u natjecanju“ se odnosi na situacijski moment u školskim natjecanjima gdje učenik sudjeluje u uvjetima koji su u ravni s realnim uvjetima; taj natjecateljski moment je napredna razina)</p> <p>1.e. koristi načela napada i obrane pri planiranju i primjeni složenih timskih strategija</p> <p>1.f. osmišljava "tehničko-taktične" zadatke na primjerima tijekom igre</p> <p>1.g. primjenjuje kompleksne strukture kretanja (odbojka, nogomet)</p> <p>1.h. kreira vlastite koreografije (ples, igra) koristeći sadržajna načela (nastavnik ponudi motive)</p> <p>1.i. koristi tehniku kombinirajući pokrete različitih gimnastičkih stilova</p> <p>1.j. primjenjuje osnovna pravila suđenja uz podršku nastavnika</p>

<p>2.a. prati funkcionalne promjene na temelju rezultata mjerenja pulsa</p> <p>2.b. objašnjava aerobni i anaerobni režim rada navodeći primjere</p> <p>2.c. reagira na povratno mišljenje nastavnika ili vršnjaka u svrhu usavršavanja vježbe</p>	<p>2.a. prepoznaje načine i vrijeme za odmor</p> <p>2.b. prepoznaje zone opterećenja u treningu prema vrijednostima pulsa. (npr. zona ciljane frekvencije srca za aerobne treninge).</p> <p>2.c. ukazuje na uzroke pojave upale mišića</p> <p>2.d. pokazuje kako ublažiti pojavu grčeva u mišićima</p> <p>2.e. mjeri frekvenciju srca u mirovanju na ruci i vratu</p>	<p>2.a. mjeri frekvenciju srca tijekom tjelesne aktivnosti (prije aktivnosti, tijekom aktivnosti i po završetku aktivnosti) koristeći grafikon</p> <p>2.b. bilježi ili zapisuje frekvenciju srca tijekom tjelesne aktivnosti u karton</p> <p>2.c. predlaže aktivnosti i mjere koje imaju prevenciju i ublažavaju simptome upale mišića ili ih potpuno eliminira</p>
<p>3.a. identificira načine ponašanja na igralištu i s raznim rekvizitima koji omogućuju osobnu sigurnost i sigurnost drugih</p>	<p>3.a. koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za razvoj psihomotornih i funkcionalnih sposobnosti</p>	<p>3.a. kombinira nastavna sredstva i opremu sukladno trenutnim potrebama</p> <p>3.b. koristi različite vrste opreme i rekvizita u kreiranju originalnih igara ili zahtjevnih pokreta</p>

## 2. OBLAST: Zdravi stilovi života

### 1. Komponenta: Aktivan život

**„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“)**

*Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesno vježbanje važan dio mentalnog i psihičkog blagostanja.*

*Latinska poslovice*

**„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom kada vježbaš redovno, najteža stvar je prestati.“**

*Erin Gray*

#### Ishodi učenja:

1. procjenjuje važnost redovitih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja
2. primjenjuje tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu sukladno biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. povezuje tjelesnu aktivnost, individualne i kolektivne sportske aktivnosti u cilju očuvanja zdravlja (sportovi s loptom, skijanje, plivanje)</p> <p>1.b. izračunava indeks tjelesne mase</p>	<p>1.a. analizira važnost svakodnevne tjelesne aktivnosti i sudjelovanja u sportskim aktivnostima uz paralelno praćenje fizioloških obilježja organizma</p>	<p>1.a. priprema planove programa svakodnevnih tjelesnih aktivnosti i predlaže izbor sportskih aktivnosti u odnosu na vanjske čimbenike</p>

<p>1.c. primjenjuje osnovne korektivne vježbe i vježbe snage u svrhu prevencije tjelesnoga oštećenja (samokorekcije) kralježnice</p> <p>1.d. raspravlja o svojim navikama u svakodnevnom životu i njihovom utjecaju na ispravno držanje tijela</p>	<p>1.b. prezentira vlastite tjelesne aktivnosti u slobodnome vremenu</p> <p>1.c. predlaže načine samokorekcije držanja tijela</p> <p>1.d. raspravlja o načinima provođenja slobodnoga vremena</p>	<p>1.b. planira/predlaže korektivne vježbe i sportske aktivnosti u svrhu prevencije deformiteta i samokorekcije</p> <p>1.c. predviđa moguće posljedice za očuvanje zdravlja ukoliko se korektivne vježbe ne koriste ili koriste na pogrešan način.</p> <p>1.d. napravi i prezentira izlaganje o utjecju redovitih tjelesnih aktivnosti na očuvanje zdravlja</p> <p>1.e. koristi aplikacije za praćenje kretnih aktivnosti za unaprjeđenje vlastitoga zdravlja</p> <p>1.f. klasificira skupine mišića po njihovoj važnosti za ispravno držanje tijela</p>
<p>2.a. bilježi rezultate/promjene u funkcionalnim i motoričkim sposobnostima kao utjecaj sportsko-rekreativnih aktivnosti</p> <p>2.b. povezuje motoričke aktivnosti s motoričkim sposobnostima</p>	<p>2.a. zapisuje vlastite kretne aktivnosti u dnevnik rada svakodnevno, prateći srčanu frekvenciju</p> <p>2.b. uspoređuje vrijednosti/ rezultate funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kao utjecaj sportsko-rekreativnih aktivnosti s referentnim vrijednostima</p> <p>2.c. razlikuje anaerobni i aerobni proces vježbanja navodeći primjere (npr. važnost kardio treninga, prednosti, nedostatci, u koje svrhe koristi anaerobni, a za koje aerobni proces vježbanja)</p>	<p>2.a. predlaže tjelesne aktivnosti za razvoj izdržljivosti, snage i brzine</p> <p>2.b. samovrednuje urađene aktivnosti u dnevniku rada (npr. aplikacija ili obrasci)</p> <p>2.c. snimi video prikaz o tipovima motoričkih sposobnosti objašnjavajući njihovu ulogu u odnosu na biološke potrebe čovjeka</p> <p>2.d. izvodi tjelesne aktivnosti za poboljšanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti</p> <p>2.e. predlaže promjene u dnevnoj rutini, kako bi se smanjilo sjedenje i povećala razina tjelesnih aktivnosti</p>

## 2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

**„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“**

*Dr Kenneth Cooper*

**„Tvoja hrana bit će tvoj lijek!“**

*Hipokrat*

**„Ovisnost ne ubija ovisnika. Ona ubija obitelj, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“**

*Nepoznati autor*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnog održavanja osobne higijene i zaštite okoliša
2. pridržava se načela pravilne i redovite prehrane
3. prepoznaje utjecaj štetnih tvari i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. navodi postupke sprječavanja začeca 1.b. opisuje odgovorno spolno ponašanje	1.a. uspoređuje tjelesno i spolno sazrijevanje 1.b. navodi načine prevencije spolno prenosivih bolesti 1.c. raspravlja o rizicima preranoga stupanja u spolne odnose 1.d. navodi primjere očuvanja okoliša tijekom tjelesnih aktivnosti (npr. odlazak na izlet, rekreaciju — skupljanje plastike, papira, odlaganje u posebne kontejnere, plastične vrećice i sl.)	1.a. raspravlja o prednostima osobne higijene braneći svoje stavove, argumentirajući iznijete tvrdnje i postupke 1.b. provodi istraživanje o zaštiti okoliša i utjecaju klimatskih promjena na zdravlje ljudi u cilju promocije zaštite okoliša 1.c. predlaže odgovorne i održive prakse kao što su: recikliranje, kompostiranje i ušteda energije 1.d. predlaže mjere i akcije za očuvanje prostora oko sebe i zaštite okoliša
2.a. povezuje potrebu za različitim dnevnim obrocima s različitim potrebama organizma (godine starosti, spol, pokret, tjelesna aktivnost) 2.b. ilustrira model „semafora“ za pravilnu prehranu (npr. crvene, žute i zelene namirnice)	2.a. objašnjava posljedice neprimjerenih dijeta za svoj uzrast i uzrast svojih vršnjaka (gladovanje – uništavanje moždanih stanica, umor, otpornost cijeloga organizma) 2.b. koristi piramidu zdrave prehrane u pripremi dnevnih obroka	2.a. predlaže dnevni unos soli i hranjivih tvari za sebe i svoje vršnjake prateći tjelesne aktivnosti 2.b. objašnjava važnost deklaracija na namirnicama 2.c. izračunava dnevne energetske potrebe sukladno tjelesnoj aktivnosti

<p>2.c. objašnjava zašto tijelo koristi veći postotak ugljikohidrata za energiju tijekom intenzivnih tjelesnih aktivnosti i veći postotak masti za energiju tijekom tjelesne aktivnosti niskoga intenziteta</p>	<p>2.c. povezuje tjelesne aktivnosti, dnevni protokol s načinom pravilne prehrane (npr. ustajanje, nakon koliko vremena treba doručkovati zatim, nakon koliko vremena treba vježbati i sl.)</p> <p>2.d. prezentira rezultate istraživanja o savjetima za pripremu i konzumaciju zdrave prehrane</p> <p>2.e. objašnjava važnost unosa tekućine tijekom tjelesnih aktivnosti</p>	<p>2.d. raspravlja o posljedicama prekomjernoga konzumiranja različitih vrsta šećera</p> <p>2.e. kreira vizualne i kombinirane (multimodalne) zdravstvene kampanje u printanome ili digitalnom obliku za promociju zdravlja i dobrobiti u vlastitoj zajednici</p>
<p>3.a. prepoznaje zdravstvene probleme vezane uz uporabu nedozvoljenih supstanci, primjerice krvarenje iz nosa, rane, mrlje oko usta</p> <p>3.b. razlikuje vrste narkotika i njihovo štetno djelovanje na ljudski organizam</p>	<p>3.a. navodi opasnosti koje pojedincu i obitelji donosi svaka vrsta ovisnosti</p> <p>3.b. objašnjava vezu između ovisnosti i različitih psihičkih poremećaja kao što su depresija i anksioznost</p> <p>3.c. prepoznaje kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja</p> <p>3.d. dovodi u svezu različite vrste agresivnih/nasilničkih ponašanja s internet/virtualnom ovisnošću</p> <p>3.e. objašnjava pojam dopinga u sportu i njegove posljedice</p>	<p>3.a. analizira posljedice konzumiranja alkohola, opojnih sredstava</p> <p>3.b. predlaže na koji način se odupirijeti vršnjačkim pritiscima za bilo koju vrstu ovisnosti</p> <p>3.c. provodi projektnu ideju u cilju alarmiranja okružja o negativnim posljedicama ovisnosti</p> <p>3.d. predviđa moguće negativne aspekte prekomjerne uporabe društvenih mreža (facebook, instagram, tik tok, snapchat)</p> <p>3.e. istražuje povijesne slučajeve dopinga predstavljanjem vlastitih zaključaka istraživanja</p> <p>3.f. kreira programe prevencije u cilju suzbijanja raznih ovisnosti uz dane smjernice (npr. različite vrste brošura, projekata, akcije obilježavanja Svjetskoga dana protiv ovisnosti, akcija Sport protiv ovisnosti)</p>

### 3. Komponenta: Međuljudski odnosi i tolerancija

*Redovita tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.  
„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“*

*Henri Matisse*

*„Svi sportovi moraju biti tretirani na osnovi jednakosti.“*

*Pierre de Coubertin*

*„Nije važno pobijediti, važno je sudjelovati!“*

*Pierre de Coubertin*

#### Ishodi učenja:

1. izgrađuje svijest o odgovornome ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju
2. primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu poradi praćenja, vrjednovanja i unaprjeđenja svog rada te osobnoga rasta i razvoja
3. koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju s konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. surađuje pri odlučivanju o pravilima nove igre 1.b. prepoznaje posljedice neprimjerenog osobnoga ponašanja i ponašanja unutar skupine tijekom igre 1.c. primjenjuje reflektivno slušanje pri radu u malim skupinama u zadacima pokreta ili izazovnim situacijama pokreta 1.d. prepoznaje obveze i odgovornosti u tjelesnim aktivnostima ili bilo kom situacijskom obliku tjelesne aktivnosti	1.a. primjenjuje suradničke vještine u kompletiranju zadatka pokreta, kao što je ravnoteža partnera, prenošenje strategije na partnera ili timska strategija 1.b. primjenjuje vještine u ostvarivanju timske suradnje s drugima u održavanju igre i osvrtnje pozornosti na poruke drugih/suigrača	1.a. procjenjuje doprinos pojedinca u timu, vodstva i osjećaja zadovoljstva za sve u igri 1.b. koristi osobnu motivaciju i ohrabivanje vršnjaka za nastavak sudjelovanja i poboljšanja svoje kretne aktivnosti 1.c. promovira odgovorno ponašanje 1.d. analizira situacije u kojima emocije mogu imati utjecaj na donošenje odluka, primjerice vršnjačko učenje, utjecaj obitelji ili situacija pokreta
2.a. prepoznaje vrste neprimjerenoga ponašanja i isključenja iz igre predlažući rješenja za prevazilaženje ovakvih pojavnosti 2.b. prepoznaje na koji način mediji i važne osobe (sportaši, treneri, rekreativci) u zajednici utječu na osobne stavove i ponašanje 2.c. objašnjava kako prekršaj dovodi do određenih posljedica, kao što su penal ili slobodno bacanje	2.a. postavlja pitanja drugima, kao oblik strategije za rješavanje problema, o zahtjevnim vježbama pokreta i novim tipovima učenja 2.b. istražuje na koji način emotivne reakcije mogu biti nepredvidive i na koji način ih kontrolirati 2.c. povezuje određene promjene u ponašanju s pubertetom (različiti intenzitet i individualne reakcije)	2.a. analizira scenarije i identificiranje mogućih pokretača i znakova upozorenja u predviđanju emocionalnih reakcija 2.b. obrazlaže rezultate vlastitoga istraživanja o utjecaju različitih čimbenika na unaprjeđenje rada, rasta i razvoja, primjerice u slučaju promjene škole, interesa ili prioriteta, raspada obitelji ili promjene sportskoga tima)

	2.d. ispituje na koji način vrjednovanje različitosti pozitivno utječe na dobrobit ličnosti i cijele zajednice	2.c. istražuje tekstove i internet stranice prilagođene uzrastu u svrhu boljšega razumijevanja promjena koje nastaju u pubertetu 2.d. primjenjuje pravila u svrhu praćenja vlastitih aktivnosti 2.e. predlaže izmjene pravila i/ili uvjeta u kreiranju inkluzivne igre ili omogućavanja poštenijeg sudjelovanja u igri ili natjecanju
3.a. prepoznaje postojanje različitih rješenja za izazove u pokretu birajući najdjelotvornija rješenja	3.a. primjenjuje kritičko i kreativno mišljenje u svrhu pronalaženja i procjene rješenja za zahtjevne pokrete i situacije	3.a. predstavlja strategije koje je moguće upotrijebiti za identificiranje i upravljanje emocijama prije donošenja odluke o reagiranju 3.b. primjenjuje nenasilne metode u rješavanju problema 3.c. predlaže strategije za upravljanje promjenjivom prirodom odnosa, uključujući ponašanje u slučaju tjelesnoga zlostavljanja i uznemiravanja i građenja novoga prijateljstva

#### 4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

**„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“**

*Arthur Ashe*

**„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“**

*Virginia Williams*

**„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“**

*Johan Cruyff*

#### **Ishodi učenja:**

1. koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnih aktivnosti
2. prilagođava načine pružanja prve pomoći sebi i drugima.



OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA Učenik:	NAPREDNA RAZINA
<p>1.a. prepoznaje simptome virusnih oboljenja, pandemija, epidemija (npr. covid-19)</p> <p>1.b. objašnjava koncept društvenih ograničenja kontakata, primjerice u igri, natjecanju, sportskim događanjima</p> <p>1.c. objašnjava važnost sigurnosnih mjera i pravila u bilo kojem obliku ili dijelu nastavne aktivnosti (guranje, podapinjanje, zavezane pertle, odlaganje rekvizita na predviđeno mjesto, nehvatanje za obruče ili stative golova)</p>	<p>1.a. objašnjava važnost preventivnih mjera u borbi protiv virusnih oboljenja</p> <p>1.b. nabroja moguće posljedice uslijed stresa zbog nepredviđenih situacija</p> <p>1.c. objašnjava važnost promocije međunarodnoga dana sigurnosti u sportu i zaštite sportaša od svih oblika uznemiravanja i zlostavljanja</p>	<p>1.a. brani vlastite stavove po pitanju zaštite od raznih vrsta infekcija</p> <p>1.b. istražuje putem različitih izvora oblike neprimjerenoga ponašanja i navijanja na sportskim terenima prezentirajući rezultate</p> <p>1.c. argumentira sportske susrete obilježene kao susreti visokoga rizika</p> <p>1.d. predlaže mjere zaštite za određene sportske situacije</p>
<p>2.a. navodi primjere spašavanja u ekstremnim situacijama, primjerice planinarenje, izleti, rafting</p> <p>2.b. navodi simptome i moguće elemente prevencije trovanja plinovima (ugljični-monoksid, tzv. tihi ubojica)</p> <p>2.c. pokazuje kako se ponašati i postupati u situacijama potresa ili drugih prirodnih nepogoda</p>	<p>2.a. objašnjava simptome u stanju šoka ili nesvjestice navodeći načine pružanja prve pomoći</p> <p>2.b. klasificira bolesti koje zahtijevaju prvu pomoć, primjerice glavobolja, epileptički napadi, astmatični napadi, problemi s razinom šećera u krvi, ubodi, ujedi, prijelomi</p> <p>2.c. raspravlja o vještinama koje mogu spasiti živote</p>	<p>2.a. pokazuje osnovne zahvate prve pomoći koji mogu spasiti osobu u životnoj opasnosti</p> <p>2.b. istražuje važnost volontiranja za mlade i adolescente u raznim aktivnostima obuke i pružanja prve pomoći</p> <p>2.c. promovira karakteristike prve pomoći kao obilježja ljudske odgovornosti (npr. putem prezentacije, izlaganja, referata)</p> <p>2.d. analizira rezultate istraživanja na provjerenim internet stranicama o važnosti samozaštite u pružanju prve pomoći, predstavljajući saznanja ostatku razreda (različiti IT alati - emmaze, mantimeter)</p>

STANDARDI UČENIČKIH POSTIGNUĆA ZA TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE,  
KRAJ SREDNJOŠKOLSKOGA ODGOJA I OBRAZOVANJA

1. OBLAST: Tjelesna aktivnost

1. Komponenta: Antropološka obilježja

*„Država se zaista može nazvati sportskom kada većina njezinih ljudi osjeća osobnu potrebu za sportom.“*

*Pierre de Coubertin*

*„Nijedan građanin nema pravo biti amater kada je u pitanju tjelesni trening. Kakva je sramota za čovjeka da dočeka starost, a da nikad ne vidi snagu i ljepotu za koju je njegovo tijelo sposobno.“*

*Sokrat*

Ishodi učenja:

1. analizira vlastita antropološka obilježja
2. procjenjuje dobivene rezultate testiranja antropoloških obilježja.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. komentira vlastite rezultate antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</p> <p>1.b. određuje vlastiti indeks tjelesne mase koristeći IKT-e (BMI kalkulator, BMI mobile)</p>	<p>1.a. prikazuje trend rasta i razvoja antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti upotrebom IKT-a</p> <p>1.c. primjenjuje odgovorno osobno i društveno ponašanje kojim poštuje sebe i druge</p>	<p>1.a. povezuje tjelesne aktivnosti s prehranbenim navikama u cilju poboljšanja antropometrijskih (morfoloških) obilježja</p> <p>1.b. raspravlja o utjecaju spola i uzrasta na antropološka obilježja</p> <p>1.c. izdvaja „slabe“ vlastite motoričke i funkcionalne sposobnosti preporučujući tjelesne aktivnosti za njihovo poboljšanje</p> <p>1.d. utvrđuje osnovne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnoj aktivnosti, režimu rada i odmora</p> <p>1.e. izračunava intenzitet opterećenja tjelesnih vježbi na temelju određivanja ciljane srčane frekvencije prema „Karvonen metodi“</p>

<p>2.a. uspoređuje rezultate antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s referentnim vrijednostima</p> <p>2.b. opisuje loše ili dobre navike koje imaju utjecaj na antropometrijska obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti</p> <p>2.c. vrjednuje osobne rezultate inicijalnih i finalnih mjerenja antropometrijskih obilježja sa referentnim vrijednostima</p>	<p>2.a. procjenjuje rezultate antropoloških obilježja na temelju referentnih vrijednosti (tjelesna visina, tjelesna težina i ITM)</p> <p>2.b. predlaže tjelesne vježbe u cilju poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (prehrana, svakodnevne aktivnosti, mentalno zdravlje)</p> <p>2.c. prezentuje lične rezultate inicijalnih i finalnih mjerenja antropometrijskih karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sa referentnim vrijednostima</p> <p>2.d. izrađuje listu prioriteta u cilju poboljšanja antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (prehrana, svakodnevne aktivnosti, mentalno zdravlje)</p> <p>2.e. zaključuje o vrijednostima motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (razvoj, poboljšanje, održavanje nivoa i sl.)</p> <p>2.f. prezentuje rezultate inicijalnih i finalnih mjerenja motoričkih sposobnosti upotrebom IKT-a</p>	<p>2.a. preporučuje tjelesne aktivnosti i plan prehrane, održavanje tjelesne težine i itm-a u zdravoj zoni</p> <p>2.b. prezentuje svoje tjelesne aktivnosti iz slobodnog vremena</p> <p>2.c. obrazlaže svrhu korištenih vježbi iz slobodnog vremena</p> <p>2.d. kreira plan tjelesnih vježbi za unaprjeđenje antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</p> <p>2.e. analizira napredak u svojim antropometrijskim karakteristikama, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima</p>
---	--	---

## 2. Komponenta: Teorijsko-motorička znanja i dostignuća

*„Ko misli da nema vremena za vježbe, prije ili kasnije će imati vremena za bolest.“*

*Edward Stanley*

*„Nemoj misliti o početku utrke, razmišljaj o završetku i postignućima.“*

*Usain Bolt*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje teoretska i motorička znanja i dostignuća iz područja sporta sukladno vlastitim mogućnostima
2. utvrđuje temeljne zakonitosti na području opterećenja u tjelesnim aktivnostima (režim rada i odmora)
3. koristi nastavna sredstva, opremu i prostor za tjelesnu aktivnost na primjeren način.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA Učenik:	NAPREDNA RAZINA
<p>1.a. povezuje elemente tehnike i jednostavne taktičke zadatke iz odabrane sportske aktivnosti</p> <p>1.b. raspravlja o utjecaju sportskih događaja na popularizaciju sporta</p> <p>1.c. raspravlja o sportskim događajima i njihovom značaju za promociju i razvoj lokalne zajednice, šire okoline i države</p>	<p>1.a. identifikuje teorijska i motorička znanja o individualnim i kolektivnim sportovima za vlastite tjelesne aktivnosti</p> <p>1. b. povezuje složene tehničko-taktičke elemente sportskih igara/disciplina</p> <p>1.c. analizira sportske događaje prema motoričkim i teorijskim znanjima.</p> <p>1.d. predlaže načine organiziranja školskih natjecanja</p> <p>1.e. određuje potrebe takmičenja u zavisnosti od sportske aktivnosti (npr. sudije, potrebni rekviziti, oprema)</p>	<p>1.a. primjenjuje složene tehničko-taktičke elemente iz sportskih igara/disciplina u situacijskim uslovima</p> <p>1.b. povezuje bitne elemente motoričkih i teorijskih znanja u analizi sportskih događaja</p> <p>1.c. rangira sportske događaje u državi u odnosu na njihov utjecaj sa socio-ekonomskog aspekta</p> <p>1.d. koordinira različite aspekte takmičenja (organizacija, praćenje, evaluacija, izvještavanje).</p>
<p>2.a. razlikuje zone opterećenja naspram srčane frekvencije tijekom tjelesne aktivnosti sukladno vlastitim mogućnostima</p> <p>2.c. testira izdržljivost koristeći Kuperov test u svrhu procjene opće tjelesne spremnosti</p>	<p>2.a. povezuje zone opterećenja usklađene na srčanoj frekvenciji kroz tjelesnu aktivnost prema ličnim mogućnostima</p> <p>2.b. raspravlja o ulozi serija i ponavljanja na osnovi primjera razvoja snage</p> <p>2.c. ispituje ciljane zone vježbi prema srčanom ritmu za pojedinačne potrebe, istražujući načine povezivanja tih zona sa zdravljem, dobrobiti i kondicijskim vježbama</p>	<p>2.a. primjenjuje opterećenja sukladno njegovom trenutačnome stanju na osnovi frekvencije srca</p> <p>2.b. osmišljava tjelesne aktivnosti utemeljene na usklađenoj zoni opterećenja i srčanoj frekvenciji sukladno osobnim mogućnostima</p> <p>2.c. kreira plan tjelesne aktivnosti u svrhu poboljšanja i razvoja tjelesne izdržljivosti/kondicije</p> <p>2.d. opravdava odabir tjelesnih aktivnosti uključenih u personalizovani plan koje se odnose na komponente zdravlja i kondicijske vježbe koje se žele poboljšati ili održati</p>

3.a. klasificira nastavna sredstva i pomagala na osnovi utjecaja na motoričke i funkcionalne sposobnosti	3.a. predlaže nastavna sredstva za osmišljavanje poligona za razvoj motoričkih sposobnosti	3.a. procjenjuje važnost uporabe nastavnih sredstava i pomagala u poboljšanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti 3.b. provodi istraživanje kako bi promovirao prijeko potrebno očuvanje nastavnih sredstava, opreme i raznih prostora za vježbanje (npr. identificira loše primjere, ponašanje, odnos prema sportskim rekvizitima i prostoru, te daje smjernice kako i zbog čega treba slijediti dobre primjere odnosa i ponašanja prema navedenome)
--	--	---

## 2. OBLAST: Zdravi stilovi života

### 1. Komponenta: Aktivan život

**„Mens sana in corpore sano.“ („U zdravom tijelu, zdrav duh.“).**

*Izraz se široko koristi u sportskom i obrazovnom kontekstu kako bi se izrazila teorija da je tjelesno vježbanje važan dio mentalnoga i psihičkog blagostanja.*

*Latinska poslovice*

**„Najteža stvar kod vježbanja je započeti. Jednom kada vježbaš redovno, najteža stvar je prestati.“**

*Erin Gray*

#### Ishodi učenja:

1. procjenjuje važnost redovitih tjelesnih aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja
2. primjenjuje tjelesnu aktivnost u svakodnevnome životu sukladno biološkim potrebama čovjeka.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. prepoznaje posljedice pretreniranosti, primjerice povrede, previsoka frekvencija 1.b. povezuje bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima s unaprjeđenjem mentalnoga zdravlja	1.a. analizira mogućnosti povećanja kretanja u svakodnevnome životu (način kretanja, hodanje, korištenje bicikla, prijevoza i sl.) 1.b. vodi statistiku osobnog napretka i sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima, primjerice putem odgovarajuće aplikacije)	1.a. određuje zone treninga na temelju srčane frekvencije. 1.b. predlaže načine evidencije kretanja učenika upotrebom IKT-a, primjerice kreira platformu ili program za praćenje broja koraka ili aktivnosti u skupinama

<p>1.c. objašnjava ulogu tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti i smanjenju troškova zdravstvene zaštite</p>	<p>1.c. planira programe za razvoj motoričkih sposobnosti (brzina, snaga, izdržljivost)</p> <p>1.d. ispituje koristi bavljenja redovitim tjelesnim aktivnostima uključujući utjecaj na san, koncentraciju i sposobnosti</p> <p>1.g. izračunava indeks tjelesne mase predlažući korektivne mjere za unaprjeđenje zdravlja</p>	<p>1.c. argumentira svoje mišljenje o potrebama suvremenoga čovjeka za kretnim aktivnostima u cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja</p> <p>1.d. raspravlja o uzrocima sve većega porasta deformiteta kod djece i mladih</p> <p>1.e. pravi plan za organizaciju sportskih i tjelesnih aktivnosti za sebe i druge</p> <p>1.f. pravi evaluaciju određenih događaja u tjelesnim aktivnostima ili evaluaciju sportskih natjecanja</p> <p>1.g. provodi istraživanje o utjecaju tjelesnih aktivnosti na poboljšanje zdravlja služeći se različitim izvorima</p>
<p>2.a. objašnjava stanje pojedinih organa kod čovjeka tijekom sudjelovanja u aerobnim aktivnostima – odnosno biokemijske reakcije</p> <p>2.b. kreira popis svakodnevnih tjelesnih aktivnosti koristeći teoretska i motorička znanja (popis aktivnosti tijekom tjedna i mjeseca s naznakom načina njihove realizacije, mjesto i vrijeme provođenja, kao i potrebne opreme)</p>	<p>2.a. primjenjuje stečena teorijska i motorička znanja iz individualnih i kolektivnih sportova na otvorenim i u zatvorenim sportskim prostorima</p> <p>2.b. povezuje utjecaj teorijskih i motoričkih znanja sa svakodnevnim životnim aktivnostima (kako određena teorijska i motorička znanja utječu na lakše i učinkovitije načine života i rada)</p> <p>2.c. pravi strategije radi uspješnog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima</p>	<p>2.a. povezuje određene sportske discipline i kretne aktivnosti s razvojem motoričkih sposobnosti, primjerice snaga, izdržljivost, ravnoteža, preciznost</p> <p>2.b. piše izvješće o realiziranim tjelesnim aktivnostima u cilju davanja preporuka za iduće aktivnosti</p> <p>2.c. osmišljava programe tjelesnih aktivnosti sukladno zadanoj temi</p> <p>2.d. klasificira metode treninga za razvoj izdržljivosti, snage i brzine</p>

## 2. Komponenta: Prehrambene i higijenske navike

*„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.“*

*Dr Kenneth Cooper*

*„Tvoja hrana bit će tvoj lijek!“*

*Hipokrat*

*„Ovisnost ne ubija ovisnika. Ona ubija obitelj, djecu i ljude koji su mu pokušali pomoći.“*

*Nepoznati autor*

### Ishodi učenja:

1. primjenjuje znanja o važnosti redovitoga i pravilnog održavanja osobne higijene i zaštite okoliša
2. ridržava se načela pravilne i redovite prehrane
3. prepoznaje utjecaj štetnih tvari i aktivnosti na razvoj bolesti i različitih vrsta ovisnosti.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
<p>1.a. povezuje važnost planiranja aktivnosti osobne higijene u sportskim aktivnostima na vanjskim terenima u situacijama rizika od zaraznih bolesti (grafikoni, powerpoint prezentacije i sl., primjenom IKT-a)</p> <p>1.b. objašnjava važnost higijene u zaštiti od spolno prenosivih bolesti</p> <p>1.c. ilustrira važnost ekoloških navika i bavljenja sportom u prirodi primjenom IKT-a</p> <p>1.d. prezentira ekološko stanje mjesta stanovanja ukazujući na moguća rješenja (stanje u neposrednome okruženju, školi, gradu, kantonu)</p>	<p>1.a. primjenjuje aktivnosti osobne higijene i ekoloških navika u prirodi sukladno situaciji i epidemiološkim preporukama (covid-19 i sl.)</p> <p>1.b. objašnjava utjecaj zaštite okoliša na zdravlje čovjeka</p> <p>1.c. provodi istraživanje o razini ekološke osviještenosti (ankete, intervjui) u cilju izvješćivanja o važnosti zaštite okoliša</p> <p>1.d. navodi primjere zaštite od spolno prenosivih bolesti</p>	<p>1.a. objašnjava potrebu za redovitim urološkim/ ginekološkim pregledima</p> <p>1.b. organizira aktivnosti na očuvanju okoliša i podizanju ekološke svijesti sukladno trenutačnoj situaciji (epidemiološke preporuke i sl.)</p> <p>1.c. predlaže projektnu ideju za zaštitu i očuvanje okoliša (ideje za zaštitu i očuvanje okoliša škole, mjesta stanovanja, ideje za prikupljanje otpada za recikliranje)</p> <p>1.d. kreira prijedloge za promoviranje korištenja okoliša u lokalnoj zajednici za tjelesne aktivnosti</p>
<p>2.a. povezuje važnost unosa vode i zdravih namirnica (voće, povrće, namirnice bogate vlaknima, smanjen unos soli i prerađenih ugljikohidrata) s dnevnim tjelesnim aktivnostima (aplikacije, grafikoni, ilustracije, powerpoint prezentacije i sl.)</p>	<p>2.a. predlaže zdrave dnevne i tjedne obroke na temelju tjelesnih aktivnosti i potreba (dnevni i tjedni jelovnik sukladno preporukama szo)</p> <p>2.b. povezuje način života s ispravnom građom koštane strukture (umjereno izlaganje suncu, vitamini, pravilna i redovita prehrana - bulimija, anoreksija)</p>	<p>2.a. izračunava kalorijske potrebe na temelju osobnih dnevnih tjelesnih aktivnosti i bazalnoga metabolizma</p> <p>2.b. predlaže mjere za očuvanje zdravlja u bližoj i široj okolini</p> <p>2.c. analizira informacije o zdravom načinu prehrane iz različitih izvora</p>



<p>2.b. procjenjuje posljedice promjene u metabolizmu ili ravnoteže u organizmu (promjena homeostaze)</p> <p>2.c. navodi biološki važne segmente za održavanje homeostaze (ugljikohidrati, masti, bjelančevine, vitamini)</p> <p>2.d. prepoznaje trenutke u tjelesnim aktivnostima koji su neophodni kako bi bile nadoknađene izgubljene tvari (voda, minerali, ugljikohidrati)</p>	<p>2.c. povezuje način života s ispravnim funkcioniranjem organa za kretanje</p>	<p>2.c. provodi istraživanje o povezanosti zdrave prehrane i redovite tjelesne aktivnosti</p> <p>2.d. vodi dnevnik prehrane u konceptu podrške tjelesnim aktivnostima</p> <p>2.e. predlaže restorane/fast food iz lokalne sredine za sebe i svoje vršnjake na temelju istraživanja o zdravim namirnicama</p>
<p>3.a. povezuje čimbenike rizika konzumiranja alkohola i cigareta na zdravlje i uspješnost u tjelesnoj aktivnosti (grafikoni, prezentacije i sl.)</p> <p>3.b. objašnjava utjecaj alkohola i raznih drugih narkotika na živčani sustav</p> <p>3.c. objašnjava važnost redovitih zdravstvenih/ sistematskih pregleda</p> <p>3.d. objašnjava opasnosti u odnosu na sudjelovanje u raznim ekstremnim sportovima ili aktivnostima</p>	<p>3.a. navodi rizike i posljedice konzumiranja alkohola i raznih narkotika</p> <p>3.b. prepoznaje posljedice raznih vrsta ovisnosti na profesionalnu karijeru</p> <p>3.c. navodi rizike konzumacije nedozvoljenih sredstava u prometu</p> <p>3.c. identificira dozvoljena i nedozvoljena sredstva u sportu</p> <p>3.d. osmišljava popis štetnih posljedica uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol, narkotici, klađenje, kockanje, video igrice, neograničeno korištenje društvenih mreža, interneta)</p>	<p>3.a. analizira rizične situacije koje su posljedica različitih vrsta ovisnosti</p> <p>3.b. argumentira štetne posljedice različitih vrsta kockanja i klađenja čak i u sportskim situacijama</p> <p>3.c. analizira na koji način norme, stereotipi i očekivanja utječu na razmišljanje mladih o svome tijelu, hrani, tjelesnim aktivnostima, seksualnome zdravlju, drogama i/ili riskantnome ponašanju</p> <p>3.d. raspravlja na temu rizičnih situacija u slučajevima ovisnosti primjenjujući vještine pregovaranja</p> <p>3.e. potkrijepljuje argumentima za i protiv korištenje dodatnih, dozvoljenih suplemenata u sportu</p>

### 3. Komponenta: Međuljudski odnosi i tolerancija

*Redovna tjelesna aktivnost čini mozak otpornijim na stres.  
„Za kreativnost je potrebna hrabrost.“*

*Henri Matisse*

*„Svi sportovi moraju biti tretirani na bazi jednakosti.“*

*Pierre de Coubertin*

*„Nije važno pobijediti, važno je učestvovati!“*

*Pierre de Coubertin*

#### Ishodi učenja:

1. izgrađuje svijest o odgovornom ponašanju prema sebi i drugima u radu i učenju
2. primjenjuje samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja, vrednovanja i unapređivanja svog rada te ličnog rasta i razvoja
3. koristi socijalne vještine u rješavanju problema, suočavanju sa konkurencijom i promjenama u međuljudskim odnosima.

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA	NAPREDNA RAZINA
<b>Učenik:</b>		
1.a. pokazuje načela fair play-a tijekom tjelesne aktivnosti i igre 1.b. uspoređuje osobne odluke s odlukama drugih u svezi s ponašanjem i promjenom mišljenja	1.a raspravlja o negativnim i pozitivnim primjerima rodne jednakosti i uvažavanja tijekom sportskih događanja i utakmica 1.b. koristi osobnu motivaciju i potiče druge na nastavak sudjelovanja i poboljšavanja kretne i tjelesne aktivnosti te različite vrste izvedbi 1.c. ispituje na koji način empatija i etičke odluke doprinose odnosima međusobnoga poštivanja u igri i tjelesnim aktivnostima 1.d. ispituje obilježja poštivanja i pozitivnih odnosa, kao i prava i odgovornosti pojedinca iz odjela i školske zajednice	1.a. kreira osobne ciljeve za unaprjeđenje svijesti o odgovornome ponašanju tijekom tjelesne aktivnosti sukladno načelima fair play-a, tolerancije i uvažavanja 1.b. pokazuje vještine za savladavanje izazovnih i nesigurnih situacija (vještine odbijanja, izbor komunikacije, izražavanje mišljenja i iniciranje planova za nepredviđene situacije) 1.c. predlaže odgovarajuće ponašanje pri sudjelovanju u elektronskoj komunikaciji (u situaciji objavljivanja fotografija druge osobe bez odobrenja, seksizma i objavljivanja eksplicitnoga sadržaja) 1.d. predlaže načine uključivanja obitelji, prijatelja i članova zajednice u aktivnosti zdravih stilova života promovirajući povezanost i pripadnost zajednici

<p>2.a. pokazuje samokontrolu tijekom igre i tjelesne aktivnosti u slučaju pogrešaka, poraza</p>	<p>2.a. promovira podršku i empatiju prema vršnjacima tijekom sportskih natjecanja</p>	<p>2.a. predlaže mjere motivacije u svrhu praćenja, vrjednovanja rada te osobnoga rasta i razvoja</p> <p>2.b. odbire osobni stav u određenim situacijama u različitim odnosima, dilemama ili odlukama, izražavanjem misli i stavova koja poštuju osjećaje drugih</p>
<p>3.a. prepoznaje važnost pozitivne verbalne komunikacije u prevenciji konfliktnih situacija tijekom igre</p>	<p>3.a. primjenjuje otvorenu verbalnu komunikaciju u rješavanju konfliktnih verbalnih situacija tijekom sportskih natjecanja</p> <p>3.b. procjenjuje situacije predlažući odgovarajuće emocionalne reakcije uz prijedloge mogućih ishoda različitih reakcija</p>	<p>3.a. pokazuje sportsku etiku i liderstvo tijekom sportskoga natjecanja</p> <p>3.b. procjenjuje bihevioristička očekivanja u različitim odnosima i društvenim situacijama i ispituje na koji način ova očekivanja mogu utjecati na odluke i aktivnosti</p> <p>3.c. analizira odnose kada emocionalna reakcija nije odmah očita predstavljajući moguće posljedice neprepoznavanja te emocije (negativna postignuća, razni uspjesi/neuspjesi)</p>

#### 4. Komponenta: **Zaštita i sigurnost**

***„Nikad zapravo ne igrate protivnika. Igrate sebe, svoje vlastite najviše standarde, a kad dosegnete svoje granice, to je prava radost.“***

*Arthur Ashe*

***„Odgovorni smo za pomoć onima oko sebe i drugima u nevolji.“***

*Virginia Williams*

***„Kao što je u sportu, tako je i u životu. Treba pogledati, treba razmišljati, treba se kretati, treba pronaći prostor, treba pomoći drugima. Na kraju je vrlo jednostavno.“***

*Johan Cruyff*

#### **Ishodi učenja:**

1. koristi mjere sigurnosti i zaštite sebe i drugih tijekom tjelesnih aktivnosti
2. prilagođava načine pružanja prve pomoći sebi i drugima

OSNOVNA RAZINA	SREDNJA RAZINA Učenik:	NAPREDNA RAZINA
<p>1.a. pokazuje mjere osobne zaštite i sigurnosti u specifičnim situacijama i opasnostima od zaraznih bolesti</p>	<p>1.a. predviđa eventualne rizične situacije za određene izvannastavne i izvanškolske aktivnosti</p> <p>1.b. predlaže mjere zaštite i sigurnosti pri realizaciji izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika rada (izleti, logorovanja, obuka za neplivače, skijanje, ekskurzije)</p> <p>1.c. raspravlja o važnosti pregovaranja u rizičnim situacijama (različiti oblici uznemiravanja i zlostavljanja)</p>	<p>1.a. poduzima mjere sigurnosti organizacijske i tehničke podrške tijekom natjecanja</p> <p>1.b. promovira važnost sigurnosnih i zaštitnih mjera tijekom tjelesnih aktivnosti u kratkim pisnim radovima, kreativnim flajerima, posterima i sl.</p> <p>1.c. izrađuje planove mjera zaštite i sigurnosti sebe i svojih vršnjaka za različite potrebe izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika</p> <p>1.d. procjenjuje procedure ponašanja u sportskoj sali u slučaju evakuacije tijekom elementarnih nepogoda (zemljotres, požar, poplava i sl.)</p>
<p>2.a. razlikuje sportske povrede mišića i ligamenata</p> <p>2.b. pokazuje proceduru i postupke ponašanja kod sportskih povreda, epileptičkih napada i gubljenja svijesti drugoga učenika tijekom tjelesne aktivnosti (bočni položaj uslijed nesvjesticke)</p>	<p>2.a. povezuje redoslijed postupaka osnovnoga održavanja života sukladno BLS - basic life suport (koristi različite izvore za literaturu)</p> <p>2.b. priprema tematske aktivnosti za promociju prve pomoći (volonterizam) u školama i lokalnoj zajednici i šire (edukacija građana o ispravnoj primjeni kardiopulmonalne reanimacije – Dani srca - promocija zdravih stilova života, prevencija dijabetesa - zdravi stilovi života)</p>	<p>2.a. predlaže način zbrinjavanja (prve pomoći) u slučaju povrede skupine mišića gornjih i donjih ekstremiteta (istegnuća, uganuća i rupture)</p> <p>2.b. pokazuje pružanje prve pomoći koristeći osnovne mjere oživljavanja (BLS - basic life suport )na lutki za reanimaciju</p> <p>2.c. procjenjuje odgovornost i djelotvornost službi prve pomoći i podršku koje su na raspolaganju mladima i adolescentima u lokalnoj zajednici</p>