

Srednja škola fra Andrije Kačića Miošića, Ploče

**Ciljani ishodi četvrtog (IV.) i petog (V.) ciklusa
odgojno - obrazovnog procesa nastave TZK-e kroz
srednju školu**

Kroz srednjoškolsko obrazovanje učenici bi trebali steći sljedeće kompetencije – ishode:

1. Praćenje, prepoznavanje, upoznavanje, usvajanje i primjena motoričkih znanja potrebnih za cijeloživotno vježbanje.

Prepoznati interaktivno značenje kognitivnih i konativnih čimbenika razvoja ličnosti.

2. Poticati na spremnost za vođenje brige o svome zdravlju i zdravlju okoline.

3. Prepoznati osnovne zakonitosti funkcioniranja organa i organizma pri tjelesnom vježbanju i procesu oporavka.

4. Definirati, izračunati i pratiti indeks tjelesne mase IBM.

5. Usvajanje osnovnih znanja u sprečavanju povreda.

6. Uspoređivati i vrednovati vrijednosti inicijalnog, tranzitivnog i finalnog rezultata vježbanja.

7. Steći prehrambene navike u jelu i piću kod procesa tjelesnog vježbanja i zdravog načina življenja.

8. Prihvatiti potrebu za optimalnim odjevanjem u različitim uvjetima vježbanja.

9. Procijeniti svoj zdravstveni trenutak za početak vježbanja i načela tjelesne aktivnosti promičući zdravlje, a sprečavanje povreda i bolesti.

10. Usvojiti vještinu vršnjačkog razumijevanja, podrške i pomoći pri rizičnom ponašanju u skupini.

11. Kritički vrednovati osobne postupke i planove.

12. Potaknuti kulturu sportskog navijanja, poštivanje protivnika, te moći prihvatiti poraz i učiti iz njega.

13. Usvojiti važni didaktički princip POSTUPNOST, a u osobnost ugraditi STRPLJENJE i UPORNOST!

Napomena:

Kako se u našu školu upisuju učenici iz različitih sredina sa različitim uvjetima rada a time i rezultatima , ishodima IV. (četvrtog) ciklusa potrebno je ujednačiti operativnu razinu motoričkih znanja.