

| Podr. rada | Specifični ciljevi (što?) odgajatelj će | Aktivnosti (Kako?) | Ishodi učenja/odgoja Učenici će | Nosioci (Tko?) | Pl.Vrijeme (Kada?) | Pl. Sati |
|--|---|---|---|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| Z D R A V S T V E N O | Poticati na zdrave načine življenja | - individualni, razgovori, u grupi, na treningu - panoji, plakati - upućivanje na korištenje teretane | - uključiti u sportske i rekreacijske programe - kvalitetno koristiti svoje slobodno vrijeme - vježbati u predviđenim prostorima - izgraditi navike kretanja i vježbanja | Odg. Naranda, Učenice | Rujan Od rujna do lipnja | 2 4 |
| | Promicati higijenu kao osnovnog preduvjeta zdravlja | - postaviti pravila i uvjeta oko korištenja sportskih terena i sportske odjeće i obuće | - pravilno koristiti prostore za vježbanje - vježbati u adekvatnoj odjeći i obući | Odg. Naranda | Rujan Od rujna do lipnja | 2 |
| | Promicati zdravu prehranu kao preduvjet zdravlja | - panoji, edukacije o važnosti redovitih obroka | - slijediti zdrave prehrambene navikama | Odg. Naranda | Od rujna do lipnja | 2 |
| | | - inicijalno mjerenje (visina, težina..) | - pratiti tjelesnu težinu i visinu | Odg. Naranda | Rujan | 4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------|-----------------------|--------|
| S O C I O E M O C I O N A L N O | Afirmirati učenice za aktivno provođenje slobodnog vremena | - organizirati sportske i rekreacijske sadržaje (teretana, šetnje, boravci u prirodi, klizanje, plivanje) | - uključiti se u sportske i rekreacijske programe - kvalitetno koristiti slobodno vrijeme | Odg. Narađa Učenice | Od rujna do lipnja | 8 |
| | Afirmirati pozitivne vrijednosti protiv svih oblika nasilja | - individualna savjetovanja i pomoć u rješavanju problemskih situacija | - prepoznati problem - ispitati uzrok problema - predložiti rješenje problema | Odg. Narađa | Od rujna do lipnja | 2 |
| | Poticati učenice na druženje i natjecanje s drugim domovima | - uključivati učenice u programe rekreacije - prijateljske utakmice | - doprinijeti povezanosti unutar grupe - održati sportski duh i odgovornost | Odg. Narađa Učenice | Od rujna do lipnja | 4 8 |
| K O G N I T I V N O | Pružiti teoretska znanja o tehnici i pravilima igre | - trening; grupni, individualni | - usvojiti osnove sportske igre | Odg. Narađa | Listopad, studeni | 12 |
| | Poboljšati psihofizičku pripremljenost učenica za natjecanja | - rad u teretani - situacijski trening | - koristiti vlastite motoričke i funkcionalne sposobnosti - ponašati se u skladu „sportskog duha i fairplaya“ | Odg. Narađa | Od rujna do lipnja | 12 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|-------------------------------------|-----------------------|--------------------|---|
| K R E A T I V N O S T | Poticati uključivanje u sportske programe | - ankete, panoi, predavanja | - uključiti u programe prema afinitetima | Odgajatelji | Rujan | 2 | |
| | Poticati razvoj motoričke kreativnosti | - opće pripremne vježbe | - same izvoditi vježbe | Učenice | Od rujna do lipnja | 4 | |
| | Promicati sportske sadržaje izvan doma | - sportska događanja u gradu (utakmice, mitinzi..) | - interesirati za događanja | - tražiti informacije o događanjima | Odg. Naranda, učenice | Od rujna do lipnja | 4 |
| | | - panoi | - posjećivati ponuđene sadržaje | - informirati se o aktualnostima | | | |

Učenički dom
Marije Jambrišak
Opatička 14, Zagreb

PROGRAM RADA IZBORNI: ODBOJKA Za školsku godinu 2018./2019.

Odgajatelj: Sabina Naranda, prof.

Broj učenika u aktivnosti: 15 - 20

Vrijeme i mjesto izvođenja: Utorak, 19- 21 sat

OPĆI CILJ: Zdravo, kreativno i kvalitetno korištenje slobodnog vremena kroz sportske aktivnosti u svrhu zdravog življenja, te razvijanje i osvješćivanje svojih mogućnosti i sposobnosti kroz tjelesnu aktivnost i timski rad