

# Pregled ponude izborne i fakultativne nastave u školskoj godini 2023./2024.

## Izborni predmeti

### **NOGOMET**

**Nositelj aktivnosti:** nastavnik TZK

**Za učenike:** 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Upoznavanje s razlikama između nogometa i futsala, osnovne tehnike i taktičke varijante igre u obrani i napadu po pravilima futsala. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije, a ove će godine imati neke posebnosti radi uvažavanja epidemioloških preporuka:

- svaki učenik ima svoju loptu i ne smije uzimati loptu od drugog učenika.
- rade se isključivo tehnički elementi sportske igre nogomet,
- igra i kontakti nisu dozvoljeni,
- u slučaju lošeg vremena održavanje nastave u dogovoru s predmetnim nastavnikom

**Vrijeme održavanja:** u međuturnusu tijekom tjedna

### **ATLETIKA**

**Nositelj aktivnosti:** Zoran Galić, prof.

**Za učenike:** 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Uvježbavanje tehnika po disciplinama. Praćenje napretka kroz poboljšanje rezultata. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije, a ove će godine imati neke posebnosti radi uvažavanja epidemioloških preporuka:

- učenik će dobiti uvid u tri grane atletskih disciplina (trčanja, skokovi i bacanja) i prema vlastitom odabiru imati treninge.
- u slučaju lošeg vremena održavanje nastave u dogovoru s predmetnim nastavnikom

**Vrijeme održavanja:** subota jutarnji turnus

### **PLIVANJE**

**Nositelj aktivnosti:** Zoran Galić, prof.

**Za učenike:** 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Plivanje kao rekreativna aktivnost u funkciji očuvanja i unaprjeđivanja zdravlja. Uvježbavanje plivačkih tehnika i pripreme za natjecanje. Treninzi će se odvijati prema epidemiološkom programu „Bazenskog kompleksa Svetice“ na kojem se odvija nastava.

**Vrijeme održavanja:** nedjeljom 11:00 – 12:30 – Svetice

## **KOŠARKA**

**Nositelj aktivnosti:** Luka Kumbrija, prof.

**Za učenike:** 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Usavršavanje osnovnih košarkaških elemenata, tehnike i taktike. Pripreme za eventualno natjecanje. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije i sportskoj dvorani.

**Vrijeme održavanja:** tijekom tjedna u večernjim terminima ili međuturnusu ili subotom

## **RUKOMET**

**Nositelj aktivnosti:** Zoran Galić, prof.

**Za učenike:** 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Usavršavanje osnovnih rukometnih elemenata, tehnike i taktike. Pripreme za eventualno natjecanje. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije i sportskoj dvorani.

**Vrijeme održavanja:** tijekom tjedna u večernjim terminima ili međuturnusu ili subotom

## **ODBOJKA**

**Nositelj aktivnosti:** Ozana Radovniković, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Programski sadržaji izborne nastave iz odbojke su učenje, ponavljanje i usavršavanje tehnike i taktike igre. Plan i program rada usklađen je s inicijalnim motoričkim znanjem te se provodi grupnim i individualnim radom s učenicima. Pripreme za eventualno natjecanje. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije i u sportskoj dvorani.

**Vrijeme održavanja:** tijekom tjedna u 20:00 sati

## Fakultativni predmeti

### PLANINARSTVO

**Nositelj aktivnosti:** Antonio Perić, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Nastava se održava u prirodi te online. Terenski je veći dio nastave, a sastoji se od jednodnevnih planinarskih tura u Hrvatskoj. Ishodi nastave su bolje snalaženje u prirodi, razvoj svijesti o potrebi očuvanja prirode, očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja te stvaranje navike boravka i rekreacije u prirodi. Nastava će se organizirati u grupama na zajedničkim turama.

**Vrijeme održavanja:** zajedničke ture subotom ili prema dogovoru

### STOLNI TENIS

**Nositelj aktivnosti:** Zoran Galić, prof., Ozana Radovniković, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Program rada usmjeren je na učenje i usavršavanje tehnike i taktike igre. Usavršavanje udaraca i elemenata igre, igra pojedinačno i u parovima, priprema za natjecanje. Nastava se održava na vanjskim terenima III. gimnazije.

**Vrijeme održavanja:** Subota 9:00 – 10:30

### VJEŽBE ZA DUH I TIJELO – STREET WORKOUT

**Nositelj aktivnosti:** Luka Kumbrija, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Kombinacija različitih stilova tjelovježbe: stanični i kružni trening, gimnastika/akrobatika, samostalno planiranje i programiranje treninga. Vježbe služe za jačanje cjelokupne muskulature tijela. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije, a ove će godine imati neke posebnosti radi uvažavanja epidemioloških preporuka.

**Vrijeme održavanja:** prema dogovoru s profesorom

### TENIS I BADMINTON

**Nositelj aktivnosti:** Luka Kumbrija, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno: 2**

**Cilj i način realizacije:**

Kombinacija različitih stilova tjelovježbe: stanični i kružni trening, gimnastika/akrobatika, samostalno planiranje i programiranje treninga. Vježbe služe za jačanje cjelokupne muskulature tijela. Nastava se održava na vanjski terenima III. gimnazije, a ove će godine imati neke posebnosti radi uvažavanja epidemioloških preporuka.

**Vrijeme održavanja:** prema dogovoru s profesorom

## **ELEMENTARNA FIZIKA**

**Nositelj aktivnosti:** Jadranka Sabolek, prof.

**Za učenike:** 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno: 2**

**Cilj i način realizacije:**

Fakultativna nastava Elementarna fizika osmišljena je kao priprema za polaganje ispita državne mature iz fizike. Rješavajući zadatke s državne mature učenici će ponoviti i sistematizirati gradivo sve četiri godine učenja fizike. U sklopu fakultativne nastave biti će organiziran posjet Nuklearnoj elektrani Krško.

**Vrijeme održavanja:** Točan termin dogovorit će se na prvom sastanku polaznika s profesoricom.

## **HORTIKULTURA**

**Nositelj aktivnosti:** Ljubica Kostanić, prof., **za učenike:** 1. i 3. razreda

**Nositelj aktivnosti:** Sanda Ilić, prof., **za učenike:** 2. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno: 2**

**Cilj i način realizacije:**

Nastava biologije – hortikulture treba učenicima omogućiti razumijevanje bioloških pojava, osnovno povezivanje metoda i tehnika biološkog istraživanja prirode, primjenu znanja iz botanike i fiziologije bilja u svakodnevnom životu i proizvodnji te razvijanje sposobnosti znanstvenog mišljenja i samostalnog rješavanja problema. Učenici aktivno sudjeluju u uređivanju školskog vrta, zelenila i školskih hodnika te svojim aktivnostima oplemenjuju školski prostor.

**Vrijeme održavanja:** Nastava će se izvoditi dijelom kao nastava na daljinu, a dijelom uživo u manjim grupama. Vrijeme održavanja bit će dogovoreno s profesoricom.

## **ZBOR**

**Nositelj aktivnosti:** Martina Krajnović, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Razvijanje kreativnosti kroz glazbeno izražavanje pjevanjem, tjeloglazbom i sviranjem na instrumentima Orffovog instrumentarija. Tijekom zbornih proba učenici upoznaju specifičnosti zbornoga pjevanja, usavršavaju vokalnu tehniku izvodeći zbornu literaturu hrvatskih i svjetskih skladatelja. Aktivnim sudjelovanjem u javnoj i kulturnoj djelatnosti škole (i projektnim aktivnostima) razvijaju vlastite umjetničke interese i sklonosti, glazbeno-estetski senzibilitet, motoričke i socijalne vještine.

**Vrijeme održavanja:**

tijekom tjedna u međuturnusu

## **HUMANE VREDNOTE, PRVA POMOĆ I SAMOPOMOĆ**

**Nositelj aktivnosti:** Ozana Radovniković, prof.

**Za učenike:** 1., 2. i 3. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Učenici usvajaju znanja i vještine u pružanju prve pomoći prema programu Hrvatskog Crvenog križa, uključuju se u humanitarne programe i volonterski rad te usvajaju načela rada i povijesti Crvenog križa. Učenici se pripremaju za natjecanja kroz sudjelovanje na naprednom tečaju u pružanju prve pomoći u organizaciji Crvenog križa Grada Zagreba.

**Vrijeme održavanja:** subotom u školi za pojedine grupe

## **DRAMSKO-SCENSKO STVARALAŠTVO**

**Nositelj aktivnosti:** Maja Ilić, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Cilj i način realizacije:**

Nastava je organizirana u radioničkom obliku. Učenici u praktičnom obliku tijekom godine upoznaju osnovne zakonitosti scenskoga izričaja. Tijekom godine uobičajeno nastaju najmanje dvije scenske igre koje osmišljavaju i stvaraju sami polaznici uz podršku mentorice. Redovito se sudjeluje na Smotri Lidrano gdje naše skupine već godinama postižu odlične rezultate.

**Vrijeme održavanja:** subota prijepodne

## **NOVINARSTVO**

**Nositelj aktivnosti:** Maja Ilić, prof.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Učenici u praktičnom obliku tijekom godine upoznaju sve novinarske vrste i osnovne zakonitosti novinarstva. Skupina je mješovita tako da stariji polaznici podučavaju i pomažu mlađima. Svaki se tjedan objavljuju učenički članci na zidnim novinama koji prate školska i izvanškolska zbivanja. Jednom godišnje objavljuje se školski list (u veljači) na kojem se radi tijekom cijele školske godine i kojim se sudjeluje na Smotri Lidrano. Polaznici aktivno sudjeluju u organizaciji većine školskih aktivnosti i projekata (npr. područna smotra Lidrano, Dani Pešče, humanitarne akcije, Dojdi osmaš, Dan škole i sl.)

**Vrijeme održavanja:** subota prijedodne

## **GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**

**Nositelj aktivnosti:** Vlatka Tomić, prof.

**Za učenike:** 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Tijekom godine obilježavamo (izracom plakata i/ili prezentacija) datume i obljetnice važne za naše društvo i zajednicu, pripremamo se za sudjelovanje na smotri projekata "Građanin" i za Simuliranu sjednicu Hrvatskoga sabora.

**Vrijeme održavanja:** Nastava će se izvoditi prema dogovoru s profesoricom.

## **ŠKOLA I ZAJEDNICA**

**Nositelj aktivnosti:** Vlatka Tomić, prof.

**Za učenike:** 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 po grupi

**Cilj i način realizacije:**

Ovaj je predmet utemeljen na pristupu aktivnog učenja, u što spada učenje zalaganjem u zajednici, te projektno i istraživačko poučavanje i učenje. Korištenjem metoda iskustvenog i suradničkog učenja osigurava se demokratsko okruženje u kojem učenici sami prepoznaju i analiziraju probleme i pojave važne za njihov život. Polazišna premisa je da je za ostvarivanje osobne i društvene dobrobiti nužno razvijati znanja, vještine i stavove o važnosti povezanosti u zajednici i aktivnog djelovanja pojedinca. Teme koje će se obrađivati su Kultura i mediji, Fizička aktivnost i sport, Zdravlje, Demokracija i civilno

društvo, Migracije, Urbanizam i stanovanje, Društvena jednakost, Generacije, Ekonomija, Okoliš i Osobne slobode i ljudska prava.

**Vrijeme održavanja:** Nastava će se izvoditi prema dogovoru s profesoricom.

## **VOLONTERI**

**Nositelj aktivnosti:** Vlatka Tomić, prof. i Ana Zgorelec, prof.

**Za učenike:** 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2

**Cilj i način realizacije:**

Volonterski klub III. gimnazije nastavlja s radom! Djelujemo u sklopu Volonterskog centra Zagreb, a uz volontiranje u sklopu škole (projekt „Suradničko učenje“), surađujemo i s nekoliko civilnih udruga, Domom umirovljenika Dubrava i Dječjim domom u Nazorovoj ulici.

**Vrijeme održavanja:** Nastava će se izvoditi prema dogovoru s profesoricom.

## **PORTUGALSKI JEZIK**

**Nositelj aktivnosti:** Profesor/ica koji/a prima stipendiju *Fernão Mendes Pinto* Centra za portugalski jezik *Instituto Camões*.

**Za učenike:** 1., 2., 3. i 4. razreda

**Planirani broj sati tjedno:** 2 sata tjedno u blok satu

**Cilj i način realizacije:**

Ciljevi su učenje portugalskog jezika (vokabular, gramatika) i proširivanje znanja o luzofonskim zajednicama, njihovim povijestima i kulturama, jačanje logičkog i kritičkog mišljenja te kreativnosti učenika/ca, poticanje učenika/ca na bolje razumijevanje europske i svjetske povijesti i različitih kultura te poticanje interesa za portugalski jezik i luzofonske kulture. Radit će se kroz samostalni i grupni rad, radionički rad, osmišljavanje vlastitog projektnog rada/istraživanja luzofonskih povijesti i kultura, posjete Centru za portugalski jezik Instituto Camões, odlazak na Ciklus iberoameričkog filma u Kino Tuškanac te gostovanja osoba sa specifičnim znanjima iz područja luzofonskih povijesti, kultura i književnosti.

**Vrijeme održavanja:** u večernjim terminima u dogovoru s profesoricom