NN 63/2020 (28.5.2020.), Odluka o donošenju nastavnog plana i programa za izborni predmet Kondicijska priprema za učenike II. razreda u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše

MINISTARSTVO ZNANOSTI I OBRAZOVANJA

1261

Na temelju članka 27. stavka 9. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (»Narodne novine«, broj 87/2008, 86/2009, 92/2010, 105/2010 – ispravak, 90/2011, 16/2012, 86/2012, 94/2013, 152/2014, 7/2017, 68/2018 i 98/2019) ministrica donosi

ODLUKU

O DONOŠENJU NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA ZA IZBORNI PREDMET KONDICIJSKA PRIPREMA ZA UČENIKE II. RAZREDA U PROGRAMU OPĆE GIMNAZIJE – RAZREDNIM ODJELIMA ZA SPORTAŠE

I.

Ovom Odlukom donosi se nastavni plan i program za izborni predmet Kondicijska priprema za učenike II. razreda u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše.

II.

Sadržaji nastavnog plana i programa za izborni predmet Kondicijska priprema za II. razred opće gimnazije sastavni su dio ove Odluke i postaju dio nastavnog plana i programa opće gimnazije – razrednih odjela za sportaše.

III.

Ova Odluka i nastavni plan i program za izborni predmet Kondicijska priprema za učenike II. razreda opće gimnazije – razrednih odjela za sportaše objavit će se na službenim mrežnim stranicama Ministarstva znanosti i obrazovanja.

IV.

Stupanjem na snagu ove Odluke prestaje važiti Odluka o donošenju programa za izborne predmete Kondicijska priprema, Psihologija sporta, Sociologija sporta i Fiziologija sporta u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše (klasa: 602-03/10-05/00107, urbroj: 533-09-10-0007 od 29. rujna 2010. godine) u dijelu koji se odnosi na izborni predmet Kondicijska priprema.

V.

Ova Odluka stupa na snagu danom donošenja, a primjenjivat će se od školske godine 2020./2021.

Klasa: 602-03/19-05/00035
Urbroj: 533-05-19-0004
Zagreb, 15. svibnja 2020.

Ministrica
prof. dr. sc. Blaženka Divjak, v. r.

Prijedlog plana i programa izborne nastave iz nastavnog predmeta »Kondicijska priprema sportaša«

1. UVOD

Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja za učenike kategorizirane sportaše ima vrijednost sredstva aktivnog oporavka s obzirom na učenikovo osobno opredjeljenje i trajno sudjelovanje u jednom sportu.

U njihovu sportskom stvaralaštvu prevladavaju visoko intenzivna trenažna opterećenja koja zahtijevaju informacije iz područja kondicijskih priprema, koja su od velikog značaja za cjeloživotno bavljenje tjelesnim vježbanjem i postizanje boljih rezultata u sportu.

Cilj programa:

Stjecanje teorijskog i motoričkog znanja o pozitivnom utjecaju na obilježja antropološkog statusa, usavršavanje zdravstvene kulture učenika radi očuvanja i promicanja vlastita zdravlja i zdravlja okoline.

Zadaci:

– teorijsko-praktično informiranje učenika o procesu skladnog i višestranog razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških karakteristika,

– teorijsko-praktično osposobljavanje učenika za primjenu tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja,

– stjecanje znanja o utjecaju procesa tjelesnog vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sustave te specifične potrebe s obzirom na spol (učenici/učenice),

– njegovanje zdravstvene kulture radi povećavanja otpornosti organizma na štetne utjecaje modernog načina života i rada,

– stjecanje znanja o postupcima prevencije i rehabilitacije mogućih poremećaja koji nastaju kao posljedica dugotrajnog i jednostranog opterećenja,

– stjecanje elementarnog znanja o planiranju, programiranju i nadzoru procesa vježbanja,

– stjecanje temeljnog znanja o prehrani sportaša,

– razvoj tolerancije i nenasilja u sportu,

– razvoj emotivne stabilnosti.

Tjedni fond sati:

Razred	1.	2.	3.	4.	Ukupno
Broj sati tjedno		2			70

2. OBRAZOVNA POSTIGNUĆA I NASTAVNI SADRŽAJ

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavne teme
Uvod u kondicijsku pripremu sportaša	Upoznavanje učenika s osnovnim načelima kondicijske pripreme.	– uvod u kondicijsku pripremu – definicija kondicijske pripreme – primjena kondicijske pripreme
Razvoj brzine u kondicijskoj pripremi sportaša	Učenici će steći osnovne informacije o treningu i vježbama za razvoj brzine.	– definicija motorne sposobnosti brzine – razvoj motorne sposobnosti brzine uz primjere iz prakse
Teorija treninga izdržljivosti	Učenici će steći saznanja i osnovne informacije o treningu izdržljivosti i primjeni vježbi za razvoj te sposobnosti.	– definicija motorne sposobnosti izdržljivosti – razvoj motorne sposobnosti izdržljivosti uz primjere iz prakse
Teorija treninga jakosti i snage	Učenici će steći saznanja o treningu za razvoj motorne sposobnosti jakosti i snage te primjeni vježbi.	– definicija motorne sposobnosti jakosti definicija motorne sposobnosti snage – razvoj motorne sposobnosti jakosti i snage uz primjere iz prakse
Teorija treninga brzine i agilnosti	Učenici će steći saznanja o treningu za razvoj motorne sposobnosti brzine i agilnosti te primjena vježbi.	– definicija motorne sposobnosti brzine definicija motorne sposobnosti agilnosti – razvoj motorne sposobnosti brzine i agilnosti uz primjere iz prakse
Teorija treninga fleksibilnosti	Učenici će steći saznanja o treningu i vježbama za razvoj motorne sposobnosti fleksibilnosti.	– definicija motorne sposobnosti fleksibilnosti razvoj motorne sposobnosti fleksibilnosti uz primjere iz prakse
Dijagnostika u sportu	Učenici će steći saznanja o važnosti dijagnostike u sportu.	– osnove dijagnostike u sportu – vrste mjerenja i način njihova provođenja
Selekcija u sportu	Učenici će steći saznanja o selekciji u sportu.	– osnovne karakteristike selekcije u sportu i način primjene
Sportska forma	Učenici će steći saznanja o sportskoj formi.	– definicija sportske forme – razvojne faze sportske forme
Sportska natjecanja	Učenici će steći saznanja o sportskim natjecanjima.	– definicija sportskih natjecanja, klasifikacija sportskih natjecanja