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

MINISTARSTVO ZNANOSTI I OBRAZOVANJA

1263

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 PREHRANA SPORTAŠA ZA UČENIKE II. RAZREDA U PROGRAMU OPĆE GIMNAZIJE – RAZREDNIM ODJELIMA ZA SPORTAŠE

I.

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

II.

Sadržaji nastavnog plana i programa za izborni predmet Prehrana sportaša 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 Prehrana sportaša za učenike II. razreda opće gimnazije – razrednih odjela za sportaše objavit će se na službenim mrežnim stranicama Ministarstva znanosti i obrazovanja.

IV.

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

Klasa: 602-03/20-05/00009
Urbroj: 533-05-20-0004
Zagreb, 15. svibnja 2020.

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

PREHRANA SPORTAŠA

1. RAZLOG UVOĐENJA NASTAVNOG (IZBORNOG) PREDMETA

Znanost o prehrani (nutricionizam) je vrlo mlada znanost koja svoju afirmaciju doživljava ulaskom u 21. stoljeće, a odlikuje se jakom interdisciplinarnošću jer je u korelaciji s mnogim srodnim znanostima (medicine, psihologije, biokemije, prehrambene tehnologije itd.). Prehrana postaje stil života svakog pojedinca pa se tako stavlja u ovisnost sa zdravljem, tj. bolestima čovjeka. Neuravnotežena prehrana, prekomjerni unos hrane i tjelesna aktivnost koja je svedena na minimum, vodeći su uzroci smrti u razvijenim zemljama svijeta, ali i odskočna daska za razvoj mnogih bolesti modernog doba (pretilost, hipertenzija, dijabetes, metaboličke bolesti itd.) od kojih mnoge poprimaju razmjere epidemije. Upravo znanost o prehrani ide u smjeru davanja smjernica pravilnog načina hranjenja, kombinirajući navike i kvalitetu prehrane pojedinca i populacije pa tako postoje smjernice pravilnog načina prehrane ljudi – ovisno o njihovoj dobi, fizičkoj aktivnosti, podneblju u kojim žive i slično.

U sklopu ove grupacije postoji i prehrana sportaša, koja naglašava korelaciju tjelesne aktivnosti (ovisno o vrsti sporta) te uloge i unosa hrane u organizam, sa stajališta različitih parametara.

2. OPIS NASTAVNOG (IZBORNOG) PREDMETA

Svrha učenja nastavnoga (izbornog) predmeta Prehrana sportaša je razumijevanje uloge hrane u povećavanju kvalitete života ljudi sa stajališta njihova zdravlja, ali i u postizanju boljih zacrtanih ciljeva koji uključuju i sportske rezultate. Naglasak je na razumijevanju osnovnih koncepata prehrane, medicine i kineziologije te na razumijevanju metoda kojima se u prirodnim znanostima dolazi do spoznaja. Te se metode mogu primijeniti u svakodnevnome životu za stjecanje znanja i donošenje odgovornih odluka. Znanja, vještine i stajališta razvijaju se aktivnim uključivanjem učenika u proces učenja, čime se potiče dublje razumijevanje pojava i procesa u samoj prehrani. Korelacijom kineziologije i prehrane učenik stvara predodžbu o njihovoj primjeni, a koja se kasnije i argumentira konkretnim primjerima iz svakodnevnog života. Primjenom osnovnih znanstvenih metoda u jednostavnim istraživanjima učenici razvijaju sposobnost opažanja, postavljanja pitanja, oblikovanja pretpostavki koje se mogu potvrditi ili opovrgnuti pokusom, donošenja zaključaka na temelju prikupljenih podataka, izvješćivanja o rezultatima te predviđanja na njihovoj osnovi. Time se razvijaju suradnja, komunikacija te logičko, kritičko i kreativno mišljenje. Učenike se usmjerava na učinkovito i sigurno korištenje novih tehnologija u samostalnom i zajedničkom učenju.

Nastavni predmet Prehrana sportaša poučava se u odjelima opće gimnazije, konkretno u odjelu za sportaše, i to kao izborni predmet u 2. razredu srednje škole. Usko je povezan s Biologijom, Kondicijskom pripremom, Fiziologijom sporta te međupredmetnim temama.

Izvodi se tijekom nastavne godine, 1 sat tjedno (35 sati godišnje) ili blokovski, 2 sata tjedno (35 sati u jednom bloku).

3. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA NASTAVNOG (IZBORNOG) PREDMETA

U predmetu Prehrana sportaša, uz razvoj komunikacijskih i suradničkih vještina te uz korištenje IKT-a, učenik će:

1. upoznati osnovnu podjelu namirnica s odgovarajućim nutrijentima i njihov utjecaj na odgovarajuću populaciju, sa stajališta tjelesne aktivnosti;

2. razumjeti smjernice pravilnog načina prehrane za sportaše;

3. shvatiti energetsku vrijednost hrane te njezinu potrošnju za normalnu funkciju organizma, ali i prilikom različitih opterećenja;

4. razviti istraživačke kompetencije temeljene na znanstvenim principima i odgovornost pri korištenju rezultata, radi donošenja zaključaka i odluka povezanih sa svakodnevnim životom;

5. osposobiti se za ulogu aktivnoga građanina koji će pridonijeti kvaliteti života i unapređenju zdravlja, ali koji će razviti i potrebu za cjeloživotnim učenjem.

4. ISHODI UČENJA

U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:

1. opisati hranu i hranjive tvari;

2. objasniti svojstva pojedinih skupina sastojaka hrane;

3. izračunati energetsku vrijednost hranjivih tvari;

4. pokazati način stvaranja odgovarajuće stanične energije;

5. analizirati i izračunati energetske potrebe organizma, a na osnovi odgovarajućih parametara;

6. primijeniti načela pravilnog načina hranjenja sportaša prije i poslije napora (treninga, natjecanja i slično);

7. kategorizirati prioritete unosa odgovarajućih nutrijenata u cilju dobivanja željenih rezultata (npr. povećanja mišićne mase);

8. kreirati, napisati i osmisliti jelovnik.

5. RAZRADA

NASTAVNE CJELINE:	RAZRADA NASTAVNE TEME:
Bromatologija	Pojam i funkcija hrane Podjela hrane (namirnice biljnog i životinjskog podrijetla)
Hranjive tvari	Bjelančevine (proteini) Ugljikohidrati (šećeri) Masti i ulja Vitamini Mineralne tvari Ostali sastojci u hrani Voda
Energetska i nutritivna vrijednost hrane	Energetska i nutritivna vrijednost hrane Izračun energetskih vrijednosti hranjivih tvari