

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo za odgoj i
obrazovanje



Босна и Херцеговина
Федерација Босне и Херцеговине
КАНТОН САРАЈЕВО
Министарство за одгој и
образовање

Bosnia and Herzegovina
Federation of Bosnia and Herzegovina

CANTON SARAJEVO
Ministry for Education

INSTITUT ZA RAZVOJ
PREDUNIVERZITETSKOG
OBRAZOVANJA

KANTON SARAJEVO, BOSNA I HERCEGOVINA



ИНСТИТУТ ЗА РАЗВОЈ
ПРЕДУНИВЕРЗИТЕТСКОГ
ОБРАЗОВАЊА

КАНТОН САРАЈЕВО, БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

PRE-UNIVERSITY EDUCATION
INSTITUTE OF SARAJEVO CANTON
BOSNIA AND HERZEGOVINA

Osnovi sportske pripreme

**Nastavni plan i program
sa definisanim ishodima učenja**

SADRŽAJ

PK1 – Opis predmeta	2
PK2 – Ciljevi učenja i podučavanja	3
PK3 – Oblasna struktura predmetnog kurikulumu	3
PK4 – Odgojno-obrazovni ishodi	4
Srednje obrazovanje	4
Godine učenja i podučavanja predmeta: 1	4
Godine učenja i podučavanja predmeta: 2	8
PK5 – Učenje i podučavanje	11
Osnovi sportske pripreme - Učenje i podučavanje	11
PK6 – Vrednovanje u predmetnom kurikulumu	12
Osnovi sportske pripreme – Vrednovanje i ocjenjivanje	12
Tri su vrste vrednovanja zastupljene u cijelom odgojno-obrazovnom procesu:	13
Zaključna ocjena	13
Profil i stručna sprema	14

PK1 – Opis predmeta

Sportska priprema podrazumijeva proces skladnog i višestranog razvijanja svih funkcionalnih, motoričkih i morfoloških karakteristika, bez posebnog naglašavanja specifičnih zahtjeva ijednog sporta ili sportske discipline. U savremenom sportu, posebno vrhunskom, figurira činjenica oko koje su saglasni svi, sportska priprema je temelj uspjeha. Sportska priprema nije namjenjena samo u dječijoj dobi ili u početku sportske karijere nego se ona sistemski mora provoditi kroz sve faze životne dobi i treniranja. Konkretno, sport je postao sveprisutan u čovjekovom životu i sve se više djece i mladih uključuje u sportske aktivnosti što je dobro budući da je poznato kako sport i redovita rekreacija imaju pozitivan utjecaj na djetetov psihosomatski razvoj.

Predmet sportske pripreme razvija tjelesno-zdravstvene kompetencije. To se odnosi na promociju zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi. Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka. Socijalne i građanske kompetencije - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja. Zatim pedagoške kompetencije kod učenika. Ona se sastoji od osobne, komunikacijske, analitičke, socijalne, razvojne, interkulturalne, emocionalne dimenzije i dimenzije vještine rješavanje problema. Sve ove karakteristike čine cjelovitu pedagošku kompetenciju učenika.

Svrha učenja o osnovama sportske pripreme jeste 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, sticanje znanja o utjecaju procesa tjelesnog vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sisteme te specifične potrebe s obzirom na spol (učenici/učenicice), njegovanje zdravstvene kulture radi povećavanja otpornosti organizma na štetne utjecaje modernog načina života i rada, sticanje znanja o postupcima prevencije i rehabilitacije mogućih poremećaja koji nastaju kao posljedica dugotrajnog i jednostranog opterećenja, sticanje elementarnog znanja o planiranju, programiranju i nadzoru procesa vježbanja, sticanje temeljnog znanja o prehrani sportaša, razvoj tolerancije i nenasilja u sportu, razvoj emotivne stabilnosti.

Nastava iz sportske pripreme doprinosi razumijevanju procesa sportskog treninga bez obzira koji je sport u pitanju. Istražujući efekte tjelesnog vježbanja, prehrane i higijene na tjelesno i mentalno zdravlje čovjeka, učenici razvijaju kritičko razmišljanje te formiraju pozitivne stavove i cjeloživotne zdrave navike. Osnove sportske pripreme se podučavaju na svim odgojno-obrazovnim nivoima, pri čemu se temelj za razvoj tjelesnih kompetencija proširuje u sportskoj gimnaziji u II i III razredu.

Sportska priprema je složena odgojno-obrazovna djelatnost koja kombinira različite faktore kako bi se postigli uspješni sportski rezultati. Sportska priprema je interdisciplinarna grana koja spaja znanja iz Sporta i Kineziologije zbog postizanja optimalnog razvoja djece i mladih. Od Kineziologije zadržava spoznaje o strukturi, funkciji, granicama i mogućnostima ljudskog djelovanja, dok od Tjelesnog i zdravstvenog odgoja preuzima sistemkomuniciranja i osposobljavanja učenika. Način provedbe sportske pripreme utječe na emocionalnu atmosferu i motivaciju učenika sportaša.

Predmet sportske pripreme u sistemu 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. U svakoj godini učenja predmeta unapređuju se prethodno usvojena znanja, vještine i navike novim kompleksnijim teorijsko-motoričkim stimulusima.

Nastavni predmet Sportska priprema pripada tjelesnom i zdravstvenom odgojno- obrazovnom području.

PK2 – Ciljevi učenja i podučavanja

Nastavni predmet Osnove sportske pripreme ima nekoliko važnih ciljeva kojima se treba težiti u procesu cjeloživotnog učenja

1. Sticanje teorijskog i motoričkog znanja o pozitivnom utjecaju na obilježja antropološkog statusa.

2. Osposobiti učenike za razumijevanje efekata tjelesne i zdravstvene pismenosti na izbor aktivnog i zdravog životnog stila: Uključuje razumijevanje i primjenu zdravog i aktivnog načina života kroz mogućnost svakodnevnog učestvovanja u različitim vrstama tjelesne aktivnosti, usavršavanje zdravstvene kulture učenika radi očuvanja i promicanja vlastita zdravlja i zdravlja okoline.

3. Osposobiti učenike za razvoj tjelesnih kompetencija kroz učešće u planiranju, programiranju i nadzoru procesa vježbanja u različitim tjelesnim aktivnostima: Uključuje razvoj tjelesnih sposobnosti (motoričkih i funkcionalnih), sportskih znanja i vještina, drugih tjelesnih aktivnosti, razumijevanje opterećenja i oporavka, a sve u svrhu poticanja pravilnog rasta i razvoja.

4. Osposobiti učenike za praćenje tjelesnog razvoja i primjenu znanja u svrhu regulacije ili održavanja zdrave tjelesne mase: Uključuje praćenje i procjenu tjelesnih sposobnosti i karakteristika, istraživanje i obradu informacija o faktorima koji utiču na zdravlje i tijelo i sticanje znanja o prehrani sportaša.

PK3 – Oblasna struktura predmetnog kurikuluma

Kurikulum predmeta Osnove sportske pripreme koncipiran je u tri prožimajuće oblasti prisutne tokom svih godina učenja i poučavanja predmeta:

- A Osnove sportske pripreme
- B Teorija treninga
- C Tjelesno vježbanje

Oblasna struktura kurikuluma, objašnjena opisom i smjernicama, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-obrazovnog procesa. Njima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a koje su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja. Oblasna struktura izrazito je povezana, čime razvija pozitivan pristup prema kineziološkim aktivnostima, osigurava svestrani odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje raznovrsnih potreba učenika, prepoznavanje i razvoj njihovih sposobnosti. Ovakvim pristupom stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice profesorima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik.

Osnove sportske pripreme

A

Osnove sportske pripreme može se definisati kao težnja ka biopsihosocijalnom razvoju ličnosti učenika koji shvata važnost tjelesnog vježbanja te je sposoban da samostalno planira i realizuje sadržaje za unaprijeđenje vlastitog antrpoložskog statusa i motorčkih znanja. Kroz ove oblasti učnici stiču opće teorijske i metodičke spoznaje te specifične informacije utemeljene na praktičnom iskustvu.

Teorija treninga

B

Kroz ovu oblast učenici stiču teorijske i metodičke osnove planiranja, programiranja i kontrole treninga, takmičenja i oporavka sportaša u svim etapama dugoročne sportske specijalizacije radi postizanja maksimalne efikasnosti na svim razinama takmičenja. To će omogućiti učenicima da oblikuju kvalitetan plan i program treninga s ciljem optimalne treniranosti i sportskih rezultata.

Tjelesno vježbanje

C

Utjecat će na sticanje znanja o uticaju procesa tjelesnog vježbanja na ljudski organizam u cjelini te specifične potrebe s obzirom na spol učenika i učenica. U ovoj oblasti učenici stiču i primjenjuju teorijsko-praktična znanja o primjeni tjelesnog vježbanja u svakodnevnom životu te načinu kulture življenja. Primarni cilj ove oblasti je na razvoj i unaprijeđenje praktičnih i teorijskih kompetencija učenika o ... Kroz oblast Tjelesno vježbanje podstiče se razvoj samosvjesnosti, poduzetnosti i upornosti učenika te odgaja zdrava, produktivna i kompetentna mlada osoba. Kroz ovu oblast učenik postaje sposoban odgovoriti izazovima savremenog načina života.

PK4 – Odgojno-obrazovni ishodi

Srednje obrazovanje

► Srednje ► II.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A

OSNOVE SPORTSKE PRIPREME

A.II.1

Procijenjuje teorijska znanja iz osnova sportske pripreme

Definiše osnovne pojmove u osnovama sportske pripreme

Definiše teorijska znanja iz osnova sportske pripreme

A.II.2

Utvrđuje teorijska i metodička znanja potrebna za kreiranje i unaprijeđenje planiranja, programiranja i kontrole transformacijskih procesa u sportskoj pripremi

Objašnjava strukturu sportskog treninga
Prepoznaje nove tehnologije u sportskom treningu

A.II.3

Primjenjuje teorijska i metodička znanja u funkciji izrade i provođenja plana i programa transformacijskih procesa

Objašnjava vrste transformacijskih procesa
Prepoznaje metode transformacijskih procesa

KLJUČNI SADRŽAJI

Morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, ravnoteža, preciznost), mjerenja (inicijalno, tranzitivno i finalno).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici koriste mjerne instrumente. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i prihvataju navike redovnog vježbanja. učenici se koriste različitim zadacima, pomagalima i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije, planove i programe. Povezanost sa Higijenom sporta i Sportom kroz izradu planova ishrane itd. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina). Povezanost sa Biologijom očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja.

B TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA

<p>B.II.1</p> <p>Navodi teorijska znanja o samostalnom planiranju, programiranju i kontroli procesa vježbanja.</p>	<p>Određuje obim, intezitet i ekstenzitet treninga</p> <p>Razlikuje komponente tjelesne spremnosti</p>
<p>B.II.2</p> <p>Procijenjuje dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja treniranosti.</p>	<p>Razlikuje incijalno, tranzitivno i finalno mjerenje.</p> <p>Koristi postupke za procjenu stanja treniranosti</p>
<p>B.II.3</p> <p>Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u sportskom treningu</p>	<p>Identificira režim opterećenja u treningu u skladu sa vlastitim napretkom sportaša</p> <p>Izračunava frekvenciju srca u “ciljanoj zoni”</p>

KLJUČNI SADRŽAJI

Planiranje, programiranje, dijagnostika, opterećenje, odmor.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici koriste mjerne instrumente. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i prihvataju navike redovnog vježbanja. učenici se koriste različitim zadacima, pomagalicama i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije, planove i programe. Povezanost sa Higijenom sporta i Sportom kroz izradu planova ishrane. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina). Povezanost sa Biologijom očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja.

C

TJELESNO VJEŽBANJE

C.II.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja

Razlikuje motoričke sposobnosti i testove za njihovu procjenu

Razlikuje funkcionalne sposobnosti i testove za njihovu procjenu

Razlikuje morfološke karakteristike i testove za njihovu procjenu

C.II.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja sa ciljem unaprijeđenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika

Klasificira različite kompleks vježbi na razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika

C.II.3

Procijenjuje efekte vježbanja na antropometrijske karakteristike

Razlikuje vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti

Razlikuje vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne karakteristike i sposobnosti, kontinuirano tjelesno vježbanje; Karton tjelesnog razvoja ili računarski program za pohranjivanje i analizu rezultata; Vježbe zagrijavanja, vježbe jačanja mišića.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici koriste mjerne instrumente. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i prihvataju navike redovnog vježbanja. učenici se koriste različitim zadacima, pomagalima i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije, planove i programe. Povezanost sa Higijenom sporta i Sportom kroz izradu planova ishrane itd. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina). Povezanost sa Biologijom očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

► Srednje ► III.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 2

A

OSNOVE SPORTSKE PRIPREME

A.III.1

Procijenjuje teorijska znanja iz osnova sportske pripreme

Povezuje teorijska znanja sa praktičnim radom

Koristi osnovna teorijska znanja za izradu programa vježbanja

A.III.2

Utvrđuje teorijska i metodička znanja potrebna za kreiranje i unaprijeđenje planiranja, programiranja i kontrole transformacijskih procesa u sportskoj pripremi

Izrađuje plan aktivnosti za unaprijeđenje tjelesnih sposobnosti i karakteristika

Izrađuje plan različitih programa vježbanja sa ciljem unaprijeđenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika

A.II.3

Primjenjuje teorijska i metodička znanja u funkciji izrade i provođenja plana i programa transformacijskih procesa

Upoređuje efekte vježbanja bez opterećenja i sa opterećenjem

Primjenjuje metode transformacijskih procesa za različite vrste treninga

Prezentira rezultate programa vježbanja na kraju transformacijskog procesa

KLJUČNI SADRŽAJI

Morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, ravnoteža, preciznost), mjerenja (inicijalno, tranzitivno i finalno).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici koriste mjerne instrumente. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i prihvataju navike redovnog vježbanja. učenici se koriste različitim zadacima, pomagalima i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije, planove i programe. Povezanost sa Higijenom sporta i Sportom kroz izradu planova ishrane. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina). Povezanost sa Biologijom očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja.

B TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA

B.III.1

Navodi teorijska znanja o samostalnom planiranju, programiranju i kontroli procesa vježbanja.

Izrađuje komplekse vježbi prema postavljenim ciljevima.

B.III.2

Procijenjuje dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja treniranosti.

Procijenjuje nivo tjelesne spremnosti na osnovu testova za provjeru stanja utreniranosti

Analizira rezultate početne i završne procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika nakon završenog programa vježbanja

B.III.3

Utvrđuje temeljne zakonitosti opterećenja i odmora u sportskom treningu

Razlikuje komponente opterećenja

Demonstrira pravilnu smjenu opterećenja i odmora u različitim tjelesnim aktivnostima

Analizira sadržaje opterećenja i metoda koji se postižu primjenom programa vježbanja

KLJUČNI SADRŽAJI

Planiranje, programiranje, dijagnostika, opterećenje, odmor.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici koriste mjerne instrumente. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i prihvataju navike

redovnog vježbanja. učenici se koriste različitim zadacima, pomagalicama i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije, planove i programe. Povezanost sa Higijenom sporta i Sportom kroz izradu planova ishrane. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina). Povezanost sa Biologijom očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja.

C TJELESNO VJEŽBANJE

C.III.1

Vrednuje rezultate praćenja tjelesnog rasta i razvoja

Prezentira rezultate procjene tjelesnih sposobnosti i karakteristika na kraju završenog programa vježbanja

C.II.2

Izrađuje plan tjelesnog vježbanja sa ciljem unaprijeđenja tjelesnih sposobnosti i karakteristika

Koristi ciljane vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika
Interpretira različite programe vježbanja
Provjerava efikasnost programa vježbanja u različitim sportovima

C.II.3

Procijenjuje efekte vježbanja na antropometrijske karakteristike

Analizira povezanost morfoloških karakteristika sa motoričkim i funkcionalnim sposobnostima
Utvrđuje efekte specifičnih programa vježbanja

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesne karakteristike i sposobnosti, kontinuirano tjelesno vježbanje; Karton tjelesnog razvoja ili računarski program za pohranjivanje i analizu rezultata; Vježbe zagrijavanja, vježbe jačanja mišića, povezanost građe tijela sa rezultatima motoričkih i funkcionalnih testova, koeficijent urođenosti, vježbe za razvoj tjelesnih sposobnosti i karakteristika prema utvrđenim slabostima tjelesnog statusa.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici koriste mjerne instrumente. Prate rezultate mjerenja i testiranja na početku i kraju školske godine koja se nalaze u ličnom kartonu učenika ili odgovarajućem softveru za pohranu podataka, a sve u svrhu

praćenja vlastitog rasta i razvoja. Prepoznaju motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija te kroz rad u grupama primjenjuju tjelesne aktivnosti koje unapređuju razvoj navedenih motoričkih sposobnosti. Na osnovu demonstriranih vježbi za pravilno držanje tijela i prihvataju navike redovnog vježbanja. učenici se koriste različitim zadacima, pomagalicama i rekvizitima kako bi došli do izvedbe određenih motoričkih znanja iz pojedinačnih i grupnih sportova

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost sa predmetom Informatika učenici prave prezentacije, planove i programe. Povezanost sa Higijenom sporta i Sportom kroz izradu planova ishrane itd. Povezanost s Matematikom očituje se ne samo u brojanju, već i u prepoznavanju i imenovanju jedinica za mjerenje (masa, visina). Povezanost sa Biologijom očigledna je u procesu širenja znanja o utjecaju hranljivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranljivim materijama.

4. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno -zdravstvena kompetencija - promocija zdravog stila ponašanja i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Uči kako se uči - Pokazuje upornost prilikom izvršavanja zadataka traži i prihvata pomoć i podršku prilikom izvršavanja zadataka.

Socijalna i građanska kompetencija - konstruktivno komunicira i poznaje norme ponašanja.

PK5 – Učenje i podučavanje

Osnovi sportske pripreme - Učenje i podučavanje

Učenje i poučavanje predmeta Osnove sportske pripreme poprima mnoge posebnosti. Za potvrdu ove tvrdnje dovoljno je naglasiti da se jedan dio nastavnog procesa odnosno časova provodi u raznovrsnim velikim i opremljenim školskim sportskim dvoranama, školskim sportskim igralištima. U funkciji podizanja kvalitete nastave sportske pripreme na svim razinama školovanja treba sistemski osmišljavati promjene u pristupima učenju, procesu i dinamici učenja, metodama odgojno-obrazovnog rada. U učenju i podučavanju najprije treba unaprijediti pristup prihvaćanju jedinstvenosti svakog učenika tijekom podučavanja, učenja, ponašanja, vrednovanja. Zato u ovome predmetu profesori trebaju napustiti standardnu provedbu nastavnog procesa i pristupiti njegovoj varijabilnoj provedbi koja jedina omogućuje zadovoljenje raznovrsnih interesa te potpuno prepoznaje različitosti među učenicima. Samo varijabilnim, odnosno individualnim pristupom učenju i podučavanju učenici mogu ostvariti pozitivne ishode jer su oni potpuno utemeljeni na stvarnom predznanju i razini njegovih morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Osobitosti učenika zahtijevaju njima sukladne ciljeve učenja, razinu ostvarenosti odgojno-obrazovnog ishoda, obim i dubinu sadržaja učenja i aktivnosti podučavanja kojima se žele ostvariti postavljeni ciljevi te načini vrednovanja ostvarenih postignuća. Iskazano još jednom potvrđuje da se učenici razvijaju i napreduju varijabilno na raznovrsne načine. U širem smislu jedino ovakav način učenja i podučavanja može značajno optimizirati cjeloviti biološki, psihološki i socijalni razvoj učenika. Pritom kvalitetni međuljudski odnosi, socijalna inkluzija, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje pravilnih odluka, rješavanje situacijskih problema, prihvaćanje različitosti, samoidentifikacija, timski rad i isticanje nacionalnoga identiteta trebaju biti sastavni dio učenja i podučavanja. U skladu s navedenim, vodeći se prihvaćanjem individualnih razlika, potrebno je načinima učenja i podučavanja naglasiti aktivnu ulogu učenika i povezati je sa životnim iskustvima. Težeći unaprijeđenju i obogaćivanju nastavnog predmeta Osnove sportske pripreme bitno je trajno poticati neposrednu uključenost i saradnju

profesora, roditelja, lokalne i šire društvene zajednice zbog dobrobiti učenika i unaprijeđenja kvalitete življenja.

PK6 – Vrednovanje u predmetnom kurikulumu

Osnovi sportske pripreme – Vrednovanje i ocjenjivanje

Profesori imaju autonomiju i odgovornost odabrati najprikladnije metode i vrste vrednovanja u sklopu pojedinih pristupa vrednovanju. To je iznimno opsežan prostor odgoja i obrazovanja, a uz to je zasigurno osjetljiv dio rada s učenicima. U ovom poglavlju napisane su samo okvirne smjernice i preporuke o metodama i načinima koje su posebno pogodne za vrednovanje odgojno-obrazovnih ishoda u predmetnome kurikulumu. Preporučene metode i vrste trebaju omogućiti utvrđivanje raznovrsnih razina usvojenosti i evidentiranje odgojno-obrazovnih ishoda. Učenicima u kojih su opažena odstupanja u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda potrebno je pružiti odgovarajuću odgojno-obrazovnu potporu radi ispunjavanja njihovih odgojno-obrazovnih potreba.

U sklopu kurikularnoga sistema ostvarenost odgojno-obrazovnih ishoda ima drugačiji oblik i svrhu. Kvalitativnim osvrtima profesora nastoji se detaljnije opisati ukupnost i razina odgojno-obrazovnih postignuća učenika u određenome obrazovnom razdoblju. Takvi osvrti trebaju sadržavati tačan i konkretan opis učenikovih dosadašnjih dostignuća i napredovanja u predmetu.

Vrednovanje se temelji na razinama usvojenosti ishoda, a poštuju se osobnosti učenika kako bi se osigurao prijeko potreban individualizirani pristup u odgojno-obrazovnome procesu. Povratne informacije o učenikovim postignućima dobivene vrednovanjem omogućuju profesoru da sa učenikom planira daljnji rad. Pri vrednovanju pred učenike se postavljaju zahtjevi koji su ostvarivi te u kojima mogu pokazati usvojeno znanje, stečene vještine i svoje sposobnosti. Provođi se redovito tijekom cijele nastavne godine kako bi se učenicima omogućilo da pokažu napredak u raznovrsnim situacijama i okruženjima. Učenici se upoznaju s jasnim kriterijima vrednovanja koji će im pomoći u razumijevanju razina učenja. Učenicima treba biti razumljivo što čini uspješnu izvedbu, a učenje je potrebno usmjeriti na ono što znaju i mogu učiniti. Sve to olakšava uspostavu objektivnijeg, valjanijeg, pouzdanijeg i poticajnijeg vrednovanja i izvještavanja o učeničkim postignućima. Naglasak vrednovanja je na kriterijskom praćenju odgojno-obrazovnih postignuća i razvoja sposobnosti, pri čemu vrednovanje može biti iskazano i sumativnom ocjenom u ovisnosti o pozitivnim pomacima koje je učenik postigao. Povratne informacije, metode i strategije za postizanje napretka učenika trebaju biti učestale i motivirajuće kako bi učenici težili postizanju optimalnih vrijednosti radi održavanja zdravlja i povećanja razine tjelesne spremnosti.

U svim ciklusima pri određivanju zaključne ocjene iz Osnova sportske pripreme sva predmetna područja vrednovanja predstavljaju ukupnu procjenu ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenoj godini učenja i poučavanja nastavnoga predmeta pri čemu se nastavnik koristi načelima transparentnosti i pravednosti s jasno izraženom svrhom o postignućima i napredovanju učenika.

Praćenje i provjeravanje učenika provodi se zbog utvrđivanja stanja antropološkog statusa učenika (morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti) i dobivanja povratne informacije izravno o tjelesnoj spremnosti, a neizravno i zdravstvenome statusu učenika. Na temelju dobivenih informacija planira se i programira nastavni proces. Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene. Promjene u prostorima morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika. Profesor treba objasniti učeniku u kojim je odgojno-obrazovnim ishodima bio posebno uspješan, a koje treba nadalje

unaprijeđivati. Navedeno vrednovanje odgojno-obrazovnih dostignuća učenika treba biti izravno i poticajno u funkciji samoinicijativnoga i redovitoga svakodnevnoga tjelesnog vježbanja s ciljem unaprijeđenja kvalitete življenja.

Praćenje se provodi tokom cijele godine, na svakom satu upravo radi prikupljanja informacija o nivou na kojem se učenik/ca nalazi. Praćenje i provjeravanje odnose se na sve tri oblasti predmetnog kurikuluma.

Provjeravanje može biti:

Inicijalno ili početno – na početku školske godine i obuhvata kompletan antropološki status i neka Sportska znanja i kretne vještine (motorička znanja)

Inicijalno provjeravanje usportskoj pripremi predstavlja temelj za pažljivo planiranje i programiranje nastavnih sadržaja te kontinuirano praćenje i provjeravanje.

Tekuće – u vrijeme učenja novih elemenata radi procjene nivoa savladanosti nekog motoričkog zadatka

Tranzitivno ili periodično – radi procjene provedivosti programskih sadržaja

Finalno ili završno – odnosi se na tjelesne sposobnosti (motoričke i funkcionalne) i karakteristike (morfološka obilježja) i procjenjuje u kom obimu je program realiziran i da li je dao dobre rezultate

Ocjenjivanje je brojčano, dakle, ocjena se izriče riječju i brojem (nedovoljan – 1, dovoljan – 2, dobar – 3, vrlo dobar – 4, odličan – 5).

U kurikulumu Osnova sportske pripreme potrebno je primjenjivati različite pristupe i načine vrednovanja te je preporuka koristiti:

1. **Metod posmatranja** – sa jasno utvrđenim kriterijima na osnovu kojih učenici znaju šta se od njih očekuje u vrednovanju usvojenosti motoričkih zadataka, ali i usvojenosti normi ponašanja, saradnje sa drugima,
2. **Metod mjerenja** – koristi se kod utvrđivanja tjelesnih karakteristika i sposobnosti,
3. **Dnevnik tjelesnih aktivnosti** - novina u načinu praćenja i provjeravanja putem kojeg se vrednuju tjelesne aktivnosti učenika u slobodno vrijeme,
4. **Metod istraživačkog rada i projektnih aktivnosti** – mogu se koristiti kroz sve tri predmetne oblasti,
5. **Metod vršnjačke procjene i samoprocjene.**

Dnevnik tjelesnih aktivnosti može da koncipira sam profesor ili u dogovoru sa učenicima.

Tri su vrste vrednovanja zastupljene u cijelom odgojno-obrazovnom procesu:

- vrednovanje za učenje kojom se zapravo podstiče razmjena iskustava o učenju između profesora, učenika i roditelja,
- vrednovanje kao učenje koje podstiče samovrednovanje i samoregulirano učenje,
- vrednovanje naučenog i procjenu postignuća učenika nakon određenog učenja i podučavanja i izražava se ocjenom ili komentarom o nivou napredovanja učenika.

Zaključna ocjena

Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina ove tri vrste vrednovanja. Utisak profesora o angažmanu učenika također je važan dio zaključne ocjene.

Profesori imaju obavezu objasniti učenicima na kom su nivou ostvarenosti ishoda, šta su uspješno savladali, a na čemu se dodatno treba raditi. Sve ovo ima za cilj da se podstakne samoinicijativno svakodnevno vježbanje i usvajanje zdravih životnih navika.

Profil i stručna sprema

VII stepen stručne sprema (profesor fizičkog vaspitanja, profesor za fizičku kulturu, profesor sporta i tjelesnog odgoja),

- Magistar nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja,
- Završen II ciklus po bolonjskom sistemu studiranja na fakultetu sporta