

MINISTARSTVO ZNANOSTI I OBRAZOVANJA
NACIONALNI DOKUMENT TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG
PODRUČJA KURIKULUMA

PRIJEDLOG NAKON JAVNE RASPRAVE

Prosinac 2017.

SADRŽAJ

- A. OPIS TJELESNOGA I ZDRAVSTVENOGA PODRUČJA KURIKULUMA, 5
- B. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA TJELESNOGA I ZDRAVSTVENOGA PODRUČJA KURIKULUMA, 6
- C. DOMENE U ORGANIZACIJI TJELESNOGA I ZDRAVSTVENOGA PODRUČJA KURIKULUMA, 6
- D. SPECIFIČNOSTI TJELESNOGA I ZDRAVSTVENOGA PODRUČJA KURIKULUMA, 8
- E. ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO ODGOJNO-OBRAZOVNIM CIKLUSIMA I DOMENAMA, 10
- F. POVEZIVANJE S OSTALIM PODRUČJIMA KURIKULUMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA, 17

NIJE LEKTORIRANO

A. OPIS TJELESNOGA I ZDRAVSTVENOGA PODRUČJA

Tjelesno i zdravstveno područje zasniva se na odgojno-obrazovnim postupcima utemeljenim na kretanju, jednoj od osnovnih čovjekovih životnih potreba. Unutar ovoga područja kretanje se realizira stručno usmjerenim postupcima tjelesnoga vježbanja koji se sastoje od probranih motoričkih aktivnosti koji se poučavaju i uče uvažavajući najnovije znanstvene spoznaje iz kineziologije. To se prvenstveno odnosi na one njezine grane čije su spoznaje funkcionalno povezane s odgojno obrazovnim procesom u tjelesnom i zdravstvenom području. Informacije su to svojstvene znanstvenim granama Kineziološka edukacija, Kineziologija sporta, Kineziterapija i prilagođene tjelovježbene aktivnosti i Kineziološka antropologija. Značajne informacije, za ovo odgojno obrazovno područje, također se koriste iz drugih relevantnih znanstvenih područja i pripadajućih im polja (Medicina, Psihologija, Sociologija...).

Unatoč opsežnosti kineziologije, kao iznimno velikoga znanstvenoga polja, u tjelesnome i zdravstvenome području mogu se koristiti samo oni sadržaji kineziologije koji su usmjereni ostvarenju zacrtanih ciljeva i odgojno obrazovnih očekivanja, a primjenjivi su u svim organizacijskim oblicima rada: nastavnom procesu, izvannastavnim aktivnostima i izvanučioničkoj nastavi.

Povezujući prethodno navedeno, svrhu područja definiramo kao sveukupnu i trajnu težnju ostvarenju „kineziološkoga ideala čovjeka“; učiniti učenike tjelesno i zdravstveno kulturnima, osposobljavajući ih u motoričkim i drugim kompetencijama neophodnima za razvoj navike zdrave cjeloživotne tjelesne aktivnosti.

Ta se svrha ostvaruje poučavanjem i učenjem motoričkih znanja, razvojem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, optimalizacijom tjelesnih obilježja, učenjem potrebnih teorijskih znanja te aktivacijom onih osobina koje su izravno povezane sa zdravim, tjelesno aktivnim življenjem. Izbor sadržaja određuje se s obzirom na njihovu korisnost, zanimljivost i primjenjivost u različitim životnim situacijama. Time se područje povezuje sa svakodnevnim životom i interesima učenika povećavajući njihovu motivaciju za sudjelovanje i primjenu naučenoga u slobodno vrijeme izvan škole i nakon školovanja.

Prvi uvjet za ostvarenje svrhe jest redovito sudjelovanje učenika u kvalitetno osmišljenome tjelesnom vježbanju u svim odgojno-obrazovnim ciklusima. Drugi je uvjet osposobljavanje učenika za samostalno provođenje tjelesnoga vježbanja. Proces učenja u svim organizacijskim oblicima rada temelji se na aktivnom sudjelovanju učenika i izravnoj primjeni stečenih vještina u različitim motoričkim aktivnostima.

Kvalitetna tjelesna aktivnost provedena tijekom nastave, izvannastavnih aktivnosti i izvanučioničke nastave doprinosi pravilnom rastu i razvoju učenika, pomaže pri učenju, ostvarivanju dobrih međuljudskih odnosa, razvijanju aktivnoga stava prema životu i vlastitoj poduzetnosti.

Takvim pristupom stvaraju se važne pretpostavke za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, temeljne vrijednosti tjelesnoga i zdravstvenoga područja, kao i za razvoj ostalih vrijednosti određenih Okvirom nacionalnog kurikula.

Redovita nastava obvezna je za sve učenike, a obzirom na njezinu količinu i neselkcioniranu populaciju, usmjerena je na ostvarenje najosnovnijih segmenata razvoja učenika u ovom području: kvalitetan motorički razvoj, zdravlje i stjecanje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju. Izvannastavnim aktivnostima i izvanučioničkom nastavom broj sati tjelovježbe se povećava, a redovita se nastava sadržajno upotpunjava, uvažavajući motivaciju učenika za kretanjem: od natjecateljskog, usmjerenog na rezultat i postignuće, do rekreativnog, usmjerenog prema zdravlju, izgledu, zabavi i igri. Ponuditi što veći broj sportskih i drugih motoričkih sadržaja te povećati broj sati tjelesne aktivnosti učenika osnovni je zadatak ovoga područja.

B. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA TJELESNOGA I ZDRAVSTVENOGA PODRUČJA KURIKULUMA

Učenici će...

1. samostalno sudjelovati u brojnim sportskim i drugim motoričkim aktivnostima
2. biti osposobljeni za cjeloživotnu zdravu tjelesnu aktivnost i primjenu kinezioloških sadržaja usmjerenih na transformaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te tjelesnih obilježja
3. ovladati tjelesnim vježbama usmjerenima na očuvanje i unapređenje zdravlja
4. usvojiti bitna teorijska znanja potrebna za daljnje samostalno učenje i stjecanje novih motoričkih kompetencija
5. razviti pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima te promicati vrijednosti aktivnoga i zdravoga načina života
6. steći važne socijalne vještine za aktivan i odgovoran život u društvenoj zajednici

C. DOMENE U ORGANIZACIJI PODRUČJA

Svrha i ciljevi ovoga područja ostvaruju se trima međusobno povezanim domenama: 1.) motoričke aktivnosti, 2.) aktivan način života i 3.) zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti. Nazivi domena ukazuju na svojstvenosti područja koje je izravno u funkciji učenikova općega razvoja i dobrobiti. To se ostvaruje učenjem i poučavanjem motoričkih znanja i razvojem učenikovih tjelesnih obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Osim ostvarivanja svrhe područja domene omogućavaju povezivanje različitih odgojno-obrazovnih očekivanja, čime povećavaju raznovrsnost područja. Time se ostvaruju pretpostavke za sveobuhvatno i umreženo učenje i poučavanje motoričkih znanja koja proizlaze iz posebnosti domena.

Povezivanjem probranih kinezioloških sadržaja i kvalitetnih odgojno obrazovnih postupaka promiče se sustav pozitivnih životnih stavova i vrijednosti, posebice prema tjelesnom vježbanju. Izbor i naglasak na kineziološkim sadržajima pojedine domene određen je ciljem i vrstom odgojno obrazovnih oblika rada u kojima će se koristiti: nastavnom procesu, izvannastavnim aktivnostima ili izvanučioničkoj nastavi. Jedino ako materijalno, kadrovski i vremenski omogućimo učenicima uključivanje i sudjelovanje u više odgojno obrazovnih oblika rada tjelesno i zdravstveno odgojno obrazovno područje može u punom smislu ispuniti svoju svrhu.

Motoričke aktivnosti

U domeni motoričke aktivnosti ističe se kretanje kao osnovna vrijednost tjelesnoga i zdravstvenoga područja. Odnosi se na osposobljavanje učenika za učinkovitu primjenu općih motoričkih, sportskih i teorijskih znanja. Time je tjelesno vježbanje usmjereno prema usvajanju, usavršavanju i automatizaciji raznovrsnih motoričkih znanja koja se koriste tijekom i nakon školovanja.

U sklopu ove domene velik broj teorijskih i motoričkih znanja pripada različitim skupinama tjelesnih aktivnosti: biotičkim, prilagođenim, individualnim i ekipnim sportovima. Skupine tih aktivnosti raspodjeljuju se i usklađuju po odgojno-obrazovnim ciklusima prema mogućnostima učenika. Tako se omogućuje učenje različitih motoričkih aktivnosti čijim se svladavanjem ciljano ostvaruje motorička kompetentnost učenika.

Aktivan način života

Domena aktivan način života svojim je sadržajima usmjerena na razvoj pozitivnoga stava prema tjelesnome vježbanju, važnome preduvjetu za ostvarivanje zdravoga načina življenja. U okviru te domene posebno je naglašeno učenje motoričkih aktivnosti koje imaju veliku mogućnost primjene u svakodnevnome životu tijekom i nakon školovanja kako bi se kratkoročno i dugoročno stekle i održale poželjne navike i ostvario kvalitetniji način življenja.

Kineziološkim aktivnostima, koje se koriste unutar domene, mogu se učinkovito mijenjati i razvijati tjelesna obilježja te motoričke i funkcionalne sposobnosti u najpogodnijim razvojnim razdobljima. Osim navedenoga, sadržaji domene značajno su usmjereni prema postizanju i/ili održavanju optimalne razine tjelesne (kondicijske) spremne. Naziv i usmjerenost domene ukazuju na njezinu cjeloživotnu važnost.

Zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti

Domena zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti obuhvaća vježbe i postupke kojima je cilj sprečavanje oštećenja sustava organa za kretanje te smanjenje rizika od preranoga razvoja bolesti i stanja uzrokovanih smanjenim kretanjem.

Tjelesnim aktivnostima koje tvore ovu domenu izravno se omogućuje povećanje razine zdravlja. To se postiže sadržajima koji se odnose na stvaranje higijenskih navika početkom školovanja, ispravno držanje tijela, pravilne stavove tijela, održavanje radnih sposobnosti učenika tijekom školovanja, na posebnosti vježbanja u odnosu na različita zanimanja i drugo.

Time se izravno doprinosi ispunjenju onih učenikovih potreba koje se odnose na očuvanje i unapređenje zdravlja, nezamjenjivom čimbeniku svih ljudskih aktivnosti.

D. SPECIFIČNOSTI PODRUČJA

Sadržaji iskazani kroz domene prisutni su u svim organizacijskim oblicima rada, međutim, njihova provedba i razina ostvarenja postavljenih očekivanja u velikoj mjeri ovisi o materijalnim uvjetima rada i vremenskim ograničenjima. Minimalna razina ostvarenja očekivanja moguća je u svim uvjetima ali za ostvarenje očekivanja na višoj razini neophodni su kvalitetni stručnjaci i optimalni uvjeti rada, a nadasve povećanje broja sati tjelovježbe kod učenika. U potpunosti redovitu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture što većim brojem sportskih i drugih motoričkih sadržaja te tako povećati broj sati tjelesne aktivnosti učenika najvažniji je zadatak tjelesnoga i zdravstvenoga područja.

S obzirom da redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture ne može sama ostvariti svrhu područja i smjernice Svjetske zdravstvene organizacije, vezane za preporučeni broj sati tjelesne aktivnosti djece, neophodna je ponuda i sudjelovanje što većeg broja učenika u brojnim drugim organizacijskim oblicima rada unutar područja. Za razliku od redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture koja je regulirana predmetnim kurikulumom rad u drugim organizacijskim oblicima nije određen na taj način pa je stoga neophodno ovdje, u nekoliko točaka, dati ključna pojašnjenja i preporuke o tome kako osnažiti ulogu područja i omogućiti ostvarenje planiranih očekivanja na visokoj razini.

a) Shvatiti tjelesno i zdravstveno područje i zaduženje učitelja tjelesne i zdravstvene kulture kao jedinstvenu cjelinu prvi je korak u osnaživanju područja. Svaka škola treba definirati školski izvedbeni kurikulum tjelesnoga i zdravstvenoga područja određujući viziju tjelesnog i zdravstvenog razvoja učenika i ostvarenje planiranih očekivanja. Kurikulum tjelesnoga i zdravstvenoga područja uključuje kurikulum redovite nastave te ostale programe i aktivnosti koji će se provoditi putem drugih organizacijskih oblika rada.

b) Drugi korak u osnaživanju utjecaja područja odnosi se na izvannastavne aktivnosti te školska i među školska natjecanja. Ponuda ovih aktivnosti ključ su ostvarivanja viših razina očekivanja te naprednijeg općeg motoričkog i sportskog razvoja učenika.

U prvom ciklusu preporuča se uključivanje što većeg broja učenika u programe univerzalne sportske škole. U drugom i trećem ciklusu važno je ponuditi aktivnost u brojnim sportovima i sudjelovanje u natjecanjima. U četvrtom i petom ciklusu preporuča se ponudu sportskih aktivnosti upotpuniti motoričkim aktivnostima koje nemaju natjecateljski karakter, već su više usmjerene na zdravo cjeloživotno vježbanje.

Najveći broj aktivnosti organizira se i provodi kroz Školsko sportsko društvo. Kako bi učenici što potpunije ostvarili svoje sportske potencijale, školsko sportsko društvo će surađivati sa sportskim klubovima i usmjeravati učenike u izvanškolske sportskih aktivnosti u školi i/ili sportske klubove.

c) Treći korak u osnaživanju utjecaja područja odnosi se na izvanučioničku nastavu koja uključuje brojne različite sadržaje kao što su projekti, manifestacije, terenske nastave...

Osobito važan dio izvanučioničke nastave odnosi se na obaveznu provjeru znanja i organizaciju poduke plivanja za sve učenike prije kraja prvog ciklusa. Škole će učiniti sve da u suradnji s mjesnom upravom i/ili sportskim klubovima provedu ove sadržaje jer oni za učenike mogu biti od životne važnosti.

Jednodnevna ili višednevna terenska nastava osobito je pogodna za upoznavanje učenika s različitim tjelesnim aktivnostima u prirodi koje zauzimaju posebno mjesto u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi učenika.

Sudjelovanjem u različitim projektima učenici mogu dodatno proširiti svoja znanja i razviti naviku tjelesnoga vježbanja te živjeti aktivnim i zdravim načinom života. Neki od primjera su projekti: Najsportskiji razred ili Vrtim zdravi film i Školski plesni virtualni show koji se provode u suradnji sa Školskim sportskim savezom.

Organizacija različitih manifestacija osobito je prikladna za promociju tjelesno aktivnoga i zdravoga načina života učenika ali i šire populacije uključujući velik broj učenika, ali također i njihove roditelje te lokalnu zajednicu. Kao primjer može se navesti organizacija Sportskog ili Olimpijskog dana u školi.

Sadržajne mogućnosti područja, potrebe i interesi učenika često daleko nadmašuju vremenske kapacitete učitelja i nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture, stoga je neophodno, za provođenje brojnih aktivnosti i programa, napraviti prikladnije zakonsko vrednovanje njihovoga rada.

U cilju zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba učenika s teškoćama, kurikulum se prilagođava u skladu sa smjernicama Okvira za poticanje i prilagodbu iskustava učenja te vrednovanje postignuća djece i učenika s teškoćama. U cilju zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba darovitih učenika, uvodi se razlikovni kurikulum u skladu sa smjernicama Okvira za poticanje iskustava učenja i vrednovanje postignuća darovite djece i učenika.

E. ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO ODGOJNO-OBRAZOVNIM CIKLUSIMA I DOMENAMA

Uvažiti učenikova jedinstvena obilježja u svakome odgojno-obrazovnom ciklusu, stvoriti uvjete za kvalitetan, stručan i sustavan tjelovježbeni proces te redovito i aktivno sudjelovanje učenika u tome procesu temeljni su preduvjeti ostvarenja planiranih očekivanja.

Sva očekivanja, neovisno o tome radi li se o znanjima, vještinama ili stavovima, postižu se prvenstveno tjelesnim vježbanjem u kojemu učenici aktivno sudjeluju.

Istaknuta očekivanja pripadaju određenom odgojno-obrazovnom ciklusu, ali se mogu ponavljati i u drugim ciklusima.

| DOMENA | 1. CIKLUS |
|---|--|
| MOTORIČKE AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none">1. izvodi prirodne oblike kretanja2. pokazuje osnovne plivačke kompetencije3. usvaja osnovna teorijska znanja o ispravnosti osnovnih položaja tijela i struktura kretanja4. usvaja pravila suradničkog ponašanja tijekom tjelovježbe |
| AKTIVAN NAČIN ŽIVOTA | <ol style="list-style-type: none">1. izvodi jednostavne kineziološke aktivnosti koje utječu na poboljšanje tjelesnih obilježja i motoričkih sposobnosti2. sudjeluje u motoričkim igrama za održavanje aktivnoga načina života3. usvaja osnovna teorijska znanja o pravilnoj provedbi tjelovježbe4. prihvaća redovito tjelesno vježbanje i zadovoljan je pri aktivnome provođenju slobodnoga vremena |
| ZDRAVSTVENO USMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none">1. pravilno drži tijelo dok sjedi i kreće se2. izvodi tjelesne vježbe prikladne za provođenje u stankama učenja3. primjenjuje osnovna teorijska znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja te osnovna načela pravilne prehrane4. prihvaća važnost i održava higijenu prije i nakon tjelovježbe |

| DOMENA | 2. CIKLUS |
|--|---|
| | UČENIK |
| MOTORIČKE AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none"> 1. usvaja osnovne elemente individualnih i ekipnih sportova i usmjerava se u izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti 2. usavršava temeljna motorička znanja 3. primjenjuje ključna teorijska znanja potrebna za izvedbu motoričkih aktivnosti 4. razvija upornost, odgovornost i prepoznaje sklonost za bavljenjem određenim sportskim aktivnostima |
| AKTIVAN NAČIN ŽIVOTA | <ol style="list-style-type: none"> 1. primjenjuje jednostavne kineziološke aktivnosti kojima se može djelovati na razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju 2. izvodi tjelesne aktivnosti usmjerene na aktivno provođenje slobodnoga vremena i stvara naviku redovitoga tjelesnog vježbanja 3. povezuje teorijska znanja kako brinuti o svome tijelu i kako pratiti odnose rasta i razvoja motoričkih sposobnosti 4. upravlja sobom razvijajući sposobnost emocionalne samoregulacije i nenasilnoga rješavanja sukoba |
| ZDRAVSTVENO USMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none"> 1. pravilno drži tijelo u osnovnim stavovima raznih sportova 2. razumije biološke promjene u ovome razvojnom razdoblju i prepoznaje posljedice rizičnih ponašanja 3. osvješčuje važnost i pridržava se mjera opreza u funkciji sprečavanja ozljeđivanja tijekom tjelovježbe |

| DOMENA | 3. CIKLUS |
|--|--|
| | UČENIK |
| MOTORIČKE AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none"> 1. učinkovito primjenjuje raznovrsna motorička znanja u igri, sportu i plesu 2. kombinira tehničko-taktička znanja u sportskim aktivnostima 3. poznaje stručnu terminologiju i neophodna teorijska znanja za aktivno sudjelovanje u igri, sportu i plesu 4. Razumije, osvješčuje i prihvaća svoje mogućnosti pri sudjelovanju u pojedinim motoričkim aktivnostima |
| AKTIVAN NAČIN ŽIVOTA | <ol style="list-style-type: none"> 1. poznaje različite tjelesne aktivnosti u prirodi i može sudjelovati u njima 2. primjenjuje motivacijske postupke s ciljem stvaranja navike redovite tjelovježbe 3. povezuje osnovne fiziološke reakcije organizma za vrijeme tjelovježbe s njihovim utjecajem na promjene osobina i sposobnosti 4. timskim radom usvaja pozitivan stav prema motoričkim aktivnostima koje zadovoljavaju potrebu za igrom, uspjehom i prihvaćanjem |
| ZDRAVSTVENO USMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI | <ol style="list-style-type: none"> 1. samostalno izvodi kineziološke aktivnosti usmjerene na promjene tjelesnih obilježja i funkcionalnih sposobnosti 2. izvodi tjelesne vježbe usmjerene na održavanje radnoga kapaciteta za izvršavanje školskih obaveza 3. raspravlja o rizičnim ponašanjima vezanim uz ranu adolescenciju i o njihovu sprečavanju 4. prihvaća važnost aktivnoga uključenja u održavanje i unapređenje vlastitoga zdravlja |

OČEKIVANJA - 4. CIKLUS

| DOMENA | GIMNAZIJE | STRUKOVNE ŠKOLE | UMJETNIČKE ŠKOLE |
|--|---|---|---|
| | Učenik... | | |
| MOTORIČKE AKTIVNOSTI | 1. zadovoljavajuće izvodi određene motoričke aktivnosti, ujednačava razine znanja i usmjerava se u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti | | |
| | 2. primjenjuje motoričke aktivnosti u svakodnevnome životu | | |
| | 3. povezuje napredna teorijska znanja o provođenju kinezioloških aktivnosti i osnovna znanja o upravljanju procesom tjelesnoga vježbanja | | |
| | 4. uspostavom suradničkoga odnosa poboljšava razinu tolerancije, samokontrole i pozitivne društvene interakcije | | |
| AKTIVAN NAČIN ŽIVOTA | 1. primjenjuje znanja o oporavku i opterećenju s ciljem učinkovitoga tjelesnog vježbanja | 1. primjenjuje osnovna motorička znanja i vještine koja su u funkciji obavljanja rada u izabranome zanimanju | 1. primjenjuje osnovna motorička znanja i vještine koja su u funkciji obavljanja rada u umjetničkim zanimanjima |
| | 2. upoznaje atraktivne sportske i druge motoričke aktivnosti i mogućnosti aktivnoga boravka u prirodi | | |
| | 3. primjenjuje načela zdrave prehrane i koristiti se informacijama o optimiziranju sastava tijela | | |
| | 4. ima povećan interes za redovitom tjelesnom aktivnošću i boravkom u prirodi | | |
| ZDRAVSTVENO USMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI | 1. usvaja vježbe i postupke za održavanje pravilnoga držanja, mobilnosti i stabilnosti tijela te za razvoj mišićnoga i gustoću koštanoga tkiva | 1. usvaja znanja i postupke prevencije i rehabilitacije mogućih tegoba s obzirom na specifičnosti određenoga zanimanja | 1. usvaja preventivne i uz zdravlje vezane sadržaje s obzirom na obilježja umjetničkoga zanimanja |
| | 2. ima pozitivno samopoimanje i osobnu odgovornost prema zdravlju | 2. razvija tjelesna obilježja i sposobnosti prema obilježjima zanimanja sa stajališta očuvanja zdravlja te povećanja opće radne sposobnosti | 2. usklađeno razvija tjelesna obilježja i sposobnosti prema obilježjima umjetničkoga zanimanja |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | 3. poznaje osnovna teorijska znanja o očuvanju i promicanju zdravlja | | |
| | 4. prihvaća važnost samostalne i odgovorne skrbi o čuvanju i promicanju osobnoga zdravlja i općih radnih sposobnosti | 4. osvješćuje važnost samostalne i odgovorne skrbi o čuvanju i promicanju osobnoga zdravlja i radnih sposobnosti | 4. prihvaća pozitivan stav prema zdravome načinu života i osvješćuje značaj zdravlja za mogućnost bavljenja umjetničkim aktivnostima |

NIJE LEKTORIRANO

OČEKIVANJA – 5. CIKLUS

| DOMENA | GIMNAZIJE | STRUKOVNE ŠKOLE | UMJETNIČKE ŠKOLE |
|---------------------------------|---|--|------------------|
| | Učenik... | | |
| MOTORIČKE AKTIVNOSTI | 1. dobro izvodi motoričke aktivnosti koje će učinkovito primjenjivati nakon školovanja | 1. dobro izvodi motoričke aktivnosti koje su u funkciji održavanja specifičnih senzomotoričkih sposobnosti | |
| | 2. kvalitetno izvodi motoričke aktivnosti koje je izabrao prema sklonostima | 2. primjenjuje individualne motoričke aktivnosti koje su u funkciji cjeloživotnoga vježbanja | |
| | 3. primjenjuje kineziološka znanja pri izboru motoričkih odnosno sportskih aktivnosti sukladno svojim potrebama | 3. primjenjuje napredna teorijska znanja o značaju tjelovježbe s obzirom na posebnosti umjetničkih zanimanja | |
| | 4. prihvaća važnost suradnje i cjeloživotnoga učenja u tjelesnome i zdravstvenome području | 4. ima visoko razvijene vrijednosti bitne za izvršavanje radnih obveza: suradljivost, komunikativnost, upornost i odgovornost | |
| AKTIVAN NAČIN ŽIVOTA | 1. primjenjuje motoričke aktivnosti koje su bitne za cjeloživotno vježbanje | 1. kompetentno izvodi motoričke aktivnosti koje olakšavaju obavljanje rada u izabranome zanimanju i koje su bitne za cjeloživotno tjelesno vježbanje | |
| | 2. kvalitetno izvodi kineziološke aktivnosti koje su u funkciji očuvanja i unapređenja kondicijskih sposobnosti | 2. kvalitetno izvodi estetske kineziološke aktivnosti koje su u funkciji očuvanja i unapređenja kondicijskih sposobnosti | |
| | 3. razumije zakonitosti razvoja tjelesne spremnosti, primjenjuje osnovna načela zdrave prehrane i primjerene hidracije organizma te zakonitosti odmora i oporavka | | |
| | 4. aktivnim načinom življenja razvija pozitivne međuljudske odnose, povjerenje te socijalnu koheziju | 4. osvješćuje značaj redovite tjelovježbe za osobni i profesionalni razvoj i | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | | ostvarivanje pozitivnih međuljudskih odnosa i socijalne kohezije |
| ZDRAVSTVENO USMJERENE TJELESNE AKTIVNOSTI | 1. samostalno primjenjuje tjelovježbene postupke kojima se preveniraju štetne posljedice suvremenoga načina života | 1. samostalno primjenjuje osnovne preventivske i rehabilitacijske postupke koji su povezani sa specifičnostima zanimanja | 1. samostalno primjenjuje tjelovježbene postupke koji omogućuju održavanje zdravlja s obzirom na obilježja umjetničkih zanimanja |
| | 2. povezuje teorijska znanja o promicanju zdravlja s vlastitim vježbanjem i svakodnevnim životom | 2. primjenjuje teorijska znanja o indiciranim i kontraindiciranim motoričkim aktivnostima s obzirom na vlastito zanimanje | 2. primjenjuje teorijska znanja o motoričkim aktivnostima koje su primjerene umjetničkim zanimanjima |
| | 3. integrira vrijednost cjeloživotnog vježbanja i očuvanja zdravlja s kvalitetnijim ispunjavanjem obiteljskih i profesionalnih uloga | | |

E. POVEZIVANJE S OSTALIM PODRUČJIMA KURIKULUMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA

Tjelesno i zdravstveno područje je zbog svoje posebnosti povezano sa svim područjima i međupredmetnim temama te izravno doprinosi povećanju ukupne razine učenikove kompetentnosti.

Osobita povezanost ostvaruje se s međupredmetnim temama Zdravlje, Osobni i socijalni razvoj, Građanski odgoj i obrazovanje te s prirodoslovnim, umjetničkim i društveno-humanističkim područjem. Doprinos se ostvaruje promicanjem tjelesno aktivnog i zdravoga načina života, razvojem socijalnih vještina i osjećaja za estetsko izražavanje razvijajući samostalnog, samopouzdanog i društveno odgovornog pojedinca.

Povezuje se s međupredmetnim temama i drugim područjima koristeći se njihovim znanjem i alatima. Povezanost s međupredmetnom temom Zdravlje ostvaruje se primjenom suvremenih znanstvenih spoznaja o očuvanju i unapređenju zdravlja. Korištenjem informacijsko-komunikacijskih tehnologija poboljšava se prijenos i prezentacija znanja. Spoznajama iz prirodoslovnoga područja upotpunjavaju se znanja o procesu i zakonitostima tjelesnoga vježbanja. Glazbom i ritmom iz umjetničkoga područja razvija se osjećaj za estetsko izražavanje. Povezanost s navedenim područjima i međupredmetnim temama doprinosi razvoju osobe koja u punoj mjeri ostvaruje svoje potencijale.

GRAFIČKI PRIKAZ PODRUČJA

