A) KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost. Učenici će stečena znanja i vještine moći koristiti u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja. Posebna pozornost posvetit će se darovitim učenicima te učenicima s posebnim potrebama radi njihova usmjeravanja u sport i druge njima primjerene programirane kineziološke aktivnosti. Stečena su znanja i vještine posebice su važne za razvoj i održavanje radne sposobnosti, za izvršavanje školskih obveza te poštovanje pravila i različitosti. Istodobno, ovo predmetno područje usmjereno je prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježbi. Uz sastavnice ovoga predmetnog područja prenosi se tradicijska kultura i čuva nacionalni identitet. U konačnici, sadržajima ovoga predmetnog područja unaprjeđuje se temeljna kineziološka teorijska i motorička znanja i kompetencije.

B) MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Predmetno područje Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ovog predmetnog područja naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. Omogućuje se i samostalno praćenje antropoloških obilježja te vrednovanja učinaka tjelesnog vježbanja, uz mogućnost ostvarivanja izvrsnosti osobnih ciljeva. Poseban naglasak u ovome području stavlja se na primjenu odgovarajućih kinezioloških programa vježbanja i sportova kao njihova integriranog dijela, a sve u skladu sa senzibilnim fazama razvoja učenika. Ciljevi ovoga predmetnog područja su: samopraćenje i razumijevanje morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i njihovo održavanje na optimalnoj razini; kreiranje centralne e-baze podataka o morfološkim obilježjima, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima učenika osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj.

Osim kontinuiranog praćenja rada i napretka učenika, prikupljeni podaci pomoći će pri odabiru odgovarajućih sadržaja za individualno unaprjeđenje i usmjeravanje učenika u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti. Navedena centralna baza podataka bit će povezana i s odgovarajućim uredima i ministarstvima s ciljem što objektivnijeg praćenja zdravlja i kvalitete življenja djece i mladih u Republici Hrvatskoj.

C) MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Značajni odgojno-obrazovni ciljevi kurikuluma TZK ostvaruju se u ovome predmetnom području i podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja; prepoznavanje i osvješćivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko – rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih održavanju i podizanju razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

Ovo predmetno područje razmatra učinke procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim kineziološkim aktivnostima.

D) ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

Predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju).

Osviještenost o potrebi tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima u suglasju s predmetnim područjem Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja osigurat će kritičko mišljenje i donošenje odluka o potrebi stvaranja cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja zbog njezina pozitivnog utjecaja na kvalitetu življenja s naglaskom na potrebno pravilno tjelesno vježbanje s ciljem prevencije nastanka raznih mišićno-koštanih bolnih stanja, pretilosti, dijabetesa i kroničnih bolesti povezanih s nedovoljnom aktivnosti tijekom životnoga vijeka.

Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju te općenito život u pokretu razvija i podiže ekološku svijest te je snažna motivacija za svakodnevnu primjenu radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva.

Odgojne vrijednosti ostvaruju se cjelokupnim odgojno-obrazovnim procesom, a upravo kineziološki sadržaji i posebno raznovrsni sportovi kao njihov integrirani dio imaju naglašeni utjecaj i na usvajanje odgojnih vrijednosti. To podrazumijeva uključivanje kognitivnih sposobnosti: kritička promišljanja, rješavanje situacijskih problema i kreativno razmišljanje; socijalna komunikacija, suradnja, vođenje i međukulturalne vještine samovrjednovanja, samoupravljanja i samousmjeravanja, kao i vještine upravljanja te ostale osobne sposobnosti i obilježja koja su dio etičke i građanske odgovornosti. Svemu navedenome je cilj stvaranje pozitivnog stajališta i vrijednosti, pripadajuće samostalnosti i odgovornosti prema potrebi pravilnoga tjelesnog vježbanja, stvaranja cjeloživotnih navika vježbanja u užem, a kretanja u širem smislu te prihvaćanje različitosti, prihvaćanje drugoga i drukčijega uz istodobno visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja.

Odgojne vrijednosti naglašavaju važnost poštovanja osobnosti svakog učenika te poticajnim okruženjem i stimulacijom, uz kineziološke sadržaje, treba razvijati vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo, što uvjetuje odgovorno donošenje odluka.

D. ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO RAZREDIMA I PREDMETNIM PODRUČJIMA TE KLJUČNI SADRŽAJI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine | |
| OŠ TZK A.2.1.  Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | Izvodi zadano motoričko gibanje s manjim odstupanjima. | |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja u prostoru u motoričkim igrama. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – načine gibanja odrediti prema uvjetima rada na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima. | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine | |
| OŠ TZK A.2.2.  Provodi elementarne igre. | Sudjeluje u elementarnim igrama. | Izvodi elementarne igre uz neznatna odstupanja. | |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – provođenje raznovrsnih elementarnih igara primjerenih dobi s obzirom na razinu naučenosti raznovrsnih prirodnih načina gibanja. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – primjenjuje raznovrsne elementarne igre. | | | |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine | |
| OŠ TZK B.2.1.  Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i  pravilnoga tjelesnog držanja. | Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | Sudjeluje u provjeravanju navedenih dijelova antropološkoga statusa. | |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – provjeravanje morfoloških obilježja, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti učenika te analiza tjelesnog držanja. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – uključiti učenike u provjeravanje navedenih dijelova antropološkoga statusa. | | | |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine | |
| OŠ TZK C.2.1.  Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća. | Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. | Izvodi osnovne strukture naučenoga elementarnog znanja na razini početnog usavršavanja. | |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – obrazovni sadržaji u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – pratiti motorička postignuća. | | | |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine | |
| OŠ TZK D.2.1.  Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. | Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima. | Prepoznaje važnost postupaka za održavanje higijene koju primjenjuje nakon tjelesnog vježbanja. | |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – vježbanje u odgovarajućim higijenskim uvjetima za provedbu nastave TZK na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – poticati nošenje primjerene odjeće i obuće za tjelesno vježbanje, provoditi osobnu higijenu nakon tjelesnog vježbanja. | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine | |
| OŠ TZK D.2.2.  Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima  – jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre... | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – provoditi kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim vježbalištima. | | | |
| OŠ TZK D.2.3.  Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. | Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. | | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – elementarne igre s više igrača u kojima pojedinac pridonosi uspjehu cijele skupine. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – prilagođavati učenicima pravila igara. | | | |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.2.4.  Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost. | Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | | Učenik ima samopouzdanja te podiže razinu ustrajnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – jednostavnije kineziološke aktivnosti, elementarne igre. | | | |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:  – poticati i ohrabrivati učenike pri izvođenju kinezioloških aktivnosti  – stvarati pozitivno ozračje pri provođenju elementarnih igara. | | | |