

## **Globalni nastavni plan i program**

Tjedni fond sati 2 x 1 sat = 2 sata

Godišnji fond sati 30 tjedana x 2 sata = 60 sati

Ukupan broj nastavnih cjelina = 5

Ukupan broj nastavnih tema = 37

### **ZADACI:**

#### **1. ANTROPOLOŠKI:**

- a) Antropometrijske karakteristike: Utjecati na povećanje mišićne mase i redukciju potkožnog masnog tkiva, stvarati uvjete za pravilan razvoj utjecajem na mišićnu masu.
- b) Motoričke sposobnosti: Razvijati koordinaciju, snagu, ravnotežu, fleksibilnost, brzinu
- c) Funkcionalne sposobnosti: Poboljšavanje funkcija dišnog i krvožilnog sustava, tijekom rada u aerobnim i anaerobnim uvjetima.

#### **2. OBRAZOVNI:**

Usvojiti nova i usavršiti već poznata motorička gibanja iz elemenata gimnastike, sportskih igara, atletike, plivanja i fitnessa

Usvojiti teorijska znanja o važnosti tjelesnog vježbanja te utjecaju na čovjekov organizam.

Usvojiti teorijska znanja o samoprogramiranju i provođenju tjelesnog vježbanja.

#### **3. ODGOJNI:**

Razvijanje radnih navika i discipline, poticanje zajedništva, smanjivanje agresivnosti, razvijanje odlučnosti, samopouzdanja i upornosti.

**NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:** sportski rekviziti neophodni za provedbu nastavnih cjelina (lopte, strunjače, sprave i sl.).

Audio – vizualna pomagala (cd – player, kamera, prijenosno računalo, projektor)

Nakon provedenog inicijalnog provjeravanja motoričkih sposobnosti i interesa studenata stvaramo homogene skupine prema izboru ponuđenih sadržaja.