

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Odabirom i trajnim sudjelovanjem u jednoj kinziološkoj aktivnosti omogućuje se učenicima stjecanje dodatnih teorijskih i motoričkih obavijesti, pospješuje se razvoj određenih osobina i sposobnosti, stvara se mogućnost potvrđivanja u športskom stvaralaštvu i trajnoga bavljenja tom aktivnošću.

S tog stanovišta, izborni programi u TZK bi trebali imati istaknuto mjesto u svim školama. Provedbom tih programa učenici će u većoj mjeri zadovoljiti svoje potrebe za kretanjem, što će rezultirati i povećanjem općih stvaralačkih sposobnosti i prilagodbom na suvremene uvjete života i rada.

Program svake izborne kinziološke aktivnosti obuhvaća sljedeće:

1. Osnovne značajke i klasifikaciju športske aktivnosti. Sustavno-strukturalna analiza: prepoznavanje tipičnih struktura, faza, subfaza gibanja i strukturalnih jedinica. Raščlamba faza obrane i napada. Raščlamba aktivnosti športaša glede osnovne uloge u igri.
2. Biomehanička analiza: identifikacija kinematičkih i dinamičkih parametara športske aktivnosti. Modeliranje na temelju biomehaničkih parametara. Utjecaj biomehaničkih obilježja na djelotvornost i učinak u športskoj aktivnosti.
3. Anatomska raščlamba: uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja gibanja. Tipovi mišićnoga naprezanja.
4. Funkcionalna raščlamba: dominacija energetske procesa. Funkcionalna osnova u tijeku aktivnosti.
5. Energetska raščlamba: raščlamba opterećenja, jačine, opsega situacijskih parametara.
6. Informacijska raščlamba: raščlamba frekvencijskih situacijskih parametara. Utjecaj na konačni rezultat.
7. Temelji tehnike i tehnike znakovite za športsku aktivnost.
8. Valorizacija tehničkih elemenata glede na konačnih natjecateljskih učinaka.

9. Raščlamba taktike:

- Definicija taktike,
- Situacije, sustavi, zamisao, taktički plan i taktičke inačice,
- Taktika obrane i taktika napada,
- Kriterij za izbor taktike i taktičkih inačica,
- Metode i postupci za raščlambu taktičkoga djelovanja,
- Razvojni aspekti taktike kroz pojedine dobne i kvalitativne kategorije,
- Uočavanje i vrednovanje situacijskih parametara natjecanja.

10. Pravila, povijest, ustrojstva:

- Razvoj pravila, njihov utjecaj na evoluciju modela natjecateljske aktivnosti, aktualna pravila športske aktivnosti, sudenje,
- Povijest razvoja športske aktivnosti,
- Ustrojstvena shema športske aktivnosti u svijetu i u nas s ustrojstvom natjecanja.

11. Antropološka analiza:

- Antropološke osobine športaša (u športskoj aktivnosti - odabranoj) različite životne dobi,
- Primarna i posebna antropološka obilježja i njihovo značenje za uspjeh u športskoj aktivnosti,
- Faktorski ustroj športske aktivnosti,
- Antropološka dijagnostika - ocjena stanja treniranosti,
- Antropološka prognostika - procjena razvoja antropoloških značajki pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika.

12. Bazična tjelesna priprema.

13. Posebna tjelesna priprema.

Na temelju ovih podataka škola treba izraditi izvedbeni program za svaku športsku aktivnost u provedbi i pratiti njihovo ostvarivanje.

Izborni programi mogu se ostvariti i u suradnji s nekom drugom školom ili športskom udrugom.