

Učilište Ambitio ustanova za obrazovanje odraslih

Dolovska 33, Zagreb



**NASTAVNI PLAN I PROGRAM OSPOSOBLJAVANJA
ZA POSLOVE INSTRUKTORA
REKREATIVNOG JEDRENJA NA DASCİ**

Radna skupina:

Sanja Jozić

Miroslav Horvat

Martina Blažević

Zagreb, rujan 2019.

4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

4.1. Nastavni plan Redovita nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T	IMS	VJ	PN	
1.	Osnove sistematske kineziologije	13	0	0	0	13
2.	Osnove anatomije i fiziologije tijekom tjelesne aktivnosti u rekreativne svrhe	14	4	0	0	18
3.	Osnove komunikacije u rekreativnom bavljenju sportom	7	5	0	0	12
4.	Osnovna tehnika rekreativnog jedrenja na dasci	15	9	18	0	42
5.	Osnove metodike rekreativnog bavljenja sportom i metodike podučavanja rekreativnog jedrenja na dasci	15	0	30	0	45
6.	Zaštita na radu i prva pomoć	2	2	2	0	6
7.	Praktična nastava	0	0	0	114	114
UKUPNO		66	20	50	114	250

Konzultativno-instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati					Ukupno
		T		IMS	VJ	PN	
		SK	IK				
1.	Osnove sistematske kineziologije	9	4	0	0	0	13
2.	Osnove anatomije i fiziologije tijekom tjelesne aktivnosti u rekreativne svrhe	10	4	4	0	0	18
3.	Osnove komunikacije u rekreativnom bavljenju sportom	5	2	5	0	0	12
4.	Osnovna tehnika rekreativnog jedrenja na dasci	10	5	9	18	0	42
5.	Osnove metodike rekreativnog bavljenja sportom i metodike podučavanja rekreativnog jedrenja na dasci	10	5	0	30	0	45
6.	Zaštita na radu i prva pomoć	2	0	2	2	0	6
7.	Praktična nastava	0	0	0	0	114	114
UKUPNO		46	20	20	50	114	250

T – teorijska nastava

SK – skupne konzultacije

IK – individualne konzultacije

IMS – interaktivni multimedijalni sustav za e-učenje

VJ – vježbe