

GLOBALNI PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA KATOLIČKO BOGOSLOVNOM FAKULTETU SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

1. UVOD

Prije prikaza samog godišnjeg ili globalnog plana i programa rada tjelesne i zdravstvene kulture na Katoličko bogoslovnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu potrebno je u uvodnom dijelu dati i neka terminološka i metodičko-didaktička pojmovna objašnjenja.

Prvo, moramo upozoriti na stanovite pojmovne razlike između programiranja i planiranja, odnosno programa i plana. Premda se u praksi često ti pojmovi poistovjećuju mi ih zbog metodoloških razloga moramo vrlo precizno pojmovno razlikovati. Programiranje i planiranje su misaone aktivnosti koje prethode konkretnom nastavnom radu. Razlika je u tome što se programiranje odnosi na izbor nastavnih sadržaja pojedinog nastavnog predmeta dok je planiranje misaono predviđanje budućeg praktičnog rada, odnosno njegovo projektiranje. Dok nastavni program obuhvaća nastavne sadržaje tjelesne i zdravstvene kulture, nastavni plan predviđa tjedni broj nastavnih sati za njihovu realizaciju, redosljed obrade, nastavna sredstva, etape rada i tako dalje. Kod nas je nastavni program za tjelesnu i zdravstvenu kulturu za osnovne i srednje škole nastavnicima unaprijed dan kao službeni dokument, te oni mogu odmah pristupiti planiranju nastavnog rada, dok to za visoko školstvo nije slučaj. Postoje neke štire upute o potrebnim nastavnim sadržajima, a k tomu su i vrlo stare. Zbog toga na našem fakultetu predmet tjelesne i zdravstvene kulture moramo sami programirati, a to znači moramo sami odabrati nastavne sadržaje a tek onda prići planiranju. Razumljivo je da programiranje, odnosno izrada programa, traži više pedagoškog znanja i iskustva pri čemu moramo uzeti u obzir slijedeće momente ili kriterije: potrebe i interese naših studenata, razinu usvojenosti njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, spol i materijalne uvjete.

Poslije analize i procjene svakog pojedinog kriterija, kao važnih faktora pri izboru nastavnih sadržaja, na početku svake školske godine prilazimo izradi godišnjeg programa, a zatim i plana rada, što objedinjeno nazivamo godišnji plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture. Za njega u praksi nailazimo na nazive kao što su globalni plan i program i makroplan. Važno je istaknuti da globalni plan i program obuhvaća nastavne sadržaje raspoređene po nastavnim cjelinama i nastavnim temama, a pri čemu je važan segment njihovog vrednovanja. Pod vrednovanjem mislimo na određivanje broja ponavljanja ili frekvencija svake pojedine nastavne teme tijekom školske godine. Frekvencija neke nastavne teme ovisi u prvom redu o vlastitoj procjeni koliko je potrebno vremena da studenti usvoje određene sadržaje, odnosno uvježbaju određenu motoričku aktivnost. Tu se misli na strukturiranje glavnog A dijela nastavnog sata koji se u pravilu komponira od više nastavnih tema. Cilj nam je da odabrani sadržaji u globalnom planu i programu omoguće odmor i rekreaciju uz optimalnu transformaciju određenih dimenzija antropološkog statusa naših studenata uz što veće uvažavanje njihovih interesa i želja. Time se i kompenziraju štetne posljedice prekomjernog boravka u zatvorenom prostoru kao i pretjeranog sjedenja. U planu i programu predviđa se i stjecanje i razvijanje osnovnih higijenskih i zdravstvenih znanja i navika, a isto tako i usvajanje sadržaja kojima se osposobljava naše studente za rad s mladima u njihovim budućim radnim sredinama.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na našem fakultetu izvodi se na prvoj i drugoj godini studija, s fondom od 60 sati godišnje za svaku skupinu, odnosno po 30 sati za svaki semestar, zimski i ljetni. Studenti imaju nastavu tjelesne i zdravstvene kulture dva puta tjedno po 45-60 minuta.

2. GLOBALNI PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA KATOLIČKO BOGOSLOVNOM FAKULTETU U ZAGREBU

Prva godina studija

Broj nastavnih cjelina = 8. Broj nastavnih tema = 39. Broj frekvencija (brojevi u zagradama) = 164

NASTAVNA CJELINA: k o š a r k a

NASTAVNE TEME:

1. Osnove teorije košarke (1),
2. Pravila igre i suđenja (1),
3. Analiza igre i aktivnosti igrača (1),
4. Napad, protunapad (2),
5. Obrana “čovjek-čovjeka” (4),
6. Presing, obrana protiv presinga (4),
7. Zonska obrana (4),
8. Igra, na dva koša, na jedan koš “haki” (8),

NASTAVNA CJELINA : o d b o j k a

NASTAVNE TEME:

1. Osnove teorije odbojkaške igre (1),
2. Pravila igre i suđenja, promjene (1),
3. Dodavanje, odbijanje lopte (4),
4. Servis, smečiranje, blokiranje (4),
5. Vježbe primanje servisa s kontranapadom (4),
6. Igra, “ mala odbojka ” (8),
7. Organizacija turnira (1)

NASTAVNA CJELINA: m a l i n o g o m e t

NASTAVNE TEME:

1. 16. Pravila igre i suđenja (1),
2. 17. Vježbe suradnje više igrača (4),
3. Udarci na gol, tehnika igre vratara (4),
4. Vježbe napada (4),
5. Vježbe obrane (4),
6. Igra na smanjenom prostoru(4),
7. Igra na jedan gol, igra na dva gola(10),
8. Organizacija turnira(1)

NASTAVNA CJELINA: s t o l n i t e n i s

NASTAVNE TEME:

9. Osnove teorije stolnog tenisa(1),
10. Pravila igre, suđenja, promjene(1),
11. Sistem igre u stolnom tenisu (4),
12. Igra(8),28. Organizacija turnira(1)

NASTAVNA CJELINA : o s n o v e k i n e z i o l o š k e t r a n s f o r m a c i j e

NASTAVNE TEME:

28. Osnove aerobika(10),

29. Osnove rekreativnog body buildinga(10),
30. Opće pripremne vježbe(30),
31. Istezanje – stretching(10)

NASTAVNA CJELINA: p l a n i n a r e n j e

NASTAVNE TEME:

32. Osnove planinarenja i pješačkih opterećenja(1),
33. Obuča, odjeća planinara i ponašanje u planini(1),
34. Elementarne igre u prirodi(2)

NASTAVNA CJELINA: z d r a v s t v e n a k u l t u r a

NASTAVNE TEME:

35. Informiranje studenata o utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje i razvitak organizma(1),
36. Informiranje studenata o štetnosti nikotina, alkohola, dopinga, droga za zdravlje uopće a posebno za postizanje sportskih rezultata(1),
37. Sportske povrede i higijena treninga športaša(1)

NASTAVNA CJELINA: o s n o v e m e t o d i k e t j e l e s n o g v j e ž b a n j a

NASTAVNE TEME:

38. Metode, sredstva i oblici tjelesnog vježbanja u specifičnim radnim uvjetima čovjeka(1)

Druga godina studija

Broj nastavnih cjelina = 8. Broj nastavnih tema = 32. Broj frekvencija (brojevi u zagradama) = 167.

NASTAVNA CJELINA: k o š a r k a

NASTAVNE TEME:

13. Napad protiv zonske obrane(4),
14. 2. Napad protiv obrane “čovjek – čovjeka”(4),
15. Kombinirana obrana i napad protiv nje(4),
16. Trening u sekciji ili klubu(4),
17. Igra na dva koša, na jedan koš “haki”(8),
18. Organizacija turnira(1)

NASTAVNA CJELINA: o d b o j k a

NASTAVNE TEME:

19. Vježbe napada(4),
20. Vježbe obrane(4),
21. Situacione vježbe dodavanja i dizanja lopte(4),
22. Trening u odbojkaškoj sekciji ili klubu(4),
23. Igra preko mreže (8),
24. Organizacija turnira(1)

NASTAVNA CJELINA: m a l i n o g o m e t

NASTAVNE TEME:

13. Vježbe napada i obrane u različitom brojčanom, odnosu snaga(4),
14. Igra na smanjenom prostoru(6),
15. Igra na dva gola(10),
16. Trening u nogometnoj sekciji ili klubu(4),
17. Organizacija turnira(1)

NASTAVNA CJELINA: stolni tenis

NASTAVNE TEME:

18. Taktika igre u napadu i obrani (2),
19. Taktika igre parova (2),
20. Igra (8),
21. Organizacija turnira (1)

NASTAVNA CJELINA: osnove kineziološke transformacije

NASTAVNE TEME:

22. Osnove aerobika (10),
23. Osnove rekreativnog body buildinga (10),
24. Opće pripremne vježbe sa i bez pomagala (30),
25. Istezanje – stretching (10)

NASTAVNA CJELINA: planinarenje

NASTAVNE TEME:

26. Orijentacija i snalaženje u planini (1),
27. Svladavanje različitih prirodnih prepreka (2),
28. Prva pomoć u planini (1),
25. Elementarne igre u prirodi (2)

NASTAVNA CJELINA: zdravstvena kultura

NASTAVNE TEME:

30. Značenje svakodnevnog tjelesnog vježbanja (1),
31. Informiranje studenata o općem značenju prehrane, posebno pri velikim intelektualnim tjelesnim naporima (1),

NASTAVNA CJELINA: osnove sistematske kineziologije

NASTAVNE TEME:

32. Primjena kineziologije u sistemu odgoja i obrazovanja, kinezioterapije, rekreaciji i sportskim aktivnostima (1).

3. UMJESTO ZAKLJUČKA

Na osnovi napisanog globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture i njegova orijentacijskog karaktera, prelazimo na konkretnije planiranje nastavnog rada i to tijekom čitave školske godine. Ovo planiranje je detaljnije, preciznije i konkretnije, a njime od nastavnih tema dolazimo do nastavnih jedinica. Ovaj plan neki nazivaju operativni plan, a neki mikroplan ili izvedbeni plan. Bitno je da njime dođemo do izbora nastavnih jedinica pri čemu najvažnije mjesto ima strukturiranje glavnog A dijela sata. U njemu mora biti vidljivo od kojih je tema glavni dio sata sastavljen što se označava rednim brojevima svih obuhvaćenih tema.

Slijedeća etapa planiranja odnosi se na planiranje nastavnih jedinica. Taj plan je još konkretniji i detaljniji, i više prilagođen studentima. To je zapravo priprema neposrednog nastavnog rada i u praksi ga često nazivamo pismena priprema.

U razmatranju problematike programiranja nastavnih sadržaja treba voditi računa da oni budu razvrstani po načelu koncentričnih krugova, odnosno da usvajanjem lakših sadržaja

stvaramo preduvjet za usvajanjem težih i složenijih, što je bitno za prelazak u viši razred školovanja.

Na kraju, citiranjem našeg poznatog pedagoga – didaktičara istaknimo i potrebu kontrole i vrednovanja realizacije globalnog plana i programa, te postignutog uspjeha studenata: “Plan je nastavniku sigurna orijentacija za rad, pa se ne može samo kontrolirati plan rada izrađen na papiru nezavisno od nastavnikova rada; potrebno je kontrolirati i plan rada i ostvarivanje plana, a napose uspjeh učenika prema ostvarenom planu.” (Poljak, V. : Planiranje u nastavi, Pedagoško književni zbor, Zagreb, 1974., str. 77.)

4. LITERATURA

1. Findak, V. : Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1989.
2. Findak, V. : Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Školske novine, Zagreb, 1997.
3. Poljak, V. : Planiranje u nastavi, Pedagoško književni zbor, Zagreb, 1974.