

Boris Malčić
Goran Ribičić

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE PLIVAČKIH AKTIVNOSTI KAO SEGMENTA NASTAVNOG SADRŽAJA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U POLICIJSKOJ ŠKOLI

1. UVOD

Novim ustrojem Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske došlo je do značajnih promjena u sustavu edukacije policijskih službenika pa i nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

Analizom raznih događaja zabilježenih u policijskoj praksi već se ranije došlo do spoznaje o važnosti nastave tjelesne i zdravstvene i kulture koja mora zauzimati značajno mjesto u procesu obrazovanja temeljnog policijskog kadra.

Za svakog policajca je nužna i potrebna određena razina motoričkih sposobnosti i znanja iz područja policijske samoobrane. Također, svaki policajac mora usvojiti i plivačke sposobnosti i znanja, kako bi u zadanim okolnostima bio sposoban spašavati svoj i tuđe živote.

Zato je potrebno pažljivo planiranje i programiranje plivačkih aktivnosti, kao dijela nastavnog sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture u policijskoj škol.

2. CILJ

Cilj je osposobljavanje svakog polaznika policijske škole, kako bi realizirao i ispunio sve kriterije utvrđene nastavnim planom i programom plivačkih aktivnosti.

3. ZADAĆE

Zadaće ovog plana i programa su :

5. Dovođenje kvalitativnih i kvantitativnih motoričkih sposobnosti i znanja polaznika nastave na razinu koja zadovoljava kriterije službe temeljne policije
6. Razvoj funkcionalne aerobne i anaerobne sposobnosti polaznika nastave
7. Razvoj konativnih i kognitivnih osobina polaznika nastave

Realizacija plana i programa

Program će se ostvarivati u razdoblju od šest mjeseci, raspoređeno na šest mikro ciklusa u trajanju od jednog mjeseca.

Mjesto realizacije

Program će se ostvarivati u zatvorenom 25-metarskom bazenu.

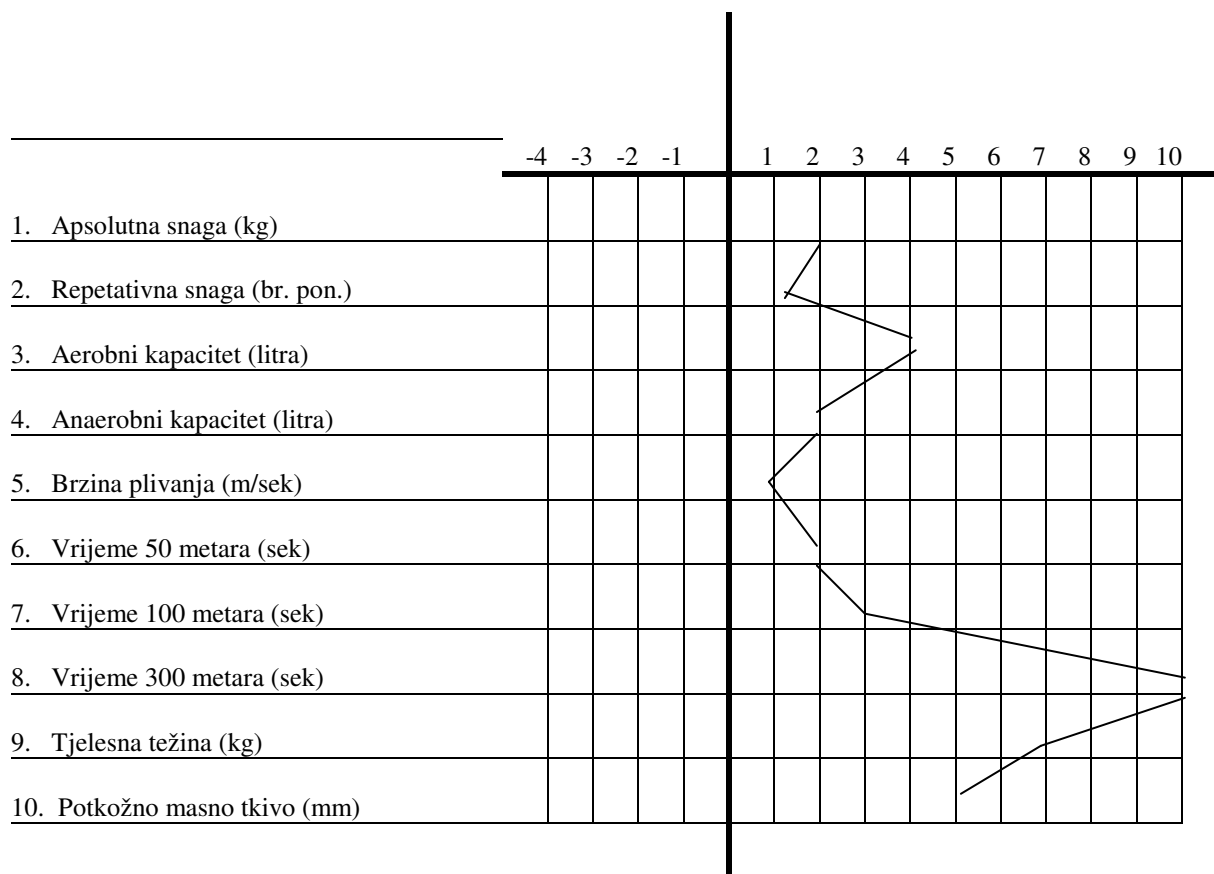
Metode nastavnog rada

5. kontinuirani način (duge dionice bez pauze - spori tempo)

6. intervalni način (kratke dionice sa stankom - brzi tempo)
7. kombinirani način

4. FUNKCIJSKA SHEMA POSTIGNUĆA

Na crtežu ispod, prikazana je ogledna shema inicijalnog, tranzitivnog i finalnog stanja nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i antropometrijskih mjerenja.



Kazalo : IS - inicijalno stanje _____
 TS - tranzitivno stanje _____
 FS - finalno stanje _____

Kriteriji plivanja slobodnom tehnikom za finalno stanje

- 50 m = 50 sekundi i bolje
- 100 m = 2 minute i bolje
- 300 m = 8 minuta i bolje

TABLICA NASTAVNOG SADRŽAJA

Mjeseci	I	II	III	IV	V	VI
Sati						
1	Testiranje inicijalnog stanja	- Vježbe - 50 m dion. - 75 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -150 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -150 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -300 m dion.
2	Vježbe slobodne tehnike pl.	- Vježbe - 50 m dion. - 75 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -150 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -200 m dion.	-50 m dion. -200 m dion. -400 m dion.
3	- Vježbe - 25 m dionice	- Vježbe -50 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -150 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -200 m dion.	-50 m dion. -200 m dion. -400 m dion.
4	- Vježbe - 25 m dionice	- Vježbe -50 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -150 m dion.	-100 m dion. -200 m dion. -300 m dion.	-50 m dion. -200 m dion. -400 m dion.
5	- Vježbe - 25 m dionice	-25 m dion. -50 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-100 m dion. -150 m dion. -200 m dion.	-100 m dion. -200 m dion. -300 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -300 m dion.
6	- Vježbe - 25 m dion. - 50 m dion.	-25 m dion. -50 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-100 m dion. -150 m dion. -200 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -150 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. -200 m dion.
7	- Vježbe - 25 m dion. - 50 m dion.	-25 m dion. -50 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -75 m dion. -100 m dion.	-100 m dion. -150 m dion. -200 m dion.	-100 m dion. -200 m dion. -400 m dion.	- Testiranje
8	- Vježbe - 25 m dion. - 50 m dion.	-25 m dion. -50 m dion. -100 m dion.	-50 m dion. -100 m dion. - Testiranje	-100 m dion. -150 m dion. -200 m dion.	-100 m dion. -200 m dion. -400 m dion.	- Testiranje

5. ZAKLJUČAK

Funkcijska shema dostignuća bit će u skladu s funkcionalnim i motoričkim sposobnostima učenika. Rezultati zaključnog testiranja jamačno će pokazati opravdanost provedbe predloženog nastavnog plana i programa.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (1989.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture
2. Milanović, D. (1997.) Priručnik za sportske trenere
3. Ribiči, G. (1999.) Magistarski rad
4. Volčanšek, B. (1992.) Sportsko plivanje
5. Volčanšek, B. , (1998.) Model zagrebačke plivake škole - Zbornik radova 7.ljetne škole pedagoga fizičke kulture R.H. Rovinj, str. 148-152