

## **PRIMJER PROGRAMIRANJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA SVEUČILIŠTU U ZAGREBU**

### **1. UVOD**

S obzirom na osnovnu temu ove Ljetne škole, možda neće biti suvišno ukazati na jedan od mogućih programa nastave i to s aspekta programiranja za tromjesečno razdoblje, tj. za jedan semestar.

U ovom slučaju riječ je o prikazu dvanaestotjednog programa vježbanja i to za one studentice i studente koji su se opredijelili za program aerobike. Važno je naglasiti da ovaj program može vrijediti za bilo koju kineziološku djelatnost ako je ona glavni «A» dio sata nastave. Dakle, mijenjanjem «A» dijela sata vježbanja u glavnom dijelu sata, ne mijenja se bit ovakvog programa, jer svaki kineziološki sadržaj u tom dijelu sata mora imati sva obilježja aerobnog vježbanja, tj. podizanje aerobnih sposobnosti na odgovarajuću razinu.

### **2. PRIKAZ PROGRAMA**

Iz priložene tablice vidljivo je da u prvom (uvodno-pripremnom) dijelu sata opterećenje mjereno otkucajima (frekvencijom) srca u jednoj minuti iznosi 90-130 otkucaja, u glavnom dijelu sata se povećava i dostiže najviše vrijednosti («A» dio), a u završnom dijelu ponovno se vraća prema vrijednostima u mirovanju.

Glavni dio sata vježbanja (i to «A» dio) pravo je aerobno vježbanje koje zahtijeva veću količinu kisika kroz određeno vrijeme (kod vježbanja koje traje 45-60 minuta aerobno vježbanje traje 20-25 minuta). Poželjno je i naročito značajno za lokomotorni sustav da se obavi «B» dio glavnog dijela sata, tj. vježbe snage za pojedine mišićne skupine u trajanju od 15-20 minuta. U «B» dijelu frekvencija srca je, u pravilu, niža nego u «A» dijelu sata.

Nakon svega slijedi završni dio sata, tj. postupno smirivanje, odnosno vježbe opuštanja i vježbe istezanja pomoću kojih prirodno i postupno vraćamo organizam na njegove početne vrijednosti.

Počelnici trebaju biti naročito oprezni i prvih 4-6 tjedana od kinezioloških struktura primjenjivati što više, ako ne i isključivo, vježbe hodanja i sl., te ograničiti broj ponavljanja vježbi snage na 1-2 serije (1 serija = 8 ponavljanja neke vježbe za redom, odnosno 8 faktora u glazbi).

## **mjesto za tablicu**

### **3. ZAKLJUČAK**

U ovome radu dan je tabelarni prikaz strukture programa nastave za višemjesečno razdoblje. Preporučljivo je napraviti takve tabelarne preglede, jer mogu biti vrlo koristan podsjetnik na to što i kako će se raditi, a poželjno ih je dati na uvid studenticama i studentima kako bi bili upoznati s ciljevima, sadržajem opterećenja i načinom realizacije programa.

### **4. LITERATURA**

1. Cooper, K.: Putevima aerobike, Zagreb, 1979.
2. Egger, G., N. Champion: The Fitness Leader's Handbook, Kangaroo Press, Australija, 1990.
3. Findak, V. i sur.: Norme. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1999.
4. Mraković, M.: Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1992.

5. Pečar-Mraković, I.: Od aerobike dr. Kenetha Coopera do današnje aerobike. Kineziološki pristup zdravlju. Medicinski fakultet, Zagreb.