

PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U OSNOVNOJ ŠKOLI

1. UVOD

Realizacija plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture i utjecaja na razvoj psihosomatskih karakteristika i osobina djece ovisi o mnogo čimbenika. Naročito je važan i osjetljiv dio edukativnog programa u nižim razredima osnovne škole.

Ciljevi i zadaci programa za tu dob zahtijevaju dobro osposobljeni kadar i zadovoljavajuće uvjete. Učitelj, njegova stručnost, osobnost i marljivost, jamče da će kroz četiri godine pravilno usmjeravati rast, razvoj i zdravlje djece preko specifičnog i zahtjevnog programa tjelesne i zdravstvene kulture.

Materijalni uvjeti također čine osnovu za uspješan rad. Moraju biti zadovoljavajući što podrazumijeva prostorne uvjete, specifičnu opremu i sredstva.

Nadalje, za realizaciju ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture nedvojbeno je odgovorno i uspješno planiranje i programiranje kao i odabir vrste i načina planiranja.

Sve se više daje prednost tematskom planiranju. Takvo planiranje znači da se određuju ciljevi uzimajući u obzir antropološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti i motorička znanja i dostignuća djece. Odabiru se programske cjeline, teme, određuju frekvencije i na kraju se pristupa izradi metodskih jedinica.

Tako se može tematsko planiranje i programiranje svesti na praktični model koji sadrži:

- Globalno planiranje i programiranje
- Operativno planiranje i programiranje
- Izvedbeni program

Idući po etapama tematskog programiranja, a po navedenom modelu biti će olakšana provedba programa i u nižim razredima osnovne škole.

U izrade plana i programa treba prvo odrediti cilj. On se određuje prema stvarnim potrebama učenika određenog razreda ali i uvjeta u kojima će se nastava izvoditi. Ciljeve koje nastavnik postavi trebaju biti realni s mogućnošću provjere njihovog ostvarivanja. Nužno je pri tome voditi računa i uvažavati spol, zdravstveno stanje, rezultate završnog testiranja iz prethodnog razreda, rezultate početnog testiranja propisanog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture, afiniteta učenika prema nekim sadržajima, materijalne uvjete i specifičnost okruženja.

2. RASPRAVA

U globalnom planu i programu utvrđuje se fond sati i nastavne cjeline s odabranim temama i njihovom frekvencijom.

FOND SATI: tjedni fond (3x1); godišnji fond (35 x 3); broj nastavnih cjelina (9); broj nastavnih tema (34); broj frekvencija (200).

NASTAVNE CJELINE, TEME I FREKVENCije: Hodanja i trčanja; Skakanja; Bacanja i hvatanja; Penjanje, puzanje i provlačenje; Dizanje i nošenje; Kotrljanje i kolutanje; Visovi i upiranje; Plesne strukture i Igre.

Svaka je nastavna cjelina podijeljena na teme ovisno o analizi inicijalnog stanja, motoričkog znanja i materijalnih uvjeta o čemu nadalje ovisi i određivanje frekvencije po pojedinim temama. Frekvencije se mogu korigirati i nakon stvarnog upoznavanja stanja.

TABLICA 1
I. NASTAVNA CJELINA: HODANJE I TRČANJE

Red. broj	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
1.	Okretanje na mjestu	6
2.	Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja	7
3.	Hodanje po klupi, balvanu s okretima do 180 stupnja	9
4.	Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute	7
5.	Brzo trčanje do 30 m (sa startom iz različitih položaja)	6

II. NASTAVNA CJELINA: SKAKANJE

Red. broj	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
6.	Preskoci preko kratke vijače	8
7.	Skokovi preko prepreka (vodoravnih i okomitih) do 30 cm visine	6
8.	Skokovi u daljinu	9
9.	Nagazni skok na povišenje do 40 cm i saskok	8
10.	Skok u dalj s mjesta	10
11.	Skok u vis iz ravnog zaleta, odrazom s lijeve ili desne noge	9

U tablici su prikazani primjeri globalnog plana i programa za drugi razred osnovne škole. Nakon toga prelazi se na izradu operativnog plana i programa. Razrada obuhvaća podjelu nastavnih tema kroz cijelu godinu, odnosno najpreglednije je to učiniti po mjesecima kako bi se građa ravnomjerno raspodijelila. U raspodjeli se vodi računa o godišnjem dobu, prostornim uvjetima, postojećim državnim i školskim praznicima.

Broj tema s inicijalnom i završnom provjerom mora se uklopiti u postojeći godišnji fond sati. Nastavne teme raspoređuju se po mjesecima prema određenim frekvencijama utvrđenim u globalnom planu i programu.

Jedna tema može biti zastupljena u više nastavnih sati ovisno o utvrđenim potrebama učenika. U prvom (rujnu) i zadnjem (lipnju) mjesecu školske godine, treba predvidjeti po dva do tri sata za provjere što ovisi o broju učenika. Konkretno se navodi što se koji sat provjerava.

To je najosjetljiviji dio programiranja a zahtjeva brigu o: zdravstvenom stanju djece; rezultatima provjere; utilitarnosti pojedinih tema; predznanju djece; kompleksnosti i težini tema; postojećim uvjetima rada.

TABLICA 2

RUJAN – SPORTSKA DVORANA / IGRALIŠTE

Red. broj	BROJ NASTAVNE TEME	SADRŽAJ NASTAVNIH JEDINICA
1.	1. 33.	Upute o ponašanju u dvorani Postrojavanje u vrstu, kolonu i krug Elementarna igra – «Tražiti para»
2.	I.P.	Inicijalno provjeravanje: visina, težina, opseg podlaktice, kožni nabor nadlaktice (ako škola posjeduje kaliper) i izdržaj u visu zgibom
3.	I.P.	Inicijalno provjeravanje: skok u dalj s mjesta, pretklon raznožno, taping rukom i podizanje trupa
4.	I.P. 12.	Inicijalno provjeravanje: Poligon natraške Bacanje loptice u švedske okvire
5.	2. 27.	Hodanje i trčanje na znak promjena smjera kretanja Kratkotrajni skok u vis na doskočnoj preći
6.	2. 28.	Trčanje s različitim zadacima (čučanj, skok, okret) Kratkotrajno upiranje na niskoj preći
7.	6. 14.	Preskakivanje vijače jednonožno Bacanje lopte o pod i hvatanje odbijene lopte
8.	10. 34.	Skok u dalj s mjesta Dizanje i nošenje strunjače

U tablici 2 je primjer operativnog plana i programa za drugi razred osnovne škole za rujan.

U jesenskim i proljetnim mjesecima odabiru se teme iz nastavnih cjelina hodanje i trčanje, skakanje, bacanje i hvatanje te igre. U zimskim mjesecima prevladavaju teme i cjeline: penjanje, puzanje i provlačenje, dizanje i nošenje, kotrljanje i kolutanje, višenje i upiranje te plesne strukture.

Ako za neku cjelinu nemamo odgovarajuće materijalne uvjete treba naći odgovarajuću zamjenu sličnog utjecaja u drugim cjelinama. Taj se postupak primjenjuje i kod rasporeda tema. Kod nižih razreda osnovne škole to je rjeđi slučaj jer su zadaci manje zahtjevniji što se tiče materijalnih uvjeta. To se događa u školama koje nemaju dvorane, pa će djeca u tom slučaju biti uskraćena za određeni utjecaj ili motoričku informaciju.

Osiguranje što uspješnije realizacije zahtjeva i izradu izvedbenog programa. Budući da su u prethodnoj razradi predviđene po dvije teme za glavni dio svakog sata sada se iste moraju konkretno razraditi. Pri izradi se moraju poštivati određeni pedagoški principi i načela: postupnost u radu; efikasnost metodskih jedinica; svestranost utjecaja; raznovrsnost građe; dostupnost.

TABLICA 3
SADRŽAJ NASTAVNE JEDINICE

Red. broj sata	SKUPINE	«A» DIO GLAVNOG DIJELA SATA
6. sat	Svi	Hodanje u krug, na pljesak okret u suprotnom smjeru, nastavak kretanja, te isto To u trčanju. Niska preča odrazom naskok u upor. Pravilno držanje u upor i saskok nazad. Rad se organizira u više skupina koje rade iste zadatke istodobno.

U tablici 3 prikazan je izvedbeni program jednog sata za drugi razred osnovne škole.

3. ZAKLJUČAK

Planiranje i programiranje je složen i zahtjevan posao. Svrishodno i racionalno upravljanje transformacijskim procesima u skladu s karakteristikama, osobinama i sposobnostima djece zahtjeva dobru i promišljenu pripremu.

Ta priprema se može provesti putem tematskog modela koji ima tri dijela: globalno i operativno planiranje i programiranje i izvedbeni program.

4. LITERATURA

1. Andrić, V. :Programirano učenje i usmjereno obrazovanje, Školska knjiga, Zagreb, 1985.
2. Findak, V.:Metodologija planiranja i programiranja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Obrazovanje i rad, Zagreb, 1985. br. 1-2
3. Findak, V.: Programiranje u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području, Obrazovanje i rad, Zagreb, 1987. br. 5-6
4. Findak, V., D. Metikoš , M. Mraković: Kineziološki priručnik za učitelje, Hrvatski pedagoško-književni zbor, Biblioteka za nastavnike i odgajatelje, Zagreb, 1992.
5. Findak, V.: Planiranje- preduvjet uspjeha u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u predškoli, Školske novine, Zagreb, 1996. br. 1-2
6. Mraković, M.: Teorijski pristup programiranju transformacijskih procesa u području kineziologije, Obrazovanje i rad, Zagreb, 1987, br. 5-6