

Željka Milić-Pešec

PROGRAMI „SPORTSKOG DANA” U RAZREDNOJ I PREDMETNOJ NASTAVI

1. UVOD

Sport djece i mladih u školama je uvijek zauzimao važno mjesto. Mogućnost za potvrđivanjem osobnih vrijednosti poticaj je učenicima za nova postignuća, napore i zajedništvo rada u grupi. Osnova motivacije u školskom sportu jest osjećaj zadovoljstva koji je posljedica zadovoljavanja različitih učeničkih potreba unutar sportske aktivnosti. O tom osjećaju ovisi i daljnja motiviranost, a time i njegovo poimanje važnosti tjelesne aktivnosti sada i nadalje (Delija, Pokec, 2001.).

Faktori motivacije (Cetinić i sur., 2007.) igraju važnu ulogu, a bavljenje svakodnevnom tjelesnom aktivnošću omogućava učeniku zadovoljavanje osnovne potrebe za kretanjem, socijalnom interakcijom, vlastitim postignućem (Findak, 1999.). Izostanak kretanja, dugotrajno sjedenje pred PC-om i TV-om pospješuju razvoj lošeg držanja tijela, neprimjerene težine, raznih bolesti, nizak stupanj tjelesnih sposobnosti i samopoštovanja. Učenike treba poticati na pozitivne oblike ponašanja putem igre i sporta da lakše prebrode probleme odrastanja s kojima se susreću.

Sportskim aktivnostima poboljšava se opće stanje organizma (Findak, 1999.), stječu se navike rada u grupi, poštuju se pravila igre, uči se prevladavati poraz i slaviti pobjeda, dijele se iskustva s vršnjacima i članovima obitelji, cijeni se njihov trud i uloženi napor.

Ovdje ću opisati nekoliko primjera organizacije „Sportskog dana” za učenike razredne i predmetne nastave, koji su provedeni tijekom tri školske godine u OŠ Vrbani.

2. CILJEVI, ZADACI, SMISAO I SVRHA PROGRAMA

Program je osmišljen sa svrhom provođenja natjecanja učenika razredne nastave i učenica predmetne nastave, a povodom Dana osnovne škole Vrbani, nazvanog „Sportski dan”. Realizirani su tijekom tri nastavne godine, u mjesecu studenom. Sve se održavalo u velikoj sportskoj dvorani, dimenzija rukometnog igrališta sa satelitskim tribinama za gledatelje. Obuhvaćeno je 15 razrednih odjela razredne nastave, s 302. učenice i učenika, od 7 do 10 godina, tj. od prvog do četvrtog razreda, i 18 učenica predmetne nastave od 5. do 8. razreda.

Nastojali smo ciljano obuhvatiti što veći broj učenika razredne nastave u natjecateljskom programu, s obzirom na njihovu stalno prisutnu želju za pokazivanjem i dokazivanjem u motoričkim zadacima primjerenih uzrastu (Furjan-Mandić i sur., 2003.) Slična natjecanja nisu učestala izvan škole, a osim učenika koji su odabrali određeni sport kao svoju izvanškolsku aktivnost, ili su aktivni u programu „Vikendom u sportske škole”, većina učenika nije obuhvaćena nekom sportskom aktivnošću. O potrebi svakodnevnog vježbanja složni su svi stručnjaci u školama, pedagozi i psiholozi.

Ciljevi i zadaci tjelesnih aktivnosti su primjereni razvojnim značajkama mlađe školske dobi od 6/7 do 10/11 godina starosti. Prije svega se podmirila potreba motiva za kretanjem, unapređivanjem i čuvanjem zdravlja, navika zdravog načina življenja, svakodnevnog vježbanja, korisnog provođenja slobodnog vremena aktivnim odmorom (Findak, 1999.). Učenici su mogli pokazati svoje dostignuće u usvojenosti motoričkih informacija, pokazali su razinu odnosa unutar svoje grupe i prema drugim ekipama. Zadovoljili su potrebu za afirmacijom, grupnom identifikacijom, (Findak, 1999.) a uvedeni su i u organizirani sustav natjecanja.

Kod odabira vježbi vodilo se računa o težini, kvalitetno usvojenim strukturama u odnosu na prostorno i vremensko ograničenje i pravilno raspoređenim slijedovima motoričkih podražaja – koordinacije (Lorger, 2009.). Važno je bilo razvijati snagu volje (Cetinić i sur., 2007.) zbog nemogućnosti održavanja određenog opterećenja u zadanoj jedinici vremena - izdržljivosti. (Dillman, 2005.). Za postizanje brzine izvođenja zadataka bila je potrebna velika koncentracija učenika na zadani zadatak . Primijenjena su promjenjiva dinamička opterećenja u skladu s razvojnim značajkama učenika – snaga (Dillman, 2005.). Za fleksibilnost su primijenjeni dinamični pokreti srednje amplitude (Anderson i sur., 1997.).

3. PLANIRANJE ETAPA RADA

Koraci koji prethode finaliziranju programa su uvijek isti, a sudjeluju svi članovi Učiteljskog vijeća, prvo s određivanjem voditelja koji osmišljava sami program i određuje sve potrebne sudionike. To su sljedeći koraci:

1. Donošenje i usvajanje plana i programa rada na Učiteljskom vijeću, unošenje u školski kurikulum.
2. Određivanje datuma događanja, načina formiranja grupa za otvoreni dan i sportski dan škole.
3. Imenovanje voditelja pojedinih radionica i voditelja sportskog dana.
4. Sastanak voditelja i učiteljica razredne nastave, određivanje detaljne satnice natjecanja, pravila igre i zadataka za učeničke natjecateljske grupe, dodjela zaduženja za suce, voditelje grupa, zapisničare, tehničke potpore, izradu plakata, diploma, odabir nagrada.

5. Poziv za prezentaciju svog sporta učenicima nižih i viših razreda, prezentacija plesnih grupa, sportskih grupa koje će predstaviti svoj sport, osvojenih medalja na natjecanjima.
6. Izrada troškovnika i nabavka potrebnih pomagala i nagrada učenicima.

4. PROVEDBA PROGRAMA

Nakon što je utvrđena i usvojena točna i precizna satnica programa, svi voditelji ekipa, suci, zapisničari i sudionici dužni su se pridržavati iste. Program može započeti uz nadgledanje i pomoć glavnog voditelja. Svi gledatelji i gosti, putem plakata i najavljiivačica-učenica, mogu pratiti redosljed događanja. Između samih natjecanja odvija se program plesnih grupa i prezentacije određenog sporta, a cijeli program je popraćen glazbenom podlogom, snimanjem kamerom i digitalnim fotografiranjem.

Prvi primjer: Štafetne igre u razrednoj nastavi - natjecanje

Ekipe 15 razrednih odjela u sastavu 5 učenica i 5 učenika, natjecale su se u štafetnim igrama. U dvorani su uzdužno bila postavljena četiri paralelna radna mjesta sa zadacima, u dužini 25 metara. Zadatak se sastojao od preskoka preko velike medicinke, uzimanja male lopte iz obruča na podu, trčanja u slalomu između 4 stalka, ostavljanja lopte u obruču na podu, preskoka preko nategnute gume, i u povratku se sve ponavljalo. Mjerilo se vrijeme prolaska kroz cilj, u dva kruga, a oba su se vremena zbrojila, te su tako određeni pobjednici za svaki razred posebno.



Drugi primjer: Sportske i štafetne igre u razrednoj nastavi - natjecanje

Natjecale su se ekipe 15 razrednih odjela u dva sporta i štafetnim igrama. Dvorana je podijeljena poprečno na tri dijela za svaku aktivnost posebno. Svaki razredni odjel sudjelovao je u dva različita sporta, čiji je početak prvog kruga počinjao u vremenskom razdoblju od 10 minuta. Aktivnosti su odabrane prema dobi učenika, to su štafetne igre za prvi i drugi razred, i gađanje nogometnog gola, a za treće i četvrte razrede šutiranje na rukometni gol i gađanje na nogometni gol srednje veličine, za učenice i

za učenike. Određena su pravila igre, broj učenika po ekipi i izrađene su tablice za upisivanje rezultata. Nagrađene su ekipe s najvišim ukupnim brojem bodova.



Treći primjer: Plesna radionica u predmetnoj nastavi

Učenice od petog do osmog razreda, koje su odabrale plesnu radionicu, njih 18, proradile su korake bečkog i engleskog valcera, te aerobic korake. Radilo se pojedinačno, u parovima, i u grupi, u trajanju od 90 minuta.



5. OCJENA I ISKUSTVA PROVEDENOG PROGRAMA

U učenicima su pobuđeni motivi usmjereni prema postizanju nekog cilja, koji izvana djeluje kao poticaj na pozitivno ponašanje (Svirač, 2007.). Organizam je potaknut na aktivnost unutrašnjim porivima i vanjskim situacijama. Učenik je bio motiviran na obavljanje motoričkih zadataka pohvalom učiteljice, a još važnije, ushićenjem roditelja (Svirač, 2007.) koji je ovdje bio gledatelj, i imao je praktičan prikaz sposobnosti svojeg djeteta. Natjecateljsko okružje bilo je usmjereno na međusobnu suradnju učenika, gdje je o svakome ovisio zajednički rezultat. Sve povratne informacije od strane suradnika, učenika i roditelja bile su pozitivne, bilo da su se odnosile na organizaciju ili „prezentaciju”. Složili su se svi da su ovakvi događaji potrebni prije svega zbog tražene suradnje učenik-škola-roditelj, i zbog značajne interakcije sudionika programa. Pozitivna iskustva iz prijašnjeg sportskog dana 2006./2007. školske godine bila su temelj za organiziranje svakog sljedećeg sportskog dana u šk. g. 2007./2008., 2008./2009. i 2009./2010.

6. ZAKLJUČAK

Vanjski ciljevi bili su glavni razlog natjecateljskih aktivnosti, pokazati se roditeljima, vršnjacima, razrednim kolegama, učiteljicama i profesorima, dobiti podršku i pohvalu, postići dobar rezultat, osvojiti nagradu i diplomu. Unutarnji motivi učenika proizlazili su iz same aktivnosti i njezina značenja, i zbog samog uživanja u sveukupnom okruženju. Tjelesno opterećenje kod uvježbavanja zadataka tijekom dva mjeseca rada na satovima tjelesne i zdravstvene kulture, imalo je svoju završnicu u obliku ovog natjecanja.

Raspodjelom zaduženja na sve suradnike postignuta je dinamičnost i pravilna vremenska protočnost svih dijelova programa. Tribine su bile pretijesne za sve goste koji su došli pružiti podršku svojim malim natjecateljima. Prvašići su uvijek najzanimljiviji, jer za vrijeme njihovog svladavanja zadataka, roditelji i rodbina nemilice snimaju svaki njihov pokret. Slično se događa i za vrijeme dodjele nagrada i diploma. Sve pozitivno iz ovog natjecanja navodi na ustrajnost oko budućih sličnih projekata.

Zbog pozitivnog ozračja i ugone koju pruža ovakva vrsta suradnje između glavnih čimbenika cijelog događanja -učenika-roditelja-škole- potrebno je i dalje nastaviti u izradi i realizaciji sličnih uspješnih programa.

7. LITERATURA

1. Lorger, M. (2009.). *Efekte primjene poligona prepreka kao metodičko-organizacijskog oblika rada tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture*. Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske u Poreču od 23. do 27. lipnja 2009., str. 71. – 75., HKS, Zagreb.
2. Svirač, M. (2007.). *Sportom do samopouzdanja*, 5. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša, Zagreb”, 23. i 24. veljače 2007. (str. 360 – 362), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, UKTH.
3. Cetinić, J. i Polančec, J. (2007.). *Utjecaj motivacije, ciljne orijentacije i motivacijske klime na kondicijski trening mlađih dobnih skupina*, 5. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša”, Zagreb, 23. i 24. veljače 2007. (str. 352 – 354): Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, UKTH.
4. Dillman, E. (2005.). *Vježbe za tjelesnu snagu*, Zagreb, Mozaik knjiga.
5. Dillman, E. (2005.). *Vježbe za trbušne mišiće*, Zagreb, Mozaik knjiga.
6. Furjan-Mandić, G.; Kondrić, M.; Rausavljević, N. i Metikoš, B. (2003.). *Neke razlike u razvoju kondicijskih sposobnosti između dječaka i djevojčica*, Međunarodni znanstveno-stručni skup „Kondicijska priprema sportaša”, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 62 – 63), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.

7. Delija, K. i Pokec, J. (2001.). *Problematika tjelesne i zdravstvene kulture i sporta u sustavu školstva*, Zbornik radova „Stanje i perspektive Zagrebačkog sporta” (str. 162 – 166), Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.
8. Findak, V. (1999.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb, Školska knjiga.
9. Anderson, B.; Burke, E. i Pearl, B. (1997.). *Fitness za sve*, Zagreb, Gopal.