

*Biljana Trajkovski Višić
Hrvoje Podnar
Snježana Mraković*

INDIVIDUALIZACIJA U PODRUČJU TJELESNE I ZDRAVSTENE KULTURE U RADU S UČENICIMA S POSEBNIM POTREBAMA

1. UVOD I PROBLEM

Uključivanje djece s posebnim potrebama u redoviti odgojno-obrazovni proces preduvjet je njihove integracije u društvo jer takva djeca, kao i sva ostala djeca, imaju jednaka prava na uzbuđujuću i briljantnu budućnost (Nelson Mandela, 1995.).

Osnovno školovanje djece i omladine s lakšim teškoćama u razvoju provodi se u osnovnoj školi uz odgovarajuću primjenu individualiziranih postupaka i produženih stručnih tretmana učenika, dok se školovanje djece s većim teškoćama u razvoju obavlja u posebnim ustanovama odgoja i obrazovanja („Narodne novine”, broj 69/2003.). Djeca s lakšim teškoćama u razvoju integriraju se u redovitu nastavu u vidu potpune ili djelomične integracije.

U području tjelesne i zdravstvene kulture preduvjet individualizacije u radu s učenicima s posebnim potrebama je rad prema prilagođenom nastavnom planu i programu kojeg učitelj ili kineziolog izrađuje na osnovi autentičnog antropološkog stanja učenika u suradnji s liječnikom školske medicine i defektologom.

Prilikom rada s djecom s teškoćama u razvoju bitno je dobro upoznati pojedino dijete i rukovoditi se mišlju da granice koje može prijeći ne postoje, te da sve što napravi, uz našu pomoć, u području svog tjelesnog razvoja utjecat će na unaprjeđenje zdravstvenog statusa.

Budući da neka istraživanja upućuju da se tjelesnim vježbanjem najviše može poboljšati kardiovaskularna izdržljivost djece s niskim motoričkim kompetencijama, u čiju kategoriju pripadaju i neka djeca s lakšim teškoćama u razvoju (Hands, 2008.), treba takvoj djeci to i omogućiti i stvoriti navike za redovitim vježbanjem i onda kada nisu uključena u neke od grupnih programa tjelesnog vježbanja.

U području tjelesne i zdravstvene kulture, treba težiti da se djeca s teškoćama u razvoju uključe u redovitu nastavu te da unutar svojeg razreda, zajedno sa svojim učiteljem (učiteljicom razredne nastave) ili kineziologom, istodobno, kao i ostala djeca na satu tjelesne i zdravstvene kulture sudjeluju u prilagođenom tjelesnom programu. Pri tome treba težiti da prilagođeni program provode u glavnom „A” dijelu sata, dok u ostalim aktivnostima (igrama) treba nastojati da dijete individualizirano sudjeluje zajedno s ostalom djecom.

Sudjelujući s ostalom djecom u tjelesnom vježbanju, nepobitno će se dijete s posebnim potrebama bolje socijalizirati i razvijati samopoštovanje. Ovakav vid integracije učenika s posebnim potrebama u području tjelesne i zdravstvene kulture treba poticati već od vrtićke dobi te nadalje do završetka djetetovog školovanja kada znamo da je veća korist od sporta u ranijoj dobi sazrijevanja nego u starosti (Mišigoj-Duraković, 1999).

Također, treba voditi brigu o ranom uključivanju djece s posebnim potrebama u redovito tjelesno vježbanje s ostalom djecom jer će takvo dijete bolje prihvatiti svoj hendikep dok će se ostala djeca od ranih nogu učiti prihvaćanju, razumijevanju i uvažavanju različitosti.

2. CILJ RADA

Cilj ovog rada bio je prikazati primjer prilagođenog programa za predmet tjelesne i zdravstvene kulture za učenika sedmog razreda osnovne škole koji ima dijagnozu cerebralne paralize.

3. ANTROPOLOŠKO STANJE UČENIKA

Učenik može hodati uz pomoć „guralice”, može hodati na štakama, te voziti trocicl. Uz stepenice se penje držeći se za ogradu. S obzirom na dijagnozu (cerebralna paraliza) može se zaključiti da je učenik dobrog tjelesnog stanja.

U prostoru morfoloških obilježja povećanih je vrijednosti težine s obzirom na visinu tijela (BMI = 23,73) te učenik prema standardu (Cole i suradnici, 2000.) prelazi u granicu prekomjerne tjelesne težine.

U prostoru motoričkih sposobnosti učenik ima dobru repetitivnu snagu trupa (može napraviti samostalno do pet „trbušnjaka”), dobru snagu ruku i ramenog pojasa (samostalno podiže obadvije ruke u ležećem položaju na trbuhu), dobru snagu nogu (u polusjedećem položaju podiže samostalno nogu, samostalno se može podići s kreveta i sa stolice bez da se drži) te posjeduje dobru manualnu spretnost.

U prostoru funkcionalnih sposobnosti učenik je slabije aerobne izdržljivosti, brzo se umori i oporavak nakon rada u trajanju od 15 min (postignuti puls 170 otkucaja u minuti), traje 5 min.

S obzirom na antropološko stanje učenika treba planirati sadržaje kojima će se utjecati na poboljšanje kardiovaskularne izdržljivosti, povećanje snage, na povećanje fleksibilnosti i na redukciju potkožnog masnog tkiva.

4. MODEL PRILAGOĐENOG GLOBALNOG PLANA I PROGRAMA RADA

Tjedni fond sati: $2 \times 1 = 2$ sata

Godišnji fond sati: $35 \text{ tjedana} \times 2 \text{ sata} = 70$ sati

Ukupan broj nastavnih cjelina: 7

Ukupan broj nastavnih tema: 26

Ukupan broj frekvencija: $132 (66 \times 2 = 132)$

Ukupan broj sati za inicijalno i finalno provjeravanje: 4

(*TESTOVI: morfološke mjere*: visina tijela, masa tijela, kožni nabor nadlaktice, kožni nabor leđa, opseg podlaktice; *motoričke sposobnosti*: podizanje trupa (do otkaza), pretklon trupa, izdržaj podignutim rukama u ležećem položaju na trbuhu, izdržaj podignute noge u polusjedećem stavu; *funkcionalne sposobnosti*: kretanje 6 min (mjerenje pulsa).

5. NASTAVNE CJELINE

1. HODANJE I TRČANJE

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
1.	Hodanje i trčanje na različite načine	8
2.	Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja	7
3.	Cikličko kretanje različitim tempom do 6 minuta	8
4.	Brzo trčanja (20, 30, 40, 50 i 60 metara) sa startom iz visokog položaja	6
5.	Hodanje i trčanje s ubrzavanjem i usporavanjem tempa	6

2. BACANJE, HVATANJE I GAĐANJE

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
6.	Bacanje loptica udalj s mjesta	6
7.	Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje	5
8.	Bacanje lopte u zid i hvatanje	4
9.	Gađanje lopticom u cilj	5
10.	Bacanje medicinke (težine do 1 kg) objema rukama – suvanjem	4
11.	Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu jednom i objema rukama	6

3. PENJANJE, PUZANJE I PROVLAČENJE

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
12.	Penjanje na niske prepreke (do 80 cm)	4
13.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje	5
14.	Puzanje i provlačenje ispod užeta	4
15.	Puzanje s nošenjem lakših predmeta	4
16.	Puzanje provlačenje ispod prirodnih prepreka i sprava noseći lakše predmete	4

4. DIZANJE I NOŠENJE

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
17.	Dizanje i nošenje različitih predmeta na različite načine	4
18.	Dizanje i nošenje predmeta različitih veličina udvoje	4

5. KOTRLJANJA

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
19.	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno	5
20.	Bočno kotrljanje po kosoj podlozi ulijevo i udesno	5
21.	Bočno kotrljanje ispod užeta	4

6. PLESNE STRUKTURE

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
22.	Engleski valcer	4

7. IGRE

Redni broj	Nastavne teme	Frekvencija
23.	„Sjedeća odbojka”	6
24.	„Sjedeći rukomet” (mekana lopta)	4
25.	„Sjedeći graničar”	4
26.	Dodavanje u badmintonu (u paru bez mreže)	6

6. ZAKLJUČAK

Djeca s posebnim potrebama, generalno, traže pedagoške i kineziološke intervencije koje omogućuju njihov što kvalitetniji rad i razvoj, te prilagodbu njihovim mogućnostima na što višoj razini. Sukladno tome potrebno je individualizirati nastavu u korist takve djece i pružiti im optimalni program dobiven iz poznavanja njihovih antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Takvi individualno prilagođeni programi djetetu će omogućiti kontinuirani napredak, kao i pozitivnu socijalizaciju i integraciju, a s druge strane smanjenje i potpunu eliminaciju segregacije i izolacije. Na taj način osigurat ćemo djeci mogućnost otkrivanja njihovih potencijala, kojih zasigurno ne bi bili svjesni da im nisu, uvjetno rečeno, postavljeni izazovi.

7. LITERATURA

1. Hands, B. (2008.). Changes in motor skill and fitness measures among children with high and low motor competence.: A five-year longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport* 11; 155 – 162.
2. Mišigoj-Duraković M. i suradnici (1999.). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Grafos, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Narodne novine, broj 69/2003.
4. Nelson Mandela (1995.). Govor prilikom otvaranja prvog godišnjeg Južnoafričkog juniorskog kampa za sportove u invalidskim kolicima u Johannesburgu.
5. Pejčić, Aleksandra (2005.). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Visoka učiteljska škola Rijeka. Rijeka.
6. Cole, T., J.; Bellizzi, M., C.; Flegal, K., M.; Dietz, W., H. (2000.). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* Vol. 320 : 1240 – 1243.

*Stručni radovi
izvan teme*
