

Dario Kos

MODEL PRIMJENE NASTAVNIH SADRŽAJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE SPORTSKOG ODJELJENJA DRUGE GIMNAZIJE VARAŽDIN

1. UVOD

Zbog velikog interesa da se djeca i dalje nastave baviti sportom i budu uspješni u njemu jako je važno da nakon završene osnovne škole upišu srednju školu koja će izaći u susret prema njihovim sportskim aktivnostima i rezultatima. Alarmantna je brojka koja govori da više od 50 posto mladih sportaša ne završavaju ili neredovito pohađaju školu. Upravo s naglaskom na takvo razmišljanje gimnazijski smjer odjela za sportaše u Drugoj gimnaziji Varaždin upisao je protekle godine prvu generaciju sportaša.

U vidu da učenici kategorizirani sportaši, osobnim opredjeljenjem i trajnim sudjelovanjem u jednom sportu dobivaju daleko više teorijskih i motoričkih znanja nego što ih dobiju njihovi vršnjaci koji nisu aktivno uključeni u trenažni proces, plan i program nastave iz tjelesne i zdravstvene kulture odjela zasniva se na nešto drukčijem sadržaju i metodama rada od ostalih satova učenika koji pohađaju nastavu iz tjelesne i zdravstvene kulture.

2. CILJEVI I ZADAĆE

U prvi razred upisno je 24 učenika; 11 nogometaša, 1 rukometaš, 2 odbojkaša, 5 tenisača, 4 gimnastičarke i 1 učenica koja se bavi preponskim jahanjem.

Ciljevi i zadaće sportskog odjeljenja:

- učenje novih motoričkih znanja,
- usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,
- sustavno podizanje motoričkih osobina i sposobnosti,
- osposobljavanje učenika za individualno tjelesno vježbanje,
- upoznavanje učenika sa svim olimpijskim sportovima kroz 4 godine školovanja,
- usvajanje motoričkih informacija za djelotvorno rješavanje potreba razvoja i rješavanja svakodnevnih motoričkih zadataka,
- teorijsko-praktično osposobljavanje učenika za primjenu tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja,

- stjecanje znanja o utjecaju procesa tjelesnog vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sustave te specifične potrebe s obzirom na spol (učenici-učenice),
- njegovanje zdravstvene kulture radi povećavanja otpornosti organizma na štetne utjecaje tehniziranog načina života i rada,
- stjecanje znanja o postupcima prevencije i rehabilitacije mogućih poremećaja koji nastaju kao posljedica dugotrajnog jednostranog opterećenja,
- stjecanje elementarnih znanja o planiranju, programiranju i nadzoru procesa vježbanja,
- stjecanje temeljnih znanja o prehrani sportaša,
- stjecanje bitnih informacija za primjenu u urgentnim situacijama (poplave, potres i sl.) (Findak, 1999).

3. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za učenike kategorizirane sportaše izrađen je u skladu s njegovim vrijednostima i utjecajem na promjene u strukturi ličnosti, a učenika prikazuje kao integralnu antropološku cjelinu. Motorička se informacija u svim programima uzima kao sredstvo za postizanje određenih zadataka, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada. Ona u odgojno-obrazovnom radu ima vrijednost samo ako je u ulozi ostvarivanja pojedinih zadataka odgoja i obrazovanja.

Nastavni sadržaji u programu tjelesne i zdravstvene kulture za učenike kategorizirane sportaše i njihova distribucija po razredima definirani su prema ovim načelima:

1. U skladu s ciljem odgoja i obrazovanja učenika kategoriziranih sportaša izabrane su one teme za koje se pretpostavlja da pokazuju najveću podudarnost sa zadacima usmjerenim prema promjeni dimenzija ličnosti.
2. Programsku jezgru (obvezatna za sve učenike tijekom redovite nastave) čine motoričke informacije koje imaju svojstva temeljnih motoričkih struktura, a pretpostavka su za nadogradnju i usvajanje većeg broja motoričkih zadataka u skladu s pojedinačnim mogućnostima i interesom svakog pojedinca.
3. Programske zadatke slijede krivulju progresivnog opterećenja u skladu s dobi i spolom učenika, ali i ograničenjima u zahtjevima s obzirom na različit sastav učenika prema sposobnostima i fondu stečenih motoričkih informacija.
4. Odgojno-obrazovni sadržaji razvrstani su prema vrijednosti imajući u vidu zajedničke potrebe, višestranost primjene, nadopunu znanja, kompenzaciju te da su sadržaji relaksirajući (Findak, 1999).

4. PRIMJER PLANA I PROGRAMA PRVOG RAZREDA

Odabirom navedenih aktivnosti, učenici kategorizirani sportaši imaju mogućnost unaprijediti znanja i sposobnosti stečene u dugotrajnom bavljenju izabranim sportom, na druge sportove i aktivnosti te usvojiti nove spoznaje, različite od onih iz odabranog sporta.

Tablica 1. Primjer plana i programa (Kos, 2011)

NASTAVNE CJELINE	NASTAVNI SADRŽAJI	MJESTO IZVOĐENJA
ATLETIKA	škola trčanja, 100m, 400m, 800m, 1000m, bacanje kugle, skok udalj, skok uvis, štafete	Atletski stadion
ODBOJKA	odbojkaški stavovi i kretanja, vršno odbijanje naprijed i iznad glave, vršno odbijanje s promjenom pravca dodavanja, vršno odbijanje preko glave i u skoku, vršno odbijanje od table i u paru, podlaktično odbijanje naprijed i iznad glave (čekić), podlaktično odbijanje preko glave, podlaktično odbijanje s promjenom pravca dodavanja, gornji „čekić“, podlaktično dodavanje u paru i odbijanje od oznake na zidu, podlaktično odbijanje u povaljkama, poluupijač, klizeći upijač, upijač i rolanje, donji servis, tenis servis, lelujavi servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, servis+prijem (Janković, Marelić, 2003)	Školska dvorana
GIMNASTIKA - parter	kolut naprijed, kolut nazad, stoj na lopaticama, stoj na glavi, stoj na rukama, kolut letom iz mjesta, kolut letom iz zaleta, premeti stranice iz čeonog i bočnog početnog položaja, vage	Gimnastička dvorana
GIMNASTIKA - ruče	njih u potporu, njih u uporu, sasjed raznoška, stoj na ramenima, kolut naprijed do sjeda raznožano, saskok: zanoška, prednoška, zanoška s okretom	Gimnastička dvorana
GIMNASTIKA - karike	njih u visu prednjem, ljuljanje, okreti u predljuljaju, vis strmoglavi, vis uznjeto, iskret natrag saskok	Gimnastička dvorana
GIMNASTIKA - preskok	raznoška, zgrčka, raznoška po dužini, prednoška kosim zaletom, odbočka (Hmjelovjec, Redžić, 2005)	Gimnastička dvorana
PLIVANJE	osnove metodike učenja tehnika kraul, leđno, prsno i delfin, štafete (Voločanšek, 2002)	Bazeni
TEORIJSKO PREDAVANJE	povijest sporta i olimpijske igre	Učiona

Tablica 2. Ostale aktivnosti

RUKOMET	Posjet utakmici lige prvaka ZAGREB - BARCELONA
HOKEJ	Posjet utakmici lige prvaka MEDVEŠČAK - SALZBURG
DAN SPORTA	Organizacija u školi
DAN JAPANSKE KULTURE	Borilačke vještine - demonstracija
SVJETSKO ŠKOLSKO RUKOMETNO PRVENSTVO	Sudjelovanje učenika u organizaciji
PLIVANJE	Škola plivanja
MJERENJE SRČANOG PULSA	Sudjelovanje učenika u mjerenjima

5. ZAKLJUČAK

Težište aktivnosti treba usmjeriti na sportove u kojima dolazi do izražaja samostalno učenje i mogućnost trajnoga samostalnog bavljenja tom aktivnošću.

Neki sadržaji zdravstvene kulture mogu se ostvariti u nastavnom procesu, neki u izvannastavnim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture, a neke informacije o zdravstvenoj kulturi su programirane u drugim nastavnim predmetima te ih ne treba ponavljati (Milanović, 2009).

Isto tako i osnovni cilj nastave učenika sportskog odjeljenja Druge gimnazije Varaždin je da učenici spoznaju sve vrste sporta. Isto tako kroz sve četiri godine cilj je da učenici spoznaju u usvoje metodske postupke učenja elemenata pojedinog sporta kako bi nakon četverogodišnjeg školovanja posjedovali znanja i vještine s kojima bi se mogli upisati na Kineziološki fakultet te također da im i kasnije posluže tijekom studiranja.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb. Školska knjiga.
2. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb. Kineziološki fakultet.
3. Kos, D. (2011). Plan i program učenika sportskog odjeljenja Druge gimnazije Varaždin. Varaždin. Druga gimnazija Varaždin.
4. Hmjelovjec, I., Redžić, H., Hmjelovjec, D. (2005). Gimnastika za osnovnu školu. Tuzla. Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
5. Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb. Kineziološki fakultet.
6. Voločanšek, V. (2002). Bit plivanja. Zagreb. Kineziološki fakultet.