

*Antonija Ščetarić
Snježana Mergon
Lucija Kolić*

SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE KAO ORGANIZACIJSKI OBLIK RADA KOD UČENIKA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

1. UVOD

Sat tjelesne i zdravstvene kulture sa svim svojim ciljevima i zadaćama osnovni je organizacijski oblik rada. Učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama daroviti su učenici i učenici s teškoćama u razvoju. Učenik s teškoćama osoba je s utvrđenim stupnjem i vrstom teškoća po propisima iz socijalne skrbi što podrazumijeva učenika s oštećenjem vida ili sluha, ili s poremećajem govorno-glasovno-jezične komunikacije i specifične teškoće u učenju, ili s motoričkim smetnjama, ili sa sniženim intelektualnim sposobnostima, poremećajem u ponašanju, ili autizmom, ili postojanjem više vrsta i stupnjeva teškoća u psihofizičkom razvoju koji je uključen u redovitu ili posebnu osnovnoškolsku ustanovu, a nastavu prati po redovitom, individualiziranom ili posebnom programu, ovisno o vrsti i stupnju oštećenja. (Neljak, 2011)

Centar za odgoj, obrazovanje i rehabilitaciju (COOR) Križevci djelovao je do 2006. godine u sklopu osnovne škole Vladimir Nazor, a od 13. siječnja 2006. godine Centar za odgoj, obrazovanje i rehabilitaciju preselio se u novi prostor, kao samostalna „škola“. COOR pohađaju djeca koja imaju od prosjeka nižu intelektualnu sposobnost i još neku vrstu teškoća u razvoju. Od školske godine 2007/2008. COOR Križevci provodi program predškolskog odgoja za djecu s većim teškoćama u razvoju.

U školskoj godini 2012/2013. COOR je pohađalo 58 učenika, u 4 razreda kombiniranih odjela i 5 odgojno-obrazovnih skupina. Razred pohađaju učenici s lakim intelektualnim teškoćama i nekim oblikom teškoća u razvoju (najčešće su to komunikacijske i motoričke poteškoće, poremećaj u ponašanju), dok odgojno-obrazovne skupine pohađaju učenici s umjerenim ili teškim intelektualnim teškoćama i težim oblikom teškoća u razvoju (cerebralna paraliza, autizam i sl). S njima rade stručnjaci – defektolozi, odnosno rehabilitatori, njih 9 na radnom mjesto učitelja te dva profesora tjelesne i zdravstvene kulture, provodeći s njima od 2 do 6 sati tjedno, ovisno o kojoj se skupini ili razredu radi.

COOR ima svoje školsko sportsko društvo pod nazivom „ŠŠD Zorko“ i sudjeluje na školskim natjecanjima u određenim sportovima sa školama koje provode redovnu nastavu, kao i sa školama koje pohađaju djeca s teškoćama u razvoju. (Ščetarić, 2012).

2. CILJ RADA

Cilj je ovog rada prikazati sat tjelesne i zdravstvene kulture u Centru za odgoj i obrazovanje (COOR) iz Križevaca. Sat tjelesne i zdravstvene kulture vodila je Snježana Mergon, učiteljica tjelesne i zdravstvene kulture u Centru. Cijeli sat je fotografiran i snimljen video kamerom za što smo dobili pismeno dopuštenje ravnateljice Centra i roditelja uključene djece. Sudjelovalo je devet učenika, od toga su četiri učenika s lakim intelektualnim teškoćama, a pet s umjerenim intelektualnim teškoćama. Učenici s lakim intelektualnim teškoćama su devetogodišnjaci, a učenici s umjerenim intelektualnim teškoćama su petnestogodišnjaci i šesnestogodišnjaci.

3. NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE UČENIKA S TEŠKOĆAMA

3.1. Planiranje i programiranje nastave

Planiranje i programiranje nastave zasniva se na Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu za učenike značajno sniženog intelektualnog funkcioniranja i učenike s višestrukim teškoćama u razvoju, inicijalnoj provjeri svakog pojedinca u odgojno-obrazovnom procesu te redovitom praćenju tijekom godine. Programski sadržaji propisani su: nastavnim planom i programom za redovne škole (neki učenici, iako su intelektualno oštećeni posjeduju izuzetne vještine i sposobnosti, s kojima se uz pravilan pristupi i trening mogu postići odlični rezultati), programom odgoja i obrazovanja za umjereno i teže mentalno retardiranu djecu i omladinu, posebnim nastavnim planom i programom odgoja i osnovnog obrazovanja za lako mentalno retardiranu djecu s utjecajnim teškoćama u razvoju i nastavnim planovima i programima odgoja i školovanja učenika s teškoćama u razvoju. Osim toga treba uzeti u obzir: veličinu razreda ili odgojno-obrazovne skupine, u kolikoj je mjeri razred ili skupina homogenizirana, kolika je razlika između njihove kronološke i razvojne dobi života, koliko učenika u razredu ili skupini ima individualizirane programe.

3.2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture

CENTAR ZA ODGOJ OBRAZOVANJE I REHABILITACIJU - KRIŽEVCI				Nastavni predmet: TZK	Snježana Mergon, prof.
Datum: 11. ožujka 2013.	Broj sata: 50	Sat: 6	Razred: KOM	Broj učenika: 9	Mjesto rada: dvorana
Struktura sata -		nastavna jedinica:	trajanje:		
uvodni dio sata:		trčanje sa zadacima	4 min		
pripremni dio sata:		OPV	6 min		
glavni dio: A		poligon prepreka	20 min		
B		štafeta	10 min		
završni dio sata:		šutanje na koš	5 min		
Cilj sata:	Podizanjem opće sposobnosti organizma i usavršavanjem motoričkih znanja adaptirati učenike za različite životne situacije.				
Zadaci:	antropometrijske karakteristike: stimulirati skladan tjelesni razvoj učenika povećanjem mišićne mase i reduciranjem potkožnog masnog tkiva.				Tip sata: kombinirani sat
ANTROPOLOŠKI:	motoričke sposobnosti: utjecati na razvoj opće motorike s naglaskom na povećanje koordinacije, eksplozivne snage, fleksibilnosti, preciznosti.				
	funkcionalne sposobnosti: utjecati na povećanje funkcije respiracijskog i srcožilnog sustava (osigurati višu razinu funkcioniranja) u svrhu uspostave balansa između dopreme i potrošnje energije.				
OBRAZOVNI:	Usavršavanje motoričkih znanja				
ODGOJNI:	Primjerenom organizacijom nastavnog procesa stavljati učenike u međusobne odnose koji učvršćuju zajedništvo i radnu disciplinu				MOOR: poligon prepreka

TIJEK SATA

Uvodni dio:	trčanje sa zadacima – u trčanju na zadani znak treba pronaći slobodni krug. Učenik koji nije pronašao slobodni krug ispada.	Metode rada: metoda promjenljivog vježbanja Nastavna sredstva i pomagala: švedske ljestve švedski sanduk niska greda strunjače lopte uže most
Pripremni dio:	OPV za glavu, ramena, ruke, trup i noge u stojećem položaju, sjedu i ležanju.	
Glavni A dio sata:	poligon prepreka - penjanje na švedski sanduk, - spuštanje užetom u zaljuljaju, - kolut naprijed, - provlačenje ispod niske grede i sunožno preskakivanje iste - penjenje na švedske ljestve i - spuštanje po mostu.	
Glavni B dio sata:	štafeta s dvije kolone u kojoj učenici s palicom trčeći preskaču švedsku klupu, obilaze stalak, i u povratku ponovo moraju preskočiti švedsku klupu prije nego predaju palicu. Igra se na tri ostvarene pobjede.	
Završni dio sata:	šutanje na koš – učenici stoje u koloni i šutaju na koš u visini slobodnog bacanja. Učenik koji pogodi koš može na presvlačenje, ostali ponavljaju šutanje dok ne ostvare pogodak.	

Prikaz 1. Priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture.

3.2.1. UVODNI DIO SATA



Prikaz 2. Trčanja sa zadacima.

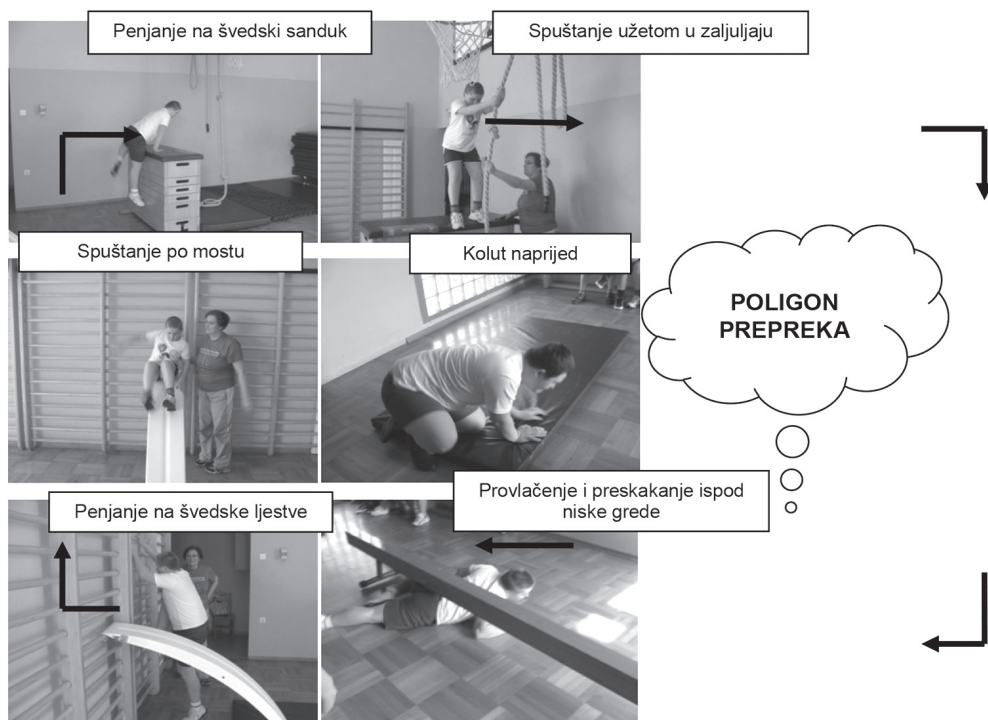
Trčanja sa zadacima: u trčanju na zadani znak učenici trebaju pronaći slobodan krug i stati na njega. Učenik koji ne stane na krug, ispada iz igre. Učenici s teškoćama brzo se umaraju što je vidljivo bilo i na samom satu. Njihov metabolizam radi drugačije od ostalih, oni se brzo umaraju, što dovodi do toga da uslijed trčanja sjednu na klupu, a kad se odmore, vrata se natrag. Trajanje uvodnog dijela sata je 4 minute koji učenici provedu u svojem ritmu. Iz tog razlog učitelj ne provodi doslovno zadatak, da učenik koji ne pronađe krug ispada, jer oni sami prepoznajući svoj umor sjednu.

3.2.2. PRIPREMNI DIO SATA



Prikaz 3. Pripremne vježbe.

Pripremni dio sata sastojao se od 10 vježbi u trajanju od 6 minuta, iz razloga jer su im vježbe bile poznate (izvode ih na svakom satu). Naime, ako im se uvedu nove vježbe, koje do sada nisu izvodili, proces učenja potrajao bi i do mjesec dana učenja samo novih vježbi. Važno je da vježbe imaju svoj redoslijed, koji su oni također naučili. Ako preskočite ili zaboravite jednu vježbu iz redoslijeda, oni je neće htjeti izvoditi, već će izvoditi onu koji su naučili da je po redoslijedu. Učitelj mora vježbati s njima, ukoliko učitelj prestane vježbati, prestat će i oni. Iz toga se vidi da su oni na razini djece od pet do sedam godina, jer uče oponašanjem (prekopiranjem) učitelja.



Prikaz 4. Poligon prepreka.

U glavnom „A“ dijelu sata provodio se poligon prepreka, koji se sastojao od šest zadataka (prikaz 4) koji su učenici prolazili dva puta. Svaki od zadataka bio je individualiziran za svakog učenika. Neki su učenici samostalno mogli izvesti sve zadatke u poligonu, neki su uz pomoć učitelja izveli neke zadatke, a nekim učenicima su se zadaci u poligonu modificirali (npr. umjesto koluta bilo je bočno kotrljanje, umjesto zaljuljaja bilo je samo spuštanje po užetu).

3.2.3. GLAVNI „B“ DIO SATA



Prikaz 5. Štafetna igra.

U glavnom „B“ dijelu sata provodila se štafetna igra, u kojoj su učenici bili nasumično izabrani i podijeljeni u dvije kolone. Cilj je bio što brže preskočiti nisku gredu, obići čunj, ponovno preskočiti gredu te predati palicu sljedećem učeniku. Kolona koja bila brža, ta je bila pobjednik. Kada učenici ne shvate koji je zadatak, tada je potrebno uzeti ih za ruku i s njima obići sve zadatke. Ponovili smo štafetnu igru 4 puta, ali smo zamijenili neke učenike u kolonama. Stavili smo jačeg učenika iz jedne kolone u drugu, tako da obje kolone pobjeđuju i da se svi vesele. Iako, oni između sebe znaju tko je jači, nakratko se pobune kad dođe do premještanja, ali na kraju ipak svi sudjeluju – to je glavni cilj!

3.2.4. ZAVRŠNI DIO SATA



Prikaz 6. Šut na koš.

Završni dio sata je smirujući dio, gdje učenici stoje u koloni te izvode šut na koš. Učenik koji pogodi koš, može ići na presvlačenje i tako do posljednjeg učenika.

4. ZAKLJUČAK

Uključi me, pa ću znati; pokaži mi, možda ću zapamtiti; reci mi i sigurno ću zaboraviti. (Kineska poslovice)

Najvažnija zadaća svakog sata tjelesne i zdravstvene kulture jest da učenici s teškoćama kao i sva djeca, zavole sat tjelesne i zdravstvene kulture. Stoga je potrebno puno truda, znanja, svakodnevnog učenja i na kraju ljubavi prema zanimanju učitelja tjelesne i zdravstvene kulture i djeci s teškoćama u razvoju. Oni vole biti „bolji“ te se dokazivati pred drugima i tome se jako vesele što je dokaz pozitivnog utjecaja nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

Teško je predvidjeti kakav će biti život mojih učenika nakon završenog školovanja, zato im pokušavam prenijeti svu radost vježbanja i sporta i... jako sam ponosna na njih. (Snježana Mergon)

5. LITERATURA

1. Neljak, B. (2011) Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb, Skriptarnica SKIF na Kineziološkom fakultetu.
2. Ščetarić, A., Stanje i perspektiva razvoja školskog športa u Križevcima. (2012) Diplomski rad.