

Dario Maravić

NASTAVNI SADRŽAJI U FUNKCIJI USAVRŠAVANJA PROPISANIH NASTAVNIH TEMA IZ BORILAČKIH SPORTOVA

1. UVOD

Borilački sportovi spadaju u skupinu polistrukturalnih acikličkih aktivnosti. Cilj je takvih aktivnosti simbolička destrukcija protivnika. U borilačkim sportovima dominiraju otvorene acikličke kretne strukture koje se za vrijeme izvedbe izvode u varijabilnim uvjetima. (Milanović, 2010). Zbog varijabilnih uvjeta u kojima se izvode pokreti u borilačkim sportovima važan faktor izvedbe su kognitivne i konativne sposobnosti te također zbog sustava treninga razvijaju se i mnoge motoričke sposobnosti kao što su snaga, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža i mnoge druge. O važnosti borilačkih sportova u edukaciji govori i podatak da od ove godine u rujnu Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske pokreće projekt „Judo u škole“, projekt će se provesti za sada u 50 škola. Cilj je doći do broja od 600 škola koje će provoditi takav program, kojim je dokazano u velikim zemljama kao što su Japan, Nizozemska i Francuska da je reduciranje nasilja među djecom i općenito u populaciji statistički značajno. Hrvatska postaje četvrta zemlja koja je odlučila provesti takav projekt i program. Ova činjenica nedvojbeno ukazuje kako su i državne vlasti prepoznale važnost doprinosa borilačkih sportova u razvoju djece i mladeži.

Struktura nastavnog sata tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se od sljedećih dijelova: uvodni, pripremni, glavni A i glavni B dio nastavnog sata te završni (Findak, 2001).

Upravo je i cilj ovog rada prezentirati moguće nastavne sadržaje po tim dijelovima nastavnog sata koje doprinose usvajanju i usavršavanju propisanih nastavnih tema iz nastavne cjeline Borilačkih struktura u osnovnom školstvu.

2. PRIMJERI SADRŽAJA PO DJELOVIMA NASTAVNOG SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava sustavno i plansko djelovanje na antropološki status učenika. Zadaća je sata tjelesne i zdravstvene kulture da sadržajima koji proizlaze iz propisanog programa utječe na morfološka obilježja učenika, na njihove funkcionalne i motoričke sposobnosti te na konativne i kognitivne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja,

na poboljšanje motoričkih postignuća, na stjecanje teorijskih znanja, osobito onih koja su primjenjiva u svakodnevnom životu (Findak, 2001).

Svaki dio sata ima određeno vrijeme trajanja, zadaće, služi se posebnim sredstvima i organizacijom. Jedan dio sata mora stvarati povoljne uvjete za prijelaz na drugi dio (Findak, 2001).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 45 minuta i sadrži, uvodni dio sata koji traje 3-5 minuta, pripremni od 7 do 10 minuta, glavni dio 25-30 minuta (glavni A i B dio) te završni dio 3-5 minuta (Findak, 2001).

U ovom poglavlju navedeni su i opisani primjeri sadržaja (tablica 1) po dijelovima nastavnog sata tjelesne i zdravstvene kulture koji mogu doprinijeti usvajanju i usavršavanju propisanih nastavnih tema iz nastavne cjeline Borilačkih struktura u osnovnom školstvu. Sljedeće nastavne teme sastavni su dio Nastavnog plana i programa za osnovnu školu (HNOS).

Svrha sadržaja u uvodnom dijelu sata je na svojstven način pridonijeti prilagodbi učenika u psihološkom i fiziološkom smislu te sadržajima sličnim po strukturi gibanja podignuti temperaturu tijela kako bi radne sposobnosti podigli na višu razinu.

U pripremnom dijelu sata nalazi se prijedlog isključivo posebnih pripremnih vježbi koje aktiviraju motoričke sposobnosti koje će biti aktivirane u glavnom dijelu sata.

Glavni A dio sata ima za cilj ostvariti značajne obrazovne, kinantropološke i odgojne zadaće samoga sata tjelesne i zdravstvene kulture (Neljak, 2010). U glavnome B dijelu svrha je bila situacijski primijeniti usvojena i usavršavana motorička znanja te kroz završni dio sata na njemu svojstven način ponoviti nastavne teme s ciljem boljeg usvajanja i stvaranja motoričkih zapisa u centralnom živčanom sustavu.

Tablica 1. Primjeri sadržaja po dijelovima sata TZK sukladno nastavnim temama

NASTAVNA TEMA	DIJELOVI SATA TZK	OPIS SADRŽAJA
Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu	UVODNI	<ul style="list-style-type: none"> dokoračna kretanja imitirajući borbeni stav i trčanje uz naizmjenične udarce
	GLAVNI „B“	<ul style="list-style-type: none"> štafetna igra s padom naprijed - učenici se nalaze u kolonama te trčeći savladavaju dionicu na kraju koje se nalazi strunjača na kojoj izvode pad naprijed, potom se vraćaju natrag u kolonu
	ZAVRŠNI	<ul style="list-style-type: none"> ponavljanje principa padova i japanskih naziva - razgovor s učenicima o principima pada i amortizacije te o nazivima istih

(nastavak Tablice 1)

Pad natrag i u stranu, Osnovni zahvati držanja u parteru	UVODNI	<ul style="list-style-type: none"> ciklična kretanja s posebnim naglaskom na preponsku regiju, trčanja unatrag i trčanja bočno - trčanja u krug sa zadacima
	GLAVNI „B“	<ul style="list-style-type: none"> štafetna igra s dva zadatka, pad unatrag i pad u stranu - učenici se nalaze u kolonama te trčeći savladavaju dionicu na kojoj se nalaze dvije strunjače, na jednoj izvode pad unatrag, a na drugoj pad u dominantnu stranu, potom se vraćaju u kolonu
	ZAVRŠNI	<ul style="list-style-type: none"> ponavljanje principa padova i japanskih naziva - razgovor s učenicima o principima pada i amortizacije te o nazivima istih
Tehnika ramenskog bacanja kroz klek	UVODNI	<ul style="list-style-type: none"> trčanja sa zadacima, specifična priprema zgloba koljena i preponske regije – trčanja u krug sa zadacima
	GLAVNI „B“	<ul style="list-style-type: none"> štafetna igra, na kraju dionice imitacija ramenskog bacanja potom kolut unaprijed preko jednog ramena - učenici se nalaze u kolonama te trčeći savladavaju dionicu na kraju koje se nalazi strunjača na kojoj izvode zadatak te se vraćaju u kolonu
	ZAVRŠNI	<ul style="list-style-type: none"> vježbe istezanja – učenici se nalaze u slobodnoj postavi vježbanja te izvode vježbe istezanja mišićne mase koja je bila aktivirana unutar sata
Tehnika bočnoga bacanja hvatom glave i ruke kroz klek	UVODNI	<ul style="list-style-type: none"> trčanja sa zadacima, specifična priprema zgloba koljena i preponske regije – trčanja u krug sa zadacima
	GLAVNI „B“	<ul style="list-style-type: none"> borba u parteru „dolaska na leđa“ – učenici se nalaze u postavama dvojke te kretanjem nastoje doći dugome učeniku iza leđa, pobjednik je onaj učenik koji više puta dođe partneru iza leđa
	ZAVRŠNI	<ul style="list-style-type: none"> ponavljanje principa bacanja tehnikom bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek – razgovor s učenicima o principima bacanja i samoj bočnoj tehnici

3. ZAKLJUČAK

Borilački sportovi zbog svoga doprinosa u psihofizičkom razvoju djece i mladih, trebali bi biti zastupljeni u većem omjeru u nastavi te na taj način pridonijeti zdravijem razvoju.

Na temelju predloženih sadržaja pruža mogućnost realizacije nastave neovisno o materijalnim i tehničkim uvjetima te se na taj način lagano provode i usvajaju.

Valja naglasiti da sve nastavne teme ukoliko se provode na djeci zanimljiv način, postižu veće efekte i učinke na njihov cjelokupan antropološki status te im čine samu nastavu zanimljivom i približavaju im tjelesno vježbanje i sve dobro što ono nosi sa

sobom. Nadalje, svi navedeni sadržaji mogu biti temelj za stvaranje novih ideja te doprinijeti kvalitetnijem planiranju i programiranju nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

4. LITERATURA

1. Findak, V. (2001) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb: Školska knjiga.
2. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga, Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Neljak, B. (2011) Opća kineziološka metodika. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Republika Hrvatska (2006) Nastavni plan i program za osnovnu školu. Zagreb: Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa.