

Mirjana Mađarević

TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ U DEVETOGODIŠNJEM ODGOJU I OBRAZOVANJU

Sažetak

Kod planiranja i programiranja nastave za devetogodišnji odgoj i obrazovanje iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja prioritetni cilj je očuvanje i unapređenje zdravlja djece.

Da bi ostvarili ovaj prioritetni cilj, obaveza i dužnost institucija koje su provodile reformu u osnovnoj školi sa osmogodišnjeg na devetogodišnje obrazovanje i uveli inkluziju jeste da prate realizaciju te reforme i omoguće samoevaluaciju institucija, reguliraju standarde i norme, uvode metode i postupke ocjenjivanja kvaliteta nastavnog osoblja, kontroliraju metode i postupke provjera i praćenja sposobnosti i znanja učenika.

Kreiranje novog sistema obrazovanja i novog koncepta nastavnog plana i programa kao jednog od njegovih ključnih komponenti treba uskladiti u svim oblastima nastavnog procesa svakako na temelju kvalitetne prakse u Evropi, ali sagledavajući uvjete u našim školama gdje te planove i programe realno možemo realizirati.

Slijedeći princip usklađenosti obrazovanja s razvojnim karakteristikama i stadijima

razvoja djece i mladih, obavezno osnovno obrazovanje treba razviti kroz prikladne sadržaje planova i programa, dobre materijalne uvjete i stručno vođenje.

Umjesto nastavnih planova i programa usmjerenih na sadržaje, na ono što bi

nastavnici trebali predavati, potreba je, a za odgoj i obrazovanje presudno, nastavne planove i programe usmjeriti na ono šta će učenici dobiti, šta će znati i umjeti praktično primjeniti. U takvoj strategiji potrebno je primjeniti nove bitno drukčije «alate».

U kreiranju novog sistema odgoja i obrazovanja osnovno devetogodišnje obrazovanje neminovno je istaći da u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja treba dosta toga promjeniti. To se prvenstveno odnosi na pedagoške institucije i generalni stav o postojanju važnih i manje važnih predmeta. Za intelektualce koji se bave procesom odgoja i obrazovanja treba postojati širina spoznaje o potrebi djeteta kao centra

zbivanja, kao subjekta, a ne objekta na kojem će se hipotetski dokazivati subjektivne važnosti. Treba upošljavati nastavni kadar koji će zbog specifičnosti predmeta stručno i kvalitetno planirati i programirati sadržaje, a kvalitetna/adekvatna realizacija sadržaja direktno je vezana i za materijalne uvjete koji su u školama što se tiče nastave tjelesnog odgoja jako loši. Nastava se izvodi u neadekvatnim prostorima učionica, dvorišta, a sredstva za realizaciju nastavnog procesa su minimalna.

Zbog ciljeva koji prvenstveno utiču na zdravlje djece i formiranje cjelovite ličnosti tjelesni i zdravstveni odgoj je jedno od prioriteta područja odgoja za djecu nižeg školskog uzrasta, pa je nedopustivo da je u praksi tako marginiziran.

UVOD

Škola kao institucija predstavlja svjesno i plansko-programirano djelovanje odraslih na djecu i kao takva treba da omogućiti i podstiče zdrav rast i razvoj, stvaralačku djelatnost djeteta – učenika u cilju svestranog formiranja ličnosti.

Glavna zadaća u školstvu, pogotovo u nižem uzrastu, jeste povećati vrijeme i stvoriti uvjete za realizaciju kvalitetnih sadržaja pa i iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Zbog nedvojbene vrijednosti ovog predmeta propuste i greške treba ispraviti, a ne zanemarivati ih.

Svako planiranje organiziranog uticaja društvene sredine, a posebno pedagoškog rada iziskuje stručan timski rad i nosi veliku odgovornost. Ako u sistemu školstva nemamo zajedničku strategiju i realno ne sagledamo propuste koji su napravljeni, ne sagledamo sve faktore koji su bitni za realizaciju, a kreiramo planove i programe, ili adekvatnije rečeno uzimamo i kopiramo od drugih, pravimo grešku čije su posljedice nepopravljive.

Od posebnog je značaja činjenica da djeca sada kreću u školu sa šest godina. Provedena je reforma u kojoj se većina onih koji realiziraju planove i programe iz pojedinih predmeta ne snalazi. Nekad iz opravdanih, a nekad i neopravdanih razloga u praksi imamo haotično stanje.

Osnovna istina je to, da u jednom životno-vremenskom periodu učestvujemo svi mi. Težimo znanjima, sposobnostima, ali ne na štetu djeteta i njegovog zdravlja i stoga treba da primjenjujemo takvu strategiju koja će imati trajnu vrijednost.

Svrha, namjera, cilj

Konkretnom analizom trenutnog stanja u praksi devetogodišnjeg odgoja i obrazovanja preko Odsjeka razredne nastave, koji je u funkciji istog, došlo se do spoznaje da se propusti i greške koje su uočene moraju korigirati da ne bi imali trajne posljedice.

Princip na kojem se zasniva sadržaj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je prioritetno briga za biopsihosociološko zdravlje. Tom principu je sve podređeno, jer svako društvo teži da ima zdravu, radno i stručno spremnu, kreativnu, zadovoljnu populaciju.

Trajnim planskim i sistemskim kvalitetnim djelovanjem kroz nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja koja treba biti prilagođena razvojnim karakteristikama djeteta mogućnosti su velike, vrijednosti neprocjenjive.

U programiranju procesa bavljenja kineziološkom aktivnošću izbor sadržaja i realizacija međuovisne su operacije. Izborom sadržaja postavlja se pitanje šta vježbati, kako bi se direktno uticalo na ličnost djeteta. Djeca ne mogu shvatiti smisao i vrijednosti, ako očiglednim sredstvima ne osjete uticaj i djelovanje.

Da bi očuvali, njegovali i unaprijedili zdravlje u svoj svojoj složenosti moraju se uzeti adekvatna sredstva, a sredstva iz ove oblasti su razni oblici kineziološke aktivnosti. Neadekvatni sadržaji, formalno realizirani nemaju svoju svrhu ni cilj.

Nedavno smo na Pedagoškom fakultetu u Zenici napravili istraživanje na temu: Realizacija plana i programa nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u korelaciji sa nastavnim sredstvima. Egzaktnim podacima došlo se do poražavajućih i kontradiktornih spoznaja.

Po plansko programskoj strukturi koja je propisana zakonom nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja zastupljena je sa najmanje 70 sati godišnje, tj. sa 2 sata sedmično. U praksi se nastava realizira svega 20% od planiranih 100%, ako konstatiramo da se nastava izvodi u učionici u kojoj nema uvjeta da se program odradi. Tada učitelji improviziraju i time ne ostvaruju cilj nastave. Od ukupnog fonda sati u učionici moglo bi se realizirati samo 10% nastave sa adekvatnim temama, recimo ciklusi sa temama iz plesa, narodna dječija kola i teme koje su u vezi sa muzičkim odgojem. Druge programirane cikluse realno učitelji ne mogu realizirati u učionici.

S druge strane, oni učitelji koji jedan čas izvode nastavu u adekvatnom prostoru – sali navode da nemaju nastavna sredstva za realizaciju, pa se svodi na isto. Neka djeca nikad nisu radila program tjelesnog i zdravstvenog odgoja, a uobičajena praksa jeste da učitelji puste djecu da se sama igraju. Djeca se igraju, a edukatori pasivno stoje sa strane. Iz tako formalno, nestručno organizirane nastave ne može se očekivati kvalitetan ishod. Da elementarne igre nemaju svoje mjesto u programiranoj nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja potvrđuju same definicije igre.

Riječ igra upotrebljava se za raznovrsne djelatnosti. Za razliku od proizvodne djelatnosti, od rada, igra je djelatnost u slobodnom vremenu, van egzistencijskog rada. Kao takva ne može se primjeniti u školi. Fridrich Schiler kaže da je to besciljno trošenje suvišne energije. Herbert Spenser kaže da su to suvišne akcije koje se nagoniski dešavaju u odsustvu pravih akcija, da je to simulirana akcija, oponašanje realnih akcija. Karl Groos kaže da je to nagonsko vježbanje i aktivnost bez ozbiljne namjere da će to postati bitno docnije i za život. To je aktivnost odvojena od realnog, praktičnog života individue.

Roger Callois kaže da je to slobodna, izdvojena, neizvjasna, neproaktivna, regulirana, fiktivna aktivnost.

Pogrešno je tumačiti da se na nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja sa djecom igra, jer se ni na časovima iz drugih predmeta, sa istom djecom, niko ne igra. Trebamo znati da i tjelesni odgoj ima svoju strukturu sata (uvodni, pripremni, glavni i završni dio), ima metodičko-didaktičke oblike (jednostavne i složene), ima metode, principe i koristi raznovrsna sredstva. Primjenjujući sve metodičko-didaktičke principe koristeći stručnost i kreativnost i najsloženiji zadaci mogu se pretvoriti u igru u kojoj treba da se zna uloga učitelja kao aktivnog, a ne pasivnog promatrača. Pitamo se šta bi djeca naučila iz drugih predmeta da učitelj pasivno promatra realizaciju sadržaja.

Elementarna igra po svom karakteru može se nekad uzeti kao sredstvo da se podigne emocionalna krivulja i to u uvodnom dijelu časa. Nikako ne može trajati cijeli čas.

Postoje i sportske igre koje se kroz nastavu pogrešno tretiraju i nerijetko primjenjuju u nastavnom sadržaju (da se djeci lopta i oni igraju nogomet, košarku, odbojku). Ni ovakav vid igre ne ispunjava ciljeve i zadatke nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja, pogotovo ne kod nižeg školskog uzrasta. Koristiti sportsku igru kao sadržaj, isto je što i tražiti da dijete čita, a niste ga naučili slova. Iz sportske

igre mogu se uzimati osnovni elementi, koji će biti sredstvo da se u sprezi sa razvijenim motoričkim sposobnostima ide ka motoričkom dostignuću koje se kasnije ispoljava kao sportska igra.

Nerijetko evidentno je i to da za vrijeme časova tjelesnog i zdravstvenog odgoja učitelji rade drugi predmet.

Pitamo li se šta je cilj ovakvog stava i neodgovornog rada. Gdje je kontrola, ko vodi brigu i u praksi provjerava, šta se sve radi kroz ovu nastavu? Kako djeca dobiju ocjenu iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja? Najvjerovatnije nekakvom matematičkom kalkulacijom.

Na početku istraživanja, prethodno spomenutom, konstatirano je da je nastava iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja 100% realizirana, ali samo na papiru. U praksi, zaključak je da sadržaji nastave iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja nisu adekvatni, da je realizacija formalna, da nema materijalnih sredstava i da se nastava izvodi u neplaniranim prostorima.

Dakle, namjera ovog štiva bila je da se realno sagledaju nedostaci, a cilj je pokušati te nedostatke ukloniti. U domenu svojih nadležnosti, oni koji su odgovorni, valjda će biti potaknuti ovim štivom, treba da djeluju i tako stvore uvjete da se nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja stručno, kvalitetno realizira.

Ponovo treba naglasiti da čas tjelesnog i zdravstvenog odgoja ima svoju strukturu.

Opći odgojni cilj ostvaruje se u jedinstvu i međusobnoj tijesnoj povezanosti sa ostalim vidovima odgoja. Radi se o jednom složenom procesu, u kojem su tijelo i pojedine tjelesne manifestacije polazna tačka, tj. baza, a generalni je cilj usmjeren ka razvoju cjelovite biopsihosocijalne ličnosti. Dakle, težimo da pozitivno utičemo na tijelo i um, odnosno na sve dimenzije psihosomatskog statusa kao multidimenzionalnog sistema, da bi čovjek mogao da se izrazi i potvrdi kao zdrava, stvaralačka slobodna ličnost. Da bi se ostvario cilj, pred tjelesni odgoj postavlja se niz konkretnih zadataka, koji treba da su usklađeni sa potrebama učenika, kao i objektivnim potrebama društva. Treba imati u vidu da se u procesu pedagoškog rada zadaci ne postavljaju i ne rješavaju izolirano, odnosno nezavisno jedan od drugog. To je nemoguće, jer tjelesne vježbe i specifični zadaci koji služe kao osnovno sredstvo uvijek djeluju na čovjeka u cjelini.

Da bi mjere koje se poduzimaju u tjelesnom odgoju bile što određenije, navodi se shematska podjela zadataka:

1. biološki – zdravstveno-higijenski i

2. pedagoški – odgojno-obrazovni.

U vezi s biološkim zadacima neophodno je da se procesom tjelesnih aktivnosti (vježbanjem), kineziološkom aktivnošću u cjelini stimuliraju rast i razvitak organizma, odnosno da se stručnim doziranjem i adekvatnim izborom tjelesnih zadataka (vježbi, elemenata) stvaraju odgovarajući podsticaji koji će osigurati pravilan tjelesni razvitak učenika.

Pored normalnog razvoja morfoloških karakteristika neminovno se utiče i na razvoj funkcionalnih sposobnosti organizma, tj. posebno na sistem organa za disanje i sistem organa za krvotok. Specifičnosti ovih organa upozoravaju na optimalno opterećenje pri izboru sredstava.

Iz ovog, naravno, ne možemo isključiti ni uticaj na ostale sisteme organa, jer rad jednog organa razvija i stimulira rad drugog. Kroz poticaj na pravilan funkcionalni rad cijelog sistema organa djelujemo na zdravlje u cjelini.

Za ostvarenje navedenih zdravstvenih zadataka neminovno je poznavanje pojedinih oblasti iz anatomije, fiziologije i psihomotorike.

Važno je napomenuti da higijenske navike ne smijemo zanemariti, jer su i one ogledalo našeg bića.

Osim navedenih bioloških zadataka u procesu tjelesnih aktivnosti, treba da se rješava i čitav niz pedagoških zadataka (odgojno obrazovnih).

Sticanje znanja iz oblasti kineziologije je širok pojam. Postavljeni određen i konkretan motorni zadatak uvjetuje angažiranje i normalnu funkciju aparata za kretanje koji je u direktnoj vezi sa nervnim sistemom. Sistemskim vježbanjem aparata za kretanje ili lokomotornog aparata (mišići, kosti, zglobovi) doprinosi se da se stečena znanja usavršavaju i da se rješavaju kompleksniji motorni zadaci. Za rješavanje kompleksnijih zadataka treba nam veća tjelesna sposobnost (funkcionalne i motoričke sposobnosti). Naravno, sve ovo ne bi bilo izvodljivo bez kognitivnih dimenzija odgovornih za prijem, dekodiranje, zadržavanje i transformaciju informacija. Ako savladavamo kompleksnije motoričke zadatke imamo više kineziološkog znanja te viši nivo funkcionalnih i motornih sposobnosti, a sve to nam daje informaciju o zdravstvenom stanju organizma.

Ovdje moramo pojasniti jednu stvar, a to je da se u izboru obrazovnog zadatka mora voditi računa o zrelosti učenika i da se zadatak prilagođava dijagnostičkom – inicijalnom stanju učenika.

Stoga, za pojedine učenike najjednostavniji zadatak može biti složen i kompleksan. Dakle, polazimo sa različitih nivoa, idemo ka generalnom cilju, ali poštujemo potrebe i mogućnosti svakog učenika. Akcent je na tome kako je zadatak uticao na učenika, a ne kako je učenik zadatak izveo. S druge strane, kada su u pitanju specifične vježbe moramo voditi računa i o tome kako učenik vježbu izvodi i kako ona na njega utiče.

Od posebnog je značaja da se istakne odgojna funkcija. Planirani sadržaji trebaju biti tako organizirani da zaista doprinose formiranju i učvršćivanju moralnih oblika i karakternih osobina kod učenika. Da bi se ovo postiglo, potrebno je pored bioloških i obrazovnih zadataka riješiti i više odgojnih zadataka. Uticati na osobinu volje; neću, ne mogu, ne smijem – zamijeniti u praksi sa hoću, mogu, smijem; uticati na karakter i svjesnu disciplinu, pozitivan odnos prema radu, suvježbaču, materijalnim dobrima.

SISTEM TJELESNOG ODGOJA U ŠKOLI

Oblici rada

Za ostvarivanje optimalnog obima kineziološke aktivnosti, od koje se mogu očekivati dovoljno snažni poticaji za odvijanje transformacionih procesa, u sistemu tjelesnog odgoja u školi trebaju biti uključeni brojni i raznovrsni oblici rada. U našim školama oblici rada koriste se za učenike od VdoVIII razreda, dok se za djecu nižeg školskog uzrasta ne primjenjuju.

U obrazovanju dominira razredno satni sistem i on već duže vrijeme pokazuje tendenciju kvantitativne redukcije nastavnog plana škole – odnosno velikog fonda sati svih nastavnih predmeta. Dok se ne pronađu systemska rješenja, bar što se tiče fonda sati i dnevne opterećenosti djece iz svih nastavnih predmeta, nerealno je očekivati da se fond sati tjelesnog odgoja povećava. Čak i kada bi se fond sati povećao za 1 sat, to ne bi bilo ni blizu dovoljno da se ostvare visoko postavljeni ciljevi ovog odgojnog područja.

Rješenje problema u tjelesnom odgoju mladih je, svakako, u što potpunijoj realizaciji sistema tjelesnog odgoja u školi. Sistem se ističe brojnim oblicima nastavne aktivnosti, čijom primjenom bi se nedjeljna angažiranost učenika povećala na 4–6 sati organizirane kineziološke aktivnosti, što je i realna potreba djece. Takvom organizacijom kompenziralo bi se opterećenje djece u cilju nenarušavanja njihovog zdravlja. U sistemu tjelesnog odgoja svaki

oblik rada ima svoj specifikum, svoju formu, svoj ambijent i svoju organizaciju. To je svakako prednost jer su i sadržaji potpuniji, kreativniji, kompleksniji, a samim tim zadovoljavaju šire potrebe djece.

Na temelju dosadašnje prakse, pored sata, kao osnovnog oblika rada, drugi oblici rada koji bi se trebali i mogli realizirati u sistemu tjelesnog odgoja u samoj školi su:

- 1) školsko sportsko društvo – sekcija (sportski trening, sportsko rekreativna aktivnost),
- 2) sportska natjecanja,
- 3) dopunska nastava – za korektivno vježbanje,
- 4) izleti, logorovanja.

SAT TJELESNOG ODGOJA

Osnovni oblik organizacije nastave sa učenicima, a pod rukovodstvom edukatora (učitelja, nastavnika) jeste *sat tjelesnog odgoja*. To je temeljna varijativna vremenska jedinica nastavnog rada. Sistemskim realiziranjem nastavnih sati stvaraju se bitne pretpostavke za smišljeno i plansko djelovanje na transformacione procese u brojnim dimenzijama strukture ličnosti učenika. Sat tjelesnog odgoja je vremenski, sadržajno, spoznajno i psihički zaokružena didaktička cjelina i jedna od karika u lancu nastavnih sati u toku procesa školovanja.

Eduktor (učitelj, nastavnik) planira, organizira i izravno realizira sistem nastavnih sati u saradnji sa učenicima. Ova okolnost čini nastavnu aktivnost svrsishodnom i predstavlja elementarni uvjet za realizaciju nastavne jedinice, odnosno zadataka nastavnog sata.

Svaki sat treba da ima svoju vlastitu, posebnu strukturu uvjetovanu različitim faktorima, zbog brojnih mogućih kombinacija kinezioloških operatora, njihovog redoslijeda i međusobnih odnosa, trajanja i povezanosti strukturnih komponenata. Zbog toga se ne može tolerirati praksa, kada se bez obzira na navedene i druge razloge, uporno primjenjuje isto artikuliranje sata (elementarna igra i drugi improvizirani sadržaji), što dobiva formu bezveznosti i besmislenosti sata tjelesnog odgoja.

OPĆA STRUKTURA NASTAVNOG SATA

Opća struktura nastavnog sata, koncipirana je tako da okvirno omogućava prilagođavanje vremenske artikulacije

potrebnom redoslijedu postupaka, zahtijeva i ponašanja, ali i usklađivanje sa fiziološkim i didaktičkim zahtjevima koji proizlaze iz same prirode i karaktera nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja (postupnost opterećenja, oporavak, izbor operatora i organizacije, sukcesivna integracija faza nastavnog sata, intenzifikacija aktivnosti, racionaliziranje itd.)

U svakodnevnoj pedagoškoj praksi sat tjelesnog odgoja najčešće predviđa četiri kompozicijske cjeline ili četiri faze, koje označavaju tzv. vremensku strukturu sata, sa odgovarajućim sadržajima kineziološke aktivnosti uz optimalnu, svrsishodnu, i efikasnu stručnu organiziranost samog sata.

Takva klasična struktura nastavnog sata sadrži:

1. uvodnu fazu nastavnog sata – 10%,
2. pripremnu fazu nastavnog sata – 20%,
3. osnovnu (glavnu) fazu nastavnog sata – 60%,
4. završnu fazu nastavnog sata – 10%.

Podjelu sata tjelesnog odgoja ne treba prihvatiti kruto, formalno i šablonski. Na temelju stručnosti, dugogodišnjeg iskustva, poznavanja i uvažavanja prirode i osobnosti učenika edukator može efikasno da artikulira nastavni sat.

1. Sredstva uvodnog dijela sata

Zadaci koji se daju u uvodnom dijelu sata tjelesnog i zdravstvenog odgoja obojena su kontroliranom emocionalnošću koja se manifestira veselošću, elanom, razdraganošću, zadovoljstvom i sl. Po pravilu, sva odabrana sredstva primjenjuju se na dinamičan način. Svi zadaci trebaju biti jednostavni. Poznate motorne strukture su u funkciji podizanja fiziološkog opterećenja.

Tjelesna kretanja koja se komponiraju u uvodnom dijelu sata određena su mehaničkim, vremenskim i prostornim elementima i izvode se prema tipiziranim modelima koji su učenicima od ranije poznati ili se neposredno po prikazu nastavnika mogu zadovoljavajuće oponašati. Najčešće se kao sredstvo uvodnom dijelu sata uzimaju prirodni oblici kretanja.

Postoji oko 20 načina kretanja po tlu, ali četiri osnovna sredstva uvodnog dijela sata su hodaње, trčanje, puzanje i skokovi.

Hodaње u uvodnom dijelu sata ima široku mogućnost primjene iako su mu funkcionalni učinci relativno skromni, te se stoga u sadržaju ovog dijela najčešće stavlja iza trčanja i skokova sa svrhom odmora, pauze i relaksacije. U posebnim zahtjevima

neobavezno hodanje služi i kao posebni "organizaciono-motorički status odjeljenja" u kojem se objašnjavaju slijedeći motorički zadaci ili daju kritički osvrti i ispravke prethodnih zadataka, a hoda se da bi se održala dinamika.

Mada se pod hodaњem obično podrazumijeva dvonožni hod, treba imati u vidu da ova vrsta lokomocija može biti obavljena i sa tri i sa četiri oslonca «o tlo», i to kako nogama tako isto i rukama prema tlu.

Posebne varijante dvonožnog hoda dobijaju se postavljanjem određenih zahtjeva za zauzimanje u hodu određenih položaja tijela.

Podgrupe hodaњa:

Prva podgrupa dobija se posebnim zahtjevima koji obuhvataju:

a) položaj tijela u odnosu na stopala

- uspravan hod sa usponom na prste,
- standardni uspravan hod na cijelim površinama stopala,
- hod u počučnju i
- hod u čučnju.

b) položaj slobodne noge pri uspravnom hodu

- opružena, u prednoženju, zanoženju, odnoženju i
- savijena u koljenu u prednoženju i odnoženju.

c) položaj trupa je nagnut:

- naprijed,
- nazad,
- ustranu lijevo i desno.

Kod hodaњa sa različitim zadacima u odnosu na tijelo ruke su:

- slobodne (bez zahtjeva),
- u odručenju, predručenju, uzručenju, zaručenju (pružene ili savijene u laktu),
- ruke su dlanovima fiksirane o neki dio glave trupa ili nogu,
- ruke su u nekom određenom položaju ili u promjeni dva ili više položaja, sa šakama u različitim položajima.

Druga grupa zahtjeva odnosi se na pravac (putanju) kretanja pa se tako javljaju hodaњa čije linearne projekcije na tlu imaju slijedeće forme:

- prava linija – stopalo ispred stopala, stopalo do stopala (naprijed i bočno),
- cik-cak linija, stopalo preko stopala,
- lučna linija sa prethodnim kombinacijama,
- "zmijolika linija",
- zatvorena kriva linija.

Treća grupa zahtjeva su hodanja koja se međusobno razlikuju prema smjeru kretanja:

- hodanje naprijed,
- hodanje nazad,
- hodanje bočno lijevo,
- hodanje bočno desno.

Četvrta grupa zahtjeva izražava odnos uzdužnih osa stopala pri njihovom dodiru sa tlom:

- hodanje sa prirodnim punim stopalom kroz raskorak,
- divergencijama u zglobu kuka, s pruženim i savijenim nogama u koljenima kroz raskorak,
- hodanje sa paralelnim stopalima, kroz raskorak,
- hodanje sa konvergentnim stopalima.

Peta grupa zahtjeva odnosi se na veličinu površine stopala kojom se dodiruje tlo:

- hodanje na cijeloj površini stopala,
- hodanje na spoljnim ivicama stopala,
- hodanje na unutrašnjim ivicama stopala,
- hodanje na petama,
- ostali neanalogni dijelovi stopala kojima se tijelo oslanja o tlo.

Šesta grupa zahtjeva poseban odnos otisaka (projekcije) stopala na tlu i linije kretanja:

- hodanje po liniji,
- hodanje preko linije.

Stvarni broj varijacija hodanja, kojima se može, zajedno sa ostalim kretanjima, komponirati uvodna faza sata, može se sagledati ako se svi navedeni zahtjevi iz šest grupa međusobno ukrste i tada se dostiže cifra od više stotina varijanti hodanja.

Trčanje je, shodno njegovim fiziološkim karakteristikama, osnovni kretni sadržaj uvodnog dijela sata. Sva ostala tjelesna kretanja koja se izvode u ovoj fazi sata, bila ona prirodni ili

izvedeni oblici, samo su dopune ili pauze u trčanju, odnosno koriste se prema potrebama doziranja fiziološkog opterećenja.

Kod trčanja, može se varirati skoro po istim zahtjevima koji su opisani kod hodanja. Time se dobija neograničen broj "jedinica trčanja" kojima se komponira uvodni dio sata. Dakako da se ovdje mora voditi računa o tome u čemu se trči i kakva je podloga po kojoj se trči.

Jedan poseban osnov variranja trčanja jeste *brzina* kretanja. Ubrzanja i usporenja trčanja karakteristična su za sve oblike rada organizacije uvodnog dijela sata.

Trajanje ubrzanja i usporenja trčanja može biti regulirano:

- vremenski (do slijedećeg ugovorenog znaka nastavnika, ili gonga posebnog satnog mehanizma),
- linearno (od jedne do druge tačke, dužinom jedne do druge linije),
- predmetno (oprčavanje oko sprava, rekvizita, učenika).

Puzanje se, kao kretni sadržaj prvog dijela sata, primjenjuje najčešće kao "pauza" poslije hodanja, trčanja i skokova. Kada se daje zadatak puzanja površina sale ne bi trebala biti hladna i prašnjava. Ako se radi na otvorenim vježbalištima površina treba da bude po mogućnosti travnata.

Kao pomicanje puzanje ne mora biti uvijek izvođeno bukvalno po tlu, već se može puzati i po uzdignutim horizontalnim površinama: strunjače, klupe, daske, stolovi, sanduci, razapeta šatorska platna i sl.

Variranje osnovne vrste puzanja (povlačenje po tlu grudima i stomakom) može biti učinjeno, najprije, s obzirom na veličinu površine nogu, ruku i naročito prednje strane trupa koja je u neposrednom kontaktu sa tlom.

Druga podgrupa varijacija puzanja dobija se posebnim programiranjem redoslijeda premještanja ruku i nogu pri puzanju.

Obično se ovaj redoslijed ne uvjetuje, ali se dijelovi mogu pomicati pojedinačno i unakrsno (prirodni mehanizam), zatim pojedinačno prvo ruke, pa posebno noge.

Zahtjev se može postaviti za simultanim premještanjem obje ruke i potom obje noge ili simultano obje ruke ili obje noge i jedna ruka itd.

Treća grupa puzanja se dobije ako se zahtijeva isključenje iz kontakta sa tlom jednog ili više udova.

Držeći se striktno etimologije riječi "puzanje", pod ovom vrstom lokomotornog kretanja trebalo bi podrazumijevati samo ona pomicanja po tlu kod kojih je trup učenika okrenut svojom prednjom stranom prema tlu.

Međutim, ako se uzme nešto širi pristup, pod "puzanjem" se mogu podrazumijevati sva pomjeranja pri kojima se po tlu kotrlja ili rotira, površinom bilo kojeg dijela tijela. Tako se dobiju još dvije grupe za komponiranje uvodnog dijela sata, a to su rotacije preko boka i puzanje na leđima. Kombinacijom ovih oblika puzanja dobija se relativno veliki broj specifičnih oblika kretanja, koja ne trebaju trajati dugo i uvijek treba voditi računa o podlozi po kojoj se puže.

Skokovi kao specifična vrsta kretanja često su sastavni, ali naglašeni dio zadatka trčanja, koji se daje u uvodnom dijelu sata, pošto je i samo trčanje jedan niz dvoskoka. Postoje dvije osnovne grupe skokova:

- *pojedinačni skokovi i*
- *nizovi skokova.*

U zavisnosti od toga da li se projekcija putanje težišta tijela skakača na tlu pri skoku javlja kao tačka ili kao prava linija svaka od ove dvije grupe može se podijeliti na:

- *skokovi uvis i*
- *skokovi u dalj.*

Variranje ovih skokova vrši se davanjem posebnih zahtjeva koji se usmjeravaju na:

- *položaj ruku,*
- *položaj trupa,*
- *položaj nogu,*
- *fazu pripreme za skok i na trenutak odvajanja tijela od tla (odraz),*
- *fazu leta i*
- *fazu doskoka.*

Svi navedeni zahtjevi određuju tzv. način skoka i u školskoj praksi tjelesnog vježbanja najčešće se sreću zahtjevi za položajima i ulogom nogu u fazi odraza i doskoka. Iz ovog proizlazi da razlikujemo:

- *skokove na jednoj nozi,*
- *skokove na obje noge i*
- *kombinacije odraza i doskoka na jednu ili obje noge.*

Kod skokova u nizu posebnim postupkom postavljanja zahtjeva također se mogu dobiti raznovrsne mogućnosti za primjenu u uvodnim vježbanjima, gdje varira:

- broj jedinica (skokova) u nizu,
- vertikalna i horizontalna komponenta putanje težišta tijela pri skoku,
- smjer skoka,
- način (forma) skoka i dr.

Kombiniranjem hodanja, trčanja, puzanja, skokova i ostalih oblika kretanja dobije se jedan veliki izbor sredstava za uvodni dio sata.

Ovi oblici kretanja, tj. vježbe mogu se koristiti zavisno od formacije: individualno, u paru, u troje, u grupama od 5–6 učenika, u vrsti, u koloni, u krugu i slično.

Kroz osnovne oblike, tj. individualno izvođenje zadataka može se primijeniti u slijedećim kombinacijama sredstava uvodnog dijela sata:

1. Trčanje sa promjenom ritma i smjera na određeni znak,
2. Trčanje sa startom iz određenih položaja: iz čučnja, sjeda, ležanja.

Već navedene vježbe u uvodnom dijelu sata mogu se kombinirati sa nastavnim pomagalicama i tako se dobija jedan još veći opus vježbi za ovaj dio sata. Nastavna pomagala koja se adekvatno mogu primijeniti u cilju ostvarenja zadataka uvodnog sata su:

- lopte,
- vijače,
- švedske klupe i
- strunjače.

Osim ovih postoje i druga pomagala koja se mogu koristiti u ovom dijelu sata, ali se vodi računa o zadatku i učenicima. Među ta pomagala spadaju: pojedine gimnastičke sprave, švedske ljestve itd.

Vježbe sa loptom

Za ove vježbe potrebno je imati dovoljno lopti za svakog učenika ili barem jedna lopta na dva učenika, tj. par. Vježbe se tako mogu brže odvijati pa se postiže potreban nivo intenziteta.

Lopta kao nastavno pomagalo u uvodnom dijelu sata najčešće se koristi u kombinacijama sa hodaњem, trčanjaњem i

skakanjem kao osnovnim prirodnim oblicima kretanja, ali se prave kombinacije tako da i lopta ima svoju ulogu, a ne samo da se drži u ruci.

Vježbe sa vijačom

Ove vježbe u uvodnom dijelu sata sprovode se tek onda kada učenici savladaju osnovnu tehniku rada sa vijačom. Poželjno je imati dovoljno vijača za svakog učenika, tako da svi učenici budu zaposleni u toku vježbanja. Vijače su veoma efikasne ako se kombiniraju sa prirodnim oblicima kretanja i vježbama za fleksibilnost.

Vježbe na švedskoj klupi

Ove vježbe su uglavnom koncentrirane na skokove na klupu, preko klupe, trčanja po klupi, itd.

Neke od vježbi su:

1. Hodanje ili trčanje preko klupe,
2. Hodanje u kombinaciji sa drugim zadacima,
3. Pretrčavanje uzduž po klupi,
4. Sunožni skokovi preko klupe,
5. Skokovi preko klupe sa osloncem o ruke.

Vježbe na strunjačama

Strunjače kao nastavno pomagalo uglavnom se koriste kao ublažavajuća podloga za vježbanje na tlu. Međutim, one se mogu koristiti i kao različite prepreke koje treba preskakati ili zaobilaziti. Vježbe se uglavnom izvode kao vježbe sa švedskom klupom.

1. Preskakanje strunjača u nizu s jedne na drugu nogu
2. Sunožno preskakanje strunjača

Posebnu ulogu strunjače imaju kod puzanja i kotrljanja, kao izolator od hladne, tvrde i "prljave" površine vježbališta.

2. Sredstva pripremnog dijela sata

Nakon što je odgovarajućim aktivnostima podstaknut rad srčano-sudovnog sistema i respiratornog sistema u uvodnoj fazi sata, sada se odabranim vježbama nastavlja rad na pojačanim funkcionalnim sposobnostima, te se stvaraju optimalni fiziomehanički uvjeti za funkcioniranje aparata za kretanje u jednom režimu, koji se i kvalitetom tjelesnog kretanja razlikuje od

c) vježbe na spravama.

Prema uticaju na pojedine dijelove tijela vježbe možemo podijeliti na:

- a) vježbe ramenog pojasa i ruku,
- b) vježbe trupa i
- c) vježbe karličnog pojasa i nogu.

Smisao primjene aerobnih vježbi mišićne aktivnosti

Suvremeni način života sa dosta negativnih faktora nesumnjivo ima negativan uticaj na rast i razvoj školske mladeži. Naraslim školskim zahtjevima, te često neodmjerenim opterećenjima djece, prekida se urođeni dječiji dinamični stereotip i nameću se statičke aktivnosti, pretežno u sjedenju.

Takva tjelesna neaktivnost uzrokuje razna odstupanja u zdravlju, što se manifestira prvenstveno nepravilnim držanjem tijela, poremećajima vida, rastrojstvom nervnog sistema, smanjuje se otpornost organizma prema bolestima.

Gore navedeni i drugi loši uticaji, dakle, smanjuju sposobnosti i oštećuju aparat za kretanje, a posebno i ostale organe i sisteme organizma.

Djeca su izdržljiva, ali u dinamičkim radnjama. Da bi ispunili sve zadatke i obaveze, statičnog karaktera, koje im nameću odrasli, treba im 47 – 55 sati sedmično, što je nerealno, ako uzmemo da je za odrasle radna sedmica 42 sata. Ovakva opterećenja neminovno vode ka negativnim posljedicama, prvenstveno na držanje tijela koje je indikator njihovog zdravlja.

Nadalje, statička angažiranost neminovno vodi povećanju potkožnog masnog tkiva –gojaznosti, što opet smanjuje kretne sposobnosti i narušava opće zdravlje.

Kod sjedenja tijelo je u stanju labilne ravnoteže, jer se centar težine tijela nalazi iznad osnove i spušta se čim se izvrši pokret unaprijed. Kod školske djece taj centar je relativno visoko smješten, između 9 i 10 pršljena, tako da minimalno naginjanje aktivira spoljne sile, sile gravitacije, koje ga nastoje «izbaciti» iz ravnoteže. Što je naginjanje veće ravnoteža je više poremećena. Samim tim dolazi do zamaranja, a usljed toga zauzima se najudobniji i najlakši položaj tijela koji je obično nepravilan. Privikavanjem na takve stavove, nepravilne, postepeno se javljaju deformacije na kičmenom stubu. Dakle, neaktivnost jednih grupa mišića i statička opterećenost drugih grupa mišića uzrokuje uopće

opadanje snage ispod dozvoljenog minimuma. S druge strane, neumjerena aktivnost mišićne mase izaziva stalno povećan tonus, što kao posljedicu ima neekonomično mišićno djelovanje i prijevremenu pojavu zamora, što umanjuje i intelektualnu radnu sposobnost (pažnju, pamćenje).

Ako su promjene nastale u držanju tijela, promjene će nastati u funkcioniranju i radu unutrašnjih organa i cijelog organizma.

U pokušajima da se ublaže ili potpuno otklone takvi štetni uticaji na organizam koji raste i koji se razvija značajno i efikasno sredstvo je tjelesna vježba koja je u planskoj i sistematskoj nastavi tjelesnog odgoja, sadržaj pripremnog dijela sata.

Ona se može prema potrebi namjenski birati i prilagoditi specifičnim nedostacima, odnosno potrebama učenika.

Danas se u svijetu kao potreba nameće povećanje fonda sati nastave tjelesnog odgoja, pogotovo za niže školske uzraste, a kroz to nezamislivo je da se sat realizira bez aerobnih vježbi. One imaju prioritetan zadatak da utiču na aparat za kretanje, na harmoničan razvoj tijela, te da otklanjaju eventualne deformitete. U takvim okolnostima frekvencija vježbanja se povećava, a odgovornost za vlastiti razvoj postaje sve prisutnija, što se često manifestira željom da se razvoj sposobnosti prati, podizanjem razine vježbanja i samodiscipline. Suštinski smisao vježbi je stvaranje navike za njihovom svakodnevnom primjenom.

Vježbe imaju zadatak da posredstvom jačanja i usavršavanja aparata za kretanje potaknu razvoj i podizanje općih tjelesnih sposobnosti i radnog potencijala učenika.

Putem specifičnih vježbi, značajno se doprinosi usavršavanju motornih i motoričnih sposobnosti, posebno u okolnostima njihove intenzivne primjene, što se istovremeno odražava na sposobnosti racionalnog korištenja pokreta.

Vježbe će biti najdjelotvornije ako se izvrši odgovarajući izbor u odnosu na potrebe učenika i ako se sistematski i pravilno izvode poštujući određene zakonitosti i principe u njihovoj primjeni.

Međutim, i pored svih vrijednosti, vježbe nemaju univerzalni karakter, bar što se tiče rada na času, jer se rade u pripremnom dijelu sata koji vremenski kratko traje.

Zbog svojih vrijednosti mogu se stavljati u glavne dijelove sata, pogotovo ako je rad u učionici. U školskoj praksi, nije rijedak slučaj da se u toku cijelog sata forsiraju elementarne igre, što je

neopravdano. Daleko efikasnije i primjerenije je takve sadržaje zamijeniti sa aerobnim vježbama.

Organizacija pripremnog dijela sata

Uvjetovana je brojnim faktorima i okolnostima. Neki od tih faktora su: prostor, broj učenika, raspoloživi rekviziti, potrebe učenika, kao i kvalitetne spremnosti nastavnika da korektno i iznijansirano sprovede pedagoški postupak.

Bez obzira na čvrste ili slobodnije formacije svi učenici moraju biti ispred edukatora u njegovom vidnom polju, dovoljno daleko da se ne umanjuje efekat komunikacije. U odnosu na prostor i broj učenika formacije mogu biti u dvije i tri vrste, polukrug, krug ili slobodna formacija.

Kada je napravljen izbor formacija, pristupa se realizaciji vježbi i tu nastavnik, kroz demonstraciju pokazuje kretno tehničku umješnost i sposobnost motiviranja djece, te pokazuje svoje stvarne pedagoške kvalitete. On je izravno odgovoran za efikasnost i uspješnost u izvođenju: za kvalitetan uticaj vježbi na organizam. Znači mora poznavati specifične tehnike, kao i uticaj svake vježbe na grupe ili izolirani mišić. Isto tako mora voditi računa o dinamici izvođenja frekvencije i broju ponavljanja, koje ne smije biti nametnuto u smislu brojanja, nego će uvažavati individualne mogućnosti djece. Evidentno je da se učenici međusobno značajno razlikuju po brojnim osobinama relevantnim za uticaj vježbe na organizam. Razlike su u masi i visini tijela, pokretljivosti – fleksibilnosti, osjećaju za prostor, ritam i tempo, izdržljivosti, koordinaciji, snazi i motivaciji. U takvim okolnostima insistirati na istovremenom vježbanju u zajedničkom ritmu i tempu je nerazumno i bez smisla za učenika koji svoje kapacitete i osobine nije u stanju da u potpunosti prilagodi. Doziranje vježbe brojanjem – po komandi unosi monotoniju, besmislenost vježbanja, «zatupljivanje» osjećaja sputanosti i dosadu. Nastavnik umjesto da komanduje i broji treba da motivira i da se orijentira na kontrolu kvaliteta izvođenja vježbi. Pažljivim promatranjem uočava se eventualna tipična greška (veći broj učenika radi istu grešku). U tom slučaju, dok demonstrira, nastavnik vraća početni položaj ili daje takav položaj koji ispravlja grešku. Nastavlja sa radom uz brži ritam i veći broj ponavljanja da bi djeca mogla dalje pratiti ispravnost vježbe i ponavljati istu, svojim ritmom i frekvencijom ponavljanja. Kada procijeni da svi rade pravilno i da je broj

ponavljanja za svakog optimalan i učinkovit prelazi na sljedeću vježbu.

Treba voditi računa da se daju takve vježbe koje imaju uticaj na kompletnu mišićnu muskulaturu. Dakle, treba dobro poznavati koji početni položaj stavlja u funkciju koje grupe ili izolirani mišić. Rukovodeći se tim zadržavamo aktivnost tih grupa, a uključujemo u rad nove grupe ili izolirani mišić. Na taj način vježbe imaju kontinuitet, a u pravilnim kombinacijama, sa dobrim doziranjem i intenzitetom daju kvalitetan uticaj na organizam. Između pojedinih vježbi ne treba praviti pauze, a u momentu kada rade novu vježbu (njima nepoznatu), istovremeno, dok edukator demonstrira, učenici zauzimaju početni položaj te vježbe, uz stalno govorenje i upozoravanje na korektnosti izvedbe. U toku rada individualnog ritma i tempa edukator treba konstantno raditi i pri tome, služiti se dodatno riječima: dobro radite, možemo li malo brže, izdržite još malo, vi to možete i sve one motivirajuće riječi koje vuku učenika da radi što bolje i ispravnije. Uočene nepravilnosti korigiraju se jasno i dovoljno glasno da učenici čuju.

Dakle, edukator bodri, ispravlja, savjetuje, zahtijeva i potiče učenike na savjesniju i intenzivniju aktivnost. Svojim dobro intoniranim zahtjevima, vedrinom, sugestivnošću, bodrenjem, a nadasve dobrim izborom vježbi i perfektnom demonstracijom stvara povoljnu klimu i dobro raspoloženje sa ciljem da se aerobne vježbe za mišićnu aktivnost prihvate kao efikasno sredstvo i da se sa zadovoljstvom rade.

3. Sredstva glavnog dijela sata

Najvažnije polazište u vrednovanju sata tjelesnog odgoja je uspješnost organizacije glavnog dijela sata. Globalni program i plan nije univerzalan, jer uvjeti u kojima se nastava treba realizirati nisu isti, a trebali bi biti u svim školama. Dakle, nastavnik mora imati "univerzalno" znanje da bi u uvjetima u kojima on radi napravio izbor nastavnih tema koje će omogućavati ispunjenje ciljeva nastave. Izbor sadržaja, operatora, sredstava, metoda, raznovrsnost izbora oblika organizacije, dozvoljavaju nastavniku da iskaže svoje metodičke kvalitete i pedagoški stav.

Organiziranje ovog dijela sata je veoma kompleksno i traži temeljitu pripremu nastavnika, koji primarno uzima u obzir mnogobrojne činioce.

4. Sredstva završnog dijela sata

Klasifikacija

Sadržaj ovog dijela sata zavisi od težine i intenziteta glavnog dijela sata. Da bi se ostvario, kako opći, tako i specifični zadatak IV dijela sata, nastavnik bira adekvatna sredstva, koja su najčešće takva da obezbjeđuju smirenje organizma.

Dakle, cilj rada u završnom dijelu sata je da se fiziološke i psihološke funkcije svedu na stanje kako je bilo prije početka sata.

Izbor kinezioloških operatora i djelatnosti je, prije svega, značajan sa stajališta njihove dinamičnosti, pa, prema tome, svako postupno smanjivanje kineziološke aktivnosti vodi nas u završnu fazu sata. Vremenski, ovaj dio sata u odnosu na druge dijelove traje 8–10 % ukupnog vremena trajanja sata.

Svrishodno je primjeniti ove sadržaje:

- 1) Hodanje uz laganu muziku sa akcentom na disanje,
- 2) Lagane plesove,
- 3) Šaljive igre,
- 4) Skrivanje predmeta,
- 5) Vježbe preciznosti bez kretnog angažiranja,
- 6) Igre refleksa i snalažljivosti,
- 7) Igre pažnje, pamćenja, pogađanja i discipline,
- 8) Igre samosavladavanja,
- 9) Igre za razvoj orijentacije,
- 10) Strečing (istezanje).