



Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturmfondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece

Izdavač

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Odgovorni urednik

doc. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med.

Glavni urednik

dr. sc. Slaven Krtalić, prof.

Autori

dr. sc. Slaven Krtalić, prof.

Marija Delaš Aždajić, dr. med.

Grafička priprema

Studio 2M d.o.o.

Naklada

200 primjeraka

Zagreb, 2017.



Sadržaj

| | |
|---|-----------|
| Sažetak | 5 |
| Uvod | 7 |
| 1. Elementi višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala | 8 |
| 2. Primjena u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture | 17 |
| 2.1. Nastavne cjeline i nastavne teme | 17 |
| 2.2. Tipični prikazi primjene na satu Tjelesne i zdravstvene kulture | 20 |
| 2.2.1. Uvodni dio sata | 20 |
| 2.2.2. Pripremni dio sata | 20 |
| 2.2.3. Glavni dio sata | 21 |
| 2.2.3.1. Vježbanje u poligonskoj postavi | 22 |
| 2.2.3.2. Vježbanje u kružnoj postavi | 23 |
| 2.2.3.3. Vježbanje u staničnoj postavi | 24 |
| 2.2.3.4. Usvajanje i usavršavanje elemenata različitih sportova | 25 |
| 2.2.3.5. Elementarne igre i štafetne igre | 27 |
| 2.2.4. Završni dio sata | 28 |
| Završetak | 29 |
| Prilog – moguće varijacije pojedinih elemenata višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala | 30 |





Sažetak

Problem provedbe cjelokupne satnice Tjelesne i zdravstvene kulture koji je uočen u razrednoj nastavi u osnovnim školama, uglavnom je prouzrokovan nedostatkom ili ograničenjima vezanim za sportske dvorane te, u manjem broju slučajeva, stanjem školskog dvorišta.

Tijekom 2012. godine, u skladu sa strategijom i aktivnostima propisanim Akcijskim planom za prevenciju i smanjenje prekomjerne težine (Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske, 2010.), započeo je pilot-projekt Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece. Ovim je projektom omogućeno da se održava nastava Tjelesne i zdravstvene kulture kad se ne može koristiti školska sportska dvorana ili se zbog loših vremenskih prilika ne može održati nastavni sat na školskom igralištu.

Nakon uspješno provedenog pilot-projekta i pozitivne stručne ocjene koju su mu dali Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja, Kineziološki fakultet i Fakultet strojarstva i brodogradnje (o sigurnosti korištenih materijala), Hrvatski zavod za javno zdravstvo je uz pomoć Ministarstva zdravlja, u sklopu provedbe Nacionalnog programa Živjeti zdravo, osigurao sredstva za kupnju 120 višenamjenskih skupova kinezioloških pomagala kako bi ih donirao svim matičnim osnovnim školama u Republici Hrvatskoj koje nemaju sportske dvorane. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta i Agencija za odgoj i obrazovanje potpisali su s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo sporazum o suradnji koji obuhvaća provedbu i edukaciju školskih timova matičnih osnovnih škola koje nemaju sportsku dvoranu.





Uvod

Ljudsko tijelo je prvenstveno građeno za kretanje koje mu redovitom tjelesnom aktivnošću omogućuje optimalno funkcioniranje i razvijanje. Upravo iz tog razloga postoji neraskidiva veza između tjelesne aktivnosti i zdravlja, koja izravno utječe na kvalitetu života. Djeca su danas sve manje tjelesno aktivna zbog sjedilačkog načina života, što ima velike posljedice na zdravlje. Stoga je važno od najranije dobi utjecati na aktivnost djece, a upravo se u razdoblju od 1. do 4. razreda osnovne škole najveći broj djece prvi put susreće s organiziranim tjelesnim vježbanjem.

Mnoge osnovne škole u Republici Hrvatskoj ne zadovoljavaju osnovne tehničke, materijalne i prostorne uvjete (nedostatak ili ograničena mogućnost korištenja sportske dvorane), te iz tog razloga nemaju mogućnost provedbe planirane i zakonom propisane nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Upravo je zbog toga osmišljen projekt Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece da bi pomogao u provedbi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim školama u Republici Hrvatskoj koje su u takvoj situaciji, u cilju održavanja, unaprjeđenja i promicanja zdravlja i tjelesne aktivnosti.

Treba naglasiti da projekt Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece ne predstavlja zamjenu za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, nego višenamjenski skup kinezioloških pomagala koji pomaže učiteljima/nastavnicima u ostvarivanju ciljeva i zadaća propisanih nacionalnim planom i programom.

Programske sadržaje (nastavne teme) iz propisanih nastavnih planova i programa koji se ne mogu provoditi u izvornom obliku treba prilagoditi za provedbu prema postojećim prostorno-materijalnim uvjetima rada. Ukoliko se za određene nastavne teme to ne može učiniti učitelj/nastavnik mora reducirati broj propisanih nastavnih tema. Ukoliko zbog iznimno loših materijalno-prostornih uvjeta mora reducirati veliki broj nastavnih tema učitelj/nastavnik treba pronaći zamjenske nastavne teme koje su po biomehaničkoj strukturi gibanja i funkcionalnom smislu, ako je moguće, slične reduciranim nastavnim temama. Uporaba ovog višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala omogućuje omogućuje učitelju/nastavniku provođenje velikog broja nastavnih cjelina i nastavnih tema propisanih nastavnim planom i programom Tjelesne i zdravstvene kulture na vrlo kreativan, djeci prihvatljiv i zanimljiv način.

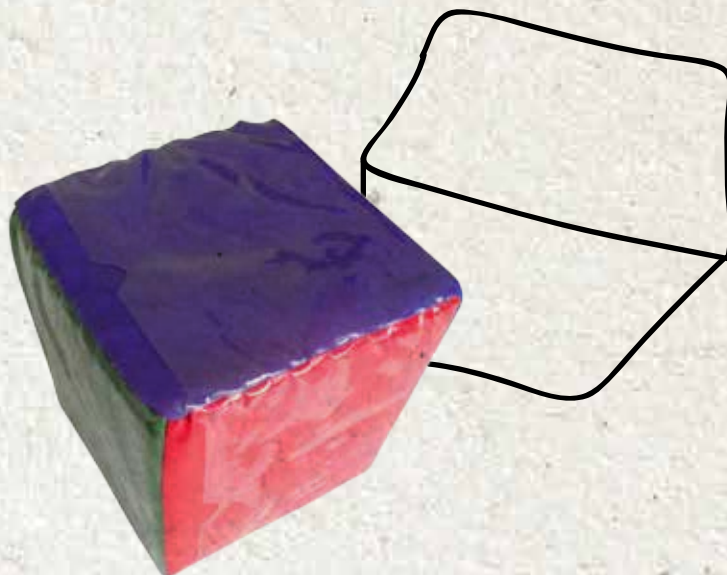


1. Elementi višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala

Višenamjenski skup kinezioloških pomagala za provedbu projekta Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece predstavlja u osnovi skup pomične kineziološke opreme za tjelesnu aktivnost koji se lako i brzo postavlja i uklanja, te daje mogućnost izmjene i raznovrsnosti postavljanja elemenata na raznim mjestima (u učionici, u holu škole ili nekom drugom prostoru i na različitim prostorima izvan škole). Sastavljen je od 25 elemenata koji su po svom sastavu, oblicima, dimenzijama i svojstvima optimirani za navedenu namjenu, a istovremeno omogućuju jednostavno rukovanje i transport (torba s kotačima).

Pomagala koja se koriste za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture moraju zadovoljavati uvjete o sigurnosti učenika propisane Zakonom o odgoju i obrazovanju u osnovnim i srednjim školama, zbog čega je zatražena stručna procjena nadležne ustanove (Zavoda za materijale – Fakulteta strojarstva i brodogradnje Sveučilišta u Zagrebu).

Nakon upoznavanja s projektom i uvida u namjenu pojedinih elemenata Zavod za materijale Fakulteta strojarstva i brodogradnje potvrdio je da su zadovoljeniji kriteriji postavljeni na materijale od kojih su izrađeni te specifična svojstva koja moraju zadovoljavati s obzirom na svoju specifičnu namjenu (materijali nisu toksični, imaju dovoljnu čvrstoću i žilavost da podnose opterećenja u primjeni, a u slučaju loma se neće krhati, tj. prijelomne površine neće biti oštre). Time je uz funkcionalnost osigurana i dugotrajnost elemenata te sigurnost djece (značajno smanjena mogućnost ozljeda djece).



1. MEKANI ŠTAP S NASTAVCIMA

Pjenasti štap **3 kom**

Dužina: 155 cm

Vanjski promjer: 6 cm

Materijal: pjenasti polimer (npr. PUR pjena)

Boja: 3 različite boje

Nastavci s navojem **6 kom**

Vanjski promjer: 2,5 cm

Materijal: polimer

Boja: jednobojni



2. KRUTA CIJEV S ČEPOVIMA

Kruta cijev **9 kom**

Dužina: 160 cm

Vanjski promjer: 2,5 cm

Debljina stijenke: 0,15-0,2 cm

Materijal: polimer

Boja: Jednobojni

Čepovi za cijevi **18 kom**

Materijal: polimer

Boja: jednobojni



3. OKRUGLI STALAK ZA KRUTE CIJEVI

Okrugli stalak za krute cijevi **6 kom**

Najveći promjer (dno): 22 cm

Visina: 10/12 cm

Promjer otvora: 2,5 cm

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 3 različite boje

Mogućnost ispune (voda, pijesak) s čepom
(Komplet s br. 2 – kruta cijev s čepovima)



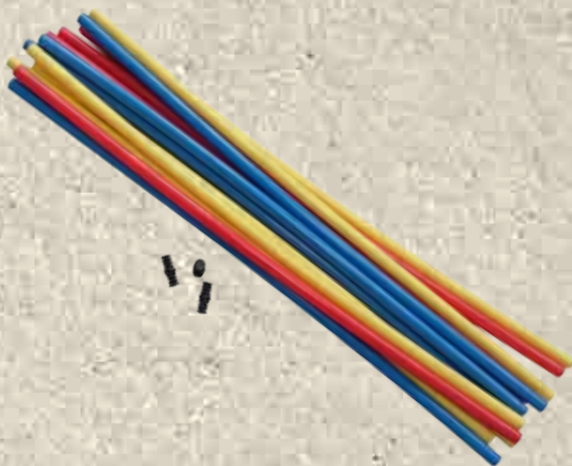
4. SAVITLJIVA CIJEV SA SPOJNICAMA

Savitljiva cijev – 18 kom

| | |
|--------------------|------------------|
| Dužina: | 90 cm |
| Vanjski promjer: | 2 cm |
| Debljina stijenke: | 0,1 – 0,2 cm |
| Materijal: | polimer |
| Boja: | 3 različite boje |

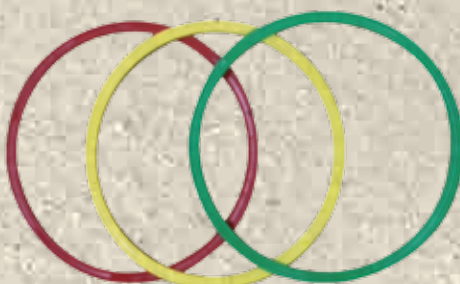
Spojnice za cijevi – 12 kom

| | |
|-----------------|---------|
| Materijal: | polimer |
| Spojni promjer: | 1,8 cm |



5. SAVITLJIVI OBRUČ VELIKI

| | |
|-------------------------|------------------|
| Savitljivi obruč veliki | 3 kom |
| Vanjski promjer: | 85 cm |
| Oblik presjeka: | izdužena osmica |
| Širina presjeka: | 2,5 cm |
| Materijal: | polimer |
| Boja: | 3 različite boje |



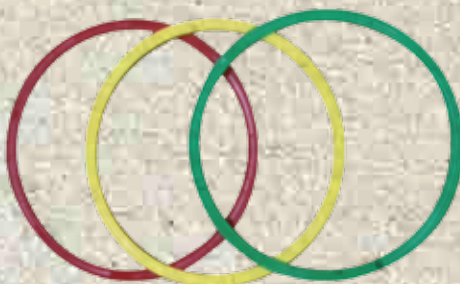
6. SAVITLJIVI OBRUČ SREDNJI

| | |
|--------------------------|------------------|
| Savitljivi obruč srednji | 3 kom |
| Vanjski promjer: | 60 cm |
| Oblik presjeka: | izdužena osmica |
| Širina presjeka: | 2,5 cm |
| Materijal: | polimer |
| Boja: | 3 različite boje |



7. SAVITLJIVI OBRUČ MALI

| | |
|-----------------------|------------------|
| Savitljivi obruč mali | 3 kom |
| Vanjski promjer: | 40 cm |
| Oblik presjeka: | izdužena osmica |
| Širina presjeka: | 2,5 cm |
| Materijal: | polimer |
| Boja: | 3 različite boje |



8. ČUNJ S PROVRTIMA

| | |
|----------------------------|------------------|
| Čunj s provrtima | 6 kom |
| Najveći promjer (dno): | 25 cm |
| Visina: | 30 cm |
| Promjer provrta: | 2,5 cm |
| Broj provrta: | 12 |
| Materijal: | polimer |
| Protuklizna podloga | |
| Utori na vrhu | |
| Boja: | 3 različite boje |



9. OKRUGLA PLOČA ZA RAVNOTEŽU

| | |
|--|--------------|
| Okrugla ploča za ravnotežu | 1 kom |
| Promjer: | 40 cm |
| Visina: | 10 cm |
| Nosivost minimalna: | 90 kg |
| Materijal: | polimer |
| Protuklizna podloga na strani za stajanje | |
| Boja: | jednobojna |



10. ČETVRTASTA PLOČA ZA RAVNOTEŽU

| | |
|--|--------------|
| Četvrtasta ploča za ravnotežu | 1 kom |
| Dužina: | 50 cm |
| Širina: | 12 cm |
| Nosivost minimalna: | 90 kg |
| Materijal: | polimer |
| Protuklizna podloga na strani za stajanje | |
| Boja: | jednobojna |



11. TROKUTASTA OZNAKA

Manja trokutasta oznaka **3 kom**

Visina: 5 cm

Maksimalna širina: 26 cm

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 3 različite boje

Veća trokutasta oznaka **3 kom**

Visina: 8 cm

Maksimalna širina: 37 cm

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 3 različite boje



12. PUZZLE OZNAKA – komplet

Puzzle oznake **25 komada**

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 6 različitih boja

Dijelovi:

Osnova 2 kom

Puzzle jednostruka 18 kom

Puzzle dvostruka 2 kom

Puzzle mala 3 kom



13. SAVITLJIVA KAPICA SA STALKOM

Savitljiva kapica **40 kom**

Visina: 6 cm

Maksimalni promjer: 20 cm

Promjer provrta: 6 cm

Materijal: polimer

Boja: 2 različite boje

Stalak **1 kom**

Za spremanje i prijenos kapica

Materijal: polimer

Boja: jednobojan



14. MARAMA

Marama **24 kom**

Širina: 40 cm

Dužina: 40 cm

Materijal: mrežasti polimer

Boja: 3 različite boje (fluorescentne)



15. MEKANI FRIZBI

Mekani frizbi **6 kom**

Promjer: 20 cm

Materijal: polimer (rub)

Boja: 3 različite boje

Brojčane oznake od 1 do 6



16. MEKANE LOPTICE

Mekane loptice **12 kom**

Promjer: 10 cm

Materijal: polimer

Boja: jednobojne



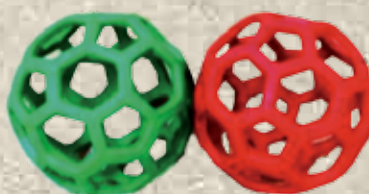
17. MEKANE NOGOMETNE LOPTE

Mekane nogometne lopte **2 kom**
Promjer: 23 cm
Materijal: polimer (umjetna koža)
Boja: dvobojne



18. GUMENE MREŽASTE LOPTE

Gumene mrežaste lopte **4 kom**
Promjer: 12 cm
Materijal: polimer (mekana guma)
Boja: 4 različite boje



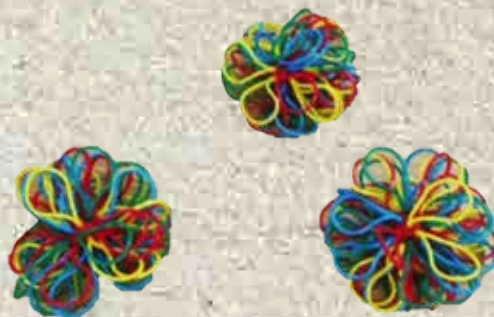
19. LOPTICA ZA AGILNOST

Loptica za agilnost **3 kom**
Promjer maks: 10 cm
Materijal: polimer (mekana guma)
Boja: jednobojna



20. LOPTICA HOBOTNICA

Loptica hobotnica **3 kom**
Maksimalni promjer: 10 cm
Materijal: polimerna žica na jezgri
Boja: šarena



21. LOPTA BALON

Lopta balon **12 kom**

Promjer: 25 cm

Vaujski omotač **12 kom**

Platno s rupom za umetanje balona

Boja: jednobojan

Zračni balon **24 kom**

Materijal: polimer

Boja: jednobojan



22. KOCKA SPUŽVA

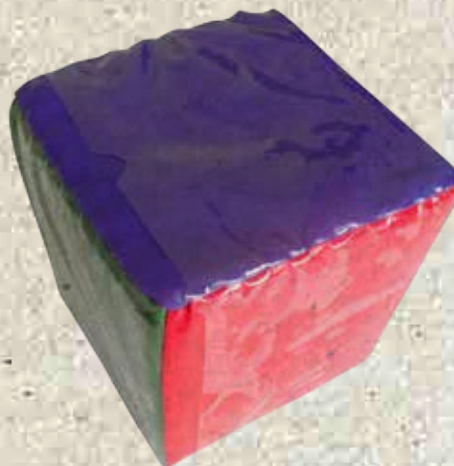
Kocka spužva **3 kom**

Dimenzije: 15 x 15 x 15 cm

Na stranicama - pretinci za oznake

Materijal: polimer

Boja: šarena



23. MEKANE IGRAČKE

Mekane igračke **35 kom**

Dužina maks: 15 cm

Oblik: različite životinje

Materijal: polimer (umjetna koža)

Boja: raznobojne



24. SPOJNICE

Spojnica

6 kom

Za spajanje krutih cijevi (br. 2)

Materijal: polimer

Boja: 4 različite boje

Rotirajuća spojnica

6 kom

Za spajanje krutih cijevi (br. 2)
i savitljivih obruča (br. 5,6,7)

Materijal: polimer

Boja: 4 različite boje



25. TRANSPORTNA TORBA ZA POLIGON

Volumen dostatan za elemente poligona

Mogućnost zatvaranja

Kotači





2. Primjena višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardom (HNOS) uveden je nov pristup poučavanja u osnovnoj školi, usmjeren na učenika umjesto na sadržaj, ostvareno je primjerenije umijeće poučavanja, a istodobno je postignuta ciljna ujednačenost s predškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom razinom hrvatskoga odgojno-obrazovnog sustava. Nova hrvatska škola dopušta, omogućuje i poziva njezine nositelje da izraze svoju stručnost, kreativnost i ostvare najviša postignuća svog poziva u području sveukupnog školskog života i provedbi nastavnog plana i programa kao školskog dokumenta otvorenog za promjene i daljnja poboljšanja.

Program Tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je u skladu s vrijednostima predmeta i utjecajem na promjene strukture ličnosti, a čovjeka prikazuje kao integralnu antropološku cjelinu. Programska širina uvjetovana je načelom povezanosti zadataka odgoja i obrazovanja, zbog čega su motorička znanja sredstvo za postizanje određenih zadataka, a ne same sebi cilj. Da bi se zadovoljila predviđena širina, program je izrađen temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na objektivnu provedivost nastavne teme u materijalnim uvjetima osnovnih škola Republike Hrvatske, a drugi na primjerenost teme dobi i spolu učenika. Slijede kriteriji: sigurnost učenika, korisnost nastavne teme za svakodnevno življenje, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili temeljnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, značaj teme za razvoj antropoloških obilježja učenika i usklađenost s interesima i potrebama učenika.

Upravo zbog zadovoljavanja navedenih kriterija ovaj višenamjenski skup kinezioloških pomagala omogućuje provođenje velikog broja nastavnih cjelina i nastavnih tema propisanih nastavnim planom i programom Tjelesne i zdravstvene kulture.

2.1 Nastavne cjeline i nastavne teme

Program Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi osmišljen je po razvojnim razdobljima. Svako razvojno razdoblje navodi posebne antropološke, obrazovne i odgojne zadaće, pri čemu se unutar obrazovnih zadaća opisuju temeljna teorijska i motorička znanja. Popisom nastavnih cjelina i tema po razredima je određena osnova koju svaki učenik (osim učenika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture mora obvezno usvojiti na visokoj razini.

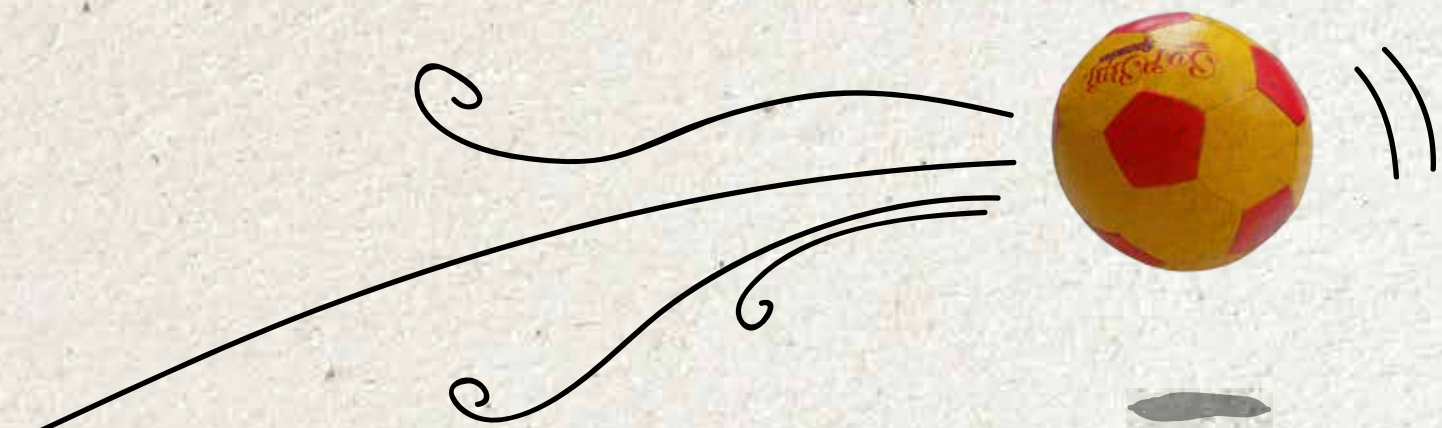
U **Tablici 1** su navedene nastavne cjeline i nastavne teme koje se mogu provesti pomoću višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture (od 1. – 4. razreda).



Tablica 1

| Nastavne cjeline | Nastavne teme |
|------------------------------------|---|
| Hodanja i trčanja | <ul style="list-style-type: none"> - Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja - Hodanje zadanom brzinom - Hodanje po uskoj površini - Hodanje u usponu po niskoj gredi - Ciklična kretanja različitim tempom do 1 (2,3,4) minute - Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine - Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine |
| Skakanja | <ul style="list-style-type: none"> - Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima - Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima - Skok u daljinu iz zaleta - Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu - Preskakivanje kratke vijače u kretanju - Preskakivanje duge vijače - Skok uvis iz ravnog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom - Skok uvis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom |
| Bacanja, hvatanja i gađanja | <ul style="list-style-type: none"> - Bacanje loptice s mjesta udalj lijevom i desnom rukom - Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje - Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje - Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje - Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti - Bacanje loptice udalj iz zaleta - Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti od 5 m |
| Penjanja i puzanja | <ul style="list-style-type: none"> - Puzanje i provlačenje na različite načine |
| Ritmičke i plesne strukture | <ul style="list-style-type: none"> - Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju - Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju - Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova - Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa - Oponašanje kretanja životinja i raličitih ljudskih aktivnosti - Dječji poskoci - Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima - Vaga zanoženjem na tlu |
| Višenja i upiranja | <ul style="list-style-type: none"> - Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama - Upor za rukama osloncem nogama na povišenju |

| Nastavne cjeline | Nastavne teme |
|-------------------------------|--|
| Vučenja i potiskivanja | <ul style="list-style-type: none"> - Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala |
| Igre | <ul style="list-style-type: none"> - Elementarna igra bez pomagala - Štafetna igra bez pomagala - Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N) - Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu (R) - Vođenje lopte unutarjom stranom stopala (N) - Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarjom stranom stopala (N) - Udarac na vrata unutarjom stranom stopala (N) - Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) - Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) - Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) - Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) - Dodavanje lopte u kretanju (N) - Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) - Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) - Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – košarkaški dvokorak (K) - Dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu (O) - Vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N) - Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N) - Dječji nogomet (N) |



2.2 Tipični prikazi primjene na satu tjelesne i zdravstvene kulture

2.2.1 Uvodni dio

a) Trčanje, hodaње i skakanje između i preko različitih prepreka



b) Trčanje u paralelne dvije/tri staze



2.2.2 Pripremni dio sata

a) Pripremne vježbe s maramom





b) Pripremne vježbe sa savitljivim kapticama



c) Pripremne vježbe sa savitljivim štapovima (cijevima)



2.2.3 Glavni dio sata

U glavnom dijelu sata moguće je vježbanje u različitim postavama s mogućnosti različitih modifikacija i načina svladavanja zadataka, a sve ostalo ovisi o kreativnosti učitelja i učenika te vježbovnom prostoru.

2.2.3.1 Vježbanje u poligonskoj postavi (svladavanje prepreka)

Kod vježbanja u poligonskoj postavi zadatak je u što kraćem vremenu svladavati prepreke na različite načine (npr. prema naprijed, unazad, s palicom na ramenima, s palicom iza leđa, u parovima, itd.), a one mogu biti postavljene u obliku:

a) Jednog poligona

b) Dva/tri paralelna poligona

c) Poligona u obliku slova „U“





2.2.3.2 Vježbanje u kružnoj postavi

Kružna postava je prepoznatljiva po velikom broju motoričkih zadataka (6 – 12 postaja), a time i vježbovnih mjesta, na kojima vježba malen broj učenika (do 4 učenika). Svrha vježbanja u kružnoj postavi je visoka aktivacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika (npr. ravnoteža na specijaliziranim pomagalima).



2.2.3.3 Vježbanje u staničnoj postavi

Vježbanje u staničnoj postavi koristi se u svrhu usavršavanja motoričkih znanja učenika. Na primjer:

a) **Provlačenje ispod i preskakivanje preko letvice (štapa)**

b) **Odbojkaško odbijanje balon-lopte unutar kruga**

c) **Dodavanje loptom nogama unutar kruga**





d) Tko će koga izgurati iz kruga



e) Provlačenje kroz obruč



2.2.3.4 Usvajanje i usavršavanje elemenata različitih sportova

Program uključuje i usvajanje i usavršavanje elemenata različitih sportskih igara, kao što su, na primjer:

a) Odbojka – npr. vršno/ podlaktično odbijanje, servis, igra s/bez mreže...

b) Nogomet – npr. vođenje lopte oko čunjeva, dodavanje, udarac...





c) Rukomet (npr. dodavanje)

d) Košarka
(npr. dodavanje, vođenje, ubacivanje u koš...)



e) Atletika
(npr. skok u vis tehnikom „škare“...)





2.2.3.5 Igre

Mogu se provoditi i zajedničke, ekipne i hvatačke elementarne i štafetne igre, kao na primjer:

a) Elementarne igre
(npr. Tko će kome uzeti maramu?)



b) Štafetne igre
(npr. Kroz tunel)

2.2.4 Završni dio sata

Pogodni sadržaji za završni dio sata su zajedničke elementarne i štafetne igre, vježbe istezanja i pospremanja vježbovnog prostora:

a) Pospremanje radnoga mjesta

b) Ubaci predmet u krug/torbu

c) Ubaci predmet u krug/torbu iza leđa





Završetak

Projektom Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece se pokušalo pomoći u smanjivanju i rješavanju problema provedbe cjelokupne satnice Tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi u osnovnim školama, uglavnom prouzrokovanim nedostatkom ili ograničenjima vezanim za sportske dvorane, te u manjem broju slučajeva postojanjem ili stanjem školskog dvorišta. Prostorno-tehnički uvjeti u školi, kao i odabir lokacije, ključni su čimbenici iskoristivosti ovog višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala koji utječu na entuzijazam i zadovoljstvo ravnatelja i učitelja/nastavnika u vezi s mogućnostima iskoristivosti Poligona za tjelesnu aktivnost školske djece i njegovom uporabom.

Svi učenici prvih do četvrtih razreda škola koje su sudjelovale u pilot-projektu tijekom školske godine 2012./2013. ocijenili su iskustvo s projektom Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece vrlo zadovoljavajućim, a njihovi učitelji/nastavnici zanimljivim i sveukupno pedagoški prilagođenim trećem razvojnom razdoblju.

Također treba naglasiti da je Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo i projektom Pokreni se 19. 12. 2013. godine proveo Humanitarnu akciju s Udrugom Ljubav na djelu. Cilj akcije bio je korištenje Poligona za tjelesnu aktivnost školske djece u djece koja boluju od malignih oboljenja, a budući da tjelesna aktivnost u velikoj mjeri doprinosi tjelesnom i psihičkom razvoju, provedena akcija imala je izvrstan učinak i odaziv, kako na djecu sudionike u akciji, tako i na roditelje i institucije. Djeca iz Udruge bila su oduševljena takvom vrstom i načinom tjelesne aktivnosti, što sugerira široku mogućnost provedbe i velike dobrobiti.

Priručnik je sastavljen tako da odgovori praktičnim potrebama kako učitelja/učiteljica razredne nastave tako i kineziolozima i omogući im kreativnije prevladavanje postojećih problema i zadovoljavanje ciljeva Tjelesne i zdravstvene kulture.

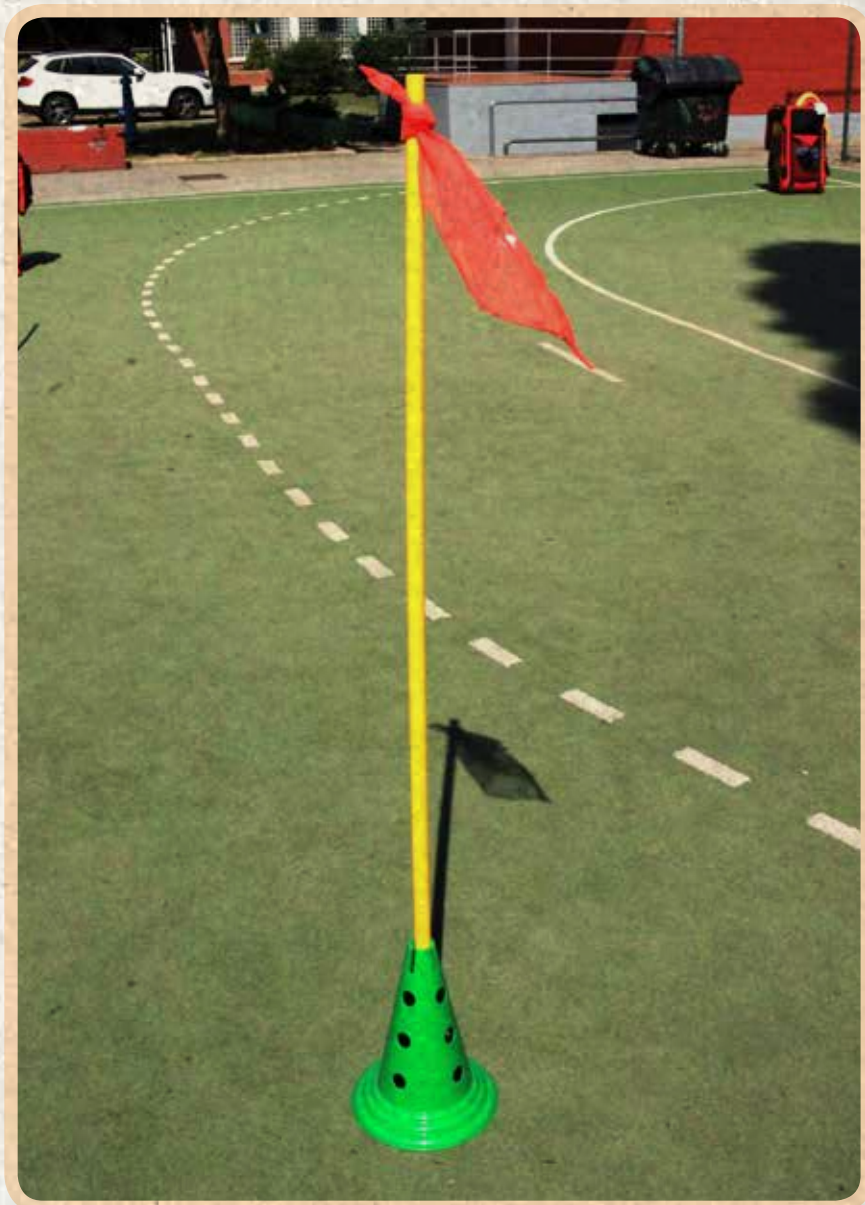
Kao pomoćnu literaturu ga mogu koristiti i suradnici u nastavi, studenti razredne nastave (pedagoške akademije), kineziologije, predškolskog odgoja i ostali koji se na bilo koji način bave Tjelesnom i zdravstvenom kulturom.

Svrha ovog višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala je omogućiti kolegicama i kolegama lakšu, zanimljiviju i kreativniju realizaciju nastavnog plana i programa Tjelesne i zdravstvene kulture i pridonijeti poboljšanju njihovog rada.



Prilog

moгуće varijacije
pojedinih elemenata
višenamjenskog skupa
kinezioloških pomagala









Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece

