

Rehabilitacija putem pokreta u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Marković, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:497135>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-04**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet



DIPLOMSKI RAD

Rehabilitacija putem pokreta u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Petra Marković

Zagreb, 2017.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet



DIPLOMSKI RAD

Rehabilitacija putem pokreta u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Studentica: Petra Marković

Mentorica: prof.dr.sc. Lelia Kiš-Glavaš

Zagreb, 2017.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *Rehabilitacija putem pokreta u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture* i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Rad je napisan pod mentorstvom prof.dr.sc. Lelie Kiš-Glavaš.

Ime i prezime: Petra Marković

Mjesto i datum: Zagreb, rujan 2017.

~ Zahvala ~

Svima koji su mi pomogli pri izradi diplomskog rada svojim savjetima, preporukama, podršci i ostalim ne tako beznačajnim sitnicama.

Posebno zahvaljujem:

Mentorici prof. dr. sc. Lelii Kiš-Glavaš. Na uloženom trudu, vremenu, dobroj volji, podršci i usmjeravanju pri izradi ovog diplomskog rada.

Osnovnoj školi kralja Tomislava na ukazanom povjerenju i prilici da odradim praktični dio rada s njihovim učenicima.

Svim profesorima. Na svom znanju prenesenom kroz ovih nekoliko godina. Na prilici da učim, rastem i razvijam nove spoznaje.

Prijateljicama i prijateljima. Kolicicama i kolegama. Na zajedničkim trenucima, iskustvima i razgovorima. Hvala što ste ove najljepše godine odrastanja učinili nezaboravnima. Uz vašu pomoć, sve nemoguće lakše se pretvaralo u moguće. Hvala što ste me svojim savjetima, kritikama, komentarima i prijedlozima usmjeravali k ispunjenju vlastitih ciljeva

Mihi. Na potpori i ohrabrenju. Hvala što si bio divan slušač i vjerovao da mogu uspjeti u svemu onome što naumim. Hvala što si vjerovao u mene.

Sestri i bratu. Na potpori, brizi i ljubavi. Hvala što ste me hrabрили i poticali da budem ono što jesam.

Roditeljima. Na pruženoj neizmjerne pažnji, beskonačnom strpljenju, razumijevanju i ljubavi. Hvala na usmjeravanju i povjerenju koje ste mi ukazali tijekom svih ovih godina studiranja. Hvala što ste uvijek bili tu za mene, u dobrim i lošim danima. Bez vas i vaše podrške, ništa od postojećeg ne bi bilo ostvareno.

~ Čovjek samo srcem vidi. Ono bitno, očima je nevidljivo. ~
Antoine de Saint-Exupéry

Rehabilitacija putem pokreta u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Marković Petra

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Odsjek za Inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju

Mentorica: prof.dr.sc. Lelia Kiš-Glavaš

Sažetak rada:

Kretanje je jedna od osnovnih bioloških potreba čovjeka. Kroz pokret kao prvi oblik izražavanja, dijete dolazi u interakciju s okolinom, razvija osjetne funkcije, stječe iskustvo o vlastitom tijelu i dobiva prve spoznaje o svijetu oko sebe. Aktivnost kretanja, kao i svakodnevne tjelesne aktivnosti preduvjet su za kvalitetan cjelokupni rast i razvoj djece. Značajnu ulogu u odgoju i obrazovanju djece o važnosti kretanja i fizičkih aktivnosti ima nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim školama predstavlja osnovu za razvoj motoričkih sposobnosti, perceptivnih i kognitivnih funkcija, razvoj komunikacije i socijalno – emocionalni razvoj.

Značaj tjelesne i zdravstvene kulture posebno je važno naglasiti u današnje moderno doba kada se sve više zapostavlja i potiskuje potreba za kretanjem, a tjelesne aktivnosti se sve više smanjuju. Učenicima je potreban dobro planiran, individualiziran, obogaćen i kontroliran nastavni program Tjelesne i zdravstvene kulture. Takav program trebao bi zadovoljiti individualne potrebe svakog pojedinca te osigurati mogućnost sudjelovanja u nastavi, kako učenika bez teškoća tako i učenika s teškoćama u razvoju koji je integriran u redovan školski sustav. Inovativniji i fleksibilniji način u pristupu nastavi tjelesne i zdravstvene kulture je uključivanje programa Rehabilitacije putem pokreta kao dio nastavnog plana i programa. Rehabilitacija putem pokreta kao specifičan oblik rehabilitacije u funkciji je motoričkog razvoja osobe, a istovremeno obuhvaća stimulaciju razvoja perceptivnih i kognitivnih funkcija, komunikacije i socijalnog ponašanja – odnosno utječe na cjelokupan razvoj osobe.

Cilj ovog rada je ispitati mogućnost implementacije Rehabilitacije putem pokreta u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U tu svrhu kreirane su i provedene seanse Rehabilitacije putem pokreta u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, u nižim razredima redovne zagrebačke Osnovne škole Kralja Tomislava. Provedene su po tri seanse u prvom, drugom, trećem i četvrtom razredu, ukupno 12 seansi Rehabilitacije putem pokreta u razredima u kojima su integrirani učenici s teškoćama u razvoju. Nakon realiziranih seansi uočena je korisnost i zadovoljstvo provedenim aktivnostima. Pokazalo se da bi program Rehabilitacije putem pokreta mogao biti jedan od važnih elemenata kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture, čime bi uvelike pridonio razvoju motoričkih i obrazovnih kompetencija i održavanju zadovoljavajuće razine zdravlja.

KLJUČNE RIJEČI: rehabilitacija putem pokreta, tjelesna i zdravstvena kultura, pokret, motorički razvoj, cjelokupni razvoj.

Rehabilitation Through Movement In Physical Education

Marković Petra

Faculty of Education and Rehabilitation Sciences, Department of Inclusive education and Rehabilitation

Mentor: Lelia Kiš-Glavaš, PhD, full professor

Summary:

The need for movement is one of basic biological needs in humans. Most early interactions involve movement which help children to grow physically strong and healthy. Movement as well as everyday physical activities are a prerequisite for the quality of the growth and development of children. A significant role in educating children about the importance of movement and physical activity is the school subject Physical Education. Physical education in elementary schools is the basis for the development of motor skills, perceptive and cognitive functions, the development of communication and social - emotional development.

The significance of Physical and Health Education in primary schools is particularly important in today's modern times when it is recognized lack of physical activity as a major public health problem. So, it is necessary to enable a well-planned, individualized, enriched and controlled curriculum of Physical and Health Education. Such a program should meet the individual needs of each child and ensure the possibility of participation in teaching, especially for children with disabilities who are integrated into the regular school system. A more innovative and flexible way of access to Physical Education could be the inclusion of the Rehabilitation through the movement program as part of the curriculum. The Rehabilitation through movement as a specific form of rehabilitation, is in a function of motor development and provides an integrative approach to the complete development of the child.

The aim of this paper is to examine the possibility of implementation of Rehabilitation through movement program in Physical and Health Education. For this purpose, was created a proposal for several lessons with elements of the Rehabilitation through movement program. The program was applied in the four lower primary school grades in the city of Zagreb. There was held 12 sessions in the classes which children with disabilities are integrated. After the realized sessions, the evaluation has shown usefulness and satisfaction of applied Rehabilitation through movement program in Physical and Health Education. Rehabilitation through the movement could be one of the important elements of the curriculum for Physical and Health Education and thus contribute to the development of motor, education, and health competencies.

KEY WORDS: movement, rehabilitation through movement, physical education, motor development, overall development.

Sadržaj:

| | |
|--|-----|
| 1. UVOD..... | 1 |
| 2. REHABILITACIJA PUTEM POKRETA..... | 5 |
| 2.1. Motoričko učenje, motoričke vještine i sposobnosti | 7 |
| 2.2. Osnovna načela | 8 |
| 2.3. Stuktura seanse | 10 |
| 2.4. Sredstva..... | 12 |
| 3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA..... | 14 |
| 3.1. Mjesto i uloga tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja..... | 15 |
| 3.2. Razvojna razdoblja u osnovnom školstvu | 17 |
| 3.3. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture..... | 18 |
| 3.4. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture | 20 |
| 3.4.1. Kurikulumski pristup..... | 20 |
| 3.4.2. Plan i program nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura..... | 21 |
| 3.4.3. Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura - prijedlog .. | 27 |
| 3.5. Struktura sata | 30 |
| 3.6. Metodička načela u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture | 33 |
| 3.7. Prostor i oprema..... | 34 |
| 4. TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE U SVIJETU | 35 |
| 5. REHABILITACIJA PUTEM POKRETA I TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA | 40 |
| 6. METODOLOGIJA - PROBLEM I CILJ RADA | 44 |
| 7. SEANSE..... | 47 |
| 8. OSVRT NA PROVEDENE SEANSE | 101 |
| 9. ZAKLJUČAK..... | 104 |
| 10. LITERATURA..... | 106 |

1. UVOD

Od davnina se smatra da je pokret temelj unapređivanja zdravlja, optimalnog rasta i razvoja ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja. Uz potrebu za vodom, hranom, snom i kisikom, pokret se ubraja u jednu od osnovnih biotičkih potreba svakog čovjeka. Korisno djelovanje pokreta na cjelokupni organizam prepoznato je u staroj Grčkoj, Egiptu i Kini, a još prije više od 23 stoljeća, vrijednost svakodnevnog tjelesnog vježbanja u funkciji zaštite zdravlja spoznao je i Hipokrat (<http://www.zzjzpgz.hr/nzl/11/vjezba.htm>). Iskustvo pokreta pridonosi razvoju motorike čime se istovremeno utječe i na razvoj perceptivnih i kognitivnih funkcija. Pokret može biti sredstvo komunikacije, a utječe i na sam razvoj govora, na razvoj adekvatnih socijalnih odnosa i svrsishodnih oblika ponašanja kod čovjeka. Uz to, on stvara pozitivno raspoloženje, potiče radost i optimizam. Pokret je osnovni oblik svake motoričke aktivnosti, a više pokreta usklađenih u prostoru i vremenu po nekom redoslijedu čine jedinstvenu cjelinu (Rašidagić, 2012).

Već je rani razvoj djeteta obilježen, između ostalog, i intenzivnim motoričkim učenjem. Kroz pokret kao prvi oblik izražavanja, dijete dolazi u interakciju s okolinom, razvija osjetne funkcije i stječe iskustvo o vlastitom tijelu i dobiva prve spoznaje o svijetu oko sebe (Teodorović i suradnici, 1997). Pokret i zadovoljstvo u vlastitom kretanju doprinosi pravilnom razvoju koštano – mišićnog sustava, aktivira djetetovu ličnost, povećava pažnju i koncentraciju, pruža mu mogućnost doživljaja uspjeha, ima veliku motivacijsku vrijednost i važnu ulogu u stvaranju slike o sebi i razvijanju samopoštovanja. Za pokret, koji se treba izvoditi u određenom opsegu i određenom snagom, potrebna je i koordinacija koja se stječe vježbanjem, u početku kroz igru, a kasnije kroz sport i rekreaciju. Kako je aktivnost kretanja, odnosno tjelesno vježbanje osnova za razvoj cjelokupne osobnosti djece vrlo je bitno istaknuti važnost svakodnevne fizičke aktivnosti u poticanju normalnog rasta i razvoja. Dakle, poticanje djece na kretanje i fizičku aktivnost pridonosi vježbanju i razvoju fizičke i psihičke sposobnosti, razvoju i formiranju osobnosti, obogaćuje emocionalni život, obogaćuje rječnik i izgrađuje govor, stoga je veoma važno poticati naviku kretanja već u mlađoj životnoj dobi, a posebno u razdoblju od 1. do 4. razreda osnovne škole kada se najveći broj djece prvi puta susreće s organiziranim tjelesnim vježbanjem.

Prema *World Health Organization* (2010) djeca trebaju najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno. Poželjno je da se dijete dnevno kreće barem sat vremena i da ne provodi sat vremena u komadu mirujući. Naravno, to ne uključuje spavanje. Tek trećina školske djece u Hrvatskoj zadovoljava ovaj preporučeni minimum tjelesne

aktivnosti. Danas, pod utjecajem razvoja tehnologije i promijenjenih uvjeta življenja, djeca sve više vremena provode pred računalom ili televizijom što uvjetuje da se djeca sve manje kreću. Iz toga proizlazi da se javlja sve veći broj djece s nepravilnim držanjem tijela, govornim manama, nerazvijenom percepcijom i finom motorikom. Različite teškoće na području motorike, emocionalnom području i području socijalizacije primjećuju se kada djeca krenu u školu - velik broj djece dolazi u školu bez razvijenih osnovnih spretnosti kao što su hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje ili vođenje lopte, javljaju se teškoće i u uspostavljanju socijalnog kontakta, prisutna su nepoželjna ponašanja, a nezainteresiranost za učenje i nastavne programe se povećava.

Analizom većeg broja istraživanja može se utvrditi negativan trend redovitosti tjelesnog vježbanja. Na primjer mnoga istraživanja potvrđuju sve lošije stanje zdravlja i fizičke aktivnosti adolescenata u našoj državi čime se kod djece javlja stagnacija razvoja nekih obilježja, između ostalog manjak snage i koordiniranosti pokreta (Neljak, 2004; prema Neljak, 2013b). I Europska unija u smjernicama "Health Enhancing Physical Activity" / "Fizička aktivnost u unapređenju zdravlja" (Europska radna skupina "Sport i zdravlje", 2008; prema Europska komisija/EACEA/Eurydice, 2013) izvješćuju o potrebi za usmjeravanjem na probleme fizičkog i mentalnog zdravlja koji su uzrokovani manjom fizičkom aktivnošću mladih i popratnim povećanjem sjedilačkog načina života te pretilosti. Uz to, školski programi svojim opsegom i konceptom sve više značajno oduzimaju vrijeme za slobodne aktivnosti, igru i sport.

Ovo su samo neki od problema koji se javljaju i značajno utječu na biološki razvoj i zdravlje djece. Potrebno je obratiti više pozornosti ka tome i sve više razvijati svijest o značenju i potrebi organiziranog vježbanja tijekom školovanja, ali i cijelog života.

Značajnu ulogu u odgoju i obrazovanju djece o važnosti kretanja i fizičkih aktivnosti ima nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. U svim etapama školske dobi organizirano tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti stimuliraju prirodni tijek razvoja djeteta. Programom Tjelesne i zdravstvene kulture u školama nastoji se doprinijeti pravilnom motoričkom razvoju - tjelesnom razvoju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti učenika i ojačati dječje zdravlje. Ono čini bazu i preduvjet za intelektualni, estetski, moralni i radni odgoj (Findak i suradnici, 1990).

Tjelesno i zdravstveno odgojno obrazovno područje, kao neizostavni dio općeg obrazovanja i kulture življenja svakog djeteta, jedinstveno je područje u školstvu po svojim

mogućnostima i posebnostima. Uzimajući u obzir razvojne značajke djece i mladeži osigurava se usmjerenost nastave Tjelesne i zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike (HNOS, 2006). Temelj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture je usvajanje teorijskih i motoričkih znanja, vještina i navika čime se doprinosi stvaranju pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu života. Istovremeno podupire se skladan rast i razvoj cijelog organizma, doprinosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju. Tjelesna i društvena osviještenost, znanje o pojmovima "pravila igre", uvažavanje različitosti, poštovanje te svijest o timskom radu, samo su neki od važnih doprinosa uključivanja djece u fizičke aktivnosti. Dakle, Tjelesna i zdravstvena kultura teži povezati razvoj svih aspekata ličnosti učenika – intelektualnog, tjelesnog, socijalnog, moralnog, zdravstvenog i afektivnog. Stečena znanja i vještine mogu se prenositi i na druga područja, iskoristiti i u drugim školskim predmetima i drugim životnim situacijama (Europska komisija/EACEA/Eurydice, 2013).

Dakle, neupitno je da tjelesna i zdravstvena kultura potiče i podržava kompletni dječji biološki razvoj te da doprinosi poboljšanju psihosocijalnog statusa. U današnjim uvjetima školovanja zaista je potreban dobro planiran, individualiziran, obogaćen i kontroliran nastavni program tjelesne i zdravstvene kulture. Stoga je potrebno konstantno raditi na osmišljavanju kreativnog odgojno-obrazovnog procesa i uvesti neke promjene u plan i program nastave, kao na primjer podići kvalitetu nastave, promijeniti sadržaje, povećati satnicu u školama. Kao inovativniji i fleksibilniji način u pristupu nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture predlaže se uključivanje edukacijsko – rehabilitacijskog programa Rehabilitacije putem pokreta kao dijela nastavnog plana i programa.

Program rehabilitacije putem pokreta primarno je namijenjen osobama s teškoćama u razvoju te osobama s invaliditetom. No, s obzirom da je cilj programa poboljšati psihomotoričke sposobnosti kod djece, a sama primjena programa utječe na cjelokupni razvoj individue, program ujedno može postati nužna metoda za rad s osobama bez teškoća u razvoju, pogotovo s djecom predškolskog i ranog osnovnoškolskog uzrasta (Ćurković, 2010). Načelo primjerenosti razini razvoja i individualizacije omogućuje zadovoljenje individualnih potreba svakog pojedinca te osigurava mogućnost aktivnog sudjelovanja u nastavi svim učenicima različitih sposobnosti, kako onima bez teškoća, tako i onima s teškoćama u razvoju. Time se svaki učenik stavlja u ravnopravan položaj i potiče na aktivno sudjelovanje u grupnim aktivnostima uz maksimalan razvoj potencijala i osjećaj uspjeha.

Kiš – Glavaš (2016) navodi kako je veoma korisno raditi u grupama u kojima su uz djecu s teškoćama u razvoju i djeca bez teškoća. Naime, upravo takve heterogene grupe djeci omogućuju priliku za osobni rast, pružanje i primanje pomoći bez obzira na dob djeteta, sposobnost ili moguće teškoće u razvoju, osiguravaju suradnički rad, potiču djecu na razvijanje prihvatljivijih stavova prema različitosti i proširenje kruga potencijalnih prijatelja.

Provedbom Rehabilitacije putem pokreta ostvaruje se pretpostavka za uspješnije sudjelovanje djeteta u odgojno – obrazovnom procesu. Aktivnostima u ovom programu potiče se usvajanje pojmova, stvaranje motoričke spremnosti, perceptivnih koncepata za svladavanje školskih zadataka, osjećaj samopouzdanja i vlastite vrijednosti, podiže se svijest o vlastitim sposobnostima, a potiče se i smanjenje nepoželjnih oblika ponašanja.

Prvi dio ovog rada obuhvaća teorijska znanja o programu Rehabilitacije putem pokreta i školskom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura. Drugi dio rada daje prikaz seansi Rehabilitacije putem pokreta koje su se provodile u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture, u nižim razredima redovne zagrebačke Osnovne škole Kralja Tomislava. Ukupno se provelo 12 seansi Rehabilitacije putem pokreta, jednom do dva puta tjedno kroz dva mjeseca. Obuhvaćeni su razredi u kojima su integrirani učenici s teškoćama u razvoju (PAS, teškoće učenja, ADHD...). Uz neke aktivnosti seanse nalaze se i predložene prilagodbe za djecu s teškoćama u razvoju koja su bila uključena u provedene seanse. Na kraju rada dati će se kratki osvrt na provedene seanse Programa Rehabilitacije putem pokreta provedenih na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.

2. REHABILITACIJA PUTEM POKRETA

Rehabilitacija putem pokreta definira se kao specifični edukacijsko – rehabilitacijski postupak koji koristi pokret kao sredstvo kojim se potiče cjelokupni razvoj djece i mladih s teškoćama u razvoju te podiže kvaliteta života osoba s invaliditetom (Kiš-Glavaš, 2016).

Koncept ovog edukacijsko - rehabilitacijskog postupka leži na teorijskim spoznajama o utjecaju motoričkih aktivnosti na cjelokupni razvoj djeteta. Stjecanjem osnovnih motoričkih vještina izgrađuje se spremnost za kretanje i podiže kvaliteta pokreta koji su bitni u svakodnevnim aktivnostima. Dijete kroz pokret, kao prvi oblik istraživanja, dolazi u interakciju s okolinom, razvija osjetne funkcije i stječe prve spoznaje o svijetu oko sebe. Dakle, djelovanjem kroz strukturirane motoričke aktivnosti potiče se motorički razvoj koji istovremeno stimulira razvoj perceptivnih i kognitivnih funkcija, razvoj komunikacije i socijalno – emocionalni razvoj, čime se osigurava integrativni pristup cjelokupnom psihofizičkom razvoju individue. Kroz pokret i doživljaj uspjeha pri kretanju unaprjeđuje se opća spremnost za učenje, povećava sposobnost kontrole ponašanja u socijalnim situacijama te se razvija samopouzdanje i svijest o vlastitim sposobnostima (Teodorović i suradnici, 1997).

Iako svako dijete od rođenja posjeduje potrebu za kretanjem, kod neke će djece ova potreba biti izrazito prisutna, dok će kod druge djece biti potrebno poraditi na poticanju motivacije za kretanjem. Djeca tipičnog razvoja u pravilu usvajaju motoričke vještine spontano, no u djece s teškoćama u razvoju to nije čest slučaj. Upravo ovaj edukacijsko-rahabilitacijski postupak omogućuje da se osim izgrađivanja spremnosti za kretanjem i podizanjem kvalitete pokreta bitnih za svakodnevno funkcioniranje, radi i na ispravljanju ili ublažavanju motoričkih tijekova te stjecanju kompezatorskih sposobnosti pri ispadu ili nedostatku pojedinih funkcija (Levandovski, Bratković, 1997).

Vrlo je važno poštivati prirodni slijed razvoja djeteta i imati na umu da postoje određeni periodi (osjetljiva razdoblja) u kojima postoji veća mogućnost za razvoj određenih vještina i sposobnosti (Bulat, 2014). Kako bi poticanje razvoja bilo učinkovitije važno je osigurati odgovarajuće podražaje u odgovarajuće vrijeme. Dubljim poznavanjem karakteristika razvoja djece u određenoj dobi, moći će se djetetu pružiti odgovarajući i primjeren podražaj i poticaj te djelovati na određeni aspekt razvoja. Tako se, na primjer, od djeteta ne može očekivati da izvodi kompleksne strukture pokreta i krenji prije nego što usvoji i svlada osnovna gibanja i pokrete (Kiš-Glavaš, 2016). No, važno je istaknuti da

Rehabilitacijom putem pokreta možemo utjecati na razvoj djece tipičnog razvoja i djece s teškoćama u razvoju te odraslih osoba s invaliditetom kroz cijeli život, po načelu cjeloživotnog učenja, koristeći aktivnosti primjerene razvojnoj dobi djeteta/osobe.

Koliko se ovim pristupom može integrativno pristupiti cjelokupnom psihofizičkom razvoju djeteta te ga praktično primijeniti i u radu s djecom s teškoćama u razvoju prikazano je i u nekoliko radova.

Kiš – Glavaš je u svojim radovima iznijela rezultate evaluacija efekata Programa rehabilitacije putem pokreta koje je provodila s djecom različitih vrsta teškoća i različite kronološke dobi. Područja koja su ispitana bila su aspekti socijalne kompetencije te nepoželjna ponašanja. Već nakon određenog perioda primjene programa utvrđeni su značajni učinci promjena na ponašanje ispitanika - nepoželjna ponašanja ispitanika u razredu su se pod utjecajem programa Rehabilitacije putem pokreta korigirala, tj. značajno se smanjila učestalost javljanja te trajanje nekih nepoželjnih ponašanja (motorički nemir, pasivnost, hiperaktivnost, senzorički nemir, autoagresivno ponašanje) (Kiš-Glavaš, 1996). Analizom efekata Programa na razvoj nekih aspekata socijalne kompetentnosti djece usporenog kognitivnog razvoja potvrđeno je da je došlo do smanjenja neadekvatnih oblika ponašanja i razvoja socijalno prihvatljivih ponašanja – utvrđen je porast samoinicijative, poboljšanje verbalne i neverbalne komunikacije i artikulacije, praktični razvoj pojmova o brojevima i vremenu te veća samostalnost u izvršavanju poslova u kuhinji, primijećen je razvoj socijalnih vrijednosti prema sebi, drugima i zajednici te usvajanje socijalno prihvatljivih ponašanja (Kiš-Glavaš, 1995).

Ćurković (2005) provela je program Rehabilitacije putem pokreta u redovnoj osnovnoj školi, u prvom razredu u kojem se nalazilo i dvoje djece s teškoćama u razvoju. Nakon provedenih seansi vidljiv je napredak u povećanju samopouzdanja, suradnje, stjecanju prijateljstva te povećanog zanimanja za igru. Uočen je napredak i na području koncentracije i pažnje, tolerancije i senzibiliziranosti. Važno je istaknuti kako su pozitivne promjene i napredak uočeni i kod djece s teškoćama u razvoju kao i kod djece tipičnog razvoja.

Ćurković (2010) u svom radu prikazuje utjecaj primjene programa Rehabilitacije putem pokreta u heterogenim odgojno-obrazovnim skupinama različite kronološke dobi i njegov utjecaj na cjelokupni razvoj učenika. Program se provodio s učenicima umjerenih i težih intelektualnih teškoća s utjecajnim teškoćama u razvoju. Tijekom provođenja programa postupno su se kod učenika uočavale promjene u ponašanju i u razvoju većeg samopouzdanja

i samopoštovanja te su uočene pozitivne promjene na području obrazovanja – poboljšanje koncentracije, pažnje i aktivnije sudjelovanje učenika u odgojno – obrazovnom procesu, brže i kvalitetnije pamćenje nekih sadržaja. Uz to, učenici su postali otvoreniji za komunikaciju te su sigurnije odgovarali na pitanja. Javljalo se i poštivanje pravila skupine te samoinicijativno upozoravanje na loše ponašanje vršnjaka.

Rezultati primjene Rehabilitacije putem pokreta potvrđuju pozitivne učinke na unaprjeđenje cjelokupnog razvoja djeteta, ističući područje socijalnog razvoja, motorike, percepcije i komunikacije te spoznaje čime je potvrđena primjerenost ovog edukacijsko-rehabilitacijskog programa, osobito u radu s djecom s teškoćama u razvoju. Upravo ovakve pozitivne promjene zasigurno opravdavaju nužnost provođenja programa Rehabilitacije putem pokreta, osobito u rehabilitaciji djece s teškoćama koja su integrirana u redovni osnovnoškolski sustav. Nakon definiranja Rehabilitacije putem pokreta u nastavku će biti riječi o ciljevima i načelima programa te će biti prikazane značajke strukture seanse.

2.1. Motoričko učenje, motoričke vještine i sposobnosti

Kao primarni cilj programa Rehabilitacija putem pokreta navodi se stimuliranje razvoja motoričkih vještina i sposobnosti. Motoričke vještine se odnose na brzo i precizno izvođenje nekog složenog slijeda naučenih radnji. Dakle, motoričke vještine predstavljaju slijed pokreta povezanih u jednu cjelinu, koji su prilagođeni nekom specifičnom cilju (Petz, 1992; prema Kiš-Glavaš, 2016). U Rehabilitaciji putem pokreta osnovne motoričke vještine odnose se na osnovne oblike kretanja (Levandovski, Bratković, 1997):

HODANJE. Hodanje se definira kao lagani oblik kretanja čije se kvalitativne značajke očituju u tempu kretanja, zadržavanju smjera, dužini koraka, pružanju noge te koordinaciji pokreta ruku i nogu.

POSKAKIVANJE. Poskakivanje se može opisati kao “federirajuće” hodanje, a za razliku od skakanja ima kraću fazu “letenja”. Kvalitetu poskakivanja karakteriziraju opušteni, laki pokreti, elastičnost nožnih zglobova, koordinacija pokreta ruku i nogu, prilagođavanje ritmu i prihvaćanje promjena brzine.

SKAKANJE. Skakanje je oblik kretanja s naglašenom fazom “letenja” i zahtijeva izrazitu sposobnost koordinacije i održavanja ravnoteže. Sposobnost skakanja je dobro mjerljiva pa potiče želju za napretkom. Razvoj ove sposobnosti ovisi o prilikama za uvježbavanje, čime se razbija osjećaj straha i razvija se odlučnost.

BACANJE I HVATANJE. Bacanje i hvatanje međusobno su povezane motoričke vještine. Hvatanje je sukcesivna i simultana kombinacija pokreta koja ovisi o kvaliteti bacanja, a bacanje pretpostavlja mogućnost hvatanja. No, svaka se različito razvija i podrazumijeva različite sposobnosti. Aktivnostima hvatanja i bacanja potiče se razvoj spretnosti, snage, koordinacije oko-ruka, usmjeravanja i preciznosti.

TRČANJE. Posjeduje kratke faze "letenja". Karakterizira ga pravilan nagib gornjeg dijela tijela, pružanje kukova i koljena te usmjereno koordinirano pokretanje ruku i nogu.

Motoričke sposobnosti opisuju se kao različite "spretnosti" koje se razvijaju na temelju urođenih dispozicija, a u funkciji su pojedinca. Vezane su uz pokrete i motoričke akcije, a očituju se u brzini, preciznosti i snazi pokreta te određuju razinu motoričke spretnosti u nekoj aktivnosti (Kiš-Glavaš, 2016). U Rehabilitaciji putem pokreta potiče se razvoj i unaprjeđenje koordinacijskih motoričkih sposobnosti. One se dijele na opću i specifične. Opća koordinacijska sposobnost definira se kao univerzalna sposobnost brzog rješavanja motoričkih zadataka čiji su kriteriji: koordinacija, način prilagođavanja i vrijeme napretka u učenju (Levandovski, Bratković, 1997). Specifične koordinacijske motoričke sposobnosti su: sposobnost uspostavljanja i održavanja ravnoteže, sposobnost motoričkog reagiranja, sposobnost motoričkog prilagođavanja i prestrukturiranja, sposobnost prostorne orijentacije, ritmiziranje, koordinacija oko-ruka te spretnost ruku.

Motoričke vještine i motoričke sposobnosti integrativno su povezane. Određeni stupanj razvoja motoričkih sposobnosti pretpostavka je razvoja motoričkih vještina, a s druge strane kroz poticanje razvoja i usavršavanje različitih oblika kretanja podiže se razina razvoja motoričkih sposobnosti (Levandovski, Teodorović, 1991).

Motoričko učenje je kontinuiran i složen proces koji započinje usvajanjem pokreta i nastavlja se poboljšanjem kvalitete kretanja, a odražava se u harmoničnom, ekonomičnom i tečnom izvođenju. Ono se promatra kroz tri faze – stjecanje osnovnog tijeka kretanja u gruboj formi, zatim slijede faza fine koordinacije pokreta te faza učvršćivanja i prilagođavanja na promjenu uvjeta, odnosno automatiziranje motoričkog tijeka (Kiš-Glavaš, 2016).

2.2. Osnovna načela

Poticanje socijalnog kontakta i praćenje aktivnosti govorom ističu se kao osnovna načela programa Rehabilitacije putem pokreta. Svaka aktivnost je strukturirana na način da uz svoj primarni cilj potiče i socijalni kontakt i komunikaciju među djecom te komunikaciju između djece i rehabilitatora (provoditelja programa). Ovim načelima pokušava se postići

pozitivna emocionalna klima, dublje poznavanje ostalih sudionika aktivnosti, razviti odnos međusobnog povjerenja, usmjerenost jednih na druge, kao i podići motivacija za zajedničku aktivnost. Poticaj neverbalne komunikacije postiže se kroz kontakt oko-oko, dodir, pokret, gestu i mimiku, a verbalne kroz ritmiziranje, reagiranje na verbalne podražaje, proširivanjem rječnika usvajanjem pojmova povezanih s motoričkim aktivnostima te kroz oblike kretanja, dijelove tijela i sredstva koja se koriste u aktivnostima (Kiš-Glavaš, 2016). Prilikom odabira najprikladnijih aktivnosti važno je voditi računa o psihofizičkom razvoju djeteta, značajkama i specifičnim potrebama pojedinca ili grupe, ranijem iskustvu djece s pokretom te stanju zdravlja.

S obzirom da je u rehabilitaciji putem pokreta prisutan grupni rad na primarne ciljeve nadovezuju se i socijalizacijski ciljevi, konkretnije izgrađivanje socijalnih odnosa i socijalno prihvatljivog ponašanja (Kiš-Glavaš, 2016). Konceptom grupnog rada u kojem su otvoreni svi putevi komuniciranja, poticanjem samoaktivnosti i pokretnim igrama postiže se osjećaj uspjeha, razvija samopouzdanje, izgrađuje mreža socijalnih odnosa i potiče suradnja što uvelike razvija funkcije i sposobnosti kojima se unaprjeđuje opća spremnost za učenje (Levandovski, Bratković, 1997).

Program Rehabilitacije putem pokreta služi kao dopuna postojećim edukacijsko – rehabilitacijskim programima u radu s djecom i mladeži s teškoćama u razvoju, a primarno je namijenjen za rad s djecom s intelektualnim teškoćama. Značaj rehabilitacije putem pokreta u radu s djecom s lakšim oštećenjima koja su integrirana u redovni školski sustav očituje se u ostvarivanju pretpostavki za uspješnije sudjelovanje djeteta u odgojno obrazovnom procesu (uspješnije usvajanje pojmova, stvaranje motoričke spremnosti i perceptivnih koncepata značajnih za svladavanje školskih zadataka, tendenciju smanjenja ili otklanjanja eventualnih nepoželjnih oblika ponašanja) te utjecaj na razvitak svijesti o vlastitim sposobnostima i osjećaja vlastite vrijednosti. Kiš – Glavaš (2016) ističe kako u radu s djecom s drugim, dodatnim oštećenjima i teškoćama zahtijeva dobro poznavanje etiologije i značajki oštećenja te mogućih kontraindikacija pojedinog pokreta ili motoričkog tijeka.

Program Rehabilitacije putem pokreta primarno provode edukacijski rehabilitatori, no uz kvalitetnu edukaciju o primjeni ovog programa, mogu je provoditi i ostali stručnjaci, psiholozi, pedagozi, učitelji pa i roditelji.

2.3. Stuktura seanse

Rehabilitacija putem pokreta provodi se kroz seansu, koja se može definirati kao organizirani i strukturirani skup motoričkih aktivnosti. Seansa programa Rehabilitacije putem pokreta ima jedinstvenu strukturu, uvijek slijedi određena pravila i točan raspored aktivnosti te sadrži jasno definiran cilj. Na temelju ciljeva koji su postavljeni planski i s namjerom, biraju se zanimljive, poticajne i edukativne aktivnosti koje koriste pokret kao sredstvo (Kiš-Glavaš, 2016). Kako bi se odabrale i kreirale aktivnosti koje su u skladu s razvojnom dobi djeteta, potrebno je provesti kvalitetnu i temeljitu procjenu sposobnosti, interesa i potreba pojedinog djeteta. Potrebno je da aktivnosti potiču dijete da uz određeni napor aktivnost izvede uspješno i time razvije samopouzdanje i osjeti zadovoljstvo, dakle aktivnosti ne bi smjele biti ni prelagane ni preteške. Nadalje, važno je da su aktivnosti dinamične, djeci razumljive, da se provode u određenom ritmu te da se mogu prilagoditi svim dobnim skupinama djece i djeci s raznovrsnim teškoćama i oštećenjima.

Seansa se može provoditi u grupi ili individualno (samo u početku). Kvaliteti rada u grupi pridonosi upravo različitost i jedinstvenost svakog pojedinca. Kiš – Glavaš (2016) navodi prednosti heterogenih grupa ističući dobiti kao što je suradnja kroz učenje jednih od drugih, pružanje i primanje pomoći bez obzira na dob, sposobnost ili teškoću. Tako na primjer, heterogena skupina djece s teškoćama u razvoju i bez teškoća pridonosi razvoju svima – između ostaloga djeca bez teškoća stječu znanja i postaju senzibiliziranija prema individualnim različitostima i razvijaju prihvatljive stavove, dok je kod djece s teškoćama u razvoju mogući porast interesa za aktivnost, omogućava se razvoj sposobnosti i potiču se kvalitetniji socijalni odnosi (Schleien i suradnici 1997; Buysse i suradnici, 2002; prema Kiš – Glavaš, 2016). Heterogenost grupe zahtijeva individualizirani pristup, dakle bitno je uzeti u obzir individualne značajke, potrebe, interese i mogućnosti svakog djeteta, čime se potiče aktivno sudjelovanje i izražavanje. Time se osigurava ravnopravan položaj djeca i osobe različitih sposobnosti te omogućava maksimalan razvoj potencijala i doživljaj uspjeha (Mišić, 1993., Markić, 2001.; prema Kiš-Glavaš, 2016).

Trajanje pojedine seanse ovisi o spremnosti djece na rad te mogućnosti koncentracije. Kada se radi o individualnom radu ili radu u maloj skupini djece s težim intelektualnim teškoćama seansa traje 15 – 20 minuta, u radu s već formiranim i uvježbanim skupinama djece ili odraslih osoba seansa traje 45 – 60 ili 90 minuta (Kiš-Glavaš, 2016).

Svaka seansa sadrži određenu temu, specifičan i jasan cilj, koji se određuje prema razini sposobnosti i primarnim potrebama grupe – pojedinca. Primarne potrebe određuju se

prema temeljitoj procjeni sposobnosti djece na svim razvojnim područjima i u skladu sa zahtjevima njihove okoline (razgovor s obitelji, odgajateljima, učiteljima). Cilj je potrebno jasno definirati i istaknuti potrebna sredstva i pojmove koji će se u seansi najviše koristiti i koje djeca trebaju usvojiti. Svaka motorička aktivnost je kompleksna i može koristiti za više ciljeva te će imati višestruki učinak (Kiš-Glavaš, 2016). Prilikom strukturiranja i provođenja seansi važno je voditi se načelom primjerenosti razini razvoja i kronološkoj dobi djece, slijediti faze motoričkog razvoja te voditi računa o zakonitostima cjelokupnog razvoja i napretka. Ostala načela koja je bitno pratiti su: individualizacija, sustavnost i postupnost u razrađivanju aktivnosti te povezivanje aktivnosti s govorom.

Svaka seansa sastoji se od ovih dijelova (Kiš-Glavaš, 2016):

❖ Aktivnosti za poticanje socijalnog kontakta

Poticanje socijalnog kontakta opće je načelo koje se primjenjuje u svakoj aktivnosti Rehabilitacije putem pokreta tako da svaka seansa započinje upravo aktivnostima poticanja socijalnog kontakta. Kada se radi individualno s djetetom, cilj je postići pozitivnu emocionalnu klimu i odnos međusobnog povjerenja. Kada se radi sa skupinom djece cilj aktivnosti za poticanje socijalnog kontakta je da se djeca bolje upoznaju, usmjere jedni na druge te da se motiviraju na zajedničku aktivnost. Preporuča se da motoričke aktivnosti koje se odaberu već zadovoljavaju osnovni cilj seanse. U Rehabilitaciji putem pokreta aktivnosti poticanja socijalnog kontakta dijele se na igre upoznavanja, igre povjerenja te pokretne igre.

❖ Funkcionalne aktivnosti

Provode se u početnom dijelu seanse jer je cilj ovih aktivnosti da se pripremi dječji organizam ili organizam odraslog na povećane fiziološke napore koji ga očekuju tijekom seanse. Funkcionalne aktivnosti odnose se na motoričke aktivnosti kojima radimo na zagrijavanju mišića i mišićnih skupina, a najviše onih koji će tijekom seanse biti najviše u funkciji.

❖ Glavni dio seanse

Glavni dio seanse sadrži aktivnosti koje su direktno vezane uz postavljeni cilj. Motoričke aktivnosti razrađuju se sustavno i postupno, od jednostavnih prema složenim aktivnostima poštujući načelo postupnog otežavanja zadatka. Izvođenje aktivnosti započinje najprije demonstracijom rehabilitatora uz verbalne upute, nakon čega sudionici provode aktivnosti. Tijekom provedbe cijele seanse, vrlo je važno pratiti ritam izmjene aktivnosti (dinamično – statičko, odnosno življe –

mirnije). U glavnom dijelu kreće se od aktivnosti usmjerenih na vlastito tijelo, potom slijede aktivnosti usmjerene na objekte (sredstva), aktivnosti u paru, a završava se grupnom aktivnosti. No, na primjer, ukoliko je tema rad u paru, sve će se aktivnosti bazirati na radu u paru.

❖ Pokretna igra

Prije završnog dijela seanse izvodi se jedna pokretna igra ili igra natjecateljskog tipa. U ovoj fazi moguće je povezivati pokrete s osnovnim ciljem seanse kako bi djeca uvježbala naučeno. Cilj pokretnih igara je poticanje radosti pri kretanju, pri čemu je potrebno djecu poticati na slobodu i kreativnost u izvođenju bez previše korigiranja. Ove igre objedinjuju sve što je kroz seansu uvježbano pa predstavljaju oblik nagrade za prethodne aktivnosti i ističu želju za postignućem i napretkom.

❖ Završni dio seanse

U ovom dijelu seanse cilj je primiriti dječji organizam, smiriti pokret, emocije i općenito uzbuđenje koje se kod djece pobudilo pokretnim igrama. To se postiže tehnikama relaksacije i pravilnog disanja, primjenom joge, masaže, tai chija i slično. Mogu se koristiti i vježbe istezanja (Eshuys i suradnici, 1990; prema Kiš-Glavaš, 2016). Svaku seansu treba zatvoriti, završiti, ali i omogućiti djeci da postave pitanja te daju informaciju o tome kako se osjećaju, što im se/nije svidjelo (Kiš-Glavaš, 2016).

Sadržaji programa seanse usmjereni su ka razvoju osjećaja za ritam, razvoju prostorne i vremenske orijentacije koje učenici kroz pokret i u interakciji s okolinom, stječu na vlastitom tijelu. Tako stečena iskustva prenose na usvajanje osnovnih obrazovnih sadržaja. Osim odabira sadržaja, za kvalitetnu seansu važan je adekvatan prostor i opremljenost potrebnim sredstvima.

2.4. Sredstva

Kako bi se olakšalo motoričko učenje, odnosno usvajanje cjelokupnog sadržaja, ali i dodatno motiviralo djecu u Rehabilitaciji putem pokreta koriste se različita sredstva koja se uvode prema potrebi, ovisno o temi i cilju seanse. Razlikuju se gimnastička, govorna i glazbena sredstva. U seansi sredstva ne smiju biti u središtu već u funkciji postavljenog cilja (Kiš-Glavaš, 2016).

Gimnastička sredstva odabiru se s obzirom na to koje se motoričke vještine ili sposobnosti žele razvijati. U gimnastička sredstva ubrajaju se na primjer: lopte, baloni, обручи, vijače, štapovi, trampolin. Govorna sredstva odnose se na praćenje aktivnosti

verbalnim i neverbalnim govorom. Usvajanjem različitih pojmova koji su povezani s motoričkim aktivnostima potiče se razvoj komunikacije i spoznaje. Pojmovi koji se usvajaju odnose se na motoričke vještine, prostorne i vremenske odnose, dijelove tijela te korištena sredstva. Uz to u seansama primjenjuje se praćenje govora pokretom - od ritmičkih slogova preko smislenih riječi do govornog stiha. Glazbena sredstva su zvuk i glazba. Glazbena pratnja stvara prirodnu ravnotežu između napetosti i opuštenosti, pruža zanimljivo i izazovno iskustvo te kod djece potiče razvoj sposobnosti slušanja i emocionalni razvoj, podiže motivaciju, stimulira pokret. Uz to, ova sredstva olakšavaju komunikaciju, koriste se u uvježbavanju slijeda kretnji, kreiranju prostornih odnosa te međusobnih odnosa unutar grupe (Levandovski, Bratković, 1997).

3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Vrijeme u kojem živimo popraćeno je velikim znanstveno – tehničkim dostignućima i težnjom za bržim ekonomskim i društvenim razvojem. Posljedice trenda razvoja društva danas, osjećaju se posvuda i u svijetu i kod nas, u svim područjima ljudske djelatnosti, a posebno se odražavaju na život i rad suvremenog čovjeka (Findak i suradnici, 1990). Čovjek se sve manje kreće, postaje neaktivan čime se sve više ugrožava njegov biološki status. Moderan i užurban život bilježi nepovoljan utjecaj na zdravlje te radne i funkcionalne sposobnosti osobe. Stoga je potrebno u što ranijoj dobi osvijestiti djecu i mlade o potrebi i važnosti bavljenja nekom fizičkom aktivnošću. Zdravlje i pravilan rast su temelj i preduvjet za rad i napredak svakog učenika. Upravo tjelesno i zdravstveno odgojno – obrazovno područje, kao sastavni dio odgojno obrazovnog procesa, ima temeljno značenje za skladan razvoj svih psihosomatskih karakteristika učenika te priprema i osposobljava učenike za život i rad u suvremenom društvu (Findak i suradnici, 1990).

Findak (1999) definira tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka tjelesnim vježbanjem. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture je osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje kako bi se postigla veća kvaliteta življenja. Istodobno utječe na osobine i razvoj sposobnosti čime se osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjiv čimbenik svih ljudskih aktivnosti (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

U svrhu unaprjeđenja zdravlja i sposobnosti upravo tjelesna i zdravstvena kultura, zbog svojih višestrukih vrijednosti, ima važno mjesto u životu djece i mladih. Ono pruža temelj za skladan psihosomatski razvoj te uspostavljanje ravnoteže između pojedinih organa i organizma te organizma i okoline. Tjelesno vježbanje služi za održavanje biološke osnove, a upravo se tjelesnom aktivnošću pokreće lokomotorni sustav koji transformira energiju potrebnu za rad stanica u organizmu. Time se ističe biološka vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture.

Sa zdravstvenog aspekta proizlazi da tjelesno vježbanje pridonosi povećanju otpornosti organizma prema štetnim čimbenicima te učinkovitim suprotstavljanju organizma bolestima – posebice bolestima koje nastaju zbog nedovoljne tjelesne aktivnosti. Suvremeno shvaćanje zdravlja ne ističe samo odsutnost bolesti, već ga definira kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja.

Ekonomska vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture veže se uz mogućnost utjecaja vježbanja na povećanje ljudske sposobnosti. Povećanjem opće sposobnosti organizma povećava se radna sposobnost čime se postižu bolji rezultati kojima se pozitivno utječe na ekonomsku vrijednost.

Kulturna vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture stječe se informacijama o očuvanju i unaprjeđivanju zdravlja pojedinca i okoline te osposobljavanju za razvoj osobina, sposobnosti i znanja. Znanje o upotrebi prirodnih čimbenika, potrebi očuvanja prirode, koristi svakodnevnog vježbanja samo su neki od osnovnih uvjeta za kvalitetniji život.

Pedagoška vrijednost tjelesne i zdravstvene kulture ogleda se u mogućem i potrebnom utjecaju tjelesnog vježbanja na razvoj osobina, moralnog razvoja, odgoja i socijalizaciju općenito. Bazira se na spoznaji da se odabranim tjelesnim aktivnostima može utjecati na cjelokupnu ličnost učenika, a posebno na one razine za koje se pretpostavlja ili zna da će se tim načinom najuspješnije razviti (Findak, 1999; Findak i suradnici, 2011).

Primjereno tjelesno vježbanje predstavlja sastavni i nužni dio svakodnevnice, osobito za učenike mlađe školske dobi. Organizam učenika u tom razvojnom dobu nalazi se u dinamičnom razvoju, a primjerena tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na rast i razvoj, razvoj antropoloških obilježja te na normalno funkcioniranje svih organa i organskih funkcija. Dakle, tjelesnom i zdravstvenom kulturom unaprjeđuje se zdravlje, omogućuje se održavanje biološke osnove i ravnoteže u organizmu čovjeka te potiče skladan razvoj svih čovjekovih osobina (Findak i suradnici, 2011). Tjelesna i zdravstvena kultura nedvojbeno je značajan i neizostavan dio općeg obrazovanja i kulture življenja. Mnoga istraživanja o utjecaju tjelesnog vježbanja na cjelokupno zdravlje osoba različite dobi potvrdila su da redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na ljudsko zdravlje te sprječava mnoge bolesti. Nakon definiranja Tjelesne i zdravstvene kulture u sljedećim poglavljima bit će opisana uloga tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja te ciljevi i zadaće predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura.

3.1. Mjesto i uloga tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja

Sa zahtjevima današnjeg suvremenog života može se nositi samo fizički i psihički sposobna osoba. Kako će osoba iskoristiti svoje potencijalne sposobnosti i znanja u svakodnevnom životu u velikoj mjeri ovisi o njegovu zdravlju i tjelesnoj sposobnosti. Upravo na temelju prethodno istaknutih vrijednosti tjelesne i zdravstvene kulture, činjenica o povoljnom utjecaju tjelesnog vježbanja na antropološki status djece te čovjekove biološke

potrebe za kretanjem, može se istaknuti važnost mjesta i uloge tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja (Findak, 1999).

Sustav odgoja i obrazovanja opsežan je i značajan dio života djece. Sustav je podijeljen na odgojno – obrazovna područja, a tjelesno i zdravstveno područje jedno je od njih. Tjelesno i zdravstveno područje uspostavljeno je radi organiziranja i provedbe rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi od predškolskog odgoja do visokog obrazovanja. Predmet koji predstavlja tjelesno i zdravstveno područje naziva se Tjelesna i zdravstvena kultura (Neljak, 2013a). Kako bi se na pravilan način zadovoljile osnovne potrebe učenika za tjelesnim aktivnostima javlja se potreba za sustavnim i kvalitetnim provođenjem nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture i tjelesno vježbanje učeniku se pruža prilika da maksimalno zadovolji svoje egzistencijalne i esencijalne potrebe. Findak i suradnici (2011) navode da se sustavnim i znanstveno utemeljenim vježbanjem može utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih, pa i kognitivnih funkcija. Tjelesno i zdravstveno odgojno obrazovno područje jedinstveno je svojim osnovnim konceptom, a ističe se po tome što tjelesnom aktivnošću neposredno služi i doprinosi jačanju zdravlja, tjelesnom razvoju, razvoju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te istovremeno potiče razvoj ostalih područja – intelektualnog, moralnog, emocionalnog i odgojnog. U konačnici, podrazumijeva sveobuhvatnu pripremu i osposobljavanje djece, učenika i mladeži za život i rad (Findak i suradnici, 1990, Findak, 1999). U širokom rasponu vrijednosti, nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura doprinosi razvoju nacionalnog identiteta i očuvanju tradicijske kulture. Ona ima obavezu biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije te je bitna pri stvaranju cjelovite osobnosti, zdravog i zadovoljnog učenika. Motorička znanja i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovom nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti te poštovanja sebe i uvažavanja različitosti (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2016).

Nastavni proces važan je za ostvarenje ciljeva i zadaća Tjelesne i zdravstvene kulture. On je složen, ima zakonitosti, tijek, trajanje i strukturu. Subjekti nastavnog procesa su učenik, učitelj i ostali sudionici kao što su neposredni – ravnatelj, stručni suradnici, svi učitelji koji predaju tom razredu te posredni – roditelji, predstavnici ueničkih i drugih organizacija u školi, predstavnici javnosti, medija. Nastava se odvija u specifičnim uvjetima - izvodi se u dvorani ili na sportskom igralištu, učenici se kreću, rad je dinamičan, koriste se brojne sprave i pomagala. Učenje i poučavanje u sportskim objektima i na otvorenim prirodnim površinama

izrazito je poticajno i motivirajuće što znatno olakšava postavljanje izazova koji zahtijevaju angažman, trud i ustrajnost.

Kako bi se provelo uspješno planiranje i odradio uspješan sat, potrebno je poznavati zakonitosti rasta i razvoja djeteta. Inicijalnim provjeravanjem dobiva se uvid u aktualno stanje antropološkog statusa i mogućnosti učenika, nakon čega se mogu utvrditi zadatci, izvršiti izbor sadržaja i vježbi za svakog pojedinog učenika. Treba imati na umu da se učenici razlikuju po znanjima, sposobnostima, interesima i stavovima. Stoga im je potrebno pružiti optimalnu podršku u ostvarivanju ciljeva učenja te u nastavnom procesu poštivati njihovu individualnost (Findak i suradnici, 2011).

3.2. Razvojna razdoblja u osnovnom školstvu

Rast i razvoj osobe je kontinuirani proces. Čovjekov život čine tri velika razdoblja – razdoblje djetinjstva i mladenaštva, razdoblje odrasla čovjeka te razdoblje zrelosti i starosti. Rast i razvoj učenika tijekom osnovne i srednje škole može se razmatrati formalno i funkcionalno (Neljak, 2013b). Formalno je povezan s organizacijskim ustrojstvom školovanja, a dijeli se na (Findak, 1999):

- rano djetinjstvo – od rođenja do 3. godine
- predškolsko doba – od 3. do 6. ili 7. godine
- školsko doba – od 6. ili 7. do 18. ili 19. godine.

U periodu školske dobi prisutna je podjela na mlađu, srednju i stariju školsku dob. Mlađa školska dob odnosi se na razrednu nastavu koja traje od 7. do 10. godine života; srednja se odnosi na predmetnu nastavu u razdoblju od 11. do 14. godine, starija obuhvaća dob od 15. godine, a odnosi se na srednjoškolsko obrazovanje te završava do 18. godine života.

S funkcionalnog stajališta postoje mnoge podjele odrastanja djece i mladeži. No, ovdje će biti istaknuta podjela na trogodišnja razdoblja koja je dovoljno precizna za potrebe primijenjene kineziologije. Prvo razvojno trogodišnje razdoblje u životu osobe naziva se jasljičko doba, a drugo razdoblje - vrtićko doba. Zatim slijede razdoblja osnovnog i srednjeg školstva, koja se mogu funkcionalno razmatrati kroz četiri trogodišnja razvojna područja (trijade) – školsko dječje doba (7-9), predpubertet (10-12), pubertet (13-15), adolescencija (16-18). Svako razvojno razdoblje sadrži svoje posebnosti koje su tipične za određeno trogodišnje razdoblje razvoja djeteta. U nastavku će ukratko biti opisana dva razvojna razdoblja, školska dječja dob i predpubertet, odnosno prikazati će se osnovna antropološka obilježja djece tijekom prve četiri godine osnovnog školovanja.

Školsko dječje doba je treće razvojno razdoblje koje započinje upisom djeteta u osnovnu školu. Ovo razdoblje obuhvaća dob od 7. do 9. godine života, odnosno razdoblje od 1. do 3. razreda osnovne škole. Glavno obilježje ovog školskog doba je početak školovanja i novo veliko psihofizičko opterećenje jer se dijete nakon bezbrižne igre, sada mora prilagoditi dugotrajnom sjedenju u školi i pisanju domaćih zadaća. Karakterizira ga bliskost učenika i učenica u razvojnim značajkama (Neljak, 2013b). U ovom periodu prisutna je želja za igrom i upoznavanjem novih stvari. Dijete u ovom uzrastu još nema izričito razvijene motoričke sposobnosti, ali ima izuzetnu sposobnost za usvajanje osjećaja tempa i ritma kretanja, a ističe se i spretnost u gimnastici (Rašidagić, 2012). Četvrto razvojno razdoblje traje od 4. do 6. razreda u kojem se učenici sve više razlikuju u razvojnim značajkama. U ovom se periodu odvija ubrzan rast kostiju u dužinu, povećanje mišićne mase i masnog tkiva. Dolazi do narušavanja koordinacijskih te pada nekih motoričkih sposobnosti. U ovom se razdoblju veći naglasak stavlja na poticanje razvoja motoričkih sposobnosti (fleksibilnosti, ravnoteže, preciznosti, brzine).

U sustavu odgoja i obrazovanja primjenjivija je ovakva podjela jer usmjerava promišljanja prema posebnostima odgojno-obrazovnog rada što povećava kvalitetu planiranja, programiranja i provedbe. Jasno su vidljive morfološke, motoričke te funkcionalne sličnosti ili razlike između spolova što uvjetuje različite pristupe i izbor programskih sadržaja (Neljak, 2013b). Upravo je ovo rano školsko doba važan trenutak za uključivanje djeteta u fizičku aktivnost / sport.

Svakako treba naglasiti kako se svako dijete razvija individualno, vlastitom dinamikom, stoga se granice razvojnih razdoblja ne mogu točno odrediti; prijelaz između razdoblja je postupan i određen genetskim programom razvoja antropoloških obilježja pojedinog djeteta, a ne godinama života (kronološkom dobi). Redoslijed razvojnih razdoblja jednak je za svu djecu, no njihovo pojavljivanje i trajanje se vremenski razlikuju.

3.3. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

U sustavu školstva ciljevi i zadaće određeni su razvojnim značajkama i autentičnim potrebama učenika, zahtjevima koji prate živote i rad učenika u suvremenom životu, postignućima kineziologije te općim postignućima metodike tjelesne i zdravstvene kulture. Neki od ciljeva odgoja i obrazovanja u osnovnoj školi su osigurati sustavan način učenja o svijetu, prirodi, društvu, ljudskim dostignućima, poticati i kontinuirano unaprjeđivati intelektualni, tjelesni, estetski, društveni, moralni i duhovni razvitak učenika u skladu s njegovim sposobnostima i sklonostima. Nužno je stvoriti mogućnost da svako dijete uči i

bude uspješno (HNOS, 2006). Cilj nastave tjelesne i zdravstvene kulture proizlazi upravo iz općeg cilja cjelokupnog odgojno-obrazovnog područja i iz ciljeva i zadaća tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja.

Findak (1999) navodi kako je primarni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kako bi se zadovoljile određene čovjekove potrebe kojima se povećavaju sposobnosti čovjeka. Posebni ciljevi odnose se na razvijanje zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unaprjeđenja zdravlja; zadovoljavanje potrebe za kretanjem, stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i zdravog načina življenja; stjecanje osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagodbu novim motoričkim aktivnostima, osposobljavanje učenika za slobodno i stvaralačko izražavanje te samokontrolu i samoprocjenu radi praćenja učinaka svog rada. Ciljevi i zadaće prate potrebe, mogućnosti i interese učenika.

Nacionalni plan i program za osnovnu školu ističe da je cilj tjelesne i zdravstvene kulture osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja. Istovremeno učinkovito se mijenjaju osobine i razvijaju sposobnosti čime se osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjivog čimbenika svih ljudskih aktivnosti (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Prema navedenim ciljevima definirane su sljedeće zadaće nastave Tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1990):

- ❖ učenike treba upoznati sa zakonitostima rasta i razvoja biopsiholoških karakteristika
- ❖ razvoj svijesti o čimbenicima koji uzrokuju nastanak bolesti i ozljeda
- ❖ učenici trebaju usvojiti fond motoričkih informacija koji su im kasnije potrebni za tjelesno vježbanje, učinkovitije korištenje slobodnog vremena i rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka
- ❖ izgrađivati humane međuljudske odnose
- ❖ njegovati higijenske navike kod učenika
- ❖ razvijati sposobnost stvaralaštva motoričkim izrazom prema individualnim karakteristikama pojedinca.

Zadaća sata Tjelesne i zdravstvene kulture je da se pomoću sadržaja koji proizlaze iz programa Tjelesne i zdravstvene kulture utječe na morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, na kognitivne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja,

poboljšanje motoričkih dostignuća, razvijanje psihičkih osobina, unaprjeđivanje moralnih svojstava, stjecanje elementarnih teorijskih znanja, posebno onih koja su primjenjiva u svakodnevnom životu (Findak i suradnici, 2011). Potrebno je još istaknuti kako u određenim razvojnim razdobljima dolazi do karakterističnih promjena koje traže specifične i složene zadatke. Specifične zadatke izvode se sukladno starosti učenika, a odgovaraju učenikovom pohađanju osnovne i srednje škole (Findak, 1999). U nastavku će biti opisan Nastavni plan i program nakon čega slijedi prikaz strukture sata.

3.4. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture

Kako bi se ostvarila svrha tjelesne i zdravstvene kulture odgojno-obrazovni rad potrebno je dobro planirati i programirati. U osnovnom i srednjem školstvu odgojno-obrazovni rad provodi se prema propisanim nastavnim planovima i programima koje izrađuju stručnjaci, a Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske utvrđuje i odobrava elemente izrade plana i programa rada.

3.4.1. Kurikulumski pristup

Od 2012. godine u izradi propisanih planova i programa u našem obrazovanju primjenjuje se kurikulumski pristup (Neljak, 2013a). Temeljno obilježje ovog pristupa je naglasak na kompetencije učenika i učenička postignuća (ishode učenja), a manje na programske sadržaje kojima se oni ostvaruju. Ovim pristupom naglašena je učenikova aktivna uloga u učenju, autonomnost nastavnika i lokalne zajednice u odabiru nastavnih sadržaja pa nastavnici mogu sami osmisliti ishode i nastavne sadržaje, ali i odgovornost nastavnika u stvaranju kvalitetnih uvjeta učenja te uvažavanje različitosti učenika kako bi svako dijete dobilo poticaj i podršku u razvoju svojih punih potencijala (Neljak, 2013b).

Nacionalni okvirni kurikulum temeljni je dokument u kojemu su prikazane sastavnice – vrijednosti, ciljevi, načela, sadržaj i opći ciljevi odgojno-obrazovnih područja, vrjednovanje učeničkih postignuća te vrjednovanje i samo vrjednovanje ostvarivanja nacionalnoga kurikuluma. Upravo je nacionalni okvirni kurikulum polazište za izradu nastavnih planova i programa, odnosno definiranje optimalnog opterećenja učenika te pruža smjernice za oblikovanje procesa učenja i poučavanja (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2011). Nacionalnim kurikulumom za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje nastoji se svim učenicima omogućiti da razviju sve svoje potencijale, budu spremni za cjeloživotno učenje, suradnju s drugima i aktivno sudjelovanje u životu zajednice.

Kao podloga za izradu Nacionalnog okvirnog kurikulumu koji omogućuje povezivanje svih sastavnica odgojno-obrazovnog sustava u smislenu, skladnu i međusobno povezanu cjelinu poslužio je Hrvatski nacionalni obrazovni standard (HNOS).

Hrvatska obrazovna politika razvila je Hrvatski nacionalni obrazovni standard za osnovnu školu s ciljem postupnog i prilagodljivog podizanja kakvoće poučavanja, znanja i sposobnosti učenja. Nacionalni obrazovni standard predstavlja cjeloviti pristup obrazovnomu procesu i uključuje ciljeve odgoja i obrazovanja, odgojno-obrazovne sadržaje, prijedloge metoda poučavanja, očekivane ishode učenja i poučavanja te nastavno okružje (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2005).

3.4.2. Plan i program nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Za realizaciju zadaća tjelesne i zdravstvene kulture predviđeni su konkretni programski sadržaji koji se mogu realizirati u svim školama, bez obzira na uvjete rada. Izrađeni su u skladu s vrijednostima ovog područja i mogućnostima njihova utjecaja na transformaciju antropološkog statusa. Sadržaji u programu Tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno gradivo prikazano je u skladu sa sljedećim načelima (Findak, 1999):

- ❖ u skladu s ciljem i zadaćama Tjelesne i zdravstvene kulture, posebno prema zadacima za svako razvojno razdoblje
- ❖ motoričke se informacije u svim programima tretiraju kao sredstvo za realizaciju određenih zadataka, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada
- ❖ programsku jezgru čine motoričke informacije koje imaju svojstvo temeljnih struktura kretanja
- ❖ u programu su zastupljene osnovne i modificirane strukture kretanja koje primarno utječu na razvoj osobina i sposobnosti učenika, stupanj svladavanja motoričkih zadaća u funkciji je transformacije tih sposobnosti i drugih dimenzija antropološkog statusa učenika
- ❖ usvajanje osnovnih struktura za vrijeme nastave Tjelesne i zdravstvene kulture čine osnovu i preduvjet i za brže svladavanje drugih sadržaja i za lakše uključivanje učenika u druge organizacijske oblike rada.

Uz redoviti program, program za takozvane zdrave učenike, postoji i program za učenike oštećena zdravlja u okviru kojeg su točno navedene skupine oboljenja (Findak, 1999).

Svaki propisani plan i program rada u tjelesnom i zdravstvenom području sadržava četiri elementa: propisani broj sati, cilj programa, programske zadaće i programske sadržaje.

Planom i programom u našim školama predviđena su samo dva sata nastave Tjelesne i zdravstvene kulture tjedno. Time se pruža prilika za sustavno vježbanje i učenicima koji nisu uključeni u izvanškolske i izvannastavne tjelesne aktivnosti. No, taj propisani fond sati je doista skroman i nedovoljan za njihov cjelokupan razvoj i bolje zdravstveno stanje. Učenici općenito sve manje sudjeluju u tjelesnim aktivnostima, kako u školi tako i kod kuće. Što se tiče djece, učenika i mladih s teškoćama u razvoju i ponašanju te osoba s invaliditetom, stanje je još gore. Djeca i mladi s teškoćama imaju ograničene mogućnosti za sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima bilo da se radi o zabavi, rekreaciji ili natjecanju. Uz to, imaju nižu razinu zdravlja (teškoće koje nisu direktno vezane za njihov invaliditet) te su u većoj mjeri pretili od njihovih vršnjaka bez invaliditeta (Murphy, Carbone, 2008). Potrebno je zalagati se za povećanje broja sati nastave Tjelesne i zdravstvene kulture kako bi se potakla povećana tjelesna aktivnost djece (Neljak, 2013a).

Program tjelesne i zdravstvene kulture prikazuje čovjeka kao integralnu antropološku cjelinu. Program se izrađuje u skladu s njegovim vrijednostima i utjecajem na promjene strukture ličnosti, a uvjetovan je načelom povezanosti zadataka odgoja i obrazovanja zbog čega su motorička znanja sredstvo za postizanje određenih zadaća, a ne same sebi cilj. Kako bi se ispunilo navedeno, postavili su se kriteriji poput objektivne provedivosti nastavne teme u materijalnim uvjetima osnovnih škola, primjerenost teme dobi i spolu učenika, zatim sigurnost učenika, korisnost nastavne teme za svakodnevno življenje, usklađenost s interesima i potrebama učenika (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006). Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi izrađuje se po razvojnim razdobljima. Svako razvojno razdoblje navodi posebne antropološke, obrazovne i odgojne zadaće. Organiziran je tako da se svaka odgojno-obrazovna razina i ciklus temelje i nastavljaju na prethodno usvojena motorička znanja i vještine, čime se postiže usklađeno, povezano i učinkovito djelovanje upravo na antropološka obilježja. Unutar obrazovnih opisuju se temeljna teorijska i motorička znanja. Nadalje se po razredima razrađuje popis nastavnih cjelina i tema, a nastavne teme koje se smatraju temeljnim motoričkim znanjima istaknute su masnijim tiskom. Time se određuje osnova koju svaki učenik (osim učenika s teškoćama u razvoju) tijekom redovitog pohađanja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture mora usvojiti na visokoj razini. Poslije programa svakoga razreda navode se ključni pojmovi i obrazovna postignuća. Međupredmetne povezanosti i detaljnije razrade svih nastavnih tema Tjelesne i zdravstvene kulture kako za učenike redovitog programa tako i za učenike s teškoćama u razvoju navedene su u Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006) čime je omogućeno cjelovitije

razumijevanje zadaća Tjelesne i zdravstvene kulture i usmjerava se povezivanje s drugim predmetima. U programu se nastavna tema navodi samo jedanput i ne ponavlja se u istom obliku, što znači da se ista tema može odabrati i ponavljati u svim višim razredima. U programu se u pravilu navode nazivi tema, ne i nazivi dijelova metodičkog postupka što omogućuje kreativnost učitelju prilikom izrade izvedbenog programa i ne ograničava zahtjeve s obzirom na različit sastav učenika prema sposobnostima i količini stečenih motoričkih znanja. Temeljna postavka ovog programa uzima u obzir biološke i popratne psihosociološke različitosti između učenika i učenica pa predmetna nastava Tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta znanstvenih i stručnih spoznaja, mora biti organizirana posebno za učenike, a posebno za učenice (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

U nastavku je prikazan nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture za prvi razred osnovne škole. Ovaj plan i program izdvojen je iz Nastavnog plana i programa za osnovnu školu, a služi isključivo kao primjer kojim se želi prikazati razrađen popis nastavnih cjelina i tema za jedan razred osnovne škole za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura, a koji se koristio za kreiranje sadržaja seansi/satova u prvom razredu osnovne škole.

Slika 1. Prikaz plana i programa predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za 1. razred¹

RAZREDNA NASTAVA

1. RAZRED

NASTAVNE CJELINE I TEME

| Hodanja i trčanja | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|-------------------|--|----|----|----|----|----|----|
| 1. | Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 2. | Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 3. | Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 4. | Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

TI - Aktivnosti se mogu zamijeniti kretanjem u kolicima

OV- moguće je provoditi na način da slijepa osoba ima vodiča ili da ju se zvučno usmjerava

| Skakanja | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|----------|---|----|----|----|----|----|----|
| 5. | Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 6. | Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 7. | Poskoci u mješovitome uporu uzduž švedske klupe. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

TI - Ovisno o lokaciji oštećenja (ruke, noge)

| Bacanja i hvatanja | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|--------------------|--|----|----|----|----|----|----|
| 8. | Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 9. | Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 10. | Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

TI - Ovisno o lokaciji oštećenja (ruke, noge)

OV- aktivnost izvoditi zvučnom loptom

| Kolutanja | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|-----------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 11. | Bočno valjanje u lijevo i u desno. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 12. | Povaljke u ležanju. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 13. | Kolut naprijed niz kosinu. | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

¹ Preuzeto iz: Hrvatski nacionalni obrazovni standard za tjelesnu i zdravstvenu kulturu u osnovnoj školi, radna neelektorirana verzija. Izvor: <https://www.scribd.com/doc/150785766/Tjelesna-i-Zdravstvena-Kultura-1-8-Razreda>. (Datum pristupa: 1.7.2017.)

TI - Ovisno o težini i lokaciji oštećenja
 OV- ovisi o dijagnozi uz oštećenje vida

| Penjanja i puzanja | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|--------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| 14. | Puzanje i provlačenje na različite načine. | | | | | | |
| 15. | Penjanje i silazenje po švedskim ljestvama. | | | | | | |

OS - Kod penjanja asistirati uz spravu, koristiti manje visine
 TI - Kod penjanja asistirati uz spravu, koristiti manje visine

| Višenja i upiranja | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|--------------------|--|----|----|----|----|----|----|
| 16. | Različiti položaji visova i hvatova. | | | | | | |
| 17. | Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama. | | | | | | |
| 18. | Upor za rukama osloncem nogama na povišenju. | | | | | | |
| 19. | Stoj na lopaticama. | | | | | | |

TI - Ovisno o lokaciji oštećenja
 OV- ovisi o dijagnozi uz oštećenje vida

| Ritmичke strukture | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|--------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| 20. | Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju. | | | | | | |
| 21. | Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju. | | | | | | |

OS - Uključiti i slušno oštećene učenike uz naglašavanje ritma
 TI - Uključiti i učenike ovisno o mogućnostima, ples u kolicima
 OV- uz pomoć nastavnika

| Igre | | OV | OS | OG | TI | MR | PP |
|------|--|----|----|----|----|----|----|
| 22. | Elementarna igra bez pomagala. | | | | | | |
| 23. | Štafetna igra bez pomagala. | | | | | | |
| 24. | Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N). | | | | | | |
| 25. | Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N). | | | | | | |

TI - Ovisno o lokaciji i težini oštećenja
 OV- aktivnost izvoditi zvučnom loptom

Gljučni pojmovi: prirodni oblici kretanja, bacanja i hvatanja, kolutanja, igre.

Obrazovna postignuća: Usavršiti biotička motorička znanja (hodanja, trčanja, skakanja itd.) u ovoj dobi ima poseban značaj za slobodno vrijeme učenika, urgentne situacije, kao i za vrhunsko športsko stvaralaštvo. Usvojiti višenja, upiranja i kolutanja kao temeljna motorička znanja u ulozi nadgradnje koordinacijski zahtjevnijih motoričkih gibanja.

Primjeniti elementarne i štafetne igre kao čimbenik **socijalizacije i homogenizacije** djece u razredu, pri čemu njihovo usvajanje postaje izvorom kvalitetnijeg osmišljavanja slobodnog vremena tijekom cijelog života.

MEĐUPREDMETNA POVEZANOST:

U prvom razredu prevladavaju mogućnosti međupredmetnih korelacija s predmetima Matematika, Priroda i društvo te Glazbena kultura, ali su moguće korelacije i s Likovnom kulturom. *Preskakivanje kratke vijache sunožno u mjestu* dobar je primjer međupredmetne povezanosti s temom *Ravne i zakrivljene crte* iz Matematike. Znanja koja će djeca steći učeći temu *Ravne i zakrivljene plohe* sigurno će koristiti prilikom usvajanja tema *Bočno valjanje ulijevo i udesno* te *Kolut naprijed niz kosinu*.

Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju povezuje se s temama *Slušanje glazbe* u Glazbenoj kulturi odnosno *Aktivno, višekratno slušanje, uz praćenje tempa i dinamike*.

Tema kao što je *Boja – imena boja*, koja se pojavljuje u Likovnoj kulturi svakako se može povezati s *Elementarnim igrama bez pomagala* u kojima može biti glavna zadaća prepoznavanje boja. Teorijska i praktična znanja o održavanju osobne higijene, čistoće predmeta i prostora povezuju Tjelesnu i zdravstvenu kulturu s Prirodom i društvom u prvom. razredu osnovne škole. Pored toga tema iz istog predmeta *Upoznavanje i snalaženje u prostoru* također sigurno imaju dodime točke s temama *Sunožni i jednonožni poskoci po označenom prostoru* te *Pretrčavanje prepreka do 25 cm visine*.

Iz Slike 1. vidljivo je da se nastavni program Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi izrađuje po razvojnim razdobljima, odnosno da se nastavne cjeline i teme razrađuju po razredima. U ovom je primjeru prikazan popis nastavnih cjelina i tema isključivo za prvi razred osnovne škole. Nastavne teme koje se smatraju temeljnim motoričkim znanjima ovdje su istaknute crvenom bojom, a čine osnovu koju svaki učenik prvog razreda (osim učenika s teškoćama u razvoju) mora usvojiti na visokoj razini. Nakon popisa cjelina i tema navedeni su, primjereno dobi, ključni pojmovi i obrazovna postignuća koja se trebaju razviti kod svakog učenika. Zatim slijedi dio koji je usmjeren povezivanju tema ovog predmeta s temama drugih predmeta, što zasigurno omogućuje cjelovitije razumijevanje primjenjivosti teorijskih i praktičnih znanja dobivenih ovim predmetom. U samom planu i programu ne navode se metodički postupci, čime se potiče kreativnost i omogućuje učitelju izrada izvedbenog programa ovisno o sposobnostima učenika. Uz popis cjelina i tema izrađuje se i prijedlog obrazovnog standarda za učenike s teškoćama u razvoju koji redovito pohađaju nastavu u redovnoj školi. Sadržaji se određuju pojedinačno za svakog učenika individualno, ovisno o

njegovom zdravstvenom statusu i vrsti oštećenja. Svakako je važno istaknuti kako se u ovom primjeru plana i programa, uz svaku temu, nalazi oznaka za razinu primjerenosti u provođenju tema ovisno o prisutnoj teškoći. Obzirom na razlike po vrsti oštećenja uz svaku nastavnu cjelinu nalaze se kratice koje označavaju vrstu teškoće: OV – oštećenje vida, OS – oštećenje sluha, OG – poremećaji glasovno-jezično-govorne komunikacije i specifične teškoće u učenju, MP – motorički poremećaji i kronične bolesti, SI – snižene intelektualne sposobnosti, PP – poremećaji u ponašanju te poremećaji hiperaktivnosti. Nakon opisa svake nastavne teme za svaku gore navedenu kategoriju, stupnjevana je mogućnost njezine provedbe kod učenika s teškoćama u razvoju. Ukoliko je tema označena crvenom točkom tema se ne smije provoditi u izvornom obliku, ukoliko je označena žutom točkom tema se može provoditi u izvornom obliku ili uz modifikaciju ovisno o vrsti i stupnju teškoće, a ukoliko je označena zelenom točkom tema se može provoditi u izvornom obliku. Ispod svake nastavne cjeline ukoliko je potrebno, za pojedinu vrstu oštećenja navedene su moguće opće modifikacije određene aktivnosti. No, kako bi se u potpunosti omogućilo sudjelovanje svakog učenika s teškoćama na satu Tjelesne i zdravstvene kulture program mora biti izrađen pojedinačno za svakog učenika s teškoćom, sukladno s antropološkim obilježjima učenika i uvjetima u kojima se izvodi aktivnost. Prilikom izrade programa potrebna je suradnja učitelja s ovlaštenim liječnikom školske medicine i stručnim suradnikom rehabilitatorom – stručnjakom za pojedinu vrstu teškoće u razvoju.

3.4.3. Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura - prijedlog

Razvoj društva utemeljenog na znanju generira nove potrebe na razini društvenog života i života pojedinca. Tako je obrazovanje, kao važan faktor u pripremi pojedinca za rad i život u društvu, dobilo u tom kontekstu značajnu ulogu i nove zadatke. U skladu s promjenama i razvojnim smjerovima u društvu i obrazovanju već više desetljeća vode se rasprave o reformama školstva u Hrvatskoj, no i dalje su prisutni problemi poput preopterećenosti učenika neprimjerenim nastavnim sadržajima i metodama, nedovoljno jasni ciljevi osnovnoškolskog odgoja i obrazovanja, nedostatno i nepouzdan praćenje i vrjednovanje kakvoće odgoja i obrazovanja, nezadovoljstvo roditelja i učenika samom školom. Sadašnji nastavni programi predstavljaju značajan problem za poboljšanje kvalitete osnovnog obrazovanja te ukazuju da je potrebno ne samo poboljšati programe (rasterećenje, osuvremenjivanje, itd.), nego i zamijeniti ih novim nacionalnim kurikulumom. U našoj se državi prepoznala potreba za preoblikovanjem školskog sustava prema novim zahtjevima vremena te se potaklo javnost na djelovanje, planiranje i realizaciju konkretnih unaprjeđenja.

Izrazita nepovezanost nastavnih programa ukazala je na potrebu izrade jasnog i koherentnog nacionalnog okvirnog kurikuluma koji bi mogao poslužiti kao okvir za izradu novih međusobno povezanih nastavnih programa. Kako bi se pokušalo odgovoriti na stvarne potrebe obrazovnog sustava, 2016. godine započele su se predlagati promjene koje bi bile početak smislene, sustavne i korjenite promjene hrvatskog obrazovanja. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta prikupljalo je mišljenja, primjedbe i prijedloge kako bi sastavio Prijedlog Nacionalnog kurikuluma kojim se određivala svrha, vrijednosti, ciljevi i načela pojedinih nastavnih predmeta (Što uključuje kurikularna reforma, 2016).

Cjelovita kurikularna reforma jedna je od mjera unutar Strategije obrazovanja, znanosti i tehnologije (NN 124/2014) donesene 2014. godine od strane Hrvatskog sabora. U izradi i provođenju kurikularne reforme sudjeluje velik broj stručnjaka i radnih skupina. Cilj joj je uspostavljanje usklađenog i učinkovitog sustava odgoja i obrazovanja kroz cjelovite sadržajne i strukturne promjene (Okvir nacionalnoga kurikuluma, 2016.). Rad na reformi započeo je početkom 2015., a u veljači 2016. godine izdani su prijedlozi dokumenata koji su podijeljeni na: okvir nacionalnog kurikuluma, nacionalne kurikulume, područja kurikuluma, međupredmetne teme, predmetne kurikulume i okvir. Osnovne ideje odnosno ključne misli na koje se stavlja naglasak unutar cjelovite kurikularne reforme jesu stjecanje znanja, razvoj vještina i spremnosti djece i mladih osoba za rješavanje problema, samostalno donošenje odluka, kritičko razmišljanje te kreativnost i inovativnost. Dakle, za razliku od dosadašnje prakse u sustavu odgoja i obrazovanja, ova reforma u svoje središte, umjesto sadržaja, želi postaviti same učenike kao glavne subjekte odgojno-obrazovnog procesa.

Što se tiče Tjelesne i zdravstvene kulture problemi koji se ističu su nedovoljna suvremenost, nedovoljna usklađenost s drugim predmetima i opsežnost predmeta. Sve navedeno upućuje na potrebu za velikim promjenama u nastavi TZK što će omogućiti potpuno ispunjavanje svih potencijala ovog predmeta koji bi, prije svega, trebao biti temelj za očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja učenika koje će im omogućiti lakše sudjelovanje i ispunjavanje svih drugih školskih, ali i životnih obaveza i ciljeva.

Prijedlog Nacionalnog kurikuluma nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura izrađen je u veljači 2016. godine, a prema tom kurikulumu predmet Tjelesne i zdravstvene kulture sadržava 3 domene – *Tjelovježba, igra, sport i ples / Moje tijelo i ja / Živim zdravo* (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2016). Domene su međusobno povezane te potiču razvoj pozitivnog pristupa prema motoričkoj aktivnosti, osiguravajući fleksibilan odgojno-obrazovni pristup koji može omogućiti zadovoljenje različitih potreba učenika te prepoznavanje i razvoj sposobnosti i talenata. Omogućuju

stjecanje motoričkih znanja, vještina i navika te time pridonose zdravom načinu života. Sve aktivnosti i iskustva učenja čine smislenu i jedinstvenu cjelinu te su u domenama jasno određene. Teorijske i praktične vrijednosti ujedinjuju domene procesom vježbanja, čiji je cilj unapređivanje i čuvanje vlastitog tijela i brige o njemu.

Prva domena *Tjelovježba, igra, sport i ples* podrazumijeva usvajanje i primjenu raznovrsnih teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja i vještina čime se potiče ostvarenje motoričke kompetentnosti učenika. Stečenim znanjima i vještinama učenici mogu sudjelovati u timskim i pojedinačnim motoričkim aktivnostima tijekom samostalnog tjelesnog vježbanja, te se time utječe na planiranje slobodnog vremena, podiže se kvaliteta života i unapređuje zdravlje. Nadalje, sastavnicama ove domene prenosi se tradicijska kultura i razvija nacionalni identitet, a ovom domenom učenik ima priliku steći temeljna kineziološka znanja i kompetencije (komunikacija, suradnja, osobna i društvena odgovornost) te poboljšati osobni razvoj.

Druga domena *Moje tijelo i ja* u fokusu ima ljudsko tijelo i njegova antropološka obilježja. Učenici će učenjem o vlastitom tijelu biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržajima u okviru ove domene omogućuje se stjecanje znanja i navika koje doprinose ostvarenju osobne dobrobiti, razvoju osobne odgovornosti, sposobnosti rješavanja problema te potiču na samostalno donošenje odluka.

Treća domena *Živim zdravo* ciljano se usmjerava na razvijanje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju te usvajanju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika kao i navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Domena je utemeljena na odgojno-obrazovnim postupcima povezanim s kineziološkom aktivnošću, koja stručno osmišljena i provedena tvori proces tjelesnog vježbanja, posebice u prirodi, te je ponajviše usmjerena na brigu o zdravlju i njegovu očuvanju (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2016).

Ovim prijedlogom potiče se suvremen pristup poučavanju koji ističe iskustveno učenje kroz opažanje, aktivno sudjelovanje, izvedbu i usavršavanje vještina koje se od učenika očekuju u određenom razvojnom razdoblju. Nadalje, potiče kod učenika kreativno i kritičko razmišljanje te prihvaćanje tjelesnog vježbanja kao načina života. Bitno je i naglasiti kako se uvažava jedinstvenost svakog učenika te se uzima u obzir činjenica da se učenici razvijaju i napreduju na različite načine i različitom brzinom i da se razlikuju po znanjima, sposobnostima, interesima i stavovima.

No, mnogi stručnjaci uvidjeli su nedostatke i nelogičnosti u prijedlozima Kurikularne reforme. Smatraju da se određenim prijedlozima nije promijenilo mnogo toga – satnice i dalje ostaju na istoj razini dva sata nastave tjedno, nije se poštivalo znanstveno utemeljenje kineziologije, a metodologija izrade kurikularnog dokumenta nije uvažila specifičnosti predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture (Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2016).

Iako je ova reforma na dobrom tragu da unese određenu svježinu i da promjeni neke stvari u korist i nastavnika i učenika, za prave je promjene potrebno nešto puno veće i opsežnije. Potrebno je i dalje raditi na usavršavanju nacionalnog kurikulumu, a odgovornost za promjene širiti i na odgojitelje, učitelje, nastavnike, stručne suradnike i ravnatelje te ostale važne sudionike i korisnike obrazovanja. Jer proces mijenjanja nacionalnog kurikulumu je složen i dugotrajan proces koji zahtijeva temeljite pripreme i podrazumijeva trajno vrjednovanje odgojno-obrazovnog tijeka onih koji uče i onih koji poučavaju, stalnu povezanost teorije i prakse, senzibiliziranost nastavnika, učitelja, ravnatelja i učenika za kurikulumsku promjenu.

3.5. Struktura sata

Sat Tjelesne i zdravstvene kulture ima posebnu strukturu i trajanje, a može se održavati na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Svaki sat treba biti organiziran i provođen na način da potiče i omogućuje maksimalnu angažiranost učenika. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se ovisno o kronološkoj dobi učenika u različitom trajanju od 25 do 90 minuta.

U prosjeku, predviđeno trajanje sata za osnovnoškolsku dob je jedan školski sat, 45 minuta. Struktura svakog sata je ista, no pojedini dijelovi sata razlikuje se po svom trajanju. Jedan školski sat nastave Tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se od (Findak i suradnici, 2011):

- ❖ Uvodnog dijela sata (3-5min)
- ❖ Pripremnog dijela sata (7-10min)
- ❖ Glavnog dijela sata (25-30 min)
- ❖ Završnog dijela sata (3-5min).

Uvodni dio sata ima za cilj organizacijski, emotivno i fiziološki pripremiti učenika za daljnji rad. Za početak sata važno je izabrati jednostavan sadržaj uz izmjenu dinamičnih te mirnijih struktura kako ne bi došlo do preopterećenja. Pripremni dio sata ima za cilj pripremiti

organizam na povećane fiziološke napore koji se očekuju u daljnjem radu uz pomoć odgovarajućih pripremni vježbi. Opće pripremne vježbe mogu biti vježbe jačanja, labavljenja, istezanja (prema funkcionalnom djelovanju) te vježbe vrata, ruku, ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa, nogu (obzirom na dio tijela). Ovim vježbama treba se obuhvatiti cijeli organizam.

U glavnom dijelu sata cilj je pomoću tjelesnih vježbi propisanih programom stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarenje potrebnog utjecaja na antropološki status učenika (utjecati na stimuliranje rasta i razvoja, razvijati osnovne motoričke sposobnosti, brzinu, snagu, koordinaciju). Uz to provode se i obrazovne zadaće (usvojiti i usavršiti motorička znanja te poboljšati motorička dostignuća) i odgojne zadaće (razvijati pozitivne osobine volje i naviku za vježbanje). Glavni dio sata dijeli se na 'A' dio i 'B' dio glavnog dijela. Svrha glavnoga 'A' dijela sata je učinkovita provedba programskih sadržaja s ciljem ostvarenja najznačajnijih obrazovnih, kinezioloških i odgojnih zadaća sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sadržaji za glavni dio sata proizlaze iz nastavnog programa. Sadržaj za 'A' dio glavnog dijela odabire se na primjer iz nastavnih cjelina hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje. Taj dio sata može sadržavati i dvije nastavne teme (1. razred) ili dvije do tri (2. i 3. razred) te tri do četiri (4. razred) (Findak i suradnici, 2011). Ovaj dio sata započinje pripremom vježbališta te nakon toga slijedi nastavnikov opis i demonstracija programskih sadržaja. Razlikuju se tri tipa sata – sat usvajanja gradiva (ili sat novog gradiva), sat usavršavanja motoričkog znanja (ili sat ponavljanja gradiva) i sat provjeravanja gradiva. Tijekom ovog dijela sata nastavnik ima zadaću trajno poticati na aktivnosti, dodatno opisivati i pojašnjavati gradivo, demonstrirati te upućivati povratne informacije s ciljem unaprjeđenja motoričkog znanja (Neljak, 2013a). Svrha glavnog 'B' dijela sata je situacijska primjena motoričkih znanja i visoko aktiviranje funkcionalno-motoričkih sposobnosti učenika. U ovom dijelu sata najčešće se primjenjuju elementarne igre, momčadske igre, štafetne igre, svladavanje poligona prepreka. Svi sadržaji su natjecateljskog obilježja, pa se tada postiže najviši intenzitet fiziološkog opterećenja te je moguće javljanje burnih emotivnih reakcija učenika. Ovaj dio sata može se objasniti kao sinteza naučenog gradiva (Findak i suradnici, 2011).

Cilj završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata, odnosno smiriti organizam (Findak i suradnici, 2011). Razlikuju se antropološke zadaće (utjecaj na učenike sadržajima kojima se postiže smirenje organizma), obrazovne (usvajanje i usavršavanje metodičkih znanja mirnijih karaktera i teorijskih znanja), odgojne (razvijanje zdravstveno-higijenskih navika, smisao za rad, točnost, poštivanje pravila

igre). Sadržaji u ovom dijelu sata su mirnijeg karaktera kako ne bi izazivali velika opterećenja. Tako se za završni dio sata mogu birati vježbe postrojavanja, mirnije elementarne igre, provjera osobne higijene, mirniji oblici plesa, pranje ruku, umivanje. Važno je da učenici odlaze sa sata raspoloženi i spremni za rad koji slijedi nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture (Findak i suradnici, 2011).

Priprema sata tjelesne i zdravstvene kulture podrazumijeva sadržajno, funkcionalno i metodičko povezivanje programskih sadržaja s ostalim dijelovima sata. Povezivanje počinje odabirom primjerenog sadržaja u uvodnom dijelu sata koji je funkcionalno usmjeren prema programskim sadržajima glavnog 'A' dijela sata. Nakon toga odabiru se pripreme vježbe za pripremi dio sata koji će nakon uvodnog dijela omogućiti učenicima kvalitetno izvođenje programskih sadržaja u glavnom 'A' dijelu. Programski sadržaji 'A' dijela sata se pomno razrađuju, sukladno cilju i zadaćama sata. Glavni dio 'B' sata se funkcionalno i sadržajno povezuje s 'A' dijelom sata (na primjer povezivanje sa sličnostima struktura gibanja između tjelovježbenih sadržaja 'A' i 'B' dijela sata, preko aktivacije istih motoričkih sposobnosti do organizacijske povezanosti). Završni dio sata je neovisan dio sata te se s 'B' dijelom sata povezuje s organizacijskog stajališta (Neljak, 2013a).

Dakle, svaki dio sata ima određeni cilj i zadaće, te traje određeno vrijeme. Nastavnik se može služiti različitim sredstvima i organizacijom te može samostalno odlučiti koje će sadržaje odabrati i koristiti, ovisno koji su najpogodniji za najuspješnije zadovoljenje autentičnih potreba svakog pojedinog učenika. Važno je da svaki dio sata stvara povoljne uvjete za prijelaz na drugi dio kako bi zajedno činili jednu nedjeljivu, harmoničnu cjelinu. Svim dijelovima sata zadatak je isti – ostvariti antropološke, obrazovne i odgojne zadaće sata Tjelesne i zdravstvene kulture.

3.6. Metodička načela u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Uz planiranje i programiranje, metodičke organizacijske oblike rada, metode rada i praćenje učinka rada još jedan od temeljnih uvjeta za učinkovitost cjelokupnog odgojno obrazovnog rada u Tjelesnom i zdravstvenom odgojno obrazovnom području je potreba za uvažavanjem načela. U realizaciji nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture treba se pridržavati metodičkih načela rada. Vrijednosti tih načela dolaze do izražaja ukoliko se primjenjuju kao opće smjernice u svim organizacijskim oblicima rada. Metodička načela specifična za tjelesno i zdravstveno područje su: načelo odgojnosti i zdravlja, jasnoće, zornosti, svjesnosti i aktivnosti, sistematičnosti i postupnosti, raznovrsnosti, svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti te individualizacije (Findak, 1999).

Načelo odgojnosti i zdravlja navodi se kao jedan od temeljnih načela jer je utjecaj na odgoj i zdravlje učenika bitna pretpostavka za uspješnu realizaciju ciljeva i zadaća ovog odgojno-obrazovnog procesa. Stoga je poželjno da svaki učitelj u svom radu koristi odgojne poruke kako bi utjecao na pozitivne voljne i moralne osobine učenika i poticao razvoj osjećaja dužnosti, odgovornosti, poštivanja pravila igre te poticao zdravstvenohigijenske navike (osobna higijena, higijena odjeće i obuće, vježbališta), točnost i disciplinarnost kod svakog učenika.

Načelo jasnoće poštuje se kako bi se učitelj lakše sporazumijevao i razumio s učenicima. Nastavni proces obilježen je dvosmjernom komunikacijom koja se može ostvariti na različite načine i putem različitih sredstava. Važno je da informacije (koje se mogu prenositi neposredno ili posredno) i izlaganja budu razumljiva i kratka te primjerena mogućnostima učenika (što su učenici mlađi opisivanja će biti kraća, a demonstracija preciznija). Uz pravodobne i konkretne upute lakše se usmjerava i održava pažnja učenika na satu.

Načelom zornosti potrebno je voditi se kroz cijeli sat kako bi se kod učenika izazvala pojačana pozornost, povećao interes te razvila sposobnost promatranja. Kako bi proces učenja bio uspješniji, svako motoričko gibanje treba se predložiti zorno, a uz živu demonstraciju poželjno je koristiti i ostala raspoloživa sredstva. Na djelotvornost nastavnog procesa može se utjecati primjenom odgovarajućih vizualnih, auditivnih, audiovizualnih i tekstualnih sredstava.

Načelo svjesnosti i aktivnosti omogućuje svjesno i aktivno sudjelovanje svakog učenika od početka do kraja sata. Uz to potiče se učenike na razmišljanje o svojem vježbanju,

postupcima, uspjesima i neuspjesima. Poželjno je učenike uključiti u pomaganje, pripremanju i pospremanju potrebnih sredstava, bilježenje rezultata i slično.

Načelo sustavnosti i postupnosti podrazumijeva osiguravanje kontinuiteta vježbanja kroz duže vremensko razdoblje i sagledavanje procesa vježbanja kao cjelinu uz sustavno učenje i usavršavanje motoričkih gibanja od poznatog k nepoznatom, od lakšeg k težem, od jednostavnog k složenom.

Načelo raznovrsnosti uključuje održavanje motivacije češćim promjenama različitih organizacijskih oblika rada, sredstava i pomagala te održavanja nastave na različitim mjestima.

Načelo svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti omogućuje svestraniji utjecaj na antropološki sustav svakog učenika uz maksimalno uvažavanje obilježja svakog učenika – zdravstveni status, biološka i kronološka dob, spolne razlike, morfološka obilježja.

Načelo individualizacije naglašava važnost poznavanja aktualnog stanja učenika i njegovih jakih strana, sposobnosti i mogućnosti, a potiče pristup svakom učeniku kao individui uz naglašavanje ravnopravnog aktivnog sudjelovanja svakog učenika na satu.

Zasigurno će uspjeh i bolji učinak u radu biti veći ako se na satu Tjelesne i zdravstvene kulture slijede spomenuta metodička načela i postavljaju jasne zadaće uz konkretniji prikaz i zorniju provedbu aktivnosti.

3.7. Prostor i oprema

Značajan čimbenik za postizanje željenog učinka odgojno obrazovnog rada su prostori i oprema za provedbu tjelovježbenih aktivnosti. Prostor i oprema čine materijalne uvjete rada. No, potrebno je naglasiti kako oni ipak nisu presudni. Za učinkovitost su ipak najznačajniji kvalitetna radna obilježja nastavnika, znanje i razina unutarnje motivacije za rad. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture može se provoditi na otvorenim ili u zatvorenim prostorima. Otvoreni prostori su specijalizirana sportska igrališta, višenamjenska igrališta, atletske staze, skakališta, bazeni, klizališta, a zatvoreni sportske dvorane, teretane, zatvoreni bazeni, učionice i prilagođene prostorije. Oprema obuhvaća trajno postavljena ili prijenosna sredstva i pomagala. Sredstva su izvori znanja pomoću kojih se učeniku prenose spoznajne poruke, a mogu se koristiti vizualna, auditivna, audiovizualna ili multimedijaska. Upotrebom sredstava osigurava se bogatiji izvor neposrednih informacija. Važno je da sredstva budu primjerena dobi i predznanju učenika te upućuju učenika na ono što se želi prikazati. Pomagala su materijalni predmeti pomoću kojih učenici izvode određene motoričke sadržaje. To su:

tjelovježbene (kineziološke) sprave – razne vrste strunjača, švedske ljestve, greda, kozlić, klizaljke, tjelovježbena (kineziološka) pomagala – lopte, obruči, palice, konopi za povlačenje, markeri, tehnička pomagala – štoperica, visinomjer, vaga, zviždaljka, računalo (Neljak, 2013a).

4. TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE U SVIJETU

U ovom će se poglavlju ukratko predstaviti stanje i razlike u kurikulumu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u nekim zemljama Europe i svijeta. Naglasak je stavljen na zastupljenost nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u tjednom rasporedu no prikazati će se i opći ciljevi ovog nastavnog predmeta svake spomenute države. Opći obrazovni sustavi i njihove strukture razlikuju se u pojedinim zemljama, a različiti koncepti počinju najprije od samog naziva predmeta. Tako na primjer, predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u nekim zemljama nosi naziv *physical education*, *sport and physical education*, a u nekim *sport and health* (Ružić i suradnici, 2008). Nadalje, razlikuje se zastupljenost nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u obaveznom školovanju, odnosno status obaveznog / neobaveznog predmeta. U 81% zemalja u svijetu osnovno školstvo ima zastupljenu redovitu nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture u nekom dijelu obaveznog školovanja, dok u preostalih 19% zemalja ona je izborna ili uopće ne postoji. U nekim zemljama u Africi i na Bliskom istoku žene nemaju pravo pohađanja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture (5% zemalja). Posljednjih godina nastava Tjelesne i zdravstvene kulture dobiva status neobaveznog predmeta / izbornog predmeta što smanjuje status i interes učenika za odabir Tjelesne i zdravstvene kulture kao izbornog predmeta. Time ovaj predmet postaje marginaliziran od strane društva jer se u prvi plan najčešće stavlja samo akademski uspjeh učenika (Neljak, 2013b). Što se tiče kvalitete prostora za tjelesno vježbanje, u svijetu se bilježi ispodprosječna kvaliteta za standardno provođenje nastave iz ovog predmeta. Tek oko 30% škola u svijetu može smatrati da ima izvrsne ili dobre prostore i opremu (Neljak, 2013b). Nadalje, slijedi prikaz kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture u nekim zemljama.

U Kanadi je predmet Tjelesne i zdravstvene kulture uvršten u kurikulum, no nije obavezan, dakle svaka škola autonomno određuje u kojem će se fondu sati održati. U osnovnim školama održava se jedan do dva sata Tjelesne i zdravstvene kulture tjedno u trajanju od 30 minuta.

U Sjedinjenim Američkim Državama tjedni fond sati nastave Tjelesne i zdravstvene kulture varira ovisno od odluke pojedinih država, a traje između 60 i 150 minuta. Godišnja

satnica bitno se smanjila, a u nekim državama ovaj je predmet ukinut u školskom kurikulumu.

Teksaška agencija za obrazovanje uvela je u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu standarde motoričkih znanja i vještina. Tako na primjer učenici 5. razreda trebaju prikazati vještinu baratanja predmetima u dinamičkim uvjetima rada s poboljšanom preciznošću izvedbe. Osnovne vještine poput skakanje vijače, kretanje u ritmu, hvatanje i dodavanje lopte trebaju se naučiti ranije kako bi se mogli koristiti u sportskim igrama. Uz to učenici trebaju prikazati odgovornost za svoju sigurnost i sigurnost drugih, te trebaju prepoznati utjecaje različitih tjelesnih aktivnosti na zdravlje te objasniti načine na koje se može popraviti tjelesna pripremljenost zasnovana na načelima učestalosti, intenziteta i trajanja aktivnosti (Neljak, 2013b, Texas Education Agency, 1998).

U Brazilu je donesena zakonska regulativa kojom Tjelesna i zdravstvena kultura dobiva status obaveznoga predmeta na svim razinama osnovnog i srednjega školovanja u fondu od dva sata tjedno. No i dalje se suočavaju s razlikama u načinu poučavanja, smanjenim materijalnim uvjetima rada te se time smanjuje i satnica nastave. U ovoj zemlji svaka lokalna samouprava izrađuje vlastiti nastavni plan i program.

Što se tiče Skandinavskih zemalja, spomenut će se finski osnovnoškolski kurikulum, koji navodi da je cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture stvaranje pozitivnih utjecaja na učenikove tjelesne, psihičke i socijalne mogućnosti i dobrobiti te upućivanje učenika u razumijevanje važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje. U školama se učenicima nudi prilika za učenje i usvajanje vještina, znanja i iskustva koja će biti temelj za moguće usvajanje tjelesne aktivnosti kao životne navike. Pozitivnim iskustvima koje učenici dobivaju kroz fizičku aktivnost podiže se razina mentalnih aktivnosti što rezultira podizanjem snage učenika za svladavanje svakodnevnih školskih obaveza. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u Finskoj traje 45 minuta, a održava se 1 do 2 puta tjedno. Tjelesna i zdravstvena kultura u Norveškoj uključena je u nacionalni kurikulum, a provodi se dva sata tjedno. Švedski sustav navodi da je cilj tjelesne i zdravstvene kulture razvijati tjelesne, mentalne i socijalne sposobnosti kod učenika kako bi se stekla pozitivna slika o sebi, razvijati spoznaju o vrijednostima zdravog življenja i svijest o vlastitom tijelu, razvijati trajan interes za osnovne tjelesne aktivnosti, ojačati njihove sposobnosti, usavršiti sposobnosti za igru, razvijati sposobnosti organiziranja. Ovaj predmet je obavezan samo u osnovnoj školi gdje se provodi svakodnevno 30 minutno jutarnje tjelesno vježbanje.

U Mađarskoj se nastavni predmet naziva Tjelesno obrazovanje i šport, a cilj nastave u osnovnoj školi je zdravstveno unaprjeđenje kojim se nastoji povećati razina i stabilnost zdravlja. Nadalje, fizičkim aktivnostima nastoji se djelovati na pravilan biološki rast, unaprijediti tjelesna i mentalna kondicija, prenijeti znanje o sportu i vježbanju te poticati sreća i zadovoljstvo (Ružić i suradnici, 2008). Što se tiče broja nastavnih sati propisano je da se od 6. do 10. godine provodi 3 sata nastave tjedno, od 11. do 18. godine dva sata tjedno.

Nastavni sadržaji tjelesnog obrazovanja u osnovnoj školi u Sloveniji usmjereni su ostvarenju općih ciljeva – skrb o skladnom tjelesnom i duševnom razvitku, skladan tjelesni razvitak, pravilno držanje, zdrav način življenja (njega tijela, zdrava prehrana, ravnoteža u učenju, odmoru i spavanju, sposobnost podnošena napora i kompenzacija negativnog učinka suvremenog života), oblikovanje pozitivnih primjera ponašanja, razumijevanje korisnosti sporta, navođenje na kvalitetu života u slobodno vrijeme, razvitak stvaralaštva, poštivanje prirodnog i kulturnog naslijeđa. Broj sati nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoškolskom sustavu u prosjeku iznosi 2 sata tjedno.

Cilj nastave tjelesnog odgoja u srpskom osnovnoškolskom sustavu je raznovrsnim i sustavnim motoričkim aktivnosti, a u povezanosti s ostalim odgojno – obrazovnim područjima pridonijeti integralnom razvitku učenikove ličnosti (kognitivnom, afektivnom, motoričkom), razvitku motoričkih sposobnosti, stjecanju, usvajanju i primjeni motoričkih znanja, navika i teorijskih znanja potrebnih u svakodnevnim uvjetima življenja i rada.

Na području Afrike programi Tjelesne i zdravstvene kulture variraju od države do države. Manjak prostora i stručnih osoba prisutno je na cijelom kontinentu pa još uvijek nastava Tjelesne i zdravstvene kulture zauzima periferno mjesto u kurikulumu većine afričkih država, te se smatra needukacijskim i neproduktivnim korištenjem vremena. Tako na primjer, u Keniji kao jedinoj afričkoj državi u kojoj se Tjelesna i zdravstvena kultura provodi vrlo intenzivno, programi traju od predškole, a obavezni su i u srednjoškolskom obrazovanju. Uz to, uključeno je sportsko penjanje i plivanje kao dio nastave (plivanje se provodi šest puta tjedno). U Ugandi se Tjelesna i zdravstvena kultura uopće ne provodi.

Kineski kurikulum, kao jedinstveni primjer u svijetu, propisuje svakodnevne tjelovježbene aktivnosti za učenike. Satovi su koncipirani tako da mogu zadovoljiti i potrebe učenika s teškoćama u razvoju, a nudi se veliki broj izvanškolskih tjelovježbenih aktivnosti, treninga i natjecanja. Fond sati omogućava učenicima razvoj sposobnosti prema državnim standardima fizičke pripremljenosti. Kao sastavni dio programa u osnovnim školama, učenici

moraju biti testirani kako bi zadovoljili minimalne standarde definirane normama i upućivani na načine kako poboljšati svoju tjelesnu spremnost. Dakle, ustanovljeni su nacionalni okviri i standardi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Ciljevi standarda nalažu da učenici budu tjelesno pripremljeni, da zadrže znanje o tjelesnoj kulturi, redovito vježbaju, ostvaruju komunikaciju i suradnju s drugim ljudima, mogu snositi odgovornost za svoje zdravlje, da imaju zdrav životni stil, te da dobiju pozitivan životni stav kroz tjelesne aktivnosti. Kurikulum sadrži zdravstveni odgoj (Neljak, 2013b).

Vidljivo je da se obrazovni sustavi i njihove strukture razlikuju od zemlje do zemlje, što pokazuje kako postoje različite obrazovne politike. Iako je u svijetu predviđeno prosječno dva školska sata tjedno za redovitu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, u školama se prosječan broj minuta u tjednom rasporedu, kako je i pokazala analiza spomenutih kurikuluma i programa, kreće u rasponu od najmanje 30 minuta do najviše 5 sati tjedno (Hardman, 2007). Dok u većini europskih zemalja, minimalan broj sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture određuje neko središnje tijelo za obrazovanje (ministarstvo za odgoj i obrazovanje), u nekim zemljama škole samostalno, prema vlastitim mogućnosti i ciljevima, odlučuju o raspodijeli sati. Upravo je ta raznolikost zastupljenosti broja sati u tjednom rasporedu posljedica davanja odgovornosti implementiranja kurikuluma na razinu škole. Iako se u posljednje vrijeme bilježi pad broja tjednih sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture, u nekim je školama prisutno uvođenje dodatnih aktivnosti i mogućnosti za angažmane u izvanastavnim tjelesnim aktivnostima, što uvelike popravlja trenutnu lošu sliku o zastupljenosti fizičkih aktivnosti u životu djece (Ružić i suradnici, 2008).

Ovdje je važno istaknuti potrebu za povećanjem tjednog fonda sati tjelesne i zdravstvene kulture na najmanje 3 sata, a idealno bi bilo 4 – 5 sati, kako bi se mogli ispuniti u potpunosti odgojno-obrazovni ishodi ovog predmeta, odnosno učinkovitije djelovati na zdravlje i razvoj motoričkih vještina i sposobnosti kod djece. No, prije toga važno je i istaknuti koliko je bitno da se promjeni i način rada u nastavi. Potrebno je pronaći način da se u okviru propisanog fonda sati inovativnijim, kreativnijim i drugačijim načinima stimulira i kvalitetnije osposobljava učenike za provođenje samostalnih tjelesnih aktivnosti i potiče uključivanje učenika u izvanškolske aktivnosti. Neljak (2013b) navodi da je uz problem s fondom sati i statusa predmeta, jedan od značajnijih problema u svijetu nedostatak kvalitetnih i inovativnih nastavnika Tjelesne i zdravstvene kulture.

Uspoređujući ciljeve osnovnoškolske nastave tjelesne i zdravstvene kulture može se zaključiti da su oni dosta ujednačeni. U većini država prioriteta su razvitak motoričkih i

kondicijskih sposobnosti i unaprjeđenje zdravlja kroz tjelesnu aktivnost i svakodnevno vježbanje. U primjeni plana i programa javljaju se teškoće zbog toga što nije svaka škola opremljena ni kadrovski ni materijalno za provedbu takvog tjelesnog odgoja. Neke su zemlje uspjele urediti svoje obrazovne sustave, no u većini zemalja nema velikih pomaka. Dakle, problemi koji zabrinjavaju su: nedovoljan broj sati u nastavnom planu i programu, marginaliziran status predmeta, nepostojanje objekata, nedostatnost ili slaba kvaliteta opreme, nedostatno financiranje, preveliki razredi (Kostanić, Prlenda, Cigrovski, 2011).

Brojni primjeri država koje imaju drugačije uređen obrazovni sustav, potvrđuju kako upravo one škole koja ima više slobode u nastavi i koje nisu preopterećene svladavanjem znanja koja su životno neprimjenjiva i demotivirajuća za učenike, postižu ugodnije, korisnije okruženje i bolje rezultate. Hrvatska bi, kao jedna od rijetkih država u ovom dijelu Europe koja nema propisano tri sata TZK tjedno, trebala težiti velikim promjenama u organizaciji školstva. Poboljšanjem materijalnih uvjeta, uvođenjem kontrole i evaluacije rada nastavnika (kako bi se povećala efikasnost rada i dodatno motiviralo nastavnike na rad), povećanjem broja sati, omogućavanjem više slobode nastavnicima da zajedno s učenicima kreiraju nastavu uzimajući u obzir njihove interese, zasigurno je moguće podići kvalitetu sata nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, a samim time i utjecati na poboljšanje kvalitete života općenito.

5. REHABILITACIJA PUTEK POKRETA I TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Uspoređujući program Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) i program Rehabilitacije putem pokreta (RPP) možemo zaključiti kako imaju prilično sukladan cilj i svrhu – djelovanjem usmjerenih motoričkih aktivnosti osigurati integrativni pristup cjelokupnom psihofizičkom razvoju djeteta, unaprijediti spremnost za učenje te podići kvalitetu života osobe. Uz to važno je naglasiti kako se u Rehabilitaciji putem pokreta primijenjen pokret ne odnosi na jednostavnu promjenu položaja tijela ili dijela tijela već podrazumijeva pokret učinjen s namjerom i koncentracijom. Pokret, kao sredstvo održavanja zdravlja, utječe na razvoj motoričkih sposobnosti istovremeno razvijajući spremnost za kretanjem, povećavajući interakciju s okolinom, potičući govor i komunikaciju – dakle utječe na cjeloviti razvoj individue, mnogo šire od samog područja motorike. No, razlika se izričito uviđa u tom što se u programu Tjelesne i zdravstvene kulture više usmjerava na razvoj kondicijskih (ustrajnost, snaga, brzina), a u Rehabilitaciji putem pokreta na razvoj koordinacijskih motoričkih sposobnosti (ravnoteža, reagiranje, prilagođavanje i prestrukturiranje, kombiniranje, ritmiziranje, prostorna orijentacija, koordinacija oko – ruka, spretnost ruku) (Kiš-Glavaš, 2016). Rehabilitacija putem pokreta ne ograničava se samo na funkcionalni trening već se motorički zadatak postavlja na način da se uzima u obzir kompletni aspekt razvoja u skladu s postavljenim ciljevima rehabilitacije. Uz to, u Rehabilitaciji putem programa veći se naglasak stavlja na one vještine i sposobnosti u kojima su kod djeteta izražena neka odstupanja.

Analizirajući dublje načela i strukturu ova dva programa može se naći puno dodirnih točaka. Struktura sata nastave Tjelesne i zdravstvene kulture i Rehabilitacije putem pokreta je poprilično slična. Sat (TZK) / seansa (RPP) sastoji se od dijelova koji imaju unaprijed određenu posebnu strukturu i vrijeme trajanja koje je potrebno slijediti. Karakteristike tih dijelova im se djelomično poklapaju. Svaki od ovih programa započinje uvodnim dijelom u kojem je cilj motivirati učenike na aktivnost koristeći zanimljiv i primjeren sadržaj. Uz to u RPP jedan od primarnih ciljeva aktivnosti uvodnog dijela seanse svakako je da se djeca bolje upoznaju i usmjere jedni na druge. Često se za početak seanse (RPP) koriste razne elementarne igre koje nalazimo i na satovima TZK. U TZK se često za uvodni dio koriste aktivnosti koje mogu obuhvaćati uz elementarne igre i različite oblike trčanja, skakanja, bacanja. Nakon toga slijede vježbe koje imaju za cilj zagrijati mišiće, pripremiti lokomotorni sustav i pobuditi one dijelove tijela koji će se tijekom sata / seanse najviše koristiti. U glavnom dijelu cilj je usvojiti osnovnu temu i određenim aktivnostima djelovati u smjeru

ostvarenja postavljenog cilja. U RPP se najprije izvode aktivnosti usmjerene na vlastito tijelo, zatim na objekte, zatim slijede aktivnosti u paru i grupne aktivnosti. Prije završnog dijela, u RPP ubacuju se pokretne ili natjecateljske igre kojim se pokušava povezati pokrete s osnovnim ciljem seanse i uvježbati naučeno. No, taj dio pokretne igre (RPP) može se usporediti sa glavnim B dijelom sata TZK gdje je svrha situacijska primjena motoričkih znanja, visoko aktiviranje motoričkih sposobnosti učenika i sinteza naučenog gradiva. Sat / seansa završava se dijelom u kojem je cilj opustiti skupine mišića koje su bile aktivne, primiriti organizam te regulirati emocije. Svaki dio sata / seanse nadovezuje se na onaj prethodni, a zajedno čine jednu skladnu harmoničnu cjelinu.

Oba programa provode se načelom primjerenosti kronološkoj dobi i razvojnom stupnju učenika. Prilikom planiranja aktivnosti slijede se faze motoričkog učenja, ontogeneza motoričkog razvoja kao i zakonitosti cjelokupnog razvoja. Metodička načela značajna za tjelesno i zdravstveno odgojno – obrazovno područje razumljivost i zornost, sustavnost i postupnost, svestranost i usmjerenost, raznovrsnost i učinkovitost, primjerenost i individualiziranost, načela svjesnosti i aktivnosti mogu se usporediti s načelima koje nalazimo u RPP. Oba programa cjelovito sagledavaju proces vježbanja prateći načela sustavnog i postupnog razrađivanja aktivnosti od jednostavnog prema složenom, od poznatog prema nepoznatom, od bližeg prema daljem, postupno povećavajući težinu zadatka te naizmjenično provođenje dinamičkih i statičkih (življih i mirnijih) aktivnosti. Važno je da se nova motorička gibanja grade tek na prethodno usvojenima, a redoslijed vježbi ovisiti će o značajkama razvojnih razdoblja. No, bitno je istaknuti specifično načelo RPP – načelo poticanja socijalnog kontakta i praćenje svake aktivnosti govorom. Poželjno je da se sve što se radi prati govorom i upotpunjuje gestom bez obzira na to smatra li se da dijete to razumije u potpunosti ili ne. Razvoj socijalizacije nastoji se poticati kroz igre upoznavanja, igre povjerenja i pokretnih igri. Povezivanje aktivnosti govorom podrazumijeva imenovanje i objašnjavanje semantičkog značenja riječi u odnosu na vrstu pokreta, oblike kretanja, dijelova tijela, prostora ili sredstva koja se koriste. Vodeći se ovim načelom postiže se pozitivna emocionalna klima, omogućuje bolje upoznavanje učenika, razvija odnos međusobnog povjerenja, a samim usvajanjem različitih pojmova povezanih s motoričkim aktivnostima razvija komunikacija i spoznaja. Naravno, pojmovi (vrsta pokreta, oblik kretanja, dijelovi tijela, prostor, sredstva koja se koriste) koji se koriste vezani su uz motoričku aktivnost i primjereni razvojnoj dobi djeteta (Kiš-Glavaš, 2016). U TZK pomoćni postupci verbalne i neverbalne komunikacije mogu se koristiti u svakom trenutku procesa

vježbanja, u svim dijelovima sata. Od verbalnih se najčešće koriste – brojanje, skandiranje i uzvikivanje, a od neverbalnih – gestikulacija, pljeskanje, lupkanje, bubnjanje, glazbena pratnja i zviždanje. Glas se ovdje koristi za verbalnu najavu, opisivanje vježbe, komentar ili dijalog s učenicima.

Značajan čimbenik za postizanje željenog cilja su svakako prostor i oprema koja se koristi za provedbu motoričkih aktivnosti. Prostori u kojima se provode oba programa mogu biti zatvoreni ili otvoreni. Seanse RPP mogu se održavati u dvorani, razredu ili na otvorenom prostoru, a nastava TZK se može održavati na specijaliziranim sportskim igralištima, višenamjenskim igralištima, atletskim stazama, skakalištima, bazenima, klizalištima ili pak u sportskim dvoranama, teretanama, učionicama i prilagođenim prostorijama. Oprema koja se koristi na satu TZK obuhvaća trajno postavljena ili prijenosna sredstva i pomagala. U slučaju upotrebe sredstava / rekvizita u oba programa primjenjuju se različita sredstva kako bi sam proces nastave bio djelotvorniji. Sredstva mogu biti vizualna, auditivna ili tekstualna, a omogućuju obogaćivanje informacija. Što se tiče upotrebe glazbenih sredstava, može se reći da namjena na satu Tjelesne i zdravstvene kulture nalazi sličnosti s namjenom glazbe u Rehabilitaciji putem pokreta – glazba se koristi prilikom izvođenja nekih vježbi, dijelova sata ili pak tijekom cijelog sata ili u svrhu relaksacije učenika. Pomagala koja omogućuju izvođenje određenih motoričkih sadržaja mogu biti: tjelovježbene sprave – razne vrste strunjača, švedske ljestve, greda, kozlić, klizaljke (TZK) ili tjelovježbena pomagala – lopte, obruči, palice, konopi za povlačenje, markeri (koji se koriste i u TZK i u RPP). Važno je da sredstva budu primjerena dobi i predznanju učenika te upućuju učenika na ono što se želi prikazati.

Bitno je istaknuti kako je Tjelesna i zdravstvena kultura kvalitetno područje za razvoj normalnog fizičkog i psihičkog razvoja, a ujedno i za razvoj socijalizacije djece, kako za djecu tipičnog razvoja, tako i za djecu s teškoćama u razvoju. Kroz sat nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u školi može se potaknuti razvoj potencijala i postignuća svakog učenika te time pridonijeti uspješnosti integracije u određenu društvenu sredinu. Mnogim motoričkim aktivnostima, kroz sportske ekipne igre, kako u TZK tako i u RPP, potiče se razvoj osjećaja zajedništva i pripadnosti grupi, pozitivnih osjećaja za suradnju, poštovanje drugih osoba, prihvaćanje osnovnih normi ponašanja i osnovnih vrijednosti sredine kojoj pojedinac pripada. Uz to, razvija se smisao za timski rad, stvaralaštvo, upornost i marljivost (Neljak, 2013a). Prihvaćanje vlastite osobnosti, razvijanje pozitivne slike o sebi, sposobnost samokontrole,

svladavanje straha samo su još neke od beneficija koje se postižu Tjelesnom i zdravstvenom kulturom i Rehabilitacijom putem pokreta.

Kako bi se nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura unaprijedio i obogatio potrebno je ostvariti veze sa životom izvan škole te poticati neposrednu uključenost i suradnju roditelja, lokalne i šire društvene zajednice na dobrobit i zdravlje učenika. U skladu s okvirnim planom i programom nastave tjelesne i zdravstvene kulture omogućeno je osmišljavanje kreativnog odgojno-obrazovnog procesa te razvoj različitih programa. Program Rehabilitacije putem pokreta mogao bi biti jedan od važnih elemenata programa nastave Tjelesne i zdravstvene kulture i time pridonijeti razvoju obrazovnih, kinezioloških, antropoloških, odgojnih i zdravstvenih kompetencija. Uz to, provođenjem sata Tjelesne i zdravstvene kulture na ovaj način, uočavaju se i mnogobrojne mogućnosti pomoću kojih se može doprinijeti napretku djece s teškoćama u razvoju koja su integrirana u redovni školski sustav.

U nastavku slijedi sažeto opisan problem i cilj rada te prikaz provedenih seansi Rehabilitacije putem pokreta čime se daje prijedlog kako bi se koncept Rehabilitacije putem pokreta mogao realizirati i implementirati u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Uz prikaz seansi nalazi se i prijedlog prilagodbi određenih aktivnosti u skladu s individualnim potrebama djece s teškoćama u razvoju.

6. METODOLOGIJA - PROBLEM I CILJ RADA

Tjelesna i zdravstvena kultura, kao obvezan predmet u osnovnim i srednjim školama, zauzima važnu ulogu i mjesto u životu svih učenika pa tako i učenika s teškoćama u razvoju, posebice u današnje vrijeme kada se djeca sve manje kreću. Kao što je već spomenuto prednosti sudjelovanja u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture za učenike doista su brojne – od pozitivnog utjecaja na tjelesno i psihičko zdravlje do utjecaja na kognitivni, društveni i moralni razvoj djece. Sudjelovanjem u nekoj aktivnosti, posebice grupno organiziranim aktivnostima, kod djece se razvija osjećaj zadovoljstva, samopouzdanja i ispunjenosti pozitivnim osjećajima te pospješuje razvoj odnosa i socijalnih vještina. Uspješnim svladavanjem određenih vještina kod djece se potiče pozitivan način na koji razmišljaju o sebi, razvija se samopoštovanje i vjera u sebe (Paušić, Čorak, Galić, 2013). Kako je tjelesno i zdravstveno područje prepoznato kao područje od velike važnosti za pozitivno formiranje ličnosti učenika u svim njegovim razvojnim dimenzijama uvidjela se prilika za povezivanjem ovog školskog predmeta s programom Rehabilitacije putem pokreta.

Vrijednosti programa Rehabilitacije putem pokreta preklapaju se s pozitivnim vrijednostima koje se stječu kineziološkim aktivnostima primjenjivanim na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture. S obzirom na trenutne potrebe cjelovitog preoblikovanja školskog sustava prema novim zahtjevima vremena i u skladu s razvojnim potrebama pojedinaca i društva, predlažu se suvremeniji programi i u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Ključno je uvesti fleksibilnije programe tako da se učenicima različitih sposobnosti može omogućiti usvajanje novih znanja i vještina potrebnih za svakodnevni život. Stoga se ovim radom želi prikazati mogućnost implementacije edukacijsko – rehabilitacijskog programa Rehabilitacije putem pokreta u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Kako bi bilo ostvarivo aktivno sudjelovanje učenika u nastavi, kako onima bez teškoća, tako i učenicima s teškoćama u razvoju, potrebno je usmjeriti se na mogućnosti i potrebe svakog učenika, voditi se načelom individualizacije odgojno-obrazovnog rada, a po potrebi osigurati i dodatnu podršku učenicima primjenom rehabilitacijskih programa (Đumlan-Cetin, 2010). A upravo su ta načela bazična načela programa Rehabilitacije putem pokreta.

Cilj ovog rada je izraditi prijedlog satova Tjelesne i zdravstvene kulture za niže razrede redovne osnovne škole. Niži razredi osnovne škole odabrani su iz razloga što se upravo u tom razdoblju, od prvog do četvrtog razreda, usvajaju obrazovni sadržaji temeljnih motoričkih znanja koje učenike pripremaju za usvajanje složenijih motoričkih znanja u sljedećem razvojnom razdoblju. Vodeći se načelima, metodama i postupcima programa

Rehabilitacije putem pokreta kreirane su seanse koje sadrže aktivnosti koje potiču razvoj onih sposobnosti i vještina koje će pomoći učenicima u što uspješnijem odgojno-obrazovnom rastu. Svaka seansa / sat Tjelesne i zdravstvene kulture trajao je 45 minuta, odnosno jedan školski sat.

Tema, odnosno cilj svake seanse / sata TZK određen je u skladu s temama propisanih u Nastavnom planu i programa predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovnu školu. U dogovoru s učiteljicama pojedinog razreda, a obzirom na kronološku dob djece, njihove razine sposobnosti, potrebe razreda te obzirom na zahtjeve okoline (na temelju razgovora s učiteljicom) odredile su se primarne potrebe pojedinog razreda te definirali specifični i jasni ciljevi.

U svakoj seansi prožimaju su se po dvije teme, a odabrane motoričke aktivnosti imale su kompleksan učinak na cijelo tijelo i utjecaj na socijalizacijsko, spoznajno i komunikacijsko područje. Seanse su, uz glavne ciljeve bile usmjerene i na poticanje pažnje i koncentracije, mašte i kreativnosti, razvoj svijesti o vlastitom tijelu i prostornim odnosima, na poticanje verbalne i neverbalne komunikacije, usvajanje novih pojmova, na suradnju s drugom djecom, stjecanje prijateljstva, na razvoj osjećaja zajedništva i pripadnosti grupi. Seansama se radilo i na povećanju samopouzdanja, pokazivanja i izražavanja osjećaja, misli i želja te slobodnijeg i opuštenijeg ponašanja među drugom djecom. Seanse su uvelike imale utjecaj i na poticanje senzibilnosti prema djeci s teškoćama u razredu te stvaranju bolje povezanosti između djece s teškoćama u razvoju i djece bez teškoća u razvoju.

Za potrebe ovog rada kreirano je i provedeno 12 seansi, po tri seanse u prvom, drugom, trećem i četvrtom razredu. Seanse su provođene tijekom dva mjeseca za vrijeme nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u školskoj dvorani i na igralištu. Prvi i drugi razred broje devetnaestero učenika, treći razred dvadeset i četvero, a četvrti razred sedamnaestero učenika. Tri razreda (drugi, treći i četvrti) su inkluzivni razredi koje pohađaju djeca tipičnog razvoja i djeca s teškoćama u razvoju. U drugom i četvrtom razredu integrirana su dva učenika s poremećajem iz autističnog spektra, a u trećem razredu učenica s motoričkim teškoćama. Kod učenika su prisutne poteškoća na motoričkom, emocionalnom i socijalnom području. U skladu s individualnim potrebama svakog djeteta, u određenim seansama uz pojedine aktivnosti priložene su i potrebne prilagodbe u skladu s mogućnostima učenika s teškoćama u razvoju. U nekim razredima uočena je i prisutnost poteškoća na emocionalnom planu, socijalnom ponašanju, poteškoće koncentracije i pažnje i kod druge djece koja nemaju rješenja o teškoći. Stoga se nisu naglašavale prilagodbe za djecu s tim teškoćama.

U radu će se ukratko prikazati i dojmovi razrednih učitelja i učenika o provedenim satovima Tjelesne i zdravstvene kulture.

Posebno je važno istaknuti kako cilj ovog rada nije bio evaluirati učinak ovih seansi jer je broj održanih seansi premalen da bi se moglo izmjeriti i utvrditi učinak programa Rehabilitacije putem pokreta. Važnost ovog rada vidljiva je u prikazu mogućnosti i korisnosti te potrebi i važnosti provođenja edukacijsko – rehabilitacijskog programa Rehabilitacije putem pokreta u redovnim osnovnim školama. Ovime se daje prijedlog inovativnijeg načina rada na školskom satu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

7. SEANSE

U ovom se poglavlju prikazuju seanse provedene na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture u prvom, drugom, trećem i četvrtom razredu.

– 1. RAZRED –

SEANSA 1

Tema / cilj seanse: *Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja*

Grupa: grupa od 19-ero djece niže osnovnoškolske dobi

Sredstva: loptica, čunjevi, stalci, obruči, glazba

Pojmovi: baciti, uhvatiti, dijelovi tijela, ruka, noga, lijevo, desno, trčati, hodati, smjer

Predviđeno trajanje seanse: 45 min

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje)*

Tijek aktivnosti:

Djeca i rehabilitator stoje u krugu, rehabilitator opisuje zadatak: "Učenik koji ima lopticu kaže svoje ime i dobaci lopticu drugom učeniku" (dobacivanje lopticom odvija se različitim dijelovima tijela po nalogu Rehabilitatora – npr. desnom rukom, lijevom nogom...). Vrlo je važno naglasiti da se loptica dodaje djetetu koje još nije bilo na redu.

Posredni ciljevi: *razvoj prostorne orijentacije (lijevo, desno), usavršavanje koordinacije oko – ruka, razvoj i unaprjeđivanje motoričke vještine bacanja, razvoj strpljivosti, učenje čekanja na red, izmjenjivanje*

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (jačanje grupne kohezije)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze slobodno raspoređeni po vježbalištu. Jedan učenik, kojega odredi rehabilitator predstavlja „ledenu kraljicu” i ima zadatak „zalediti” ostale učenike

dodirom. Učenici se od „zaleđivanja” spašavaju trčanjem po vježbalištu i izbjegavanjem „ledene kraljice”. Ako ih „ledena kraljica” dodirne, oni zauzimaju stav raskoračni s rukama u odručenju i čekaju da ih „odledi” netko od slobodnih učenika tako da mu se provuče ispod nogu, a da pri tom „ledena kraljica” ne zaledi i njega. Igra se nastavlja sve dok „ledena kraljica” ne „zamrzne” sve učenike ili dok se „ledena kraljica”, prema mišljenju učiteljice/učitelja i objektivnim znakovima, ne umori, te se zamjenjuje drugom „ledenom kraljicom”.

Posredni ciljevi: *poticanje na suradnju, razvoj i unapređivanje motoričke vještine trčanja, poticanje radosti pri kretanju, razvoj međusobnog poštovanja*

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Rehabilitator izvodi vježbe, a učenici ponavljaju.

„Hoću – Ne ću”: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „HOĆU” (naizmjenično spuštanje brade na prsni koš te je zabacuju prema natrag). Nakon pokreta „hoću” izvode se pokreti glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE ĆU” (okret glave naizmjenično u desnu – lijevu stranu).

Kružimo rukama: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode se kruženja objema rukama istovremeno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i suprotno (od natrag prema naprijed).

„Policajac”: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, jedna je ruka uz tijelo, a druga opružena pokraj glave. Izvode se naizmjenično podizanje (ispred tijela) ruke uz tijelo do položaja uz glavu te spuštanje opružene ruke pokraj glave do položaja uz tijelo. Izmjenjivanje položaja ruku nalikuju radu ruku „prometnoga policajca” dok pokušava zaustaviti jedna, a zatim druga vozila.

„Vjetar njiše grane”: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su opružene pokraj glave. Izvodi se savijanje trupa u lijevu i desnu stranu oponašajući gibanje grana stabla kada puše jak vjetar.

„Sviramo klavir“: Učenici stoje uspravno, stopala su raširena u širini ramena, tijelo savijeno, pokušavaju dlanovima biti što bliže tlu, a da se pri tom noge ne savijaju (grče) u koljenima. Prstima ruku oponaša se sviranje klavira po tlu, od stopala jedne do stopala druge noge i natrag.

„Vožnja bicikla“: Učenici leže na leđima, ruke opružene uz tijelo, noge pogrčene podignute u vis. Nogama se oponaša vožnja bicikla prema naprijed, a potom i prema natrag.

Sunožni skokovi u mjestu: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke pogrčene, dlanovi su na struku. Izvode se skokovi dvjema nogama u vis (gore – dolje).

Posredni ciljevi: *razvoj kreativnosti, poticanje pažnje i koncentracije, razvoj i unaprjeđivanje orijentacije u prostoru (gore, dolje, lijevo, desno), jačanje samopouzdanja*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje motoričke vještine hodanja i trčanja*

Tijek aktivnosti:

Na vježbalištu je, pomoću 4 stalka, označen prostor veličine 10 x 10 metara. Na dogovoreni znak, učenici se započinju kretati, u postavi kolone jedan iza drugoga, oko stalaka te, prema uputama rehabilitatora (uz glazbenu pratnju), izmjenjuju različite načine hodanja i trčanja. Zadatak je usklađen s promjenama ritma, a moguća su hodanja u različitim tlocrtnim oblicima (pravocrtno, naprijed, natrag, bočno, u osmicama...), hodanje u čučnju, hodanje dužim i kraćim koracima, četveronožno hodanje pruženim nogama i sl. Nakon hodanja, učenici izvode trčanja i to od jednostavnijih prema složenijim inačicama: trčanje s promjenom ritma, trčanje s različitim položajem ruku, trčanje u visokom i niskom skipu, trčanje s prednožno pruženim nogama i sl.

Posredni ciljevi: *usavršavanje koordinacije pokreta tijela, razvoj percepcije (auditivne), poboljšanje pozornosti i koncentracije, razvoj koordinacije u ritmu*

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje motoričke vještine trčanja uz promjenu smjera kretanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze u koloni i hodaju umjerenim tempom po crtama vježbališta. Na dogovoreni znak rehabilitatora - pljeskom iz hodanja započinju trčanje, a na ponovni znak opet hodaju, zatim na taj znak hodaju unatrag, bočno u jednu stranu, bočno u drugu stranu. Zadatak se izvodi do 1 minute i ponavlja planirani broj puta.

Posredni ciljevi: *reakcija na podražaj (zvučni – pljeskanje), razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije*

Osnovni cilj aktivnosti: razvoj i unapređivanje motoričke vještine hodanja i trčanja

Tijek aktivnosti:

Učenici su podijeljeni u kolone, ispred kojih je postavljeno u nizu više čunjeva i stalaka. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od dva metra, a nastavljaju se stalci koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od četiri metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između čunjeva hodaju, a između stalaka trče bržim tempom (slalom) te se vraćaju na začelje kolone.

Posredni ciljevi: *čekanje na red, poticanje strpljivosti, razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije*

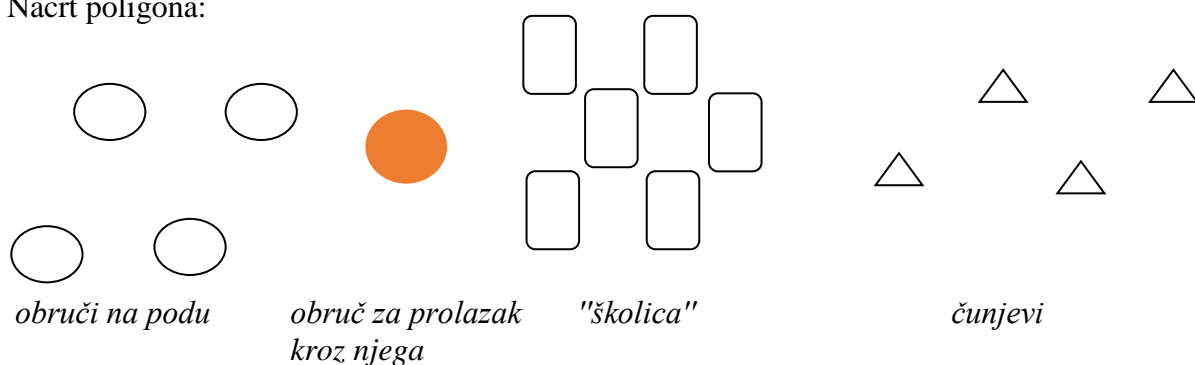
Osnovni cilj aktivnosti: usavršavanje jednostavnih motoričkih vještina hodanja i trčanja

Tijek aktivnosti:

Treba napraviti poligon od obruča na podu, obruča za prelazak kroz njega, "školice" te čunjeva. Najprije rehabilitator prođe poligon, a nakon toga prolazi ga svaki učenik. Zadatak je učenika da najprije protrče kroz obruče na način da u svaki obruč stanu jednom nogom, nakon toga prolaze kroz obruč. Potom slijedi "školica" (oznakama na podu ocrtani kvadrati); kada su dva kvadrata jedan do drugog učenik stane u svaki kvadrat jednom nogom, a kada je samo jedan kvadrat učenik stane s obje noge.

Čunjevi su naslagani u nizu tako da učenici trče "slalom" između njih. Kada prođu cijeli poligon vraćaju se na začelje kolone.

Nacrt poligona:



Posredni ciljevi: *izmjena tempa kretanja, razvoj koordinacije, čekanje na red, razvoj percepcije, razvoj samokontrole, stjecanje spretnosti i okretnosti, učenje pravilnog i odgovornog rješavanja zadatka*

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *primjena naučenog, radost kretanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici su podijeljeni u više kolona (ekipa). Ispred svake kolone postavljeni su stalci na udaljenosti od 10 metara. Na dogovoreni znak učenici trče do stalka, oprčavaju ga i vraćaju se na začelje svoje kolone. Pritom protrčavajući pored prvog učenika iz svoje kolone, dodirom ruku međusobno predaju „štafetu”. Pobjeđuje kolona čiji učenici prvi izvrše zadatak.

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije među učenicima, jačanje grupne kohezije, razvoj samopoštovanja, čekanje na red*

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Za kraj seanse učenici stoje slobodno raspoređeni po dvorani. Kaže im se da zatvore oči. Zadatak je, da nakon što osjete dodir rehabilitatora, da se "rastope" kao snjegovići – spuste na pod i zauzmu njima udoban položaj. Rehabilitator pušta glazbu i učenici ostaju nekoliko minuta u udobnom položaju slušajući glazbu.

Posredni ciljevi: *razvoj svijesti o vlastitom tijelu, razvoj samokontrole*

SEANSA 2

Tema / cilj seanse: *Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju*

Grupa: grupa djece od 19-ero djece niže osnovnoškolske dobi

Sredstva: kapa

Pojmovi: automobil, autopraonica, kapa, pokret, životinja, poštovanje

Predviđeno trajanje seanse: 45 min

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja)*

Tijek aktivnosti:

"Autopraonica" - Učenici stanu u dvije vrste, okrenu se licima jedni nasuprot drugih. Rehabilitator objasni da oni zajedno čine jednu autopraonicu. Traži se pet dobrovoljca koji će biti auti. Jedan po jedan učenik dolazi ispred autopraonice. Rehabilitator pita učenika: "Kakav si ti auto?" "Koje boje?" "Gdje i kako si se upaljšao?" "Kakvu vodu želiš – toplu ili hladnu?" "Kakve četke želiš – grube ili mekane?" "Želiš li i poliranje?" i sl. Ostale učenike potičemo na pozorno slušanje, kako bi znali kako trebaju "oprati auto". Učenik prolazi između učenika koji glume praonicu, a pritom ga učenici zapjene, ispiru, usisavaju / masiraju, tapšaju (ovisno što je učenik zatražio). Učenici se izmjenjuju na poziciji auta.

Posredni ciljevi: *poticanje na aktivno slušanje, poštivanje i uvažavanje drugoga, uspostavljanje tjelesnog kontakta*

Osnovni cilj aktivnosti: *oponašanje životinja*

Tijek aktivnosti:

Svaki učenik iz vrećice izvlači papirić na kojem je slika neke životinje, pogleda je, zapamti i vraća rehabilitatoru. Slika svake životinje nalazi se na dva papirića. Na znak rehabilitatora, korištenjem pokreta i glasanjem koji prikazuju životinju čija je slika na

papiriću koji su izvukli, sudionici nastoje pronaći svoga partnera. Kada se pronađu, trebaju zajedno sjesti kako bi istaknuli da su se pronašli.

Posredni ciljevi: *poticanje verbalne i neverbalne komunikacije, uspostavljanje socijalnog kontakta*

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u krugu. Svaki od učenika, jedan po jedan, pokaže neki pokret, ostali ga prate i ponavljaju za njim. Važno je naglasiti da se pokret usmjeri na zagrijavanje nekog dijela tijela.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije, doživljaj vlastitog tijela, poticanje mašte i koncentracije, poticanje imitacije*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja*

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze u slobodnoj postavi na vježbalištu te uz glazbenu pratnju izvode postavljene zadatke: Učenici slušaju zvukove i pokušavaju oponašati zadanu prirodnu pojavu ili raspoloženje npr. šum valova, zavijanje vjetra, cvrkut ptica, dječji smjeh, plač....

Posredni ciljevi: *razvoj kreativnosti, razvoj samokontrole, jačanje samopouzdanja, poticanje pažnje, reagiranje na podražaj (zvuk), razvoj koordinacije u ritmu, razvoj osjećaja za sklad i ljepotu pokreta, upotreba gesta i mimika*

Osnovni cilj aktivnosti: *imitacija*

Tijek aktivnosti:

Ministarstvo smiješnog hoda – u prostoriji u kojoj se provodi igra ne smije biti prepreka. Jedan član grupe zadaje način hodanja ostalim članovima grupe. Hodanje mora biti što smiješnije, da je uključeno što više dijelova tijela. Ostali ga se trude što vjernije oponašati. Sva djeca trebaju sudjelovati i svatko od njih treba barem jednom biti "ministar" koji zadaje varijantu hodanja. Igra je gotova kada se svi izredaju na funkciji "ministra".

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije među učenicima, poticanje usmjeravanja na druge, razvoj osjećaja pripadnosti grupi, razvoj kreativnosti, poticanje pažnje i koncentracije, upotreba gesta i mimike*

Osnovni cilj aktivnosti: *motiviranje na zajedničku aktivnost (u paru)*

Tijek aktivnosti:

Marioneta – Učenici se podijele u parove. Jedan član para sjedne na stolac. Drugi učenik stane iza svog para. Na nalog rehabilitatora učenici koji stoje upravljaju učenikom koji sjedi (učenik koji sjedi je lutka). Nalozi su na primjer: Podignite desnu ruku. Podignite lijevu nogu. Dotaknite desnom rukom lijevo koljeno.

Posredni ciljevi: *uvažavanje drugih, poticanje interakcije među učenicima, međusobna suradnja, razvoj samopoštovanja, razvoj kreativnosti, poticanje pažnje i koncentracije, shema tijela*

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: poticanje radosti kretanja

Tijek aktivnosti:

"Krećimo se" - Učenici se kreću na način kako im rehabilitator daje upute: "Krećite se kao mačka, pas, zec..." Mogu se dodati i neki osjećaji poput "Hodaj kao zabrinut,

tužan, sretan, kao netko tko je dobio novac na lotu, kao netko kome je vruće...". Važno je da učenici pokažu i grimasama lica kako se osjećaju. Rehabilitator može birati i druge situacije, uloge i osjećaje za koje poziva učenike da se užive u njih i hodaju na taj način.

Posredni ciljevi: *imitacija, usavršavanje koordinacije, razvoj percepcije, poticanje mašte i kreativnosti*

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *opuštanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici sjednu u krug, tako da sjede jedan iza drugoga. Svaki učenik koji sjedi ispred drugoga, je "zemlja", a iza njega je vrtlar koji sluša upute i obrađuje vrt. Učenike prije aktivnosti potaknuti na sudjelovanje kroz razgovor o vrtu, cvijeću, sađenju ili nečemu u bliskoj vezi s tom temom. Rehabilitator govori: "Vrtlari, ispred vas je vaša zemlja koju morate obraditi da bi mogli posaditi naše biljke! Prvo dobro prokopajte tu zemlju (pokazujemo učenicima na modelu kako trebaju improvizirati obrađivanje zemlje kroz lagano lupkanje po leđima). Kada je naša zemlja prokopana potrebno ju je pograbbati. Nakon toga izbuše se rupe za naše sjeme koje stavljamo u zemlju. Kada stavimo sjeme, treba ga zatrpati da nam ga ne pojedu ptice. Jeste li svi zatrpali svoje sjeme? Sada ćemo dobro zaliti naše sjeme da izraste velika biljka! Zalili smo biljku, ali što još treba da bi narasla? – Sunce! Ajde zagrijte svoje dlanove, dobro dobro ih zagrijte, tako da budu topli! I sada ih prislonite na našu zemlju. (tijekom svih uputa pokazujemo učenicima što treba raditi – lagano tapkati po leđima, povlačiti poput grablji, bušiti rupice skupljenim prstima jedne ruke, zatrpavati zemlju dlanovima, itd).

Posredni ciljevi: *jačanje grupne kohezije, razvoj osjećaja zajedništva i pripadnosti grupi, razvoj samopoštovanja i međusobnog poštovanja*

SEANSA 3

Tema / cilj seanse: *Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima*

Grupa: grupa od 19-ero djece niže osnovnoškolske dobi

Sredstva: obruči, stalci, izvor glazbe

Pojmovi: poskakivati, sunožno, jednonožno

Predviđeno trajanje seanse: 45 min

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (jačanje grupne kohezije)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze u slobodnoj postavi raspoređeni po vježbalištu. Učiteljica/učitelj određuje jednoga učenika koji predstavlja „lovca” koji ima zadatak hvatati ostale učenike. Prvi učenik kojeg „lovac” uhvati postaje „novi lovac”.

Posredni ciljevi: *poticanje na suradnju, razvoj i unapređivanje motoričke vještine trčanja, poticanje radosti pri kretanju, razvoj međusobnog poštovanja*

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici slobodno stoje u prostoru. Rehabilitator započinje priču koju prati pokretima. Učenici imaju zadatak pratiti pokrete. Najprije svi zauzmu položaj čučnja.

Jutro se budi (iz čučnja se polako ustajemo). Počeo je puhati vjetar (počinjemo se njihati). Dolaze oblaci i počinje padati kiša (pokretima ruku predočimo oblake i padanje kiše). Kiša je natopila zemlju (ruke spuštamo prema podu). Iz zemlje je izraslo drvo (ponovno ustajemo i dižemo ruke u vis). Drvo je dobilo krošnjju, raspupalo se (prikažemo krošnjju i cvjetice). Na drvetu su izrasle jabuke. Beremo

jabuke (glumimo kao da beremo jabuke visoko s drveta), stavljamo ih u košaru (spuštamo se rukama dolje i stavljamo jabuke u košaru). Šećemo šumom (hodamo na mjestu). Vraćamo se kući. Pala je noć. Sve spava (spuštamo se na pod i legnemo).

Posredni ciljevi: *razvoj kreativnosti, poticanje pažnje i koncentracije, razvoj i unaprjeđivanje orijentacije u prostoru (gore, dolje, lijevo, desno), jačanje samopouzdanja*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje motoričke vještine poskakivanje*

Tijek aktivnosti:

Ispred učenika nalaze se označeni prostori u obliku nekoliko spojenih kvadrata po kojima učenici poskakuju sunožno ili jednonožno (mogu biti postavljeni i obruči). Skokovi se izvode tako da u pojedinačne kvadrate/obruče učenici skaču jednonožno, a u spojene kvadrate/ obruče sunožno. Kada prvi učenik iz kolone izvrši zadatak, odlazi na začelje kolone, a zatim kreće sljedeći.

Posredni ciljevi: *razvoj koordinacije i preciznosti, usavršavanje koordinacije, razvoj samokontrole*

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje motoričke vještine poskakivanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici su postavljeni u dvije kolone ispred kojih se nalaze obruči na tlu i oni predstavljaju „gnijezda” po kojima „ptice” poskakuju. Na dogovoreni znak prvi iz kolone sunožnim skokovima poskakuju iz gnijezda u gnijezdo. Kada su došli do posljednjeg gnijezda kreću sljedeći učenici, a oni odlaze na začelje.

Posredni ciljevi: *razvoj koordinacije ruka - noga, razvoj samokontrole, usavršavanje koordinacije pokreta tijela*

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje motoričke vještine poskakivanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici podijeljeni u parove. Ispred njih su postavljene crte na čijem se kraju nalazi stalak. Na dogovoreni znak učenici u paru držeći se za ruke poskakuju na jednoj nozi po crti do stalka, obilaze stalak te se vraćaju poskakujući na drugoj nozi.

Posredni ciljevi: *razvoj svijesti o potrebi suradnje, ostvarivanje tjelesnog kontakta, poticanje socijalnog kontakta kroz aktivnosti u paru, anticipacija pokreta drugih, jačanje samokontrole*

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: primjena naučenog, radost kretanja

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u dvije kolone. Zadatak je da poskakuju kao žaba do drugog kraja učionice. Ova igra se može igrati kao natjecateljska. Kolona koja se prva izreda pobjeđuje.

Posredni ciljevi: *uvažavanje pravila i redoslijeda, poticanje doživljaja uspjeha, koordinacija ruka – noga, priznavanje protivnika i njegovog uspjeha, razvoj "sportskog duha"*

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *opuštanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici leže zatvorenih očiju. Pusti se glazba. Na uzdah polagano dignu ruke iznad glave, a s laganim izdisajem spuštaju ruke uz tijelo. Vježba se ponavlja pet puta, nakon čega polako stišavaju disanje, ruke stavljaju na prsa i opuštaju se kao da spavaju.

Posredni ciljevi: *doživljaj vlastitog tijela, poticanje pažnje i koncentracije, poticanje percepcije (auditivne)*

– 2. RAZRED –

SEANSA 1

Tema / cilj seanse: *Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa i elementarna igra s pomagalima*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s poremećajem iz autističnog spektra (A.)) od 19-ero djece niže osnovnoškolske dobi, 2. razred

Sredstva: lopta, izvor glazbe, obruči

Pojmovi: pokret, glava, ruke, noge, trup, brzo, sporo, udah, izdah

Predviđeno trajanje seanse: 45 minuta

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje)*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u krugu i dobacuju se loptom. Učenik koji ima loptu predstavi se. Nakon što je svaki učenik imao loptu (potrebno je naglasiti da se lopta može dodati učeniku koji još nije bio na redu), učenici redom u krugu još jednom jasno i glasno izgovore svoje ime.

Posredni ciljevi: *suradnja, jačanje grupne kohezije, uvažavanje redoslijeda, usmjereno bacanje (lopte), adekvatna reakcija na podražaj (na odbačenu loptu – hvatanje i izgovaranje imena)*

Prilagodba: Učenik A. uz podršku asistentice izgovori ime i baci lopticu (verbalni poticaj)

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje)*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u krugu, ponove glasno svoje ime i pokazuju pokretima neku svoju sposobnost, nešto u čemu su dobri. Ostali učenici pogađaju o čemu je riječ.

Posredni ciljevi: *uvažavanje drugih, uvažavanje redoslijeda, poticanje usmjeravanja na druge, razvoj međusobnog poštovanja, poticanje neverbalne komunikacije (povezivanje imena i osobnih obilježja pojedinca s pokretom), jačanje samopouzdanja, razvoj kreativnosti, poticanje pažnje i koncentracije*

Prilagodba: Učenik A. zajedno s asistenticom izvodi pokret (asistentica ga fizički vodi)

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Vođeno zagrijavanje – učenici se rasporede po prostoru u slobodnu formaciju, važno je da se međusobno ne dotiču kada rašire ruke. Rehabilitator pokazuje vježbe zagrijavanja, a učenici prate i na temelju demonstracije izvode aktivnosti. Zagrijavanje se počinje od glave/vrata, pa se prelazi na ruke, trup i noge. Učenici stanu malo raširenih nogu i spuštenih ramena, izvode kruženje glavom u lijevu, a zatim u desnu stranu. Učenici ispruže ruke pored sebe, pa izvode kruženje rukama prema naprijed, a zatim prema natrag. Učenici stave dlanove na struk te izvode kruženje trupom u jednu i drugu stranu. Učenici sjednu, jedna noga je ispružena, a druga savijena tako da stopalo te noge pridržava jedan dlan dok se drugim dlanom izvodi kruženje stopalom u jednu i drugu stranu, isto se ponovi i s drugom nogom. Učenici stoje malo raširenih nogu, jednu nogu podižu uvis i istovremeno izvode pljesak dlanovima ispod te podignute noge. Isto se ponavlja s drugom nogom. Na kraju učenici protresu cijelo tijelo.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje sheme tijela, razvoj orijentacije u prostoru (ispred, iza)*

Prilagodba: Učeniku A. asistentica pruža pomoć i podršku u obavljanju aktivnosti.

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa*

Tijek aktivnosti:

Učenici se uz glazbu kreću slobodno prostorom. Prateći tempo glazbe učenici se kreću brzo ili sporo. Rehabilitator može zadati i jako udaranje nogama o pod kada se hoda uz ubrzavanje ritma.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine hodanja, reagiranje na ritam, razvoj koordinacije u ritmu, razvoj osjećaja za sklad, izmjene tempa kretanja, percepcija glazbe*

Prilagodba: Učenik A. prati aktivnosti uz verbalnu podršku asistentice. Potrebno je stalno usmjeravanje pažnje na tijek aktivnosti.

Osnovni cilj aktivnosti: *reagiranje na podražaj (auditivni)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se uz glazbu kreću slobodno prostorom. Na prestanak glazbe trebaju dati "pet" učeniku koji se nalazi u blizini.

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije među učenicima, poticanje usmjeravanja na druge, poticanje pažnje i koncentracije*

Prilagodba: Učeniku A. pristupa netko od drugih učenika te ga verbalno i fizički usmjerava na dati "pet".

Osnovni cilj aktivnosti: *osnovni oblici kretanja u paru*

Tijek aktivnosti:

Učenici se kreću u paru po prostoru uz glazbenu pratnju. Na znak rehabilitatora kreću se brzo, sporo, poskakujući kreću se dječjim poskocima, naprave okret oko suvježbača koji je u čučnju, provlače se ispod suvježbača koji stane raširenih nogu.

Posredni ciljevi: *reagiranje na ritam, razvoj koordinacije, anticipacija pokreta drugih, poticanje na rad u paru, jačanje samopouzdanja, poticanje na suradnju*

Prilagodba: Učenika A. potiče (verbalno i fizički) učenik koji je u paru s njime.

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: radost kretanja

Tijek aktivnosti:

Po vježbalištu su položeni obruči između kojih se učenici slobodno kreću. Svaki obruč predstavlja „gnijezdo” u koje mogu stati samo dva učenika (dvije laste). Na početku igre postavlja se jedno gnijezdo (obruč) manje od parova učenika. Na dogovoreni znak (uključivanje glazbe) učenici-laste lete oko gnijezda. Kada glazba utihne, učenici imaju zadatak pronaći svoje gnijezdo. Par lasta koji nije uspio pronaći svoje gnijezdo, napušta igru, a za sljedeću igru broj gnijezda ponovo se smanjuje za jedan. Pobjeđuje par koji je ostao posljednji u jednom gnijezdu.

Posredni ciljevi: *reagiranjem na podražaj (prestanak glazbe i verbalni nalog), unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, poticanje na suradnju, razvoj koordinacije pokreta, doživljaj uspjeha, poštivanje pravila*

Prilagodba: Učenika A. asistentica usmjerava na izvršenje zadatka, odnosno na najbliži obruč u koji može stati.

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Učenici se rasporede po prostoru, legnu na pod i zatvore oči. Ruke im se nalaze na trbuhu, a noge su ispružene. Slušaju glazbu, a rehabilitator ih usmjerava na pravilno disanje (udah na nos, izdah na usta). Na kraju svi učenici ustanu i istežu mišiće ruke, leđa i nogu.

Neke od vježbi istezanja: Stati u raskoračni stav i predručiti. Jednom rukom uhvatiti lakat druge ruke odignuti ga gore i gurati prema natrag. Ponoviti isto s drugom rukom.

Učenici stoje rukama opuštenim niz tijelo. Pregibaju se u struku opružajući se prema dolje ispruženih ruku.

Posredni ciljevi: *doživljaj vlastitog tijela, opuštanje, razvoj samokontrole*

SEANSA 2

Tema / cilj seanse: *Hodanje po uskoj površini i gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s poremećajem iz autističnog spektra) od 19-ero djece niže osnovnoškolske dobi, 2. razred

Sredstva: loptice, vijače, greda, kutija, obruči

Pojmovi: oponašati, ispod, bacati, gađati

Predviđeno trajanje seanse: 45 minuta

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje)*

Tijek aktivnosti:

Svaki učenik zatvori oči i zamišlja neku životinju. Rehabilitator govori da je jutro i da se životinje polako bude. U početku tiho, a kasnije sve glasnije, učenici se počinju glasati kao životinje koje su zamislili. Učenici se mogu protezati i kretati kao životinje ili pak "bacati na lov" na učenike koji predstavljaju slabiju životinju.

Posredni ciljevi: *izražavanje glasanjem, upotreba pokreta u komunikaciji, poticanje interakcije među učenicima, jačanje samopouzdanja, anticipacija pokreta drugih, razvoj kreativnosti, poticanje mašte*

Prilagodba: Asistentica odabire životinju koju A. voli i navodi ga (verbalno i fizički) da hoda kao ta životinja.

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u dva kruga, jedan 'unutarnji' i jedan 'vanjski'. Svaki učenik iz 'vanjskog' kruga ima svog para u 'unutarnjem' krugu. Svaki učenik u 'unutarnjem' krugu ima jednu lopticu. Učenici iz 'vanjskog' kruga trče oko 'unutarnjeg' kruga te na znak

rehabilitatora (pljesak) trebaju pronaći svoj par, provući mu se ispod nogu i uzeti lopticu.

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije među učenicima, razvoj i unapređivanje reagiranja na podražaj (pljesak), razumijevanje pravila, izgradnja oblika u prostoru (krug), usvajanje odnosa u prostoru (ispod)*

Prilagodba: Učenik A. stoji u unutarnjem krugu, a njegov par trči oko kruga.

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici na znak rehabilitatora trče u krug po prostoru. Rehabilitator određuje brzinu kretanja učenika od sporog hodanja do brzog trčanja, hodanja na prstima, petama, trčanja u stranu. Rehabilitator vodi zagrijavanje vrata, ruku i nogu.

Posredni ciljevi: *unapređivanje motoričke vještine hodanja i trčanja, doživljaj tijela*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *hodanje po uskoj površini*

Tijek aktivnosti:

Ispred učenika nalazi se uska površina (vijača). Učenik treba hodati po toj vijači, a tijekom hodanja noge postavljati jednu ispred druge. U drugom krugu može se dodati zadatak da su ruke na bokovima, da su ruke ispred tijela i slično.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje koncentracije, razvoj koordinacije, stjecanje spretnosti i preciznosti, održavanje ravnoteže u različitim položajima*

Prilagodba: Učeniku A. pružiti fizičku podršku ukoliko je potrebno.

Osnovni cilj aktivnosti: *gađanje lopticom u cilj s razliĉitih udaljenosti*

Tijek aktivnosti:

Svaki uĉenik dobiva lopticu, a na suprotnoj strani postavi se koš. Uĉenik treba sam odrediti daljinu na kojoj će biti postavljen koš za koju smatra da ga može pogoditi. S obzirom na duljinu, pokušava ubaciti lopticu u koš. Svakom uĉeniku dopuštene su tri procjene.

Posredni ciljevi: razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja, procjena udaljenosti, korištenje ruĉnih sredstva – lopte

Osnovni cilj aktivnosti: *gađanje lopticom cilj*

Tijek aktivnosti:

Uĉenici se podijele u dvije kolone. Svaka kolona ima lopticu. Zadatak je baciti lopticu kroz obruĉ na stalku. Svaki pogodak nosi jedan bod ekipi. Ekipa koja pogodi više puta osvaja više bodova.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja, procjena udaljenosti, korištenje ruĉnih sredstva – lopte, razvoj i unapređivanje motoričke vještine gađanja, poticanje socijalnog kontakta kroz grupne aktivnosti, poticanje interakcije meĊu uĉenicima, razvijanje osjećaja zajedništva*

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *primjena nauĉenog*

Tijek aktivnosti:

Postavi se poligon koji se sastoji od obruĉa kroz koje treba pretrĉati (jedna noga jedan obruĉ), grede - hodati po gredi, nakon toga napraviti ĉuĉanj, zatim preskoĉiti vijaĉu i onda uzeti lopticu iz posude i baciti je u kutiju. Nakon što se ubaci lopta u kutiju, uĉenik se trĉeći vraća do sljedećeg uĉenika. Ovu je aktivnost moguće realizirati i kao natjecateljsku igru izmeĊu dvije ekipe.

Posredni ciljevi: *unapređivanje motoričke vještine hodanja po uskoj površini, unapređivanje motoričke vještine bacanja, poticanje interakcije među učenicima, razvoj samopoštovanja, jačanje samopouzdanja, razvoj koordinacije*

Prilagodba: Učeniku A. pružiti fizičku podršku prilikom hodanja po gredi i konstantnu verbalnu podršku uz sve aktivnosti

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Slušamo laganu glazbu. Učenicima rehabilitator daje upute – *Zauzmite ugodan položaj. Izravnajte leđa, sjedite opušteno, opustite mišiće. Zatvorite oči. Svu pažnju usmjerite na disanje. Duboko udahnite na nos, tako da vam se cijela pluća napune zrakom. Polako izdahnite zrak iz pluća kroz usta ili nos. Još jednom udahnite kroz nos. Što polakše izdahnite zrak. Učinite to još jednom. Zamislite da se nalazite na ugodnom mjestu. To mjesto može stvarno postojati ili je to mjesto iz vaše mašte. Vi ste na ugodnom mjestu. Opušteni ste. Ugodno vam je. Pokušajte uočiti što je oko vas. Čujete li zvukove? Koje? Osjećate li mirise? Je li netko s vama? Lijepo vam je. Budite još malo na tom vašem ugodnom mjestu, a kad osjetite potrebu, polako otvorite oči. Nakon provedene relaksacije, svaki sudionik može reći, ako želi, gdje je bio i kako se osjećao.*

Posredni ciljevi: *razvoj kreativnosti, poticanje mašte, razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije, doživljaj vlastitog tijela*

SEANSA 3

Tema / cilj seanse: *Razvoj i unapređivanje hodanja i manipuliranje loptom*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s poremećajem iz autističnog spektra) od 19-ero djece niže osnovnoškolske dobi, 2. razred

Sredstva: rukometne lopte, lagana lopta za graničar

Pojmovi: hodati, trčati, bacati, hvatati

Predviđeno trajanje seanse: 45 minuta

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje, suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se slobodno kreću prostorom, a na nalog rehabilitatora trebaju se skupiti u mali krug i zagrliti. Nalog može biti, na primjer „Zagrli prijatelja s istom bojom kose!“, sudionici s istom bojom kose skupe se u mali krug i zagrlje. Potom se ponovno kreću prostorom sve dok rehabilitator ne da novi nalog, na primjer „Zagrli prijatelja koji ima smeđe oči!“ ili „Zagrli prijatelja koji nosi naočale!“. Nalozi se prilagođavaju trenutačnoj situaciji i značajkama grupe.

Posredni ciljevi: *prilagođavanje na skupinu, jačanje grupne kohezije, adekvatna reakcija na nalog, razvoj i unaprjeđivanje motoričke sposobnosti reagiranja na podražaj (verbalni), smanjivanje predrasuda prema drugima, razvoj međusobnog poštovanja*

Prilagodba: Ne odabire se nalog koji bi naveo učenike da zagrlje A. iz razloga da se izbjegne frustracija prilikom fizičkog kontakta s većom grupom djece. Učenika A. asistentica usmjerava da dotakne učenika kojeg se treba prema nalogu grliti.

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja*

Tijek aktivnosti:

"Tko se boji vuka još?": Odabire se jedan učenik koji će biti vuk, a ostatak razreda formira jednu grupu (učenik se može javiti dobrovoljno ili ga rehabilitator odabire).

Jedan učenik (vuk) stoji na suprotnoj strani od grupe i pita: „Tko se boji vuka?“ Grupa odgovara: „Nitko“ i pretrčava na suprotnu stranu, a vuk nastoji uhvatiti jednog od učenika koji pretrčava, kako bi sebi uhvatio zamjenu.

Posredni ciljevi: *razumijevanje i prihvaćanje pravila, poticanje opće koordinacije, jačanje grupne kohezije, poticanje interakcije među učenicima, razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije*

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Vođeno zagrijavanje – učenici se rasporede po prostoru u slobodnu formaciju, važno je da se međusobno ne dotiču kada rašire ruke. Rehabilitator pokazuje vježbe zagrijavanja, a učenici prate i na temelju demonstracije izvode aktivnosti. Učenici stanu u stav raširenih nogu u širini ramena. Ruke ispruže ispred sebe, a zatim izvode podizanje ruke do uzručenja i spuštaju natrag do predručenja. Nakon toga zauzmu spetni stav i odruče ruke. Kruže opruženim rukama prema naprijed, a zatim prema natrag. Učenici stanu raširenih nogu u širini ramena, ruke pogrče i stave dlanove na struk. Izvode kruženje trupom – otklon trupom u jednu stranu, pretklon tijelom u stavu raznožnom, otklon tijelom u drugu stranu, stav uspravni raznožni. Ponove isto u drugu stranu. Učenici sjednu na pod s jednom opruženom, a drugom pogrčenom nogom, trup uspravan. Jednu ruku uzruče, izvode pretklon trupom na ispruženu ruku i vraćaju je u početni položaj. Istu vježbu izvode i na drugoj nozi. Učenici stanu u spetni stav (noge spojene), u polučučnju s dlanovima na koljenima. Uz pomoć dlanova izvode kruženje koljenima u jednu pa u drugu stranu. Nakon toga stanu u spetni stav i odruče. Jednu nogu podižu u vis. Noga se vraća u početni položaj i ista vježba ponavlja se drugom nogom.

Posredni ciljevi: *razvoj i unaprjeđivanje sheme tijela, razvoj i unaprjeđivanje orijentacije u prostoru (smjerovi u prostoru)*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje hodanja, hodanje zadanom brzinom*

Tijek aktivnosti:

Učenici hodaju slobodno u prostoru sljedeći upute rehabilitatora: "Hodaj na prstima, digni ruke visoko gore, spusti pete, ali nastavi hodati s rukama gore. Spusti ruke dolje, spusti ih sve niže prema podu – hodaj 'pogrbljen'. Spusti se u čučanj, nastavi hodati u čučnju. Ustani se i hodaj u prostoru u vlastitom ritmu. Hodaj brzo pa sporo. Hodaj tako da podižeš noge visoko od poda."

Posredni ciljevi: *razvijanje kreativnosti, prilagođavanje na kretanje s uputama, usvajanje pojmova gore – dolje, razvoj koordinacije ruku i nogu*

Prilagodba: Učenik A. odrađuje zadatak tako da uz njega hoda asistentica, demonstrira mu zadatak i verbalno ga potiče na izvršenje.

Osnovni cilj aktivnosti: *manipuliranje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu*

Tijek aktivnosti:

Učenici u različitim položajima izvode zadatke služeći se rukometnom loptom. Učenici manipuliraju loptom s obje ruke, a zatim samo sa jednom, bacajući i hvatajući loptu. Zadatci se mogu izvoditi u stavu spojenih nogu, raširenih nogu, u čučnju, u sjedu, u leđnom položaju.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja i hvatanja, koordinacija oko – ruka, prilagođavanje u odnosu na objekt (lopta) u kretanju, manipulacija loptom*

Prilagodba: Učenik A. baca loptu samo s obje ruke.

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unapređivanje manipulacije loptom*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u dvije grupe, grupe stanu nasuprotno jedna drugoj, na način da svaki učenik ima svoj 'par' – jednog učenika iz druge grupe ispred sebe. Jedna grupa učenika ima loptu koju mora dovesti do učenika koji stoji na drugoj strani prostora

nasuprot njemu. Lopta se dovodi do učenika na tri načina. Prvo, tako da učenik kotrlja loptu po podu, zatim tako da vodi loptu i istovremeno poskakuje na lijevoj pa na desnoj nozi i na kraju tako da hoda unatrag i drži loptu u rukama.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje poskakivanja, hodanja unatrag i hodanja sa sredstvom u ruci, usmjereno vođenje lopte do cilja, razvoj sheme tijela, usvajanje pojmova lijevo – desno, čekanje na red, usmjeravanje na druge, razvoj koordinacije ruku i nogu*

Prilagodba: Učenik A. uz podršku učenika s kojim je u paru, vodi loptu na zadani način na drugi kraj dvorane.

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *radost kretanja, primjena naučenog*

Tijek aktivnosti:

Graničar: Učenici se podijele u dva tima s istim brojem sudionika. Jedan učenik u svakom timu je graničar, a ostali su u svojoj polovici terena. Graničar se nalazi iza linije terena za igre na suprotnoj strani od polovice terena za igru gdje se nalazi njegova ekipa. Suparnička ekipa se nalazi između graničara i njegove ekipe. Cilj igre je da svaka ekipa rukom bačenom loptom pogađa igrače suparničke ekipe u njihovom polju, a istovremeno izbjegava da njih pogodi protivnička ekipa. Kada protivnička ekipa pogodi igrača, igrač ispada i igra se sve dok se ne pogodi i posljednji igrač u terenu.

Posredni ciljevi: *poštivanje pravila igre, razvoj suradničkih odnosa, čekanje na red, razvoj i unapređenje motoričke sposobnosti reagiranja, razvoj koordinacije oko-ruka, prilagođavanje na kretanje s loptom, usavršavanje bacanja i hvatanja, usmjeravanje na druge, stvaranje grupne kohezije*

Prilagodba: Dopustiti učeniku A. prekid aktivnosti ukoliko zatraži.

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Učenici mirno legnu u formaciju kruga tako da su im glave okrenute prema sredini kruga. Tijelo je potpuno istegnuto, ruke blago raširene s dlanovima podignutim prema gore, a noge blago raširene sa stopalima okrenutima prema van. Učenici polagano duboko udahnu i izdahnu zrak.

Posredni ciljevi: *doživljaj vlastitog tijela, razvoj pažnje i koncentracije*

– 3. RAZRED –

SEANSA 1

Tema / cilj seanse: *Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s motoričkim teškoćama – učenica M.) od 24-ero djece niže osnovnoškolske dobi, 3. razred

Sredstva: lopte srednje veličine, rukometne lopte, izvor zvuka

Pojmovi: baciti, uhvatiti, pljesnuti

Predviđeno trajanje seanse: 45 minuta

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje)*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u krugu, jedan po jedan kažu glasno svoje ime i čučnu. Rehabilitator pokaže na jednog učenika, koji ustane, a ostali trebaju ponoviti njegovo ime. Taj učenik pokaže na drugog učenika kojemu ponavljaju ime i tako u krug dok ne ustanu sva djeca.

Posredni ciljevi: *uvažavanje drugih, razvoj međusobnog poštovanja, povezivanje osobe i imena, razvijanje aktivnog slušanja, čekanje na red*

Prilagodba: Učenica M. sjedi u kolicima.

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u krugu i rade vježbe zagrijavanja. Prvo spuštaju glavu na prsa, potom je podižu prema gore, a zatim rade kružne pokrete glavom prvo u desnu pa u lijevu stranu. Nakon toga zagrijavaju ramena. Kružnim pokretima prvo zagrijavaju desno rame, a nakon toga lijevo. Zatim stanu na nožne prste i obje ruke podižu visoko iznad

glave, desnu pa lijevu, kao da nešto pokušavaju uhvatiti (na primjer nabrati voće). Nakon toga okreću trup u lijevu i desnu stranu, dok su ruke položene na kukovima.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje sheme tijela, razvoj svijesti o vlastitom tijelu*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *bacanje i hvatanje lopte*

Tijek aktivnosti:

Svaki učenik ima jednu loptu. Na znak rehabilitatora učenik treba baciti loptu visoko u zrak i uhvatiti je prije nego padne na tlo. Sljedeći zadatak je da učenik baci loptu u vis i pljesne rukama prije nego je ponovno uhvati. Nakon toga zadatak je da učenik baci loptu u vis, pusti je da udari u tlo i nakon toga je uhvati.

Posredni ciljevi: *razvoj koordinacije i preciznosti, prilagođavanje motoričkih aktivnosti u manipulaciji loptom, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja*

Prilagodba: Učenica M. sjedi u kolicima i realizira aktivnost.

Osnovni cilj aktivnosti: *bacanje i hvatanje lopte*

Tijek aktivnosti:

Učenici su podijeljeni u parove i stoje jedan nasuprot drugome. Zadatak im je dodavanje lopte. Prvo dodaju loptu kotrljajući je po podu, zatim da se odbije od poda, a nakon toga da leti zrakom.

Posredni ciljevi: *prilagođavanje i prestrukturiranje motoričkih aktivnosti u manipulaciji loptom, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, poticanje koncentracije, razvoj koordinacije oko – ruka, poticanje rada u paru*

Prilagodba: Učenica M. može ovu aktivnost provesti sjedeći u kolicima ili zajedno s partnerom na podu. Ukoliko je na podu, iza učenice M. treba biti rehabilitator na kojeg se M. može oslanjati svojim tijelom.

Osnovni cilj aktivnosti: dodavanje i hvatanje lopte

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u krugu, lopta kruži od jednog učenika do drugog. Na znak rehabilitatora (pljesak) lopta ide na desnu stranu, a na drugi znak (pljesak) na lijevu. Lopta treba kružiti što brže može.

Posredni ciljevi: *reagiranje na podražaj (pljesak), manipulacija loptom, koordinacija oko – ruka, razvoj spretnosti, poticanje usmjeravanja na druge, jačanje grupne kohezije*

Prilagodba: Učenica M. sjedi u kolicima u krugu.

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: primjena naučenog

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze u postavi dviju nasuprotnih vrsta međusobno udaljenih 4 metra. Jedan učenik, kojega odredi učiteljica/učitelj, kreće se središnjom crtom između vrsta držeći loptu. Stvarnim ili lažnim dodavanjem lopte okreće se prema učenicima u jednoj ili drugoj vrsti kojima je dopušteno da samo na stvarno dodavanje lopte ruke podignu u predručenje. Učenici koji su predručili lažnom dodavanju ili nisu uspjeli uhvatiti dodanu loptu, napuštaju igru, a pobjednik je učenik koji je posljednji ostao u igri.

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije, anticipacija pokreta, razvoj samokontrole, poticanje pažnje i koncentracije, brzo reagiranje na podražaj (vizualni), koordinacija oko – ruka*

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: relaksacija

Tijek aktivnosti:

Učenici leže na leđima. Zatvore oči, u pozadini svira lagana glazba. Rehabilitator usmjerava pažnju na pravilno disanje. Nakon 2 – 3 minute učenici otvaraju oči, slijedi razgovor o proteklom satu, dojmovi, osjećaji.

Posredni ciljevi: doživljaj vlastitog tijela, opuštanje, razvoj samokontrole

SEANSA 2

Tema / cilj seanse: *Ciklična kretanja različitim tempom i kretanje parova uz glazbu*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s motoričkim teškoćama) od 24-ero djece niže osnovnoškolske dobi, 3. razred

Sredstva: izvor glazbe, lopte, posude

Pojmovi: smjer, hodati, trčati, naprijed, natrag, postrance, sučelice

Predviđeno trajanje seanse: 45 minuta

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u parove. Na verbalni nalog rehabilitatora odvajaju se i slobodno se kreću prostorom u svim smjerovima uz ritam glazbe. Na prestanak glazbe trebaju što prije pronaći partnera.

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije među učenicima, poticanje na rad u paru, anticipacija pokreta drugih, reagiranje na podražaj (zvučni)*

Prilagodba: Učenica M. se samostalno kreće u kolicima, a ukoliko se umori, rehabilitator pruža pomoć. Sve ostale aktivnosti radi kao i drugi učenici.

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici stanu malo raširenih nogu i spuštenih ramena. Vježbe započinju istežanjem vrata u lijevu i desnu stranu, a zatim se spušta glava na prsa i podiže se prema gore. Slijedi razgibavanje ruku – ispruže ruke ispred sebe i kruže njima iz ramena, prvo prema naprijed, onda i prema natrag. Zatim slijedi zagrijavanje trupa – učenici se uhvate rukama za struk i naginju se najprije u lijevu pa u desnu stranu. Prelazi se na

razgibavanje nogu, koljena i skočnih zglobova. Učenik stane tako da su noge u širini ramena. Jedno koljeno podigne prema gore, rukama obuhvati koljeno i vrti u jednu stranu, pa u drugu. Ponovi vježbu s drugim koljenom. Zatim učenici zauzmu stav klečeći i držeći se na rukama, jedna noga je opružena. Izvode se zamasi sa nogom koja je ispružena. Ista se vježba izvodi i drugom nogom. Učenici sjednu na pod, jednu nogu ispruže, a drugu pogrče tako da stopalo te noge pridržavaju jednim dlanom. Drugim dlanom izvode kruženje stopalom u jednu i drugu stranu. Istu vježbu izvode i drugom rukom.

Posredni ciljevi: *razvoj svijesti o vlastitom tijelu*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *ciklično kretanje različitim tempom*

Tijek aktivnosti:

Učenici na dogovoreni znak započnu kretanje po vježbalištu. Rehabilitator određuje brzinu kretanja učenika od hodanja do sporoga i brzoga trčanja. Za reguliranje brzine kretanja moguće je ubaciti glazbu različitog tempa. Učenici se moraju kretati obzirom na tempo glazbe.

Posredni ciljevi: *reagiranje na podražaje (zvučni), razvoj i unapređivanje motoričke vještine hodanja i trčanja, razvoj samokontrole*

Prilagodba: Učenica M. hoda uz podršku rehabilitatora, no postupno i vrlo malo ubrzavajući tempo. Ukoliko se umori omogućiti prekid aktivnosti.

Osnovni cilj: *kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima*

Tijek aktivnosti:

Učenici se kreću u parovima po vježbalištu dok svira glazba. Zadatak je izraditi kretanje na različite načine u ritmu glazbe oponašajući jedan drugoga. Kretanje se izvodi prema naprijed, natrag, sučelice, postrance, okret. Najprije jedan u paru zadaje pokrete, a na znak rehabilitatora mijenjaju uloge.

Posredni ciljevi: *uvažavanje drugog, poticanje usmjeravanja na drugog, međusobna suradnja partnera, razvoj međusobnog poštovanja, razvoj koordinacije u ritmu, prilagođavanje partneru pri izmjeni vođenja i slijeda, razvoj svijesti o smjerovima u prostoru (naprijed, natrag)*

Prilagodba: Učenica M. i partner imaju isti cilj u ovome zadatku kao i ostali učenici, ali uz potrebne prilagodbe. Aktivnosti kretanja koje se izabiru biti će jednostavnije pošto će učenica M. odraditi aktivnost u kolicima (na primjer kretanje naprijed i nazad).

Osnovni cilj: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine trčanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u dvije ekipe. Stoje u koloni jedan iza drugoga. Na znak rehabilitatora prvi u koloni koji ima loptu trči do posude u koju stavlja loptu. Vraća se do kolone i daje 'pet' sljedećem učeniku iza njega koji trči do posude i uzima loptu te se vraća do sljedećeg učenika koji uzima loptu trči i stavlja loptu u posudu. Tako se nastavlja dok se ne izredaju svi u koloni. Ona ekipa koja se prva izredala pobjeđuje.

Posredni ciljevi: *poticanje na timski rad, jačanje grupne kohezije, jačanje samopouzdanja, priznavanje protivnika i njegovog uspjeha, poštivanje pravila, čekanje na red, razvoj spretnosti*

Prilagodba: Učenica M. izabire partnera koji će joj pomoći da se brže kreće kolicima. Kreće prva u svojoj koloni.

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *radost pri kretanju*

Tijek aktivnosti:

Učenike podijelimo u tri kolone (u jednoj koloni 8 učenika). Učenici se drže oko pasa tako da prvi učenik "glava" ima slobodne ruke. Zadatak je da "glava" što prije uhvati posljednjeg učenika u koloni, "rep", koji zajedno s "trupom", dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče "glavi". Kada "glava" uhvati "rep", "glava" postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja "glava" postaje "rep" i igra se nastavlja.

Posredni ciljevi: *poticanje motoričke sposobnosti reagiranja, razvoj motoričke vještine trčanja, poticanje interakcije među učenicima, jačanje grupne kohezije, međusobna suradnja*

Prilagodba: Učenica M. nalazi se na početku kolone, tj. ona je "glava". A učenik iza nje gura je u kolicima dok ona pokušava uhvatiti rukama posljednjeg igrača iz kolone, "rep".

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Slušamo laganu glazbu. Učenici leže zatvorenih očiju. Opušteni na uzdah polagano dignu ruke iznad glave, a s laganim izdisajem spuštaju ruke uz tijelo. Vježba se ponavlja pet puta, nakon čega polako stišavaju disanje, ruke stavljaju na prsa i opuštaju se kao da spavaju.

Posredni ciljevi: *svijest o vlastitom tijelu, poticanje pažnje i koncentracije*

SEANSA 3

Tema / cilj seanse: *Vodenje lopte desnom i lijevom rukom*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s motoričkim teškoćama – učenica M.) od 24-ero djece niže osnovnoškolske dobi, 3. razred

Sredstva: obruči, lopte košarkaške, lopta za graničar, čunjevi

Pojmovi: trčati, uloviti, hodati, iznad, ispod, lijevo, desno, između

Predviđeno trajanje seanse: 45 minuta

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Po vježbalištu su postavljeni obruči kojih ima 3 – 4 puta manje od broja učenika. Učenik kojeg odredi rehabilitator predstavlja „lovca” koji lovi ostale učenike, a koji se uskakanjem u obruč „spašavaju” od „lovca”. U jednom obruču može se istovremeno „spasiti” samo jedan učenik. Učenik kojega „lovac” uhvati (dodirom) mijenja s njim ulogu.

Posredni ciljevi: *razvoj motoričke sposobnosti reagiranja, razvoj i unapređivanje motoričke vještine trčanja, anticipacija pokreta, ostvarivanje tjelesnog kontakta – dodir*

Prilagodba: Učenica M. izabire partnera koji će joj pomoći da se brže kreće kolicima. Kada dođe do obruča kako bi se spasila dodirne kotačima kolica obruč.

Osnovni cilj: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u dvije kolone, jedan iza drugoga. Svaka kolona dobiva jednu loptu. Zadatak je da prvi učenik koji je na čelu kolone šalje je učeniku iza sebe sve do zadnjeg igrača. Kada lopta dođe do zadnjeg učenika šalje se natrag do prvoga. Lopta se šalje najprije iznad glave, a nakon toga ispod nogu. Aktivnost se može postaviti

kao natjecateljska, ekipa koja prva pošalje loptu do zadnjeg učenika i nazad je pobjednička ekipa.

Posredni ciljevi: *čekanje na red, brzo reagiranje na podražaj, manipuliranje loptom, poticanje spretnosti, razvoj koordinacije, suradnja, poticanje interakcije među učenicima, poticanje na timski rad*

Prilagodba: Učenica M. nalazi se na čelu svoje kolone. Loptu šalje i prima iznad svoje glave.

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici stanu jedan iza drugoga. Na verbalni nalog rehabilitatora trče, a na znak zviždaljke hodaju na prstima, na sljedeći znak hodaju na peti, a zatim opet trče. Nakon toga rasporede se po prostoru, a jedan učenik pokazuje vježbe kojima razgibavaju vrat, ruke, trup i noge. Počinju od vrata radeći kružne pokrete prvo u desnu, pa u lijevu stranu, a zatim rade naizmjenično podizanje desne i lijeve ruke. Nakon toga stanu na prste, a ruke podižu visoko iznad glave kao da nešto pokušavaju uhvatiti. Nakon toga učenici stanu tako da su stopala razmaknuta u širini kukova, ruke su pogrčene, a dlanovi na struku. Izvode kruženje trupom: otklon trupom u jednu stranu, pretklon tijelom u stavu raznožnom, otklon tijelom u drugu stranu, stav uspravni raznožni. Zatim slijedi istežanje mišića leđa i mišića nogu.

Posredni ciljevi: *zauzimanje različitih položaja tijela, razvoj svjesnosti o tijelu*

Prilagodba: Učenica M. uz pomoć partnera sudjeluje u aktivnostima trčanja, a kad ostala djeca hodaju na peti i prstima, učenica M samostalno pokreće kolica prateći bijelu liniju u dvorani. Prilikom vježbi razgibavanja učenici M. rehabilitator pomaže pri stajanju i sjedenju.

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu*

Tijek aktivnosti:

Svaki učenik ima po jednu loptu. Zadatak svakog učenika je voditi loptu u mjestu najprije lijevom rukom, pa desnom. Nakon toga može se zadati i zadatak da vode loptu u mjestu stojeći samo na jednoj nozi.

Posredni ciljevi: *prilagođavanje i prestrukturiranje motoričkih aktivnosti u manipulaciji loptom, korištenje ručnih sredstva – lopta, percipiranje objekta (lopte), razvoj koordinacije oko – ruka*

Prilagodba: Učenica M. sjedi u kolicima i vodi loptu u mjestu.

Osnovni cilj aktivnosti: *vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju*

Tijek aktivnosti:

Učenici su podijeljeni u dvije grupe i stoje na dva suprotna kraja prostorije okrenuti licem jedni prema drugima. Učenici na jednoj strani imaju lopte, a na drugoj ne. Oni koji imaju lopte vode je do onih koji je nemaju, zatim se zamijene. Način vođenja lopte se mijenja prema verbalnim uputama rehabilitatora (npr. vođenje lopte lijevom rukom, desnom rukom, poskakujući samo na lijevoj/desnoj nozi, vođenje lopte krećući se unatrag ili postrance...)

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine poskakivanja, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti prostorne orijentacije, poticanje interakcije među učenicima, koordinacija oko – ruka, prilagođavanje u odnosu na objekt (loptu) u kretanju*

Prilagodba: Učenica M. ima partnera koji joj pomaže u gibanju kolicima, sama vodi loptu.

Osnovni cilj aktivnosti: *vođenje lopte desnom i lijevom rukom*

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze raspoređeni u dvije kolone. Ispred svake kolone nalazi se niz od 4 čunjića i koš. Zadatak svakog učenika je da vodi loptu između čunjića desnom rukom,

kada stigne do koša pokuša baciti loptu u koš (ima pravo na jedan pokušaj), i vraća se nazad pravocrtno vodeći loptu lijevom rukom. Kada stigne do svoje ekipe predaje loptu sljedećem igraču.

Posredni ciljevi: razvoj i unapređivanje bacanja lopte, poticanje koncentracije i pažnje, poticanje interakcije među učenicima

Prilagodba: Učenica M. odabire partnera koji će je voziti u kolicima kada ona vodi loptu

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *radost pri kretanju*

Tijek aktivnosti:

Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište sastoji se od dva dijela tako da svaka ekipa ima svoje „polje”. Tri učenika iz svake skupine postavljaju se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodaju i gađaju loptom kada im se ukaže prigoda. Igra traje deset minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.

Posredni ciljevi: *poticanje na timski rad, jačanje grupne kohezije, međusobna suradnja, razvoj međusobnog poštovanja, razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja i hvatanja, prilagođavanje motoričke aktivnosti u manipuliranju loptom*

Prilagodba: Učenica M. sudjeluje u aktivnosti na način da se nalazi na vanjskoj strani "polja".

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Učenici sjednu u krug i uhvate se za ruke, zajedno s rehabilitatorom koji daje upute: "Zatvorite oči i zamislite energiju (koju osjećate poput lagane struje), kako teče krugom što ga činimo i to u smjeru kazaljke na satu, tako da desnom rukom primamo energiju, a lijevom rukom šaljemo energiju dalje." Nakon toga razgovara se o tome da li su doživjeli energiju, da li je nesmetano tekla, da li je bilo lakše primati ili davati, kako su osjećali ruku osobe koja je davala energiju, a kako one osobe koja je primala.

Posredni ciljevi: *poticanje pažnje i koncentracije, svjesnost o vlastitom tijelu*

SEANSA 1

Tema / cilj seanse: *Ciklična kretanja različitim tempom, gađanje lopticom u cilj*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s poremećajem iz autističnog spektra (F.)) od 17-ero djece niže osnovnoškolske dobi

Sredstva: izvor glazbe, obruči, stalak za obruč, male loptice, kutija, označivač linije, košarkaška lopta, rukometna lopta, lopta za graničar

Pojmovi: slijediti, trčati, baciti, pogoditi, igra

Predviđeno trajanje seanse: 45 min

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (upoznavanje, suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se slobodno kreću po prostoru uz glazbu. Na prestanak glazbe, učenici se trebaju rukovati s drugim učenicima, ne izgovarajući pritom ni jednu riječ. Kada se učenici sretnu s nekime zamisle da je to netko koga nisu dugo vidjeli i srdačno mu stisnu ruku (potrebno je naglasiti da se rukuju s onom djecom s kojom se još nisu). Aktivnost se završava nakon što se svatko sa svakime rukuje.

Posredni ciljevi: *poticanje interakcije među učenicima, jačanje samopouzdanja*

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja, jačanje grupne kohezije)*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u grupu od po troje njih. Rehabilitator učenicima objasni zadatak: "Zamislite da ste na nekom planetu. Izmisлите kako se na vašem planetu pozdravlja." Nakon toga grupa po grupa pokazuju ostalim učenicima što su smislili.

Posredni ciljevi: *poticanje suradnje, razvoj kreativnosti, prilagođavanje na skupinu*

Prilagodba: Učenik F. u svojoj grupi sudjeluje u aktivnosti, na način da mu učenici iz grupe demonstriraju pozdrav, a prilikom izvedbe pružaju verbalnu podršku.

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (uvažavanje drugih, poštivanje pravila)*

Tijek aktivnosti:

Učenici trče jedan iza drugoga po dvorani, mijenjajući tempo trčanja – brzo/sporo (na nalog rehabilitatora). U sredini dvorane nalazi se 8 obruča. U 1 obruč može stati dvoje učenika zajedno. Na verbalni znak Rehabilitatora, učenici imaju zadatak stati u obruče. Svaki novi krug izbacuje se po jedan obruč. Učenici koji nisu pronašli svoje mjesto u obruču ispadaju iz igre. Igra traje dok ne ostane samo jedan obruč i dvoje učenika u njemu.

Posredni ciljevi: suradnja, brzo reagiranje na podražaj (verbalni), razvoj i unapređivanje reagiranja

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici su raspoređeni po prostoru u slobodnoj formaciji, tako da se međusobno ne dotiču kada rašire ruke. Na temelju demonstracije i verbalnog opisa rehabilitatora, učenici izvode sljedeće aktivnosti:

Tik-tak: noge spojene, ruke uz tijelo (pružiti), učenici oponašaju sat pokretima glave lijevo-desno.

Patka pije vodu: noge spojene, pružiti, glavu polako spuštaju na prsa, zadrže je kratko u tom položaju, a zatim je ponovo podižu.

Ptice šire i spuštaju krila: noge spojene, pružiti, podižu ruke u stranu i spuštaju ih iz tijelo.

Izvlačenje mreže iz mora: stav raskoračni (noge raširene u širini ramena), ruke su ispred tijela, rukama izmjenično lijevom pa desnom rukom "izvlače mrežu"

Leđno plivanje: noge spojene, pružiti, izvode pokrete rukama kao u leđnom

plivanju.

Ljuljanje u čamcu: stav raskoračni, prurčiti, prebacuju težinu tijela s desne noge na lijevu i istodobno izvoditi otklon tijela ulijevo-udesno.

Noge spojene, prurčiti, hodaju «na mjestu» na prstima.

Noge spojene, prurčiti, hodaju «na mjestu» na petama.

Noge spojene, prurčiti, učenici sunožno poskakuju na mjestu, na svaki jači odraz pljesak rukama iznad glave.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje sheme tijela, razvoj i unapređivanje orijentacije u prostoru (smjerovi u prostoru)*

Prilagodba: Učenik F. vježba uz podršku asistenta, asistent mu demonstrira i navodi ga verbalno na svaku sljedeću aktivnost.

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine trčanje*

Tijek aktivnosti:

Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Svaka kolona ima svog vođu. Na dogovoreni znak kolone trče umjerenom brzinom u različitim smjerovima, a vođa kolone pazi da se pri odabiru smjera ne sudare s drugim kolonama. U drugom krugu ove aktivnosti, rehabilitator može zadati tempo kretanja (sporije – brže).

Posredni ciljevi: *suradnja, jačanje grupne kohezije, anticipacija pokreta drugih, unaprjeđenje motoričke sposobnosti reagiranja*

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u dvije grupe. Teren je podijeljen na dvije strane, a središnja linija označava granicu između ta dva polja. Svaka grupa ima jednak broj malih loptica na svom terenu. Zadatak svake grupe je prebaciti što više loptica na suprotni teren. Nakon

što rehabilitator označi kraj aktivnosti svaka grupa izbroji koliko ima loptica na svom terenu. Pobjednička ekipa je ona koja ima manji broj loptica u svom polju.

Posredni ciljevi: *suradnja, jačanje grupne kohezije, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti prostorne orijentacije*

Prilagodba: Učenika F. ostali iz ekipe verbalno potiču na bacanje loptica.

Osnovni cilj aktivnosti: unapređivanje motoričke vještine gađanje lopticom u cilj

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u redu. Na podu je označena linija. Ispred se nalazi obruč na postolju, a iza njega "kutija". Učenik jedan po jedan, dolazi do označene linije, baca loptu kroz obruč u kutiju. Uzima loptu iz kutije, "vodeći" je vraća se do reda i dodaje loptu sljedećem učeniku, odlazi na kraj reda. Aktivnost se izvodi dok se ne izredaju sva djeca, a zatim se ponavlja u trčanju.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja, razvoj i unapređivanje spretnosti ruku*

Osnovni cilj aktivnosti: unapređivanje motoričke vještine gađanje lopticom u pokretni cilj

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje udaljeni 4 metra od zida dvorane i u ruci drže lopticu. Rehabilitator stoji ispred učenika pored zida dvorane uz koji zakotrlja košarkašku loptu. Zadatak je pogoditi pokretni cilj na različite načine (desnom rukom, lijevom rukom, iz mjesta, iz kretanja...) i iz različitih udaljenosti. Pokretni ciljevi mogu biti različita pomagala: zakolutani obruč, zakotrljana lopta, lopta koja poskakuje.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja, razvoj i unapređivanje spretnosti ruku, poticanje pažnje i koncentracije*

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *unapređivanje motoričke vještine bacanje*

Tijek aktivnosti:

Cik cak dodavanje loptom - Učenici stoje u dvije nasuprotne vrste na udaljenosti od 5 metara. Prvi u vrsti baca loptu učeniku koji se nalazi preko puta njega, on baca učeniku koji stoji do učenika koji je njemu bacio loptu i tako lopta putuje "cik – cak" linijom od jednog do drugog učenika, a poslije i u drugom smjeru, bez zastoja.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine hvatanja, koordinacija oko-ruka, suradnja, razvoj i unapređenje motoričke sposobnosti reagiranja*

Prilagodba: Učeniku F. najaviti kada je na redu da hvata loptu, odnosno baca dalje

Osnovni cilj aktivnosti: *primjena naučenog, radost kretanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u dvije grupe. Raspoređene su svaka na svojoj strani prostorije, koja je razdvojena na dva dijela. Igraju "graničara". Jedna grupa/ekipa gađa loptom drugu grupu, a kada izgube loptu ili je jedan učenik suparničke ekipe uhvati, tada ta grupa gađa drugu grupu. Ne smiju prelaziti u suparničko polje, odnosno prijeći liniju koja je nacrtana na podu. Kada je učenik "pogođen" ispada iz igre. Pobjednik je ona ekipa koja izbacila više učenika iz igre.

Posredni ciljevi: *prilagođavanje u odnosu na objekte (loptu) u mirovanju i kretanju, jačanje grupne kohezije, suradnja, poticanje interakcije među učenicima, razumijevanje i prihvaćanje pravila*

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *opuštanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici leže na podu i u rukama drže loptu. Na verbalni nalog rehabilitatora podižu se u sjedeći položaj, ruke pružaju prema naprijed i loptom dodiruju prste na nogama, a zatim liježu na pod te se nekoliko trenutaka opuštaju.

Posredni ciljevi: *doživljaj vlastitog tijela*

SEANSA 2

Tema / cilj seanse: *Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju, ciklična kretanja različitim tempom*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s poremećajem iz autističnog spektra) od 17-ero djece niže osnovnoškolske dobi

Sredstva: spužvasta lopta, odbojkaške lopte, male loptice, izvor glazbe

Pojmovi: krug, lopta, iznad, ispod, naprijed, natrag, hodati, trčati, skočiti, pljesnuti, baciti, hvatati

Predvideno trajanje seansi: 45 min

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Učenici stanu u krug i okrenu se tako da stoje jedan iza drugog u krugu. Zadatak je da se lopta šalje unazad u prvom krugu iznad glave, zatim ispod nogu, pa naizmjenično iznad glave i ispod nogu.

Posredni ciljevi: *motiviranje na zajedničku aktivnost, poticanje usmjeravanja na druge*

Prilagodba: Učenik F. sudjeluje u aktivnosti samostalno uz verbalnu podršku rehabilitatora kada dođe red na njega (lopta iznad glave / lopta ispod nogu) uz prethodno individualno objašnjenje i demonstraciju aktivnosti.

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (izgradnja povjerenja u paru, suradnja)*

Tijek aktivnosti:

Hodanje i trčanje u dvojkama sa zadatcima: Učenici stanu u parove/dvojke. U parovima hodaju držeći se za ruke, prateći upute rehabilitatora – hodati na prednjem dijelu stopala, hodati na petama, hodati u čučnju, hodati tako da spoje noge koje su međusobno bliže tako da hodaju "zajedno" s jednom nogom, hodati unatrag.

Učenici trče u parovima. Na dogovoren znak mijenjaju mjesta tako da lijevi učenik u paru uvijek pretrčava ispred svog desnog para.

Učenici stanu u parovima okrenuti licem jedan prema drugome. Na znak rehabilitatora poskoče uvis i pljesnu međusobno dlanovima.

Posredni ciljevi: *motiviranje na zajedničku aktivnost u paru, poticanje na usmjeravanje jednih na druge, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti prostorne orijentacije (smjerovi i odnosi u prostoru), razvoj i unapređivanje pojmova ispred, iza, naprijed, nazad*

Prilagodba: Učenik F. realizira aktivnost uz verbalnu podršku (najava aktivnosti) učenika s kojim je u paru.

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Učenici su raspoređeni po prostoru u slobodnoj formaciji, tako da se međusobno ne dotiču kada rašire ruke. Na temelju demonstracije i verbalnog opisa rehabilitatora, učenici izvode aktivnosti. Na nalog rehabilitatora učenici stanu malo raširenih nogu i spuštjenih ramena. Spuštaju glavu lagano prema prsima, a onda prema leđima, zatim prema jednom ramenu, a onda i prema drugom ramenu. Učenici ispruže ruke pored sebe, pa izvode kruženje rukama prema naprijed, a zatim prema natrag. Kruže rukama iz lakta prema naprijed, a onda prema natrag. Zatim, kruže šakama prema unutra, pa prema van. Učenici se uhvate rukama za struk te izvode kruženje trupom u jednu i drugu stranu. Učenici s rukama na struku nagnju tijelo na desnu pa na lijevu stranu. Učenici podignu lijevu nogu na način da zgrče koljeno pa kruže nogom od sredine tijela prema van, ponavljaju isto s desnom nogom. Učenici stoje raširenih nogu u širini ramena, stave ruke na koljena i kruže koljenima u jednu stranu pa u drugu. Kruže stopalima u jednu pa u drugu stranu.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje sheme tijela, razvoj i unapređivanje orijentacije u prostoru (smjerovi u prostoru)*

Prilagodba: Učenik F. vježba uz podršku asistenta, asistent mu demonstrira i navodi ga verbalno na svaku sljedeću aktivnost.

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *kretanje različitim tempom i na različite načine*

Tijek aktivnosti:

Učenici se kreću prostorom uz glazbu. Na nalog rehabilitatora kreću se brzo, sporo, na prstima, na petama, unatrag, poskakajući na jednoj nozi.

Posredni ciljevi: *doživljaj vlastitog tijela, razvoj i unapređivanje smjerova i odnosa u prostoru*

Prilagodba: Učeniku F. asistent demonstrira svaki nalog rehabilitatora.

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja i hvatanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje slobodno raspoređeni u prostoru i svaki učenik drži loptu. Bacaju loptu o pod i hvataju je objema rukama. Bacaju loptu u vis i hvataju je objema rukama. Zatim učenici bacaju loptu i u trenutku kada je lopta u zraku plješću i onda hvataju loptu.

Učenici stanu u stav malo raširenih nogu u širini ramena, loptica im se nalazi u desnoj ruci, podižu desnu ruku s lopticom iznad glave i prebacuju lopticu u lijevu ruku te vraćaju ruku u prvotni položaj. Ponove isto s lopticom u lijevoj ruci.

Prebacuju lopticu iz ruke u ruku ispod nogu s poskokom – učenici stanu u stav raširenih nogu u širini ramena, ruke su uz tijelo. U jednoj ruci je loptica. Istovremeno se izvodi poskok, podiže se jedna noga ispred tijela, prebacuje loptica iz jedne ruke u drugu ruku ispod noge koja je ispred tijela. Učenik se vraća u početni položaj te se ista vježba ponavlja i drugom nogom.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti spretnost ruku, razvoj i unapređivanje koordinacije oko-ruka razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti poskakivanja, manipulacija loptom*

Prilagodba: Učenik F. izvodi aktivnost uz individualnu verbalnu podršku asistenta, uz potrebu ponovna demonstracija.

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unapređivanje motoričke vještine bacanja i hvatanja lopte u kretanju*

Tijek aktivnosti:

Učenici se rasporede u dvije kolone. Svaki učenik iz jedne kolone čini par učeniku koji je nasuprot njemu u drugoj koloni. Učenici su u parovima, prsima i licem okrenuti jedan prema drugome, nogama u smjeru kretanja. Potrebno je dodavati se loptom u paru uz određen tempo kretanja do završne točke i nazad do kolone. Loptu je potrebno uhvatiti objema rukama te baciti loptu suigraču jednom rukom. Prvi krug lopta se dodaje i hvata uz sporo hodanje, u drugom krugu učenici trče i bacaju te hvataju loptu, u trećem krugu učenici trče u paru i bacaju loptu jedan drugome tako da lopta prvo udari o pod, a onda je uhvati drugi učenik (može se i postupno povećati razmak između njih).

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, prilagođavanje u odnosu na partnera – u kretanju, prilagođavanje u odnosu na objekt (lopta), u mirovanju i kretanju, suradnja (rad u paru)*

Prilagodba: Učenik F. provodi aktivnost uz verbalnu podršku učenika s kojim je u paru. Potrebno je naglasiti svim učenicima kako nije cilj biti brži od nekog drugog para, već aktivnost izvesti pravilno.

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *primjena naučenog, radost kretanja*

Tijek aktivnosti:

Učenike podijelimo u nekoliko jednakih grupa, npr. po četiri u grupi. U svakoj grupi jedan učenik drži loptu i na znak rehabilitatora baca je u vis. Učenici nastoje da im lopta ne padne na tlo, ali jedan učenik ne smije dva puta zaredom baciti loptu. Grupi kojoj lopta padne na tlo više ne sudjeluju u igri, a pobjednik je ona grupa koja najduže zadrži loptu u zraku.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, poticanje opće koordinacije, jačanje grupne kohezije, poticanje na timski rad, poštivanje pravila*

Prilagodba: Učeniku F. najaviti kada je on na redu da udari loptu.

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *relaksacija*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje slobodno raspoređeni u prostoru. Stopala se nalaze u prirodnom stavu, raširene noge u širini ramena, a ruke su ispred tijela. Učenici izvode podizanje ruku iznad glave i duboki udah, zadržavaju udah i položaj ruku 2 – 3 sekunde, a potom vraćaju ruke uz tijelo i izvode izdah.

Posredni ciljevi: *razvoj svijesti o vlastitom tijelu, poticanje koncentracije, razvoj samokontrole.*

SEANSA 3

Tema / cilj seanse: *Vodenje lopte s promjenom smjera kretanja*

Grupa: inkluzivna grupa (djeca tipičnog razvoja, dijete s poremećajem iz autističnog spektra) od 17-ero djece niže osnovnoškolske dobi

Sredstva: izvor glazbe, spužvasta lopta, košarkaške lopte, označivači

Pojmovi: oponašati, naizmjenice, kotrljati, voditi, poskakivati, smjer, kretanje

Predviđeno trajanje seansi: 45 min

Poticanje socijalnog kontakta

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (razvoj povjerenja u paru)*

Tijek aktivnosti:

Učenici stoje u parovima tako da stoje jedan iza drugoga. Hodaju slobodno prostorom, uz glazbu, (drugo dijete slijedi prvo), a na signal (prestanak glazbe) izmijene vodstvo. Nakon toga učenici u tim parovima stanu, slobodno raspoređeni u prostoru. Jedan učenik u paru zauzima različite položaje tijela, a drugo ga oponaša. Položaji se izmjenjuju u brzom slijedu. Na verbalni nalog Rehabilitatora izmjenjuju "uloge".

Posredni ciljevi: *unaprjeđenje opće koordinacije, suradnja, anticipacija pokreta drugih, brzo reagiranje na podražaj*

Prilagodba: Učenik koji je u paru s učenikom F., navodi ga verbalno na sljedeći korak.

Osnovni cilj aktivnosti: *poticanje socijalnog kontakta (poticanje na zajedničke aktivnosti, grupna kohezija)*

Tijek aktivnosti:

Slonovski nogomet - Učenici su postavljeni u formaciju kruga i to tako da rašire noge koliko je potrebno da su stabilni u stojećem položaju, a da pritom dodiruju stopala susjednih igrača i na taj način zatvore postavljenu formaciju. Prsti na rukama su prekriveni i ruke su ispružene i služe za guranje lopte po podu s ciljem postizanja pogotka (guranja lopte kroz noge postavljenih igrača).

Posredni ciljevi: *suradnja, poštovanje pravila, prilagođavanje, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja*

Funkcionalne aktivnosti

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Slobodno raspoređeni u prostoru učenici hodaju visoko uzdignutih koljena (stupaju) i istodobno plješću uz slogove koje izgovara rehabilitator, a sudionici ih i verbalno ponavljaju. Treba početi od jednog sloga te postupno dodavati nove (na primjer: ta, ta-ta, ta-ta-ra).

Posredni ciljevi: *reagiranje na podražaj (verbalni), reagiranje na ritam, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti ritmiziranje.*

Osnovni cilj aktivnosti: *zagrijavanje*

Tijek aktivnosti:

Traži se četvero dobrovoljaca. Jedan po jedan učenik, ima zadatak kreirati aktivnost za cijelu grupu i zajedno s grupom izvodi zadanu vježbu.

Bitno je naglasiti da se zagrijavanje odvija u smjeru od glave prema nogama.

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje sheme tijela*

Glavni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: *prilagođavanje i prestrukturiranje motoričke aktivnosti u manipuliranju loptom*

Tijek aktivnosti:

Učenci se podijele u dvije grupe i stoje na dva suprotna kraja prostorije okrenuti licem jedni prema drugima. Učenci na jednoj strani imaju lopte, a na drugoj ne. Oni koji imaju lopte kotrljaju ih ili vode do onih koji je nemaju, zatim se zamijene. Način vođenja lopte se mijenja prema verbalnim uputama rehabilitatora (npr. kotrljanje lopte po podu kretanjem u čučnju, vođenje lopte poskakujući samo na lijevoj/desnoj nozi, vođenje lopte krećući se unatrag ili postrance...).

Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje pažnje i koncentracije, razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti reagiranja, razvoj i unapređivanje sposobnosti spretnosti ruku, suradnja*

Osnovni cilj aktivnosti: *razvoj i unaprjeđivanje motoričke sposobnosti reagiranja*

Tijek aktivnosti:

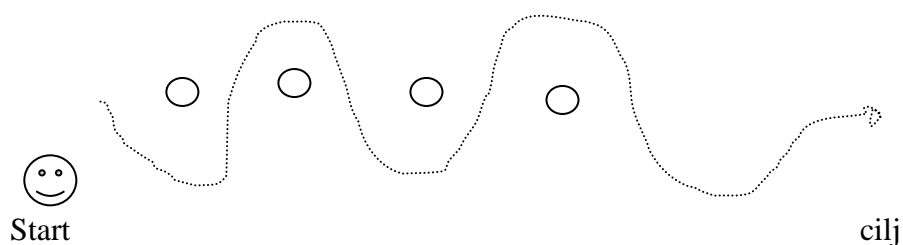
Zavaravanje loptom - Učenci se nalaze u vrsti. Jedan učenik na znak rehabilitatora hoda ispred vrste (na udaljenosti oko 2 m) od lijevog do desnog krila, pritom vodeći loptu. Za vrijeme kretanja stvarno i "lažno" dodaje loptu određenom učeniku. Zadatak je učenika u vrsti da rukama krene u susret samo stvarno dodanim loptama, ali ne smije reagirati na "lažno" dodavanje lopte. Učenik koji ne uhvati loptu, odnosno koji reaguje na "lažno" dodavanje lopte, ispada iz igre. Pobjeđuje učenik koji posljednji ostane u igri.

Posredni ciljevi: *prilagođavanje i prestrukturiranje motoričkih aktivnosti u manipulaciji loptom, percipiranje objekta, razvoj koncentracije i pažnje*

Osnovni cilj aktivnosti: *vođenje loptom s promjenom smjera kretanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici se nalaze u dvjema kolonama. Ispred učenika u nizu su poredani stalci međusobno udaljeni 2 - 3 metra. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja započinje dolaskom do prvoga stalka koji se zaobilazi s desne strane, drugi s lijeve strane, treći s desne i slijedom dalje. Učenik loptu vodi desnom rukom. Nakon toga isti zadatak izvodi lijevom rukom. Za vrijeme izvođenja ovoga zadatka poželjno je da učenici ne gledaju u loptu, već u smjeru kretanja. Kada učenik stigne do cilja, vraća se do kolone vodeći loptu ravno. Nakon izvršenoga zadatka učenik odlazi na začelje kolone.



Posredni ciljevi: *razvoj i unapređivanje motoričke sposobnosti koordinacija oko-ruka, razvoj i unaprjeđenje pažnje i koncentracije, razvoj i unaprjeđivanje motoričke sposobnosti spretnosti ruku*

Prilagodba: Učenik F. realizira aktivnost uz verbalno od strane rehabilitatora, ukoliko je to potrebno.

Pokretna igra

Osnovni cilj aktivnosti: *primjena naučenog, radost kretanja*

Tijek aktivnosti:

Učenici se podijele u četiri grupe po četvero (jedna grupa imati će 5 učenika). Poligon se sastoji od pet točaka, na kojoj se nalazi po jedan učenik iz svake grupe. (Ekipe u kojima je po četvero igrača odabiru jednog učenika koji će dva puta sudjelovati u štafeti). Učenik bez lopte nalazi se kod prve oznake na tlu. Kreće u trčanje prema igraču koji stoji blizu druge oznake. Kada dođe do druge oznake zaustavlja se i hvata loptu od suigrača (suigrač koji je stajao na drugoj oznaci odlazi do prve i čeka loptu nakon što ekipa odradi cijeli krug). Kreće u vođenje lopte tako da prije prvog koraka obvezno odbije loptu od tla. Učenik pravilno vodi loptu desnom rukom do iduće oznake, zaustavlja se s loptom u rukama, kratko zastane te preda loptu sljedećem suigraču. Sljedeći suigrač vodi loptu desnom rukom uz istovremeno poskakivanje na jednoj nozi. Kada stigne do četvrte oznake predaje loptu sljedećem suigraču koji vodi loptu lijevom rukom do pete oznake, gdje ga čeka suigrač. Igrač koji se nalazi na petoj oznaci udara loptu nogom do svoga igrača koji se nalazi na prvoj točki. Kada lopta stigne do prve oznake aktivnost je završila i smatra se da je ekipa odradila svoj zadatak.

Posredni ciljevi: *suradnja, razvoj osjećaja pripadnosti grupi, jačanje grupne kohezije*

Prilagodba: Učeniku F. rehabilitator još jednom individualno objasni njegov zadatak te ukoliko je potrebno kroz igru verbalno navodi – učenik stoji na drugoj oznaci.

Završni dio seanse

Osnovni cilj aktivnosti: relaksacija

Tijek aktivnosti:

Učenici se smjeste na pod dvorane. Zauzmu ležeći udoban položaj. Rehabilitator ih navodi da zatvore oči, i pažljivo slušaju. Rehabilitator daje upute – *Zamislite da ste pahuljast bijeli oblak. Udoban poput najmekanijeg kreveta na svijetu. Plovite velikim plavim nebom. Tvoje brige raznosi vjetar, jednu po jednu. Opustite se. Duboko dišite.* Nakon toga rehabilitator pušta laganu, opuštajuću glazbu. Učenici slušaju 2-3 minute.

Nakon toga rehabilitator im daje uputu da polako otvore oči. Nakon provedene relaksacije, svaki učenik može reći kako se osjeća nakon provedenog sata.

Posredni ciljevi: *razvoj svijesti o vlastitom tijelu, poticanje mašte i kreativnosti, razvoj samokontrole*

Prilagodba: Učeniku F. rehabilitator daje uputu da zatvori oči i diše duboko.²

² Spomenute aktivnosti koje su navede u seansama preuzete su iz literature, različitih radionica i kampova u kojima sam sudjelovala. Aktivnosti su prilagođene potrebama satova Tjelesne i zdravstvene kulture, tako da ću u nastavku referencirati poznate izvore. Dio aktivnosti preuzet je iz:

1. Ćurković, K. (2005): Rehabilitacija putem pokreta u heterogenom razrednom odjelu, diplomski rad (mentorica Kiš-Glavaš, L.), Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb.
2. Kiš-Glavaš, L. (2016): Rehabilitacija putem pokreta. Integrativni pristup poticanju razvoja djece i mladih s teškoćama u razvoju i podizanju kvalitete života osoba s invaliditetom. Zagreb: Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Levandovski, D., Bratković, D. (1997). Program rehabilitacije putem pokreta. Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
4. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 1. Profil, Zagreb.
5. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 2. Profil, Zagreb.
6. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 3. Profil, Zagreb.
7. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 4. Profil, Zagreb.

8. OSVRT NA PROVEDENE SEANSE

Spoznaja da učenik ne može kvalitetno funkcionirati i razvijati se bez odgovarajuće redovite tjelesne aktivnosti, ističe Tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao predmet koji zauzima važnu ulogu i mjesto u svim dijelovima odgojno – obrazovnog sustava. Rano školsko doba je najvažnije razdoblje u kojem je potrebno usmjeriti se prema univerzalnom razvoju motoričkih sposobnosti i znanja. Kvaliteta nastave tjelesne i zdravstvene kulture može se unaprijediti dobrim odabirom sadržaja i metodičkim oblikovanjem, utvrđivanjem psihofizičkog statusa svakog učenika, izradom i realizacijom fleksibilnijeg i inovativnijeg programa. Upravo se ovim radom želi pružiti prijedlog za implementacijom programa Rehabilitacija putem pokreta u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u nižim razredima osnovne škole. O učinku realiziranog programa ne može se diskutirati s obzirom da je broj odrađenih satova / seansi nedovoljan da bi učinci seansi bili vidljivi.

Odrađenim seansama osobno sam zadovoljna. Sam početak kreiranja seansi, izbor ciljeva, odnosno tema i aktivnosti za pojedini razred nije bio ni malo lak. No proučavajući propisani plan i program za osnovnu školu i uz podršku i savjete učiteljica tih razreda uspjela sam izraditi prijedlog za satove nastave Tjelesne i zdravstvene kulture za prvi, drugi, treći i četvrti razred osnovne škole. Sadržaj seansi kreirao se u skladu s individualnim potrebama svakog razreda. Velik izazov predstavljala su mi i djeca s teškoćama u razredu i pokušaj da ih se doživi kao aktivne i jednako vrijedne sudionike nastave.

Iako zbog nedostataka vremena na nekim satovima nisu sve aktivnosti izvedene po planu i programu, smatram da su satovi dostigli svoj cilj i funkciju. Dinamika, smijeh i pozitivna atmosfera na satu ukazivali su da su učenici zadovoljni ponuđenim aktivnostima. Naravno, nisu se sve aktivnosti sviđele svim učenicima, no učenici su pokazali spremnost za suradnju i vrlo dobro me prihvatili. Aktivno su sudjelovali i izvršavali zadatke, a u nekim situacijama bilo je učenika koji su sami izrazili želju dati neki svoj primjer za izvedbu određene aktivnosti. Povećanje aktivnog sudjelovanja vidljivo je nakon prvog zajedničkog sata/seanse (što je razumljivo s obzirom da sam im bila nova "učiteljica" i trebalo je vremena da se međusobno upoznamo i opustimo). Primjetila sam i kako su učenici u zadnjim seansama lakše pristajali na rad u paru sa suprotnim spolom.

Također, uočila sam kako je s porastom dobi učenika (konkretnije u 4. razredu) prisutna veća vršnjačka potpora učeniku s teškoćom u razvoju. Naime, prilikom određenih aktivnosti gdje je učeniku bila potrebna podrška, učenici iz razreda samoinicijativno pružali su mu verbalnu

podršku, navodili ga, demonstrirali zadatak ponovno i poticali na izvršenje zadataka. Učenici su nesvjesno prihvatili ulogu pomagača asistenta u radu i ulogu modela preko kojeg učenik s teškoćama u razredu može usvojiti nove pozitivne oblike rada i ponašanja, vještina i sposobnosti. Samim time, pred učenicima s teškoćama zasigurno je kvalitetnije uključivanje u užu i širu lokalnu zajednicu. No, svakako bih napomenula kako je svim razredima u kojima se nalazio učenik s teškoćom u razvoju, primjećeno prihvaćanje učenika s teškoćom u svoju skupinu / kolonu. Naravno, kada se radilo o aktivnostima koje su se izvodile u dvije ili više kolone, posebno sam isticala pravilo da nije važno što prije obaviti zadatak nego što točnije. Vrijednost, značaj i učinak Rehabilitacije putem pokreta, vidljiv je upravo u ostvarenju pretpostavki za uspješno sudjelovanje učenika s teškoćama u razvoju u redovnom razredu.

Nakon provedenih seansi među učenicima i razrednicama razreda u kojima sam provodila seanse, odnosno satove Tjelesne i zdravstvene kulture provela sam anketu o njihovom zadovoljstvu održanim satovima i aktivnostima. Učenici su se većinom izjasnili da su im se aktivnosti jako sviđale, a posebno su isticali aktivnosti koje su bile ekipne (graničar, lovice) i štafetne i aktivnosti koje su se provodile s loptama. Uz to dosta je djece odabralo opuštanje uz glazbu na kraju nastavnog sata, kao i općenito uključivanje glazbe u nekim aktivnostima kao jako zanimljiv način rada s kojim se nisu do tad susretali.

Učiteljice su također pozitivno "ocijenile" moj rad, ističući kako su zadovoljne strukturom sata i odabirom tema i aktivnosti te načinom rada, odnosno korištenjem glazbe u svim dijelovima sata Tjelesne i zdravstvene kulture.

Naravno, smatram da je bilo nekoliko propusta s moje strane, no nakon realiziranih seansi utvrdila sam da je u praksi uistinu potrebno davati jasnije i direktnije upute učenicima te da se ništa ne "podrazumijeva", a sam nastavni sat iako unaprijed dobro isplaniran može ponekad promijeniti svoj tijek. Ovi održani satovi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture bili su važno odgojno iskustvo za mene i velika motivacija za daljni rad.

No, kada se pozornost usmjeri na realizirane seanse i ostvarene aktivnosti smatram da smo zajedničkim aktivnim sudjelovanjem u nastavi, učenici i ja, uspjeli stvoriti ugodno komunikacijsko ozračje unutar svakog razreda, poticajno i vrijedno za svakog od nas.

Uspješnom provedbom dvanaest seansi u četiri razreda, pokazalo se da je ovako strukturiran program primjeren za rad s djecom osnovnoškolske dobi u redovnim školama. Neprocjenjiva je i neosporna vrijednost programa Rehabilitacije putem pokreta kako u radu s djecom s teškoćama u razvoju tako i u radu s djecom bez teškoća. Pozitivan utjecaj smislenih

motoričkih aktivnosti provedenih na ispravan način vidljiv je na unapređenju svih razvojnih područja, dakle na cjelokupnom razvoju individue. Osim usvajanja motoričkih vještina i sposobnosti, učenici su postupno razvijali svijest o vlastitim sposobnostima i o sposobnostima vršnjaka, poštivali i uvažavali su sve učenike različitih sposobnosti, međusobno se pomagali, razvijali suradnju i usvajali vrijednosti prosocijalnog ponašanja. Zapravo uz sve zadane ciljeve koji se postižu zadanim motoričkim aktivnostima, učenici su imali priliku neposredno usvajati znanja, sposobnosti i vježbe potrebne za život i svakodnevno funkcioniranje.

9. ZAKLJUČAK

Kineziološki ideal čovjeka podrazumijeva dobro zdravlje, harmoničan razvoj i održavanje čovjekovih osobina i sposobnosti te stvaranje znanja neophodnih za učinkovit život i rad u suvremenom društvu. Tjelesnom i zdravstvenom kulturom teži se upravo tome - unaprjeđenju zdravlja mladih, optimalnom razvoju osobina i osobnosti, usvajanju teorijskih i motoričkih znanja važnih za svakodnevni život, poboljšanju motoričkih dostignuća te osiguravanju primjerenih odgojnih učinaka.

Budući da je čovjek nastao kretanjem i u kretanju se kroz evoluciju usavršavao, ono je bilo i ostalo neophodan uvjet "biološkog opstanka" ljudskog bića, odnosno može se reći da je pokret ljudska vitalna potreba koja omogućuje uravnotežen i stabilan biopsihosocijalni status. Svako bi dijete trebalo zadovoljiti prirodnu potrebu za kretanjem, stoga je važno poticati dijete na pokret te svakom djetetu omogućiti doživljaj iskustva pokreta i zadovoljstva koje donosi pokret, bez obzira na sposobnosti, nedostatke ili ograničenja. Potrebno je omogućiti odgovarajuću i kvalitetnu organiziranu tjelesnu aktivnost. Kroz nastavu iz Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama, omogućuje se skladan razvoj svih sposobnosti učenika što je od posebne važnosti u današnje, moderno doba kada se sve više zapostavlja i potiskuje potreba za kretanjem, a tjelesne aktivnosti se sve više smanjuju. Potreba za isticanjem važnosti i dobrobiti kretanja i organiziranog vježbanja potaknula me da uvrstim Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u temu svog diplomskog rada. Na niže razrede osnovne škole usmjerila sam se zbog činjenice da je upravo to rano školsko doba ono koje predstavlja novo psihofizičko opterećenje u djetetovom životu (jer nakon bezbrižne igre u predškolskoj dobi dijete je primorano prilagoditi se dugotrajnijem sjedenju i smanjenju slobodnog vremena zbog bronjih školskih obaveza), ali i ključno razdoblje u kojem se usvajaju i usavršavaju bazične motoričke vještine i sposobnosti.

Svakom je učeniku potreban dobro planiran, individualiziran, obogaćen i kontroliran nastavni program koji bi mogao zadovoljiti individualne potrebe svakog pojedinca te osigurati mogućnost aktivnog sudjelovanja u nastavi svim učenicima. Kreativnijim, učinkovitijim i osmišljenijim načinima rada može se postići više – naučiti misliti, pamtititi, osvijestiti kako naučiti što treba, prepoznati kako i na koji način nadomjestiti manje razvijene sposobnosti. Stoga je cilj ovog rada bio ispitati mogućnost implementacije Rehabilitacije putem pokreta, kao inovativnijeg i fleksibilnijeg načina u pristupu u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te izraditi prijedlog nekoliko takvih nastavnih sati, odnosno seansi Rehabilitacije putem pokreta.

Na temelju literature, reliziranih seani i izraženom zadovoljstvu učenika i učiteljica na provedene satove i aktivnosti, može se pretpostaviti da bi se uključivanjem Rehabilitacije putem pokreta u program nastave Tjelesne i zdravstvene kulture kao jednog od elementa, kroz dulji vremenski period, moglo utjecati na cjelokupni razvoj individue, promicati jednakost, jačati socijalna kohezija, poticati samostalnost, pridonijeti boljoj slici o sebi, razvoju samopouzdanja i svijesti o vlastitim sposobnostima te svakako kvalitetnom izvođenju pokreta, osobito kod djece s teškoćama. Dakle, učenik bi bio obogaćen znanjem i vještinama koje bi mu zasigurno koristile i u drugim školskim predmetima i životnim situacijama. Program Rehabilitacije putem pokreta ističe se svojom prilagođenosti individualnoj raznolikosti te se kao takav preporuča biti neizostavan dio odgoja, obrazovanja i rehabilitacije.

Proučavajući stanje Tjelesne i zdravstvene kulture u našem školstvu može se zaključiti kako je ovaj nastavni predmet u društvu, ali i u samim školama, dosta marginaliziran iako nudi veliku mogućnost učenike učiniti sposobnijim, zdravijim i sretnijim članovima društva. Bitno je poraditi na preobrazbi i trajnom unapređivanju, kako samog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture tako i cjelokupnog odgoja i obrazovanja – poraditi na unapređivanju kvalitete, djelotvornosti i ispunjenja očekivanih odgojno – obrazovnih ishoda.

No, ostvariti danas što veći utjecaj tjelesnog vježbanja na rast i razvoj učenika, a sutra prakticirati tjelesno vježbanje kao svakodnevnu potrebu, predstavlja i za učenike i za nastavnike puno više od samog ostvarenja postavljenih ciljeva i zadaća Tjelesne i zdravstvene kulture. Potrebno je da svatko od nas uzme u obzir i pokuša razumijeti jedinstvene obrasce snaga i potreba svakog djeteta. Jer svako dijete uči svojim tempom i napreduje, kako u usvajanju motoričkih znanja i vještina, tako i u svim aspektima razvoja, u skladu sa svojim mogućnostima. Na nama je odgovornost osigurati najbolje moguće uvjete i podršku za uspješno učenje i svladavanje motoričkih vještina i sposobnosti potrebnih za uspješan život u suvremenom društvu, aktivno potičući cjelovit individualni razvoj svakog djeteta i omogućujući maksimalan razvoj vlastitih potencijala i sposobnosti.

10. LITERATURA

1. Bulat, R. (2014): Bebarije, Važnost poticanja intelektualnog i emocionalnog razvoja od najranije dobi, Biblioteka Pametnica, Harfa, Split.
2. Ćurković, K. (2010): Rehabilitacija putem pokreta u heterogenim odgojno – obrazovnim skupinama i njihov utjecaj na cjelokupni razvoj učenika. Zbornik radova 8. kongresa s međunarodnim sudjelovanjem Uključivanje i podrška u zajednici (str. 292-298), Đurek, V. (ur.), 22.-24.4.2010. Varaždin: Savez defektologa Hrvatske.
3. Ćurković, K. (2005): Rehabilitacija putem pokreta u heterogenom razrednom odjelu, diplomski rad (mentorica Kiš-Glavaš, L.), Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb.
4. Đumlan-Cetin A. (2010): Individualizacija rada u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture za učenike s posebnim potrebama. Zbornik radova“ 19. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske“ (str. 317-320). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
5. Europska komisija/EACEA/Eurydice, 2013. Tjelesna i zdravstvena kultura i sport u europskim školama. Izvješće Eurydicea. Luksemburg: Odjel za izdavaštvo Europske unije.
6. Findak, V. (1999): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
7. Findak, V., Mironović, R., Schmidt, I., Šnajder, V. (1990): Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga. Zagreb.
8. Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2011): Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Hardman, K. (2007), Current Situation and prospects for physical education in the European Union. Directorate General Internal Policies of the Union, Policy Department Structural and Cohesio Policies, Culture and Education, IP/B/CULT/IC/2006/10. 12. February.
10. HNOS - Hrvatski nacionalni obrazovni standard (2006): Nastavni plan i program za osnovnu školu. Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta. Preuzeto s web stranice Agencije za odgoj i obrazovanje (http://www.azoo.hr/index.php?option=com_content&id=5867:nastavni-plan-i-program-za-osnovnu-kolu-hnos-i-ostali-programi-&Itemid=631). Datum pristupa: 16.4.2017.

11. Hrvatski nacionalni obrazovni standard za tjelesnu i zdravstvenu kulturu u osnovnoj školi, radna neelektorirana verzija. (<https://www.scribd.com/doc/150785766/Tjelesna-i-Zdravstvena-Kultura-1-8-Razreda>). Datum pristupa: 1.7.2017.
12. Kiš-Glavaš, L. (2016): Rehabilitacija putem pokreta. Integrativni pristup poticanju razvoja djece i mladih s teškoćama u razvoju i podizanju kvalitete života osoba s invaliditetom. Sveučilišni udžbenik. Zagreb: Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Kiš-Glavaš, L. (1996). Evaluacija efekata programa rehabilitacije putem pokreta na smanjenje nepoželjnih ponašanja u djece usporenog kognitivnog razvoja. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 32(2), 35-42.
14. Kiš-Glavaš, L. (1995). Evaluacija efekata programa rehabilitacije putem pokreta u nekim aspektima socijalne kompetentnosti djece usporenog kognitivnog razvoja. Defektologija, 31(1-2), 59-68.
15. Kostanić, D., Prlenda, N., Cigrovski, V. (2011). Razlike u kompetencijama u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u nekim zemljama Europe. U: Zbornik radova 6. Kongres FIEP-a Europe, Poreč, 18-21.6.2011. str. 262-270. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.
16. Levandovski, D., Bratković, D. (1997). Program rehabilitacije putem pokreta. Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
17. Levandovski, D., Teodorović, B. (1991). Kako poticati dijete s mentalnom retardacijom. Priručnik za roditelje. Zagreb: Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu, Centar za rehabilitaciju Zagreb.
18. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2011): Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje. Zagreb: Republika Hrvatska, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
19. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006): Nastavni plan i program za osnovnu školu. Zagreb: Republika Hrvatska, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Preuzeto s web stranice Agencije za odgoj i obrazovanje (http://www.azoo.hr/index.php?option=com_content&id=5867:nastavni-plan-i-program-za-osnovnu-kolu-hnos-i-ostali-programi-&Itemid=631). Datum pristupa 1.4.2017.
20. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2005): Vodič kroz Nacionalni Obrazovni Standard za osnovnu školu. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.

21. Murphy, N. A., Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
22. Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura (2016): prijedlog. Preuzeto s http://mzos.hr/datoteke/18-Predmetni_kurikulum-Tjelesna_i_zdravstvena_kultura.pdf. Datum pristupa: 12.3.2017.
23. Neljak, B. (2013a): Opća kineziološka metodika. Priručnik. Zagreb: Gopal d.o.o.
24. Neljak, B. (2013b). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb: Gopal doo.
25. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 1. Profil, Zagreb.
26. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 2. Profil, Zagreb.
27. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 3. Profil, Zagreb.
28. Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). Vježbajmo zajedno 4. Profil, Zagreb.
29. Okvir nacionalnoga kurikuluma, prijedlog (2016.). Preuzeto s <http://www.kurikulum.hr/dokumenti/>. Datum pristupa: 4.4.2017.
30. Paušić J., Čorak A., Galić B.(2013). Individualno vježbanje djeteta s poteškoćama u razvoju. Zbornik radova“ 22. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske“ (str.507-512). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
31. Rašidagić, F. (2012). Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja. Sarajevo, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu
32. Ružić, E., Badrić, M., Prskalo, I. (2008): Stanje i razlike u kurikulumu nastave tjelesne i zdravstvene kulture u nekim europskim zemljama. *Napredak*, 149(4), 442-459.
33. Strategija obrazovanja, znanosti i tehnologije: Narodne novine, br. 124/2014. Posjećeno na mrežnoj stranici: http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2014_10_124_2364.html. Datum pristupa: 2.7.2017.
34. Što uključuje kurikularna reforma (2016). Preuzeto s http://www.kurikulum.hr/sto_ukljucuje_kur_reforma/. Datum pristupa: 14.3.2017.

35. Teodorović, B., Levandovski, D., Pintarić Mlinar, Lj., Kiš-Glavaš, L. (1997): Stimulacija perceptivnih i motoričkih sposobnosti. Fakultet za defektologiju Sveučilišta u Zagrebu.
36. Texas Education Agency, 1998. Texas Essential Knowledge and Skills for Physical Education. Dostupno na: <http://ritter.tea.state.tx.us/rules/tac/chapter116/ch116c.pdf>.
37. World Health Organization (2010): Global recommendations on physical activity for health.
38. <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/11/vjezba.htm>. Datum pristupa 4.3. 2017.