

Stručni rad

MOTIVACIJA U TJELESNOM ODGOJU

Maja Škerjanec

Osnovna škola Brinje Grosuplje

Sažetak

Kretanje je vrlo važno za zdrav razvoj djece i adolescenata. Velik broj djece za vrijeme školovanja nema drugih sportskih aktivnosti osim tjelesnog odgoja iako je preporuka za djecu u tom razdoblju sat vremena kretanja dnevno. Učitelji se bave motiviranjem djece i uvijek traže nove načine kako bi se djeca kretala. Uz pomoć moderne tehnologije često uspiju.

Ključne riječi: moderna tehnologija, kretanje, zdravlje.

1. UVOD

Razvoj djeteta znači pojavljivanje i razvoj njegovih sposobnosti, karakteristika u motoričkom (tjelesnom), kognitivnom (mentalnom) i emocionalnom (društvenom) području. Ta područja nisu odvojena i kontinuirano utječu jedno na drugo. Istraživanja potvrđuju da skromna uključenost u motoričko područje ima odvratajući učinak na mentalno i emocionalno područje razvoja [1].

Upravo je zato zadatak škole brinuti se za tjelesnu aktivnost djece, barem u dijelu koji je u nastavi namijenjen za kretanje. To je sve teži zadatak za učitelje, barem kod učenika od 10. godine nadalje. Mlađa djeca održavaju primarnu potrebu za kretanjem, a tijekom godina kretanje za njih postane nešto suvišno, pogotovo kad „moraju“ nešto učiniti u određenom trenutku (na primjer na tjelesnom odgoju). Svoje vrijeme provode za računalom i uz telefon, a zbog nedostatka kretanja sve vrste napora počinju im biti preteške – i fizički i psihički.

2. MOTIVACIJA ZA KRETANJE

Moderna tehnologija privlači djecu pa je zato učitelji primjenjuju za rad u školi. Kad učenici mogu upotrebljavati telefon u školi, odmah su spremniji sudjelovati. Aktivnosti za razvoj izdržljivosti nisu popularne kod učenika i zato je motivacija posebno važna. Postoji nekoliko načina primjene moderne tehnologije za te aktivnosti, a u ovom ću članku navesti nekoliko primjera koji su se pokazali učinkovitima u mojem radu.

3. UPORABA TELEFONA

3.1. DULJE TRČANJE

Kod trčanja za izdržljivost učenicima je dopušteno da slušaju glazbu na telefonu (ili na drugim odgovarajućim uređajima – na primjer MP3). Slušaju glazbu koja im se sviđa, koja ih motivira i odvraća pozornost od trčanja, što im olakšava izvođenje vježbe.

3.2. BROJ KORAKA

Uporaba telefona dobra je motivacija i kad imaju zadatak prijeći određeni broj koraka. Pomoću aplikacije na telefonu mjere broj koraka i tako imaju stalnu kontrolu nad time koliko su zadatka već ispunili.

3.3. ODREĐENO VRIJEME

Kod zadatka pri kojem učenici moraju trčati određeno vrijeme (na primjer 15 minuta) mogu pomoći aplikacije koje im omogućuju da na svojem telefonu prate koliko su daleko trčali te ne trebaju trčati na atletskoj stazi (što je stvarno dosadno) da bi mogli izmjeriti udaljenost.

Ta je metoda izvrstan način praćenja napretka. Učenik može sam vidjeti je li napredovao, je li u određenom vremenu pretrčao više ili manje nego u prethodnoj vježbi. Informacije koje sam vidi na telefonu doživljava drugačije nego ako mu ih pruži učitelj. Osim toga, oni koji žele mogu vježbati izvan škole i uspoređivati svoje rezultate.

4. UPORABA ŠTOPERICE

Uporabom obične štoperice učenike se može motivirati na različite načine.

4.1. PREDAJA ŠTAFETE

Učenici trče u malim skupinama, na primjer po pet, a svaki od njih minutu je voditelj sa štopericom u rukama. Nakon minute štopericu predaje drugome. Tako učenici trče pet minuta bez većih problema, a inače ih je za to teško motivirati.

4.2. FARTLEK

Fartlek je igra brzine. Uz pomoć štoperice učenici sami kontroliraju vrijeme za brže ili sporije trčanje ili hodanje.

Zadatak može biti sljedeći: dvije minute laganog trčanja, 30 sekundi brzog trčanja, jedna minuta hoda. Sve se ponavlja triput.

To učenicima pruža osjećaj kontrole nad vježbom i zato je radije izvode nego kad čekaju učiteljev znak koji označuje promjenu pokreta.

4.3. TRČANJE NA VRIJEME

Zadatak je učenika trčati određeno vrijeme (na primjer 15 minuta). Ako učenik procjeni da neće moći 15 minuta stalno trčati, dobije štopericu kojom mjeri vrijeme trčanja. Može i hodati, ali tada zaustavlja vrijeme. Kad nastavi trčati, ponovo uključuje štopericu. Tako može trčati 15 minuta prema svojim sposobnostima.

5. ZAKLJUČAK

Svi smo svjesni da je kretanje važno za čovjeka. Neki se kreću jer znaju da je to potrebno za zdravlje, drugi zato što osjećaju potrebu, treći zbog društva dok trče... Postoji više razloga i vrlo su različiti.

Važno je znati kako motivirati one koji ne mogu pronaći razlog za kretanje. Kod mladih poticaj može biti uporaba telefona. I zašto ga ne bi iskoristili? Putovi su različiti, no važan je cilj, a to je kretanje.

6. POPIS LITERATURE

1. Oražem Grm, B (2018.). Otrok in gibanje v prostem času: Zagotovilo za skladen razvoj. URL: <https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu> (13.7.2020)