

Stručni rad

PETICA NA DALJINU

Marjeta Škrbina Rozman

Osnovna šola Podbočje

Sažetak

Godina 2020 je po mnogo čemu *drugačija od svih dosadašnjih*. Na području školovanja pokazala se potreba po novim i drugačijim pristupima poučavanja i učenja. Školovanje na daljinu zahtjeva više napora i angažiranja oko planiranja nastave, usklađivanja i dodatnog educiranja. Pojavila se nova situacija na koju nismo bili pripremljeni i koja je otvorila mnoga pitanja i dileme. Mnogi od nas tražili su informacije, mogućnosti i alate za rad na daljinu. Na različite načine pokušavali smo motivirati učenike za kretanje na svježem zraku, jer su puno vremena provodili na kompjuterima. U godišnjem planu i programu škole planiranih je pet sportskih dana na razred, zato smo odlučili jedan cijeli dan organizirati na daljinu i sportski dan posvetiti kretanju.

Ključne riječi: školovanje na daljinu, sportski dan, kretanje, zdravlje, interdisciplinarno povezivanje

1. Uvod

Školovanje na daljinu ima mnoge prednosti, a i slabosti. Neposredan kontakt između učenika i učitelja je ono najvažnije što kompjuter ne može zamijeniti. Također, na taj način školovanje može teći dalje bez obzira u kojoj okolini se nalaze učenici i učitelji.

Prednosti školovanja na daljinu su:

- školovanje možemo, ako nismo vezani na video poziv, organizirati bilo gdje i bilo kada,
- upute su pismene ili snimljene što nam omogućuje ponavljajuće čitanje ili višekratnu reprodukciju,
- imamo više vremena za rješavanje zadataka i pisanje bilješki,
- ako gradivo odradimo brže imamo više slobodnog vremena,
- introvertirani učenici lakše se uključe u video pozive.

Slabosti školovanja na daljinu su:

- odsustvo neposrednog kontakta između učenika i učitelja, socijalna distanca,
- otklanjanje korištenja tehnologije bez obzira što smo digitalna generacija,
- poteškoće s ocjenjivanjem znanja,
- nedostatak opreme.

Glavni zadatak sportskog pedagoga je da su učenici u vrijeme školovanja na daljinu svaki dan uz određeno opterećenje fizički aktivni.

2. Sportski dan

2.1. Planirane aktivnosti za učenike od 4. do 9. razreda

Sportski dan imao je naslov PETICA NA DALJINU – OSTANI ZDRAV. Dan je trajao pet školskih sati, znači toliko koliko ima prstiju na jednoj ruci. Sportski dan organizirali smo za sve učenike na školi. Aktivnosti smo prilagodili dobi učenika.

Sportski dan obuhvaćao je pet zadataka:

1. zadatak – palac – **Zagrijavanje s trenerom fitnesa**: zagrijavanje s trenerom fitnesa na internetu. Učenik aktivno vježba 45 minuta, u vrijeme vježbanja snimi fotografiju.
2. zadatak – kažiprst – **Sportski istražitelj**: učenik 45 minuta na internetu istražuje sport koji nije bio prezentiran na uvodnom satu i kojeg bi htio pokazati ostalim učenicima. Zabilježi osnovne informacije o odabranom sportu.

3. zadatak – srednji prst – **Kućni robot:** učenik obavi neki kućanski posao umjesto roditelja. Pritom snimi zabavnu fotografiju. Aktivnost traje 30 minuta.
4. zadatak – prstenjak – **Aktivnost u prirodi:** učenik ide u šetnju ili lagano trči. Uz pridržavanje mjera sigurnosti pridruže mu se i ostali članovi obitelji. Učenik si priušti 60 minuta u prirodi. Potraži i zagrlj stablo. 1 minutu u tišini sluša zvukove u prirodi. Svoju aktivnost fotografira.
5. zadatak – mali prst – **Sportski film:** učenik pogleda sportski film na internetu koji traje 45 minuta. Napiše kratki sažetak filma.

Sportski dan završi kad učenici obave sve zadatke i pošalju učitelju fotografije i ostale materijale.



Slika 1: Upute za sportski dan od 4. do 9. razreda

2.2. Planirane aktivnosti za učenike od 1. do 3. razreda

Pet zadataka:

1. zadatak – palac – **Zagrijavanje s učiteljem tjelesne i zdravstvene kulture:** učenik uz snimku aktivno vježba 30 minuta.
2. zadatak – kažiprst – **Voćni napitak:** učenik po receptu pripremi voćni napitak kojeg popije.
3. zadatak – srednji prst – **Kućni robot:** učenik obavi neki kućanski posao umjesto roditelja. Pritom snimi zabavnu fotografiju. Aktivnost traje 30 minuta.

4. zadatak – prstenjak – **Aktivnost u prirodi:** učenik ide sa roditeljima u šetnju po šumi. Potraži i zagri najveće stablo. 1 minutu u tišini sluša zvukove u prirodi. Aktivnost traje približno sat vremena.
5. zadatak – mali prst – **Sportski crtić:** učenik pogleda sportski crtić na internetu koji traje 45 minuta. Odgonetnuti mora koji sport je tematiziran u crtiću i nacrtati crtež.

Sportski dan završi kad učenik obavi sve zadatke i oboji rukice u tabeli. Tabelu i fotografije pošalje učitelju.

Petka na daljavo – ostani zdrav 

NALOGA	NAVODILA	POBARVAJ ROKO, KO OPRAVIŠ NALOGO
 PALEC	Telovadi skupaj z učiteljem na videu POGLEJ SI VIDEO IN OB NJEM TELOVADI 30 MIN. https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7X0o	
 KAZALEC	Sadni napitek PRIPRAVA SADNEGA NAPITKA https://www.youtube.com/watch?v=P651bn8J0s SAM SI PRIPRAVI ZDRAV SADNI NAPITEK IN GA SPIJ.	
 SREDINEC	Hišni robot OPRAVI HIŠNO OPRAVILO NAMESTO STARŠEV. POSNEMI ZABAVNO FOTOGRAFIJO @. PREDVIDENI ČAS 30 MIN.	
 PRSTANEC	Aktivnost v naravi NAREDI DALJŠI POHOD SKUPAJ S STARŠI DO GOZDA. POIŠČI NAJVEČJE DREVO, GA OBJEMI, ZAPRI OČI IN 1 MINUTO V TIŠINI POSLUŠAJ NARAVO OKOLI SEBE. PREDVIDEN ČAS 1 URA.	
 MAZINEC	Športna risanka https://www.youtube.com/watch?v=sM8863M0Zod OGLEJ SI RISANKO. UGOTOVI, KATERI ŠPORT SE POJAVI V NJEJ. NARIŠI RISBICO.	

Slika 2: Upute za sportski dan od 1. do 3. razreda

Ciljevi koje smo realizirali tokom sportskog dana:

- važnost kondicijske spreme za zdravlje i opće raspoloženje,
- važnost primjerene sportske obuće i odječe,
- interdisciplinarno povezivanje sa slovenskim jezikom, likovnom kulturom i domaćinstvom,
- odgovoran odnos do prirode,
- odgovoran odnos do svog tijela.

3. Zaključak

Kretanje je u vrijeme školovanja na daljinu iznimno važno. Učenicima se preporuča kretanje svaki dan u prirodi ili doma barem 60 minuta. Učenici mogu aktivnost izvoditi sami ili u užem obiteljskom krugu. Učitelji pripremamo osnovne upute za različite aktivnosti na osnovi specifičnosti prebivališta učenika, razreda kojeg učenik pohađa i samog učenika. Učenike je potrebno upozoravati i na sigurnost kod izvođenja vježbi. Učenike motiviramo s kratkim porukama, uputama, mislima, filmovima i izazovima. Njihov rad i napredak možemo pratiti s vođenjem dnevnika kretanja u pisanom obliku, preko raznih mobilnih aplikacija ili u e-učionici. Naše upute i odgovori učenika bili su prosljeđivani preko elektronske pošte i mobilnih aplikacija. Veselio nas je velik odaziv učenika i njihovih roditelja koji su nam slali fotografije. U svemu tome ne smijemo kod školovanja na daljinu zaboraviti primarni cilj tjelesne i zdravstvene kulture, a to je: „Oduševiti mlade za kretanje.“

4. Literatura

- [1.]Ministerstvo za izobraževanje in šport. URL:
<https://www.gov.si/teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/> (15.11.2020)
- [2.]Dr. Andrej Flogie, dr. Boris Aberšek (2019), Inovativna učna okolja – vloga IKT, Maribor