

Stručni rad

# **NASTAVA TJELESNOG ODGOJA NA DALJINU**

Božena Idžojtič, učiteljica tjelesnog odgoja

Osnovna šola Angela Besednjaka Maribor

**Sažetak**

Nastava tjelesnog odgoja na daljinu i izbornih predmeta povezanih sa sportom predstavlja svojevrsan izazov jer 80% ocjene odnosi se na svladavanje određenih motoričkih gibanja, a preostalih 20% na teorijske sadržaje povezane s tjelesnim odgojem.

U nastavi tjelesnog odgoja na daljinu i izbornih predmeta povezanih sa sportom, učenici su dobro sudjelovali. Izabrana motorička gibanja činila su im se zanimljiva i zabavna, što je evidentno iz njihovih komentara. Provjeravanje motoričkih postignuća odvijalo se tijekom cijelog tjedna i na različite načine. Osim zadataka i izazova vezanih za motorička gibanja, učenici su se s veseljem prihvatili rješavanja kvizova i time širili teorijsko znanje o sportu.

Pri oblikovanju programa spomenutih predmeta učitelj slijedi ciljeve za skladan tjelesni razvoj. Odabranim sadržajima učenike navikava na zdrav način života i shvaćanje pozitivnih učinaka tjelesne vježbe. Istovremeno ih sustavno potiče na međusobnu suradnju, zdravo natjecanje, poštivanje pravila ponašanja te usmjerava k racionalnoj percepciji sporta.

**Ključne riječi:** provjeravanje, ocjenjivanje, sport, izborni predmet.

## 1. Uvod

Kurikulum u slovenskim osnovnim školama, u prvom i drugom obrazovnom razdoblju (od 1. do 3. te od 4. do 6. razreda) propisuje tri sata tjelesnog odgoja tjedno. Učenici posljednje trijade (od 7. do 9. razreda) u nastavnom programu imaju samo dva sata tjedno ovog predmeta. Dobra alternativa trećem satu tjelesnog odgoja su izborni predmeti povezani sa sportom. Tjelesni odgoj i izborni programi povezani s ovim nastavnim predmetom predstavljaju obogaćenu cjelinu.

Nastava tjelesnog odgoja na daljinu i izbornih predmeta povezanih sa sportom predstavlja svojevrsan izazov jer 80% ocjene odnosi se na svladavanje određenih motoričkih gibanja, a preostalih 20% na teorijske sadržaje povezane s tjelesnim odgojem.

## 2. Učenje na daljinu u virtualnoj učionici

Važno je da se djeca i mladi u adolescentskoj dobi što više kreću i kvalitetno provode slobodno vrijeme.

Jednogodišnji izborni predmeti iz područja sporta namijenjeni su učenicima posljednjih triju razreda osnovne škole (7. – 9. razred). Sportski pedagog učenicima u izbornom predmetu Sport za opuštanje, Sport za zdravlje i Odabrani sport nudi različite sadržaje kao nadogradnju osnovnog programa tjelesnog odgoja.

Izborna nastava izvodi se jednom tjedno, u trajanju od 35 sati i u sklopu je redovne nastave. Predmet se ocjenjuje tri puta godišnje.

Učenje na daljinu provodilo se u jesenskom i zimskom razdoblju putem aplikacije Microsoft Teams. Posljednjeg tjedna prije zatvaranja škola svi su učenici dobili korisnička imena i lozinke. Učitelji informatike u svakom razredu proveli su računalno opismenjavanje i postupke koji su bili prijeko potrebni za nastavu u virtualnoj učionici. Naravno, obrazovali su se i učitelji za rad na daljinu jer smo u proljetnom valu epidemije nastavu na daljinu izvodili u aplikaciji Zoom i ovu novu aplikaciju nismo poznavali.

S učenicima smo se tjedno sastajali na videokonferencijama. Prvo su u predmetima: Tjelesni odgoj, Sport za zdravlje i Sport za opuštanje dobili zadatke u tiskanom obliku koje su prije nastave mogli pregledati. Na videosastancima sam im potom objasnila zadatke, a onda smo ih i provodili ako je bilo moguće. U nastavi na daljinu tražila sam različite načine, aktivnosti kojima bih privukla i motivirala učenike da se što više kreću. Uglavnom sam im predlagala da izvode zadatke uz omiljenu glazbu jer je poznato da je ona dobra terapija za dušu i tijelo.

Učenici su više puta realizirali i pokoji izazov povezan s gibanjem.

Osim praktičnih zadataka, putem videosastanaka rješavali smo i brojne kvizove koji su se odnosili na teorijska znanja iz sporta.

### **3. Provjera i ocjenjivanje znanja**

Kako biste si to lakše predstavili, prilažem Pravilnik o provjeri i ocjenjivanju znanja i napretku učenika u osnovnoj školi, što je, naravno, bitan element provjere i ocjenjivanja znanja.

#### 2. članak

(načela za provjeru i ocjenjivanje)

Učitelj u osnovnoj školi provjerava i ocjenjuje znanje učenika tako da:

- poštuje osobni integritet učenika i različitost među njima
- uzima u obzir poznavanje i razumijevanje ishoda i standarda, sposobnost analize i tumačenja te sposobnost kreativne upotrebe znanja
- koristi različite metode provjere i ocjenjivanja znanja ovisno o ishodima, odnosno standardima znanja te ovisno o samom razredu
- iz svakog predmeta provjerava se i ocjenjuje znanje učenika tijekom cijele nastavne godine

- daje povratne informacije učenicima, učiteljima i roditeljima o individualnom napretku učenika
- omogućuje učeniku kritičko razmišljanje i uvid u stečeno znanje
- pridonosi demokratizaciji odnosa između učenika i nastavnika. (3)

### 3. članak

(provjera i ocjenjivanje znanja)

Provjerom znanja prikupljaju se informacije o tome kako učenik postiže ciljeve, odnosno standarde znanja iz Kurikuluma i ona nije namijenjena ocjenjivanju znanja. Postizanje ciljeva, odnosno standarda znanja iz nastavnih planova i programa nastavnik provjerava prije, tijekom i na kraju obrade nastavnih sadržaja.

Ocjenjivanje znanja podrazumijeva utvrđivanje i vrednovanje u kojoj mjeri učenik usvaja određene ishode Nastavnog plana i programa. Ocjenjivanje znanja učitelj provodi nakon obrade nastavnih sadržaja i nakon izvršene provjere znanja. (3)

#### **3.1. Provjera i ocjenjivanje znanja na daljinu**

Provjera praktičnih motoričkih zadataka i teorijskog znanja odvijalo se kontinuirano i na različite načine. Učenici su dobivali zadatke koje su riješene slali jedanput tjedno, u obliku tjednih dnevnika. Nakon pregleda izvršenih zadataka, učenici su dobili povratne informacije o svom radu. Neki su učenici poslali i fotografije svojih aktivnosti. Međutim, pregled snimki i praćenje motoričkih gibanja putem web-aplikacija bilo je zabranjeno.

Tijekom nastave i provjere znanja na daljinu učitelji su se suočavali s raznim problemima jer nisu svi učenici imali računalo s kamerom i mikrofonom. Posljedično, provjeru praktičnih motoričkih zadataka u stvarnom vremenu ponekad je bilo dosta teško provesti. Škola je učenicima razdijelila mnogo tableta i prijenosnih računala.

Međutim, zbog opterećenja cijelog sustava dolazilo je ponekad do kratkotrajnih prekida i loših internetskih veza.

U nastavku ću predstaviti nekoliko praktičnih primjera zadataka za provjeru i ocjenjivanje znanja na daljinu.

a) *Primjer zadatka uz pomoć videozapisa – "VJEŽBA ZA ZDRAVE ŠKOLARCE 2"*

**Vježba** je usmjerena na jačanje i istezanje mišićnih skupina koje su važne za uspostavljanje pravilnog držanja tijela.

Sastoji se od **zagrijavanja**, koje uključuje vježbe pokretljivosti i koordinacije, **glavnog dijela**, koji uključuje vježbe za snagu cijelog tijela s naglaskom na mišićima trupa, i **završnog istezanja** većih, tijekom vježbanja opterećenih mišićnih skupina.

**Na donjoj poveznici** možete pristupiti videozapisu pomoću kojega, u pauzi između predavanja, imate mogućnost provesti odgovarajuću i primjerenu tjelesnu vježbu.

Napiši kratak komentar o izvršenim aktivnostima.

Objavljujem neke komentare učenica 7. razreda.

1. Vježbe su bile vrlo zanimljive. Uspjela sam očistiti pod u dnevnoj sobi i pritom sam se jako zabavljala. Svidjela mi se vježba s ručnikom, molim Vas za još nekoliko takvih vježbi. Vježba "X Tehnika" (Tehnika superheroja) bila mi je malo zahtjevnija i izazovnija. Lijep pozdrav! E. (E. B., 7. a)

2. "Vježba za zdrave školare 2" činila mi se još zabavnijom od prve. Bilo je zanimljivo jer nikada do sada nisam vidjela da netko koristi ručnik kao pomoćni rekvizit pri izvođenju tjelesnih vježbi. Videosnimka mi se jako svidjela jer su vježbe bile jasno prikazane. Umjesto platnenog ručnika koristila sam papirnati ubrus. Vježbe sam izvodila od ponedjeljka do petka. Na početku bih se zagrijala uz svoju omiljenu glazbu i otplesala bih jedan "Just Dance" iz zabave. Zatim sam vježbe izvodila prema uputama u videosnimci. Na kraju sam se još istegnula. Vježbe su bile malo teže od prethodnih. Najteža vježba činila mi se "X Tehnika", a najlakša vježba je brisanje poda dok ležim na truhu. Na kraju treninga bila sam malo iscrpljena i sutradan sam osjetila laganu napetost u mišićima. Ovaj sam tjedan

također nekoliko puta išla u šetnju kad je bilo lijepo vrijeme. U slobodno vrijeme obavljala sam plesni trening na daljinu jer treniram hip-hop, a malo sam vježbala i s mlađim bratom jer je također imao sportski zadatak u nastavi na daljinu. Izvršila sam i izazov u vezi trčanja koji ste nam zadali: trčala sam srednjim tempom tri minute uz svoju omiljenu glazbu, zatim sam uzela pauzu od pola minute i nakon toga sam dvije minute opet trčala sporijim tempom. Nadam se da ste kod kuće svi zdravi. Lijep vikend Vam želim! (L. V. Z., 7. a)

3. Pozdrav! Uživala sam u vježbama za ovaj tjedan. Ne bih imala ništa protiv da nam ponovno date slične vježbe. U srijedu sam trčala deset minuta bez usputnih pauzi ili hodanja između trčanja. Srdačan pozdrav. (E. H., 7. c).

*b) Primjer provjere tjelesnih aktivnosti popraćenih fotografijom i tjednim dnevnikom*

Nakon sastanka i predstavljanja motoričkih zadataka na videokonferenciji, učenice su među dodanim zadatcima na platformi primile Moj dnevnik aktivnosti, koji su ispunjen morale predati do dogovorenog datuma. Zapisi u dnevniku otkrivaju koliko su sati dnevno posvetile odmoru, školskim obvezama, a koliko tjelesnim aktivnostima. Iz riješenog zadatka željela sam saznati i kakvo je njihovo raspoloženje tijekom učenja na daljinu.

**MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI – pouk na daljavo**

Dan	Spanje (koliko)	Učenje/odmori	Moja gibalna aktivnost	Počutje
TOREK, 19. 1. 2021	8h 30min.	2uri in 30min. ODMORI: 2x 10min, 1x 35 min.	Tek 5 min., nizki skip (1min), pošepi (5x po 8 pon.) izpadni koraki (2x 32), plie počep (32x).	😊
SREDA, 20. 1. 2021	8h 40min.	3ure in 30min ODMORI: 1x 20 min, 1x 15 min.	Gimnastične vaje, 2x use vaje iz posnetka (14min), vaje za hrbtenico.	😊
ČETRTEK, 21. 1. 2021	8h 30min.	3ure ODMORI: 1x 1h, 1x 15min, 1x 5min.	Gimnastične vaje vaje iz posnetka (7min) VETRAJNOSTNI TEK: 19 min. in 27 sec.	😊
PETEK, 22. 1. 2021	8h 10min.	3ure 1x 15min, 1x 40 min.	Gimnastične vaje, vaje iz posnetka (7min), VETRAJNOSTNI TEK: 19min. in 34 sec.	😊
PONEDELJEK, 25. 1. 2021	8h 20min.	2 uri ODMORI: 1x 15min.	Gimnastične vaje, vaje iz posnetka (7min.).	😊

Fotografija 1: Moj dnevnik aktivnosti (L. K., 9. b)

Neke su učenice, kao dokaz o izvršenim zadacima vezanima za motorička gibanja, prosljedile i pokoju fotografiju.





Fotografija 2: Koordinacijski križ (N. E., 8. a)

c) *Primjer zadatka za ocjenjivanje znanja iz izbornog predmeta Sport za zdravlje*

**VJEŽBA PO STANICAMA / POSTAJAMA (zadatak za ocjenjivanje znanja)**

Oblikuj svoj kružni trening od osam do deset zadataka. Tjelovježba bi trebala obuhvaćati sve mišićne skupine, u kojima ćeš razvijati snagu, ustrajnost i koordinaciju. Na svakoj stanici / postaji vježbu izvodi jednu minutu, nakon čega napravi pauzu od dvadeset sekundi.

Postaja / stanica	Mišići	Zadaća: početni položaj tijela, kretanje ruku, nogu, trupa	Motorička sposobnost
1.	Triceps, vježba za mišiće nadlaktice	Sklekovi: dlanove postavimo u širini ramena. Koljena i stopala su na podu, trbuh je stisnut, stražnjica napeta, vrat je u produžetku leđa. Savijemo laktove tako što ćemo njima stisnuti trup, a zatim se podići (ispruživši laktove) u početni položaj.	snaga
2.	Trbušni mišići	Trbušnjaci: ležimo na leđima, savijenih koljena, stopala zataknutih ispod kauča (ili nas netko drži za noge), dlanovi su iza naših glava, a laktovi otvoreni.	snaga
3.	Leđni mišići / mišići stražnjice	Plivač: legnemo potrbuške, podignemo pupak, ruke i noge podignemo od tla. Dijagonalno podižemo i spuštamo ruke i noge. Trup je miran i mičemo se što manje.	snaga
4.	Mišići bedara	Stolica: gornjim dijelom stražnjice, leđima i glavom naslonimo se na zid, noge su savijene u koljenima pod pravim kutom, stopala su u širini bokova.	snaga
5.	Rameni обруč	Vježba se izvodi stojeći. Ispred sebe držimo štap (dug jedan metar). Držimo ga posve na kraju. Polako ga podižemo iznad glave i iza leđa. Vježba će biti teža ako štap primimo uže, a lakša ako umjesto štapa koristimo elastičnu traku. Napravimo trideset ponavljanja.	pokretljivost/snaga
6.	Potkoljenica	Vježba se izvodi tako da stojimo licem okrenutim prema zidu. Dlanovima se nježno (što manje) naslanjamo na zid. Stopala, u širini ramena, udaljena su za dužinu jednog stopala od zida. Polako se dižemo na nožne prste i spuštamo natrag tako da peta ne dotakne tlo. Vježba će biti teža ako je	snaga

		izvodimo prvo na jednoj, a zatim na drugoj nozi. Trajanje vježbe: jednu minutu.	
7.	Leđa	Stojimo ispred ljestva (okrenuti leđima), prvo se malo objesimo, odnosno istegnemo tako da nam noge vise. Zatim se odmaknemo od ljestva, stopala su u širini bokova (ili malo šire), podignemo ruke iznad glave i napravimo naklon te polako hvatamo ljestve prema dolje – krećući se prema položaju mosta.	pokretljivost
8.	Noge	Postavimo koordinacijske ljestve na pod. Izvodimo različite vježbe: skip, skokovi dvjema nogama zajedno, skokovi jednom nogom u različitim smjerovima.	koordinacija
9.	Mišići cijeloga tijela	Vježba „plank“, odnosno daska (oslonac je na podlakticama sprijeda) vježba je u kojoj sudjeluju svi mišići tijela. Oslanjamo se na podlaktice, napinjemo cijelo tijelo i postavljamo se na nožne prste. Pazimo da se trbušni mišići ne opuste i ne savijaju. Budući da tijekom ove vježbe naizgled mirujemo (nema pokreta), moramo paziti da ne zadržavamo dah.	snaga

Tablica 1: Praktični primjer zadatka za ocjenjivanje znanja na daljinu (M. Z., 8. a)

Učenici su teorijsko znanje o sportu obogaćivali i rješavanjem kvizova.

d) *Primjer SPORTSKOGA KVIZA*

1. Suprug i supruga popeli su se na Triglav za vrijeme godišnjeg odmora. Na kraju uspona provjerili su puls. Žena je imala niži puls od muža. Tko je uvježbaniji?

– *Supruga je uvježbanija jer je već navikla na takve napore.* (1)

2. Je li lopta koja padne u odbojci na crtu terena već u autu?

– *Ne, nije u autu, crta je dio igrališta.* (1)

3. Koliko najviše bodova možeš dobiti pogodiš li koš u košarci?  
– *Najviše možeš dobiti tri boda.* (1)
4. Kako se naziva početni udarac u odbojki ili stolnom tenisu?  
– *Naziva se servis.* (1)
5. Nabroji barem tri sporta u kojima se koristi reket.  
– *Tenis, badminton, stolni tenis, skvoš.* (1,5)
6. Navedi najmanje tri atletske discipline u kojima je prisutno bacanje.  
– *Bacanje kladiva, bacanje koplja, bacanje diska, bacanje vortexa...* (1,5)
7. Navedi najmanje četiri vježbe atletske abecede.  
– *Poskakivanje, niski skip, visoki skip, trčanje s naglašenim potiskom...* (2)
8. Nabroji sve četiri tehnike natjecateljskog plivanja.  
– *Delfin, prsno plivanje, leđno plivanje, kraul.* (2)
- 

## 4. Zaključak

Sportske aktivnosti u školi važne su za djecu i mlade jer živimo u vremenu kada smo suočeni sa sve manje tjelesnih aktivnosti, nezdravim prehrambenim navikama i rizičnim načinima provođenja slobodnog vremena.

Škola je institucija koja učenicima prenosi znanje i vještine. Tijekom cjelogodišnjeg procesa ona učenike usmjerava tako da svojim sudjelovanjem u različitim zadacima stječu iskustva koja će moći koristiti u životu. To se posebno odnosi na izborne predmete.

Učenici su dobro surađivali u nastavi na daljinu iz predmeta Tjelesni odgoj i izbornih predmeta povezanih sa sportom. Provjera tjelesne aktivnosti odvijala se tijekom cijelog tjedna i na različite načine. Odabrani zadatci vezani za motorička gibanja činili su im se zanimljivima, a također i zabavnima, što se može vidjeti iz njihovih komentara i drugih primjera.

Osim praktičnih zadataka i izazova, učenici su se s veseljem prihvatili rješavanja kvizova i tako obogaćivali svoja teorijska znanja o sportu.

Kroz cjelogodišnju vježbu učenici formiraju odgovoran odnos prema svom zdravlju i okolišu. Uz planirano poticanje i usmjeravanje, svjesni su da redovite tjelesne aktivnosti utječu na skladan tjelesni razvoj. Pri osmišljavanju programa učitelj pronalazi sadržaje u kojima će učenici biti uspješni, a prije svega naglašava važnost njihovog osobnog napretka.

## 5. Izvori i literatura

- [1.]Kovač, M. (2001.). D. Novak. Učni načrt: izbirni predmet: program osnovnoškolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev / (avtorici besedila Marjeta Kovač, Doljana Novak). – 1. natis – Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [2.]Kovač, M. (2001.). D. Novak. Učni načrt: program osnovnoškolskega izobraževanja. Športna vzgoja / (avtorici besedila Marjeta Kovač, Doljana Novak). – 1. natis – Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [3.]Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583> (dostupano 1. 3. 2021.).

## 6. Popis fotografija, komentara i tablica

Fotografija 1: Moj dnevnik aktivnosti. L. K., 2021.

Fotografija 2: Koordinacijski križ. N. E., 2021.

Komentar 1: E. B., 2021.

Komentar 2: L. V. Z., 2021.

Komentar 3: E. H., 2021.

Tablica 1: Zadatak ocjenjivanja znanja. M. Z., 2021.