

Stručni rad

DAN SPORTA NA DALJINU

Monika Ravnikar Bobnar, prof., učiteljica razrednega pouka

OŠ Komenda Moste, Slovenija

Sažetak

Ponovnim uvođenjem nastave na daljinu, mi učitelji, roditelji, a posebno učenici nadali smo se da će nastava na daljinu ipak trajati kraće. Naše želje nisu se ispunile, ali ciljevi koje smo postavili na početku školske godine morali su se postići, uključujući provedbu dana aktivnosti. Poseban izazov predstavljalo mi je izvođenje zimskog dana sporta na daljinu jer smo ovisili o snježnim prilikama. Osim toga, više je pažnje trebalo posvetiti mjerama protiv korone. Znamo da je dobra tjelesna kondicija važan čimbenik za zdrav život. Cilj zimskog dana sporta na daljinu bio je potaknuti sve učenike da s veseljem odrade dan sporta i da se kreću što je više moguće. Pripremila sam raznovrsne igre, koje su i opisane u članku.

Ključne riječi: nastava na daljinu, kretanje, motivacija, zdrav način života, igre

1. UVOD

Svakodnevno u medijima čujemo koliko je zdrav stil života važan, a uz zdravu prehranu važno je i puno tjelovježbe. Važan čimbenik za zdrav život dobra je tjelesna kondicija. I dječje tijelo može se slabije fizički razvijati zbog nezdrave prehrane (slane grickalice, slatkiši, slatka pića), računalnih igara te električnih i motornih prijevoznih sredstava. Nedostatak tjelovježbe dovodi do prekomjerne tjelesne težine, do kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, visokog kolesterola i drugih bolesti. Većina nas svjesna je dobrog utjecaja na zdravlje našeg tijela i zato je još važnije djecu osvijestiti o važnosti kretanja. [1]

2. DAN SPORTA KROZ POVIJEST

Što je dan sporta? To je oblik sportske aktivnosti kada učenici i učitelji u prirodnom okruženju doživljavaju sportske vrijednosti tipične za pojedina godišnja doba, vremenske uvjete, sportsku tradiciju mjesta i vrhunac sportske sezone. [4] Kao poseban organizacijski oblik, danas je dio obaveznog školskog programa u osnovnim i srednjim školama. [2]

1890. godine u Sloveniji je uvedeno takozvano "poslijepodne za igru". Njegova svrha bila je povećati interes za sport i zdravu zabavu, steći sportske navike i održati masovna natjecanja. Njihov početak bio je pokušaj da se u škole jednom tjedno uvede dobrovoljno masovno sudjelovanje svih školaraca u sportskom poslijepodnevju. Ta se dobra ideja, međutim, ostvarila samo u nekim školama. [3] Godine 1952. Prosvjetno vijeće SRS-a donijelo je odluku o uvođenju obaveznog dana sporta u školama jednom mjesečno; ti su se dani sporta provodili kao izleti u prirodu, igre i natjecanja. Križnar i Serpan [3] navode kako su dani sporta 70-ih godina 20. stoljeća tako postali popularan oblik masovnog tjelesnog odgoja za mlade tijekom cijele škole.

Školskim zakonodavstvom 1996. godine, koje je uvelo obvezno devetogodišnje školovanje, dani sporta postali su dio dana aktivnosti. Dani aktivnosti dio su obaveznog osnovnoškolskog programa (kako za školu koja organizira te aktivnosti, tako i za učenike koji ga moraju pohađati). U srednjim školama dani sporta postali su dio obaveznih izbornih predmeta u gimnazijskim programima ili izvannastavnih aktivnosti u drugim srednjoškolskim programima. [2]

3. ZIMSKI DAN SPORTA - KRETANJE NA DALJINU

Uvođenjem rada na daljinu, nenamjerno se polako zaboravilo na kretanje. Neki su učenici brzo shvatili dan aktivnosti kao "dan bez škole" pa je za mene cilj bio potaknuti učenike da sa zadovoljstvom obavljaju zadatke posvećene danu sporta.

Dala sam učenicima zadatak da motiviraju svoju obitelj, ili barem jednog člana obitelji, da im se pridruži na zimski dan sporta. Za izvođenje zimskog dana sporta stavila sam na raspolaganje nekoliko aktivnosti jer su neki zadaci bili zamišljeni tako da učenici

dan sporta mogu izvoditi i u stanu, ako nemaju priliku izvoditi dan sporta na snijegu. Međutim, cilj mi je bio motivirati što veći broj učenika da se kreću po snijegu i svježem zraku pa sam im dala više mogućnosti za odabir igara.

3.1. UPUTE ZA IZVOĐENJE

Pripremila sam nekoliko vrsta igara koje bi učenici mogli igrati sami ili u društvu braće i sestara, roditelja. Bilo je važno da su bili prikladno odjeveni i obuveni za tu aktivnost, da su pili dovoljno tekućine i da su slušali svoje tijelo.

Morale su se uzeti u obzir sve mjere propisane u to vrijeme za suzbijanje širenja virusa. Podsjetila sam ih da obavljaju zadatke na domaćem terenu, bez druženja sa susjedima ili drugim osobama koje nisu članovi obitelji.

3.2. ZAGRIJAVANJE

Dan smo započeli jogom. Učenici su putem poveznice pratili vježbu:

[PILATES vježba: Pozdrav suncu za početak dana - YouTube](#)

3.3. IGRE

Motivirala sam učenike da odaberu što više igara za igranje na snijegu i/ili u stanu:

a) Sanjkanje po lokalnim brežuljcima

Uputila sam učenike da prilikom sanjkanja koriste skijašku kacigu, ako je imaju kod kuće, i da ne zaborave odgovarajuću odjeću (topla odjeća, kombinezon ili skijaška jakna i hlače, rukavice) i obuću (čvrste cipele s debelim potplatima). Predložila sam sanjkalište gdje nema drveća, grmlja, kamenja, zgrada i skliskog terena i gdje sanjkalište ne završava na cesti. Uputila sam ih da ne zaborave užinu i topli napitak.

Sanjkanje i spuštanje niz padinu je uzbudljivo. Upozorila sam učenike da prije sanjkanja provjere jesu li saonice spremne na sanjkanje. Prije spuštanja upozorila sam ih da drže uže koje je pričvršćeno na saonice. Ako se uže tijekom sanjkanja provuče ispod sanjki, saonice se iznenada zaustavljaju i to može uzrokovati pad naprijed, na glavu.

b) Uprizorenje zimske bajke

Mnogo se stvari može napraviti od snijega, npr.: izgraditi iglu, napraviti snjegovića, snježne konstrukcije ... Umjesto snjegovića, od snijega se može napraviti i omiljena životinja. Baš kao i snjegovića, učenici su mogli ukasiti životinju granama, kamenjem i svime što su pronašli u okolici. Uspjeli su osmisliti različite zimske bajke s različitim snježnim figurama. Pritom sam ih motivirala da koriste maštu, inovativnost i opuste se u tom procesu. Stvoreni su zanimljivi likovi iz bajke, a neki su učenici čak ispričali zimsku bajku na video satu.

c) Igre na snijegu

Na snijegu se mogu igrati s članovima obitelji, raditi razne igre trčanja po snijegu, praviti anđele u snijegu, organizirati natjecanje u bacanju snježnih gruda...

d) Igre sa snježnim grudama

- Grudanje uvijek može biti jako zabavno, ali morate biti vrlo oprezni. Za bacanje grudica savjetovala sam učenicima da odaberu različite ciljeve. Mogu izrezati veliku rupu u kutiji u koju će se bacati grude snijega. Mogu okačiti balon na ogradu ili drvo, koje moraju pogoditi grudom.
- Uputa je bila pokušati bacati na različite načine: između nogu, jednom rukom, s obje ruke, preko glave, dvije grude u isto vrijeme; bacanje gruda tako se izvodilo i desnom i lijevom rukom.
- Snježne grude mogu se kotrljati po preprekama, po poligonu ...
- Zadatak: Testiraj koliko visoko i koliko daleko možeš baciti grudu, s koje udaljenosti možeš pogoditi metu, pogodi grudu u mirovanju ili u pokretu drugom grudom...

Pri igri sa snježnim grudama, podsjetila sam ih da su grude napravljene od snijega i da ne smiju biti od leda ili da grudu ne smiju napraviti tako da u nju stave kamenje.

Učenicima sam dala priliku i da dan sporta izvedu kod kuće u stanu. Kao što sam napomenula, važno je da se učenici kreću.

e) Zoološki vrt

Na deset papirića učenici sami ispisuju deset životinja koje će oponašati pri kretanju. Listići se presavijaju i stavljaju u posudu. Listiće učenici pomiješaju u posudi i jedan se izvlači, čita se koja je životinja napisana i tada moraju imitirati njezino kretanje najmanje 1 minutu. Nakon toga slijedi novi listić i kretanje nove životinje. Natuknica za životinje: zmija, zečić, štene, žirafa, čaplja, mačka, patka, žaba ... Zabavno je imati još jednog člana obitelji sa sobom.

f) Ples

Uputa je bila da se prvo napravi malo prostora u dnevnoj sobi ili kuhinji, a po potrebi pomaknu stolice prema zidu i slijede koraci. Poslala sam im poveznicu za ples "just dance".

g) Kuglanje s plastičnim bocama

To je sportska igra uz koju će se cijela obitelj zasigurno zabaviti: Učenicima su bile potrebne prazne boce i loptica za tenis (ako je nisu imali, savjetovao sam im da kotrljaju lopticu napravljenu od čarapa) kojima će razbiti boce (čunjeve). Savjetovala sam im da stvore različite timove s članovima obitelji i uvježbaju brojne društvene vještine: strpljenje, povjerenje, podršku, zdrav natjecateljski duh, taktičko razmišljanje i slično.

4. ZAKLJUČAK

Kretanje je osnova za upoznavanje sebe i svoje okoline. Ima snažan utjecaj na sva područja. Iskustva koje dijete stječe kretanjem već od prve godine života razvijaju socijalne vještine, utječu na njegovo samopoštovanje, dobrobit i raspoloženje.

Različitim igrama koje su se mogle izvesti na snijegu ili u stanu htjela sam potaknuti odnosno motivirati učenike na kretanje. Cilj je bio ostvaren. Učenici su s oduševljenjem priznali kako su uživali u raznovrsnim igrama. Većina je izvodila dvije ili više igara. Neki su prijedodne proveli na snijegu i san sporta nastavili poslijepodne u stanu, dok su drugi učinili suprotno. Fotografije koje su slali pokazale su inovativnost, maštu, ustrajnost i nadasve opuštenost.

Dijete se također kretanjem uči strpljenju. Spoznaja, da je za vidljivi napredak potrebno malo strpljenja i ustrajnosti kada postane teško, odlična je suputnica kroz cijeli život. [1]

Neku je djecu uvijek potrebno motivirati na kretanje, ali za većinu djece to je veselje, jer je kretanje kroz igru uvijek užitak, radost i nadasve opuštanje.

5. LITERATURA

- [1] Družina. Pomen gibanja za otroke, 2019. URL:
<https://www.druzina.si/clanek/nadskof-zore-jezus-pride-k-cloveku-po-valovih-njegove-negotovosti>
- [2] Kovač, M. i Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3] Križnar, I. i Serpan, E. (1978). Telesna vzgoja v šolah od osvoboditve do danes. V S. Pavlič (ur.), Razvoj šolske telesne vzgoje na Slovenskem, Ljubljana: Slovenski šolski muzej.
- [4] Pirc, M. (1991). Metodika šolske športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.