

Stručni rad

**PRIMJER PROGRAMA DODATNE PONUDE SPORTA  
U OŠ VALENTINA VODNIKA**

Lucija Jelenc

OŠ Valentina Vodnika Ljubljana, Slovenija

## **Sažetak**

Suvremeni način života zahtjeva promicanje zdravijeg načina života. U našoj školi smo prije 30 godina odlučili pokušati usmjeriti i promovirati zdrav način života za sve nas u školi. Stoga smo uveli razrede s povećanim opsegom sporta. Kao dodatni program uveli smo dodatni sat tjelesne kulture, a sportski pedagog i razrednica podučavaju u tandemu. Raznovrsnim i ciljno orijentiranim programom nastojimo da djeca usvoje tjelesnu aktivnost kao način života čak i kad odrastu. Naš je program posebno prilagođen učenicima nižih razreda osnovne škole (od 1. do 5. razreda). Svi mi koji sudjelujemo u kreiranju i provedbi našeg programa želimo da se naš program, kao primjer dobre prakse, provodi i u drugim školama i da što veći broj djece dobije dodatne satove tjelesne kulture u školi.

**Ključne riječi:** tjelesna kultura, program, djeca, motoričke sposobnosti, organiziranost

# 1. Uvod

Suvremeni način života pun stresnih situacija, sjedenja i prejedanja poziva nas na promicanje zdravijeg načina života. Uloga sporta u obrazovanju također je obrađena u rezoluciji Europskog parlamenta od 13. studenog 2007. o **ulozi sporta u obrazovanju** [1.]. Sažimamo najvažnije dijelove ove rezolucije:

- Tjelesna kultura jedini je školski predmet čija je svrha pripremiti djecu za zdrav način života i koji se usredotočuje na njihov cjelovit tjelesni i psihički razvoj i prijenos važnih društvenih vrijednosti kao što su poštenje, samodisciplina, solidarnost, zdrava konkurencija, poštivanje protivnika, društvena uključenost, timski duh, tolerancija i fair play.
- Prekomjerna težina zbog načina života s previše sjedenja i loše prehrane utječe na sve veći dio stanovništva EU-a, uključujući oko četvrtinu djece.
- Gore spomenuta rezolucija također podsjeća da su javno zdravlje i zaštita mladih prioriteta Europske unije. Potrebno je uzeti u obzir činjenicu da je sport jedna od najučinkovitijih mjera u borbi protiv pušenja.
- Rezolucija poziva članove i nadležna tijela da osiguraju da se više pažnje posveti razvoju zdravlja u školskim i predškolskim programima kako bi se djeca što prije počela baviti tjelesnom aktivnošću.

U našoj školi smo prije 30 godina odlučili pokušati usmjeriti i promovirati zdrav način života za sve nas u školi (učitelje i djecu). U to vrijeme to se moglo činiti pragmatičnim, ali sada, nakon toliko godina, čini nam se potrebnim, jer je tjelesna kultura konstanta u strategiji naše škole.

Naš projekt, koji je u to vrijeme bio potpuno inovativan, jedinstven i gotovo iluzoran, uspjeti smo započeti i provesti uz potporu Grada Ljubljane koji je financirao sportskog pedagoga.

Svo znanje i spoznaje o tjelesnim sposobnostima djece i zabrinjavajućem zdravstvenom stanju djece su nas tada doveli do toga da djeci ponudimo svakodnevni sat tjelesne kulture. Počeli smo s takozvanim "sportskim razredima". Ponudili smo ih djeci koja se žele više baviti sportom. Iznad svega, imali smo podršku roditelja i okoline, koji su bili svjesni važnosti tjelesne aktivnosti za razvoj djece. Našu priliku i misiju oduvijek smo vidjeli kao preventivno djelovanje u smislu poboljšanja i održavanja

zdravlja djece, razvijanja motoričkih sposobnosti, stjecanja novih sportskih vještina i bogaćenja konstruktivnih osobina te formiranja pozitivnih sportskih navika koje će ih pratiti tijekom cijelog života.

Odlučili smo se za suradnju sportskog pedagoga, koji je prvenstveno odgovoran za sadržaj i stručnost, te razrednice koja jako dobro poznaje djecu i prvenstveno je odgovorna za obrazovanje i individualni rad s učenicima kojima je potrebna veća pozornost. U takvom timu rad je vrlo intenzivan i učinkovit.

## **2. Program dodatnih sportskih aktivnosti**

### **2.1 Ciljevi našeg sportskog programa**

Ciljevi našeg sportskog programa su višeslojni:

- Zdravo dijete koje je u dobrom psiho-fizičkom stanju.
- Poboljšati individualne motoričke sposobnosti koje doprinose učinkovitijem i kontroliranom kretanju.
- Upoznati i sticati što više sportskih vještina te se uključiti u razne osnovne i sportske igre.
- Povećati kvalitetu i količinu tjelesne aktivnosti u sportskim aktivnostima.
- Potaknuti djecu kroz zabavne programe vježbanja na redovite sportske aktivnosti i na taj način stvoriti pozitivan obrazac tjelesne aktivnosti.
- Potaknuti djecu na poboljšanje odnosa prema sportu - redovito donošenje sportske opreme, redovito pohađanje i aktivnost na satovima tjelesne kulture, sudjelovanje na školskim sportskim natjecanjima, testovima i priredbama te potaknuti pozitivan i poštovan odnos prema sportskim objektima, sportskoj opremi, ...
- Potaknuti djecu kroz zabavne programe vježbanja ka poboljšanju i stvaranju međuljudskih odnosa između djece, učitelja i drugih ljudi koji nisu izravno uključeni u odnos.
- Naučiti djecu da je redovita tjelesna aktivnost način života, a ne obveza.
- Upoznati različite vrhunske sportaše.

- Sudjelovati u sportskim programima: Zlatno sunce i Krpan. U sklopu ova dva programa organiziramo [sportsko popodne za djecu 1. – 3. razreda i njihove roditelje](#). [2.]
- Poticati tjelesnu aktivnost u prirodi, interdisciplinarno povezivanje i učenje u prirodnom okruženju kroz različite sportske dane, tečajeve i razne boravke izvan škole.  
[Nekoliko primjera s tečajeva, izvanučioničnih boravaka i sportskih dana](#). [3.]
- Povezivati se sa obližnjim sportskim klubovima i upoznati se s njihovim aktivnostima. Dugotrajno uključivanje djece u ove sportske aktivnosti (stolni tenis, plivanje, gimnastika, tenis, judo, karate, nogomet, košarka, odbojka, ples, floorball ...).

## 2.2 Organiziranost

U više od 30 godina tradicije razvili smo posebnu organizaciju koja temelji na različitim aspektima razvojnog stupnja djece, prostornim i ljudskim resursima:

- S obzirom na važnost motoričkog razvoja djece između 6 i 10 godina, kada se tjelesna rast uspori, mišići rastu intenzivnije, a razina koordinacije pokreta predstavlja idealno vrijeme za početak općeg sportskog treninga ili intenzivnog treninga tehnički zahtjevnih sportova. U osnovi se radi o korištenju temeljnih pokreta (trčanje, skakanje, manipulativne aktivnosti i aktivnosti stabilnosti) u nešto složenijem i specifičnijem obliku. Zbog brzog razvoja velikog mozga, a posebno procesa mijelinizacije korteksa, ovo je vrijeme optimalnog učenja onih motoričkih aktivnosti koje zahtijevaju puno naučenih obrazaca kretanja. Stoga razrednik nije dovoljan za profesionalnu provedbu spomenutog programa. U tako brojnim razredima (do 28 učenika) nužno je potreban profesionalno obrazovan sportski pedagog koji će voditi i usmjeravati proces učenja.
- Razrednica surađuje sa obrazovnog, a sportski pedagog sa stručnog stajališta. Zajedno lakše vode pedagoški proces na način da je svaki učenik uspješan i motiviran, potiču djecu na humane međusobne odnose i sportsko ponašanje.

- Uključivanjem šestogodišnjaka u školski sustav povećala se potreba za sistematizacijom sportskog pedagoga. Učiteljice su se morale prilagoditi mlađoj djeci na svim područjima, što je izuzetno zahtjevno.
- Pobrinuti se za postizanje svih operativnih ciljeva, bez stručnog znanja sportskog pedagoga, prilično je zahtjevno.
- Učitelji se stalno cjelovito obrazujemo na području tjelesnih aktivnosti, zdravstvenog odgoja i drugih korisnih vještina.
- Pri svom radu pokušavamo koristiti nove inovativne načine vježbe, uvodimo nove programe vježbe i pokušavamo pratiti istraživanja i inovacije na području sporta i treninga.
- Sa učenicima sudjelujemo na raznim sportskim natjecanjima, gdje smo uspješni i na državnim prvenstvima.
- Opisnim ocjenivanjem u 1. i 2. razredu pratimo individualni napredak svakog učenika.

## 2.3 Uloga tandema

Najviše sati provodimo u tandemu. Svaki učitelj ima svoju ulogu:

- Razrednice su od velike pomoći sportskom pedagogu, osobito u izvedbi zahtjevnijih sadržaja. Posebno za mlađu djecu (2., 3. razred), kada djeca još ne mogu samostalno sudjelovati u igrama (slabo poznavanje pravila, suradnja s kolegama iz razreda, tehnički ispravna provedba, ...), dva su učitelja dobrodošla jer se učinkovitost lekcija značajno povećava.
- Smisao tandema je u tome da postoji veća transparentnost u radu djece. Razrednica se brine za uvodni dio (u međuvremenu sportski pedagog priprema sprave i rekvizite), vodi igre dok sportski pedagog daje nove informacije, konsolidira naučene elemente i ocjenjuje. Budući da smo učinkovitiji u nastavi, možemo nadograđivati i poučavati sadržaje na višoj razini te dodavati sadržaje koji nisu u kurikulumu.

## 2.4 Uloga razrednice

V tablici (1.) prikazala sam različite uloge razrednice.

ODGOJNI ASPEKT	OBRAZOVNI ASPEKT
Pazi na uspjeh svakog učenika (pomaže im u svladavanju prepreka, strahova - većina njih osjeća određenu sigurnost uz razrednicu).	Predlaže ili izvodi sadržaje koji mogu biti interdisciplinarni - učenje kroz kretanje kod matematike, slovenskog jezika, glazbe (brojanje, aritmetika, učvršćivanje nekih matematičkih pojmova, učenje slova kroz kretanje, brojanje, plesovi ...).
Pazi da se učenici redovito presvlače, slože svoje stvari, peru se nakon vježbe - ruke, lice, da piju dovoljno tekućine.	Osim sportskih aktivnosti za koje brinu sportski pedagozi, u izvannastavne aktivnosti uključuje učenje u prirodnim situacijama (zimovanje – voda u različitim agregatnim stanjima, izvodimo pokuse, izlazak-zalazak sunca ..., ljetovanje – orijentacija, upoznavanje biljaka, životinja, raznih životnih okoliša, ...).
Potiče redovito nošenje sportske opreme.	
Pazi da je svaki učenik motiviran za rad ili ga potiče na sudjelovanje.	

Tablica 1: odgojni i obrazovni aspekt razrednice

## 2.5 Aktivnosti na tečajevima koji se izvode u pojedinim razredima

U tablici (2.) navedene su aktivnosti koje obavljamo u pojedinim razredima.

<b>PREGLED AKTIVNOSTI PO RAZREDIMA</b>			
Razred	Zimovanja	Ljetovanja	Tečajevi
1.	alpsko skijanje (5 dana)	Sportsko - prirodoslovni kamp (3 dana)	rolanje, klizanje, plivanje
2.	alpsko skijanje (5 dana)	Sportsko - prirodoslovni kamp (3 dana)	rolanje, klizanje, plivanje, stolni tenis
3.	alpsko skijanje (5 dana)	Sportsko - prirodoslovni kamp (5 dana)	rolanje, klizanje, plivanje, stolni tenis gimnastički centar,
4.	nordijsko skijanje (5 dni)	Sportsko - prirodoslovni kamp (3 - 5 dana)	rolanje, klizanje, biciklizam, golf, stolni tenis
5.	Zimska škola u prirodi (5 dana)	Ljetna škola u prirodi (6 dana)	rolanje, klizanje, plivanje, floorball, badminton, biciklizam

Tablica 2: pregled aktivnosti po razredima

## **2.6 Kome preporučujemo upis u razred s povećanim opsegom sporta i koji su razlozi**

U razredima s povećanim opsegom sporta djeca imaju više mogućnosti za:

- stvaranje pozitivnih obrazaca ponašanja (poticanje međusobne suradnje, tolerancije i prihvaćanja različitosti),
- razvoj zdrave konkurencije,



- poštivanje sportskog ponašanja – fair play,
- neovisnost.

Realizacija kurikuluma ista je kao i u drugim razredima.

Zbog toga je potrebno povećati učinkovitost kako bi se mogle provoditi sve aktivnosti, a usto jačati i radne navike.

Upis u razred s povećanim opsegom sporta preporučuje se svoj djeci, koja:

- su zdrava,
- imaju želju baviti se sportom,
- vesele se izvanškolskim boravcima.

Razredi s povećanim opsegom sporta možda nisu najprikladniji za djecu koja se bave vrhunskim sportom ili imaju želju za vrhunskim sportom. Ponekad je dodatni sportski program u školi za djecu i roditelje vrlo opterećujući:

- djeca provode više vremena u školi jer na rasporedu imaju jedan dodatni sat
- nemaju vremena ili su im treneri zabranili pohađanje tečajeva ili izvannastavnih aktivnosti jer se boje ozljeda ili da će djeca predugo izostati s treninga,
- tečajevi se često plaćaju (iznajmljivanje teretana, bazena, autobusni prijevoz ...)

Za svaku generaciju djece od 1. razreda nadalje u školskoj godini organiziramo dvije škole u prirodi. Vjerujemo da je višednevno učenje u prirodnim situacijama bitno za cjelovit razvoj djeteta. Želimo da sva djeca sudjeluju u njihovom boravku izvan škole, ali budući da si neki roditelji ne mogu priuštiti te troškove, već nekoliko godina zaredom organiziramo dobrotvorne koncerte i sajmove. Prihod je namijenjen isključivo za sudjelovanje djece u izvannastavnim aktivnostima.

### **3. Zaključak**

Preduvjet za provedbu ovako bogatog programa je dobar, profesionalan tim učitelja koji su svjesni važnosti integriranog pristupa u obrazovanju. Želimo zadržati razinu tjelesne kulture koju smo sustavno gradili i poboljšavali svih ovih godina. S velikim zadovoljstvom promatramo napredak naše djece. To je posebno uočljivo u nižim razredima, kada djeca stječu osnovna znanja i vještine.

Mnogo je dokaza o pozitivnim učincima dnevno planirane tjelesne kulture, među njima i doktorska disertacija dr. Branka Peternela. Rezultati su dostupni na: <http://www.slideshare.net/matej69/4-peternelj>. [4.].

Generacije djece koja su završila osnovnu školu vraćaju se i prisjećaju se svih dodatnih sportskih aktivnosti koje su iskusile. Roditelji djece koja nisu iz našeg školskog okruga traže da primimo mlađu djecu u našu školu u razrede s povećanim opsegom sporta. Ponosimo se time. Ponosni smo što smo svojim radom postigli ciljeve koje smo si postavili. Također želimo unaprijed kvalitetno raditi za dobrobit naše djece. Želimo da izrastu u odgovorne odrasle osobe koje će i uz pomoć sporta pronaći pravi smjer u životu.

Svi zajedno želimo da se naš program, kao primjer dobre prakse, provede i u drugim školama i da što veći broj djece dobije mogućnost dodatne i kvalitetne tjelesne aktivnosti u školi.

## 4. Literatura

Kurikulum za predmet Tjelesna kultura. URL:

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf) (2011)

[1.] (21.11. 2007.) Rezolucija Europskog parlamenta od 13. studenog 2007 o ulozi sporta u obrazovanju URL:

[https://oeil.secure.europarl.europa.eu/oeil/popups/ficheprocedure.do?lang=en&reference=2007/2086\(INI\)](https://oeil.secure.europarl.europa.eu/oeil/popups/ficheprocedure.do?lang=en&reference=2007/2086(INI)) (13.11.2007)

[2.] Film 1 – [sportsko popodne za djecu 1. – 3. razreda i njihove roditelje](#). – vlastiti izbor iz arhive OŠ Valentina Vodnika

[3.] Film 2 - [Nekoliko trenutaka s tečajeva, izvanškolskih boravaka i dana sporta](#). – vlastiti izbor iz arhive OŠ Valentina Vodnika

[4.] Doktorska disertacija dr. Branko Peternel. URL: <http://www.slideshare.net/matej69/4-peternelj>