

## PRIMJER GODIŠNJEG IZVEDBENOG KURIKULUMA ZA DRUGI RAZRED OŠ PEHLIN

Biljana Trajkovski<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci*

### **Sažetak**

*Na uzorku od 20 ispitanika starih 8 godina  $\pm$  6 mjeseci (10 dječaka i 10 djevojčica), OŠ Pehlin, bio je primijenjen sustav baterije mjernih instrumenata od ukupno 12 varijabli (5 morfoloških, 6 motoričkih i jedna funkcionalna), s ciljem utvrđivanja razine antropoloških obilježja radi optimalnog programiranja, odnosno optimalnog prilagođavanja zadataka, sadržaja, volumena opterećenja i metoda rada autentičnim potrebama mjerenih učenika.*

*Podatci su dobiveni primjenom osnovnih statističkih parametara (AS, SD) skupina po spolu i uspoređeni su s vrijednostima za taj uzrast u Republici Hrvatskoj (Findak i suradnici, 1996). Temeljem analize izračunatih rezultata u morfološkim varijablama može se zaključiti da su i djevojčice i dječaci skladno građeni i da nemaju izrazitije količine masti u tijelu. U prostoru motoričkih sposobnosti analiza dobivenih rezultata ukazuje kod djevojčica na nešto nižu razinu statičke snage ruku i ramenog pojasa (MIV) i eksplozivne snage nogu (MSD), dok je kod dječaka niža razina sposobnosti izražena u testu eksplozivne snage nogu (MSD). Učenici i učenice su dobrih funkcionalnih sposobnosti.*

**Ključne riječi:** *antropološka obilježja, učenici i učenice, programiranje*

### **Uvod, problem i cilj rada**

Poznato je da je tjelesna aktivnost preduvjet za optimalan rast i razvoj čovjeka (Canadian Paediatric Society, 2002) i da ima velik utjecaj na zdravlje. Motorički aktivna djeca, prema velikom broju istraživanja (Campbell, 2006 i Parfitt, 2005) imaju bolje i kvalitetnije razvijena i izražena kognitivna, konativna, socioemocionalna i ostala antropološka obilježja za razliku od djece koja žive sedentarnim načinom života i kod koje se češće i u kasnijoj životnoj dobi pojavljuju različite aberacije i oboljenja (adipozitet, dijabetes, osteoporoza, kardiovaskularna oboljenja itd.). Pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje očituje se u pravilnom rastu i razvoju svih karakteristika i sposobnosti djece, u usvajanju i razvijanju raznovrsnih motoričkih (biotičkih, socijalnih i kinezioloških) znanja i vještina potrebnih u svakodnevnom životu.

Govoreći o tjelesnom razvoju, djetinjstvo je razdoblje u kojemu je tjelesni razvoj najočitiiji te se osoba tada najviše mijenja i razvija. Važno je naglasiti kako nemaju sva djeca istu razinu tjelesnog razvitka s obzirom na dob, nemaju iste kompetencije za tjelesne aktivnosti te imaju različite interese. Danas smo svjedoci izrazitih promjena tjelesnih mjera kod mladih, a najuočljivije su u razvojnim promjenama (Kondrič i sur., 2002). Ipak, zadatak učitelja je dobro upoznati svakog svojeg učenika, upoznati okolinu u kojoj on odrasta te upoznati njegove interese.

Problem ovog rada je utvrđivanje stanja antropoloških obilježja učenika drugog razreda osnovne škole Pehlin kao osnove za kvalitetno programiranje kinezioloških aktivnosti na osnovi usporedbe aktualnog stanja s postojećim normama antropoloških obilježja u Republici Hrvatskoj (Findak i suradnici, 1996), koje su još uvijek valjane i aktualne jer svjedoče upravo drastičnom opadanju antropoloških obilježja naše djece.

Cilj ovog rada bio je utvrditi razinu određenih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika učenika drugog razreda OŠ Pehlin u cilju kvalitetnog, odnosno optimalnog odabira kinezioloških sadržaja te izrade izvedbenog godišnjeg kurikulumu.

### Metode rada

Na uzorku od 10 dječaka i 10 djevojčica u dobi 8 godina  $\pm$  6 mjeseci bio je primijenjen sustav od ukupno 12 varijabli, od toga 6 motoričkih, jedne funkcionalne i 5 morfoloških varijabli.

Za procjenu morfoloških karakteristika bile su primijenjene sljedeće varijable: visina tijela (VIS), težina tijela (TEZ), opseg podlaktice (AOP) i kožni nabor nadlaktice (ANN) (Findak i sur., 1996), te je iz omjera tjelesne visine i težine izračunat indeks tjelesne mase (BMI), Colle i sur., 2000).

Za procjenu motoričkih sposobnosti bio je primijenjen sustav od 6 varijabli: jedna (1) varijabla za procjenu *koordinacije* – poligon natraške (MPN), tri (3) varijable za procjenu *snage* – skok u dalj s mjesta (MSD), izdržaj u visu zgibom (MIV) i podizanje trupa (MPT), jedna (1) varijabla za procjenu *fleksibilnosti* – pretklon u sjedu raznožno (MPR), jedna (1) varijabla za *brzinu alternativnih pokreta* – taping rukom (MPT) (Findak i sur., 1996).

Za procjenu funkcionalnih sposobnosti bio je primijenjen sustav od 1 varijable: Trčanje 3 minute (F3).

Podaci su prikupljeni inicijalnim provjeravanjem u školskoj godini 2019./2020.

Rezultati mjerenja obrađeni su standardnim statističkim postupkom za dobivanje osnovnih statističkih pokazatelja. Izračunate su aritmetičke sredine mjerenih varijabli (AS), standardne devijacije (SD), prosjeci RH (RH), standardne devijacije RH (SDRH) i Z-vrijednosti za određivanje prioriteta.

### Analiza antropoloških obilježja

Rezultati dobiveni mjerenjem prikazani su u tablici 1 za učenice i tablici 2 za učenike

Tablica 1. Rezultati mjerenja antropoloških obilježja učenica

OŠ Pehlin	2. razred											
Učenice	VARIJABLE											
	ATT	ATV	BMI	AOP	ANN	MTR	MSD	MPN	MPT	MPR	MIV	F3
1.	131,5	29	16,77	17,5	13	20	137	20,1	23	57	18	520
2.	129	25	15,02	16	11	21	140	21,2	9	55	3	558
3.	144	42	20,25	21	16	17	74	25,3	23	43	0	435
4.	123	25,5	16,86	17,5	8	23	117	16,1	35	48	22	520
5.	131	31	18,06	18,5	12	26	133	13,7	34	60	25	562
6.	142	35	17,36	20	13	15	148	27,2	23	49	36	585
7.	115	25	18,90	18	13	16	110	22,5	25	45	4	473
8.	138	25	13,13	18	8	20	78	27,2	23	50	8	462
9.	134	26	14,48	18	9	17	100	28,6	29	48	6	428
10.	131	24,5	14,28	18	11	18	140	26,4	23	32	16	518
AS	131,85	28,8	16,51	18,25	11,4	19,3	118,8	22,83	24,7	48,7	13,8	506,1
ASRH	128,5	26,2	18,3	17,8	10,49	16,02	129,34	30,0	22,16	41,38	17,64	472,1
SDRH	5,59	5,31		1,47	3,43	1,47	17,72	8,35	7,09	8,06	12,64	76,25
Z	0,6	0,5		0,31	0,27	2,23	-0,6	0,86	0,36	0,91	-0,30	0,45
PRIORITETI						7	1	5	3	6	2	4

Tablica 2. Rezultati mjerenja antropoloških obilježja učenika

OŠ Pehlin		2. razred										
Učenici	VARIJABLE											
	ATT	ATV	BMI	AOP	ANN	MTR	MSD	MPN	MPT	MPR	MIV	F3
1.	122	28	18,8	16	13	16	123	19,8	25	44	90	640
2.	132	30	17,2	19	11	25	150	23	29	42	26	550
3.	127	27	16,7	17	4	20	133	15	37	55	25	630
4.	147	33	15,3	18	9	21	126	14,3	35	53	24	630
5.	140	26,5	13,5	19,5	11	25	105	22,2	31	28	10	450
6.	141	30	15,1	20	13	15	144	26,7	32	46	25	570
7.	132	36	20,7	22	15	12	128	24,5	26	43	21	450
8.	138	27	14,2	18	8	18	120	21,2	29	39	24	573
9.	141	27	13,6	18	7	20	120	23,5	28	38	31	459
10.	130	24	14,2	17	10	21	91	19,6	25	42	3	600
AS	135	28,9	15,93	18,45	10,1	19,3	124	20,96	29,7	43	28,9	555,2
ASRH	130,15	27,2	18,4	18,28	8,85	16,28	137,24	25,24	23,73	35,18	21,92	500,54
SDRH	5,71	5,26		1,51	3,46	2,45	20,73	7,95	6,38	8,27	13,96	68,39
Z	0,85	0,31		0,11	0,36	1,23	-0,64	0,54	0,93	0,95	0,5	0,79
PRIORITETI						7	1	3	5	6	2	4

Temeljem analize izračunatih rezultata u morfološkim varijablama može se zaključiti da su i djevojčice i dječaci skladno građeni i da nemaju izrazitije količine masti u tijelu. U prostoru motoričkih sposobnosti analiza dobivenih rezultata ukazuje kod djevojčica na nešto nižu razinu statičke snage ruku i ramenog pojasa (MIV) i eksplozivne snage nogu (MSD), dok je kod dječaka niža razina sposobnosti izražena u testu eksplozivne snage nogu (MSD). Učenici i učenice su dobrih funkcionalnih sposobnosti.

### Godišnji izvedbeni kurikulum za drugi razred

U drugom razredu osnovne škole predviđeno je ostvarenje osam ishoda kroz četiri domene (Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture, 2016) u ukupnom fondu od 105 sati godišnje (3 puta tjedno).

Polazeći od ishoda i poštujući inicijalno stanje antropološkog statusa učenika napravljen je godišnji izvedbeni kurikulum za drugi razred OŠ Pehlin.

Domena A : Kineziološka, teorijska i motorička znanja (A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru; A.2.2. Provodi elementarne igre).

MJESEC	A.2.1. (80 SATI)	A.2.2. (80 SATI)
RUJAN	Trčanje uz promjenu smjera kretanja; Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak Sunožno preskakivanje vijače; Skok u dalj; Gađanje lopticom u označenu metu s različitih udaljenosti; Bacanje i hvatanje košarkaške lopte u paru; Dodavanje i hvatanje s obje ruke; Na mjestu dodavanje lopte u paru s obje ruke; Kolut naprijed; Mješoviti upori u hodanju; Prvi dan jeseni – elementi plesa “Jesenji listovi”; osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa.	Štafetna igra “Daj mi pet”; Elementarna igra “Poplava i avioni”, Košarka - u parovima dodavanje lopte odbijanjem lopte od tla; Nogomet -udarac na vrata s izmjenom noge
LISTOPAD	Trčanje uz promjene pravca kretanja preko prepreka; Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine; Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč; Skok u dalj; Hvatanje s obje ruke na mjestu; U laganom kretanju voditi loptu, Gađanje loptom u okvir sanduka; Bacanje lopti u različite smjerove iz mjesta, Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja; Svjetski dan zaštite životinja - improvizacija koreografije - oponašanje kretanja životinja “Pačji ples”.	Odbojka- iz kretanju zaustavljanje u odbojkaškom stavu; Rukomet – dodavanje i hvatanje lopte u parovima; Ekipna igra “Tunel”, “Živo

		uže”; Elementarna igra “Zvijezda”
STUDENI	Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka; Ciklička kretanja različitim tempom do 3 minute; Trčanje unatrag; Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora; Skok u dalj; Dodavanje lopte nogom; Gađanje lopte u gol iz mjesta; Dodavanje i hvatanje rukometne lopte u paru; Bacanje i hvatanje lopte u stojećem stavu; Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu; Penjanje na švedski sanduk; Penjanje po kosini četveronoške	Badminton, Košarka - dodavanje i hvatanje lopte; Rukomet – poigravanje loptom na mjestu s dominantnom rukom; Štafetna igra “Kotrljanje lopte kroz tunel”; Ekipna igra “Za mnom”, “Ribari i ribice”
PROSINAC	Brzo hodanje uz promjenu pravca kretanja; Trčanje - niski skip u kretanju; Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm; Skok u dalj; Gađanje lopte u okvir sanduka; Vođenje lopte na mjestu; Bacanje lakših lopti u zid i hvatanje istih; kretanje u krugu i dodavanje lopte od strane učitelja; Provlačenje kroz okvir sanduka; Uskakivanje u обруč i provlačenje; Prvi dan zime - Ritmičko povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova; Oponašanje različitih ljudskih aktivnosti – improvizacija koreografije)	Elementarna igra “Kipovi”, “Lovac u šumi”, Štafetna igra “Do čunja i nazad”, Nogomet - vođenje lopte unutarnjom stranom stopala, dodavanje lopte u paru na mjestu; Rukomet – dodavanje s obje ruke raskorakom
SIJEČANJ	Trčanje uz promjenu smjera kretanja; Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka; Poligoni hodanja i trčanja; Bočni sunožni preskoci preko klupica; Skok u dalj; Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima; Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti; Iz raskoračenog stava u dubokom pretkolu izbaciti loptu u vis; Kolut natrag niz kosinu; Trčanje u ritmu uz udaraljke i glazbu	Ekipna igra “Grudanje”, Štafetna igra “Kotrljanje lopte kroz tunel”; Ekipne igre na snijegu; Rukomet – dodavanje i gađanje na gol dominantnom rukom
VELJAČA	Trčanje – niski skip u kretanju; Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak; Trčanje uz promjene pravca kretanja preko prepreka: preskakivanje vijače u paru; Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje; Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno; Izbacivanje lopte s obje ruke iznad glave u dalj; Bacanje medicinke na različite načine; Vođenje odbojkaške lopte rukom na mjestu; Stoj penjanjem uz okomitu plohu	Košarka - gađanje loptom u okvir sanduka; Rukomet – poigravanje loptom desnom i lijevom rukom; Nogomet – dodavanje lopte s unutarnjom stranom stopala; Ekipna igra “Provlačenje kroz kanal”
OŽUJAK	Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica; Brzo hodanje uz promjenu pravca kretanja; Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok; Skok u dalj iz zaleta; Bacanje rukometne lopte u zid i hvatanje; Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti; Dodavanje i hvatanje s obje ruke u parovima; Kolut naprijed; Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja; Jednostavni dječji ples “Ludi zemljotres”	Elementarna igra “Slonovski nogomet”, Nogomet - vođenje lopte u kretanju; Rukomet – izbacivanje lopte zamahom, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine
TRAVANJ	Trčanje unatrag, Brzo trčanje do 30 m; Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka; Bočno trčanje; Naskok na švedski sanduk; Skok u dalj; U kretanju dodavanje lopte u paru; Gađanje lopte u okvir sanduka; Dodavanje lopte nogom u parovima; Hvatanje i dodavanje košarkaške lopte u različitim smjerovima; Kolut natrag niz kosinu; Kolut naprijed kroz обруč; Narodni ples – u parovima; Ritmičko povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova; Puzanje i provlačenje na različite načine	Košarka - dodavanje i hvatanje u kretanju; Odbojka – odbojkaški stav; Štafetna igra “Hvatanje loptom”, Ekipna igra “Ribari i ribice; Elementarna igra “Kipovi”, “Hugo”
SVIBANJ	Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine; Ciklička kretanja različitim tempom do 3 minute; Skok u dalj iz ravnog zaleta; preskakivanje duge vijače u parovima; Bacanje lopte u vis s obje ruke i hvatanje s obje ruke; Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti; Plesne strukture uz ritam glazbe; Suvremeni ples - Bečki valcer; Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka))	Plivanje - držanje za rub bazena i udaranje nogama – projekt PGŽ “Rijeka pliva”; Štafetna igra “Tko bolje gađa”; Ekipna igra u prirodi “Povlačenje konopa”

LIPANJ	Trčanje između čunjića; Hodanje po gredi na prstima; Poligoni hodanja i trčanja; Naskok na povišenje uz saskok u čučnju, Jednonožno i sunožno skakanje po označenim mjestima; U kretanju dodavanje lopte u paru; Dodavanje i hvatanje s obje ruke u paru; Gađanje lopticom u okvir sanduk; Naizmjenično upiranje u paru "kariola"; Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa	Plivanje - držanje za rub bazena i udaranje nogama – projekt PGŽ "Rijeka pliva"; Stafetna igra "Tko bolje gađa"; Ekipna igra u prirodi "Povlačenje konopa"
--------	---	--

Domena B : Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja).

MJESEC	B.2.1. (5 SATI)
RUJAN	INICIJALNO PROVJERAVANJE Mjerenje antropoloških obilježja (ATT,ATV,BMI,AOP,ANN,MTR,MPN,MIV,MSD,MPT,MPR,F3)
LIPANJ	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE Mjerenje antropoloških obilježja (ATT,ATV,BMI,AOP,ANN,MTR,MPN,MIV,MSD,MPT,MPR,F3)

Domena C : Motorička postignuća (C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća).

MJESEC	C.2.1. (15 SATI)
LISTOPAD	Preskakivanje kratke vijače sunožno na mjestu – 15 sekundi
STUDENI	Cikličko kretanje s promjenom tempa do 2 minute
PROSINAC	Skok u dalj iz mjesta
SIJEČANJ	Vođenje lopte nogom i gađanje na gol (N)
OŽUJAK	Sunožni poskoci – 20 metara
TRAVANJ	Brzo trčanje iz visokog starta – 20 metara
SVIBANJ	Skok u dalj iz zaleta

Domena D : Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje; D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima; D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara; D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.

SVAKI NASTAVNI SAT (105 SATI)	
D.2.1.	razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja redovito provodi osobnu higijenu nakon tjelesnog vježbanja uočava važnost nošenja primjerene odjeće i obuće za tjelesno vježbanje prati svoje higijenske postupke ispunjava tablicu donošenja opreme
D.2.2.	primjenjuje kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvoreni sportskim vježbalištima
D.2.3.	razvija timski duh prilikom ekipnih i sportskih igara prihvaća pravila igara suraduje s ostalim učenicima u igrama

	osvješćuje važnost sudjelovanja svih učenika kako bi se ostvario uspjeh pridonosi uspjehu cijele skupine rado sudjeluje u motoričkim igrama nabraja pravila igre i poštuje ih slijedi upute učitelja kako se ponašati u igri
D.2.4.	izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje uočava da ustrajnošću može postići ciljeve pridonosi stvaranju pozitivnog ozračja tijekom elementarnih igara rado izvodi kineziološke aktivnosti

## Zaključak

Školsko životno razdoblje je povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja svih antropoloških obilježja te povećanje optimalnog dosega motoričkih znanja, ponajviše biotičkih, a zatim kinezioloških. Poznato je da se u tom razdoblju propuštene mogućnosti na usvajanje motoričkih znanja i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ne mogu u potrebitoj mjeri nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima ma koliko intenzivirali razvojne poticaje, kako u obitelji, tako i u školi. Samo uz adekvatne i dostatne podražaje i poticaje djeca mogu razvijati svoja antropološka obilježja kako bi odgovorila suvremenim izazovima života.

## Literatura

1. Cole, T., J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Dietz, W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ* Vol. 320 (1240-1243).
2. Campbell SK (2006). The child development of functional movement. *Physical Therapy for children*. : 33-76.
3. Canadian Paediatric Society (2002). Healthy active living for children and youth. *Pediatric Child Health*. 7: 339-345.
4. Findak, V., Metikoš, D., Mrakovi, M, Neljak, B. (1996). Primijenjena kineziologija u školstvu-NORME. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
5. Kondrič, M., Mišigoj-Duraković, M. i Metikoš, D. (2002). A contribution to understanding relations between morphological and motor characteristics in 7- and 9-year-old boys . *Kinesiology*, 34. (1.), 5-15.
6. Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture (2016).
7. Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006). Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. Zagreb.
8. Parfitt G, Eston RG. ( 2005). The relationship between children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Pediatrics and adolescents medicine*. 159: 46-50.