

## KINEZIOLOŠKA PARADIGMA KURIKULA TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJNO- OBRAZOVNOG PODRUČJA ZA 21. STOLJEĆE

Vladimir Findak

Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu

**Sažetak** – U izradi kineziološke paradigme kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja maksimalno treba respektirati dosadašnja dostignuća kineziološke znanosti. To, međutim, predstavlja samo jedan od temeljnih uvjeta, ali još uvijek ne i jamstvo da će se znanstvene spoznaje, kako o vrijednostima ovog odgojno-obrazovnog područja, tako i o vrijednostima pojedinih kinezioloških aktivnosti, eksploatirati i u finalnoj izradi ovog iznimno značajnog dokumenta.

Uz osiguranje efikasnog transfera znanstvenih spoznaja, u realizaciji nastave tjelesne i zdravstvene kulture treba računati s većim brojem sati nego do sada da bi se mogli postići potrebni efekti u ovom odgojno-obrazovnom području. Po aktualnom broju sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture među državama neposrednog okruženja, i među državama cijele Europe, zauzimamo jedno od posljednjih mjesta. Sadašnji broj sati nije dovoljan ni za edukativni minimum, a kamo li za temeljne biotičke potrebe djece i učenika.

Dakle, kurikulum tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja treba omogućiti djeci i učenicima da putem tjelesnog vježbanja maksimalno zadovolje svoje esencijalne i egzistencijalne potrebe, a osobito one koje su im potrebne za efikasniju adaptaciju na suvremene uvjete života i rada te pripremu za rad u suvremenom društvu.

**Ključne riječi:** kurikulum, tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje, kineziološka paradigma

## UVOD

Govoriti danas, dakle na početku 21. Stoljeća, o kineziološkoj paradigmi kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće, nemoguće je bez sagledavanja temeljnih odrednica koje determiniraju koncepciju, opći cilj i zadaće ovog odgojno-obrazovnog područja, te očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishode ili kompetencije), tijekom boravka djece predškolske dobi u vrtiću, odnosno tijekom školovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi.

U cilju što točnije detekcije odgovora na pitanja koja determiniraju temeljne odrednice tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u suvremenom društvu držimo da treba ukazati bar na četiri stvari.

Prvo, znanstvena i tehnička otkrića, sve veći napredak informatizacije, sve jači utjecaj globalizacije, glavna su obilježja vremena u kojem živimo. Posljedice takva trenda razvoja (i pozitivne i negativne) prisutne su u svim područjima ljudske djelatnosti, a posebno se odražavaju na život i rad čovjeka u suvremenom društvu (Beck, 2004). Međutim ostaje činjenica da se društvo i dalje mijenja, i to u svim područjima i djelatnostima. Evidentno je da suvremeni čovjek danas živi drukčijim životom, štoviše, svjedoci smo da prva „digitalna“ generacija odrasta u blagodatima suvremenog društva. Sasvim je sigurno da će se njihov režim života i radni ritam bitno razlikovati od našeg, zapravo se već i razlikuje (David, 2005).

Drugo, s obzirom na to da znanstvena i tehnološka revolucija, uz ostalo, neprestano smanjuje udio čovjeka u radu, a to znači i pozitivne poticaje koji su čovjeku stoljećima osiguravali održavanje biološke ravnoteže organizma, da se suvremeni čovjek i inače sve manje kreće, sve se više ukazuje potreba da tjelesno vježbanje uspostavljanja ravnoteže između suvremenog čovjeka i izmijenjenog načina života i rada. To iz razloga što sve više prevladava uvjerenje da samo tjelesno i psihički sposobna osoba može odgovoriti zahtjevima suvremenog života i izlaziti na kraj s iznenadnim i nepredviđenim situacijama. Nema sumnje da sve te karakteristike života i rada u suvremenom društvu imaju posebnu specifičnu težinu kada su u pitanju najmlađi i mladi, iz prostog razloga što upravo djeca i učenici naznačene i sve druge promjene, koje slijepo prate civilizacijske tokove, registriraju u najvećoj mjeri. Ako tome dodamo da će djeca i učenici koji danas polaze u vrtić i školu živjeti i raditi u 21. stoljeću, da će u budućnosti prema prognozama ljudski rad i dalje gubiti karakteristike mišićnog rada, da će kretanje i igra sve više ustupati mjesto tzv. nemišićnim aktivnostima, onda je nužno već danas uložiti napor da tjelesno vježbanje i sportsko rekreativne aktivnosti odraslih, odnosno provođenje adekvatne tjelesne i zdravstvene kulture djece i učenika bude shvaćeno kao nezamjenjiv čimbenik daljnjeg razvoja društva. (Findak, Mraković, 1998).

Treće, ekspanzija znanstvenih postignuća i sve veća rasprostranjenost informatičkih i komunikacijskih tehnologija traže, uz ostalo, i korjenito i trajno transformiranje odgoja i obrazovanja, od predškole do sveučilišta. To je razlogom što preobrazba odgojno-obrazovnog sustava i temeljna izmjena položaja odgoja i

obrazovanja u društvu postaju jedna od prioritetnih zadaća u svim zemljama svijeta (Beck, 2004; Findak, Prskalo, 2003).

Shodno tome, dinamična i složena stvarnost traži školu koja se lako i brzo može prilagoditi svim životnim okolnostima i koja može najmlađe i mlade osposobiti za djelovanje u najrazličitijim životnim situacijama. Zbog toga suvremeno društvo traži kvalitetnu školu u koju će učenici rado odlaziti u kojoj mogu optimalno razvijati svoje osobine – sposobnosti, stjecati korisna znanja, doći do spoznaja o vrijednostima altruizma, odgovornosti prema radu, te ponijeti u život opće ljudske vrijednosti (Hentig, 2007; Findak, 2001; Findak, Mraković, 1998).

I četvrto, djeca i učenici dolaze u školu, pa i na nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, sa sustavom potreba i želja. Shodno tome, od nastavnika se očekuje i s pravom traži da tijekom rada maksimalno potiču intelektualnu želju učenika, da utječe na njihovu primjerenu antropološku spremnost, na razinu njihove motoričke informiranosti, na odgojne efekte te na njihove autentične potrebe, a poglavito na njihovu biološku potrebu za kretanjem, odnosno tjelesnim aktivnostima (Bunk, 1999; Findak, Neljak, 2006). S tim u vezi treba ustvrditi da postoje brojni dokazi koji nepobitno potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim tjelesnim vježbanjem može bitno utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, nego i u značajnoj mjeri i na kognitivne dimenzije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitet ponašanja i socijalizaciju onih koji su obuhvaćeni primjerenom nastavom tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 2001; Findak, Prskalo, 2005; Hardman, 2002).

Ako se složimo da prethodno naznačena pitanja predstavljaju dobru orijentaciju u traženju putova do odgovora na istaknuti naslov, onda ćemo se vjerojatno suglasiti s tim da ih treba sagledati ne samo s aspekta općeg kineziološkog gledišta, nego i s gledišta opće prihvaćenih znanstvenih postignuća, prema kojima je ključna uloga uspješnosti u svakoj djelatnosti kvaliteta ljudskog faktora. Temelj pak kvalitete ljudskog faktora proizlazi iz kvalitete obrazovanja ljudi, a temelj njihova obrazovanja očituje se u spremnosti ljudi da svoje znanje stave u funkciju promjena, da idu ukorak s promjenama ili, još točnije, da idu ukorak s vremenom (Bruner, 2003; Reich, 2004). To je razlogom što su znanje i znanost ne samo glavni resursi 21. Stoljeća, nego i što je 21. stoljeće proglašeno stoljećem znanja (Dryden, 2001).

## **KURIKUL TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJNO-OBRAZOVNOG PODRUČJA**

Radi lakšeg razumijevanja i uspješnijeg sporazumijevanja potrebno je, govoreći o kineziološkoj paradigmi kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće, uz ostalo, ukazati na temeljne čimbenike koji determiniraju izradu kurikula ovog odgojno-obrazovnog područja.

Prvi je, pri čemu smo svjesni da ne ćemo reći ništa novo ako ustvrdimo da koncepcija, ciljevi i zadaće svakog odgojno-obrazovnog područja moraju biti kongruentni s koncepcijom, ciljevima i zadaćama cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava. Drugi proizlazi iz spoznaje prema kojoj su u suvremenom društvu bitno promijenjeni uvjeti života i rada, što praktički znači da treba koncepciju, ciljeve i zadaće cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava, pa analogno tome i svakog odgojno-obrazovnog područja, uključujući i tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje, maksimalno podrediti zahtjevima koji prate život i rad djece, učenika i mladeži u suvremenom društvu. Dakako, radi osiguravanja dobivanja valjanih povratnih informacija o efektima rada treba, uz već spomenutu koncepciju, ciljeve i zadaće, utvrditi i odgojno-obrazovne ishode, odnosno kompetencije koje djeca i učenici moraju steći tijekom cjelokupnog školovanja. I treći zapravo predstavlja logičnu posljedicu prethodno naznačenog, a očituje se u potrebi objektivnog sagledavanja uloge i značenja tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja baziranih na postignućima kineziološke znanosti, njegovih komparativnih prednosti i, shodno tome, u definiranju takve koncepcije, ciljeva, zadaća i kompetencija koji će u potpunosti biti okrenuti autentičnim potrebama djece i učenika, a time i mogućem, odnosno, potrebnom doprinosu ovog odgojno-obrazovnog područja cjelokupnoj realizaciji našega odgojno-obrazovnog sustava.

## **KONCEPCIJA TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJNO-OBRAZOVNOG PODRUČJA**

U definiranju koncepcije ovoga odgojno-obrazovnog područja pošlo se od toga da tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje ima temeljni značaj za skladan razvoj psihosomatskih karakteristika djece, učenika i mladeži, za stjecanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i socijalnih motoričkih znanja, te za stjecanje i razvoj temeljnih kompetencija, a poglavito onih koje proizlaze iz potrebe primjerenog i stalnog prilagođavanja novim radnim i životnim situacijama. Uzajamna uvjetovanost tjelesne i zdravstvene kulture proizlazi iz zajedničkog utjecaja sadržaja i aktivnosti ovog odgojno-obrazovnog područja na antropološki status svakog pojedinca.

Dakle koncepcija tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja temelji se na kineziološkom idealu čovjeka koji podrazumijeva dobro zdravlje, harmoničan razvoj i održavanje svih osobina i sposobnosti te stjecanje znanja neophodnih za učinkovit život i rad u suvremenom društvu.

Opredjeljenje za takvu koncepciju, uz ostalo, bazirano je na sljedećim spoznajama. Prva, da zdravlje sasvim sigurno nije sve, ali i sve bez zdravlja nije ništa. Druga, da zdravlje nije vrijednost dana čovjeku jednom za uvijek, nego se kao i sve drugo mijenja u vremenu i prostoru. Treća, ako je dobro zdravlje osnova svih ljudskih djelatnosti, a kroz tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje može se direktno utjecati na čuvanje i unapređivanje zdravlja, onda je ovo odgojno-

obrazovno područje istodobno jedan od uvjeta za realizaciju ciljeva i zadaća cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava. I konačno, ako kažemo i to da se ovo odgojno-obrazovno područje bitno razlikuje od svih drugih odgojno-obrazovnih područja i po tome, što se upravo putem sredstava kojima raspolaže može i mora utjecati na morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne i konativne dimenzije djece i učenika, onda nije teško zaključiti da i tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje, dakako, uz druga odgojno-obrazovna područja, ima karakter osnovnosti odgojno-obrazovnog sustava (Findak, 2001; Findak, 2003).

### **CILJ TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJNO-OBRAZOVNOG PODRUČJA**

Na temelju do sada izloženog nije teško zaključiti da tako novi, ili još točnije, odgovorniji tretman ovoga odgojno-obrazovnog područja ne samo podrazumijeva nego i zahtijeva bitno drugačiji pristup u pogledu definiranja njegovih ciljeva.

Posljedica toga jest da se pored definiranja općeg cilja tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja ukazala potreba ne samo za definiranjem ciljeva ovoga odgojno-obrazovnog područja za predškolu, osnovnu školu i srednju školu nego i određivanje posebnih ciljeva tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom odgoju, osnovnoj i srednjoj školi.

Shodno tome cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, poticanje pravilnog rasta i razvoja, optimalan razvoj osobina i sposobnosti, stjecanje i usavršavanje kinezioloških teorijskih i kinezioloških motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.

### **ZADAĆE TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJNO-OBRAZOVNOG PODRUČJA**

*Zadaće* tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja s jedne strane proizlaze iz eksplicitno definirano cilja ovog odgojno-obrazovnog područja, a s druge strane iz razvojnih značajki djece, učenika i mladeži, njihovih potreba koje proistječu iz života i rada u suvremenom društvu, poglavito vezanih uz stjecanje temeljnih kompetencija, čime treba osigurati ciljani razvoj sposobnosti i promjenu osobina, potrebitu obrazovnu usmjerenost i optimalne odgojne učinke u svakom kurikulskom ciklusu, odnosno svakoj razini odgoja i obrazovanja.

*Antropološke zadaće* očituju se u mogućem i potrebnom utjecaju na antropološka obilježja djece, učenika i mladeži a poglavito na pretvorbu morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djece, učenika i mladeži. Opći morfološki učinci podrazumijevaju utjecaj na sastav tijela unutar kojega se ističe povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnog masnog tkiva, te

prevencija pretilosti. Fiziološki učinci usmjereni su na poticanje funkcija krvožilnog i dišnog sustava, te djelovanje na kakvoću koštano-mišićnog sustava. Pozitivno djelovanje na imunološki sustav potrebno je kako za održavanje zdravlja, tako i za prevenciju akutnih i kroničnih bolesti.

*Obrazovne zadaće* očituju se u mogućem i potrebnom stjecanju i usavršavanju kinezioloških teorijskih znanja i kinezioloških motoričkih znanja (općih i specifičnih), nekinezioloških temeljnih motoričkih znanja, te u poboljšanju motoričkih postignuća.

*Odgojne zadaće* očituju se u mogućem i potrebnom utjecaju na psihičke osobine i moralna svojstva djece, učenika i mladeži, u stjecanju i usavršavanju zdravstveno-higijenskih navika, radnih navika, u stvaranju takvog sustava vrijednosti prema tjelesnom vježbanju koji će ih potaknuti na redovito i cjeloživotno provođenje tjelovježbe, odnosno da im tjelesno vježbanje postane trajna ovisnost, da ne kažemo sastavni dio kulture življenja.

## **KOMPETENCIJE ILI ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI**

*Opće kompetencije* tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja usmjerene su na osposobljavanje djece i učenika za:

- provođenje sigurnih i zdravih načina tjelesnog vježbanja,
- korištenje kinezioloških operatora u suvremenim uvjetima života i rada,
- odgovoran odnos prema stanju svojeg antropološkog statusa,
- odgovoran odnos prema zdravom načinu življenja koristeći se sredstvima tjelesne i zdravstvene kulture, sporta i sportske rekreacije,
- izgrađivanje humanih međuljudskih odnosa,
- pružanje samopomoći i pomoći drugima u urgentnim situacijama,
- primjenu osnovnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja u svakodnevnom životu,
- svladavanje krize koja se manifestira u konfliktima tijekom bavljenja sportom, a i kasnije u realnom životu,
- primjerenu mobilnost i potrebitu fleksibilnost u komunikaciji,
- provođenje samostalnog i primjerenog tjelesnog vježbanja,
- provođenje aktivnog odmora u cilju povećanja radne sposobnosti.

## **PREDŠKOLSKI ODGOJ**

*Cilje* tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom odgoju poticanje pravilnog rasta i razvoja djece predškolske dobi, čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja, optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja, stjecanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i općih kinezioloških znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom razdoblju

Definiranje *posebnih ciljeva* tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja proizlazi iz potrebe uvažavanja biopsihosocijalnih karakteristika djece predškolske dobi koja pripadaju pojedinim kurikulskim ciklusima: I. ciklus od 6 mjeseci do 1. godine, II. ciklus od 1. do 3. godine, III. ciklus od 3. do 6,5 godina, odnosno do polaska u školu.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja jesu:

- podmirenje primarnih biotičkih motiva za kretanjem,
- razvijanje osobina i sposobnosti u skladu sa zakonitostima rasta i razvoja djece predškolske dobi,
- utjecanje na morfološki status djece te dobi njegovanjem mišićnih reakcija primarno potrebnih za održavanje stava tijela i održavanje ravnoteže,
- utjecanje na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima,
- usvajanje i usavršavanje temeljnih prirodnih oblika kretanja, a poglavito onih koji su neophodni u svakodnevnom životu,
- usvajanje temeljnih znanja o čuvanju i unapređivanju zdravlja,
- zadovoljavanje potrebe za igrom kao osnovnom pretpostavkom za razvoj stvaralačkih sposobnosti i socijalizaciju djece,
- razvijanje i njegovanje zdravstveno-higijenskih navika,
- poticanje i osposobljavanje djece za sve oblike sporazumijevanja i izražavanja, a poglavito motoričko izražavanje,
- utjecanje na formiranje pravilnih stavova o vrijednostima tjelesnog vježbanja,
- utjecanje na razvoj ekološke svijesti provođenjem tjelesnog vježbanja u primjerenim prirodnim i zdravstveno-higijenskim uvjetima.

### **Kompetencije ili odgojno-obrazovni ishodi**

- usvojena osnovna biotička motorička znanja i opća kineziološka znanja potrebna za lakše uključivanje u školu,
- usvojene osnovne zdravstveno-higijenske navike potrebne za održavanje osobne higijene, poglavito prije i poslije tjelesnog vježbanja,
- usvojena temeljna znanja o osnovnim prirodnim oblicima kretanja, a poglavito ona koja su neophodna u svakodnevnom životu,
- znati se pravilno obući za tjelesno vježbanje,
- osposobljenost za vođenje brige o obući i odjeći potrebnoj za tjelesno vježbanje,
- osposobljenost za surađivanje u grupi i spremnost za poštivanje dogovorenog.

## OSNOVNA ŠKOLA

Cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u osnovnoj školi poticanje pravilnog rasta i razvoja učenika mlađe i srednje školske dobi, čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja, optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja, usvajanje i usavršavanje temeljnih kinezioloških teorijskih i kinezioloških motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u osnovnoj školi

Definiranje *posebnih ciljeva* tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja proizlazi iz potrebe uvažavanja biopsihosocijalnih karakteristika učenika osnovne škole koji pripadaju pojedinim kurikulskim ciklusima: I. ciklus od 1. do 4. razreda, II. ciklus od 5. do 6. razreda, III. ciklus od 7. do 8. razreda.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja jesu:

- zadovoljavanje potreba za kretanjem, odnosno vježbanjem i stvaranje navika o potrebi svakodnevnog vježbanja,
- razvijanje antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu sa zakonitostima rasta i razvoja učenika,
- upoznavanje sa zakonitostima rasta i razvoja i značenje redovitog i pravilnog tjelesnog vježbanja u tome,
- razvijanje svijesti o važnosti tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređivanje zdravlja,
- osposobljavanje učenika za primjenu temeljnih prirodnih oblika kretanja u različitim tjelesnim aktivnostima,
- osposobljavanje učenika za odgovoran i objektivan odnos prema sebi i razvoju vlastitih sposobnosti,
- razvijanje zdravstvene kulture učenika u svrhu čuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja drugih,
- osposobljavanje učenika za primjenu temeljnih kinezioloških znanja u svakodnevnom životu i radu,
- osposobljavanje učenika za primjenu usvojenih temeljnih kinezioloških znanja u različitim sportskim aktivnostima,
- razvijanje suradničkog ponašanja i osposobljavanje za timski rad,
- usvajanje i usavršavanje znanja plivanja,
- savladavanje osnovnih tehnika plivanja,
- razvijanje ekološke svijesti o čuvanju i zaštiti okoliša,
- osposobljavanje za smisleno provođenje slobodnog vremena koristeći se sredstvima tjelesnog vježbanja i sporta,
- prepoznavanje nadarene djece i učenika i njihovo uključivanje u sport.



### **Kompetencije ili odgojno-obrazovni ishodi**

- stečene temeljne kineziološke kompetencije o pravilnom korištenju kinezioloških operatora,
- poznavanje i razumijevanje temeljnih zakonitosti o utjecaju tjelesnog vježbanja na organizam,
- razvijena svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u čistoj obući i odjeći,
- usvojena temeljna kineziološka znanja o pravilnom provođenju tjelesnog vježbanja,
- razvijena svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima,
- usvojena temeljna znanja o motoričkom izražavanju i stvaralaštvu,
- razvijena svijest o potrebi održavanja stanja antropoloških obilježja na optimalnoj razini,
- osposobljenost za samopraćenje učinaka tjelesnog vježbanja,
- razvijena svijest o vlastitom zdravlju i zdravlju drugih,
- osposobljenost za rad u grupi i poštivanje dogovorenih uputa,
- razvijena svijest o potrebi poštivanja različitosti među ljudima,
- razvijena svijest o potrebi očuvanja prirode i zaštiti okoliša.

## **SREDNJA ŠKOLA**

Cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja poticanje pravilnog rasta i razvoja učenika starije školske dobi, čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja, optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja, usvajanje i usavršavanje socijalnih motoričkih znanja, specifičnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u srednjoj školi

Definiranje *posebnih ciljeva* tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja proizlazi iz potrebe uvažavanja biopsihosocijalnih karakteristika učenika srednje škole koji pripadaju IV. kurikulskom ciklusu: od 1. do 2. razreda.

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja jesu:

- upoznavanje sa zakonitostima razvoja pojedinih dimenzija antropološkog statusa i značenje tjelesnog vježbanja u tome,
- stimuliranje tjelesnog razvoja povećanjem mišićne mase i daljnjim razvojem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
- promicanje odgovornosti za osobno zdravlje i brige za zdravlje drugih,

- učinkovito mijenjanje osobina i sposobnosti radi povećanja radnih sposobnosti i kvalitete življenja,
- osposobljavanje učenika za primjenu specifičnih kinezioloških znanja u svakodnevnom životu i radu,
- razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom prema individualnim karakteristikama nadarenih pojedinaca,
- osposobljavanje učenika za primjenu osnovnih tehnika spašavanja u vodi,
- njegovanje navika očuvanja i korištenja zdrave prirodne okoline,
- osposobljavanje učenika za racionalno provođenje slobodnog vremena, posebno aktivnim odmorom,
- zadovoljavanje potreba za afirmacijom, ali i suzbijanje tendencija za precjenjivanje vlastitih sposobnosti, kao i za podcjenjivanje drugih,
- osposobljavanje učenika za primjenu usvojenih specifičnih kinezioloških znanja u različitim oblicima sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti,
- promicanje sportske kulture.

### **Kompetencije ili odgojno-obrazovni ishodi**

- stečene specifične kineziološke kompetencije o korištenju kinezioloških operatora koji su primjereni budućem zanimanju,
- poznavanje i razumijevanje temeljnih zakonitosti o tome do kojih promjena dolazi u organizmu pod utjecajem tjelesnog vježbanja,
- osposobljenost za održavanje stanja antropoloških obilježja na optimalnoj razini,
- poznavanje i razumijevanje temeljnih zakonitosti vezanih uz doziranje, distribuciju i kontrolu opterećenja,
- osposobljenost za vođenje brige o vlastitom zdravlju i zdravlju okoline,
- razvijena svijest o vlastitim sposobnostima, a kroz to i jačanje samopouzdanja i samopoštovanja,
- usvojena specifična kineziološka znanja iz područja sporta i sportske rekreacije,
- osposobljenost za samoocjenjivanje učinaka tjelesnog vježbanja,
- razvijene navike o potrebi kinestetičkog izražavanja i stvaralaštva,
- sposobnost rješavanja problema u urgentnim situacijama,
- osposobljenost za individualno tjelesno vježbanje,
- razvijena svijest o potrebi poštivanja temeljnih principa fair-play-a,
- osposobljenost za pronalaženje potrebitih informacija o tjelesnom vježbanju i sportu.

## ZAKLJUČAK

Na temelju do sada izloženog može se zaključiti da kvalitetan kurikulum predstavlja temelj cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava, svakog odgojno-obrazovnog područja posebno, pa shodno tomu i tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Osnovu za izradu kvalitetnog kurikula, uključujući i tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovnog područje, predstavlja dobro stipulirana koncepcija, primjereno definiranje ciljeva i zadaća te adekvatno utvrđivanje odgojno-obrazovnih ishoda, odnosno kompetencija tijekom školovanja.

Vodeći se upravo tim načelima, u izradi kineziološke paradigme kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja maksimalno su respektirana dosadašnja dostignuća kineziološke znanosti. To, međutim, predstavlja samo jedan od temeljnih uvjeta, ali još uvijek ne i garanciju da će se prezentirane znanstvene spoznaje, kako o vrijednostima ovog odgojno-obrazovnog područja, tako i o vrijednostima pojedinih kinezioloških aktivnosti, eksploatirati i u finalnoj izradi ovog iznimno značajnog dokumenta.

To iz razloga što se tek uz osiguranje efikasnog transfera naznačenih spoznaja, prije svega u realizaciji nastave tjelesne i zdravstvene kulture s većim brojem sati nego sada, mogu ne samo očekivati nego i postići potrebni efekti u ovom odgojno-obrazovnom području. Dakako, da će o tome trebati brinuti u daljnjoj razradi, kako nacionalnoga kurikula, tako i kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Ne samo iz razloga što prema aktualnom broju sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture i među državama neposrednog okruženja, i među ostalim državama Europe, zauzimamo jedno od posljednjih mjesta, nego prije svega zbog toga što raspoloživi broj sati nije dovoljan da se osigura edukativni minimum, a kamo li temeljne biotičke potrebe djece i učenika.

Dakle, krajnje rješenje u izradi kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja treba omogućiti djeci i učenicima da putem tjelesnog vježbanja maksimalno zadovolje svoje esencijalne i egzistencijalne potrebe, a osobito one koje su im potrebne za efikasniju adaptaciju na suvremene uvjete života i rada, te pripremu za rad u suvremenom društvu.

LITERATURA: vidi popis literature u inačici članka na engleskom jeziku