

Damir Markuš
Boris Neljak
Bruno Trstenjak

PLANIRANJE, PROGRAMIRANJE I PRIPREMANJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE POMOĆU RAČUNALA

1. UVOD

Računalni program “Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava” hrvatski je računalni program izrađen za potrebe predmeta tjelesna i zdravstvena kultura u predmetnoj nastavi osnovne škole. On predstavlja pomoćno sredstvo za provedbu većine poslova vezanih uz planiranje, programiranje i pripremanje učitelja u redovitoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te izvannastavnim aktivnostima. Program se sastoji od nekoliko funkcionalno različitih, a istodobno međupovezanih dijelova (modula): 1) baza učenika, 2) planiranje, programiranje i pripremanje nastave, 3) baza informacija, 4) školsko športsko društvo i 5) ostalo. Program olakšava i ubrzava većinu poslova koje kineziolozi standardno obavljaju tijekom školske godine, a autori ga upravo zato opisuju rečenicom: “Sve na jednom mjestu” (Markuš i drugi, 2007.).

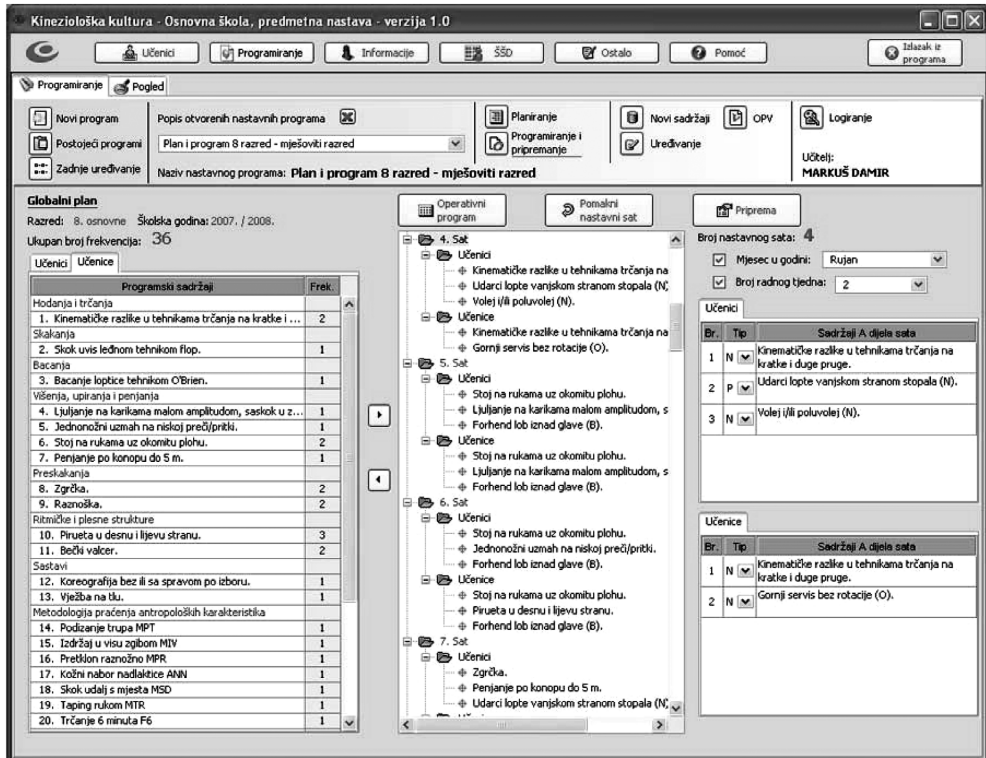
Računalna tehnologija umnogome olakšava pregled i korištenje velike količine podataka koju učitelji tjelesne i zdravstvene kulture rabe tijekom pripremanja i provedbe nastavnog procesa (Štihec, 1999.; Findak i Neljak, 2005.). Stoga je i posebna pozornost unutar računalnog programa “Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava” usmjerena izradi planova, programa i priprema za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Osnovna namjena je, u ovom radu opisanog programa, pomoć učiteljima pri planiranju i programiranju nastave s posebnim naglaskom na informatizirano pisanje priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture.

2. PLANIRANJE, PROGRAMIRANJE, PRIPREMANJE

Sasvim je sigurno da nastavu tjelesne i zdravstvene kulture treba provoditi planski, racionalno, organizirano i sigurno (Findak, 2001.). Kako bi se taj cilj ostvario, jedan od osnovnih preduvjeta je i kvalitetno pripremanje učitelja. Učinkovito i kvalitetno pripremanje za nastavu TZK moguće je ostvariti kreativno i racionalno ovdje prezentiranim programom. Sam program koncipiran je tako da slijedi metodologiju programiranja nastave: (1) izrada globalnog plana, (2) izrada operativnog programa i (3) izrada priprema za sate tjelesne i zdravstvene kulture.

2.1. Izrada plana

Prvi korak u planiranju i programiranju nastave je izrada globalnog plana. Izrada globalnog plana i odabir nastavnih tema obavlja se vrlo jednostavno. Ulaskom u modul globalnog planiranja na ekranu se pojavljuje popis nastavnih tema definiranih HNOS-om za pojedini razred. Jednostavnim odabirom učitelj bira nastavne teme i definira svoj globalni plan. Tijekom izrade plana automatski se pridodaju podatci o broju uključenih nastavnih cjelina i tema.



Slika 1. Izrada operativnog programa

2.2. Izrada programa

Nakon što su definirane teme globalnog plana prelazi se na izradu operativnog programa. Na identičan način kao i kod globalnog planiranja, jednostavnim informatičkim načinom, povlačenjem označene teme iz rubrike u rubriku, sastavljaju se metodičke jedinice. Program automatski pridodaje učestalost nastavnih tema, pa učitelj u svakom trenutku ima informaciju o njihovom broju ponavljanja tijekom školske godine.

Postavljanjem bilo koje nastavne teme u operativni program ovaj računalni program pridružuje njezin opis u pripremi za nastavni sat. S obzirom na tip nastavnog sata, svaka se nastavna tema može označiti kao: N) novo gradivo – obrada nastavne teme, P) ponavljanje, O) ocjenjivanje. Sukladno navedenom označivanju, u pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture, uz opis nastavne teme automatski se upisuje: 1) metodički postupak ili metodička uputa, kada je na zaslonu označeno učenje novog gradiva, 2) tipične pogriješke i ispravljanje pogriješaka, kada je označeno ponavljanje, 3) kriteriji ocjenjivanja nastavne teme, kada je označeno ocjenjivanje. Sukladno odabranoj nastavnoj temi glavnog A dijela sata program automatski predlaže međupredmetnu povezanost.

Osim toga, svaka nastavna tema detaljno je razrađena, zbog čega je modul “Informacije” namjenski sastavljen od sljedećih sadržaja: opis teme, video prikaz, kinogram, crtež, skica, animacija, fotografija, metodički postupak ili metodička uputa, tipične pogriješke i ispravljanje pogriješaka, čuvanje i pomaganje, namjena teme, usavršavanje, ocjenjivanje, nadgradnja i inačice, te dodatne napomene.

Priprema za sat

Naziv programa: Plan i program 8 razred - mješoviti razred

Školska godina: 2007. / 2008.

Razred: 8. osnovne

Broj učenika = 26 (učenici 12, učenice 14)

Redni broj sata: 4 od 70

Cilj sata: Razvijanje međusobnog poštivanja, poštenja, iskrenosti, pristojnog (kulturnog) i suradničkog ponašanja, poštivanja pravila, kolektivizama, pomaganja, motivacije za vježbanje, odlučnosti, upornosti, zadovoljstva, vedrine, spontanosti, upornosti, čarnosti, dostojanstva, samopouzdanja, samopoštovanja, samosavlđavanja i suradnje Utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti.

Uvodni dio: Dodavanje i oduzimanje lopte (4 minute)

Pripremi dio: Skup OPV bez pomagala 01.pdf (8 minuta)

Uvodno - pripremi dio: - (0 minuta)

18 minuta 18 minuta

Glavni A dio učenici glavni A dio učenice

Br.	Tip	Sadržaj A dijela sata
1	N	kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge.
2	P	Udarci lopte vanjskom stranom stopala (N).
3	N	Volej (ili poluvolej) (N).

11 minuta 11 minuta

Glavni B dio učenici Glavni B dio učenice

1. Štafeta trčanjem unatrag

2. Štafeta nošenjem štafetne palice

Završni dio: Tehniciranje nogama (4 minute)

Sredstva i pomagala: lopta – nogometna(13 kom.), lopta – odbojkaška(7 kom.), stalak(2 kom.), štafeta palica(2 kom.)

Međupredmetna povezanost:

Bilješka: Ukupno vrijeme: učenici 45 minuta, učenice 45 minuta

Teme iz nogometa i odbojke rade se u parovima

Slika 2. Izrada pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture

2.3. Izrada pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture

Treću i najkreativniju fazu programiranja predstavlja izrada priprema za svaki nastavni sat. Program koncipiran na velikoj bazi informacija omogućava učiteljima da svoje vrijeme i znanje usmjere na kreativnost i ekspertizu, a ne na dugotrajna ispisivanja i/ili crtanja davno znanih programskih sadržaja. Upravo zato baza informacija posjeduje izrazito opsežnu količinu sadržaja koji pomažu pri određivanju cilja nastavnog sata, sadržaje za uvodni dio sata, modele skupova vježbi za pripremni dio sata s mogućnošću izrade novih skupova, sadržaje za glavni B dio sata te sadržaje za završni dio sata. Jedino što treba učiniti je označiti željeni programski sadržaj i povući ga u podiok za pripremanje, čime je trenutačno uključen u pripremu za sat tjelesne i zdravstvene kulture..

Tijekom izrade pripreme, osim određivanja sadržaja pojedinih dijelova nastavnog sata, program omogućuje i daljnje bitne elemente pripremanja učitelja kao što su: određivanje vremena trajanja dijelova sata, broj učenika na satu, određivanje sredstava i pomagala te ostale standardne elemente pripremanja nastavnika za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Uz navedeno, program omogućuje upisivanje dodatnih bilježaka.



Priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture

Naziv škole:	Tehnička, obrtnička i industrijska škola, Čakovec	Nadnevak ispisa:	24.02.2008.
Učitelj:	DAMIR MARKUŠ	Školska godina:	2007./2008.
Razred:	8. osnovne (mješoviti razred)	Broj učenika:	26
Cilj sata:	Usvajanje motoričkih znanja. Djelovanje na uspostavljanje narušenih koordinacijskih sposobnosti s obzirom na ubrzani rast u visinu. Utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti.		

Tijek sata:

Uvodni dio:	Leteca dušica	6 min
Pripremni dio:	Skup OPV bez pomagala 05.pdf	8 min
Glavni A dio - učenici	17 min	Glavni A dio - učenice 17 min
Stoj na rukama uz okomitu plohu Stav spetni s rukama u uzručenju, članovi prema naprijed; iskorak prema naprijed s pretklonom trupa i prijenosom težine; postavljanje opruženih ruku na podlogu ispred iskorodne noge, dvadesetak centimetara od okomite plohe; odrazom odrazne i zamahom zamašne noge tijelo se podiže u stoj uz okomitu plohu u kojem se ostaje tri do pet sekunda. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju Vis prednji na dohvatnim karikama; koračni odraz, spajanje nogu i zamah nogama prema naprijed u predjuljaj do prednje "mrive" točke; spuštanje tijela u nazad, u okomici izvođenje koračnog odraza prema nazad; saskok se izvodi u krajnjoj "mrtvoj" točki zaljuljaja. Forhend lob iznad glave (B) Trčanje unatrag iz središnje pozicije; zamah, ruka koja ne izvodi udarac pokazuje u smjeru dolazeće loptice; udarac loptice, mjesto pogađanja loptice nalazi se otprilike iznad glave; produžetak zamaha i vraćanje u središnju poziciju.		Stoj na rukama uz okomitu plohu Stav spetni s rukama u uzručenju, članovi prema naprijed; iskorak prema naprijed s pretklonom trupa i prijenosom težine; postavljanje opruženih ruku na podlogu ispred iskorodne noge, dvadesetak centimetara od okomite plohe; odrazom odrazne i zamahom zamašne noge tijelo se podiže u stoj uz okomitu plohu u kojem se ostaje tri do pet sekunda. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju Vis prednji na dohvatnim karikama; koračni odraz, spajanje nogu i zamah nogama prema naprijed u predjuljaj do prednje "mrive" točke; spuštanje tijela u nazad, u okomici izvođenje koračnog odraza prema nazad; saskok se izvodi u krajnjoj "mrtvoj" točki zaljuljaja. Forhend lob iznad glave (B) Trčanje unatrag iz središnje pozicije; zamah, ruka koja ne izvodi udarac pokazuje u smjeru dolazeće loptice; udarac loptice, mjesto pogađanja loptice nalazi se otprilike iznad glave; produžetak zamaha i vraćanje u središnju poziciju.
Glavni B dio - učenici	10 min	Glavni B dio - učenice 10 min
1. Štafeta prenošenjem loptica za badminton 2. Štafeta trčanjem po klupi		1. Štafeta prebacivanjem loptica za badminton 2. Štafeta trčanjem po klupi
Završni dio:	Tehniciranje u mjestu reketom za badminton	4 min

Bilješka:

U štafetnim igrama 4 ekipe
 dječaci 2 ekipe po 6 učenika
 djevojčice 2 ekipe po 7 učenika

Slika 3. Skraćena priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture

2.4. Pregled i ispis

U modulu "Pogled" svi izrađeni planovi, programi i pripreme mogu se brzo i jednostavno pregledavati, dopunjavati i prilagođavati trenutačnim potrebama učitelja. Osim pregledavanja, program omogućuje ispis svih planova, programa i priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Plan i program ispisuje se potpuno, dok je pripremu za nastavni sat moguće ispisati u dvije inačice. Prva se odnosi na skraćenu pripremu koja se ispisuje na jednom listu A4 formata, dok druga inačica podrazumijeva detaljnu pripremu na nekoliko listova A4 formata.

3. ZAKLJUČAK

Kvalitetno planiranje i pripremanje nastavnog procesa jedan je od osnovnih uvjeta za uspješno održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture, a ovdje opisani računalni program predstavlja vrstu alata kojim se učinkovito može ostvariti taj cilj. Informatički način pripremanja za sat tjelesne i zdravstvene kulture omogućuje veći izražaj stručnih i kreativnih mogućnosti učitelja zato što svoje vrijeme može usmjeriti na kreiranje kvalitetnog i zanimljivog nastavnog sata, a da pritom na najmanju moguću mjeru smanji aktivnosti vezane uz pisanje i crtanje.

Na kraju valja posebno istaknuti i činjenicu da program podržava mijenjanje postojećih i unošenje novih nastavnih sadržaja te se tako može prilagoditi svim zahtjevima korisnika.

4. LITERATURA

1. Findak, V. (2001.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., i Neljak, B. (2005.) Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije. U V. Findak (urednik), *Zbornik radova 14. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj 2005.*, "Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije" (str. 12 - 17). Hrvatski kineziološki savez.
3. Markuš, D., Neljak, B., & Trstenjak, B. (2007.) Računalni program "Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava". U V. Findak (urednik), *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč 2007.*, "Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije" (str. 310 - 316). Hrvatski kineziološki savez.
4. Štihec, J. (1999.) Računalniški program učne priprave za športno vzgojo. *Zbornik referatov 12. strokovnog posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina 1999.*, "Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja" (str. 415 - 419). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.