

SPORTSKI KURIKULUM



SPORTSKI SAT



Slatina, lipanj 2018.



SPORTSKI KURIKULUM IZRADILE:

Tomislava Medvedović, prof. mentor, OŠ Eugena Kumičića, Slatina

Mirta Drokan, prof. mentor, SŠ Marka Marulića Slatina, Slatina

LEKTORICA:

Marijana Toplak, prof., OŠ Eugena Kumičića, Slatina

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Opis Kurikuluma | 4 |
| Cilj i odgojno-obrazovni ishodi | 7 |
| Metode rada i oblici rada | 8 |
| Elementi vrednovanja odgojno-obrazovnih ishoda | 9 |
| Sportovi i kineziološki postupci unapređenja zdravlja | 10 |
| atletika i rukomet | 11 |
| odbojka i košarka | 12 |
| nogomet i badminton | 13 |
| stolni tenis i sportska gimnastika | 14 |
| ritmička gimnastika, ples i aerobika | 15 |
| biciklizam i kineziološki postupci unapređenja zdravlja | 16 |
| Zaključak | 18 |
| Literatura | 19 |



Slika 1. Obnovljeno šolsko igralište OŠ Eugena Kumičića, presvučeno tartanom na kojemu je iscrtana mini atletska staza i postavljena nova sportska oprema

Opis Kurikuluma

Kurikulum „Sportski sat“ izrađen je u okviru projekta STILL čiji je službeni naziv „SPORT, ICT, JEZIČNE KOMPETENCIJE u službi očuvanja tradicije, obrtništva i konkurentnosti na tržištu rada učenika Slatine i Szigetvara“.

Kurikulum će omogućiti učenicima osnovnih i srednjih škola Slatine i Szigetvara više sati tjelesnog vježbanja tijekom njihovog boravka u školi. Velikom broju učenika jedina tjelesna aktivnost je sat tjelesne i zdravstvene kulture, a to nije dovoljno za pravilan rast i razvoj učenika. Kurikulum Sportski sat, kao izborni program, provodio bi se tijekom nastavne godine dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta, odnosno 70 sati godišnje.

Posljednjih godina sve je više djece s različitim zdravstvenim poteškoćama – prekomjerna tjelesna masa, dijabetes, bolesti respiratornog sustava i kardiovaskularne bolesti. Uzroci nastanka zdravstvenih poteškoća proizlaze iz sjedilačkog načina života, izostanka igre s vršnjacima i drugih tjelesnih aktivnosti na svježem zraku, kao što su vožnja biciklom, rolanje, pješaćenje.

Velik broj učenika Osnovne škole Eugena Kumičića i Srednje škole Marka Marulića Slatina pokazuje interes za sport i uključeni su u rad školskih sportskih društava. Učenici vježbaju u različitim sportskim sekcijama i sudjeluju na natjecanjima na kojima ostvaruju visoka postignuća.

Najuspješnije rezultate postižu u krosu i sudionici su i osvajači medalja na Državnom prvenstvu školskih sportskih društava. Zapažene rezultate ostvaruju i u atletici (županijska i regionalna natjecanja), badmintonu (županijska i regionalna natjecanja), rukometu (županijska i regionalna natjecanja), stolnom tenisu (županijska i regionalna natjecanja), odbojci (županijska, regionalna i državna natjecanja) i malom nogometu (županijska i regionalna natjecanja).

Sportski kurikulum omogućio bi svim zainteresiranim učenicima bavljenje tjelesnom aktivnošću što sadašnja organizacija rada naših škola ne omogućuje. Naše škole pohađaju učenici putnici koji sada nisu u mogućnosti sudjelovati u radu Školskog sportskog društva i uskraćuje im se pravo na više sati tjelesnog vježbanja.

Kurikulum je izrađen u skladu s vrijednostima odabranih motoričkih sadržaja i njihovim utjecajem na promjene i unapređenje antropometrijskih značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Kurikulum se temelji na usvajanju teorijskih i motoričkih znanja i razvijanju navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

Organiziranim tjelesnim vježbanjem u školi učenici će poboljšati svoje radne sposobnosti, razvijati pozitivne osobine, moralne vrijednosti, bolje će se prilagoditi različitim životnim situacijama i biti spremni svladati poteškoće. Usvojena motorička znanja i vještine učenici će moći samostalno primijeniti u svoje slobodno vrijeme poslije škole, tijekom vikenda i praznika.

Sadržaji Kurikuluma primjereni su za učenike osnovne i srednje škole koji rade po redovnom programu i za učenike s teškoćama u razvoju koji nastavu pohađaju po primjerenom obliku školovanja. Učenici s teškoćama u razvoju će se maksimalno integrirati u Sportski sat bez osjećaja različitosti.

Naglasak Kurikuluma je na motivaciji, kreativnosti i zadovoljstvu učenika. Učenici će prema vlastitim interesima i potrebama odabrati sadržaje kojima će zadovoljiti svoje psihofizičke potrebe.

Kurikulum će se provoditi u školi i školskom okruženju (sportska dvorana, prilagođena učionica za tjelesnu aktivnost, vanjski sportski tereni), izvan škole (staza za pješaćenje i vožnju biciklom, *trim* staza) i ostalim prostorima koji osiguravaju kvalitetan i siguran odgojno-obrazovni proces.

Sportski sat zamišljen je kao izborni program u osnovnoj i srednjoj školi. Neke od planiranih tjelesnih aktivnosti bi se provodile izvan škole u suradnji s lokalnom zajednicom, kao što su: trčanja u prirodi, hodanja u prirodi i ulicama grada, vožnja biciklom, rolanje i natjecanja u različitim sportovima.

Tjelesne aktivnosti planirat će se i prema obilježavanju važnih datuma: Međunarodni dan plesa, Svjetski dan sporta, Europski tjedan sporta, Dan zdravlja, Međunarodni dan tolerancije, Svjetski dan sindroma Down, Svjetski dan zaštite okoliša, Međunarodni dan dječjih prava i sl.

Na Sportskom satu učenici će vježbati na različitim kineziološkim spravama i uz pomoć različitih kinezioloških pomagala, a sve u cilju zadovoljavanja učenikovih potreba i interesa za tjelesnim vježbanjem.

Kurikulum će omogućiti učenicima odabir potrebnih kineziterapeutskih vježbi kojima će poboljšati svoje motoričke sposobnosti, postignuća i vještine i usvojiti znanja koja će koristiti za prevenciju i korekciju različitih problema. Takve vježbe, iznad svega, pomoći će učenicima s teškoćama- u razvoju fine motorike, pravilnog držanja, kontroli tjelesne mase, sprječavanju stresa i podizanju samopouzdanja.

| | |
|---------------------------------|--|
| Cilj | <p>Osigurati učenicima veći broj sati organiziranog tjelesnog vježbanja tijekom boravka u školi.</p> <p>Steći teorijska i motorička znanja primjenom različitih tjelesnih aktivnosti.</p> <p>Potaknuti učenike na aktivno provođenje slobodnog vremena u prirodi.</p> <p>Usvojena teorijska i motorička znanja samostalno primjenjivati u svakodnevnom životu u svrhu unapređenja zdravlja.</p> |
| Odgojno-obrazovni ishodi | <p>Učenici mogu samostalno primijeniti teorijska i motorička znanja o utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje.</p> <p>Učenici vježbaju prema pravilima sportskih igara.</p> <p>Učenici sami osmišljavaju sadržaje i doziraju opterećenje sukladno svojim potrebama.</p> <p>Stječu navike koje doprinose postizanju osobnog zadovoljstva, odgovornosti i dosljednosti u izvršavanju obveza.</p> <p>Suraduju, pomažu i motiviraju druge učenike na bavljenje sportom.</p> |

| | |
|--------------------|---|
| Metode rada | <p>Metode prikazivanja:</p> <ul style="list-style-type: none">- usmeno izlaganje, postavljanje i rješavanje, pokazivanje (demonstracija) <p>Metode učenja:</p> <ul style="list-style-type: none">- sintetička, analitička, kombinirana, situacijska <p>Metode uvježbavanja:</p> <ul style="list-style-type: none">- intervalna, varijabilna, kontinuirana <p>Metode sigurnosti:</p> <ul style="list-style-type: none">- sprječavanje, čuvanje, pomaganje <p>Metode nadzora:</p> <ul style="list-style-type: none">- praćenje vježbanja, usmjeravanje vježbanja, zaustavljanje vježbanja |
| Oblici rada | <p>Jednostavniji:</p> <ul style="list-style-type: none">- pojedinačni, dvojke, trojke, četvorke, paralelni <p>Složeniji:</p> <ul style="list-style-type: none">- paralelno-izmjenični, sukcesivno-izmjenični, izmjenični, kružni, stanični, stazni, poligonski |

**Elementi vrednovanja
odgojno-obrazovnih
ishoda**

Vrednovanje odgojno-obrazovnih ishoda planirat će se i provoditi redovito tijekom odgojno-obrazovnog rada. Vrednovanje se treba temeljiti na individualnom pristupu učitelja prema učeniku.

Vrednovanje će obuhvatiti elemente:

1. motorička znanja
2. motorička postignuća
3. odgojne vrijednosti

Motorička znanja vrednovanjem obuhvaćaju elemente tehnike kinezioloških aktivnosti, elemente taktike i potrebna teorijska znanja.

Motorička postignuća vrednovat će se primjenom motoričkih znanja u zadanim uvjetima i napretkom u kinantropološkim obilježjima.

Odgojne vrijednost odnose se na usvojenost zdravstveno-higijenskih navika, poštivanje dogovorenih pravila, *fair playa*, kreativnost, samostalnost, spremnost na suradnju.

Sportovi i kineziološki postupci unapređenja zdravlja

Kineziološke aktivnosti u Kurikulumu sastavni su dio individualnih i momčadskih sportova, plesa, aerobike i kinezioloških postupaka unapređenja zdravlja. Odabrane su prema materijalnim uvjetima škola koje su uključene u projekt STILL.





Oblici rada, metode rada, doziranje i distribucija opterećenja prilagodit će se dobi, spolu i sposobnostima učenika. Učenici će moći pratiti svoj napredak i uspoređivati rezultate rada. U realizaciji Kurikuluma koristit će se informacijska i komunikacijska tehnologija, vizualna, audiovizualna, auditivna i tekstualna nastavna sredstva.



Provedba Kurikuluma treba biti u funkciji ostvarivanja cilja i planiranih odgojno-obrazovnih ishoda.



Kurikulum Sportski sat sadržava sljedeće sportove i kineziološke postupke unapređenja zdravlja:







Kineziološki postupci unapređenja zdravlja trebaju biti usmjereni prema usvajanju teorijskih i motoričkih znanja koja su važna za prevenciju i rješavanje različitih problema, kao što su: nepravilno držanje, povećana tjelesna masa, smanjen tonus mišića, nedovoljno razvijene motoričke i funkcionalne sposobnosti i deformacije stopala.



| | |
|---|---|
| sport/kineziološka aktivnost |  |
| <p style="text-align: center;">Atletika</p> <p style="text-align: center;">hodanja, trčanja, bacanja, skakanja</p> |  <p style="text-align: center;">Odgojno-obrazovni ishodi</p> <ul style="list-style-type: none"> - učenik samostalno izvodi vježbe škole trčanja - prepoznaje važnost hodanja i primjenjuje u slobodno vrijeme - samostalno izvodi specifične atletske vježbe za razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti - planira i primjenjuje tjelesno vježbanje u prirodi - sudjeluje u vrednovanju i analizira rezultate odabranih kinezioloških aktivnosti |
| sport/kineziološka aktivnost |  |
| <p style="text-align: center;">Rukomet</p> |  <p style="text-align: center;">Odgojno-obrazovni ishodi</p> <ul style="list-style-type: none"> - učenik primjenjuje elemente tehnike u zadanim uvjetima - primjenjuje tehničko-taktičke elemente u igri - poznaje i poštuje pravila igre i surađuje s drugim učenicima - igra rukomet u slobodno vrijeme |



| sport/kineziološka aktivnost | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Odbojka</p> |  |
| <p style="text-align: center;">Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - učenik izvodi osnovna odbijanja lopte u jednostavnim i složenim uvjetima - primjenjuje tehničko-taktičke elemente u igri - planira igru u slobodno vrijeme na otvorenom - primjenjuje pravila i sudi |





| sport/kineziološka aktivnost | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Košarka</p> |  |
| <p style="text-align: center;">Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - učenik povezuje elemente tehnike u zadanim uvjetima - prihvaća i primjenjuje pravila igre i <i>fair play</i>a - pravilno izvodi osnovne motoričke strukture košarke - planira košarkašku igru u slobodno vrijeme |



| sport/kineziološka aktivnost |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Nogomet</p> | <ul style="list-style-type: none"> - učenik samostalno izvodi elemente tehnike i promjenjuje ih u igri - poznaje pravila igre i <i>fair playa</i> - osmišljava različite tjelesne aktivnosti primjenjujući elemente tehnike nogometa - igra nogomet u slobodno vrijeme u sportskoj dvorani i na otvorenom s prijateljima |
| <p>Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | |


| sport/kineziološka aktivnost |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Badminton</p> | <ul style="list-style-type: none"> - učenik pravilno izvodi elemente tehnike - motiviran je za visoka postignuća u igri - poznaje pravila i samostalno sudi - provodi slobodno vrijeme i praznike igrajući badminton s obitelji i prijateljima u prirodi |
| <p>Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | |


| sport/kineziološka aktivnost | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Stolni tenis</p> |  |
| <p>Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - učenik igra stolni tenis i sudi sukladno pravilima - primjenjuje igru u slobodno vrijeme - motivira vršnjake za vježbanje - sudjeluje u organizaciji školskih natjecanja |

| sport/kineziološka aktivnost | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Sportska gimnastika</p> |  |
| <p>Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - učenik samostalno izvodi elemente sportske gimnastike - povezuje jednostavne i složene motoričke sadržaje - osmišljava vježbanje u različitim uvjetima i na različitim spravama - izvodi vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti - vježba u slobodno vrijeme i tijekom praznika na otvorenom (sprave za vježbanje) |

| | |
|--|--|
| sport/kineziološka aktivnost |  |
| <p>Ritmička gimnastika</p> | <ul style="list-style-type: none"> - učenik izvodi jednostavne i složene ritmičke elemente - samostalno osmišljava ritmičke koreografije s i bez rekvizita uz glazbenu pratnju - prepoznaje važnost pravilnog držanja tijela i ljepote pokreta - razlikuje i primjenjuje vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti |
| <p>Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | |
| sport/kineziološka aktivnost |  |
| <p>Ples i aerobika</p> | <ul style="list-style-type: none"> - učenik samostalno izvodi jednostavne i složene koreografije aerobike niskog i visokog intenziteta - prepoznaje i pleše na zadani ritam - povezuje korake aerobike - uočava važnost ritma u aerobici i plesu - pleše u slobodno vrijeme s prijateljima - poznaje plesove iz zavičajnog okruženja |
| <p>Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | |

| | |
|--|---|
| sport/kineziološka aktivnost |  |
| <p style="text-align: center;">Biciklizam</p> | <ul style="list-style-type: none"> - učenik poznaje prometne propise i primjenjuje ih - vozi bicikl sigurno na različitim podlogama - prepoznaje važnost vožnje biciklom za razvoj aerobne izdržljivosti i motoričkih sposobnosti - sudjeluje u organiziranim vožnjama biciklom - planira vožnju biciklom u slobodno vrijeme s obitelji i prijateljima u prirodi |
| <p style="text-align: center;">Odgojno-obrazovni ishodi</p>  | |

| | |
|---|---|
| sport/kineziološka aktivnost |  |
| <p style="text-align: center;">Kineziološki postupci unapređenja zdravlja</p> <p>Vježbe za ruke i ramena</p> <p>Vježbe za kralježnicu</p> <p>Vježbe za stopalo</p> <p>Vježbe za noge</p> <p>Vježbe za stabilnost trupa</p> <p>Vježbe za kukove i koljena</p> | <ul style="list-style-type: none"> - učenik poznaje utjecaj vježbe na organizam i pravilno je izvodi - pokazuje vježbe statičkog i dinamičkog istezanja s i bez kinezioloških pomagala i sprava (lopta, |
| <p style="text-align: center;">Odgojno-obrazovni ishodi</p> | |

| | |
|---|--|
|  | <p>švedske ljestve, švedska klupa, vijača, strunjača, elastična traka, palica)</p> <ul style="list-style-type: none">- samostalno primjenjuje vježbe za prevenciju različitih tegoba (kralježnice, koljena, stopala)- osmišljava vježbe za stabilnost trupa i objašnjava njihovu korisnost- odabire vježbe koje su u funkciji razvoja statičke snage, eksplozivne snage, repetitivne snage, brzine i koordinacije u različitim uvjetima s i bez kinezioloških pomagala (medicinke, bučice, vijače, prepone, koordinacijske ljestve, švedski sanduk, odrazna daska, pilates lopte, step klupice)- planira vježbanje samostalno i s prijateljima u slobodno vrijeme |
|---|--|

Zaključak

Učenici će kineziološke sadržaje iz Kurikuluma Sportski sat moći koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja, steći će kineziološka teorijska znanja iz područja atletike, rukometa, odbojke, badmintona, nogometa, košarke, stolnog tenisa, ritmičke i sportske gimnastike, plesova, aerobike, biciklizma i kinezioloških postupaka za unapređenje zdravlja.

Učenici će biti osposobljeni za samostalno vježbanje i postupke mjerenja pojedinih aktivnosti, upoznat će se s organizacijom i pravilima natjecanja, aktivno će se uključivati u različita sportska događanja u školi i izvan nje.

Danas suvremeni način života sve više djecu i mlade udaljava od sporta i tjelesne aktivnosti uopće. Učenici svoje slobodno vrijeme sve manje provode na svježem zraku i u igri te su nedovoljno uključeni u organizirane oblike tjelesnog vježbanja.

Sportski sat, kao izborni program, omogućit će učenicima povećanje tjelesne aktivnosti tijekom njihovog boravka u školi.

Učenik koji je tjelesno aktivan može pružiti više u školi, otvoren je za nova znanja, raspoložniji je, spreman na nove izazove i uspješnije svladavanje različitih životnih prepreka.

Učenik koji vodi brigu o svom fizičkom i psihičkom zdravlju ima razvijene pozitivne osobine ličnosti, moralne vrijednosti, ekološku i građansku svijest.

Vjerujemo da će se provedbom Kurikuluma Sportski sat ostvariti postavljeni ciljevi i odgojno-obrazovni ishodi. Ovim Kurikulumom učenicima se pruža mogućnost zadovoljavanja individualnih potreba za kretanjem, povećava se odgovornost učenika prema zdravlju i razvijaju se kompetencije važne za osobni razvoj svakog učenika.

Literatura:

1. Antekolović, Lj., Baković, M., Skok u dalj, Hrvatski atletski savez, Zagreb, 2008.
2. Bowerman, W.J., Freeman, Gambeta, V., Atletika, Gopal, Zagreb, 1999.
3. Findak, Vladimir, Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji, Hrvatski savez za športsku rekreaciju, Zagreb, 1992.
4. Findak, Vladimir, Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999.
5. Janković, V., Marelić, N., Odbojka za sve, Vlastita naklada, Zagreb, 2003.
6. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S., Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2007.
7. Milanović, D., Kolman, M., Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački športski savez, Zagreb, 1993.
8. Milanović, D., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., Suvremena aerobika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1997.
9. Milanović, Dragan, Teorija treninga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2005.
10. Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S., Markuš, D., Crofit norme, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2011.
11. Neljak, Boris, Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu, Gopal, Zagreb, 2013.
12. Neljak, Boris, Opća kineziološka metodika, Gopal, Zagreb, 2013.
13. Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C., Pliometrija, Gopal, Zagreb, 2003.
14. Sekulić, D., Metikoš, D., Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije, Split, 2007.
15. Šnajder, V., Milanović, D., Atletika: hodanja i trčanja, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1991.
16. Tičak, Ksenija, Oblikovanje tijela za žene: programi i vježbe, Astroida, Zagreb, 1997.

ZBORNICI RADOVA:

1. Findak, Vladimir, Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2007.
2. Findak, Vladimir, Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2011.
3. Findak, Vladimir, Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2010.
4. Findak, Vladimir, Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Rovinj, 2006.
5. Neljak, Boris, Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2009.