

OPĆE SMJERNICE ZA SUDJELOVANJE U NASTAVI TZK-e

UVOD

Svaki sport kao i sve ostale ljudske djelatnosti mogu ispuniti svoju svrhu samo ukoliko postoji rad, određena pravila, okviri, i disciplina u njihovom provođenju. Stoga držim važnim iskoristiti ovu početnu stranicu, koja se odnosi na nastavu Tjelesne i zdravstvene, kako bi pravila rada u cilju ostvarenja svrhe učinio jasnim i transparentnim kako učenicima tako i roditeljima. U ovom prikazu nastojao sam kratko opisati najbitnije stvari za kvalitetno provođenje nastave u u kojoj se u jednom trenutku giba dvadesetero, više ili manje motiviranih učenika, često je u igri i nekoliko lopti te pomoćnih sprava za vježbanje. Kako bi sav taj pokret bio usmjeren ostvarenju svrhe tjelesnog i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja - bitno je redovito, aktivno i disciplinirano vježbati, sve ostalo doći će kao rezultat ovakvog rada.

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Tjelovježba je kao i brat sport igra, ali također red i disciplina bez kojih je nemoguće svladati sve ono što je potrebno za igru. Količina igre upravo je proporcionalna usvojenosti njezinih osnovnih elemenata. Želim od prvog prema trećem razredu povećavati količinu kvalitetne igre, ali se pritom moraju svladati osnove tj. abeceda sporta. Također nastava tjelesne i zdravstvene kulture nije pojedinačni sport već paleta raznovrsnih sportova i vježbi kako bi utjecaj na razvoj učenika bio sveobuhvatniji. Dakle, zabava, raznovrsnost ali i korisnost i zato smo kroz nastavu usmjereni na naše najpopularnije sportove, rukomet, košarku, odbojku, nogomet, gimnastiku i atletiku. Poštujući ova načela želim pomoći učenicima da bolje upoznaju svoje sposobnosti kako bi se usmjerili na sport u kojem uživaju, postižu rezultate i kojim se redovito bave.

OPREMA ZA NASTAVU TZK – e

Svaki učitelj izabire udžbenike za svoju nastavu, a svaki sportski klub ima određene dresove koji se nakon treninga presvlače. Za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, a sukladno ispravnim zdravstveno higijenskim navikama, tražim da djeca donose opremu koja je jednostavna, prozirna, i svima jednako dostupna. Svi učenici trebaju imati bijele majice kratkih rukava (bez prekratkih, dekoltiranih majica, majica bez rukava). Učenici donose plave kratke sportske hlače, a učenice tajice (ostale hlače nisu sportska oprema). Također je potrebno imati tenisice koje su potpuno čistih potplata. Svjesni smo toga da za vježbanje nije od presudne važnosti boja dresa ili majice, međutim ako mogu još jednom upotrijebiti usporedbu s početka odlomka - gradivo pojedinog predmeta može se učiti i iz udžbenika drugih nakladnika ali se ipak određuje jedan za sve učenike pojedinog razreda. Donošenje tražene opreme nije vezano uz mogućnost ili nemogućnost vježbanja, ali određena oprema puno pomaže u stvaranju ozračja nastave koja slijedi i prije nego što ona počne i sasvim sigurno ima važan odgojni učinak.

ISPRIČNICE

Svaki sat TZK u kojem učenik nije u mogućnosti vježbati potrebno je ispričati od strane roditelja pisanom ispričnicom donesenom na taj sat. Ukoliko se ne može vježbati više od dva sata potrebna je liječnička ispričnica. Izostanci od vježbanja bez ispričnice redovito se evidentiraju i utječu na ocjenu iz područja odgojnih učinaka. Osim toga češće izostajanje od vježbanja utječe na svladanost pojedine aktivnosti pa postoji mogućnost da se češće ne sudjelovanje u vježbanju odrazi i na visinu drugih ocjena.

ZDRAVSTVENE POTEŠKOĆE UČENIKA

Poštovani roditelji ukoliko vaše dijete ima bilo kakvih zdravstvenih problema koje bi sadržaji TZK mogli pogoršati molim Vas da obvezno dođete na razgovor jer u suprotnom ne mogu odgovarati za moguće posljedice.

MENSTRUACIJA – BOLEST KOJA TO NIJE

Nakon konzultacija s liječnicom i našom savjetnicom za područje tjelesne i zdravstvene kulture složili smo se da menstruacija nije bolest ni opravdanje za izostajanje od vježbanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Ipak, svjesni smo da ima učenica koje ove dane u mjesecu proživljavaju bolno ili uz obilnije krvarenje pa molim roditelje čije kćeri pripadaju ovoj skupini da po mogućnosti na informacijama kažu razredniku/ci ili mi dostave pismeno opravdanje. Dakle, ukoliko učenica nema većih problema prilikom menstrualnog ciklusa treba redovito vježbati s time da može izostati od pojedinih vježbi koje bi joj tada predstavljale poteškoću. Ako pak ima pojačane poteškoće može opravdano izostati jedan sat nastave uz pisanu ispričnicu od strane roditelja.

OSLOBAĐANJE OD PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE TZK– e

U slučaju kontraindiciranosti tjelesnog vježbanja za Vaše dijete moguće je dobiti potpuno ili djelomično oslobađanje od pohađanja nastave TZK-e za polugodište ili cijelu školsku godinu. Što se tiče procedure ona pretpostavlja preporuku za oslobađanje koju daje liječnik specijalist, a zatim se s nalazima i preporukom trebate javiti našoj liječnici školske medicine koja će obzirom na papire napisati ispričnicu za djelomično ili potpuno oslobađanje od praktičnog dijela nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Ispričnicu donesite razredniku/ci, a oslobađanje mora biti potvrđeno od strane Nastavničkog vijeća u skladu sa Zakonom.

OSTALE VAŽNE NAPOMENE

Nabrojat ću još nekoliko stvari koje bi se trebale podrazumjevati ali nažalost iskustvo pokazuje drugačije. Za vrijeme vježbanja nije dozvoljeno žvakati. Svakako vezati kosu u rep ili na neki drugi način kako ne bi ometala pri vježbanju. Nakit (metalni ili od tvrde plastike) obavezno je skinuti kako ne bi došlo do ozlijeđivanja niti vašeg djeteta niti druge djece. Nakon vježbanja kulturno je i pristojno presvući opremu kako bi sačuvali svoje zdravlje i mirisni prostor ostalih. Također iz sigurnosnih razloga i razloga odgovornosti nije dozvoljeno ulaženje u dvoranu bez prisutnosti učitelja i svaki prekršaj ovog tipa spada u teže prijestupe i prema tome će biti vrednovano. Drugi najveći prijestup je nepotrebno silovito napucavanje ili bacanje lopte kao i drugih sportskih rekvizita. Radi se o postupcima koji su veliki zdravstveni i sigurnosni rizik za sve učenike u dvorani i mjere postupanja prema nasilniku bit će u skladu sa situacijom u koju ćemo svi zajedno na nastavi biti dovedeni. Na nastavi nije dopušteno govorenje grubih riječi, vrijeđanje, omalovažavanje, psovanje, ismijavanje i slično, neprimjereno neverbalno komuniciranje, udaranje, ogovaranje i prigovaranje profesoru, nepoštivanje pravila igre.

VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE RADA

Uz klasično ocjenjivanje **motoričkih znanja** (tehnička svladanost pojedine vježbe), **motoričkih postignuća** (konkretna vježba u situacijskoj primjeni - motoričko znanja + motoričke sposobnosti) i **funkcionalnih sposobnosti** (sposobnost izdržljivosti) primjenjujemo vrednovanje onih stvari koje nisu određene faktorom urođenosti već faktorom zainteresiranosti i spremnosti učiniti najviše (bez obzira na sposobnosti) kako bi se osvojila odlična ocjena.

Redovito, aktivno i disciplinirano vježbanje sastavnice su **odgojnih učinaka rada** i bilježe se u zasebnu tablicu u kojoj je odmah uočljivo ispunjavanje ili ne ispunjavanje ovih zahtjeva. Odgojni učinci rada četvrti je element ocjenjivanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i u tu rubriku učenici dobivaju ocjenu na kraju mjeseca za protekli mjesec. Ove su ocjene iznimno važne jer imaju veću težinu od svega drugog ocjenjivanja obzirom da ne ovise o talentiranosti već predanosti radu.

Redovito vježbanje podrazumjeva redovito donošenje ispravne opreme za vježbanje i sudjelovanje u vježbanju. Ne donošenje opreme bit će evidentirano u bilješkama (e-dnevnik) datumom i minusom. Učenik koji jednom mjesečno ne donese opremu ocjena iz odgojnih učinaka rada ne može biti odličan. Svako novo ne donošenje opreme (dva minusa i više) rezultira ocjenom nedovoljan. Dva minusa mjesečno jednako je 25% nerada kod bilo kojeg poslodavca.

Aktivno vježbanje znači da sudjelovanje učenika na satu nije pro forme već da učenik doista iskreno i zauzeto nastoji svladati zadane vježbe, aktivno vježbanje znači da se zadani zadatak od strane učitelja doista provodi. Nekoliko situacija koje opisuju suprotno ponašanje: učenik kroz više sati ponavljanja određene vježbe ne uspijeva istu svladati ponavljajući kako on to ne može - međutim, kada mu se tijekom ocjenjivanja dodjeli pripadajuća ocjena isti moli da može još koji put ponoviti i kada mu se to odobri pokaže za to kratko vrijeme veći napredak nekog za sve ostale sate vježbanja; zaključujemo da ono prije zapravo uopće nije bilo aktivno vježbanje. Jedna od češćih povreda aktivnog vježbanje se događa kada učitelj zada vježbe koje se trebaju raditi u pojedinim grupama dok on asistira na jednom radnom mjestu, a učenici zadatke ne rade već sjede i pričaju.

Disciplinirano vježbanje. Redovito i aktivno vježbanje uglavnom se vrednuje s ocjenama od tri do pet dok su one niže rezervirane samo u slučaju kršenja posljednje sastavnice odgojnih učinaka rada, a to je disciplina. Učenici mogu disciplinirano vježbati ali i ne. Dok njihova disciplina utječe samo na njih to je manji prekršaj, ali ako nedisciplina djeluje negativno na rad i sigurnost drugih onda se radi o teškom prekršaju koji se u skladu s njegovom težinom i ocjenjuje. Ocjene postignute u ovom području ne mogu se ispraviti nekim jednokratnim ponašanjem (kao kod javljanja za ispravljanje ocjene) već promjenom ponašanja u slijedećem razdoblju rada koje će se prema tome ocjeniti.