

POLIGON

za tjelesnu aktivnost
školske djece



HZJZ HRVATSKI
ZAVOD
ZA JAVNO
ZDRAVSTVO

Poligon za tjelesnu aktivnost **školske djece**

Izdavač

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Odgovorni urednik

doc. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med.

Glavni urednik

dr. sc. Slaven Krtalić, prof.

Autori

dr. sc. Slaven Krtalić, prof.

dr. sc. Iva Pejnović Franelić, dr. med.

Marija Delaš, dr. med.

Grafička priprema

Studio 2M d.o.o.

Naklada

200 primjeraka

Zagreb, 2015.

Sadržaj

Sažetak	5
<hr/>	
Uvod	7
<hr/>	
1. Elementi višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala	8
<hr/>	
2. Primjena u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture	17
<hr/>	
2.1. Nastavne cjeline i nastavne teme	17
2.2. Tipični prikazi primjene na satu tjelesne i zdravstvene kulture	20
2.2.1. Uvodni dio sata	20
2.2.2. Pripremni dio sata	20
2.2.3. Glavni dio sata	21
2.2.3.1. Vježbanje u poligonskoj postavi	22
2.2.3.2. Vježbanje u kružnoj postavi	23
2.2.3.3. Vježbanje u staničnoj postavi	24
2.2.3.4. Usvajanje i usavršavanje elemenata različitih sportova	25
2.2.3.5. Elementarne igre i štafetne igre	27
2.2.4. Završni dio sata	28
<hr/>	
Završetak	29
<hr/>	
Prilog – moguće varijacije pojedinih elemenata višenamjenskog skupa nastavnih pomagala	30
<hr/>	

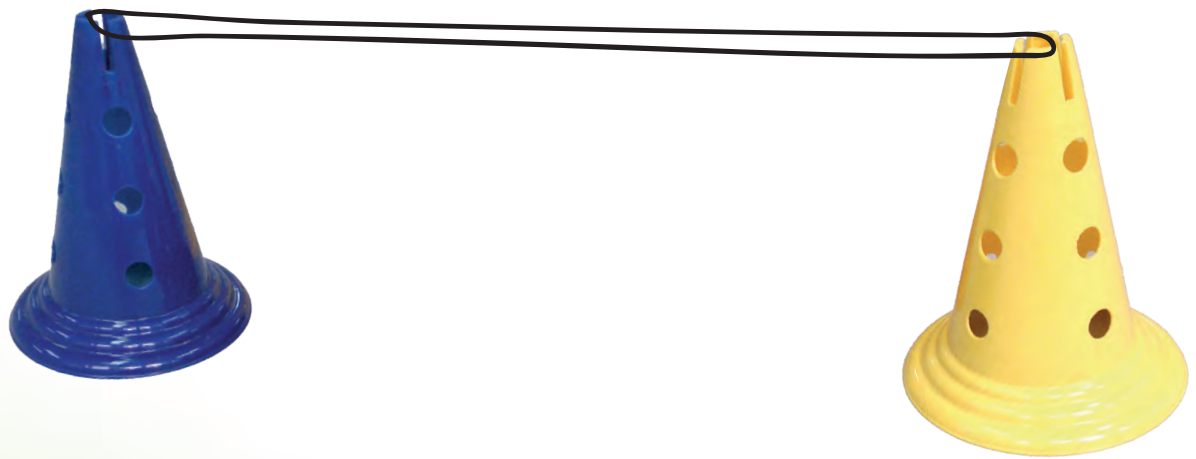


Sažetak

Uočen je problem provedbe cjelokupne satnice tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi u osnovnim školama uglavnom prouzrokovan nedostatkom ili ograničenjima vezanim za sportske dvorane, te u manjem broju slučajeva, stanjem školskog dvorišta.

Tijekom 2012. godine, u skladu sa strategijom i aktivnostima propisanim Akcijskim planom za prevenciju i smanjenje prekomjerne težine (Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske, 2010.), započeo je pilot-projekt *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece*. Ovim projektom pružena je mogućnost održavanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture u uvjetima kada se ne može koristiti školska sportska dvorana ili se zbog loših vremenskih prilika ne može održati nastavni sat na školskom igralištu.

Nakon uspješno provedenog pilot projekta i njegove pozitivne stručne evaluacije od strane Nacionalnog centra za vanjsko vrednovanje obrazovanja, Kineziološkog fakulteta i Fakulteta strojarstva i brodogradnje (o sigurnosti korištenih materijala), Hrvatski zavod za javno zdravstvo je uz pomoć Ministarstva zdravlja, u sklopu provedbe Nacionalnog programa Živjeti zdravo, osigurao sredstva za kupnju 120 kompleta didaktičke opreme kako bi ih donirao svim matičnim osnovnim školama u RH koje nemaju sportske dvorane. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta i Agencija za odgoj i obrazovanje potpisali su sporazum o suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo koji obuhvaća implementaciju i edukaciju školskih timova matičnih osnovnih škola koje nemaju sportsku dvoranu.



Uvod

Ljudsko tijelo je prvenstveno građeno za kretanje koje mu omogućava optimalno funkcioniranje i razvijanje kroz redovitu tjelesnu aktivnost. Upravo iz tog razloga postoji neraskidiva veza između tjelesne aktivnosti i zdravlja, čime se izravno utječe na kvalitetu života. Djeca su danas sve manje tjelesno aktivna zbog sedentarnog načina života, što ima velike reperkusije na zdravlje. Stoga je važno od najranije dobi utjecati na aktivnost djece, a upravo se u razdoblju od 1. do 4. razreda osnovne škole, najveći broj djece prvi put susreće s organiziranim tjelesnim vježbanjem.

Mnoge osnovne škole u Republici Hrvatskoj ne zadovoljavaju osnovne tehničke, materijalne i prostorne uvjete (nedeostatak ili ograničena mogućnost korištenja sportske dvorane), te iz tog razloga nemaju mogućnost provedbe planirane i zakonom propisane nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Upravo iz tog razloga osmišljen je projekt *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece*, kao pomoć pri provedbi nastave tjelesne i zdravstvene kulture osnovnim školama u Republici Hrvatskoj koje su u takvoj situaciji, a s ciljem održavanja, unapređenja i promicanja zdravlja i tjelesne aktivnosti.

Treba naglasiti da projekt *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece* ne predstavlja zamjenu za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, nego višenamjenski skup kinezioloških nastavnih pomagala koji pomaže učiteljima/ učiteljicama razredne nastave u ostvarivanju ciljeva i zadaća propisanih nacionalnim planom i programom.

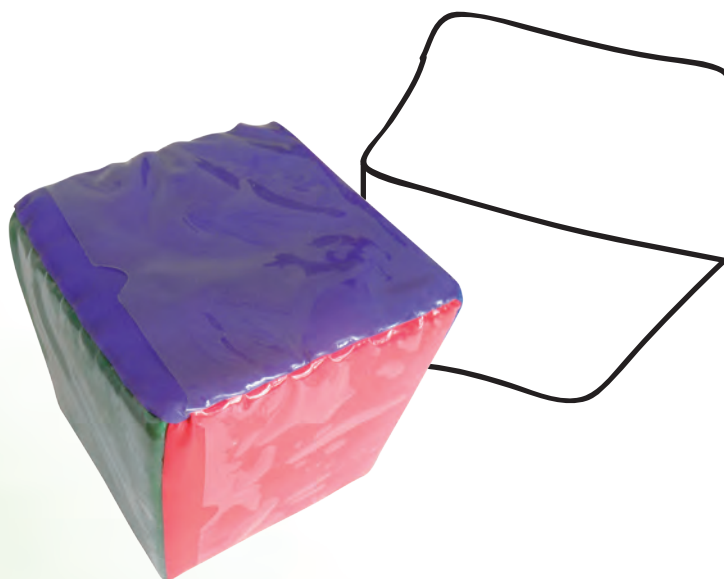
Programske sadržaje (nastavne teme) iz propisanih nastavnih planova i programa koji se ne mogu provoditi u izvornom obliku treba prilagoditi za provedbu prema postojećim prostorno-materijalnim uvjetima rada. Ukoliko se za određene nastavne teme to ne može učiniti učitelj/nastavnik mora reducirati broj propisanih nastavnih tema. Ukoliko zbog iznimno loših materijalno-prostornih uvjeta mora reducirati veliki broj nastavnih tema učitelj/nastavnik treba pronaći zamjenske nastavne teme koje su po biomehaničkoj strukturi gibanja i funkcionalnom smislu, ako je moguće, slične reduciranim nastavnim temama. Na tragu navedenoga, uporaba ovog višenamjenskog skupa kinezioloških nastavnih pomagala omogućuje učitelju/ nastavniku provođenje velikog broja nastavnih cjelina i nastavnih tema propisanih nastavnim planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture na vrlo kreativan, djeci prihvatljiv i zanimljiv način.

1. Elementi višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala

Višenamjenski skup kinezioloških pomagala za provedbu projekta *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece* predstavlja u osnovi skup pomične kineziološke opreme za tjelesnu aktivnost koji se lako i brzo postavlja i uklanja, te daje mogućnost izmjene i raznovrsnosti postavljanja elemenata na raznim mjestima (u učionici, u holu škole ili nekom drugom prostoru i na različitim prostorima izvan škole). Sastavljen je od 25 elemenata koji su po svom sastavu, oblicima, dimenzijama i svojstvima optimirani za navedenu namjenu, a istovremeno omogućuju jednostavno rukovanje i transport (torba s kotačima).

Pomagala koja se koriste u svrhu provedbe nastave Tjelesne i zdravstvene kulture moraju zadovoljavati uvjete o sigurnosti učenika propisane Zakonom o odgoju i obrazovanju u osnovnim i srednjim školama te je zatražena stručna procjena od strane nadležne institucije (Zavoda za materijale - Fakulteta strojarstva i brodogradnje Sveučilišta u Zagrebu).

Nakon upoznavanja s projektom i uvida u namjenu pojedinih elemenata Zavod za materijale Fakulteta strojarstva i brodogradnje potvrdio je da su zadovoljeniji kriteriji postavljeni na materijale od kojih su izrađeni te specifična svojstva koja materijali moraju zadovoljavati s obzirom na njihovu specifičnu namjenu (materijali nisu toksični, imaju dovoljnu čvrstoću i žilavost da podnose opterećenja u primjeni, a u slučaju loma neće pucati „krhko“, tj. prijelomne površine neće biti oštre). Time je uz funkcionalnost osigurana i dugotrajnost elemenata te sigurnost djece (značajno smanjena mogućnost ozljeda djece).



1. MEKANI ŠTAP S NASTAVCIMA

Pjenasti štap **3 kom**

Dužina: 155 cm

Vanjski promjer: 6 cm

Materijal: pjenasti polimer (npr. PUR pjena)

Boja: 3 različite boje

Nastavci s navojem **6 kom**

Vanjski promjer: 2,5 cm

Materijal: polimer

Boja: jednobojni



2. KRUTA CIJEV S ČEPOVIMA

Kruta cijev **9 kom**

Dužina: 160 cm

Vanjski promjer: 2,5 cm

Debljina stjenke: 0,15–0,2 cm

Materijal: polimer

Boja: Jednobojni

Čepovi za cijevi **18 kom**

Materijal: polimer

Boja: jednobojni



3. OKRUGLI STALAK ZA KRUTE CIJEVI

Okrugli stalak za krute cijevi **6 kom**

Najveći promjer (dno): 22 cm

Visina: 10/12 cm

Promjer otvora: 2,5 cm

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 3 različite boje

Mogućnost ispune (voda, pijesak) s čepom

(Komplet s br. 2 – kruta cijev s čepovima)



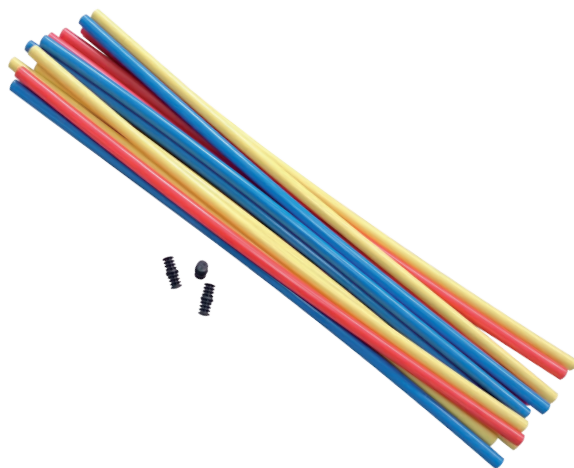
4. SAVITLJIVA CIJEV SA SPOJNICAMA

Savitljiva cijev – 18 kom

Dužina:	90 cm
Vanjski promjer:	2 cm
Debljina stjenke:	0,1-0,2 cm
Materijal:	polimer
Boja:	3 različite boje

Spojnice za cijevi – 12 kom

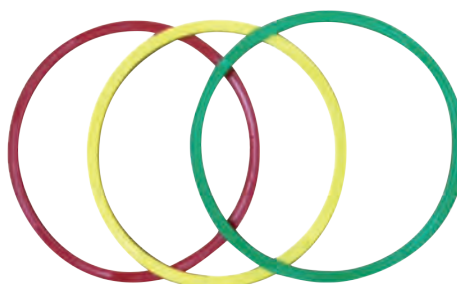
Materijal:	polimer
Spojni promjer:	1,8 cm



5. SAVITLJIVI OBRUČ VELIKI

Savitljivi obruč veliki 3 kom

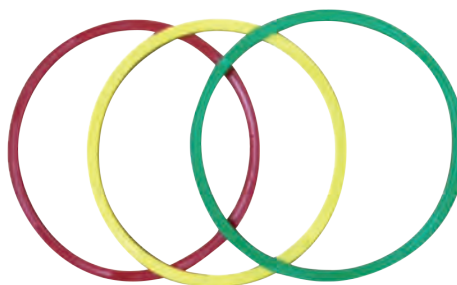
Vanjski promjer:	85 cm
Oblik presjeka:	izdužena osmica
Širina presjeka:	2,5 cm
Materijal:	polimer
Boja:	3 različite boje



6. SAVITLJIVI OBRUČ SREDNJI

Savitljivi obruč srednji 3 kom

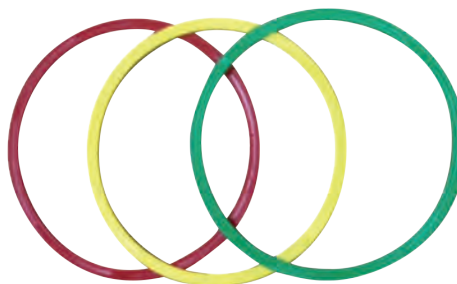
Vanjski promjer:	60 cm
Oblik presjeka:	izdužena osmica
Širina presjeka:	2,5 cm
Materijal:	polimer
Boja:	3 različite boje



7. SAVITLJIVI OBRUČ MALI

Savitljivi obruč mali 3 kom

Vanjski promjer:	40 cm
Oblik presjeka:	izdužena osmica
Širina presjeka:	2,5 cm
Materijal:	polimer
Boja:	3 različite boje



8. ČUNJ S PROVRTIMA

Čunj s provrtima **6 kom**

Najveći promjer (dno): 25 cm

Visina: 30 cm

Promjer provrta: 2,5 cm

Broj provrta: 12

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Utori na vrhu

Boja: 3 različite boje



9. OKRUGLA PLOČA ZA RAVNOTEŽU

Okrugla ploča za ravnotežu **1 kom**

Promjer: 40 cm

Visina: 10 cm

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga na strani za stajanje

Boja: jednobojna



10. ČETVRTASTA PLOČA ZA RAVNOTEŽU

Četvrtasta ploča za ravnotežu **1 kom**

Dužina: 50 cm

Širina: 12 cm

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga na strani za stajanje

Boja: jednobojna



11. TROKUTASTA OZNAKA

Manja trokutasta oznaka **3 kom**

Visina: 5 cm

Maksimalna širina: 26 cm

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 3 različite boje

Veća trokutasta oznaka **3 kom**

Visina: 8 cm

Maksimalna širina: 37 cm

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 3 različite boje



12. PUZZLE OZNAKA – komplet

Puzzle oznake **25 komada**

Nosivost minimalna: 90 kg

Materijal: polimer

Protuklizna podloga

Boja: 6 različitih boja

Dijelovi:

Osnova 2 kom

Puzzle jednostruka 18 kom

Puzzle dvostruka 2 kom

Puzzle mala 3 kom



13. SAVITLJIVA KAPICA SA STALKOM

Savitljiva kapica **40 kom**

Visina: 6 cm

Maks. promjer: 20 cm

Promjer provrta: 6 cm

Materijal: polimer

Boja: 2 različite boje

Stalak **1 kom**

Za spremanje i prijenos kapica

Materijal: polimer

Boja: jednobojan



14. MARAMA

Marama **24 kom**

Širina: 40 cm

Dužina: 40 cm

Materijal: mrežasti polimer

Boja: 3 različite boje (flouroscentne)



15. MEKANI FRIZBI

Mekani frizbi **6 kom**

Promjer: 20 cm

Materijal: polimer (rub)

Boja: 3 različite boje

Brojčane oznake od 1 do 6



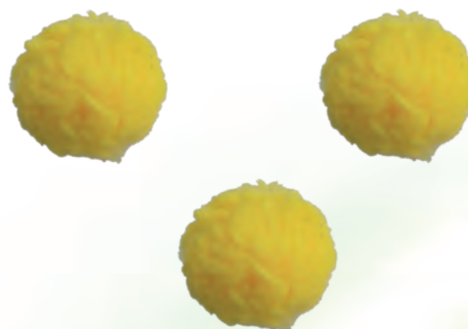
16. MEKANE LOPTICE

Mekane loptice **12 kom**

Promjer: 10 cm

Materijal: polimer

Boja: Jednobojne



17. MEKANE NOGOMETNE LOPTE

Mekane nogometne lopte **2 kom**

Promjer: 23 cm

Materijal: polimer (umjetna koža)

Boja: Dvobojne



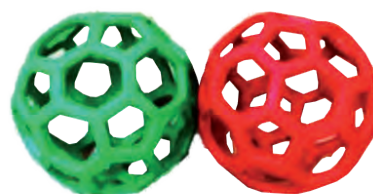
18. GUMENE LOPTE MREŽASTE

Gumene lopte mrežaste **4 kom**

Promjer: 12 cm

Materijal: polimer (mekana guma)

Boja: 4 različite boje



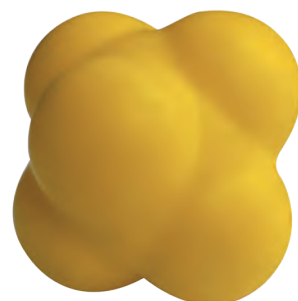
19. LOPTICA ZA AGILNOST

Loptica za agilnost **3 kom**

Promjer maks: 10 cm

Materijal: polimer (mekana guma)

Jednobojne



20. LOPTICA HOBOTNICA

Loptica hobotnica **3 kom**

Promjer maks: 10 cm

Materijal: polimerna žica na jezgri

Boja: Šarene



21. LOPTA BALON

Lopta balon **12 kom**

Promjer: 25 cm

Vanjski omotač **12 kom**

Platno s rupom za umetanje balona
Jednobojan

Zračni balon **24 kom**

Materijal: polimer

Boja: Jednobojan



22. KOCKA SPUŽVA

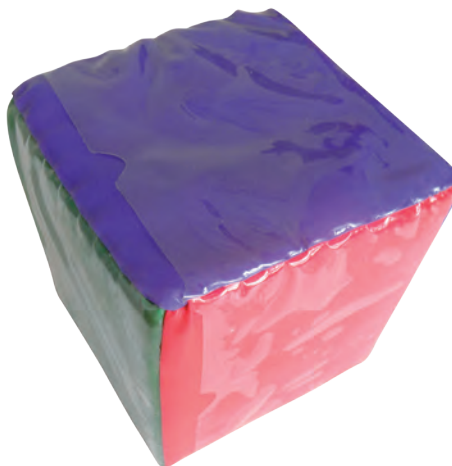
Kocka spužva **3 kom**

Dimenzije: 15x15x15 cm

Na stranicama - pretinci za oznake

Materijal: polimer

Boja: Šareno



23. MEKANE IGRAČKE

Mekane igračke **35 kom**

Dužina maks: 15 cm

Oblik: Različite životinje

Materijal: Polimer (umjetna koža)

Boja: Raznobojne



24. SPOJNICE

Spojnica

6 kom

Za spajanje krutih cijevi (br. 2)

Materijal: polimer

Boja: 4 različite boje

Rotirajuća spojnica

6 kom

Za spajanje krutih cijevi (br. 2)
i savitljivih obruča (br. 5,6,7)

Materijal: polimer

Boja: 4 različite boje



25. TRANSPORTNA TORBA ZA POLIGON

Volumen dostatan za elemente poligona

Mogućnost zatvaranja

S kotačima



2. Primjena višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardom (HNOS) uveden je nov pristup poučavanja u osnovnoj školi, usmjeren na učenika umjesto na sadržaj, ostvareno je primjerenije umijeće poučavanja, a istodobno je postignuta ciljna ujednačenost s predškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom razinom hrvatskoga odgojno-obrazovnoga sustava. Nova hrvatska škola dopušta, omogućuje i poziva njezine nositelje da izraze svoju stručnost, kreativnost te ostvare najviša postignuća svoga poziva u području sveukupnoga školskog života i u provedbi nastavnog plana i programa kao školskoga dokumenta otvorenoga za promjene i daljnja poboljšanja.

Program tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je u skladu s njegovim vrijednostima i utjecajem na promjene strukture ličnosti, a čovjeka prikazuje kao integralnu antropološku cjelinu. Programska širina uvjetovana je načelom povezanosti zadataka odgoja i obrazovanja, zbog čega su motorička znanja sredstvo za postizanje određenih zadaća, a ne same sebi cilj. Ispunjavanje navedenog uvjetovalo je izradu programa temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na objektivnu provedivost nastavne teme u materijalnim uvjetima osnovnih škola Republike Hrvatske, a drugi na primjerenost teme dobi i spolu učenika. Slijede kriteriji sigurnost učenika, korisnost nastavne teme za svakodnevno življenje, sportsku rekreaciju, urgentne situacije ili temeljnost za nadgradnju različitih kinezioloških aktivnosti, značaj teme za razvoj antropoloških obilježja učenika i usklađenost s interesima i potrebama učenika.

Upravo zbog zadovoljavanja navedenih kriterija ovaj višenamjenski skup kinezioloških nastavnih pomagala omogućuje provođenje velikog broja nastavnih cjelina i nastavnih tema propisanih nastavnim planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture.

2.1 Nastavne cjeline i nastavne teme

Program tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi osmišljen je po razvojnim razdobljima. Svako razvojno razdoblje navodi posebne antropološke, obrazovne i odgojne zadaće, pri čemu se unutar obrazovnih opisuju temeljna teorijska i motorička znanja. Slijedi popis nastavnih cjelina i tema po razredima čime je određena osnova koju svaki učenik (osim učenika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture mora obvezno usvojiti na visokoj razini.

U **Tablici 1** su navedene nastavne cjeline i nastavne teme koje se mogu provesti pomoću višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (od 1. – 4. razreda).



Tablica 1.

Nastavne cjeline	Nastavne teme
Hodanja i trčanja	<ul style="list-style-type: none"> - Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja - Hodanje zadanom brzinom - Hodanje po uskoj površini - Hodanje u usponu po niskoj gredi - Ciklična kretanja različitim tempom do 1 (2,3,4) minute - Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine - Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine
Skakanja	<ul style="list-style-type: none"> - Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima - Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima - Skok u daljinu iz zaleta - Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu - Preskakivanje kratke vijače u kretanju - Preskakivanje duge vijače - Skok uvis iz ravnog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom - Skok uvis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom
Bacanja, hvatanja i gađanja	<ul style="list-style-type: none"> - Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom - Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje - Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje - Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje - Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti - Bacanje loptice udalj iz zaleta - Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti od 5 m
Penjanja i puzanja	<ul style="list-style-type: none"> - Puzanje i provlačenje na različite načine
Ritmičke i plesne strukture	<ul style="list-style-type: none"> - Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju - Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju - Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova - Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa - Oponašanje kretanja životinja i raličitih ljudskih aktivnosti - Dječji poskoci - Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima - Vaga zanoženjem na tlu

Nastavne cjeline	Nastavne teme
Višenja i upiranja	<ul style="list-style-type: none"> - Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama - Upor za rukama osloncem nogama na povišenju
Vučenja i potiskivanja	<ul style="list-style-type: none"> - Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala
Igre	<ul style="list-style-type: none"> - Elementarna igra bez pomagala - Štafetna igra bez pomagala - Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N) - Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu(R) - Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N) - Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N) - Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N) - Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) - Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) - Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) - Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) - Dodavanje lopte u kretanju (N) - Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) - Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) - Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – košarkaški dvokorak (K) - Dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu (O) - Vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N) - Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N) - Dječji nogomet (N)



2.2 Tipični prikazi primjene na satu tjelesne i zdravstvene kulture

2.2.1 Uvodni dio sata

a) Trčanje, hodanje i skakanje između i preko različitih prepreka



b) Trčanje u paralelne dvije/tri staze



2.2.2 Pripremni dio sata

a) Pripremne vježbe s maramom





b) Pripremne vježbe s savitljivim kapticama



c) Pripremne vježbe s savitljivim štapovima (cijevima)



2.2.3 Glavni dio sata

U glavnom dijelu sata moguće je vježbanje u različitim postavama s mogućnosti različitih modifikacija i načina svladavanja zadataka, a sve ostalo ovisi o kreativnosti učitelja i učenika te vježbovnom prostoru.

2.2.3.1 Vježbanje u poligonskoj postavi (svladavanje prepreke)

Kod vježbanja u poligonskoj postavi zadatak je svladavati prepreke u što kraćem vremenu na različite načine (npr. prema naprijed, unazad, s palicom na ramenima, s palicom iza leđa, u parovima, itd.), a one mogu biti postavljene u obliku:

- a) jednog poligona
- b) dva/tri paralelna poligona
- c) poligona u obliku slova „U“





2.2.3.2 Vježbanje u kružnoj postavi

Kružna postava prepoznatljiva je po velikom broju motoričkih zadataka (6-12 postaja), a time i vježbovni mjesta, na kojima vježba malen broj učenika (do 4 učenika). Svrha vježbanja u kružnoj postavi je visoka aktivacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika. **(Npr. ravnoteža na specijaliziranim pomagalima).**



2.2.3.3 Vježbanje u staničnoj postavi

Vježbanje u staničnoj postavi koristi se u svrhu usavršavanja motoričkih znanja učenika. Na primjer:

a) **Provlačenje ispod i preskakivanje preko letvice (štapa)**

b) **odbojkaško odbijanje balon-lopte unutar kruga**

c) **odavanje loptom nogama unutar kruga**





d) tko će koga izgurati iz kruga



e) provlačenje kroz obruč



2.2.3.4 Usvajanje i usavršavanje elemenata različitih sportova

Također program uključuje i usvajanje i usavršavanje elemenata različitih sportskih igara, kao što su, na primjer:

a) odbojka – npr. vršno/ podlaktično odbijanje, servis, igra s/bez mreže...



b) nogomet – npr. vođenje lopte oko čunjeva, dodavanje, udarac...



c) rukomet (npr. dodavanje)

d) košarka (npr. dodavanje, vođenje, ubacivanje u koš...)



e) atletika (npr. skok u vis tehnikom „škare“...)





2.2.3.5 Igre

Mogu se provoditi i zajedničke, ekipne i hvatačke elementarne i štafetne igre, kao na primjer:

a) Elementarne igre (npr. Tko će kome uzeti maramu)



b) Štafetne igre (npr. Kroz tunel)

2.2.4 Završni dio sata

Pogodni sadržaji za završni dio sata su zajedničke elementarne i štafetne igre, vježbe istezanja i pospremanja vježbovnog prostora:

a) Pospremanje radnoga mjesta

b) Ubaci predmet u krug/torbu



c) Ubaci predmet u krug/torbu iza leđa



Završetak

Projektom Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece pokušalo se pomoći u smanjivanju i rješavanju problem provedbe cjelokupne satnice tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi u osnovnim školama koji je uglavnom prouzrokovan nedostatkom ili ograničenjima vezanim za sportske dvorane, te u manjem broju slučajeva, postojanjem ili stanjem školskog dvorišta. Prostorno-tehnički uvjeti u školi, kao i odabir lokacije, ključni su čimbenici iskoristivosti ovog višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala također utječu na entuzijazam i zadovoljstvo ravnatelja i učitelja/učiteljica u vezi s mogućnostima iskoristivosti poligona za tjelesnu aktivnost školske djece i njegovom uporabom.

Svi učenici od prvih do četvrtih razreda, u školama koje su sudjelovale u pilot-projektu tijekom 2012./2013. školske godine, ocijenili su iskustvo s projektom *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece* vrlo zadovoljavajućim, a njihovi učitelji/učiteljice zanimljivim i sveukupno pedagoški prilagođenim trećem razvojnom razdoblju.

Također, treba naglasiti da je Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo i projektom Pokreni se, 19.12.2013. godine proveo Humanitarnu akciju s *Udrugom Ljubav na djelu*. Cilj akcije bio je provedba navedenog projekta *Poligon za tjelesno vježbanje školske djece*, s djecom koja boluju od malignih oboljenja, a budući da tjelesna aktivnost u velikoj mjeri doprinosi tjelesnom ali i psihičkom razvoju, provedena akcija imala je izvrstan učinak i odaziv, kako na djecu sudionike u akciji, tako i na roditelje i institucije. Djeca iz Udruge bila su oduševljena takvom vrstom i načinom tjelesne aktivnosti, što sugerira široku mogućnost provedivosti i velike dobrobiti.

Priručnik je koncipiran na način da odgovori praktičnim potrebama kako učitelja/učiteljica razredne nastave tako i kineziolozima te im omogući kreativnije prevladavanje postojećih problema i zadovoljavanje ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture. Također, kao pomoćnu literaturu mogu ga koristiti i suradnici u nastavi, studenti razredne nastave (pedagoške akademije), kineziologije, predškolskog odgoja i ostali koji se na bilo koji način bave tjelesnom i zdravstvenom kulturom.

Svrha ovog višenamjenskog skupa kinezioloških pomagala je omogućiti kolegicama i kolegama lakšu, zanimljiviju ili kreativniju realizaciju nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno, da pridonese poboljšanju njihova rada.



Prilog

možne varijacije
pojedinih elemenata
višenamjenskog skupa
nastavnih pomagala









