

Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja u primarnom obrazovanju u Sisku

Posavec, Patrick

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:499008>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-04**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Patrick Posavec

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA I EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA
U PRIMARNOM OBRAZOVANJU U SISKU

Diplomski rad

Petrinja, lipanj, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Patrick Posavec

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA I EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA
U PRIMARNOM OBRAZOVANJU U SISKU

Diplomski rad

Mentor rada:

Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, lipanj, 2024.

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| Sažetak | 4 |
| Summary | 5 |
| 1. UVOD | 1 |
| 2. KINEZIOLOŠKA METODIKA | 2 |
| 3. KARAKTERISTIKE DJECE ŠKOLSKE DOBI | 3 |
| 3.1. MLAĐE ŠKOLSKO DOBA | 4 |
| 4. CILJEVI, ZADAĆE I ULOGA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE | 5 |
| 5. PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE | 7 |
| 6. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE | 8 |
| 6.1. UVODNI DIO SATA | 8 |
| 6.2. PRIPREMNI DIO SATA..... | 9 |
| 6.3. GLAVNI DIO SATA..... | 9 |
| 6.4. ZAVRŠNI DIO SATA..... | 10 |
| 7. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA | 10 |
| 7.1. Frontalni rad | 12 |
| 7.2. Grupni rad | 13 |
| 7.2.1. Rad u parovima..... | 14 |
| 7.2.2. Rad u trojkama..... | 15 |
| 7.2.3. Rad u četvorkama..... | 16 |
| 7.2.4. Paralelno odjeljenski oblik rada..... | 17 |
| 7.2.5. Paralelno izmjenični oblik rada..... | 18 |
| 7.2.6. Izmjenično odjeljenski oblik rada | 19 |
| 7.2.7. Poligon prepreka | 20 |
| 7.3. INDIVIDUALNI OBLIK RADA..... | 21 |
| 8. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA | 22 |
| 9. ISTRAŽIVANJE EFEKTIVNOG VREMENA VJEŽBANJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU | 23 |
| 9.1. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I MJERENJE | 23 |
| 9.2. PRIKAZ T - TESTA..... | 27 |
| 10. ZAKLJUČAK | 29 |
| 10. LITERATURA | 30 |

Sažetak

U ovom radu *Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja u primarnom obrazovanju u Sisku* napominje se važnost tjelesnog vježbanja i provođenja tjelesne kulture te važnost poznavanja karakteristika rasta i razvoja učenika za koje se organizira sat.

Metodički organizacijski oblici rada su ključni za postizanje brojnih ciljeva i zadataka tjelesne i zdravstvene kulture. U radu su detaljno objašnjeni frontalni, grupni oblici rada te individualni. Svaki od oblika rada ima svoje prednosti i odgovara različitim potrebama djece. Upravo primjenom metodičko organizacijskih oblika rada omogućuje se ostvarivanje duljeg efektivnog vremena, što je ključno za zdrav rast i razvoj učenika.

Istraživanjem koje je provedeno u radu pokazano je da je efektivno vrijeme vježbanja manje od stvarnog trajanja sata. Razlog tome su razni čimbenici. S obzirom na važnost i pozitivne učinke tjelesnog vježbanja, učitelj treba što bolje i kvalitetnije organizirati vrijeme na satu tjelesne i zdravstvene kulture. To se postiže pravilnim izborom odgovarajućih metodičkih organizacijskih oblika rada, pravilnim korištenjem sprava i pomagala, primjerenim izborom sadržaja te korištenjem raspoloživog prostora za vježbanje. Na taj način maksimalno se iskorištava vrijeme provedeno u kineziološkoj aktivnosti.

Ključne riječi: metodički organizacijski oblici rada, efektivno vrijeme vježbanja, tjelesno vježbanje

Summary

In this paper, *Methodological organizational forms of work and effective exercise time in primary education in Sisak* the importance of physical exercise and the implementation of physical education are emphasized, along with the significance of understanding the characteristics of students' growth and development for who the class is organized.

Methodological organizational forms of work are crucial for achieving numerous goals and objectives of physical and health education. The paper provides a detailed explanation of frontal, group, and individual forms of work. Each form has its own advantages and takes care of the different needs of children. The application of these methodological organizational forms enables the achievement of longer effective exercise time, which is essential for the healthy growth and development of students.

The research conducted in the paper shows that effective exercise time is less than the actual duration of the class. Various factors contribute to this. Given the importance and positive effects of physical exercise, the teacher should organize the time in physical and health education classes as efficiently and effectively as possible. This can be achieved through the proper selection of appropriate methodological organizational forms of work, the correct use of equipment and aids, the appropriate choice of content, and the utilization of available space for exercise. In this way, the time spent in physical activity is maximized.

Key words: methodological organizational forms of work, effective exercise time, exercise

1. UVOD

Djetetov se način života mijenja polaskom u osnovnu školu. Tada dijete postaje učenik, a samim time stječe spektar novih, do tada nepoznatih obaveza. Početkom školovanja dijete mora donekle zamijeniti dotadašnje navike igre i bezbrižnosti sa školskim obvezama. Takva promjena podrazumijeva da će igra do neke mjere biti zamijenjena učenjem, čitanjem i mirnijim načinom života zbog obaveza koje škola donosi. Kako bi se težina navedenih promjena ublažila te kako bi prijelaz u učenički način života bio lakši, prema Findaku (1996) u tome izrazito može pomoći tjelesna i zdravstvena kultura. Manjak kretanja koji nastaje učeničkim obvezama se može većim dijelom nadoknaditi nastavom tjelesne i zdravstvene kulture. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture postaje vrlo važna jer pruža zadovoljenje učenikove potrebe za kretanjem. Sat tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je kvalitetno organizirati kako bi se što bolje iskoristilo vrijeme predviđeno za vježbanje i povećalo vrijeme provedeno u aktivnom vježbanju. Ukoliko je sat pravilno isplaniran te ako je utisak koji je ostavljen na učenike tijekom i nakon sata pozitivan, taj će im dojam postati bitan temelj da se bave tjelesnim vježbanjem u slobodno vrijeme, upravo je zato bitno da učenici steknu vlastito iskustvo tjelesnog vježbanja. Tjelesna i zdravstvena kultura nije važna samo za fizičko zdravlje, njezin utjecaj usko je vezan i za psihički i spoznajni razvoj učenika.

2. KINEZIOLOŠKA METODIKA

Kineziologija istražuje kako ljudski pokreti funkcioniraju i proučava njihovu učinkovitost, analizira proces vježbanja, istražuje zakonitosti kretanja te njihov utjecaj na tijelo u cjelini (Prskalo, Sporiš, 2016).

Kineziološka metodika potječe od triju grčkih riječi, a to su *kinezis*, *logos* i *methodos*. *Kinezis* se prevodi kao kretanje i pokret, *logos* se prevodi kao nauka i znanost dok *methodos* zaprima smisao kao svi načini svrsihodnog postignuća nekog cilja (Mraković, 1997). Kineziološka metodika je znanstvena disciplina koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, a temelje kineziološka metodika uzima iz kineziologije. Zadaća kineziološke metodike je da istražuje i određuje opća načela, načine, oblike i uvjete za održavanje i provođenje nastave te izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika rada.

Kineziološka metodika ima nekoliko ciljeva gledajući s nastavnog i znanstvenog stajališta. Znanstvena disciplina metodike tjelesne i zdravstvene kulture ima cilj pratiti i tumačiti klase rada temeljene na odgojno obrazovnom području, dok kao nastavna disciplina teži osposobljavanju studenata za održavanje i izvođenje programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Findak, 1999).

3. KARAKTERISTIKE DJECE ŠKOLSKE DOBI

Unatoč tome što su osnovne anatomske-fiziološke karakteristike svih ljudi iste, postoje i bitne, značajne varijacije među učenicima koje, u radu s učenicima, treba uzeti u obzir. Te su razlike najčešće povezane s razvojnim razdobljima zbog različitosti karakteristika razvojnih razdoblja. Uz navedene razlike treba uvažiti i razlike u spolu. U rastu i razvoju djece se ne mogu odrediti strogo definirane granice između razvojnih razdoblja jer je svako dijete individua za sebe, no njihova podjela, temeljena na kronološkoj dobi, služi kao predložak po kojem se učitelji vode tijekom planiranja i programiranja u tjelesnoj kulturi.

„1. Rano djetinjstvo – od rođenja do 3. godine:

- a) od rođenja do 10. mjeseca – faza dojenja,
- b) od 10. do 15. mjeseca – faza puzanja i početnog hodanja,
- c) od 15. do 24. mjeseca – srednje doba ranog djetinjstva
- d) od 2. do 3. godine – starije doba ranog djetinjstva.

2. Predškolsko doba – od 3. do 6. ili 7. godine:

- a) od 3. do 4. godine – mlađe predškolsko doba
- b) od 4. do 5. godine – srednje predškolsko doba
- c) od 5. do 6. godine – starije predškolsko doba

3. Školsko doba – od 6. ili 7. godine do 18. ili 19. godine:

- a) od 6. ili 7. godine do 10. ili 11. godine – mlađe školsko doba
- b) od 10. ili 11. godine do 14. ili 15. godine – srednje školsko doba
- c) od 14. ili 15. godine do 18. ili 19. godine – starije školsko doba“ (Findak, 1996, str. 17)

3.1. MLAĐE ŠKOLSKO DOBA

Razvojno razdoblje mlađeg školskog doba započinje djetetovim polaskom u školu. Učitelj, pri radu s učenicima od 1. do 4. razreda, mora biti svjestan o zakonitosti rasta i razvoja učenika dobi od 6. do 10./11. godine te mora uzeti u obzir utjecaj koji tjelesno vježbanje ima na učenike te dobi.

Karakteristične promjene u toj dobi vidljive su na svakom području ljudskog tijela. Za kostur djeteta mlađeg školskog doba karakteristična je gipkost zbog kostiju koje su bogate hrskavičnim tkivom, dok je vezivno tkivo vrlo elastično. Kralježnica ima stalnu fiziološku iskrivljenost. Zbog mekoće tkiva i elastičnosti vlakana kralježnica je podložna deformacijama koje mogu nastati prilikom nepravilnog sjedenja u školi, zbog neprimjerene težine torbe ili neprimjerenog opterećenja za vrijeme vježbanja. Prsni koš povećava svoj obujam i mijenja mu se oblik (proširuje se u gornjem dijelu). Razvoj mišića se ne odvija ravnomjerno, više se oblikuju sitni mišići. Disanje je nedovoljno duboko, potrebno je obraćati pažnju na duboko disanje prilikom vježbanja zbog jačanja mišića za disanje. Duboko i rjeđe disanje korisnije je od plitkog. Krvotok zauzima specifičnosti u sustavu i funkciji. Odnos lumena krvnih žila prema srcu osigurava znatno veći promet potrebnih materija u svim tkivima ljudskog tijela. Dijete mlađe školske dobi mora raditi više i brže kako bi krv mogla biti potaknuta i pravilno raspoređena među svim krvnim žilama. Tjelesno vježbanje ostavlja izrazito pozitivan utjecaj na daljnji razvoj srčanog mišića, a bitan i neizostavan kriterij razvijanja zadovoljiti će se ako se tjelesno vježbanje vrši u uvjetima optimalnog opterećenja. (Findak, 1996)

Određene vježbe u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi nemaju isti utjecaj na sve učenike, a moguće su i situacije u kojima ista vježba može postići varirajući utjecaj ovisno o uvjetima primjene određene vježbe, što znači da se ispravnom uporabom raznih različitih tjelesnih vježbi može postići jednak učinak. Okolina u kojoj se odvija tok vježbi je također bitan pojam za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, isto kao i raspoloživo vrijeme za vježbanje. Motorička gibanja koja učenici od 1. do 4. razreda osnovne škole savladaju predstavljaju temelj za učenje i korištenje drugih, kompliciranijih motoričkih gibanja. Ti se temelji koriste i u svakodnevnom životu učenika, primjenjujući ih u raznim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima (Findak, 1996).

Učenicima mlađe školske dobi potrebno je minimalno tri sata vježbanja dnevno. Ta su tri sata kombinacija tjelesnog vježbanja, odmora i ostalih nemišićnih radnji. Razlog tomu je usvajanje motoričkih znanja koja je moguće naučiti samo mnogobrojnim ponavljanjem i jednostavna

potreba ljudskog tijela za kretanjem. Kako bi vježbe imale što bolji utjecaj na djetetov razvoj i kako bi dovele do optimalne razine antropoloških obilježja potrebno je sat tjelesne i zdravstvene kulture provoditi minimalno 3 puta tjedno, što trenutno u školskom sustavu nije slučaj. (Findak, 1997)

4. CILJEVI, ZADAĆE I ULOGA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Brojna istraživanja predstavljaju važnost tjelesne i zdravstvene kulture. Tjelesna i zdravstvena kultura zauzima svrhu poboljšavanja ljudskog zdravlja te omogućuje pozitivan poticaj koji se znatno odražava na život suvremenog čovjeka. U tjelesnoj su i zdravstvenoj kulturi prisutne brojne vrijednosti, uključujući biološke vrijednosti koje imaju ulogu očuvanja ravnoteže među organima i organizmom te ulogu uspostavljanja i reagiranja organizma s okolinom. Zdravstvena vrijednost utječe na razvoj antropoloških značajki organizma, ekonomska vrijednost povezana je s napretkom koji je potaknut tjelesnim vježbanjem te povećanjem maksimalnog kapaciteta i mogućnosti za tjelesnim vježbanjem, što podrazumijeva i ostvarivanje boljih postignuća u svojoj djelatnosti. Važnost kulturne vrijednosti nastaje prikupljanjem i spoznajom informacija o ljudskom zdravlju te očuvanjem istog. Svakodnevnim vježbanjem čovjek osigurava kvalitetniji život te unaprjeđuje kulturu življenja. Pedagoška vrijednost se pokazuje kroz utjecaj na moralne vrijednosti i razvoj osobina te cjelokupnu ličnost pojedinca (Findak, 1999).

Tjelovježba je motoričko gibanje koje čovjek svjesno koristi za vlastiti razvoj. Tjelesnom vježbom je moguće unaprijediti sposobnosti pojedinca, bitna je i za razvoj novih osobina i sposobnosti te izravno utječe na očuvanje i održavanje zdravlja (Findak, 1996).

U današnje vrijeme prevladava uvjerenje da se samo osoba koja je fizički i psihički sposobna može nositi s neočekivanim situacijama. Uz ovu činjenicu je jednako tako prisutnija spoznaja važnosti i dugovječnosti koju tjelesno vježbanje pridonosi. Tjelesno vježbanje izravno je povezano s otkrivanjem potencijalnih sposobnosti i sveobuhvatnog znanja koje je korisno za svakodnevni život. Uloga, koju tjelesna i zdravstvena kultura nosi u odgojno obrazovnom sustavu, progresivno zaprima sve veće značenje i važnost, pogotovo kada je riječ o pripremanju, učenju, odgajanju i osposobljavanju učenika mlađe školski dobi za prepreke s kojima će se susretati tijekom života.

Čovjek nije stvoren za nekretanje, a nekretanje, tj. nedostatak kretanja je nemoguće nadomjestiti drugim sredstvima.

Prema autoru Findaku (1999), ako se tjelesnim vježbanjem može poboljšati napredak te unaprijediti sam antropološki status djece, onda bi taj čin trebao biti izravan temelj i polazište poučavanja tjelesne i zdravstvene kulture svakog učitelja.

Čimbenici koji određuju ciljeve i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu školstva su:

- a) Razvojne značajke učenika mlađe, srednje i starije školske dobi
- b) Autentičnost potreba učenika mlađe, srednje i starije školske dobi
- c) Zahtjevi koji prate učenikov život i rad u svakodnevnom životu
- d) Postignuća supstratne znanosti (kineziologija)
- e) Metodička postignuća tjelesne i zdravstvene kulture

Autori Findak, Metikoš i Mraković (1992) kao najvažnije ciljeve koji se ostvaruju od prvog do četvrtog razreda osnovne škole navode one koji se odnose na formiranje motoričkih i teoretskih znanja. Formiranje bazičnih motoričkih znanja postiže se ponavljanjem vježbi odnosno određenih struktura kretanja poput puzanja, hodanja, skakanja, valjanja, kolutanja. Te strukture kretanja potrebna su u svakodnevnom životu, ali isto tako su i temelji u raznim sportovima. Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti treba biti sastavni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture. Oni se usvajaju prikriveno i spontano kroz usvajanje motoričkih znanja. Razvoj morfoloških obilježja u dobi od prvog do četvrtog razreda treba obuhvatiti cjelokupan mišićni sustav koji ima utjecaj na učenikovo držanje, jačanje zglobova i normalno funkcioniranje svih organskih funkcija. Usvajanje teoretskih znanja odnosi se na stvaranje znanja o zdravoj prehrani, higijeni i zdravom načinu života. Zdravstveni ciljevi se odnose na održavanje tjelesnog zdravlja odnosno normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava. odgojni ciljevi tjelesne kulture povezani su s određenim modalitetima ponašanja. Tjelesna vježba ima mnoge dobrobiti za ljudsko mentalno zdravlje te potiče na suradnju i sklad među učenicima.

Bitni su i posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja:

- a) Razvijanje zdravstvene kulture učenika u svrhu čuvanja i unaprjeđivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline
- b) Zadovoljiti učenikove potrebe za kretanjem, vježbanjem te stvaranjem navike povezane s tjelesnim vježbanjem svakodnevno

- c) Pokazati učenicima način zdravog načina života optimizirajući razna sredstva tjelesne i zdravstvene kulture
- d) Poučavanje osnovnih motoričkih znanja, vještina i navika te osposobljavanje učenika za samostalno stvaralčko istraživanje
- e) Postojanje samorefleksije učenika zbog potencijalnog napretka

Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture omogućuju učeničko upoznavanje i poznavanje zakonitosti rasta i razvoja. Tjelesna i zdravstvena kultura bitna je i zbog izgradnje međuljudskih odnosa, razvijanja sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom, stjecanja higijenskih navika i znanja o zdravlju te čimbenicima koji uzrokuju bolesti (Findak, 1999).

5. PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Mnoštvo se autora slaže da je ono što određuje sam pojam i definiciju programiranja zapravo struktura nastavnog predmeta. Programiranjem se određuju ostvarenja, načini rada i efikasnost rada.

Findak tijekom programiranja dijeli u četiri etape: definiranje cilja programa, sadržaj programa, proces tjelesnog vježbanja te praćenje i analiza učinka programa. Prilikom programiranja potrebno je uzeti u obzir unutarnje i vanjske čimbenike koji mogu utjecati na osmišljavanje i realizaciju programa. Unutarnji čimbenici se odnose na zakonitosti razvoja i usvajanja motoričkih znanja, a vanjski na raspoloživo vrijeme i materijalne uvjete rada. Potrebno je pridržavati se i određenih načela kako bi programiranje bilo što uspješnije. Načela po kojima se treba voditi su načelo uspješnosti, primjerenosti, jednostavnosti, realnosti i načelo fleksibilnosti (Findak, 1997).

Tijekom izrade plana i programa izrađuju se globalni, operativni i izvedbeni plan i program. Globalni se izrađuje kao repertoar odgovarajućih sadržaja koji je raspoređen na nastavne cjeline i teme. Operativni plan prikazuje konkretan sadržaj globalnog programa i odnosi se na sastavljanje nastavnih jedinica za glavni „A“ dio sata. Izvedbeni program je specifično ostvarenje operativnog programa osmišljenog za homogenizirane skupine ili pojedinca (Findak, 1997).

6. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Sat tjelesne i zdravstvene kulture je osnovni organizacijski oblik rada kojemu je zadatak stvoriti prihvatljive uvjete za daljnje organizacijske oblike rada. Kombiniranjem svakojakih sredstava, metoda te samih metodičkih organizacijskih oblika rada poželjno je dovesti učenika do kulminacije zdravstvene i radne sposobnosti. Sat tjelesne kulture more biti organiziran tako da raznovrsnošću potiče i djeluje na psihički i fizički rad učenika. Sat traje 45 minuta te je podijeljen na uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Svaki dio sata ima određeno trajanje, zadatke i ciljeve, no ne shvaća ga se kao šablonu već kao pomoć u organizaciji uspješnog sata.

„Sat tjelesne i zdravstvene kulture koji traje 45 minuta ima ove dijelove:

- I. Uvodni dio sata koji traje 3 – 5 minuta
- II. Pripremni dio sata koji traje 7 – 10 minuta
- III. Glavni dio sata koji traje 25 – 30 minuta
- IV. Završni dio sata koji traje 3 – 5 minuta.“

(Findak, 1996, str. 26)

6.1. UVODNI DIO SATA

Cilj uvodnog dijela sata je organizacijska, fiziološka i emotivna priprema učenika za rad. Ovaj dio sata priprema organizam za povećan napor koji slijedi, podiže razinu motoričkih znanja i dostignuća te stvara ugodnu atmosferu na satu. Najčešće se izabiru dinamične vježbe koje utječu na velike mišićne skupine poput različitih oblika trčanja, elemenata igre, jednostavniji plesni oblici i momčadske igre. Najčešće korišten oblik rada u ovom dijelu sata je frontalni gdje se učitelj nalazi na mjestu na kojem ima pregled svih učenika, što mu onda dopušta pravovremenu intervenciju i kontakt s učenikom. (Findak, 1999)

Sat započinje tako da se učenici na učiteljev znak postrojavaju u dogovorenu formaciju, zatim učitelj govori „Sat je počeo – pozdrav!“ na što učenici odgovaraju „Pozdrav!“ (Findak, Prskalo, Babin, 2011).

Potrebno je obratiti pažnju da vježbe ne budu previše fizički naporne već da pripreme organizam učenika za ostale dijelove sata.

6.2. PRIPREMNI DIO SATA

Pripremni dio sata za svoj cilj ima pripremiti organizam na povećane fiziološke napore primjenom općih pripremnih vježbi. Zadaća tih vježbi je da svojim djelovanjem utječu na funkcionalne i motoričke sposobnosti, na usvajanje motoričkih informacija te razvijanje rada u skupini.

Sadržaj pripremnog dijela sata odnosi se na opće pripremne vježbe koje se prema funkcionalnom djelovanju dijele na vježbe jačanja, labavljenja i vježbe istezanja. Vježbe je potrebno organizirati redosljedom počevši od vrata, ruku i ramenog pojasa, zatim trupa te zdjeličnog pojasa i nogu. Potrebno je obuhvatiti cijeli organizam.

Opće pripremne vježbe mogu se izvoditi bez rekvizita i s rekvizitima, mogu se izvoditi i na spravama, u parovima i grupama. U slučaju korištenja rekvizita, vježbe je potrebno započeti bez rekvizita zbog stvaranja povoljnih uvjeta koji omogućuju prijelaz na vježbe s rekvizitima pa onda spravama, a nakon njih moguć je prijelaz na vježbe u parovima odnosno u grupi. U ovom je dijelu sata također zastupljen frontalni rad, a učenici mogu vježbati u raznim formacijama. (Findak, 1999)

6.3. GLAVNI DIO SATA

Cilj je glavnog dijela sata stvaranje najpovoljnijih uvjeta za ostvarenje potrebnog utjecaja na antropološki status učenika.

Zadaće ovog dijela su vezane uz utjecaj na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti (brzine, fleksibilnosti, koordinacije, snage) očituju se i u usvajanju i poboljšanju motoričkih dostignuća te imaju utjecaj i na stvaranje pozitivnih osobina i moralnih svojstava.

Vježbe i sadržaj za glavni A dio sata odabiru se iz nastavnih cjelina: hodanja i trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja i gađanja, kolutanja, penjanja i puzanja, višenja i upiranja, ritmičke i plesne

strukture, vučenja i potiskivanja, igre. B dio sata primjenjuju se elementarne igre, štafetne, momčadske ili poligon prepreka (Findak, 1999).

6.4. ZAVRŠNI DIO SATA

Cilj je približiti fiziološke i psihičke funkcije u stanje kakvo je bilo prije početka sata. Zadaće se očituju u sadržaju koji na organizam donosi umirujući učinak.

Sadržaji ovog dijela sata trebaju biti mirnijeg karaktera poput mirnijih elementarnih igri, vježbi disanja te vježbe vezane uz osobnu higijenu poput pranja ruku, umivanja. U završnom se dijelu sata veći dio vremena primjenjuje frontalni oblik rada.

Učenici mogu zauzeti razne formacije (od polukruga do kolone) za izvođenje zadatka. Svaki bi učitelj trebao privesti sat kraju sa „Sat je završen – pozdrav!“ , „Pozdrav!“ pozdravom. (Findak, 1999)

7. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Ciljeve tjelesne i zdravstvene kulture moguće je ostvariti raznim načinima, pogotovo ispravnim korištenjem i vrhunskim poznavanjem metodičkih organizacijskih oblika rada. Pravilna interpretacija metodičkih organizacijskih oblika rada u praksi je iznimo bitna za svakog učitelja na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

Postoji mnoštvo naziva za njih, kao što su metodički organizacijski oblici rada, didaktički oblici rada, organizacijsko-metodički oblici rada i nastavno-organizacijski oblici rada. Svi ovi sinonimi djelomično dijele istu definiciju, ali autor Findak (1999) bira naziv metodički organizacijski oblici rada, jer smatra da taj naziv odgovara svrsi i porukama njihove primjene u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Ono što pripada pod organizacijske oblike rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi su npr. sat tjelesne i zdravstvene kulture, mikropauze, izleti, priredbe i slično.

To zapravo znači da frontalni i grupni oblik rada ne zadovoljavaju sve kriterije da bi ih se opisalo kao organizacijski oblici rada. Što se tiče naziva didaktički i nastavni oblici rada, za

njih se smatra da nisu u potpunosti prikladni zbog toga što se ne rabe jedino za funkcije tjelesne i zdravstvene kulture, već su pronađeni u svim ostalim organizacijskim oblicima koji su unaprijed isplanirani planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture.

Naziv metodički organizacijski oblici rada prikazuje i sugerira na cilj, točnije cijeli smisao zašto se tim oblicima zapravo koristi i manipulira. Korištenje i vladanje metodičkim organizacijskim oblicima rada u odgojno obrazovnim područjima smatra se univerzalnim.

Podjela metodičkih organizacijskih oblika je klasična, a to je podjela na frontalni rad, grupni rad i individualni rad. Ovakva je podjela standard i može se pronaći u velikom broju ostalih odgojno-obrazovnih područja. Zbog toga kineziološka metodika prati, proučava i bilježi kako pravilno primijeniti metodičke oblike rada, pogotovo kad je prisutno mnoštvo inovacija i opseg raznih postupaka kod primjene i izvedbe sata tjelesne i zdravstvene kulture. Naime, nije moguće govoriti o „strogim“ granicama između oblika rada zbog dinamičkog karaktera koji organizacijski oblici rada nose.

Presudno je da jedni oblici rada prethode drugim, kompleksnijim oblicima rada, a to učiteljima daje mogućnost transformiranja trenutnih i prijelaznih oblika rada u nove verzije oblika rada. Kvaliteta, ujedno i kvantiteta rada koju učitelj posveti tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ovisi o brojnim i raznovrsnim faktorima, kojima pripadaju i metodički organizacijski oblici rada.

Učitelj, oslanjajući se na aktualni plan i program i vlastitu procjenu, izvodi jedinstvenu realizaciju plana i programa. Ono što će privući zanimanje od strane učenika je redovite projiciranje učenicima novih vježbi koristeći razne metodičke organizacijske oblike rada. Manjak sredstava, sprava i materijala može se uravnotežiti, djelomice i nadoknaditi primjenjivanjem specifičnih oblika rada. Korištenje raznih oblika rada bitno je za napredovanje, a kombinacija minimalnih i optimalnih uvjeta omogućuje realizaciju ciljeva na brojne načine. Takav je pristup važan radi stvaranja učinkovite, produktivne i pozitivne atmosfere ne gledajući uvjete koji ih trenutno okružuju.

Učitelj za svaki sat mora procijeniti koje zadaće i ciljeve želi ostvariti te kako će ih i realizirati na određenom satu. Učitelj tako obraća pozornost na dob učenika, broj učenika na satu te raspoloživost i pristupačnost prostora, sprava i pomagala kako bi što je bolje moguće isplanirao sat i uvažio odabrane metodičke organizacijske oblike rada (Findak, 1999).

Metodički organizacijski oblici rada koji se provode u razrednoj nastavi su:

1. Frontalni rad

2. Grupni rad

2.1. rad u parovima

2.2. rad u trojkama

2.3. rad u četvorkama

2.4. paralelno odjeljenjski rad

2.5. paralelno izmjenični rad

2.6. izmjenično odjeljenjski rad

3. Individualni rad

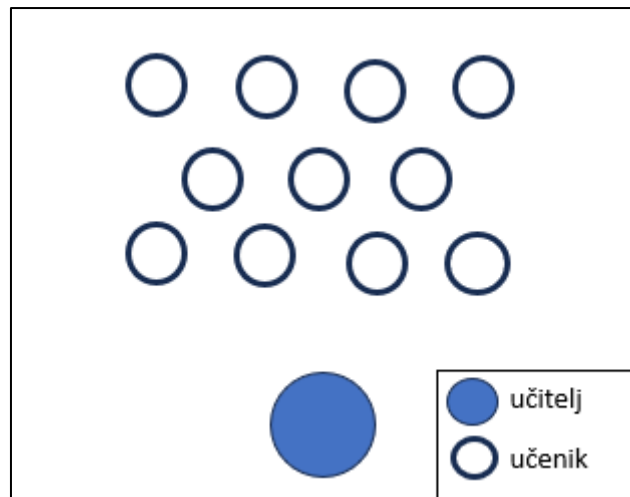
(Findak, 1999)

7.1. Frontalni rad

Frontalni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada koji uključuje izravno vođenje sata i instrukcije po kojima učenici odrađuju vježbe. Prvotno, učitelj opisuje vježbu verbalnim putem nakon čega prilaže i vizualnu demonstraciju kako bi učenici mogli što bolje pristupiti vježbi u pitanju. Učitelj nadgleda učenike i pruža im odgovarajuće upute i ispravlja pogreške. Frontalni oblik rada nailazi na prednosti i na nedostatke.

Frontalni rad omogućuje učitelju da bude direktan izvor održavanja reda i discipline tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, a svi učenici imaju jednak pristup praćenja i održavanja vlastitog napretka od strane učitelja. Takav način rada je posebice svestran jer se može provoditi na velikom broju površina za vježbanje (igralište, dvorana, na ledu, u vodi...). Također ga je moguće ukomponirati s ostalim organizacijskim oblicima rada te ga je moguće provoditi u bilo kojem dijelu sata. Učitelj može provoditi vježbe u slobodnoj formaciji, u krugu i polukrugu te naposljetku u vrstama i koloni.

Neki od nedostataka ovog oblika rada uključuju nemogućnost dovoljnog individualiziranog pristupa učeniku te je neizbježan gubitak vremena koji nastaje prilikom učenikova čekanja na red tijekom praćenja i provjeravanja. Najčešće je ovaj oblik rada zastupljen u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata, no to ne isključuje primjenu u glavnom dijelu sata. (Findak, 1999)



Slika 1. Primjer frontalnog oblika rada

Na slici 1 je prikazan najčešći oblik rada korišten za pripremne vježbe gdje učitelj stoji ispred učenika i pokazuje izvođenje vježbi, a učenici prate i izvode vježbu na način na koji je učitelj prikazao.

7.2. Grupni rad

Grupni je oblik rada metodički organizacijski oblik rada u kojem su učenici raspoređeni u skupinama kako bi izvodili aktivnosti tjelesnog vježbanja. Grupni je rad bitan za socijalnu interakciju te motivaciju za uspješnijim postignućima, bilo to na satu tjelesne i zdravstvene kulture ili održavanje tjelovježbe izvan nastave tjelesne i zdravstvene kulture, samim time grupni rad pruža i osjećaj podrške i pripadnosti.

Odjeljenja mogu biti složena prema raznim kriterijima te razlikujemo heterogena, homogenizirana i primjenjiva odjeljenja.

Heterogena odjeljenja se najčešće određuju prema spolu, tjelesnoj težini i visini. Takva podjela podrazumijeva različitost sposobnosti, mogućnosti i motoričkih znanja u formiranim odjeljenjima. Koristi se prilikom provođenja taktičkih zadata nekog športa gdje je poželjno da su formacije sastavljene od podjednakih karakteristika kako bi se igra mogla odvijati u što ravnopravnijim uvjetima.

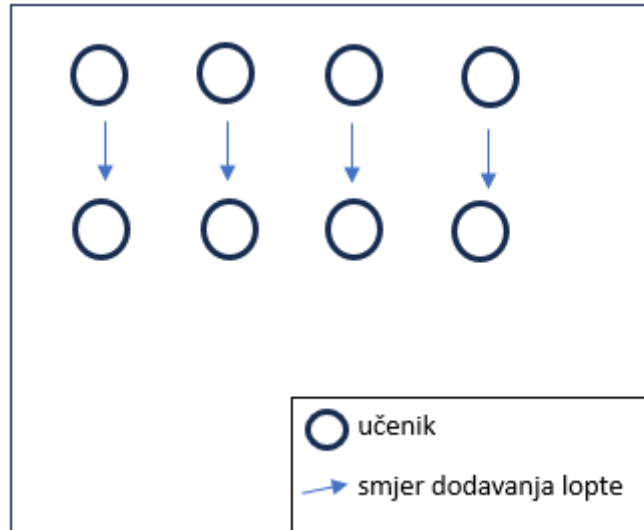
Homogenizirana odjeljenja se formiraju prema rezultatima postignutim na inicijalnom, tranzitivnom i finalnom provjeravanju. To znači da su učenici svrstani prema kriteriju sličnosti i različitosti. Takav način podjele nije rješenje za svaki organizacijski oblik no vrlo je korisno ukoliko se formira prema cilju i zadacima koje se žele ostvariti na pojedinom satu. Dakle, vježbe i zadaci za svako odjeljenje se određuju prema relevantnim prikupljenim podacima o učeniku i njegovim sposobnostima.

Promjenjiva odjeljenja nastaju prema opažanju učitelja. To podrazumijeva prelaženje učenika iz jednog odjeljenja u drugo pri čemu učenik nastavlja vježbu s učenicima koje je zatekao u novom odjeljenju. Takvo postavljanje ne omogućuje kontinuirano vježbanje niti sustavno praćenje. (Findak, 1999)

7.2.1. Rad u parovima

Rad u parovima podrazumijeva izvršavanje zadataka u grupi od dva učenika pri čemu svaki par obavlja istu zadaću. Ovaj metodičko organizacijski oblik može se izvršavati sa svim dobnim skupinama u svim dijelovima sata te je vrlo koristan pri uvođenju učenika u ostale grupne oblike rada.

Rad u parovima može se odvijati u obliku suradnje gdje jedan učenik pomaže drugom prilikom izvođenja određene vježbe te u obliku pasivnog poluaktivnog i aktivnog sudionika. Ovakvom primjenom oba učenika izvršavaju istu zadaću ali su im uloge različite. Prilikom formiranja parova potrebno je paziti da su oba sudionika približno jednake visine i težine, sposobnosti i motoričkih postignuća. (Findak, 1999)

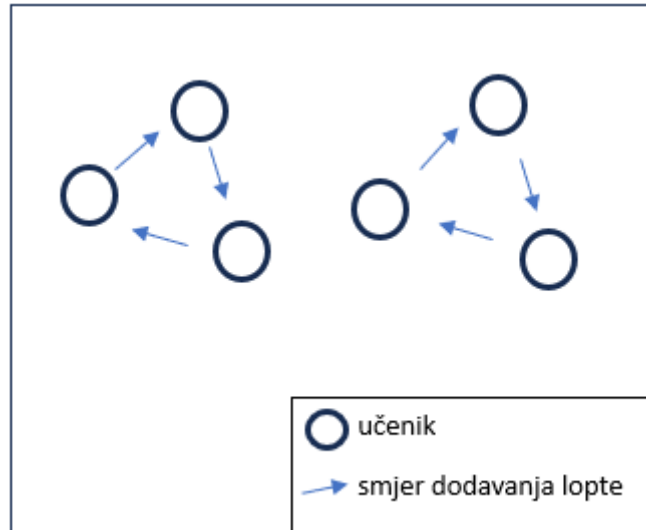


Slika 2. Primjer rada u parovima

7.2.2. Rad u trojkama

Rad u trojkama označava metodički organizacijski oblik rada gdje su učenici podijeljeni u grupe od tri učenika, a svaka grupa istovremeno izvršava jednaku zadaću. Ovaj oblik rada se najčešće koristi u „A“ dijelu glavnog dijela sata. Može se primjenjivati u uvodnom dijelu sata, „B“ dijelu glavnog dijela sata te u završnom dijelu sata. Formiranje grupa ovisi o cilju sata. Ukoliko je cilj sata usavršiti motoričko znanje onda se rad u trojkama organizira prema razini motoričkih znanja učenika.

U uvodnom dijelu sata ovakav oblik rada koristi se pri različitim oblicima trčanja i elementarnih igara. U glavnom „A“ dijelu sata provodi se u više nastavnih cjelina, a u glavnom „B“ dijelu sata pri provođenju momčadskih i štafetnih igara. Što se tiče završnog dijela sata primjenjuje se prilikom provođenja vježbi postrojavanja i plesnih vježbi. (Findak, 1999)

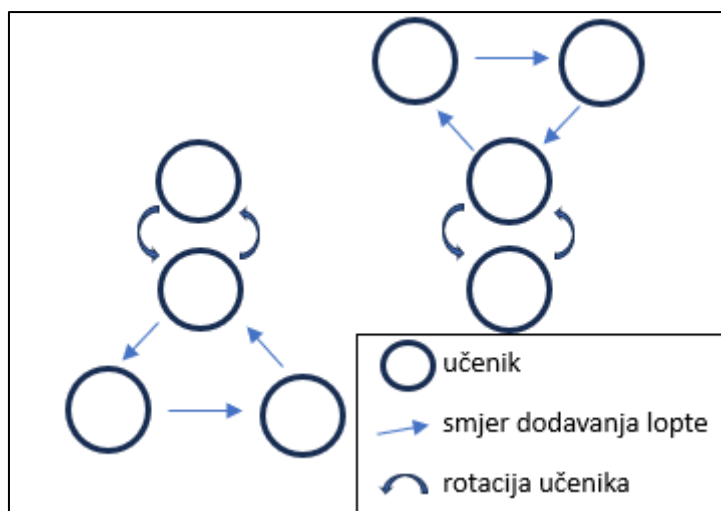


Slika 3. Primjer rada u trojkama

7.2.3. Rad u četvorkama

Rad u četvorkama implicira podjelu razreda u grupe koje se sačinjavaju od četiri učenika. Svaka grupa simultano obavlja isti zadatak. Rad u četvorkama koristi se u svim dobnim skupinama te se može primijeniti u svim dijelovima sata, osim u pripremnom dijelu sata. Grupe je moguće sastaviti na razne načine, a to prvotno ovisi o cilju pojedinog sata, sadržaju vježbi i njihovom karakteru te o uključenosti konkretnih materijalnih uvjeta rada.

Jednako kao i pri radu s trojkama, grupe od četvero učenika mogu biti formirane kao homogenizirane ili heterogene četvorke. Rad u paru, rad u trojkama i rad u četvorkama kao oblici rada postoje kao samostalni, u kombinaciji s drugim metodičkim organizacijskim oblicima rada ili kao njihovi sastavni dijelovi.



Slika 4. Primjer rada u četvorkama

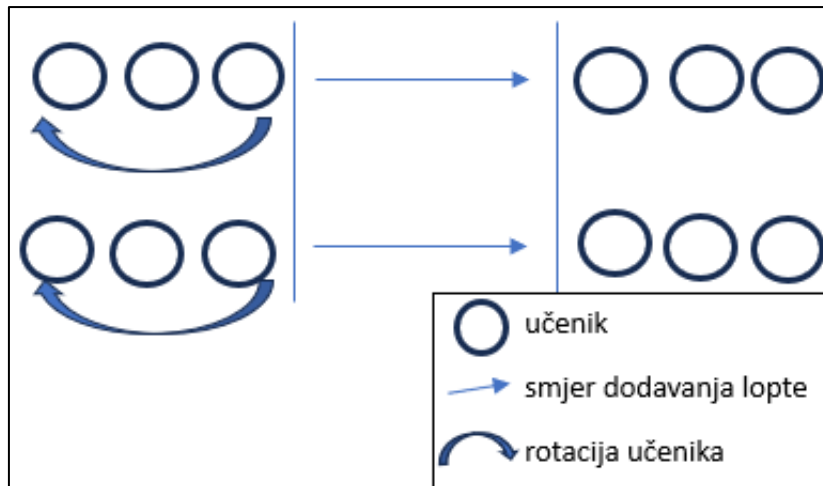
7.2.4. Paralelno odjeljenski oblik rada

Paralelno odjeljenski način rada služi kao prethodnica uvođenja u grupne oblike rada kojima organizacijska jedinica predstavlja temelj. Broj učenika, sadržaj rada i uvjeti rada neki su od važnijih čimbenika koji uvjetuju broj odjeljenja na pojedinom satu.

Učitelj odrađuje najavu one vježbe koja će se raditi na satu te opisuje motorička gibanja i obavlja demonstraciju. Nakon promatranja i vizualne demonstracije učenici izvode vježbu, a učitelj nadgleda ono što se u odjeljenju zbiva. Izvođenje vježbe unaprijed je određeno od strane učitelja, što znači da učitelj učenicima daje znak za prestanaka izvođenja jedne vježbe. Nakon toga se zadaća mijenja, a odjeljenja ostaju na istom radnom mjestu.

Prema Findak (1999) u ovakvom obliku rada učenici, ovisno o vježbi, mogu biti formirani na dva načina, a to su paralelno odjeljenski oblik rada u kolonama i paralelno odjeljenski oblik rada u vrstama. Bez obzira koju formaciju zauzimaju, karakteristično je da učenici izvode zadaću jedan za drugim, bez puno čekanja i prestrojavanja.

Ovaj oblik rada primjenjiv je u svim dijelovima sata, a prikladan je učenje novog gradiva, ponavljanje i provjeru gradiva.



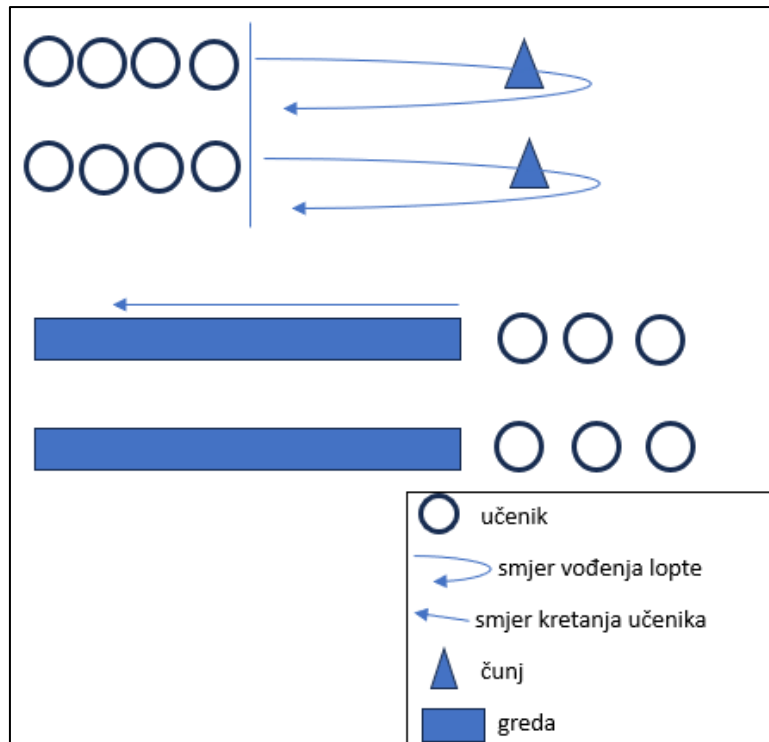
Slika 5. Primjer paralelno odjeljenskog oblika rada

7.2.5. Paralelno izmjenični oblik rada

Upotrebljava se kada razred dijelimo na četiri odjeljenja, tada dva i dva odjeljenja paralelno i istovremeno izvršavaju istu zadaću. Nakon određenog vremena prvo i drugo odjeljenje mijenja mjesta s trećim i četvrtim odjeljenjem, a da pritom zadaće ostaju iste.

Ovaj način rada se koristi nakon savladavanja paralelno odjeljenskog oblika rada, odnosno kada učenici svladaju prostornu i vremensku orijentaciju, rad u koloni i rad u vrstama te kada mogu voditi brigu o svom mjestu u odjeljenju.

Prednost ovog oblika rada je racionalna upotreba prostora i sprava za vježbanje te racionalna upotreba vremena upravo zbog toga što sprave i pomagala ostaju na istom mjestu, a odjeljenja mijenjaju mjesta. Najčešće se koristi u „A“ dijelu glavnog dijela sata.



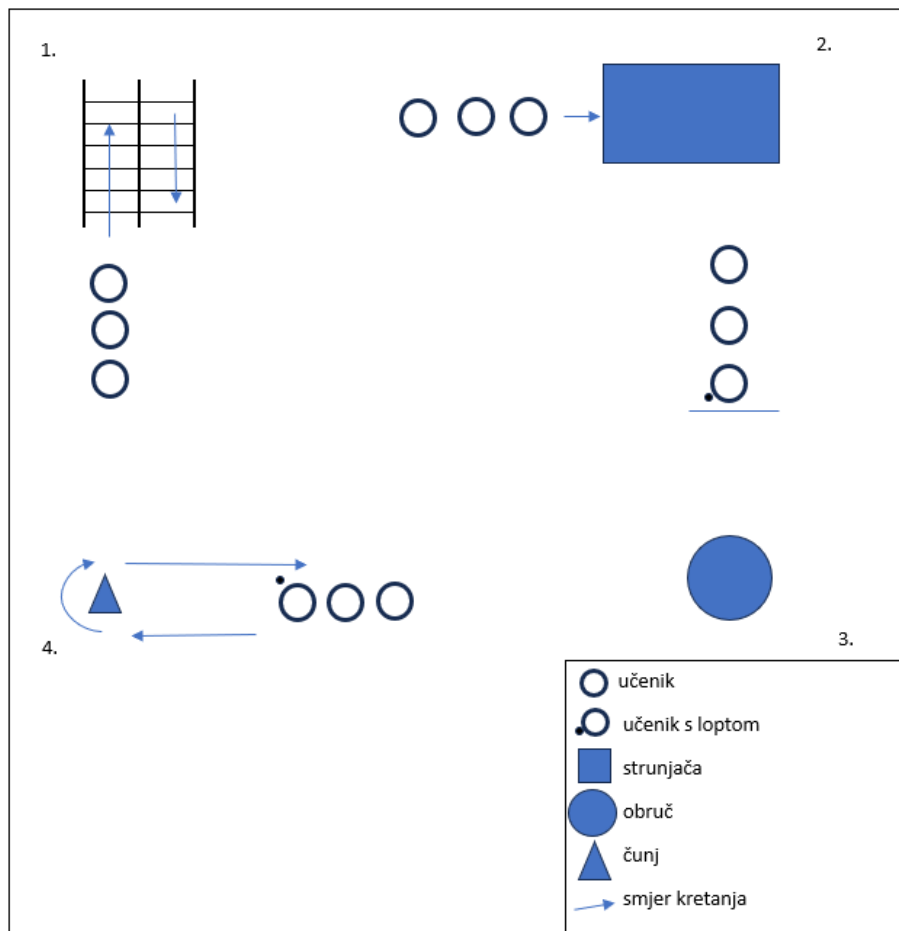
Slika 6. Primjer paralelno izmjeničnog oblika rada

7.2.6. Izmjenično odjeljenski oblik rada

Metodički organizacijski oblik rada u kojem se razred dijeli na dva do četiri odjeljenja koja istodobno izvode različite zadaće. Na znak učitelja odjeljenja redom mijenjanju mjesta dok sva odjeljenja ne izvrše sve zadaće tj. dok ne prođu sva radna mjesta.

Može se koristiti pri učenju novih motoričkih gibanja te prilikom ponavljanja i usavršavanja. Prednosti izmjenično odjeljenskog oblika rada su provođenje raznovrsnih vježbi, veća aktivnost i angažiranost učenika. Kada se koristi za učenje novih motoričkih gibanja, onda se vježbe organiziraju tako da se samo na jednom mjestu izvodi nova vježba, a na ostalim radnim mjestima izvode se poznate vježbe.

Prednosti korištenja ovog oblika rada je mogućnost raznovrsnog rada, veća aktivnost učenika te bolji uvid u rad pojedinca. Posebice se primjenjuje u glavnom „A“ dijelu sata.



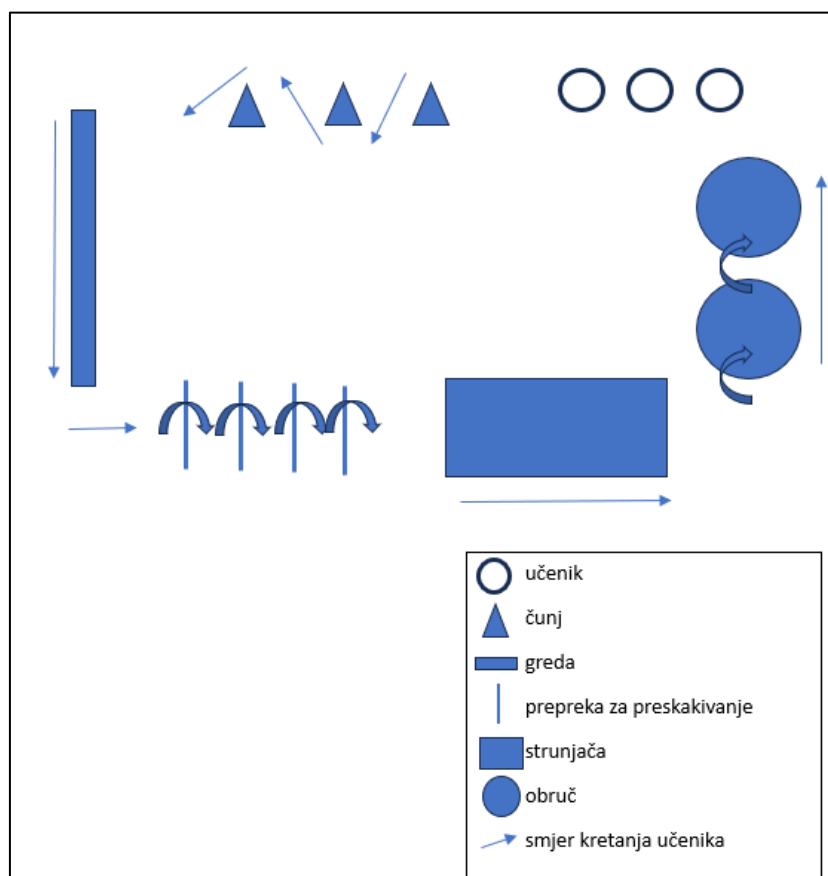
Slika 7. Primjer izmjenično odjeljenskog rada

7.2.7. Poligon prepreka

Poligon prepreka je metodičko organizacijski oblik rada u kojem se izvode različite vježbe jedna za drugom u nizu. To podrazumijeva izvođenje vježbe bez stanke. Potrebno je izabrati samo prethodno svladana motorička gibanja kako bi prepreke u poligonu mogli svladati svi učenici. Tijekom izbora sadržaja treba imati na umu dob učenika, broj prepreka, težinu svladavanja i cilj koji se želi postići.

Tijekom rada potrebno je paziti da svi učenici mogu svladati prepreku kako ne bi dolazilo do zastoja, a ukoliko dođe do rušanja ili pomicanja prepreke, potrebno ju je vratiti na mjesto.

Eventualne zastoje u radu moguće je zamijeniti dopunskim vježbama, a poligon kao oblik učenicima je vrlo prihvatljiv način rada (Lorger, 2009).



Slika 8. Primjer poligona prepreka

7.3. INDIVIDUALNI OBLIK RADA

Individualni oblik rada upotrebljava se prilikom komunikacije i radom s jednim učenikom. Svakom se učeniku pristupa kao individui za sebe. Ovaj pristup nudi spoznaju o tome da učenici u razredu nisu svi isti, već da su među njima prisutne različite osobine, mogućnosti, postignuća i znanja. Razlike mogu biti vidljive u kronološkoj dobi učenika te su prisutne i kod zdravstvenog stanja učenika.

Osnovni i primarni uvjet za bilo koji oblik individualizacije rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi je spoznaja i znanje o trenutnom antropološkom stanju učenika. Učitelj stječe i ima uvid o trenutnom zdravlju pojedinog učenika, poznaje njegove sposobnosti i osobine te one ostale objektivne informacije o učenicima koje teže individualnom pristupu nastavi. Individualizacije

u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi postiže se uvidom u stanje atropoloških obilježja učenika, izborom prikladnih sadržaja za učenika, individualnim pristupom u situacijama kada učenik ima teškoća u radu, upotrebom raznih sredstava i sprava koje odgovaraju učeniku prema težini i visini i brigom o zadovoljavanju potreba i interesa učenika. Ovakav pristup u praksi nije moguć zbog broja učenika te zbog slabijih uvjeta no to ne znači da učenikove individualne potrebe nisu zadovoljene.

8. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA

„Efektivno trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture je vrijeme koje učenik provede u stvarnom vježbanju, gledajući od početka do kraja sata.“ (Findak, Prskalo, 2004, str. 28)

Nastava je višefunkcionalan proces usmjeren transformaciji učenika, a jedan od važnijih čimbenika tog procesa je vrijeme koje utječe na uspješnost transformacijskog procesa. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture dio vremena je potrošen na „čekanje u redu“, a to se najčešće događa zbog nedovoljne primjene složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada (Prskalo Babin, 2009).

Isto tako na gubitak vremena utječe i kašnjenje na sat, vrijeme iskorišteno za postrojavanje, objašnjavanje i demonstraciju vježbi te za postavljanje potrebnih sprava i pomagala što se prema Rašidagić, Manić i Mahmutović (2016) ubraja pod opću efikasnost dok pod motoričku efikasnost pripada odnos vremena koje učenici provedu u aktivnom vježbanju i onog vremena koje je na učenikovu raspolaganju.

Rašidagić i suradnici (2016) dijele faktore koji utječu na efikasnost sata na objektivne i subjektivne. Objektivnim faktorima pripadaju broj učenika, materijalna sredstva, tip sata, klimatski uvjeti i slično. Subjektivnim faktorima pripada učiteljeva organizacija i realizacija sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Prikladan odabir metodičko organizacijskih oblika rada podrazumijeva smanjenje gubitka vremena. Bitna uloga u tome pripada glavnom „A“ dijelu sata upravo zbog zadaća koje se ostvaruju i zbog vremena koje je predodređeno tom dijelu sata. Prema Rašidagić i suradnici (2016) neefikasnost glavnog „A“ dijela sata očituje se u neprikladno izabranom sadržaju, nedovoljnoj organizaciji sata i sadržaja općenito te u nedovoljnoj upotrebi odnosno nedostatku nastavnih pomagala.

Strukturiranjem sata složenijim oblicima te homogeniziranjem odjeljenja postiže se individualizacija rada koja je važan čimbenik koncepta suvremenih metoda rada. Metodički organizacijski oblik rada koji je kvalitetno i pravovaljano odabran pridonosi intenzifikaciji i optimalizaciji rada što dovodi do povećanja efektivnog vremena vježbanja, ali i zadovoljenja učenikovih potreba. Dakle, povećanje efektivnog vremena vježbanja postiže se primjenom složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada u slabijim materijalnim uvjetima. Što je na satu veći broj odjeljenja povećava se vrijeme koje učenici provedu u aktivnom vježbanju tj. povećava se efektivno vrijeme vježbanja (Babin, Prskalo, 2009).

9. ISTRAŽIVANJE EFEKTIVNOG VREMENA VJEŽBANJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi Sela koja se nalazi u okolici Siska. U istraživanju je sudjelovalo šesnaest učenika drugog razreda na prvom satu tjelesne i zdravstvene kulture, dok je na drugom sudjelovalo osamnaest učenika. Istraživanje je provedeno uz pomoć dvije štoperice. Prvom se štopericom mjerilo cjelokupno trajanje određenog dijela sata (štoperica je uključena na početku dijela sata, a ugašena tijekom prelaska na drugi dio sata), a drugom vrijeme koje su učenici proveli vježbajući (štoperica uključena u trenutku kada su učenici započeli s vježbom, a ugašena kada su prestajali vježbati).

9.1. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I MJERENJE

U uvodnom dijelu sata učenici su upućeni u pravila igre *Vuk i ovčice*. Učenici su do ovog sata igrali varijaciju ove elementarne igre. U igri je jedan učenik odabran za vuka koji će loviti ostale učenike, odnosno ovčice. *Vuk* je na jednoj strani dvorane, a *ovčice* su na drugoj strani dvorane. Na znak učitelja učenici počinju s igrom. *Vuk* tada kreće trčati prema ovčicama, točnije do drugog kraja dvorane, istovremeno hvatajući *ovčice* koje trče prema *vuku*. *Vuk* nakon toga svojevolumeno trči prema drugoj strani, *ovčice* kreću u isto vrijeme. Oni učenici koji su dodirnuti od tog trenutka pomažu *vuku* uloviti preostale *ovčice*, a igra traje dok su sve *ovčice* ulovljene osim jedne. Mjerenja koja su prikupljena pokazuju da cjelokupno trajanje uvodnog dijela iznosi 3' 18", a efektivno vrijeme vježbanja iznosi 2' 11".

U pripremnom dijelu sata provedene su vježbe za pripremu organizma na veće fiziološke napore. Učenici su stajali u slobodnoj formaciji, a učitelj se koristi frontalnim radom te demonstrira, objašnjava vježbe i naglašava broj ponavljanja. Vježbe koje su izvođene u pripremnom dijelu su raznožni skok s pljeskom iznad glave, vježbe za razgibavanje glave, vrata, ruku i tijela te čučnjevi za jačanje nožnih mišića. Pripremni je dio trajao 4' 50" dok je efektivno vrijeme vježbanja u pripremnom dijelu iznosilo 3' 34".

U glavnom „A“ dijelu sata provođene su vježbe vođenja rukometne lopte lijevom i desnom rukom i dodavanja rukometne lopte od pod u paru. Učitelj je učenike svrstao u četiri odjeljenja, od kojih je svako odjeljenje sadržavalo četiri učenika. Učenici su vodili rukometnu loptu do čunja desnom rukom, zatim lijevom rukom i naposljetku objema rukama naizmjenično. Dok su čekali da dođu na red učenici su održavali niski skip na mjestu. Druga vježba u „A“ dijelu glavnog dijela sata bila je dodavanje rukometne lopte u paru. Prije nego su učenici krenuli s izvođenjem vježbi učitelj je objasnio način kako ispravno odraditi vježbu te je i demonstrirao da bi učenici imali vizualnu informaciju o vježbi. Vrijeme cjelokupnog vježbanja u „A“ dijelu sata iznosi 17' 53", od čega je efektivno vrijeme glavnog „A“ dijela sata 10' 69".

„B“ dio glavnog dijela sata je nosio zadatak preskakivanja vijače u kretanju. Učitelj je pojasnio izvođenje vježbe, a potom ju je i demonstrirao. Podijelio je učenike u četiri odjeljenja, svako je odjeljenje bilo na svom kraju dvorane. Na polovici su postavljeni čunjevi koji signaliziraju do kuda se preskače vijača. Kada se učenik vrati do svog odjeljenja predaje vijaču idućem učeniku ili učenici u koloni. Učenici su izvodili zadatak na način da prvi krug preskaču vijaču raskorakom, drugi krug sunožno zatim na lijevoj te na desnoj nozi. Vrijeme trajanja „B“ dijela sata iznosi 9', a efektivno vrijeme vježbanja iznosi 4' 3".

Završni dio sata odrađen je u formaciji kruga u kojoj učenici igraju igru *Slijepi miš*. Jedan učenik se nalazi u krugu te oči drži zatvorenima. Učenici laganim korakom hodaju u krug dok učitelj ne dotakne jednog učenika iz formacije. Zatim taj učenik mijenja svoj glas i doziva učenika iz sredine kruga. Ukoliko učenik prepozna tko ga doziva, vraća se u krug, a učenik koj ga je zazvao dolazi u sredinu kruga. Cjelokupno vrijeme završnog dijela sata iznosi 4' 26", dok efektivno vrijeme vježbanja iznosi 2' 30".

| Dio sata | Cjelokupno trajanje | | Efektivno trajanje | |
|---|---------------------|--------------|--------------------|--------------|
| | Vrijeme (min) | Postotak (%) | Vrijeme (min) | Postotak (%) |
| Uvodni dio (Vuk i ovčice) | 3, 18 | 8, 27 | 2, 11 | 9, 27 |
| Pripremni dio | 4, 50 | 11, 7 | 3, 34 | 14, 69 |
| Glavni „A“ dio sata | 17, 53 | 45, 57 | 10, 69 | 47, 01 |
| Prva vježba (vođenje lopte) | 6, 18 | 16, 06 | 4, 29 | 18, 87 |
| Druga vježba (dodavanje u paru) | 11, 35 | 29, 5 | 6, 4 | 28, 14 |
| Glavni „B“ dio sata (preskakivanje vijače u kretanju) | 9 | 23, 39 | 4, 3 | 18, 91 |
| Završni dio sata (Slijepi miš) | 4, 26 | 11, 07 | 2, 30 | 10, 11 |
| Ukupno | 38, 47 | 100 | 22, 74 | 100 |

Tablični prikaz odnosa cjelokupnog trajanja sata i efektivnog vremena vježbanja

U lipnju 2024. proveden je još jedan sat tjelesne i zdravstvene kulture prema istom principu kao prethodno opisan sat. Mjerenje je provedeno u istom razredu s osamnaestero učenika. Rezultati mjerenja koji su dobiveni su prikazani u tablici.

| Dio sata | Cjelokupno trajanje | | Efektivno trajanje | |
|--|---------------------|--------------|--------------------|--------------|
| | Vrijeme (min) | Postotak (%) | Vrijeme (min) | Postotak (%) |
| Uvodni dio (Gusjenice) | 4, 48 | 11, 2 | 2, 09 | 10, 08 |
| Pripremni dio | 6, 54 | 16, 35 | 3, 22 | 15, 53 |
| Glavni „A“ dio sata | 14, 22 | 35, 55 | 9, 33 | 45, 01 |
| Prva vježba (poligon prepreka) | 7, 79 | 19, 48 | 5, 44 | 26, 24 |
| Druga vježba (poskoci u kretanju) | 6, 43 | 16, 08 | 3, 89 | 18, 77 |
| Glavni „B“ dio sata (štafeta) | 10, 06 | 25, 15 | 5, 02 | 24, 22 |
| Završni dio sata (Tko se zadnji smije) | 4, 7 | 11, 75 | 1, 07 | 5, 16 |
| Ukupno | 40 | 100 | 20, 73 | 100 |

Tablični prikaz odnosa cjelokupnog trajanja sata i efektivnog vremena vježbanja drugog sata

Od ukupnog trajanja sata koji iznosi 40', efektivno vrijeme vježbanja trajalo je 20' 73".

Prema prikazanome efektivno vrijeme vježbanja je manje od cjelokupnog trajanja sata. Vrijeme koje nije provedeno u aktivnom vježbanju iskorišteno je za opću efikasnost odnosno iskorišteno je na zauzimanje formacije, opisivanje i demonstraciju vježbi. Također prilikom provođenja ovog istraživanja utjecaj na efikasnost sata imali su i klimatski uvjeti koji su zahtijevali uzimanje pauze i kraći odmor.

Zbog toga se naglašava učiteljeva uloga u organizaciji rada i pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Učiteljeva uloga očituje se u kvalitetnoj pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture kojom određuje adekvatne metodičko organizacijske oblike rada kojima se produljuje vrijeme provedeno u aktivnom vježbanju, jer složeniji metodički oblici rada omogućuju uvođenje više tema (Babin, Prskalo, 2013). Organizacija rada i raspodjela učenika u više odjeljenja omogućuje kontinuirani rad učenika u manjim grupama kojim se povećava efektivno vrijeme vježbanja. „Svako povećanje broja (polu)odjela uz isti broj učenika povećat će i efektivno vrijeme vježbanja“ (Prskalo, Babin 2009, str. 57).

Uz pravilan odabir metodičko organizacijskih oblika rada potrebno je pravilno i kvalitetno iskoristiti sprave, sredstva i pomagala, izabrati sadržaj sukladno s dobi, mogućnostima i sposobnostima učenika te efikasno iskoristiti prostor namijenjen vježbanju. Na taj način otklanjaju se subjektivni ometajući čimbenici (Ružić, Marincel, Runjić, 2006).

Uz sve pozitivne faktore koje rad učenika u grupama ima na provođenje samih zadataka, rad u grupama ima pozitivan utjecaj i na međusobnu suradnju učenika, građenje odnosa i timskog duha te na podizanje motivacije učenika prilikom vježbanja.

Prema Prskalo i Babin (2009) važno je naglasiti da efektivno vrijeme vježbanja nije jedini kriterij koji određuje uspješnost sata, no vrlo je bitan kriterij upravo zbog toga što je broj sati tjelesne i zdravstvene kulture nije dovoljan za zadovoljenje potreba za kretanjem, pogotovo u novije doba u kojem djeca ne zadovoljavaju preporučeno vježbanje od jednog sata dnevno.

9.2. PRIKAZ T – TESTA

Iznosi oba sata su uspoređeni i obrađeni t-test postupkom. Uspoređeni su frontalni rad, dakle jednostavniji metodički oblik rada koji se koristio u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata i složeniji metodički oblici rada koji se koriste u glavnim „A“ i „B“ dijelovima sata. Ono što se htjelo potvrditi ovim istraživanjem je utjecaj metodičkih organizacijskih oblika rada na efektivno vrijeme vježbanja. Obradivanjem podataka potvrdili smo hipotezu da metodički oblici rada utječu na efektivno vrijeme vježbanja.

| Zavisna varijabla | Nezavisna varijabla | | t-test | | | |
|-----------------------------|---------------------|------|--------|----|-------|-------|
| | Oblik rada | M | SD | df | t | p |
| Efektivno vrijeme vježbanja | Jednostavni oblik | 2.36 | 0.84 | 10 | -4.97 | 0.001 |
| | Složeni oblik | 4.89 | 0.93 | | | |

Legenda: aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD), broj stupnjeva slobode (df), t-test (t), razina značajnosti (p)

Prikaz rezultata t- testa prema jednostavnijim i složenijim oblicima rada

To znači da su sudionici koji su radili pod zahtjevnijim uvjetima proveli više vremena aktivno vježbajući, što može biti rezultat većih fizičkih ili mentalnih izazova koji zahtijevaju dulji angažman i trud. Statistička značajnost dobivena t-testom potvrđuje da je ova razlika dovoljno velika da se ne može pripisati slučajnosti, već je rezultat stvarnih razlika u kompleksnosti i intenzitetu vježbanja između jednostavnih i zahtjevnijih oblika rada.

10. ZAKLJUČAK

Tjelesna (ne)aktivnost znatno utječe na razvoj brojnih aspekata. Ima utjecaj na antropološke karakteristike učenika poput antropometrijskih, motoričkih i kognitivnih funkcija koje su učeniku potrebne u svakodnevnom životu.

Tjelesna vježba nosi i pozitivne posljedice kada je riječ o mentalnom i fizičkom zdravlju učenika, a njezina važnost dolazi do izražaja upravo zbog načina života u modernije doba u kojem većinu vremena provode u sjedećem položaju. Kako bi se kroz primarno obrazovanje učenika prikazao pozitivan odraz, potrebno se pobrinuti za preciznu i adekvatnu implementaciju metodičko organizacijskih oblika rada. Onaj metodički organizacijski oblik rada koji se koristi u primarnom obrazovanju je bitan i nudi razne pozitivne ishode, vještine i znanja. Zato su tu učitelji koji će samim time stvoriti interes za tjelesnim vježbanjem ili će ga na taj način maksimizirati, a svojom kreativnošću i snalažljivošću nadoknađuju nedostatak materijalnih sredstava.

Vrlo je važno naglašavati korektnu upotrebu metodičkih i organizacijskih oblika rada i isticati učiteljevu ulogu u organiziranju istih, pritom pazeći na individualne potrebe učenika i na sam evaluacijski proces po kojem prati napredak ili pogreške. Na temelju prikupljenih podataka i provedenog t-testa, zaključili smo da zahtjevniji oblici rada potiču sudionike da se više angažiraju i provedu više vremena u vježbanju. Pravilna primjena metodičkih organizacijskih oblika rada povećava trajanje efektivnog vježbanja što generalno doprinosi postizanju ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture te promovira značaj tjelesne i zdravstvene kulture.

10. LITERATURA

1. Findak, V. (1999) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
2. Findak, V. (1996) Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga
3. Findak, V., Prskalo, I. (2004) Kineziološki leksikon za učitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola
4. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1992) Kineziološki priručnik za učitelje. Zagreb: Hrvatski pedagoški – književni zbor
5. Findak, V., Neljak, B. Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 14 – 20). Hrvatski kineziološki savez
6. Findak, V. (1997) Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine
7. Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2011) Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji. Zagreb: Učiteljski fakultet
8. Findak, V. (2014) Kineziološka kulutra sad ili... *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 244 – 247). Hrvatski kineziološki savez
9. Lorget, M. (2009) Efekti primjene poligona prepreka kao metodičko – organizacijskog oblika rada tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str.71-75). Hrvatski kineziološki savez
10. Mraković, M. (1997) Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
11. Prskalo, I., Babin, J. (2009) Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 55 – 64). Hrvatski kineziološki savez
12. Prskalo, I., Babin, J. (2013) Organizacijski oblici rada u području edukacije. *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 24 – 33)
13. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Rašidagić, F., Manić, G., Mahmutović, I. (2016) Metodika nastave tjelesnog odgoja i sporta. Sarajevo: Svjetlost Graf

15. Ružić, E., Marincel, M., Runjić, K. (2006) Efektivno vježbanje na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 327 – 331)

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam ja, Patrick Posavec, uz mentorstvo prof. dr. sc. Ivana Prskala samostalno napisao diplomski rad pod naslovom “Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja u primarnom obrazovanju”, ne koristeći izvore koji nisu navedeni u literaturi.

(vlastoručni potpis studenta)