TZK - Opće smjernice za sudjelovanje u nastavi

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 kulture, kako bi pravila rada u cilju ostvarenja svrhe učinio jasnim i transparentnim kako učenicima tako i roditeljima. U ovom prikazu nastojao sam kratko opisati najvažnije stvari za kvalitetno provođenje nastave 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. Pogledajte dolje na područje koje vas zanima i pročitajte više o svakome .

TZK

Tjelovježba je kao i sport igra, ali također i red i disciplina bez kojih je nemoguće svladati sve ono što je potrebno za igru. Količina igre upravo je proporcionalna usvojenosti njezinih osnovnih elemenata. Želimo od petog prema osmom 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 želimo 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

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, tražimo da djeca donose opremu koja je jednostavna, prozračna, i svima jednako dostupna. Svi učenici trebaju imati bijele majice kratkih rukava. (bez prekratkih, dekoltiranih majica i onih na tregere). Dječaci donose plave kratke sportske hlače a učenice plave kratke hlače, tajice ili trenirku (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. Osim navedene opreme učenici donose i mali ručnik kako bi se nakon umivanja i prnja ruku imali u što obrisati.

Ispričnice

Svaki sat TZK u kojem učenik nije u mogućnosti vježbati potrebno je ispričati od strane roditelja pisanom ispričnicom donesenom na taj sat ili najkasnije na slijedeći. 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 obavezno 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 dođu na informacije 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 kontra indiciranosti 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 osobno nastavniku a oslobađanje mora biti potvrđeno od strane Učiteljskog vijeća.

Multimedijski uređaji

Na nastavi nije dozvoljeno korištenje bilo kakvih multimedijskih uređaja osim u svrhu nastave. Učenici koji ne vježbaju bit će zamoljeni da iste ostave u svlačionici ili da ih drže u džepu. Unatoč ne vježbanju učenici trebaju pratiti nastavu kako bi bili spremni na slijedećem satu nastaviti vježbati. U slučaju ponovljenog upozorenja uređaj ćemo privremeno oduzeti i zamoliti roditelje da dođu po isti.

Ostale važne napomene

Nabrojati ćemo još nekoliko stvari koje bi se trebale podrazumijevati ali nažalost iskustvo pokazuje drugačije. Za vrijeme vježbanja nije dozvoljeno žvakati. Svakako vezati kosu u rep ili na neki drugi način kako vas ne bi ometala pri vježbanju. Dugi nokti su opasni po zdravlje kako onog tko ih ima tako i za ostale sudionike nastavnog procesa. Nakit (metalni ili od tvrde plastike) obavezno je skinuti kako ne bi došlo do ozljeđivanja niti vas 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.

Vrednovanje i ocjenjivanje rada – osnovne postavke

Obzirom da nam je želja svim učenicima, bez obzira na sposobnosti, dati priliku da iz nastave tjelesne i zdravstvene kulture dobiju odličnu ocjenu uz klasično ocjenjivanje **motoričkih znanja** (tehnička svladanost pojedine vježbe),**motoričkih sposobnosti** (izdržljivosti, fleksibilnosti, brzine, agilnosti, snage - postignuti rezultati na početnom i završnom mjerenju kinantropoloških obilježja), **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 peti 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 podrazumijeva redovito donošenje ispravne opreme za vježbanje i sudjelovanje u vježbanju.  Povremeno učenici ne donesu traženu opremu ali ipak vježbaju ( kako je gore u opremi rečeno, svjesni smo da se može vježbati u različitim opremama ali donošenje tražene opreme ima svoje odgojne razloge) i naravno da se to ne može vrednovati jedinicom ili trojkom ali taj pristup nije za izvrsnu ocjenu i ukoliko se više puta mjesečno ponovi ocjena u rubrici odgojni učinci rada neće biti odličan već vrlo dobar. Ukoliko pak učenici uopće ne donose opremu to će biti vrednovano obzirom na količinu i ostale okolnosti.

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 ocijeniti.