

Sport i zdravlje kroz igru i aktivnost

Oblast (čitalačka/matematička/prirodno-naučna pismenost):

- Prirodno-naučna pismenost

Tim nastavnika: (*Ime i prezime, pozicija*)

- Almedina Baluković, učiteljica III razreda OŠ „Kreka“
Seid Nožić, profesor tjelesnog odgoja

Zašto se praksa provela: (Polazište)

- Učenici III razreda sve više nedostaje tjelesne aktivnosti zbog utjecaja tehnologije i sjedilačkog načina života, što dovodi do pretilosti (npr. učenica. izbjegava takmičarske igre zbog loših rezultata), nepravilnog držanja tijela, slabije razvijene motorike i nedostatka poštovanja pravila ponašanja. Praksa ima za cilj potaknuti djecu na kretanje, razviti zdrave navike, samostalnost i svijest o zdravlju kroz sport i igru, u skladu s Nastavnim planom i programom (NPP) koji naglašava razvoj lokomotornog aparata, spretnosti i timskog duha.

Ciljna grupa djece: (*Kvalitativni i kvantitativni opis ciljne grupe djece/djeteta ne koje je usmjerena praksa*)

- Ciljna grupa obuhvaća sve učenike III razreda OŠ „Kreka“ (oko 20-25 učenika, ravnomjerna raspodjela dječaka i djevojčica), s fokusom na one s pretilošću (npr. učenica., koja izbjegava centar pažnje i takmičenja), nepravilnim držanjem tijela (većina učenika zahtijeva česta opominjanja) i slabijom motorikom zbog prekomjernog korištenja tehnologije. Učenici pokazuju nedostatak samopouzdanja i poštovanja pravila, ali su motivisani kroz igru i grupne aktivnosti; praksa je prilagođena njihovim potrebama za razvojem koordinacije i timskog duha

Ciljevi prakse:

- Naučiti učenike osnove vođenja i šutiranja lopte u košarci i odbojci (min. 80% učenika savlada osnovne tehnike).
- Razviti svijest o važnosti redovne tjelesne vježbe i pravilne prehrane za rast i zdravlje.
- Poboljšati saradnju, poštovanje pravila igara i takmičarski duh (smanjiti izbjegavanje aktivnosti kod 70% učenika).
- Razviti samopouzdanje i koordinaciju pokreta kroz igru i vježbe.
- Naučiti pravilno držanje tijela i opuštanje mišića vrata, ramena i kičme.
- Potaknuti naviku pića vode i zdravih navika kroz edukacijske aktivnosti.

Međupredmetna korelacija:

- BHS jezik i književnost: Oblikovanje slova različitim položajima tijela u prostoru.
- Matematika: Usvajanje pojma broja, parni/neparni brojevi kroz igre na parove.
- Moja okolina: Eksperiment „Čaša uvlači vodu“, povezivanje prirode i zdravog života
- Muzička kultura: Vježbe uz pjesmicu „Voda“ i muzičke igre s pokretima.
- Likovna kultura: Posmatranje linija košarkaškog igrališta za definiranje pravougaonika i kruga.

Aktivnosti:

- Planirane aktivnosti realizuju se kroz saradnju različitih nastavnih oblasti, s ciljem jačanja motoričkih, zdravstvenih i socijalnih kompetencija učenika. U saradnji s nastavnikom tjelesnog odgoja provodit će se vježbe za oblikovanje mišića vrata, ramena i kičme uz pjesmicu „Voda“, uz objašnjenje važnosti redovnog unosa vode za zdravlje (2 časa sedmično). Također će se izvoditi vježbe za trup i karlicu, kao i upoznavanje s osnovama košarke kroz objašnjenje pravila, vođenje lopte, šut na koš i štafetne igre, čime se podstiče takmičarski duh (3 časa sedmično).
- Na času Moje okoline učenici će izvoditi eksperiment „Čaša uvlači vodu“, kojim se povezuju prirodne pojave i svakodnevne zdravstvene navike (1 sat). Razvoj koordinacije i ritma poticat će se muzičkim igrama uz pjevanje i pokrete (1 sat). Planirana je i posjeta sportskom klubu „Delfin“, s ciljem poticanja aktivnog bavljenja sportom, razbijanja stigme i izgradnje zdravih životnih navika (1 dan). Dodatno, kroz igre u parovima učenici će usvajati osnovne matematičke pojmove te razvijati pravila ponašanja i saradnju (1 sat sedmično).

Ostvareni ishodi:

Obrazovni:

- Učenici savladavaju osnovne tehnike vođenja i šutiranja lopte (80% uspješnosti u demonstraciji).
- Razvijena koordinacija i preciznost pokreta kroz vježbe i igre (70% učenika pokazuje poboljšanje).
- Usvojeni pojmovi pravougaonika i kruga kroz posmatranje igrališta (85% točnost).

Odgojni:

- Povećano samopouzdanje i smanjeno izbjegavanje aktivnosti (npr. Lejla J. sudjeluje u 60% takmičenja).
- Jačana saradnja i poštovanje pravila igara (90% učenika slijedi pravila u grupnim igrama).
- Razvijena svijest o zdravlju, prehrani i važnosti vode (80% učenika objašnjava koristi).

Funkcionalni:

- Uspješno izvedene stafetne igre i posjeta klubu Delfin, s povećanim interesom za sport.
- Učenici pokazuju bolje držanje tijela i opuštanje mišića (70% manje opominjanja).
- Uspostavljena navika redovnih tjelesnih aktivnosti i timskog rada.

Ul. Pozorišna 13
75 000 Tuzla B&H
Tel. +387 (0)61 141 409
+387 (0)61 146 306
+387 (0)61 139 619
muios@bih.net.ba

MIOS Tuzla
www.ioskole.net



Međunarodno udruženje "Interaktivne otvorene škole" (MIOS), Tuzla
