

Usporedba programa tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj i Montessori nastavi

Peček, Lara Paula

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:862717>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-08**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Lara Paula Peček

**USPOREDBA PROGRAMA TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE U STANDARDNOJ I
MONTESSORI NASTAVI**

diplomski rad

Zagreb, rujan 2024.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Lara Paula Peček

**USPOREDBA PROGRAMA TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE U STANDARDNOJ I
MONTESSORI NASTAVI**

diplomski rad

Zagreb, rujan 2024.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

Naziv studija: Kineziologija; **smjer:** Kineziologija u edukaciji i Kondicijska priprema sportaša

Vrsta studija: sveučilišni

Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišna magistra kineziologije u edukaciji i kondicijskoj pripremi sportaša (univ. mag. cin.)

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Znanstveno-istraživački rad

Naziv diplomskog rada: Usporedba programa tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj i Montessori nastavi je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2023./2024. dana 6. svibnja 2024.

Mentor: doc. dr. sc. *Ana Žnidarec Čučković*

Usporedba programa tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj i Montessori nastavi

Lara Paula Peček, 0034078764

Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:

- | | | |
|----|---|----------------------|
| 1. | doc. dr. sc. <i>Ana Žnidarec Čučković</i> | Predsjednik - mentor |
| 2. | izv. prof. dr. sc. <i>Katarina Ohnjec</i> | član |
| 3. | doc. dr. sc. <i>Hrvoje Podnar</i> | član |
| 4. | prof. dr. sc. <i>Maja Horvatin</i> | zamjena člana |

Broj etičkog odobrenja: 62/2024.

Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta,
Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

University of Zagreb

Faculty of Kinesiology

Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

Title of study program: Kinesiology; course: Kinesiology in Education and Physical Conditioning of Athletes

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Physical Conditioning of Athletes

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Scientific-research

Master thesis: The comparison of physical and health education programs in standard and Montessori classes has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2023./2024. on May 6th 2024

Mentor: *Ana Žnidarec Čučković*, assistant prof.

The comparison of physical and health education programs in standard and Montessori classes

Lara Paula Peček, 0034078764

Thesis defence committee:

- | | |
|---|-------------------|
| 1. <i>Ana Žnidarec Čučković</i> , assistant prof. | chairperson |
| 2. <i>Katarina Ohnjec</i> , associate prof. | member |
| 3. <i>Hrvoje Podnar</i> , assistant prof. | member |
| 4. <i>Maja Horvatin</i> , PhD, prof. | substitute member |

Ethics approval number: 62/2024.

Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited in Library of the Faculty of Kinesiology,
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković

Student:

Lara Paula Peček

Sažetak

Ovaj diplomski rad bavi se usporedbom programa i nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj i Montessori nastavi. Opisana su oba pristupa prema načinu rada te su izložene njihove karakteristike, zajedno s metodama rada, sadržajima i načinima na koje će se vrednovati postizanje određenih ciljeva. Svrha Tjelesne i zdravstvene kulture je usvojiti i usavršiti vještine, znanja i navike koje će doprinijeti zadovoljenju osnovne ljudske potrebe za kretanjem, kao i razvoju određenih obilježja i sposobnosti te u konačnici stvaranju pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju i zdravom načinu života (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019). Usporedbom obaju pristupa dobiti ćemo uvid u različita razmišljanja prilikom stvaranja plana i programa Tjelesne i zdravstvene kulture. Svaki sustav ima svoje specifičnosti u pokušaju stvaranja optimalnog pristupa u razvoju svih značajnih razvojnih karakteristika djece, no zbog individualnosti svakog živog bića, ono je vrlo teško za postići. Svakom će djetetu odgovarati određen pristup, pa je nemoguće za reći koji je bolji ili lošiji jer oba imaju svoje prednosti i mane. Ono što je poznato je da teže istom cilju, što je izgradnja cjelovite osobnosti djeteta, psihički, emotivno i tjelesno.

Ključne riječi: usporedba, pedagogija, razvoj, kretanje, aktivnost

Summary

This graduate thesis deals with a comparison of the program and subject of Physical and health education in standard and Montessori education. Both approaches are described according to the way of work and their characteristics along with work methods, contents and ways in which the achievement of certain goals will be evaluated are presented. The purpose of Physical and Health education is to acquire and perfect skills and habits that will contribute to the fulfilment of the basic human need for movement as well as the development of certain characteristics and abilities and ultimately creating a positive attitude towards physical exercise and a healthy lifestyle (Curriculum of Physical and Health Education, 2019). By comparing both approaches, we will gain an insight into the different considerations when creating the plan and program of Physical and health education. Each system has its own specifics in an attempt to create an ideal approach to the development of all significant developmental characteristics of children, but due to the individuality of each living being, it is very difficult to achieve. A certain approach will suit each child so it is impossible to say which is better or worse because they both have their advantages and disadvantages. What is known is that they strive for the same goal, which is construction of the complete personality of a child, mentally, emotionally and physically.

Key words: comparison, pedagogy, development, movement, activity

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. PROBLEM RADA.....	2
3. CILJ RADA	2
4. METODE RADA.....	2
5. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA.....	3
6. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U REDOVITOJ NASTAVI	4
6.1. Ciljevi Tjelesne i zdravstvene kulture	5
6.2. Predmetna područja Tjelesne i zdravstvene kulture.....	6
6.2.1. Kineziološka teorijska i motorička znanja	6
6.2.2. Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti.....	7
6.2.3. Motorička postignuća	8
6.2.4. Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	8
6.3. Ishodi Tjelesne i zdravstvene kulture	9
6.4. Ocjenjivanje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi	10
7. MARIA MONTESSORI	11
7.1. Montessori pedagogija.....	12
7.2. Pedagoška načela Marie Montessori	13
7.2.1. Poštovanje djeteta	13
7.2.2. Osposobljavanje osjetila i kretanje	13
7.2.3. Kako mišići pamte	14
7.2.4. Pripremljena okolina	14
7.2.5. Slobodan izbor	14
7.2.6. Polarizacija pažnje	15
7.3. Struktura Montessori škole i nastave.....	16
8. USPOREDBA STANDARDNOG I MONTESSORI PROGRAMA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	17
8.1. Analiza koncepta standardne i Montessori nastave Tjelesne i zdravstvene kulture	18
8.1.1. Vrijednosti	18

8.1.2. Vrednovanje.....	19
8.1.3. Rasprava.....	23
9. ZAKLJUČAK	25
LITERATURA.....	26

1. UVOD

Od samog postojanja čovjeka, vježbanje i sportske aktivnosti bile su sastavni dio kultura ljudi. Javljale su se u raznim oblicima i sa različitim svrhama, no mnogi narodi su do današnjih dana zadržali kulturu vježbanja kao temelj svakodnevnog života. Postankom samoga čovjeka započelo je i tjelesno vježbanje te se provodilo kroz osnovne oblike kretanja poput skakanja, penjanja, trčanja i kotrljanja pri čemu su se svladavale razne prirodne prepreke kao što su: stabla, kamenje, brežuljci, potoci i slično. Sportskoj se kulturi uz svakodnevne ljudske potrebe i s obzirom na razvoj civilizacije i sve modernije uvjete života, diljem zemalja posvećuje velika važnost kao nezamjenjivom dijelu osnovnog obrazovanja svake osobe (Marković i Breslauer, 2011). Tjelesni je odgoj, kroz povijest često nazivan gimnastika ili gimnasticiranje, uveden u osnovne škole kao obavezna nastava 1884. godine (Jajčević, 2010). Danas se predmet poznatiji pod imenom Tjelesna i zdravstvena kultura (tzv. TZK) provodi u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnog sustava Republike Hrvatske te uz razne izvannastavne aktivnosti čini sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Njegov je temelj usvajanje i usavršavanje vještina, znanja i navika koje će pridonijeti zadovoljenju osnovne ljudske potrebe za kretanjem kao i razvoj sposobnosti i obilježja. Predmet TZK omogućuje učenicima da bolje upoznaju vlastito tijelo, na koji način ono funkcionira i koje su njegove prednosti i ograničenja. Također će im omogućiti da razumiju važnost cjeloživotnog tjelesnog vježbanja kako bi očuvali i unaprijedili svoje zdravlje, poticali skladni razvoj organizma te usvojili pravilno tjelesno držanje koje će u konačnici pridonijeti boljoj radnoj sposobnosti, većem uspjehu u učenju i osobnom razvoju (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019). Sredinom 17. stoljeća, od utemeljenja razredno – predmetno – satnog školskog sustava od strane Jana Amosa Komenskog, radilo se na njegovom dopunjavanju, no istovremeno su se pojavljale aspiracije da ga se zamijene alternativnim rješenjima. Jedno je od tih rješenja bila pedagogija Marie Montessori koja je imala naglasak na samoodređenju i samoostvarenju koje se vrlo dobro očituje krilaticom njenog pristupa: „Pomozi mi da to učinim sam“ (Miljković, 2009). U ovom diplomskom radu cilj je opisati i usporediti dva različita pristupa tjelesnom odgoju kako bi se dobio uvid u način rada i razmišljanja u svrhu postizanja istoga cilja, a to je izgradnja cjelovite, samostalne i sposobne mlade osobe.

2. PROBLEM RADA

Napretkom društva i tehnologije, došlo je do neizbježnih promjena u ponašanju učenika, te samim time učenju i podučavanju. Zadaća je školstva pratiti promjene koje se događaju u društvu te prilagoditi svoj program na način koji će najviše rezonirati sa učenicima novoga doba. Metode rada koje se upotrebljavaju u standardnom, klasičnom školstvu su i dalje prisutne s razlogom, međutim određena je količina prilagodbe potrebna kako bi te godinama korištene metode mogle biti u skladu sa neprestanim promjenama društva.

3. CILJ RADA

Usporedbom programa standardne te Montessori nastave i pristupa, specifično u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, žele se prikazati različitosti prilikom podučavanja učenika te sami principi po kojima se odvija nastava kako bi se utvrdile razlike drugačijih programa podučavanja i njihove metode rada.

4. METODE RADA

U ovom istraživanju koristiti će se usporedba dvaju naizmjenično promatranih programa podučavanja radi uočavanja njihovih sličnosti i razlika. Analizirati će se koncepti obaju pristupa te će ih se usporediti jedan sa drugim promatrajući specifično koncepte vrednovanja i vrijednosti s ciljem dobivanja slike o različitim načinima provođenja nastave u školi.

5. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Riječ kultura dolazi od latinskog izraza *cultura*, a označava uzgajanje, oplemenjivanje, pa i obrađivanje, a kada se taj izraz primjeni na pojedinca, tada predstavlja cjelovitost ljudske prirode. U tipičnom smislu, pojam kulture koristi se u antropologiji u kontekstu načina života nekog naroda. Nakon proučavanja preko 300 različitih definicija, antropolozi smatraju da je kultura višeznačan pojam kojim se ona smatra sekundarnom prirodom i neizostavnim dijelom ljudskoga života. To znači da je kultura način života kao svojevrsni životni model, društveno nasljeđe koje će se prenositi na potomke, te niz tehnika za prilagođavanje pojedinca društvu, sve to su aspekti kulture koje ona zbog svoje višeznačnosti posjeduje. Prema tome, kultura je sve ono što nije urođeno, već je stvoreno i naučeno tijekom života u nekoj društvenoj zajednici (Marković i suradnici, 2016).

Uz tipičnu, „klasičnu“ kulturu, postoji i zdravstvena kultura koju Radenović (2015) definira kao „zalihu informacija i znanja, načina mišljenja i djelovanja vezanih za zdravlje i različite oblike zdravstvenog ponašanja“. Ona obuhvaća sve relevantne informacije i znanja koja su vezana za očuvanje zdravlja, kao i one faktore koji imaju negativni utjecaj, a nedostatak tjelesne aktivnosti je na prvom mjestu negativnog utjecaja na zdravlje.

Pojmovi zdravlja i tjelesne aktivnosti usko su povezani i predstavljaju osnovne točke susreta tjelesne i zdravstvene kulture. Kako je nedostatak tjelesne aktivnosti na prvom mjestu negativnog utjecaja na zdravlje, opravdan je iznimno velik značaj tjelesnog odgoja kao prosvjetne djelatnosti (Marković i suradnici, 2016).

Prema tome, koncept tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja temelji se na principu čovjeka koji brine svom o zdravlju, razvija i održava sve nužne fizičke osobine i sposobnosti te ujedno stječe znanja koja su mu prijeko potrebna za kvalitetan život i rad u suvremenom društvu (Findak, 2009).

6. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U REDOVITOJ NASTAVI

Redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture razlikuje se prema fondu sati po razredima, pa se tako se od 1. do 3. razreda osnovne škole nastava tjelesne i zdravstvene kulture provodi u fondu od 3 sata tjedno, odnosno 105 sati godišnje, a od 4. do 8. razreda osnovne škole, redovita nastava se održava u fondu od 2 sata tjedno, odnosno 70 sati godišnje (Narodne novine, 66/2019).

Tablica 1. Nastavni plan za osnovnu školu

PREDMETNI KURIKULUMI	GODIŠNJI BROJ SATI PO RAZREDIMA							
	Razredna nastava				Predmetna nastava			
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
OBVEZNI PREDMETI								
Hrvatski jezik	175	175	175	175	175	175	140	140
Strani jezik (prvi strani jezik)	70	70	70	70	105	105	105	105
Likovna kultura	35	35	35	35	35	35	35	35
Glazbena kultura	35	35	35	35	35	35	35	35
Matematika	140	140	140	140	140	140	140	140
Priroda i društvo	70	70	70	105				
Priroda					52,5	70		
Biologija							70	70
Kemija							70	70
Fizika							70	70
Geografija					52,5	70	70	70
Povijest					70	70	70	70
Tehnička kultura					35	35	35	35
Informatika					70	70		
Tjelesna i zdravstvena kultura	105	105	105	70	70	70	70	70
Ukupno (tjedno)	18	18	18	18	24	25	26	26

Osnovna škola traje osam godina te izvodi redovite i posebne programe, a osnovnoškolski odgoj i obrazovanje obavezno je za svu djecu te u pravilu traje od šeste do petnaeste godine života (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih, 2024). Temelj predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture čine postavljeni ishodi predmetnih područja kojima se neposredno razvijaju osobine i sposobnosti učenika te imaju direktan utjecaj na opću dobrobit pojedinca, zajednice i društva (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

6.1. Ciljevi Tjelesne i zdravstvene kulture

Prilikom definiranja ciljeva učenja i vježbanja važno je saznanje o tome kako programirano tjelesno vježbanje utječe na razvoj i održavanje obilježja i sposobnosti, ali isto tako i razumijevanje važnosti tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja. Odgojno-obrazovni ciljevi učenja i poučavanja predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture određenih od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja su sljedeći:

- stjecanje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja s ciljem samostalne primjene u svakodnevnom tjelesnom vježbanju
- osposobljavanje za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnog tjelesnog držanja radi kontrole, održavanja i unapređivanja osobne tjelesne spremnosti
- osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenog podizanju razine motoričke sposobnosti i postignuća s naglaskom na provođenje tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima
- razvijanje pozitivnog stajališta prema kineziološkim aktivnostima i usvajanje navika redovitog tjelesnog vježbanja radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja
- usvajanje odgojnih vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i primjenjivanje u svakodnevnim životnim situacijama (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

6.2. Predmetna područja Tjelesne i zdravstvene kulture

Predmet tjelesne i zdravstvene kulture sadrži četiri predmetna područja. To su:

- A. Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B. Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C. Motorička postignuća
- D. Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

Predmetna područja kurikuluma detaljno su razrađena i opisana kako bi omogućila razumijevanje i odgovarajući slijed odgojno-obrazovnog procesa. Sve one aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline definirane su upravo predmetnim područjima, a temelje se na velikom opsegu mogućnosti. Usvajaju se i usavršavaju kineziološka teorijska i motorička znanja, potiče se briga o vlastitom tijelu te se stavlja naglasak na odgojno-obrazovne utjecaje. Ključna je povezanost predmetnih područja kako bi se razvijao pozitivan pristup prema različitim aktivnostima i osigurao cjelovit pristup koji će omogućiti zadovoljenje raznih potreba učenika (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

6.2.1. Kineziološka teorijska i motorička znanja

Prema Findaku (2003: 56) „motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama“. Predmetno područje Kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, naglašava usvajanje, usavršavanje i primjenu različitih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina. Svladavanjem pojedinih znanja i vještina, učenik će ostvariti odgovarajuću kompetenciju te će ono što je prethodno stekao moći koristiti u svakojakim kineziološkim aktivnostima, što će značajno utjecati na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete života i unapređenje zdravlja. Stečena znanja i vještine ključne su za razvoj i održavanje radne sposobnosti, ispunjavanje školskih obaveza te poštivanje pravila i različitosti drugih (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

6.2.2. Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Morfološka obilježja opisuju građu tijela, a s tjelesnom se aktivnošću u najvećoj mjeri može utjecati na sastav tijela na način da se razvije i poveća mišićna masa tijela ili smanji potkožno masno tkivo. Neka se morfološka obilježja poput dužine i širine mjera skeleta ipak ne mogu nikakvom tjelesnom aktivnosti promijeniti (Milanović, 2013).

Funkcionalne sposobnosti opisuju efikasnost sustava za transport kisika koji mišiće i ostale organe osigurava potrebnom količinom energije za određenu vrstu rada. Razlikuju se aerobni (dugotrajni) i anaerobni (kratkotrajni) mehanizmi opskrbe organizma energijom te se aktiviraju sukladno aktivnosti koja se provodi. (Milanović, 2013).

Sposobnosti koje značajno sudjeluju u provedbi svih vrsta kretanja te sadrže uspješnost organskih sustava čovjekova tijela, posebice živčano-mišićnog koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i strukturnu kontrolu kretanja nazivaju se motoričkim sposobnostima. (Milanović, 2013). Prema Zatsiorskom (2002) „motoričke sposobnosti su oni aspekti intenziteta i ekstenziteta motoričke aktivnosti koji se mogu opisati jednakim parametarskim sustavom, izmjeriti i procijeniti identičnim skupom mjera i u kojima djeluju analogni fiziološki, biokemijski, morfološki i biomehanički mehanizmi“.

Predmetno područje Morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti orijentira se na ljudsko tijelo i sva njegova obilježja. Učenici povezuju naučeno te uče o vlastitom tijelu kako bi bili osposobljeni pratiti i održavati optimalnu razinu tjelesne spremnosti. Aktivnosti i sadržaji ovog predmetnog područja ističu održavanje i poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje su usmjerene prema podizanju tjelesne spremnosti i kvalitete zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja.

6.2.3. Motorička postignuća

Motorička postignuća izražavaju se kroz mogućnosti učenika da u određenoj situaciji u kojoj se to od njega traži, postigne najbolje rezultate koristeći sinergiju motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti (Findak i Prskalo, 2004). Značajni se odgojno-obrazovni ciljevi ostvaruju u ovom predmetnom području jer podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih prema podizanju razine motoričkih postignuća. Utvrđuju se efekti procesa vježbanja koji se većinom izražavaju u obliku rezultata postignutih u različitim kineziološkim aktivnostima (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

6.2.4. Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

Predmetno područje Zdravstvenih i odgojnih učinaka tjelesnog vježbanja usmjereno je prema razvijanju pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, stvaranju svakodnevne navike te usvajanju i praćenju zdravstvenih i higijenskih navika. Aktivnosti sadržane u ovom predmetnom području ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Učenika se upućuje na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnove uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Osviještenost o potrebi tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima u suglasju s predmetnim područjem odgojne vrijednosti, osigurat će kritičko mišljenje i donošenje odluka o potrebi stvaranja cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

6.3. Ishodi Tjelesne i zdravstvene kulture

Kako dolazi do promjena u samom društvu, jednako tako se dolazi i do potrebe za promjenom u odgojno-obrazovnom sustavu. Izglasan je novi Nacionalni okvirni kurikulum čije je temeljno svojstvo prijelaz na ishode učenja u odnosu na prethodni sustav koji je bio usmjeren na sadržaj (Markuš i suradnici, 2011). Ishode je Neljak (2013) definirao kao „posljedice ostvarene kvalitete odgojno-obrazovnog procesa tijekom nastavne godine, odnosno konkretno učinjene promjene u znanjima, sposobnostima i osobinama učenika tijekom jedne nastavne godine“.

Dosadašnjim su kurikulumom za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture bili propisani programski sadržaji koje su profesori i učitelji predmeta morali u svojoj nastavi održavati. Popis programskih sadržaja, odnosno tema, bio je prethodno zadan za svaki razred osnovne i srednje škole, te ga se moralo pratiti i sustavno održavati.

Novim kurikulumom nisu više propisani sadržaji, već ishodi koje profesor nastoji ostvariti odabirom prikladnih programskih sadržaja putem kojih će propisani ishodi biti ispunjeni i zadovoljeni.

Primjerice: za peti su razred osnovne škole u predmetnom području Kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, propisani sljedeći ishodi:

- ✓ učenik povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara
- ✓ učenik izvodi osnovne elemente sportova
- ✓ učenik prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

S obzirom na propisane ishode, nastavnik odabire one programske sadržaje s kojima će najbolje te ishode ostvariti u nastavi. Kako su ovdje ishodi povezani sa sportovima, igrama i plesnim strukturama, profesor bi za njihovo ostvarenje odabrao programske sadržaje (teme) iz grupacija Ritmičkih i plesnih struktura (Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja, Osnovni koraci aerobike niskog i visokog intenziteta) i Igara (Vođenje lopte različitim načinom (R), Dodavanja i hvatanje lopte različitim načinima (R), Šut s tla osnovnim načinom (R), Slobodna igra 1:1 (K), Vršno i podlaktično odbijanje (O), Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O) i slično) (Narodne novine Tjelesna i zdravstvena kultura, 2009).

6.4. Ocjenjivanje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Ocjenjivanje je u tjelesnom i zdravstvenom području postupak pridavanja brojčane vrijednosti svim obrazovnim, kinantropološkim i odgojnim pojavnostima. U skladu sa zakonom, izražava se brojčanom ocjenom pri čemu vrijednost ocjene predstavlja razinu stanja i postignuća učenika. U Republici Hrvatskoj, brojčana ocjena se izražava po Likertovoj skali vrijednostima od 1 do 5, a ocjene se imenuju nazivima: odličan (5), vrlo dobar (4), dobar (3), dovoljan (2) i nedovoljan (1) (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:

- a) Motorička znanja
- b) Motorička postignuća
- c) Aktivnosti učenika i odgojni učinci

Kod određivanju zaključne ocjene iz Tjelesne i zdravstvene kulture, sva predmetna područja ocjenjivanja predstavljaju ukupnu procjenu ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenoj godini.

Prilikom određivanja zaključne ocjene, elementi ocjenjivanja nisu jednako zastupljeni. Motorička znanja u zaključnoj ocjeni čine 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnosti učenika i odgojni učinci čine 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene.

Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina svih sastavnica ocjenjivanja. Nastavnik treba objasniti učeniku u kojim je odgojno-obrazovnim ishodima bio uspješan, a koje treba dalje unapređivati. Ocjenjivanje odgojno-obrazovnih postignuća učenika treba biti izravno i poticajno u funkciji samoinicijativnog i redovitog svakodnevnog tjelesnog vježbanja s ciljem unapređenje kvalitete života (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

7. MARIA MONTESSORI

Maria Montessori rođena je 31. kolovoza 1870. godine u maloj naselju Chiaravalle-u kao jedino dijete dobrostojećih roditelja. Usprkos željama njenih roditelja da se školuje za učiteljicu, Maria je bila odlučna studirati medicinu, te je postala prva žena doktor u povijesti Italije. Nakon diplomiranja, zaposlila se u Sveučilišnoj klinici te je tamo dobila priliku raditi sa slaboumnom djecom. Nitko nije mario o napretku te djece niti je o njima vodio pretjeranu odgojnu (pedagošku) brigu. Maria je smatrala da toj djeci nisu dani nikakvi poticaji te da je okolina u kojoj se oni nalaze očajna. Spoznala je da je početak pedagoškog rada s tom djecom nužan kako bi im se omogućio njihov napredak. Trenutak je to koji se može smatrati rođenjem Montessori pedagogije (Seitz i Hallwachs, 1996).

Maria Montessori smatrala je da je „duševna zaostalost“ nije medicinski problem, već pedagoški te je vjerovala da se s djecom koja imaju posebne potrebe treba na osmišljeniji način raditi u školama. Radi toga je Maria počela je studirati pedagogiju i psihologiju, a poprilično se invenzivno bavila i antropologijom. 1904. godine dobila je vlastitu katedru za antropologiju u Rimu gdje je radila do 1908. godine te je provela različita antropološka istraživanja usmjerena upravo prema pedagogiji. Na seminarima i predavanjima polagano je počela oblikovati svoju posebnu pedagogiju te je stekla praktično iskustvo temeljem kojeg je počela stvarati svoje metode za učenje čitanja i pisanja. Različiti i specifični materijali kao i njihova primjena, postali su temelj Montessori pedagogije za svu djecu, a ne samo onu s poteškoćama u razvoju (Seitz i Hallwachs, 1996).

Prva dječja kuća pod imenom '*Casa dei Bambini*' otvorena je 6. siječnja 1907. godine u San Lorenzu. Kuća je bila opremljena sadržajima primjerenim djeci svih dobi te je bio napravljen i poseban senzomotorički materijal. Djeca su se s veseljem igrala s različitim materijalima te su mogli sami izabrati čime će se baviti. Ugodna i dobro pripremljena atmosfera, pažnja i očuvanje identiteta, u djeci su razvila pozitivna društvena ponašanja i veliki interes za sve što ih je okruživalo (Seitz i Hallwachs, 1996). Prvi tečaj za učitelje organizirala je 1909. godine te je na njemu izlagala sve svoje ideje i posebno osmišljene materijale. Uslijedili su mnogi seminari, predavanja i putovanja, a u četrdesetoj godini života Maria Montessori se odlučila posvetiti osnivanju cijeloga pokreta koji će poticati širenje njene koncepcije odgoja (Matijević, 2001).

7.1. Montessori pedagogija

Temelj Montessori pedagogije je u znanstvenom promatranju spontanog učenja djece, poštivanju osobnosti djeteta te poticanju djetetove vlastite aktivnosti i njegove neovisnosti. Prirodni razvoj djeteta prati se s ciljem da se potakne kretanje, mišljenje i različite spoznaje o sebi i svijetu oko sebe (Phillips, 1999). Maria Montessori svoj koncept odgoja zasnivala je na spoznajama o takozvanim razvojnim fazama dječje osjetljivosti te idejom da ostvarivanje tih razvojnih faza polazi od urođene snage djeteta za samorazvoj te aktivaciju te snage ukoliko se djecu motivira odgovarajućom sredinom. Odgojna metoda Marie Montessori prema tome, osnovana je na principima samoodgoja i samopoučavanja (Matijević, 2001).

Svaka etapa razvoja djeteta sa sobom donosi određene intrinzične potrebe koje se kod pojedine djece pojavljuju u različito vrijeme. Radi toga je Montessori zagovarala individualizirani odgoj jer za poticanje razvoja djeteta nije prikladna frontalna nastava kao ni strogo uređeni razredno – predmetno – satni sustav. S obzirom da je svako dijete pojedinac za sebe, njihove će razvojne potrebe biti skoro pa nemoguće ostvariti na način da svi počnu i završe u isto vrijeme, istodobno provodeći sve sadržaje (Matijević, 2001).

Polazna točka Montessori metode je sloboda odgoja u kojem su tada slobodni i dijete i učitelj. Dijete ima slobodu izabrati slijed i dužinu trajanja pojedinih aktivnosti, dok je učitelju dana sloboda u smislu da prati dijete i koristeći instinkt reagira bez pritiska da slijedi propisani plan i program rada. Učitelj usmjerava i potiče aktivnost djeteta te kreira poticajnu okolinu u kojoj će dijete samostalno razvijati svoje sposobnosti (Matijević, 2001).

Iz svega je navedenog jasno zašto je poznata krilatica Montessori pedagogije: *Pomozi mi da to učinim sam*“. Djeca su skup neistraženih mogućnosti, koje uz malo pomoći odraslih mogu biti ostvarene, a najviše će im se pomoći ako im se omogući da sami stječu iskustvo. Pametno osmišljena pedagoška pomoć može samo biti alat za samopomoć.

7.2. Pedagoška načela Marie Montessori

7.2.1. Poštovanje djeteta

Poštovanje djeteta temelji se na stvarnim potrebama same djece na način da ujedinjuje sve odgojne stavove odgajatelja kao i one sadržaje po kojima se uči i njima prikladne metode. U prvom planu nije prenositi neko određeno znanje, nego pružiti djeci slobodu kako bi se razvijali na najkvalitetniji mogući način sukladno svojim sposobnostima. Poštovanje prema djetetu izražava se dopuštanjem da dijete vodi te se greške i sklonosti odraslih ne smiju prenositi na djecu. Škola koja radi prema Montessori pristupu, zagovara partnerski odnos između djece i odraslih. Zajedničkom se suradnjom i pomnim usmjeravanjem dolazi do razvoja djece, ali i odraslih (Seitz i Hallwachs, 1996). U Montessori nastavi, prisutan je dinamičan odnos između djeteta, učitelja i okoline. Dijete je zaduženo za vlastito učenje, ali istovremeno dobiva podršku učitelja i okoline. Sve su tri komponente u međusobnom odnosu i interakciji. Okolina privlači dijete, a dijete uči na materijalima koji su mu u toj okolini dostupni. Učitelj priprema okolinu i prilagođava je potrebama djeteta te ga promatra i pruža samo onoliko pomoći koliko je potrebno, a zatim mu dopušta da nastavi sa samostalnim razvijanjem svojih vještina (Davies, 2022.)

7.2.2. Osposobljavanje osjetila i kretanje

Svaki čovjek preko svojih osjetila percipira svijet oko sebe. Maria Montessori je spoznala koliko je važno da djeca preko svojih osjetila percipiraju okolinu i koliko je bitno da se u samom odgoju djeci omogući stjecanje odgovarajućih iskustava. Smatrala je da djeca moraju „vidjeti“ stvari ne samo očima, već i rukama. Moraju ih opipati, probati, pomirisati. Percipirati svijet koristeći samo jedno osjetilo, ograničava osobu u njezinu razvoju (Seitz i Hallwachs, 1996). Promatrajući djecu iz cijeloga svijeta, Maria je dokazala da dijete kretanjem razvija i unapređuje svoj psihički razvoj i svoju inteligenciju. Povezivanje kretanja i osjetila u jednu cjelinu postaje svojevrsni kriterij za zdrav fizički, psihički, duhovni i društveni razvoj djeteta (Seitz i Hallwachs, 1996).

7.2.3. Kako mišići pamte

Maria Montessori smatrala je da se pažljivim promatranjem djece, može vidjeti da se preko kretanja razvijaju razum i inteligencija, a osim toga da kretanje potiče psihički i duhovni razvoj. Rezultati učenja koji se odvijaju pomoću mišića se ne zaboravljaju i sve ono što je naučeno tijelom, ostaje zapamćeno (Seitz i Hallwachs, 1996).

7.2.4. Pripremljena okolina

Pedagoški oblikovana i potrebama djece primjerena okolina omogućit će im slobodno kretanje, razvijanje i upoznavanje svojih mogućnosti. Uređeno okruženje ključno je za aktivno, kreativno i kritičko poimanje svijeta te samo u poticajnoj okolini djeca mogu početi razvijati svoje potencijale i pronaći odvažnosti za otkrivanje novih (Bašić, 2011). Pripremljena okolina je ona koja je na svaki način primjerena potrebama djeteta i koja mu pruža sve ono što mu treba za cjeloviti razvoj (Phillips, 1999). Svaki je kutak okoline uređene po Montessori mjerilima proporcionalan dobi i interesima djeteta te je sav pribor za rad složen tako da je dostupan djeci. Planski je posložen tako da kreće od jednostavnijih materijala i pribora prema složenijima kako bi se djecu potaknulo na razvoj, samostalan rad i kreativnost. Kvalitetno pripremljeno okruženje mora biti skladna cjelina svih poticaja za dječji razvoj.

7.2.5. Slobodan izbor

Maria Montessori svoju je metodu razvila izravnim promatranjem djece i uživljavanjem u njihov svijet. Sloboda je osnova pedagoške metode promatranja i ona predstavlja aktivnost iz koje će proizaći disciplina (Jagrović, 2007). Govoreći o slobodi, misli se na slobodu koja dolazi iz osobnog djelovanja, slobodu kretanja i slobodu djelovanja u društvu. Djetetu se slobodom daje dopuštenje da napreduje prema neovisnosti. „Dijete može pokazati svoju stvarnu ličnost i dosegnuti vrhunac svog razvoja samo ako ima mir i slobodu djelovanja u svojoj okolini“ (Phillips, 1999: 45). Kako se Montessori metodom dijete promatra kao cjelina te ga se kao takvog želi i razvijati, na isti su način njena načela dijelovi jedne cjeline i kao takve ih se doživljava. Kako bi se djetetu omogućila sloboda kretanja, razmišljanja, djelovanja i samog bivanja, mora mu se isto tako omogućiti okolina u kojoj će ono moći to ostvariti. U toj istoj okolini u kojoj će dijete imati slobodu djelovanja, osposobljavati će svoja osjetila i razvijati svoje sposobnosti.

7.2.6. Polarizacija pažnje

„Polarizacijom pažnje“ Maria Montessori je nazvala djetetovu sposobnost za apsolutnu i duboku koncentraciju. Do navedenog stanja dolazi kada je dijete jedno dulje vrijeme zaokupljeno nekom aktivnošću ili predmetom, a za to vrijeme ne postoji ništa što će mu odvojiti ili smesti pažnju (Phillips, 1999). Nazvano i fenomenom „usmjeravanja pozornosti“, stanje potpune pažnje i koncentracije moguće je kod djece izazvati prikladnom okolinom, osiguranom slobodom i poštivanjem individualnosti djeteta. Usmjeravanje pozornosti može se promatrati kroz tri faze: faza pripreme, faza pravog rada i faza smirivanja i okončanja rada. U prvoj je fazi dijete nemirno jer ne može odlučiti čime će se početi baviti i na što će usmjeriti svoju pažnju. U drugoj fazi dijete pronalazi predmet zanimacije te se samostalno bavi s njime sa željom da savlada i shvati karakteristike tog predmeta. U trećoj fazi dijete dobiva osjećaj jasnoće i sreće zbog pozitivne interakcije s odabranim predmetom te nakon toga završava s radom (Phillips, 1999).

7.3. Struktura Montessori škole i nastave

Koliko će dugo trajati Montessori škola ovisi o unutarnjem ustrojstvu školstva u nekoj državi. Primjerice u Njemačkoj je osnovna škola četverogodišnja, a srednja devetogodišnja. Prema tome i škole koje slijede Montessori koncepciju mogu trajati četiri godine, šest ili osam, a ponekad mogu trajati i po deset ili dvanaest godina. U jednom se razrednom odjelu mogu naći djeca nekoliko različitih godišta, po dva, tri, pa čak četiri. Razlog tome je što je Maria Montessori smatrala da će različita godišta u istom razredu potaknuti djecu da si međusobno pomažu te da ujedno uče jedni od drugih.

Nadzor nad Montessori školama ima država, samo što je metoda odgoja i učenja bitno drugačija. Plan i program koji vrijedi za državne škole isto tako vrijedi i u Montessori školama s iznimkom pružanja više mogućnosti kako bi se potaknula samostalnost, odgovornost i različite spontane aktivnosti djece koje se unaprijed propisanim programom teško mogu predvidjeti.

Nastava je podijeljena u dva velika bloka: prvi je blok 'slobodan rad' koji se odvija individualno ili u parovima koristeći različite didaktičke materijale, a drugi je blok 'zajednička razredna nastava' koju provodi učitelj na temelju individualnih interesa učenika iz prvog dijela nastave kako bi konstruirao predmet zajedničkog rada (Matijević, 2001).

S obzirom da djeca imaju ogromnu potrebu za kretanjem i da ukoliko se ne želi ometati njihov tjelesni, duševni i intelektualni odgoj, ta potreba mora biti zadovoljena. Svaki se slobodni sat u sportskoj dvorani prema tome mora iskoristiti kako bi se djeca mogla slobodno kretati. Djeca uzimaju jednostavne sprave poput obruča, užadi, lopti i strunjača te se s njima igraju i isprobavaju mogućnosti tih sprava (Seith i Hallwachs, 1996).

Rezultati koje su djeca postigla se ne ocjenjuju se prema unaprijed određenim normativima, već se radi procjena prema djetetovim mogućnostima i njegovim individualnim osobinama. Ciljevi koje dijete treba dostići istaknuti su u dokumentaciji za praćenje aktivnosti djeteta, a učitelj zajedno s roditeljima procjenjuje je li dijete savladalo određeno gradivo ili je potrebno dodatno vježbanje. Ukoliko je potrebno „popraviti“ izvedbu, učitelj će to izvesti tako da potakne učenika da sam shvati kojim se materijalima treba služiti kako bi postigao onu razinu koja bi bila poželjna. Suradnja učitelja i roditelja iznimno je bitna kako bi se od učenika mogao izvući njegov puni potencijal (Matijević, 2001).

8. USPOREDBA STANDARDNOG I MONTESSORI PROGRAMA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Prikazom Tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj i Montessori nastavi, uvidjeli smo njihove različitosti, načine provođenja nastave i neke specifičnosti u oba pristupa. Iako je konačni cilj isti, načini njegova postizanja se uvelike razlikuju. Osnovna škola u standardnoj nastavi, a samim time i nastava Tjelesne i zdravstvene kulture, traje osam godina, dok trajanje Montessori škola ovisi o unutarnjem ustrojstvu školstva u nekoj državi, pa je njeno trajanje varijabilno. Plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture određen je kurikulumom kojeg propisuje Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih Republike Hrvatske. Iako u Montessori školama prate propisani program, rade to na način da ga prilagode njihovim principima što im dozvoljava puno više mogućnosti za poticanje različitih aktivnosti djece koja programom nije uvijek moguće predvidjeti. Za standardni su tjelesni u kurikulumu propisani ishodi koje učitelj nastoji ostvariti birajući pritom odgovarajuće programske sadržaje (teme) kojima bi se ti ishodi ispunili. Montessori program tjelesnog koncipiran je na puno slobodniji način gdje se djeci pruža slobodan izbor u odabiru aktivnosti i rekvizita koje će pritom koristiti u razvijanju svojih sposobnosti. Ocjenjivanje u standardnoj nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture izražava se brojčanom ocjenom po Likertovoj skali od 1 do 5, čime se vrednuju rezultati učenika u motoričkim znanjima, motoričkim postignućima te aktivnostima učenika i odgojim učincima. Montessori pedagogija nema strogo definirane kriterije ocjenjivanja već se procjenjuju djetetove mogućnosti i njegove individualne karakteristike. I konačno, ciljevi Tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj su nastavi također propisani kurikulumom Ministarstva znanosti i obrazovanja te ih se kroz učenje i poučavanje nastoji ostvariti, dok su ciljevi Montessori nastave istaknuti u dokumentaciji praćenja djeteta te se uz suradnju učitelja i roditelja djeteta usmjerava prema zadovoljenju tih ciljeva, a ukoliko ih učenik ne uspije ostvariti, potakne ga se da samostalno pronađe novi ili drugačiji način.

8.1. Analiza koncepta standardne i Montessori nastave Tjelesne i zdravstvene kulture

Alternativne škole pristupaju učenju i poučavanju djece primjenjivanjem svojih metoda, međutim službeno rade prema propisanom planu i programu od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja. Prema tome, kurikulum kao službeni dokument Montessori nastave Tjelesne i zdravstvene kulture ne postoji već se vode prema propisanom planu i programu (kurikulumu) u kojem onda proizvoljno koriste metode Montessori pedagogije. Nedostupnošću službenog dokumenta, fokus ovoga rada okreće se prema konceptima obaju pristupa nastavi te će se promatrati kroz dva indikatora: vrijednosti učenja i vrednovanje učenja.

8.1.1. Vrijednosti

Vrijednosti su temeljna uvjerenja i standardi kojima se vodimo kroz život. Ona inspiriraju naše ponašanje, naše odluke i naš način života. Utjelovljuju osobe kakve želimo biti i utječu na to kako se ponašamo prema drugima i komuniciramo sa svijetom (Robbins, bez. dat.). Vrijednosti koje se kroz standardno školovanje žele usaditi u djecu su primarno odgojnog karaktera, odnosno odgojne vrijednosti te su one izražene i navedene u kurikulumu. Vrijednosti koje se u djeci žele razviti putem Montessori metode puno su suptilnije, te ih se interpretira kroz sama načela i principe ove specifične pedagogije.

Tablica 2. Vrijednosti Montessori metode i standardnog školstva

Vrijednosti Montessori metode:	Vrijednosti standardnog školstva:
Poštovanje	Odgojne vrijednosti
Posvećenost	Moralne vrijednosti
Individualnost	Upoznavanje s olimpijskim pokretom
Predanost	Razvoj nacionalnog identiteta
Samostalnost	Očuvanje tradicijske kulture
Svjesnost	
Kreativnost	
Sloboda/disciplina	

8.1.2. Vrednovanje

Vrednovanje odnosno ocjenjivanje u standardnom školstvu provodi se pridavanjem brojčane vrijednosti predmetnim područjima kurikuluma koje se ocjenjuju, a izražava se prema Likertovoj skali od 1 do 5. Pri tome ocjena (1) označava nedovoljno znanje učenika, ocjena (2) označava dovoljno, ocjena (3) dobro, ocjena (4) vrlo dobro, a ocjena (5) odlično znanje i postignuće učenika. Vrednovanje je koncipirano tako da se pred učenike postavljaju njima ostvarivi zahtjevi putem kojih mogu demonstrirati određena znanja, vještine i sposobnosti koje su usvojili (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019).

Predmetna područja kurikuluma TZK koja se vrednuju su:

- motorička znanja
- motorička postignuća
- aktivnost učenika i odgojni učinci

Svako od predmetnih područja ima određene kriterije koji moraju biti zadovoljeni za postizanje svake brojčane ocjene. Kod motoričkih su znanja kriteriji razina kvalitete izvedbe određenog zadatka, kod motoričkih postignuća su to postignuti rezultati u nekoj aktivnosti, a odgojni učinci i aktivnost učenika subjektivno se procjenjuju od strane nastavnika te se pridodaje prikladna ocjena. Primjer kriterija za svako predmetno područje bit će izražene u sljedećim tablicama, konkretno za peti razred osnovne škole.

Motoričko znanje – kolut naprijed

Opis tehnike: iz uspravnog stava kroz pretklon i čučanj, učenik postavlja ruke ispred tijela i na podlogu u širini ramena s prstima okrenutima u smjeru kretanja. Izvodi sunožni odraz stopalima s kukovima podignutima visoko, potiskom ramena prema naprijed i prijenosom težine tijela na ruke. Glavu prisanja na prsa, savija leđa te grčenjem ruku postavlja zatiljak ispred ruku. Zatim se koluta prema naprijed, zgrčenim tijelom preko zaobljenih leđa te u kolutanju rukama prihvaća potkoljenice. Ponovnim postavljanjem stopala na podlogu, tijelo se kroz čučanj podiže do uspravnog stava, a ruke se kroz predručenje dovedu do uzručenja (Marković i Breslauer, 2011).

Tablica 3. Kriteriji vrednovanja motoričkog znanja (koluta naprijed)

OCJENA	KRITERIJI VREDNOVANJA
Odličan (5)	Učenik izvodi kolut naprijed bez pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenik izvodi kolut naprijed s malim pogreškama u držanju tijela
Dobar (3)	Učenik izvodi kolut naprijed uz manje pogreške (npr. nedovoljno zadržavanje glave na prsima prilikom kolutanja, nesigurnost pri dolasku u završnu poziciju)
Dovoljan (2)	Učenik samostalno ili uz asistenciju izvodi kolut naprijed, ali uz veće pogreške (npr. pogrešan početni i završni položaj, nedovoljno savijanje leđa prilikom kolutanja, ne postavljanje glave na prsa, neprihvatanjem koljena tijekom kolutanja)
Nedovoljan (1)	Učenik ne može samostalno niti uz asistenciju izvesti kolut naprijed

Podaci preuzeti iz „Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi“, Marković i Breslauer 2011.

Prilikom vrednovanja motoričkih postignuća, ocjenu u većoj mjeri određuje postignuti rezultat nego sama izvedba elementa (iako se podrazumijeva da će pravila izvedba uvjetovati bolji rezultat). Navedeno će se prikazati u tablici kriterija vrednovanja motoričkog postignuća brzog trčanja na 20m iz niskog starta. Učenici izvode brzo trčanje na 20m iz niskog starta. Zadatak se izvodi 3 puta te se priznaje najbolji pokušaj, a rezultati se izražavaju u sekundama.

Tablica 4. Kriterij vrednovanja motoričkog postignuća brzog trčanja 20m iz niskog starta

OCJENA	UČENICI (M)	UČENICE (F)
Odličan (5)	4,10 i manje	4,20 i manje
Vrlo dobar (4)	4,11 – 4,30	4,21 – 4,50
Dobar (3)	4,31 – 4,60	4,51 – 4,70
Dovoljan (2)	4,61 – 5,00	4,71 – 5,10
Nedovoljan (1)	5,01 i više	5,11 i više

Podaci preuzeti iz „Praćenja, vrednovanja i ocjenjivanja u nastavi TZK“, I. Abramović 2022./2023. prema Neljak i suradnici „Crofit norme“ 2012.

Kod vrednovanja aktivnosti učenika i odgojnih učinaka, usmjerenost je na razvijanju pozitivnog stava te usvajanju i praćenju higijenskih navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Aktivnosti predstavljaju važnost promjene navika radi uspostavljanja zdravijeg načina života u pogledu tjelesnog vježbanja, pravilne prehrane, osobnog zdravlja i održavanja higijene. Odgojni učinci postižu se odgojno-obrazovnim procesom kojemu se cilj stvaranje pozitivnog stajališta i odgovornosti prema stvaranju navike pravilnog i cjeloživotnog bavljenja tjelesnom aktivnošću (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019). Učenike se kroz cijelu godinu prati te se njihove aktivnosti i učinci očituju u redovitom sudjelovanju u nastavi, aktivnosti na satu, odnosu prema drugim učenicima i nastavniku, posvećenosti radu i sudjelovanju u izvanškolskim aktivnostima (Abramović, 2022./2023.)

Tablica 5. Kriteriji vrednovanja aktivnosti učenika i odgojnih učinaka

OCJENA	KRITERIJI VREDNOVANJA
Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavi i ispunjavanju zadataka, poštuje pravila, uljudan prema drugim učenicima i nastavniku, uključen u izvanškolske aktivnosti
Vrlo dobar (4)	Relativno redovito sudjeluje u nastavi i ispunjavanju zadataka, potreban povremen poticaj u radu, generalno poštivanje pravila
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavi i ispunjavanju zadataka, potreban stalni poticaj u radu i odnosu prema učenicima
Dovoljan (2)	Učenik sudjeluje u nastavi i izvršava zadatke samo uz poticaj nastavnika, nije uvijek korektan prema drugim učenicima, ne poštuje pravila
Nedovoljan (1)	Učenik ne sudjeluje u nastavnom procesu i ne nosi prikladnu sportsku opremu za rad

Podaci preuzeti iz „Praćenja, vrednovanja i ocjenjivanja u nastavi TZK“, I. Abramović 2022./2023

Vrednovanje u Montessori školama ima znatno drugačije značenje od „vrednovanje = ocjenjivanje“ u standardnim, klasičnim školskim sustavima. Montessori pedagogija vrednuje dijete kao cjelinu i potiče ga na ispunjavanje njegova puna potencijala. Učenici u Montessori školama ne dobivaju brojčane ocjene za svoj rad. Smatra se da ocjene, kao i druge vanjske nagrade, nemaju dugotrajan učinak na djetetov trud ili postignuća. Montessori pristup njeguje intrinzičnu motivaciju kako bi potaknuli djetetovu prirodnu želju za učenjem. Intrinzično motivirano dijete također uči biti autonomno, bez potrebe za potvrdom izvana. Iako Montessori učitelji ne dodjeljuju ocjene, pomno i kontinuirano promatraju i procjenjuju napredak svakog učenika te njegovu spremnost za napredovanjem u novim aktivnostima („American Montessori Society“, bez dat.). Umjesto ocjena, učenici dobivaju povratnu informaciju o ukupnom uspjehu na temelju svakodnevnog rada i ponašanja u učionici. „Ocjenjuju“ se na holistički način gdje se njihovi pokušaji i pogreške koriste za mjerenje njihovog napretka. Maria Montessori vjerovala je da ocjenjivanje učenika putem testova u njima ulijeva strah od neuspjeha što može stvarati tjeskobu, pritisak i stres, a sve to može dovesti do toga da učenici izgube interes za školu i učenje općenito.

Montessori obrazovanje ima za cilj ne samo podići akademsku sposobnost djece, već i razviti pozitivne karakterne osobine koje će im ostati cijeli život („Montessori Toddler“, 2023).

Umjesto ocjena, roditelji Montessori učenika dobivaju redovita izvješća o napretku. Izvješća se mogu dobiti u pisanom obliku ili uživo u razgovoru s učiteljem, a ona pružaju roditeljima bolje razumijevanje svoje djece te im prebacuju fokus s ocjena i rezultata na cjelokupni proces učenja. Izvješća o napretku pomažu roditeljima i školi da izgrade uspješnog i investirano učenika. Promatrajući svakog učenika i dokumentirajući kako izgleda njegov razvojni put, na čemu radi i kako napreduje, prikaz je kako Montessori sustav ocjenjivanja djeluje na drugačijoj razini od standardiziranog ocjenjivanja (Jones, 2024.).

U skladu sa školskim propisima države u kojoj Montessori škola djeluje, sastavlja se opisna ocjena djeteta kako bi se mogla izdati svjedodžba o njegovom razvoju. Također se provodi „maturalni“ rad koji predstavlja sveobuhvanost učenikova rada tijekom godine te ima svoj teorijski i praktični dio. Učenici samostalno biraju teme poput modnih revija sa vlastitim dizajnima ili popravlanje motora (Maltar Okun, 2018).

8.1.3. Rasprava

U Kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture stoji kako će znanja, vještine i navike koje se razvijaju pod okriljem tog predmeta, poticati solidarnost, osjećaj odgovornosti, samopoštovanje, prihvaćanje različitosti i razvijanje moralnih vrijednosti. Uz to, navedeno je kako TZK pridonosi upoznavanju s olimpijskim pokretom, razvoju nacionalnog identiteta, očuvanju tradicijske kulture i njegovanju kvalitetnih međuljudskih odnosa. Cjelokupnim odgojno – obrazovnim procesom ostvaruju se odgojne vrijednosti, a naglašen utjecaj na njihovo usvajanje imaju upravo raznovrsni sportovi te kineziološki sadržaji. Osim sportova i sadržaja, na ostvarivanje odgojnih vrijednosti uključene su i kognitivne sposobnosti poput: kritičkog mišljenja, rješavanja problema, suradnje i socijalne komunikacije, a svemu je cilj stvoriti pozitivno stajalište i vrijednost potrebe tjelesnog vježbanja i cjeloživotnih navika (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, 2019). „Odgojne vrijednosti ideali su koji služe u osmišljavanju odgoja i postizanju njegovih zadaća i svrhe“ („Odgojne vrijednosti“, bez dat.). Po svemu navedenom, logično je zaključiti vrijednosti koje se standardnim pristupom nastavi žele usaditi djeci. Primarno promičući odgojne vrijednosti, cilj je školstva koje se strogo drži okvira da nauči učenike određenim znanjima i sposobnostima za koje se pretpostavlja i očekuje da će im koristiti u daljnjemu životu. Ne pobijajući tu tezu da sve ono što se stekne tijekom školovanja može biti korisno i ključno za svakodnevni život, no mora se moći sagledati i izvan tog strogog okvira koji je zdušno usmjeren na vrijednosti odgoja. Smatrati da su jedine vrijednosti dostojne razvijanja one koje se tiču odgoja, siromašan je način promatranja razvoja djeteta kao jedinke. Montessori tu nastoji učiniti upravo suprotno koristeći svoj „dodir“. Dopuštajući djeci slobodu, ne samo kretanja, već i razmišljanja, pogreški i učenja, stvara se prostor za razvijanje vrijednosti koje će pomoći pretvoriti to dijete u cjelokupno, svestrano biće koje na svoj jedinstveni način percipira svijet oko sebe. Ključna je razlika što se vrijednosti u standardnom školstvu žele naučiti djecu, dok se vrijednosti u Montessori pristupu nastavi žele u djeci probuditi, odnosno stvoriti. Nešto što će se dogoditi spontano i prirodno kroz samo njihovo djelovanje, a ne nešto što se na neki način želi nametnuti. Daleko od toga da je poticanje potrebe za cjeloživotnim tjelesnim vježbanjem negativna stvar, no do toga se dolazi na način da se djecu u to uvjerava dok to ne postane njihova misao, iako ona to možda nije bila izvorno. Biti samostalan, svjestan okoline i posvećen radu, vrijednosti su do kojih djeca u Montessori nastavi dolaze sama jer im je pružena ta mogućnost.

Montessori naglašava individualnost i kreativnost, dok je standardni pristup nastavi više fokusiran na postizanje određenih akademskih postignuća. Istovremeno slična i različita priča je kada se uzme u obzir vrednovanje, odnosno ocjenjivanje učenika u ova dva pristupa nastavi. Brojčano vrednovanje učenika može istodobno predstavljati motivacijski karakter, kao i stresni faktor. Vrlo je teško reći što je ovdje ispravno ili bolje jer je svako dijete i svaka osoba individualna za sebe i svakome odgovara određen i specifičan način i pristup učenju. Pojedinci koji su više intelektualno nadareni, cijenit će rasterećenje u pogledu nepostojanja ocjena, dok će netko motorički razvijeniji, smatrati svaku ocjenu izazovom i motivacijom. Ne postoji ništa krivo ili loše u potrebi ekstrinzične nagrade, iako je gledajući za razvoj djeteta kroz godine, poželjno steći zadovoljstvo iznutra, odnosno intrinzično zadovoljstvo, ali to je posebna stavka za sebe. Neopterećenost rezultatima i ocjenama zasigurno je oslobađajući faktor u procesu učenja, pogotovo kada ono ide teže ili sporije. Znati da je poanta poboljšati sebe i svoje mogućnosti, najprirodniji je način učenja. No ponovno, svaka je osoba vrlo individualna i specifična i svakoj odgovara drugačiji način. Ocjene mogu biti motivacija, mogu biti ono što dijete natjera da ide van svojih mogućnosti i postigne nešto što je možda mislilo da nije moguće. Svaka težnja da se poboljša dijete je nešto pozitivno, a isto tako svaka ta težnja ima dvije strane. Jedna će možda odgovarati potrebama djeteta, dok druga neće. Vrlo je teško staviti točku na -i- kada se priča o boljem ili lošijem načinu učenja. Ono što je svakako najbitnije je da se djetetu omogući sve kako bi se ono razvilo u najbolju verziju sebe, neovisno o načinu.

9. ZAKLJUČAK

Pregledom programa Tjelesne i zdravstvene kulture u standardnoj i Montessori nastavi uočene su neke više i neke manje značajne razlike. S jedne strane je propisani pristup, dok je s druge strane slobodni pristup, no svaki ima svoje prednosti i mane. Standardna struktura pruža možda veću količinu znanja, ali zato alternativna sloboda omogućava razvijanje skrivenih potencijala. Pridavanje vrijednosti ispunjenju traženih zahtjeva može biti motivacija za poboljšanjem, ali isto tako neopterećenost oznakom koja određuje kvalitetu, može biti poticaj za drugačijom, nesmetanom vrstom rasta. Ocjenjivanjem tj. vrednovanjem samog napretka učenika u Montessori nastavi, naglasak je stavljen na proces učenja, umjesto na njegov ishod, čime se dopušta veća razina individualnosti prilikom svladavanja pojedinih zadataka. S druge strane doduše, baš zbog individualnosti svakog djeteta, postizanje veće i bolje ocjene može biti snažan motivacijski alat za poboljšanje svojih mogućnosti. Oba su jednako značajna i oba na svoj način omogućavaju djeci ono što im je potrebno za rast i razvoj, a to je svojevrsna stimulacija njihovih potencijala. Vrijednosti standardnog pristupa orijentirane su prema odgoju i odgojnim vrijednostima, dakle ono što će se naučiti, dalje će se koristiti u životu, što je svakako korisno kao konkretan temelj za razvoj osobnosti. Montessori se u ovom slučaju okreće prema onim vrijednostima koje se razvijaju zajedno s čovjekom, kao nadogradnja ovih temeljnih odgojnih. Samostalnost, poštovanje i individualnost, osobine su kojima bi svaka osoba trebala težiti, ne samo zbog sebe i svojeg razvitka, već i zbog skladnog sudjelovanja u društvu. Obje su kategorije vrijednosti neizostavne za cjeloviti i skladni razvoj čovjeka, te baš kao što Montessori metoda gleda dijete kao cjelinu, tako se trebaju gledati i ove različitosti dva pristupa – dvije strane istog novčića kojemu je cilj osigurati djeci najbolju moguću budućnost.

Bez obzira na sadržaje, metode rada i načine provođenja nastave, ključna je stavka da oba pristupa imaju isti cilj, a to je razvijanje djetetovih sposobnosti, osobina, znanja i mogućnosti. Osigurati cjeloviti razvitak djeteta, njegovih tjelesnih, intelektualnih i emocionalnih osobina, trebao bi biti krajnji cilj svakog pedagoškog i obrazovnog sustava.

LITERATURA

- Abramović, I. (2022./2023.) *Praćenje, vrednovanje i ocjenjivanje u nastavi TZK*. OŠ Milke Trnine, Križ
- American Montessori Society. *Education that transforms lives*. <https://amshq.org/Families/Why-Choose-Montessori/Montessori-FAQs#curriculum>
- Bašić, S. (2011). Modernost pedagoške koncepcije Marije Montessori. *Pedagogijska istraživanja*, 8(2), 205-214. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/116671>
- Davies, S. (2022). *Montessori dijete: vodič za roditelje za odgoj znatiželjnih i odgovornih ljudskih bića*. Split: Harfa
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V. (2009). Kineziološka paradigma kurikula Tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21.stoljeće. *Metodika: časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj izobrazbi*, 10(19), 371-381
- Findak, V., Prskalo I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
- Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (n.d.) Odgojne vrijednosti. U *Hrvatska enciklopedija mrežno izdanje*. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/odgojne-vrijednosti>
- Jagrović, N. (2007). Sličnosti i razlike pedagoških modela Marije Montessori, Rudolfa Steinera i Célestina Freineta. *Školski vjesnik*, 56 (1.-2.), 65-77. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/82653>
- Jajčević, Z. (2010). *Povijest športa i tjelovježbe*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Jones, S. (24.07.2024). *Everything you should know about grading in Montessori schools*. Montessori for today. <https://montessorifortoday.com/everything-you-should-know-about-grading-in-montessori-schools/>

- Marković, K. Ž. i Breslauer, N. (2011). *Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi -*. Zagreb: LIP PRINT
- Marković, M., Radenović, S. i Bokan, B. (2016). Zdravstvena kultura i tjelesna kultura - točke susreta. *Filozofska istraživanja*, 36 (3), 531-543. <https://doi.org/10.21464/fi36308>
- Markuš, D., Neljak, B., Trstenjak B. (2011). Kompetencije u tjelesnom i zdravstvenom odgojno obrazovnom području: procjena učeničke trenutačne osposobljenosti. *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću – kompetencije učenika* (str. 301-307). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
- Matijević, M. (2001) *Alternativne škole: didaktičke i pedagoške koncepcije*. Zagreb: Tipex
- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura*
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih (2024). *Osnovnoškolski odgoj i obrazovanje*. <https://mzom.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/osnovnoskolski-odgoj-i-obrazovanje/129>
- Montessori Toddler. (2023). *How are Montessori students graded?* <https://montessoritoddler.com/blog/how-are-montessori-students-graded/>
- Narodne novine. *Odluka o donošenju nastavnog plana za osnovnu školu*. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_07_66_1305.html
- Narodne novine. *Tjelesna i zdravstvena kultura*. <https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/dodatni/129165.htm>
- Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal
- Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S., Markuš, D. (2012). *Cro fit norme*. Zagreb: Boris Neljak

Phillips, S. (1999) *Montessori priprema za život – odgoj neovisnosti i ovisnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Prskalo, I., Braičić, Z., Badrić, M. (2018). 17. Dani Mate Demarina, Odgoj i obrazovanje – budućnost civilizacije. U Maltar Okun, T., *Kurikulum Montessori škole – „Pomozi mi da to uradim sam“* (str. 455 – 469). Petrinja: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Radenović, S. (2015). Sociologija sporta i/ili sociologija tjelesne kulture – neka razmatranja –. *Sociološka luča IX*, 42-55

Robbins, T. *What are your personal values*. <https://www.tonyrobbins.com/blog/our-set-of-rules>

Seitz, M., Hallwachs U. (1996) *Montessori ili Waldorf?*. Zagreb: Educa

Zatsiorsky, V.M. (2002). *Kinetics of human motion*. Champaign, IL.: Human Kinetics