**Kineziološka metodika 2**

METODIČKO ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Metodičkim organizacijskim oblicima rada možemo značajno ispuniti ciljeve kineziološke kulture,

* Metodički organizacijski oblici rada:
1. Organizacijski oblici rada – sat kineziološke kulture, mikropauza, izleti...., pa se frontalni i grupni oblici rada ne mogu kvalificirati kao organizacijski oblici rada,
2. Didaktički oblici rada koriste se i u drugim oblicima rada predviđenim planom i programom kineziološke kulture

Raznim metodičkim organizacijskim oblicima rada odgojitelj može osuvremeniti nastavu i približiti je autentičnim potrebama djece. Nužno je kontinuiranim praćenjem te uključivanje novih vježbi i novih metodičkih organizacijskih oblika rada povećavati interes za tjelesnim vježbanjem kod djece. Dobrim odabirom metodičkih organizacijskih oblika rada moguće je ublažiti loše materijalne uvjete. Jednostavniji metodički organizacijski oblici rada morali bi prethoditi složenijim (frontalni pa grupni oblici rada). Odabir metodičkog organizacijskog oblika rada ovisi i o cilju i zadaćama koje želimo postići na satu. Treba voditi računa i o dobnom uzrastu djece, broju djece na satu te vrsti nastavne jedinice. Dobro odabran metodički organizacijski oblik rada smatra se onaj koji je pridonio intenzifikaciji, optimalizaciji, te individualizaciji nastave.

FRONTALNI OBLIK RADA

* Takav metodički organizacijski oblik rada u kojem svi učenici u isto vrijeme izvode istu zadaću pod izravnim vođenjem i nadzorom odgojitelja
* Prije izvođenja, odgojitelj objašnjava zadaću, zatim je demonstrira pa potom sva djeca pristupaju vježbanju

Prednosti frontalnog oblika rada:

1. može se primjenjivati s djecom svih dobnih uzrasta
2. može se provoditi na svim površinama za vježbanje
3. može se provoditi u svim organizacijskim oblicima rada
4. u svim dijelovima sata
5. izravno pedagoško-metodičko djelovanje na svu djecu
6. brzi povrat informacije o brzini usvajanja motoričke zadaće
7. pogodan za učenje, vježbanje i provjeravanje jednostavnih motoričkih zadaća

Nedostaci frontalnog oblika rada:

1. Ograničena mogućnost primjene u slabijim uvjetima rada
2. Ne omogućava individualno doziranje opterećenja
3. Ne omogućava diferencirano postavljanje zadaća
4. Za vrijeme praćenja i vrednovanja gubi se dosta vremena (čekanje na red)
5. Ograničene mogućnosti prikupljanja relevantnih informacija o rezultatima rada

GRUPNI OBLICI RADA

Rad se izvodi na takav način u kojemu su sudionici raspoređeni po skupinama. Kada su djeca podijeljena u skupine ili odjeljenja tada se rad odvija u grupnim oblicima rada odnosno u nekom od grupnih oblika rada.

1. Rad u parovima
2. Rad u trojkama
3. Rad u četvorkama
4. Paralelno odjeljenjski oblik rada
5. Paralelno izmjenični oblik rada
6. Izmjenično odjeljenjski oblik rada
7. Odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama
8. Paralelno odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama
9. Paralelno izmjenični oblik rada s dopunskim vježbama
10. Izmjenično odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama
11. Rad u stanicama
12. Kružni oblik rada
13. Rad na stazi
14. Poligon prepreka

ODJELJENJA

1. Heterogena odjeljenja
2. Homogena odjeljenja
3. Promjenjiva ili varijabilna odjeljenja

HETEROGENA ODJELJENJA

* Formiraju se prema nekakvim kriterijima (spolu, tjelesnoj težini, tjelesnoj visini ...)
* Sudionici odjeljenja različitih su motoričkih sposobnosti, motoričkih znanja i nejednakih motoričkih postignuća
* Rad u takvim odjeljenjima trebalo bi izbjegavati
* Opterećenje se ne može dobro dozirati
* Radom u heterogenim odjeljenjima ne može se očekivati postizanje značajnijih rezultata

HOMOGENA ODJELJENJA

* Dobivaju se na osnovi rezultata iz inicijalnih, tranzitivnih te finalnih mjerenja
* Formiraju se prema cilju koji se želi postići pa zbog toga nisu stalna već promjenjiva
* Rad u ovakvim odjeljenjima omogućava optimalno opterećenje prilikom vježbanja
* Trebao bi dominirati u nastavi Kineziološke kulture

PROMJENJIVA ILI VARIJABILNA ODJELJENJA

* Formiraju se na osnovi opažanja odgojitelja
* Promjene se provode na osnovi organizacijskih a ne potreba djeteta
* Takav način rada bi trebalo izbjegavati

RAD U ODJELJENJIMA

Na čelu odjeljenja uvijek bi trebao biti vođa kao i njegovi zamjenici:

* Pomaže odgojitelju u realizaciji i organizaciji nastave
* Pomaže ostalim članovima odjeljenja
* Pomoć u osamostaljivanju djece
* Priznaje i nagrada najboljima
* Poticaj i motiv za ostale

Odjeljenja mogu funkcionirati kao:

stalna

* Djeca ostaju u nekom odjeljenju do realizacije postavljenih ciljeva

povremena

* Ovisno o motoričkim zadaćama

promjenjiva

* Radi sudjelovanja u radu onih odjeljenja koja su primjerena njihovim stvarnim potrebama

privremena

* Na početku godine, dok se ne dobiju rezultati inicijalnih mjerenja
1. Rad u parovima
* Podjela u parove te izvođenje iste zadaće,
* Može se primijeniti sa svim dobnim skupinama, dijelovima sata, tipovima sata ...

Može se odvijati:

* u obliku suradnje
* u obliku pasivnog ili aktivnog partnera

Mora se voditi računa o:

* približno sličnih antropometrijskih karakteristika
* sličnih sposobnosti
* sličnih motoričkih postignuća
* poštivati želje djece
1. Rad u trojkama
* Djecu dijelimo u skupine od po tri
* Svaka skupina izvodi istu zadaću
* Izbor u skupine ovisi o cilju u tom dijelu sata (ovisno o motoričkim sposobnostima ili razini usvojenosti motoričkih znanja)
1. Rad u četvorkama
* Podjela djece u četvorke
* Može se primijeniti u svim dijelovima sata
1. Paralelno-odjeljenjski oblik rada
* Djeca se dijele u dva ili više odjeljenja koja ostvaruju istu zadaću
* Nakon opisivanja i demonstracije zadaće sva odjeljenja pristupaju izvođenju
* Poslije određenog vremena prelazi se na drugu zadaću bez promjene mjesta rada
* Formacije odjeljenja mogu biti vrsta ili kolona
1. Paralelno-izmjenični oblik rada
* Dolazi u obzir kada su djeca podijeljena u četiri odjeljenja
* Dva i dva odjeljenja izvode istu zadaću te nakon određenog vremena dolazi do njihove izmjene
* Odgojitelj se nalazi kod odjeljenja koje uče novo motoričko znanje
1. Izmjenično odjeljenjski oblik rada
* Djeca se dijele na dva ili više odjeljenja koja istovremeno izvode različite zadaće
* Nakon određenog vremena dolazi do promjene među odjeljenjima i nastavka rada na novom radnom mjestu
* Sva odjeljenja moraju proći sve zadaće
* Broj odjeljenja ovisi o cilju sata, broju djece te materijalnim uvjetima
1. Odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama
* Dopunske vježbe omogućavaju intenzifikaciju nastave, skraćuje se vrijeme čekanja
* Povećava se opterećenje na satu
* Dopunska vježba trebala bi činiti cjelinu s glavnom vježbom
* Mora biti poznata i jednostavna za izvođenje

DJELOVANJE DOPUNSKIH VJEŽBI

Kompenzirajuće:

* nadopunjuje glavnu vježbu

Korigirajuće:

* ispravljati glavnu vježbu

Relaksirajuće:

* oporavak od glavne vježbe
1. Paralelno-odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama
* Zadaća se izvodi kao u paralelnom odjeljenjskom obliku rada samo što se dodaju i dopunske vježbe
* Zadaće moraju biti iste i kod glavne kao i kod dopunske vježbe
1. Paralelno izmjenični oblik rada s dopunskim vježbama
* Uz zajednički glavni zadatak i dopunske vježbe moraju biti iste
* Uključivanje dopunske vježbe ovisi o brzini izvođenja glavne vježbe
1. Izmjenično odjeljenjski oblik rada s dopunskim vježbama
* Organizacija rada na dva ili više radnih mjesta
* Dopunske vježbe mogu ali i ne moraju biti na svakom radnom mjestu
* Na svakom radnom mjestu se izvodi drugačija glavna kao i dopunska vježba
1. Rad u stanicama
* Djeca su u skupinama od dvoje ili troje
* Zadaće izvode na više radnih mjesta po dogovorenom rasporedu, opterećenju i trajanju
* Cilj rada u stanicama je usavršavanje motoričkih znanja, motoričkih postignuća i motoričkih sposobnosti
1. Kružni oblik rada
* Motorički organizacijski oblik rada za kojeg je karakteristično podizanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
* Zadaće su postavljene u krug
* Nakon izvođenja koje je zadano i po trajanju i po intenzitetu sve se može početi iz početka

O ČEMU TREBA VODITI RAČUNA

* cilju i zadaći sata
* aktualnom stanju djece
* potrebama svakog djeteta
* složenosti vježbe
* utjecaju vježbe
* doziranju i opterećenju
1. Rad na stazi

Zadaci se postavljaju jedan iza drugog u obliku staze. Može se formirati više staza.

1. Poligon prepreka
* Izvođenje različitog broja motoričkih vježbi u nizu na stazi prepreka
* Nema stanke te se postiže razvoj motoričkih sposobnosti te usavršavanje motoričkih znanja
* Mora se voditi računa o pravilnom izboru zadaća kako bi se izbjegla moguća zaustavljanja i čekanja

INDIVIDUALNI OBLIK RADA

Podrazumijeva pojedinačnu komunikaciju između odgojitelja i djece. Mora biti maksimalno bazirana na akcionom stanju subjekta u onim karakteristikama koje su relevantne u kineziološkom procesu. Rad se treba bazirati na individualnim sposobnostima te konkretizirati rad.

REALIZACIJA INDIVIDUALNOG RADA

Pri izradi planova i programa voditi računa o antropološkim karakteristikama djece. Postavljanje različitih zadaća u okviru istog programa. Svrstavanje u homogenizirana odjeljenja. Postavljanje različitih zadaća i u okviru homogeniziranih odjeljenja kao i izvan njih. Izbor adekvatnih odgojnih postupaka s obzirom na individualne razlike. Zadavanje zadaća izvan obveznog programa.

METODE RADA

Određuje ih:

* Cilj i zadaća koja se želi postići
* Kineziološki operatori koji se primjenjuju
* Dobne karakteristike subjekta
* Međusobni odnos subjekta i voditelja kineziološkog procesa

Metode koje se primjenjuju:

1. Nastavne metode
2. Metode vježbanja
3. Metode učenja

NASTAVNE METODE

Način rada u kineziološkoj kulturi:

1. Metoda usmenog izlaganja
2. Metoda demonstracije
3. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadaća

Izbor metoda ovisi o dobi učenika, individualnim značajkama, izboru sadržaja, tipu sata te materijalnim uvjetima. Metode se međusobno nadopunjuju za vrijeme rada ovisno o potrebama djece.

1. Metoda usmenog izlaganja

U funkciji opisivanja, objašnjavanja, korekcije i analize motoričkih gibanja.

OPISIVANJE

* Prije demonstracije kako bi subjekti dobili informaciju o načinu izvođenja aktivnosti
* Opisuje se redom kako se izvodi

 OBJAŠNJAVANJE

* U početnoj fazi učenja ali iza demonstracije
* Daju se dodatne informacije koje su nužne za kvalitetnije shvaćanje i usvajanje motoričkog gibanja

 KOREKCIJA

* Upozorava na pogreške u motoričkoj aktivnosti te na načine njihovog uklanjanja

 ANALIZA

* Primjenjuje se u fazi usavršavanja
* Služi za uklanjanje pogrešaka te za brže usavršavanje

Izlaganje mora biti:

* Kratko i razumljivo
* Prilagođeno dobnom uzrastu
* Stručnu terminologiju uvoditi postupno
* Mora biti “privlačno”
1. Metoda demonstracije
* Vizualno prikazivanje motoričkog gibanja
* Prije prikazivanja upozoriti subjekte na određene faze pokreta kako bi se za vrijeme gibanja misaono preradili vizualne informacije
* Primjenjuje se u početnoj fazi učenja
* Gibanje se mora prikazati cjelovito u tempu i amplitudi konačnog pokreta
* Kasnije demonstracije moraju piti polagane kako bi subjekti uočili određene faze pokreta
* Za vrijeme demonstracije nema verbalnog objašnjavanja
* Demonstraciju može izvoditi voditelj procesa ili netko tko je za to posebno određen

Za vrijeme demonstracije subjekti moraju dobro vidjeti tijek izvođenja gibanja. Ukloniti sve moguće remeteće faktore na koncentraciju subjekta. Demonstrator mora imati takav položaj koji će subjektima omogućiti najbolji uvid u strukturu kretanja. Na kraju demonstracije treba provjeriti nivo shvaćanja pokreta. Može se demonstracija ponoviti nekoliko puta dok nismo sigurni da je gibanje shvaćeno.

1. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadaća

Kada tražimo da subjekt samostalno izabere način rješavanja zadaće.

“Niža” razina:

* kada prema vlastitom izboru rješava postavljenu zadaću

“Viša” razina:

* izvođenje zadaće pod nekakvim zadanim uvjetima ali i po vlastitom odabiru

METODE VJEŽBANJA

Služi za razvoj različitih sposobnosti i osobina antropološkog sustava.

1. Metoda standardnog ponavljajućeg vježbanja
2. Metoda promjenjivog vježbanja
3. Situacijska metoda vježbanja
4. Metoda standardnog ponavljajućeg vježbanja

Vježbe se ponavljaju bez vidljivijih promjena u strukturi i opterećenju.

Metoda standardnog kontinuiranog vježbanja:

* aktivnost se odvija bez prekida
* koristi se za razvoj sposobnosti

Metoda standardnog isprekidanog vježbanja ili intervalna metoda vježbanja:

* postoje faze rada i odmora
* opterećenje i trajanje rada mogu biti isti ili različiti od faze do faze
1. Metoda promjenjivog vježbanja

Za vrijeme vježbanja mijenja se tempo, ritam, trajanje i opterećenje kako bi se izazvale pozitivne promjene kod djece.

Metode promjenjivog kontinuiranog vježbanja:

* primjenjuje se kod prirodnih oblika kretanja cikličkog tipa

Metoda promjenjivog intervalnog vježbanja:

* sustavna izmjena faza odmora i rada uz promjenu njihovog međuodnosa
* konstantno povećanje opterećenja – progresivna metoda
* stalno mijenjanje – varirajuća metoda
1. Situacijska metoda vježbanja

Vježbanje se odvija u gotovo jednakim uvjetima u kojima se izvodi natjecanje. Što su uvjeti vježbanja bliži realnoj situaciji to je rezultat vježbanja bolji. Izvođenje motoričkih aktivnosti u realnim uvjetima pridonosi stabilizaciji usvojenih motoričkih informacija i znanja.

METODE UČENJA

Primjenjuju se u procesu učenja odnosno svladavanja određenih motoričkih gibanja. Odabire se s obzirom na spol, dob, sposobnosti, osobine te materijalne uvjete.

Metode s obzirom na usvojenost motoričkih znanja:

1. Sintetička metoda
2. Analitička metoda
3. Kombinirana metoda
4. Sintetička metoda učenja

Pokret se uči u cijelosti. Najviše odgovara subjektima mlađeg dobnog uzrasta. Dominantan za usvajanje sadržaja jednostavnijih struktura. Problemi koji se pojavljuju mogu se riješiti odgovarajućim metodičkim postupcima (rad u olakšanim uvjetima, imitacija...)

1. Analitička metoda učenja

Gibanje se uči po fazama. Nakon usvajanja svake faze za sebe prelazi se na usvajanje pokreta u cijelosti. Predugo zadržavanje na učenju pojedinih faza stvara poteškoću u njihovom oblikovanju u cjelinu. Pokazala je relativnu neracionalnost.

1. Kombinirana metoda učenja

Kombinira prednosti sintetičke i analitičke metode učenja. Na početku primjenjuje se sintetička metoda učenja a tijekom rada i to samo u slučaju potrebe primjenjujemo i analitičku metodu učenja. Nakon nekog vremena ponovo cijeli pokret oblikujemo u cjelinu sintetičkom metodom.