

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo za odgoj i
obrazovanje



Босна и Херцеговина
Федерација Босне и Херцеговине
КАНТОН САРАЈЕВО
Министарство за одгој и
образовање

Bosnia and Herzegovina
Federation of Bosnia and Herzegovina
CANTON SARAJEVO
Ministry for Education



INSTITUT ZA RAZVOJ
PREDUNIVERZITETSKOG
OBRAZOVANJA

KANTON SARAJEVO, BOSNA I HERCEGOVINA

ИНСТИТУТ ЗА РАЗВОЈ
ПРЕДУНИВЕРЗИТЕТСКОГ
ОБРАЗОВАЊА

КАНТОН САРАЈЕВО, БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

PRE-UNIVERSITY EDUCATION
INSTITUTE OF SARAJEVO CANTON
BOSNIA AND HERZEGOVINA

Higijena sporta

**Nastavni plan i program
sa definisanim ishodima učenja**

SADRŽAJ

PK1 – Opis predmeta	2
PK2 – Ciljevi učenja i podučavanja	3
PK3 – Oblasna struktura predmetnog kurikulumu	4
PK4 – Odgojno-obrazovni ishodi	6
Osnovno obrazovanje.....	6
Srednje obrazovanje - Gimnazije.....	6
Godine učenja i podučavanja predmeta: 1	6
PK5 – Učenje i podučavanje	10
PK6 – Vrednovanje u predmetnom kurikulumu.....	12
Profil i stručna sprema.....	13

PK1 – Opis predmeta

Cilj higijene kao nauke je zaštita i jačanje javnog i ličnog zdravlja poboljšanjem prirodnog i društvenog okruženja koje se sastoji od specifičnih radnih uslova, života i ljudskog ponašanja. Prema savremenim konceptima (Povelja Svjetske zdravstvene organizacije), zdravlje znači ne samo odsutnost bolesti, već i maksimalno tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, koje omogućuje čovjeku da najučinkovitije izvršava svoje socijalne i radne funkcije. Stoga je ljudsko zdravlje biosocijalni pojam, a vodeća je uloga socijalna. Program nastavnog predmeta Higijena sporta ima za cilj da učenik primjenom prethodno stečenih znanja iz biologije i tjelesnog i zdravstvenog odgoja usvoji znanja o faktorima koji mogu uticati na zdravlje, tj. pojavu bolesti i metodama za unapređenje, promociju zdravlja i sprečavanje bolesti, dajući kvalitetnu osnovu za nastavak školovanja na studiju zdravstvenog usmjerenja.

Poučavanje nastavnog predmeta Higijena sporta osposobljavamo učenike za saradnju, međusobnu komunikaciju i uvažavanje, kreativno rješavanje problema zasnovanih na činjenicama, odgovornost u djelovanju, stručno napredovanje i usavršavanje kroz kontinuirano učenje na širem nivou od predmetnog. Nastava Higijene sporta doprinosi razvoju kompletne ličnosti učenika, kako u odgojnom, tako i u obrazovnom smislu, uz istovremeno razvijanje psihofizičkih sposobnosti učenika na sazajnom i psihomotornom planu.

Higijena sporta je dio opšte higijene, posebna medicinska disciplina i sportka grana. Sport je moćno sredstvo razvoja i održavanje fizičkih sposobnosti pojedinosti i širokih masa pod uslovom da se zasniva na naučnim osnovama i odvija planski i sistmeski pod rukovodstvom sportskih stručnjaka. „Higijena je nauka koja se bavi promocijom, očuvanjem i unapređenjem zdravlja. Obuhvata opšte i praktične postupke koji služe sprječavanju bolesti i njihovog širenja te poboljšavanju zdravlja“(Centar zdravih navika, 2020). Njeno osnovno načelo je „bolje spriječiti, nego liječiti“, a krilatica da je čistoća pola zdravlja, dovoljno govori o njenoj važnosti!

Nastava Higijene sporta omogućava učenicima da iz različitih izvora dođu do činjenica, da razvojem sposobnosti analize, sinteze, apstrahovanja, identifikacije i generalizacije steknu nova znanja, kroz koja razvijaju interes za dalje obrazovanje i samostalnu profesionalnu orijentaciju. Učenjem i poučavanjem nastavnog predmeta Higijena sporta potičemo učenike, njihovu motivaciju za učenje i istraživanje svijeta oko sebe, zaključivanje, kritičko mišljenje, formiranje stavova te pomaže pri izučavanju drugih srodnih nastavnih predmeta. Učenici stiču temeljna znanje, osposobljavaju se za samostalno istraživanje, proširivanje, razumijevanje.

Nastavni predmet Higijena sporta priprada tjelesnom zdravstvo odgojnom području.

PK2 – Ciljevi učenja i podučavanja

1. Primjeniti znanja iz područja higijenskih navika, o uzrocima, posljedicama i postupcima sprječavanja zaraznih bolesti. Formira stavove o važnosti higijene kao medicinske nauke, u pogledu očuvanja, unapređenja fizičkog i mentalnog zdravlja i radnih sposobnosti. Razumjeti faktore koji mogu uticati na zdravlje, tj. pojavu bolesti i metode za unapređenje, promociju zdravlja i sprečavanje bolesti.
2. Podići nivo higijenske i zdravstvene kulture. Učenici usvojiti koncept značenja riječi higijena kao važnog faktora života čovjeka. Uključuje prepoznavanje higijene kao životne vrijednosti, uočava potrebu svakodnevnog održavanja higijene, kako lične higijene tako i zdravstvene kulture. Razviti sposobnosti povezivanja znanja iz higijene sa znanjima drugih prirodnih i zdravstvenih nauka, ali i sa društvenim naukama radi razvoja svojih vlastitih spoznaja.
3. Poticati i razvijati higijenske navike u svakodnevnom životu. Učenik će u svom okruženju razviti odgovoran pristup prema ličnom zdravlju, te odgovoran i soliradaran odnos prema zdravlju drugih ljudi i svoje okoline (ekološke navike).
4. Osposobljavanje učenika za znanjem i razumijevanjem higijene sporta, rekreacije i ishrane. Učenik će spoznati prave vrijednosti pravilne i zdrave ishrane uz kombinaciju fizičke aktivnosti – sportske rekreacije, te načine na koje iste i primjenjivati u svakodnevnim navikama, aktivnostima i na koji način uz pomoć istih pomoći i drugim u svojoj okolinu u primjenjivanju.

PK3 – Oblasna struktura predmetnog kurikuluma

Kurikulum higijene sporta koncipiran je u četiri oblasti koje se izučavaju u drugoj godini učenja i poučavanja predmeta.

- A. Higijena tijela;
- B. Ishrana;
- C. Zdravlje;
- D. Ekologija;

Oblasna struktura kurikuluma, objašnjena opisom i smjernicama, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-obrazovnog procesa. Njima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a koje su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja. Oblasna struktura osigurava svestrani odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje raznovrsnih potreba učenika, prepoznavanje i razvoj njihovih navika. Ovakvim pristupom stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice profesorima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik.

Higijena tjela

A

Higijena tijela je dominantna oblast u cijelom kurikulumu učenja i poučavanja predmeta higijena sporta, kroz koju će učenici razvijati osnove kompetencije, znanja i navike o održavanju higijene tijela. Higijena je ključna odrednica kvalitete života svakog pojedinca, ali uže i šire društvene zajednice.

Ishrana

B

Ishrana je oblast kroz koju će učenici moći steći osnovna znanja i navike o pravilnoj, zdravoj i raznovrsnoj ishrani, koja predstavlja važan segment u održavanju kvalitete života i zdravlja. Uravnotežena, raznovrsna, redovita i umjerena ishrana važna je za sva razdoblja čovjekovog života da bi mogao uspješno i učinkovito obavljati svoje svakodnevne aktivnosti, bio zdrav i otporan na mnoge raznovrsne poznate i nepoznate faktore oboljenja. Zdrava ishrana bitna je u svim etapama ljudskog života, a posebno u toku djetinjstva i odrastanja.

Zdravlje

C

Zdravlje je ključna odrednica kvalitete života svakoga pojedinca, ali i uže i šire društvene zajednice. Pri tome je riječ o svim sastavnicama zdravlja, tj. tjelesnome, mentalnome i socijalnome zdravlju te se teži stabilnosti u svakoj od njih. Mjere i aktivnosti u unapređenju zdravlja sprovode se kroz: zdravstveni odgoj, obezbjeđenje zdrave hrane (higijena ishrane), očuvanje zdrave životne sredine i higijenskih uslova stanovanja (komunalna higijena, suzbijanje aerozagađenja, buke), stvaranje uslova za optimalnu fizičku aktivnost (sport i rekreacija).

Ekologija

D

Okoliš utječe na glavne pokazatelje javnog zdravlja (očekivani životni vijek, natalitet, fizički razvoj, morbiditet i smrtnost). Procjena nivoa zdravlja stanovništva koje živi u različitim okolišnim uslovima navodi nas na postojanje ekološki utvrđenih žarišta bolesti. Te su bolesti povezane s onečišćenjem gradskog okoliša rijetkim i teškim metalima, na čije je djelovanje prvenstveno osjetljivo ljudsko tijelo. Stoga je proučavanje utjecaja faktora urbanog okoliša na tijelo, posebno djecu, hitan zadatak higijenske nauke.

PK4 – Odgojno-obrazovni ishodi

Srednje obrazovanje - Gimnazije

Srednje → I.

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A

Higijena tijela

A.I.1

Objasniti pojam, cilj i podjelu higijene

Prepoznaje pravila održavanja lične higijene

A.I.2

Opisati pojam higijene tijela

Objašnjava važnost higijenskih navika.

Objašnjava značaj lične higijene za očuvanje zdravlja.

A.I.3

Planira i provodi aktivnosti značajne za održavanje lične higijene

Analizira značaj redovnog i pravilnog održavanja lične higijene.

Primjenjuje aktivnosti značajne za održavanje higijene tijela

KLJUČNI SADRŽAJI

Higijena tijela (higijena ruku, nogu, tijela, nosa, kašljanja i kihanja, higijena usta i zubi), higijena odjeće i obuće primjereno okolnostima, higijena odmora i rekreacije.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Pri obradi nastavnih sadržaja u okviru ishoda učenja, preporučuje se polaziti od onoga što učenici/ce već znaju, onoga što žele znati, te podsticati i usmjeravati njihovo razmišljanje do novih saznanja nakon procesa učenja, tj. onoga što su naučili. Higijenske navike omogućuju učenicima sticanje znanja o higijeni tijela prije, za vrijeme i nakon aktivnosti, kako u sali, tako prirodi i svakodnevnom životu.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Higijena ima za cilj da učenik primjenom prethodno stečenih znanja iz biologije i sporta usvoji znanja o faktorima koji mogu uticati na zdravlje, tj. pojavu bolesti i metodama za unapređenje, promociju zdravlja i sprečavanje bolesti, dajući kvalitetnu osnovu za nastavak školovanja na studiju zdravstvenog usmjerenja.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Zdravstvena – higijenska kompetencija - razvija se kroz usvajanje i upotrebu informacija o zdravim higijenskim navikama, održavanja lične higijene Socijalna i građanska kompetencija – Poštuju pravila higijene i prenose znanja na svoju okolinu.

B

Ishrana

B.I.1

Objasniti pojam pravilne ishrane

Objašnjava značaj pravilne ishrane

Utvrđuje zdrave i nezdrave namirnice

B.I.2

Procjenjuje efekte pravile ishrane

Pridržava se principa pravilne i redovne ishrane

Identificira namirnice prema kalorijskim vrijednostima

Izrađuje plan prehrane

KLJUČNI SADRŽAJI

Namirnice koje treba izbjegavati, namirnice bogate skrivenim kalorijama (sokovi, energetske napitci i druge namirnice), razlikovanje svježe od obrađene hrane, čitanje i razumijevanje značenja deklaracije procesuiranih prehrambenih proizvoda, tablice energetske i prehrambenog sastava hrane i pića, plan prehrane

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Pri obradi nastavnih sadržaja u okviru ishoda učenja, preporučuje se polaziti od onoga što učenici/ce već znaju, onoga što žele znati, te podsticati i usmjeravati njihovo razmišljanje do novih saznanja nakon procesa učenja, tj. onoga što su naučili. Učenici su sposobni izračunati i pratiti upotrebom interneta i mobilnih aplikacija, te po tablicama energetske sastava hrane i pića utrošak kalorija.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost značajna je sa predmetom biologija s ciljem boljeg razumijevanja kalorijskih potreba. Širenje znanja o utjecaju hranjivih materija na funkcioniranje tijela prije, tokom i nakon vježbanja, određivanje dnevnih potreba za hranjivim materijama, te razlikovanje hranjivih materija kao izvora energije za različite tjelesne aktivnosti.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno – zdravstvena kompetencija ogleda se kroz prihvatanje zdravih stilova ponašanja i promociju zdravih prehrambenih navika.

C

Zdravlje

C.I.1

Objasniti značenje pojma zdravlja

Objašnjava pojam zdravlja i zdravstvenog statusa

C.I.2

Proučava važnosti za održavanje zdravlja

Identificira mogućnost narušavanja zdravstvenog statusa

C.I.3

Analizira mjere za sprječavanje narušavanja zdravlja

Podstiče obavljanje aktivnosti i zdravih navika za promociju zdravlja

Primjenjuje zdravstveno – higijenske navike

KLJUČNI SADRŽAJI

Zdravstveni status, zdravstveno – higijenske navike, promocija zdravlja, prevencija zdravlja i odabir primjerene redovite tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Metodom saradničkog učenja učenici vode debate o brizi za zdravlje. Preporuka je da nastavnik/profesor tokom nastave potencira međusobnu saradnju. Kroz prezentacije, projektnu i problemsku nastavu učenici učestvuju u promoviranju zdravstvenih navika.

2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Mogućnost integriranosti u sve predmete, a naročito u Biologiju te Sportu, kao u čas razredne-odjeljske zajednice.

3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno – zdravstvena kompetencija ogleda se kroz prihvatanje zdravih stilova ponašanja i promociju zdravih prehrambenih navika.

PK5 – Učenje i podučavanje

Učenje i podučavanje treba započeti iskustvenim učenjem na koje se nadovezuje podučavanje na temelju učeničkih zaključaka, tj. učenja putem otkrivanja u užem i širem smislu. Provjeru koncepata treba dopuniti novim, proširenim iskustvom i sistematizacijom uz uočavanje osnovnih principa. Učenje i podučavanje počiva na primjeni prirodnonaučnog pristupa, pri čemu prioritet treba dati aktivnostima učenika, npr. u praktičnom radu, planiranju i provođenju istraživanja, problemskom učenju, radu na projektima, igranju uloga, rješavanju problema, upotrebi simulacija i sl. Strategije aktivnog učenja i podučavanja doprinijet će razvijanju vještina i izgradnji stavova praktičnim, perceptivnim i misaonim djelovanjem. Iskustveno i istraživačko učenje, te zdravstveno-naučni pristup prožimaju cjelokupni kurikulum nastavnog predmeta Higijena sporta. Na temelju posmatranja nekoga procesa ili pojave učenici postavljaju istraživačka pitanja i oblikuju hipoteze koje potom testiraju. Rezultate obrađuju i na temelju njih donose zaključke i prezentiraju ih. U svim etapama istraživačkog učenja naglasak je na aktivnostima učenika, a uloga nastavnika/profesora je usmjeravati i poticati proces učenja. Pri posmatranju i postavljanju pitanja učenici su potaknuti na učenje otkrivanjem, pri čemu razvijaju pronicljivost i preciznost opažanja, uočavaju povezanost pojava i procesa te prepoznaju uzročno-posljedične veze, skrivene međuodnose pokušavajući ući u srž problema te razvijaju jezične kompetencije. Važno je da prepoznaju, odaberu ili sami postave dobro istraživačko pitanje koje nije preopćenito, već precizno zahvaća neki međuodnos, vremenski slijed ili slično (npr. »Što će se dogoditi s B, ako A nastavlja rasti?«). Dobro istraživačko pitanje lako se može preoblikovati u hipotezu, odnosno u tvrdnju ili pretpostavku (npr. »Ako A raste, B također raste.«). U prvim etapama istraživačkog učenja iznimno je važan razgovor i razmjena ideja među učenicima, što je moguće primjenom saradničkog (kooperativnog) učenja. Učenici će na temelju predznanja pokušati riješiti problem, ali ako im to ne uspije, iznijet će ideje o uzrocima pojave koju su posmatrali. Ideje će pretočiti u pitanja, a pitanja u hipoteze. Sljedeći je korak planiranje aktivnosti u kojoj će se testirati odabrana hipoteza, a potom se učenička grupa treba organizirati u prikupljanju podataka koji će dati dokaze u korist hipoteze ili protiv nje. U fazi testiranja hipoteze razvijaju se praktične vještine, ali i vještine organiziranja prikupljenih podataka. Zaključivanje na temelju rezultata istraživanja podrazumijeva više misaone procese: analizu, sintezu, vrednovanje. Predstavljanje rezultata otvara mogućnost razvijanja niza prezentacijskih i komunikacijskih vještina. U primjeni istraživačkog učenja naglasak nije na rezultatu niti na formi, nego na procesu koji učenici prolaze i tokom kojeg se odvijaju značajne mentalne aktivnosti koje u konačnici učenika dovode do vlastite konstrukcije novog značenja. U svim opisanim etapama istraživačkog učenja razvijaju se brojne, za život i cjeloživotno učenje važne kompetencije. Stoga taj način učenja omogućava aktivno sticanje znanja, razvija istraživačke vještine i daje uvid u način funkcioniranja nauke. Kad god je moguće, potrebno je integrirati aktivnosti i sadržaje ishoda nastavnog predmeta Higijena sporta s ostalim predmetima i međupredmetnim temama kako bi se osiguralo cjelovito poimanje svijeta. Upravo radi toga preporučuje se saradnja nastavnika/profesora različitih predmeta u ostvarivanju odgojno-obrazovnih očekivanja međupredmetnih tema i odgojno-obrazovnih ishoda pojedinih predmeta te timska organizacija odgojno-obrazovnog procesa. Aktualnost tema o kojima uče povećat će motivaciju i interes učenika. Odgojno-obrazovni proces nastavnog predmeta Higijena sporta nužno uključuje primjenu različitih izvora znanja. Pri tome bi se trebalo, kad god je moguće, koristiti izvornom stvarnošću. Nastavna sredstva i pomagala mogu obogatiti obrazovno iskustvo učenika, učiniti procese učenja i podučavanja zanimljivim, ali i poslužiti kao ekonomična zamjena kad izvorna stvarnost nije dostupna i/ili najprikladnija za učenje. U tu svrhu koriste se i različiti modeli u čijoj izradi mogu učestvovati i učenici, a korištenje informacijsko-komunikacijskih tehnologija važno je za simulaciju različitih procesa, struktura, organizama i sl. koji nisu dostupni neposrednom posmatranju. Digitalni izvori informacija, video-isječci kao i animacije, također obogaćuju iskustvo učenika i omogućavaju samostalno učenje. Odgojno-obrazovni proces nastavnog predmeta Higijena sporta se treba odvijati u učionici, ali i izvan nje, primjerice u zdravstvenim ustanovama i sportskim objektima. Učionica za ovaj nastavni predmet trebala bi biti opremljena osnovnom opremom i instrumentima za praktični rad,

odnosno za mjerenja i posmatranja tokom učenja i podučavanja. Ali i standardno opremljena učionica, uz osiguravanje osnovnih materijala. Nastavnik/profesor zajedno s učenicima može doprinijeti stvaranju poticajnog okruženja za učenje i poučavanje Higijene sporta. Osim toga, svi sudionici odgojno-obrazovnog procesa sudjeluju u kreiranju afirmativnog i ugodnog okruženja za učenje Higijene sporta stvarajući mrežu potpore, usmjerene pažnje, solidarnosti, tolerancije, empatije, međusobnog uvažavanja i poštovanja. U takvom saradničkom okruženju razvija se timski duh i osjećaj za zajednicu te se izgrađuje stav o potrebi i važnosti solidarnog djelovanja u zajednici. Nastavnik/profesor je kreator procesa učenja i poučavanja koji temelji i razvija na vrednovanju te samovrednovanju vlastitog iskustva uzimajući u obzir potrebe učenika i nove spoznaje u nauci. Planira odgojno-obrazovni proces imajući na umu interese i sposobnosti učenika. Posebno je značajna uloga nastavnika/profesora u stvaranju afirmativnog psihosocijalnog okruženja za učenje dajući svakom učeniku verbalni i drugi prostor za izražavanje vlastitih ideja te potvrđujući njegovo pravo na razvoj vlastitih interesa. Učenici se tokom učenja moraju osjećati sigurno i prihvaćeno. Neovisno o tome rade li samostalno, u paru ili u grupi, važno je njegovati osjećaj odgovornosti prema svome radu i radu drugih. Svaku ideju, komentar ili pretpostavku treba saslušati s uvažavanjem kako bi učenici razvili osjećaj uključenosti i poštovanja. U okruženju u kojem vlada potpora, učenici će lakše preuzeti inicijativu i biti spremni za samostalna istraživanja. Vrijeme podučavanja i učenja određuje nastavnik/profesor i to prema potrebama svojih učenika, pri čemu posebno vodi brigu o darovitim učenicima, ali i o učenicima s teškoćama u razvoju. Nastavnik/profesor u planiranju odgojno-obrazovnog procesa ima slobodu koristiti se raznolikim načinima organizacije podučavanja i učenja kombinirajući i grupirajući učenike. Poticanjem saradničkog učenja učenici stiču i primjenjuju znanja i vještine, razvijaju socijalnu osjetljivost, razmjenjuju mišljenja i stavove, aktivno sudjeluju te su motivirani za učenje. Cilj je omogućiti svim učenicima da razviju svoje potencijale i osigurati njihov maksimalan uspjeh. Nastavnik/profesor treba podjelu učenika na grupe unaprijed isplanirati s jasno postavljenim ciljevima te pratiti napredak svakog pojedinca u grupi i rad grupe u cjelini. Za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (učenici s teškoćama u razvoju i daroviti učenici) nastavnici planiraju kurikulum usmjeren na učenika. Osobitosti/teškoće učenika zahtijevaju njima skladne individualizirane/diferencirane postupke, ciljeve učenja, nivo ostvarenosti odgojno-obrazovnog ishoda, obim i dubinu sadržaja učenja, strategije i aktivnosti poučavanja kojima se žele ostvariti postavljeni ciljevi te načini vrednovanja i ocjenjivanja ostvarenih postignuća.

PK6 – Vrednovanje u predmetnom kurikulumu

Vrednovanje nastavnog predmeta Higijena sporta treba biti učestalo, različito i redovito tokom školske godine. Provode se tri pristupa vrednovanja: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje i vrednovanje naučenog. Cilj vrednovanja nije samo ocjena, već praćenje napredovanja učenika, njegovog individualnog razvoja te usmjeravanje i poticanje učenika kako bi postigao maksimalne rezultate u skladu sa svojim interesima i sposobnostima. U proces vrednovanja potrebno je aktivno uključiti i učenike. U vrednovanju za učenje formativno se prati i utvrđuje napredovanje učenika, pri čemu je važna redovita povratna informacija o postignutom uspjehu i napretku učenika u odnosu na očekivanja. Vrednovanje za učenje u pravilu ne rezultira ocjenom, već kvalitativnom povratnom informacijom o toku i uspješnosti procesa učenja i usmjereno je na utvrđivanje ostvarenog napretka učenika u određenom vremenu. Trenutna postignuća učenika upoređuju se s njegovim prethodnim postignućima, a ne s drugim učenicima. U nastavnom predmetu Higijena sporta koriste se dva elementa vrednovanja neovisno o metodi kojom su informacije prikupljene:

- usvojenost koncepata higijene sporta;
- prirodnonaučne kompetencije.

Usvojenost koncepata higijene sporta obuhvata znanja svih kognitivnih nivoa koja je učenik stekao u skladu s odgojno-obrazovnim ishodima definiranim u kurikulumu bez obzira na način provjeravanja znanja (usmeno ili pismeno). U sklopu te sastavnice vrednuje se poznavanje temeljnih pojmova i stručnih naziva, razumijevanje pojava i procesa, uz objašnjavanje međuodnosa i uzročno-posljedičnih veza u živom svijetu te kompleksne međuzavisnosti žive i nežive prirode, primjena znanja i rješavanje problemskih zadataka pomoću usvojenog znanja u situacijama iz svakodnevnog života. U elementu prirodnonaučne kompetencije vrednuju se vještine i sposobnosti koje je učenik stekao te praktična primjena teoretskog znanja ili praćenjem njegovih aktivnosti i/ili rezultata tih aktivnosti. To mogu biti praktični radovi, prezentacije, referati, poster, seminarski radovi, kao i prikazi rezultata radova, istraživanja, zaključaka i sl. Prema definiranim odgojnoobrazovnim ishodima, vrednuju se postupci i procesi pri istraživanju, učenikovo sposobnosti da prikaže dostupne podatke o nekoj pojavi ili procesu, da raspravlja s različitih gledišta, smisljeno raščlani problem, prikaže međuodnose u sklopu pojave, riješi postavljeni problem na temelju uvježbanih modela ili uoči pogreške i predloži vlastita rješenja. Uz brojčane ocjene jednako su važan dio vrednovanja i bilješke kojima nastavnik/profesor redovito opisuje i prati napredovanje učenika. One su povratna informacija učeniku, roditelju i samom nastavniku/profesoru o svim aktivnostima učenika, razvoju stavova, procesima učenja, kreativnom i samostalnom mišljenju, saradnji i radu u paru i/ili grupi, donošenju valjanih odluka, međuvršnjačkom vrednovanju i samovrednovanju.

Pri praćenju učenika potrebno je pažnju usmjeriti na elemente temeljnih kompetencija, a to su:

1. odgovornost (učenik ispunjava svoje obaveze i izvršava zadatke, iskorištava vrijeme na satu/času za rad i učenje, zadaće i radove u skladu s dogovorom, poštuje rokove, preuzima odgovornost za vlastito učenje i ponašanje u školskom okruženju);
2. samoinicijativnost i samoregulacija (samostalno uči, rješava zadatke ili provodi aktivnosti, planira, prati i prilagođava vlastito učenje, ispunjava obveze uz minimalne poticaje nastavnika, ulaže trud i ustrajava u učenju i radu);
3. komunikacija i saradnja (prikladno komunicira i uspješno saraduje s drugim učenicima i nastavnikom).

Zaključna ocjena izriče se opisno i brojem (nedovoljan – 1, dovoljan – 2, dobar – 3, vrlo dobar – 4, odličan – 5). Ona se ne donosi izračunavanjem aritmetičke sredine, već treba biti temeljena na što više vjerodostojnih, valjanih informacija o učenikovu učenju i napretku te na njegovim rezultatima i radovima tokom cijele školske

godine. Zaključna ocjena za svakog učenika treba odgovarati ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda i očekivanja zadanih kurikulumskim dokumentima, ali ne mora biti jednaka aritmetičkoj sredini pojedinačnih ocjena. U zaključnoj ocjeni jednak udio čine ocjene iz oba elementa vrednovanja (usvojenost koncepata higijene i zdravstvene zaštite i prirodnonaučne kompetencije), uzimajući u obzir i bilješke o napredovanju učenika u realizaciji zadanih ishoda. Vrednovanje kao učenje podrazumijeva aktivno uključivanje učenika u proces vrednovanja uz stalnu podršku nastavnika radi razvoja autonomnog i samoreguliranog učenja. Nastavnik/profesor planira vrijeme potrebno za poticanje, usmjeravanje i modeliranje vrednovanja kao učenja. Učenik u početku školovanja treba više podrške, vođenje i pravovremene povratne informacije, da bi kasnije dosegao poželjni stepen sposobnosti samovrednovanja. Vrednovanje naučenog uglavnom se provodi kao sumativno vrednovanje nivoa ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenom trenutku. Vrednovanje je kriterijsko, što znači da se temelji na unaprijed određenim kriterijima nivoa ostvarenosti znanja, vještina i vrijednosti, odnosno odgojno-obrazovnih ishoda. Pri svakom vrednovanju valja primjenjivati različite metode vrednovanja kako bi svi učenici imali priliku pokazati stečene kompetencije na način na koji to njima najviše odgovara. Primijenjene metode trebaju rezultirati dovoljnom količinom kvalitetnih dokaza da bi se donijele valjane procjene o procesu i rezultatima učenja. Osim uobičajenog usmenog i pismenog provjeravanja nastavnik bi trebao koristiti se i praćenjem rada učenika: praktičnim radovima, učeničkim izvještajima, esejima, učeničkim radovima kao što su grafički organizatori, crteži, modeli, mape učenja (portfolio), učeničke razvojne mape i sl. Za njihovo objektivnije vrednovanje može primijeniti i kriterijsko vrednovanje npr. pomoću rubrika za vrednovanje (opisnika). Rubrike za vrednovanje pružaju podršku za sva tri načina vrednovanja jer učenici znaju što se od njih očekuje, imaju povratnu informaciju o svome rezultatu, mogu se njima koristiti za samovrednovanje, a nastavniku omogućavaju objektivnu procjenu postignuća učenika. Rubrike za vrednovanje potrebno je kontinuirano usavršavati i dosljedno primjenjivati. Neovisno o metodi vrednovanja, važno je imati na umu da se vrednuju znanja različitih kognitivnih nivoa, ali i vještine. Treba razvijati stavove na načelima općeg dobra, ali se vrednovati može samo njihova argumentacija. Pitanja postavljena učenicima moraju biti primjerena, različite težine i kognitivnih nivoa. Jasna i smisljena povratna informacija učeniku služi za praćenje i usmjeravanje vlastitog napredovanja. Učenici i roditelji moraju imati pravovremene i jasne povratne informacije o tome što su učenici naučili, koliko (kvantiteta) i koliko dobro (kvaliteta), kako bi znali sljedeći korak u procesu učenja. Nastavnik/profesor za svakoga učenika upisuje i kratki osvrt na njegova postignuća konkretnim i autentičnim opisom »jakah strana« te preporuke za napredovanje u predmetu. Da bi potaknuli i zadržali motiviranost učenika, važno je u izvještavanju uvijek započeti od onog što je učenik napravio dobro, a potom navesti ono na čemu mora još raditi te dati kvalitetne sugestije i ohrabrenje za napredovanje. Učenici u svakome trenutku moraju znati kriterije prema kojima će se njihov rad vrednovati. Jasni kriteriji i kvalitetne povratne informacije o napretku mogu djelovati kao snažan poticaj za rad.

Profil i stručna sprema

VII stepen stručne sprema (profesor fizičkog vaspitanja, profesor za fizičku kulturu, profesor sporta i tjelesnog odgoja),

- Magistar nauka u oblasti sporta i tjelesnog odgoja,
- Završen II ciklus po bolonjskom sistemu studiranja.