

## OPTIMIZACIJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U DRUGOM I TREĆEM TROGODIŠNJEM RAZDOBLJU OSNOVNE ŠKOLE

### **Sažetak**

*Budući smo prisiljeni, načinom života, na sjedenje veći dio vremena, izuzetno je značajno bavljenje tjelesnim i zdravstvenom kulturom (TZK) na najvišoj mogućoj razini. TZK je, za mnogo djece, jedina organizirana, profesionalno vođena tjelesna aktivnost koju će iskusiti. Svrha ovog istraživanja je bila utvrđivanje trajanja pojedinih elemenata unutar TZK nastave i prezentacija elemenata koji mogu, kroz optimizaciju rada, pomoći učitelju da uspostavi više pozornosti tjelesnim aktivnostima. Izvršeno je praćenje 65 nastavnih sati TZK i podaci su obrađeni SPSS 16.0 paketom za Windows. Sukladno rezultatima, uvodno vrijeme nastave je obično znatno kraće od predloženog i ne obraća se dovoljna pozornost "zagrijavanju". Glavni dio sata nastave je, teorijski, odgovarajućeg trajanja, međutim, završni dio sata je također prekratak. Pošto učitelji ne optimiziraju vrijeme korišteno za nepotrebne aktivnosti, nastava TZK je, po pravilu, kraća od 45 minuta. Kao posljedica ovih čimbenika, učeničko efektivno uključivanje za vrijeme nastave TZK je manje od očekivanog. Rezultati također pokazuju da se korisno vrijeme nastave TZK može lako povećati, jednostavno primjenom minornih modifikacija učiteljskih djelovanja i povećanjem svjesnosti o važnosti tjelesnog vježbanja među učiteljima. Dostatna tjelesna aktivnost je ključna za dječji zdravi razvitak.*

**Ključne riječi:** tjelesna i zdravstvena kultura, TZK, optimizacija nastave, učitelji TZK

---