

PREDMET: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

SVRHA I CILJ

Zdravlje i normalan biopsihosocijalni rast i razvoj osnovni su preduvjeti za sve životne, radne, stvaralačke i kulturne čovjekove djelatnosti.

Zbog višestruke međuovisnosti ljudskih osobina i sposobnosti, razumljivo je da će najpovoljnija razvijenost motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja istodobno utjecati na ukupno čovjekovo zdravlje, tj. na djelotovorniji rad svih organa i organskih sustava, kao svojevrsna prepreka pojavi mnogih bolesti (osobito onih što su posljedica tjelesne pasivnosti ili obavljanja određenoga profesionalnog rada), a dogode li se, lakše se svladavaju.

Posljedica pojačanoga bavljenja tjelesnim aktivnostima bit će i regulacija načela ponašanja, otklanjanje različitih neurotskih stanja, čime se izravno povećava stupanj homeostatičnosti čovjeka i okoliša, djelotvornija prilagodba na različite uvjete života i rada, uspješnija socijalna komunikacija, što su sve temeljne pretpostavke za ostvarivanje odgojnih zadaća vježbanja.

Tjelesna i zdravstvena kultura mora se temeljiti na razradbama kineziologijske znanosti, posebice onoga dijela koji se odnosi na zakonitosti upravljanja procesima vježbanja.

Cilj je tjelesne i zdravstvene kulture da se:

- zadovolje biopsihosocijalne čovjekove potrebe za kretanjem;
- da se povećaju stvaralačke sposobnosti i prilagodba suvremenim uvjetima života i rada.

Uz to, cilj je da se ljudi svladavanjem prikladnih programa osposobe za samostalnu i odgovornu skrb o čuvanju i promicanju osobnoga zdravlja, radnih i drugih sposobnosti.

Zadaća je tjelesne i zdravstvene kulture da procesima tjelesnog vježbanja i priopćavanja uspješno utječe na:

- razvoj određenih osobina i sposobnosti, a time na promicanje zdravlja, radnu sposobnost i odgojnost;
- usvajanje motoričkih znanja različite korisnosti;
- usvajanje korisnih teoretskih kinezioloških priopćenja.

Procesima tjelesnog vježbanja u svakom čovjeku treba razviti osobine, sposobnosti i motorička znanja znatno iznad razine koja bi se postigla, ako na taj razvoj utječu samo biotički čimbenici rasta i razvoja (spontanog razvoja). To se osobito odnosi na motorička, funkcionalna i morfološka obilježja, koja su cilj kinezioloških preobrazbi. Treba također stvoriti stalnu naviku bavljenja športom radi kvalitetne športske rekreacije u dugom razdoblju. Svakidašnjim tjelesnim vježbanjem usvojila bi se takva količina motoričkih znanja, čija uporabna vrijednost značajno utječe na pojedinačni rad u razvoju funkcionalnih i motoričkih značajki te zadržala na što višoj razini do pozne starosti (npr. opće pripremne vježbe, kompleksi vježbi tipa body buildinga, aerobike i stretchinga), kao i pomagala u rješavanju motoričkih problema, posebice značajnim u svakidašnjim životnim i radnim uvjetima (u što svrstavamo ponajprije tzv. prirodne oblike kretanja).

Potrebno je steći i solidna teoretska znanja, i to:

— o utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sustave, osobito sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja, načina sprečavanja i otklanjanja poremećaja zbog nekretanja ili posljedica uzrokovanih obavljanjem određenog zanimanja;

- osnovna znanja o načinu planiranja, programiranja i nadzora procesa vježbanja;
- znanja o načinu treniranja i natjecanja, osobito u športovima kojim se osoba pojačano bavi.

SPECIFIČNOSTI U POGLEDU IZBORA ZANIMANJA UČENIKA S NAZNAKOM OSNOVNIH PROGRAMSKIH SADRŽAJA

Svaki rad, ovisno o vrsti zanimanja, radnom mjestu, izvanjskim čimbenicima i sl. djeluje na čovjeka i u smislu stanovite opterećenosti pojedinih dijelova tijela i organizma u cjelini.

U pojmu opterećenja shvaća se odnos između nekog zahtjeva organizma i mogućnosti prilagodbe za njegovo ostvarenje.

Što je mogućnost prilagodbe funkcionalnih organskih sustava veća neki stalni zahtjev stvarat će manje opterećenje i suprotno. Opterećenje organizma nije samo rezultat djelovanja rada kao aktivnosti, nego je uvjetovano i nizom drugih čimbenika koji djeluju na organizam izvana, ili su uzroci u njemu samom.

Zakonomjernošću društvenog razvoja profesionalni rad pojedinca sve je specijaliziraniji. Zato je moguće izdvojiti pojedine skupine rada, točnije radnih mjesta, gdje se glavno opterećenje javlja u većoj mjeri na nekom od funkcionalnih sustava.

Međutim, valja napomenuti da se o organizmu ne može govoriti kao o skupu izdvojenih funkcionalnih sustava pa je, prema tomu, i rad u stvarnim uvjetima složen proces koji opterećuje i ima posljedice na cijeli organizam (iako su uvijek neki od podsustava opterećeni više, a neki manje). Ovisno o stupnju opterećenosti pojedinih dijelova organizma, rad se može grubo podijeliti na pretežno energetski (fizički) i pretežno informacijski (mentalni). Točnije, podjela prema stupnju opterećenja pojedinih podsustava organizma uvjetovana je stupnjem svrstavanja funkcionalnih organskih sustava u složeniji rad.

Fizički rad može se podijeliti na:-

1. Rad s pretežno dinamičkim režimom mišićne aktivnosti, pri čemu, ovisno o angažiranim masama tkiva i intenzitetu rada, energetska potrošnja može biti:

- velika;
- srednja (umjerena);
- mala.

2. Rad s pretežno statičkim režimom mišićne aktivnosti, gdje manjka blagotvoran utjecaj dinamičkih kontrakcija mišićnog sustava preko živčanoga na druge djelove organizma. Statički se rad može odvijati tako da:

- statičke kontrakcije održavaju ravnotežu samo protiv djelovanja gravitacijske sile na pojedine dijelove tijela ili organizam u cjelini;
- statičke kontrakcije održavaju ravnotežu protiv gravitacijske sile i još nekih drugih različito velikih sila (tereti i sl.).

Mentalni rad možemo podijeliti prema stupnju i vrsti opterećenja pojedinih dijelova živčanog sustava na:

1. Senzorički rad, gdje su pretežno opterećeni receptori, osjetni putovi i senzorička središta (kontrolna mjesta) pri automatiziranom radu, radna mjesta vezana za opasnost i sl.

2. Sa stereotipnim umnim aktivnostima (umni rad na nižoj razini aktivnosti središnjeg živčanog sustava, npr. rad uredskih službenika i sl.).

3. Stvaralački umni rad (znanstvenih radnika, umjetnika i sl.).

Sve navedene vrste rada mogu se, prema intenzitetu kojim se provode, podijeliti na lagani, umjereni i teški rad, pri čemu moramo razlikovati intenzitet rada i intenzitet opterećenja.

Treba dati prikaz opterećenja na organizam i zahtjeva za pojedine sposobnosti, ovisno o načinu rada u radnom procesu koji se odnosi više-manje na sva zanimanja:

I. skupina

Rad se provodi jedino aktivnošću našega tijela, bez pomagala (tjelesni rad).

II. skupina

Tjelesni rad s uporabom jednostavnijih alata i instrumenata.

III. skupina

Rad na neautomatskim strojevima.

IV. skupina

Rad na automatskim strojevima.

Prema navedenoj podjeli moguće je razna zanimanja u pojedinim strukama svrstati u tri skupine. Pojedina zanimanja svrstana su u samo jednu skupinu, a nekad i u dvije, ovisno o načinu rada u procesu istoga zanimanja.

Za zanimanje I. skupine preporučuje se u nastavnom programu primjenjivati kineziološke aktivnosti koje će ponajprije utjecati na funkciju krvožilnog i dišnog sustava i na sve motoričke sposobnosti. Često se u tim zanimanjima javlja hipertrofija pojedinih skupina mišića koji su angažirani pri radu, pa valja primjenjivati kineziološke aktivnosti koje će omogućiti opuštanje (plivanje, vježbe labavljenja, opuštanja i istezanja, igre i ples) i ritmičko-športsku gimnastiku (za učenice).

Za zanimanja u II. skupini u nastavnom programu preporučuje se primjenjivati kineziološke aktivnosti koje će ponajprije utjecati na funkciju krvožilnog i dišnog sustava i na motoričke sposobnosti. Osobito treba razvijati koordinaciju i brzinu (vježbanje na spravama, džudo, ples, športske igre i dr.).

U III. skupini, za zanimanja kod kojih se rad obavlja pretežito stojeći, preporučuje se izvođenje motoričkih zadataka u sjedećem i ležećem položaju radi rasterećenja donjih udova i primjena vježbi za jačanje mišića — držača svoda stopala radi sprečavanja pojave spuštenih stopala i drugih oštećenja donjih udova.

Odgovarajućim kineziološkim aktivnostima osobito treba povećati ulogu krvožilnog i dišnoga sustava (plivanje, veslanje, biciklizam i dr.).

U IV. skupini svrstana su pretežito zanimanja kod kojih se rad obavlja najvećim dijelom sjedeći, s karakterističnim sagnutim položajem gornjega dijela tijela pri radu. To su zanimanja s pretežitim statičkim režimom mišićne aktivnosti. U nastavnom programu preporučuju se kineziološke aktivnosti koje će preventivno i korektivno utjecati na razvoj kralješnice i koje će poboljšati funkciju krvožilnog i dišnog sustava (vježbanje na spravama), ritmičko-športska gimnastika (za učenice), atletika (trčanje), džudo, športske igre, ples i dr.

Dosadašnji prikaz rada sustava "čovjek — stroj" u proizvodnom radu nije potpun ako se ne uzmu u obzir i drugi čimbenici, primjerice uvjeit materijalne radne okoline (toplinski, optički, atmosferski, mehanički i dr.).

Uočljivo je da uvjeti radne okoline djeluju usporedno s nekim drugim čimbenicima na organizam tijekom radnog vremena u stvaranju tzv. ukupnih opterećenja organizma profesionalnim radom.

Budući da se ne možemo odreći svih blagodati suvremene tehnike, škole su obvezne naći pravu zamjenu za nekada čak i pretjeranu mišićnu aktivnost pri profesionalnom radu. Od svih pozitivnih utjecaja jednu od najvažnijih uloga u održavanju biološke ravnoteže i radne sposobnosti imaju stručno programirani i dobro pripremljeni kineziološki poticaji.

PROGRAMSKA GRAĐA

Osnovni program

Osnovni je program zamišljen na temeljnim motoričkim sklopovima pojedinih kinezioloških aktivnosti. Tako široko zamišljeni programski sadržaji omogućuju izbor onih kinezioloških aktivnosti, koje utječu na pozitivne promjene morfoloških značajki, funkcionalnih sposobnosti, kognitivnih i konativnih dimenzija osobe te socijalizaciju svakoga učenika.

Sadržaji osnovnoga programa određuju se po slobodnom izboru polaznika za pojedine kineziološke aktivnosti. Mjerila za izbor programskih sadržaja određena su:

— zdravstvenim stanjem, morfološkim značajkama, funkcionalnim sposobnostima vitalnih organa te psihosocijalnim potrebama svakog učenika;

— motivima i zanimanjem polaznika za pojedine sadržaje;

— razinama usvojenosti teoretskih i motoričkih kinezioloških izvješća;

— korisnošću vrijednosti pojedinih sadržaja u svakidašnjem radu i životu;

— materijalnim, kadrovskim i drugim mogućnostima škole, odnosno mjesta u kojem škola djeluje.

Programski sadržaji, kojima se ostvaruju određeni cilj i zadaće, mogu se sastaviti iz skupina kinezioloških aktivnosti. To su:

1. — atletika

— športska gimnastika

— ples

— ritmičko-športska gimnastika

— borilački sportovi.

2. — košarka

— odbojka

— nogomet

— rukomet.

Odabir sadržaja osnovnoga programa svodi se na produblјivanje i proširivanje sposobnosti i osobina, s težištem na pobolјšanju funkcionalnih sposobnosti polaznika.

Dopunski program

Sadržaj dopunskog programa nije strogo određen.

Dopunskim programom treba obogatiti životna iskustva učenika uvođenjem u nove aktivnosti, utjecati na smanјivanje razlika koje se odnose na sposobnosti i osobine učenika te pripremiti učenike za izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.

Težište aktivnosti treba usmjeriti na sportove u kojima dolazi do izražaja samostalno učenje i mogućnost trajnog samostalnog bavljenja tom aktivnošću. To su:

1. sportovi koji dosad najčešće nisu bili zastupljeni u školskim programima:

— veslanje

— klizanje

— skijanje

— biciklizam

— tenis

— stolni tenis

— plivanje

— badminton

— orijentacijsko trčanje i dr.

2. Aerobika, body building i druge aktivnosti, kao i one koje će se s vremenom pojaviti i biti omiljene.

Odabirom navedenih aktivnosti i športova, učenici imaju mogućnosti proširiti znanja i sposobnosti, stečene u osnovnom programu, na druge športove i aktivnosti te usvojiti nove spoznaje, različite od onih iz osnovnoga programa.

Okvirni program Tjelesne i zdravstvene kulture za učenice i učenike koji iz zdravstvenih razloga moraju ostvariti poseban program

Poseban program nastave Tjelesne i zdravstvene kulture za učenike oštećenoga zdravlja ima višestruku odgojno-obrazovnu, rehabilitacijsku, primjenjivu i psihosocijalnu vrijednost. Navedene vrijednosti imaju ulogu humanizacije cjelokupnoga odgojno-obrazovnog rada.

Za učenike oštećenoga zdravlja programi se izrađuju po vrsti i stupnju oštećenja zdravlja svakoga pojedinca. Podjela oštećenja zdravlja po skupinama u ovom je programu usklađena s podjelom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).

Na osnovi utvrđenoga zdravstvenog stanja, dobi, spola i dobivenih najvažnijih priopćenja o inicijalnim morfološkim, funkcionalnim i motoričkim osobinama učenika, nadležni liječnik i nastavnik utvrđuju program Tjelesne i zdravstvene kulture za svakog pojedinca na početku svake školske godine.

Budući da nije moguće unaprijed dati određen program kineziterapijskoga postupka za svaku pojedinu bolest, ovdje su navedeni karakteristični uzorci raznih kineziloških aktivnosti, koje su indicirane (korisne) za ublažavanje i uklanjanje pojedinih skupina bolesti. Istodobno se upozorava na sadržaje i okolnosti, koji mogu biti štetni, ako se primjenjuju kod određenih skupina bolesti.

Naziv skupine bolesti i mogući programski sadržaji

1. Bolesti krvožilnoga sustava

Primjena različitih oblika hodanja i laganog trčanja. Posebno izabrane vježbe repetitivne snage za pojedine dijelove tijela bez većih, a posebno statističkih opterećenja primijenjene u različitim položajima. Ritmičko-športska gimnastika i ples manjeg intenziteta. Izbjegavati sadržaje koji izazivaju stres, strah i bilo koju vrstu živčane napetosti. Što češće boraviti i vježbati u prirodi, plivati u vodi najpovoljnije temperature. Programske sadržaje izvoditi uz glazbu.

2. Bolesti mišićno-koštanog sustava i vezivnog tkiva

Posebno izabrane vježbe repetitivne snage, istezanja i labavljenja za pojedine dijelove tijela. Vježbe izvoditi bez opterećenja i s lakšim opterećenjem. Posebno odabrani lakši sadržaji gimnastičkih vježbi. Korisne su vježbe "strečinga". Plivanje u vodi odgovarajuće temperature. Vožnja bicikla gdje je to indicirano. Osnovne i športske igre prilagođene određenim zdravstvenim potrebama i mogućnostima učenika. Različiti oblici vježbi u vodi s opterećenjem ili bez opterećenja. Primjenjivati opće pripremne vježbe za potrebe općih morfoloških promjena. Što češće boraviti u prirodi. Posebno se skrbiti da temperatura prostora, u kojem se izvodi program Tjelesna i zdravstvena kultura, bude što primjerenija.

3. Bolesti dišnih organa

Provoditi posebno izabrane vježbe disanja bez opterećenja ili s opterećenjem na što je moguće čistim zrakom. Odabrati vježbe lakšega strukturalnog sklopa, posebno repetitivne snage, za pojedine dijelove tijela. Provoditi razne oblike hodanja i laganog trčanja (gdje je to indicirano), osobito u prirodnim uvjetima. Provoditi, ali pažljivo, osnovne i športske igre prilagođene zdravstvenom stanju učenika. Pješaćiti u prirodi u različitim udaljenostima s pažljivo izabranim nagibima terena (hodanje uzbrdo i nizbrdo). Programirati orijentacijsko hodanje u prirodi. Provoditi ljetovanje i zimovanje po posebnom redu. Ne smije se dopustiti vježbanje u hladnom, zagušljivom i prašnjavom prostoru. Kad god je to moguće, programe izvoditi uz glazbu.

4. Bolesti žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, poremećaji metabolizma, prehrane i imuniteta

Svi prirodni oblici kretanja i igre uz optimalno doziranje opterećenja. Pješaćenje u prirodi. Posebno izabrane gimnastičke vježbe bez statičkih naprezanja. Plivanje i ples bez većih opterećenja. Što više boraviti u prirodi. Ljetovanja i zimovanja provoditi samo na temelju medicinskih uputa. Izbjegavati situacije u kojima dolazi do stresa i straha. Programe izvoditi uz glazbu.

5. Bolesti očiju

Provoditi razne oblike umjerenoga hodanja i laganog trčanja. Vježbe orijentacije u prostoru i vremenu. Posebno izabrane vježbe za jačanje, labavljenje i istežanje mišića. Vježbe repetitivne snage za pojedine dijelove tijela, bez statičkih naprezanja. Posebno izabrane vježbe koordinacije i ravnoteže. Razne vrste posebno odabranih osnovnih i športskih igara. Ples i sve druge sadržaje izvoditi uz glazbu. Izbjegavati sve vrste statičkih opterećenja i borilačke športove. Vježbati, kad je to moguće, uz glazbu. Izvoditi pripremne vježbe.

6. Bolesti probavnih organa

Razni oblici hodanja i laganoga trčanja, posebno izabrane osnovne i športske igre. Primjenjivati što više opće pripremne vježbe, plivanje i ples uz odgovarajuće određivanje opterećenja. Izbjegavati sve aktivnosti koje uvjetuju potrese tijela i izazivaju strah. Po mogućnosti, sve vježbe izvoditi uz glazbu.

7. Bolesti živčanog sustava

Provoditi posebno izabrane i po težini određene prirodne oblike kretanja. Posebno izabrane i prilagođene osnovne i športske igre. Uz odgovarajuće prilagođavanje opterećenja, primjenjivati ritmičko-športsku gimnastiku i ples. Što više izvoditi opće pripremne vježbe. Sve aktivnosti, što je moguće više, izvoditi u prirodi i uz prikladnu glazbu. Izbjegavati sve sadržaje koji mogu uzrokovati stres, strah i bilo kakvu živčanu napetost.

8. Bolesti urogenitalnog sustava

Primjenjivati sve oblike tjelesnih djelatnosti, koje su prilagođene zdravstvenom stanju učenika. Poglavitito su prikladne prilagođene pripremne vježbe. Izbjegavati sve aktivnosti koje izazivaju snižavanje tjelesne temperature. U pravilu, sve programske sadržaje valja izvoditi u što boljim uvjetima. Nisu dopušteni sadržaji koji uvjetuju veće potrese tijela.

9. Duševni poremećaji

Mogu se primjenjivati svi prirodni oblici kretanja, koji su prilagođeni takvim bolestima. Posebno izabrane i prilagođene osnovne i športske igre. Ritmičko-športska gimnastika i ples uz poseban nadzor opterećenja. Svi oblici pripremnih vježbi uz prilagođeno opterećenje. Posebno primjenjivati vježbe koordinacije, vježbe ravnoteže, vrmenske i prostorne orijentacije. Posebno su korsni izleti, ples i uopće rad u prirodi. Kada je to moguće, programske sadržaje treba izvoditi uz glazbu. Posebno izbjegavati sve sadržaje koji izazivaju živčanu napetost, strah, stres i moguću agresivnost.

10. Bolesti uha

Primjenjivati sve prirodne oblike kretanja. Posebno izabrane i prilagođene osnovne i športske igre. Upotrebljavati sadržaje tjelesne i zdravstvene kulture, koji pridonose djelotvornijem snalaženju u prostoru i vremenu te općoj međuljudskoj povezanosti. Posebno treba primjenjivati opće pripremne vježbe. Izbjegavati plivanje i vježbe u vodi, ako su medicinski kontraindicirane i ako ne postoji mogućnost primjene sigurnih zaštitnih sredstava. Treba što više primjenjivati ples, pješačenje i druga kretanja u prirodi, zimovanje, ljetovanje i taborovanje, jer su te aktivnosti pozitivne, premda i kod njih treba paziti da ne bi naškodile zdravlju učenika.

11. Bolesti krvi i krvotvornih organa

Kod svih bolesti možemo upotrebljavati sve prirodne oblike kretanja pod uvjetom da budu prilagođeni mogućnostima svakoga učenika. Određene opće pripremne vježbe, osnovne i športske igre uz osobitu pozornost na opterećenju. Provoditi ples uz glazbu, ali oprezno kad se radi o opterećenju i trajanju aktivnosti. Ako je medicinski indicirano, valja provoditi plivanje, vježbe u vodi i igre u vodi s prikladnom temperaturom vode. Izbjegavati sve vrste statičkih naprezanja, poglavito većih mišićnih skupina. Sve vježbe izvoditi na svježem zraku i u prostorijama koje nemaju nagle izmjene temperature. Korisno je, ali uz odgovarajuće pripreme i oprez, primjenjivati zimovanje i ljetovanje. Izbjegavati stres, strah i uznemirenost. Uvijek, kad je to moguće, valja vježbati uz glazbu.

12. Zarazne i parazitarne bolesti

Provoditi posebno izabrane i po težini određene sve prirodne oblike kretanja. Posebno izabrane opće pripremne vježbe za pojedine mišićne skupine. Osnovne i športske igre prilagođene toj skupini bolesti. Dulja pješaćenja u prirodi su korisna. Izbjegavati sva statička naprezanja i vježbanje u hladnom i nehigijenskom prostoru. Vježbati uz prikladnu glazbu.

13. Bolesti kože i potkožnoga masnog tkiva

Dopuštena je primjena svih prirodnih oblika kretanja, općih pripremnih vježbi radi jačanja, istezanja i labavljenja mišića pojedinih dijelova tijela. Posebno prilagođene osnovne igre. Korisno je pješaćenje na raznim udaljenostima. Sve programske sadržaje treba izvoditi na čistom zraku i uz glazbu. Plivati i vježbati u morskoj vodi, ako je medicinski indicirano.

14. Ozljede

Posebno izabrani i prilagođeni svi prirodni oblici kretanja, osnovne i športske igre, pripremne vježbe za pojedine dijelove tijela bez opterećenja i s opterećenjem. Posebno organizirano pješaćenje i drugi sadržaji u prirodi i vodi, ako su medicinski indicirani. Izbjegavati sva naprezanja i uvjete rada koji mogu uzrokovati kontraindikacije. Po mogućnosti, sve sadržaje izvoditi uz odgovarajuću glazbu.

Program tjelesne i zdravstvene kulture za učenicke tijekom zdravstvenoga oporavka

Poslije svake ozljede ili preležane bolesti, organizam znatno osjetljivije reagira na promjene temperature, na vrstu i jakost opterećenja. Zato je prijeko potrebno da se poslije ozljeda i preležane bolesti program tjelesne i zdravstvene kulture izrađuje i primjenjuje po načelima koje vrijede za izradbu i provedbu programa tjelesne i zdravstvene kulture za učenike oštećenog zdravlja. Prema tomu, za svakog učenika tijekom zdravstvenog oporavka valja izraditi poseban program, koji ima zadaću što bržeg i djelotvornijeg zdravstvenog oporavka.

DIDAKTIČKE UPUTE

Zbog znatnih razlika u zanimanjima i uvjetima rada, odjelotvorenje zadaće različito je za svaku školu, imajući na umu i dodatno zanimanje učenika u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, čime se može znatno utjecati na postizanje željenih ciljeva. Prema tomu, nije moguće unaprijed izraditi pouzdane programe za učenike svih škola.

Naime, neki čimbenici smanjuju mogućnost postizanja željenih ciljeva npr. materijalni uvjeti i dr. pa se može očekivati da će se ciljevi procesa vježbanja ostvariti u rasponu od najmanje do najpovoljnije mogućih.

Može se pretpostaviti da će se u najpovoljnijim materijalnim uvjetima rada i postojećim brojem nastavnih sati ostvariti polovični učinci u gotovo svim pojedinačnim ciljevima procesa vježbanja (u razvoju osobina i sposobnosti, koje su promjenjive pod utjecajem vježbanja, promicanju zdravlja, odgoja i usvajanja konvencionalnih i nekonvencionalnih motoričkih priopćenja), osim u teoretskim i kineziološkim znanjima, čija razina u konačnici može biti veća.

U školama s minimalnim uvjetima rada mogu se u sklopu postojećeg broja sati ostvariti promjenjivi učinci. Oni mogu biti i smanjeni kad je riječ o razvoju osobina i sposobnosti, promicanju zdravlja i odgojnim učincima. Nešto veća postignuća mogu se ostvariti u stjecanju nekonvencionalnih motoričkih znanja, ali znatno manje u usvajanju motoričkih znanja iz športova za koje su potrebni posebni prostori i oprema.

Osim navedenoga, programi rada moraju biti utemeljeni na stvarnim pretpostavkama u odnosima genotipa i utjecaja egzogenih čimbenika na rast i razvoj. Odnos između genotipa i egzogenih utjecaja u različitim je razdobljima razvoja različit i pokazuje zakonomjerne težnje, koje se moraju uzeti u obzir.

Te zakonitosti imaju samo značenje smjernica i osnova su za izradu okvirnih programa, ali ne i izvedbenih.

Iz osnovnog programa, tijekom školske godine, polaznik izabire aktivnosti iz jednog do dva pojedinačna i iz jednoga do dva skupna športa, s istom vremenskom mogućnošću ponavljanja.

U izboru športa (aktivnosti) moraju se poštovati materijalni uvjeti škole i, koliko god je to moguće, želje polaznika.

Odnos između pojedinačnoga i skupnoga športa i dopunskog programa treba biti u omjeru 1:1:1.

Budući da se postojećim brojem sati ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu potpuno ostvariti, bilo bi pogodno u jednoj godini program izvoditi s najviše 20 tema.

Programski slijed mora se poštovati radi boljeg i trajnijeg usvajanja motoričkih priopćenja i utjecaja na transformacijske procese, osobito na funkcionalne sposobnosti.

U izboru aktivnosti prednost treba dati onima kojima se razvija dostatno velika energetska sastavnica, koja će moći djelovati na preobrazbu stanja i osobina svakoga pojedinog učenika. To ujedno znači da treba izabrati one aktivnosti koje će se moći potpuno provesti s obzirom na materijalne mogućnosti škole.