

# Idejni projekt za provedbu lociranih izvannastavnih aktivnosti u osnovnom školstvu

---

**Malešević, Ana-Marija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*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:117:485384>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-02**



*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Ana Marija Malešević**

**IDEJNI PROJEKT ZA PROVEDBU  
LOCIRANIH IZVANNASTAVNIH  
AKTIVNOSTI U OSNOVNOM ŠKOLSTVU**

(diplomski rad)

**Mentor:**

**izv. prof. dr. sc. Boris Neljak**

Zagreb, rujan 2018.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena 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:

---

upisati titulu, ime i prezime

Student:

---

upisati ime i prezime

# **IDEJNI PROJEKT ZA PROVEDBU LOCIRANIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U OSNOVNOM ŠKOLSTVU**

## **Sažetak**

Gojaznost, kompjuterizacija, manjak prostora za igru u prirodi sve su veći problemi današnjice. Djeca se sve manje kreću te gube interes za tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost izravno utječe na kvalitetu i vijek života, to je počelo svega, primarna ljudska potreba. U ovom radu navedena je ideja koja bi mogla pokrenuti i zainteresirati učenike za bavljenjem sportom i tjelesnom aktivnošću. Ideja je kroz razne sportove i načine sudjelovanja u istima pobuditi svijest o važnosti tjelesne aktivnosti, te o sposobnostima koje svatko ima kojima može pridonijeti boljitku društva. Pravilnim pristupom, te zanimljivim i široko obuhvatnim aktivnostima postoji velika mogućnost uspjeha projekta poput ovoga.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, djeca, kvaliteta života, sport

## **A CONCEPTUAL MODEL FOR LOCATED EXTRA-CURRICULAR PHYSICAL ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL**

## **Abstract**

Obesity, computerization and lack of free space for playing outside are growing problems nowadays. Children movement is decreasing and they are losing interest in physical activity. Physical activity is the main factor on which depends quality and length of life, it is the beginning of everything, one of the fundamental human needs. In this model is given a concept which could help with animating children and making their interest in sport and physical activity bigger. The idea is to promote, through a different kind of attributing in sports activities, children's awareness of the significance of physical activity, as well as of abilities everybody has within with which they can give a lot for better mankind and living. With the correct approach and also with interesting and wide range of activities there is a big chance of success in models like this.

**Key words:** physical activity, children, quality of life, sport

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD.....</b>	<b>4-6</b>
<b>2. POSEBNOSTI ORGANIZACIJE NATJECANJA U RAZREDNOJ NASTAVI.....</b>	<b>7-10</b>
<b>2.1. PRAVILA SPORTSKIH I ELEMENTARNIH IGARA, TE OSTALIH DJELOVA NATJECANJA U RAZREDNOJ NASTAVI.....</b>	<b>11-15</b>
2.1.1. Graničar.....	11
2.1.2. Ledena baba.....	11
2.1.3. Potraga za blagom.....	11-12
2.1.4. Nogomet.....	12
2.1.5. Preskakanje vijače.....	12-13
2.1.6. Udarci s 4 (5) metara – Rukomet.....	13
2.1.7. Poligon.....	13-14
2.1.8. Štafetne elementarne igre.....	14-15
<b>3. PREDMETNA NASTAVA.....</b>	<b>16</b>
<b>3.1. POSEBNOSTI NATJECANJA I ORGANIZACIJE UČENIKA OD PETOG DO SEDMOG RAZREDA.....</b>	<b>17-19</b>
3.1.1. PRILAGODBE U PRAVILIMA PO SPORTOVIMA ZA UČENIKE OD PETOG DO SEDMOG RAZREDA.....	20-21
<b>3.2. POSEBNOSTI NATJECANJA I ORGANIZACIJE UČENIKA U OSMOM RAZREDU.....</b>	<b>22-23</b>
3.2.1. PRILAGODBE U PRAVILIMA PO SPORTOVIMA ZA UČENIKE OSMOG RAZREDA.....	24-25
<b>3.3. ZAKLJUČNO O PREDMETNOJ NASTAVI.....</b>	<b>26</b>
<b>4. RASPRAVA O IZBORU I NAČINU PROVEDBE AKTIVNOSTI PO RAZREDIMA.....</b>	<b>27</b>
<b>5. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>28</b>
<b>6. LITERATURA.....</b>	<b>29-30</b>

## 1. UVOD

Općenito je poznato kako je sve više djece osnovnoškolske dobi gojazno, te bez ideja i interesa za provođenje slobodnog vremena na ikoji drugi način osim uz medije. Ovaj rad temelji se upravo na tim činjenicama, odnosno na problemima sve manje uključenosti djece u samoinicijativno i samostalno vježbanje, te sve većim utjecajem i korištenjem računalnih igrica u djece osnovnoškolske dobi.

Prema Maslowljevoj humanističkoj teoriji ličnosti, na prvoj razini hijerarhije su potrebe za biološkim funkcioniranjem - među kojima se nalazi i čovjekova potreba za kretanjem i igrom. Čustonja, Z., Jukić, I. i Milanović, D. (2008) su, uzevši u obzir analize tjelesne aktivnosti prema Findaku (1999), zaključili: „Uz redovitu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, djeca i mladi u Hrvatskoj se relativno malo bave tjelesnim aktivnostima“. Ovaj zaključak je dobiven na temelju rezultata analiza koje su proveli, a one pokazuju kako među populacijom učenika četvrtih i osmih razreda hrvatskih osnovnih škola učenici, uz četiri do šest sati sjedenja u školskim klupama, u prosjeku od jedan do tri sata dnevno sjede pred TV ekranima, zatim, na ostale „sjedeće aktivnosti“ učenici četvrtih razreda osnovne škole dnevno utroše do 65 minuta, a učenici osmih razreda osnovne škole do 135 minuta. Također, prema istom istraživanju učenici četvrtih razreda osnovnih škola u igri provedu najviše do 58 minuta, a učenici osmih razreda najviše do 34 minute dnevno. Nadalje, koreferatom Čustonja, Z., Jukić, I. i Milanović, D. (2008) izjavljuju: „Važan podatak je i to da je na području grada Zagreba registrirano oko 40 000 sportaša mlađih dobnih uzrasta (Puhak, 2001.) ili tek oko 23% ukupne populacije mladih do 19 godina na području grada Zagreba“. Iz navedenog proizlazi kako je 77% djece grada Zagreba izvan organizirane tjelesne aktivnosti, a shodno tome, prema Maslowu, znači da većina zagrebačke djece ne zadovoljava svoju prve i osnovne potrebe, a to su potrebe za biološkim funkcioniranjem.

Sljedeća primarna čovjekova potreba uz kretanje jest igra. „Vladimir Anić u Rječniku hrvatskoga jezika navodi da je igra intelektualna ili tjelesna aktivnost koja ima kao jedini cilj da se osoba koja joj se predaje zabavi“ (Maričić, 2015). Jednom od najboljih definicija igre na ovim prostorima smatra se ona profesora Vladimara Findaka (1995), koja glasi: „Igra kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost koju karakterizira raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugone i zadovoljstva“. Igram se, osim na razvoj motoričkih sposobnosti, utječe na razvoj socijalnih vještina djece te na njihovu psihološku stabilnost. „Igrajući se dijete spontano aktivira

svoju kogniciju, pušta mašti na volju, oslobađa svoje emocije, razvija socijalne odnose, kreće se i djeluje“ (Suzić, 2006).

O povezanosti i važnosti kretanja za tjelesno zdravlje govore mnogi znanstveni radovi. C. Kai-Ming, C. i Sung, V. (1998) su u svom radu „Sport i zdravlje djece“ napisali: „Trening u različitim sportovima koristi mladim sportašima na različite načine.“, dok u daljnjem tekstu navode pozitivne učinke redovite tjelovježbe na poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja, jačanje srca i povećanje volumena krvi, kao i volumena i težine srca te debljine njegovih stjenki, povećanje udarnog volumena u mirovanju i maksimalnog minutni volumen srca, smanjenje frekvencije srca i arterijskog krvnog tlaka u mirovanju, promjenu razine krvnih lipida i smanjenje kolesterola, niski koronarni rizik, smanjenu učestalost dijabetesa, veću gustoću kostiju itd.

Nadalje, tjelovježbena aktivnost iznimno je važna u prevenciji pretilosti čemu u korist idu brojna istraživanja. Babić, Z. (2018) navodi: „Redovita tjelesna aktivnost reducira rizik od kroničnih bolesti kao što su pretilost, šećerna bolest tipa 2, metabolički sindrom, osteoporoza, depresija i neke vrste karcinoma (npr., dojke i kolona). Također, prevenira razvoj koronarne bolesti srca i reducira simptome u bolesnika s već razvijenim kardiovaskularnim bolestima.“, te na kraju zaključuje: „Epidemija pretilosti posljednjih desetljeća posljedica je i povećanog energetskog unosa i trenda povećanja učestalosti sedentarnog načina života te sniženja ukupne razine dnevne tjelesne aktivnosti“. U radu „Pretilost, lipoproteini i tjelesna aktivnost“ Salzer, B., Trnka, Ž. i Sučić, M. (2006) također potvrđuju kako je debljina obrnuto povezana s razinom tjelovježbe, dok o samoj pretilosti Medanić, D. i Pucarín-Cvetković, J. u svom radu „Pretilost – javnozdravstveni problem i izazov“ (2012) navode: „Pretilost je jedan od većih zdravstvenih problema današnjice koji je poprimio razmjere globalne epidemije. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) 1,5 milijarda ljudi ima pretjeranu tjelesnu težinu od čega se više od 500 milijuna ljudi smatra pretilima, a predviđa se i porast prevalencije u idućim godinama. Ni Hrvatska ne zaostaje za tim podacima. Oko 25,3% muškaraca i oko 34,1% žena u Hrvatskoj se smatra pretilima“.

Prema navedenom jasno je kako je tjelesna neaktivnost višestruki problem današnjice, te kako to ne zaobilazi ni Hrvatsko stanovništvo. Razloga tomu je mnogo, a u djece je svakako jedan od značajnijih uzroka zamjena igranja kroz tjelesne aktivnosti računalnim igricama. To potvrđuje Kovačević, S. (2007) u svom znanstvenom članku „Slobodno vrijeme i računalne igre“ u kojem utvrđuje da je „Računalo značajan čimbenik u provođenju slobodnog vremena starijih osnovnoškolaca. Od ukupnog broja ispitanih učenika, njih 71,3% koristi računalo do 2

sata, a 28,7% više od tri sata dnevno, što očito govori da je računalo glavna preokupacija učenika predmetne nastave u slobodnom vremenu“.

Na temelju navedenih i utvrđenih problema s tjelesnom neaktivnošću koji su prisutni među djecom, osmišljen je ovaj idejni projekt. Njegov je cilj pružiti popis sadržaja za natjecanja, za koje se pretpostavlja da su primjereni i dovoljno zanimljivi učenicima, koji bi mogli biti jedno od ključnih stavki u prevenciji navedenih problema čiji je uzrok tjelesna neaktivnost. Uspjeh koncepta projekta poput ovog vjerojatno bi bio vidljiv tek na generacijama koje slijede kroz nekoliko godina, a ovisi o kvalitetnoj organizaciji i provedbi natjecanja te motivaciji učenika.



## 2. POSEBNOSTI ORGANIZACIJE NATJECANJA U RAZREDNOJ NASTAVI

U razrednoj nastavi, obzirom na razvojno razdoblje učenika te njihovu nespремnost za uspješno i samostalno organiziranje i dogovaranje o sudjelovanju na natjecanjima, plan je da učitelj organizira i usmjerava razredni odjel. Potrebno je na početku školske godine, u skladu sa školskim planom i programom, a prije početka samog projekta, dogovoriti u kojim bi se terminima održavala međurazredna natjecanja. Preporuka je provoditi natjecanja tijekom jednog od radnih dana u popodnevним satima jer su natjecanja školskog sportskog društva, te ostalih školskih i izvanškolskih sekcija subotom.

Popodnevni sati petkom najmanje ometaju učenike u učenju i obavljanju ostalih školskih i izvanškolskih obveza, no ne mogu svi razredi imati natjecanja petkom. U ovom radu je predloženo da petkom u ranijim popodnevним satima (oko 15 sati) imaju natjecanja četvrti razredi. Utorkom bi natjecanja imali prvi razredi, srijedom drugi, a četvrtkom treći razredi. Sve tablice i datumi koji će biti prikazani u daljnjem djelu rada odnosit će se na četvrti razred.

Računajući da djeca razredne nastave nemaju dovoljno (ili nimalo) usvojena znanja specifičnih tehničkih i taktičkih elemenata određenih sportova, natjecanja za tu dob bi trebala biti prilagođena. Prijedlog u ovom radu su natjecanja u elementarnim igrama: „Graničar“, „Ledena baba“ i „Potraga za blagom“; zatim sportska igra „Nogomet“ s prilagođenim pravilima; natjecanja u preskakanju vijače i udarcima sa 4-5 metara (R), te poligoni i štafetne elementarne igre koji bi bili standardizirani za sve razrede. Važno je napomenuti da ne moraju svi učenici sudjelovati u natjecanjima.

Ovisno o broju razrednih odjela, takav bi bio i bodovni prag. Dakle, ako su 4 razredna odjela, najviše je moguće osvojiti 4 boda, a najmanje 1 bod. Za nesudjelovanje se ne dobivaju bodovi. Ukoliko rezultat između dvije ekipe bude izjednačen, obje ekipe dobivaju jednake bodove, primjerice: *A razred je bio prvi i ima 4 boda, B razred drugi i ima 3 boda, dok C i D razredi imaju jednake rezultate te stoga osvajaju svaki po 2 boda.*

Natjecanja u kojima će učenici sudjelovati, ogledi među odjelima te datumi održavanja natjecanja prikazani su na slici 1. Crvenom bojom je označen razredni odjel koji je pobijedio u ogledu. Ukoliko su oba slova crvene boje, znači da je rezultat bio izjednačen.

<b>Ledena Baba</b>	<b>7.10.</b>	<b>14.10.</b>	<b>21.10.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Poligon</b>	<b>4.11.</b>	<b>11.11.</b>	<b>18.11.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Štafeta</b>	<b>2.12.</b>	<b>9.12.</b>	<b>16.12.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Graničar</b>	<b>3.2.</b>	<b>10.2.</b>	<b>7.2.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Udarci s 4-5 metara (R)</b>	<b>24.2.</b>	<b>3.3.</b>	<b>10.3.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Preskakanje vijače</b>	<b>24.2.</b>	<b>3.3.</b>	<b>10.3.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Nogomet</b>	<b>17.3.</b>	<b>24.3.</b>	<b>7.4.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>
<b>Potruga za blagom</b>	<b>5.5.</b>	<b>12.5.</b>	<b>26.5.</b>
	<b>A B</b>	<b>A D</b>	<b>A C</b>
	<b>C D</b>	<b>B C</b>	<b>B D</b>

Slika 1. „Prikaz natjecanja, datuma i oglada među odjelima“

Na slici 2 nalazi se jednostavan prikaz rezultata oglada među odjelima radi lakše preglednosti rezultata sa slike 1. Svaka pobjeda i neriješen rezultat označeni su simbolom „+“ (plus). Plavom bojom osjenčana su natjecanja za koja se preporuča, zbog velikog rizika od ozljeda, provedba u zatvorenim prostorima; žutom bojom osjenčana su natjecanja koja se mogu provoditi u zatvorenim i otvorenim prostorima; narančastom bojom osjenčano je natjecanje koji se preporuča provoditi na otvorenom prostoru.

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>Ledena Baba</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>+</b>
<b>Poligon</b>	<b>+</b>		<b>+++</b>	<b>++</b>
<b>Štafeta</b>	<b>++</b>	<b>+</b>		<b>+++</b>
<b>Graničar</b>	<b>+++</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>Udarci s 4-5 metara (R)</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>++</b>
<b>Preskakanje vijače</b>	<b>++</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>+</b>
<b>Nogomet</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>
<b>Potruga za blagom</b>		<b>++</b>	<b>+</b>	<b>+++</b>

Slika 2. „Prikaz rezultata oglada među odjelima“

Datumi na slici 1 nisu nasumično odabrani već su, radi bolje procjene rada zbog praznika i blagdana tijekom školske godine, usklađeni sa kalendarom školske godine 2016./2017., koji je dostupan za slobodno preuzimanje na pretraživaču „Google“. Prikaz kalendara navedene godine nalazi se na slici 3.

**KALENDAR ZA ŠKOLSKU GODINU 2016./2017.**

RUJAN							LISTOPAD							STUDENI							PROSINAC						
PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
20 radnih dana 4 tjedna							21 radni dan 4 tjedna							21 radni dan 4 tjedna							17 radnih dana 3 tjedna						
							8. listopada - Dan neovisnosti							1. studeni - Dan svih svetih							25. prosinca - Božić 26. prosinca - Sv. Stjepan						

  

SUEČANJ							VELJAČA							OŽUJAK							TRAVANJ						
PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE
26	27	28	29	30	31	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
14 radnih dana 6. siječnja - Sveta tri kralja							20 radnih dana							23 radna dana							12 radnih dana 16. travnja - Uskrs 17. travnja - Uskrsni ponedjeljak						

  

SVIBANJ							LIPANJ						
PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE	PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2
22 radna dana 1. svibnja - Praznik rada							10 radnih dana 15. lipnja - Tijelovo 22. lipnja - Dan antifašističke borbe 25. lipnja - Dan državnosti						

Slika 3. „Kalendar školske godine 2016./2017.“

Nadalje (slika 4.) su prikazani bodovi dodijeljeni razrednim odijelima po završetku odigrane sekcije natjecanja. Donji prikaz je identičan onom sa slike 2, te prikazuje pobjede i neriješene rezultate. Iz toga je proizišla gornja tablica u kojoj su upisani bodovi na način kako su opisani u tekstu gore. Za primjer su uzeta 4 razredna odjela, te je najviši broj bodova po natjecanju 4, a

najniži 1. Ukoliko su određeni razredni odjeli imali jednako pobjeda, dodijeljeno im je jednako bodova.

RAZRED	Ledena Baba	Poligon	Štafeta	Graničar	Udarci s 4-5 metara (R)	Preskakanje vijače	Nogomet	Potruga za blagom	SUMARNO
A	3	2	3	4	3	3	3	1	22
B	4	1	2	3	4	4	3	3	24
C	4	4	1	3	3	3	4	2	24
D	3	3	4	3	4	2	4	4	27

	A	B	C	D
Ledena Baba	+	++	++	+
Poligon	+		+++	++
Štafeta	++	+		+++
Graničar	+++	+	+	+
Udarci s 4-5 metara (R)	+	++	+	++
Preskakanje vijače	++	+++	++	+
Nogomet	+	+	+++	+++
Potruga za blagom		++	+	+++

Slika 3. „Završno bodovanje po razrednim odjelima“

Prema sumarnom izračunu, proizlazi zaključak kako je „D“ razred osvojio ukupno prvo mjesto, „B“ i „C“ razred dijele drugo mjesto, a „A“ razred osvojio je treće mjesto.

Radi dodatne motivacije, preporuka je razredni odjel nagraditi za uloženi trud i osvojene bodove. O obliku nagrade odlučuje ravnateljstvo škole, obzirom je svaka škola zasebna te ima drugačiji budžet i načine na koje njime raspolaže.

## 2.1. PRAVILA SPORTSKIH I ELEMENTARNIH IGARA, TE OSTALIH DJELOVA NATJECANJA U RAZREDNOJ NASTAVI

### 2.1.1. GRANIČAR:

Provodi prema pravilima propisanim za ovu igru, preporuča se ona verzija u kojoj učenici ne izbacuju iz igre igrače koje pogode već osvajaju bodove za svakog pogodenog igrača. Igra se na dva dobivena seta, jedan set završava kada ekipa osvoji 40 bodova. Broj sudionika jest 12, u ukupan broj ubrajaju se igrači u polju i 1 graničar. Omjer dječaka i djevojčica nije bitan.

### 2.1.2. LEDENA BABA:

Broj sudionika jest 10, neovisno o spolu. Igraju se 2 seta po 5 minuta, odnosno 3 ukoliko je rezultat neriješen. U prva dva seta na terenu su lovac iz jednog razrednog odjela i igrači iz drugog. U trećem setu se mogu (i ne moraju) birati novi lovci. Posebnost trećeg seta je u tome što su svi učenici na terenu, i oba lovca istovremeno love, svaki suparničku ekipu. Pobjednik je ona ekipa kojoj je nakon isteka vremena ostalo više nezaleđenih igrača.

Obzirom se odleđivanje igrača vrši prolaskom kroz noge, radi sigurnosti igrača uputno je igru provoditi u dvorani. Ukoliko je to nemoguće, potrebno je modificirati pravila odleđivanja igrača.

### 2.1.3. POTRAGA ZA BLAGOM:

U igri sudjeluje 7 igrača, neovisno o spolu, a prije početka seta svaki igrač dobiva jedno blago (predmet) koji treba sakriti suparničkoj ekipi. Cilj igre je u zadanom vremenu pronaći što više blaga koje je sakrila suparnička ekipa. Nakon isteka 7 minuta igra završava, igrači automatski moraju stati s potragom te se vratiti na startnu liniju i pokazati koliko su blaga pronašli. Ukoliko je svo blago pronađeno prije isteka vremena, zapisat će se vrijeme kada su svi igrači dotrčali

do startne linije sa skupljenim blagom. Igraju se 2 seta, ukoliko je rezultat izjednačen, zapisuje se kao takav.

Igru je potrebno provoditi na otvorenom prostoru, po mogućnosti školsko dvorište, zbog više mjesta za skrivanje i samog dojma igre.

#### 2.1.4. NOGOMET:

Sportska igra nogomet igra se prema pravilima te igre, ali s malim prilagodbama zbog dobi djece. Pravila su napisana prema primjerima propozicija natjecanja za limače sa zagrebačkog nogometnog saveza. Nisu sva identična, jer je mala vjerojatnost da sva djeca treniraju nogomet, a još je manja vjerojatnost da su sva djeca u treningu.

Trajanje igre je 2 x 15 minuta s pauzom između poluvremena od 5 minuta, a broj sudionika je 8 + 1, odnosno osam igrača i jedan vratar, neovisno o spolu. Ukupan broj prijavljenih igrača je veći jer se igrači na terenu mogu neograničeno mijenjati.

Za igru je bitno naglasiti da se kazneni udarac izvodi sa 6 metara. Zatim, loptu koja je izašla izvan terena preko poprečne crte (gol aut) vratar može u igru ubaciti rukom ili izvesti udarcem nogom s podloge, a sam pogodak može se postići isključivo iz dijela terena koji pripada suparniku te se, shodno tome, ne može postići iz početnog udarca („s gola na gol“).

Pobjednik je ekipa s više postignutih golova. Ukoliko je rezultat na kraju odigrane utakmice izjednačen, obje ekipe dobivaju bod.

Igru je uputno provoditi na otvorenom prostoru.

#### 2.1.5. PRESKAKANJE VIJAČE:

Cilj igre je preskočiti vijaču što više puta. Ritam i tempo se smiju mijenjati tijekom izvedbe, te učenik smije prestati i nanovo početi skakati unutar određenog vremena. Brojanje preskoka se ne prekida unatoč stankama skakača, već se nastavlja do isteka vremena.

Natjecatelj sam vrti i preskače vijaču.

Trajanje:

- Prvi razredi - 25 sekundi
- Drugi razredi – 35 sekundi
- Treći razredi – 45 sekundi
- Četvrti razredi – jedna minuta

Pobjednik je ekipa s najvećim ukupnim zbrojem skokova. Ukoliko je rezultat izjednačen, obje ekipe dobivaju bod. U ekipi može sudjelovati najviše 6 učenika neovisno o spolu.

#### 2.1.6. UDARCI S 4 (5) METARA – RUKOMET:

Cilj igre je postići što više zgoditaka rukometnim šutom s (prilagođenog) mjesta za kazneni udarac.

U igri sudjeluje 6 pucača i jedan vratar neovisno o spolu. Gol bi trebalo prilagoditi prosječnoj visini učenika te po mogućnosti gornju gredu označiti lastikom ili, još bolje, debljom vrpcom. Bočne grede ostaju na istoj širini kakvi su golovi u školskoj dvorani ili igralištu (ako postoji vanjsko rukometno igralište). Obujam i težina lopte trebali bi biti 50-52 cm / 290-330 g (EHF-ova/IHF-ova lopta broj 1), kako je propisano u pravilima rukometne igre za djevojčice (8-14) i dječake (8-12).

Igra se provodi na način da se na oba gola u dvorani nalaze vratari, a ispred njih su, na označenoj crti za kazneni udarac (prvi i drugi razredi – 4 metra, treći i četvrti razredi – 5 metara), učenici pucači iz suprotnog razreda poredani u kolonu. Na sučev znak kreće vrijeme i natjecanje koje traje 5 minuta. Učenici postižu zgoditke izvođenjem udaraca s predviđenog mjesta, jedan po jedan. Kada je učenik završio s izvođenjem udarca, neovisno o tome je li postigao zgoditak ili ne, odlazi po loptu, trči do sljedećeg svog igrača predaje mu loptu i odlazi na kraj kolone. Svi zgoditci se zbrajaju, ekipa koja je postigla više zgoditaka je pobjednik. Ukoliko je rezultat izjednačen, ekipe i vratari mijenjaju strane terena te se igra ponavlja. Ako je i nakon ponavljanja rezultat izjednačen, obje ekipe dobivaju bod.

### 2.1.7. POLIGON:

„Poligon je vježbalište s preprekama, koje vježbač prolazi određenim redoslijedom u proizvoljnom, zadanom ili što kraćem vremenu.“ (Neljak, 2013:164)

Imajući u vidu da nemaju sve škole jednake materijalne uvjete, preporuka je da izgled poligona dogovaraju učitelji međusobno te ga standardiziraju kako bi natjecanje moglo biti što pravednije provedeno.

U poligonu sudjeluje 6 učenika, neovisno o spolu, te ga prolaze jedan po jedan. Rezultati pojedinačnih prolazaka se na kraju zbrajaju, pobjednik je ona ekipa koja ima ukupno manji zbroj vremenskih rezultata. Iako je mala mogućnost da dođe do izjednačenog rezultata u ovakvom tipu natjecanja, ukoliko ipak dođe do toga, zadatak se ponavlja. Nakon drugog izjednačenog rezultata više nema ponavljanja već obje ekipe dobivaju bod.

Broj zadataka u poligonu ovisi o procjenama učitelja o sposobnostima vježbača te materijalnim uvjetima, preporuka je imati više od 6 zadataka. Ukoliko igrač sruši neku od prepreka u poligonu, ne mora ju popravljati već nastavlja dalje sa izvedbom, a na završno vrijeme će mu se dodati 2 sekunde po srušenoj prepreci.

### 2.1.8. ŠTAFETNE ELEMENTARNE IGRE:

Horvatin-Fučkar, Dobrinić i Stojsavljević (2016) navode: „Štafetne igre su jedna od vrsta elementarnih igara karakterističnih s obzirom na organizaciju provedbe same igre.“

Karakteristike ove elementarne igre su podjela učenika u dvije ili više jednakobrojnih ekipa koje stoje u koloni te zadaci „koji se ispred svake kolone nalaze u obliku poligona prepreka koje igrači kontinuiranim kretanjem trebaju što brže savladati“ (Horvatin-Fučkar, Dobrinić i Stojsavljević, 2016).

U ovom natjecanju može sudjelovati šest igrača. Obzirom ne raspolaže svaka škola jednakim pomagalima, kao i u natjecanju u poligonu, natjecanje u štafeti nije moguće propisati. Učitelji bi se međusobno trebali dogovoriti o zadacima u štafeti, te ju standardizirati kako bi svi imali jednake uvjete i mogućnosti za uspjeh. Preporuka je da se uključe prepone ili sl. kako bi se



učenici mogli provlačiti, oznake prostora (markeri bilo kojeg tipa) koje će učenici moći preskakati te, primjerice, spužvasta lopta koju će učenici moći gurati ili bacati kroz određenu prepreku ili gađati određeni cilj. Optimalan broj zadataka u štafeti jest 3-5. Svaki igrač jednom prolazi zadatke.

Ukoliko igrač prilikom izvedbe sruši neku od prepreka, mora se vratiti, popraviti ju, te nastaviti od tog mjesta dalje sa štafetom. Pobjednik je ekipa koja prva dovrši zadatke.

Igra se izvodi 2 puta, učitelji mogu nakon prvog izvođenja napraviti izmjene u poligonu i ne moraju. Ukoliko je rezultat izjednačen, ekipe izvode poligon 3 puta. Ako je rezultat izjednačen i nakon trećeg izvođenja, obje ekipe dobivaju bod.

### 3. PREDMETNA NASTAVA

U osnovi, provedba projekta u predmetnoj nastavi se ne razlikuje mnogo u odnosu na razrednu nastavu, no u suštini ima popriličan broj posebnosti na koje treba obratiti pozornost. Način dodjele bodova je identičan razrednoj nastavi, dakle ovisi o broju razrednih odjela, a za nesudjelovanje se ne dobivaju bodovi. Bitno je ponovno naglasiti kako se ne mora svaki pojedinac uključiti u sustav natjecanja kroz tjelovježbenu aktivnost već može pridonijeti razredu kroz drugačije akcije. Upravo ovakvi pojedinci koji se ne žele fizički uključiti u sustav natjecanja odigravat će ključne uloge u predmetnoj nastavi.

Naime, razlike u predmetnoj nastavi su upravo u samoj organizaciji, ali postoje razlike između osmih i nižih razreda predmetne nastave što će biti objašnjeno u daljnjem tekstu. Ono što je još zajedničko svim razredima u predmetnoj nastavi jest to što se, obzirom je ovo razdoblje puberteta, učenici i učenice više ne natječu zajedno. Natjecanja u kojima mogu sudjelovati su za sve ista, ali ekipe više nisu mješovite već su homogenizirane po spolu.

Datumi prema kojima su rađeni primjeri natjecanja su, kao i u razrednoj nastavi, iz kalendara školske godine 2016./2017. Obzirom su natjecanja odvojena po spolu, a i samih sportova je više, provedba natjecanja nije moguća samo petkom (pogotovo uzevši u obzir da su i četvrti razredi petkom), već je potrebno uključiti još jedan dan. Četvrtak i petak u nešto kasnijim popodnevnim satima (od 17 sati na dalje) vjerojatno su optimalni, no konačne dane održavanja natjecanja, ukoliko se škola odluči provoditi projekt, odlučit će vijeće učitelja.

Radi zornijeg prikaza, u ovom radu prikazana su natjecanja koja bi bila održana samo petkom. Natjecanja bi se identičnim redom održavala i drugim danom za koji se škola odluči. Primjerice: *Atletika, 5.razred - učenici održava se u petak, 23.9.* Shodno gore napisanom, ako uzmemo kao drugi dan za natjecanja četvrtak, slijedilo bi: *Atletika, 5.razred - učenice održava se u četvrtak, 22.9.*

### **3.1. POSEBNOSTI NATJECANJA I ORGANIZACIJE UČENIKA OD PETOG DO SEDMOG RAZREDA**

Učenici istog razrednog odijela se smiju natjecati u više različitih sportova, ali ne smiju „posuđivati“ učenike drugih razrednih odijela za svoj razredni tim. Treninge bi vodio i usmjeravao učitelj tjelesne i zdravstvene kulture u sklopu školskih športskih sekcija u koje bi se učenici svojevrijedno i bez obaveze uključivali. Unutar razrednog odijela učenici se sami dogovaraju, raspoređuju i opredjeljuju za sport u kojem žele sudjelovati. Razrednik i učitelj tjelesne i zdravstvene kulture služe isključivo kao motivatori i savjetnici.

Natjecanja započinju otprilike četvrtog petka mjeseca rujna jer bi do tada učitelj trebao otprilike biti gotov sa šestim satom tjelesne i zdravstvene kulture, što znači da su učenici funkcionalno pripremljeniji nego na početku školske godine, upoznati su s načinom i oblikom natjecanja (koji bi bio opisan na prvom satu tjelesne i zdravstvene kulture, kada se opisuje i sam izgled sata tjelesne i zdravstvene kulture te govore termini i sadržaji provjeravanja itd.), te su obavljene provjere dijagnostičkih stanja učenika. Posljednje natjecanje po kalendaru bilo bi u prosincu te bi tjedan dana nakon posljednje održanog natjecanja bilo svečano proglašenje pobjednika po razredima. Svaki razredni odjel dobiva nagradu za ostvareni uspjeh u sportskom natjecanju među odjelima godine koju pohađa.

Sportovi nisu isti za sve razrede. Cilj je u predmetnoj nastavi imati natjecanja iz „konkretnih“ sportova, ali obzirom veliki broj učenika u nižim razredima nije upoznat s pravilima većine sportova, odabran je ovakav raspored sportskih natjecanja po razredima:

- a) Peti razredi natječu se u sportskim igrama „Nogomet“ i „Košarka“, te atletskim disciplinama „Skok u dalj“ i „Bacanje loptice“.
- b) Šesti razredi identični su petom, te „dobivaju“ dodatnu disciplinu u atletici, a to je „Trčanje 60 metara“.
- c) Sedmi razredi sadrže već navedene sportove iz šestog razreda, te se proširuju za sportsku igru „Odbojka“, te atletsku disciplinu „Trčanje 600 metara“

Zorniji prikaz navedenih sportova po razredima te broj sudionika po razrednom odjelu prikazan je na slici 4.

5. razredi	broj sudionika
Košarka	5
Nogomet	8+1
Skok u dalj	3
Bacanje loptice	3

6. razredi	broj sudionika
Košarka	5
Nogomet	8+1
Skok u dalj	3
Bacanje loptice	3
Trčanje 60m	2

7.razredi	broj sudionika
Odbojka	6
Košarka	5
Nogomet	8+1
Skok u dalj	2
Bacanje loptice	2
Trčanje 60m	2
Trčanje 600m	2

Slika 4. „Prikaz sportova od 5. do 7. razreda i broj sudionika u njima“

Sportovi su označeni različitim bojama, kao i u tablicama za razrednu nastavu. Žutom bojom označeni su sportovi koji se mogu provoditi u otvorenom i zatvorenom prostoru, narančastom bojom sportovi koji se moraju provoditi na otvorenom prostoru, te plavom bojom sportovi koji se obavezno provode u zatvorenom prostoru.

Primjetno je kako je atletska disciplina „Skok u dalj“ jedina izdvojena od preostalih. Naime, poznato je kako vrlo mali broj škola ima vježbalište za skok u dalj na otvorenom prostoru, te je iz tog razloga skok u dalj označen žutom bojom. Također, vrlo je malo odbojkaških terena na otvorenom prostoru u sklopu školskog dvorišta i rizici od ometanja leta lopte zbog vjetra manji su u zatvorenom prostoru, te je to bio razlog označavanja sportske igre „Odbojka“ plavom bojom.

Okvirni datumi održavanja natjecanja prema ranije u tekstu navedenom kalendaru, prikazani su na slici 5.

5. razredi	AB	BC	AC
Nogomet	7.10.	14.10.	21.10.
Košarka	28.10.	4.11.	11.11.

6. razredi	AB	BC	AC
Nogomet	7.10.	14.10.	21.10.
Košarka	18.11.	25.11.	2.12.

7.razredi	AB	BC	AC
Odbojka	7.10.	14.10.	21.10.
Nogomet	28.10.	11.11.	11.11.
Košarka	18.11.	25.11.	2.12.

ATLETIKA	5. razredi	6. razredi	7. razredi
Bacanje loptice	23.9.	23.9.	30.9.
Trčanje 60m		23.9.	30.9.
Trčanje 600m			30.9.
Skok u dalj	23.9.	30.9.	30.9.

Slika 5. „Prikaz datuma natjecanja od petog do sedmog razreda“

Provedba sportskih natjecanja slijedila bi pravila određenog sporta s malim modifikacijama radi prilagodbe prema dobi djece. Vidljivo iz navedenog, već je u samom začetku atletska disciplina „Bacanje koplja“ zamijenjena disciplinom „Bacanje loptice“. Ostale posebnosti navedene su u sljedećem poglavlju.

### **3.1.1. PRILAGODBE U PRAVILIMA PO SPORTOVIMA ZA UČENIKE OD PETOG DO SEDMOG RAZREDA**

#### KOŠARKA

Način bodovanja i pravila igre u potpunosti su identična službenim, osim u trajanju razdoblja igre te odmora između razdoblja i poluvremena igre.

- Razdoblja igre za pete i šeste razrede traju 5 minuta, a za sedme razrede 7 minuta
- Odmori između prvog i drugog razdoblja, te trećeg i četvrtog razdoblja traju 1 minutu
- Odmor između poluvremena, odnosno drugog i trećeg razdoblja, te odmor na kraju četvrtog razdoblja u slučaju produžetaka traje 2 minute
- Produžeci traju jedno razdoblje u vremenu od 5 minuta za pete i šeste razrede i 7 minuta za sedme razrede

Pobjednik je ekipa s više ostvarenih poena u četiri razdoblja, ako je rezultat izjednačen, igraju se produžeci. Ukoliko je rezultat izjednačen i nakon produžetaka, obje ekipe dobivaju bod.

#### NOGOMET

Pravila sportske igre „Nogomet“ za pete i šeste razrede u potpunosti slijede pravila igre kao u razrednoj nastavi. U sedmom razredu razlika je što se vrijeme igre mijenja s 2x15 na 2x20 minuta, a odmor između igre traje 7 minuta, te vratar ne smije povratnu loptu primiti u ruke.

Smatra se kako su učenici sedmog razreda dobro upoznati s pravilima nogometa i znaju što je zaleđe, no obzirom samo jedna osoba sudi (učitelj tjelesne i zdravstvene kulture), zaleđa su teško uočljiva te se u pravilu ne sude.

Ukoliko je rezultat na kraju odigrane utakmice izjednačen, ne igraju se produžeci već oba razredna odijela dobivaju bod.

#### ODBOJKA

Pravila slijede službena uz modifikacije u visini mreže, te broju setova i poena, po primjeru iz propisnika natjecanja županijskih liga sezona 2014/2015. (članak 12. i članak 14.) sa web stranice: „<http://www.odbojka-pgz.hr>“.

- igra se na 3 igrana seta, do maksimalnih 25 poena
- za svaki osvojeni set ekipa dobiva – 1 bod, te nema igranja na 2 razlike
- visina mreže za učenice je 210 cm, a za učenike 215 cm
- odmor između setova je 3 minute

Ukoliko je rezultat izjednačen nakon trećeg seta, zapisuje se kao takav, te oba razredna odijela dobivaju bod.

### ATLETIKA

- Disciplina „Bacanje loptice“ slijedi pravila tehnike atletske discipline „Bacanje koplja“.
- „Skok u dalj“ je prilagođen uvjetima na zatvorenom prostoru (ako ga škola nema na otvorenom). Odraz je od odskočne daske te je doskok na debelu strunjaču. Podrazumijeva se da je doskok još dodatno osiguran, kako bi se smanjio rizik od ozljede.
- Trčanje 60 i 600 metara u potpunosti su identični službenim pravilima. Ukoliko škola nema startne blokove, učenici se prije početka trčanja nalaze u niskom startu, ali bez startnih blokova.

Pobjednik u određenoj disciplini je razredni odjel kojemu je ukupni zbroj rezultata sudionika najbolji. Treba paziti kod izračuna, obzirom je u trčanju najbolji rezultat s najmanjim vremenom, a u ostalim disciplinama je najbolji rezultat najdalje izmjerena udaljenost, dakle najveći rezultat.

### **3.2. POSEBNOSTI NATJECANJA I ORGANIZACIJE UČENIKA U OSMOM RAZREDU**

Osmi razredi imaju veliki zadatak i veliku odgovornost u ovom projektu. Obzirom je uloga učenika iz osmog razreda i organizacija njihovih natjecanja najkompleksnija, osmi razredi su u prvom polugodištu slobodni, odnosno sva natjecanja za osme razrede provodit će se u drugom polugodištu. Tijekom trajanja prvog polugodišta osmi razredi osmišljavaju ime svog razrednog odjela kojim će se predstavljati na natjecanjima, zatim izrađuju igraće majice (dresove) svog razreda, te prate natjecanja nižih razreda i imaju ulogu "scouta" (pronalaze moguće natjecatelje iz nižih razreda i pokušavaju ih pridobiti u svoj tim). Prema navedenom znači kako za određeni razredni odjel osmog razreda mogu nastupati i učenici iz nižih razreda. Ni jednom učeniku nije dopušteno nastupati za više od jednog razrednog odijela.

Organizaciju treninga (mjesto vježbanja, koji sport će se vježbati, kada, na koji način itd.) učenici osmih razreda provode potpuno samostalno. Svaki razred ima pravo birati dva termina za trening u školskoj dvorani, što dogovaraju s učiteljem tjelesne i zdravstvene kulture. Učitelj tjelesne i zdravstvene kulture ne vodi treninge, već samo usmjerava rad svakog razreda te daje osnovne savjete.

Natjecanja započinju otprilike drugog petka u veljači. Pretpostavlja se da su do tada učenici ponovno „ušli u ritam“ tjelesnog vježbanja nakon kratke stanke zbog zimskih praznika. U travnju bi, otprilike, ponovno bila pauza zbog proljetnih praznika, te bi posljednje natjecanje bilo održano posljednjeg petka u mjesecu u svibnju ili prvog petka u lipnju, a proglašenje bi bilo prvi petak nakon završenog natjecanja ili bilo koji drugi dogovoreni dan unutar škole. Na svečanom proglašenju dodjeljuju se nagrade odijelima osmog razreda i ostalim učenicima koji su se natjecali za određeni odjel prema postignutom plasmanu. Preporuča se da ova svečanost i same nagrade odstupaju od izgleda svečanosti za niže razrede, obzirom bi ovo za osme razrede doista bio veliki pothvat i uspjeh.

Sportovi u kojima sudjeluju odjeli osmog razreda su: „Badminton“, „Odbojka“, „Košarka“, „Nogomet“, „Rukomet“ te „Atletika“, od koje discipline u skoku u vis, skoku u dalj, bacanju kugle, trčanju 60 metara, trčanju 800/600 metara.

Zorni prikaz sportova u kojima se natječu osmi razredi te broj mogućih sudionika iz jednog razrednog odijela prikazan je u tablici na slici 6, a boje kojom su osjenčani sportovi istog su značenja kao i u primjeru iz ranijih tablica u tekstu gore.



8.razredi	broj sudionika
Badminton	4
Odbojka	6
Skok u vis	2
Košarka	5
Nogomet	8+1
Rukomet	6+1
Skok u dalj	2
Bacanje kugle	2
Trčanje 60m	2
Trčanje 800/600m	2

Slika 6. „Prikaz sportova u osmom razredu i broj sudionika“

Primjeri datuma održavanja natjecanja iz određenih sportova za odjele osmih razreda prikazani su u tablici na slici 7. Iako se, kao i u prvom polugodištu kod termina za učenike od petog do osmog razreda, neki datumi preklapaju sa datumima održavanja natjecanja u razrednoj nastavi, to ne bi trebalo predstavljati problem ako se sati održavanja dobro organiziraju, te ako ne bude odlaganja početka zakazanog natjecanja.

8.razredi	AB	BC	AC
Badminton	10.2.	17.2.	24.2.
Odbojka	10.2.	17.2.	24.2.
Košarka	3.3.	10.3.	17.3.
Rukomet	3.3.	10.3.	17.3.
Nogomet	24.3.	31.3.	7.4.

ATLETIKA	8. razredi A - C
Skok u vis	5.5.
Skok u dalj	5.5.
Bacanje kugle	12.5.
Trčanje 60m	12.5.
Trčanje 800/600m	12.5.

Slika 7. „Prikaz datuma natjecanja u osmim razredima“

### **3.2.1. PRILAGODBE U PRAVILIMA PO SPORTOVIMA ZA UČENIKE OSMOG RAZREDA**

#### KOŠARKA

Pravila košarke identična su pravilima koja su prilagođena za sedme razrede.

#### NOGOMET

Pravila sportske igre nogomet gotovo su u potpunosti jednaka izmijenjenim pravilima za sedmi razred. Jedina razlika je u trajanju igre igra traje 2x25 minuta, odmor je isti kao u sedmom razredu, dakle 7 minuta.

#### ODBOJKA

Igra se po jednakim pravilima kao u sedmom razredu, ali visina mreže je poput visine mreže za mlađe kadete i kadetkinje u službenim pravilima referenciranim u tekstu sportske igre odbojka u sedmom razredu. Za učenice je visina mreže 220 cm, a za učenike 230 cm.

#### BADMINTON

Službena pravila propisana od saveza vrijede i u ovom natjecanju. Obzirom mnoge škole nemaju oznake terena za badminton, u tome se može improvizirati, te na taj način odstupiti od pravila dimenzija terena, kao i od pravila „pernatih“ loptica za igru. Također, ukoliko škola nema stalke i mrežicu za badminton, može se iskoristiti odbojkaška mreža spuštена do željene visine.

#### RUKOMET

Maksimalno slijedi službena propisana pravila. Prostor za igru, kao i u nogometu, ovdje predstavlja problem, no ne bi trebalo u velikoj mjeri utjecati na igru i suđenje u igri.

Ukoliko škola nema oznake za rukometni teren, učitelj tjelesne i zdravstvene kulture bi trebao prije početka natjecanja na neki način označiti ključne crte nužne za igru, prema kojima će se učenici moći orijentirati.

## ATLETIKA

Skok u vis i skok u dalj se vrlo vjerojatno provode u zatvorenom prostoru, stoga se njihova provedba mora prilagoditi uvjetima u dvorani i opremi i pomagalima kojima raspolaže škola. Posebnu pozornost treba usmjeriti na vježbalište radi sigurnosti učenika.

Natjecanja u ostalim disciplinama („Bacanje kugle“, „Trčanje 60 metara“ i „Trčanje 800/600 metara“) slijede u potpunosti pravila tih disciplina.

### 3.3. ZAKLJUČNO O PREDMETNOJ NASTAVI

Oblik provedbe natjecanja u predmetnoj nastavi zahtjeva veliku posvećenost učenika i učitelja, pogotovo u osmom razredu. Progresija u broju sportova namjerno je rađena iz dva razloga. Prvi je jer učenici tek s vremenom stječu znanja iz određenih sportova, a o onima koja su poznavali proširuju znanje prolazeći razrede u školi. Drugi je razlog taj što stalna progresija daje veće značenje onome što slijedi. U svakom razredu se očekuju novi izazovi, sve do osmog razreda u kojem slijedi vrhunac u broju sportova i organizaciji. Kao što po završetku osmog razreda, učenici prolaze kroz tako-zvanu malu maturu svog života, te prelaze u novo, odraslije razdoblje svog života, tako im se i na ovaj način, kroz sport, daje prilika da dokažu svoju zrelost i doraslost u novim uvjetima.

Ono što je na početku teksta o predmetnoj nastavi napomenuto jest kako ne moraju svi učenici fizički sudjelovati u aktivnostima, te da je upravo uloga tih učenika ključna u predmetnoj nastavi. Ključna je, preciznije rečeno, u osmom razredu gdje učenici razrednih odjela, bez pomoći razrednika, sami vode evidenciju i organizaciju svojih nastupa na natjecanjima. Poznato je kako nisu svi za sport, te se to ni ne očekuje, ali druge sposobnosti koje ti učenici posjeduju mogu pridonijeti razrednom odjelu. Takvi učenici vrlo često su dobri u organizaciji, računanjima, crtanju shema i slično. Ukoliko im se dopusti sudjelovanje na taj način, a za poticanje toga je zadužen razrednik, u učenika može porasti interes za tjelovježbom. Iako nije bio fizički uključen, učenik je bio uključen na sve druge načine na kojima je uspješno pomogao kolegama u razrednom odjelu. Takav učenik će pratiti natjecanja sa zanimanjem, te će iskreno i revno navijati za svoj razred.

Za kraj ovog poglavlja, poznato je kako su mnoge dvorane i školska igrališta u lošem stanju i loše opremljeni, te je vrlo vjerojatno teško provesti natjecateljske aktivnosti koji su navedene u predmetnoj nastavi. Ipak uz domišljatost i trud ne samo učitelja tjelesne i zdravstvene kulture, već i ostalih kadrova škole vjerojatno se, ako ne sve, onda većina može provesti.

#### 4. RASPRAVA O IZBORU I NAČINU PROVEDBE AKTIVNOSTI PO RAZREDIMA

Odgovor na vjerojatno najbitnije pitanje - zašto su konkretno odabrane navedene aktivnosti te način provedbe projekta za razrednu i predmetnu nastavu imaju dva odgovora.

Prvi je već ranije naveden u tekstu. U razrednoj nastavi učenici nemaju dovoljno usvojena znanja iz mnogih kinezioloških aktivnosti, te su odabrane razne modifikacije igara, poligoni, štafete i elementarne igre, za koje se smatra da su dovoljno jednostavne i, što je najvažnije, dovoljno zanimljive kako bi potaknulo zanimanje i „natjecateljski duh“ u djeci te dobi. U predmetnoj nastavi učenici polako počinju usvajati kineziološka motorička znanja te je, shodno tome, i kroz godine u predmetnoj nastavi napravljena gradacija u sportovima u kojima se učenici mogu natjecati.

Drugo, natjecateljski način provedbe projekta odabrala sam upravo iz razloga jer, prema Maslowljevoj humanističkoj teoriji dijete teži za poštovanjem i samopoštovanjem, te na koncu slijedi samoaktualizacija. Poštovanju i samopoštovanju se dijete uči kroz natjecanja, što znači da će se kroz natjecanja dijete motivirati da se više trudi i više sudjeluje u tjelesnim aktivnostima jer će to zadovoljiti više njegovih osnovnih životnih potreba.

Također, upravo natjecanja su ono na čemu se temelji i prva stavka jer, prema Findak (1999), osnovna obilježja natjecanja su masovnost, primjerenost i svestranost. Neljak (2013) nadalje objašnjava: „Masovnost ukazuje da na školskim natjecanjima treba sudjelovati što je moguće veći broj učenika. To se može učiniti podešavanjem različitih sustava natjecanja s ciljem povećavanja masovnosti. Učenici se mogu natjecati po rangovima kvalitete, dvosmjernim kup natjecanjem, natjecanjima liga sustavima po skupinama i sl. Primjerenost ukazuje da natjecanja trebaju biti primjerena dobi, znanjima; sposobnostima i osobinama učenika. Svestranost se odnosi na osiguravanje podjednake mogućnosti sudjelovanja u natjecanjima učenika različitih sposobnosti. Zato određeni broj natjecanja svakako treba osmišljavati tako da po znanjima, sposobnostima i osobinama odgovaraju „svim“ učenicima“.

Iz navedenog, vidljivo je kako se trudilo zadovoljiti sve potrebe natjecanja. Masovnost kroz uključenost svih razreda, a ne samo određenih pojedinaca, primjerenost na način da su se sportovi prilagodili dobi i znanjima kroz razrednu i predmetnu nastavu, te svestranost kroz osmišljanje što šireg spektra različitih aktivnosti u kojima se svaki učenik može pronaći.

## 5. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost esencijalna je potreba svakog čovjeka, a upravo to je ono što je u sve većem padu među djecom i mladima u Hrvatskoj danas. Na temelju projekta moguće je kroz nekoliko godina promijeniti stanje, no to ovisi prvenstveno o vodstvu države, škole i učitelja tjelesne i zdravstvene kulture. Glavni problem jest pitanje financiranja projekta, te osoba i ustanova koje provode ovakve projekte. Za školsko sportsko društvo Čustonja, Z., Jukić, I. i Milanović, D. (2008) navode: „Postojećim Zakonom nije zadovoljavajuće riješeno pitanje financiranja školskih sportskih društava. Naime, ona djeluju pri školama bez pravne osobnosti. Stoga školska sportska društva ne raspolažu samostalno dobivenim financijskim sredstvima, pa čak dolazi i do slučajeva kada financijska sredstva dobivena za rad školskih sportskih društava odlaze u druge školske svrhe“. Drugi problem jest što je rad predviđen za škole s jednosmjenskim radom.

Iako nije prilagođeno svim oblicima školskog rada, te uz riješeno pitanje financiranja, pretpostavlja se da bi većina jednosmjenskih škola mogla provesti koncept projekta poput ovoga s uspješnim ishodom.

## 6. LITERATURA

1. Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost u borbi protiv pretilosti. *Medicus*, 27(1), 87-94. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/199424>
2. C. Kai-Ming, C. i Sung, V. (1998). Sport i zdravlje djece. U S. Heimer i sur. (ur.), *Medicina sporta* (str. 162-164). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Čustonja, Z., Jukić, I. i Milanović, D. (2008). Stanje i perspektiva razvoja školskog sporta u Republici Hrvatskoj. *17 ljetna škola kineziologa „Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“*, 42-58. Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/42-58.pdf](https://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/42-58.pdf)
4. Dimić-Gabrijelić, B. (2002). Programiranje u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture preskakivanjem vijače. *11 ljetna škola kineziologa „Programiranje rada u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji“*, 220-223. Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/59-Dimic.pdf](https://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/59-Dimic.pdf)
5. Horvatin-Fučkar, M., Dobrinić, J., i Stojsavljević, V. (2016). Štafetne igre. 25. *Ljetna škola kineziologa „Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva“*, 614-619. Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/25\\_ljetna\\_skola/614-Horvatin.pdf](https://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/614-Horvatin.pdf)
6. Kalendar za školsku godinu 2016./2017. Dostupno na: [http://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelj/Kalendar\\_za\\_skolsku\\_godinu\\_2016-2017.pdf](http://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelj/Kalendar_za_skolsku_godinu_2016-2017.pdf)
7. Kovačević, S. (2007). Slobodno vrijeme i računalne igre. *Školski vjesnik : časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 56 (1 - 2), 49-63. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/82644>
8. Mahmutović, A (2013). Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. *Metodički obzori* 8 (2013)2, No. 18, 21-33. UDK: 316.614-053.4:371.382
9. Maričić, N. (2015). *Kineziološke igre u predškolskom odgoju* (završni rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Dostupno na: <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A403/datastream/PDF/view>
10. Medanić, D. i Pucarín-Cvetković, J. (2012). Pretilost – javnozdravstveni problem i izazov. *Acta Med Croatica*, 66 (5), 347-354. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/104156>

11. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Moscarda, I. (2015). *Igra djece predškolske dobi* (završni rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Dostupno na:  
<https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A29/datastream/PDF/view>
13. Neljak B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gospal d.o.o.
14. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gospal d.o.o.
15. Otvoreni turnir zagrebačkog nogometnog saveza. Propozicije natjecanja. Dostupno na:  
<http://www.zns.hr/wp-content/uploads/2014/04/PROPOZICIJE-NATJECANJA1.pdf>
16. Propisnik natjecanja Graničar i disciplinski pravilnik (siječanj, 2018). 22. sportske igre mladih. Dostupno na: <http://igremladih.hr/bs/sportovi/granicar>
17. Propozicije odbojkaških liga - mlađi uzrasti. Dostupno na: <http://www.odbojka-pgz.hr/Home.aspx?PageID=41>
18. Rukometni teren i oprema. Dostupno na:  
[https://hr.wikipedia.org/wiki/Rukomet#cite\\_note-Me%C4%91unarodna\\_pravila\\_rukometne\\_igre-1](https://hr.wikipedia.org/wiki/Rukomet#cite_note-Me%C4%91unarodna_pravila_rukometne_igre-1)
19. Salzer, B., Trnka, Ž. i Sučić, M. (2006). Pretilost, lipoproteini i tjelesna aktivnost. *Biochemia Medica* 16(1), 37-42. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/11533>