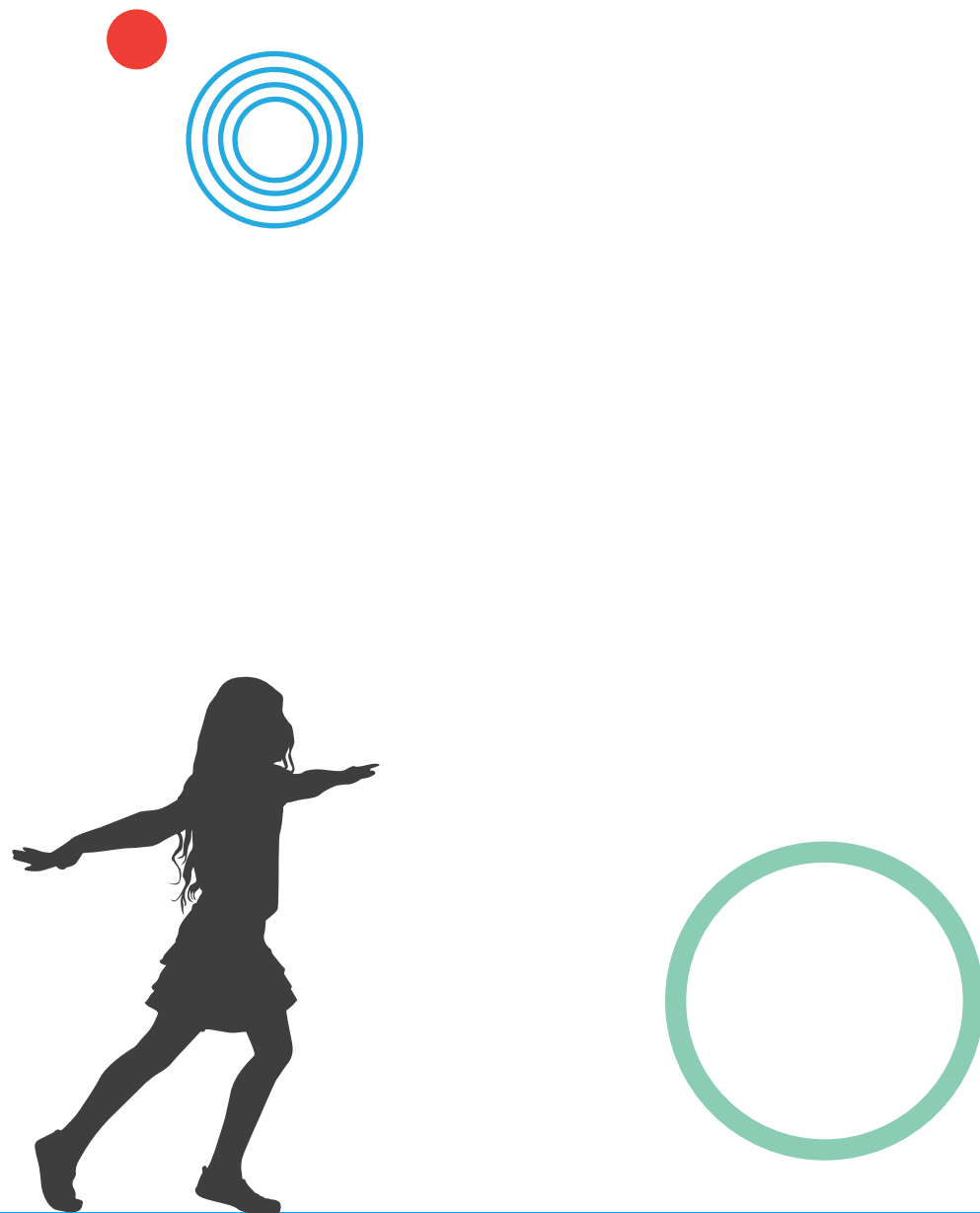


PEJČIĆ • TRAJKOVSKI • TOMAC

ALEKSANDRA PEJČIĆ • BILJANA TRAJKOVSKI • ZVONIMIR TOMAC

KINEZILOGIJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

KINEZILOGIJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU



Aleksandra Pejčić, Biljana Trajkovski, Zvonimir Tomac

KINEZIOLOGIJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU



Nakladnik

*Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku,
Kineziološki fakultet Osijek*

Za nakladnika

Zvonimir Tomac

Autori

pok. prof. dr. sc. Aleksandra Pejčić, professor emeritus

prof. dr. sc. Biljana Trajkovski

izv. prof. dr. sc. Zvonimir Tomac

Recenzenti

prof. dr. sc. Josip Babin, professor emeritus

prof. dr. sc. Iva Blažević

Lektor

Tihana Jozin, prof.

Oblikovanje naslovnice:

prof. dr. art. Ines Mihaljević Cakić

Tisak: Studio HS d.o.o.

Slike: Grgur Višić, Mag Cin, Jana Tomac, Cvita Tomac

ISBN 978-953-46510-1-8

CIP zapis dostupan je u računalnom katalogu Gradske i sveučilišne knjižnice Osijek pod brojem 151128061.

Suglasnost za izdavanje ovog sveučilišnog udžbenika *Kineziologija u primarnom obrazovanju* donio je Senat Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku na 7. sjednici u akademskoj godini 2024./2025. održanoj 29. travnja 2025. godine pod brojem 16/25.



Aleksandra Pejčić, Biljana Trajkovski, Zvonimir Tomac

KINEZIOLOGIJA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

*Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku,
Kineziološki fakultet Osijek*

Sadržaj

1. KINEZIOLOGIJA.....	6
1.1. OSNOVE KINEZIOLOGIJE	6
1.2. UPRAVLJANI PROCES VJEŽBANJA	6
1.2.1. ČINITELJI I FAZE UPRAVLJANOG PROCESA VJEŽBANJA	7
1.3. PREDMET ISTRAŽIVANJA U KINEZIOLOGIJI	8
1.3.1. STRUKTURA I FAZE ISTRAŽIVANJA U KINEZIOLOGIJI.....	9
1.4. KINEZIOLOŠKA METODIKA	16
1.4.1. KINEZIOLOŠKA METODIKA U EDUKACIJI.....	16
2. ZNAČAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA	
ZDRAVLJE DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI	17
2.1.1. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U RAZREDNOJ NASTAVI	19
3. SADRŽAJI PRAĆENJA DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI.....	23
3.1. MOTORIČKA ZNANJA I FAZE UČENJA MOTORIČKIH ZNANJA.....	23
3.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA.....	25
3.3. KINANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA	26
3.4. MJERNI INSTRUMENTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.....	33
3.5. ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI	39
3.6. ISHODI UČENJA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI	41
3.7. PLANIRANJE RAZVOJA KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJECE MLAĐE	
3.7.1. UVOD	44
3.7.2. METODE RADA	45
3.7.3. REZULTATI I ANALIZA KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA	46
3.7.4. GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM.....	47

4.	KINEZIOLOŠKA METODIKA U EDUKACIJI.....	50
4.1.	OSNOVNI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA	50
4.1.1.	SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	50
4.2.	METODIČKI PRINCIPI.....	57
4.3.	ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA.....	59
4.4.	METODE RADA.....	73
4.5.	DNEVNO PLANIRANJE	75
4.5.1.	PISANA (MALA) PRIPREMA	75
4.5.2.	PISANA (VELIKA) PRIPREMA	79
4.6.	VREDNOVANJE.....	90
5.	KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI ZA DJECU RANE ŠKOLSKE DOBI.....	92
5.1.	IGRE.....	92
5.1.1.	ELEMENTARNE IGRE	93
5.1.2.	ŠTAFETNE IGRE	103
5.1.3.	EKIPNE IGRE.....	107
5.1.4.	SPORTSKE IGRE	109
5.2.	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE.....	113
5.3.	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA.....	136
5.3.1.	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SVLADAVANJE PROSTORA	136
5.3.2.	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SVLADAVANJE PREPREKA	157
5.3.3.	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SVLADAVANJE OTPORA.....	171
5.3.4.	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA MANIPULACIJU OBJEKTIMA.....	186
5.4.	KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA.....	201
5.5.	JUTARNJA TJELOVJEŽBA.....	256
5.6.	IZVANNASTAVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI.....	256
5.6.1.	MIKROPAUZE I MAKROPAUZE.....	258
	LITERATURA	260

1. KINEZIOLOGIJA

1.1. OSNOVE KINEZIOLOGIJE

Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1997).

Nužno je naglasiti da kineziologija izučava samo onaj upravljani proces vježbanja kojemu je definirani cilj usmjeren na:

- ▶ unapređivanje zdravlja
- ▶ optimalni razvoj čovjekovih osobina i sposobnosti
- ▶ sprečavanje preranog pada pojedinih kinantropoloških karakteristika i sposobnosti
- ▶ sprečavanje pada motoričkih znanja.

Kineziologija pripada skupini antropoloških disciplina, a ujedno je povezana sa skupinom metodoloških i metodičkih znanstvenih disciplina.

Naziv kineziologija nastao je iz grčke riječi „kinesis” (pokret, kretanje) i riječi „logos” (znanost), što u užem smislu znači da je to znanost o kretanju pa se može reći da kineziologija kao znanstvena disciplina proučava zakonitosti upravljanja određenim kretnim aktivnostima čovjeka i posljedice tih aktivnosti na ljudski organizam (Mraković, 1997).

Osnova je znanstvenih istraživanja u kineziologiji proučavanje i utvrđivanje postupaka kojima je cilj na što efikasniji način kinantropološkim interdisciplinarnim pristupom, optimalnim metodološkim postupcima i metodičkim inovacijama izvršiti modeliranje i operacionalizaciju transformacijskih procesa u različitim kineziološkim aktivnostima.

U širem smislu, kineziologija proučava zakonitosti upravljanja transformacijskim procesima kinantropoloških obilježja pod utjecajem osmišljenog i programiranog procesa vježbanja radi ostvarivanja odgovarajućih željenih stanja (ishodišta) u različitim područjima kinezioloških aktivnosti (sport, sportska rekreacija, edukacija i kineziterapija), kao i efekte (posljedice) tih procesa na čovjekov organizam.

1.2. UPRAVLJANI PROCES VJEŽBANJA

POJAM UPRAVLJANJA obuhvaća elemente dinamičkih odnosa sustava koji upravlja (trener, učitelj) i sustava kojim se upravlja (sportaš, učenik), a odnose se na planiranje, programiranje, provođenje i kontrolu efekata određenog procesa vježbanja.

POJAM PROCESA VJEŽBANJA podrazumijeva primjenu točno određenih struktura kinezioloških stimulansa – vježbi, s obzirom na sadržaj, volumen i modalitete rada.

Svaki upravljani proces rada, pa tako i vježbanja, sastavljen je od većeg broja faktora. Osmišljen i dobro organiziran kineziološki proces mora biti određen sljedećim činiteljima koji se realiziraju kroz dvije faze, odnosno kroz PLANIRANJE (1 - 3) I PROGRAMIRANJE (4 - 8). (Mraković, 1997),

1.2.1. ČINITELJI I FAZE UPRAVLJANOG PROCESA VJEŽBANJA

1. Definiranje cilja procesa vježbanja

Cilj za poznati subjekt (učenika) može se definirati kao određeni orijentir, odnosno kao poželjno stanje subjekta ili skupine subjekata, koje ovisi o većem broju specifičnih zakonitosti:

- ▶ veličini urođenih osobina i sposobnosti
- ▶ opsegu i intenzitetu učenja i vježbanja
- ▶ početnoj razini sposobnosti i osobina
- ▶ sposobnosti transfera učenja i vježbanja
- ▶ kronološkoj dobi subjekta u procesu vježbanja
- ▶ razini osobina i sposobnosti potrebnih za određene motoričke aktivnosti.

2. Utvrđivanje stanja subjekta u procesu vježbanja

Stanje subjekta čini skup podataka koji daju informacije o kvantitativnim i kvalitativnim obilježjima sudionika u procesu vježbanja, njihovoj osobnosti i sposobnostima, razini motoričkih znanja i zdravstvenom stanju.

U smislenom i dobro programiranom procesu vježbanja, da bi upravljani proces uspješno funkcionirao, nužno je poznavati stanja subjekta. Razlikuju se tri vrste stanja subjekta u određenom zatvorenom ciklusu procesa vježbanja: inicijalno (početno), tranzitivno (tekuće) i finalno (završno) stanje. S obzirom na to da su sva navedena stanja međuzavisna, izostane li ijedno od njih, upravljani proces vježbanja neće uspješno funkcionirati.

3. Utvrđivanje faktora ograničenja

Efikasnost upravljanog procesa vježbanja, definiranje cilja i programiranje procesa vježbanja u velikoj mjeri mogu ograničiti endogeni i egzogeni činitelji.

Skupini endogenih faktora ograničenja pripadaju tzv. potencijalni i aktualni limitirajući faktori, a skupini egzogenih faktora pripadaju raspoloživo vrijeme za upravljanje procesom vježbanja, materijalni uvjeti za rad: prostor za vježbanje (otvoreni, zatvoreni), sprave i pomagala, stručnjaci koji planiraju i programiraju upravljanje procesom vježbanja, društveni ciljevi i ciljevi svakog pojedinca u procesu vježbanja.

4. Izbor i distribucija sadržaja

Izbor i distribucija sadržaja rada moraju se zasnivati na poznavanju motiva vježbača, poznavanju stanja osobina i sposobnosti subjekata u procesu vježbanja i njihovim interesima.

Pri odabiru sadržaja, osobito u mlađim dobnim kategorijama bitno je primjenjivati one kineziološke sadržaje pomoću kojih se istovremeno ostvaruje veći broj postavljenih ciljeva. Kao i pri izboru sadržaja i distribucija sadržaja ovisi o postavljenom cilju procesa vježbanja i stanju subjekta, što znači da će tako organizirani proces vježbanja omogućiti emocionalno angažiranje i maksimalno zadovoljavanje potreba i mogućnosti svakog sudionika u procesu vježbanja.

5. Izbor i distribucija komponenti volumena vježbanja

Izbor i distribucija procesa vježbanja ovise o cilju procesa, s obzirom na razlike vježbača u razini sposobnosti i motoričkih znanja. Pri distribuciji volumena vježbanja treba voditi računa o svakom pojedinačnom cilju, s obzirom na različitost osobina i sposobnosti te motoričkih znanja i na potrebu reorganizacije volumena u vremenu kada aktualni volumen rada više nije u funkciji postavljenog cilja.

6. Izbor adekvatnih modaliteta vježbanja

Odabir provođenja procesa vježbanja i primjene pojedinih metoda i oblika rada moraju biti u funkciji postavljenog cilja i sukladni potrebi i cilju vježbača kao i njegovim karakteristikama. Izbor modaliteta rada u procesu vježbanja uvijek mora biti u skladu sa sposobnostima vježbača, ali u funkciji postizanja odabranog cilja.

7. Kontrola tranzitivnih stanja

Tranzitivna su stanja kontrolne točke na kojima se provjeravaju efekti određenog procesa vježbanja i služe za korekcije odabira aktivnosti i njihovog intenziteta. Broj tranzitivnih stanja uvjetovan je i ovisi o području primijenjene kineziologije. Što je kineziološka aktivnost češća, učestalija je i provjera tranzitivnih stanja. Treba provjeravati one osobine, sposobnosti i motorička znanja za koje se unaprijed zna da su podložna promjenama u procesu vježbanja.

8. Analiza finalnih rezultata

Analiza finalnih rezultata postupak je valorizacije efekata procesa vježbanja, odnosno procjena ostvarenog cilja (procjena razine finalnog stanja osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te procjena stanja zdravlja i odgoja te njihovih međusobnih relacija).

Analiza efekata procesa vježbanja mora biti u funkciji utvrđivanja i ocjene napora uloženog u kineziološki tretman, a dobivene će se informacije upotrijebiti kao podloga za ocjenu objektivnih efekata procesa vježbanja (procjena promjena osobina, sposobnosti i znanja).

U kojem će se pravcu kretati razvoj osobina i sposobnosti pojedinca i podmirenje njegovih motiva umnogome ovisi o osposobljenosti učitelja ili osobe koja upravlja procesom vježbanja, o roditeljima i njihovom odnosu prema zdravlju svoga djeteta te o interesima društva i materijalnim uvjetima rada.

1.3. PREDMET ISTRAŽIVANJA U KINEZILOGIJI

Predmet je istraživanja u kineziologiji utvrđivanje ciljeva nekog procesa vježbanja, utvrđivanje stanja subjekta na relaciji s ciljevima i utvrđivanje zakonitosti i postupaka planiranja, programiranja, provođenja i kontrole procesa vježbanja.

- ▶ Utvrđivanje finalnih stanja u vidu poželjnih integracijskih promjena, kinantropoloških obilježja i različitih utiliteta koji uključuju usvajanje različitih motoričkih informacija.
- ▶ Utvrđivanje početnih stanja i u vezi s tim problema homogenizacije grupe, racionalnih postupaka selekcije, utvrđivanje koeficijenata promjenjivosti kinantropoloških obilježja i krivulja njihovog razvoja.

Analiza različitih modela transformacijskih procesa, analiza modela za izbor sadržaja, utvrđivanje modaliteta komponenata volumena, modela njihove distribucije, analiza smetnji u realizaciji transformacijskih procesa i poučavanje modela za efikasnu kontrolu procesa.

1.3.1. STRUKTURA I FAZE ISTRAŽIVANJA U KINEZIOLOGIJI

FAZE RADA:

- ▶ definiranje problema istraživanja
- ▶ studij literature o problemu istraživanja
- ▶ definiranje cilja istraživanja
- ▶ formuliranje hipoteza
- ▶ izrada eksperimentalnog nacrt
- ▶ provođenje eksperimenta
- ▶ obrada podataka dobivena mjerenjem
- ▶ analiza, interpretacija dobivenih rezultata
- ▶ zaključak.

PRIMJER ZNANSTVENOG RADA

NASLOV RADA: UTJECAJ MONOSTRUKTURALNIH AKTIVNOSTI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE NA FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI UČENIKA (Beljak i sur., 2018)

UVOD, PROBLEM I CILJ RADA

Bitan element rasta i razvoja djece školske dobi, ali i svakog čovjeka, jesu funkcionalne sposobnosti. Primjerena razina funkcionalnih sposobnosti iznimno je važna iz zdravstvenih razloga kao zaštita od sedentarnog načina života i posljedica koje se vežu uz njega (šećerne bolesti, gojaznost, ugroženost funkcija i sposobnosti organizma) (Hills i sur., 2007). Djeca se s polaskom u školu kreću sve manje zbog novih aktivnosti, kao što su nastava, učenje i drugo. Smanjeno kretanje djece školske dobi rezultira slabljenjem cjelokupnog organizma (Šnajder, 1997). Shodno tome, tjelesna i zdravstvena kultura ima sve veće značenje u pripremi učenika za život i rad (Findak, 2003). Kineziološke su aktivnosti jedino područje u kojem su učenici posvećeni svom tjelesnom razvoju i zdravlju (Prskalo, 2004). Program tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu sastoji se od velikog broja nastavnih tema. U promatranoj dobi (10 godina), koju obilježava ravnomjeran i relativno usporen razvoj, učenici lakše i brže rješavaju motoričke zadaće (Findak, 2003). Vodeći se time, potrebno je svladati i dobro usvojiti prirodne oblike kretanja, što u najvećoj mjeri omogućuje atletika (Šnajder, 1997).

Iz navedenih je razloga bitno kod učenika razvijati aerobnu izdržljivost te se ovo istraživanje time i vodilo pa su se na propisane nastavne teme pojačano dodali sadržaji iz atletike. Učenici su pritom radili na razvoju tjelesne izdržljivosti koja se definira kao sposobnost organizma da odgodi dugotrajan umor, a da se pritom ne smanji učinkovitost. Ona se manifestira različitim razinama eksploatacije energetske strukture, a učenici su razvijali aerobnu izdržljivost koja je odgovorna za

izvršenje kinetičke strukture umjerenog intenziteta u što duljem vremenskom intervalu. Za povećanje izdržljivosti ključno je povišiti parametre opsega (trajanje vježbanja, broj ponavljanja, duljina staža vježbanja), a potom i parametre intenziteta (frekvencija vježbanja, brzina, uložena snaga). Metoda kontinuiranog trajanja opterećenja teži srednjoj do submaksimalnoj razini intenziteta i karakteriziraju je opterećenja manjeg intenziteta koja se mogu izvoditi dulje vrijeme (trčanje, hodanje, plivanje, vožnja biciklom i dr.). Ova metoda poboljšava kompleksni aerobni kapacitet i povećava osnovnu izdržljivost (Dodig, 2008).

Cilj je ovog rada bio utvrditi mogući utjecaj monostrukturnih aktivnosti (sadržaji iz atletike) koji se provode u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture na razvoj funkcionalnih sposobnosti učenika četvrtog razreda osnovne škole u razdoblju od tri mjeseca. Daljnji cilj rada bio je utvrditi razlike u razvoju funkcionalnih sposobnosti između učenika koji sudjeluju u provedbi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture s pojačanim sadržajima iz atletike (eksperimentalna skupina) i učenika koji provode redovitu nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture (kontrolna skupina) inicijalnim i finalnim provjeravanjem.

OPERATIVNI PLAN I PROGRAM RADA

U Tablici 1. prikazan je operativni plan i program rada za sve dijelove sata gdje su u A-dijelu sata na postojeći program dodani sadržaji iz atletike.

Tablica 1. Operativni plan i program rada (pojačani sadržaji iz atletike)

SAT	UVODNI DIO	PRIPREMNI DIO	GLAVNI A-DIO	GLAVNI B-DIO	ZAVRŠNI DIO
1.	Umnožavanje parova	OPV bez pomagala	Inicijalno provjeravanje F_3 , BPM_1 , BPM_2 , BPM_3		Razgovor o satu
2.	Trčanje sa zadacima	OPV bez pomagala	1. Dječji nogomet 2. Dodavanje i hvatanje lopte iz košarice u odbojkaškom stavu (O) 3. Pretrčavanje igrališta	Igra za učenje tehnike trčanja „Zov brojeva“	Čuvar lopte
3.	Trčanje s hodaanjem	OPV bez pomagala	1. Vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N) 2. Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N) 3. Kružna štafeta	Kružna štafeta	Predavanje predmeta
4.	Trčanje sa zadacima	OPV bez pomagala	1. Skok uvis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom 2. Penjanje po mornarskim ljestvama 3. Iz upora prednjeg na niskoj pritki saskok odnjihom	Igra za učenje tehnike trčanja „Startovi po zastavice“	Pismoša
5.	Intervalno trčanje	OPV bez pomagala	1. Vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N) 2. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K) 3. Ususretna štafeta	Ususretna štafeta	Vježbe disanja

SAT	UVODNI DIO	PRIPREMNI DIO	GLAVNI A-DIO	GLAVNI B-DIO	ZAVRŠNI DIO
6.	Intervalno trčanje	OPV bez pomagala	1. Kolut naprijed 2. Iz upora prednjeg na niskoj pritki odnjihom saskok 3. Trčanje u slalomu; Metodičke vježbe	Polygon prepreka	Tražnje skrivenog predmeta
7.	Figurativno trčanje	OPV bez pomagala	1. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) 2. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K) 3. Kružna štafeta	Kružna štafeta	Predavanje predmeta
8.	Trčanje za mnom	OPV bez pomagala	1. Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine 2. Iz upora prednjeg na niskoj pritki saskok odnjihom 3. Igra za učenje tehnike trčanja „Konjići sportaši“	Štafeta „Tko će bolje“	Tip-top
9.	Trčanje uz postrojavane	OPV bez pomagala	1. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) 2. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – <i>košarkaški dvokorak</i> (K) 3. Trčanje u slalomu	Klasična štafeta	Vježbe disanja
10.	Ledena baba	OPV bez pomagala	1. Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta 2. Polygon prepreka	Štafeta „Svladavanje prostora“	Tip-top
11.	Hvatanje u trojkama	OPV bez pomagala	1. Ciklička kretanja različitim tempom do 4 minute 2. Dječji nogomet (N) 3. Štafeta u kolonama	Štafeta u kolonama	Čuvar lopte
12.	Trčanje s hodanjem	OPV bez pomagala	Tranzitivno provjeravanje F ₃		Razgovor o satu
13.	Oduzmi repić	OPV bez pomagala	1. Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta 2. Bacanje vortexa 3. Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine	Graničar	Zrak, voda, zemlja
14.	Nasuprotno pretrčavanje igrališta	OPV bez pomagala	1. Mini rukomet (R) 2. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – <i>košarkaški dvokorak</i> (K) 3. Trčanje u slalomu	Štafeta „Vođenje lopte“	Tip-top
15.	Ne daj se uhvatiti	OPV bez pomagala	1. Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine 2. Iz upora prednjeg na niskoj pritki saskok odnjihom 3. Promijeni brzinu	Polygon prepreka	Uhvati loptu

SAT	UVODNI DIO	PRIPREMNI DIO	GLAVNI A-DIO	GLAVNI B-DIO	ZAVRŠNI DIO
16.	Avioni i poplava	OPV bez pomagala	1. Skok udalj sa zaletom 2. Kariola	„Tko će brže?“	Tko ima loptu?
17.	Trčanje za mnom	OPV bez pomagala	1. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) 2. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – <i>košarkaški dvokorak</i> (K)	Štafeta u kolonama	Kako se zoveš?
18.	Ribari i ribice	OPV bez pomagala	1. Premet strance 2. Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta	Graničar	Tip-top
19.	Lovice u paru	OPV bez pomagala	1. Mini rukomet (R) 2. Dječji nogomet (N)	Graničar	Vježbe disanja
20.	Avioni i poplava	OPV bez pomagala	1. Premet strance 2. Dječja košarka (K) 3. Ususretna štafeta	Ususretna štafeta	Pogodi tko je
21.	Trčanje sa zadacima	OPV bez pomagala	1. Mini rukomet (R) 2. Dječja košarka (K) 3. Kružna štafeta	Kružna štafeta	Uhvati loptu
22.	Trčanje s hodanjem	OPV bez pomagala	Finalno provjeravanje F_3 , BPM_1 , BPM_2 , BPM_3		Razgovor o satu

METODE RADA

Uzorak ispitanika iz eksperimentalne skupine činilo je 34 (16 Ž i 18 M) učenika četvrtih razreda Osnovne škole Vežica u Rijeci. Kontrolnu skupinu činilo je 16 (7 Ž i 9 M) učenika četvrtih razreda Osnovne škole Pehlin u Rijeci, uz prethodnu suglasnost roditelja. Istraživanje je provedeno od ožujka do lipnja 2017. godine. Učenici su u trenutku mjerenja bili u dobi od 10 godina.

Uzorak varijabli čine četiri varijable za procjenu funkcionalnih sposobnosti: test trčanje tri minute (F_3), frekvencije srca (puls) u mirovanju (BPM_1), frekvencije srca nakon aktivnosti (BPM_2) i frekvencije srca nakon oporavka od dvije minute (BPM_3) te tri antropometrijske varijable: tjelesna visina (ATV), tjelesna težina (ATT) i body mass index (BMI).

Izračunati su osnovni deskriptivni parametri (aritmetička sredina i standardna devijacija te minimalni i maksimalni rezultat). Za utvrđivanje razlika između skupina u inicijalnom i finalnom provjeravanju korišten je t-test za nezavisne uzorke, a za utvrđivanje razlika između inicijalnog i finalnog provjeravanja za svaku skupinu zasebno korišten je t-test za zavisne uzorke.

REZULTATI I RASPRAVA

U Tablici 2. prikazani su osnovni deskriptivni parametri eksperimentalne i kontrolne skupine u inicijalnom i finalnom provjeravanju.

Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji eksperimentalne i kontrolne skupine u inicijalnom i finalnom provjeravanju.

(*N* = broj ispitanika; *AS* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; *MIN* = najmanji rezultat; *MAX* = najveći rezultat; *I* = inicijalno provjeravanje; *F* = finalno provjeravanje)

		EKSPERIMENTALNA (N = 34)				KONTROLNA (N = 16)			
TEST		AS	SD	MIN	MAX	AS	SD	MIN	MAX
VISINA	I	147,59	7	136	166	150,47	8,20	135	168
	F	149,24	7,43	137	167	152,81	8,17	138	170
MASA TIJELA	I	42,96	10,90	27,10	68,60	41,13	12,33	28	75
	F	43,54	10,11	27,50	68,90	42,38	13,15	28	78
INDEKS TJELESNE MASE	I	19,49	3,14	14,10	26	17,83	3,60	13,40	26,60
	F	19,37	3,16	14,70	25,80	17,87	3,84	12,80	27
PULS U MIROVANJU	I	88,24	38,90	30	240	114,75	42,08	60	186
	F	95,47	26,27	60	162	85,13	24,22	60	138
PULS NAKON AKTIVNOSTI	I	162,18	41,24	72	252	186,75	39,49	72	240
	F	149,47	37,47	72	240	196,50	31,33	138	246
PULS NAKON OPORAVKA	I	91,41	32,67	42	210	135	30,83	84	186
	F	102,88	27,04	60	186	136,13	43,47	60	216
TRČANJE 3 MIN.	I	508,03	62,03	409	648	530,69	96,72	320	670
	F	549,32	71,37	415	663	515,81	100,59	324	650

Učenci iz eksperimentalne skupine u razdoblju od tri mjeseca narasli su za dva centimetra te su dobili 0,50 kilograma na tjelesnoj masi. Njihov body mass index smanjio se s 19,49 kg/m² na 19,37 kg/m². Vrijednost se pulsa u mirovanju u odnosu na inicijalno provjeravanje povećala. Za razliku od pulsa u mirovanju, puls u aktivnosti u razdoblju se od tri mjeseca smanjio. Jednako kao i puls u mirovanju, puls nakon oporavka porastao je. Učenci su se u prosjeku poboljšali u testu trčanja tri minute za 41 metar u odnosu na inicijalno provjeravanje.

Učenci iz kontrolne skupine također su narasli za dva centimetra i dobili na masi 1,30 kilograma. Njihov body mass indeks, za razliku od eksperimentalne skupine, porasao je, no ništa značajno. Puls se u mirovanju smanjio u odnosu na inicijalno provjeravanje. Vrijednosti pulsa u aktivnosti i nakon oporavka porasle su. Puls nakon oporavka, za razliku od eksperimentalne skupine, smanjio se te sada iznosi 136,13, a na inicijalnom provjeravanju prosječna je vrijednost bila 135,00 o/min. Učenci iz kontrolne skupine postigli su slabije rezultate u testu trčanje tri minute u odnosu na inicijalno provjeravanje kada su pretrčali prosječno 530,69 metara, a sad 515,81 metar.

U Tablici 3. prikazane su razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine u inicijalnom i finalnom provjeravanju t-testom za nezavisne uzorke.

Tablica 3. Razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine u inicijalnom i finalnom provjeravanju t-testom za nezavisne uzorke.

(AS = aritmetička sredina; SD = standardna devijacija; t-value = razlika između dvije aritmetičke sredine; df = stupnjevi slobode; p = razina značajnosti; I = inicijalno provjeravanje; F = finalno provjeravanje)

		EKSPERIMENTALNA (N = 34)		KONTROLNA (N = 16)				
TEST		AS	SD	AS	SD	t-value	df	p
VISINA	I	147,59	7,00	150,75	8,20	-1,41	48,00	0,17
	F	149,24	7,43	152,81	8,17	-1,54	48,00	0,13
MASA TIJELA	I	42,96	10,20	41,13	12,33	0,56	48,00	0,58
	F	43,54	10,11	42,38	13,15	0,35	48,00	0,73
INDEKS TJELESNE MASE	I	19,49	3,14	17,83	3,60	1,67	48,00	0,10
	F	19,37	3,16	17,87	3,84	1,47	48,00	0,15

		EKSPERIMENTALNA (N = 34)		KONTROLNA (N = 16)				
TEST		AS	SD	AS	SD	t-value	df	p
PULS U MIROVANJU	I	88,24	38,90	114,75	42,08	-2,19	48,00	0,03
	F	95,47	26,27	85,13	24,22	1,33	48,00	0,19
PULS NAKON AKTIVNOSTI	I	162,18	41,24	186,75	39,49	-1,99	48,00	0,05
	F	149,47	37,47	196,50	31,33	-4,35	48,00	0,00
PULS NAKON OPORAVKA	I	91,41	32,67	135,00	30,83	-4,48	48,00	0,00
	F	102,88	27,04	136,13	43,47	-3,32	48,00	0,00
TRČANJE 3 MIN.	I	508,03	62,03	530,69	96,72	1,00	48,00	0,32
	F	549,32	71,37	515,81	100,59	1,35	48,00	0,18

Dobiveni rezultati ukazuju na to da ima značajne razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine u inicijalnoj provjeri u dva testa: puls u mirovanju (BPM_1) i puls nakon oporavka (BPM_3). Učenici iz kontrolne skupine imali su statistički značajno veći puls u mirovanju od učenika iz eksperimentalne skupine. Vrijednosti pulsa u aktivnosti slične su kod učenika iz eksperimentalne i kontrolne skupine, no statistički značajna razlika vidljiva je kod pulsa nakon oporavka. Učenici iz kontrolne skupine imaju veći puls nakon oporavka od učenika iz eksperimentalne skupine. U testu trčanje tri minute (F_3) učenici iz kontrolne skupine bolji su nego učenici iz eksperimentalne skupine, i to za otprilike 23 metra.

Učenici obiju skupina slični su u vrijednostima pulsa u mirovanju. Statistički značajna razlika vidljiva je u testu pulsa u aktivnosti u kojem učenici iz eksperimentalne skupine imaju manji puls u aktivnosti od učenika iz kontrolne skupine. Također, statistički je značajna razlika u testu puls nakon oporavka gdje učenici iz kontrolne skupine imaju veći puls nakon oporavka od učenika iz eksperimentalne skupine. Za razliku od inicijalnog provjeravanja u kojem su učenici iz kontrolne skupine bili bolji u testu trčanja tri minute (F_3), stanje se promijenilo i učenici iz eksperimentalne skupine postigli su bolje rezultate. Time je potvrđeno da će učenici uspjeti poboljšati svoje funkcionalne sposobnosti ako se dodatno provode monostrukturalne kineziološke aktivnosti na satu Tjelesne i zdravstvene kulture.

ZAKLJUČAK

Dobiveni rezultati pokazuju da su učenici iz eksperimentalne skupine nakon tromjesečnog programa značajno poboljšali rezultat u testu trčanja tri minute za razliku od kontrolne skupine te da su nakon sudjelovanja u programu postizali manje vrijednosti pulsa u aktivnosti i u oporavku.

Učenici su poboljšali svoje rezultate u testu trčanja tri minute iako ti rezultati još uvijek nisu u skladu s rezultatima dobivenim prije 30-ak godina koje su definirane kao Norme (Findak i sur., 1996). To možemo pripisati kratkom trajanju programa, pojedinim ograničavajućim čimbenicima, ali i tome da su današnja djeca sve manje uključena u sportske aktivnosti, a sve više žive sedentarnim načinom života. Neaktivnost u dječjoj dobi šteti biološkom rastu i razvoju, stoga je na nama da kao budući učitelji potičemo učenike na uključivanje u različite izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti.

1.4. KINEZIOLOŠKA METODIKA

Kineziološka je metodika primijenjena i interdisciplinarna znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji i podjednako je zasnovana na teoriji i praksi s ciljem proučavanja specifičnih zakonitosti funkcioniranja kinezioloških sustava i upravljanja tim sustavima u svakom području primjene i iznalaženja novih rješenja u područjima svoga djelovanja.

U širem smislu kineziološka metodika predstavlja zbroj svih znanstvenih, hipotetskih i praktičnih informacija (kinantropoloških, metodoloških, informatičkih, organizacijskih), s ciljem utvrđivanja i proučavanja zakonitosti funkcioniranja kinezioloških sustava i upravljanja tim sustavima u svakom području primijenjenih kineziologijskih disciplina: metodika Tjelesne i zdravstvene kulture; metodika sportskog treninga (kineziologija sporta); metodika rekreacije (kineziološka rekreacija) i metodika kineziterapije.

1.4.1. KINEZIOLOŠKA METODIKA U EDUKACIJI

Kineziološka metodika u edukaciji jest znanstveno-nastavna disciplina primijenjene kineziologije koja proučava i primjenjuje zakonitosti kineziološke znanosti u području odgoja i obrazovanja.

Ova disciplina primijenjene kineziologije proučava procese nastave i drugih oblika odgojno-obrazovne djelatnosti učenika kineziološkim (motoričkim) sadržajima, sredstvima i metodama rada. Obuhvaća i metodičke zakonitosti i njihove teorijske i praktične aspekte u okviru tjelesno-zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u odgojno-obrazovnim ustanovama, diferencirane prema dobi, spolu i razini odgojno-obrazovnog sustava. Kineziološka metodika u edukaciji uz pomoć i korištenje optimalnog planiranja i programiranja odgojno-obrazovnog rada, uz primjenu točno određenih kinezioloških operatora, metodičkih organizacijskih oblika rada, metoda rada, sredstava odgovarajućih odgojno-obrazovnih postupaka pod vodstvom učitelja, odnosno nastavnika, realizira postavljene zadatke i ciljeve odgojno-obrazovnog procesa.

Osnovna je zadaća kineziološke metodike u edukaciji koristiti spoznaje supstratne znanosti, kao i spoznaje ostalih znanosti s ciljem predlaganja konkretnih rješenja za transformaciju cjelokupnog antropološkog statusa učenika. Kineziološka je metodika primijenjena i interdisciplinarna znanost i kao takva mora podjednako počivati na teoriji i praksi, a njena osnovna zadaća treba biti usmjeren na utvrđivanje općih načela, izbora oblika, načina i uvjeta rada u provođenju nastavnog procesa te izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika rada.

2. ZNAČAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI

Tjelesna se aktivnost definira kao pokretanje tijela s pomoću skeletne muskulature uz potrošnju energije veće od one u mirovanju (Sekulić i Metikoš, 2007).

Tjelesno je vježbanje podskupina tjelesne aktivnosti koja je planirana, strukturirana, ponavljana i sa svrhom poboljšanja ili održavanja tjelesne sposobnosti.

Doza tjelesne aktivnosti ukupna je količina energije potrošene tijekom tjelesne aktivnosti, a intenzitet je tjelesne aktivnosti udio potrošene energije tijekom takve aktivnosti.

Tjelesna je aktivnost preduvjet za optimalan rast i razvoj djece (Canadian Paediatric Society, 2002) i ima velik utjecaj na zdravlje djece (Biddle i suradnici, 2004). Djeca koja su tjelesno aktivna boljih su kognitivnih, psihičkih i socioemocionalnih obilježja (Campbell, 2006 i Parfitt, 2005), za razliku od djece koja naginju sedentarnom načinu života te potencijalno mogu imati kronične zdravstvene probleme u kasnijoj životnoj dobi, poput debljine, osteoporoze, dijabetesa i kardiovaskularnih oboljenja (Reilly, 2005).

Željene se zdravstvene koristi od tjelesnog vježbanja kod djece uglavnom očituju u pozitivnom učinku na rast i razvoj, psihološkom zdravlju djece, suzbijanju kroničnih degenerativnih bolesti (kronarne bolesti iz djetinjstva) te stjecanju motoričkih vještina i stvaranju navika o redovitom tjelesnom vježbanju. Također, tjelesno aktivna djeca koja redovito trče, skaču, penju se, guraju se, voze bicikl, plivaju itd. imaju bolju tjelesnu kondiciju i aerobnu izdržljivost. Za razliku od pozitivnih učinaka tjelesnog vježbanja, ekstremna neaktivnost ima negativne posljedice na razvoj kostiju, snage, mišićne mase i izdržljivost (Haskell i suradnici, 1985).

U današnje vrijeme u svijetu prevladava sedentaran način života. Djeca slobodno vrijeme sve više provode pred televizorom, za računalom te se sve manje kreću, a studije ukazuju na to da je takav način života povezan s niskom funkcionalnom sposobnošću organizma djece (Mišigoj-Duraković i sur., 2018). Mišigoj-Duraković i sur. (2018) navode da upravo takav način života uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost i nisku funkcionalnu sposobnost pridonosi sve većem postotku kroničnih bolesti, od kojih izdvajaju metaboličke, srčano-žilne i neke maligne bolesti. Kako bi se funkcionalne sposobnosti poboljšale i održale važna je primjerena tjelesna aktivnost.

Osim na funkcionalne sposobnosti, odnosno fiziološko stanje, brojna istraživanja pokazala su pozitivan učinak tjelesne aktivnosti na psihološku dobrobit djece. Autori Mišigoj-Duraković i sur. (2018) govore da bez obzira na pozamašan broj radova u kojima se istražuje utjecaj tjelesnog vježbanja na psihički status i dobrobit, još uvijek nije dovoljno istraženo i dokazano kako pravilno strukturirati tjelesne aktivnosti da bi se postigao željeni psihološki učinak, stoga ga opisuju kao složen i još uvijek nedovoljno istražen fenomen. Bez obzira na ranije spomenuto, fizička aktivnost donijet će djeci psihološku dobrobit djelujući na smanjenje stresa i njegovih negativnih učinaka te podizanje raspoloženja, a samim time poboljšat će se i kvaliteta života na način da pozitivno djeluje na podizanje samopouzdanja, samopoštovanja i ima pozitivne socijalizacijske učinke (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

Do značajnih promjena pod utjecajem dobro organiziranog procesa tjelesnog vježbanja u području morfoloških karakteristika može doći u segmentu potkožnog masnog tkiva i mišićne mase

Na vrlo složenu strukturu motoričkih sposobnosti potrebno je i moguće djelovati u djetinjstvu jer je mogućnost razvoja značajna pa će promjene u prostoru motoričkih sposobnosti imati pozitivne efekte na opći razvoj, na funkcionalne pa i kognitivne i konativne osobine.

Količina i kvaliteta motoričkog aktiviteta, osobito u razdoblju djetinjstva, iznimno su značajni za zdravstveno stanje čovjeka te za razinu i kvalitetu njegovih kinantropoloških obilježja, jer unatoč porastu standarda života i lakših uvjeta rada, zdravstveno je stanje novih generacija narušeno.

Usvajanje zdravih životnih navika i svakodnevnog tjelesnog vježbanja treba započeti od najranije dobi. Rana je životna dob povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja (Pejčić i Trajkovski, 2018). Tjelesni je razvoj tada na najvišoj razini te se znanja usvajaju najbrže i najlakše. Dođe li tada do propusta u kvalitetnom razvoju svih znanja i sposobnosti, kasnije ga je nemoguće nadoknaditi, neovisno o našem trudu i naporu (Pejčić, 2006).

Značajni su čimbenici za kvalitetan razvoj djeteta dječji vrtići i škole te ostali oblici izvanobiteljskog odgoja koji mogu ponuditi mogućnosti za otklanjanje negativnih posljedica suvremenog života (Trajkovski, 2011). Tijekom rasta i razvoja organizma osobine i sposobnosti trebaju se podići na što višu razinu, a one će se dulje zadržati na toj razini ako se redovito vježba (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Kako su brojna istraživanja pokazala da redovita tjelesna aktivnost jača organizam, razvija motoričke sposobnosti, smanjuje rizik od prerane smrti, pridonosi socijalizaciji, poboljšava opće zdravstveno stanje te pozitivno utječe na mentalno zdravlje, nameće se zaključak kako bi upravo vježbanje trebalo biti dio općeg obrazovanja i kulture življenja (Bungić i Barić, 2009). Da bi tjelesna aktivnost postala dio kulture življenja, ključna je uloga odgojitelja, učitelja i roditelja u obrazovanju djeteta o njezinoj važnosti. Od najranije dobi djeca uče promatrajući svijet oko sebe te traže uzore. U početku njihova života to su roditelji, no kako se njihova životna sredina širi, tako se povećava i broj ljudi koji ih okružuje.

Njihovi uzori tada nisu više samo roditelji, nego i prijatelji te ljudi s kojima su svakodnevno u interakciji. Velik broj djece pohađa predškolske ustanove te im uzori postaju odgojitelji. Kada započnu svoje formalno obrazovanje u školi, velik se broj djece ugleda na svoje učitelje i nastavnike. Razlog je za to uvijek veliki postotak vremena koji provode s određenim osobama. Osim obitelji, danas u odgoju sudjeluju i odgojitelji i učitelji. Organizacija rada u vrtićima temelji se na psihičkim značajkama djeteta, ali i na tjelesnom razvoju. Utjecaj na djetetov cjelokupan razvoj nastavlja se u školi. Tjelesni, intelektualni, emocionalni i socijalni razvitak uz izravno stjecanje iskustva priprema djecu za daljnje školovanje te za posao i život (Pejić Papak i Vidulin, 2016).

Upravo su zato roditelji, odgojitelji, učitelji i kineziolozi ključne osobe koje pridonose usvajanju djetetovih svakodnevnih navika te razvijanju kulture življenja. Kultura življenja uvijek ima naglasak na odgovornom ponašanju pojedinca prema sebi i svojoj okolini. Odrastanje u zdravom okruženju i usvajanje zdravih navika ključno je za kvalitetan razvoj pojedinca. Zdravlje je, kao i odgoj, rezultat interakcije nasljeđa, sredine i aktivnog odnosa pojedinca prema zdravlju (Herceg, 1985). Kada se

govori o zdravlju, važno je naglasiti da ne govorimo samo o zdravlju tijela, nego i o zdravlju uma. Zbog silne preopterećenosti i velikog broja zadataka suvremeni je čovjek jako izložen stresu. Stres je jedan od glavnih čimbenika koji narušava zdravlje. Kvalitetnim obrazovanjem trebamo osvijestiti ljude da tjelesna aktivnost smanjuje stres te se upravo pomoću nje rješavamo stresa. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u životu suvremenog čovjeka, osobito u smislu očuvanja i poboljšanja čovjekova psihofizičkog zdravlja (Bungić i Barić, 2009). Ona smanjuje negativne učinke stresa te dovodi do pozitivnih promjena raspoloženja.

Osobe koje u vježbanju uživaju i koje vježbanje veseli sve će više vježbati te tako sebi osigurati i bolje učinke. Stoga je uočljivo da tjelesna aktivnost ima mnogo pozitivnih utjecaja te da pravilno i redovito vježbanje dovodi do pozitivnih učinaka na psihofizičko zdravlje.

Tjelesna aktivnost kod djece ima velik učinak na pravilan rast i razvoj, čemu pridonosi planirana i strukturirana nastava Tjelesne i zdravstvene kulture. Kroz takvu nastavu održat će se biološko-funkcionalno i zdravstveno stanje organizma, poboljšat će se rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti te će utjecati i na poboljšanje zdravlja, pravilno držanje tijela i razvijanje higijenskih navika.

Pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju i zdravom načinu života usvojen u ranoj dobi, odnosno djetinjstvu, može utjecati na zdravstveni status u adolescenciji, ali i u kasnijoj životnoj dobi, te možemo reći kako je usvajanje navika u djetinjstvu prevalencija za razvoj raznih bolesti u starijoj dobi.

Izraz prekomjerna tjelesna težina upotrebljava se u medicinskoj literaturi za tjelesnu masu iznad normalnih granica najčešće definiranih indeksom tjelesne mase (Body Mass Index – BMI) i WHR-indeks.

Parizkova (2008) zaključuje da je povećanje učestalosti pretilosti tijekom rasta i razvoja u velikoj mjeri povezano s obrazovanjem roditelja, što utječe na unos hrane i tjelesnu aktivnost njihove djece. Djeca čiji roditelji imaju višak kilograma i povećani udio tjelesne masti u tijelu češće su i sama pretila.

Chan Kai-Ming i Sung (1998) ističu da je prihvaćena spoznaja da djeca koja sudjeluju u sportu imaju viši stupanj zdravlja te da mladi sportaši mogu razviti bolje intelektualne i učeničke sposobnosti.

Tjelesno aktivni pojedinci visoke kardiorespiratorne sposobnosti imaju znatno manju vjerojatnost postati pretili od tjelesno neaktivnih pojedinaca, a većini osoba s prekomjernom tjelesnom težinom teško je trajno izgubiti težinu prehranom ili vježbom. Stoga se smatra da je pri snižavanju stope pretilosti prevencija dobivanja na težini učinkovitija od gubitka prekomjerne tjelesne težine.

2.1.1. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U RAZREDNOJ NASTAVI

Tjelesna i zdravstvena kultura obvezni je predmet u svim osnovnim i srednjim školama u Republici Hrvatskoj. Osim obvezne nastave koja se provodi u školama, u sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog područja ubrajamo i izvanastavne i izvanškolske aktivnosti. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture u prvom, drugom i trećem razredu osnovne škole provodi se tri puta tjedno, što iznosi 105 sati

godišnje. Od četvrtog razreda osnovne škole do četvrtog razreda srednje škole nastava se provodi dva puta tjedno, što iznosi 70 sati godišnje. Osnovni je cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture usvajanje zdravih životnih navika.

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura omogućuje da učenici bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, potiče skladan rast i razvoj organizma te pravilno tjelesno držanje, pridonosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj).

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sastoji se od četiri predmetna područja koja su definirana Kurikulumom nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj:

1. Kineziološka teorijska i motorička znanja
2. Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
3. Motorička postignuća
4. Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

Ova su četiri područja povezana te se njima razvija pozitivan pristup prema kineziološkim aktivnostima. Područja su međupredmetno povezana s područjima ostalih predmeta te se integracijski potiče razvijanje učenika u što većem broju nastavnih predmeta i područja. Povezivanjem predmeta, područja i međupredmetnih tema učenici otkrivaju svoje interese te zajedno s učiteljima i nastavnicima razvijaju svoje kompetencije i talente.

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika, uključujući i motoričku pismenost.

Predmetno područje Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti usredotočuje se na ljudsko tijelo i njegova obilježja. Za praćenje napretka u ovome predmetnom području najbitnija su redovita praćenja i provjere. Provjeravanje dijelimo na inicijalno, tekuće, tranzitivno i finalno. Inicijalno ili prethodno provjeravanje provodi se radi utvrđivanja aktualnog stanja subjekta. Najčešće se provodi na početku školske godine te je osnova za daljnje programiranje rada. Tek nakon procjene utvrđenog inicijalnog stanja može se prijeći na detaljnije planiranje, odnosno programiranje (Pejčić, 2005). Tekuće se provjeravanje najčešće provodi na satovima obrade novoga gradiva kada se uči novo motoričko gibanje. Ono nam služi kao povratna informacija o tome je li učenik svladao osnovnu strukturu motoričkoga gibanja. Tranzitivno ili periodično provjeravanje služi da bi se provjerilo u kojem se opsegu program ostvaruje. Ovim provjeravanjem utvrđujemo je li došlo do nekih promjena i napretka, je li vidljiva dinamika ostvarenja zadaća te postoje li promjene u razini motoričkih znanja i postignuća učenika. Finalno ili završno provjeravanje provodi se na kraju određenoga razdoblja. U školskome sustavu to znači - na kraju školske godine. Smisao je ovoga provjeravanja utvrđivanje usvojenosti programa te provjeravanje koliko je taj program imao učinka (Findak, 2003).

Svi se ti oblici provjeravanja moraju redovito bilježiti te analizirati. Obvezno je upoznati učenike s rezultatima jer će tada biti vidljivo maksimalno zalaganje učitelja, ali i učenika (Pejčić, 2005).

Značajni odgojno-obrazovni ciljevi kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture ostvaruju se u predmetnom području Motorička postignuća i podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih prema podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja, prepoznavanje i osvješćivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko–rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih na održavanje i podizanje razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

Predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja usmjereno je ponajprije na razvoj pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja (Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, 2019).

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture ima mnoge odgojne komponente. Vidljivo je povećanje socijalne inkluzije te dolazi do razvoja samopouzdanja, samopoimanja, odlučnosti te upornosti. Potiče se osjećaj odgovornosti te samopoštovanja, ali i razvijanje različitosti.

Velik je naglasak na razvijanju svijesti učenika. Korelirajući Tjelesnu i zdravstvenu kulturu s međupredmetnim temama razvijamo učenika koji je svjestan ekoloških, zdravstvenih, kulturnih, građanskih i etičkih komponenti života s kojima se svakodnevno svi susrećemo.

Uloga učitelja/kineziologa ključna je u provođenju nastave. Učitelj, kao moderator nastave, mora detaljno isplanirati svaki nastavni sat i temeljito pratiti promjene i napredak kod djece. Učiteljevo pravodobno uočavanje talenata i interesa može biti ključno pri pravodobnom usmjeravanju učenika u određene izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti. Motivacija učenika za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture naglašena je zbog biotičke potrebe djece za kretanjem, osobito u razrednoj nastavi, znatno više nego kod teorijskih predmeta, gdje je ona uglavnom uvjetovana angažmanom i umješnošću nastavnika. S druge strane, opterećenje učitelja u pripremi i provedbi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture znatno je veće jer, osim teorijske i psihološke, nastava iz tog predmeta sadrži i fizičku komponentu opterećenja koja nije dominantna kod ostalih predmeta (Rogulj, Ujević i Rogulj, 2011). Kako bi učitelj što bolje pripremio svaki nastavni sat, važno je da se vodi didaktičkim načelima te da metodički oblikuje svaki nastavni sat. Visoka razina motivacije učenika od učitelja zahtijeva visoku razinu angažmana pri planiranju nastave.

Ključno je pravilnim vježbanjem tijekom nastave Tjelesne i zdravstvene kulture pravilno utjecati na cjelokupni kinantropološki status učenika.

Završni je i najbitniji cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture formirati pozitivna stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju te kvaliteti života. Redovito provođena tjelesna aktivnost odgovara juće vrste, intenziteta, trajanja i učestalosti povećava fizičku sposobnost ponajprije poboljšanjem funkcijske sposobnosti transportnog sustava kisika, energetskih tvari te regulativnih mehanizama živčanog sustava (Mišigoj-Duraković i sur.,1999).

Usvajanje zdravih životnih navika i svakodnevnog tjelesnog vježbanja treba započeti od najranije dobi. Rana je životna dob povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičko motoričkih znanja (Pejčić i Trajkovski, 2018). Tjelesni je razvoj tada na najvišoj razini te se znanja usvajaju najbrže i najlakše. Dođe li tada do propusta u kvalitetnom razvoju svih znanja i sposobnosti, kasnije ga je nemoguće nadoknaditi neovisno o našem trudu i naporu (Pejčić, 2006).

3. SADRŽAJI PRAĆENJA DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI

3.1. MOTORIČKA ZNANJA I FAZE UČENJA MOTORIČKIH ZNANJA

Svako se ljudsko biće rađa s genetski definiranim sposobnostima koje tijekom života mnogostruko razvija. Razvoj u širem smislu riječi čovjek može zahvaliti razvijenom središnjem živčanom sustavu koji ima važnu ulogu i u segmentu motoričkih znanja. Motorička znanja (motorički programi, motoričke informacije) podrazumijevaju formirane „algoritme naredbi” koji su smješteni u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava. „Algoritmi naredbi” omogućuju ostvarivanje svrhovitih motoričkih struktura gibanja i odgovorni su za aktiviranje i deaktiviranje različitih mišićnih skupina s obzirom na redoslijed, intenzitet i trajanje nekog rada, što rezultira izvođenjem određene motoričke operacije. Broj ponavljanja gibanja, složenost strukture gibanja te razina osobina i sposobnosti subjekta uključenog u proces vježbanja čimbenici su o kojima ovisi formiranje motoričkih znanja. Što je razina sposobnosti i osobina subjekta viša i što su metode učenja i vježbanja primjerenije svrsi, formiranje je motoričkih programa učinkovitije (Pejčić i Trajkovski, 2018). Istraživanje motoričkog razvoja djeteta predškolske dobi zahtijeva interdisciplinarni pristup. Riječ je o vrlo intenzivnoj fazi razvoja djeteta u tjelesnom, motoričkom, kognitivnom, emocionalnom, govorno-jezičnom i socijalnom smislu. Istraživanja sugeriraju da napredak u jednoj domeni može potaknuti i napredak u drugoj domeni razvoja (Gallahue i sur., 2012). Motorička znanja koja su u osnovi motoričkog razvoja smatraju se sastavnim građevnim jedinicama za sva kretanja čovjeka, od svakidašnjih tjelesnih aktivnosti do specifičnih sportskih znanja (Kirk i Rhodes, 2011). Kompetencija u području temeljnih motoričkih znanja pridonosi dječjem tjelesnom, kognitivnom i socijalnom razvoju i smatra se temeljem za aktivan život (Lubans i sur., 2010). Motorička kompetencija pozitivno je povezana sa zdravstvenim dobrobitima, razinom tjelesne aktivnosti, tjelesnim fitnessom o kojem ovisi zdravlje i percepcijom motoričke kompetencije djeteta, a negativno sa sjedilačkim ponašanjem i težinskim statusom: prekomjernom težinom i pretilošću (Lubans i sur., 2010). Tako je razina motoričkih znanja prediktor tjelesne (ne)aktivnosti i posljedične pretilosti od djetinjstva do odrasle dobi djeteta. Istraživanja pokazuju da je kompetencija u motoričkim znanjima u ranoj i predškolskoj dobi (tri do pet godina) prediktor buduće ukupne tjelesne aktivnosti čovjeka i sudjelovanja u rekreativnim aktivnostima i sportu (Kirk i Rhodes, 2011).

Motorička znanja dijelimo na:

- ▶ biotička motorička znanja (prirodni oblici kretanja)
- ▶ kineziološka motorička znanja (specifična i opća)

Biotička motorička znanja (opća egzistencijalna) immanentna su potreba svakog čovjeka u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Ona su temeljna znanja na koja se nadograđuju ostala motorička znanja (nekinziološka i kineziološka). Biotička motorička znanja genetski su uvjetovana potreba čovjeka i bila su jedina i dovoljna za opstanak i razvoj ljudske vrste. Ona imaju dvojaku funkciju:

1. stjecanje i usavršavanje motoričkih znanja potrebnih za rješavanje svakidašnjih motoričkih zadataka tijekom života
2. osiguravanje optimalnog razvoja kinantropoloških osobina i sposobnosti.

Biotička motorička znanja omogućuju čovjeku uspješno svladavanje:

- ▶ prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje)
- ▶ prepreka (penjanje, skakanje, preskakanje, silaženje, provlačenje)
- ▶ otpora (dizanje, nošenje, višenje, upiranje, potiskivanje, nadvlačenje, vučenje)
- ▶ manipuliranje objektima (bacanje, hvatanje, gađanje, ciljanje).

Navedene se skupine biotičkih motoričkih znanja pojavljuju u različitim kombinacijama i temelj su razvoja svakog pojedinca. Obuhvaćaju one motoričke strukture gibanja kojima se maksimalno stimulira porast aktivne mišićne mase i reducira potkožno masno tkivo te djeluju na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Zapravo, biotička motorička znanja čine temeljnu pretpostavku djelotvornog uključivanja pojedinca u život i rad.

Za učenike i učenice od prvog do četvrtog razreda osnovne škole, biotička su motorička znanja osnovni sadržaji u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Izbor biotičkih motoričkih znanja kao temeljnih sadržaja osigurava ostvarenje definiranih ciljeva Tjelesne i zdravstvene kulture. Oni su primarno usmjereni na razvoj važnijih osobina i sposobnosti te na mogućnost primjene određenih znanja u praktičnim životnim situacijama.

Biotička motorička znanja najvažnija su i najprikladnija za optimalan razvoj osobina i sposobnosti u djetinjstvu i mladosti. Bitna su osnova za usvajanje, opseg i kvalitetu razine mnogih profesionalnih i kinezioloških motoričkih znanja.

Kineziološka motorička znanja primarno su u funkciji postizanja sportskih rezultata, zbog čega se formira specifičan sustav materijalnih, kadrovskih, organizacijskih i drugih uvjeta. To su pretpostavke za realizaciju različitih oblika i razina natjecanja s precizno definiranim pravilima (broj natjecatelja, veličina, težina, vrsta sprava, vrijeme trajanja, mjesto, veličina igrališta i dr.). Kineziološka motorička znanja imenuju se i kao konvencionalna kineziološka motorička znanja koja se dijele na specifična i opća motorička znanja.

Specifična motorička znanja razvijala su se usporedno s razvojem ljudskog društva i s vremenom su postajala sve mnogobrojnija (više sportova). S pojavom novog sporta javljala se potreba za učenjem novih kretnih struktura i za usavršavanjem specifičnih motoričkih znanja čiji je cilj ostvarivanje što boljeg rezultata u konkretnoj motoričkoj aktivnosti. Zbog tih se specifičnosti ova skupina motoričkih znanja mora konstantno nadopunjavati općim motoričkim znanjima, čime će se smanjiti negativan utjecaj što ga ima specifikum nekog sporta. Time će se razviti motoričke i funkcionalne sposobnosti, uskladiti morfološka obilježja i usvojiti nova motorička znanja, što će, uz primjenu optimalnih metoda rada i vježbanja, značajno pridonijeti razini konačnih rezultata u određenom sportu.

S obzirom na biomehaničku podjelu, specifična motorička znanja mogu se razvrstati u četiri skupine:

- ▶ monostrukturalna motorička znanja (atletika, plivanje, biciklizam...)
- ▶ aciklička motorička znanja (boks, hrvanje, karate...)
- ▶ kompleksna motorička znanja (ciklička + aciklička gibanja – nogomet, košarka, rukomet...)
- ▶ estetska motorička znanja (gimnastika, ritmička gimnastika, skokovi u vodu...).

Opća kineziološka motorička znanja primarno su u funkciji razvoja temeljnih funkcionalnih sposobnosti (aerobnih i anaerobnih), motoričkih sposobnosti (razvoj koordinacije, brzine, snage, fleksibilnosti, ravnoteže i preciznosti) i morfoloških karakteristika, a to su znanja za regulaciju aktivne mišićne mase i regulaciju balastne mase. Njihova je primjena usmjerena na razvoj kinantropoloških obilježja u cilju održavanja zdravlja. Osim toga, opća kineziološka motorička znanja koriste se za razvoj određenih obilježja koja su izravno odgovorna za uspješnu realizaciju sportskih i profesionalnih aktivnosti.

Učenje motoričkih znanja sastoji se od pet faza:

U prvoj fazi, tzv. fazi usvajanja, subjekt samo simbolički usvaja informaciju, ali ne i motorički. U toj fazi subjekt ima predodžbu kako se kretanje izvodi, no ne može ga izvesti.

U drugoj fazi, fazi početnog usavršavanja, motorička je informacija formirana. Pokreti su tada grubo i nespretni. Velik je utrošak energije i vremena. Najmanja smetnja može onemogućiti kretanje.

U trećoj fazi, tj. fazi naprednoga usavršavanja, subjekt izvodi gibanje s visokim stupnjem sigurnosti i racionalnim utroškom energije. Određeni su segmenti gibanja pravilni i točni, a kod nekih još postoje odstupanja od savršene putanje.

U četvrtoj fazi, fazi stabilizacije, motoričko znanje postaje vještina. Određene se strukture pravilno izvode, ali i dalje postoje neizvjesna odstupanja od idealne putanje gibanja. Tada je već vidljiva visoka razina automatizacije radnje.

U petoj fazi, tj. fazi automatizacije, podrazumijeva se izvođenje gibanja bez odstupanja od idealne putanje kretanja. Drugim riječima, u završnoj, tj. fazi automatizacije, motoričko znanje postaje navika. Gibanje je automatizirano te se iskorištava potpuni potencijal (Pejčić i Trajkovski, 2018).

3.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Motorička postignuća predstavljaju spoj motoričkih znanja i sposobnosti. Iskazuju se kao sposobnost vježbača koji ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti mora povezati i maksimalno iskoristiti radi postizanja što boljeg rezultata (Findak, 2003). Zadatak je vježbača postizanje što boljeg rezultata u određenoj aktivnosti te pokazivanje maksimuma. Analizom tih rezultata provjerava se usvojenost određenih motoričkih znanja te vježbačeva sposobnost što boljeg pokazivanja te usvojenosti. Tada je vidljiv učenikov potencijal te razina usvojenosti u pojedinim cjelinama, odnosno motoričkim strukturama.

Učenici motorička znanja usvajaju tijekom nastave Tjelesne i zdravstvene kulture te ih primjenjuju u nastavi, ali i u svakodnevnim situacijama izvan škole. Drugim riječima, kvaliteta znanja, pa i motoričkih, ne očituje se samo u određenom fondu znanja, nego i u sposobnosti učenika da stečena znanja primjenjuje u pravo vrijeme i na najracionalniji način (Findak, 2003).

Kada govorimo o motoričkim sposobnostima, one su u funkciji motoričkih postignuća kada se pokreću u pravome trenutku. Bitno je da pridonose podizanju konačnog učinka određene vježbe, elementa ili zadaće.

Testovi kojima se provjeravaju motorička postignuća mogu sadržavati jedan ili više elemenata (npr. koliko puta uspješno preskoči vijaču, koliko puta uspješno pogodi u gol ili koš, koliko visoko ili daleko skoči, koliko brzo trči 20 m itd.). Pri izboru i količini elemenata treba prvobitno ustanoviti što želimo provjeriti. Za ove je testove, osim vremena izvođenja, karakteristično predviđanje načina i točnosti izvođenja pojedinih elemenata.

Pri izradi testova prvo se trebaju odrediti normativi. Oni služe kako bi se njima utvrdio napredak učenika određenog razrednog odjela tijekom jedne školske godine. Iz toga je vidljivo da određeni normativi mogu vrijediti samo za određene razrede, i to u određenom vremenskom razdoblju. Iduće školske godine normativi se trebaju ponovno preispitati i analizirati te po potrebi prilagoditi novom razrednom odjelu.

Prilikom tranzitivnog provjeravanja treba izabrati elemente, nastavne teme ili kineziološke operatore koji su najbolji primjeri reprezentacije određene nastavne cjeline ili motoričke strukture.

Neka se motorička dostignuća ne mogu provjeravati testovima (motoričkim zadacima) pa se tada provjeravanje provodi poligonom (npr. poligon nogom, poligon rukom, poligon otpora, poligon prepreka, poligon prostora itd.). Pri postavljanju poligona treba paziti da poligon predstavlja logičnu cjelinu kako bi dobili informacije o razini upravo onih motoričkih dostignuća koja želimo utvrditi poligonom. U razradi poligona treba dobro isplanirati koje ćemo zadatke uvrstiti u poligon, kojim ćemo redoslijedom postaviti te zadatke, na koji način mislimo izvesti zadatke, na kojoj ih udaljenosti mislimo postaviti te u kojem vremenskome roku.

Rezultate provjeravanja motoričkih dostignuća učitelj ili kineziolog treba registrirati na način kako je to predviđeno za svaki pojedini test.

3.3. KINANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Porijeklo čovjeka i njegov razvoj proučavaju razne znanstvene discipline: biologija, fiziologija, medicina, psihologija, pedagogija, filozofija, povijest, ekologija, geografija, arheologija, etnologija, sociologija i mnoge druge. Sva saznanja o čovjeku objedinjuje antropologija, koja se najčešće definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru. Prostorno, u domenu antropologije pripada cijela površina Zemljine kugle, a vremenski, antropologija prati nastanak čovjeka i njegov razvoj do današnjih dana. Antropologija čovjeka tretira kao cjelinu, što znači da se zakonitosti razvoja ljudskog bića objašnjavaju integralno s obzirom na to da je svaki problem vezan uz ljudsko biće u tijesnoj dijalektičkoj međuovisnosti prirodnih i društvenih čimbenika.

Pod kinantropološkim obilježjima podrazumijevamo organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija i njihove međusobne relacije.

Kinantropološka obilježja obuhvaćaju morfološka, motorička i funkcionalna obilježja koja su predmet proučavanja u kinantropologiji čija je jedna od namjera istražiti povezanost različitih bioloških karakteristika i sposobnosti te utvrditi varijabilnost motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, građe i sastava tijela, zdravstvenih pokazatelja u populacijskim skupinama koje se međusobno razlikuju u odnosu na razinu svakodnevne aktivnosti (Mišigoj-Duraković, 2008). Pristup istraživanju u kinantropologiji slijedi sveobuhvatno načelo antropologijske znanosti, što znači da ispituje važnost i udio različitih čimbenika okoline i vanjskih faktora (prehrana, tjelesna aktivnost, sport, društveni, psihološki i kulturni faktori) u uobličavanju kvantitativnih bioloških svojstava (Mišigoj-Duraković, 2008). Praćenje razvoja djeteta predškolske dobi podrazumijeva cjelokupno praćenje i poznavanje njegovih motoričkih, spoznajnih, govornih, socioemocionalnih i drugih osobina u pojedinoj dobi, odnosno prate se dobne osobine kako bi se uspješno mogao poticati optimalan razvoj. Poznavanje dobničkih osobina omogućuje bolje planiranje, praćenje i vrednovanje različitih čimbenika koji utječu na razvoj djeteta.

MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Morfološke karakteristike odgovorne su za procese rasta, diferencijaciju tkiva i funkcionalno sazrijevanje.

Pod pojmom rasta podrazumijevamo povećanje tjelesnih dimenzija. Najjednostavnije je opisati rast kao povećanje visine i mase tijela, promjenu građe, proporcija, sastava tijela i različitih sustava. Sazrijevanje podrazumijeva dinamiku promjena i napredovanja do dostizanja biološke zrelosti (Malina i sur., 2004). Biološka dob procjenjuje se stupnjem spolne zrelosti, koštanom dobi ili morfološkom, odnosno somatskom zrelošću, najčešće na temelju godine najvećeg rasta u visinu.

Na temelju mnogobrojnih istraživanja faktorske strukture morfološkog prostora utvrđeno je postojanje četiriju osnovnih čimbenika (latentnih dimenzija) koji određuju morfološku strukturu čovjeka:

- ▶ longitudinalna dimenzionalnost kostura, koja je odgovorna za rast kostiju u dužinu (najčešće se mjeri visina tijela, duljina ruku, duljina nogu i dr.)
- ▶ transferzalna dimenzionalnost kostura odgovorna je za rast kostiju u širinu (mjeri se biakromijalni raspon, bikristalni raspon, širina lakta i dr.)
- ▶ masa i voluminoznost tijela, koja je odgovorna za ukupnu masu i opseg tijela (mjeri se masa tijela, opseg podlaktice, opseg nadlaktice i dr.)
- ▶ potkožno masno tkivo, koje je odgovorno za ukupnu količinu masti u organizmu (mjeri se kožni nabor na nadlaktici, kožni nabor leđa, kožni nabor na trbuhu i dr.).

Morfološke karakteristike značajno su određene čimbenicima ograničenja, i to genetskim (endogenim) čimbenicima i čimbenicima okruženja (egzogenim). Informacije dobivene na osnovu velikog broja istraživanja ukazuju na to da utjecaj genetskih čimbenika nije iste jakosti za sve četiri

dimenzije. Najveće promjene u prostoru morfoloških karakteristika moguće su u dimenziji masnog tkiva, zatim u segmentu mase i volumena tijela, a gotovo su zanemarive u dimenzionalnosti kostura (longitudinalnoj i transverzalnoj).

Biološko nasljeđe značajan je čimbenik koji definira rast, razvoj i sazrijevanje djeteta. Genetski utjecaji opazuju se za tempo rasta (brzinu rasta) i za konačnu visinu u odrasloj dobi, koje ne podliježu istoj genskoj kontroli (Mišigoj-Duraković 2008), što potvrđuje da svaka osoba ima svoju individualnu krivulju rasta i razvoja (Prebeg 1999).

U uvjetima neprimjerene prehrane nastup sazrijevanja i adolescentni zamah rasta može biti odgođen – u uvjetima pothranjenosti; odnosno u uvjetima pretjerane uhranjenosti i pretilosti (Borer, 2005, prema Mišigoj-Duraković, 2008).

Prema rezultatima mnogobrojnih studija rasta u visinu neaktivne djece u usporedbi s djecom uključenom u sportski trening, redovito sustavno tjelesno vježbanje nema utjecaja na visinu tijela (Malina, 1993; Malina i Bouchard, 1991). Većina istraživanja govori u prilog činjenici da redovita tjelovježba ne utječe na godinu najvećeg prirasta u visinu (Malina, 1993; Vuković, 1998).

Za praktične se svrhe kao najpogodniji kriterij za ocjenu rasta upotrebljava tjelesna visina i masa tijela. Visina je rezultat rasta kostiju, uključujući duljinu glave, trupa i nogu. Tjelesna je masa rezultat ukupne mase svih organa i tkiva.

Poslije pete godine djeca rastu razmjerno stabilnim tempom – prosječno narastu od pet do šest centimetara te otežaju od dva do tri kilograma uz lagano smanjivanje prirasta visine, odnosno povećanje težine (Johnson, 1986; Tanner, 1978; Roede i Wieringen, 1985).

Svakako je korisna u dječjoj i adolescentskoj dobi primjena standarda indeksa tjelesne mase za određenu dob i spol kako bi se utvrdio rizik za prekomjernu masu tijela, odnosno pretilost. Međunarodna granica indeksa tjelesne mase za rizik prekomjerne mase tijela i prekomjerne težine (Cole i suradnici, 2000) definira se kao tjelesna masa/tjelesna visina².

Tablica 4. Međunarodna granica indeksa tjelesne mase za prekomjernu težinu i pretilost (Cole i suradnici, 2000).

DOB	BMI 25kg/m ²		BMI 30kg/m ²	
	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
6,5	17,7	17,5	20,2	20,1
7	17,9	17,8	20,6	20,5
7,5	18,2	18,0	21,1	21,0
8	18,4	18,3	21,6	21,6
8,5	18,8	18,7	22,2	22,2
9	19,1	19,1	22,8	22,8
9,5	19,5	19,5	23,4	23,5
10	19,8	19,9	24	24,1

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Funkcionalne sposobnosti označavaju sposobnosti primitka i transporta energije, povećanja raspona regulacije i uspostavljanja ravnoteže nakon napora. Te sposobnosti povezane su s učinkovitošću sustava za transport kisika (aerobni kapaciteti) i učinkovitošću anaerobnih energetske mehanizma.

U djetinjstvu razvoj funkcionalnih sposobnosti ne bi trebao biti primarni cilj kinezioloških transformacijskih djelovanja, već bi u tom razdoblju primarni cilj trebao biti učenje što većeg broja najrazličitijih kretnih struktura (Sekulić i Metikoš, 2007).

Za mlade je osobe granični intenzitet za razvoj aerobnog kapaciteta trening pri 60 – 70 % maksimalnog primitka kisika ili 70 – 80 % maksimalne frekvencije srca (Matković i Ružić, 2009). Hofman i sur. (1987.) pokazali su kako djeca koja imaju bolje funkcionalne sposobnosti već u petoj godini života imaju i niže vrijednosti krvnog tlaka. Kod anaerobnog kapaciteta djeca imaju znatno slabije vrijednosti nego odrasli.

Zadovoljavajuće funkcionalne sposobnosti primarne su za ljudsko zdravlje. One su odgovorne za stabilnost i regulaciju tzv. sustava za transport energije u kojem sudjeluju brojni unutarnji organi, osobito srčano-krvožilni i dišni sustav. Sustav za transport kisika najučinkovitije se mijenja pod utjecajem cikličkih podražaja, a cikličke aktivnosti povoljno utječu na povećanje aerobnog kapaciteta. U našem sustavu školovanja prati se aerobna izdržljivost koja se provjerava trčanjem (kontinuiranim kretanjama), i to tako da se mjeri prijedena udaljenost u metrima u trajanju od tri minute.

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, tj. jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja (Sekulić i Metikoš, 2007).

Te sposobnosti čine onaj dio kinantropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka i sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka te uvjetuju uspješno kretanje, bez obzira na to jesu li stečene treningom ili ne.

One određuju kakvi će biti pokreti i kretanje djeteta (spretni, brzi, precizni) i znače temelj za razvoj i usavršavanje pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina (Petz, 1992). Pri rođenju djeteta sve sposobnosti (motoričke, intelektualne, glazbene) samo su potencijali koji će se tek razviti. Određene su nasljednim faktorima, ali ovise i o uvjetima u kojima dijete raste te se na te sposobnosti može utjecati učenjem i vježbanjem do one mjere do koje dopuštaju urođene granice (Starc i sur., 2004).

Motoričke sposobnosti najbolje je razvijati kroz igru koja je djeci zanimljiva i koju vole. Djeca bi trebala biti dovoljno dugo motivirana sudjelovati u motoričkoj aktivnosti kako bi specifična aktivnost (igra) omogućila kvalitetan dugoročan stimulans razvoja svih motoričkih sposobnosti. Na razvoj motoričkih sposobnosti najbolje se može utjecati unapređenjem biotičkih motoričkih znanja za svladavanje prostora: valjanje, puzanje, hodanje i trčanje; prepreka: preskoci, naskoci, saskoci, penjanja i provlačenja; otpora: dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja, višenja; i manipuliranje objektima: hvatanja, dodavanja i bacanja, vođenja (Pejčić, 2005).

Mnogobrojnim istraživanjima motoričkog segmenta kinantropološkog statusa čovjeka utvrđeno je da se motoričke sposobnosti ne mogu odrediti približno jednom jedinom dimenzijom (čimbenikom), već je riječ o multidimenzionalnom pristupu.

Svaka motorička sposobnost regulirana je odgovarajućim mehanizmima središnjeg živčanog sustava koji njome upravljaju, a manje su ili više povezane s drugim ljudskim sposobnostima.

Motoričke je sposobnosti bitno razvijati od najranije dobi (koordinaciju, ravnotežu, fleksibilnost, preciznost, brzinu, snagu) jer će razvijene sposobnosti omogućiti uspješnije rješavanje i izvođenje motoričkih zadataka te na taj način i uspješno kretanje.

Struktura motoričkih sposobnosti

Na temelju velikog broja istraživanja provedenih u nas i u svijetu mogu se opravdati pretpostavke da postoji hijerarhijska struktura motoričkih sposobnosti u tri razine (Gredelj i suradnici, 1975). Najviša razina, odnosno u prostoru trećeg reda, izoliran je centralni regulacijski uređaj koji kontrolira i koordinira funkcije regulacijskih mehanizama nižeg reda.

Centralni regulacijski sustav djeluje na osnovi dvije dimenzije trećeg reda koje su definirane kao mehanizam za regulaciju kretanja i kao mehanizam za energetske regulaciju.

1. Mehanizam za regulaciju kretanja definiran je kao viši regulacijski integracijski sustav koji omogućuje rješavanje motoričkih zadataka različite razine kompleksnosti integracijom djelovanja podsustava nižeg reda.
2. Mehanizam za energetske regulaciju definiran je kao regulacijski i integracijski sustav koji kontrolira energetske izlaze iz organizma formiranjem funkcionalnih struktura u koje su uključeni podsustavi nižeg reda.

Mehanizmi trećeg reda (mehanizam za regulaciju kretanja i mehanizam za energetske regulaciju) nadređeni su i uključuju hipotetske čimbenike iz prostora drugog reda. Rezultati istraživanja pokazuju da su za motoričke manifestacije odgovorna četiri temeljna regulacijska mehanizma koji čine čimbenike drugog reda.

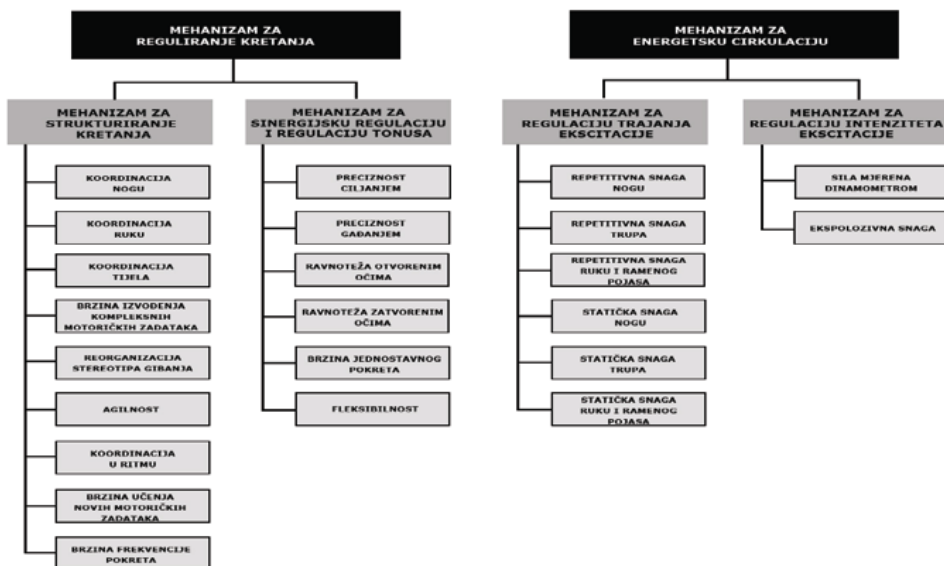
Čimbenici drugog reda:

1. Mehanizam za strukturiranje kretanja definiran je kao regulacijski i integrativni sustav koji omogućuje brzo formiranje efikasnih motoričkih programa i njihovu kontroliranu realizaciju. Ovaj je mehanizam odgovoran za varijabilitet koordinacije i brzine izvođenja motoričkih zadataka. (Gredelj i suradnici, 1975). Mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa određen je kao regulativni i integrativni podsustav koji u motoričkim reakcijama kontrolira istodobno redoslijed, omjer i intenzitet uključivanja i isključivanja motoričkih jedinica agonističkih i antagonističkih mišićnih skupina, kao i veličinu sile koja se u njima generira. Pod kontrolom ovog mehanizma nalaze se čimbenici prvog reda – brzina, preciznost, fleksibilnost i ravnoteža.
2. Mehanizam za regulaciju intenziteta ekscitacije objašnjen je kao regulativni i integrativni sklop koji je odgovoran za istodobno aktiviranje maksimalnog broja motoričkih mišićnih jedinica pri izvedenim ili pokušanim motoričkim akcijama. Ovaj mehanizam drugog reda odgovoran je za varijabilitet eksplozivne snage i sile pokušanih pokreta.

3. Mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije definiran je kao regulativni i integrativni podsustav koji omogućuje optimalno iskorištavanje energetske potencijala tijekom trajanja rada, a odgovoran je za varijabilitet repetitivne i statičke snage.

U hijerarhijskom modelu (Gredelj i suradnici, 1975) mehanizam za regulaciju kretanja nadređen je i uključuje mehanizam za strukturiranje kretanja i mehanizam za sinergijsku regulaciju tonusa. Mehanizam za energetske regulaciju nadređen je i uključuje mehanizam za regulaciju intenziteta ekscitacije i mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije.

Slika 1. Struktura motoričkih sposobnosti (Sekulić i Metikoš, 2007).



Struktura motoričkog prostora na prvoj razini (čimbenici prvog reda) definirana je primarnim motoričkim sposobnostima snage, brzine, koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže i preciznosti.

Primarne motoričke sposobnosti

Snaga

Mišićna snaga koja se javlja pri kretnim aktivnostima čovjeka može se nazvati generalnim čimbenikom snage iz kojeg proizlaze primarni čimbenici koji se javljaju kao akcijski i kao topološki čimbenici snage.

Akcijski čimbenici snage:

- ▶ Eksplozivna snaga je sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela. Koeficijent urođenosti sposobnosti eksplozivne snage iznosi oko 0.80.
- ▶ Repetitivna snaga je sposobnost dugotrajnog repetitivnog rada mišića u izotoničkom režimu naprezanja.

- Statička snaga je sposobnost dugotrajnog izometrijskog naprezanja mišića. Očituje se kada čovjek pokušava pružiti otpor koji prelazi njegove mogućnosti ili se napreže da bi sačuvao određen položaj u uvjetima kada su mišići napregnuti, ali nema kretanja (koeficijent urođenosti oko 0.50).

Topološki čimbenici snage mogu biti:

- čimbenik snage ruku i ramenog pojasa
- čimbenik snage trupa
- čimbenik snage nogu.

Brzina se može definirati kao sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenja jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima.

Motorička je brzina gotovo u cijelosti genetički uvjetovana (oko 0.95). U dosadašnjim istraživanjima osim općeg čimbenika brzine utvrđeno je i postojanje:

- brzine kretanja s promjenom pravca (agilnost)
- brzine trčanja (kratki sprint)
- segmentarne brzine (frekvencija pojedinačnih pokreta određene amplitude).

Koordinacija je određena kao sposobnost realizacije kompleksnih motoričkih struktura, brzine učenja i reorganizacije stereotipa gibanja. Danas se može prihvatiti tvrdnja da u području koordinacije razlikujemo postojanje primarnih dimenzija te sposobnosti kao koordinacija tijela, ruku, nogu, brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka, reorganizacija stereotipa gibanja, koordinacija ritma i učenje novih motoričkih zadataka. Koeficijent urođenosti koordinacije iznosi oko 0.80.

Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom. Prema nekim autorima fleksibilnost se očituje kao:

- ekstenzirana (sposobnost zadržavanja položaja raspona u ekstenziji s maksimalno mogućom amplitudom)
- dinamička (sposobnost brzog ponavljanja pokreta fleksije sa što većom amplitudom)
- aktivna (sposobnost postizanja velikih amplituda pokreta u nekom zglobu aktivnošću mišićnih skupina koje prelaze preko tog zgloba)
- pasivna (sposobnost postizanja najveće amplitude pokreta koja se može postići pod utjecajem vanjskih sila).

U većem broju istraživanja dobiveni su rezultati koji dopuštaju pretpostavku o postojanju dimenzije fleksibilnosti koja se u prostoru nižeg reda dijeli s obzirom na uključene zglobove i/ili mišićne skupine.

Ravnoteža je sposobnost održavanja tijela u ravnotežnom položaju i ispravljanja pokretima djelovanje gravitacije koja otežava održavanje ravnotežnog položaja djelovanjem vanjskih čimbenika (aktivnih čimbenika remećenja). Informacije dobivene na temelju većeg broja istraživanja u pros-

toru ravnoteže upozoravaju kako se sposobnost zadržavanja uravnoteženog položaja diferencira s obzirom na način djelovanja sile, s obzirom na upotrebu vidnog analizatora i s obzirom na veličinu površine na kojoj se ravnoteža održava.

Preciznost se definira kao motorička sposobnost koja se manifestira u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti. Za tu vrlo osjetljivu sposobnost, čiji rezultati variraju ovisno o vanjskim čimbenicima i emocionalnom stanju, potrebno je imati dobar kinestetički osjećaj, dobru procjenu parametara cilja i kinestetičku kontrolu pokreta na određenom putu te potrebno vrijeme koncentracije.

3.4. MJERNI INSTRUMENTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

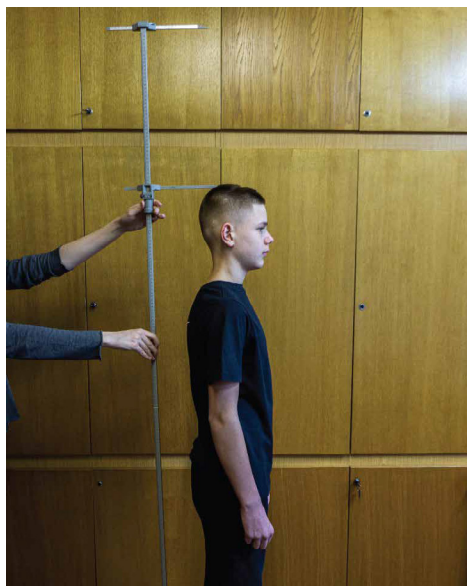
Broj varijabli u području tjelesne i zdravstvene kulture koji je predviđen za procjenu morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja vrlo je racionalan. Zbog vremenskog ograničenja u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u školi predviđeno je deset varijabli (tri za morfološke karakteristike, šest za motoričke sposobnosti i jedna za funkcionalnu sposobnost). Odabrane mjere predstavljaju najbolje pokazatelje pojedinog obilježja i mogu se primjenjivati tijekom cijelog školovanja.

MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Morfološke karakteristike procjenjuju se u **školi** na temelju tri varijable: visina tijela (VISINA), masa tijela (MASA) i indeks tjelesne mase (BMI).

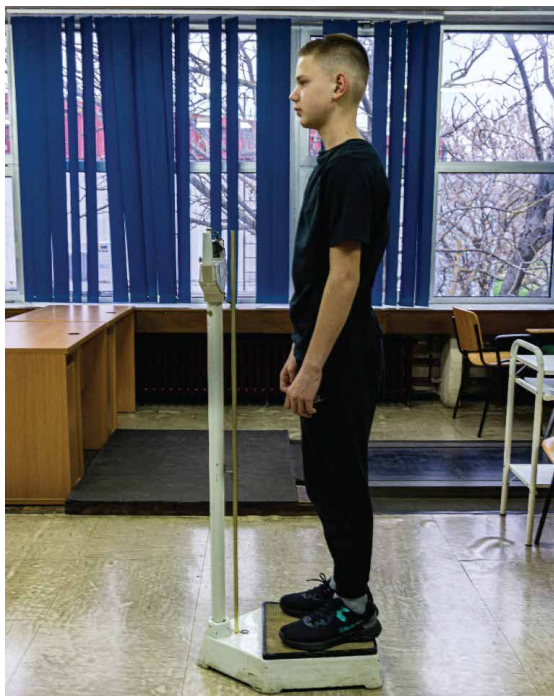
VISINA TIJELA (VISINA)

Visina tijela mjeri se antropometrom. Ispitanik stoji bos na ravnoj podlozi s masom raspoređenom jednako na objema nogama. Ramena su opuštena, pete skupljene, a glava postavljena u položaj tzv. frankfurtske horizontalne, što znači da je zamišljena linija koja spaja donji rub lijeve orbite i tragus heliksa lijevog uha u vodoravnom položaju. Vodoravni krak antropometra spušta se do tjemena glave (točka verteks) tako da pranja čvrsto, ali bez pritiska. S mjerne skale antropometra mjera se očitava u centimetrima s točnošću od 0,5 (cm).



MASA TIJELA (MASA)

Masa tijela mjeri se decimalnom vagom s pomičnim utegom ili digitalnom vagom. Prije početka mjerenja vaga se postavlja u nulti položaj. Ispitanik stoji na vagi odjeven u gaćice. Mjera se očitava s mjerne skale i izražava u kilogramima do točnosti od 0,1 (kg).



INDEKS TJELESNE MASE (BMI)

Indeks tjelesne mase (BMI) definira se kao tjelesna masa/tjelesna visina². To je omjer vrijednosti tjelesne mase izražene u kilogramima i kvadrata vrijednosti tjelesne visine izražene u metrima. Služi za brzu, ali okvirnu procjenu stanja uhranjenosti. Granice prekomjerne težine i pretilosti kod djece prema Cole i sur. (2000) prikazane su u Tablici 2. BMI upotrebljava se u kliničkom radu, javnozdravstvenim studijama te za potrebe evaluacije rezultata tjelesnog vježbanja prosječne populacije.

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Brojnim istraživanjima utvrdilo se postojanje većeg broja tzv. primarnih motoričkih sposobnosti: snage (eksplozivne, statičke, repetitivne), brzine, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti i preciznosti. U sustavu školstva Republike Hrvatske jedino se ravnoteža i preciznost ne prate primjenom testova, dijelom zbog ograničenog vremena, a dijelom zbog kineziometrijskih razloga. Predloženi testovi (mjerni instrumenti) kojima se procjenjuju pojedine motoričke sposobnosti učenika odlikuju se zadovoljavajućim metrijskim karakteristikama.

Motoričke sposobnosti procjenjuju se u školi na temelju šest varijabli: skok udalj s mjesta (SKOK), pretklon raznožno (SJED), poligon natraške (POLIGON), izdržaj u visu zglobom (VIS), podizanje trupa 30 sek. (TRBUH 30) i plenk do otkaza (PLENK)

SKOK UDALJ S MJESTA (SKOK)

Test se izvodi tako da ispitanik stane stopalima do ucrtane linije za start koja se ucrtava na strunjači, licem okrenut prema strunjačama. Ispitanikov je zadatak sunožno skočiti prema naprijed što dalje može. Mjeri se od početne crte do ispitanikove pete. Zadatak je završen kad ispitanik izvede tri ispravna skoka zaredom. Rezultat se izražava u centimetrima.

Svrha je skoka udalj s mjesta procjena eksplozivne snage nogu koja označava sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela.



PRETKLON RAZNOŽNO (SJED)

Pretklonom raznožno mjeri se fleksibilnost koja je definirana kao sposobnost izvođenja pokreta s maksimalnom amplitudom.

Za izvođenje testa potreban je zid. Ispred zida se povuku dvije crte duge 2 m pod kutom od 45°. Vrh kuta dodiruje zid. Učenik sunožno sjedne na tlo oslonjen čvrsto leđima i glavom na zid. Ispružene noge raširi tako da one leže na označenim crtama na podu. U tom položaju ispruži ruke i postavi dlan desne ruke na nadlanicu lijeve ruke tako da se srednji prsti prekrivaju. Tako postavljene i opružene ruke spušta na tlo ispred sebe. Ramena i glava za to vrijeme moraju ostati oslonjeni na zid. Učitelj postavlja metar s nulom na mjesto gdje učenik dodirne tlo vrhovima prstiju. Zadatak je učenika izvesti što dublji pretklon, ali tako da vrhovi prstiju spojenih ruku lagano, tj. bez trzaja klize uz metar po podu. Zadatak se ponavlja tri puta bez stanke. Tijekom izvođenja testa noge ispitanika moraju ostati ispružene. Rezultat na testu je maksimalna duljina dohvata od početnog dodira (nule) do krajnjeg dodira, a upisuje se najbolji rezultat od tri mjerenja. Rezultat se očitava u centimetrima.



POLIGON NATRAŠKE (POLIGON)

Ovim se testom procjenjuje koordinacija tijela, odnosno sposobnost realizacije kompleksnih motoričkih struktura premještanjem cijelog tijela u prostoru s preprekama.

Na glatkoj podlozi samoljepljivom trakom ucrtamo ili označimo startne crte dugačke 1 m. Na udaljenosti od 10 m od startne crte okomito na nju povučemo crtu također dugu 1 m, a 3 m od startne crte postavimo donji dio švedskog sanduka i na njega gornji tapecirani dio sanduka. Visina je švedskog sanduka 50 cm. Mjesto na koje postavimo sanduk mora biti označeno. Okvir sanduka postavimo po širini staze na 6 m od startne crte. Na podu označimo mjesto gdje je postavljen okvir sanduka.

Učenik se postavi na ruke i noge leđima okrenut preprekama. Stopala su ispred startne crte. Zadatak je učenika na učiteljev znak četveronožno krenuti prema natrag. Prvu prepreku mora prepuzati, a kroz drugu se mora provući. Za vrijeme izvođenja učenik smije pogledom kroz noge pratiti smjer kretanja. Ne smije ni trenutak okrenuti glavu sa strane. Ako to učenik učini, prekida se test i zadatak se ponavlja. Zadatak je završen kada učenik s objema rukama prijeđe preko ciljne crte. Učitelj sa štopericom u ruci hoda uz učenika i kontrolira njegovu izvedbu.

Vrijeme se mjeri u desetinkama sekunde, od znaka za početak do trenutka kada objema rukama prijeđe ciljnu crtu. Ako učenik pomakne koju prepreku, mora je sam namjestiti i ponoviti taj dio zadatka. Štoperica se pritom ne zaustavlja. Učitelj kontrolira jesu li prepreke na označenim mjestima. Učenik ima pravo na jedno pokusno izvođenje zadatka bez mjerenja.



IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM (VIS)

Svrha je ove mjere procjena statičke snage ruku i ramenog pojasa koja se definira kao sposobnost dugotrajnog izometrijskog naprežanja mišića ruku i ramenog pojasa.

Test se izvodi tako da se ispitanik podigne pothvatom dok bradom ne dosegne visinu iznad preče i taj položaj zadržava što je moguće dulje. Kad mjeritelj namjesti ispitanika u taj položaj, počinje mjeriti vrijeme. Izvođenje testa prekida se kad se brada ispitanika spusti ispod visine preče, odnosno kad su se ruke ispitanika ispružile. Zadatak se izvodi jedanput i izražava se u sekundama.



PODIZANJE TRUPA 30 SEKUNDI (TRBUH 30)

Svrha je ovog testa procjena repetitivne snage trupa koja se definira kao sposobnost dugotrajnog rada mišića trupa u izotoničkom režimu napreznja.

Test se izvodi tako da ispitanik iz ležećeg položaja, s rukama prekrštenim na prsima, podiže trup dok laktovima ne dosegne natkoljenice i zatim se spušta natrag do ležećeg položaja. Pritom su noge ispitanika zgrčene pod kutom od 90°, a pridržava ih ispitivač. Tijekom izvođenja testa nije dopušteno odbijati se leđima od podloge, odmicati laktove od trupa, pomicati dlanove s ramena te zamahivati bokovima. Registrira se broj ispravnih podizanja izvedenih u 30 sekundi. Test se izvodi jedanput, a rezultat se izražava brojem ponavljanja.

PLENK DO OTKAZA (PLENK)

Ovim se testom provjerava statička izdržljivost fleksora kuka.

Test se izvodi na način da se ispitanik najprije postavi u poziciju za sklek, u gornji položaj. Za razliku od klasičnog skleka, podlaktice stavi na podlogu. Laktovi trebaju biti postavljeni izravno ispod ramena, a nožni prsti u poziciji kao kad se izvode sklekovi. Vrat i kralježnica trebaju biti u neutralnoj poziciji, a koljena potpuno ispružena. U toj poziciji ispitanik kontrahira mišiće stražnjice i mišiće abdomena kako bi održavao početni položaj tijela. Optimalna je pozicija nožnih prstiju kada su stopala razmaknuta u širini kukova.



FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

TRČANJE TRI MINUTE (F3)

Test se izvodi iz visokog starta, a važno je da učenik kontinuirano svladava prostor u tri minute. Ako učenik dio staze svlada hodanjem, to se ne smatra prekidom.

Rezultat se izražava u prijednim metrima posebno za svakog učenika.



3.5. ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Zbog što boljeg i kvalitetnijeg praćenja tjelesnog razvoja djece rane školske dobi nameće se potreba utvrđivanja orijentacijskih vrijednosti kinantropoloških (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih) obilježja, u ovom slučaju na području Primorsko-goranske županije. Dobivene informacije trebale bi pomoći stručnjacima da na temelju djetetova aktualnog stanja na početku školske godine izrade godišnji izvedbeni kurikulum rada s naglaskom na unapređenje individualnih karakteristika svakog pojedinog učenika u cilju podizanja razine zdravlja. Populacija iz koje je izveden uzorak u ovom istraživanju određena je kao populacija školaraca Primorsko-goranske županije, tj. dječaka i djevojčica u dobi od 6,6 do 10,5 godina, koji pohađaju osnovnu školu. Uzorak varijabli izmjerenih kod djece obuhvatio je tri antropometrijske mjere (masa tijela, visina tijela i indeks tjelesne mase) izmjerene standardnim postupkom prema Međunarodnom biološkom programu (Mišigoj-Duraković, 2008). Procjena motoričke efikasnosti djece rane školske dobi provedena je primjenom šest testova: plenk do otkaza (PLENK), skok udalj s mjesta (SKOK), pretklon raznožno (SJED), poligon natraške (POLIGON), izdržaj u visu zgibom (VIS) i podizanje trupa 30 sekundi (TRBUH 30).

Procjena funkcionalne efikasnosti djece rane školske dobi provedena je primjenom testa trčanje tri minute (F3), kojim se mjerila prijedena udaljenost.

U tablicama od 2. do 9. prikazanog članka prikazane su orijentacijske vrijednosti kinantropoloških (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih) sposobnosti djece rane školske dobi koja pohađaju redovnu osnovnu školu.

Tablica 2. Kinantropološka obilježja dječaka 1. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	128.04	28.07	115.08	24.37	12.45	35.51	13.82	483.14	60.84	17,06
SD	5.71	5.26	19.78	6.93	3.37	10.51	9.58	65.72	12.80	2,6

Tablica 3. Kinantropološka obilježja djevojčica 1. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	125.55	26.39	109.31	26.48	12.33	35.23	8.79	462.04	46.36	16,65
SD	5.12	4.96	18.52	6.87	3.57	10.70	6.23	70.21	15.53	2,45

Tablica 4. Kinantropološka obilježja dječaka 2. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	134.43	31.44	130.00	22.58	13.34	43.04	22.82	510.27	66.66	17,46
SD	7.37	7.76	19.57	4.85	3.76	12.93	17.24	73.78	24.22	4,36

Tablica 5. Kinantropološka obilježja djevojčica 2. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	133.02	30.06	122.95	21.52	13.99	46.94	13.71	490.92	56.89	16,89
SD	5.99	6.24	18.02	5.35	4.12	10.75	13.00	58.23	21.21	2,67

Tablica 6. Kinantropološka obilježja dječaka 3. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	139.52	34.72	147.81	17.27	16.66	50.75	28.66	554.87	60.03	17,75
SD	6.22	6.74	18.79	5.24	3.38	12.30	21.04	96.23	20.65	2,70

Tablica 7. Kinantropološka obilježja djevojčica 3. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	139.28	34.82	145.69	17.88	16.46	53.50	28.96	544.47	65.11	17,87
SD	6.15	6.82	19.69	5.75	3.88	15.57	23.16	102.89	15.85	2,79

Tablica 8. Kinantropološka obilježja dječaka 4. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	143.26	37.54	151.63	16.47	16.07	48.39	28.74	576.11	83.23	18,20
SD	6.64	7.23	22.50	4.50	4.09	13.94	22.26	93.10	35.69	2,74

Tablica 9. Kinantropološka obilježja djevojčica 4. razreda

	VISINA	MASA	SKOK	POLIGON	TRBUH30	SJED	VIS	F3	PLENK	BMI
AS	142.71	37.36	130.55	19.76	14.92	48.02	18.75	519.17	56.32	18,18
SD	7.44	9.13	19.63	6.72	3.57	15.07	16.60	68.59	14.43	2,34

3.6. ISHODI UČENJA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja:

- A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A)
- B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B)
- C) Motorička postignuća (OŠ TZK C)
- D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D)

1. RAZRED

OŠ TZK A.1.1.

Izvodi prirodne načine gibanja (Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama, otporom i baratanjem predmetima. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.).

OŠ TZK A.1.2.

Provodi jednostavne motoričke igre (Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama).

OŠ TZK B.1.1.

Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini (Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase. Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase. Učitelj prati kinantropološka obilježja.).

OŠ TZK C.1.1.

Prati motorička postignuća (Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.).

OŠ TZK D.1.1.

Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju i brine se o opremi za TZK (Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. Brine se o opremi za TZK.).

2. RAZRED

OŠ TZK A.2.1.

Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru (Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja. Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.).

OŠ TZK A.2.2.

Provodi elementarne igre (Sudjeluje u elementarnim igrama. Preporuka: sudjeluje u motoričkim igrama.).

OŠ TZK B.2.1.

Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja (Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja.).

OŠ TZK C.2.1.

Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća (Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.).

OŠ TZK D.2.1.

Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje (Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.).

OŠ TZK D.2.2.

Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima (Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.).

OŠ TZK D.2.3.

Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara (Prihvaća pravila igara i suraduje sa suigračima.).

OŠ TZK D.2.4.

Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost (Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. Ustrajnošću postizati ciljeve.).

3. RAZRED**OŠ TZK A.3.1.**

Usavršava prirodne načine gibanja (Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura.).

OŠ TZK A.3.2.

Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti (Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. Motoričke igre).

OŠ TZK A.3.3.

Izvodi ritmičke i plesne strukture (Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. Izvodi jednostavnija specifična kineziološka motorička znanja.).

OŠ TZK B.3.1.

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja (Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja.).

OŠ TZK C.3.1.

Prati osobna motorička postignuća (Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. Motorička postignuća izražava kroz motoričku igru.).

OŠ TZK D.3.1.

Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima (Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja.).

OŠ TZK D.3.2.

Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje (Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.).

OŠ TZK D.3.3.

Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre (Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre.).

4. RAZRED

OŠ TZK A.4.1.

Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.).

OŠ TZK A.4.2.

Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama (Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama. Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.).

OŠ TZK B.4.1.

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja (Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.).

OŠ TZK B.4.2.

Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. Opća motorička znanja.).

OŠ TZK C.4.1.

Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje (Prati i uspoređuje osobna postignuća.).

OŠ TZK A. D 4.1.

Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom (Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja.).

OŠ TZK D.4.2.

Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (Vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova.).

OŠ TZK D.4.3.

Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu (Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta.).

OŠ TZK D.4.4.

Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova (Surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova.).

3.7. PLANIRANJE RAZVOJA KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJECE MLAĐE ŠKOLSKO DOBI

3.7.1. UVOD

Poznato je da je tjelesna aktivnost preduvjet za optimalan rast i razvoj čovjeka (Canadian Paediatric Society, 2002) i da ima velik utjecaj na zdravlje. Motorički aktivna djeca, prema velikom broju istraživanja (Campbell, 2006 i Parfitt, 2005) imaju bolje i kvalitetnije razvijena i izražena kognitivna, konativna, socioemocionalna i ostala kinantropološka obilježja za razliku od djece koja žive sedentarnim načinom života i kod koje se češće i u kasnijoj životnoj dobi pojavljuju različite aberacije i oboljenja (adipozitet, dijabetes, osteoporoza, kardiovaskularna oboljenja itd.). Pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje očituje se u pravilnom rastu i razvoju svih karakteristika i sposobnosti djece, u usvajanju i razvijanju raznovrsnih motoričkih (biotičkih, socijalnih i kinezioloških) znanja i vještina potrebnih u svakodnevnom životu. Govoreći o tjelesnom razvoju, djetinjstvo je razdoblje u kojemu je tjelesni razvoj najočitiiji te se osoba tada najviše mijenja i razvija. Važno je naglasiti da nemaju sva djeca jednaku razinu tjelesnog razvoja s obzirom na dob, nemaju iste kompetencije za tjelesne aktivnosti te imaju različite interese. Danas smo svjedoci izrazitih promjena tjelesnih mjera u mladima, a najuočljivije su u razvojnim promjenama (Kondrić i sur., 2002). Ipak, zadatak je učitelja dobro upoznati svakog učenika, okolinu u kojoj on odrasta te prepoznati njegove interese. Problem

je ovog rada utvrđivanje stanja kinantropoloških obilježja učenika drugog razreda Osnovne škole Pehlin kao osnove za kvalitetno programiranje kinezioloških aktivnosti na temelju usporedbe aktualnog stanja s orijentacijskim vrijednostima kinantropoloških obilježja u Primorsko-goranskoj županiji.

Cilj je planiranja razvoja kinantropoloških obilježja djece rane školske dobi utvrditi razinu određenih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika učenika drugog razreda OŠ Pehlin, grad Rijeka, u svrhu kvalitetnog, odnosno optimalnog odabira kinezioloških sadržaja te izrade izvedbenog godišnjeg kurikula.

3.7.2. METODE RADA

Na uzorku od deset dječaka i deset djevojčica u dobi od osam godina $\pm$ šest mjeseci bio je primijenjen sustav od ukupno deset varijabli, od toga šest motoričkih, jedne funkcionalne i tri morfološke varijable. Za procjenu morfoloških karakteristika bile su primijenjene sljedeće varijable: visina tijela (VISINA), masa tijela (MASA) i indeks tjelesne mase (BMI), prema Colle i sur., 2000. Za procjenu motoričkih sposobnosti bio je primijenjen sustav od šest varijabli: jedna (1) varijabla za procjenu koordinacije – poligon natraške (POLIGON); četiri (4) varijable za procjenu snage – skok udalj s mjesta (SKOK), izdržaj u visu zgibom (VIS), podizanje trupa 30 sekundi (TRBUH30) i plenk do otkaza (PLENK); jedna (1) varijabla za procjenu fleksibilnosti – pretklon u sijedu raznožno (SJED). Za procjenu funkcionalnih sposobnosti bio je primijenjen sustav od jedne varijable: trčanje tri minute (F3). Podaci su prikupljeni inicijalnim provjeravanjem u školskoj godini 2022./2023. Rezultati mjerenja obrađeni su standardnim statističkim postupkom za dobivanje osnovnih statističkih pokazatelja. Izračunate su aritmetičke sredine mjerenih varijabli (AS), standardne devijacije (SD), prosjeci PGŽ (ASPGŽ), standardne devijacije PGŽ (SDPGŽ) i Z-vrijednosti za određivanje prioriteta.

3.7.3. REZULTATI I ANALIZA KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA

Rezultati dobiveni mjerenjem prikazani su u Tablici 5. za učenice i Tablici 6. za učenike

Tablica 5. Rezultati mjerenja kinantropoloških obilježja učenica

OŠ Pehlin	2. razred									
učenice	VARIABLE									
	VISINA	MASA	BMI	POLIGON	SKOK	VIS	TRBUH30	PLENK	SJED	F3
1.	131,5	29	16,7	20,1	137	18	11	45	57	520
2.	129	25	15,02	21,2	140	3	4	27	55	558
3.	144	42	20,25	25,3	74	0	10	20	43	435
4.	123	25,5	16,86	16,1	117	22	16	62	48	520
5.	131	31	18,06	13,7	133	25	15	75	60	562
6.	142	35	17,36	27,2	148	36	11	85	49	585
7.	115	25	18,90	22,5	110	4	12	20	45	473
8	138	25	13,13	27,2	78	8	10	35	50	462
9.	134	26	14,48	28,6	100	6	14	15	48	428
10.	131	24,5	14,28	26,4	140	16	11	40	32	518
AS	131,85	28,8	16,51	22,83	118,8	13,8	11,4	42,4	48,7	506
ASPGŽ	133,01	30,05	16,98	21,51	122,9	13,7	14	56,89	47	491
SDPGŽ	6	6,23		5,34	18	13	4,11	21,2	10,7	58,2
Z				-0,25	-0,23	0	-0,63	-0,78	0,16	0,26
PRIORITETI				4.	3.	5.	2.	1.	6.	7.

Tablica 6. Rezultati mjerenja kinantropoloških obilježja učenika

OŠ Pehlin	2. razred									
učenici	VARIABLE									
	VISINA	MASA	BMI	POLIGON	SKOK	VIS	TRBUH30	PLENK	SJED	F3
1.	122	28	18,8	19,8	123	90	12	100	44	640
2.	132	30	17,2	23	150	26	14	34	26	550
3.	127	27	16,7	15	133	25	17	39	25	630
4.	147	33	15,3	14,3	126	24	17	48	24	630
5.	140	26,5	13,5	22,2	105	10	14	25	10	450
6.	141	30	15,1	26,7	144	25	15	45	25	570
7.	132	36	20,7	24,5	128	21	13	40	21	450
8.	138	27	14,2	21,2	120	24	15	45	24	573
9.	141	27	13,6	23,5	120	31	14	47	31	459
10.	130	24	14,2	19,6	91	3	13	50	3	600
AS	135	28,9	15,93	20,96	124	28,9	14,6	47,3	28,9	500,5
ASPGŽ	133,64	30,83	17,26	22,69	128,81	25,8	13,21	66,8	41,1	513
SDPGŽ	6,81	7,01		4,45	19,30	15,7	3,64	23,6	11,6	75,07
Z				0,34	-0,25	0,19	0,38	-0,73	-1,1	-0,17
PRIORITETI				6.	3.	5.	7.	2.	1.	4.

Na temelju analize izračunatih rezultata u morfološkim varijablama može se zaključiti da su i djevojčice i dječaci skladno građeni i da nemaju izrazitije količine masti u tijelu. U prostoru motoričkih sposobnosti, analiza dobivenih rezultata među djevojčicama ukazuje na slabiju snagu i malo iznadprosječnih funkcionalnih sposobnosti i fleksibilnosti, dok je među dječacima niža razina sposobnosti izražena u funkcionalnim sposobnostima, fleksibilnosti i eksplozivnoj snazi nogu. Pri izradi godišnjeg izvedbenog kurikulumu od iznimne je važnosti koristiti se kineziološkim sadržajima kojima će se ponajviše utjecati na razvoj snage i funkcionalnih sposobnosti i dječaka i djevojčica, a dječacima bi bilo dobro pojačati vježbe za razvoj fleksibilnosti.

3.7.4. GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM

U drugom razredu osnovne škole predviđeno je ostvarenje osam ishoda kroz četiri domene (Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture, 2019 u ukupnom fondu od 105 sati godišnje (tri puta tjedno).

Polazeći od ishoda i poštujući inicijalno stanje kinantropološkog statusa učenika napravljen je godišnji izvedbeni kurikulum za drugi razred OŠ Pehlin.

Domena A: Kineziološka, teorijska i motorička znanja (A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.; A.2.2. Provodi elementarne igre.)

MJESEC	A.2.1. (80 SATI)	A.2.2. (80 SATI)
RUJAN	Trčanje uz promjenu smjera kretanja; Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak; Sunožno preskakanje vijače; Skok udalj; Gađanje lopticom u označenu metu s različitim udaljenosti; Bacanje i hvatanje košarkaške lopte u paru; Dodavanje i hvatanje s obje ruke; Na mjestu dodavanje lopte u paru s obje ruke; Kolut naprijed; Mješoviti upori u hodanju; Prvi dan jeseni – elementi plesa Jeseni listovi; Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa	Štafetna igra Daj mi pet; Elementarna igra Poplava i avioni, Košarka – u parovima dodavanje lopte odbijanjem lopte od tla; Nogomet – udarac na vrata s izmjenom noge
LISTOPAD	Trčanje uz promjene pravca kretanja preko prepreka; Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine; Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč; Skok udalj; Hvatanje s obje ruke na mjestu; U laganom kretanju voditi loptu; Gađanje loptom u okvir sanduka; Bacanje lopti u različite smjerove iz mjesta; Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja; Svjetski dan zaštite životinja - improvizacija koreografije - oponašanje kretanja životinja „Pačji ples”	Odbojka – iz kretanja zaustavljanje u odbojkaškom stavu; Rukomet – dodavanje i hvatanje lopte u parovima; Ekipna igra Tunel; Živo užje; Elementarna igra Zvijezda
STUDENI	Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka; Ciklička kretanja različitim tempom do tri minute; Trčanje natrag; Sunožni poskoci preko kapica/označivača prostora; Skok udalj; Dodavanje lopte nogom; Gađanje lopte u gol iz mjesta; Dodavanje i hvatanje rukometne lopte u paru; Bacanje i hvatanje lopte u stojećem stavu; Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu; Penjanje na švedski sanduk; Penjanje po kosini četveronoške	Badminton; Košarka – dodavanje i hvatanje lopte; Rukomet – poigravanje loptom na mjestu s dominantnom rukom; Štafetna igra Kotrljanje lopte kroz tunel; Ekipna igra Za mnom, Ribari i ribice
PROSINAC	Brzo hodanje uz promjenu pravca kretanja; Trčanje - niski skip u kretanju; Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm; Skok udalj; Gađanje lopte u okvir sanduka; Vođenje lopte na mjestu; Bacanje lakših lopti u zid i hvatanje istih; Kretanje u krugu i dodavanje lopte od strane učitelja; Provlačenje kroz okvir sanduka; Uskakivanje u obruč i provlačenje; Prvi dan zime - Ritmičko povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova; Oponašanje različitih ljudskih aktivnosti – improvizacija koreografije	Elementarne igre Kipovi i Lovac u šumi; Štafetna igra Do čunja i nazad; Nogomet – vođenje lopte unutarnjom stranom stopala, dodavanje lopte u paru na mjestu; Rukomet – dodavanje s obje ruke raskorakom

MJESEC	A.2.1. (80 SATI)	A.2.2. (80 SATI)
SIJEČANJ	Trčanje uz promjenu smjera kretanja; Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka; Poligoni hodanja i trčanja; Bočni sunožni preskoci preko klupica; Skok udalj; Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima; Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti; Iz raskoračenog stava u dubokom pretklo-nu izbaci loptu uvis; Kolut natrag niz kosinu; Trčanje u ritmu uz udaraljke i glazbu	Ekipna igra Grudanje; Štafetna igra Kotrljanje lopte kroz tunel; Ekipne igre na snijegu; Rukomet – dodavanje i gađanje na gol dominantnom rukom
VELJAČA	Trčanje – nisk skip u kretanju; Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak; Trčanje uz promjene pravca kretanja preko prepreka: preskakanje vijače u paru; Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje; Penjanje na švedske ljestve; Silaženje po kosoj klupi i suprotno; Izbacivanje lopte s obje ruke iznad glave udalj; Bacanje medicinke na različite načine; Vođenje odbojkaške lopte rukom na mjestu; Stoj penjanjem uz okomitu plohu	Košarka – gađanje loptom u okvir sanduka; Rukomet – poigravanje loptom desnom i lijevom rukom; Nogomet – dodavanje lopte s unutarnjom stranom stopala; Ekipna igra Provlačenje kroz kanal
OŽUJAK	Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica; Brzo hodanje uz promjenu pravca kretanja; Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok; Skok udalj iz zaleta; Bacanje rukometne lopte u zid i hvatanje; Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti; Dodavanje i hvatanje s obje ruke u parovima; Kolut naprijed; Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja; Jednostavni dječji ples Ludi zemljotres	Elementarna igra Slonovski nogomet; Nogomet – vođenje lopte u kretanju; Rukomet – izbacivanje lopte zamahom, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine
TRAVANJ	Trčanje natrag; Brzo trčanje do 30 m; Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka; Bočno trčanje; Naskok na švedski sanduk; Skok udalj; U kretanju dodavanje lopte u paru; Gađanje lopte u okvir sanduka; Dodavanje lopte nogom u parovima; Hvatanje i dodavanje košarkaške lopte u različitim smjerovima; Kolut natrag niz kosinu; Kolut naprijed kroz obruč; Narodni ples – u parovima; Ritmičko povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova; Puzanje i provlačenje na različite načine	Košarka – dodavanje i hvatanje u kretanju; Odbojka – odbojkaški stav; Štafetna igra Hvatanje loptom; Ekipna igra Ribari i ribice; Elementarne igre Kipovi i Hugo
SVIBANJ	Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine; Ciklička kretanja različitim tempom do tri minute; Skok u dalj iz ravnog zaleta; Preskakanje duge vijače u parovima; Bacanje lopte u vis s obje ruke i hvatanje s obje ruke; Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti; Plesne strukture uz ritam glazbe; Suvremeni ples - bečki valcer; Penjanje, puzanje i provlačenje - povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka)	Plivanje – držanje za rub bazena i udaranje nogama (projekt PGŽ-a Rijeka pliva); Štafetna igra Tko bolje gađa; Ekipna igra u prirodi Povlačenje konopa
LIPANJ	Trčanje između čunjića; Hodanje po gredi na prstima; Poligoni hodanja i trčanja; Naskok na povišenje uza saskok u čunju; Jednonožno i sunožno skakanje po označenim mjestima; U kretanju dodavanje lopte u paru; Dodavanje i hvatanje s obje ruke u paru; Gađanje lopticom u okvir sanduka; Naizmjenično upiranje u paru Kariola; Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa	Plivanje – držanje za rub bazena i udaranje nogama (projekt PGŽ-a Rijeka pliva); Štafetna igra Tko bolje gađa; Ekipna igra u prirodi Povlačenje konopa

Domena B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.)

MJESEC	B.2.1. (5 SATI)
RUJAN	INICIJALNO PROVJERAVANJE Mjerenje kinantropoloških obilježja (VISINA, MASA, BMI, POLIGON, SKOK, VIS, TRBUH30, PLENK, SJED, F3)
PROSINAC	TRANZITIVNO PROVJERAVANJE Mjerenje kinantropoloških obilježja (TRBUH30, PLENK, VIS, F3)
LIPANJ	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE Mjerenje kinantropoloških obilježja (VISINA, MASA, BMI, POLIGON, SKOK, VIS, TRBUH30, PLENK, SJED, F3)

Domena C: Motorička postignuća (C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.)

MJESEC	C.2.1. (20 SATI)
LISTOPAD	Preskakanje kratke vijače sunožno na mjestu – 15 sekundi
STUDENI	Cikličko kretanje s promjenom tempa do dvije minute
PROSINAC	Skok udalj iz mjesta
SIJEČANJ	Vođenje lopte nogom i gađanje na gol (N)
OŽUJAK	Sunožni poskoci – 20 metara
TRAVANJ	Brzo trčanje iz visokog starta – 20 metara
SVIBANJ	Skok udalj iz zaleta

Domena D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje; D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima; D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara; D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.)

SVAKI NASTAVNI SAT (105 SATI)	
D.2.1.	Razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja. Redovito provodi osobnu higijenu nakon tjelesnog vježbanja. Uočava važnost nošenja primjerene odjeće i obuće za tjelesno vježbanje. Prati svoje higijenske postupke. Ispunjava tablicu donošenja opreme.
D.2.2.	Primjenjuje kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.
D.2.3.	Razvija timski duh prilikom ekipnih i sportskih igara. Prihvaća pravila igara. Suraduje s ostalim učenicima u igrama. Osvještuje važnost sudjelovanja svih učenika kako bi se ostvario uspjeh. Pridonosi uspjehu cijele skupine. Rado sudjeluje u motoričkim igrama. Nabraja pravila igre i poštuje ih. Slijedi upute učitelja kako se ponašati u igri.
D.2.4.	Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. Uočava da ustrajnošću može postići ciljeve. Pridonosi stvaranju pozitivnog ozračja tijekom elementarnih igara. Rado izvodi kineziološke aktivnosti.

4. KINEZIOLOŠKA METODIKA U EDUKACIJI

Kineziološka metodika u edukaciji jest znanstveno-nastavna disciplina primijenjene kineziologije koja proučava i primjenjuje zakonitosti kineziološke znanosti u području odgoja i obrazovanja.

Ciljevi i zadaće odgojno-obrazovnog područja tjelesne i zdravstvene kulture realiziraju se kroz više organizacijskih oblika rada, a svaki od njih ima specifičnu ulogu u ostvarivanju pojedinih ciljeva i zadataka pa prema tome i svoje specifične sadržaje, metode, sredstva i organizaciju.

Osnovni, a često i jedini organizacijski oblik rada u našim školama, nastavni je sat Tjelesne i zdravstvene kulture. Njime se osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološke karakteristike učenika, ali isto se tako uvodi i priprema djecu za ostale organizacijske oblike rada. Ostvarivanje zadataka Tjelesne i zdravstvene kulture ponajprije ovisi o planiranju i pripremanju učitelja. Bez planiranog, sustavnog i organiziranoupravljanog procesa ne može se utjecati na učenikove motoričke i funkcionalne sposobnosti kao ni na njegove kognitivne sposobnosti, konativna obilježja i socijalni status, ali ni na stjecanje motoričkih znanja i postignuća.

Sat Tjelesne i zdravstvene kulture može se izvoditi u različitim prostornim i materijalnim uvjetima (dvorani, igralištu, bazenu, na snijegu, ledu, u vodi, prirodi).

Pod sadržajima sata podrazumijevamo gradivo za vježbe koje će se primijeniti na satu kao i cjelokupnu aktivnost učitelja i učenika.

Kada će se i kako pojedini sadržaji na satu Tjelesne i zdravstvene kulture primijeniti, ovisi ponajprije o samoj strukturi sata. Pod pojmom strukture sata, u najširem smislu, podrazumijevamo organizirani plan rada koji upućuje učitelja na optimalan izbor i raspored sadržaja ovisno o zadacima sata te ukazuje na postupnost u opterećivanju organizma.

4.1. OSNOVNI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

4.1.1. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Iako je nastavni sat jedinstvena cjelina, zbog različitosti zadataka, sadržaja i organizacije u pojedinim dijelovima sata/aktivnosti obično se dijeli u nekoliko dijelova koji čine strukturu sata:

1. **uvodni dio sata**, traje 3 – 5 min (oko 10 % od raspoloživog vremena)
2. **pripremni dio sata**, traje 7 – 10 min (15 – 20 % od raspoloživog vremena)
3. **glavni dio sata**, traje 25 – 30 min (60 – 70 % od raspoloživog vremena)
4. **završni dio sata**, traje 3 – 5 min (5 – 10 % od raspoloživog vremena)

Bez obzira na svoju unutrašnju strukturu, sat Tjelesne i zdravstvene kulture mora karakterizirati intenzivna motorička aktivnost svih učenika koja se treba odvijati u vedrom raspoloženju i iskazivanju osjećaja.

Strukturu sata treba prihvatiti samo kao pomoć za uspješnu pripremu i organizaciju tjelesnih aktivnosti kako bi učitelj mogao pravilno odabrati optimalne sadržaje, opterećenja, oblike rada, metode i nastavna pomagala s ciljem ostvarivanja predviđenih ciljeva i zadataka.

Uspješnost sata Tjelesne i zdravstvene kulture uvelike ovisi i o osposobljenosti i pripremljenosti učitelja te o njegovoj stvaralačkoj inventivnosti i angažiranosti.

Priprema za rad započinje već pri izradi godišnjeg izvedbenog kurikuluma kojim se unaprijed utvrđuje koji će se kineziološki sadržaji obraditi u glavnom dijelu sata. Na temelju toga, kao i postavljenih ciljeva i zadataka, biraju se sadržaji za ostale dijelove sata. Jasno je da izbor sadržaja ovisi i o godišnjem dobu, vremenskim prilikama, mjestu rada, raspoloživim spravama i rekvizitima. Na osnovu svega toga određuju se izbor i distribucija komponenti volumena vježbanja, izbor adekvatnih modaliteta vježbanja te organizacija i provođenje kineziološkog tretmana.

UVODNI DIO SATA

CILJ:

Osiguravanje nužnih pretpostavki za rad, tj. fiziološka, emocionalna i organizacijska priprema učenika.

ZADACI:

Kinantropološki

Učenike/djecu treba postupno funkcionalno pripremiti za povećane napore na satu primjenom različitih dinamičkih kretanja koja utječu na povećanje funkcije kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava te na jačanje mišića i razvoj cjelokupne motorike.

Obrazovni

Utjecati na povećanje fonda motoričkih znanja i postignuća.

Odgojni

Stvoriti ugodno raspoloženje i motivirati učenike za rad.

SREDSTVA (SADRŽAJI):

Jednostavne i dinamičke aktivnosti s pravilnim izmjenama napora i odmora koje ne zahtijevaju preveliku koncentraciju pozornosti. To mogu biti: trčanje sa zadacima, figurativna trčanja, trčanje s poskocima, skokovima, preskakanjima, dinamične elementarne igre, jednostavne momčadske igre, poznati i jednostavni elementi plesnih struktura.

ORGANIZACIJA:

Na početku sata učenike treba okupiti i organizirati, najaviti cilj i prijeći na ostvarivanje sadržaja.

Najčešće se upotrebljava frontalni oblik rada te različite formacije (kolone, vrste, slobodna formacija).

PRIPREMNI DIO SATA

CILJ :

Općim pripremnim vježbama pripremiti učenike za veća opterećenja i rješavanje zadataka u glavnom dijelu sata te osiguranje uvjeta za pravilno držanje tijela.

ZADACI:

Kinantropološki

Funkcionalno pripremiti aparat za kretanje za daljnje napore, povećati pokretljivost i čvrstinu zglobova, razvijati elemente kretanja, utjecati na smanjenje živčano-mišićne napetosti i na pravilno držanje tijela.

Obrazovni

Motoričko učenje, odnosno usavršavanje motoričkog funkcioniranja u smislu kvalitetnog oblikovanja pokreta te učenje o značenju općih pripremnih vježbi za pravilno držanje tijela.

Odgojni

Razvijati smisao za rad, svjesnu disciplinu, upornost u radu i samostalnost.

SREDSTVA (SADRŽAJI):

Osnovna su sredstva ovog dijela sata/aktivnosti opće pripreme vježbe, a mogu se upotrijebiti i jednostavniji elementi estetske i ritmičke gimnastike.

Opće pripreme vježbe imaju cilj funkcionalno osposobiti aparat za kretanje pa je njihov glavni utjecaj usmjeren na mišiće i zglobove.

ORGANIZACIJA:

Opće pripreme vježbe najčešće se izvode u frontalnom obliku rada u različitim formacijama, što ovisi o broju učenika i raspoloživom prostoru. Bez obzira na formaciju, učenici moraju imati dovoljno mjesta za slobodno izvođenje pokreta, osobito ako se vježbe izvode sa spravama ili na spravama.

Pri odabiru općih pripremnih vježbi potrebno je uzeti u obzir dob učenika, njihovu dinamičnost i izmjenu rada i odmora.

GLAVNI DIO SATA

CILJ:

Stvaranje optimalnih uvjeta za ostvarivanje postavljenih zadataka primjenom sadržaja propisanih Nastavnim planom i programom.

ZADACI:**Kinantropološki**

Stimulirati rast i razvoj te utjecati na skladan odnos proporcija pojedinih dijelova tijela. Poticati razvoj motoričkih sposobnosti i utjecati na povećanje funkcija kardiovaskularnog, respiratornog i endokrinog sustava.

Obrazovni

Usvajanje i usavršavanje različitih biotičkih i motoričkih znanja te poboljšanje motoričkih postignuća i teoretskih znanja potrebnih za razumijevanje svrhe vježbanja, načina vježbanja i pravila primjene pojedinačnih aktivnosti u svakodnevnom životu.

Odgojni

Utjecati na razvoj pozitivnih osobina ličnosti i formirati pozitivna stajališta učenika prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

SREDSTVA (SADRŽAJI):

Programom su utvrđeni sadržaji glavnog dijela sata koji se dijele na A-dio glavnog dijela sata, u trajanju od 2/3 ukupnog vremena glavnog dijela sata, i B-dio sata koji iznosi 1/3 vremena.

U A-dijelu glavnog dijela sata/aktivnosti primjenjuju se ova kretanja i aktivnosti:

- ▶ biotička motorička znanja (prirodni oblici kretanja)
- ▶ igre
- ▶ plesne strukture.

U B-dijelu glavnog dijela sata primjenjuju se najčešće igre, i to: elementarne, štafetne, momčadske i pojednostavljene sportske igre (rukomet, odbojka i sl.) te raznovrsni poligoni.

ORGANIZACIJA:

Nakon pripremnog dijela sata treba prijeći na ostvarivanje zadataka u glavnom dijelu sata. Prije samog ostvarivanja treba što više učenika uključiti u pripremanje prostora za vježbanje. Učenici se zatim raspoređuju u različite formacije te slijedi najava zadatka, objašnjenje i demonstracija. Tada se prelazi na realizaciju.

Izbor sadržaja koji će se primijeniti u ovom dijelu sata već je unaprijed planiran godišnjim operativnim planom, a on predviđa koji će sadržaj biti novi, a koji će se ponavljati. Broj tema na satu ovisi o dobi (u prvom razredu npr. dvije nastavne teme, u drugom do tri, u trećem tri, u četvrtom od tri do četiri).

Metodičkoorganizacijski oblik rada može se organizirati na različite načine: pojedinačna postava, dvojke, trojke, četvorke, paralelna postava, paralelno-izmjenična postava, izmjenična postava, poligon i kružni oblik rada.

Bez obzira na to kojim se metodičkoorganizacijskim oblikom rada koristi, učitelj u svakom trenutku mora promatrati sve vježbače kako bi mogao kontrolirati rad i ispravljati pogreške.

Prijelaz s jednog zadatka na drugi mora biti brz, a najbolje ga je organizirati izmjenama u smjeru kazaljke na satu.

Na kraju A-dijela glavnog dijela sata pospremaju se sprave i rekviziti. Zatim učitelj najavljuje što će raditi u B-dijelu glavnog dijela sata, objašnjava i po potrebi demonstrira. Ako se izvode štafetne igre, treba biti oprezan. Naime, elementi koji se primjenjuju u štafetnoj igri moraju prethodno biti usvojeni jer pri izvođenju štafetnih igara pozornost je više usmjerena na brzinu, a manje na tehniku i točnost izvođenja pa može doći do ozljede.

Budući da se u B-dijelu sata najčešće izvode aktivnosti natjecateljskog karaktera, one mogu izraziti odgojnu vrijednost, a učitelju mogu otkriti o vježbaču mnogo više nego pri ostvarivanju ostalih sadržaja.

ZAVRŠNI DIO SATA

CILJ:

Smiriti organizam u fiziološkom, intelektualnom i emocionalnom pogledu primjenom sadržaja - sredstava u kojima prevladavaju mirnije aktivnosti.

ZADACI:

Kinantropološki

Utjecati na razvoj pojedinih osjetila, ritma i smanjenje rada svih fizioloških funkcija, osobito kardiovaskularnog i respiratornog sustava.

Obrazovni

Usvajanje i usavršavanje onih motoričkih znanja koja su vezana uza sadržaje s pomoću kojih utječemo na razvoj opće koordinacije i fleksibilnosti te na stjecanje znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja pojedinca i njegove okoline.

Odgojni

Razvijanje higijenskih navika i formiranje pravilnih stajališta prema kontroli osobne higijene i samokontrole zdravlja, razvijanje radnih navika, smisla za red, točnost, kritičnost i samokritičnost.

SREDSTVA (SADRŽAJI):

Tjelesne aktivnosti manjeg intenziteta i sporijeg tempa. To su npr. lagana hodanja, elementarne igre mirnijeg karaktera, vježbe postrojanja, razgovora o održanoj aktivnosti, a gdje postoje uvjeti i uporaba tuševa, pranje ruku i sl.

ORGANIZACIJA:

Završni dio sata počinje zauzimanjem određene formacije te objašnjavanjem i demonstriranjem zadataka (po potrebi). Nakon toga prelazi se na ostvarivanje, a na kraju sata izvodi se postrojavanje i organizirano se napušta prostor za vježbanje.

OPTEREĆENJA NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture donosi određeno opterećenje za vježbače. Pod opterećenjem se podrazumijeva ukupan utjecaj raznolikih sadržaja (tjelesnih aktivnosti) na organizam učenika. Prema tome, kako bi se na svakom satu Tjelesne i zdravstvene kulture utjecalo na transformaciju kinantropoloških obilježja učenika, potrebno je primjenom optimalnih sadržaja osigurati i postizati optimalna opterećenja na satu. Opterećenja na satu ovise o nizu unutarnjih i vanjskih čimbenika.

Unutarnji čimbenici:

1. konstitucijska svojstva vježbača
2. anatomsko-fiziološke karakteristike
3. psihičke karakteristike
4. dobne osobitosti
5. osobitosti spola.

Vanjski čimbenici:

1. izbor i redoslijed vježbi
2. oblik i karakter vježbi
3. doziranje
4. broj ponavljanja određene vježbe
5. vrijeme trajanja pojedine vježbe
6. brzina kretanja
7. intervali između vježbi
8. utjecaj ranijeg vježbanja
9. sastav okoline
10. meteorološki čimbenici (sastav zraka, temperatura, vlažnost)
11. klimatski uvjeti
12. broj i sastav sudionika u procesu vježbanja
13. materijalni uvjeti rada

Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture pojavljuju se fiziološka i psihološka opterećenja.

FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE

Svaka tjelesna aktivnost uključuje niz funkcionalnih promjena u organizmu. One se očituju u pojačanom radu srčano-žilnog te dišnog sustava koji se temelji na intenzivnoj izmjeni kisika i ugljičnog-dioksida. Što je tjelesna aktivnost intenzivnija, to je veća izmjena tvari, odnosno pojačan rad srca i pluća, što se može utvrditi mjerenjem pulsa.

Fiziološko opterećenje učitelj treba unaprijed predvidjeti prema postavljenom cilju i zadacima određenog sata Tjelesne i zdravstvene kulture, metodama i oblicima rada uz poštivanje ograničavajućih čimbenika. Koliko je fiziološko opterećenje na satu može se utvrditi mjerenjem pulsa.

Primjer jednog rada govori da se primjenom različitih vrsta općih pripremnih vježbi potiče veće ili manje fiziološko opterećenje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Zbog važne uloge općih pripremnih vježbi u ovom je radu prikazano istraživanje o utjecaju različitih vježbi na fiziološko opterećenje učenika mlađe školske dobi. Istraživanje je provedeno u jednoj osnovnoj školi u Rijeci (Hrvatska) na uzorku od 185 učenika od prvog do četvrtog razreda. Fiziološko opterećenje mjere-no je preko pulsa. Dobiveni rezultati pokazuju da je fiziološko opterećenje kod dječaka i djevojčica veće pri izvođenju općih pripremnih vježbi s pomagalima nego bez pomagala te da je fiziološko opterećenje kod djece veće pri izvođenju općih pripremnih vježbi uz glazbu nego uz pomagala i bez pomagala. Različiti rekviziti i glazba motivacijski djeluju na djecu te ih potiču na veću aktivnost, čime se postiže veće fiziološko opterećenje (Trajkovski i sur., 2022).

PSIHOLOŠKO OPTEREĆENJE

U psihološkom aktiviranju učenika na satu može se promatrati dinamika raznih psihičkih manifestacija, a izdvajaju se dvije osnovne: emocionalno doživljavanje i intelektualni napor. Otud i dvije vrste psihološkog opterećenja – emocionalno i intelektualno, koji se za sada još ne mogu egzaktno mjeriti.

EMOCIONALNO OPTEREĆENJE

Ako je dobro vođen i pravilno organiziran, svaki bi sat trebao pružati ugodu, radost i veselje, što znači da bi trebao biti pozitivno emocionalno obojen. Kakvo će biti emocionalno opterećenje više ovisi o učitelju nego o ostalim čimbenicima. Kod mlađih učenika emocionalno opterećenje u znatnoj mjeri ovisi o sadržajima koji se primjenjuju, no pritom treba paziti da ne dođe do jako povišenih emocionalnih stanja jer se tada mogu javiti negativni učinci. To znači da intenzivna radost, veselje i velika uzbuđenost mogu onemogućiti daljnji rad. Poželjno je da se na satu izmjenjuju sadržaji koji izazivaju jača emotivna stanja sa sadržajima koji djeluju umirujuće. Učitelju je važno na svakom satu/aktivnosti uspostaviti komunikaciju s vježbačima kako bi se svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture temeljio na suradnji i ugodnoj atmosferi.

INTELEKTUALNO OPTEREĆENJE

Intelektualno opterećenje najveće je na satovima obrade novog gradiva, odnosno učenja novih motoričkih zadataka. Zbog toga bi se na satu, osim novih zadataka, trebali izvoditi i oni koji su učenicima dobro poznati i koji ne zahtijevaju veliku i dugotrajnu pozornost. Kakvo će biti intelektualno opterećenje ovisi i o tome koje su aktivnosti vježbači obavljali prije sata Tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno o aktivnostima koje će se obavljati nakon sata. Predznanje učenika utječe na intelektualno opterećenje kao i niz drugih čimbenika. Prema tome, intelektualno opterećenje ne možemo točno planirati, ali na njega možemo utjecati, i to na način da ono bude sukladno zadacima pojedinih dijelova sata. Tako će u A-dijelu glavnog dijela sata, kada se primarno ostvaruju obrazovni zadaci, intelektualno opterećenje biti najveće. Također, možemo izmjenjivati manji i veći intelektualni napor. To je važno jer se predugo intenzivno intelektualno aktiviranje može nepovoljno odraziti na uspjeh i učinak nastavnog sata.

Iz navedenog treba zaključiti da se razni oblici opterećenja na satu Tjelesne i zdravstvene kulture ne smiju promatrati izolirano, već organski povezano jer međusobno utječu jedni na druge. Osim toga, opterećenja ne treba zanemarivati jer su ona značajan putokaz u pravilnom planiranju, organiziranju i izvođenju sata.

4.2. METODIČKI PRINCIPI

Kvalitetno osposobljen učitelj koji tijekom obrazovanja stekne određenu razinu antropoloških, metodoloških, metodičkih i stručnih znanja, a koja su preduvjet za stvarnu realizaciju integrativnog pristupa odgojnom radu zasnovanom na spoznajama o svakom učeniku kao aktivnom i cjelovitom biću, ostvarit će optimalne rezultate u procesu tjelesnog vježbanja (u redovnoj nastavi), jer će znati izborom optimalnih kinezioloških operatora, metodičkih postupaka i uz uvažavanje i primjenu metodičkih principa karakterističnih za kineziološku metodiku zadovoljiti potrebe i motive svakog učenika. Vrijednost metodičkih principa rada pridonijet će ostvarivanju postavljenih ciljeva i zadaća samo ako će se primjenjivati u svim organizacijskim oblicima rada u području tjelesne i zdravstvene kulture u funkcionalnom jedinstvu s općim didaktičkim principima.

Univerzalna primjena metodičkih principa proizlazi iz spoznaje da se ciljevi i zadaće odgojno-obrazovnog procesa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi mogu ostvariti samo u njihovom funkcionalnom jedinstvu.

PRINCIP ODGOJNOSTI I ZDRAVLJA

U području tjelesne i zdravstvene kulture primjenom adekvatnih i dobro osmišljenih motoričkih sadržaja postoje velike mogućnosti za odgojno-obrazovno djelovanje: utjecaj na razvoj radnih navika, uvažavanje drugih osoba te uvažavanje i pridržavanje pravila ponašanja, pridržavanje pravila igre i poštovanje suigrača u igri te usvajanje zdravstveno-higijenskih navika.

PRINCIP JASNOĆE

Princip jasnoće učitelja usmjerava na aktivno uključivanje učenika u nastavu uporabom različitih izvora znanja. Izlaganja i komentari osobe koja upravlja procesom vježbanja moraju biti kratki, jasni i govorno razumljivi.

To znači da se nastavnik mora izražavati književnim jezikom koristeći se stručnom terminologijom.

PRINCIP ZORNOSTI

Realizacija postavljenih ciljeva i zadataka u području tjelesne i zdravstvene kulture ne može se uspješno realizirati bez značajnog uvažavanja i primjene principa zornosti. Taj se princip može realizirati kroz različite faze – od demonstracije vježbe ili pokreta preko primjene pomoćnih sredstava (filma, crteža, slika, TV-emisija i dr.)

PRINCIP INDIVIDUALIZACIJE

Princip individualizacije zahtijeva od učitelja otkrivanje, poštovanje i razvijanje utemeljenih individualnih razlika (između učenika, vježbača – korisnika motoričkih aktivnosti), prilagodbu procesa vježbanja individualnim odgojnim posebnostima učenja, potrebama i željama te sklonostima i motoričkim sposobnostima pojedinog sudionika u procesu vježbanja.

PRINCIP SVJESNOSTI I AKTIVNOSTI

Osnova koja definira princip svjesnosti i aktivnosti proizlazi iz potrebe svjesnog i željenog aktivnog sudjelovanja u procesu vježbanja, čime se osigurava svjesno uključivanje učenika u proces vježbanja. Taj princip iziskuje dobro osposobljenog učitelja koji će učenicima na jednostavan i razumljiv način objasniti kako i što vježbati.

Učenike treba uputiti u karakteristike aktivnosti, aktivirati ih i uključiti u izvršavanje određenih zadataka.

PRINCIP SUSTAVNOSTI I POSTUPNOSTI

Sustavnost i postupnost u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi bitan su preduvjet realizacije postavljenih ciljeva i zadataka tog odgojno-obrazovnog područja. Jedinstvo sustavnosti i postupnosti iskazuje se u ispravnom stupnjevanju nastavnih sadržaja prilikom etapa obrade. Sustavnost i postupnost u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture bit će ostvareni samo ako se nastavni (motorički) sadržaji obrađuju u logičkom slijedu i u skladu s motoričkim mogućnostima i značajkama učenika.

PRINCIP RAZNOVRSNOSTI

Odnosi se na dobro osmišljen proces primjene raznovrsnih motoričkih aktivnosti u različitim prostornim i materijalnim uvjetima (dvorana, igralište, bazen i dr.) uporabom različitih oblika, sredstava i metoda rada.

PRINCIP SVESTRANOSTI

Princip svestranosti podrazumijeva osiguravanje svestranog utjecaja tjelesnog vježbanja na cjelokupni kinantropološki status učenika primjenom različitih motoričkih aktivnosti i različite razine i distribucije opterećenja.

PRINCIP PRIMJERENOSTI I PRAKTIČNE PRIMJENJIVOSTI

Primjerenost se temelji na spoznaji objektivne zakonitosti postupnog razvoja pojedinca pa je stoga nužno i kineziološki proces na individualnoj razini uskladiti s motoričkim sposobnostima učenika pojedinog razvojnog razdoblja.

Informacije o razini stanja kinantropoloških obilježja svakog učenika u procesu motoričkih aktivnosti osnovni su preduvjet za odabir primjerene vrste motoričkih aktivnosti, intenziteta i metoda rada.

Uz uvažavanje odabira primjerenih motoričkih aktivnosti potrebno je kod učenika razviti i odlučnost i spoznaju o potrebi primjene usvojenih znanja u svakodnevnom životu (u slobodno vrijeme, u svakodnevnim obvezama, hitnim situacijama i dr.).

4.3. ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA

Prema Findaku (2003), uz pomoć raznovrsnih organizacijskih oblika rada s djecom može se osuvremeniti i znatnije približiti njihovim autentičnim potrebama. Doziranje, distribuciju i kontrolu opterećenja treba planirati u uvjetima optimalnog opterećenja. Važno je da učitelji budu upoznati sa svim organizacijskim oblicima rada kako bi ih mogli pravilno izabrati i kvalitetno primijeniti u svom radu. Za koji će se oblik organizacijskog oblika rada odlučiti ovisi o svrsi i zadaćama koje želi postići, o broju učenika, njihovoj dobi, razvojnim karakteristikama, raspoloživosti sprava za vježbanje i sl. Dobro izabran organizacijski oblik rada onaj je koji pridonosi povećanju intenziteta i optimalizaciji rada te na taj način i humanizaciji vježbovnog procesa. Uporabom jednostavnijih i složenijih oblika rada dolazi do povećanja efektivnog vremena vježbanja, ukupnog opterećenja na satu te zadovoljenja individualizacije procesa rada (Prskalo i Babin, 2009). Sva dosadašnja saznanja upućuju na to da je potrebno planski i sustavno kroz različite organizacijske oblike rada primjerenim kineziološkim sadržajima djecu motivirati kako bi im vježbanje bilo ugodno (Horga, 1999) te da fiziološko opterećenje u tijeku aktivnosti treba biti optimalno kako bi se funkcionalne sposobnosti, kao i ostala antropološka obilježja, unaprijedili (Marić i sur., 2013).

Organizacijske postavke mogu se svesti na dvije skupine (Neljak, 2010):

- ▶ jednostavne organizacijske postavke: postava pojedinačno (frontalni oblik rada), postava dvojke (rad u parovima), postava trojke (rad u trojkama), postava četvorke (rad u četvorkama) i paralelna postava (paralelno-odjelski oblik rada)
- ▶ složene organizacijske postavke: paralelno-izmjenična, sukcesivno-izmjenična, izmjenična, stanična (rad u stanicama), kružna (kružni oblik rada), stazna (rad na stazi) i poligonska postava (poligon prepreka).

Postava pojedinačno

Pojedinačna postava vježbanja spada u jednostavne postavke vježbanja te u njoj učenici istodobno izvode isti motorički zadatak ili aktivnost pojedinačno, bez suradnje s ostalim učenicima (Neljak, 2010). Prema Findak (1997), prednosti su ove postavke te što se može primjenjivati na učenicima svih dobnih skupina u svim dijelovima nastavnog sata, u svim organizacijskim oblicima rada te je pogodna za učenje, uvježbavanje i provjeravanje jednostavnijih motoričkih gibanja. Autor navodi i neke nedostatke pojedinačne postavke, a to su: gubljenje vremena na praćenje i provjeravanje zbog čekanja na red, nemogućnost diferenciranog postavljanja zadataka i individualnog pristupa učenicima, ograničena primjena u slabijim uvjetima rada, osobito u glavnom A-dijelu sata.

U pojedinačnoj postavi vježbanja učenik može biti postavljen prema nastavniku, spravi, pomagalu, drugom učeniku ili učenicima čeonu, bočno, polubočno, proizvoljno ili okrenut leđima, što ovisi o strukturi motoričkog zadatka (Neljak, 2010). Findak (1997) navodi kako u ovoj postavi vježbanja učenici mogu biti u slobodnoj formaciji, u formaciji polukruga, kruga, vrste ili kolone, a sve u skladu s određenom zadaćom, motoričkim zadatkom, broju učenika koji sudjeluju u nastavnom procesu te o prostornim ili drugim materijalnim uvjetima rada.

Pojedinačna postava učenika upotrebljava se pri izvođenju mnogih nastavnih tema u složenim postavama zbog toga što poneke strukture gibanja u motoričkim zadacima te broj nastavnih sredstava i pomagala, ali i velik broj učenika ne omogućuju korištenje drugih postava vježbanja, već uvjetuju pojedinačnu postavu kao jedino moguće rješenje na svakom vježbovnom mjestu složene postave (Neljak, 2010).

Učitelj se najčešće nalazi ispred postave, no nerijetko i unutar postave pri ispravljaju pogrešaka, što također ovisi o složenosti i posebnosti motoričkog zadatka. Kao i učenici, i učitelj može biti postavljen čeon, bočno, polubočno te leđima prema učenicima.

Nedostaci frontalnog oblika rada (Findak, 2003):

- ▶ ograničene su mogućnosti primjene u slabijim uvjetima rada, osobito u A-dijelu glavnog dijela sata
- ▶ ne omogućuje diferencirano postavljanje zadaća i individualno doziranje opterećenja
- ▶ ne mogu se u dovoljnoj mjeri uzimati u obzir individualna obilježja, osobine i sposobnosti sudionika u procesu tjelesnog vježbanja
- ▶ za vrijeme praćenja i provjeravanja gubi se mnogo vremena na čekanju na red – ograničene su mogućnosti dobivanja relevantnih povratnih informacija o rezultatima rada sudionika procesa tjelesnog vježbanja
- ▶ u neprimjerenim uvjetima taj oblik rada ne omogućuje odvijanje procesa tjelesnog vježbanja sukladno autentičnim potrebama i interesima njegovih sudionika.

Primjeri motoričkih zadataka u pojedinačnoj postavi vježbanja:

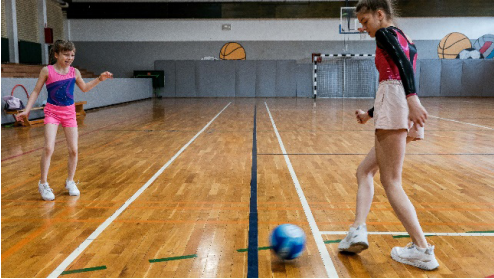
MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Preskakanje kratke vijače u kretanju koji se izvodi u pojedinačnoj postavi. Učenici imaju svaki svoju vijaču, a kineziološku aktivnost provode na način da su postavljeni u vrsti te vijaču istovremeno preskaču do označenog mjesta, obilaze ga te se vraćaju na početno mjesto.	
Bečki valcer u pojedinačnoj postavi vježbanja. Učenici su slobodno raspoređeni po dvorani te istodobno izvode korake bečkog valcera, a učiteljica se nalazi ispred njih okrenuta leđima. Nakon usvajanja početnog stava plesača, slijedi osnovni korak naprijed-nazad. Muški korak izvodi se tako da desnom nogom, preko pete, iskoračimo naprijed, zatim lijevu nogu priključimo desnoj. Potom lijeva noga ide nazad, a desnu joj priključimo. Nakon osnovnog koraka, izvodi se osnovni korak s rotacijom na desno. Desnom nogom krećemo dijagonalno naprijed, preko pete na cijelo stopalo, a lijevu joj nogu priključimo. Sljedeći korak izvodimo lijevom nogom dijagonalno natrag te joj priključujemo desnu nogu. Ženski se korak izvodi suprotno od muškog koraka. Kada su usvojeni ovi koraci, izvedba se nastavlja uz glazbu bečkog valcera.	
Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do pet metara. Učenici su postavljeni u vrsti na udaljenosti od pet metara od zida dvorane te u rukama imaju svatko svoju rukometnu loptu. Učiteljica ispred učenika zakotrlja košarkašku loptu, a zadatak je učenika usvojenom rukometnom tehnikom pogoditi pokretni cilj, odnosno košarkašku loptu. Nakon kotrljanja košarkaške lopte učiteljica košarkašku loptu odbija od poda tako da skakuće ispred vrste učenika. Učenici pokretni cilj gađaju istom tehnikom, nakon čega se umjesto košarkaške lopte postavlja prvo manji, a potom veći obruč kroz koje učenici ubacuju loptu.	

Postava dvojke

U ovakvoj organizacijskoj postavi vježbanja djeca se dijele u skupine po dvojke. Svaki par obavlja isti zadatak koji je odgojitelj prethodno opisao i demonstrirao. Dvojke djece u izvedbi motoričkog zadatka može biti postavljeno jedno prema drugom: bočno, čono, leđima ili jedno iza drugog (Neljak, 2010). Za vrijeme vježbanja odgojitelj ispravlja pogreške u izvođenju zadataka te daje dodatna objašnjenja ako je potrebno. Prema Findaku (2003), takva organizacijska postava vježbanja može se mijenjati sa svim dobnim skupinama djece te jednako provoditi na otvorenom i zatvorenom vježbovnom prostoru. Koliko će parova biti ovisi o obilježjima motoričkog zadatka i o organizacijskim zamislima odgojitelja (Neljak, 2010).

Rad u parovima može se odvijati u obliku suradnje, pri čemu dijete pomaže svom paru za vrijeme vježbanja ili je u ulozi pasivnog, poluaktivnog i aktivnog partnera, što je slučaj kada djeca imaju isti zadatak, ali različite uloge (Findak, 2003). U ovakvoj organizacijskoj postavi upotrebljavaju se dva temeljna smjera izvođenja: nasuprotni i istosmjerni (Neljak, 2010). Pri formiranju parova treba obratiti pozornost na spol djece, tjelesnu visinu i masu, sposobnosti, motorička postignuća te njihove želje, kada je moguće i opravdano. Ovakav način organizacijske postave vježbanja jedna je od najboljih metoda rada kojom se djecu može uvesti u skupne oblike rada (Findak, 2003).

Primjeri motoričkih zadataka rada u paru:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Dodavanje lopte u kretanju. Učenici se kreću u parovima dodajući loptu unutarnjom stranom stopala suigraču koji se kreće usporedno s njim simulirajući nogomet. Kreću se usklađenom brzinom trčanja, a u trenutku dodavanja i primanja lopte polubočno su okrenuti jedan prema drugome.	
Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta u paru. Učenici se utrkuju u paru na udaljenosti od 20 metara iz visokog starta.	
Vođenje lopte donjom stranom stopala. Učenici su u paru jedan nasuprot drugome. Jedan prema drugome vode loptu koja se nalazi na tlu i oslanja se na nju prednjim dijelom stopala jače noge. Kretanje započinje povlačenjem lopte prednjom stranom stopala (rolanjem) do drugog učenika.	

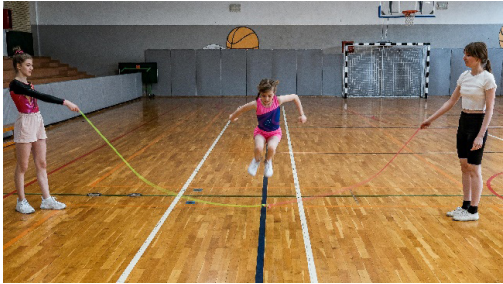
Postava trojke

Rad u trojkama organizacijska je postava vježbanja pri kojoj učenike dijelimo u skupine po troje djece. Svaka trojka istodobno izvršava isti zadatak. Učitelj najprije najavljuje što će se raditi, zatim opisuje način na koji će se izvoditi zadatak te nakon toga trojke prelaze na rad.

Rad u trojkama možemo primijeniti u gotovo svim oblicima tjelesnog vježbanja i u svim dijelovima nastavnog sata. Kada rad u trojkama primjenjujemo u A-dijelu glavnog dijela sata, tada skupina od troje učenika djeluje kao kompaktna skupina. U ostalim dijelovima nastavnog sata trojke mogu biti kompaktne, povremene ili trenutačne skupine. To najviše ovisi o sadržaju koji se provodi i o dijelu

sata te o načinu njegove realizacije. Skupine od troje učenika formiraju se ovisno o cilju A-dijela sata. Primjerice, ako je cilj usavršavanje motoričkih znanja, tada ćemo trojke formirati prema razini motoričkih znanja ili motoričkih dostignuća učenika. U suprotnome, ako je cilj podizanje motoričkih, funkcionalnih sposobnosti ili nešto drugo, onda ćemo trojke formirati k tome cilju. U toj će situaciji rada biti veća mogućnost za suradnju između djece unutar svake trojke, ali i u odnosu učenika s učiteljem. (Findak,1995).

Primjeri motoričkih zadataka rada u trojkama:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Dodavanje lopte u kretanju. Učenici se kreću u trojkama dodajući loptu unutarnjom stranom stopala suigračima koji se kreću uspooredno simulirajući nogomet. Svi troje kreću se usklađenom brzinom trčanja, a u trenutku dodavanja i primanja lopte polubočno su okrenuti jedan prema drugome.	
Preskakanje duge vijače u trojkama. Dvoje učenika okreće vijaču dok jedan učenik skače u trajanju od jedne minute, nakon čega se izmjenjuju.	
Kretanje trojki uz glazbu u različitim smjerovima. Učenici se kreću u trojkama po dvorani dok svira glazba. Zadatak je učenika izvoditi kretnje na različite načine poštivajući ritam glazbe te oponašajući jedan drugoga (naizmjenično oponašanje jednog učenika). Kretanje se izvodi prema naprijed i natrag, sučelice ili postrance.	

Postava četvorke

Postava četvorke ili rad u četvorkama organizacijska je postava vježbanja koja podrazumijeva podjelu učenika u skupine po četvero vježbača, pri čemu svaka četvorka istodobno izvršava isti zadatak istovremeno uz njegov opis i demonstraciju. Rad u četvorkama možemo primjenjivati u gotovo svim organizacijskim oblicima rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. (Findak, 1995)

Osim toga, možemo ga primjenjivati u svim dijelovima sata, od uvodnog preko glavnoga dijela A i B sve do završnog dijela sata. Pri formiranju četvorki moramo znati koji cilj želimo postići, razmisliti o vrsti i karakteru vježbe te o sadržaju vježbanja i o materijalnim uvjetima škole. Jednom

kada formiramo skupine od četvero učenika, one mogu funkcionirati kao kompaktne četvorke na jednom ili više sati. Također, mogu funkcionirati kao povremene skupine, odnosno mijenjati se tijekom jednoga sata ili od sata do sata. Samo formiranje četvorki bit će lakše i funkcioniranje efikasnije ako se temelji na objektivnim pokazateljima o učenicima u procesu vježbanja. Rad u četvorkama katkad se odvija tako da unutar četvorke djeluju po dva para. S obzirom na to da parove u četvorkama ne čine uvijek isti učenici, tj. da učenici za vrijeme rada unutar četvorke međusobno mijenjaju mjesta, potreba da se rad u četvorkama provodi s učenicima približno jednakih obilježja utoliko je veća i opravdana. (Findak, 1995).

Primjeri motoričkih zadataka rada u četvorkama:

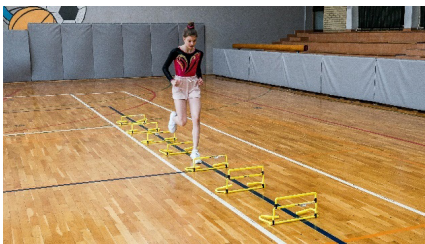
MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Dodavanje lopte u kretanju. Učenici se kreću u četvorkama dodajući loptu unutarnjom stranom stopala suigračima koji se kreću usporedno tako simulirajući nogomet. Kreću se usklađenom brzinom trčanja, a u trenutku dodavanja i primanja lopte polubočno su okrenuti jedan prema drugome.	
Dodavanje lopte u četvorkama preko odbojkaške mreže. Učenici su u parovima svaki na svojoj strani mreže u manjem polju te se dodaju u „odbojkaškoj košarici”. Bod dobiva par kojem ne padne lopta. Unutar polja par se može dodavati do tri puta te onda prebaciti loptu preko mreže. Ako to ne učine, tada gube bod. Igra se do pet bodova.	
Hakl. Učenici ispod jednog koša u parovima igraju košarku pritom pazeći na pogreške dvostrukog vođenja. Par koji pogodi u koš dobiva jedan bod dok suprotni par dobiva loptu za početak igre. Igra se do pet bodova.	

Paralelna postava

U paralelnoj postavi vježbanja sva djeca izvode jednako motoričko gibanje na istim ili srodno-razičitim pomagalicama. U ovom obliku rada djeca se dijele na dva ili više odjela. Koliko će odjela biti ovisi o broju djece, raspoloživosti sprava za vježbanje i sadržaju. Tijekom vježbanja u isto se vrijeme ostvaruju iste zadaće (Findak, 2003). Na vježbovnim mjestima djeca mogu stajati u vrstama ili kolonama, što ovisi o strukturi zadatka, ali i o odluci učitelja (Neljak, 2011). Prije početka vježbanja učitelj opisuje i demonstrira vježbe, a tijekom vježbanja nadzire rad.

Paralelna postava vježbanja dobra je prethodnica za uvođenje djece u složenije oblike rada (Findak, 2003). Ovakav način rada omogućuje postizanje visokog intenziteta opterećenja na satu jer djeca izvode zadaću jedno za drugim, nema mnogo čekanja ni postrojavanja i prestrojavanja. Osim toga, taj oblik rada omogućuje racionalnije iskorištavanje raspoloživog prostora za vježbanje, sredstava i pomagala za vježbanje, dopušta djeci osamostaljivanje u radu te osigurava individualni pristup učitelja djetetu (Findak, 2003). Za ovu organizacijsku postavu rada vrijedi pravilo: „Što je veći broj paralelno postavljenih motoričkih zadataka, proporcionalno se smanjuje broj djece po vježbovnom mjestu, a time se potencijalno povećava broj ponavljanja tjelovježbenog zadatka.” (Neljak, 2011).

Primjeri motoričkih zadataka u paralelnoj postavi vježbanja:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine. Učenici se dijele u tri kolone. Prvi iz kolone na učiteljev znak započinje ritmično pretrčavati, odnosno preskakati prepreke koje se nalaze ispred njega. Prepreke koje se nalaze pred učenicima jesu: lopta, kapice, vijača i štap postavljen na čunjeve. Učenik preskače svaku prepreku te se nakon završetka vraća na začelje kolone.	
Bacanje loptice udalj iz zaleta. Učenici se dijele u tri kolone. Prvi učenik u koloni ima loptu u rukama, najprije izvodi zalet te na označenom mjestu baca lopticu udalj što je više moguće. Učenik zatim uzima loptu, daje idućem učeniku po redu te odlazi na začelje kolone.	
Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u pravocrtnom kretanju (K). Učenici su podijeljeni u tri kolone te na učiteljev znak prvi učenik iz svake skupine vodi loptu desnom i lijevom rukom u pravocrtnom kretanju do označenog mjesta. Učenik izvodi isti zadatak vraćajući se natrag prema svojoj skupini, nakon čega odlazi na začelje kolone.	

Sukcesivno-izmjenična postava

Svrha je vježbanja u sukcesivno-izmjeničnoj postavi također usavršavanje motoričkih znanja. U ovoj se postavi vježbanja jedan motorički zadatak ili aktivnost provodi sa svim učenicima, a zadaci se sukcesivno (uzastopno) mijenjaju jedan po jedan tijekom glavnog A-dijela sata. Naravno, broj promjena postava vježbanja provodi se onoliko puta koliko je predviđeno motoričkih zadataka ili aktivnosti u glavnom A-dijelu sata.

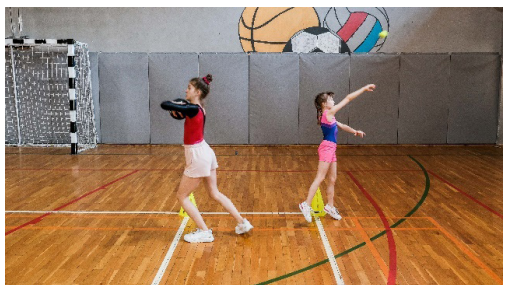
Primjeri motoričkih zadataka u sukcesivno-izmjeničnoj postavi vježbanja:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta u paru. Učenici se utrkuju u paru na udaljenosti od 20 metara iz visokog starta. Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala. Svaki učenik ima svoju loptu i vodi loptu s jedne na drugu stranu dvorane unutarnjom stranom stopala. Vođenje lopte hrptom stopala. Svaki učenik ima svoju loptu i vodi loptu s jedne na drugu stranu dvorane hrptom stopala.	
Skok udalj iz zaleta. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Učenik trči do mjesta odraza gdje se odražava jednom nogom i doskače na strunjaču dvjema nogama. Nakon što prvi učenik obavi zadatak kreće idući učenik i tako redom.	
Gađanje lopticom u cilj s udaljenosti od pet metara. Učenike podijelimo na toliko skupina koliko ima koševa. Zadatak je pogoditi koš bacanjem izvan „reketa“: svaki učenik baca prema želji ili svaki učenik baca pet puta, a pobjednik je u skupini onaj koji ima najviše pogodaka.	

Izmjenična postava

Pri izvršavanju zadataka u izmjeničnoj postavi učenici se dijele u dvije, tri ili četiri skupine. Skupine učenika izvode različite motoričke zadatke. Na primjer, 1. zadatak: brzo trčanje na 20 metara; 2. zadatak: penjanje na okomite ljestve; 3. zadatak: preskakanje kratke vijače. Svrha je izmjenične postave usvajanje novih motoričkih znanja, njihovo usavršavanje i provjeravanje (Neljak i Vidranski, 2020). Ova je postava iznimno pogodna za usvajanje novih programskih sadržaja jer svaka skupina provodi određeno vrijeme na vježbovnom mjestu gdje se nalazi i učitelj. Gdje će se učitelj najviše zadržati ovisi o tome koji su sadržaji zahtjevniji učenicima ili ih učenici nisu dovoljno usavršili, zahtijevaju li veću razinu čuvanja ili pomaganja ili pak učenici usvajaju nove sadržaje. Kada su svi sadržaji relativno jednako usvojeni i usavršeni te nijedan ne zahtijeva posebno čuvanje ili pomaganje, učitelj obilazi sve skupine učenika ravnomjerno, nadzire učenike, potiče vježbanje i upućuje povratne informacije o daljnjem usavršavanju motoričkih zadataka (Neljak i Vidranski, 2020).

Primjeri motoričkih zadataka u izmjeničnoj postavi vježbanja:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
U ovoj izmjeničnoj postavi organizirane su tri skupine učenika te tri različita motorička zadatka. Prvi motorički zadatak za prvu skupinu učenika jest gađanje lopticom u nepokretne ciljeve s udaljenosti od pet metara. Učenici su u koloni, prvi učenik gađa lopticom košaru na tlu koja je udaljena pet metara. Ako je učenik pogodio, dobiva jedan bod te se vraća na kraj kolone. Pobjednik je onaj koji ima najviše bodova, odnosno onaj koji je najviše puta pogodio u košaru. Drugi zadatak koji izvodi druga skupina jest vođenje lopte rukom u kretanju. Učenici su u koloni te su ispred njih postavljeni čunjići koji su međusobno udaljeni dva metra. Zadatak je učenika voditi loptu oko čunjića, započevši zaobilazanje s desne strane desnom rukom, dok drugi čunjić zaobilazi s lijeve strane lijevom rukom i tako dalje. Treći je motorički zadatak ubacivanje lopte u koš jednom rukom. Učenici se u koloni nalaze ispred košarkaškog koša. Učenik vodi loptu do željene linije i ubacuje loptu u koš. Ako učenik pogodi, dobiva jedan bod. Onaj tko ima najviše bodova, pobjeđuje.	
U ovoj su izmjeničnoj postavi organizirane četiri skupine učenika, odnosno četiri različita motorička zadatka. Prvi zadatak prve skupine jest skok preko prirodnih prepreka. Učenici su u koloni, a na vježbalištu su postavljeni обручи, klupe i palice, koji su međusobno udaljeni tri metra. Učenici započinju umjereno trčati, kada dođu do prepreke, preskaču je te nastave trčati do sljedeće i tako redom. Drugi je zadatak druge skupine učenika gađanje lopticom u metu koja je na zidu. Učenici su raspoređeni u koloni. Prvi je učenik na početnoj liniji koja je udaljena pet metara od mete te lopticom gađa u metu. Ako pogodi, dodjeljuje mu se jedan bod, a pobjednik je onaj učenik koji skupi najviše bodova, odnosno onaj koji najviše puta pogodi metu. Treći zadatak treće skupine učenika jest dodavanje i hvatanje lopte u kretanju. Učenici su raspoređeni u dvije kolone postavljene jedna nasuprot drugoj. Zadatak je učenika iz prve kolone započeti kretanje prema učeniku iz druge kolone, koji se također kreće, i dodati mu lopticu koju taj učenik mora uhvatiti. Učenik dodaje lopticu sljedećem iz kolone i vraća se na kraj iste. Četvrti zadatak učenika jest bacanje medicinke objema rukama što dalje. Učenici su u koloni, prvi učenik drži medicinku u visini prsa te ju baca što dalje, dodaje medicinku drugom učeniku i vraća se na kraj kolone.	 

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Učenici su podijeljeni u tri skupine. Za svaku skupinu organiziran je jedan motorički zadatak, pri čemu su svi motorički zadaci različiti. Prva skupina izvodi motorički zadatak galop strance. Učenici su postavljeni u vrstu te svaki učenik iskorači u stranu jednom nogom i odmah se odrazi, a istodobno privlači drugu nogu do noge koja mu je strance i na nju doskoči te ponavlja zadatak najprije u jednu, zatim u drugu stranu. Drugi motorički zadatak druge skupine jest kolut naprijed na povišenju. Učenici su u koloni, a ispred prvog se učenika na tlu nalaze dvije strunjače jedna na drugoj. Učenik stane ispred strunjača i sunožnim odrazom s tla izvodi kolut naprijed na strunjačama. Kada pravilno izvede kolut naprijed, vraća se na kraj kolone i zadatak izvršava sljedeći učenik u koloni. Treći zadatak treće skupine jest penjanje po okomitim ljestvama. Učenici su u koloni, prvi se učenik penje na okomite ljestve, provlači se na drugu stranu i silazi.	

Paralelno-izmjenična postava

Svrha tjelesnog vježbanja u paralelno-izmjeničnoj postavi jest usavršavanje motoričkih znanja (Neljak i Vidranski, 2020). U paralelno-izmjeničnoj postavi vježbanja učenici se dijele u četiri skupine, dakle postavljaju se četiri vježbovna mjesta. Prva i druga skupina učenika istodobno izvode jedan motorički zadatak na dva paralelna vježbovna mjesta, dok treća i četvrta skupina istodobno izvršavaju drugi motorički zadatak na sljedeća dva paralelna vježbovna mjesta. Na primjer, prve dvije skupine učenika na različitim vježbovnim mjestima izvode vođenje lopte nogom, dok druge dvije skupine, također na različitim vježbovnim mjestima, izvode preskakanje vijače u kretanju. Postavljanje usporednih vježbovnih mjesta omogućuje izvođenje različitih motoričkih zadataka sa smanjenim brojem učenika po svakom vježbovnom mjestu, čime se višestruko povećava broj ponavljanja motoričkih zadataka (Neljak, 2011). Nakon isteka vremena, odnosno željenog broja ponavljanja motoričkog zadatka, prva i druga skupina izmjenjuju se s trećom i četvrtom skupinom po vježbovnim mjestima, odnosno, skupine mijenjaju motorički zadatak. Učenici po vježbovnim mjestima mogu biti raspoređeni u vrste ili kolone. Ovisno o razini uvježbanosti motoričkih zadataka, učitelj odlučuje pokraj koje će skupine učenika provesti većinu vremena.

Primjeri motoričkih zadataka u paralelno-izmjeničnoj postavi vježbanja:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Prvi motorički zadatak u ovom primjeru jest dodavanje i hvatanje lopte u kretanju . Učenici su u nasuprotnim kolonama međusobno udaljeni jedan od drugog. Učenici kreću jedan prema drugom te na znak učenik koji ima loptu baca ju svom paru iz druge kolone i vraća se na njegovo mjesto. Drugi zadatak čine skokovi preko prirodnih prepreka . Učenici su u dvije kolone. Prvi učenik snažno zakotrlja loptu prema drugoj koloni dok učenik druge kolone preskače loptu koja se kreće prema njemu, koju tada zadnji učenik kolone uhvati. Prva i druga skupina izmjenjuju se s trećom i četvrtom skupinom po vježbovnim mjestima, odnosno skupine mijenjaju motorički zadatak.	
Prvi motorički zadatak koji izvode prva i druga skupina učenika jest brzo trčanje iz poluvisokog starta 20 metara . Učenici su u vrsti te se na znak učitelja postavljaju u pripremni položaj iza početne linije. Na drugi znak učitelja zauzimaju položaj poluvisokog starta te brzo pretrčavaju zadanu duljinu. Drugi motorički zadatak drugih dviju skupina jest bacanje medicinke objema rukama . Učenici su u vrstama i izvode bacanje medicinke suvanjem preko prepreke koja se nalazi ispred učenika na visini od jednog metra. Prva i druga skupina izmjenjuju se s trećom i četvrtom skupinom po vježbovnim mjestima, odnosno skupine mijenjaju motorički zadatak.	
Prvi motorički zadatak za dvije skupine učenika jest skok uvis iz kosog zaleta . Učenici jedne skupine podijeljeni su u dvije kolone koje stoje s obje strane konopa te preskaču konop prekoračno iz kosog zaleta. Drugi motorički zadatak jest gađanje lopticom . Učenici jedne skupine podijeljeni su u dvije kolone, a njihov je zadatak pogoditi metu koja je udaljena devet metara od učenika. Pobjednik je onaj koji najviše puta pogodi. Prva i druga skupina izmjenjuju se s trećom i četvrtom skupinom po vježbovnim mjestima, odnosno skupine mijenjaju motorički zadatak.	

Poligonska postava

Poligon prepreka takva je organizacijska postava vježbanja koja podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu na standardnoj ili improviziranoj stazi prepreka. Podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi tijekom kojih učenik treba svladati prirodne ili umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom prostoru ili u zatvorenoj prostoriji. Zadaće se izvode bez stanke, učenici se stalno kreću od prepreke do prepreke svladavajući ih u većoj ili manjoj brzini na način koji je primjeren za svaku prepreku (Findak, 2003). U tjelesnom i zdravstvenom području razlikuju se nepromjenjivi i promjenjivi poligoni, odnosno oni koji se postavljaju na otvorenom prostoru i oni koji se postavljaju u sportskim dvoranama uz pomoć prenosivih sprava i pomagala (Neljak, 2011). Ovaj oblik rada najčešće se primjenjuje radi usavršavanja motoričkih znanja i podizanja razine motoričkih postignuća. Poligon prepreka može se rabiti i radi utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti (Findak, 2003). Prema Neljaku (2011), cilj poligona odnosi se na usavršavanje motoričkih znanja i podizanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti vježbača, stoga mora biti sastavljen od potpuno automatiziranih struktura gibanja. Pri izboru sadržaja za poligon

prepreka učitelj treba uzeti u obzir dob djece, njihove motoričke sposobnosti i znanja te masu i broj prepreka kako bi se izbjegli zastoji pri svladavanju prepreka te omogućilo nesmetano prelaženje prepreka (Findak, 2003). Broj vježbovnih mjesta ovisi o namjeni poligona. Važno je da ona budu protočna, odnosno da vrijeme svladavanja svakog vježbovnog mjesta bude podjednako (Neljak, 2011). S obzirom na način izrade, poligon može biti (Findak, 2003) prirodni, umjetni i kombinirani. Poligoni prema namjeni (Findak, 2003) jesu: poligon prepreka za opću tjelesnu spremu, poligon prepreka za sportske igre, atletski poligon, gimnastički poligon, poligon za motoričke sposobnosti i kompleksni poligon prepreka. Poligoni prema broju staza (Findak, 2003) jesu jednostazni, dvostazni i višestazni.

Primjeri motoričkih zadataka u poligonskoj postavi vježbanja:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Koordinacijski poligon. Poligon se prelazi dva puta u trajanju od pet minuta, s jednominutnom stankom između dva izvođenja. Opis: vježbač se nalazi iza startne linije te na znak kreće s (1) penjanjem na švedske ljestve te prelazi na druge koje se nalaze pokraj i spušta se s njih, zatim (2) puže četveronoške po švedskoj klupi u uporui podlakticama i koljenima. U prvom krugu puže naprijed, u drugom natrag. Potom vježbač (3) gađa loptom unutar okvira švedskog sanduka na udaljenosti od tri metra. U prvom krugu gađa dvjema rukama, a u drugom samo dominantnom rukom. Slijedi (4) bočno hodanje u uporui nogama i dlanovima na udaljenosti od četiri metra. Potom vježbač (5) baca loptu opruženim rukama o zid te ju hvata, (6) puže u uporui dlanovima i koljenima uzduž švedske klupe gurajući medicinku rukama ispred sebe, nakon čega učenik vraća medicinku na mjesto s kojeg ju je uzeo. Naposljetku vježbač izvodi (7) kruženje lopte oko struka u hodu na udaljenosti od četiri metra, nakon čega učenik vraća svoju loptu na mjesto s kojeg ju je i uzeo i žurno prelazi ciljnu liniju.	

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Košarkaški poligon i Nogometni poligon. Istodobno se postave dva poligona. Svaki učenik ima svoju loptu te na Košarkaškom poligonu prolazi sljedeće zadatke: vježbač se nalazi iza startne linije te na znak (1) kreće s vođenjem lopte dominantnom rukom do čunja, ispred čunja (2) prebacuje loptu iz dominantne u nedominantnu ruku te (3) vodi loptu nedominantnom rukom do idućeg čunja. Zatim (4) izbacuje loptu s obje ruke iz mjesta prema zidu tako da je masa tijela na prednjoj nozi, a ruke ispružene u smjeru izbačaja. Nakon odbijanja (5) hvata loptu amortizacijom rukama. Zatim vježbač (6) vodi loptu dominantnom rukom unutar pet nanizanih obruča fiksiranih za pod, (7) gađa loptom u mini koš te uzima loptu u ruke i započinje s (8) kretnjom u košarkaškom stavu naizmjenično tri koraka u jednu stranu i tri koraka u drugu stranu sve do ciljne linije. Na Nogometnom poligonu prolazi sljedeće zadatke: vježbač se nalazi iza startne linije te na znak (1) sunožno skače na udaljenosti od četiri metra s loptom fiksiranom među nogama, (2) vodi loptu rolanjem donjom stranom stopala bočnim kretanjem na udaljenosti od tri metra. Zatim vježbač (3) gađa u rukometni gol s udaljenosti od pet metara unutarnjom stranom stopala te uzima loptu u ruke i nosi ju do iduće stanice u kojoj izvodi (4) izbačaj lopte unutarnjom stranom stopala prema zidu. Nakon odbijanja (5) zaustavlja loptu donjom stranom stopala, potom izvodi (6) pretrčavanje koordinacijskih ljestava s dva koraka unutar jedne kocke, a loptu odguruje pokraj ljestava. Naposljetku izvodi (7) ubrzanje loptom do cilja. Nakon šest minuta učenici mijenjaju poligone.	
Poligon u paru koji se izvodi kroz dva usporedna poligona. Na jednom je poligonu deset vježbača, odnosno pet parova, dok je na drugom poligonu dvanaest vježbača, odnosno šest parova. Važno je vježbačima naglasiti da je u ovom poligonu ključna suradnja kako bi se poligon uspješno izveo. Drugi par vježbača počinje prelaziti poligon tek kada je par vježbača ispred njih počeo s provođenjem trećeg motoričkog zadatka. Opis: vježbači se nalaze iza startne linije te na znak (1) jednonožno skaču desnom nogom potiskujući suvježbača leđima do čunja, potom mijenjaju nogu i (2) jednonožno skaču lijevom nogom potiskujući suvježbača leđima do drugog čunja. Slijedi (3) kolut naprijed iz zaleta i (4) provlačenje ispod suvježbača koji je u uporabi na dlanovima i stopalima s izmjenom mjesta, odnosno prvi se suvježbač provlači ispod drugog pa onda drugi ispod prvog. Zatim slijedi (5) upor rukama na podu dok su noge povišene na švedskoj klupi te sinkronizirano pomicanje ruku i nogu do kraja švedske klupe istodobno gledajući između nogu kako se ne bi suvježbaču stalo na stopalo. Iduće je (6) sunožno skakanje unutar pet obruča fiksiranih na podu, pri čemu se suvježbača drži za jednu ruku. Nakon toga slijedi (7) provlačenje između nogu suvježbača s izmjenom mjesta (prvi se suvježbač provlači ispod drugog pa drugi ispod prvog) i (8) hodanje u dubokom čučnju (kao patke) do cilja. Nakon pet minuta učenici imaju jednogminutnu stanku nakon koje ponovno izvode poligon.	

Kružna postava

Kružna postava vježbanja prepoznatljiva je po velikom broju motoričkih zadataka, a time i vježbovnih mjesta na kojima vježba mali broj učenika. Svrha je kružne postave vježbanja visoka razina aktivacije motoričko-funkcionalnih sposobnosti učenika. Ovisno o broju učenika u razrednom odjelu i materijalnim uvjetima planira se provedba od šest do dvanaest motoričkih zadataka koji su usmjereni na transformaciju kinantropoloških obilježja. Najčešće se postavljaju motorički zadatci repetitivne i eksplozivne snage niskog ili srednjeg intenziteta te koordinacije. Toliki broj motoričkih zadataka omogućuje postavljanje do četiri učenika po vježbovnom mjestu. Motorički zadatci moraju učenicima biti potpuno poznati, a po strukturi gibanja jednostavni za izvođenje. Postavljaju se obvezno prema unaprijed utvrđenom redoslijedu, a provode u zadanom vremenu vježbanja i oporavka.

Osnovno pravilo utvrđivanja redoslijeda motoričkih zadataka zahtijeva uvažavanje serijsko-izmjeničnog opterećivanja različitih dijelova lokomotornog sustava. Primjerice, u postavi od osam vježbovnih mjesta, mišićne skupine opterećuju se slijedom: ruke i rameni pojas, trbušni i karlični pojas, leđna skupina i mišići nogu. Intenzitet opterećenja u ovom načinu vježbanja određuje se (1) izborom motoričkih zadataka, (2) redoslijedom motoričkih zadataka i (3) trajanjem vježbanja i oporavka.

Vrijeme trajanja ciklusa vježbanja i oporavka može biti različito, ali najčešće je to 30 sekundi vježbanja i 30 sekundi oporavka. Ovisno o broju vježbi i trajanju ciklusa vježbanja i oporavka, najčešće se provode dva kruga vježbanja. Nakon jednog kruga vježbanja zadaje se minuta oporavka, koja se uobičajeno iskoristi za samostalno palpatorno mjerenje frekvencije srca učenika, nakon čega se nastavlja s vježbanjem.

Da bi kružno postavljanje vježbanja bilo učinkovito sa stajališta značajnije aktivacije nekih motoričko-funkcionalnih sposobnosti učenika, treba se provoditi od pet do šest sati zaredom.

Zbog velikog broja i čestih promjena vježbovnih mjesta, pokraj svakog vježbovnog mjesta treba na vidno mjesto istaknuti upute o vježbanju. Upute sadrže naziv i crtež ili fotografiju vježbe, a njihova je svrha podsjetnik učeniku na motorički zadatak.

Primjeri motoričkih zadataka u kružnoj postavi vježbanja:

MOTORIČKI ZADATAK	PRIKAZ
Prva kružna postava sadrži sljedećih šest vježbi: 1. bacanje medicinke o pod 2. podizanje trupa iz ležaja s nogama uglavljenim za švedske ljestve 3. čučanj skok 4. ležeći na leđima naizmjenično doticanje pete desnom pa lijevom rukom 5. naizmjenično doticanje vrhom stopala ruba švedske klupe, lijevom pa desnom nogom 6. sunožno preskakanje vijače. Učenici na svakom vježbovnom mjestu vježbaju 30 sekundi i 30 sekundi se odmaraju, nakon čega mijenjaju vježbu. Krug prelaze dva puta.	
Druga kružna postava sadrži sljedećih šest vježbi: 1. izmjenjivanje upora na dlanovima i upora čučači sunožnim odrazima 2. sunožno skakanje unutar pa izvan koluta koji se nalazi na tlu, okretanje prema kolutu i ponavljanje postupka 3. vis na švedskim ljestvama i podizanje koljena prema prsima 4. čučanj skok 5. izdržaj u uporu na dlanovima (takozvani plen) 6. iz ležećeg položaja podizanje kukova tako da je oslonac na petama. Učenici na svakom vježbovnom mjestu vježbaju 30 sekundi i 30 sekundi se odmaraju, nakon čega mijenjaju vježbu. Krug prelaze dva puta.	
Treća kružna postava sadrži sljedećih šest vježbi: 1. upor rukama i kotrljanje lopte iz jedne u drugu ruku 2. licem prema švedskim ljestvama rukama se držati za jednu prečku koja je u visini učenikovih ruku, spuštanje iz upora na opruženim rukama do upora rukama pogrčenim u laktu 3. ležeći na leđima hvat rukama donje prečke švedske ljestve te podizanje nogu prema gore 4. naskok na švedski sanduk u čučnju 5. naizmjenično doticanje vrhom stopala ruba švedske klupe, lijevom pa desnom nogom 6. naizmjenični iskorak nazad lijevom i desnom nogom Učenici na svakom vježbovnom mjestu vježbaju 30 sekundi i 30 sekundi se odmaraju, nakon čega mijenjaju vježbu. Krug prelaze dva puta.	

Napomena: Za staznu i staničnu postavu vježbanja smatramo da učenike od prvog do četvrtog razreda osnovne škole nije potrebno opterećivati.

4.4. METODE RADA

Metode rada međusobno su povezani skupovi postupaka uz pomoć kojih učitelj priprema i provodi svaki motorički ili tjelovježbeni zadatak. U širem smislu navedeno podrazumijeva da se metodama rada pripremaju i provode sve vrste rada u tjelesnom i zdravstvenom području jer se one sastavljaju od tjelovježbenih ili motoričkih zadataka (Neljak, 2011).

Metode prikazivanja dijelimo na: usmeno izlaganje, postavljanje i rješavanje motoričkih zadataka, imitaciju i dramatizaciju te demonstraciju.

- ▶ Metoda usmenog izlaganja sastoji se od najavljivanja, opisivanja i objašnjavanja motoričkog zadatka, a dodatno tijekom rada učitelj uključuje i ostale postupke ove metode – obrazlaganje i raspravljanje.
- ▶ Metoda postavljanja i rješavanja način je prikazivanja i provođenja motoričkog zadatka koji se često upotrebljava u primijenjenoj kineziologiji. Ovom se metodom motorički zadatak postavlja (prikazuje) izricanjem učitelja, nakon čega ga učenik odmah samostalno rješava (izvodi). Njome se provodi iznimno velik broj motoričkih zadataka koji su uključeni u sat tjelesne aktivnosti. To se najviše odnosi na jednostavne i djeci poznate (usavršene) motoričke zadatke za čiju izvedbu učitelj samo treba izreći kako se izvode. Učenici ih nakon toga samostalno rješavaju na slične ili različite načine, upravo onako kako su doživjeli uputu učitelja.
- ▶ Metoda imitacije i dramatizacije motoričkih zadataka temelji se na dva mehanizma emocionalnoga razvoja djece. To su mehanizmi imitacije ili oponašanja i identifikacije ili poistovjećivanja. Upotrebljava se najviše kod djece predškolske dobi, ali i kod učenika prvog i drugog razreda osnovne škole. Zbog dva navedena mehanizma emocionalnog razvoja djeca se mogu, na temelju pripovijedanja odgojitelja ili učitelja, uživjeti u priču. Tada oni pokretima ilustriraju ili dramatiziraju neku pojavnost koju su doživjeli. Ova se metoda temelji više na verbalnoj komponenti, kao i metoda postavljanja i rješavanja. Međutim, kod ove metode, ovisno o pristupu imitaciji i dramatizaciji, moguće je mnogo veće uključenje neverbalnih komponenti rada.
- ▶ Metoda pokazivanja ili demonstracije potpuno je neverbalna metoda. To je zorni postupak neposrednog (uživo) ili posrednog (videozapisom) pokazivanja tjelovježbenog zadatka. Obje vrste pokazivanja mogu se u tjelesnom i zdravstvenom području provoditi sa svim dobnim skupinama.

Metode učenja dijelimo na sintetičku, analitičku, kombiniranu i situacijsku metodu. Cilj je svih metoda učenja učinkovito učenje motoričkoga znanja, zbog čega njihov smisao treba u cijelosti razmatrati i povezivati s metodama uvježbavanja motoričkog zadatka.

- ▶ Sintetička metoda učenja temelji se na izravnom učenju cjelovite strukture motoričkog gibanja. Ona omogućuje brže i pravilnije stvaranje predodžbe o gibanju, čime se olakšava usvajanje i usavršavanje prostorno-vremenske povezanosti između dijelova gibanja.
- ▶ Analitička metoda podrazumijeva postupak u kojem se struktura gibanja podijeli na faze (pojedine dijelove) koje se uče zasebno. Analitička metoda učenja u pravilu ne pretpostavlja metodičke predvježbe jer je usvajanje svakog pojedinog dijela motoričkog gibanja dovoljno jednostavno da omogućuje izravno izvođenje dijela gibanja bez predvježbi. Nužno je naglasiti da se ova metoda smije upotrebljavati samo u fazi usvajanja i početnog usavršavanja motoričkog znanja jer njezino dulje trajanje otežava uspostavu kvalitetne povezanosti prostorno-vremenskih obilježja gibanja.

- ▶ Kombinirana metoda učenja provodi se tako da se struktura gibanja prije početka vježbanja podijeli na biomehanički logične dijelove. Započinje se učiti prvi dio, koji traje dok djeca u toj fazi ne usvoje osnovu tog dijela gibanja, te se odmah započinje s drugim dijelom. Drugi se dio, kao i prvi, uči vrlo kratko pa odmah slijedi njihovo spajanje. Nakon toga uči se treći dio gibanja, koji se, čim je samo djelomično svladan, spaja s prvim i drugim dijelom.
- ▶ Situacijska metoda učenja podrazumijeva postupak u kojem se motoričko znanje usavršava na način koji simulira ili je sukladan stvarnim natjecateljskim okolnostima. Situacijska metoda učenja ne postavlja se tijekom faza usvajanja i početnog usavršavanja motoričkog znanja. Počinje se primjenjivati potkraj faze naprednog usavršavanja i tijekom faze stabilizacije gibanja, ali najprije u olakšanim situacijskim uvjetima izvođenja. Postavljanje situacijske metode u olakšanim uvjetima u fazi naprednog usavršavanja iznimno je bitno jer se u tim trenucima otkriva kvaliteta razine usavršenosti motoričkog gibanja. Naime, budući da ova metoda učenja zahtijeva višu razinu izvedbe, presudne pogreške same izlaze na vidjelo i lako ih je utvrditi.

Metode vježbanja dijelimo na intervalnu, varijabilnu i kombiniranu metodu.

- ▶ Intervalna metoda vježbanja način je fiziološkog opterećenja organizma fazama vježbanja i fazama odmora.
- ▶ Varijabilna metoda vježbanja način je fiziološkog opterećenja organizma promjenjivim intenzitetima opterećenja bez prekida aktivnosti.
- ▶ Kontinuirana metoda vježbanja način je fiziološkog opterećenja organizma istim intenzitetom opterećenja bez prekida aktivnosti.

4.5. DNEVNO PLANIRANJE

4.5.1. PISANA (MALA) PRIPREMA

DNEVNA PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

DATUM:

SAT I BROJ SATA:

MJESTO RADA:

KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI: Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima/Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti

STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE DIJELOVA SATA
Uvodni dio	elementarna igra Ledena baba	5 minuta
Pripremni dio	kompleks općih pripremni vježbi bez pomagala	9 minuta
Glavni dio Glavni A-dio	1. sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima 2. gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti	18 minuta
Glavni B-dio	elementarna igra Ne miči se	8 minuta
Završni dio	elementarna igra Ide maca oko tebe	5 minuta

CILJ SATA: Sunožnim i jednonožnim poskocima u mjestu i kretanju s različitim zadacima kod učenika razvijati snagu mišića nogu te jačati zglobove nogu. Gađanjem lopticom u cilj s različitim udaljenosti kod učenika razvijati snagu mišića ruku i ramenog pojasa te razvijati sposobnost preciznosti, koordinacije i brzine.

I. ISHODI AKTIVNOSTI:

Ishod OŠ TZK A.1.1.1.: Učenik će preskakati vijaču.

Učenik će gađati lopticom u cilj.

Ishod OŠ TZK D.1.1.1.: Učenik vodi brigu o opremi.

II. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA: 2 teniske loptice, 14 obruča, 2 čunjića

III. METODE RADA:

- ▶ metode prikazivanja (usmeno izlaganje, pokazivanje – demonstracija)
- ▶ metode učenja (sintetička)
- ▶ metode vježbanja (varijabilna metoda).

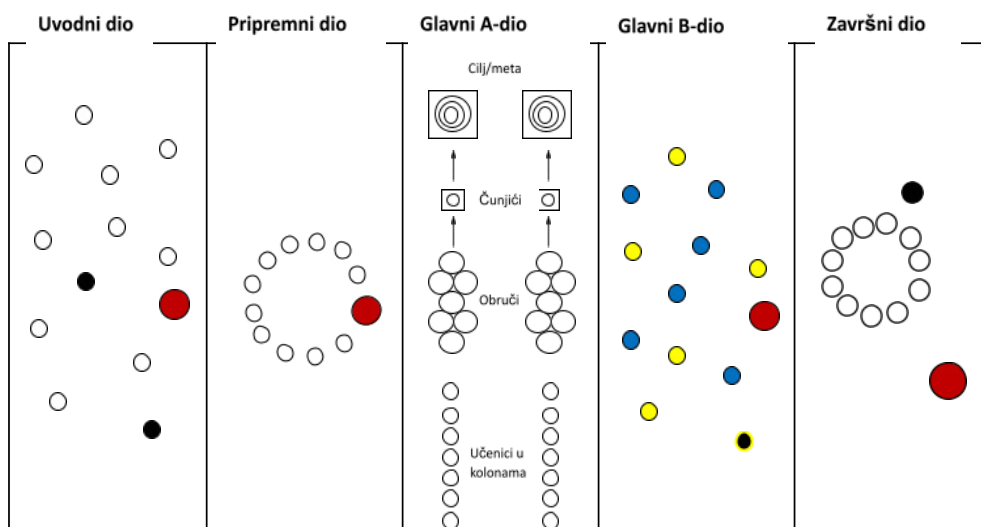
IV. ORGANIZACIJSKA POSTAVA VJEŽBANJA: paralelna postava

V. TIP SATA: kombinirani tip sata

TIJEK SATA

Uvodni dio	Dva su učenika ledena baba. Kada ledena baba dotakne nekog učenika, taj se učenik treba zalediti, odnosno ostati stajati u mjestu gdje se nalazio kada ga je ledena baba dotaknula. Dok ledene babe love i zaleđuju učenike, ostali učenici trebaju trčati uokolo, odnosno bježati od ledenih baba kako ih ne bi zaledile. Učenici koji nisu zaleđeni mogu odleđiti učenike koji su zaleđeni tako da ih dotaknu.
Pripremni dio	1. Kruženje glavom u krug (5 x u lijevu i 5 x u desnu stranu); 2. Kruženje ramenima (5 x naprijed i 5 x natrag); 3. Kruženje rukama u odručenju (5 x naprijed i 5 x natrag); 4. Otkloni trupom u lijevu i desnu stranu s rukama u uzručenju (5 x u lijevu i 5 x u desnu stranu); 5. Pretklon i zaklon trupom (5 x naprijed i 5 x natrag); 6. Spajanje suprotne ruke i noge u predručenju/prednožju (10 x); 7. Zabacivanje potkoljenice (10 x); 8. Pljesak ispod noge s poskokom (10 x); 9. Otkloni tijelom u preponskom sjedu (5 x lijeva noga i 5 x desna noga); 10. Odnosnoženje u ležećem položaju (5 x lijeva noga i 5 x desna noga); 11. Podizanje jedne pa druge ruke u zaručenje ležeći na trbuhu (5 x lijeva ruka i 5 x desna ruka); 12. Čučnjevi (10 x).
Glavni A-dio	Učenici su podijeljeni u dvije skupine i obje skupine usporedno obavljaju jednak zadatak. Zadatak je da učenici sunožnim i jednonožnim poskocima preskaču обруče koji su postavljeni na tlu. Unutar jednog обруča učenici skaču jednonožno, a unutar обруča koji su postavljeni jedan do drugoga učenici skaču sunožno. Nakon skakanja unutar обруča učenici uzimaju tenisku lopticu s čunjića i gađaju lopticom u cilj/metu, odnosno trebaju lopticom pogoditi nacrtane kružnice na zidu. Kada učenik odradi zadatak, vraća se na kraj kolone i kreće sljedeći učenik.
Glavni B-dio	Učenici su podijeljeni u dvije skupine tako da je jedna skupina obilježena vrpčama, a druga nije. Učenici slobodno trče po određenom dijelu dvorane, no kada učitelj/ica prozove nekog učenika, taj učenik trči prema lopti i uzima ju. Za to se vrijeme protivnički igrači razbježe što dalje. Kada prozvani učenik uzme loptu, vikne: „Ne miči se!“ te se svi protivnički igrači moraju zaustaviti na mjestu gdje su se zatekli. Učenik loptom gađa protivničke igrače i ako ih pogodi, donosi jedan bod svojoj skupini, a ako promaši, bod dobiva protivnička skupina. Učenik u mjestu može izbjeći pogodak ako poskoči ili čučne, ali se ne smije pomaknuti s mjesta. Pobjednik je skupina koja skupi više bodova.
Završni dio	Učenici sjede u krugu. Jedan učenik predstavlja mačku i hoda u krug iza ostalih učenika koji sjede te iza nekog učenika stavi lopticu. Cijelo se vrijeme treba pjevati pjesmica „Ide maca oko tebe“. Kada se pjesmica otpjeva, učenici koji sjede trebaju pogledati je li loptica ostavljena iz njih. Učenik iza kojeg je ostavljena loptica, uzima lopticu, ustaje se i počinje trčati u krug, a učenik koji je ostavio lopticu (koji je predstavljao mačku), treba također trčati u krug i pokušati sjesti na mjesto učenika koji se ustao sa svog mjesta. Onaj učenik koji nije uspio sjesti na mjesto u krugu, postaje mačka.

PLAN DVORANE



- - učenici
- - učenik-lovac (ledena baba, učenik koji gađa, mačka)
- - jedna skupina
- - druga skupina
- - učitelj/ica

4.5.2. PISANA (VELIKA) PRIPREMA

Ime i prezime student/ice:

Studentska grupa:

Datum održavanja:

Namjena pripreme:

Probni sat ☐ Individualni sat ☐ Javni sat ☒

Ocjena: _____



PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

NAZIV OSNOVNE ŠKOLE:

MENTOR:

VJEŽBALIŠTE: DVORANA ☒ IGRALIŠTE ☐ OSTALI PROSTORI

RAZREDNI ODJEL: BROJ UČENIKA: M Ž

I. ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD:

Ishod OŠ TZK A.1.1. Izvodi prirodne načine gibanja

Ishod D: Briga o opremi

II. ISHODI AKTIVNOSTI:

Učenik hoda i trči uz promjenu smjera kretanja.

Učenik puže i provlači se na različite načine.

Učenik redovito nosi opremu.

Struktura sata	Sadržajna razrada (povezana s ishodom)	Aktivnost učenika	Metode rada i Organizacijske postavbe vježbanja	Sredstva i pomagala	Trajanje dijelova sata
Uvodni dio sata	elementarna igra: Spas penjanjem	igra lovice (trčanje)	usmeno izlaganje; sintetička metoda učenja; varijabilna metoda vježbanja; postava pojedinačno (slobodna formacija)	čarobni štapić	5 minuta
Pripremni dio sata	kompleks općih pripremnih vježbi s loptom	vježbe jačanja, labavljenja i istezanja cijelog lokomotornog sustava	demonstracija; sintetička metoda učenja; intervalna metoda vježbanja; postava pojedinačno (kružna formacija)	lopte	8 minuta
Glavni A-dio sata	hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja; puzanje i provlačenje na različite načine	ponavljanje i usavršavanje motoričkih znanja	usmeno izlaganje i demonstracija; sintetička metoda učenja; intervalna metoda vježbanja; paralelna postava (u formaciji kolona)	čunjevi, okvir švedskog sanduka, švedske klupe, strunjače	18 minuta
Glavni B-dio sata	elementarna igra Pobjegni od lopte	igra lovice (trčanje)	usmeno izlaganje; sintetička metoda učenja; varijabilna metoda vježbanja; postava pojedinačno (slobodna formacija)	pi-lates-lopta	9 minuta
Završni dio sata	elementarna igra Pozovi se na broj	igra brojenja (smirujućeg karaktera)	usmeno izlaganje; sintetička metoda učenja; varijabilna metoda vježbanja; postava pojedinačno (kružna formacija)		5 minuta

III. CILJ/EVI: Hodanjem i trčanjem uz promjenu smjera kretanja kod učenika razvijati sposobnost snalaženja u prostoru, utjecati na povećanje aerobne izdržljivosti te podizati opću tjelesnu kondiciju. Puzanjem i provlačenjem na različite načine kod učenika razvijati sposobnost koordinacije i fleksibilnosti.

IV. KINANTROPOLOŠKI ZADACI

1. OBRAZOVNI – usavršiti postojeća motorička znanja i gibanja – hodanje, trčanje, puzanje i provlačenje

2. KINANTROPOLOŠKI

- a) Morfološka obilježja – utjecati na pravilan rast i razvoj učenika, posebno na jačanje različitih skupina mišića te utjecati na smanjenje potkožnog masnog tkiva
- b) Motoričke sposobnosti – utjecati na razvoj općih motoričkih sposobnosti i brzine te utjecati na razvoj koordinacije i fleksibilnosti
- c) Funkcionalne sposobnosti – utjecati na povećavanje funkcija krvožilnog sustava, rada srca, dišnog sustava te žlijezda za regulaciju fizioloških procesa za vrijeme napora i odmora

3. ODGOJNI – utjecati na razvoj pozitivnih osobina ličnosti te na formiranje pozitivnog stava prema nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture; razvijati naviku samostalnog vježbanja te razvijati svijest o potrebi suradnje, međusobnog pomaganja i poštivanja pravila igre

V. METODE RADA

- ▶ metode prikazivanja (usmeno izlaganje, pokazivanje – demonstracija)
- ▶ metode učenja (sintetička)
- ▶ metode vježbanja (varijabilna metoda)

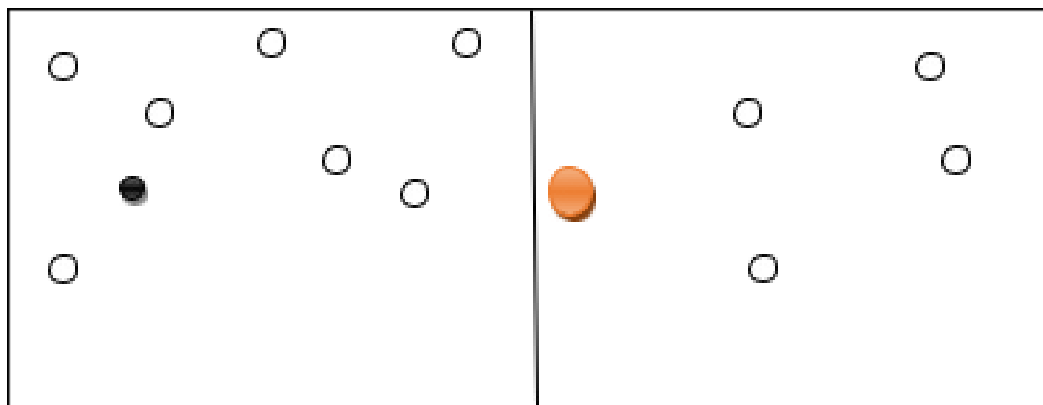
VI. ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA: paralelna postava

VII. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA: dva čarobna štapića, lopte, 12 čunjeva, tri okvira švedskog sanduka, tri švedske klupe, tri strunjače, pilates-lopta

VIII. TIP SATA: sat usavršavanja postojećih motoričkih znanja i gibanja – hodanje, trčanje, puzanje i provlačenje.

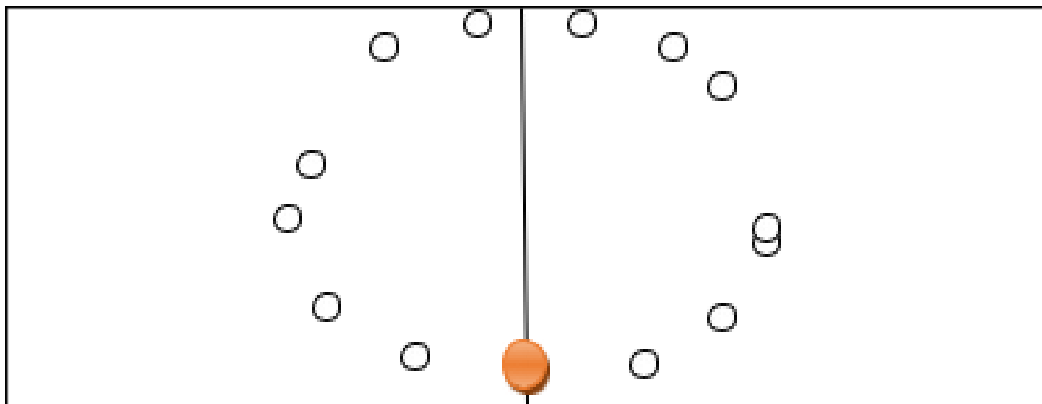
1. UVODNI DIO SATA:

Na početku sata učenici stoje u vrsti. Pozdravljam ih i kratko se predstavljam. Sat počinjemo igrom Spas penjanjem. Prvo ću učenicima objasniti pravila igre: 1. prostor za igru nije ograničen, već se učenici slobodno kreću po cijelom igralištu; 2. jedan je učenik čarobni lovac koji u ruci ima čarobni štapić; 3. učenici slobodno trče po igralištu i kada se nađu u opasnosti da budu začarani čarobnim štapićem, spas moraju potražiti penjanjem na bilo koji objekt u blizini (švedske ljestve, švedska klupe, švedska greda,...); 4. učenik koji se nije uspio spasiti, postaje čarobni lovac i preuzima čarobni štapić. Aktivnost u igri povećat ću dodavanjem još jednog čarobnog lovca.



2. PRIPREMNI DIO SATA:

Nakon uvodne igre učenike postavljam u vrstu. Najavljujem im opće pripremne vježbe s loptom, koje ćemo izvoditi u formaciji kruga. Zamolim učenike da svatko uzme jednu od već unaprijed pripremljenih lopti. Nakon što učenici uzmu loptu formiramo veliki krug kako ne bismo smetali jedni drugima i počinjemo vježbati.

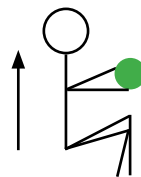


Opće pripremne vježbe s loptom

1. Početni položaj: duboki čučanj, predručiti

Opis vježbe: iz dubokog čučnja, iz predručenja do uzručenja ispružimo tijelo do stojećeg stava (stojimo na prstima) te se istegnemo, a zatim opustimo ruke i tijelo; loptu držimo objema rukama

Utjecaj vježbe: istezanje mišića cijeloga tijela i jačanje mišića nogu



2. Početni položaj: stojeći – raskoračni stav, predručiti

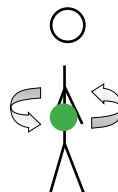
Opis vježbe: u raskoračnom stavu, s loptom u predručenju, glavom naizmjenično radimo otklon u jednu, zatim u drugu stranu; nakon 5 – 6 ponavljanja glavom naizmjenično radimo pretklon i zaklon

Broj ponavljanja: 10 puta

Utjecaj vježbe: istezanje vratnih mišića i jačanje mišića ruku i ramenog pojasa



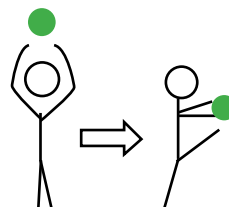
3. Početni položaj: stojeći – raskoračni stav, predručiti
Opis vježbe: u raskoračnom stavu loptu držimo objema rukama u predručenju; objema rukama istodobno radimo velike krugove, najprije u jednu, a zatim u drugu stranu
Broj ponavljanja: 10 puta
Utjecaj vježbe: jačanje skupina mišića ruku i ramenog pojasa



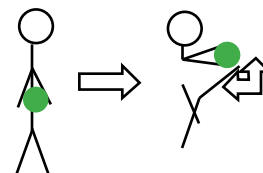
4. Početni položaj: stojeći – raskoračni stav, uzručiti
Opis vježbe: loptu držimo objema rukama i radimo naizmjenične otklone trupa u jednu pa u drugu stranu; pogled za loptom
Broj ponavljanja: 12 puta
Utjecaj vježbe: jačanje i istezanje skupina mišića leđa i trbuha te ramenog pojasa



5. Početni položaj: stojeći – sunožni stav, uzručiti
Opis vježbe: iz početnog položaja radimo naizmjenično podizanje jedne noge te istodobno iz uzručenja do predručenja loptom dotičemo nogu, a zatim ponovimo vježbu sa suprotnom nogom; tijekom ove vježbe loptu držimo objema rukama
Broj ponavljanja: 10 puta (pet puta desna noga i pet puta lijeva noga)
Utjecaj vježbe: istezanje i jačanje mišića nogu te ruku i ramenog pojasa



6. Početni položaj: stojeći – raskoračni stav, predručiti
Opis vježbe: iz početnog položaja naizmjenično podižemo noge te ispod prve noge loptu prebacujemo iz jedne ruke u drugu; vježbu radimo naizmjenično podizanjem jedne pa druge noge
Broj ponavljanja: 10 puta (pet puta desna noga i pet puta lijeva noga)
Utjecaj vježbe: istezanje i jačanje mišića nogu te ruku i ramenog pojasa

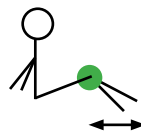


7. Početni položaj: upor sjedeći, noge pogrčiti

Opis vježbe: stavimo loptu među koljena, iz početnog položaja podignemo noge s tla te naizmjenično grčimo i pružamo noge kao kada vozimo bicikl

Broj ponavljanja: 10 puta

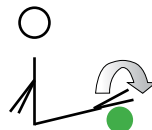
Utjecaj vježbe: jačanje trbušnih mišića i mišića nogu

8. Početni položaj: upor sjedeći, prednožiti – sunožno

Opis vježbe: lopta se nalazi na podu, pokraj jedne noge; iz početnog položaja podižemo noge sunožno i prebacujemo ih preko lopte s jedne strane na drugu te ih vraćamo u početni položaj

Broj ponavljanja: 10 puta

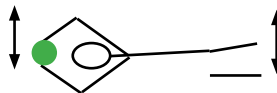
Utjecaj vježbe: jačanje trbušnih mišića i mišića nogu

9. Početni položaj: ležeći – na prsima

Opis vježbe: loptu držimo objema rukama u uzručenju te istodobno ruke i noge podižemo s poda

Broj ponavljanja: 10 puta

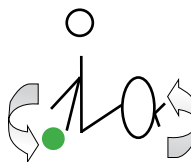
Utjecaj vježbe: istezanje i jačanje mišića cijeloga tijela

10. Početni položaj: turski sijed, priručiti

Opis vježbe: kotrljamo loptu po podu oko tijela s jedne strane na drugu te premještamo loptu iz jedne ruke u drugu; nakon određenog broja ponavljanja mijenjamo stranu

Broj ponavljanja: 10 puta (pet puta u lijevu stranu i pet puta u desnu stranu)

Utjecaj vježbe: istezanje skupina leđnih mišića i mišića nogu



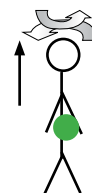
11. Početni položaj: stojeći – sunožni stav, pruručiti

Opis vježbe: bacimo loptu uvis, napravimo

okret te hvatamo loptu objema rukama

Broj ponavljanja: 8 puta

Utjecaj vježbe: razvoj eksplozivne snage i ravnoteže



12. Početni položaj: stojeći stav, ruke oslonjene na kukovima

Opis vježbe: iz početnog položaja izvodimo sunožne

poskoke naprijed-natrag, lopta je između nogu

Broj ponavljanja: 10 puta

Utjecaj vježbe: jačanje mišića nogu



Nakon završetka vježbanja učenicima ću naglasiti da svatko svoju loptu mora pospremiti u košaru.

3. GLAVNI DIO SATA :

GLAVNI A-DIO SATA:

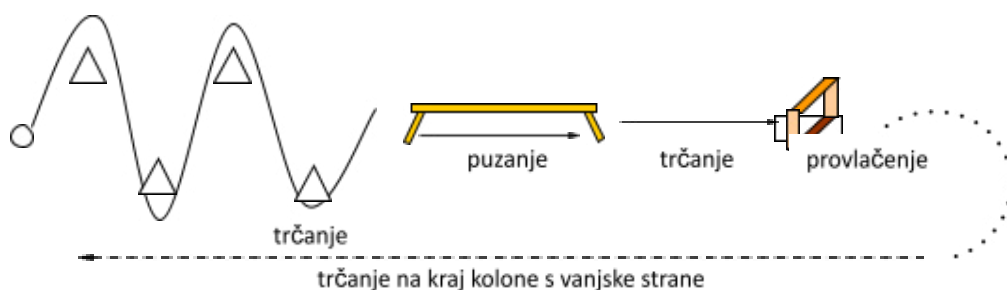
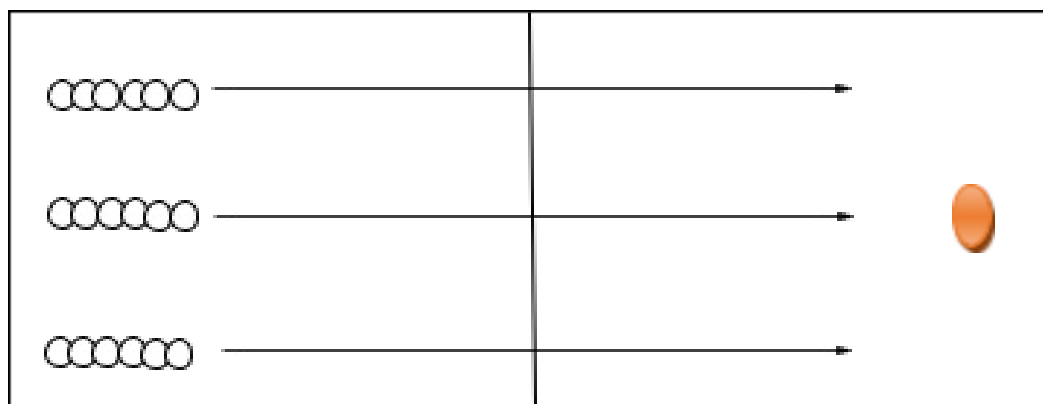
Nakon pripremnog dijela sata učenike postavljam u vrstu te im najavljujem zadatke: 1. hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja i 2. puzanje i provlačenje na različite načine. Učenicima ću najprije objasniti kako ćemo postaviti sprave te ćemo svi zajedno pripremiti vježbalište.

NASTAVNE TEME:

1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja

2. Puzanje i provlačenje na različite načine

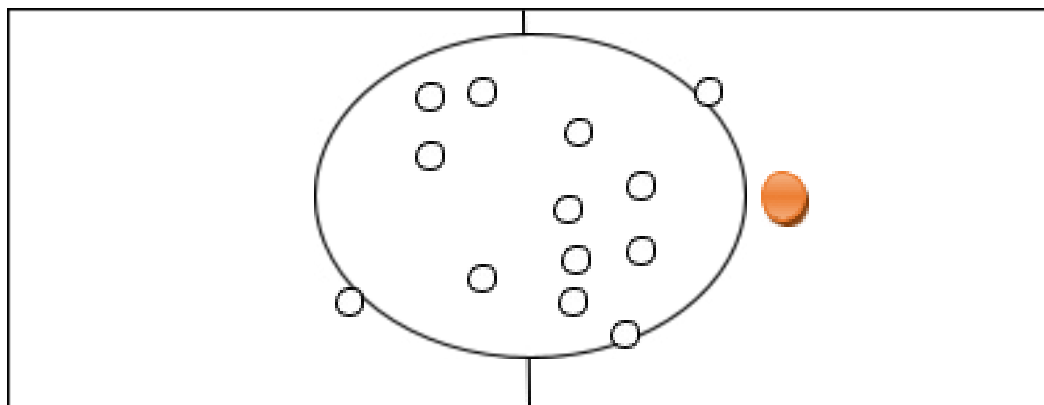
Nakon postavljanja sprava učenike ću ponovno postaviti u vrstu te im demonstrirati prvi zadatak: trčati naprijed cik-cak oko čunjeva, zatim četveronoške puzati po švedskoj klupi naprijed, trčati naprijed pravolinijski do okvira švedskog sanduka te se provući kroz okvir s glavom naprijed, okrenuti leđima prema podu i vratiti se na začelje kolone s vanjske strane postavljenog zadatka trčeći natrag. Nakon demonstracije učenike ću podijeliti u tri jednakobrojne skupine. Učenici će stati u tri kolone ispred postavljenih sprava. Sve skupine rade jednak zadatak. Učenici će ovaj zadatak ponoviti tri puta. Nakon obavljenog zadatka učenicima ću demonstrirati drugi zadatak: kretati se bočno cik-cak između postavljenih čunjeva, zatim četveronoške puzati po švedskoj klupi naprijed, trčati pravolinijski unaprijed do okvira švedskog sanduka te se provući kroz okvir potrbuške s glavom naprijed i vratiti se na začelje kolone s vanjske strane postavljenog zadatka trčeći naprijed. Sve skupine rade jednak zadatak. Učenici će ovaj zadatak ponoviti tri puta. Nakon obavljenog zadatka učenicima ću demonstrirati treći zadatak: hodati natrag cik-cak između čunjeva, zatim četveronoške natrag puzati po švedskoj klupi, trčati pravolinijski natrag do okvira švedskog sanduka te se provući kroz okvir potrbuške natrag i vratiti se na začelje kolone s vanjske strane postavljenog zadatka bočnim kretanjem. Sve skupine rade jednak zadatak. Učenici će ovaj zadatak ponoviti tri puta. Kada sve skupine izvrše svoje zadatke, pospremit ćemo sprave te ću učenike postaviti u vrstu.



GLAVNI B-DIO SATA:

Elementarna igra Pobjegni od lopte

Učenicima najavljujem igru Pobjegni od lopte te im objašnjavam pravila igre: 1. svi učenici stoje u krugu, u točno označenom prostoru; 2. dva učenika stoje izvan kruga te pilates-loptom pokušavaju pogoditi ostale učenike unutar kruga, koji se kreću samo unutar označenog prostora; 3. pogođeni učenik ne ispada iz igre, već ide izvan kruga na mjesto učenika koji ga je pogodio te preuzima njegovu ulogu. Nakon uputa o igri odabrat ćemo dva učenika koji će biti izvan kruga te početi s igrom.



4. ZAVRŠNI DIO SATA:

Elementarna igra Pozovi se na broj

Nakon glavnog B-dijela sata učenike zamolim da sjednu u krug te im najavljujem igru Pozovi se na broj. Objašnjavam im pravila igre: 1. svaki će učenik biti jedan broj od 1 do 5, a brojevi će se ponavljati; 2. kada ja kažem neki broj, npr. broj 5, učenici koji su broj 5, moraju ustati i trčati oko kruga do svog mjesta; 3. svi učenici trče u desnu stranu kako se ne bi međusobno sudarali. Nakon objašnjavanja pravila svakom ću učeniku reći jedan broj koji mora zapamtiti kako bi se mogao pozvati na njega.

VREDNOVANJE:

ZA UČENJE: u potpunosti/dobro/može bolje

KAO UČENJE: u potpunosti/dobro/može bolje

NAUČENO: razina usvojenosti motoričkih znanja (1 – 5)

KORELACIJE:

UČITI KAKO UČITI: B.1.2. Na poticaj i uz pomoć učitelja prati svoje učenje.

OSOBN I SOCIJALNI RAZVOJ: A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.

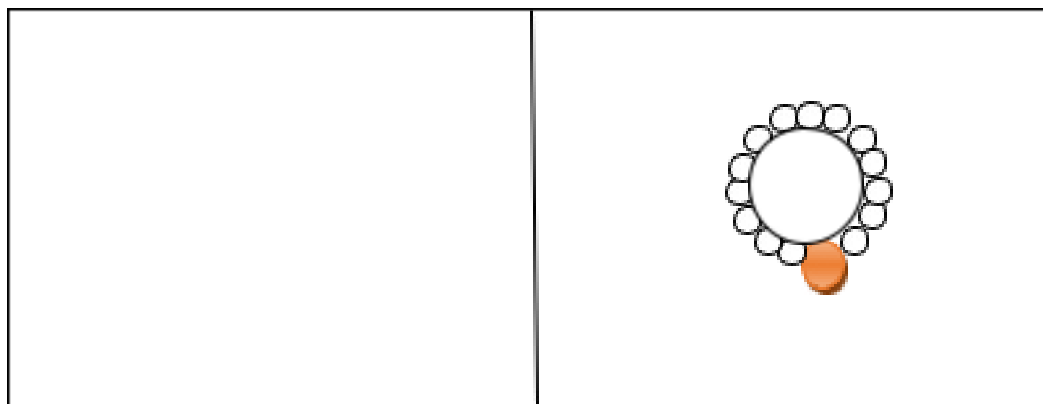
GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE:

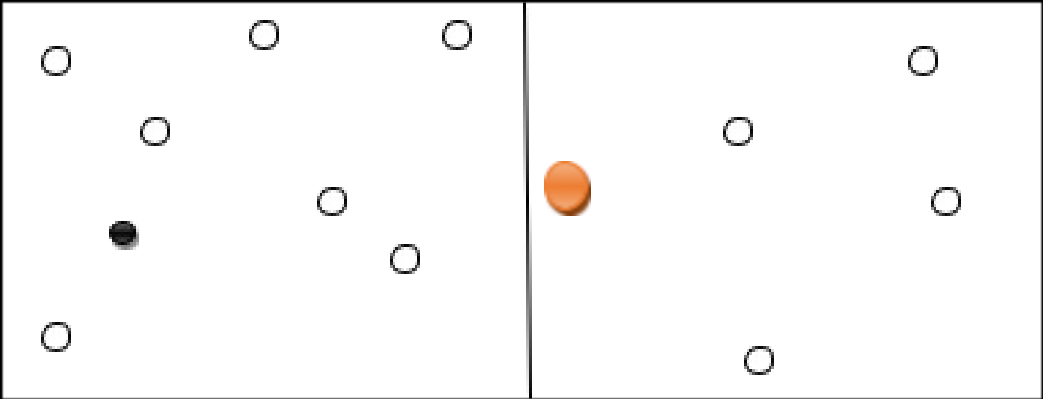
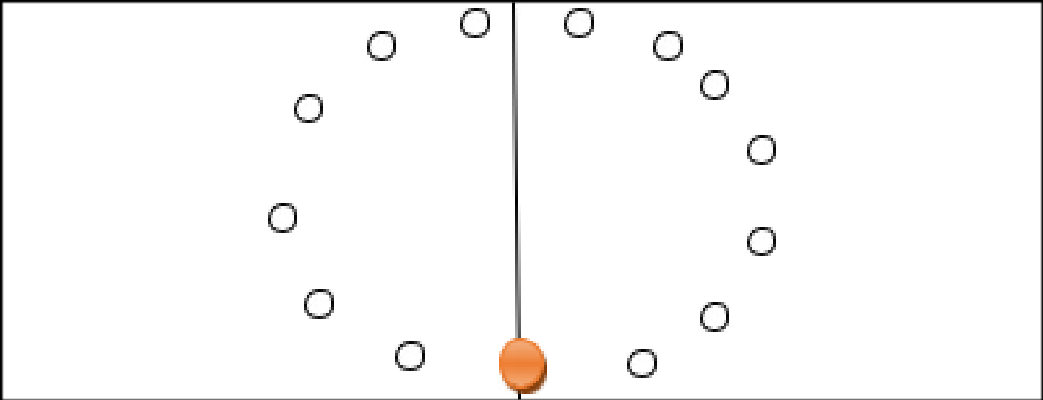
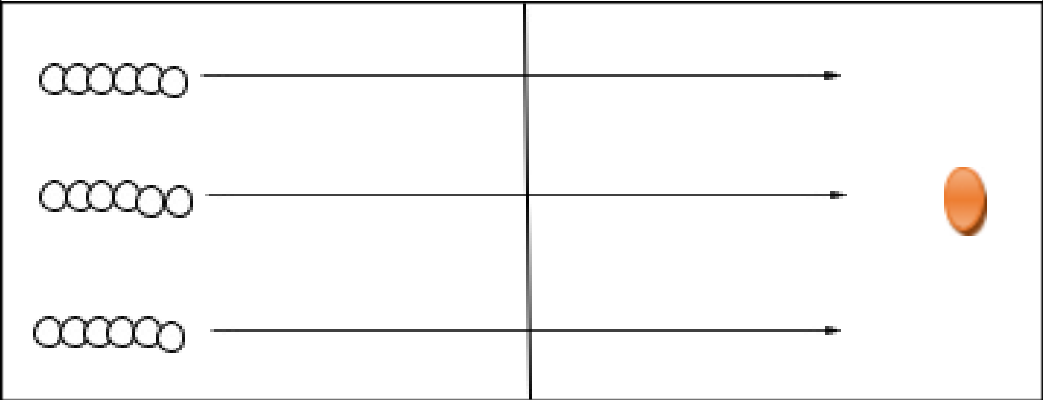
PODUZETNIŠTVO:

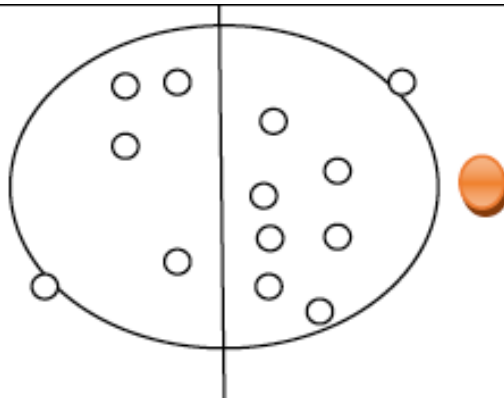
ZDRAVLJE: A.1.1. Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.

UPORABA INFORMACIJSKE I KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE:

ODRŽIVI RAZVOJ:



PRIKAZ VJEŽBALIŠTA	
UVODNI DIO SATA	
	
PRIPREMNI DIO SATA	
	
GLAVNI A-DIO SATA	
	

GLAVNI B-DIO SATA**ZAVRŠNI DIO SATA****LITERATURA:**

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb. Školska knjiga.

Neljak, B. (2011). *Opća kineziološka metodika*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati u vrtiću i školi. Učiteljski fakultet u Rijeci, Rijeka.

Trajkovski, B. i Gerekarovska, T. (2020). *Primjena opće pripremni vježbi u radu s djecom*. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Trajkovski, B. (2018). *Primjena elementarnih igara u radu s djecom u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Centar za istraživanje djetinjstva. Učiteljski fakultet u Rijeci.

OCJENA:

4.6. VREDNOVANJE

Plansko i sustavno djelovanje na kinantropološka obilježja učenika rane školske dobi uz optimalnu uporabu kinezioloških sadržaja nije moguće bez kontinuiranog praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja.

Praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje daju povratne informacije o nastalim promjenama (ciljevi, promjene kinantropoloških obilježja, fond i razina motoričkih znanja i postignuća, konativne osobine).

Vrednovanje u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture uvjet je za dobivanje povratnih informacija o ostvarivanju postavljenih odgojno-obrazovnih ishoda. Ono se temelji na razinama usvojenosti ishoda. Bitno je poštivati osobnosti učenika zbog individualiziranog pristupa tijekom odgojno-obrazovnog procesa. Upravo vrednovanjem učitelj dobiva povratne informacije te s pomoću njih planira daljnji rad. Ono se provodi tijekom cijele školske godine kako bi učenici i njihovi roditelji dobili povratnu informaciju o učenikovu napretku te kako bi učitelj mogao isplanirati daljnji odgojno-obrazovni proces. Pred učenike se tad postavljaju zahtjevi u kojima oni pokazuju stečeno znanje i vještine te pokazuju svoje sposobnosti. Učenici moraju biti upoznati s kriterijima vrednovanja jer će im ti kriteriji pomoći u razumijevanju razina učenja. Naglasak vrednovanja mora biti na kriterijskom praćenju odgojno-obrazovnih postignuća i razvoja sposobnosti. Vrednovanje može, ali i ne mora biti iskazano i sumativnom ocjenom, a to ovisi o pozitivnim pomacima koje je učenik u određenom razdoblju postigao.

Metode kojima se koristi u nastavi, strategije te povratne informacije trebaju učeniku pomoći u napretku i u postizanju što bolje ocjene. Sve to služi kako bi učenici usvojili naviku tjelesnoga vježbanja te poboljšali svoje zdravlje.

Pri zaključivanju ocjene na kraju školske godine vrlo je bitno sagledati sva područja vrednovanja te ostvarenost ishoda u svim tim područjima. Učitelj se tada mora voditi načelima transparentnosti i pravednosti te postignućima učenika i njegovim napredovanjem.

Redovito je praćenje i provjeravanje bitno radi utvrđivanja stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Povratne informacije o tjelesnoj spremnosti učenika dovode i do saznanja o njegovom zdravstvenom statusu.

Praćenje učenika mora sadržavati informacije o postignuću i napretku učenja. Informacije mogu biti formalne, poput izvješća o praćenju, dodatak svjedodžbi, napomena uza svjedodžbu, podaci i bilješke u e-dnevniku, e-matici te ostalim e-bazama. Provoditi se mogu i neformalni izvještaji preko razgovora te razmjena informacija između različitih subjekata u radu.

Sadržaji koji se redovito prate i provjeravaju jesu:

- ▶ zdravstveno stanje učenika koje trebamo uvažiti (tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje)
- ▶ kinantropološka obilježja kojima pratimo napredak
- ▶ motorička znanja
- ▶ motorička postignuća
- ▶ odgojni rezultati rada.

Elementi ocjenjivanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi jesu:

1. motorička znanja
2. motorička postignuća
3. aktivnost učenika i odgojni učinci.

Pri zaključivanju ocjene na kraju školske godine trebati uzeti u obzir da nisu svi elementi vrednovanja jednako zastupljeni. Motorička znanja u preporuci čine 40 % zaključne ocjene, motorička postignuća 10 %, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50 %. Pri ukupnom vrednovanju u obzir treba uzeti i promjene morfoloških značajki te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Zaključna ocjena izražena je kao numerički pokazatelj usvojenosti svih ishoda definiranih kurikulumom. Školska se ocjena sastoji od pet stupnjeva: nedovoljan – 1, dovoljan – 2, dobar – 3, vrlo dobar – 4 i odličan – 5.

U nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture najčešće se susrećemo s tri vrste provjere. Vrste su provjere: inicijalna provjera, tranzitivna provjera i završna provjera. Učitelji često provode i tekuće provjere. Ona se provode na satovima obrade novog gradiva, odnosno na satovima učenja novog motoričkog gibanja radi povratne informacije o svladavanju novog motoričkog gibanja.

Da bismo iskoristili komparativne prednosti praćenja i provjeravanja, potrebno je na temelju rezultata dobivenih inicijalnim provjeravanjem postaviti dijagnozu postojećeg stanja koja je istodobno uvjet za prognozu. Nakon toga slijedi izrada izvedbenog kurikuluma.

Komparativne prednosti ocjenjivanja mogu se koristiti tako da se ocjenjivanjem u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvate sve objektivno mjerljive osobine: znanja, postignuća i odgojne varijable na koje se može utjecati.

Tekuća se provjera provodi u načelu na satovima obrade novoga gradiva, odnosno učenja novoga motoričkog gibanja radi dobivanja povratne informacije o stupnju svladanosti novoga motoričkog gibanja u njegovoj osnovnoj strukturi i ocjenjuje se s + ili -.

Kada je riječ o provjeri kinantropoloških obilježja, treba upisati postignuti rezultat, a provjeru motoričkih znanja i postignuća treba zabilježiti ocjenom.

Vrednovanje se provodi s pomoću tri sastavnice: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje i vrednovanje naučenog. Vrednovanje za učenje bilo bi na primjer: učenik u potpunosti izvodi premet strance; dobro – što bi značilo da djelomično izvodi premet strance uz manje pogreške; ili može bolje – što bi značilo da premet strance ne može izvesti ili izvodi uz pomoć. Samovrednovanje bi značilo da je učenik svjestan da zna izvesti pokret u potpunosti, da pokret izvodi dobro – što bi značilo da treba npr. ispraviti noge; ili može bolje, odnosno da je učenik svjestan da nije samostalan.

Bitno je naglasiti kako zaključna ocjena ne mora iznositi aritmetičku sredinu svih ocjena. Učitelj mora učeniku dati povratnu informaciju o njegovom radu te u čemu je bio uspješan, a što treba poboljšati. Vrednovanje odgojno-obrazovnih postignuća treba biti poticajno kako bi se učenici samoinicijativno i redovito mogli i samostalno baviti tjelesnom aktivnošću izvan škole s ciljem unapređenja vlastite kvalitete života i zdravlja.

Vrednovanje naučenoga bilo bi:

- ▶ odličan (5) – Učenik izvodi premet strance bez ijedne tehničke ili estetske pogreške.
- ▶ vrlo dobar (4) – Učenik izvodi premet strance samostalno, lako i brzo, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama (npr. bez uzručenja na početku ili kraju izvođenja, malo pogrcene noge pri izvođenju, premet strance nije u liniji i sl.).
- ▶ dobar (3) – Učenik izvodi premet strance samostalno i uz manje tehničke ili estetske pogreške (npr. ruke i noge nisu pružene pri izvođenju, tijelo je pogrceno...).
- ▶ dovoljan (2) – Učenik izvodi premet strance uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć učiteljice/učitelja), postiže osnovna znanja za izvedbu elementa.

5. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI ZA DJECU RANE ŠKOLSKJE DOBI

5.1. IGRE

Kinantropološki status djece rane školske dobi i njihovu razinu motoričkih znanja bitno je razvijati kroz igru koja je djeci zanimljiva i koju vole. Djeca bi trebala biti dovoljno dugo motivirana za sudjelovanje u motoričkoj aktivnosti kako bi specifična aktivnost (igra) omogućila kvalitetan dugoročan stimulans u razvoju cjelokupnoga kinantropološkog statusa. Igra je oduvijek bila osnovna aktivnost djeteta te je pratila njegov psihofizički razvoj. Dijete igrom i u igri najprirodnije i najslobodnije zadovoljava svoje potrebe za kretanjem i djelatnošću. Igra je najveće bogatstvo djetinjstva i neiscrpiv rudnik prvih životnih radosti i saznanja. Upravo ju zbog toga ničime ne možemo zamijeniti i nadoknaditi u razvitku djeteta i njegovu odgoju. Djeca se u elementarnim igrama uče ustrajnosti, razvija se njihovo samopouzdanje, prijateljstvo, istinoljubivost, smjelost i hrabrost (Koritnik, 1970). Igra je uvjet za sretno djetinjstvo (Malešević i Milijević, 1983). Najautonomnija je čovjekova aktivnost jer ga prati od rođenja pa sve do starosti. Zbog toga ima značajnu ulogu u odgoju i životu svakoga djeteta te postaje sastavni dio njegove pripreme za rad u kojem bi igra bila jedan od oblika ljudske djelatnosti koja mu omogućuje i odmor (Findak i Mraković, 2000). Igra je osnovni oblik aktivnosti djeteta. Ona najviše odgovara dječjem psihofizičkom razvoju – ispunjava njegov život te predstavlja dominantnu aktivnost djeteta. Igra ga potiče da traži i otkriva, provjerava i vježba. Njome se povećavaju i olakšavaju mogućnosti djetetova prelaska iz jednoga razvojnog razdoblja u drugi. Ona ovisi o psihofizičkom razvoju, ali ujedno i utječe na njega. Igra je velika potreba djece, ona je njihova konkretna i puna životna radost te je nezamjenjivo sredstvo za svaki aspekt njihova razvoja. U odgoju i obrazovanju djece ima iznimno veliko značenje. Dijete u igri zadovoljava svoju potrebu druženja s vršnjacima, zadovoljava svoju radoznalost, a ona mu pomaže i u socijalizaciji jer igrom dijete usavršava svoje sposobnosti koje mu pomažu u socijalnim interakcijama (Malešević i Milijević, 1983.). Jedan je od važnih aspekata igre taj što se u njoj dijete angažira kao cjelovito biće, pri čemu integrira sve aspekte razvoja, sva prethodna iskustva i saznanja. Igra omogućuje djetetu

da koncept koji pokušava razumjeti isproba više puta te ga uvježba u novim kombinacijama. U igri postoji paradoks – djeca stvaraju imaginarnu situaciju određenu ulogama i pravilima, no istodobno se ona oslobađaju svih ograničenja i pravila koja vrijede u stvarnome svijetu. Kada postave ili prihvate pravila u igri, djeca su svjesna da pravila i uloge održavaju igru i da će, ako ne djeluju u skladu s njima, igra prestati (Dimitrijević, 2012). Pravila igre postoje kako bi se postigla određena napetost, ali i red. Zbog toga svaka igra ima njoj svojstvena pravila. Ako se pri igranju krše pravila, ona gubi smisao, odnosno igri dolazi kraj (Huizinga, 1992.).

5.1.1. ELEMENTARNE IGRE

Elementarne igre u uvodnom dijelu sata tjelesne aktivnosti jednostavnih su pravila, dinamičnog karaktera i utječu na vedro raspoloženje. Zasnivaju se na pokretima: hodanju, trčanju, skakanju, puzanju, provlačenju, penjanju, guranju, nošenju, bacanju, hvatanju, gađanju, održavanju ravnoteže i sl. U elementarnim igrama razvijaju se spretnost, okretnost, brzina i snalažljivost.

Elementarne igre u završnome dijelu sata Tjelesne i zdravstvene kulture također su jednostavnijih pravila, mirnijega karaktera i utječu na vedro raspoloženje. Zasnivaju se na sljedećim pokretima: puzanju, provlačenju, bacanju, hvatanju, gađanju, održavanju ravnoteže i sl. U elementarnim igrama razvija se snalažljivost. Ovako gledajući mogli bismo podijeliti elementarne igre na dinamične i statične. Postoje još neke podjele, kao što je podjela na elementarne igre za uvodni dio sata Tjelesne i zdravstvene kulture (zajedničke, ekipne i hvatačke elementarne igre). Odabrane igre iz bilo koje skupine moraju biti primjerene za provedbu uvodnoga dijela sata, a to znači da su njihove strukture gibanja većinom cikličnog tipa (Neljak, 2010). Zajedničke su elementarne igre motorički zadaci u kojima učenici provode određeni motorički zadatak ili igru sa zajedničkim ciljem (npr. elementarna igra Poplava-kiša). Ekipne elementarne igre u uvodnome dijelu sata zahtijevaju podjelu učenika u dvije natjecateljske skupine koje provode jednu igru s ciljem međusobnog nadmetanja. Hvatačke su elementarne igre ili hvatalice igre u kojima svi vježbači istodobno ili odvojeno po skupinama provode igru hvatanja. Od ostalih elementarnih igara razlikuju se po tome što se temelje na različitim načinima hvatanja učenika. Zbog toga imaju mnogo višu razinu emocionalnoga i funkcionalnoga opterećenja od svih ostalih elementarnih igara te su vrlo dinamičnoga karaktera. Početak igre određen je specifičnim pravilima, no on se može mijenjati u različitim situacijama. Naime, igra započinje pozivom na igru te podjelom uloga. Postoje dva osnovna načina dijeljenja uloga. Jedan je od njih neformaliziran, a drugi formaliziran. Potonji način dijeljenja uloga predstavlja razrađene, gotove tehnike koje pripadaju dječjoj tradiciji. Najpoznatiji je formalizirani postupak pri dijeljenju uloga dodjela uloga korištenjem brojalice, kao što je Eci-peci-pec. Ta podjela sadrži egalitaristički moral jer svi sudionici igre imaju jednaku priliku za sudjelovanje. Uloge se katkad mogu dodijeliti na temelju uspješnosti ili neuspješnosti u nekoj aktivnosti koja prethodi igri. Navest ćemo igru bacanja štapa – tko baci štap na najmanju udaljenost, može dobiti neželjenu ulogu u igri (Duran, 1995.). Način završetka igre povezan je s tipom odvijanja igre. Postoji linearan i razgranat tip odvijanja igre s fiksnim redoslijedom te razgranat tip odvijanja igre bez fiksnog redoslijeda. Linearan tip ima kraj s poznatim ishodom, koji je propisan i ne može biti drukčiji, a razgranat tip odvijanja igre s fiksnim redoslijedom ima neizvjestan ishod te za sobom često povlači natjecateljski odnos, no unatoč tome ishod igre može biti konačan. Međutim, igre poput Bako, bako, koliko ima sati? i Lovice, za razliku od prethodnih, nemaju konačan ishod. U razgranatome tipu odvijanja igre bez fiksnog redoslijeda ne postoje osnovna pravila, a ishod igre nije naznačen (Duran, 1995.).

ELEMENTARNE IGRE DINAMIČNOG KARAKTERA

1. Mačke i miševi: prvo dvoje odabranih učenika jesu mačke koje love miševe (ostale učenike). Učenici lovci dobivaju rajfove s mačjim ušima. Njihov je zadatak uloviti miša (drugog učenika/ učenicu). Kada ulove miša, predaju mu rajf s ušima i tada on/ona postaje mačka koja love ostale učenike. Igra se nastavlja u krug dok učitelj na dâ znak za završetak igre. Tada učenici ponovno stanu u vrstu.
2. Glazbeni krugovi: na različitim mjestima na podu u dvorani postavljeni su obruči kojih ima manje nego djece. Zadatak je učenika plesati, trčati, brzo hodati, gibati se na sve načine osim šetanja, i to samo dok svira glazba koju uključuje i isključuje učitelj. U trenutku kada glazba stane, učenik mora brzo ući u obruč kako bi nastavio igru. U obruču ima mjesta samo za jednog učenika. Učitelj tijekom igre kontinuirano izbacuje obruče. Pobjednik je onaj koji posljednji ostane u obruču, a učenici koji su ispali iz igre do završetka igre trče u koloni po dvorani oko učenika koji nastavljaju igru.
3. Brzi klokani: učenici se slobodno kreću na polovici dvorane. Jedan je učenik klokani koji love ostale učenike sunožno poskakujući s loptom u rukama, dok ostali učenici sunožno skaču po igralištu. Kada učenik klokani dodirne svojom loptom drugog učenika, oni zamjenjuju uloge te tada drugi učenik postaje klokani.
4. Trčanje s provlačenjem: učenici su podijeljeni u parove i trče po dvorani. Na učiteljevo upozorenje: „Desni!“, onaj koji je nadesno u paru, stane i zauzme raskoračni stav, a lijevi ima zadatak provući se ispod njegovih nogu. Nakon toga parovi nastavljaju trčati. Na znak: „Lijevi!“, lijevi učenik zauzima raskoračni stav, a desni se provlači te nastavljaju trčati do sljedećega znaka.
5. Žabolovac: svi su učenici žabe, a jedan je žabolovac. Učenici se slobodno kreću poskocima na polovici dvorane, a žabolovac ih pokušava uloviti. Ulovljeni učenik postaje žabolovac te nastavlja igru, a prethodni žabolovac preuzima njegovu ulogu i nastavlja bježati krećući se poskocima po dvorani oponašajući žabu.
6. Zaleđeni pauk: učenici se slobodno raspoređuju po prostoru dvorane u stražnjem pogrčenom uporu četveronoške kao pauci. Jedan je od igrača zaleđeni pauk, a njegov je zadatak pokušati zaleđiti ostale pauke krećući se četveronoške. Kada pauk dodirne nekog zaleđi, zaleđeni stane u raskoračni stav odručenjem. Ostali ga pauci mogu odleđiti provlačeći se kroz njegove noge. Pobjednik je onaj pauk koji je najmanje puta bio zaleđen ili svi nezaleđeni pauci nakon isteka vremena.
7. Pokvarene naredbe: učenici se slobodno kreću po dvorani. Učitelj zadaje učenicima zadatke izmjenjujući naredbe: „Čučni-skoči!“ i „Sjedni-legni!“ i „Trči-hodaj!“. Učenici trebaju što brže na izgovorenu naredbu reagirati suprotno, odnosno na znak „Trči!“ učenici trebaju hodati. Pobjednik je igrač koji je napravio najmanje pogrešaka.
8. Cure love dečke: učenici trče u krugu. Na povik „Cure love dečke!“, nakon kojeg slijedi dvaput pljeskanje rukama, djevojčice moraju što prije uloviti sve dječake. Onaj koji je ulovljen, mora stati uspravno i raširiti noge kako bi ga netko mogao spasiti prolaskom kroz njegove noge. Na povik „Dečki love cure!“, događa se suprotno od onoga prethodno opisanog, dakle dječaci love djevojčice.

9. Preskoči zmiju: učenici su u krugu, a učitelj u sredini kruga vrti veliku vijaču. Cilj je igre da svaki učenik preskoči vijaču kada ona dođe do njega. U slučaju da ga je vijača dotaknula (otrovala), mora se spasiti bacanjem lopte u koš, a u igru se smije vratiti tek kada loptu ubaci u koš.
10. Sakupljači lopti: učenici su podijeljeni u tri skupine, pri čemu svaka skupina stoji u jednome kutu. Pokraj svake skupine nalazi se jedan обруč. Uz pomoć učenika učitelj donosi lopte iz spremišta – odbojkaške, rukometne i košarkaške (od svake vrste donosi jednak broj lopti, npr. šest odbojkaških, šest rukometnih i šest košarkaških). Na učiteljev znak lopte se razbacaju po dvorani, a zatim na drugi znak učenici počinju skupljati lopte i donositi ih u обруče. Svaka skupina ima svoju vrstu lopti koju skuplja. Pobjednik je skupina koja je prva skupila svoje lopte.
11. Paukova mreža: učenici su podijeljeni u dvije vrste, od kojih je svaka na jednoj strani dvorane. Jedna se vrsta drži za ruke, dok druga ne. Zatim učenici pretrčavaju s jednoga kraja dvorane na drugi tako da se oni učenici koji se ne drže za ruke pokušavaju provući između ruku onih koji se drže ili oko druge vrste. Ako u tome ne uspiju, pridružuju se onima koji love, odnosno onima koji se drže za ruke.
12. Ljepljiva baba: učenici stoje u krugu oko dvoje učenika koji će biti ljepljive babe i svaki se učenik drži za jedan prst učenika koji je ljepljiva baba. Zadatak je učenika koji su ljepljiva baba reći: „Prsti su mi... (ljepljivi, skliski, plavi)“. Ako učenik kaže „ljepljivi“, svi ostali učenici bježe dok ih dvoje odabranih love. Kada je učenik ulovljen, jedini način da ga drugi učenici spase jest proći mu kroz noge. Učenici koji love, mijenjaju se po potrebi.
13. Boja, boja: kada učitelj kaže neku boju, zadatak je da se oni učenici koji tu boju imaju na sebi (odjeći), popnu na ljestve, a oni koji je nemaju, moraju otrčati i stati ispod koša.
14. Ledene lovice: djeca su slobodno raspoređena po cijeloj dvorani. Dvoje djece su ledene lovice, koji ostale igrače pokušavaju zalediti. Kada dodirom zalede jednog od igrača, on mora čučnuti te čekati da ga drugi igrač odledi tako da ga preskoči (žabice). Pobjednik je onaj koji je najmanje puta bio zaleđen ili je ostao posljednji do isteka vremena.
15. Vuk i ovčice: po dvorani su postavljene tri strunjače. Dvoje djece su vukovi, a ostala su djeca ovčice. Na znak učitelja ovčice se razbježe po dvorani, a vukovi kreću u lov na njih. Ako vuk ulovi jednu ovčicu, oni se primaju za ruke te lov nastavljaju zajedno. Ako ovčice čuju učiteljev pljesak rukama, imaju priliku otići u svoju kućicu, a sa sljedećim pljeskom moraju nastaviti bježati. Pobjednik je posljednja oslobođena ovčica u igri.
16. Lovica s loptom: prije početka igre učitelj određuje učenika koji će biti lovac te loviti ostale učenike. U igru se ubacuju tri lopte, a oni učenici koji ih dobiju, imaju mogućnost njima spasiti učenike koje je lovac ulovio tako da loptu kotrljajući provedu između njihovih nogu (ulovljeni učenici moraju zauzeti raskoračni stav). Kako sve više učenika bude bivalo ulovljeno, iz igre će se uklanjati lopta za loptom, a onaj učenik koji ostane posljednji, bit će pobjednik.
17. Krokodile, krokodile!: jedan je učenik krokodil i nalazi se na sredini dvorane, a ostali se učenici nalaze na jednom kraju dvorane te pitaju krokodila: „Krokodile, krokodile, smijemo li prijeći rijeku?“ Krokodil odgovara: „Smijete ako imate ___ boju“. Svi učenici koji na sebi imaju određenu boju, smiju prijeći rijeku (odnosno prijeći na drugi kraj dvorane), a da ih krokodil ne ulovi. Učenici koji na sebi nemaju tu boju, moraju bježati od krokodila kako bi došli do drugog kraja dvorane. Onaj učenik kojeg krokodil ulovi, preuzima njegovo mjesto te se igra nastavlja.

18. Tko se boji vuka još?: učitelj odabire jednog učenika koji će biti vuk. On stoji na crti na jednoj strani igrališta dok svi ostali učenici stoje na crti na suprotnoj strani igrališta. Vuk mora poviknuti: „Tko se boji vuka još?“, a učenici odgovaraju: „Nitko!“. Nakon toga učenici i vuk moraju pretrčati na suprotnu stranu igrališta. Pritom učenici moraju paziti da ih vuk ne ulovi. Svi učenici koji su uspješno pretrčali na drugu stranu, spasili su se i nastavljaju bježati od vuka. Učenici koje je vuk ulovio, postaju vukovi i nastavljaju igru hvatajući ostale učenike. Pobjeđuje onaj učenik koji posljednji ostane slobodan.
19. Probijanje fronte: dvije su skupine podijeljene na bijele i plave i nalaze se na suprotnim krajevima dvorane. Svaki učenik ima privezanu maramu s desne strane pojasa. Jedna skupina ima plave marame, a druga bijele. Cilj je igre pri prolasku na suprotnu stranu dvorane pokušati oteti maramu protivničkom igraču. Pobjedila je ekipa koja prva skupi sve protivničke marame. Igra se može ponoviti više puta.
20. Primite se u trokut: učenici su podijeljeni u skupine po troje, a njihov je zadatak primiti se rukama za ramena kako bi načinili trokut. Izvan trokuta nalazi se jedan učenik koji je lovac. Njegov je zadatak uloviti jednog učenika iz trokuta kojega po dogovoru odaberu. Ostala dva učenika koja čine trokut vrtnjom u lijevu i desnu stranu onemogućuju lovcu da ulovi označenog učenika. Kada označeni učenik bude ulovljen, mijenjaju uloge.
21. Utrka stonoga: učenici su podijeljeni u tri kolone i stoje iza crte. Drže se jedan za drugog tako da lijevom rukom drže učenika ispred sebe za lijevo rame, a desnom rukom drže skočni zglobov svoje desne pogrčene noge. Na znak učiteljice cijela kolona poskakivanjem na jednoj nozi obilazi čunji i vraća se na svoje mjesto u početni položaj. Igra se ponavlja nekoliko puta i svaki se put mijenja noga na kojoj se poskakuje.
22. Lovac, vrapac i komarac: učenici se podijele u skupine po troje jedan iza drugoga. Učenike treba poredati u kolone kako bismo im lakše predložili pravila izvođenja ove igre. Igrači podijeljeni u skupine po tri imaju svoje uloge. Prvi u koloni je lovac, drugi vrapac, a treći komarac. Lovac lovi vrapca, vrapac komarca, a komarac lovca. Loviti se mogu po cijeloj dvorani. Prvi učenici (lovci) moraju loviti druge učenike (vrapce), drugi moraju loviti treće (komarce), a treći moraju loviti prve (lovce). Poredani u kolone lakše si mogu predložiti kojeg učenika moraju loviti, a od kojeg bježati.
23. Nagazi rep: svaki igrač dobije dio konopa i pričvrsti ga za hlače kao da ima rep. Petnaestak centimetara konopa vuče se po tlu. Na znak za početak igre svi igrači počinju trčati. Nastoje nagaziti suigračev rep, a istodobno paze da nitko ne nagazi njihov. Igrač koji izgubi svoj rep ponovno ga namješta i nastavlja s igrom. Pobjednik je onaj igrač koji nijednom nije izgubio svoj rep ili ga je izgubio najmanje puta.
24. Ribarova mreža: na znak učitelja učenici počinju trčati po dvorani. Učitelj odabire jednog učenika koji je ribar i zadatak mu je loviti ostale ribe, odnosno učenike. Kada ih ulovi, oni se uhvate za ruke i stvaraju jednu veliku mrežu. Igra završava kada su sve ribe ulovljene.
25. Otrovnii pauk: jedan od učenika je otrovni pauk koji pokušava uloviti sve ostale učenike. Ostali učenici kreću se četveronožno na polovici dvorane. Učenik koji je u ulozi otrovnog pauka također se kreće četveronožno. Prvi učenik kojega otrovni pauk ulovi preuzima ulogu hvatača te pokušava uhvatiti nekog drugog učenika. Hvatači se izmjenjuju tijekom igre.

26. Klokani s loptom: jedan je učenik klokan i njegov je zadatak uloviti ostale učenike. Svi se kreću sunožnim poskocima, a učenik klokan između koljena ima loptu. U trenutku kad loptom dotakne nekog drugog učenika, taj učenik uzima drugu loptu i također postaje klokan te lovi ostale. Pobjednici su učenici koji nisu ulovljeni.
27. Hvatanje u lanac pomoću vijače: učenici su u formaciji vrste. Dvoje učenika drži kratku vijaču, svatko za jedan kraj. Njihov je zadatak držeći vijaču trčati i hvatati ostale učenike koji se slobodno kreću (trče) po dvorani. Svaki učenik kojega uhvate pridružuje im se hvatanjem za ruke te tako stvarajući lanac s jedne i druge strane vijače. Hvatajući preostale učenike isključivo vijačom, lanac se povećava, a učenik koji ostane posljednji, neuhvaćen, pobjeđuje.
28. Morski pas: na jednoj polovici igrališta postavljeni su obruči kojih je za jedan manje od ukupnoga broja igrača. Učenici hodaju od jedne strane do druge strane polovice igrališta, a na povik „Morski pas!”, učenici trče na otoke, odnosno unutar obruča. Najviše se dvoje učenika može spasiti na jednome otoku. Učenici koji ostanu bez otoka, ispadaju iz igre.
29. Pronađi boju: učenici stoje u vrsti. Slobodno trče po dvorani dok im učitelj ne da zadatak pronaći određenu boju u dvorani (npr. crvenu boju). Tada se rastrče i dotiču jednim prstom sve što je u dvorani te boje.
30. Trčanje s novinama: svaki će učenik dobiti dvolist novina koje će postaviti na prsa. Zadatak je slobodno trčati po dvorani, a da novine pritom ne padnu. Trči se samo za vrijeme puštanja glazbe. Kada se glazba zaustavi, ispada onaj kojemu su za vrijeme trčanja ili u trenutku zaustavljanja glazbe pale novine. Ti učenici odlaze sa strane i igraju se loptom. Pobjednik je onaj učenik kojem novine nisu ispale.
31. Lovci s loptom: učenici se slobodno kreću po dvorani, a jedan je učenik kojeg odredi učitelj lovac i ima loptu. Na znak učitelja on počinje hvatati ostale učenike gađajući ih loptom, a oni to izbjegavaju neprestanim izmicanjem. Svaki učenik kojeg lovac pogodi smatra se uhvaćenim, nakon čega on uzima loptu i postaje lovac. U tijeku igre ubacuje se druga lopta te će dva lovca loviti ostale učenike dok se oni pokušavaju izmaknuti. Učenici su upozoreni da loptom ne smiju pogađati glave ostalih učenika, već od kukova nadolje.
32. Lopta u zraku: djeca su podijeljena u parove i svaki par ima loptu. Cilj je igre da djeca, krećući se slobodno po cijeloj dvorani u paru, hvataju i dodaju loptu jedno drugome. Pri dodavanju i hvatanju lopte trebaju paziti da lopta ne padne na pod. Ako lopta padne na pod, taj par dobije negativan bod. Pobjednik je par kojem je najmanje puta ispala lopta. Učitelj treba paziti da se svi parovi kreću kako se ne bi dodavali na mjestu.
33. Spas je u obruču: po vježbalištu su postavljeni obruči kojih ima četiri puta manje od broja učenika. Jedan je učenik lovac koji lovi ostale učenike, koji se uskokom u obruč spašavaju od lovca. Unutar jednog obruča može istodobno biti samo jedan učenik, odnosno samo se jedan učenik može spasiti u jednom obruču. Učenik kojega lovac uhvati (dodirom), mijenja s njime ulogu.
34. Spas dodana lopta: u skupini učenika odrede se tri lovca koji trebaju loviti ostale učenike po cijeloj dvorani. Djeca koja bježe od lovca mogu se spasiti tako da u ruci imaju loptu. Cilj je igre usmjeriti pozornost djece na stalno praćenje igre kako bi u pravom trenutku dodala loptu upravo onome kome se lovac najviše približio, kako bi se taj mogao spasiti držeći loptu u rukama. One učenike koji se ne uspiju spasiti loptom i budu uhvaćeni, mogu spasiti drugi učenici tako da im bace loptu kroz noge i tada ti učenici nastavljaju igru.

35. Crvena i crna palica: jedan od učenika ima crnu palicu i hvata ostale učenike. Kada se približi nekom učeniku, dodirne ga palicom i na taj ga način zaleđi. Učenik koji ima crvenu palicu spašava zaleđene učenike (on ne može biti ulovljen) te oni nastavljaju trčati kako opet ne bi bili uhvaćeni. Učenik koji je drugi put zaleđen postaje hvatač i nastavlja loviti crnom palicom. Nakon određenog vremena dinamičnost igre povećava se uvođenjem još jedne crvene i crne palice.
36. Petica: učenici se formiraju u skupine po pet i dodjeljuju im se brojevi (od jedan do pet), nakon čega se slobodno kreću dvoranom. Na učiteljev znak učenici počinju trčati i slobodno se kretati dvoranom. Uz pomoć glazbenoga zapisa učitelj određuje kada učenici prestaju trčati i kada se formiraju u petorku. Dok glazba traje, svi se slobodno kreću pokušavajući biti što udaljeniji od svoje skupine, a kada glazba stane, zadatak je petorke poredati se redom po brojevima od jedan do pet. Skupina koja prikupi najviše bodova pobjeđuje.
37. Gazi, pazi: djeca oko gležnja imaju balon pričvršćen užetom. Cilj je igre pokušati što dulje ostati s balonom svezanim oko gležnja. Pravila su sljedeća: kada djeca čuju glazbu, plešu u predviđenom prostoru, a kada se glazba utiša, moraju probušiti balon drugih učenika. Važno je napomenuti da djeca trebaju imati obuču kako ne bi došlo do ozljeda.
38. Most: igra se tako da je jedan učenik lovac koji s loptom u rukama, radi lakšeg raspoznavanja lovca, lovi učenike po cijeloj dvorani. Učenik kojeg lovac dotakne mora ostati na tom mjestu, a spasiti se može tako da napravi most ispod kojeg mora proći netko od učenika. Nakon nekog vremena lovci se mijenjaju i dodaje se još jedan lovac.
39. Muhe: učenici su podijeljeni u četiri skupine. Postave se u formaciju kruga te svaka skupina dobiva jednu odbojačku loptu. Jedan učenik stoji u sredini kruga i njegov je cilj uhvatiti, odnosno presresti loptu, dok se ostali učenici međusobno dodavaju. U trenutku kada učenik u krugu uspije uhvatiti loptu, mijenja se za mjesto s učenikom koji je tu loptu bacio te tada taj učenik pokušava uhvatiti loptu.
40. Lovica u parovima: učenici se u paru, držeći se za ruke, proizvoljno kreću dvoranom. Dvoje učenika, koji se također drže za ruke, predstavljaju lovce. Zadatak je lovca uloviti ostale učenike, a oni učenici koji budu uhvaćeni moraju se zaustaviti i ostati na mjestu na kojem su bili uhvaćeni. Spasiti ih mogu učenici koji nisu ulovljeni tako da im se provuku kroz noge.
41. Pauk: pravilo je igre da su svim učenicima ruke i noge u opruženom položaju. Učenik koji ima ulogu pauka mora uloviti drugog učenika tako da ga pogodi lopticom na čičak. Učenik koji je pogođen postaje novi pauk.
42. Ide maca oko tebe: učenici sjede u postavi kruga pognute glave i sklopljenih očiju (miševi). Jedan se učenik nalazi izvan kruga (maca) i drži lopticu. Zadatak je učenika izvan kruga za vrijeme pjevanja pjesmice Ide maca oko tebe pokušati predmet koji nosi neprimjetno ostaviti iza leđa jednoga učenika iz kruga. Kada pjesmica završi, svi učenici iz kruga trebaju pogledati je li iza njihovih leđa ostavljen predmet. Onaj učenik iza čijih je leđa loptica ostavljena ima zadatak potrčati i uloviti učenika koji je bio maca prije nego što taj učenik zauzme njegovo mjesto u krugu. Ako to ne uspije, on postaje maca, a učenik koji je bio maca postaje dijelom miševa u krugu. Igra se nastavlja s novom macom.
43. Glava hvata rep: djeca su u koloni i drže se rukama oko struka. Zadnji u koloni je rep, a prvi u koloni je glava. Igra se tako da glava hvata rep te tada prvi sljedeći postaje glava, odnosno rep.

44. Tko prvi, njegova lopta: učenici su u kružnoj formaciji. U sredini se kruga nalazi lopta. Zadatak je učenika trčati u krug dok svira glazba. Kada glazba prestane svirati, učenici imaju zadatak što prije krenuti do sredine dvorane i uzeti loptu. Učenik koji uhvati loptu dobiva jedan bod. Igra se nekoliko puta. Učenik koji je najviše puta ulovio loptu pobjeđuje.
45. Zmija zmiji grize rep: učenici oblikuju tri zmije od šestoro članova. Učenici koji čine zmije stoje jedan iza drugoga držeći se oko pasa i slijede pokrete igrača koji je na čelu. Zmije stanu na određenu udaljenost jedne od drugih i tako se započinje igra. Svaka će zmija pokušati ugristi drugu zmiju za rep. Da bi zmija bila ugrizižena, prvi učenik jedne zmije treba dotaknuti zadnjeg učenika druge zmije. Pobjednik je zmija koja prva uspije ugristi drugu.
46. Roda: učenici se slobodno kreću po vježbalištu. Učenik koji je roda skakuće na jednoj nozi. U ruci drži štapić kojim dotiče ostale učenike koji skakuću po dvorani kao žabe. Onaj kojega dohvati štapićem preuzima ulogu rode. Roda ima mogućnost mijenjati noge.
47. Veselo hvatanje: učenici se slobodno kreću po vježbalištu. Jedan učenik ima loptu i hvata ostale učenike gađajući ih loptom. Zadatak je u određenome vremenu (pola minute) pogoditi loptom što više učenika. Ako učenik koji gađa promaši ili ako netko od učenika uhvati loptu, vrijeme se zaustavlja i prekida. Igrač koji je uhvatio loptu, odnosno igrač koji je došao do promašene lopte, također na pola minute, nastavlja gađati loptom. Pobjednik je onaj tko je u zadanome vremenu pogodio najviše učenika.
48. Vuk i kozlići: dvoje učenika ima ulogu vuka i stoje na jednoj strani igrališta dok su svi ostali kozlići. Svaki od kozlića dobit će jednu maramu koja će predstavljati rep, a zadatak je vukova pitati kozliće: „Tko se boji vuka još?“, na što kozlići odgovaraju: „Mi ne!“ te pretrčavaju igralište. Ako vukovi uspiju nekome oduzeti maramu, taj im se kozlić pridružuje i postaje vuk, a zatim se ponavlja pitanje i odgovor te pretrčavanje igrališta sve dok jedan od kozlića ne ostane sam. Na početku će učenici igrati na pola dvorane, a ako bude potrebno, nakon nekog vremena pretrčavat će cijelu dvoranu.
49. Hvataj svog para: svi su učenici podijeljeni u parove. Igra počinje time da jedan od dvojice lovi svog para. Kada prvi uhvati drugoga, uloge se mijenjaju. Za vrijeme hvatanja nastoje spretno zaobilaziti ostale parove koji su također u slobodnom pokretu i međusobno se love.
50. Tko će prije: učenici se prebrojavaju, odnosno dodjeljuju si brojeve jedan i dva. Učenici koji su broj jedan trebaju napraviti veliki korak naprijed. Svi učenici koji su broj jedan stat će u krug i međusobno si što brže dodavati loptu. Kada se lopta vrati do učenika koji je u loptu poslao u krug, loptu dodaje učeniku pokraj sebe te ju sad taj učenik šalje u krug dok se ne izmijene svi učenici kao prvi u krugu. Svi učenici u skupini broj dva stat će u vrstu i njihov je zadatak pretrčati cijeli krug oko učenika u krugu te se vratiti na svoje mjesto. Tek kada se učenik vrati na svoje mjesto u vrsti, sljedeći iz vrste kreće s istim zadatkom. Svi učenici iz vrste moraju jednom otrčati oko kruga. Skupine se međusobno natječu, a pobjednička je ona skupina koja prva dovrši zadatak (svatko optrči krug ili lopta napravi onoliko krugova koliko ima učenika). Skupine kasnije mijenjaju uloge.

ELEMENTARNE IGRE MIRNIJEG KARAKTERA (STATIČNE IGRE)

1. Hvataj-pusti: učitelj je u sredini kruga i proizvoljno baca loptu učenicima. Dok baca loptu, glasno izvikuje riječi „hvataj“ ili „pusti“. Ako povikne „Hvataj!“, učenik treba uhvatiti loptu, a ako povikne „Pusti!“, ne smije ju uhvatiti. Onaj koji pogriješi, ispada iz igre. U tijeku igre učitelj može zamijeniti učenik koji ispadne iz igre.
2. Kalodont s loptom: učenici su u formaciji kruga. Jedan učenik kaže neku riječ i dobaci loptu drugom igraču, a drugi igrač mora reći riječ koja počinje posljednjim dvama slovima prethodne riječi, ali uz uvjet da uhvati loptu. Igra završava kada netko kaže riječ na koju se igra ne može nastaviti (kalodont), odnosno riječ ne smije završiti na -ka jer tada drugi igrač može reći kalodont i time postaje pobjednik. Pobjednik osvaja bod i započinje novu igru novom riječju.
3. Slijedi boju: djeca su raspoređena u jednoj vrsti na kraju dvorane. Cilj je igre što prije doći na drugu stranu dvorane slijedeći učiteljeve upute o tome tko može napraviti po jedan korak naprijed (npr. „Tko trenutačno ima crvenu boju na sebi, može napraviti korak“ i slično).
4. Pokreni broj: učenici sjede na podu u krugu i svatko je od njih jedan broj (od 1 do 6), a to se odredi prebrojavanjem. Učitelj je u krugu i baca kocku na kojoj se nalaze brojevi i aktivnost (npr. 2 – skakanje na jednoj nozi). Nakon što učitelj baci kocku, broj na koji se ona okrenula znači da će se učenici kojima je taj broj dodijeljen ustati i odraditi zadanu aktivnost krećući se oko kruga, a potom se vratiti na svoje mjesto. Ako se, primjerice, kocka okrenula na broj dva, svi učenici koji su broj dva skaču na jednoj nozi oko kruga i potom se vraćaju na svoje mjesto.
5. Mi smo priroda: učenici stoje u kružnoj formaciji. Zadatak je svakoga učenika napraviti neki pokret kojim oponašaju pojave iz prirode. S prvim pokretom započinje učitelj. Pokret potoka prikazao bi se valovima rukama. Drugi su primjeri krošnja stabla, razne životinje, vjetar, sunce itd. Nakon učiteljeva primjera i učenici redom zadaju zadatak, a ostali ih učenici oponašaju.
6. Leti, leti...: učenici su u formaciji kruga u sjedećem položaju i svi kažiprstima rade pokrete gore-dolje, rukama u predručenju. Igra se tako da se riječima leti, leti doda jedna riječ pa ako ono što ta riječ imenuje može letjeti, učenici moraju podići prste, a ako ne, nastavljaju pokrete spuštenim rukama. Dakle, ako učitelj kaže „Leti, leti sova!“, tada učenici moraju podići prste. Ako netko pogriješi, ispada iz igre, odnosno uzima loptu i dodaje se s ostalima koji su ispali. Učitelj prepušta i učenicima da biraju riječi.
7. Kralj tišine: jedan je učenik kralj tišine i sjedi na tlu zavezanih očiju. Iza njega se nalazi blago (neki sitan predmet). Ostali igrači sjede na određenoj udaljenosti od kralja. Oni mu se pokušavaju približiti i ukrasti blago što je moguće tiše. Kad kralj začuje neki šum, pokazuje prstom prema mjestu odakle je čuo zvuk. Ako se ondje zaista netko nalazi, učenik na kojeg kralj tišine pokazuje mora se vratiti na početno mjesto. Ako netko uspije ukrasti blago, on postaje kralj tišine. Igra se može ponoviti nekoliko puta.
8. Pletemo mrežu: za igru je potrebno klupko vune. Učenici sjede u krugu, a jedan je učenik dobio klupko. Prima početak klupka te ga baca bilo kojem učeniku (samo ne onome pokraj sebe) i pri tome izgovara neku riječ koja je vezana uza sport (npr. lopta, igralište, nogomet, trener). Učenik kojemu je klupko bilo bačeno, hvata ga i pamti riječ koju je čuo. Sada on drži vunu, baca klupko i izgovara svoju riječ. Klupko se baca sve dok svi učenici ne drže vunu u ruci. Posljednji učenik koji je uhvatio klupko ponavlja riječ prethodnika i vraća mu klupko te tako redom dok se ne dođe do početka, odnosno do učenika koji je prvi bacao.

9. Glazbena lopta: učenici su u formaciji kruga. Potrebna je lopta i glazba u pozadini. Kada glazba svira, lopta se kreće u smjeru kazaljke na satu, a kada se glazba zaustavi, učenik koji drži loptu ispada iz igre, odnosno odlazi u krug koji okružuje glavni krug. Drugi krug također nastavlja s igrom, ali u suprotnome smjeru, odnosno suprotno od smjera kazaljke na satu, kako učenicima koji su ispali ne bi bilo dosadno. Kada ostanu dva igrača unutar glavnoga kruga, pravila se mijenjaju. Učenici se moraju okrenuti oko sebe držeći loptu u ruci te loptu predati drugom igraču. Učenik koji nema loptu u ruci u trenutku zaustavljanja glazbe, pobjeđuje.
10. Kod koga je lopta?: učenici su u formaciji vrste. Jedan učenik ima loptu i stoji leđima okrenut ostalim učenicima koji se nalaze na udaljenosti od dva do pet metara od njega. Na dogovoreni znak učenik baca loptu preko svoje glave u smjeru učenika koji se nalaze iza njega. Učenik koji je uhvatio loptu skriva ju držeći je iza leđa objema rukama, a svi ga ostali učenici oponašaju. Na sljedeći znak učenik koji je bacao loptu okreće se i pokušava pogoditi kod koga je lopta. Ako u tome uspije, mijenja mjesto s učenikom koji je uhvatio loptu, a ako ne pogodi, nastavlja bacati i pogađati kod koga je lopta.
11. Vrući krumpiri: djeca su u formaciji kruga, a zadatak im je što se brže riješiti vrućeg krumpira, odnosno lopte, tako da ju bace nekom drugom igraču. Onaj igrač kojem lopta pri hvatanju ispadne, ispada iz igre.
12. Igra kukavice: svi se učenici nalaze u postavi kruga iz kojeg, prema odabiru učitelja, jedan učenik odlazi sa strane kako ne bi čuo tko će biti kukavica. Učitelj odabire četiri učenika koji će to biti. Njihov je zadatak ispuštati glasove „ku-ku“, a učenik koji je u sredini kruga (onaj koji se prethodno udaljio), mora pogoditi tko je kukavica. Ako pogodi koji je to učenik, za nagradu još jednom ostaje u sredini kruga, a ako ne pogodi tko je kukavica, s tim učenikom mijenja ulogu. Sa svakim se novim ili starim igračem u sredini kruga igra nastavlja.
13. Zavaravanje loptom: učenici se nalaze u vrsti. Jedan učenik u rukama drži loptu i na učiteljev znak kreće se ispred vrste s jedne na drugu stranu. Za vrijeme kretanja loptu dodaje stvarno i lažno. Zadatak je učenika u vrsti rukama krenuti u susret samo stvarno dodanim loptama, ali ne smije reagirati na lažno dodavanje lopte. Učenik koji ne uhvati loptu, odnosno onaj koji reagira na lažno dodavanje lopte, ispada iz igre. Pobjeđuje učenik koji posljednji ostane u igri.
14. Najbolji kip: učenici se kreću po polovici dvorane u koloni s dovoljno razmaka među sobom. Na učiteljev znak moraju zauzeti položaj kipa, odnosno zauzeti položaj određene stvari ili životinje koju im učitelj kaže (primjerice ako učitelj kaže „stolica“, svi moraju zauzeti položaj stolice). Kada učenici zauzmu položaj kipa, proglašava se najljepši kip.
15. Crvena kraljica: jedan je učenik crvena kraljica, a ostali su učenici poredani u vrsti. Crvena kraljica učenicima je okrenuta leđima i strašnim glasom, katkad brže, katkad sporije, viče: „Crvena kraljica, je'n, dva, tri!“ Dok je kraljica okrenuta leđima i izgovara svoju rečenicu, igrači se pokušavaju približiti cilju. Crvena se kraljica naglo okreće prema igračima na riječ „tri“. Ako u tom trenutku uoči da se netko kreće, vraća ga na start. Prvi učenik koji dotakne crvenu kraljicu, pobjeđuje i on postaje iduća crvena kraljica.
16. Okreni se i baci: učenici su raspoređeni u krug. Dok svira glazba učenici jedan drugom dobacuju loptu, no učenik koji ima loptu može ju baciti tek nakon što napravi okret oko svoje osi. Onaj učenik u čijim se rukama nađe lopta u trenutku kada se glazba zaustavi, dobiva negativan bod. Pobjednici su svi učenici koji nisu skupili negativne bodove.

17. Detektiv i dirigent: jednog od učenika iz kruga učitelj proglašava detektivom te on stoji u sredini kruga s maramom zavezanom preko očiju. Jedan od učenika koji se nalazi u formaciji kruga jest dirigent. Zadatak je dirigenta pokazivati pokrete ili proizvoditi zvukove koje svi ostali učenici u krugu moraju ponavljati i pratiti, a detektiv pogađa tko je u krugu dirigent koji stalno mijenja pokrete ili zvukove. Kada detektiv pogodi tko je dirigent, vraća se u krug, a dotadašnji dirigent postaje detektiv. Igra se ponavlja s novim igračima u ulogama dirigenta i detektiva.
18. Ponovi ritam u paru: učenici se nalaze u parovima. Učitelj zadaje određeni ritam koji učenici trebaju reproducirati u paru pljeskanjem, jedan drugog udarajući po dlanovima. Pobjeđuje par koji najtočnije proizvede ritam.
19. Otkrij odakle dolazi šum: svi se učenici formiraju u krug. Unutar kruga sjedi učenik zavezanih očiju. Učitelj pokazuje na učenika koji će pokušati što tiše prići sredini. Ako ga učenik u sredini čuje, mora pokazati iz kojeg smjera dolazi šum. Ostali učenici nastoje biti što tiši. Tko se najbolje šulja i uspije dotaknuti učenika u sredini, dolazi na njegovo mjesto.
20. Nastavi riječ: učenici su u formaciji kruga. Jedan učenik ima loptu. Zadatak je tog učenika započeti jednu rečenicu tako da izgovori samo jednu riječ. Nakon što kaže riječ, doda loptu bilo kojem učeniku koji se nalazi u krugu. Učenik kome je lopta dodana mora nastaviti rečenicu dodajući također samo jednu riječ koja se nadovezuje na prethodnu. Ako se učenik ne može sjetiti svih riječi pravilnim redoslijedom ili ne smisli riječ u roku od nekoliko sekundi, ispada. Igra traje dok ne ostane samo jedan učenik s loptom. Dok igra traje, učitelj pazi da rečenica ima smisla i da je primjerena učeničkoj dobi.
21. Pazi, bomba!: učenici se nalaze u vrsti. Jedan učenik u rukama drži „viseću bombu“. Zadatak je učenika prelaziti s jedne strane kolone na drugu pokušavajući dodirnuti učenike „visećom bombom“. Zadatak je ostalih učenika u vrsti izmaknuti se napadu „viseće bombe“ čućnjem koji mora trajati samo dok bomba ne prijeđe na drugog učenika. Kada bomba dotakne nekog učenika, on izlazi iz vrste te počinje novi napad.
22. Provuci se: učenici s učiteljem formiraju veliki krug držeći se za ruke. U učiteljevoj je ruci obroč. Zadatak je učenika provući se kroz obroč tako da su im ruke uvijek spojene.
23. Dva prijatelja: učenici su u formaciji kruga. U igri su dvije lopte. Jedan učenik uzme jednu loptu, a drugu loptu dobiva najudaljeniji učenik. Dvije lopte predstavljaju dva prijatelja koja se međusobno ljute i ne žele se susresti. Kada igra započne, učenik koji ima loptu brzo je dodaje igraču koji mu je slijeva ili zdesna, nastojeći istodobno ne dobiti obje lopte. Lopte se ne smiju bacati, nego se dodaju iz ruke u ruku. Kada nekom igraču stignu dvije lopte istodobno, on ispada. Učenici ispadaju dok u krugu ne ostanu posljednja trojica.
24. Kako se zoveš?: svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva nadesno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak krug zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekome od suigrača i pita: „Kako se zoveš?“ Učenik kojem je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, a ne pogodi li, ostaje u sredini kruga te se igra nastavlja.
25. Obrani svoj gol: učenici su u krugu u raskoračnom stavu dodirujući jedan drugome petu petom. Kako bi obranili svoj gol, štite ga rukama, a loptu mogu kotrljati prema bilo kojem голу. Onaj kome je lopta ušla u gol, dobiva jedno slovo, a kada skupi sva slova riječi slon, ispada iz igre te sjeda u krug i može usmjeravati loptu u sve smjerove.

26. Utrka životinja: jedan je učenik kralj životinja te je ostalim učenicima okrenut prsima. Ostali se učenici nalaze na drugoj strani dvorane u vrsti. Kako bi došli do kralja životinja, moraju pratiti njegove upute o načinu na koji se smiju kretati. Ako kralj životinja kaže riječ „stop“, svi moraju stati. Ako netko ne stane, kralj životinja odlučuje hoće li ga vratiti na početak ili će samo morati pričekati jedan krug kretanja. Sva kretanja koja kralj životinja dopušta moraju biti u mjeri hoda životinja (slonovski, mravlji, žablji).
27. Dovrši riječ: djeca stoje u krugu, a jedno je dijete u sredini i drži loptu u ruci. Dijete koje je u sredini započinje riječ prvim slogom te dodaje loptu nekom učeniku u krugu. Učenik koji uhvati loptu treba dovršiti riječ, primjerice vu – vuk. Ako se igrač ne uspije sjetiti riječi u pet sekundi, on ispada i čučne na pod. Pobjednik je igrač koji posljednji ostane stajati.
28. Kretanje za zvukom: svi se učenici nalaze na jednoj strani dvorane (iza dogovorene crte) podignute glave i zatvorenih očiju. Ispred učenika (na udaljenosti od oko tri metra) nalazi se jedan učenik s instrumentom (zvečkom). Na učiteljev će znak učenik početi svirati instrument i hodati, a ostali ga učenici moraju pratiti i kretati se za zvukom. Nakon pola minute učitelj zaustavlja igru i proglašava idućeg svirača, a to će biti onaj učenik koji je došao najbliže učeniku s instrumentom.
29. Slonovski nogomet: učenici su u formaciji kruga, stoje raširenih nogu tako da su stabilni u stojećem položaju. Pritom dodiruju stopala susjednih igrača i na taj način zatvaraju postavljene krug. Prsti su na rukama prekriveni i ruke su ispružene te služe za guranje lopte po podu s ciljem postizanja pogotka (guranja lopte kroz noge postavljenih igrača). Igra se može igrati na ispadanje nakon primljenog pogotka ili tako da učenik koji primi gol nastavlja igru na način da u krugu stoji okrenut leđima prema sredini.

5.1.2. ŠTAFETNE IGRE

Štafetne igre spadaju u jednostavnije motoričke aktivnosti. Upravo ta činjenica omogućuje djeci različitih sposobnosti da se ravnopravno uključe u ovu tjelesnu aktivnost. U štafetnim igrama učenici se dijele u više skupina koje se natječu usporedno rješavajući isti zadatak. Sadržaji štafetnih igara mogu biti različiti, ali ipak bi trebalo češće postavljati strukture gibanja koje su provedene u glavnom A-dijelu sata. Na taj se način omogućuje pojačani utjecaj na znanja ili sposobnosti navedene u cilju ili zadaćama sata. Bez obzira na vrstu i namjenu sadržaja ovih igara, učitelj mora biti siguran da sva djeca zadatke mogu izvesti na zadovoljavajućoj i sigurnoj razini kako ne bi došlo do eventualnog ozljeđivanja, jer je, zbog natjecateljskog karaktera, emocionalna krivulja u ovakvim aktivnostima vrlo visoka.

1. Učenike podijelimo u više kolona. Zadatak je učenika trčati (poskakivati, hodati četveronoške i sl.) do označenog mjesta i vratiti se na svoje mjesto. Kada dodirne učenika koji je u koloni iza njega, tek tada sljedeći učenik može krenuti.
2. Učenici su u kolonama. Nasuprot svakoj koloni nalazi se stalak na kojem je zavezana vrpca. Na znak, prvi učenik iz kolone trči do stalka i odvezuje vrpcu, vraća se natrag i preda je sljedećem učeniku koji trčeći nosi vrpcu do stalka i veže ju. Sljedeći učenik ponovno odvezuje vrpcu i tako redom dok svi učenici ne završe zadatak.
3. Učenici su u kolonama. Trče do označenog mjesta, sjednu i zatim se trčeći natraške vrate na mjesto.

4. Prenosjenje lopte – na udaljenosti od 10 metara nacrtan je krug (ili postavljen obruč). Učenik s loptom trči do kruga, sjedne u njega, diže se i vraća na mjesto.
5. Učenici su u kolonama, a na 7 – 10 metara udaljenosti od kolone postavi se na tlo kratka vijača (zavezana na krajevima). Prvi u koloni trči do vijače, podigne je, provuče se kroz nju i ostavi je na istom mjestu gdje je i bila. Vрати se trčeći do svoje kolone, dodirne rukom sljedećeg učenika i tako se igra izvodi dok svi učenici ne izvrše zadatak.
6. Učenici su podijeljeni u više kolona. Između kolone i stalka koji je postavljen na udaljenosti od 7 do 10 metara postavljena su tri čunja. Prvi učenik iz kolone trči i obara čunjeve, obilazi stalak i vraća se trčeći do svoje kolone, a učenik koji trči nakon njega namješta čunjeve, obilazi stalak i tako redom.
7. Učenici stoje u kolonama raširenih nogu, pri čemu razmak između učenika treba biti nešto veći. Prvi u koloni između nogu baca loptu učeniku iza sebe koji je mora uhvatiti i na isti način dodati sljedećem učeniku. Čim zadnji dobije loptu, trči na početak kolone i dodavanje ponovno počinje.
8. Učenici su podijeljeni u kolone. Na udaljenosti od sedam metara postave se stalci. Između učenika i stalaka postavi se pet-šest obruča (ili kredom nacrtanih krugova) u cik-cak-smjeru. Učenik trči do obruča, lijevom pa desnom nogom skače iz obruča u obruč kao da prelazi potok skačući s kamena na kamen, zatim trčeći obilazi stalak i istim se načinom vraća natrag do sljedećeg u koloni, koji nastavlja zadatak.
9. Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih se postavi pet stalaka koji su međusobno udaljeni dva metra. Na znak, prvi iz kolone trči prema stalcima i rukom kotrlja loptu po tlu između stalaka. Kad obiđe zadnji stalak, vraća se pravocrtno prema svojoj koloni noseći loptu u rukama.
10. Učenici su u kolonama. Prvi u koloni u ruci drži obruč. Zadatak je trčeći i gurajući obruč sa strane uz tijelo doći do određenog mjesta, okrenuti se i istim se načinom vratiti na svoje mjesto, dati obruč sljedećem učeniku, koji potom izvodi isti zadatak.
11. Svaki prvi učenik u koloni ima dva lista papira (novina). Na znak, učenik stavi najprije jedan list papira na tlo, stane na njega, potom stavi drugi list, prelazi na njega te podiže prvi list i postavlja ga ponovno ispred sebe. Hodajući po listovima i postavljajući ih na tlo i podižući ih s tla (nogom ne smije stati izvan papira) učenik prelazi cijeli predviđeni put. Na kraju predaje listove sljedećem učeniku koji nastavlja natjecanje.
12. Tko će brže?: na tri metra udaljenosti od kolone postavlja se klupica koju učenik treba pretrčati, zatim okvir švedskog sanduka kroz koji se mora provući i na kraju pet obruča u nizu koje treba sunožno preskakati. Kada preskoči zadnji obruč, otrči na svoje mjesto i dodirne sljedećeg učenika, koji potom izvodi isti zadatak.
13. Učenike podijelimo u više kolona. Zadatak je učenika trčati (poskakivati, hodati četveronoške...) do označenog mjesta i vratiti se na svoje mjesto. Tada dodirne učenika koji je u koloni iza njega i koji tada izvodi isti zadatak.
14. Učenici su u kolonama. Trče do označenog mjesta, sjednu i zatim se trčeći vrate na mjesto.
15. Učenici su u kolonama. Trče do označenog mjesta, sjednu i zatim se trčeći natraške vrate na mjesto.
16. Učenici su u kolonama. Na udaljenosti od sedam metara postave se stalci. Između učenika i stalaka postave se četiri obruča u cik-cak-smjeru. Učenik trči do obruča, lijevom pa desnom nogom skače iz obruča u obruč, zatim trčeći obilazi stalak i vraća se natrag do sljedećeg u koloni, koji nastavlja zadatak.

17. Tko će brže?: učenici su u kolonama. Učenik pretrčava klupicu, provlači se kroz okvir švedskog sanduka te trči na svoje mjesto. Dodirne sljedećeg učenika, koji izvodi isti zadatak.
18. Igra provlačenja: učenici su u kolonama. Na udaljenosti od 7 do 10 metara postavi se vijača zavezana na krajevima. Prvi u koloni trči do vijače, podigne je, provuče se kroz nju i ostavi je na istom mjestu. Vрати se trčeći do svoje kolone i dodirne sljedećeg učenika.
19. Igra s čunjevima: učenici su podijeljeni u kolone. Između kolone i stalka koji je postavljen na udaljenosti od 7 do 10 metara postavljena su tri čunja. Prvi učenik iz kolone trči i obara čunjeve, obilazi stalak i vraća se trčeći do svoje kolone. Učenik koji trči nakon njega namješta čunjeve, obilazi stalak i vraća se.
20. Štafeta s preprekama: učenici su u kolonama. Na znak učitelja, prvi trče do obruča kroz koji se provlače, nastavljaju trčati do konopa i preskočiti ga, trče do lopte, koju bacaju u zid i hvataju je te se vraćaju do kolone.
21. Igra Karijole/kolica: učenici su u kolonama. Na znak, kreću prva dva učenika tako da jedan drži drugoga za noge, a ovaj hoda upirući se rukama. Dolaze do kraja te se trčeći vraćaju u svoju kolonu. Tada kreću druga dva učenika.
22. Štafeta Potok ispod mosta: učenici se nalaze u uporі klečećem. Na zadani znak, prvi učenik iz kolone puže ispod mosta. Kad dođe do kraja, ustane te nastavlja sljedeći učenik. Pobjednik je kolona koja prva izvrši zadatak.
23. Štafeta s kolutom naprijed: učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake se, na 10 metara udaljenosti, nalazi strunjača. Na zadani znak, učenici iz svake kolone trče do strunjače i zaobilaze je. Vraćajući se, na strunjači naprave kolut naprijed, stanu i trče prema svojoj koloni, dotaknu sljedećeg učenika te on izvodi isti zadatak.
24. Štafeta kroz tunel: učenici se podijele u nekoliko kolona. Na udaljenosti od 10 do 15 metara ispred svake kolone na tlu nalazi se okvir sanduka. Prvi učenik iz svake kolone trči prema sanduku, provuče se kroz okvir i vrati do svoje kolone. Dotakne sljedećeg učenika i stane na kraj kolone.
25. Štafeta s kolutom nazad: učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake se nalazi strunjača. Prvi učenik trči do strunjače i napravi kolut nazad. Vraća se trčeći prema svojoj koloni, dotakne sljedećeg učenika i stane na kraj.
26. Štafeta svladavanja prepreka: učenici se nalaze u kolonama. Na učiteljev znak, prvi učenici u kolonama trče do obruča, ispod kojeg se moraju provući, trče dalje, preskaču medicinku, zaobilaze stalak i vraćaju se na start. Dotaknu sljedećeg učenika koji potom kreće.
27. Učenici su podijeljeni u kolone. Na učiteljev znak, prvi učenici kreću iz kolona. Nakon zaleta doskoče na strunjaču, kreću se prema krugovima i sunožnim odrazom skaču iz kruga u krug. Obilaze oko stalka i vraćaju se do svoje kolone, dotaknu sljedećeg učenika te stanu na začelje.
28. Učenici u ruci imaju vijače, a podijeljeni su u dvije kolone koje se nalaze iza crte. Trče do klupice i prekorače je. Zatim trče do sanduka, stavljaju vijaču u sanduk, provlače se kroz okvir švedskog sanduka, trče do kraja dvorane, dotaknu zid i vraćaju se do svog suigrača. Pobjednik je ona kolona koja prva izvrši zadatak.
29. Učenici su podijeljeni u tri kolone. Prvi u koloni trče do zida noseći u ruci loptu. Kod zida se okrenu, loptu zakotrljaju sljedećim učenicima u koloni te se trkom vrate na začelje kolone. Pobjednik je kolona koja prva izvrši zadatak.

30. Učenici su podijeljeni u tri vrste. Svaku vrstu razbrojimo (prvi, drugi, treći...) i kada učitelj prozove neki broj, npr. tri, sve trojke trče do lopte koja se nalazi u obruču i kotrljaju je do drugog obruča, potom trče oko stalka do sanduka s lopticom, premjeste ih u drugi sanduk i potom se vraćaju natrag. Za to vrijeme učenik koji ne sudjeluje u igri vraća loptu u prvi obruč pripremajući je tako za drugog učenika.
31. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Zadatak im je sunožno preskočiti „jarak“ (obilježeno mjesto). Zatim se okrenu i natraške naprave tri velika koraka. Ponovno se okrenu i trče do kozlića, provlače se, skaču iz obruča u obruč jednonožno i vraćaju se natrag do svog suigrača.
32. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Zadatak im je preskok preko niske prepone, trčanje do klupice, provlačenje ispod kozlića na švedskoj klupi, trčanje do strunjače, bočno kotrljanje po njoj, vođenje lopte između stalaka, vraćanje trkom i ostavljanje lopte na njezino mjesto nakon povratka.
33. Učenici su podijeljeni u dvije skupine. Učenici jedne skupine leže jedan pokraj drugoga s nogama ispruženim prema drugoj skupini. Skupine su udaljene od tri do četiri metra jedna od druge. Prvi u skupini imaju lopte i stoje. Na zadani znak, svi učenici koji leže podignu noge visoko iznad glave (oprružene), a učenik koji ima loptu baca je (kotrlja) ispod nogu učenika koji leže. Kada lopta dođe do posljednjeg u skupini, on uzima loptu, trči do mjesta odakle se lopta baca i tako se igra nastavlja do kraja. Pobjeđuje skupina koja prva izvede zadatak do kraja.
34. Učenici su podijeljeni u kolone s rukama iznad glave (u uzručenju). Prvi u koloni ima loptu (medicinku) i dodaje je sljedećem u koloni, i to tako da lopta ide iz ruke u ruku iznad glave sve do zadnjeg učenika u koloni koji, čim dobije loptu, trči na čelo kolone i nastavlja dodavanje.
35. Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Između kolona i stalaka postavljeni su čunjevi. Svi prvi u koloni imaju po jednu medicinku koju stave na glavu i pridržavaju je rukama. Na zadani znak trče obilazeći čunjeve (slalom) do stalka i natrag, rukama stalno pridržavajući medicinku te je predaju sljedećem učeniku u koloni.
36. Štafeta s vezanjem vijača: učenici su podijeljeni u četiri kolone. Svaki učenik drži u ruci udvostručenu vijaču. Na zadani znak, prvi učenici iz kolona trče do stalka udaljenog od 8 do 10 metara, gdje vijaču trebaju učeterostručiti, zavezati i položiti na tlo. Nakon toga obilaze stalak i vraćaju se trčeći do svoje kolone te rukom dotiču sljedećeg učenika. On trči do stalka, odvezuje četverostruku vijaču u dvostruku. Na taj se način zadatak ponavlja dok ga ne izvrši i posljednji učenik u koloni.
37. Štafeta s obručima: učenici se nalaze u četiri kolone koje stoje jedna nasuprot drugoj. Na učiteljev znak, istodobno po dva učenika sa suprotnih strana ulaze u obruč i trče noseći ga do sredine dvorane, natječući se tko će prije. Oni koji prvi dođu do sredine, ne moraju više ponavljati zadatak, već trče natrag do svoje kolone, predaju obruč sljedećem paru koji nastavlja igru. Par koji ne dođe prvi do sredine, vraća se natrag do svoje kolone i predaje obruč sljedećem paru te odlazi na začelje kolone, ali kad dođe red na njega, mora ponoviti zadatak. Pobjednik je kolona koja ostane bez ijednog para koji mora ponavljati zadatak.
38. Potok ispod mosta: učenici se nalaze u dvije kolone u uporuu klečećem. Na zadani znak, posljednji učenik iz kolone puže ispod mosta. Kada dođe do kraja, ustane te nastavlja sljedeći učenik. Pobjednik je kolona koja prva izvede zadatak.

39. Kolica (karijola): učenici se nalaze u dvije kolone. Na zadani znak kreću prva dva učenika tako da jedan drži drugoga za noge, a ovaj hoda upirući se rukama (kao da voze karijolu). Tako trče do sredine dvorane, zatim mijenjaju uloge. Kad dođu do kraja dvorane, vraćaju se noseći jedan drugoga na leđima uz mijenjanje uloga na sredini dvorane. Kada dođu do svoje kolone, kreće sljedeći par. Pobjednik je kolona koja prva završi zadatak.
40. Štafeta slaganjem sanduka: učenici su raspoređeni u dvije kolone pokraj kojih se nalaze okviri sanduka. Na učiteljev znak, prva dva učenika iz kolone uzimaju okvir sanduka, nose ga trčeći do određenog mjesta (udaljenog 5 – 6 m), postavljaju ga na tlo i trče natrag prema svojoj koloni. Zatim kreće sljedeći par, nosi drugi okvir koji postavlja na prvi i tako redom do kraja. Pobjednik je kolona koja prva završi zadatak, odnosno složi sanduk.

5.1.3. EKIPNE IGRE

Ekipne su igre vrsta elementarnih igara koje podrazumijevaju organiziranu ekipu koja se suprotstavlja drugoj ekipi, ali nemaju karakter sportskih detalja, odnosno ne postoje specifična pravila razrađena do najmanjih detalja. Ova vrsta igara zahtijeva sposobnost rješavanja različitih motoričkih zadataka, kao i razvijenu koordinaciju pokreta, s tim da dominantni pokreti nisu automatizirani. Učenicima bi trebalo dopustiti da sami odabiru svoju ekipu, ali pod uvjetom da ih učitelj uvijek promatra i potiče na brzo biranje ako krene u pogrešnom smjeru. Organizacija ekipnih igara zahtijeva brzu podjelu vježbača u dvije nasuprotne natjecateljske skupine koje provode jednu jednostavnu igru čiji je cilj međusobno nadmetanje (graničar, leteća lopta, zračnica). One su primjenjive u svim uvjetima tjelesnog vježbanja, a primjerene su vježbačima različitih dobi. Njihova su pravila prepoznatljiva, ali nisu postojana jer su podložna promjenama sukladno metodičkoj situaciji i odluci odgojitelja (Neljak, 2011).

1. Graničari (Između četiri vatre): učenici su podijeljeni u dvije jednakobrojne skupine i svaka se nalazi u svom polju. Svaka skupina ima kapetana koji se nalazi iza protivničkog polja. Igra počinje tako da jedan od učenika skupine koja ima loptu gađa učenike protivničke skupine. Učenik kojeg pogodi lopta, izlazi iz polja, stane iza uzdužnu crtu protivničkog polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi učenika, a ovaj je uspije uhvatiti, on ostaje u igri u polju i nastavlja gađati učenike protivničke skupine. Igra se sve dok nisu pogođeni svi učenici jedne skupine. Nakon toga, u polje ulazi kapetan koji dobije loptu i nastavlja s igrom. Kada je pogođen kapetan, skupina gubi igru. Za vrijeme igre lopta se može dodavati i učeniku iza uzdužnu crtu koji može gađati učenike protivničke skupine.
2. Nadvlačenje konopom: učenici se podijele u dvije jednakobrojne skupine, a svaka se rasporedi lijevo i desno iza svaku polovicu konopa tako da u sredini ostane prazan dio konopa duljine od dva do tri metra. Svi se učenici uhvate rukama za konop, podignu ga i namjeste sredinu iznad srednje crte, preko koje jedni druge nastoje prevući. Na učiteljev znak, učenici počinju vući konop. Pobjeđuje momčad koja prevuče protivnika u svoje polje.
3. Preko konopa u cilj: učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje se nalaze u omeđenim poljima. Na sredini se nalazi stalak s konopom na visini od 1,5 metara, a na rubovima svakog polja velike strunjače ili golovi. Učenici iz jedne momčadi bacaju loptu preko konopa i gađaju veliku uspravno postavljenu strunjaču ili golove na igralištu, dok učenici u drugoj momčadi to sprječavaju. Kada druga momčad dobije loptu, ona gađa. Pobjednik je ona momčad koja prva ostvari 15 pogodaka. Pogodnije je ako su ekipe malobrojnije.

4. Opoljavanje: dvorana ili omeđeno igralište podijeljeno je na tri jednaka polja: A, B i C. Učenici se podijele u četiri skupine. U vanjska polja, A i C, smjesti se po jedna skupina, a u srednje polje, B, dvije skupine. Obje vanjske skupine igraju zajedno protiv srednje i zajednički broje pogotke. Kad igrač srednje, B skupine dobije loptu, gađa učenike u polju A ili C. Ako pogodi, slijedi izmjena polja. Srednja skupina dijeli se na dva dijela i prelazi u vanjska polja, a obje vanjske skupine prelaze u srednje polje. Lopta se na početku igre nalazi u vanjskom polju, A ili C.
5. Pronađi predmet: učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Učitelj svakoj skupini pokaže pet predmeta koji su prethodno skriveni. Na znak „start“ ekipe počinju tražiti predmete. Pobjeđuje ekipa koja prva pronađe sve predmete.
6. Složi puzzle: učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Svaka ekipa mora složiti dvije slagalice od 20 komada. Ekipa koja prva složiti sve slagalice, pobjeđuje.
7. Pokupi igračke: učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Po podu je razbacano 20 igračaka i još pet skriveno. Pobjeđuje ekipa koja prva skupi svih 20 igračaka i pronađe pet skrivenih.
8. Ples sa stolicama: učenici su podijeljeni u četiri ekipe. Svaki učenik ima svoju stolicu. Djeca se kreću oko stolica dok svira glazba. Kako se stolice izmiču, tako pojedino dijete ispada iz igre, ali ne ispada ono dijete koje je ostalo posljednje iz svake ekipe. Najprije se među ekipama traži pobjednik. Kada ostanu posljednji predstavnici svake ekipe, oni se među sobom natječu na isti način s četiri stolice, tako da se izbacuju stolice. Pobjednik je ono dijete koje ostaje posljednje i predstavlja sveukupnog pobjednika. Igra traje desetak minuta. Preporučuje se djeci u šestoj godini života.
9. Tunnel: učenici su podijeljeni u dvije ekipe te stojeći iza označenih linija nastoje loptama pogoditi veliku pilates-loptu ili medicinku, koja se nalazi u tunelu koji čine dvije usporedno postavljene strunjače. Ekipa koja uspije izgurati medicinku na suprotnu stranu, pobjeđuje. Učenici mogu ući u polje po loptu, ali smiju gađati tek kad dođu iza označenih linija.
10. Trka u vrećama: učenici su podijeljeni u ekipe i stoje u redu po jedan iza startne linije. Prvi učenik u svakoj ekipi stoji u vreći koju drži rukama. Na znak učitelja, učenici skačući kreću prema cilju udaljenom 15 metara od starta. Učenik koji stigne na start predaje vreću sljedećem učeniku, koji ponavlja postupak. Pobjeđuje ona ekipa koja prva obavi zadatak.
11. Ne miči se!: učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su pomiješane u krugu. Učenici iz prve ekipe obilježeni su vrpčama. Učitelj proziva jednog učenika, koji zatim trči prema lopti i uzima je. Za to se vrijeme protivnički igrači razbježe što dalje. Kad prozvani učenik uzme loptu i vikne: „Ne miči se!“, svi se protivnički igrači moraju zaustaviti na mjestu na kojem su se zatekli. Učenik loptom gađa najbližeg i ako ga pogodi, donosi jedan bod svojoj skupini, a ako promaši, bod dobiva protivnička ekipa. Učenik u mjestu može izbjeći pogodak ako poskoči ili čučne, ali ne smije se pomaknuti s mjesta. Pobjednik je ekipa koja skupi najviše bodova.

5.1.4. SPORTSKE IGRE

Sportske su igre sve vrste tjelesnih aktivnosti koje imaju natjecateljski razlog igranja. Ove igre zahtijevaju razvijenu koordinaciju pokreta, sposobnost rješavanja različitih motoričkih zadataka, koji često znaju biti i nepredvidivi. Igrač mora raspolagati mnoštvom motoričkih aktivnosti koje su automatizirane u tijeku procesa igranja i treninga. Kod djece rane školske dobi sportske se igre pojednostavljaju, mijenjaju se pravila i rekviziti. Sportske igre zahtijevaju podjelu djece u dvije ekipe koje provode istu igru i čiji je cilj međusobno nadmetanje. U ovoj vrsti igre u obzir se moraju uzeti i učenikove sposobnosti i mogućnosti te se prema njima prilagođuju način i pravila igre (Rašidagić, 2012).

Dječji nogomet

Učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Svaka se sastoji od sedam igrača raspoređenih u osnovni sustav igre (vratar, obrambeni igrači, napadači). Ako postoji mogućnost, treba sastaviti ekipe od pet igrača i igru provoditi na manjim površinama nogometnog terena. Cilj je igre postići što više zgoditaka nogom, a pobjednik je ona momčad koja ih postigne više. Učitelj/ica ukratko objašnjava osnovna pravila.

ZADACI ZA USAVRŠAVANJE NOGOMETNE TEHNIKE:

1. Učenici vode loptu prema vlastitom izboru.
2. Vođenje lopte u laganom kretanju naizmjenično lijevom i desnom nogom.
3. Brzo vođenje lopte pravocrtno i između stalaka.
4. Lagano vođenje lopte, zaustavljanje poplatom, okret za 180° i ponovno vođenje.
5. Iz vođenja ravno, udarac po lopti sredinom hrpta stopala u pravcu zida.
6. Vježba kao vježba pod brojem 5., ali uz kontrolu pravca kretanja lopte. Nakon udarca učenik zauzima raskoračni stav i propušta loptu kroz noge. Pravilno udarena lopta vraća se istim pravcem.
7. Učenici su postavljeni u parove, jedan nasuprot drugome. Jedan od njih kotrlja loptu rukom, a drugi vraća loptu sredinom hrpta stopala.
8. Učenici vode loptu samo unutarnjim dijelom hrpta stopala.
9. Učenici vode loptu u polukrugu i krugu unutarnjim dijelom hrpta stopala.
10. Vođenje lopte cik-cak, u kojem se promjena pravca izvodi unutarnjim dijelom hrpta stopala.
11. Učenici postavljeni u dvije kolone vode loptu oborenim hrptom i udarcem unutarnjeg dijela hrpta. Stopalom gađaju dijagonalno postavljeni cilj.
12. Vođenje lopte cik-cak, a izvodi se vanjskim dijelom hrpta stopala.
13. Vođenje lopte cik-cak, ali prije promjene pravca kretanja učenika treba izvesti fintu (lažni šut) ili fintu tijelom.
14. Učenici postavljeni u dvije kolone dijagonalno izvode prijenos lopte unutarnjom stranom stopala, vode loptu oborenim hrptom i udaraju vanjskim dijelom hrpta stopala.
15. Učenici vode loptu oborenim hrptom i pucaju u cilj vanjskim dijelom hrpta stopala.
16. Učenici su u parovima. Jedan učenik baca rukom loptu u paraboli, a drugi izvodi primanje (amortizaciju) lopte stopalom, nakon čega dodaje loptu.

17. Isti zadatak kao pod brojem 16., samo se primanje lopte izvodi u kretanju, odnosno učenik koji prima loptu ide joj ususret.
18. Primanje lopte s prijenosom bočno lijevo ili desno.
19. Primanje lopte kada se učenik nalazi bočno okrenut u pravcu dolaska lopte.
20. Udarci na vrata iz raznih oblika vođenja lopte (pravocrtno, cik-cak, vijugavo, vođenje s ubrzanjem, vođenje sa startnim izbacivanjem).
21. Udarci na vrata iz raznih udaljenosti i pod raznim kutovima.
22. Svi se obrađeni elementi nogometne igre primjenjuju kroz pomoćne igre koje se izvode u određenom prostoru – koridoru. Tu učenici nastoje prijeći jedan drugoga driblingom ili fintiranjem. Vježba se u raznim omjerima: 1 : 1, 1 : 2, 3 : 1, 3 : 2, 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4.

Mini rukomet

Da bi učenici mogli igrati igru mini rukomet, preduvjet je prethodno svladavanje sljedećih elemenata: poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu, vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju, dodavanje i hvatanje lopte u mjestu i u kretanju, slobodna igra rukomet. Nakon toga osposobljeni su za igru mini rukomet. U tu svrhu učitelj/ica podijeli učenike, ako je moguće, u ekipe koje se sastoje od četiri igrača + vratar. Dimenzije igrališta zbog različitih materijalnih uvjeta u školama mogu biti proizvoljne, ali mora se igrati rukometnom loptom manjih dimenzija. Linija vratareva prostora u mini rukometu udaljena je pet metara od osnovne crte, a kazneni udarac izvodi se s udaljenosti od šest metara. U nedostatku rukometnih golova, isti se mogu ucrtati na zidove dvorane. Igra u redovnoj nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture traje sukladno odluci učitelja, a pobjednik je ekipa koja postigne više pogodaka.

ZADACI ZA USAVRŠAVANJE RUKOMETNE TEHNIKE:

1. Učenici su podijeljeni u dvije vrste postavljene jedna nasuprot drugoj, međusobno udaljene oko pet metara, dodaju i hvataju lopte (iznad glave) na mjestu.
2. Učenici su u dvije kolone postavljene jedna nasuprot drugoj i međusobno udaljene pet metara. Učenik u visini glave dodaje loptu učeniku u drugoj koloni i trči na začelje svoje kolone.
3. Jednak zadatak, ali kada učenik dodaje loptu, trči na začelje suprotne kolone.
4. Učenici stoje u trojkama na određenom razmaku, tvoreći trokut. Svaki učenik, nakon što dodaje loptu iznad glave, trči između druga dva učenika i formira drugi trokut.
5. Dva učenika stoje jedna nasuprot drugome na udaljenosti do tri metra i krećući se naprijed dodaju loptu u visini prsa. Zadatak se prvo izvodi u laganom trčanju, a poslije sve brže.
6. Učenici su podijeljeni u tri kolone međusobno udaljene oko tri metra. Lopte su u rukama učenika u lijevoj koloni. Na zadani znak, prvi učenik iz lijeve kolone dodaje loptu prvom učeniku u srednjoj koloni, koji dodaje loptu prvom u desnoj koloni. Nakon što primi loptu, prvi iz desne kolone dodaje ju učeniku iza sebe, odnosno drugom u desnoj koloni, koji je dodaje drugom u srednjoj koloni, a on drugom u lijevoj itd. Lopta se dodaje u visini prsa.
7. Učenici se kreću u slobodnoj formaciji i pobiru loptu s tla iz različitih smjerova. Loptu pobiru jednom rukom odozdo uz pomoć druge (tzv. donje pobiranje).
8. Učenici su u dvije vrste, jedna nasuprot drugoj, koje su udaljene od 8 do 10 m. Učenici iz jedne vrste dodaju loptu po tlu učenicima iz druge vrste, koji je pobiru. Nakon toga mijenjaju uloge.

9. Učenici stoje u dvije vrste (jedna iza druge). Na udaljenosti od tri do pet metara od učenika na tlu nalaze se lopte. Na zadani znak, učenici iz prve vrste kreću ususret lopti, pobiru je i nakon tri koraka stavljaju na tlo. Nakon toga, učenici druge vrste kreću i pobiru lopte koje su učenici prve vrste ostavili na tlu.
10. Učenici u vrsti hodaju po vježbalištu i vode loptu rukom. Zadatak najprije izvode lijevom, a potom desnom rukom.
11. Učenici vode loptu u laganom trčanju i mijenjaju ruku kojom vode.
12. Učenici boljom rukom vode loptu u sprintu.
13. Učenici su u vrstama koje su okrenute prema zidu, na udaljenosti od sedam metara. Loptu bacaju prema zidu kao da izvode udarac na vrata sa sedam metara.
14. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Izvode sedmerac, a nakon svake završene serije mijenja se vratar.
15. Učenici vode loptu od središta igrališta te pucaju na vrata (gol) s udaljenosti od šest metara.
16. Učenik kreće s devet metara lagano trčeći, a njegov mu suigrač na šest metara dodaje loptu koju on hvata i puca na vrata (gol). Nakon toga isti zadatak izvodi drugi učenik.
17. Dječji rukomet igra se na rukometnom igralištu, ali u jednoj ekipi može igrati i više igrača (do deset). Postavimo pravila igre: učenik može s loptom u ruci učiniti najviše tri koraka, loptu je dopušteno bacati, hvatati, voditi, udarati i zaustavljati koristeći se dlanovima, rukama, glavom i trupom. Igra traje dva puta po deset minuta s odmorom od tri minute.

Dječja košarka

Učenici su podijeljeni u dvije ekipe pod jednim košem. Svaka ekipa međusobnim dodavanjem, vođenjem i hvatanjem lopte pokušava loptu ubaciti u koš, pri čemu ih protivnička ekipa ometa. Ekipa koja je uspjela postići koš dobiva jedan bod i ona ponovno započinje igru. Igru počinje ispod košarkaške ploče dodavanjem lopte suigraču. Pobjednik je momčad koja je postigla više koševa.

ZADACI ZA USAVRŠAVANJE KOŠARKAŠKE TEHNIKE

1. Učenici su u dvije vrste koje su jedna nasuprot drugoj, udaljene od četiri do pet metara. Učenici jedne vrste dodaju loptu s mjesta objema rukama u visini prsa učenicima druge vrste.
2. Učenici su u dvije ili više kolona, jedna nasuprot drugoj. Prvi iz kolone dodaje loptu u visini prsa prvom u drugoj koloni i odlazi na začelje svoje kolone (ili suprotne).
3. Učenici su u dvije vrste jedna nasuprot drugoj. Međusobno si dodaju loptu, ali tako da se lopta odbije od tla.
4. Učenici su u parovima, udaljeni jedan od drugoga oko četiri metra. Dodaju i hvataju loptu, najprije u hodu, a poslije u laganom trku.
5. Učenici slobodno po igralištu/dvorani vode loptu, a na zadani znak mijenjaju smjer kretanja.
6. Učenici su u parovima. Jedan učenik vodi loptu, a drugi ga u tome ometa. Učenik koji vodi loptu treba mijenjati smjer kretanja.
7. Učenici vode loptu između prepreka (stalaka).
8. Učenici su raspoređeni oko koša u četiri kolone, s mjesta pucaju prema košu, a nakon toga odlaze na začelje svoje kolone.

9. Na tlu oko koša nacrtaju se nekoliko oznaka u nizu. Učenici po redu pucaju s prve oznake pa ako pogode koš, pucaju sa sljedeće itd, a ako promaše, pucaju ponovno s iste oznake sve dok ne pogode koš.
10. Učenik trči prema košu, uhvati dobačenu loptu i krećući se gađa koš (rad u paru).
11. Učenici su u dvije kolone, s lijeve i desne strane koša. Učenik s desne strane koša vodi loptu i krećući se gađa koš, a učenik s lijeve strane uzima bačenu loptu i dodaje ju sljedećem učeniku u desnoj koloni te ide na začelje te kolone. Učenik koji je ubacivao loptu u koš ide na začelje lijeve kolone.
12. Učenik vodi loptu između stalaka i krećući se gađa koš.
13. Košarka 4 : 4 – dvije skupine učenika igraju na jedan koš, a druge dvije na drugi. Vrijeme igre je pet minuta. Nakon toga pobjednici igraju s pobjednicima (također pet minuta)
14. S obzirom na dob učenika preporučuje se igrati nogometnom ili odbojkaškom loptom, jer su te lopte lakše i manje od košarkaške lopte ili igrati košarkaškom loptom, ali broj 1.

Mala odbojka

Učenici su podijeljeni u dvije ekipe po šest članova. Teren je podijeljen mrežom na dva dijela. Umjesto prave odbojkaške lopte preporučljivo je upotrijebiti veću i lakšu loptu, koju učenici prebacuju preko mreže. Kad lopta padne na tlo, suprotna ekipa dobiva bod. Igra se do šest skupljenih bodova te nakon toga učenici mijenjaju strane. Igra se na dva dobivena seta.

ZADACI ZA USAVRŠAVANJE ODBOJKAŠKE TEHNIKE

1. Učenici stoje nasuprot zidu i odbijaju loptu objeručno – gornjim prstima o zid.
2. Učenici su u parovima. Odbijaju loptu jedan drugome.
3. Odbijanje lopte u paru iz sjedećeg položaja.
4. Učenici se kreću i odbijaju loptu prstima iznad glave.
5. Učenici su u parovima i jedan drugome odbijaju loptu preko mreže.
6. Donje odbijanje („čekić“) lopte o zid.
7. Odbijanje lopte u paru „čekićem“, s tim što se lopta jednom odbije od tla.
8. Odbijanje lopte u paru „čekićem“, povezano.
9. Odbijanje lopte „čekićem“ u paru preko mreže.
10. Odbijanje lopte „čekićem“, koja je upućena serviranjem.
11. Donji servis (šakom ili dlanom) u zid.
12. Učenici su u paru i dlanom serviraju jedan drugome.
13. Servis preko mreže s udaljenosti od tri metra.
14. Servis na učenika koji odbija loptu „čekićem“.
15. Servis u određeni prostor (krug, strunjača).
16. U manjem odbojkaškom igralištu učenici igraju odbojku (manji broj igrača – 3 : 3, 4 : 4 itd.).

5.2. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE

Glavni sadržaj pripremnog dijela sata čine opće pripremlne vježbe. Osim u pripremlnom dijelu sata, mogu se upotrijebiti i kao oblik aktivnosti u mikropauzi, na zimovanju, ljetovanju te u svim ostalim organizacijskim oblicima rada u području Tjelesne i zdravstvene kulture. Opće pripremlne vježbe oblikovane su vježbe koje su prilagođene odgovarajućim potrebama i nedostacima dijelova tijela. Njima se ostvaruju bitni zadaci u održavanju biološke ravnoteže organizma djeteta. Upravo zbog toga djetetu treba osigurati svakodnevnu aktivnost jer je tjelesno kretanje osnovni način očuvanja zdravlja, a ne samo karakteristika života (Pejčić i Trajkovski, 2018). Kretanje, odnosno vježbanje, pozitivno djeluje na rad organa, čitavog lokomotornog sustava, svih unutarnjih organa i središnjeg živčanog sustava. Nekretanje, pak, imaće suprotan i negativan učinak. Karakteristika je ovih vježbi široka upotreba u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. S obzirom na to da se kreću od jednostavnih do vrlo složenih gibanja, opće pripremlne vježbe čine tjelesnu abecedu gibanja. Kao što je djetetu važno naučiti govoriti kako bi se moglo lakše sporazumijevati u raznim životnim situacijama, tako su opće pripremlne vježbe temelj za kasnija svladavanja složenijih struktura gibanja. Općim pripremlnim vježbama u potpunosti utječemo na kinantropološki status djeteta, a najviše na razvoj njegovih motoričkih sposobnosti. Naglasak je na odgojno-obrazovnu komponentu koja, između ostaloga, treba rezultirati i pravilnim držanjem tijela. Što više vremena dijete provede u nepravilnom držanju, to je kasnije potrebno više vremena i rada da se ono ispravi (Findak, 1996). Općim pripremlnim vježbama razvijamo i kvalitetu kretanja te tako postizemo profinjenost tijela. Organizam raste i razvija se tako što radi, a da bi to bilo moguće, potreban je podražaj koji vrlo često nedostaje zbog nedovoljnog fizičkog kretanja (Kosinac, 2001). Nedostatak kretanja može dovesti do slabljenja i atrofije mišića pa čak i slabljenja dišnog sustava. Vrlo često pojavljuju se i poteškoće poput poremećaja u regulaciji krvotoka, smetnje disanja i sl. Da bismo navedeno izbjegli, već u najranijoj dobi općim pripremlnim vježbama trebamo izazvati dovoljno jak i potreban podražaj organizma. Upravo se zbog toga tjelesna aktivnost djece smatra nužnom, jer navike koje se usvoje u djetinjstvu, ostaju trajno (Milanović i Kolman, 1993). Pravilna tjelesna aktivnost djece uvelike utječe na njihov zdravstveni status. Djeca koja su tjelesno aktivna imaju jaće mišiće i kosti te vitkije tijelo jer se tjeļovježbom uravnotežuje i regulira količina masnog tkiva, teže postaju pretila, rjeđe obolijevaju od dijabetesa te imaju niži krvni tlak i nižu razinu kolesterola u krvi (Gavin i sur., 2007).

S gledišta funkcionalnog djelovanja, opće pripremlne vježbe dijele se na:

- ▶ vježbe jaćanja – eutonije
- ▶ vježbe labavljenja – relaksacije
- ▶ vježbe istezanja – elongacije.

Vježbe jaćanja služe za jaćanje svih skupina mišića te u radu s djecom njima treba posvetiti najviše pozornosti. Upotrebljavamo ih onda kada mišić u jedinici vremena zahtijeva svladavanje maksimalnih napora, odnosno rad mišića čitavom raspoloživom snagom. Planirano i postupno utječemo na povećanje mišićne snage tijekom duljeg vremenskog razdoblja. U takvim se vježbama mišićima suprotstavljaju različiti otpori, kao što je npr. grćenje mišića ili otpor drugog vježbaća. Ako je mišić svakodnevno izložen naporu, on će ojaćati, pri čemu otpor treba povećavati postupno. Sila koju proizvodi mišić je presudna i ovisi o veličini mišićne snage, konstrukciji mišića, pravcu mišićnih vlakana, veličini poprećnoga presjeka i broju živćanih impulsa.

Vježbe labavljenja imaju utjecaj na smanjenje mišićne napetosti te utječu na prirodnost i mekoću samog pokreta. Nakon svake kontrakcije, mišić se mora opustiti do normalne dužine kako bi kasnije bio spreman za ponovni rad. Na taj način kod djeteta razvijamo sposobnost uočavanja razlike između napetog i opuštenog stanja određenog mišića. Ovim vježbama oblikujemo pravilno formiranje gibanja i ispravno držanje tijela te razvijamo osjećaj za lijepo i sposobnost djeteta za mišićnu opuštenost. Vježbe labavljenja obilježavaju pokreti aktivnog mahanja pojedinim dijelovima tijela u različitim pravcima i različitom brzinom. Osjećaj za labavljenje kod takvih vježbi treba razvijati postupno i voditi računa o dobi djece.

Vježbe istezanja imaju funkciju osigurati dobru pokretljivost cijelog organizma. U njihovoj je primjeni nužno biti umjeren jer pretjeranim istezanjem mekanog tkiva stvaraju se uvjeti za deformaciju. Pokretljivost će uvelike ovisiti o duljini tetiva i sveza, ali i o funkcionalnoj pokretljivosti zglobova. Vježbe istezanja svaki put treba početi postupno s laganim i umjerenim pokretima koji se postupno povećavaju. Vježbe istezanja učinkovite su samo onda kada istezanje mišića izvodimo u stanju njegove opuštenosti.

Vježbama labavljenja, istezanja i jačanja muskulature treba nastojati da svaki mišić ima odgovarajući tonus i elastičnost (Findak, 1997). S obzirom na dio tijela, razlikujemo vježbe vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Pri odabiru redoslijeda vježbi pozornost treba usmjeriti na pravilan redoslijed. Uvijek se počinje vježbama vrata, zatim obuhvaćamo ruke i rameni pojas pa trup te na kraju zdjelični pojas i noge (Findak, 1997). Primjenom općih pripremni vježbi utječemo na stanje i razvoj pojedinih mišićnih skupina i na čvrstu pokretljivost zglobova, na razvoj bazičnih motoričkih struktura (osnovni oblici kretanja) i unutarnjih organa (kardiovaskularni i dišni sustav). Izbor općih pripremnih vježbi ovisi o unutarnjim i vanjskim faktorima, ali i o njihovom međusobnom odnosu. Pod unutarnje faktore podrazumijevamo konstitucionalne karakteristike, karakteristike spola i dobi, a u vanjske faktore ubrajamo oblik i karakter vježbi, doziranje, utjecaj prethodnog vježbanja, okolinu i način života (Pejčić, 1990). Opće pripremnne vježbe uglavnom su dio sata tjelesne aktivnosti koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na kinantropološke karakteristike djece. S pomoću njih djecu se uvodi i priprema za ostale organizacijske oblike rada. Opće pripremnne vježbe dio su pripremnog dijela sata te je važno naglasiti da on traje od pet do sedam minuta, odnosno od 15 do 20 % ukupnog raspoloživog vremena. Pripremini dio sata uključuje zadatke koje možemo podijeliti na odgojne, obrazovne i kinantropološke. Odgojnim zadacima kod djece razvijamo upornost u radu, disciplinu, samostalnost i smisao za rad. Kinantropološkim zadacima svrha je funkcionalno pripremiti lokomotorni sustav za buduća opterećenja – povećati pokretljivost i čvrstoću zglobova, utjecati na smanjenje živčano-mišićne napetosti, razvijati elemente kretanja te utjecati na pravilno držanje tijela. Obrazovni zadaci uključuju motoričko učenje ili kvalitetno oblikovanje pokreta te učenje o pravilnom držanju tijela. S obzirom na to da općim pripremnim vježbama sustav osposobljavamo za kretanje, možemo reći da je njihov glavni utjecaj usredotočen na mišiće i zglobove (Pejčić i Trajkovski, 2018). Opće pripremnne vježbe izvode se u različitim formacijama, u vrsti, koloni, krugu, polukrugu i slobodnom razmještaju učenika. Izbor formacija ovisi o broju učenika, vrsti vježbe i raspoloživom prostoru. Treba omogućiti dovoljno slobodnog mjesta za izvođenje svake vježbe, osobito pri izvođenju vježbi s pomagalima i na spravama. Izvođenje vježbi može početi iz različitih položaja: stojećeg, sjedećeg, čučućeg, klečećeg, ležećeg na leđima i prsima ili boku. (Pejčić, 1990).

Terminologijom se koristimo kako bismo na što kvalitetniji način djeci približili i objasnili pravilan način izvođenja određenih vježbi. Tjelesno vježbanje dobiva sve više na važnosti te su djeca iz različitih potreba sve više uključena u sustavnu tjelesnu aktivnost. Prikaz pojmova koji nalaže stručna terminologija (Pejčić, 2005) djeci je nerazumljiva i komplicirana te se zbog toga predlaže terminologija koja će biti primjerenija djeci mlađe školske dobi. Kada želimo da dijete zauzme određeni položaj, možemo se koristiti jednostavnijim, djeci poznatijim pojmovima. U Tablici 7 nalaze se postojeći i novi prikaz terminologije.

Tablica 7: Terminološki pojmovi

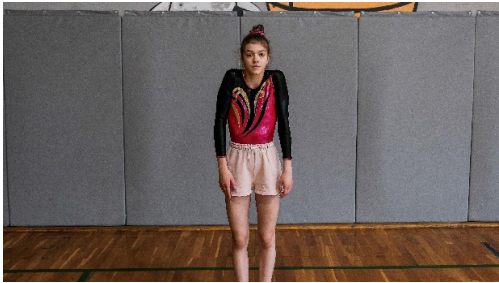
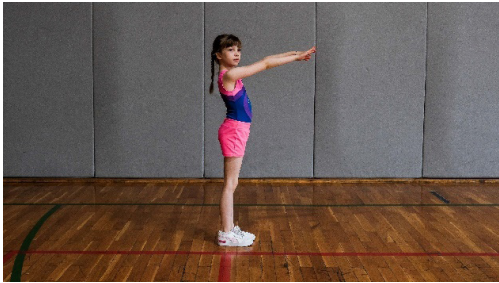
OSNOVNI TERMINOLOŠKI POJMOVI	TERMINOLOŠKI POJMOVI PRILAGOĐENI DJECI MLAĐE ŠKOLSKE DOBI
STAVOVI	
Pružanim nogama: ▶ sunožni (spojni, spletni) ▶ koračni ▶ iskoračni ▶ raskoračni	Pružanim nogama: ▶ kao vojnik ▶ kao vitez ▶ kao kip ▶ kao kip
Pogrčnim nogama: ▶ čučanj – podčučanj (jedna noga ili obje noge) ▶ klek objema nogama ili jednonožno	Pogrčnim nogama: ▶ kao žaba ▶ kao zec
PRIZEMNI POLOŽAJI	
Sjedovi: ▶ pružanim nogama (sunožni, raznožni, ukršteni) ▶ zgrčnim nogama	Sjedovi: ▶ sjesti i ispružiti noge kao most koji povezuje dvije strane kopna ▶ most podignuti kako bi brod prošao ispod njega savijanjem nogu u koljenima
Ležanja: ▶ na leđima ▶ na prsima ▶ na boku	Ležanja: ▶ legnuti na leđa ▶ legnuti na trbuh ▶ legnuti na bok
Potpori: ▶ čučajući ▶ klečeći ▶ ležeći ▶ stojeći	Potpori: ▶ kao zec ▶ kao pas
POSKOCI	
▶ sunožni ▶ jednonožni ▶ na mjestu ▶ s mjesta	▶ skakati kao zec ▶ skakati jednom nogom ▶ skakati na istom mjestu ▶ skakati kao skakavac
OKRETI	
▶ 45° – četvrt okreta ▶ 90° – pola okreta ▶ 135° – tričetvrt okreta ▶ 180° – cijeli okret ▶ 360° – dvojni okret	Princip sata: ▶ od 12 do 3 ▶ od 12 do 6 ▶ od 12 do 9 ▶ od 12 do 12 (puni krug) ▶ 2 puna kruga

GIBANJA RUKU	
▶ predručiti ▶ zaručiti ▶ uzručiti ▶ odručiti ▶ priručiti	▶ podizanje ruku naprijed ▶ podizanje ruku natrag ▶ podizanje ruku u zrak ▶ podizanje ruku kao avionska krila ▶ ruke uz tijelo kao vojnik
GIBANJA NOGU	
▶ prednožiti ▶ zanožiti ▶ odnožiti	▶ podignuti nogu naprijed ▶ podignuti nogu natrag ▶ podignuti nogu sa strane
GIBANJA TRUPA	
▶ pretklon ▶ otklon ▶ zaklon ▶ zasuk	▶ pokloniti se kralju ▶ njihati se kao grane ▶ nagnuti se natrag ▶ okrenuti se kao zvrk
FORMACIJE	
▶ vrsta ▶ kolona ▶ polukrug ▶ krug ▶ slobodna formacija	▶ kao nogometaši ▶ kao u redu za čekanje ▶ kao zbor ▶ kao gnijezdo ▶ kao igrači na terenu

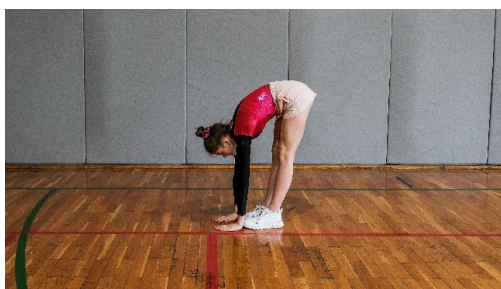
KOMPLEKSI OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI

Komplekse najčešće dijelimo na komplekse općih pripremni vježbi bez pomagala, s pomagalima, uz glazbu bez pomagala i s pomagalima, pilates-vježbe koje smo odvojili kao zasebne vježbe zbog njihovih karakteristika, te aerobik vježbe koje se provode uz glazbu, ali imaju svoje specifičnosti.

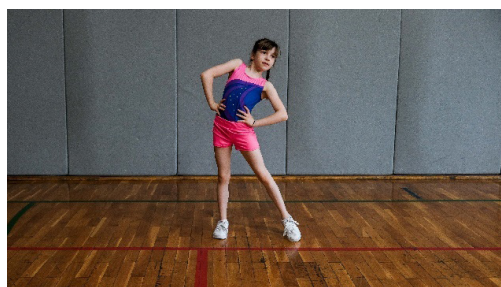
KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI BEZ POMAGALA

Stav uspravni, ruke opuštene uz tijelo. Podići ramena što više, a zatim ih opustiti.	
Stav uspravni, ruke u predručenju. Opušteno ih spustiti i njihati naprijed-natrag.	

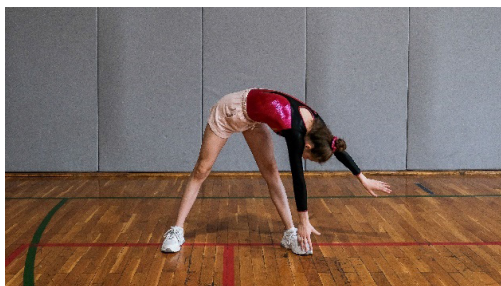
Uspravan stav, pretklon naprijed i povratak u uspravan stav.



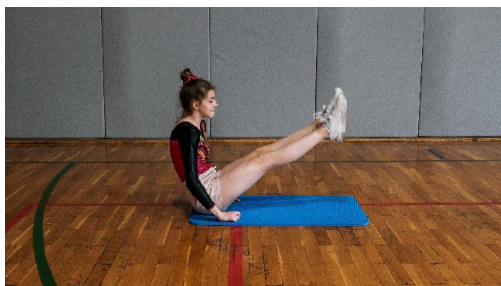
Uspravan stav, blagi raskoračni stav, ruke u uzručenju. Kružiti trupom u jednu, zatim u drugu stranu.



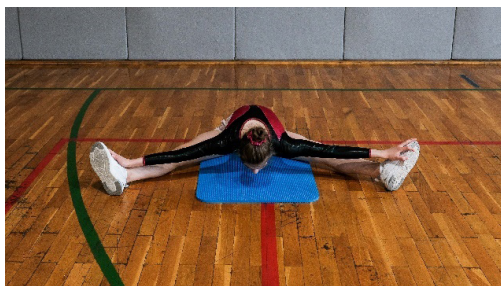
Raskoračni stav, odručiti, pretklon trupa. Okretati trup ulijevo i udesno. Pri okretanju trupa ulijevo, desnom rukom dodirivati lijevo stopalo i obrnuto.

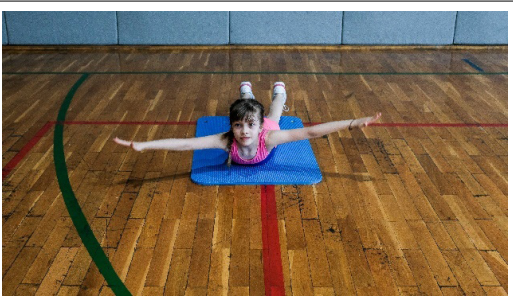
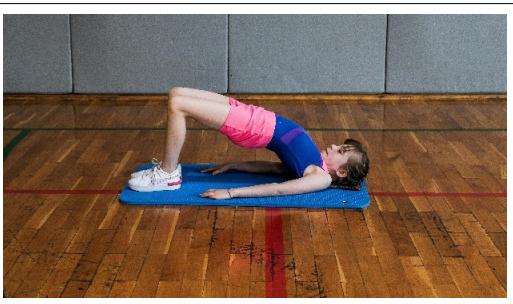
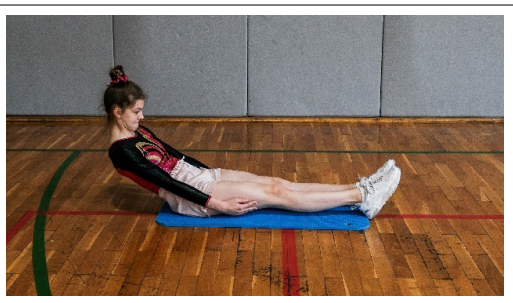


Upor sjedeći na tlu pred rukama. Podizati istodobno obje noge visoko gore.

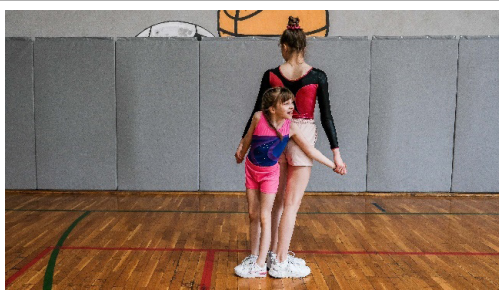


Sjed raznožni, noge opružene, ruke oslonjene na noge. Saviti trup naprijed i zibati ga prema dolje i naprijed. Ruke za to vrijeme klize po nogama.

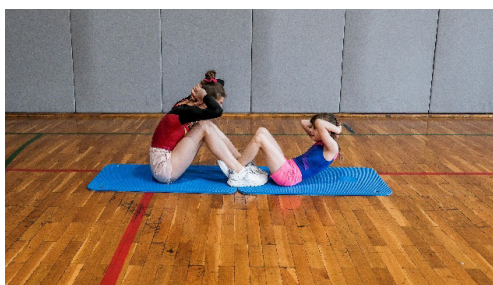


Ležeći položaj na prsima, ruke u stranu položene na tlo. Podignuti ruke i vrtjeti male krugove.	
Leći na leđa, ruke položene na tlo uz tijelo, noge zgrčene. Podići bokove tako da se donji dio trupa i noge odvoje od tla.	
Sjed, noge opružene, ruke uz tijelo. Trup malo saviti prema natrag i zibati njime naprijed-natrag. Ruke i glava prate kretanje trupa.	
Uspravan stav, noge spojene, ruke uz tijelo. Sunožni odraz, u skoku raznožiti, a pri doskoku noge spojiti. Sunožno doskočiti.	
Stav spojeni, odručiti. Visoko prednožiti jednom nogom i pljesnuti rukama ispod prednožene noge.	

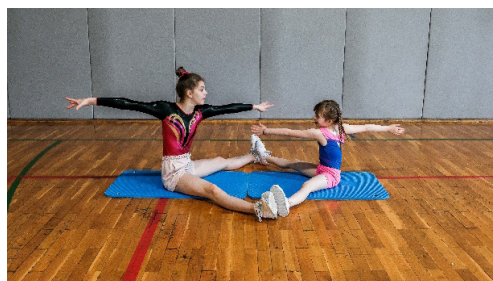
KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI U PARU

Učenici su okrenuti leđima i drže se za šake. Ruke su ispružene. Istodobno se okreću jedan prema drugome ne ispuštajući ruke.	
Učenici su okrenuti jedan prema drugome. U visini prsa naslone se jedan na drugoga spajajući dlanove. Jednu ruku guraju dok drugu opružaju.	
Učenici stoje uspravno. Ruke su im položene na ramena drugog učenika. Zajedno izvode pretklon te potiskuju ramena prema dolje.	
Uspravan, raskoračni stav. Oslone se jedan na drugoga leđima, odruče i uhvate za ruke. Zasuci trupom u lijevu pa u desnu stranu.	
Raskoračni stav, učenici se drže za ruke. Gležnjem desne noge rade krugove u lijevu pa u desnu stranu. Ponove vježbu lijevom nogom.	

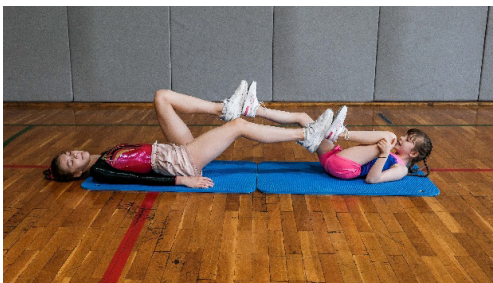
Učenici se zakače potkoljenicama u sjedećem položaju. Ruke su pogrčene i na potiljku. Istodobno spuštaju trup do ležećeg položaja na leđima, zatim se vraćaju u sjed.



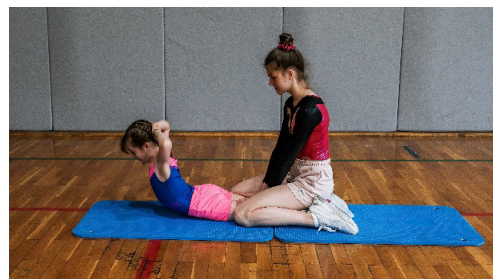
Raznožan sjed, opružene noge, ruke u odručenju. Zasuci trupom udesno i ulijevo, pri čemu se pljesnu dlanovima suprotne ruke.



Ležeći položaj, noge u prednoženju, dodiruju se stopalima. Jedna se noga gura naprijed, a druga natrag te se time imitira vožnja bicikla.



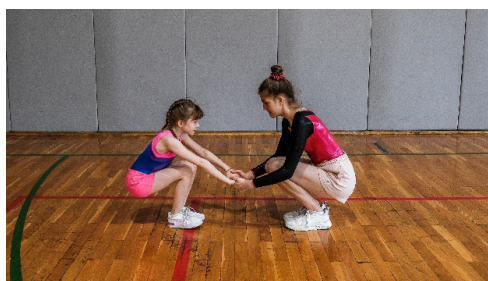
Klečeći stav. Jedan učenik drži noge drugog učenika kome su ruke na potiljku i podiže prsni dio kralježnice uz podizanje laktova iznad razine ramenog pojasa.



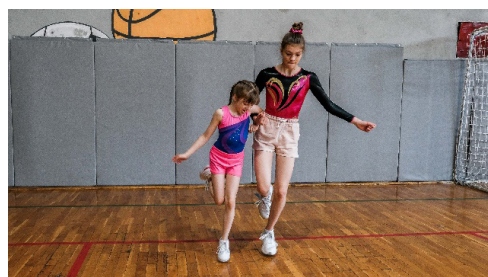
Naizmjenično jedan učenik drži drugoga za noge dok se on kreće po tlu upirući se rukama.



Učenci su okrenuti licem jedan prema drugome. Drže se za ruke i zajedno izvode čučanj.

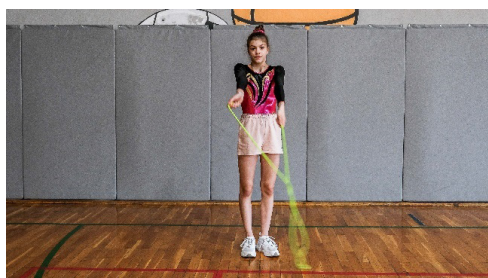


Spojjeni stav. Učenci drže jedno drugo rukom ispod laktak. Izvode poskoke ulijevo na lijevoj nozi pa udesno na desnoj nozi.

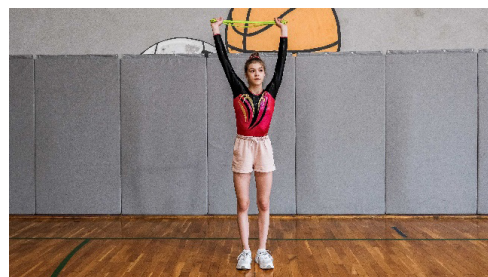


KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI S VIJAČOM

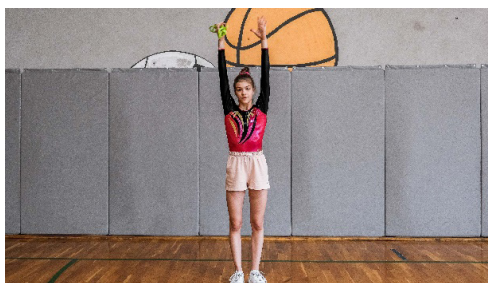
Raskoračni stav, predručenje vijačom. Pruženim rukama izvoditi krugove i pritom vijačom doticati tlo.



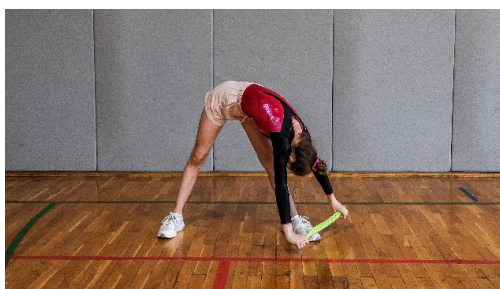
Stav spetni, predručenje vijačom. Podizati vijaču do uzručenja i spuštati ju natrag do predručenja.



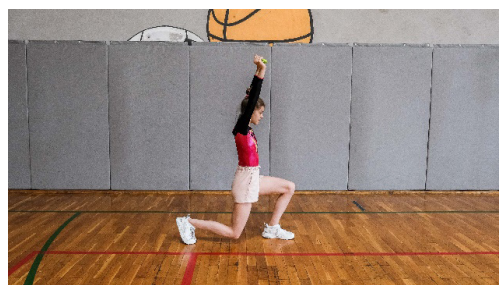
Stav spetni, ruke u odručenju. Prenositi vijaču iz jedne u drugu ruku u predručenju.



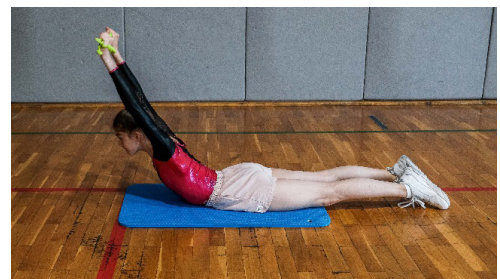
Raskoračni stav s vijačom u uzručenju. Pretklon prema stopalu desne noge, povratak u uspravan položaj te pretklon prema stopalu lijeve noge.



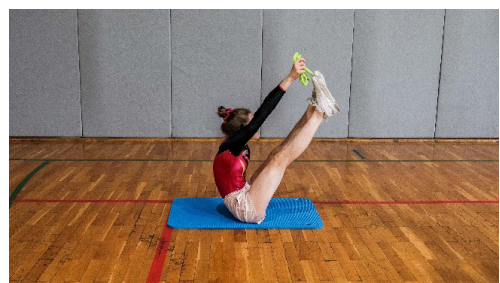
Raskoračni stav, vijača u predručenju. Iskorak i jednoonožni klek na zanoženu lijevu nogu, vijača u uzručenju. Ponoviti vježbu s drugom nogom.



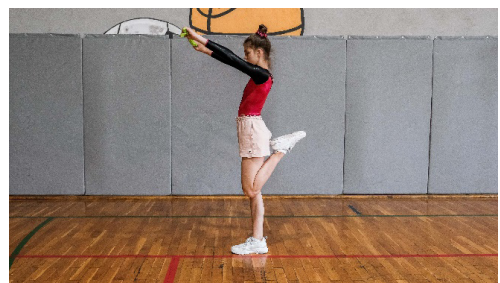
Ležanje na prsima licem okrenutim prema tlu. Vijača je u rukama ispred tijela. Podizanje gornjeg dijela trupa uz podizanje vijače iznad razine glave.

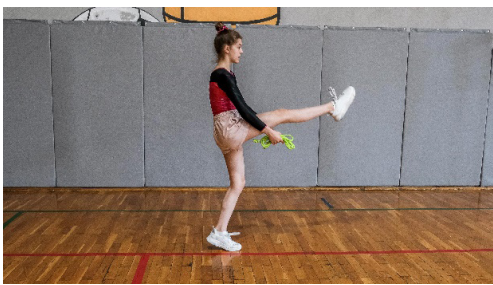
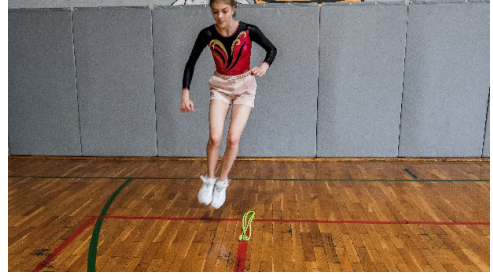


Ležeći na leđima vijaču držati s obje ruke u uzručenju te istodobno podizati ruke i noge u zrak.



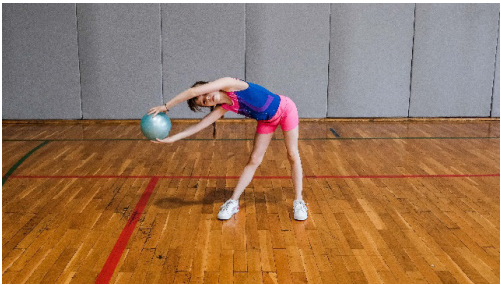
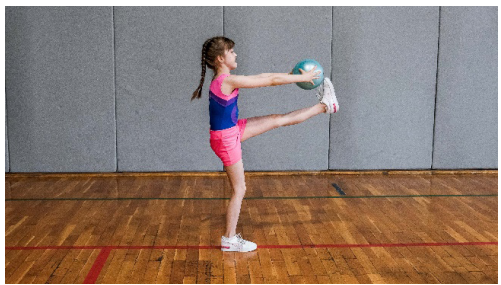
Stav spetni, ruke s vijačom u predručenju. Naizmjenično zabacivati potkoljenice.



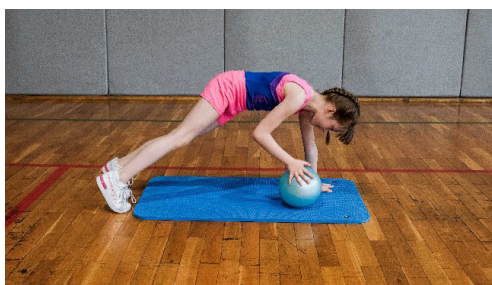
Blagi raskoračni stav, ruke u predručenju s vijačom. Prenositi vijaču iz ruke u ruku ispod noge s poskokom.	
Raskoračni stav, vijača u predručenju. Čučanj s vijačom. Iz čučnja, prilikom podizanja u početni položaj, podizati vijaču u uzručenje.	
Uspravan stav, vijača se nalazi ispred tijela na tlu. Sunožnim odrazima preskakati vijaču.	
Sunožni stav. Podizati jednu nogu, a istodobno iz uzručenja do predručenja vijačom doticati nogu. Ponoviti vježbu s drugom nogom.	

KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI S LOPTOM

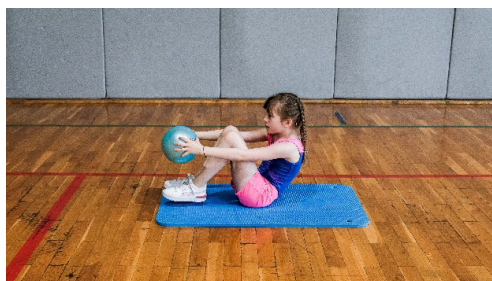
Uspravni stav, ruke u predručenju, lopta u rukama. Savijati ruke prema prsima, dodirnuti prsa te odručiti.	
---	--

Raskoračni stav. Lopta u rukama u uzručenju. Otklon u lijevu pa u desnu stranu.	
Raskoračni stav, lopta u priručanju. Kruženjem lopte oko trupa prebacivati je iz ruku u ruku.	
Raskoračni stav, lopta u predručenju. Naizmjenično prednožiti i dotaknuti loptu nogom.	
Uspravni stav. Lopta se nalazi ispred tijela na tlu. Sunožnim odrazima preskakati loptu.	
Sjed pruženih nogu. Lopta se nalazi između stopala, koja se potom podižu, zadržavaju nekoliko sekundi i spuštaju.	
Sjed u sunožnom položaju. Podizati jednu nogu te prenošenjem iz jedne u drugu ruku provlačiti loptu ispod nogu.	

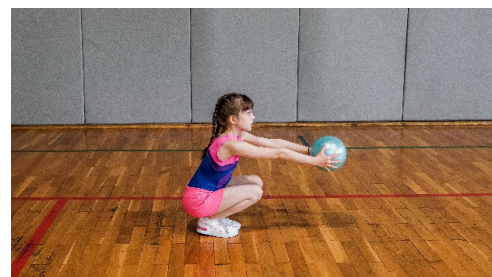
Upor ležeći na rukama. Kotrljati loptu iz jedne u drugu ruku.



Ležeći na leđima, ruke su uz tijelo. Podizati gornji dio trupa prema naprijed, koljena skvrčiti u pravom kutu i podizati ih prema trupu te se vratiti u početni položaj.



Uspravan, sunožan stav, ruke u predručenju. Lopta u rukama. Iz početnog položaja spustiti se u čučanj te se vratiti u početni položaj.

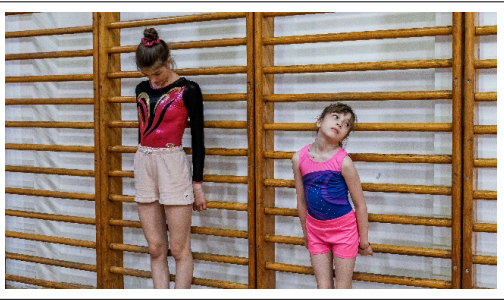
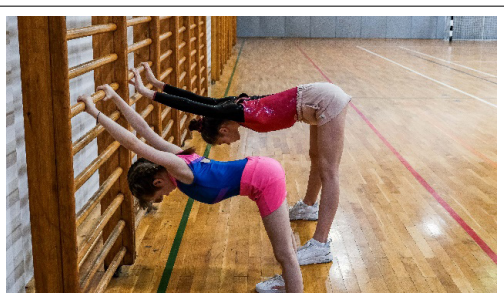
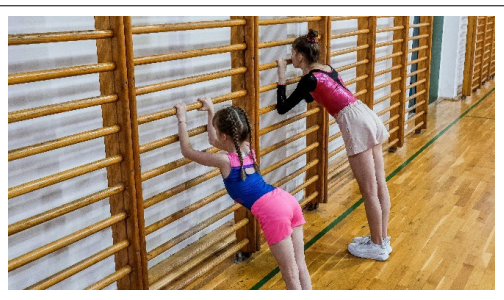
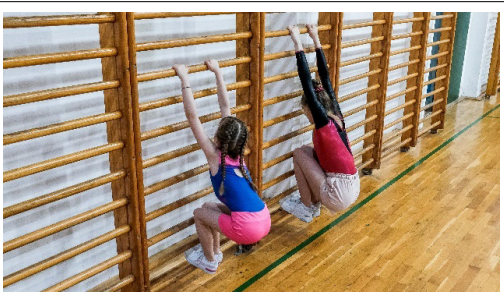


Raskoračni stav, ruke u predručenju s loptom. Duboki pretklon te kotrljanje lopte između nogu u obliku osmice.

Uspravan stav, lopta između potkoljenica. Izvoditi sunožne skokove u mjestu.



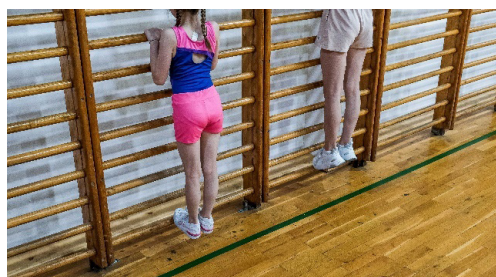
KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI NA ŠVEDSKIM LJESTVAMA

Leđima okrenuti prema švedskim ljestvama, rukama se uhvatiti za prečku u visini prsa. Rotirati glavu u lijevu pa desnu stranu, naizmjenično.	
Uspravan stav, priručiti. Naizmjenično podizati lijevo pa desno rame.	
Raskoračni stav, lice okrenuto prema ljestvama. Pretklon trupa za 90°. Objema rukama uhvatiti prečku u visini bokova. Potiskivati rameni pojas prema dolje.	
Lice okrenuto prema ljestvama, držanje za prečku u visini prsa. Spuštati se prema ljestvama tako da se prsima približava prečki, a zatim se odgurnuti od nje.	
Stopala postaviti na donju prečku, a rukama se uhvatiti za prečku u visini prsa. Čučnuti i vratiti se u početni položaj.	

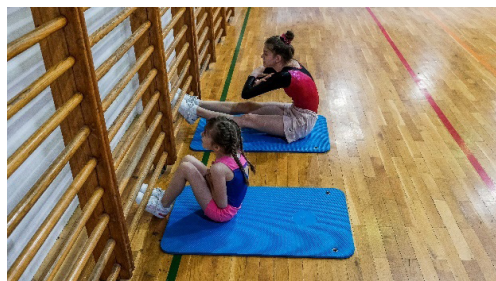
Leđima okrenuti prema ljestvama. Uхватiti se za gornju prečku i podizati noge do vodoravnog položaja te se vratiti u početni položaj.



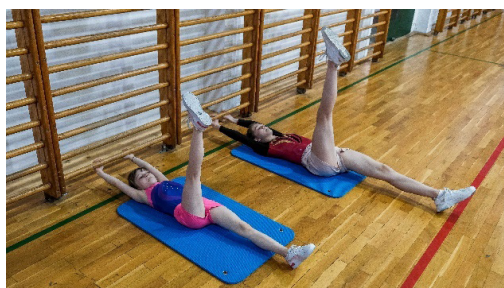
Lice okrenuto prema ljestvama. Uхватiti se za prečku u visini prsa, podizati se na prste i vraćati u početni položaj.



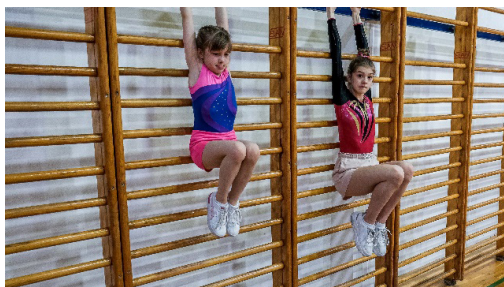
Ležeći položaj na tlu. Nogama se uхватiti za donju prečku. Ruke na potiljku. Podizati gornji dio trupa i vratiti se u početni položaj.



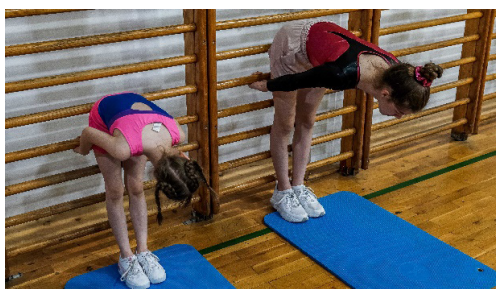
Ležeći položaj na tlu. Rukama se uхватiti za donju prečku švedskih ljestvi. Visoko podignuti lijevu pa desnu nogu.



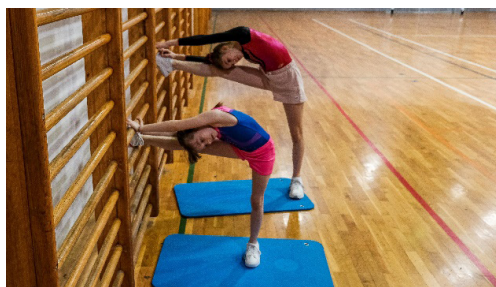
Leđima okrenuti prema ljestvama. U visu na švedskim ljestvama podizati i spuštati koljena iznad vodoravnog položaja.



Leđima prislonjeni na ljestve izvode pretklon trupa i vraćanje u početni položaj. Pritom paziti da se koljena ne savijaju.

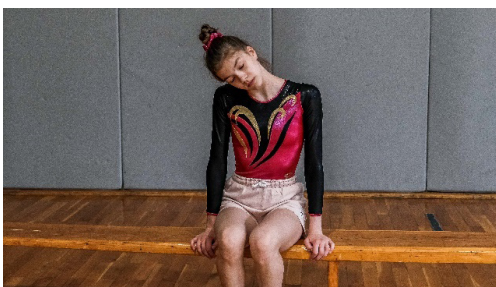


Stav spetni, bokom okrenuti prema švedskim ljestvama. Odnositi desnu nogu na prečku ljestve u visini kukova. Ruke osloniti na bokove, trup saviti u stranu dignute noge. Zibati trup.

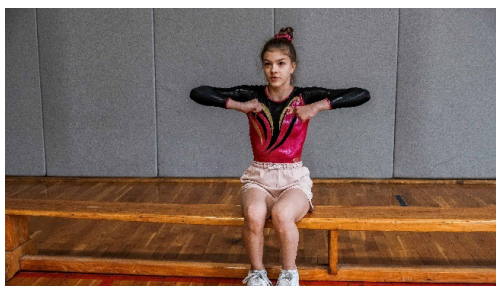


KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI NA ŠVEDSKOJ KLUPICI

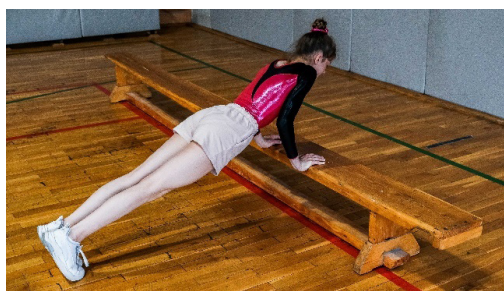
Sjed na klupi, ispravno držanje kralježnice. Rotirati glavu u lijevu pa desnu stranu.



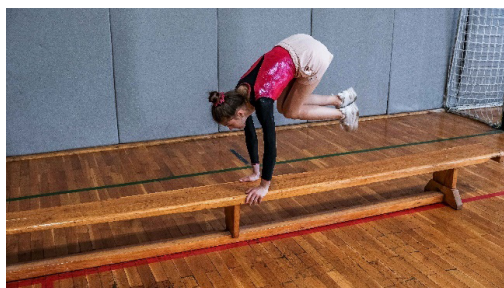
Sjed na klupi, ispravno držanje kralježnice. Rukama zgrčenim u laktu izvoditi bočne krugove u jednu pa u drugu stranu.



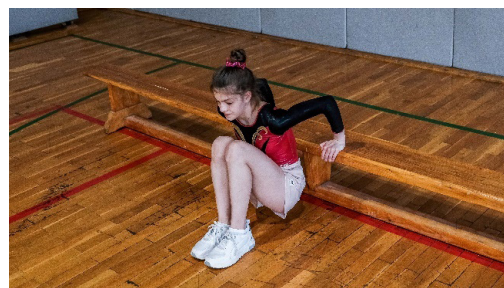
Rukama oslonjeni na klupu, noge ispružene. Spuštati se prema klupi tako da joj se prsima približava, a zatim se odgurnuti od nje.



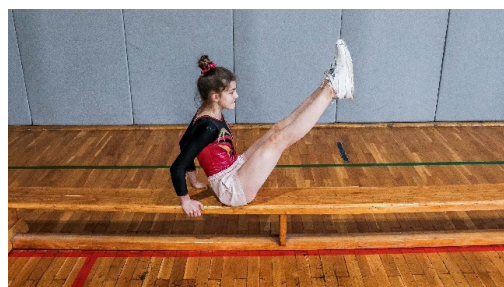
Rukama se osloniti na klupu te izvoditi preskok s uporom na švedsku klupu.



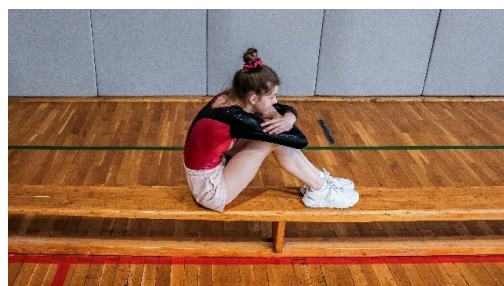
Sjed na švedskoj klupi pogrčenih koljena sa stopalima na tlu. Spuštati tijelo do sjeda na tlu i vratiti se u sjed na klupi, pri čemu su ruke cijelo vrijeme oslonjene na klupu.

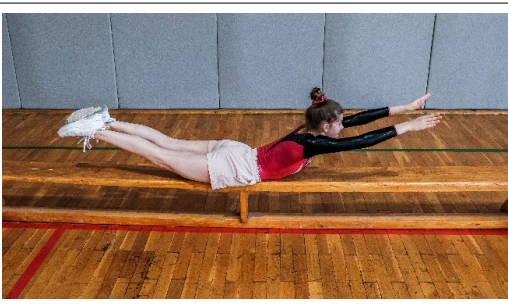
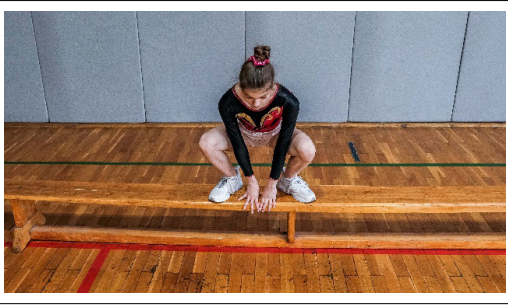
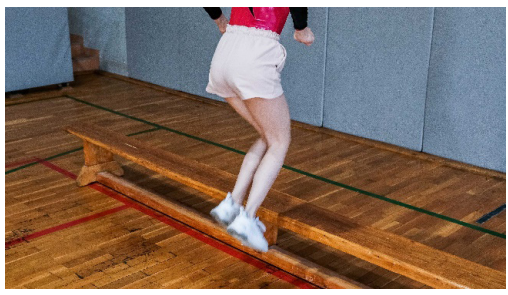


Sjed na švedskoj klupi. Ruke oslonjene na klupu iza tijela. Podizati noge iznad vodoravnog položaja i vratiti se u početni položaj.

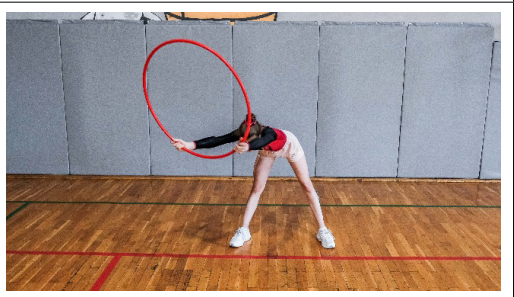
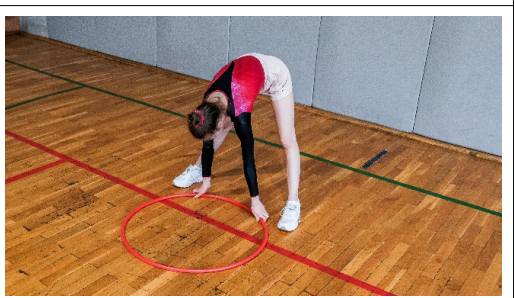
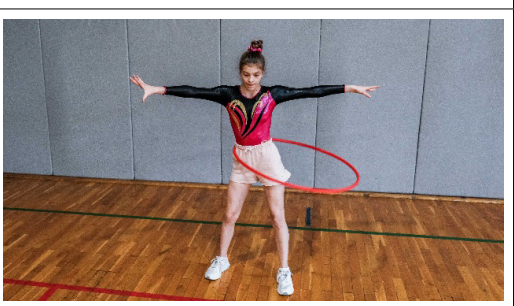


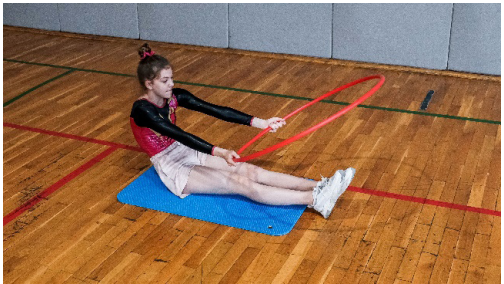
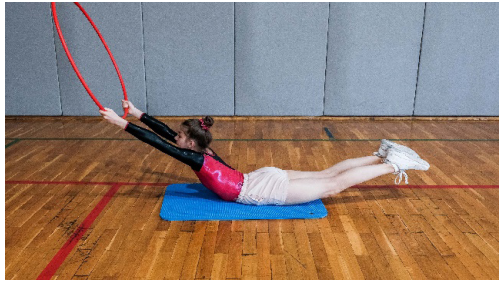
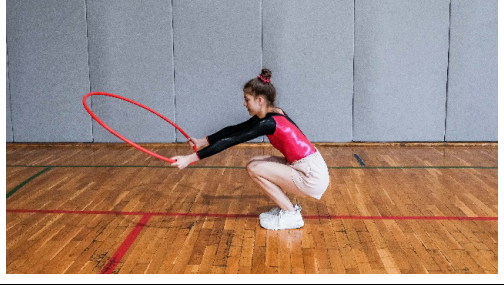
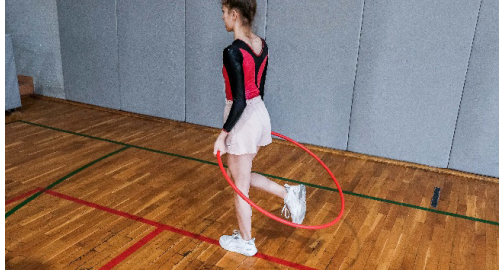
Položaj na leđima, noge oslonjene na klupu. Podizati trup i vratiti se u početni položaj. Noge zgrčiti.



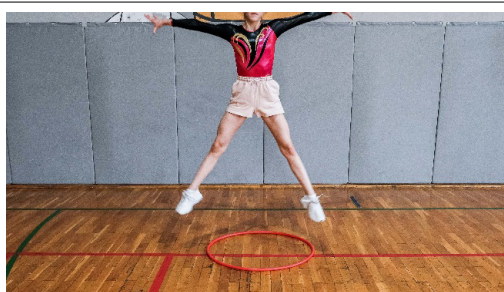
Ležeći položaj na prsima na klupi. Podizati noge i ruke u zrak što je više moguće.	
Turski sjed, uzručiti. Zasuk tijela u jednu pa u drugu stranu uz priručenje i pljesak, naizmjenično s jedne pa s druge strane tijela.	
Raskoračni stav, ruke u predručenju. Izvoditi čučanj. Pri spuštanju dotaknuti klupicu.	
Rukama se osloniti na klupu. Naizmjenično zabacivati potkoljenice.	
Uspravan stav, priručiti. Sunožno skočiti na švedsku klupu i doskočiti natrag na tlo.	

KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI S OBRUČEM

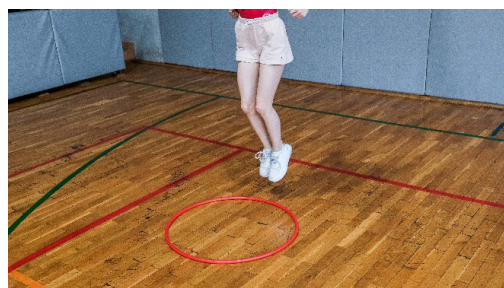
Uspravan stav, priručiti s obručem u rukama. Podizati obruč do uzručenja, pogledati za njim te se vratiti u početni položaj.	
Uspravan stav, priručiti. Mahati obručem naizmjenično u lijevu i desnu stranu.	
Blago raskoračni stav, uzručiti s obručem u rukama. Kružiti trupom u jednu pa u drugu stranu.	
Uspravan stav, uzručiti. Izvesti duboki pretklon, dotaknuti pod obručem i vratiti se u početni položaj.	
Obruč staviti oko kukova te vrtjeti kukovima pokušavajući kolat što dulje održati u kretnji.	

Sjed ispruženih nogu. Obručem dotaknuti stopala izvođeći pretklon te se vratiti u početni položaj.	
Ležeći položaj na tlu. Rukama uhvatiti obruč. Podizati gornji dio trupa, dotaknuti obručem tlo ispred nogu i vratiti se u početni položaj.	
Ležeći položaj na prsima. Uzručiti s obručem prema gore, zadržati nekoliko sekundi i vratiti se u početni položaj.	
Sunožan stav, predručiti. Obruč držati objema rukama u predručenju. Izvoditi čučnjeve.	
Uspravan stav, uzručiti s obručem u rukama. Hodati kroz obruč naizmjenično naprijed-natrag.	

Stati u obruč položen ispred sebe na podu, priručiti. Skočiti visoko u zrak, ruke podići do uzručenja i vratiti se u početni položaj.



Uspravan stav, ruke oslonjene na bok. Obruč je na podu ispred učenika. Sunožno skakati u obruč naprijed-natrag.

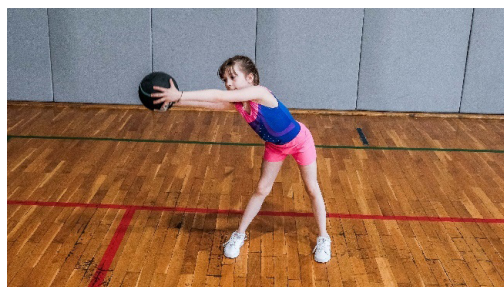


KOMPLEKS OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI S MEDICINKOM

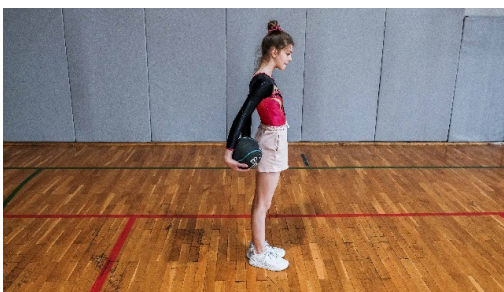
Stojeći, raskoračni stav, ruke u uzručenju. Medicinku držati iznad glave i izvoditi naizmjenične otklone trupa u jednu pa u drugu stranu.



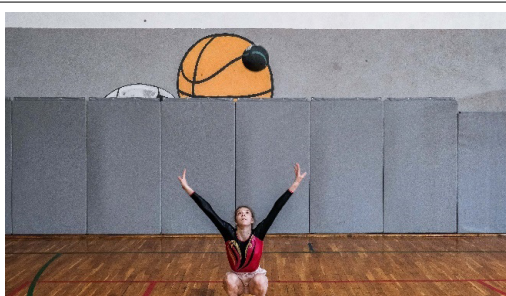
Uspravan, raskoračni stav. Medicinka je u rukama ispred tijela. Okretati trup u jednu pa u drugu stranu.



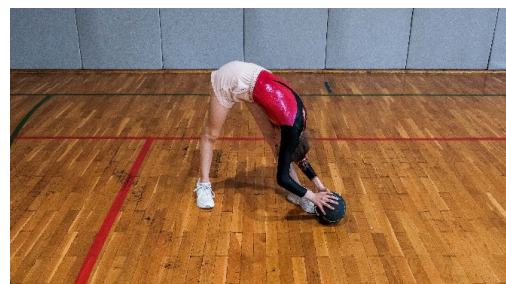
Prenositi medicinku iz ruke u ruku u predjelu bokova oko tijela. Kad je medicinka iza tijela, kukove gurati prema naprijed.



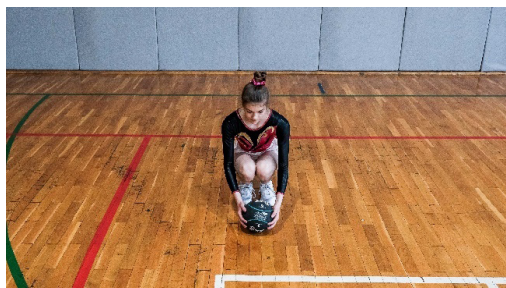
Uspravan stav, noge u blagom raskoraku. Uzručiti s loptom, čučnuti, odbaciti je u zrak iznad glave i pustiti ju da padne na tlo.



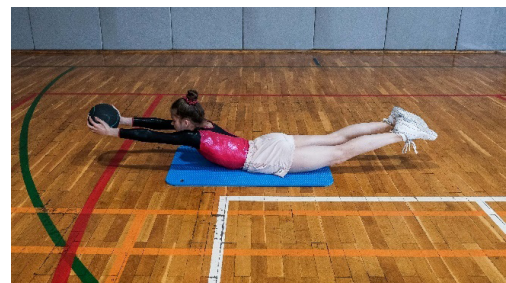
Uspravan stav, noge u raskoraku, ruke u predručenju. Pretklon trupa, lopta u ruci naizmjenično ide prema jednoj pa prema drugoj nozi.



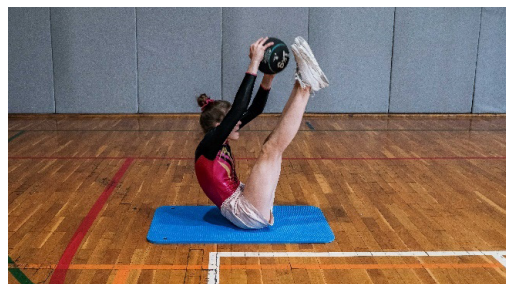
Medicinka se nalazi na tlu. Čučnuti i podignuti ju do uspravnog stava i uzručenja.



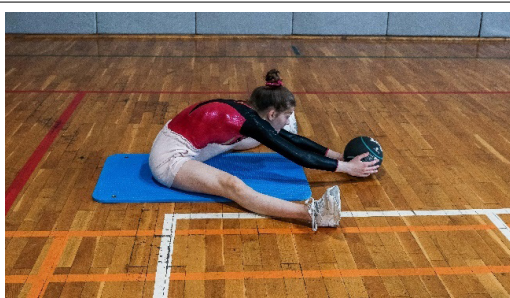
Ležanje na prsima. Ruke su ispružene ispred tijela i drže medicinku. Tijelo uvijati istodobnim podizanjem ruku i nogu.



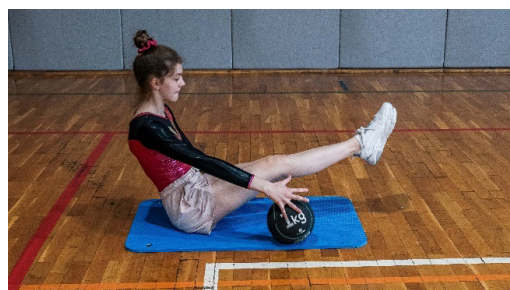
Ležanje na leđima, ruke su uz tijelo. Istodobno podizati gornji dio trupa prema naprijed, noge opružiti i podizati prema trupu.



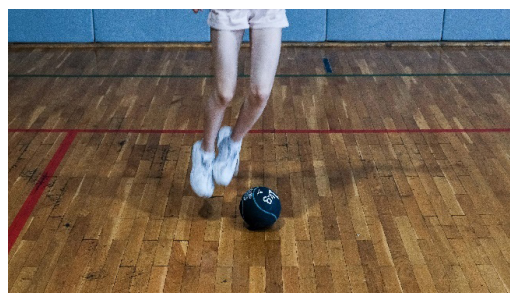
Sjed pruženim nogama, raznožni. Spuštati se u pretklon kotrljajući loptu po podu. Kotrljajući loptu vratiti se u početni položaj.



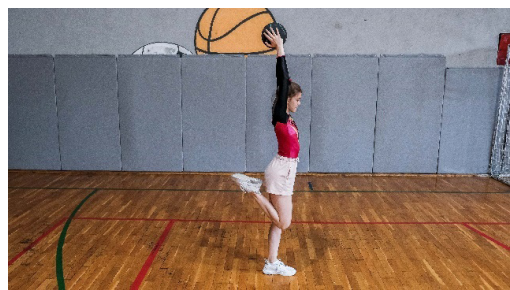
Sjed ispruženih nogu, upor sjedeći na tlu pred rukama. Podizati obje noge i prebaciti ih s jedne na drugu stranu preko medicinke.



Uspravan stav, medicinka se nalazi ispred tijela na tlu. Sunožnim odrazima preskakati medicinku.



Stav sunožni, spojeni, ruke s medicinkom u predručenju. Naizmjenično zabacivati koljena natrag.



5.3. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Najčešće programske sadržaje za djecu rane školske dobi čine prirodni oblici kretanja, odnosno kretanja koja pripadaju skupini biotičkih motoričkih znanja. Bazična motorička znanja (biotička) genetski su uvjetovana potreba čovjeka u funkciji usavršavanja i stjecanja onih motoričkih znanja koja su nužna za rješavanje svakidašnjih motoričkih zadataka tijekom života i osiguravanja optimalnog razvoja velikog broja antropoloških obilježja. Skupine biotičkih motoričkih znanja u realnosti se pojavljuju u različitim međusobnim kombinacijama, što znači da se u procesu rasta i razvoja djeci moraju omogućiti uvjeti za podmirenje potrebe uvježbavanja svih oblika i vrsta biotičkih motoričkih znanja (Mraković i sur., 1993).

Biotička motorička znanja omogućuju čovjeku uspješno svladavanje:

- ▶ **prostora** (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje)
- ▶ **prepreka** (penjanje, skakanje, preskakanje, silaženje, provlačenje)
- ▶ **otpora** (dizanje, nošenje, višenje, upiranje, potiskivanje, nadvlačenje, vučenje)
- ▶ **manipuliranja objektima** (bacanje, hvatanje, gađanje, ciljanje).

5.3.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SVLADAVANJE PROSTORA

HODANJE I TRČANJE

Hodanje i trčanje biotička su motorička znanja koja omogućuju uspješno svladavanje prostora. Oni imaju višestruko značenje u zdravstvenom pogledu pa su stoga i značajna sredstva u ostvarivanju zadataka Tjelesne i zdravstvene kulture. Hodanje i trčanje pozitivno utječu na sve organe, osobito na organe krvožilnog i dišnog sustava, na razvoj mišića i na učvršćivanje sustava za kretanje. Hodanje i trčanje razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti (izdržljivost, brzinu i dr.). Ti oblici kretanja omogućuju ostvarivanje niza odgojnih i obrazovnih zadataka, i to primjenom kretanja u različitim uvjetima, na različite načine, različitim brzinama i u različitim situacijama. Osobito treba naglasiti vrijednost hodanja i trčanja u prirodi i na otvorenim terenima.

Sadržaji su za ostvarivanje hodanja i trčanja brojni, no izbor mora ovisiti o dopuštenim granicama opterećenja vježbača, njihovoj dobi, uvjetima rada itd. pa se prema tome treba planirati i upotrebljavati različite metode vježbanja i oblici rada. Pri tome se mogu upotrijebiti i razna pomagala (niske prepone, palice, обручи, vijače, klupice i dr.), a i brojne su mogućnosti rada u različitim formacijama.

Hodanje i trčanje mogu se u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi primjenjivati u svom izvornom obliku (kao posebne vježbe hodanja ili trčanja), zatim u kombinaciji s drugim oblicima kretanja, a posebno u mnogim elementarnim igrama, štafetama i sl.

Pravilno hodati znači hodati neusiljeno, lako i mekano. Stopala moraju biti usporedno postavljena (ne prema unutra ili prema van). Noga se u iskoraku postavlja na petu s koje se masa tijela prenosi na prednji dio stopala pa na prste, s kojih se vrši potiskivanje za sljedeći iskorak suprotnom nogom. Pritom su prsti na nogama usmjereni prema naprijed, tijelo se drži uspravno, glava također, a

pogled je usmjeren prema naprijed u visini očiju. Ruke se iz ramena neznatno i slobodno pomiču naprijed-natrag. Sljedeći iskorak ide iz zgloba kuka laganim savijanjem noge u koljenu, pri čemu se stopalo neposredno iznad tla prenosi naprijed.

U pravilnom trčanju trup je uspravan (jedino se pri povećanju brzine povećava i nagib trupa prema naprijed), glava također, a pogled je usmjeren prema naprijed. Ruke se pomiču naprijed-natrag blago savijenih laktova i malo zatvorenih šaka. Noga koja obavlja iskorak u trčanju pokreće se iz zgloba kuka podizanjem koljena koje je više savijeno nego pri hodaњу, a dodir s tlom ostvaruje se preko prednjeg dijela stopala. Prilikom trčanja treba pravilno disati u ritmu trčanja poluotvorenim ustima.

Moguće su i pogreške u trčanju koje učitelj/odgojitelj treba ispravljati: suviše podignuta ramena i grčevito disanje, zabacivanje potkoljenica i peta prema natrag.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Hodanje u krugu

- ▶ U sredini dvorane ili igrališta nacrtamo kružnicu. Oko nje učenici oblikuju krug držeći se za ruke i hodaju.
- ▶ Na tlu nacrtamo nekoliko krugova i formiramo onoliko skupina koliko je nacrtanih krugova. Učenici hodaju slobodno po dvorani ili igralištu, a na zadani znak oblikuju krug oko označenog kruga na tlu.
- ▶ Učenici hodaju naprijed u krug preko cijele dvorane. Na učiteljev znak mijenjaju smjer te hodaju natrag po istom krugu.
- ▶ Učenici hodaju u krug radeći sitne (mravlje) korake ili velike (slonovske) korake.
- ▶ Učenici u krug hodaju sporo, a na znak učitelja hodaju brzo.

Hodanje s predručenjem

- ▶ Učenici slobodno hodaju po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „zombi“, učenici hodaju s rukama u predručenju.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u predručenju u krugu označenom na tlu dvorane.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u predručenju po označenim crtama u dvorani.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u predručenju po gredi.

Hodanje s odručenjem

- ▶ Učenici slobodno hodaju po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „avion“, učenici hodaju s rukama u odručenju.
- ▶ Učenici slobodno hodaju po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „ptica“, učenici hodaju s rukama u odručenju.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u odručenju u krugu označenom na tlu dvorane.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u odručenju po označenim crtama u dvorani.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u odručenju po gredi.

Hodanje s uzručenjem

- ▶ Učenici slobodno hodaju po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „antena“, učenici hodaju s rukama u uzručenju.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u uzručenju u krugu označenom na tlu dvorane.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u uzručenju po označenim crtama u dvorani.
- ▶ Učenici hodaju s rukama u uzručenju po gredi.

Hodanje na prstima s rukama u odručenju i hodanje na petama s rukama u izručenju

- ▶ Učenici se slobodno kreću po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „prsti“, učenici hodaju na prstima (uspon) i ruke su u odručenju, a na riječ „pete“ hodaju na petama, pri čemu su ruke u uzručenju.
- ▶ Hodanje na prstima s rukama u predručenju
- ▶ Učenici moraju hodati na prstima što tiše mogu (Tko hoda najtiše?) s rukama u predručenju.

Hodanje na petama s rukama u uzručenju

- ▶ Učenici moraju hodati na petama što glasnije mogu s rukama u odručenju.
- ▶ Slobodno hodanje po prostoru, na znak zaustavljanje u usponu
- ▶ Učenici se slobodno kreću po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječi „balerine i baletani“, učenici se zaustavljaju u usponu (na prstima).

Slobodno hodanje po prostoru, na znak zaustavljanje u čučnju

- ▶ Učenici se slobodno kreću po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „žabe“, učenici se zaustavljaju u čučnju.

Slobodno hodanje po prostoru, na znak zaustavljanje u pretklonu

- ▶ Učenici se slobodno kreću po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječi „buba loptica“, učenici se zaustavljaju u pretklonu.

Slobodno hodanje po prostoru, na znak zaustavljanje na petama

- ▶ Učenici se slobodno kreću po dvorani (igralištu). Kada učitelj kaže riječ „vaga“, učenici se zaustavljaju na petama.

Hodanje u čučnju pojedinačno

- ▶ Učenici se slobodno kreću hodajući uspravno po dvorani. Kada učitelj kaže riječ „žaba“, učenici hodaju u čučnju po dvorani.
- ▶ Učenici hodaju po označenim mjestima u dvorani izmjenjujući na određenim mjestima uspravni hod i hod u čučnju. Učenici prvo hodaju uspravno te kada dođu do označenog mjesta, po njemu hodaju u čučnju.

- ▶ Učenici hodaju u čučnju u označenom krugu u dvorani.
- ▶ Učenici hodaju u čučnju naprijed te na znak učitelja mijenjaju smjer, odnosno počnu hodati u čučnju natrag.

Hodanje u čučnju u parovima

- ▶ Učenici podijeljeni u parove hodaju u čučnju držeći se za ruke i slobodno se krećući po dvorani.
- ▶ Učenici u parovima hodaju u čučnju stojeći jedan nasuprot drugome i držeći se za ruke, svatko sa svoje strane linije nacrtane na tlu dvorane. Svaki par ima svoju liniju.
- ▶ Učenici u parovima hodaju u čučnju uz krug označen na tlu dvorane. Svaki par ima svoj krug. Parovi se kreću tako da jedan stoji unutar kruga, a drugi izvan kruga te na znak učitelja mijenjaju mjesta.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Učitelj bira jedan par koji će biti lovac. Par koji je lovac hvata druge parove hodajući u čučnju i držeći se za ruke.

Hodanje natrag

- ▶ Učenici slobodno hodaju natrag po dvorani pazeći da se ne sudare.
- ▶ Učenici u parovima hodaju natrag po dvorani pazeći da se ne sudare.
- ▶ Učenici hodaju natrag na označenim linijama nacrtanim na tlu dvorane.
- ▶ Učenici hodaju natrag po krugu označenom na tlu dvorane.
- ▶ Učenike podijelimo u četiri skupine. Učitelj odabire jednu skupinu koja će biti lovac te ta skupina mora uloviti ostale skupine, pri čemu svi moraju hodaju natrag. Kada skupina lovaca ulovi neku od ostalih skupina, ulovljena im se skupina pridružuje u ulozu lovca.
- ▶ Učenike podijelimo u parove. Učitelj odabire jedan par koji će biti lovac te taj par mora uloviti ostale parove, pri čemu svi moraju hodaju natrag. Svaki se ulovljeni par pridružuje lovcima i postaje lovac.

Hodanje četveronoške naprijed i natrag

- ▶ Učenici hodaju četveronoške naprijed slobodno se krećući po dvorani. Na znak učitelja, učenici četveronoške hodaju natrag do mjesta s kojega su krenuli.
- ▶ Učenici s istog početnog položaja počinju hodati četveronoške naprijed te kada dođu do određenog čunjića, četveronoške se vraćaju natrag.
- ▶ Učenici hodaju četveronoške naprijed u označenom krugu. Kada dođu do početnog mjesta u krugu, okreću se te hodaju četveronoške natrag.
- ▶ Učenici hodaju četveronoške po gredi. Kada dođu do kraja grede, okreću se za 180° te hodaju četveronoške natrag.

Hodanje naprijed i natrag u paru

- ▶ Učenici u paru bočno hodaju naprijed i natrag po označenom mjestu držeći se za ruke.
- ▶ Učenici u paru okrenuti leđima jedno drugome hodaju naprijed i natrag po označenom mjestu.
- ▶ Učenici u paru grleći se hodaju naprijed i natrag po označenom mjestu.
- ▶ Učenici u paru držeći se za ruke hodaju naprijed do označenog kruga, okreću se jednom u krugu te hodaju natrag do početnog mjesta.

Hodanje naprijed i natrag u trojkama i četvorkama

- ▶ Učenici u trojkama ili četvorkama držeći se za ruke hodaju naprijed do označenog kruga, okreću se jednom u krugu te hodaju natrag do početnog mjesta.
- ▶ Učenici u trojkama ili četvorkama držeći se za ruke hodaju naprijed i natrag po označenom mjestu.
- ▶ Učenici u trojkama ili četvorkama okrenuti leđima jedni drugima hodaju naprijed i natrag po označenom mjestu.

Hodanje po crti na tlu (ravnoj i vijugavoj)

- ▶ U dvorani na tlu nacrtamo ravnu crtu. Učenici hodaju po njoj jedan iza drugoga.
- ▶ U dvorani na tlu nacrtamo vijugavu crtu. Učenici hodaju po njoj jedan iza drugoga.

Hodanje po vijači

- ▶ Na tlo dvorane postavimo dugačku vijaču. Učenici hodaju po vijači.
- ▶ Na tlo dvorane postavimo vijače koliko je učenika. Svaki učenik hoda po svojoj vijači.
- ▶ Učenici su u pojedinačnoj postavi. Slobodno se kreću hodajući po dvorani. Na znak učitelja, pronalaze najbližu vijaču koja je na podu dvorane te hodaju po njoj.

Hodanje po švedskoj klupi s raznim položajima ruku

- ▶ Ispred učenika nalazi se švedska klupa. Tijekom hodanja po švedskoj klupi noge se postavljaju jedna ispred druge, a pogled je usmjeren prema naprijed. Na podlogu se prvo oslanja prednji dio stopala, nakon čega se opterećuje puno stopalo. Hodanje se može izvoditi s rukama u različitim položajima (odručenju, priručenju, itd.).
- ▶ Hodanje uzduž švedske klupe s okretom od 90°. Učenici su u koloni. Klupe su postavljene pod pravim kutom. Učenik hoda uzduž klupe, okrene se za 90° i nastavlja hodati uzduž druge klupe. Hodanje se može izvoditi s rukama u različitim položajima (odručenju, priručenju, uzručenju itd.).
- ▶ Učenik hoda do polovice klupe s rukama u uzručenju, zatim se okreće za 180°, napravi dva koraka naprijed s rukama u odručenju, ponovno se okrene i u istom položaju hoda do kraja klupe.

- ▶ Hodanje uzduž švedske klupe s okretom od 360°. Dvije su klupe po dužini postavljene jedna uz drugu. Učenici hodaju po klupi s rukama u odručenju. Kada dođu do kraja prve klupe, okrenu se za 360° zamahom jedne noge prema unutra i okretom na istoj nozi te tako dođu u početni položaj i hodaju do kraja druge klupe.
- ▶ Zadatak jednak kao i prethodni, ali učenici se kreću natraške.
- ▶ Dvije su klupe po dužini postavljene jedna uz drugu. Na prvoj se u razmacima nalaze medicinke koje učenici moraju prekoračiti. Zadatak je učenika hodajući po klupi svladati postavljene prepreke s rukama u predručenju. Kada dođu do kraja prve klupe, okrenu se za 360° i nastave hodati po drugoj klupi.

Hodanje po niskoj gredici s raznim položajima ruku

- ▶ Ispred učenika nalazi se niska greda. Zadatak je učenika hodati po spravi cijelom dužinom u usponu na prednjem dijelu stopala pogledom usmjerenim prema naprijed s rukama u odručenju. Zadatak završava saskokom na kraju grede.
- ▶ Učenici hodaju do polovice grede s rukama u priručenju, okrenu se za 180° i natraške hodaju do kraja.
- ▶ Hodanje uzduž niske grede s okretom od 360°. Dvije su grede po dužini postavljene jedna uz drugu. Učenici hodaju po gredi s rukama u odručenju. Kada dođu do kraja prve grede, okrenu se za 360° zamahom jedne noge prema unutra te okretom na istoj nozi i tako dođu u početni položaj te hodaju do kraja druge grede.
- ▶ Zadatak jednak kao i prethodni, ali učenici se kreću natraške.
- ▶ Dvije grede postavljene su po dužini jedna uz drugu. Na prvoj se nalaze medicinke u razmacima koje učenici moraju prekoračiti. Zadatak je učenika hodajući po gredi svladavati postavljene prepreke s rukama u predručenju. Kada dođu do kraja prve grede, okrenu se za 360° i nastave hodati po drugoj gredi.

Hodanje četveronoške po klupici naprijed-natrag

- ▶ Učenici hodaju četveronoške po klupi naprijed te kada dođu do kraja klupice, hodaju četveronoške natrag.
- ▶ Učenici po klupi hodaju četveronoške tri koraka naprijed, zatim jedan korak natrag. Tako hodaju dok ne dođu do kraja klupe.
- ▶ Učenici po klupi hodaju četveronoške naprijed te kada dođu do kraja, okreću se za 180° i hodaju natrag do početnog mjesta na klupi.

Hodanje sa zamasima nogu (prednoženje, odnoženje)

- ▶ Učenici hodaju sa zamasima nogu u prednoženju slobodno se krećući po dvorani. Kada učitelj kaže: „promjena“, učenici počinju hodati sa zamasima nogu u odnoženju.
- ▶ Jednako kao i prethodno, samo što učenici prvo hodaju sa zamasima nogu u odnoženju te na znak „promjena“ učenici hodaju sa zamasima nogu u prednoženju.
- ▶ Učenici do prvog čunjića hodaju sa zamasima nogu u prednoženju, a kada prođu prvi čunjić, vraćaju se na početni položaj hodajući sa zamasima nogu u odnoženju.

Hodanje dugačkim koracima (ispadi)

- ▶ Učenici stoje u dvije vrste koje su jedna do druge iza uzdužne crte igrališta ili dvorane. Na zadani znak, jedna vrsta kreće normalnim koracima, a druga upola većim. Kako se učenici ne bi kretali različitim brzinama, dobro je davati ritam pljeskanjem. Kada dođu do kraja dvorane ili igrališta, mijenjaju uloge.
- ▶ Učenici hodaju normalnim koracima. Na znak „slon“, učenici hodaju dugačkim koracima.
- ▶ Učenici hodaju dugačkim koracima, slobodno se krećući po dvorani (igralištu).
- ▶ Učenici su slobodno raspoređeni po dvorani. Učitelj bira jednog učenika koji će biti lovac. Učenik koji je lovac hvata učenike na način da svi hodaju dugačkim koracima.

Hodanje u upor u pred rukama naprijed i natrag

- ▶ Učenici hodaju naprijed u upor u pred rukama slobodno se krećući po dvorani. Na znak učitelja, učenici u upor u pred rukama hodaju natrag do mjesta s kojega su krenuli.
- ▶ Učenici s istog početnog položaja kreću hodati naprijed u upor u pred rukama te kada dođu do određenog čunjića, u upor u pred rukama vraćaju se natrag.
- ▶ Učenici hodaju naprijed u upor u pred rukama u označenom krugu. Kada dođu do početnog mjesta u krugu, okreću se te hodaju natrag u upor u pred rukama.
- ▶ Učenici hodaju u upor u pred rukama po gredi. Kada dođu do kraja grede, okreću se za 180° te hodaju natrag u upor u pred rukama.

Hodanje s promjenom smjera kretanja

- ▶ Učenici trče u koloni po jedan, na zadani znak hodaju u jednom smjeru, zatim se nakon prohodanog pola kruga, na znak, okreću i brzo hodaju sitnim koracima na prstima. Učitelj više puta mijenja zapovijed.
- ▶ Učenici hodaju u koloni po jedan. Na znak „okret“, okreću se za 180° i u koloni nastavljaju hodati brzim hodom.
- ▶ Učenici su u koloni, hodaju između stalaka ili drveća, a na zadani znak mijenjaju smjer kretanja.
- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih je u nizu postavljeno više čunjeva i stalaka. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od dva metra, a na njih se nastavljaju stalci, koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od četiri metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između čunjeva hodaju, a između stalaka hodaju bržim tempom te se vraćaju na začelje kolone.
- ▶ Učenici slobodno hodaju uz davanje ritma pljeskanjem (brži ritam – koraci su kraći, sporiji ritam – koraci su dulji).

Hodanje s promjenom tempa

- ▶ Učenici slobodno hodaju po dvorani umjerenim tempom. Na znak učitelja, učenici mijenjaju tempo hodanja (pljesak jednom – brzo hodanje, pljesak dvaput – sporo hodanje).
- ▶ Učenici su podijeljeni u ekipe, stoje u koloni i hodaju između stalaka, a na zadani znak učitelja, mijenjaju tempo hodanja.
- ▶ Učenici hodaju po liniji. Na znak učitelja, mijenjaju svoj tempo hodanja, odnosno ubrzavaju ili usporavaju.
- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih su postavljeni čunjevi. Zadatak je učenika kada prođu čunj, promijeniti svoj tempo hodanja. Čunjevi su žute i crvene boje. Crvena boja označuje ubrzanje tempa, a žuta usporavanje tempa hodanja. Dakle, kada učenik prođe crveni čunj, tada ubrza, a kada prođe žuti čunj, usporava tempo hodanja.

Trčanje naprijed-natrag

- ▶ Učenici se slobodno kreću po dvorani trčeći naprijed-natrag.
- ▶ Pri laganom trčanju promjena smjera trčanja naprijed-natrag izvodi se tako da se posljednji korak produlji, lagano zaustavi i promijeni nagib tijela učenika.
- ▶ Pri brzom trčanju naprijed **učenik se treba brzo zaustaviti da bi prešao u brzo kretanje natrag.**
- ▶ Neposredno prije zaustavljanja, učenik mora produljiti posljednja dva-tri koraka, spustiti težište tijela i promijeniti nagib tijela prema natrag.
- ▶ Posljednji je korak najvažniji i najdulji.

Trčanje s promjenom pravca kretanja i promjenom tempa

- ▶ Učenici samostalno trče po dvorani. Kada učitelj kaže određenu boju, učenici moraju potražiti što je u dvorani takve boje te otrčati do predmeta.
- ▶ Učitelj postavlja poligon. Na prvoj vježbi učenici trče naprijed, na drugoj trče natrag, na trećoj trče u krugu oko obruča, a na četvrtoj trče dijagonalno oko čunjeva. Na znak učitelja, **učenici ubrzavaju ili usporavaju izvođenje vježbi.**
- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Zadatak je u sprintu zaobići postavljene čunjeve. Kada učenik prođe zadnji čunjić, u kolonu se vraća umjerenim tempom.
- ▶ Učenici umjereno brzo trče u krugu. Na znak učitelja, mijenjaju tempo kretanja (sporije, brže).
- ▶ Učenici samostalno trče po dvorani. Učitelj postavlja čunjiće po dvorani (jedan manje od ukupnog broja učenika). Na znak učitelja, učenici moraju otrčati do najbližeg čunjića i uloviti ga. Ispada **učenik koji ostane bez čunjića.**

Trčanje iz različitih početnih položaja

Omogućuje postizanje maksimalne brzine učenika u najkraćem prostoru i vremenu.

Brzina starta ovisi kako o tehnici, tako i o mogućnosti korištenja mišićne snage, brzine reakcije i sposobnosti za koncentraciju za vrijeme starta.

Niski se start izvodi iz startnih blokova koji moraju biti postavljeni na pravilan način ispred startne linije.

Prije zauzimanja startne pozicije učenik se mora nalaziti u svojoj stazi oko tri metra iza linije starta. Na znak, učenik zauzima startni položaj podupirući se rukama iza startne linije i postavljajući stopala na papučice startnog bloka, klećući na koljenu stražnje noge te postavljajući pruženu ruku u širini ramena prstima iza startne linije. Ruke su postavljene vertikalno u odnosu na podlogu. Glava je u produžetku trupa.

Na znak učitelja, učenik podiže kukove nešto više od razine ramena. Trup pomjera naprijed tako da su ramena ispred startne pozicije. Masa tijela ravnomjerno je raspoređena na ruke i noge. Glava ostaje u prvobitnom položaju, a pogled usmjeren ispred.



Visoki start

Cilj je umjereno početno ubrzanje.

Na znak učitelja, učenik staje neposredno iza startne linije boljom nogom, dok je druga noga iza. Trkač je okrenut licem u pravcu trčanja. Na znak, učenik prenosi masu tijela na savijenu prednju nogu i umiruje se u položaju u kome mu je još moguće održati ravnotežu. Ruke su opušteno ili češće savijene, tako da je suprotna ruka ispred odskočne noge.

U cilju postizanja veće brzine prvi se koraci izvode nešto brže.

Trčanje u krugu

- ▶ Učenici trče u krugu, a na znak učitelja, mijenjaju smjer kretanja (naprijed-natrag).
- ▶ Učenici trče u krugu, a na znak učitelja, mijenjaju tempo kretanja (sporije, brže).
- ▶ Učenici trče u krugu uza zaobilaženje prepreka.
- ▶ Učenike podijelimo u skupine. Na tlu nacrtamo onoliko krugova koliko je skupina. Učenici trče oko svojeg zadanog kruga. Na znak učitelja, **učenici mijenjaju trenutni krug** i trče oko sljedećeg nacrtanog kruga.
- ▶ Na tlo postavimo obruče. Obruča mora biti onoliko koliko je učenika. Svaki učenik trči u krug. Na znak učitelja, **učenici mijenjaju smjer kretanja**.



Dijagonalno trčanje

- ▶ Učenici dijagonalno trče po označenim linijama u dvorani.
- ▶ Učenike podijelimo u dvije skupine. Svakoj skupini odredimo smjer kretanja. Učenici trče dijagonalno po označenim linijama. Može biti i natjecateljskog karaktera.

Trčanje između obruča

- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Ako je u skupini pet **učenika**, **skupina dobiva četiri** obruča. Dakle, jedan obruč manje od broja **učenika** u skupini. **Četiri su učenika postavljena** u koloni s određenim razmakom te drže obruč. Učenik koji je bez obruča trčeći prolazi između obruča. Učenici se izmjenjuju (zadnji u koloni predaje obruč).

Trčanje između stalaka

- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Ispred svake se skupine nalazi nekoliko stalaka između kojih učenik prolazi trčeći.
- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Ispred svake se skupine nalazi nekoliko stalaka. Učenik trči do staka, napravi krug oko staka te prelazi na sljedeći stak.
- ▶ Učenici trče oko stalaka s promjenom tempa (sporo, umjereno brzo).

Trčanje preko prepreka

- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih se nalaze dijelovi švedskih sanduka ili čunjevi, stalci, vijača, skalice, obruč itd. Učenici imaju zadatak točno utvrđenim redoslijedom izvesti zadatke (preskočiti sanduk, zaobići čunj, skočiti preko vijače...).
- ▶ Prepreke mogu biti postavljene kao poligon pa se može napraviti natjecanje.

Trčanja i pretrčavanja kroz obruč

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Jedan od učenika stoji i drži obruč. Drugi učenik trčeći mora proći kroz obruč.
- ▶ Učenici stoje u koloni podijeljeni u skupine. Ispred svake se skupine nalaze tri obruča. Zadatak je trčeći proći kroz prvi obruč, provući se kroz drugi obruč i skočiti u treći obruč.
- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Jedan od učenika drži obruč, ostali stoje u koloni. Kada prvi učenik iz kolone pretrči kroz obruč, uzima ga te drži obruč za sljedećeg učenika koji dolazi. Učenik koji je prvi držao obruč vraća se u kolonu.

Trčanje i kotrljanje obruča

- ▶ Učenici su u pojedinačnoj postavi. Svaki učenik ima obruč. Zadatak je trčeći kotrljati obruč s jedne strane dvorane na drugu.
- ▶ Učenici trče u krugu. U krugu se nalazi obruč koji si učenici dodaju kotrljanjem po podu. Učenici vježbu izvode uz pratnju glazbe. Kada glazba stane, učenik koji drži obruč ispada iz igre.

- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Ispred svake se skupine nalaze čunjevi. Zadatak je učenika trčeći kotrljati obruč oko čunjeva.

Trčanje u parovima, trojkama, četvorkama

- ▶ Učenici u paru slobodno trče po dvorani držeći se za ruke.
- ▶ Učenici u paru trče po označenom mjestu držeći se za ruke.
- ▶ Učenici trče držeći obruč. Svaki učenik jednom rukom drži obruč.
- ▶ Učenici igraju igru. Učitelj bira jedan par koji će biti lovac. Zadatak je para uloviti ostale parove. Igra se može igrati i konopom ili vijačom. Odnosno, par drži konop ili vijaču i u nju pokušava uloviti drugi par.
- ▶ Jednako tako u trojkama i četvorkama.

Trčanje cik-cak

- ▶ Učenici trče uz promjenu pravca kretanja iz laganog ili srednjeg pravocrtnog trčanja.
- ▶ To se izvodi tako da se vanjska noga sa stopalom okrenutim za 45° u novi smjer kretanja izbacila malo naprijed i bočno te se tijelom uđe u pravac kretanja.
- ▶ U ovoj je vježbi naglašena promjena smjera kretanja.
- ▶ Potom učenici ponovno izvode lagano ili srednje trčanje naprijed.

Trčanje s visokim podizanjem koljena

- ▶ Učenici su u pojedinačnoj postavi na liniji. Na znak učitelja, trče s jedne strane dvorane na drugu uz visoko podizanje koljena.
- ▶ Učenici su podijeljeni u skupine. Ispred svake se skupine nalazi čunj. Zadatak je što brže trčati do čunja s visokim podizanjem koljena. Natrag u kolonu vraćaju se umjereno brzim trčanjem.
- ▶ Učitelj dijeli učenike u skupine. Ispred svake se skupine nalaze tri čunja. Do prvog čunja učenici dolaze u sprintu, do drugog čunja trčeći s niskim podizanjem koljena, a do trećeg trčeći s visokim podizanjem koljena.

Iz sjeda ili ležanja brzo podizanje i trčanje do određenog mjesta

- ▶ Učenici sjede u krugu. Učitelj postavlja loptu na određeno mjesto. Na znak učitelja, učenici se brzo podignu i trče što prije do lopte. Učenik koji je prvi stigao do lopte, uzima loptu i stavlja ju na određeno mjesto te zadaje znak učenicima za ponovno podizanje.
- ▶ Učenici leže na liniji. Na znak učitelja, podižu se što brže mogu te trče na suprotni kraj dvorane.
- ▶ Učenici u slobodnoj formaciji sjede na tlu dvorane. Kada učitelj izgovori određenu boju, učenici se brzo podižu te trče do predmeta koji je te boje.
- ▶ Učenici su u parovima. Svaki par dobiva određeni predmet (lopta, vijača, obruč, čunj...). Jedan od učenika sjedi na klupi dok drugi postavlja predmet na teren. Na znak učitelja, učenici koji sjede na klupi brzo se podižu i trče do predmeta koji je postavio njegov par.

- ▶ Učitelj dijeli učenike u skupine. Ispred svake se skupine nalazi klupa. Učenici sjede u koloni. Na znak učitelja, učenik se brzo podiže i trči do klupe te sjeda na nju. Drugi učenik može krenuti tek kada je prethodni sjeo na klupu. Kada drugi učenik sjedne na klupu, prethodni se vraća u kolonu. Tek tada sljedeći učenik kreće prema klupi.

Hodanje kontinuirano pola minute

- ▶ Učenici kontinuirano hodaju pola minute u krugu po dvorani.
- ▶ Učenici kontinuirano hodaju pola minute po označenom prostoru (linija, čunjevi...).
- ▶ Učenici kontinuirano hodaju pola minute na školskom dvorištu.
- ▶ Učenici kontinuirano hodaju pola minute naprijed, a na znak učitelja, učenici mijenjaju smjer kretanja, odnosno trče natrag.

Brzo hodanje kontinuirano jednu minutu

- ▶ Učenici kontinuirano brzo hodaju jednu minutu u krugu po dvorani.
- ▶ Učenici kontinuirano brzo hodaju jednu minutu po označenom prostoru (linija, čunjevi...).
- ▶ Učenici kontinuirano brzo hodaju jednu minutu na školskom dvorištu.
- ▶ Učenici kontinuirano brzo hodaju jednu minutu naprijed, a na znak učitelja mijenjaju smjer kretanja, odnosno trče natrag.
- ▶ Učenici kontinuirano brzo hodaju jednu minutu uz prepreke.

Trčanje kontinuirano pola minute

- ▶ Učenici kontinuirano trče pola minute u krugu po dvorani.
- ▶ Učenici kontinuirano trče pola minute po označenom prostoru (linija, čunjevi...).
- ▶ Učenici kontinuirano trče pola minute na školskom dvorištu.
- ▶ Učenici kontinuirano trče pola minute naprijed, a na znak učitelja mijenjaju smjer kretanja, odnosno trče natrag.

Trčanje od jedne do tri minute

- ▶ Trčanje u trajanju od jedne do tri minute s jednog kraja dvorane do drugog do isteka vremena, uz maksimalan napor učenika i postizanje maksimalne brzine.
- ▶ Trčanje u trajanju od jedne do tri minute kao oblik zagrijavanja. Učenici trče u proizvoljnom tempu do isteka vremena.
- ▶ Trčanje sprinta. Učenici prvo 20 sekundi trče u tempu koji si samostalno odrede, a na učiteljev znak sljedećih 20 sekundi trče sprint pa ponovno na učiteljev znak nastavljaju trčati u proizvoljnom tempu u trajanju od jedne do tri minute.
- ▶ Slobodno trčanje po dvorani u trajanju od jedne do tri minute uz glazbu. Učenici samostalno određuju smjer i tempo kretanja.

Hodanje uzbrdo i nizbrdo

- ▶ Planinarenje u prirodi. U pratnji učitelja učenici borave u prirodi i obilaze planinarske šetnice odabrane u skladu s njihovim mogućnostima.
- ▶ Hodanje uzbrdo uza strmi nagib.
- ▶ Hodanje uzbrdo uz blagi nagib.
- ▶ Hodanje po nizbrdici strmog nagiba.
- ▶ Hodanje po nizbrdici blagog nagiba.

Brzo trčanje na 20 – 50 m iz poluvisokog starta

- ▶ Učenici se na zapovijed „na mjesta“ postavljaju u pripremni položaj iza startne linije. Na „pozor“ zauzimaju položaj poluvisokoga starta te na zvučni signal brzo pretrčavaju zadanu dužinu. Poluvisoki start vrlo je sličan visokome startu, a razlikuju se po tome što u poluvisokom startu učenik zauzima niži položaj uz veći nagib trupa prema naprijed.
- ▶ Učenici se na zapovijed „na mjesta“ postavljaju u pripremni položaj iza startne crte. Na „pozor“ zauzimaju položaj poluvisokoga starta te na zvučni signal brzo pretrčavaju zadanu dužinu preskačući dvije malene prepreke.
- ▶ Učenike postavimo u vrstu na startnu liniju. Na zapovijed „na mjesta“ učenik se spusti na koljeno jedne noge (zamašne), a prste druge (odrazne) noge postavi do crte. Ruke su mu oslonjene na startnu crtu. Na zapovijed „pozor“ učenik podigne trup i noge, ali ruku koja je na suprotnoj strani od odrazne noge ne podiže s tla, dok ruku koja je na strani zamašne noge savija i povlači prema natrag. Noga koja je otraga malo savijena, brzo kreće prema naprijed kao i ruka koja je otraga. Tako učenici kreću u prvi korak trke.
- ▶ Iz poluvisokog starta učenici istrče nekoliko koraka.
- ▶ Učenici iz poluvisokog starta trče 20 metara, zatim 30 metara hodaju.
- ▶ Iz poluvisokog starta učenici trče 20 – 50 metara.

Brzo trčanje do 40 metara iz visokog starta

- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Na startnoj linije stoje dva učenika, iz svake kolone po jedan. Iza njih stoji učitelj s loptom u ruci. Na znak, oba učenika potrče najvećom brzinom naprijed, a učitelj baci loptu u luku iznad njihovih glava tako da ona padne ispred njih. Ako učenik uhvati loptu prije nego što ona padne na tlo, njegova kolona dobiva dva boda, a ako je uhvati nakon odbijanja o tla, onda dobiva jedan bod. Igra se izvodi dok svi učenici iz kolone ne izvedu zadatak. Pobjeđuje skupina koja ima više bodova.
- ▶ Učenici su u dvije vrste, jedna ispred druge. Na zadani znak trebaju potrčati i uhvatiti one ispred sebe.
- ▶ Učenici hodaju običnim korakom. Na učiteljev znak potrče s naglašenim radom ruku.
- ▶ Učenici su u vrsti, dva metra udaljeni od startne linije. Hodaju do nje, a zatim bez znaka prelaze u brzo trčanje.
- ▶ Iz visokog starta učenici trče do 40 metara.

KOTRLJANJE I KOLUTANJE

Kotrljanje i kolutanje upotrebljava se za jačanje i istezanje gotovo svih mišićnih skupina, za povećanje elastičnosti mišića, ligamenata i zglobova te za razvijanje koordinacije, orijentacije u prostoru i ravnoteže. Kotrljanjem i kolutanjem utječemo na odvažnost, upornost i smjelost vježbača.

Kotrljanje i kolutanje zaslužuje osobitu pozornost u pristupu i izvođenju. Treba ih primjenjivati postupno. Pri izvođenju koluta naprijed i natrag mogu se javiti određene poteškoće i pogreške (nedovoljno savijanje glave na grudi, loš odraz nogama, nepravilno postavljanje ruku i sl.).

Tijekom izvođenja tih vježbi iznimno je važna pomoć učitelja/odgojitelja, koji mora stajati sa strane i paziti da se vježba izvodi pravilno te pomagati vježbaču u bitnim fazama zadatka (podizanje bokova, postavljanje glave i sl.).

Zbog korektivnih razloga, na jednom satu ne treba pretjerivati s kolutima, već je dobro izvoditi kombinaciju s antagonističkim gibanjima u kojima se tijelo opruža i proteže (višenje, penjanje i sl.).

Kotrljanje i kolutanje može se izvoditi u različitim uvjetima (na zelenim površinama, sijenu, strunjačama i sl.). Pri izvođenju tih aktivnosti treba paziti na higijenske uvjete i opasnost od ozljede.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Bočno kotrljanje u ležanju pruženo ulijevo i udesno

- ▶ Učenici legnu na strunjaču (potrbuške ili na leđa) i bočno se kotrljaju. Ruke trebaju opružiti.
- ▶ Učenici se bočno kotrljaju ulijevo pa udesno, povezano.
- ▶ Učenici legnu na strunjače jedan do drugoga, svi ispruženih ruku u uzručenju. Jedan učenik legne potrbuške na njih. Na znak učitelja, učenici koji su na strunjači počnu se kotrljati u određenom smjeru te tako valjaju gornjeg učenika prema naprijed i prema natrag.
- ▶ Učenici legnu potrbuške na jedan kraj strunjače i ispruže ruke iznad glave. Kotrljaju se na drugi kraj strunjače i podižu u položaj plenka. Ponovno se spuštaju u početni položaj i kotrljaju na drugi kraj strunjače te tako ponavljaju kotrljanje s jedne na drugu stranu.

Bočno kotrljanje u ležanju zgrčeno

- ▶ Bočno valjanje u zgrčenom položaju – ispred učenika postavljene su po širini u nizu od tri do četiri strunjače. Iz početnoga položaja, ležeći na leđima ili prsima, učenici se bočno valjaju u zgrčenom položaju na lijevu stranu do kraja niza strunjača, a zatim natrag, na desnu stranu, do početka niza strunjača.

Bočno kotrljanje u ležanju u parovima

- ▶ Učenici leže na leđima na način da su im glave jedna nasuprot drugoj, a ruke stavljaju iznad glave. Držeći se za ruke učenici se bočno kotrljaju najprije u desnu, a zatim u lijevu stranu.
- ▶ Učenici leže na leđima na način da se glava jednog učenika nalazi ispod nogu drugog učenika. Učenik koji se nalazi ispod, drugog učenika uhvati za noge i tako se okreću, najprije u desnu, a zatim u lijevu stranu.
- ▶ Učenici legnu potrbuške na jedan kraj strunjače, ispruže ruke iznad glave i uhvate se. Kotrljaju se na drugi kraj strunjače, puštaju ruke i podižu se u položaj plenka. Ponovno se spuštaju u početni položaj i kotrljaju na drugi kraj strunjače te ponavljaju vježbu.



Bočno kotrljanje niz kosinu

- ▶ Učenici se kotrljaju na travnjaku koji ima kosinu.
- ▶ Učenici se bočno kotrljaju na strunjači niz kosinu koja je napravljena tako da se ispod strunjače nalazi odskočna daska, a u produžetku na tlu druga strunjača.

Bočno kotrljanje po kosim ljestvama

- ▶ Bočno kotrljanje po kosim ljestvama: ljestve zakačimo za švedske ljestve na visinu od oko 40 cm, a s druge ih strane oslonimo na tlo. Strunjače postavimo na ljestve (njima pokrijemo ljestve), a jednu strunjaču na tlo. Učenici se kotrljaju niz kosi dio ljestava.
- ▶ Bočno kotrljanje po kosim ljestvama – ljestve zakačimo na jednoj strani švedskih ljestava, na visini od oko 50 cm, a s druge ih strane oslonimo na tlo. Na kraju ljestava po dužini postavimo jednu strunjaču, a drugu stavimo na tlo u nastavku prve. Zadatak je da se nakon početnog položaja, ležeći na leđima, učenici kotrljaju u opruženom i zgrčenom položaju.

Kolut naprijed niz kosinu

- Učenici se nalaze u kolonama. Izvode kolut naprijed niz kosinu koja je napravljena na način da je odskočna daska postavljena ispod strunjače, a druga strunjača u produžetku na tlu. Učenik stane na viši dio daske, čučne, postavi ruke ispred sebe u širini ramena te se sunožnim odrazom zakoluta. Tijekom kolutanja hvata svoje noge kako bi izgledao kao kuglica i kada dođe do kraja, uspravlja se.
- Kolut naprijed niz kosinu: na travnjaku koji ima blagi nagib učenik čučne i zakoluta se prema naprijed.



Kolut naprijed iz kleka

- Kolut naprijed iz položaja kleka: učenik se nalazi u položaju kleka ispred dviju strunjača u nizu. Iz tog položaja spušta bradu prema prsima. Postupno savija ruke na strunjaču ispred sebe. Nakon toga prebacuje masu tijela s cijeloga na prednji dio stopala, čime narušava ravnotežu te započinje kolutanje. Kolutanje završava u čučnju iz kojega se učenik uspravlja rukama u predručenju.
- Kolut naprijed iz položaja kleka: učenik se nalazi u položaju kleka ispred dviju strunjača u nizu. Iz tog položaja spušta bradu prema prsima. Postupno savija ruke na strunjaču ispred sebe. Nakon toga prebacuje masu tijela s cijeloga na prednji dio stopala, čime narušava ravnotežu te započinje kolutanje. Dočeka se na stopala te poveže u kolut natrag.

Kolut naprijed kroz обруч

- ▶ Učenici su u koloni. Učitelj asistira na način da na početku strunjače u ruci drži обруч ili je обруч prihvaćen za dva štapa. Zadatak je učenika napraviti kolut naprijed kroz обруч tako da na strunjaču prvo postavlja ruke, odnosno kroz обруч prvo idu ruke, a zatim prebacuje ostatak tijela. Ruke postavlja u širini ramena te se sunožno odrazi kroz обруч.
- ▶ Učenici su u koloni. Učitelj asistira na način da na početku debele strunjače u ruci drži обруч ili je обруч prihvaćen za dva štapa. Zadatak je učenika napraviti kolut naprijed kroz обруч tako da iz zaleta skoči kroz обруч pružajući prvo ruke kroz обруч, što znači da na strunjaču prvo postavlja ruke, a zatim prebacuje ostatak tijela. Ruke postavlja u širini ramena te se sunožno odrazi kroz обруч.

Kolut natrag niz kosinu

- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo dvije strunjače tako da je jedna strunjača postavljena na odskočnu dasku, a druga u produžetku na tlu. Tako smo dobili kosinu. Zadatak je učenika napraviti kolut unatrag, i to tako da sjedne na početak daske (gornji dio kosine) leđima okrenut prema smjeru kretanja. Iz tog položaja podiže noge, privlači ih tijelu, a glavu prema prsima. Istodobno, kada noge prelaze preko glave, učenik premješta ruke natrag iza ramena, dlanovima se opire o strunjaču, a prsti su mu okrenuti u smjeru kretanja. Na kraju učenik dolazi u čučanj. Potrebno je obvezno asistirati.
- ▶ Učenici su u koloni ispred dviju kosih klupa koje su zakačene za švedske ljestve. Na kose klupe koje su spojene postavimo strunjaču, a u produžetku još jednu strunjaču postavimo na tlo. Zadatak je učenika izvesti kolut natrag niz kosinu na opisan način, a u završni položaj dolazi doskokom u čučanj. Potrebna je asistencija.



Kolut naprijed, skok uvito

- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo strunjaču. Zadatak je učenika napraviti jedan kolut naprijed i zatim ga povezati sa skokom uvis. Učenik stane ispred strunjače, postavi ruke u širini ramena ispred sebe te se sunožnim odrazom zakoluta. Tijekom kolutanja hvata svoje noge kako bi izgledao kao kuglica i kada dođe do kraja, odnosno kada se ispravi, skače uvis.
- ▶ Kolut naprijed, skok uvito sa zaletom. Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo debelu strunjaču. Zadatak je učenika napraviti jedan kolut naprijed uz prethodni zalet i zatim ga povezati sa skokom uvis.
- ▶ Učenik stane ispred strunjače, postavi ruke ispred sebe u širini ramena te se sunožnim odrazom zakoluta. Tijekom kolutanja hvata svoje noge kako bi izgledao kao kuglica i kada dođe do kraja, odnosno kada se ispravi, skače uvis.

Kolut natrag u klek

- ▶ Kolut natrag do kleka na jedno koljeno, a drugom nogom iznad i gore. Učenik izvodi kolut natrag do kleka kada jednu nogu ispruži u položaj klečeće vage. Učenik sjedne na početak strunjače leđima okrenut prema smjeru kojim se kreće. Iz tog položaja uzima zalet nogama, odnosno privlači ih tijelu, a glavu privlači prsima. Kada noge prelaze preko glave, učenik premješta ruke natrag iza ramena, stvara otpor dlanovima o strunjaču i prebacuje se. Nakon što se prebacio pruži jednu nogu u zrak kako bi došao u položaj klečeće vage.
- ▶ Učenik izvodi kolut natrag i dočeka se u položaj kleka na obje noge.

Kolut naprijed – kolut natrag

- ▶ Na tlu se po dužini postave tri strunjače. Učenici izvode kolut naprijed i natrag povezano.
- ▶ Učenici izvedu kolut naprijed do čučnja, sunožno se odraze u skok uvito, doskoče i zatim izvedu kolut natrag.
- ▶ Učenici izvode povezano dva koluta naprijed i jedan kolut natrag.
- ▶ Učenici izvode povezano dva koluta naprijed i dva koluta natrag.
- ▶ Učenici izvedu kolut natrag, skok uvito s uzručenjem i povezano dva koluta naprijed.
- ▶ Učenik stoji ispred odskočnih dasaka i strunjača koje učitelj po potrebi postavlja na različite načine. Na dogovoreni znak započne povezano izvoditi kolut naprijed i kolut natrag na zadani način.
- ▶ Kolut naprijed s mjesta do čučnja i povezano kolut natrag: učenike podijelimo u nekoliko kolona i ispred njih po dužini stavimo dvije strunjače. Iz uspravnog stava učenik izvodi kolut naprijed s mjesta tako da mu završni položaj bude čučanj. Iz tog se položaja kolutom natrag vraća u početni položaj.
- ▶ Kolut naprijed s mjesta do uspravnog položaja i povezano kolut natrag: jednako kao u prvom zadatku, samo što kolut naprijed završava u uspravnom stavu iz kojeg se kolutom natrag vraća u početni položaj.

- Kolut naprijed iz zaleta i povezano kolut natrag: učenik izvodi kolut naprijed iz zaleta, u završni položaj dolazi kako želi, a iz njega povezano izvodi kolut natrag i vraća se u početni položaj.

PUZANJE

Puzanje je kretanje koje omogućuje čovjeku uspješno svladavanje prostora i ima mnogostruki utjecaj na cjelokupni organizam. U smislu vježbanja, ova se kretanja koriste kao vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, pokretljivosti zglobova ruku i nogu, osobito za pokretljivost kralježnice i njezino pravilno formiranje.

Puzanje se može izvoditi na različite načine i na različitim mjestima i spravama. Učenici mogu puzati po tlu, travi, klupama, ljestvama, švedskom sanduku, strunjačama i sl. Puzati se može četveronoške, na grudima, na boku, s različito zadanim zadacima. S obzirom na to da se puzanje izvodi i na tlu, osobito je važno osigurati higijenske uvjete (površine i sprave moraju biti čiste).

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Puzanje

- Puzanje na rukama i koljenima naprijed.
- Puzanje na rukama i koljenima natrag.
- Puzanje ispod grede.
- Puzanje u paru.
- Puzanje u trojkama/četvorkama držeći se za zglobove osobe ispred sebe.
- Puzanje na klupicama.
- Štafeta puzeći.
- Utrka puzeći.

Povlačenje ruku u ležanju prema naprijed

- Utrkivanje od jednog kraja dvorane do drugog povlačenjem ruku u ležanju.
- Provlačenje ispod grede povlačenjem ruku u ležanju.
- Povlačenje rukama u ležanju kao vježba jačanja mišića ramenog pojasa i ruku.
- Povlačenje rukama u ležanju na klupici prema naprijed.

Puzanje u označenom prostoru

- Puzanje naprijed po ravnoj označenoj liniji.
- Puzanje natrag po ravnoj označenoj liniji.
- Puzanje naprijed po vijugavoj liniji.
- Puzanje natrag po vijugavoj liniji.
- Puzanje unutar označenih granica na terenu.

Puzanje između medicinki postavljenih na tlu

- ▶ Puzanje-slalom naprijed između medicinki postavljenih na tlu.
- ▶ Puzanje-slalom natrag između medicinki postavljenih na tlu.
- ▶ Puzanje između široko postavljenih medicinki.
- ▶ Puzanje između usko postavljenih medicinki.

Puzanje s loptom ili nekim drugim lakšim predmetom

- ▶ Puzanje uz kotrljanje lopte.
- ▶ Puzanje uz čuvanje lopte između nogu i ruku.
- ▶ Puzanje uz balansiranje čunjića na leđima.
- ▶ Puzanje uz držanje lopte u zraku između gležnjeva.
- ▶ Puzanje uz vođenje lopte glavom.

Puzanje ispod nogu suvježbača, puzanje ispod nogu većeg broja vježbača

- ▶ Puzanje ispod nogu suvježbača koji su postavljeni u koloni – primjer štafetne igre. Učenike se podijeli u dvije ili više skupina. Stoje u koloni. Prvi u koloni, na znak, žurno puzeći prolazi ispod nogu svojih suigrača i staje na kraj kolone. Drugi učenik, koji je tada na prvom mjestu, radi isto. Igra se završava kada svi članovi svih ekipa prođu kroz noge suvježbača, a pobjednička je ekipa ona koja je to napravila u najkraćem vremenu.
- ▶ Puzanje ispod nogu suvježbača kao oblik spasa u igri lovice.

Puzanje ispod nogu većeg broja vježbača uz nošenje lakših predmeta (vrećice, krpene lopte)

Puzanje ispod nogu suvježbača koji su postavljeni u koloni – primjer štafetne igre. Učenike se podijeli u dvije ili više skupina. Stoje u koloni. Prvi u koloni, na znak, žurno puzeći prolazi ispod nogu svojih suigrača, uz nošenje nekog lakšeg predmeta i staje na kraj kolone. Predmet dodaje do sljedećeg učenika. Drugi učenik, koji je tada na prvom mjestu u koloni, radi isto. Igra se završava kada svi članovi, svih ekipa prođu kroz noge suvježbača, a pobjednička je ekipa ona koja je to napravila u najkraćem vremenu.

Puzanje ispod zategnute vijače ili kozlića

- ▶ Puzanje ispod zategnute vijače ili kozlića kao dio poligona.
- ▶ Puzanje ispod zategnute vijače kao natjecanje. Postupno spuštamo vijaču, a učenik/učenici koji se uspiju provući dok je vijača najniža, pobjeđuju.

Puzanje kroz obruč

- ▶ Puzanje naprijed kroz obruč.
- ▶ Puzanje natrag kroz obruč.
- ▶ Puzanje kroz više ravno postavljenih obruča.
- ▶ Puzanje kroz vijugavo postavljene obruče.
- ▶ Puzanje kroz obruč uz pravilo da se obruč ne smije dotaknuti.
- ▶ Puzanje kroz obruč u paru.

5.3.2. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SVLADAVANJE PREPREKA

PENJANJE I PROVLAČENJE

Penjanje i provlačenje kretanja su koja omogućuju čovjeku uspješno svladavanje prepreka i imaju mnogostruki utjecaj na cjelokupni organizam. U smislu vježbanja, ova se kretanja primjenjuju kao vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, pokretljivosti zglobova ruku i nogu, a osobito za pokretljivost kralježnice i njezino pravilno formiranje.

Penjanje i provlačenje smatraju se napornim vježbama pa njihova primjena mora biti u skladu s mogućnostima djece i dobnim karakteristikama. Ovakvi oblici kretanja pružaju velike mogućnosti izvođenja u prirodi, dvorani, na prirodnim ili umjetnim preprekama. U prirodi postoji mogućnost penjanja na drveće, ograde i druge prikladne prepreke, a u dvorani na švedske ljestve, sanduke, kose klupe, kozliće, ruče, motke itd. Pri izvođenju tih vježbi u dvorani ispod sprava obvezno moraju biti strunjače, a u prirodi treba voditi računa o mogućnosti silaska i mjestu doskoka.

Provlačenje se, također, može izvoditi na različite načine i s pomoću različitih prirodnih i umjetnih prepreka (ograde, živice, okviri sanduka, obruči, kozlići, suvježbač itd.).

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Penjanje na kozlić i silaženje

Za početak se kozlić preskače bez zaleta pa tek onda sa zaletom. Učenik naskače na rub odskočne daske tako da naskok bude dovoljno snažan da se učenik može prebaciti preko kozlića. Zatim učenik postavlja ruke na kozlić kako bi osigurao stabilnost. Ruke se ne stavljaju na sredinu kozlića ili bliže sebi, već se stavljaju što je dalje moguće od sebe kako bi preskok bio lakši. U ovoj etapi učenik širi noge kako bi mogao preskočiti kozlić. Ono što je u ovoj etapi važno jest snaga ruku, jer bitno je da učenik može podići svoju masu na svojim rukama i zadržati čvrst stav ruku dok je u poluletu preko kozlića. Sljedeća je etapa preskok kozlića koja se događa kroz dvije prethodne etape. Posljednja je etapa doček na noge pri preskoku kozlića. Nakon što učenik usvoji penjanje na kozlić, udaljuje se od odskočne daske, uzima zalet i preskače.



Penjanje na švedski sanduk

- ▶ Ispred učenika u nizu su postavljeni švedski sanduk visine do 80 cm i jedna položena strunjača. Učenik stavlja oba dlana na jednu stranu švedskoga sanduka, a potom i jednu nogu. Laganim upiranjem rukama i nogom koja je na sanduku izvodi penjanje na švedski sanduk. Uspravlja se na sanduku u položaj polučučnja te sunožno saskače na strunjaču postavljenju iza švedskoga sanduka.
- ▶ Učenici su u koloni ispred koje se nalazi švedski sanduk (visine oko 30 cm). Zadatak je učenika zaletjeti se i naskočiti na sanduk s kojeg saskače tako da doskok mora biti sunožan i mekan.
- ▶ Penjanje na švedski sanduk po strunjačama koje su kao stepenice poredane do švedskog sanduka (od tri do pet). Učenici se penju na sanduk proizvoljno, a silaze s osloncem na prednji dio tijela.
- ▶ Penjanje na švedski sanduk ili kozlić i spuštanje niz konop. Učenici se slobodno penju na švedski sanduk ili kozlić visok 80 – 100 cm koji se nalazi ispred konopa, prelaze na konop i pravilno se spuštaju.

Penjanje na švedske ljestve

- ▶ Učenik se penje po švedskim ljestvama nasuprotnim načinom rada ruku i nogu. To podrazumijeva da višu prečku hvata lijevom rukom u trenutku kada se upire o nižu prečku sredinom stopala desne noge i tako nastavlja suprotnom rukom i nogom. Silaženje se izvodi istim nasuprotnim načinom, ali tako da se na niže prečke najprije oslanja nogom, a potom izvodi prethvat rukom.
- ▶ Učenik se nalazi ispred švedskih ljestava i počinje penjanje podižući naizmjenično lijevu ruku i desnu nogu, a zatim desnu ruku i lijevu nogu. Nakon što rukom dotakne najvišu prečku, na isti se način spušta niz švedske ljestve.
- ▶ Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Na znak, učenici se penju do polovine ljestvi i silaze niz ljestve na način koji odredi učitelj.
- ▶ Učenici se penju do vrha jednih ljestvi, a silaze niz druge ljestve.
- ▶ Učenici se lančano penju po ljestvama. Penju se na prve ljestve, spuštaju se po drugima, ponovno se penju po trećima te silaze po četvrtim ljestvama.



Penjanje po kosoj klupi

- ▶ Učenici su u koloni ispred kose klupe i na učiteljev znak, kreće prvi učenik iz kolone. Hoda po kosoj klupi i silazi niz švedske ljestve. Tek kada se prvi spustio niz švedske ljestve, kreće drugi. U blizini se mora nalaziti učitelj i asistirati u slučaju potrebe.
- ▶ Učenik se može penjati po kosini povlačenjem rukama (suručni hvat šakama po rubovima švedske klupe), u uspravnom stavu (ruke u odručenju radi održavanja ravnoteže), četveronoške (upor na rukama i stopalima u kretanju prema naprijed ili natrag) ili kretanjem u uporu klečećem.
- ▶ Učenici su u koloni ispred kose klupe. Zadatak im je hodati do polovice klupe noseći u ruci predmet, zaustaviti se, spustiti predmet na švedski sanduk, napraviti okret za 360°, nastaviti hodati po klupici, popeti se na švedske ljestve do kraja, spustiti po drugim ljestvama do druge kose klupe, hodati po njoj do polovice, ponovno napraviti okret za 360°, uzeti isti predmet i nastaviti hodati do kraja.

Penjanje po balvanu

- ▶ Tijekom penjanja učenici se kreću po balvanu pomoću noge/nogu i/ili ruke/ruku, zbog čega dolazi i do upiranja nogama i rukama. Prije penjanja treba pažljivo osigurati prostor i provjeriti ispravnost i valjanost balvana za penjanje. Učenicima je potrebno objasniti način silaženja s balvana kako ne bi došlo do ozljeđivanja.

Penjanje na tobogan

- ▶ Tobogan se sastoji od dijela za svladavanje penjanja i spuštanja, što su najčešće metalne vodoravne šipke. Učenicima se najprije demonstrira pravilno penjanje koje ide uzastopno noga ispred noge po vodoravnim šipkama, a pri silaženju ponavlja se ista aktivnost samo spuštanjem nogu prema tlu. Na kraju slijedi silaženje/klizanje po toboganu.

Penjanje na različite sprave i pomagala posložena u nizu

- ▶ Učenici stoje u koloni. Penju se i silaze na različite sprave i pomagala koja su posložena u nizu na različite načine: na jednoj nozi, četveronoške, unatrag...

Penjanja po mornarskim ljestvama

- ▶ Učenik se nalazi ispred mornarskih ljestava i počinje se penjati nasuprotnim načinom rada ruku i nogu. To podrazumijeva hvatanje više prečke mornarskih ljestava rukom u trenutku kada se upire o nižu prečku sredinom stopala noge i suprotno. Silaženje se izvodi istim, ali nasuprotnim načinom, tako da se na niže prečke najprije izvodi prethvat rukom, a potom spuštanje nogom, zatim ponovno prethvat rukom. Za vrijeme penjanja jednoga učenika, drugi učenik koji je u pripremi za penjanje pridržava mornarske ljestve i smanjuje njihovo ljuljanje.

Penjanje na konop

- Učenik se nalazi ispred konopa koji čvrsto hvata rukama iznad visine glave. Penjanje započinje snagom ruku kojom povlači tijelo prema gore, nakon čega pogrčeno postavlja noge na konop obuhvatom obaju stopala. Istodobnim opružanjem nogu, osloncem na gornjoj strani jednoga i donjoj strani drugoga stopala, izvodi prethvat rukama u viši položaj i povlači tijelo uvis. Drugim riječima, penjanje se izvodi naizmjeničnim cikličnim grčenjem i opružanjem ruku i nogu.



Silaženja niz kosinu u sjedu

- Učenik se nalazi ispred švedske klupe čiji je jedan kraj zakačen o prečku švedskih ljestava u visini do jednoga metra. Učenik se penje po ljestvama, prijeđe na klupu, sjedne i klizeći se spusti niz klupu.

Penjanje po kosini četveronoške

- Učenik se može penjati po kosini četveronoške (upor na rukama i stopalima u kretanju prema naprijed ili natrag).
- Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Zadatak im je penjati se na švedske ljestve s nekim lakšim teretom na leđima (npr. torbom). Penju se do vrha ljestava i spuštaju drugim ljestvama do uske klupice, zatim se četveronoške spuštaju niz kosu klupu. Potrebno je paziti na razmak između kolona.

Provlačenje ispod kozlića i okvira sanduka

- ▶ Učenici su u kolonama i provlače se ispod kozlića, nastave se kretati četveronoške do okvira sanduka, kroz koji se ponovno provlače.
- ▶ Učenici se provlače kroz okvir sanduka ili ispod kozlića dok u ruci nose loptu.
- ▶ Učenici se provlače kroz okvir sanduka ili ispod kozlića dok se kreću četveronoške unatrag.

Provlačenje kroz jedan ili više obruča

- ▶ Učenici su u kolonama i provlače se kroz obruč.
- ▶ Učenici su u kolonama i provlače se kroz obruč, nastave se kretati četveronoške do sljedećeg obruča, kroz koji se ponovno provlače.
- ▶ Učenici se kreću četveronoške unatrag i provlače kroz obruč.

Provlačenje u kombinaciji s puzanjem ispod različitih sprava

- ▶ Učenici su u kolonama. Na određenoj udaljenosti postave se klupa, kozlić, konj i/ili okvir sanduka. Zadatak je učenika provući se ispod postavljenih sprava i pomagala.

Provlačenje kroz okvire sanduka uz nošenje lakših sprava

- ▶ Učenici su u kolonama. Svaki učenik sa sobom nosi loptu i provlači se kroz okvir sanduka, nastavi se kretati četveronoške noseći loptu do sljedećeg okvira, kroz koji se ponovno provlači.
- ▶ Učenici su u dvije paralelne vrste u razmaku od pet metara. Na znak, učenici jedne vrste pužu do učenika druge vrste, noseći pritom sa sobom bocu vode.
- ▶ Učenici pužu ispod okvira sanduka i pri tome nose vrećicu, palicu, loptu i sl.

Provlačenje kroz obruč u kretanju

- ▶ Učenici se nalaze u kolonama. Na određenoj udaljenosti postavljen je obruč prihvaćen za dva štapa. Zadatak je učenika trčeći laganim tempom ili tempom koji je zadan doći do obruča, provući se kroz njega i zatim se vratiti na kraj kolone. Vježba se ponavlja dok ne prođu svi učenici. Ova se vježba može kombinirati s više prepreka, odnosno može biti dio nekog poligona.

Uskakivanje u obruč i provlačenje

- ▶ Učenici se nalaze u kolonama. Na određenoj udaljenosti na podu nalazi se obruč. Zadatak je učenika laganim trčanjem ili zadanim tempom doći do obruča, skočiti u njega te se provući tako da počne od nogu prema gornjem dijelu tijela. Kada je završio s provlačenjem, vraća se natrag u kolonu, a vježba se ponavlja dok ne prođu svi učenici. Ova se vježba može kombinirati s više prepreka, odnosno može se ukomponirati u poligon.
- ▶ Učenik trči do obruča, ovisno o tome kako je zadano, sunožno ili jednonožno, uskače unutar obruča te se sagne i zavrti obruč oko sebe tako da se provuče kroz njega kao da preskače vijaču.

SKAKANJE I PRESKOCI

Zbog svog značenja u tjelesnom i zdravstvenom području ta se kretanja primjenjuju u različitim varijantama. Skakanje razvija eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića nogu i nekih mišića trupa te jača zglobove nogu i mnoge mišiće tijela. Vježbe skakanja pospješuju živčano-mišićnu reakciju, brzinu i koordinaciju, pozitivno utječu na rad unutarnjih organa, a imaju i veliku odgojnu vrijednost jer razbijaju osjećaj straha te razvijaju odlučnost i odvažnost. Ostvarenje obrazovnih zadataka očituje se u bogaćenju ukupnog kretnog fonda različitim modalitetima tih kretanja, što ima svoju primjenjivu vrijednost u životnim aktivnostima i igri djece. Skakanje se može provoditi u različitim uvjetima (u dvorani, na igralištu, u prirodi), na različite načine (skakanje u daljinu, visinu, dubinu, preko prirodnih i umjetnih prepreka, na prepreke, s mjesta, u kretanja itd.) Pri skakanju najviše treba paziti na elastičnost doskoka i meko doskočište. Kao doskočište mogu poslužiti strunjače, pijesak, lišće, piljevina, slama i sl. Doskok mora biti mekan, što se postiže doskokom na prednji dio stopala i počučnjem ili čučnjem. Kruti doskoci ili doskoci na tvrdu ili klizavu podlogu mogu prouzročiti ozljede.

Preskoci su dinamične tjelesne vježbe s izrazitim utjecajem na razvoj eksplozivne snage, posebno mišića nogu i ruku. Preskoci zahtijevaju, ali i razvijaju kod djece koordinaciju i odvažnost, orijentaciju i kontrolu gibanja u prostoru i vremenu. U procesu učenja preskoka najprije treba s vježbačima dobro naučiti sunožni odraz s mjesta, naskok na spravu (u sjed, upor klečeći, upor čučajući) i saskok sa sprave pa tek tada prijeći na vježbanje sunožna odraza iz zaleta. Pri izvođenju predvježbi i preskoka nužno je prilagoditi visinu sprave dobi i sposobnostima vježbača te osigurati mekano doskočište. Tijekom učenja novog preskoka, a i poslije, nužno je dobro čuvanje i pomaganje. Preskoke karakterizira brz zalet i snažan odraz nogama od tla (odskočne daske), let do sprave, odraz rukama sa sprave te let i doskok, koji mora biti mekan. Kako bi se preskok pravilno izveo, potrebni su snažan odraz, kontrola tijela i gibanja u prostoru i vremenu te mekan i elastičan doskok.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Dječji poskoci na mjestu

- Dječji poskoci predstavljaju jednonožne odraze. Gibanje ruku i nogu usklađeno je tako da se istodobno podigne pogrčena desna noga u prednoženje i pogrčena lijeva ruka u predručenje, a zatim suprotno – lijeva noga i desna ruka.

Sunožni poskoci

- Sunožni poskoci jednostavna su gibanja koja se prvo izvode u mjestu na osnovne načine, a tek nakon toga u kretanju i s različitim zadacima. Sunožni poskoci u mjestu izvode se na crti vježbališta s ciljem doskoka na isto mjesto. Oni se izvode učestalim odrazima istodobno s objema nogama odražavajući se do desetak centimetara uvis, pri čemu se koljena značajno ne podižu.

Sunožni poskoci naprijed-natrag, natrag-strance

- Učenici stoje u koloni. Prvi učenik počinje izvoditi vježbu, a nakon završetka laganim trčanjem vraća se na začelje kolone. Tada kreće drugi učenik.

Sunožni poskoci u paru

- ▶ Učenici u paru izvode osnovne poskoke na crti ili u kretanju s različitim zadacima. Ovisno o vrsti poskoka učenici mogu poskakivati držeći se za ruke ili bez držanja.

Sunožni poskoci u paru u kretanju naprijed

- ▶ Učenici se sunožnim poskocima kreću usporedno naprijed do određene, završne linije. Pri poskakivanju mogu se kretati jedan pokraj drugoga bez držanja i s držanjem za ruku.

Poskoci na jednoj nozi

- ▶ Tijelo ispruženo i zakrivljeno. Glava se nalazi ravno, ruke se nalaze pod kutom od 90°. Poskoci se izvode jednonožnim odrazom kroz polučučanj sa zamahom rukama prema naprijed s jednonožnim doskokom. U vježbi se može koristiti obruč unutar kojega će učenici poskakivati na jednoj nozi u koloni jedan iza drugoga.

Zečji poskoci

- ▶ Učenici se nalaze u čučnju i na taj način poskakuju po zadanoj liniji, na mjestu ili ovisno o dogovorenim kretanjima.

Poskoci u mješovitom upor

- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih se nalazi jedna klupa. Učenici poskakuju u mješovitom upor tako da se rukama upiru u klupu, a nogama sunožno odražavaju od tla.
- ▶ Učenici stanu tako da im je klupa između nogu, a rukama se oslone na klupu. Sunožnim odrazom naskoče na klupu i ponovno se odrazom nogu vrate na tlo.
- ▶ Učenici preskaču klupu po dužini (bočno), s jedne strane na drugu, i to tako da se rukama upiru o klupu, a nogama se sunožno odražavaju.

Sunožni poskoci preko klupice bočno

- ▶ Ispred učenika postavljena je švedska klupa o koju se učenik upire prednjim uporom. Na dogovoreni znak, učenik sunožnim odrazom, upirući se stalno o klupu, naskoče sunožno na nju i nakon toga doskače na tlo (sunožno ili jednonožno) ili sunožno preskače klupu po dužini, s jedne na drugu stranu.
- ▶ Učenici stanu raznožno tako da im se klupa nalazi između nogu, a rukama se oslone na nju te sunožnim odrazom naskoče na klupu i odrazom nogu vrate se na tlo.

Preskakanje preko palice bočno

- ▶ Učenik stoji tako da se palica nalazi na podu pokraj njega. Ruke su savijene pod kutom od 90° i koristi ih za lagani odraz te palicu preskače sunožno bočno i doskače sunožno, zatim se ponovno sunožno odražava i preskače palicu na prvobitnu stranu te ponovno doskače sunožno.

Sunožni naskok na klupicu i saskok

- Učenik stoji ispred klupice tako da su mu ruke ispružene uz tijelo te njima radi zamah i sunožno naskače na klupicu, zatim ponovno zamahuje rukama i sunožno saskače s klupice i doskače sunožno na pod.



Sunožni naskok na klupicu u paru

- Učenici stoje ispred klupice u sunožnom stavu držeći se za ruke (ili stojeći samo jedan pokraj drugoga). U isto vrijeme zamahuju rukama i sunožno naskaču na klupicu.

Sunožni poskoci iz obruča u obruč

- Učenici se nalaze ispred obruča koji su postavljeni na tlu i predstavljaju lopoče po kojima skaču žabe. Na dogovoreni znak, prvi iz kolone sunožnim skokovima prelaze preko lopoča do kopna.

Jednonožni poskoci iz obruča u obruč

- Ispred učenika postavljeno je nekoliko obruča. Učenik uz priručene ruke pod kutom od 90° uz lagane zamahe poskakuje iz obruča u obruč pritom stojeći na jednoj nozi. Odskoči s jednom nogom iz obruča te doskoči s istom u idući obruč i tako do kraja.
- Učenik poskakuje iz obruča u obruč tako da iz prvog obruča s jednom nogom odskoči, a s drugom nogom doskoči u idući obruč, zatim s tom istom nogom odskoči i doskoči na drugu nogu u idući obruč.

Iz zaleta naskok jednom nogom na sanduk – saskok

- Ispred učenika na određenoj udaljenosti nalazi se sanduk. Učenik se laganim zaletom približi sanduku, sunožno se odrazi i na sanduk doskoči jednom nogom, zatim s tom istom nogom ili sunožno se odrazi sa sanduka i saskoči sunožno na tlo.



Skakanje preko vodoravnih prepreka sunožno

- Učenici su u vrstama. Na učiteljev znak, trče do crta nacrtanih na podu i sunožnim ih odrazom preskoče. Kada završi prva vrsta, kreće druga itd.
- Palice postavimo na tlo u nizu. Učenici u kolonama sunožnim odrazom preskaču prepreke.
- Dva učenika drže nategnutu dugačku vijaču, a ostale učenike podijelimo u parove. Učenici trče do vijače, sunožno se odraze i preskoče vijaču.
- Učenici su podijeljeni u kolone. Jedan za drugim sunožno skaču iz obruča u obruč (ili iz nacrtanih krugova).
- Učenici su u kolonama. Svaka kolona preskače u nizu više postavljenih prepreka – obruč, konop, palica, medicinka.

Skakanje preko vodoravnih prepreka jednom nogom

- Palice postavimo na tlo u nizu. Učenici u kolonama jednonožnim odrazom preskaču prepreke.
- Učenici su podijeljeni u kolone. Jedan za drugim jednonožno skaču iz obruča u obruč (ili iz nacrtanih krugova).
- Učenici su u kolonama. Svaka kolona jednonožno preskače više u nizu postavljenih prepreka – obruč, konop, palica, medicinka.

Naskok na povišenje i različiti saskoci (zgrčeno, uvito, raznožno)

- ▶ Učenik sunožno, uza zamah rukama, naskače na povišenje, zatim uza zamah rukama zgrči tijelo u saskoku i doskače sunožno pritom vraćajući tijelo u prvotni položaj.
- ▶ Učenik sunožno, uza zamah rukama, naskače na povišenje, zatim se odražava rukama i u saskoku savije tijelo unatrag uz uzručene ruke te doskače na tlo sunožno.
- ▶ Učenik raznožno, uza zamah rukama, naskače na povišenje, zatim se odražava rukama i saskače s povišenja na tlo u raznožan stav.

Skok udalj s mjesta

- ▶ Učenik stoji na mjestu. Rukama radi zamah istodobno grčeci koljena, lagano se nagine prema naprijed i sunožno odskače što dalje može te sunožno doskače na tlo.
- ▶ Učenici skokom preskaču strunjaču i doskoče na obje noge.
- ▶ Učenici preskaču preko obruča i medicinki razmaknutih jedan metar.

Skok uvis iz ravnog zaleta

- ▶ Učenici se kreću u formaciji kolone (hodaju, trče). Na znak, trebaju skočiti što više u zrak, i to jedanput odrazom lijeve, a zatim odrazom desne noge.
- ▶ Učenici su u formaciji kruga. Jedan je učenik u sredini kruga i iznad tla okreće vijaču. Ostali učenici moraju je preskočiti s objema nogama ili jednom nogom.
- ▶ Učenici preskaču konop koji je podignut na određenu visinu. Pri skoku potrebno je što se više istegnuti. Odraz se treba izvoditi lijevom i desnom nogom, a doskok mora biti mekan i elastičan.
- ▶ Učenici su u formaciji kolone. Izvode skok uvis sa zaletom od označenih crta preko vijače ili konopa. Konop ili vijaču postupno podižemo, a učenici uzimaju zalet s crte koja im omogućuje preskočiti zadanu visinu. Učenici sami biraju kojom će se nogom odraziti.

Skok udalj iz ravnog zaleta

- ▶ Učenici stoje u dvjema vrstama na suprotnim stranama dvorane. Zadatak im je skočiti udalj s mjesta. Dvjestama crtama označimo prostor u koji učenik treba doskočiti. Skok udalj s mjesta izvest će tako da stane s objema nogama do prve obilježene crte, pri čemu stopala moraju biti usporedna i prirodno rastavljena. Učenik mora napraviti zamah rukama do uzručenja, spustiti se u polučučanj s pomicanjem trupa prema naprijed i rukama u zaručenje, a zatim se odraziti nogama dok ruke idu prema naprijed u predručenje.
- ▶ Učenike podijelimo u dvije kolone. Ispred prve kolone stavimo strunjaču i na nju stavimo mekani predmet (npr. rubac). Učenici skokom udalj preskoče taj predmet. Učenici druge kolone moraju od obilježene crte na tlu skočiti što dalje, a zatim s mjesta gdje su doskočili izvesti još jedan skok udalj.
- ▶ Učenici su podijeljeni u tri kolone. Skaču udalj s mjesta, a jedan iz kolone bilježi kredom na tlu duljinu skoka svojih suvježbača. Ona tri učenika koja su skočila najdalje, na kraju skaču ponovno. Na kraju sata odredi se tko je najdalje skočio – tko je najbolji skakač u razredu.



Skok udalj s mjesta uz pomoć odskočne daske

- ▶ Učenik stoji na odskočnoj dasci bliže strunjači. Kukovi su potisnuti prema natrag, a glava i trup prema naprijed. Ruke su povijene u laktovima. Učenik koljena pomiče naprijed-natrag, a rad je ruku simetričan i prati rad nogu. Doskok je sunožan i u polučučnju.

Skok uvis i udalj sa zaletom i odraz s odskočne daske

- ▶ Ispred učenika nalazi se skakalište za skok udalj (niz strunjača i odskočna daska) na udaljenosti najmanje od pet do sedam koraka. Učenik izvodi zalet iz visokoga starta koji, po broju koraka, uvijek mora biti ujednačen. Posljednji korak na mjesto odraza nešto je kraći, a odrazna se noga postavlja cijelim stopalom na odskočnu dasku. Slijedi odraz uz potpuno opružanje odrazne noge, dok se zamašna noga pogrčeno podiže prema naprijed. Tijelo se u fazi leta postupno lagano pretklanja, a ruke u trenutku doskoka prelaze u predručenje. U trenutku doskoka noge amortiziraju masu tijela kako bi se ostvario mekan sraz s podlogom, zbog čega učenik završava doskok u polučučnju.
- ▶ Ispred učenika nalazi se skakalište za skok uvis. Zadatak je učenika iz ravnoga zaleta (od pet do sedam koraka) odrazom lijeve noge na odskočnoj dasci zgrčnim načinom preskočiti elastičnu vrpcu te u sljedećem pokušaju pokušati izvesti preskok desnom nogom. Faza odraza mora se izvoditi brzim i naglašenim zamahom zamašne noge i suručnim zamahom rukama. Za ovaj preskok na mjestu doskoka ne mora biti postavljena mekana strunjača za skok uvis, već mogu biti postavljene dvije gimnastičke strunjače.

Preskakanje vijače koju suvježbač pomiče

- ▶ Za realizaciju ove nastavne teme potrebno je da učenici znaju vitlati dugom vijačom.
- ▶ Pretrčavanje ispod vijače – dva učenika vitlaju vijačom, a drugi pretrčavaju ispod nje. Pretrčavati trebaju onog trenutka kad je vijača u položaju prema gore. Zadatak se izvodi najprije pojedinačno, zatim u parovima pa u četvorkama.
- ▶ Utrčavanje, preskakanje i istrčavanje – učenik utrčava sa strane, preskoči jedanput i istrči. Zadatak se ponavlja, ali se vijača preskače dva, tri i više puta.
- ▶ Utrčavanje, preskakanje i istrčavanje udvoje – zadatak je kao i prethodni, ali istodobno utrčavaju dva učenika, svaki s jedne strane.
- ▶ Preskakanje duge vijače s noge na nogu ili sunožno pojedinačno, u parovima, trojkama i četvorkama.
- ▶ Preskakanje duge vijače s različitim zadacima-prilikom preskakanja – okretati se u jednu stranu, čučnuti, brzo ustati i nastaviti skakati.

Sunožno preskakanje vijače

- ▶ Učenik sam drži vijaču te istu preskače sunožno (sunožno odskake kada je vijača ispred njega i sunožno doskače).



Preskakanje vijače u kretanju

- ▶ Učenik preskače vijaču u kretanju jednonožnim odrazom. Najprije to izvodi u laganom trku, a potom malo brže.
- ▶ Učenik preskače vijaču u kretanju sunožnim odrazom. Može se kombinirati s jednonožnim poskokom.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Učenik preskače vijaču jednonožnim odrazom u laganom trčanju do prve obilježene crte, zatim napravi tri sunožna poskoka na mjestu, nastavi preskakati vijaču jednonožno u laganom trčanju do sljedeće obilježene crte, tu se zaustavi i napravi dva poskoka u mjestu preko vijače jednonožnim odrazom. Kada prvi učenik dođe do prve crte i napravi tri sunožna poskoka u mjestu, kreće sljedeći učenik. Hodajući se vraća natrag.

Naskoci i saskakivanja zaletom sa sprave na spravu različitih visina

- ▶ Učenik se kreće hodajući ili lagano trčeći od sprave do sprave. S dolaskom do svake sprave učenik sunožno naskoči na spravu i sunožno saskoči s nje te doskoči na tlo, zatim se pomiče do iduće sprave te ponavlja isto dok ne prođe sve sprave.

Naskok na švedski sanduk jednom nogom, saskok s okretom

- ▶ Učenik stoji sunožno ispred švedskog sanduka i uza zamah rukama naskoči jednom nogom na sanduk.
- ▶ Iz sunožne pozicije saskoči pritom zamahujući rukama sa sanduka na način da cijelo tijelo okreće za 90, 180 ili 360 stupnjeva i sunožno doskoči na pod.

Naskok u upor klečeći na mali kozlić, sanduk

- ▶ Iz zaleta sunožnim odrazom naskoči u upor klečeći jednom nogom, a druga ostane pružena iza sanduka.
- ▶ Iz zaleta naskoči na sanduk (kozlić) u upor klečeći objema nogama, a saskoči zgrčeno.

Naskok u upor čučajući i saskok uvito

- ▶ Iz zaleta sunožnim odrazom naskoči u upor čučajući jednom nogom, a druga ostane pružena iza kozlića.
- ▶ Iz zaleta naskoči na kozlić u upor čučajući i saskok uvito.
- ▶ U niz postavimo kozlić, a na udaljenost od tri metra švedski sanduk (po širini). Učenik iz zaleta sunožnim odrazom naskoči u upor čučajući na kozlić i saskoči s uvinućem, nastavi trčati do švedskog sanduka, naskoči u upor klečući i saskoči zgrčeno.



Preskakanje duge vijače

- ▶ Dva učenika drže zategnutu vijaču (jednu dugu ili dvije spojene) na visini od 30 cm, a jedan preskače vijaču.

Preskakanje duge vijače i istrčavanje

- ▶ Učenik utrčava sa strane, preskoči jedanput vijaču i istrči. Zadatak se ponavlja, ali se vijača preskače dva, tri ili više puta.

Preskakanje vijače u paru

- ▶ Dva učenika drže nategnutu vijaču (dvije spojene vijače) na visini od 30 cm, a sljedeća dva učenika istodobno preskaču vijaču.

5.3.3. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SVLADAVANJE OTPORA**DIZANJE I NOŠENJE**

Dizanje i nošenje prirodni su oblici kretanja koji se često primjenjuju u svakodnevnom životu, a bitno utječu na jačanje tijela u cjelini, osobito na jačanje mišića leđa, ramenog pojasa i ruku. Osim što se mogu ostvariti u dvorani, na igralištu i u prirodi, mogu se izvoditi i u učionici ili sobi dnevnog boravka.

Za dizanje i nošenje mogu nam poslužiti predmeti najrazličitijih oblika (loptice, palice, klupice, strunjače, lakše sprave itd.). Predmeti koji se podižu i nose moraju svojom masom, oblikom i veličinom biti primjereni dobi i spolu vježbača. Ovisno o tome, predmeti se mogu nositi na razne načine: na glavi, ispred tijela, na leđima, pojedinačno, udvoje ili u skupinama. Dizanje i nošenje treba izvoditi jednom i drugom rukom te na jednoj i drugoj strani tijela radi simetričnog opterećivanja organizma.

Masa predmeta koji se dižu i nose za djecu predškolske dobi i za učenike prvog i drugog razreda ne smije biti veća od četiri do pet kilograma, dok u trećem i četvrtom razredu učenici mogu nositi i dizati i predmete teže od pet kilograma.

Kako bismo učenike što više motivirali za rad, u početku te aktivnosti možemo organizirati u obliku igre i natjecanja.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI**Dizanje i nošenje medicinke**

- ▶ Učenici se slobodno kreću po vježbalištu i u svakoj ruci nose po jednu medicinku.
- ▶ Nošenje vrećica i drugih rekvizita
- ▶ Učenici se slobodno kreću po vježbalištu i u svakoj ruci nose po jedan rekvizit.
- ▶ Punjenu vrećicu pijeska učenici prenose s jedne strane vježbališta na drugu, i to s objema rukama, zabacivši vrećicu na leđa ili noseći je ispred sebe.

- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone koje stoje jedna nasuprot drugoj. Na udaljenosti od prvog u koloni nalazi se vrećica mase 2 kg. Učenik mora doći do vrećice, podići je i prenijeti do oznake udaljene jedan metar od suprotne kolone. Tada učenik iz suprotne kolone izvodi isti zadatak.
- ▶ U dvorani nacrtamo krugove (ili postavimo obruče). Učenike podijelimo u skupine po pet. U sredinu dvorane postavimo vrećice, medicinke, lopte, čunjeve i sl. Na znak učitelja, učenici moraju u određenom vremenu što više predmeta donijeti u svoj krug (obruč). Učenike treba upozoriti da istodobno mogu nositi samo jedan predmet. Na kraju prebrojimo predmete u krugovima i proglasimo koja je skupina bila najbolja.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Ispred svake se kolone nalaze dvije loptice i tri čunja. Zadatak je učenika prenijeti te predmete do obilježenog mjesta i vratiti se na začelje kolone. Tada sljedeći suigrač trči do predmeta, iz čučućeg položaja podigne predmete, prenosi ih do kolone i odlazi na začelje i tako redom.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Na udaljenosti od jednog metra postavimo prvi snop palica (mase otprilike 1 kg), a na udaljenosti od 5 m postavimo drugi takav snop. Zadatak je učenika skupiti sve palice te ih spustiti ispred suigrača iz druge kolone. Zadatak je tog učenika vratiti palice na svoje mjesto, u istom omjeru. Ta mjesta moramo obilježiti kako bi učenik mogao postaviti palice na dobro mjesto.

Nošenje medicinke iznad glave

- ▶ Učenici podižu medicinke s tla i nose ih iznad glave.

Dizanje i nošenje strunjače u četvorkama

- ▶ Učenici se formiraju u skupine od četiri učenika. Jedan učenik legne na strunjaču, a ostali ga iz skupine dižu i prenose do mjesta strunjače druge skupine, u smjeru kazaljke na satu. Zatim ponavljaju zadatak.
- ▶ Učenici su u skupinama po četiri. Svaka skupina podiže strunjaču, nosi je do švedskog sanduka i postavlja na njega.

Dizanje i nošenje okvira sanduka u paru

- ▶ Učenici u parovima prenose okvir sanduka s jedne strane vježbališta na drugu.
- ▶ Učenici su u jednoj koloni (u parovima). Zadatak je učenika do zidića ili klupe u sanduku nositi različite predmete te ostaviti pola predmeta na zidiću, a s pola se vratiti natrag do kolone i predati sanduk s pola tereta sljedećem paru, koji mora otići do zidića i napuniti sanduk ostalim predmetima te se vratiti s punim teretom natrag i predati ga sljedećem paru.

Nošenje švedske klupice u skupinama

- ▶ Učenci su podijeljeni u dvije skupine. Na znak, svaka skupina podiže jednu klupicu i nosi ju do švedskih ljestava te ju zakači za jednu prečku.
- ▶ Učenci su podijeljeni u skupine i natječu se koja će skupina prenijeti švedsku klupicu s jednog kraja dvorane na drugi.

Nošenje trećeg vježbača

- ▶ Dva učenika prekriže ruke i spoje ih. Treći učenik sjedne na njihove prekrižene ruke te ga oni nose do kraja vježbališta.

Kariola/kolica

- ▶ Učenci su podijeljeni u parove. Jedan će učenik biti u položaju skleka, a drugi će držati njegove noge te ih podizati i spuštati.



Nošenje u paru

- ▶ Učenci u parovima prenose strunjače s jednog mjesta na drugo.
- ▶ Učenci u parovima prenose klupicu, gredicu ili strunjaču s jedne strane vježbališta na drugu.
- ▶ Učenci su podijeljeni u dvije kolone, u parove. Kolone stoje jedna nasuprot drugoj. Zadatak je parova uhvatiti se za ruke, hodajući ili trčeći doći do predmeta – tereta, čučnuti, podignuti predmet i nositi ga do švedskog sanduka (visine 1 m) te ga ondje ostaviti. Sljedeći par iz druge kolone hoda ili trči do švedskog sanduka držeći se za ruke, uzme predmet i vraća ga natrag u obilježeni prostor ispred svoje kolone. Zatim sljedeći par iz iste kolone vraća predmet na švedski sanduk, a nakon toga zadatak obavlja suprotna kolona.

Dizanje lakših rekvizita i podizanje na višu spravu

- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone. Svaki od njih nosi dvije medicinke koje polaže na švedski sanduk, vraća se do svoje kolone i tek tada kreće sljedeći. Dolazi do sanduka, uzima medicinke i donosi ih do sljedećeg itd.

Dizanje predmeta mase 2 kg na određenu visinu (do 1,5 m)

- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone. Svaki od njih nosi dvije medicinke koje polaže na švedski sanduk, vraća se do svoje kolone i tek tada kreće sljedeći. Dolazi do sanduka, uzima medicinke i donosi ih do sljedećeg, itd.
- ▶ Učenici podižu medicinke s tla i nose ih iznad glave.
- ▶ Učenici su u skupinama po četiri. Svaka skupina podiže strunjaču, nosi je do švedskog sanduka i postavlja na njega.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije skupine. Na znak, svaka skupina podiže jednu klupicu i nosi ju do švedskih ljestava te ju zakači za jednu prečku.

Dizanje i nošenje predmeta različitih veličina udvoje (mase do 5 kg)

- ▶ Učenici u parovima prenose strunjače s jednog mjesta do drugog.
- ▶ Učenici su u trojkama. Dva učenika drže se za ruke, a treći skuplja i stavlja im na ruke razne predmete koje moraju odnijeti na određeno mjesto.
- ▶ Učenici u parovima prenose klupicu, gredicu ili strunjaču s jedne strane vježbališta na drugu.

Dizanje i nošenje više predmeta različite mase (do 3 kg) na udaljenosti 10 – 15 metara

- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Ispred svake se kolone nalaze dvije loptice i tri čunja. Zadatak je učenika prenijeti te predmete do obilježenog mjesta i vratiti se na začelje kolone. Sljedeći učenik trči do predmeta, iz čučućeg položaja podigne predmet, prenosi ga do kolone, odlazi na začelje i tako redom.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Na udaljenosti od jednog metra postavimo prvi snop palica (mase otprilike 1 kg), a na udaljenosti od 5 m postavimo drugi takav snop. Zadatak je učenika skupiti sve te palice te ih spustiti ispred učenika iz druge kolone. Zadatak je tog učenika vratiti palice na svoje mjesto, u istom omjeru. Ta mjesta moramo obilježiti kako bi učenik mogao postaviti palice na dobro mjesto. Prije izvođenja zadatka učitelj treba naglasiti koliko je palica u svakom obilježenom prostoru.

Dizanje predmeta razliĉitih oblika i mase (do 5 kg) udvoje na odreĊenu visinu (do 2 m)

- Uĉenike poredamo u dvije kolone, u parove. Kolone se nalaze jedna nasuprot drugoj. Zadatak je parova uhvatiti se za ruke, hodajući ili trĉeći doći do predmeta – tereta, ĉučnuti, podignuti predmet i nositi ga do švedskog sanduka (visine 1 m) te ga ondje ostaviti. Sljedeći par iz druge kolone hoda ili trĉi do švedskog sanduka držeći se za ruke, uzme predmet i vraća ga natrag u obiljeŹeni prostor ispred svoje kolone. Zatim sljedeći par iz iste kolone vraća predmet na švedski sanduk, a nakon toga zadatak obavlja suprotna kolona.
- Uĉenici su u jednoj koloni (u parovima). Zadatak je uĉenika razliĉite predmete mase 3 kg nositi u sanduku do zidića ili klupe, staviti pola predmeta na zidić, a s pola se vratiti natrag do kolone i predati sanduk s pola tereta sljedećem paru. On mora otići do zidića i napuniti sanduk ostalim predmetima te se vratiti s punim teretom natrag i predati ga sljedećem paru.

Skupno dizanje i nošenje razliĉitih predmeta

- Uĉenici su podijeljeni u manje skupine od ĉetiri do pet uĉenika. Zadatak im je dizati i nositi predmete koji su rasporeĊeni po dvorani (dvorištu). Npr. jedna skupina nosi klupicu, druga okvir švedskog sanduka itd.
- Uĉenici se formiraju u skupine od tri do ĉetiri uĉenika. Jedan uĉenik legne na strunjaĉu, a ostali ga iz skupine diŹu i prenose do mjesta strunjaĉe druge skupine, u smjeru kazaljke na satu. Zatim ponavljaju zadatak.
- Uĉenici su podijeljeni u skupine i natjeĉu se koja će skupina prije prenijeti klupe ili strunjaĉe s jednog kraja dvorane na drugi.
- Uĉenici su podijeljeni u tri skupine i natjeĉu se koja će skupina prenijeti više loptica i ĉunjeva u sanduku do odreĊenog mjesta u odreĊenom vremenu. Pobjednik je ona skupina koja je prenijela više loptica.

VUĀENJE, POTISKIVANJE, NADVLAĀENJE I GURANJE

VuĀenje, potiskivanje, nadvlaĀenje i guranje prirodna su lokomotorna kretanja kojima se ĉovjek suprotstavlja Źivim i neŹivim otporima.

VjeŹbe i igre iz podruĉja tih oblika kretanja vjeŹbe su snage, spretnosti i koordinacije. Jaĉaju miškulaturu cijelog tijela i razvijaju borbenost, snalaŹljivost, upornost i svjesnu disciplinu. Osobito je znaĉajna njihova odgojna komponenta jer se te vjeŹbe ostvaruju kao natjecanja, borbe izmeĊu pojedinaca ili skupina. VaŹno je pri izvoĊenju vjeŹbe utvrditi pravila kojih se vjeŹbaĉi moraju pridŹravati te da mogućnosti pojedinaca ili skupine u borbi budu podjednake. VjeŹbe ne smiju dugo trajati jer zbog napora i raznih naĉina vjeŹbanja i borbi dolazi do prekida disanja, Źto je u sluĉaju duljeg trajanja Źtetno. VjeŹbe se moraju izvoditi simetriĉno (jednako opterećivati desnu i lijevu stranu tijela), a moraju biti i dinamiĉne. Potiskivanje treba primjenjivati ĉešće od vuĀenja i nadvlaĀenja kako ne bi došlo do pretjeranog razvlaĀenja i navlaĀenja tetiva te labavljenja zglobova koji su u ovoj dobi dosta osjetljivi. VuĀenje, potiskivanje i nadvlaĀenje moŹe se izvoditi u dvorani, na igralištu i u prirodi. Uĉenici ih mogu izvoditi u razliĉitim poloŹajima (stojeći, sjedeći, leŹeći, ĉuĉeći), a mogu se izvoditi i s pomagalicama (palice, vijaĉe, lopate, konop) ili bez njih.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Potiskivanje predmeta ispred tijela rukom

- ▶ Učenici su u parovima u sjedećem položaju. Rukama potiskuju medicinku.
- ▶ Učenici su u parovima i potiskuju rukama medicinku jedan prema drugome.
- ▶ Nekoliko učenika sjedi ispred švedske klupe. Na određenoj udaljenosti od njih nalazi se isti broj učenika koji sjede. Zadatak je sljedeći: učenici iz prve skupine potiskuju rukama klupu do nasuprotne skupine, vraćaju se natrag, a klupu dalje potiskuje druga skupina.
- ▶ Tri učenika potiskuju švedski sanduk bez najdonjeg okvira prema trojici učenika koji se nalaze na određenoj udaljenosti od njih. Tada mijenjaju uloge.

Potiskivanje predmeta ispred tijela rukom i nogom

- ▶ Učenici su u parovima u sjedećem položaju. Nogama potiskuju medicinku.
- ▶ Učenici su u parovima i potiskuju rukama medicinku jedan prema drugom.
- ▶ Nekoliko učenika sjedi ispred švedske klupe. Na određenoj udaljenosti od njih nalazi se isti broj učenika koji sjede. Zadatak je sljedeći: učenici iz prve skupine potiskuju nogama klupu do nasuprotne skupine, vraćaju se natrag, a klupu dalje potiskuje druga skupina.
- ▶ Tri učenika potiskuju švedski sanduk bez najdonjeg okvira prema trojici učenika koji se nalaze na određenoj udaljenosti od njih. Tada mijenjaju uloge.

Skupno guranje sprava

- ▶ Učenici se nalaze u skupinama, podijeljeni u parove. Svaka skupina gura predmet podjednake mase. Primjerice, medicinku. Na znak učitelja, učenik u paru gura medicinku do određene crte te se vraća natrag i dodaje medicinku drugom paru učenika, koji radi isto. Ona skupina kojoj svi učenici prvi prijeđu zadani put, pobjeđuje.

U sijedu u parovima potiskivanje medicinke nogama

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Nalaze se u sijedu te nogama potiskuju medicinku. Svaki učenik gura medicinku prema drugome učeniku.

U sijedu u parovima potiskivanje medicinke rukama

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Rukama potiskuju medicinku prema nasuprotnom učeniku.

U sijedu, skupina vježbača nogama potiskuje klupicu naprijed

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Nalaze se u sijedu te nogama potiskuju klupicu naprijed.

Potiskivanje i vučenje suvježbača na različite načine

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Jedan se nalazi u obruču, a drugi izvan njega. Učenik koji je izvan obruča povlači učenika iz obruča, a onaj koji je u obruču, nastoji povući drugog u obruč. Pri vučenju, jedan drugoga drže za zglobove ruku.

Potiskivanje suvježbača leđima

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Potiskuju se leđima tako da jedan drugoga potisnu što dalje od početnog mjesta. Ruke su prekrížene na prsima.

Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje u skupinama

- ▶ Na tlu se nacrtat krug ili postavi obruč, a tri učenika koja stoje oko kruga uhvate se za ruke. Dva učenika nadvlače trećeg u krug.
- ▶ Od četiri do šest učenika stoji u kolonama jedan nasuprot drugom. Učenici na početku kolona uhvate se za ruke, a ostali oko pojasa i nadvlačenje počinje od crte.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije skupine (od pet do šest učenika). Jedna se skupina učenika uhvati čvrsto rukama formirajući krug. Druga je skupina unutar kruga i potiskujući grudi o ruke onih koji drže krug nastoje se probiti izvan njega.
- ▶ Od četiri do šest učenika uhvati se za ruke i načini krug. U sredinu kruga postave se, jedan uz drugi, od tri do četiri čunja. Na zadani znak, svaki učenik vuče na svoju stranu nastojeći ne oboriti čunjeve.
- ▶ Na tlu nacrtamo tri crte, međusobno udaljene 1,5 m. Od pet do šest učenika u jednoj vrsti leđima je okrenuto istom broju učenika u drugoj vrsti. Učenici unutar jedne vrste drže se međusobno za ruke. Svi se nalaze na središnjoj crti. Na znak, vrste se potiskuju leđima prema vanjskim crtama. Čim jedan učenik iz vrste prijeđe vanjsku liniju, njegova je ekipa pobjednik. Pri potiskivanju vrsta, lanac ne smije puknuti.

Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje u parovima

- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije skupine. U sredinu vježbališta postavi se kozlič koji jedna skupina pokušava potisnuti na stranu druge skupine.
- ▶ Učenike podijelimo u dvije vrste koje stoje jedan nasuprot drugoj. Između vrsta nalazi se duga vijača. Na zadani znak, učenici obiju vrsta hvataju vijaču i nastoje je oteti suprotnoj strani.
- ▶ Kao prethodna vježba, ali umjesto vijače upotrijebe se ljestve.
- ▶ Učenici u paru jedan drugog povlače preko niske prepone.
- ▶ Dva su učenika okrenuta jedan prema drugome u raskoračnom stavu. Stave si ruke na ramena i tako potiskuju.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste, okrenuti bočno jedni prema drugima i odijeljeni crtom. Uhvate se za desnu ruku. Na zadani znak, jedni druge vuku preko crte. Zadatak se ponavlja lijevom rukom.



Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje suvježbača uz upotrebu pomagala (palice, vijače, medicinke)

- ▶ Dugačka se vijača zaveže na krajevima, a učenici se postave u formaciju kruga. Drže vijaču objema rukama u visini bokova i na učiteljev znak vuku je prema van.
- ▶ Učenici su u parovima. Svaki par drži rukama jednu palicu. Na zadani znak, vuku palicu jedan prema drugome.
- ▶ Učenici su u parovima. Na tlu između učenika povučemo crtu. Zadatak je povući suprotnog vježbača preko crte.
- ▶ Učenici su u parovima. Objema rukama uhvate medicinku i na učiteljev znak, nastoje povući drugog vježbača preko crte.

VIŠENJE I UPIRANJE

Višenje i upiranje utječu na jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, na jačanje zglobova, tetiva i ligamenata te na povećanje pokretljivosti kralježnice. Sustavnom primjenom vježbi višenja i upiranja utječe se na pravilan razvoj koštanog i mišićnog sustava, na razvoj spretnosti, orijentacije u prostoru, fleksibilnosti i snage.

Važno je znati da se u radu s djecom predškolske dobi i u nižim razredima osnovne škole ne smiju primjenjivati čisti visovi i upori (težina tijela prenesena je samo na ruke i rameni pojas), već treba primjenjivati tzv. mješovite visove i upore (oslanjanje tijela i nogu o spravu ili podlogu).

Vježbe u visu mogu se izvoditi na različitim spravama u dvorani (preča, ruče, ljestve, motke i sl.), u prirodi (na granama drveća) i na igralištu (na prikladnim spravama, različitim penjalima). Mjesto na kojem se vježbe izvode mora biti osigurano kako ne bi došlo do ozljeda (strunjače, pijesak, piljevina i sl.).

Tijekom višenja vježbač se nathvatom treba držati na spravi (palac je s donje, a ostali prsti s gornje strane sprave).

Vježbe upiranja mogu se izvoditi na tlu i na spravama (klupe, grede, sanduk, ograda i sl.), u dvorani, na igralištu i u prirodi.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Vis na ljestvama i prednoženja pogrčenim nogama naizmjenično – lijevom-desnom

- ▶ Učenik se objema rukama drži za ljestve okrenut leđima prema ljestvama. Tijelo mu je opruženo, a noge pogrčene. Naizmjenično podiže lijevu pa desnu nogu.



U visu prednoženja pruženim nogama

- ▶ Učenik se objema rukama drži za ljestve okrenut leđima prema ljestvama. Tijelo i noge su mu opruženi. Naizmjenično podiže lijevu pa desnu nogu.

Mješoviti vis čono na prečkama

- ▶ Učenici su u kolonama i stoje ispred paralelnih ruča. Na znak, prvi se učenici iz kolone (četiri učenika) uhvate za prednju prečku, a jednom se nogom zakače (ovjese) za drugu.
- ▶ Učenike podijelimo u dvije kolone ispred kojih postavimo usporedno ruče i kozlič. Zadatak je učenika rukama se uhvatiti za jednu prečku, a noge položiti na kozlič (švedski sanduk i sl.).



Mješoviti vis bočno

- ▶ Učenik (ili više učenika) ovjesi se na preču (granu) koja treba biti u visini ramena. Drži se objema rukama, a objema nogama zakači se za nju u predjelu potkoljenica.
- ▶ Po širini dvorane postavimo visoku gredu (ruče s jednom pritkom, čvrsti konop), a učenici se rukama i nogama ovjese na spravu.



Kretanje u mješovitom visu

- ▶ Učenici na tlu zauzimaju mješovite upore u mjestu: upor na rukama i na stopalima te upor na rukama i na koljenima. Mješovite upore u kretanju izvode krećući se četveronoške na rukama i koljenima ili u parovima vozeći tzv. kolica.

Mješoviti upori (četveronožno kretanje) u hodanju, poskocima

- ▶ U sredini dvorane nacrtamo krug. Krug predstavlja baru, a učenici su žabe. Učenici, u mješovitom uporu, skaču po dvorani kao žabe. Na znak učitelja, žabe moraju što brže ući u baru. Na ponovni znak, žabe izlaze iz bare i slobodno skakuću po dvorani.
- ▶ Učenici su u kolonama. Ispred svake kolone postavimo klupicu po kojoj se učenici kreću četveronožno.
- ▶ Učenici su u kolonama ispred kojih se postave klupice. Zadatak je učenika kretati se četveronožno naprijed do sredine klupice, a zatim se u istom položaju vratiti natraške na kraj klupice.
- ▶ Učenici stoje na udaljenosti od šest metara u dvije vrste koje se nalaze jedna nasuprot drugoj. Između dvije vrste nacrtamo crtu na polovini udaljenosti. Učenici se četveronožno kreću do crte, a vraćaju se na isti način, ali natraške.

Skupni kratkotrajni mješoviti visovi na prečkama, gredi

- ▶ Više učenika visi na gredi ili prečki tako da se objema rukama drže za gredu ili prečku, a nogama se oslone na tlo.
- ▶ Učenik čučne ispod prečke, ljestava ili karika. U čučnju, s opruženim rukama (visi), pomakne noge naprijed, strance, natrag, a pri tome treba ispružiti tijelo.
- ▶ Učenici se popnu na švedske ljestve i nogama dotaknu užu koje je postavljeno ispred ljestava na oko 50 cm udaljenosti.

Kruženje nogama u visu na karikama

- ▶ Učenik stane u položaj uzručenja te rukama uhvati karike. Pravodobnom ekstenzijom u trupu i abdukcijom te unutarnjom rotacijom u ramenom zglobu stvara zanjih. Tijelo je opruženo. Prilikom zanjih rotira kukove te kruži nogama.



Upor i kretanje po kosim ljestvama

- Učenik se nalazi ispred švedske klupe čiji je jedan kraj zakačen na prečku švedskih ljestava u visini do jednog metra. Učenik se penje po švedskim ljestvama nasuprotnim načinom rada ruku i nogu. Može silaziti po kosini povlačenjem rukama, u uspravnom stavu, četveronoške ili kretanjem u uporu klečećem.

Vis na konopu

- Učenici objema rukama uhvate konop. Noge odmiču od poda u položaj prednoženja. Učenici si mogu pomoći hvatom nogama ili vježbu mogu izvoditi bez hvata nogu. U ovome se položaju zadržavaju do otkazivanja.



Naskok na pritku u upor prednji

- ▶ Ispred učenika nalazi se niska pritka koja je na tlu zaštićena strunjačama. Prvi iz kolone prilazi niskoj pritki, hvata ju suručno u širini ramena i naskokom dolazi u upor prednji. U upor prednjem treba potpuno opružiti i učvrstiti ruke te zategnuti tijelo. Pritom su noge i stopala spojena i opružena. Nakon izvršenoga upora prednjega, učenik prvo ramenima, zatim cijelim tijelom, kreće naprijed zadržavajući ruke opružene sve dok ne dođe do visa, stojećeg ili ležećeg, prednjeg.



Uspinjanje u parku na pritke različite visine

- ▶ Učenik skoči te uhvati doskočnu preču objema rukama nathvatom. Tijelo učenika treba biti opruženo. Zatim lijevu ruku stavlja na iduću preču, a desna ju ruka prati.

Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama

- ▶ Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Na učiteljev znak, svi prvi (potom svi drugi itd.) penju se na švedske ljestve i uhvate za zadnju prečku, i to tako da su leđima okrenuti prema ljestvama. Palac je s donje strane prečke, a svi ostali prsti s gornje. Ispod ljestava postavimo strunjaču. Učenici se kratkotrajno zadržavaju u slobodnom visu, zatim se podboče nogama o prečku i silaze.
- ▶ Učenici su u koloni po jedan. Nalaze se ispred jarka ili koje druge prepreke. Iznad jarka, za stablo zavežemo konop. Učenici se viseći, držeći za konop, prebace preko jarka. Za konop se drže rukama i nogama.
- ▶ Učenici su podijeljeni u tri kolone. Svaka se kolona nalazi ispred švedskih ljestava. Zadatak je sljedeći: popeti se na ljestve, uhvatiti se za zadnju prečku leđima okrenuti prema ljestvama i kratkotrajno visjeti. Na učiteljev znak, zataknuti noge za odgovarajuću prečku, istegnuti se nekoliko sekundi i na ponovni znak nekoliko sekundi visjeti, a nakon toga sići.

- Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Na malo višoj grani ili prečki učenici kratkotrajno vise pri čemu se zaljuljaju lijevo-desno, a zatim siđu. Kako bi se učenici mogli uhvatiti za granu, postavimo neko pomagalo – panj, stolicu ili slično. Pri silasku također im pomažemo stolicom ili panjem.

Zavjes za oba potkoljena

- Učenik stoji ispred preče (ili jedne prečke ruča, grane) koja mu je u visini prsa. Objema rukama drži pritku, odrazi se jednom nogom, provuče je između opruženih ruku, zatim provuče drugu drugu nogu i dođe u zavjes za oba potkoljena. U početni se položaj vraća privlačeći noge tijelu te kroz provlačenje dolazi do visa stojećeg.
- Učenik stoji na povišenju (dvije strunjače) ispred preče, držeći se za nju objema rukama. Sunožnim odrazom provuče noge između opruženih ruku i dođe do zavjesa za oba potkoljena.



Iz upora čučćeg prijelaz poskokom u upor ležeći na rukama

- Učenici su u čučnju i rukama se upiru o tlo. Poskokom iz upora čučćeg prelaze u upor ležeći na rukama.

Stoj na lopaticama

- Učenici leže na strunjačama. Iz ležećeg položaja, na dlanovima postavljenim na donjem dijelu leđa, podižu uvis noge i kukove. Podizanje kukova izvodi se dlanovima, a nadlaktice su povijene.

Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak

- Učenici su postavljeni ispred niske pritke koja je na tlu zaštićena strunjačama. Prvi iz kolone prilazi niskoj pritki, hvata ju suručno u širini ramena i naskokom dolazi u upor prednji. U uporu prednjem treba ostvariti aktivan položaj, što podrazumijeva potpuno opružene i učvršćene ruke te zategnuto tijelo. Pritom su noge i stopala spojena i opružena. Nakon izvršenoga upora prednjega, učenik se prvo ramenima, potom cijelim tijelom kreće naprijed, zadržava ruke opružene sve dok ne dođe do visa, stojećeg ili ležećeg, prednjeg. Kretanje naprijed iz upora prednjega do visa, stojećeg ili ležećeg, predstavlja smak.

Premet strance

- Učenik stoji u raskoračnom stavu s rukama u odručenju bočno prema strunjačama. Iz tog početnog položaja izvodi iskorak nogom bližom strunjačama i otklon tijela u tu stranu te zamah opruženom zamašnom nogom (nogom koja je dalje od strunjača). Započinje izvođenje premeta strance tako da na tlo postavlja prvo ruku bližu strunjačama, zatim drugu ruku, a tijelo prolazi vertikalni položaj s nogama u raznoženju. Izvodi odriv jednom pa drugom rukom od tla, nakon čega na tlo spušta zamašnu pa iskoračnu nogu. Gibanje završava u stavu raskoračnom rukama u odručenju bočnom prema strunjačama.



5.3.4. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA MANIPULACIJU OBJEKTIMA

BACANJE, HVATANJE, GAĐANJE I CILJANJE

Bacanje, hvatanje, gađanje i ciljanje biotička su motorička znanja manipulativnog karaktera koje čovjek u svojim uobičajenim životnim i radnim aktivnostima rjeđe primjenjuje. Vježbe bacanja i hvatanja u Tjelesnoj se i zdravstvenoj kulturi koriste, ponajprije, kao vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti: eksplozivne i repetitivne snage mišića ruku, ramenog pojasa i leđa, mišića šake i prstiju te za razvoj preciznosti, koordinacije i brzine. Ti oblici kretanja pozitivno utječu i na sve organske sustave.

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi primjenjuju se različite varijante bacanja: u daljinu, u visinu i u cilj različite veličine na različitim udaljenostima iz mjesta ili iz kretanja s jednom ili obje ruke i hvatanja s jednom ili obje ruke. Bacati se mogu predmeti različitih oblika, veličine i mase, a hvatati se mogu palice, lopte i dr. Vježbe bacanja, hvatanja i gađanja mogu se izvoditi u različitim formacijama (vrste, parovi, kolone).

Pri ostvarivanju tih aktivnosti potrebno je voditi računa o primjerenosti vježbi dobi vježbača, tj. o veličini i masi predmeta koji se bacaju i hvataju te o veličini cilja koji se gađa. Za vrijeme izvođenja vježbi bacanja, hvatanja i gađanja vježbačima prijeti opasnost od ozljede od predmeta koji lete pa je važno kvalitetno organizirati rad. Osnovno je pravilo da se na pravcu bacanja ne nalaze vježbači, tj. najbolje je da učenici predmete izbacuju u istom pravcu i smjeru, a skupljaju ih kada svi završe bacanje. Ako bacanje organiziramo među dvjema vrstama, važno je da udaljenost između vrsta bude veća od moguće daljine bacanja (za predmete koji su teži). Kad obrađujemo dodavanje loptom, treba paziti da dodavanje bude pravilno i točno, a ne snažno i netočno.

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

Bacanje lakših predmeta preko okomitih prepreka

- Po širini dvorane na tlo postavimo konop, a učenici preko njega prebacuju različite predmete (loptice, vrećice) lijevom ili desnom rukom ili objema rukama.
- Po širini dvorane postavimo konop na određenu visinu. Učenici su u dvije vrste koje stoje jedna nasuprot drugoj. Jedna vrsta prebacuje preko konopa različite predmete koje učenici druge vrste moraju hvatati.
- Učenici su podijeljeni u dvije vrste. Preko mreže postavljene na određenu visinu učenici jedan drugome prebacuju lopte.
- Po širini vježbališta na određenu visinu postavimo konop. Učenici stoje u dvije vrste na suprotnim stranama vježbališta. Na pola udaljenosti između vrsta i konopa povučemo crte. Učenici dolaze do crte te u kretanju prebacuju loptu preko konopa i vraćaju se na svoje mjesto. Učenici iz druge vrste hvataju loptu i izvode isti zadatak. Bacanja se izvode lijevom i desnom rukom te objema rukama.

Bacanje loptice udalj s mjesta

- ▶ Učenici stoje u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti od pet do sedam metara. Učenici iz jedne vrste dobacuju loptu učenicima iz druge vrste desnom ili lijevom rukom ili objema rukama.
- ▶ Učenici su u kolonama. Na određenoj udaljenosti povučemo crtu iza koje postavimo obruč. Zadatak je učenika prebaciti loptu preko crte i pogoditi obruč.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove i udaljeni jedan od drugoga oko tri metra. Objema rukama jedan drugome bacaju loptu.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste koje stoje na određenoj udaljenosti. Na zadani znak, učenici iz jedne vrste bacaju loptu učenicima iz druge vrste (objema rukama, lijevom ili desnom rukom).
- ▶ Bacanje lopte uvis jednom rukom i hvatanje dvjema rukama
- ▶ Učenici se nalaze u slobodnoj formaciji i pokušavaju više puta baciti loptu uvis jednom rukom i uhvatiti je objema rukama. Pri bacanju izmjenjuju lijevu i desnu ruku.
- ▶ Učenici bacaju loptu uvis jednom jako visoko, a jednom niže, izmjenjujući lijevu i desnu ruku, a hvataju je objema rukama.
- ▶ Učenici, na znak učitelja, bacaju loptu uvis jednom rukom, a hvataju je objema rukama. Pobjednik je učenik kojem lopta najdulje nije dodirnula tlo.
- ▶ Učenici jednom rukom ispred tijela drže loptu te ju pruženim rukama, uz istodobno opružanje nogu, izbace okomito u zrak, okreću se za 360° i hvataju je prije nego što padne na tlo. Zatim promjene ruku.
- ▶ U sjedećem i ležećem položaju učenici bacaju loptu jednom rukom, a hvataju je objema rukama. Pritom su im noge stalno raznožene (ispružene i razmaknute).



Bacanje lopte uvis objema rukama i hvatanje s obje

- ▶ Učenici se nalaze u slobodnoj formaciji i pokušavaju više puta baciti loptu uvis objema rukama i uhvatiti je objema rukama.
- ▶ Učenici bacaju loptu uvis, jednom jako visoko, jednom niže. Bacanje izvode objema rukama.
- ▶ Učenici, na znak učitelja, počinju bacati i hvatati loptu uvis objema rukama. Pobjednik je učenik kojem lopta najdulje nije dodirnula tlo.
- ▶ Učenici loptu drže objema rukama ispred tijela te ju pruženim rukama, uz istodobno opuštanje nogu, izbace okomito u zrak, okreću se za 360° i hvataju je prije nego što padne na tlo.
- ▶ U sjedećem i ležećem položaju učenici bacaju loptu uvis s obje ruke te ju na isti način hvataju. Pritom su im noge stalno raznožene (ispružene i razmaknute).

Bacanje lopte uvis jednom rukom i hvatanje jednom

- ▶ Učenici se nalaze u slobodnoj formaciji i pokušavaju više puta baciti loptu uvis jednom rukom i na isti je način uhvatiti. Pri bacanju i hvatanju izmjenjuju se lijeva i desna ruka.
- ▶ Učenici bacaju loptu uvis jako visoko jednom rukom i hvataju je na isti način. Nakon nekog vremena promijene ruku kojom bacaju i hvataju loptu.
- ▶ Učenici, na znak učitelja, bacaju loptu uvis jednom rukom i hvataju je istom. Pobjednik je učenik kojem lopta najdulje nije dodirnula tlo. Zatim promijene ruku.
- ▶ U sjedećem i ležećem položaju učenici bacaju i hvataju loptu jednom rukom pa ju onda promijene. Pritom su im noge stalno raznožene (ispružene i razmaknute).

Bacanje lopte o tlo objema rukama i hvatanje s obje

- ▶ Svaki učenik ima svoju loptu koju baca ispred sebe o tlo i hvata objema rukama.
- ▶ Učenici su u parovima i stoje na određenoj udaljenosti. Jedan od njih ima loptu, baca je o tlo, hvata i dodaje drugom učeniku, koji izvodi isti zadatak.
- ▶ Učenici su u vrsti. Prvi učenik u vrsti ima loptu, baci ju što jače o tlo objema rukama i prije nego što uhvati odbijenu loptu pljesne rukama, potom ju uhvati, doda drugom učeniku u vrsti (prvom do njega) i čučne.

Bacanje lopte o tlo jednom rukom i hvatanje jednom

- ▶ Svaki učenik ima svoju loptu koju jednom rukom baca o tlo ispred sebe i hvata ju na isti način. Zatim zamijeni ruke.
- ▶ Učenik jednom rukom baca loptu o tlo prema suprotnoj ruci, kojom ju uhvati te tako naizmjenice.
- ▶ Učenici stoje u parovima na određenoj udaljenosti. Prvi koji ima loptu, jednom je rukom baca o tlo i hvata na isti način te dodaje drugom učeniku, koji izvodi isti zadatak.
- ▶ Učenici su u vrsti. Prvi učenik u vrsti ima loptu, baci ju jednom rukom što jače o tlo i prije nego što uhvati odbijenu loptu pljesne rukama, potom ju uhvati, doda drugom učeniku u vrsti (prvom do njega) i čučne.

Bacanje lopte uvis u kretanju i hvatanje s obje ruke

- ▶ Učenici u laganom hodu bacaju loptu uvis i hvataju je. Bacanje se izvodi s obje ruke.
- ▶ Učenici u laganom hodu bacaju loptu uvis i hvataju je. Bacanje se izvodi prvo desnom, a onda lijevom rukom.
- ▶ Učenici trče i bacaju te hvataju loptu objema rukama.
- ▶ Učenici trče te bacaju loptu jednom rukom, a hvataju je s obje ruke. Zatim promijene ruke.

U kretanju bacanje lopte uvis jednom rukom i hvatanje jednom rukom

- ▶ U laganom hodu učenici bacaju loptu uvis jednom rukom, kojom je i hvataju. Nakon nekog vremena promijene ruku kojom će bacati i hvatati loptu.
- ▶ Učenici trče i bacaju loptu uvis jednom rukom, a hvataju je suprotnom rukom.

U kretanju bacanje lopte o tlo objema rukama i hvatanje s obje ruke

- ▶ Učenici se kreću po vježbalištu i bacaju loptu o tlo objema rukama. Hvatanje lopte izvodi se na isti način, s obje ruke.

U parovima bacanje lopte na određenoj udaljenosti (jednom rukom ili objema rukama)

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove i udaljeni jedan od drugog tri metra. Objema rukama suigraču bacaju loptu.
- ▶ Učenici s obje ruke bacaju loptu ispred suigrača tako da ona odskoči od tla prije nego što je drugi suigrač ulovi.
- ▶ Učenici svome suigraču bacaju loptu prvo desnom, a potom lijevom rukom.
- ▶ Učenici jednom rukom bacaju loptu ispred svog suigrača, koji je mora uhvatiti objema rukama. Nakon nekog vremena zamijene ruku kojom bacaju loptu.

Bacanje lopte s dvije ruke u zid i hvatanje

- ▶ Učenici samostalno odaberu dio zida dvorane te bacaju loptu u zid s dvije ruke. Hvataju je na isti način. Učenici bacaju loptu u zid u visini ramena, a odbijenu loptu hvataju objema rukama, i to tako da dlanovi budu okrenuti prema lopti, a palac jedne ruke postavljen između palca i kažiprsta druge ruke, kako bi spriječili udarac u tijelo.
- ▶ Učenici su u parovima. Jedan učenik baca loptu u zid objema rukama, a drugi ju na isti način hvata. Nakon određenog vremena zamijene uloge.
- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone. Zadatak je bacati i hvatati loptu objema rukama. Učenici u koloni moraju biti udaljeni jedan metar od zida.
- ▶ Svaki učenik ima loptu i odabere svoj dio zida. Na učiteljev znak, učenici bacaju loptu objema rukama u zid s udaljenosti od pet metara. Zadatak je što više puta baciti i uhvatiti loptu do isteka vremena.

Bacanje lopte jednom rukom u zid i hvatanje

- ▶ Učenici samostalno odaberu dio zida dvorane te bacaju loptu u zid desnom pa lijevom rukom, a hvataju je objema rukama.
- ▶ Učenici su u parovima. Jedan učenik baca loptu u zid desnom rukom, a drugi ju učenik hvata objema rukama. Nakon određenog vremena zamijene uloge.
- ▶ Učenici su u parovima. Jedan učenik baca loptu u zid lijevom rukom, a drugi ju učenik hvata objema rukama. Nakon određenog vremena zamijene uloge.
- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone. Zadatak je baciti loptu u zid lijevom rukom i tom je istom rukom uhvatiti. Učenici u koloni moraju biti udaljeni od zida jedan metar. Nakon nekoliko ponavljanja zadatak izvode desnom rukom.
- ▶ Svaki učenik ima loptu i odabere svoj dio zida. Na učiteljev znak, učenici proizvoljnom rukom bacaju loptu u zid s udaljenosti od pet metara. Zadatak je što više puta baciti i uhvatiti loptu do isteka vremena.



Bacanje lopte svom suvježbaču (paru) preko glave

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Prvi učenik ima loptu i baca ju svome paru preko glave objema rukama. Drugi učenik hvata loptu i ponavlja postupak.
- ▶ Učenici stoje u dvije vrste. Učenici iz jedne vrste bacaju loptu učenicima iz druge vrste na način da im loptu bacaju preko glave objema rukama pa lijevom i desnom rukom.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove, u dvije kolone. Učenik iz prve kolone ima loptu. Laganim trčecim korakom kreće se s potrebnim razmakom. Učenik koji ima loptu, baca loptu svom paru preko glave i nastavlja trčati, drugi vraća prvom i tako dok ne otrče do kraja dvorane.
- ▶ Učenici su raspoređeni u dvije vrste. Prvi učenik iz prve vrste dodaje loptu drugom učeniku iz druge vrste bacajući mu loptu preko glave. Drugi dodaje trećem učeniku, treći četvrtom i tako redom do kraja vrste.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste. Svaka se vrsta nalazi s jedne strane mreže ili visoke prepreke. Učenici iz jedne vrste imaju loptu i bacaju je preko mreže s obje ruke iznad glave. Učenici koji su s druge strane, hvataju je i obrnuto.

Bacanje lopte suvježbaču kroz noge

- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Među učenicima mora biti razmak. Prvi učenik ima loptu i baca ju rukom svome paru kroz noge. Drugi učenik zaustavlja loptu i ponavlja postupak.
- ▶ Učenici stoje u dvije vrste. Među učenicima mora biti razmak. Učenici iz jedne vrste bacaju loptu učenicima iz druge vrste na način da ju bacaju prvo objema rukama pa lijevom i desnom rukom suvježbaču kroz noge.
- ▶ Učenici su podijeljeni u četvorke. Svaka četvorka ima jednu loptu. Lopta se nalazi na podu. Zadatak je učenika loptu zabiti, tj. baciti drugom suvježbaču kroz noge.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Parovi se nalaze na međusobnoj udaljenosti od tri ili četiri metra. Prvi iz para baca loptu proizvoljno rukom ili nogom suvježbaču kroz noge. Suvježbač zaustavlja loptu i ponavlja zadatak.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste. Između dvije vrste mora biti razmak. Svi učenici iz prve vrste imaju loptu koju bacaju svome suvježbaču iz druge vrste. Zadatak je baciti loptu lijevom pa desnom rukom, objema rukama, s rukama iznad glave te nogom suvježbaču kroz noge. Nakon nekoliko ponavljanja mijenjaju se uloge.

Dodavanje lopte suvježbaču udarcem lopte o tlo

- ▶ Učenici su u parovima. Jedan učenik u paru ima loptu, baci ju o pod, a drugi je učenik hvata. Zatim drugi učenik ponavlja isti postupak.
- ▶ Učenici su u parovima. Jedan učenik u paru ima loptu, podiže ju iznad glave i baca o pod, a drugi ju učenik hvata. Drugi učenik baca loptu prvom na način da ne lupi njome o tlo. Nakon određenog vremena zamijene uloge.
- ▶ Učenici su u koloni. Prvi u koloni ima loptu te ju nabija o tlo i trči na kraj kolone. Drugi učenik mora uloviti loptu prije nego što ona drugi put udari o tlo. Kada ulovi loptu, drugi učenik ponavlja postupak prvog učenika.

- ▶ Učenici u paru stoje jedan do drugoga. Jedan od učenika baci loptu u zid, pušta je da padne na tlo, a drugi ju učenik hvata objema rukama. Učenici se mijenjaju u izvođenju zadatka.
- ▶ Učenici bacaju veliku i malu loptu koju hvataju tek nakon što se ona odbije od tla. Zadatak je uspješno uloviti obje lopte.



Bacanje lopte u zid iz okreta i hvatanje

- ▶ Učenici su raspoređeni po cijeloj dvorani. Svaki učenik ima jednu loptu. Zadatak je baciti loptu u zid sa zaletom i uhvatiti odbijenu loptu. Baca se proizvoljnom rukom.
- ▶ Učenici su podijeljeni u kolone. Učenik prelazi prepreke i dolazi do označene linije na kojoj se nalazi lopta, uzima ju, trči do obruča i baca loptu u zid te ju hvata.
- ▶ Učenik trči s loptom do linije, baca ju u zid, okreće se za puni krug u mjestu i hvata loptu objema rukama.
- ▶ Učenik se kreće po vježbalištu te baca loptu u zid i hvata ju.
- ▶ Učenik se kreće po vježbalištu i baca loptu u zid s obje ruke te lijevom i desnom rukom. Hvata ju na način na koji ju je bacio.

Bacanje loptice ili drugih lakših predmeta udalj

- ▶ Učenici su u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti od pet do sedam metara. Učenici iz jedne vrste desnom rukom dobacuju loptu učenicima iz druge vrste.
- ▶ Učenici su u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti od pet do sedam metara. Učenici iz jedne vrste lijevom rukom dobacuju loptu učenicima iz druge vrste.
- ▶ Učenici su u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti od pet do sedam metara. Učenici iz jedne vrste objema rukama dobacuju loptu učenicima iz druge vrste.
- ▶ Učenici su u koloni. Na određenoj udaljenosti postavimo sanduk. Zadatak je učenika ubaciti loptu u sanduk.

- ▶ Učenici su u koloni. Na određenoj udaljenosti nacrtamo liniju. Zadatak je učenika prebaciti loptu preko linije. Mjeri se od linije do mjesta na kojem je lopta udarila o tlo. Učitelj može mjeriti tko je uspio najdalje prebaciti.
- ▶ Učenik baca loptu što je dalje moguće, trči po nju i vraća se u kolonu. Zadatak izvodi lijevom, potom desnom rukom te s obje ruke.
- ▶ Bacanje loptice udalj preko neke prepreke.
- ▶ Učenik trči do zadane linije i baca lopticu što dalje. Lopticu baca lijevom, potom desnom rukom te prati napredak.
- ▶ Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom, potom desnom rukom te s obje ruke.
- ▶ Bacanje diska udalj. Zadatak je baciti disk što je dalje moguće.



Bacanje loptica različitih veličina u različitim pravcima

1. Učenici su u četiri kolone. Dvije se kolone nalaze na jednoj strani dvorane, a druge dvije na suprotnoj. Prvi učenici iz prvih dviju kolona bacaju loptu učeniku koji se nalazi u suprotnoj koloni. Učenik iz suprotne kolone hvata loptu i vraća ju kotrljajući ju nogom. Nakon što se izmijene svi učenici iz kolone, mijenjaju se uloge.
2. Učenici su u formaciji kruga. Jedan učenik ima loptu te ju baca drugom učeniku iz kruga. Drugi učenik lovi loptu i baca ju dalje.
3. Učenici su u formaciji kruga. Dva učenika imaju loptu, jedan ima manju, a drugi učenik veću te ju bacaju drugim učenicima iz kruga. Drugi učenici love lopte i bacaju ih dalje. Zadatak je učenika održati koncentraciju na lopte.
4. Učenici se nalaze u vrsti. Svaki učenik ima jednu loptu – nogometnu, odbojkašku, malu loptu, medicinku, košarkašku loptu i sl. Zadatak je učenika baciti određenu loptu što dalje može na pravila način. Važno je pravilno držanje i bacanje lopte, ne i domet bacanja.
5. Učenici se nalaze u vrsti. Svaki učenik ima svoju loptu, koje su različitih veličina. Zadatak je učenika baciti loptu i njome izbiti tuđu bačenu loptu iz označenog polja.

6. Učenici su raspoređeni u četiri kolone. Prva kolona baca odbojkašku loptu uvis na različite načine. Druga kolona baca košarkašku loptu u koš. Treća kolona baca medicinku udalj, a četvrta baca nogometnu loptu o pod na različite načine. Nakon nekog vremena kolone mijenjaju lopte i zadatke.

Bacanje loptice u označeni prostor

1. Učenici su u kolonama. Bacaju loptice različitih veličina u sanduke bez gornjeg okvira.
2. Učenici su u kolonama. Bacaju loptice u obruč.
3. Učenici su u kolonama. Bacaju loptice u obruč okrenuti leđima.
4. Učenici su u kolonama. U označeni prostor bacaju loptice lijevom, potom desnom rukom te objema rukama.
5. Učenici su u koloni. Svaki učenik ima jednu lopticu i baca ju iz klečećeg položaja u sanduk bez gornjeg okvira.
6. Učenici su u formaciji kruga. Bacaju lopticu jedan za drugim u označeni prostor u središtu kruga.
7. Učenici su u kolonama. Prelaze prepreke, trče do obruča s loptama te bacaju loptu u drugi obruč.

Dodavanje lopte u parovima preko glave

1. Učenici su podijeljeni u parove. Prvi učenik ima loptu i baca ju svome paru preko glave objema rukama. Drugi učenik hvata loptu i ponavlja postupak.
2. Učenici stoje u dvije vrste. Učenici iz jedne vrste bacaju loptu učenicima iz druge vrste na način da im loptu bacaju preko glave objema rukama pa lijevom i desnom rukom.
3. Učenici su podijeljeni u parove, u dvije kolone. Učenik iz prve kolone ima loptu. Laganim trčećim korakom kreće se s potrebnim razmakom. Učenik koji ima loptu, baca loptu svom paru preko glave i nastavlja trčati, drugi vraća prvom i tako dok ne otrče do kraja dvorane.
4. Učenici su u krugu. Prije nego što bace loptu uzviknu ime učenika kojem dodaju loptu, a on je hvata. Zadatak je dodavati loptu iznad glave.
5. Učenici su u parovima raspoređeni po dvorani. Dodaju si loptu iznad glave, prvo desnom, potom lijevom te s obje ruke. Prvi učenik dodaje, drugi hvata te ponavljaju postupak.

Dodavanje lopte u parovima s prsa

1. Učenici su podijeljeni u parove i stoje jedan nasuprot drugom na udaljenosti od dva metra. Zadatak je dodati loptu svome paru.
2. Učenici su podijeljeni u parove i stoje jedan nasuprot drugom na udaljenosti od dva metra. Zadatak je loptu dodavati i hvatati što dulje.
3. Učenici su podijeljeni u parove i stoje jedan nasuprot drugom na udaljenosti od dva metra. Zadatak je loptu dodavati i hvatati što brže.
4. Učenici su podijeljeni u dvije vrste, jedna nasuprot drugoj, na udaljenosti od tri metra. Zadatak je učenika baciti loptu uvis, pljesnuti rukama, uhvatiti loptu i dodati ju svome paru na drugoj strani. Drugi učenik hvata loptu i ponavlja zadatak.

5. Učenici su podijeljeni u dvije vrste, jedna nasuprot drugoj, na udaljenosti od tri metra. Zadatak je učenika baciti loptu uvis, okrenuti se oko svoje osi, uhvatiti loptu i dodati ju svome paru na drugoj strani. Drugi učenik hvata loptu i ponavlja zadatak.
6. Učenici su raspoređeni u četiri kolone. Dvije se kolone nalaze s lijeve strane dvorane, a dvije s desne strane. Razmak je među kolonama tri metra. Prvi učenici iz kolone s lijeve strane imaju loptu. Zadatak je učenika baciti loptu prvom učeniku iz desne kolone te otrčati na kraj desne kolone. Prvi učenik iz desne kolone hvata bačenu loptu te ju baca učeniku koji je drugi po redu u lijevoj koloni, a on trči na kraj lijeve kolone. Zadatak je gotov kada svi učenici zamijene kolonu.

Dodavanje lopte u parovima nakon zasuka

1. Učenici se podijele u parove. U paru sjednu na pod, okrenuti jedni prema drugima leđima, na nekoliko centimetara udaljenosti. Jedan iz para drži loptu u razini prsa te izvodeći rotaciju u torzu na jednu stranu, dodaje loptu drugom učeniku. Drugi loptu preuzima, izvodi rotaciju u trupu u suprotnom smjeru te na drugoj strani loptu vraća partneru.
2. Učenici su u koloni. Prvi učenik dodaje loptu učeniku iza sebe zasukom. Drugi učenik uzima loptu i dodaje ju trećem i tako do kraja kolone.
3. Učenici su u koloni. Prvi učenik dodaje loptu učeniku iza sebe zasukom, s obje ruke. Drugi učenik uzima loptu i dodaje ju trećem i tako do kraja kolone. Zadnji učenik trči na mjesto prvog u koloni i kreće ispočetka.
4. Učenici su u krugu, jedan učenik s loptom stoji u središtu kruga. Zadatak je tog učenika drugim učenicima dodati loptu iz zasuka. Onaj učenik kome doda loptu, dolazi na njegovo mjesto u krug.
5. Učenici su u koloni na početku dvorane. Na drugoj strani označen je cilj. Zadnji u koloni ima loptu koju dodaje predzadnjem učeniku zasukom, s obje ruke. Nakon što doda loptu trči i stane ispred prvog učenika. Predzadnji, kojem je lopta dodana, ponavlja postupak. Učenici se izmjenjuju u koloni dok ne stignu do označenog cilja.

U kretanju rukom voditi loptu

1. Svaki učenik samostalno vodi loptu po liniji lijevom i desnom rukom.
2. Učenici su u kolonama. Prvi učenik vodi loptu do zastavice, okrene se oko zastavice i vodi ju do početka kolone. Daje loptu drugom učeniku iz kolone.
3. Učenici su u kolonama. Zadatak je voditi loptu slalom i po liniji lijevom i desnom rukom.
4. Učenici su u kolonama. Prelaze određene prepreke do obruča u kojem su lopte. Svaki učenik uzima jednu loptu i vodi ju rukom po izboru do kraja kolone.
5. Učenici su u koloni. Vode loptu hodajući do zastavice, od zastavice vode loptu trčeći.
6. Učenici su u koloni. Vode loptu slalom, hodajući i trčeći. Zadatak je voditi loptu desnom rukom. Poslije se mijenja ruka.

U kretanju rukom voditi loptu i ubaciti je u koš

1. Svaki učenik samostalno vodi loptu po liniji lijevom rukom, dolazi do koša i ubacuje loptu u koš.
2. Svaki učenik samostalno vodi loptu po liniji desnom rukom, dolazi do koša i ubacuje loptu u koš.
3. Učenici su u kolonama. Prvi učenik vodi loptu do zastavice, kod zastavice zastane i baci loptu u koš. Nakon zabijanja koša hvata loptu i vodi ju do početka kolone. Daje loptu drugom učeniku iz kolone.
4. Učenici su u kolonama. Zadatak je voditi loptu slalom, lijevom i desnom rukom do obruča. Igrač mora stati u obruč i ubaciti loptu u koš.
5. Učenici su u kolonama. Prelaze određene prepreke do obruča u kojem je lopta. Svaki učenik uzima loptu i baca ju u koš. Nakon pogođenog koša vraća loptu u obruč i trči do kraja kolone.
6. Učenici su podijeljeni u kolone. Svaki učenik ima svoju loptu te vodi loptu između čunjeva, dolazi do označene linije, s koje baca loptu u koš.

Voditi loptu nogom pravocrtno

1. Svaki učenik samostalno vodi loptu ravno boljom nogom, a zatim slabijom. To izvodi prvo hodajući, a zatim trčeći.
2. Učenik vodi loptu naizmjenično jednom pa drugom nogom od početka do kraja dvorane.
3. Učenik proizvoljno vodi loptu pravocrtno.
4. Vođenje lopte pravocrtno unutrašnjom stranom stopala.
5. Vođenje lopte vanjskom stranom stopala.

Voditi loptu nogom oko stalaka

1. Između dvije linije postavljena su četiri staka. Prvi stalak postavljen je jedan metar od linije starta. I ostali su stalci međusobno razmaknuti jedan metar. Učenik samostalno boljom nogom vodi loptu oko postavljenih stalaka.
2. Između dvije linije postavljena su četiri staka. Prvi stalak postavljen je jedan metar od linije starta. I ostali su stalci međusobno razmaknuti jedan metar. Učenik samostalno slabijom nogom vodi loptu oko postavljenih stalaka.
3. Između dvije linije postavljena su četiri staka. Prvi stalak postavljen je jedan metar od linije starta. I ostali su stalci međusobno razmaknuti jedan metar. Učenik samostalno vodi loptu oko postavljenih stalaka mijenjajući nogu s kojom vodi.



Voditi loptu rukom oko stalaka

1. Učenci vode loptu desnom rukom oko postavljenih stalaka, najprije hodajući, zatim trčeći.
2. Učenci vode loptu lijevom rukom oko postavljenih stalaka, najprije hodajući, zatim trčeći.
3. Učenci loptu vode prvo jednom pa drugom rukom, mijenjajući ih prilikom zaobilaženja stalaka. Najprije vode hodajući, zatim trčeći.
4. Učenci loptu vode prvo jednom pa drugom rukom, mijenjajući ih prilikom zaobilaženja stalaka, i to tako da loptu prebace između nogu.
5. Učenci vode loptu te prilikom obilaska stalaka iza leđa mijenjaju loptu iz jedne ruke u drugu.

Djeca se kreću u krugu, a učitelj im dodaje loptu

1. Djeca se kreću u krugu, a učitelj se nalazi u sredini kruga te učniku koji se tada nalazi ispred njega, dodaje loptu po zraku.
2. Djeca se kreću u krugu, a učitelj se nalazi u sredini kruga te učniku koji se tada nalazi ispred njega, dodaje loptu udarcem o tlo.
3. Djeca se kreću u krugu, a učitelj se nalazi u sredini kruga te dodaje loptu učniku koji se nalazi iza njega.
4. Djeca se kreću u krugu, a učitelj se nalazi u sredini kruga te nasumično dodaje loptu učenicima – ispred sebe, sa strane ili iza sebe.

Natjecanje u bacanju loptice udalj

1. Učenici su podijeljeni u kolone. Ispred svake je kolone na zidu označen prostor za gađanje u obliku krugova. Svaki krug nosi određeni broj bodova. Najširi krug nosi najmanje bodova, a najuži najviše. Učenici bacaju lopticu udalj s mjesta gađajući označeni prostor te zbrajaju bodove. Pobjeđuje skupina koja ima najviše bodova, odnosno ona koja je bila najpreciznija.
2. Učenici su podijeljeni u kolone. Svaka skupina baca loptice s mjesta u sanduk koji se nalazi na podu. Skupina koja skupi najviše loptica u svom sanduku, pobjeđuje.
3. Učenike podijelimo u skupine. Svaka skupina stane u kolonu. Učenici, na učiteljev znak, bacaju udalj kamenčić. Cilj je najdalje baciti kamenčić. Bodovi se zbrajaju iz kruga u krug, a bod dobiva skupina čiji igrač u tom krugu najdalje baci kamenčić.
4. Učenici su podijeljeni u skupine i bacaju lopticu udalj na pijesku. Cilj je baciti lopticu što dalje u označenom prostoru. Bodovi se zbrajaju iz kruga u krug, a bod dobiva skupina čiji igrač u tom krugu najdalje baci lopticu.

Gađanje lopticom u cilj označen na zidu (mijenja se udaljenost od cilja)

1. Bacanje loptice u obruče ili krugove na zidu. Dva obruča zavežemo za karike i podignemo ih na visinu od dva do tri metra. Zadatak je učenika baciti lopticu kroz jedan od obruča, najprije s bilo koje udaljenosti, zatim s određenog mjesta za bacanje. Lopticu bacaju desnom, potom lijevom rukom.
2. Bacanje loptice u zid. Na zidu su označeni krugovi koje učenici gađaju. Učenici gađaju iz stojećeg stava, prvo desnom, zatim lijevom rukom.
3. Na zidu na različitim mjestima označimo veće i manje krugove te svaki krug označimo određenim brojem. Učenik stoji na određenoj udaljenosti te gađa krug s brojem koji učitelj kaže naglas. Učitelj prvo izgovara sporo, zatim sve brže i brže. Učenik gađa prvo desnom, zatim lijevom rukom.
4. Učenik gađa metu kroz noge, leđima okrenut zidu na kojem je meta.

Gađanje lopticom u određeni cilj (košara, okvir sanduka) jednom rukom ili s obje ruke

1. Gađanje lopticom u krugove na tlu. Učenici se podijele u kolone. Ispred svake kolone nacrtamo tri kruga, jedan od drugoga udaljen 50 cm. Svaki učenik gađa tri puta zaredom, najprije u prvi, zatim u drugi pa u treći krug. Učenik prvo gađa jednom rukom pa s obje ruke.
2. Gađanje lopticom u određeni dio gola. Gol podijelimo na četiri dijela tako da od jedne do druge vratnice po sredini zavežemo konop te isto napravimo od gornjeg dijela gola (prečke) prema tlu. Pogodak u gornji dio donosi dva boda, a u donji jedan bod.
3. Gađanje lopticom u košaru. Učenike podijelimo u nekoliko kolona ispred kojih se nalazi košara u koju bacaju loptice. Svaki je pogodak jedan bod.
4. Gađanje lopticom u koš. Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Zadatak je pogoditi koš, ali učenik mora stajati izvan reketa. Može gađati jednom rukom ili objema rukama.
5. Gađanje lopticom u pokretni cilj. Učenici stoje udaljeni od učitelja četiri metra. Učitelj ima u rukama obruč koji pomiče, prvo sporo, zatim brzo, a učenici ga gađaju.

6. Učenici stoje u koloni. Prvi učenik s obje ruke gađa metu na zidu te odmah trči na kraj kolone. Učenik iza njega hvata lopticu prije nego što ona udari o pod i također gađa metu na zidu. Cilj je igre da loptica ne padne na tlo dok se učenici izmjenjuju u gađanju.
7. Učenici kredom na igralištu nacrtaju školicu. Učenici stoje u koloni. Prvi učenik stane na početnu liniju te baci kamenčić u polje s brojem jedan. Na jednoj nozi uskoči u polje, uzme kamenčić te se na jednoj nozi vrati na početnu liniju. Potom baci kamenčić u polje s brojem dva. Skače na jednoj nozi u polje jedan pa u polje dva, uzima kamenčić i vraća se istim putem na isti način na početnu poziciju. Ako učenik ne uspije pogoditi odgovarajuće polje, tada igru počinje drugi učenik.

Gađanje u određeni cilj iz čučnja s obje ruke

1. Učenici gađaju s obje ruke u koš iz čučnja, mijenjajući udaljenost od cilja.
2. Učenici gađaju s obje ruke metu na zidu iz čučnja, mijenjajući udaljenost od cilja.
3. Dva obruča postavimo na stalke, horizontalno okrenute prema podu. Učenici iz čučnja gađaju istodobno dva obruča s dvije loptice. Obruči mogu biti postavljeni na istoj visini, a poslije mijenjamo visinu.

Gađanje u cilj iz čučnja jednom rukom

1. Učenici gađaju metu na zidu iz čučnja jednom rukom (desnom pa lijevom), mijenjajući položaj.
2. Učenici gađaju loptom u koš iz čučnja jednom rukom (desnom pa lijevom), najprije bez skoka, zatim sa skokom.
3. Učenici gađaju pokretnu metu (obruč koji drži učitelj) iz čučnja jednom rukom (desnom pa lijevom).

Gađanje u cilj iz sjeda jednom rukom

1. Učenici sjede na podu te s određene udaljenosti jednom rukom gađaju metu na zidu, s veće udaljenosti veću metu, s manje manju metu.
2. Učenici sjede na podu te s određene udaljenosti jednom rukom gađaju u koš (pomičemo visinu koša), desnom pa lijevom rukom.
3. Učenici iz sjeda s određene udaljenosti gađaju sanduk koji je smješten na podu, a koji poslije možemo podizati na veću visinu.

Gađanje u cilj (strunjaču, okvir, sanduka) iz klečećeg položaja jednom rukom

1. Učenici iz klečećeg položaja jednom rukom gađaju obruče postavljene na podu. Obruči su postavljeni na različitim udaljenostima.
2. Učenici iz klečećeg položaja jednom rukom gađaju kružnice označene na zidu. Gađaju ih izmjenjujući ruke i s različitih udaljenosti.
3. Učenici iz klečećeg položaja jednom rukom gađaju pomičnu metu, odnosno обруč koji drži učitelj i pomiče ga na različite položaje.

Gađanje u cilj iz pretklona u raskoračnom stavu

1. Učenici iz pretklona u raskoračnom stavu gađaju čunjeve postavljene ispred njih na određenoj udaljenosti.
2. Učenici su podijeljeni u parove. Sjede jedan nasuprot drugom u raskoračnom stavu. Učenik koji ima lopticu (od spužve), gađa obruč koji učenik nasuprot njemu oblikuje rukama. Cilj je ubaciti lopticu u taj obruč. Učenik nasuprot njemu može mijenjati položaj tijela lijevo i desno kako bi pomicao obruč.

Gađanje čunjeva ili stalaka

1. Gađanje lopticom kozlič. Učenik sa zadane udaljenosti gađa kozlič.
2. Gađanje lopticom medicinke. Učenike podijelimo u tri kolone. Ispred svake se nalaze tri medicinke, prva na udaljenosti od tri, druga na četiri metra, a treća na pet metara. Pogodak u prvu medicinku donosi jedan bod, u drugu dva, a u treću tri boda. Učenici bacaju redom, a pobjednik je onaj koji skupi najviše bodova.
3. Gađanje lopticom čaše. Čaše postavimo jednu na drugu u obliku piramide. Na čaše napišemo brojeve. Čaša na vrhu piramide ima najmanje bodova, dok čaše na dnu imaju najviše bodova. Učenik čaše gađa mekanom lopticom te zbraja bodove s čaša koje je srušio. Pobjednik je onaj koji ima najviše bodova.
4. Gađanje lopticom čunjeve. Čunjeve postavimo kao u kuglani. Učenik s određene udaljenosti lopticom gađa čunjeve. Cilj je srušiti sve čunjeve.

Gađanje nogom u cilj

1. Gađanje u viseći cilj. Na određenoj visini postavimo obruč okomito od poda. Učenik treba gađati obruč prvo jednom, zatim drugom nogom. Visinu obruča možemo mijenjati.
2. Gađanje nogom mete postavljene na zidu, s određene udaljenosti, izmjenjujući noge. Na zidu su označene velike i male kružnice, a učenik ima zadatak naciljati nogom loptu u određenu kružnicu.
3. Gol konopom podijelimo na četiri jednaka dijela. Učenik, izmjenjujući noge, gađa u određeni dio gola (gore lijevo/dolje lijevo/gore desno/dolje desno).

Natjecanja u gađanju i ciljanju

1. Učenici su podijeljeni u skupine te gađaju obruče postavljene na podu. Obruči su postavljeni na različitim udaljenostima. Gađanjem najbližeg obruča osvaja se jedan bod, a što je obruč udaljeniji, igrač koji ga pogodi dobiva više bodova. Cilj je igre što prije skupiti određeni broj bodova. Učenici se izmjenjuju jedan iza drugog te moraju biti brzi i precizni.
2. Učenike podijelimo u dvije skupine te na ploču postavimo male koševе. Učenici stoje u koloni te jedan za drugim gađaju koš sa zadane udaljenosti. Cilj je pogoditi što više koševa. Svaki koš donosi jedan bod. Učenici na ploču mogu bilježiti bodove.
3. Učenike podijelimo u skupine. Gol podijelimo na četiri dijela tako da po sredini od jedne do druge vratnice zavežemo konop te jednako napravimo od gornjeg dijela gola (prečke) prema podu. Pogodak u gornji dio donosi dva boda, a u donji jedan bod. Cilj je skupiti što više bodova.

4. Učenici su podijeljeni u skupine te stoje u koloni. Na zidu su označeni krugovi različitih veličina na različitim mjestima. Pogodak u najmanji krug donosi najviše bodova. Učenici sami biraju koji će krug gađati. Ovisno o tome koji krug pogode, toliko bodova dobiva njihova skupina. Cilj je skupiti što više bodova, biti precizan i brz.
5. Gađanje lopticom medicinke. Učenike podijelimo u tri kolone. Ispred svake se nalaze tri medicinke, prva na udaljenosti od tri, druga četiri metra, a treća pet metara. Pogodak u prvu medicinku donosi jedan bod, u drugu dva, a u treću tri boda. Učenici bacaju redom, a pobjednik je onaj koji skupi najviše bodova.

5.4. KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA

Kineziološka motorička znanja primarno su u funkciji postizanja sportskih rezultata, zbog čega se formira specifičan sustav materijalnih, kadrovskih, organizacijskih i drugih uvjeta. To su pretpostavke za realizaciju različitih oblika i razina natjecanja s precizno definiranim pravilima (broj natjecatelja, veličina, težina, vrsta sprava, vrijeme trajanja, mjesto, veličina igrališta i dr.). Kineziološka motorička znanja dijele se na specifična i opća motorička znanja.

S obzirom na biomehaničku podjelu, specifična motorička znanja mogu se razvrstati u četiri skupine: monostrukturalna, aciklička, kompleksna i estetska motorička znanja.

Opća kineziološka motorička znanja primarno su u funkciji razvoja kinantropoloških obilježja u cilju održavanja zdravlja.

RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

Prirodni oblici kretanja osnova su plesnih struktura. Vježbanjem plesnih struktura, posebno uz glazbu, kod djece se razvijaju: stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta te pravilno držanje tijela. Osim toga, sadržaj plesnih struktura utječe na stabilnost funkcija cijelog organizma, osobito kardiovaskularnog i respiratornog sustava.

Za uspješno ostvarivanje plesnih struktura vježbači/učenici moraju prethodno svladati prirodne oblike kretanja (hodanje i trčanje u mjestu, strance, natrag, korakom s privlačenjem i križanjem, poskakivanje na jednoj ili dvije noge, okretanje i sl.). Ti se pokreti poslije povezuju u ritmičke cje-line, stiliziraju i izvode u raznim formacijama.

Plesne strukture treba popratiti odgovarajućom glazbom u odgovarajućoj mjeri (najpogodnije u dvodijelnoj, trodijelnoj i četverodijelnoj mjeri).

Kretanja i pokrete u plesnim strukturama učenici mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz ritmičnu pratnju koja se daje pljeskanjem, udaranjem o ritmičke udaraljke, instrumentom ili pjevanjem. Mogu se upotrijebiti i različiti rekviziti (vrpce, rupci, lopte, vijače i sl.).

U plesne strukture ubrajamo i dječje plesove. Pri obradi novog plesa učenici moraju najprije naučiti melodiju i tekst pjesme (najbolje na satu Glazbene kulture). Nakon toga na satu Tjelesne i zdravstvene kulture učitelj pokazuje ples u cijelosti te ga detaljno opisuje (formaciju, način držanja, pravac

kretanja i način izvođenja pojedinih koraka). Jednostavniji plesovi uče se u cijelosti, a složeniji u dijelovima. Pri izboru vježbi, zadataka i plesova, potrebno je voditi računa o težini zadatka, sposobnosti vježbača, primjerenosti dobi i interesu vježbača.

Hodanje, trčanje, poskoci i kola uz primjenu pjesme, recitacije i instrumentalne glazbene pratnje

1. Učenici su u vrstama, kolonama ili krugu. Kreću se po dvorani u ritmu koji pljeskanjem daje učitelj.
2. Učenici se kreću u ritmu koji pljeskanjem ili tamburinom daje učitelj. Kad učitelj prestane davati ritam, učenici stanu i otplješću zadani ritam.
3. Učenici su u kolonama. Zadatak je izvesti četiri trčeca koraka naprijed, hodati četiri koraka, zatim četiri trčeca koraka natrag te četiri koraka hodati natrag (broj koraka i oblik kretanja mogu se mijenjati).
4. Učenici se slobodno kreću dvoranom. Na zadani ritam hodaju, trče i poskakuju, a pritom i sami plješću.
5. Učenici se na zadani ritam kreću u krugu, ulaze u sredinu i vraćaju se prema van. Kreću se u krugu ulijevo i udesno.
6. Prema zadanom ritmu učenici plješću unutar kruga. Na znak, odvajaju se i slobodno kreću po dvorani te plješću u istom ritmu kao i unutar kruga. Na ponovni znak vraćaju se u krug.
7. Učenici se kreću udesno i ulijevo u formaciji kruga uz izgovaranje riječi:

Tika-taka, tika-taka,

Ura bije tika-taka,

Svako jutro budi đaka.

Tika-taka, tika-taka.

8. Mi smo djeca vesela:

„Mi smo djeca vesela,

rado bi se igrala,

Al' ne znamo što.

Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice?

Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice?

Radite što radim ja, ako vas to zabavlja!

Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!“

Učenici su u kolu, a jedan je učenik u sredini kola.

„Mi smo djeca vesela,

rado bi se igrala“ – izvode se ritmički koraci udesno

„Al' ne znamo što.“ – izvode se ritmički pokreti rukama (pitanja).

„Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice!“ – izvodi se poskakivanje prema sredini kola.

„Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice!“ – izvode se poskoci izvan iz kola (natrag).

„Radite što radim ja ako vas to zabavlja!“ – učenik koji je u sredini kola izvodi slobodne pokrete u ritmu, a učenici u kolu promatraju ga i plješću.

„Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!“ – svi učenici oponašaju pokrete učenika iz sredine kola.

Kolo se ponavlja, ali drugi je učenik u sredini, a kolo se kreće ulijevo.

a) Učenici izvode korake (ili poskoke) udesno i pjevaju: „Mi smo djeca vesela, rado bi se igrala.“
 Stanu i okrenu se prema sredini kola, izvode pokrete rukama i pjevaju: „Al ne znamo što.“
 Nastave se kretati udesno i pjevaju: „Reci nam ti, sestrice, što će tvoje družice? Reci nam ti, sestrice, što će tvoje družice?“

Stanu, okrenu se prema sredini kola, pjevaju i plješću: „Radite što radim ja ako vas to zabavlja!“ Za to vrijeme učenik koji je u sredini kola i koji se do tih riječi slobodno kretao u kolu, pokazuje neki pokret koji sam izabere.

Na tekst: „Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!“ – svi učenici oponašaju pokret koji je učenik pokazao, a on za to vrijeme odabire jednog učenika iz kola koji će u sljedećem plesu biti u središtu. Ples se izvodi ponovno, ali u lijevu stranu.

9. Crni kos – učenici su u kolu i drže se za ruke:

Tancaj – lijevom nogom korak naprijed prema središtu kola

tancaj – desnom nogom korak naprijed

crni – lijevom nogom korak naprijed

kos – desnu nogu privući uz lijevu i stopalom udariti o tlo (ruke se za to vrijeme podižu naprijed do visine ramena)

Tancaj – desnom nogom korak naprijed

tancaj – desnom nogom korak natrag

crni – lijevom nogom korak naprijed

kos – lijevu nogu privući uz desnu i stopalom udariti o tlo (kod ovih koraka ruke se spuštaju uz tijelo i time se kolo širi)

Kak' bi – lijevom nogom korak strance ulijevo

tancal – desnu nogu privući uz lijevu s prijenosom težine

kad – lijevom nogom korak strance ulijevo

sem – desnu nogu privući uz lijevu, mali počučanj

bos – sunožni skok i mekan doskok, izdržaj

Kak' bi – desnom nogom korak strance udesno

tancal – lijevu nogu privući uz desnu s prijenosom težine

kad – desnom nogom korak strance udesno

sem – lijevu nogu privući uz desnu, mali počučanj

bos – sunožni skok i mekan doskok, izdržaj.

Ples se nastavlja uz pjevanje:

„Nemam drete ni smole, nemam drete ni smole

Da si krpam cokule, da si krpam cokule.

Gdje su tvoje čizmice, gdje su tvoje čizmice?

Tamo su mi v štalici, tamo su mi v štalici.

Gdje je tvoja štalica, gdje je tvoja štalica?

Zarasla ju travica, zarasla ju travica.

A gdje je ta travica, a gdje je ta travica?

Popasla ju kravica, popasla ju kravica.“

Reprodukcija ritma pljeskanjem

1. Učenici sjede u krugu i slušaju ritam izveden udaraljka ili pljeskanjem.

- a) Učenici plješću u zadanom ritmu.
- b) Učenici toptaju u zadanom ritmu.
- c) Učenici se u zadanom ritmu kreću po kružnici.

Na određeni znak mijenjaju smjer kretanja. Glazbena mjera dvočetvrtinska i četveročetvrtinska.

2. Učenici su podijeljeni u dvije skupine, slobodno formirani u prostoru. Skupina A izvodi ritam pljeskanjem, a skupina B izvodi ritam kretanjem i formira kolonu ili krug. Na dogovoreni znak mijenjaju uloge.

3. Na vježbalištu je s četiri staka označen prostor veličine 10 x 10 metara. Na dogovoreni znak, učenici se počinju kretati u koloni jedan iza drugoga oko stalaka te prema uputama učitelja, uz glazbenu pratnju, izmjenjuju različite načine hodanja (pravocrtno, naprijed, natrag, u osmicama, bočno, hodanje u čučnju, četveronožno, hodanje duljim ili kraćim koracima).

4. Učenici su u vrstama, kolonama ili krugu. Učitelj im pljeskanjem daje ritam po kojem se kreću. Kad učitelj prestane pljeskati, učenici stanu i otplješću zadani ritam (npr. četiri brza udarca, četiri spora i sl.).

Hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju

Zadatak je usklađen s promjenama ritma.

Na dogovoreni znak, učenici izvode trčanja (od jednostavnijih prema složenijim inačicama): trčanje s promjenom ritma, trčanje s različitim položajem ruku, trčanje u visokom i niskom skipu, trčanje s prednožno pruženim nogama...

Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbu

Učenici se nalaze u slobodnoj postavi na vježbalištu te uz glazbenu pratnju izvode postavljene zadatke: slušaju zvukove i pokušavaju oponašati zadanu prirodnu pojavu ili raspoloženje (šum valova, zvižanje vjetra, cvrkut ptica, dječji smijeh, plač...).

Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova

- 1. Učenik izvodi poskoke različitim ritmičnim poveznicama u kretanju (dva sunožna poskoka, dva koraka naprijed, tri jednonožna poskoka...).
- 2. Učenik izvodi poskoke različitim ritmičnim poveznicama u mjestu i kretanju (naprijed, natrag, oko sebe, rukama u priručniku, odručniku...).
- 3. Učenik izvodi poskoke različitim ritmičnim poveznicama u mjestu i kretanju (naprijed, natrag, oko sebe, nogama u prednoženju...).
- 4. Učenik samostalno povezuje poskoke u mjestu ili kretanju.
- 5. Povezivanje poskoka u mjestu ili kretanju uz glazbu.

Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitoga ritma i tempa

Ritmični zadaci uz glazbu različitoga ritma i tempa primjenjuju se s ciljem realizacije kretanja u različitom ritmu. Osim pravilnoga ritma i tempa, učenicima treba obratiti pozornost na uspravan položaj i laganu utegnutost tijela, estetske značajke gibanja i sl.

1. Učitelj glasom zadaje ritam i tempo, a učenik izvodi:
 1. – 2. takt: dva koraka naprijed
 3. – 4. takt: četiri trčeća koraka natrag
 5. – 6. takt: četiri trčeća koraka naprijed
 7. – 8. takt: dva koraka natrag.
2. Učenik izvodi isti zadatak, a učitelj zadaje ritam pljeskanjem ili tamburinom.
3. Učenik samo ponavlja zadani ritam pljeskanjem.
4. Učenik izvodi isti zadatak i istodobno izvodi zadani ritam pljeskanjem.
5. Učenik izvodi isti zadatak uz glazbu.

Oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti (improvizacija koreografije)

1. Učenici se nalaze u opuštenom raskoračnom stavu s rukama u odručenju. Na dogovoreni znak, počinju mahati rukama gore-dolje, najprije polagano, onda sve brže i brže, poput leptira.
2. Učenici se četveronoške slobodno kreću po vježbalištu oponašajući hod medvjeda. Hodaju tromo i teško, uzdižu se ubrati voće, bježe od roja pčela i sl.

Hodanje i trčanje prikladnim ritmom na različite akustične signale

1. Učenici su podijeljeni u dvije vrste i stoje jedni nasuprot drugima. Na učiteljev znak, glasniji pljesak rukama, učenici hodaju brzo stupajući kao vojnici, a na tiši pljesak, učenici hodaju tišim, laganim korakom. Kada dođu do sredine, okreću se i nastave hodati na zadani znak.
2. Učenici su u istoj formaciji. Na učiteljev znak – pljesak ruku ili udaranje o bubanj – učenici hodaju onoliko koraka koliko puta učitelj pljesne rukama.
3. Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na svakoj su strani dvije kolone. Zadatak im je napraviti četiri koraka trčeći, krenuvši lijevom nogom, zatim četiri koraka hodajući. Na učiteljev znak ponavljaju zadatak, ali izvođeci po tri koraka trčeći i hodajući. Kada dođu do kraja dvorane, vraćaju se izvođeci zadatak natraške.
4. Učenici su podijeljeni u dvije skupine: prva skupina plješće rukama na prva četiri koraka, a druga skupina na četiri sljedeća koraka. Zatim to ponavljaju, samo s pet koraka pa šest koraka itd. Skupine kreću na učiteljev znak.

Ritmično udaranje štapčićima uz promjene tempa

1. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Stoje na suprotnim krajevima dvorane, a u ruci drže štapčiće. Učenici hodaju prema zadanom znaku učitelja, odnosno onako kako učitelj daje ritam štapčićima. Kada učitelj napravi stanku, učenici stanu i udare tri puta o svoje štapčiće. Nakon toga učitelj ponovno daje znak i učenici nastavljaju hodati.
2. Na jednoj strani dvorane u vrsti stoje djevojčice, a na drugoj dječaci. Dvorana je od početka do sredine podijeljena na tri dijela. Zadatak je učenika do prve crte normalno hodati, do druge sunožno poskakivati, a do treće lagano trčati. Dok jedna vrsta izvodi zadatak (npr. djevojčice), druga vrsta (npr. dječaci) normalnim korakom hoda ususret prvoj vrsti, ali u ruci drži štapčiće i prati štapčićima hodanje, poskakivanje i trčanje. Na sredini se sastaju. Dječaci potom predaju štapčiće djevojčicama, a one se na mjestu okreću za 180° i sada one prate dječake štapčićima, krećući se natraške dok dječaci zadržavaju smjer kretanja. Zadatak se može i promijeniti. Npr. do druge crte trče sitnim koracima, do treće hodaju, također popraćeno udaranjem štapčića.
3. Učenici su podijeljeni u dvije vrste. Stoje na suprotnim krajevima dvorane, a u ruci drže štapčiće. Na zadani znak učitelja, jedna se vrsta okreće udesno (u kolonu) i kreće dijagonalno do svojih suigrača na drugoj strani dvorane te stane pokraj njih. Za to vrijeme druga vrsta stoji na mjestu i u ritmu štapčića prati prvu kolonu. Nakon toga kreće druga kolona, a prva ih prati udaranjem štapčića. I ova se kolona kreće dijagonalno i dolazi na mjesto odakle je krenula prva vrsta.

Slobodna ilustracija poznatih tema

1. Uz odgovarajuću glazbenu pratnju učenici oponašaju kretnje četveronožaca u svim smjerovima. Učitelj najavljuje zadatak, a učenici ga izvode na svoj način. Mogu oponašati kretnje psa, mačke koja se šulja, slona...
2. Učenici sjede na tlu u slobodnoj formaciji u turskom sjedu duboko nagnuti naprijed s rukama prekrštenim na prsima. Na učiteljev znak „Cvijeće se budi.“, svi učenici oponašaju cvijeće.
4. U slobodnoj formaciji učenici oponašaju kretanje klizača.

Plesovi oponašanja uz pjevanje s hodaњem, trčanjaњem i jednonožnim poskocima (oponašanje pojava, stvari i živih bića iz bliskog okruženja)

1. Učenici su podijeljeni u dvije vrste koje se nalaze na suprotnim stranama dvorane. Hodaju jedni prema drugima uz pjevanje poznate pjesmice. Nakon otpjevanje svake kitice učenici stanu, tri puta pljesnu rukama te nastave hodati do kraja dvorane.
2. Učenici su podijeljeni u dvije vrste koje se nalaze na jednoj strani dvorane, jedna iza druge. Zadatak je prve vrste do prve obilježene crte hodati na prstima, do druge na petama, a zatim trčati sitnim koracima do kraja dvorane. Za to vrijeme druga vrsta stoji na mjestu i pjeva kratku pjesmicu, i to tiše dok učenici hodaju, a glasnije dok učenici trče. Nakon toga vrste mijenjaju uloge.
3. Učenici stoje u krugu, drže se za ruke i pjevaju pjesmicu. Najprije hodaju udesno, a na učiteljev znak, mijenjaju smjer i kreću se ulijevo. Nakon toga, na ponovni znak, zaustave se te šire krug (hodaњem unatrag) i skupljaju ga (hodaњem naprijed), s tim da svaki prvi korak bude naglašen.

4. Učenici su u krugu. Ne drže se za ruke. Na glasniju glazbu učenici hodaju visoko uzdignutih koljena. Kada je glazba srednje glasna, učenici hodaju normalnim koracima s rukama oslonjenima o bok. Na tišu glazbu, učenici stoje na mjestu opuštenih tijela, ruku i glave. Učenici su u krugu. Drže se za ruke i pjevaju pjesmicu „Danas jeste subota“ te plešu po taktu.

I. „Danas jeste“ – dva koraka u desnu stranu (počinju desnom nogom: D, L, D, L)

II. „subota“ – također dva koraka u desnu stranu (D, L, D, L)

III. „Jeste da!“ – tri topota nogama o zemlju (D, L, D)

IV. „a sutra je“ – dva koraka u lijevu stranu (L, D, L, D)

V. „nedjelja“ – dva koraka u lijevu stranu (L, D, L, D)

VI. „E, pa šta!“ – tri topota nogama o zemlju (L, D, L,).

Ostale se kitice također plešu na ovaj način.

Ritmično hodanje, trčanje i poskakivanje s promjenom tempa uz koordinirano gibanje ruku

1. Učenici se nalaze u vrsti. Uz odgovarajuću glazbu, u dvočetvrtinskoj mjeri, izvode sljedeće pokrete:

I. takt

1. doba: dva sitna koraka počevši desnom nogom, a ruke izvode zamah od priručjenja do predručenja

2. doba: dva sitna koraka (D – L), zamah rukama od predručenja do priručjenja

II. takt

1. doba: poskok na desnoj nozi, zamah rukama od priručjenja do uzručenja

2. doba: poskok na lijevoj nozi, zamah rukama od uzručenja do priručjenja

Vježbu treba povezano izvoditi nekoliko puta.

2. Učenici su u krugu udaljeni jedan od drugog u razmaku odručenja. Izvode pokrete i kretanja u dvočetvrtinskoj mjeri.

I. takt

1. doba: poskok na desnoj nozi, a ruke izvode zamah od zaručenja do predručenja

2. doba: poskok na lijevoj nozi, zamah od predručenja do odručenja

II. takt

1. doba: dva sitna koraka (D – L), na svaki korak pljesak

2. doba: pridružiti desnu nogu lijevoj, pljesak

Ponoviti sve to unatrag.

3. Učenici se nalaze u četiri kolone, dvije nasuprot dvije. Izvode se kretanja i pokreti u tročetvrtinskoj mjeri.

I. takt

1. doba: korak naprijed desnom nogom, iz uzručenja suručni zamah udesno

2. doba: korak naprijed lijevom nogom, suručni zamah ulijevo

3. doba: desnu nogu pridružiti lijevoj, suručni zamah do priručenja

II. takt

1. doba: poskok na desnoj nozi, suručni zamah iz priručenja udesno

2. doba: poskok na lijevoj nozi, suručni zamah ulijevo

3. doba: na mjestu, zamah do priručenja

Cijela se vježba ponovi.

4. Tročetvrtinska mjera. Učenici su u koloni po dvoje, drže jedan drugoga za rame, a slobodne su im ruke u odručenju. Udaljenost između parova u koloni mora biti dovoljna.

I. takt

1. doba: dva sitna koraka naprijed (D – L), slobodna se ruka savije u laktu do pazuha i vrati do odručenja

2. doba: isto kao i prva doba

3. doba: isto kao i prva doba

II. takt

1. doba: poskok na desnoj nozi, slobodna ruka maše

2. doba: poskok na lijevoj nozi, slobodna ruka maše

3. doba: poskok na desnoj nozi, slobodna ruka maše

III. takt

1. doba: korak lijevom nogom naprijed, slobodnom se rukom uhvatiti za slobodnu ruku svog para i malo se uvinuti u trupu

2. doba: korak desnom nogom naprijed, držati se i dalje za ruke

3. doba: lijevu nogu pridružiti desnoj nozi, ruku vratiti do odručenja

Nakon toga učenici u paru mijenjaju mjesta.

5. Učenici se nalaze u dva koncentrična kruga i drže se za ruke. Krugovi se kreću u suprotnim smjerovima. Četveročetvrtinska mjera.

I. takt

1. doba: dva sitna koraka naprijed (D – L)

2. doba: dva sitna koraka naprijed (D – L)

3. doba: dva sitna koraka naprijed (D – L), dva pljeska rukama

4. doba: pridružiti desnu nogu lijevoj, pljesak

II. takt

1. doba: poskok na desnoj nozi, suručni zamah udesno

2. doba: poskok na lijevoj nozi, suručni zamah ulijevo

3. doba: čučanj

4. doba: uspraviti se i pljesnuti rukama

Ostvarivanje prethodnih zadataka u različitim tlocrtnim oblicima (krug, vrsta, sučelice vrsti, kolona, kvadrat)

1. a) učenici se slobodno kreću u prostoru određenim ritmom: glazbena je mjera dvočetvrtinska
b) iz slobodnog kretanja prostorom formirati krug, vrstu, kolonu, a na određeni znak opet se raspršiti slobodno u prostoru
Oba primjera mogu se realizirati i trčanjem.
Glazbena je mjera dvočetvrtinska.
2. a) učenici se slobodno kreću u prostoru određenim ritmom: četiri koraka naprijed, četiri koraka natrag, četiri koraka u lijevu stranu, četiri koraka u desnu stranu
b) učenici se slobodno kreću u prostoru u parovima
Glazbena je mjera dvočetvrtinska.
hodanje – dvočetvrtinska mjera u četvrtinkama;
trčanje – dvočetvrtinska mjera u osminkama
3. a) kretanje u krugu pojedinačno naprijed-natrag
b) kretanje u krugu naprijed-natrag u parovima
c) hodanje u koloni pojedinačno naprijed-natrag i strance
d) hodanje u koloni u parovima naprijed-natrag i u stranu
Vježbe se mogu izvoditi i trčanjem s različitim položajem ruku.
4. a) hodanje križnim koracima udesno i ulijevo izvodimo slobodno u prostoru, a zatim u određenim prostornim formacijama: krugu, koloni, vrsti
b) hodanje povlačenjem nogu po tlu naprijed-natrag
c) hodanje privlačenjem u desnu i lijevu stranu

Vježbe se mogu izvoditi pojedinačno, u parovima i u raznim tlocrtnim formacijama. Sve ove primjere možemo otežati upotrebom pomagala: zastavica, vrpce, udaraljke, čime ujedno radimo predvježbe za izvođenje zamaha.

- d) učenici izvode ritam slobodno u prostoru, na dogovoreni znak stanu i izvode pokret koji sami izaberu, a na ponovni znak opet izvode ritam

Ritam za izvođenje ove vježbe može biti različit:

- a) hodanje – dvočetvrtinska
- b) trčanje – dvočetvrtinska
- c) poskoci – dvočetvrtinska
 - e) učenici izvode različit ritam u prostoru, na dogovoreni znak okreću se za 180° i nastavljaju u suprotnom smjeru
- a. istu vježbu učenici izvode u krugu pljeskanjem
- b. istu vježbu učenici izvode u dva kruga toptajući
- c. istu vježbu učenici izvode u dvije vrste ili kolone
Glazbena mjera: dvočetvrtinska, tročetvrtinska, četveročetvrtinska.

Dječji poskoci

Dječji poskoci predstavljaju jednonožne odraze. Gibanje ruku i nogu usklađeno je tako da se istodobno podigne pogrčena desna noga u prednoženje i pogrčena lijeva ruka u predručenje, a zatim suprotno: lijeva noga i desna ruka.

Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima, sučelice, postrance, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.

Učenici se kreću u parovima po vježbalištu dok svira glazba. Zadatak je, oponašajući jedan drugoga, u ritmu glazbe izvoditi kretanje na različite načine. Kretanje se izvodi prema naprijed, natrag, sučelice ili postrance.

Dječji ples po izboru (Oj, Ivane, Ivaniću)

Pleše se u otvorenom mješovitom kolu uz pjevanje u smjeru kazaljke na satu, a kolovođa može voditi kolo u krug ili u obliku zmije. Ruke se hvataju križno ispred sebe na način da prvi učenik pruža svoju lijevu ruku trećem učeniku, a drugu ruku pruža drugome učeniku (susjednome). Time su ruke prekrížene ispred tijela, pri čemu je uvijek desna ruka postavljena preko lijeve. Ples se izvodi u dvočetvrtinskoj mjeri, a koraci se u svim taktovima izvode isto.

- I. doba: desnom nogom iskoračiti ulijevo ispred lijeve pa izvesti počučanj na desnoj nozi.
- II. doba: lijevom nogom otkorak ulijevo u smjeru kretanja, prenijeti težinu na cijelo stopalo.

Plesne strukture: trokorak, galop strance

1. Galop strance – iskoračiti u stranu desnom nogom (lijevom) i odmah se odraziti, a istodobno privući drugu nogu do noge koja je strance i na nju doskočiti.
2. Učenici plješću ritam karakterističan za galop strance, zatim usklađeno s koracima u laganom i postupno sve bržem tempu izvode galop.
3. Vježbati korake galopa strance i povezivati lijevu i desnu stranu.
4. Učenici u parovima izvode galop strance lijevo i desno.
5. Povezati galop naprijed-natrag i strance.
6. Kombinacija galopa strance i trčanja:
 - ▶ učenici su u vrstama sučelice, udaljeni od tri do četiri metra
 - ▶ osam koraka galopa strance udesno, zadnji poskok sunožno
 - ▶ osam koraka galopa strance ulijevo, zadnji poskok sunožno
 - ▶ 16 trčećih koraka udesno, zadnji korak naglašen do čučnja
 - ▶ 16 trčećih koraka ulijevo, zadnji korak naglašen do čučnja.

Trokorak – lijevom nogom naprijed uz udarac noge o tlo, korak desnom i dokorak lijevom.

1. doba – dva sitna koraka (lijevom pa desnom nogom)
2. doba – korak desnom nogom na mjestu

Trokorak se mora izvoditi na prednjem dijelu stopala, mekano.

1. Učenici u vrsti na mjestu izvode trokorak.
2. Učenici su u vrstama sučelice – izvode trokorak i kreću se naprijed do suprotne vrste pa zamijene mjesta.

Vaga zanoženjem na tlu

1. Učenici su licem okrenuti švedskim ljestvama. Objema rukama drže se za prečku (ruke opružene) i izvode zamahe nogom prema natrag i gore (lijevom pa desnom nogom).
 2. Učenici su u parovima, licem okrenuti jedan prema drugome na određenom razmaku i drže se za ruke. Izvode zamah lijevom pa desnom nogom prema natrag i gore.
 3. Učenici stoje bokom uza švedske ljestve i drže se unutarnjom rukom za prečku. Vanjsku nogu podižu što više prema natrag i gore (u vagu zanoženjem). U tom položaju trebaju ostati tri sekunde.
 4. Učenik stane jednom nogom u obruč, a drugu podiže u zanoženje. Noga na kojoj stoji treba biti pružena u koljenu, a trup se ne smije spustiti previše naprijed (pretklon).
- Učenici izvode vagu zanoženjem samostalno.

Vježbe napetosti i opuštanja

1. Učenici su u krugu u stavu spetnom (pete spojene), ruke su im uz tijelo. Postupno pojačanom kontrakcijom (napinjanjem) mišićne skupine podižu desnu pa potom lijevu ruku u svim pravcima (naprijed, strance, gore). Postupno trebaju opušitati mišićnu skupinu i spuštati ruke.
2. Učenici su u vrstama u stavu spetnom, ruke su u uzručenju i jako zategnute. Iz uzručenja postupno spuštaju lijevu pa desnu ruku do priručnja.
3. Isto kao prethodna vježba, ali pokreti i napetost mišićne skupine izvode se istodobno s obje ruke.
4. Iz čučnja postupno se dizati u uspon, a ruke u uzručenje. Zategnuti cijeli trup, noge i ruke, u tom položaju ostati kratko vrijeme, a zatim naglo opustiti mišićnu skupinu i tako pustiti tijelo u čučanj.
5. Labavljenjem mišića vrata i ramenog pojasa pustiti glavu da padne naprijed, natrag, lijevo i desno.
6. Stati uspravno, ruke opustiti uz tijelo. Izmjenično opušitati jedno pa drugo koljeno uz lagani zamah rukom i tijelom.
7. Učenici leže na tlu na leđima s posve opuštenim mišićima. Noge su pogrčene u koljenima i upiru se stopalima o tlo. U tom položaju treba pustiti noge da padaju na jednu pa na drugu stranu.

Hodanje, trčanje i poskoci u raznim tlocrtnim oblicima

1. Učenici se slobodno kreću u prostoru određenim ritmom. Na znak, istim kretanjem formiraju krug i kreću se u krugu u istom ritmu. Na ponovni znak, istim se načinom razdvajaju i slobodno kreću prostorom.
2. Učenici su u koloni i trčanjem opisuju lukove oko krugova koji su nacrtani na tlu.
3. Učenici su u krugu i drže se za ruke. Izvedu četiri trčea koraka, četiri poskoka, osam trčea koraka pa osam poskoka. Zatim to isto izvedu u drugu stranu.
4. Ista vježba, ali učenici se u raznim tlocrtnim oblicima kreću u koloni (vijugavo, naprijed, natrag, lijevo, desno). Kreću se opisujući kvadrat, kružnicu i sl.
5. Učenici su u krugu i kreću se u ritmu što ga daje učitelj. Na dogovoreni znak, razdvajaju se tako da formiraju dva manja kruga ne mijenjajući način kretanja. Na ponovni znak ponovno formiraju veliki krug.

Ostvarivanje kretnji (kretnja i inventivnost) na temelju zadanog ritma

1. Učenici slušaju zadani ritam, poznati stih ili melodiju. Učitelj razgovorom treba potaknuti učenike da svoj doživljaj ritma, pjesme ili melodije izraze pokretom.
2. Učenici izvode zadani ritam u dogovorenim pokretima. Na ponovno izvođenje ili na dogovoreni znak, sami izvode, odnosno kreiraju pokrete pojedinačno ili u parovima.
3. Učenici otpljeću poznatu pjesmu. Zatim trebaju samostalno na taj ritam kombinirati određene pokrete: trčanje, poskakivanje i sl.
4. Učenici se kreću u parovima u zadanom ritmu po kružnici. Na dogovoreni znak jedan se učenik iz para (desni) izdvaja i kreira pokrete slobodno u prostoru, a drugi (lijevi) izvodi ritam pljeskanjem.

Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja

Učenici su u kolu i drže se u donjem V-hvatu, okrenuti licem prema središtu kola. Poskok lijevom nogom ulijevo, desna prednožno pogrčena, poskok desnom nogom udesno, lijeva prednožno pogrčena, poskok lijevom ulijevo, desna prednožno pogrčena te poskok desnom naprijed, lijeva prednožno pogrčena s rukama u predručenju. Ovu cjelinu ponoviti dva puta. Slijedi osam trokorka (tatate) s malim otklonima u lijevu i desnu stranu.

SPORTSKA GIMNASTIKA

Pruženi skok preko obruča

- Na tlu su postavljeni obruči. U trenutku odraza, ruke zamahom iz zaručenja kroz priručenje do uzručenja pomažu skok pruženo, parabola leta je visoka i kratka, tijelo je u zraku potpuno opruženo, a doskok je u počučanj na debelu strunjaču.
- Učenik iz prednjeg upora ležećeg izvodi pruženi skok preko obruča. Naglasak je na položaj doskoka: počučanj s predručenjem, stopala usporedno.
- Učenik izvodi zamah rukama, pruženi skok na tlu preko obruča.

Povaljka na leđima

- ▶ Na dogovoreni znak, učenik zauzme leđni položaj ispruženih ruku i nogu. Premještanje točke oslonca tijela na strunjači sa zdjelice na lopatice i vrat pa suprotno, uvjetuje neprestano gibanje tijela naprijed-natrag.
- ▶ Učenik izvodi zgrčene povaljke od sjeda do sjeda.
- ▶ Učenik izvodi zgrčene povaljke sa strunjače do čučnja.
- ▶ Učenik izvodi zgrčene povaljke do čučnja na tlu.



Povezano dva koluta naprijed

- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo tri strunjače. Zadatak je učenika napraviti jedan kolut naprijed, ustati i zatim napraviti drugi kolut naprijed.
- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo četiri strunjače. Zadatak je učenika napraviti dva koluta naprijed, s tim da drugi kolut izvode odmah iz polučučnja ili čučnja, a ne ustaju kao u prethodnom zadatku te se nakon toga nastave kotrljati u opruženom položaju do kraja zadnje strunjače.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Ispred svake su kolone tri strunjače. Na prvu strunjaču postavimo palicu. Zadatak je učenika napraviti dva koluta naprijed povezano, s tim da prvi kolut izvodi preko palice.
- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo dva puta po tri strunjače jednu na drugu – povišenje. Uz pomoć učitelja, učenik izvodi dva koluta naprijed, i to tako da nakon prvog koluta ustane, odmori se te izvede drugi kolut.
- ▶ Učenici su u dvije kolone. Zadatak im je izvesti kolut naprijed, okrenuti se za 180° i ponovno napraviti kolut naprijed.

Povezano dva koluta natrag

- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo tri strunjače. Zadatak je učenika napraviti dva povezana koluta unatrag.
- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo četiri strunjače. Zadatak je učenika okrenuti se leđima strunjači, napraviti dva koluta natrag, s tim da drugi kolut izvode odmah iz čučnja, bez ustajanja.
- ▶ Učenici su u koloni. Ispred kolone postavimo dva puta po tri strunjače jednu na drugu – povišenje. Uz pomoć učitelja, učenik izvodi dva koluta natrag, i to tako da nakon prvog koluta ustane, odmori se te izvede drugi kolut.
- ▶ Učenici su u dvije kolone. Zadatak im je izvesti kolut natrag, zatim se okrenuti za 180° te napraviti jedan kolut naprijed i ponovno se okrenuti te napraviti kolut natrag.

Stoj na rukama penjanjem nogama uza zid

- ▶ Učenik se nalazi na strunjačama koje su postavljene ispred švedskih ljestava. U početnom položaju učenik stoji okrenut leđima prema ljestvama, udaljen od njih do pola metra (procjena učitelja). Započinje spuštanje u pretklon do tla, izvodi upor na rukama u širini ramena, nakon čega postavlja nogu po nogu po prečkama švedskih ljestvi od najniže prema najvišoj (penje se nogama). Kada učenik, penjući se nogama po prečkama, dođe do položaja stoja na opruženim rukama, glavu lagano zabacuje prema natrag, pogled usmjerava prema tlu, a trup, noge i stopala utegne.
- ▶ Iz upora čučjećeg, licem prema okomito postavljenoj strunjači na zidu, učenik izvodi hodanje do stoja i natrag.



Stoj na rukama uz asistenciju

- Položaj je učitelja sa strane prednje (zamašne) noge učenika. Stoji polubočno iza njegovih leđa u smjeru izvođenja zadatka. Prije početka izvođenja, učitelj prihvaća učenika za bliži kuk okrenutim dlanom. U trenutku prolaska kroz stoj na rukama drugom rukom hvata udaljeniji kuk kako bi pomogao učeniku prolazak kroz stoj na rukama.
- Stoj iz vage zanoženjem leđima prema strunjači, uz pomoć učitelja, koji stoji bočno u odnosu na učenika, objema rukama hvatajući ga za natkoljenicu odrazne noge.

Stoj na rukama, kolut naprijed

- Iz uspravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči. Na tlo spusti podignutu nogu, a drugom opruženom snažno zanoži, istodobno spuštajući trup u pretklon. Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela. Razmak je između ruku širok kao rameni pojas. Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke. U stavu na rukama noge, ruke i stopala su opruženi, a glava je podignuta.
- Stopala se nalaze okomito iznad glave. Iz tog položaja učenik lagano grči ruke, glavu savija prema prsima te stvara grbu (oklop leđima) i spušta se u kolut naprijed te se dočeka uspravno.
- Učenik ruke postavlja ispred strunjače, a zategnuto pruženo tijelo pada u ležeći položaj na strunjaču, pri čemu se glava povlači na prsa, a leđa zaobljuju (stvaranje grbice) radi pripreme za kolut.

Premet strance niz kosinu

Učenik stoji u raskoračnom stavu rukama u odručenju bočno prema strunjačama. Iz tog početnog položaja nogom bližom strunjačama izvodi iskorak i otklon tijela u tu stranu te zamah opruženom zamašnom nogom (nogom koja je dalje od strunjače). Započinje izvoditi premet strance tako da na tlo postavi prvo ruku bližu strunjačama, zatim drugu ruku, a tijelo prolazi vertikalni položaj s nogama u raznoženju.

Premet strance uz asistenciju

- Učitelj se nalazi čeonu u odnosu na gredu te bočno u odnosu na vježbača. Sa strane odrazne noge vježbača u klečećem položaju, ako je riječ o podnoj gredi, bližom rukom hvata vježbača za bliži kuk i usmjerava ga da tijelom prelazi preko okomice, a nakon dolaska tijelom u fazu stoja na rukama udaljenijom rukom hvata drugi kuk te tako pomaže učeniku sigurno postaviti stopala na gredu. Na kraju premješta ruke na prednju i stražnju stranu trupa kako bi osigurao doskok.

Premet strance s okretom

- ▶ Učenik izvodi premet strance iz čeonog položaja sa spajanjem nogu u okomici i sunožnim doskokom te postavljanjem ruku (za rondat/180°) na označena mjesta (bez odraza).
- ▶ Učenik izvodi premet strance iz čeonog položaja s okretom za 180° oko uzdužne osi tijela do stoja na rukama, licem prema okomitoj strunjači.



Premet strance s okretom i odrazom

- ▶ Učenik izvodi premet strance s okretom od 180° (rondat) i poskokom s odrazne daske (niz kosinu).
- ▶ Učenik izvodi premet strance iz zaleta s odrazom na dasci i okretom od 180°.

Vaga zanoženjem

- ▶ Učenik započinje zadatak iskorakom iz petnoga stava jednom nogom naprijed. Nakon toga istodobno izvodi pretklon spuštanjem trupa i visoko zanoženje drugom nogom. Time je učenik izveo vagu zanoženjem koju zadržava dvije-tri sekunde, nakon čega se vraća u početni položaj, istodobno podižući trup i spuštajući nogu.
- ▶ Učenik izvodi vagu zanoženjem, odnosno izdržaj u zanoženju nogom na povišenju, kao što je objašnjeno u primjeru iznad, no uz iskorak zanoženjem na niskoj, srednjoj i visokoj gredi.



Vaga

Učenica uspravno stoji na tlu, zanoži lijevom nogom i počne gibati trupom u pretklon, konstantno zadržavajući lijevu nogu u zanoženju. Za vrijeme spuštanja trupa do vodoravnog položaja, opružene ruke bočnim lukovima kroz zaručenje premješta do odručenja. Stajna je noga zgrčena u koljenu, a kukovi su radi kompenzacije potisnuti malo unatrag kako bi se težište tijela zadržalo okomito iznad stopala stajne noge.



Vis uznijeto

- ▶ Učenik izvodi vis uznijeto na niskim karikama, ruke su mu pružene, glava u pretklonu, pružene su noge te maksimalno smanjen kut između natkoljenica i trupa.
- ▶ Učenik izvodi vis uznijeti na niskoj preči.
- ▶ Učenik izvodi vis uznijeti iz visa prednjeg na doskočnim karikama.



Njih

- ▶ S pomoću karika učenik izvodi njih uza zamah stopalima naprijed do sklanjanja tijela.
- ▶ S pomoću karika učenik izvodi zamah stopalima naprijed do sklanjanja tijela, zatim na karikama izvodi okret u zanjihu za 180°.

Vaga zanoženjem na maloj gredi

Učenik uspravno stoji na gredi, zanoži lijevom nogom i počne gibanje trupom u pretklon, konstantno zadržavajući lijevu nogu u zanoženju. Dok spušta trup do vodoravnog položaja, opružene ruke bočnim lukovima kroz zaručenje premješta do odručenja. Stajna je noga opružena u koljenu, a kukovi su radi kompenzacije potisnuti malo unatrag kako bi se težište tijela zadržalo okomito iznad stopala stajne noge.

Saskok zgrčno s grede

Početni položaj: sunožni stav visoko na prstima stopala, uzručenje, čono/bočno na kraju grede.

Izvedba: rukama bočni luk naprijed do zaručenja uz istodobni počučanj s pretklonom trupa. Zamahom vraćanje ruku istim putem natrag uz opružanje koljena. Slijedi snažan sunožni odraz s prstiju stopala (iz skočnog zgloba). Noge se zgrče, a zamah rukama blokira u predručenju gore. Započinje faza leta.

Metodički postupak:

- ▶ Zamah rukama, zgrčeni skok na tlu u mjestu.
- ▶ Zamah rukama, zgrčeni skok s grede.

RITMIČKA GIMNASTIKA

Kretanje uz izvođenje zamaha s obručem ili vijačom u rukama

- ▶ Učenik se kreće po prostoru držeći obruč u ruci lagano ga hvatajući palcem, kažiprstom i srednjim prstom.
- ▶ Učenik zamahuje obručem u bočnoj ravnini naprijed i natrag jednom i drugom rukom.
- ▶ Učenik zamahuje obručem s prehvatom iz desne u lijevu ruku ispred i iza tijela.
- ▶ Zamasi u čeonj ravnini s mijenjanjem ruku ispred tijela pothvatom.
- ▶ Zamasi obručem u horizontalnoj ravnini; obruč se drži dvjema rukama u predručenju.
- ▶ Zamasi se izvode uz kretanje.
- ▶ Vijača se hvata za njezine krajeve, zamahuje se u čeonj ravnini s prijenosom težine tijela.
- ▶ Zamasi vijačom u bočnoj ravnini pokraj jedne i druge noge.
- ▶ Zamasi vijačom u ravnini uz kretanje.

Trčanje uz obruč koji se kotrlja

- ▶ Kotrljanje obruča naprijed po tlu uz trčanje naprijed i isto u kretanju natrag.
- ▶ Razmjena obruča po tlu u parovima kotrljanjem lijevom i desnom rukom uz trčanje.

Izbacivanje obruča u kretanju i hvatanje

- ▶ Prevrtnje obruča malim bacanjem objema rukama u horizontalnoj ravnini i hvatanje u kretanju.
- ▶ Bacanje obruča u bočnoj ravnini ispred tijela, trčecim koracima hvatanje.
- ▶ Zamahivanje obruča u kretanju, izbacivanje uvis te hvatanje drugom rukom.

Zamasi obručem u bočnoj ravnini

- ▶ Zamasi obručem u bočnoj ravnini naprijed i natrag jednom pa drugom rukom (ponavljati zadatak nekoliko puta).
- ▶ Zamasi obručem u bočnoj ravnini s prihvatom iz desne u lijevu ruku ispred, a nakon toga i iza tijela.
- ▶ Bacanje obruča uvis.
- ▶ Bacanje obruča u bočnoj ravnini ispred tijela, trčecim koracima hvatanje.

Bacanje lopte uvis

- ▶ Bacanje lopte objema rukama.
- ▶ Bacanje lopte lijevom ili desnom rukom te hvatanje objema.
- ▶ Bacanje i hvatanje jednom rukom.

- ▶ Bacanje lopte jednom rukom i hvatanje ukrštenim rukama.
- ▶ Bacanje jednom rukom iza leđa preko ramena ili ispod ruke, hvatanje istom ili suprotnom rukom.

Skok daleko-visoki preko obruča

- ▶ Daleko-visoki skok u svojoj maksimalnoj visini zahtijeva pružene noge, jednom nogom prednoženje, drugom zanoženje (špaga u zraku). Trup je uspravan. Tijekom odskoka preskače se preko obruča koji se ispod tijela prebaci iz jedne u drugu ruku. Skok pretpostavlja i visinu i daljinu. Težina se skoka povećava ako se u fazi leta izvodi i zaklon.

Visoko izbacivanje lopte, hvatanje s obje ruke

- ▶ Izbačaj lopte započinje opuštanjem mišića nogu, a impulsi se prenose redom preko mišića trupa, nadlaktice, podlaktice i na kraju šake. Završni položaj učenika nakon izbacivanja lopte: težina tijela na prednjoj je nozi, ruke su ispružene u smjeru izbačaja, a šake potpuno opuštene. U trenutku hvatanja lopte učenik stoji u paralelnom stavu s obje ruke ispružene prema lopti.
- ▶ Isti postupak kao i prethodni, no u trenutku kada učenik izbaci loptu, izvodi kretanje naprijed i hvata loptu s obje ruke.

Hodanje i trčanje uz izvođenje horizontalnih krugova s vijačom iznad glave

- ▶ Horizontalni se krugovi izvode tako da vijaču držimo za krajeve u jednoj ruci.
- ▶ Učenik zauzme početni položaj te počinje izvoditi horizontalne krugove iznad glave.
- ▶ Učenik izvodi horizontalne krugove iznad glave uz hodanje.
- ▶ Učenik izvodi horizontalne krugove iznad glave uz trčanje.
- ▶ Učenik izvodi horizontalne krugove iznad glave uz naizmjenično hodanje i trčanje.
- ▶ Učenik izvodi horizontalne krugove iznad glave i oko tijela, premještanjem vijače iz jedne u drugu ruku.

Mačji skok

Noge su prednožno zgrčene. Skok zahtijeva visinu odraza, osobito ako se izvodi i s okretom za vrijeme leta. Okret može biti za 180° i 360°.



Skok škare, naprijed

- ▶ Učenik se odražava uvis tako da skoči s noge na nogu. Odrazi se lijevom nogom te desnom zamahne, odnosno podigne ju naprijed te prilikom spuštanja desne noge isto čini i s lijevom.
- ▶ Učenici se kreću u krugu (razmak je između učenika jedan metar), a na učiteljev znak skoče škare i nastave se kretati.
- ▶ Konop za skok uvis postavimo na visinu od 20 do 30 cm. Učenik stane bočno ispred konopa i prijeđe ga prekoračivanjem – podigne najprije unutarnju nogu (desnu), prijeđe konop i podigne lijevu nogu te u potpunosti prijeđe na drugu stranu konopa.
- ▶ Isto kao prethodna vježba, ali nakon prelaženja konopa treba mekano doskočiti na strunjaču.
- ▶ Učenik se zaleti prema konopu pod kutom od 40° (kosi zalet), odrazi se lijevom (vanjskom) nogom te energično zamahne desnom (unutarnjom) nogom gore i naprijed. Istodobno podiže ruke i uspravlja trup. Nakon prelaska mekano doskoči na desnu nogu (zamašnu). Zadatak se izvodi odrazom lijeve i desne noge, što znači da se zalet završi s lijeve i desne strane koso prema konopu.

ATLETIKA

Trčanje na mjestu prstima

Stav spetni, priručenje nadlakticama, predručenje podlakticama u visini prsnoga koša. Izvodi se trčanje u mjestu tako da učenici trče na vrhovima prstiju pazeći da ne dodiruju tlo cijelim stopalom.

Trčanje različitim tempom

U trčanju posebnu pozornost treba posvetiti pravilnom trčanju i disanju.

Učenici na dati znak (npr. učitelj izgovori „sporo“, „brzo“, „sprint“..) trče različitim tempom (trče sporo, brzo, sprint..., ovisno o zadatku).

Učenici slobodno trče uz davanje ritma pljeskanjem (brži ritam – brže trčanje, spori ritam – sporije trčanje).

Primjer:

- ▶ Učenici 30 sekundi trče brzim tempom, potom 30 sekundi laganijim tempom, a posljednju minutu trče ponovno brzim tempom.
- ▶ Prvu minutu učenici trče brzim tempom, a drugu sporijim.
- ▶ Učenici trče vrlo brzo u prvoj minuti, zatim jednu minutu hodaju pa ponovno trče, ali sporijim tempom.

Trčanje uz promjenu smjera kretanja

Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih je u nizu postavljeno više čunjeva i stalaka. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od dva metra, a nakon njih stalci koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od četiri metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između čunjeva hodaju, a između stalaka trče brzim tempom te se vraćaju na začelje kolone (trčanje cik-cak).

Pri izvođenju zadatka tijelo učenika nagnuto je lagano naprijed, glava je u produžetku tijela, pogled ravno ispred, ramena su opuštena, a ruke su u laktu savijene oko 90° i kreću se naprijed-natrag u skladu s nogama. Pri promjeni smjera kretanja važno je vanjskom nogom, onom koja je udaljenija od čunja ili stalka, iskoračiti nešto više od uobičajene duljine koraka.

Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine

Ispred učenika se nalaze prepreke visine do 20 cm (klupice, niske prepreke, kapice) poslagane u nizu, međusobno udaljene do dva metra. Zadatak je učenika pretrčati prepreke te se nakon posljednje vratiti na začelje kolone.

Ritmичno pretrčavanje prepreka do 30 cm visine

Ispred učenika se nalazi četiri ili više prepreka (prepona) visine do 30 cm, međusobno udaljenih četiri metra. Trčanje počinje iz položaja visokoga starta, nakon čega učenici pretrčavaju preko prepona izvođeci uvijek tri koraka između njih.

Pretrčavanje ispod vijače

- ▶ Dva učenika vitlaju vijačom, a drugi pretrčavaju ispod nje. Pretrčavati trebaju onog trenutka kad je vijača u gornjem položaju. Zadatak se izvodi najprije pojedinačno, zatim u parovima pa u četvorkama.
- ▶ Utrčavanje, preskakanje i istrčavanje.
Učenik utrčava sa strane, preskoči jedanput i istrči. Zadatak se ponavlja, ali se vijača preskače dva, tri i više puta.

Utrčavanje, preskakanje i istrčavanje udvoje

Zadatak je kao i prethodni, osim što istodobno utrčavaju dva učenika, svaki s jedne strane.

Preskakanje duge vijače s noge na nogu ili sunožno – pojedinačno, u parovima, trojkama i četvorkama.

Slobodno pretrčavanje preko agilnih ljestava

Učenici pretrčavaju agilne ljestve naprijed/natrag/bočno, pazeći da ne stanu na njih već unutar svakog polja ljestvi. Ljestve mogu pretrčavati s raznim zadacima, na primjer: svaka noga jedno polje, obje noge u isto polje, na jednoj nozi itd.



Trčanje oko različitih prepreka

Učenici su podijeljeni u kolone ispred kojih je u nizu postavljeno više stalaka, lopti ili obruča koji su postavljeni cik-cak s međusobnim razmakom od dva ili četiri metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između stalaka, lopti i obruča trče bržim tempom, odnosno izvode slalom te se vraćaju na začelje kolone. Pri izvođenju zadatka, tijelo učenika lagano je nagnuto naprijed, glava je u produžetku tijela, pogled ravno ispred, ramena su opuštena, a ruke su u laktu savijene oko 90° i kreću se naprijed-natrag u skladu s nogama. Pri promjeni smjera kretanja važno je vanjskom nogom, onom koja je udaljenija od obruča, lopte ili stalka, iskoračiti nešto više od uobičajene duljine koraka.

Trčanje i izvođenje niskog skipa

Učenici izvode niski skip na način da se fokusiraju na brzi rad nogu, zadržavajući se što kraće na podlozi, zamahujući rukom koja je suprotna od podignute noge. Koljena se podižu što je manje moguće, tek toliko da stopalo zakorači naprijed. Niski skip razvija snagu, stabilnost i funkcionalni opseg pokreta oko gležnja.

Trčanje i izvođenje visokog skipa

Učenici izvode visoki skip brzim, visokim dizanjem koljena bez narušavanja pozicije neutralne kralježnice. Pri dizanju koljena stopalo zamašne noge slijedi dijagonalu kroz koljeno noge oslonjene o pod do završne pozicije. Takva se izmjena odvija bez međuposkoka te se težište tijela ne prebacuje s noge na nogu, već se nalazi između nogu.

Trčanje i zabacivanje pete

Pri izvođenju zadatka tijelo učenika lagano je nagnuto naprijed, glava je u produžetku tijela, pogled ravno ispred, ramena su opuštena, a ruke su u laktu savijene oko 90° i kreću se naprijed. Učenici izvode pokret polukružno, isključivo u koljenu, pri čemu, dizanjem potkoljenice, peta jedne noge udara po sredini gluteusa (stražnjice). Pri dizanju potkoljenice ne bi smjelo biti proklizavanja. Ovaj se način trčanja koristi kako bi se osigurala pravilna tranzicija oslonca s jedne noge na drugu. Važno je pravilno pozicionirati stopala ispod centra težišta tijela bez proklizavanja, što može pomoći u održavanju ravnoteže i smanjenju rizika od ozljeda.

Trčanje s visokim podizanjem koljena

Stav spetni, priručenje nadlakticama, predručenje podlakticama u visini prsnoga koša. Izvodi se trčanje u mjestu ili kretanju uz visoko podizanje koljena tako da se njima dotaknu predružene podlaktice.

Trčanje uzbrdo-nizbrdo

Ova je vježba prigodna za izvođenje na vanjskom terenu. Učenici stoje u uspravnom položaju, s nogama u širini ramena, spuštaju se u blagi čučanj savijajući koljena dok su im stopala usmjerena naprijed. Zatim trče uzbrdo ili nizbrdo, ovisno o odabiru staze. Važno je početi polako i postupno povećavati brzinu. Također, važno je pokušati održavati ravnotežu tijekom cijelog trčanja držeći gornji dio tijela uspravno, bez naglog usporavanja ili ubrzavanja.

Trčanje iz podizanja iz sjeda

Učenici na znak trče maksimalnom brzinom do označenog mjesta te se hodajući vraćaju na začelje svoje kolone. Na znak „na mjesta“, sjednu na pod s ispruženim nogama i stave ruke iza sebe, s dlanovima na podu i prstima okrenutim prema tijelu. Na znak „sad“, učenici se nagnu naprijed i zatim brzo podignu bokove prebacujući težinu na stopala i stvarajući zamah kako bi se što brže podignuli u trkaći položaj. Kada su u trkaćem položaju, učenici trebaju početi brzo trčati koristeći ruke za stabilnost. Tijekom trčanja ruke su savijene u laktu i kreću se naglašeno naprijed-natrag u ritmu kretanja nogu. Tijelo je pri startu lagano nagnuto naprijed, a težina je tijela više na prednjoj nozi. Trči se na prednjem dijelu stopala.

Trčanje iz niskog starta

Učenici na znak trče maksimalnom brzinom do označenog mjesta te se hodajući vraćaju na začelje svoje kolone. Na znak „na mjesta“, učenici spuste ruke ispred startne crte, na slabiju nogu kleknu, a ruke opružene u laktu i u širini ramena postavljaju iza linije starta. Na znak „pozor“, podignu koljeno s tla, kukove do visine ramena te isture trup naprijed prebacujući težinu na ruke i prednju nogu. Na znak „sad“, učenici snažno uzmahnu rukama i iskorače stražnjom nogom te počnu trčati. Startno se ubrzanje izvodi tako da se brzom frekvencijom kratkih koraka postupno dolazi do maksimalne brzine u kojoj se koljena podižu visoko. Tijekom trčanja ruke su savijene u laktu i kreću se naglašeno naprijed-natrag u ritmu kretanja nogu. Tijelo je pri startu lagano nagnuto naprijed, a težina je tijela više na prednjoj nozi. Trči se na prednjem dijelu stopala.

SUNOŽNI POSKOCI

Sunožni poskoci u mjestu izvode se na crti vježbališta s ciljem doskoka na isto mjesto. Oni se izvode učestalim odrazima istodobno s obje noge odražavajući se do desetak centimetara uvis, pri čemu se koljena značajno ne podižu.

Sunožni poskoci, osim u mjestu, mogu se izvoditi i u kretanju naprijed, natrag, oko sebe itd.

SUNOŽNI POSKOCI PREKO POMAGALA I REKVIZITA

Preskakanje kratke vijače sunožno u mjestu

Opis: učenik zauzima početni položaj u kojem su stopala malo razdvojena, ruke su u zaručenju i u njima drži krajeve vijače. Započinje prebacivanje vijače preko glave od natrag prema naprijed, a neposredno prije trenutka susreta vijače i stopala, izvode preskok preko iste.

Metodička uputa: obratiti pozornost na doskok koji mora biti mekan i ne smije se izvoditi na punom stopalu, uskladiti skok (ne smije biti udalj, nego uvis) i provlačenje vijače ispod nogu te pozornost usmjeriti na brzinu i ritam izvođenja. Ako je nužno, učenici mogu kao predvježbu izvoditi samo prebacivanje vijače preko glave.

Poskoci u mješovitome uporu uzduž švedske klupe

Opis: ispred učenika je postavljena švedska klupa o koju se učenik upire uporom prednjim. Na dogovoreni znak, učenik sunožnim odrazom, upirući se stalno o klupu, naskače sunožno na klupu, a zatim doskače na tlo (sunožno ili jednonožno) – sunožno preskače klupu po dužini s jedne na drugu stranu.

Metodička uputa: pri pravilnom hvatu klupe palčevi ostaju na gornjoj površini, a poskoke na klupu ili preko nje izvoditi iz polučučnja.

Bacanje loptice udalj s mjesta

- ▶ Učenici su u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti od pet do sedam metara. Učenici iz jedne vrste dobacuju loptu učenicima u suprotnoj vrsti desnom rukom, lijevom ili s obje ruke.
- ▶ Učenici su u kolonama. Na određenoj udaljenosti povučemo crtu iza koje postavimo обруč. Zadatak je učenika prebaciti loptu preko crte i pogoditi обруč.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove i udaljeni jedan od drugoga oko tri metra. Objema rukama bacaju loptu jedan drugome.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste na određenoj udaljenosti. Na zadani znak, učenici iz jedne vrste bacaju loptu učenicima u drugoj vrsti (s obje ruke, lijevom i desnom rukom).

Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom

- ▶ Učenici su u dvije vrste okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti od pet do sedam metara. Učenici iz jedne vrste dobacuju loptu učenicima u suprotnoj vrsti – desnom i lijevom rukom.
- ▶ Učenici su u kolonama. Na određenoj udaljenosti povučemo crtu iza koje postavimo обруč. Zadatak je učenika prebaciti loptu preko crte i pogoditi обруč.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove i udaljeni jedan od drugoga oko tri metra. S lijevom pa desnom rukom jedan drugome bacaju loptu.

Bacanje loptice udalj iz kretanja

- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste. Nalaze se na sredini dvorane okrenuti jedni drugima leđima. Na zadani znak, prelaze u hodaње tako da krenu lijevom nogom i nakon tri koraka (L, D, L) bace loptu što bliže zida. Zatim se ponovno vrate na svoje mjesto i pripreme za drugi učiteljev znak (npr. L, D, L, D, L). Učenici kreću lijevom nogom, u desnoj ruci drže loptu u visini ramena, a zamah i izbačaj izvode se u posljednjem koraku.
- ▶ Učenici su podijeljeni u dvije vrste okrenuti jedni prema drugima. Jedni drže loptu u rukama i na zadani znak naprave tri koraka (L, D, L) te lijevom rukom bace loptu učeniku u drugoj vrsti.
- ▶ Učenici su podijeljeni u parove. Svaki par ima jednu loptu. Zadatak im je istodobno napraviti tri koraka (L, D, L), tj. onaj koji ima loptu, radi tri koraka naprijed prema svom suigraču, a drugi suigrač istodobno radi tri koraka natrag i priprema se s obje ruke uhvatiti loptu.

Bacanje loptice udalj iz zaleta

Ova se bacanja mogu izvoditi u dvorani i u prirodi.

- ▶ Nakon nekoliko koraka učenik baca lopticu što je moguće dalje, ide po nju i vraća se. Zadatak izvodi i lijevom i desnom rukom.
- ▶ Učenik trči do obilježene crte i baca lopticu što dalje. Lopticu bacati i desnom i lijevom rukom.
- ▶ Bacanje loptice udalj preko prepreke iz zaleta. Zaletom doći do obilježene crte i baciti lopticu preko prepreke.

Bacanje loptice preko visoko postavljenih prepreka

- ▶ Postavimo visoku prepreku, kao što je uža za skakanje ili mreža, na visinu koja odgovara dobi i razini vještina djece. Učenici izvode vježbu tako da stanu nekoliko metara od prepreke i bacaju loptu preko nje. Početni je stav uspravan, s nogama razmaknutim otprilike u širini ramena. Učenik lopticu drži u dominantnoj ruci, s rukom savijenom u laktu, a loptica treba biti blizu ramena. Kada učenik baca lopticu preko prepreke, trebao bi ciljati iznad prepreke.
- ▶ Nakon što učenici svladaju vježbu, mogu se dodati varijacije na vježbu. Na primjer, podići prepreku ili je pomaknuti dalje ili dati učenicima da bacaju loptu nedominantnom rukom.

Bacanje loptice udalj iz okreta

- ▶ Na dogovoreni znak, učenik izvodi okret oko svoje osi i baca lopticu udalj najdalje što može. U trenutku izbačaja učenici koji bacaju lopticu desnom rukom imaju naprijed postavljenu lijevu, a ljevaci desnu nogu. Izbačajna je ruka u zaručenju ispružena, položaj je lakta u visini ramena, a loptica je u visini glave. Suprotna je ruka ispružena u predručenju, u smjeru izbačaja loptice. Iz toga položaja učenik, savijajući u laktu izbačajnu ruku, izbacuje lopticu. Kad je učenik bacio lopticu, odlazi po nju i predaje ju sljedećem.

NOGOMET**Udaranje lopte vrhom stopala**

Učenici se nalaze u postavi dvojke okrenuti čeonu jedan prema drugome u razmaku od dva do tri metra. Jedan učenik nogometnu loptu drži u rukama te ju baca drugom učeniku približno u visini koljena. Drugi učenik u zraku udara loptu vrhom stopala te ju vraća u ruke učeniku koji je bacio loptu.

Učenici se nalaze u postavi dvojke okrenuti čeonu jedan prema drugome u razmaku od dva do tri metra. Jedan učenik nogometnu loptu postavlja na tlo ispred noge kojom će ju udariti te ju udara vrhom stopala u smjeru drugog učenika. Drugi učenik zaustavlja loptu stopalom te ju također udara vrhom stopala i tako vraća prvom učeniku.

Vođenje lopte nogom prema vlastitom izboru

Žongliranje hrptom stopala pomoćni je tehnički element kojim se razvija kinestetički osjećaj za loptu u zraku, kao i specifična koordinacija. Žongliranje hrptom može se nazvati osnovnim žongliranjem. Lopta se lagano udara zategnutim hrptom tako da leti do visine prsa. Noga kojom se lopta udara, iz savijenog se položaja lagano opruža i vraća na podlogu. Tijelo je malo nagnuto naprijed. Ruke su raširene i lagano savijene u laktovima.

Metodički postupak:

1. Imitacija žongliranja (bez lopte) lijevom i desnom nogom naizmjenice – kontrola položaja tijela, stajne i zamašne noge.
2. Imitacija po fiksiranoj lopti koju drži trener, lijevom pa desnom nogom, kontrola položaja i zategnutosti stopala.
3. Imitacija po fiksiranoj lopti koju drži sam, lijevom pa desnom nogom.
4. Iz niskog skipa jedan udarac boljom nogom, lopta o pod.
5. Iz niskog skipa jedan udarac desnom nogom, lopta o pod, lijevom nogom, lopta o pod.
6. Iz niskog skipa lijevom + desnom nogom, lopta o pod.
7. Lijevom i desnom nogom u zraku, cijelo vrijeme.
8. Udarac u zid lijevom nogom, lopta o podlogu, udarac u zid desnom nogom, lopta o podlogu.
9. Udarac u zid naizmjenično lijevom pa desnom nogom u zraku iz blizine.
10. Žongliranje u laganom trčanju, a zatim bržem.

Učenik gura loptu sredinom hrpta tako da se lopti daje mala rotacija unatrag. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Položaj i rad ruku i nogu slični su kao pri trčanju. Pri vođenju lopte naglašen je rad potkoljenice dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno se pri dodiru s loptom nalazi iza središta lopte, što omogućuje rotaciju unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira učenik podiže glavu radi kontrole terena. U nogometnoj igri primjenjuje se kada učenik ima veći slobodni prostor koji želi brzo proći s loptom.

Metodički postupak:

1. Vođenje lopte lagano naizmjenično lijevom i desnom nogom.
2. Vođenje lopte s ubrzanjem, kao i brzo vođenje uz podizanje glave i kontrolu terena.
3. Vođenje lopte, zaustavljanje poplatom, okret za 180° i ponovno vođenje, najprije lagano, onda brzo.

Vođenje lopte u laganom kretanju naizmjenično lijevom i desnom nogom

Učenik gura loptu sredinom hrpta desnog stopala, lopta se rotira naprijed. Isti se postupak ponavlja i lijevom nogom. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Položaj i rad ruku i nogu slični su kao pri trčanju. Pri vođenju lopte naglašen je rad potkoljenice dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno se pri dodiru s loptom nalazi iza središta lopte, što omogućuje rotaciju unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira igrač podiže glavu radi kontrole terena.

Učenik gura loptu sredinom unutarnjeg desnog stopala, lopta se rotira naprijed i nalazi se između desnog i lijevog stopala. Naizmjenice se mijenja lijeva i desna noga, 1-1. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Položaj i rad ruku i nogu prate tijelo, tj. nisu jednaki kao pri trčanju. Pri vođenju lopte naglašen je rad unutarnjeg dijela stopala dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno se pri dodiru s loptom nalazi desno od lopte, odnosno lijevo, ako je na redu vođenje lijevom nogom, što omogućuje rotaciju unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira učenik podiže glavu radi kontrole terena.

Vođenje lopte sredinom hrpta stopala

Učenik spusti nogometnu loptu na tlo ispred noge kojom će voditi loptu (dešnjaci ispred desne, ljevaci ispred lijeve noge). Započne se čeonno kretati učestalo vodeći loptu (svaka dva koraka) sredinom hrpta stopala. Početni mali zamah nogom izvodi se iz zgloba kuka, a osnovni pokret vođenja izvodi se potkoljenicom i dodirom lopte sredinom hrpta stopala.

Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala – ravno

U početnom položaju učenik stoji polubočno u odnosu na smjer kretanja. Spusti nogometnu loptu na tlo ispred noge kojom će voditi loptu (dešnjaci ispred desne, ljevaci ispred lijeve noge). Započnu se bočno kretati učestalo (svaka dva koraka) kontrolirano odigravajući loptu unutarnjom stranom stopala. Početni lagani zamah nogom izvodi se iz zgloba kuka, a osnovni se pokret vođenja izvodi potkoljenicom i unutarnjom stranom stopala.

Vođenje lopte gornjom stranom stopala – ravno

Učenik gura loptu gornjom stranom stopala tako da se lopti daje mala rotacija unatrag. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Pri vođenju lopte naglašen je rad potkoljenice dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno se pri dodiru s loptom nalazi iza središta lopte, što omogućuje rotaciju unatrag. Lopta se vodi ravno.

Iz vođenja ravno, udarac po lopti sredinom hrpta stopala u zid

Učenik gura loptu sredinom hrpta stopala, lagano trči, a prije samog udarca korak je produžen. Pri udarcu sredinom hrpta stopala linija zamaha noge jednaka je liniji koju će imati udarena lopta. Natkoljenica je zabačena, zamah počinje u kuku pa se prenosi na koljeno. Stopalo je potpuno ravno ispruženo i čvrsto. Nakon izvedenog udarca noga nastavlja kratko kretanje u smjeru udarne lopte, čime se utječe na preciznost udarca. Za vrijeme izvedbe udarca pogledom se kontroliraju lopta i cilj, u ovom slučaju zid.

Učenik gura loptu sredinom hrpta stopala, lagano trči te zaustavlja i postavlja loptu **šest** metara ispred zida te se od nje udaljava unatrag od tri do pet koraka. Zauzima mali polubočni položaj ulijevo (za dešnjaka), u smjeru lopte i vrata. Zaletom prilazi lopti, neposredno prije udarca izvodi posljednji korak pokraj lopte, staje na oslonačku nogu (lijeva noga kod dešnjaka) i naginje tijelo naprijed. Usklađeno izvodi veliki zamah desnom nogom i snažno udara loptu sredinom hrpta stopala. Udarac je pravilno izveden ako hrpt stopala udara sredinu lopte u smjeru udarca, a putanja bi lopte trebala biti niska ili poluisoka. Ovaj se udarac može koristiti kada lopta miruje, kada je učenik vodi ili kada mu je dodana po tlu.

Lagano vođenje lopte, zaustavljanje poplatom, zaokret za 180° i ponovno vođenje

Učenici su postavljeni u vrsti s razmakom od jednog do dva metra. Svi u isto vrijeme počinju voditi loptu naprijed, od pet do deset metara, do označene linije. Kada dođu do linije, zaustavljaju loptu poplatom te se okreću za 180° i vode loptu natrag prema početnoj poziciji.

Vođenje lopte ravno s promjenom tempa kretanja

Učenik gura loptu sredinom hrpta stopala. Dodir lopte i stopala poželjan je na svaka dva koraka. Tijelo je uspravno i malo nagnuto, a položaj i rad ruku i nogu slični su kao i pri trčanju. Dok učenik vodi loptu, naglašen je rad potkoljenice, a korak je prije kontakta s loptom produžen. Učenik prati zviždaljku i kada čuje zvuk, ubrzava tempo vođenja lopte. Odnosno, učenik počinje sporijim vođenjem lopte, a nakon zvuka zviždaljke ubrzava tempo.

Udarac po lopti nakon vođenja lopte

Učenici su postavljeni u dvije nasuprotne kolone, međusobno udaljene oko deset metara. Za izvođenje je potrebna jedna nogometna lopta. Učenik na početku jedne kolone postavlja loptu na tlo ispred jače noge, vodi loptu punim hrptom stopala četiri-pet koraka te udara loptu unutrašnjim dijelom stopala prema učeniku na čelu suprotne kolone, nakon čega odlazi na kraj te kolone. Učenik koji je dobio loptu ponavlja isto prema suprotnoj koloni i odlazi na kraj te kolone.

Pucanje na gol iz mjesta

Udarci na vrata iz jednog stacionarnog položaja. Učenici mogu biti u koloni te jedan iza drugoga pucati na gol.

Pucanje na gol iz kretanja

Udarci na vrata iz raznih oblika vođenja lopte: pravocrtnog, cik-cak, vijugavog, vođenja s ubrzanjem ili vođenja sa startnim izbacivanjem. Učenici mogu izvoditi elemente u staničnoj postavi.

Dodavanje lopte u paru u mjestu

Učenici se nalaze u paru okrenuti čeonu jedan nasuprot drugom. Jedan učenik svakog para postavlja nogometnu loptu na tlo ispred jače noge. Učenici si međusobno dodaju loptu na način da je primaju unutrašnjom stranom stopala lagano naprijed te izvode dodavanje unutrašnjom stranom stopala.

U istoj formaciji učenici, skipajući u mjestu, izvode dodavanje od prve, unutrašnjom stranom stopala.



Dodavanje lopte u paru u kretanju

Učenici se nalaze u paru okrenuti čeonu jedan prema drugom. Jedan se učenik kreće laganim trčanjem naprijed, a drugi se kreće laganim trčanjem natrag te si međusobno od prve dodaju loptu unutrašnjom stranom stopala.

Učenici se nalaze u paru bočno jedan pokraj drugoga u razmaku od pet do deset metara. Kreću se pravocrtno naprijed i izvode dodavanje lopte od prve unutrašnjom stranom stopala dijagonalno jedan prema drugome.

Jedan učenik u paru kotrlja loptu rukom, a drugi vraća loptu sredinom hrpta stopala

Parovi stoje jedan nasuprot drugome u razmaku od oko dva metra, odnosno tri koraka. Učenik koji vraća loptu sredinom hrpta stopala cijelo vrijeme radi lagani skip na mjestu. Skip na mjestu vrlo je bitan pri izvođenju ove vježbe jer je na taj način učenik spreman dočekati udarac i pravilno udariti, odnosno dodati loptu natrag onom učeniku koji mu kotrlja loptu. Učenik koji kotrlja loptu lagano je nagnut naprijed, drži raskoračni stav i loptu ne dodaje velikom snagom, već polako da se ona samo kotrlja.

Poslije udarca učenik zauzima raskoračni stav i propušta loptu kroz noge

Učenik gura loptu sredinom hrpta stopala, lagano trči, a prije samog udarca korak je produžen. Pri udarcu sredinom hrpta stopala linija zamaha noge jednaka je liniji koju će imati udarena lopta. Natkoljenica je zabačena, zamah počinje u kuku pa se prenosi na koljeno. Stopalo je potpuno ravno ispruženo i čvrsto. Nakon izvedenog udarca noga nastavlja kratko kretanje u smjeru udarne lopte, čime se utječe na preciznost udarca. Za vrijeme izvedbe udarca pogledom se kontroliraju lopta i cilj, u ovom slučaju zid. Nakon toga učenik zauzima položaj raskoračnog stava, gdje su stopala malo razmaknuta da može proći lopta, tijelo drži uspravno i, ako su navedeni koraci dobro izvedeni, učeniku lopta prolazi kroz noge i vraća se istim pravcem.

Učenik gura loptu sredinom hrpta stopala, lagano trči te zaustavlja i postavlja loptu šest metara ispred zida te se od nje udaljava unatrag od tri do pet koraka. Zauzima mali polubočni položaj ulijevo (za dešnjaka) u smjeru lopte i vrata. Zaletom prilazi lopti, neposredno prije udarca izvodi posljednji korak pokraj lopte, staje na oslonačku nogu (lijeva noga kod dešnjaka) i naginje tijelo naprijed. Usklađeno izvodi veliki zamah desnom nogom i snažno udara loptu sredinom hrpta stopala. Udarac je pravilno izveden ako hrbat stopala udara sredinu lopte u smjeru udarca, a putanja bi lopte trebala biti niska ili poluisoka. Nakon toga učenik zauzima položaj raskoračnog stava, gdje su stopala malo razmaknuta.

Izvođenje auta iz nekoliko koraka

Učenici se nalaze u pojedinačnoj postavi oko dva metra ispred označene linije. Učenik drži loptu u rukama, uzima zalet od nekoliko koraka te prije označene linije podiže loptu iza glave, zamahuje i izbacuje loptu kada ona bude iznad glave. Pritom je važno da su obje noge na tlu.

Izvođenje auta u označeni prostor

Učenici se nalaze u paru čeonu okrenuti jedan prema drugome u označenom prostoru i razmaku ovisnom o dobi, odnosno o tome koliko daleko mogu baciti loptu. Jedan učenik drži loptu u rukama te u mjestu iz uzručenja baca loptu drugom učeniku. Pritom je važno da su obje noge na tlu. Drugi učenik hvata loptu i ponavlja isto prema svom paru.

Učenici se nalaze u pojedinačnoj postavi oko dva metra ispred označene linije. Učenik drži loptu u rukama, podiže ju iza glave, zamahuje i, kada ona bude iznad glave, izbacuje loptu u označeni prostor (strunjača, kapice, čunjići). Pritom je važno da su obje noge na tlu.

Pucanje lopte ispuštene iz ruku

Vratar baca loptu u zrak otprilike pola metra iznad zemlje te ju u zraku šutira prema suprotnom голу kako bi njegova ekipa uhvatila loptu i nastavila igru. Vratar je u frontalnoj postavi u odnosu na ostale igrače.

Naizmjenično vođenje lopte lijevom i desnom nogom

Učenik gura loptu sredinom hrpta desnog stopala, lopta se rotira naprijed. Isti se postupak ponavlja i lijevom nogom. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Položaj i rad ruku i nogu slični su kao i pri trčanju. Pri vođenju lopte naglašen je rad potkoljenice dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno se pri dodiru s loptom nalazi iza središta lopte, što omogućuje rotaciju unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira igrač podiže glavu radi kontrole terena.

Učenik gura loptu sredinom unutarnjeg desnog stopala, lopta se rotira naprijed i nalazi se između desnog i lijevog stopala. Naizmjenice se mijenja lijeva i desna noga, 1-1. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Položaj i rad ruku i nogu prate tijelo, tj. nisu jednaki kao pri trčanju. Pri vođenju lopte naglašen je rad unutarnjeg dijela stopala dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno se pri dodiru s loptom nalazi desno od lopte, odnosno lijevo, ako je na redu vođenje lijevom nogom, što omogućuje rotaciju unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira učenik podiže glavu radi kontrole terena.

Vođenje lopte s promjenom pravca kretanja

Isto kao i u prethodnoj vježbi, učenik gura loptu sredinom hrpta stopala. Dodir lopte i stopala poželjan je na svaka dva koraka. Tijelo je uspravno i malo nagnuto, a položaj i rad ruku i nogu slični su kao i pri trčanju. Dok učenik vodi loptu, naglašen je rad potkoljenice, a korak je prije kontakta s loptom produžen. Učenik prati zviždalku i kada čuje zvuk, mijenja smjer vođenja lopte, odnosno učenik počinje vođenje lopte pravocrtno naprijed, a nakon zvuka zviždalkje promijeni smjer udesno ili ulijevo.

Imitacija pokreta finte tijelom

Učenici se nalaze u pojedinačnoj postavi te svaki učenik na tlo ispred sebe postavlja nogometnu loptu. Učenici izvode dijagonalni brzi iskorak jednom nogom te zatim drugom nogom lagano udaraju loptu u suprotnu stranu od napravljenog iskoraka.

Izvođenje finte tijelom u laganom vođenju lopte

Učenici se nalaze u pojedinačnoj postavi te svaki učenik postavlja nogometnu loptu na tlo ispred jače noge. Učenici se kreću naprijed i lagano vode loptu punim hrptom stopala. Nakon nekoliko metara izvode dijagonalni brzi iskorak jačom nogom te zatim drugom nogom lagano udaraju loptu u suprotnu stranu od napravljenog iskoraka i nastavljaju voditi loptu.

Brzo vođenje lopte pravocrtno i između stalaka

Učenik gura loptu sredinom hrpta stopala. Fokus je na brzini izvođenja vježbe, radi se o nešto bržem trčanju nego pri običnom vođenju lopte. Tijelo je uspravno i malo nagnuto, a položaj i rad ruku i nogu slični su kao i pri trčanju. Dok učenik vodi loptu, naglašen je rad potkoljenice, a korak je prije kontakta s loptom produžen.

Vođenje lopte oko obruča

Pet obruča postavimo na međusobnom razmaku od jednog metra. Učenik zauzima početni položaj i loptu vodi sredinom hrpta stopala. Rad potkoljenica iznimno je naglašen. U ovoj je vježbi važna kontrola lopte, i to tako da učenik radi sitne korake. Tijelo je uspravno i malo nagnuto, rad ruku i nogu prati smjer kretanja vođenja lopte oko obruča, a bitno nam je da učenik prati i podiže glavu kako bi uočio obruče oko kojih treba voditi loptu.

Vođenje lopte u krugu unutarnjim dijelom hrpta stopala

Učenici su postavljeni u krug, okrenuti licem u smjeru kruga. Svaki učenik postavlja nogometnu loptu na tlo ispred noge kojom će voditi loptu. Učenici se lagano kreću i ispred sebe vode loptu unutarnjim dijelom hrpta stopala. Nakon dva kruga učenici vode loptu drugom nogom.

Vođenje lopte oko stalaka

Pet stalaka postavimo na međusobnom razmaku od jednog metra. Učenik zauzima početni položaj s lijeve ili desne strane (ovisi o tome je li dešnjak ili ljevak) i loptu vodi sredinom hrpta stopala. Rad potkoljenica iznimno je naglašen. U ovoj je vježbi važna kontrola lopte, i to tako da učenik radi

sitne korake. Tijelo je uspravno i malo nagnuto, rad ruku i nogu prati smjer kretanja vođenja lopte između stalaka, a bitno nam je da učenik prati i podiže glavu kako bi uočio stalke između kojih treba voditi loptu. Kada se učenik nalazi između stalaka, stopalo je malo nagnuto na lijevu ili desnu stranu, ovisno s koje strane zaobilazi stalak.

Vođenje lopte kroz obruče – prepreke

U liniju se postavi šest ili sedam prepreka (kapice, čunjići) na međusobnom razmaku od jednog metra. Učenici stoje u koloni ispred prepreka i prvih nekoliko učenika (ovisno o broju dostupnih lopti) postavlja nogometnu loptu na tlo ispred noge kojom će voditi loptu (dešnjaci ispred desne, a ljevac ispred lijeve). Prvi se učenik počinje kretati čeonu vodeći loptu punim hrptom jače noge. Vođenje se izvodi cik-cak između prepreka. Kada učenik dođe do zadnje prepreke, okreće se oko nje te se vraća na kraj kolone i predaje loptu sljedećem učeniku koji nema loptu.

Vođenje lopte cik-cak u kojem se promjena pravca izvodi unutarnjim dijelom hrpta stopala

U liniju se postavi šest ili sedam prepreka (kapice, čunjići) na međusobnom razmaku od jednog metra. Učenici stoje u koloni ispred prepreka i prvih nekoliko učenika (ovisno o broju dostupnih lopti) postavlja nogometnu loptu na tlo ispred sebe. Prvi se učenik počinje kretati čeonu vodeći loptu unutarnjim dijelom hrpta oba stopala (kada ide udesno, vodi lijevom nogom, kada ide ulijevo, vodi desnom nogom). Vođenje se izvodi cik-cak između prepreka. Kada učenik dođe do zadnje prepreke, okreće se oko nje te se vraća na kraj kolone i predaje loptu sljedećem učeniku koji nema loptu.

Vođenje lopte cik-cak vanjskim dijelom hrpta stopala

U liniju se postavi šest ili sedam prepreka (kapice, čunjići) na međusobnom razmaku od jednog metra. Učenici stoje u koloni ispred prepreka i prvih nekoliko učenika (ovisno o broju dostupnih lopti) postavlja nogometnu loptu na tlo ispred sebe. Prvi se učenik počinje kretati čeonu vodeći loptu vanjskim dijelom hrpta desnog stopala. Kada dođe do druge prepreke, učenik promijeni nogu, odnosno vodi loptu vanjskim dijelom hrpta lijevog stopala. Vođenje se izvodi cik-cak između prepreka. Kada učenik dođe do zadnje prepreke, okreće se oko nje te se vraća na kraj kolone i predaje loptu sljedećem učeniku koji nema loptu.

Vođenje cik-cak s izvođenjem finte (lažni šut) ili finte tijelom

U liniju se postavi šest ili sedam prepreka (kapice, čunjići) na međusobnom razmaku od jednog metra. Učenici stoje u koloni ispred prepreka i prvih nekoliko učenika (ovisno o broju dostupnih lopti) postavlja nogometnu loptu na tlo ispred sebe. Prvi se učenik počinje kretati čeonu vodeći loptu punim hrptom stopala. Kada dođe do druge prepreke, učenik radi iskorak ili zamah jednom nogom kako bi mogao početi voditi loptu drugom nogom. Vođenje se izvodi cik-cak između prepreka. Kada učenik dođe do zadnje prepreke, okreće se oko nje te se vraća na kraj kolone i predaje loptu sljedećem učeniku koji nema loptu.

Oduzimanje lopte s presijecanjem u trojkama

Učenici se nalaze u postavama trojki. Dva su učenika napadači, a treći je obrambeni igrač. Napadači su postavljeni bočno jedan pokraj drugog te se kreću naprijed i međusobno si dodaju loptu te pokušavaju odigravanjem lopte proći/zaobići obrambenog igrača. Obrambeni igrač nalazi se u smjeru prema kojem se kreću napadači te čeka dobru priliku kako bi pokušao presjeći loptu prilikom dodavanja između dva napadača.

Pucanje na gol preko prepreka

Kada vratar suprotne ekipe postavi živi zid, tj. kada jedan od dvoje ili više igrača predstavlja prepreku prema svom голу, tada je cilj suprotne ekipe ubaciti loptu u gol preko prepreke. U igri prepreka može biti i drugi igrač koji se nalazi na putu prema голу. Može biti frontalna postava.

Pucanje lopte odbijene od podloge

Igrač šutira loptu prema drugome igraču koji odigrava tako da se ona odbija od podloge i vraća prvom igraču koji tada puca loptu nogom prema голу ili ju dodaje drugom igraču. Element mogu izvoditi u kružnoj, frontalnoj ili staničnoj postavi.

Udarac na vrata sredinom hrpta stopala

Učenik postavlja loptu šest metara ispred vrata (rukometni gol, oznaka na zidu...) i od nje se udaljava unatrag od tri do pet koraka. Zauzima mali polubočni položaj ulijevo (za dešnjaka) u smjeru lopte i vrata. Zaletom prilazi lopti, neposredno prije udarca izvodi posljednji korak pokraj lopte, staje na oslonačku nogu (lijeva noga kod dešnjaka) i naginje tijelo naprijed. Usklađeno izvodi veliki zamah desnom nogom i snažno udara loptu sredinom hrpta stopala. Udarac je pravilno izveden ako hrbat stopala udara sredinu lopte u smjeru udarca, a putanja bi lopte trebala biti niska ili poluisoka. Ovaj se udarac može koristiti kada lopta miruje, kada je učenik vodi ili kada mu je dodana po tlu.

Pucanje na vrata iz raznih udaljenosti i pod raznim kutovima

Udarci na vrata iz raznih oblika vođenja lopte: pravocrtnog, cik-cak, vijugavog, s ubrzanjem i sa startnim izbacivanjem.

Vođenje lopte oborenim hrptom i pucanje u cilj vanjskim dijelom hrpta stopala

Učenici se postavljaju u kolonu, oko 15 metara ispred gola. Ako je moguće, svaki učenik ima svoju loptu. Prvi učenik na čelu kolone postavlja loptu na tlo, ispred noge kojom će voditi i pucati loptu. Učenik na čelu kolone kreće i vodi loptu oborenim hrptom te ju udara u smjeru gola vanjskim dijelom hrpta stopala. Čim prvi učenik udari loptu prema голу, kreće sljedeći učenik.

Isti se zadatak može izvoditi u više kolona i s više golova.

Vođenje lopte oborenim hrptom i udarcem unutarnjeg dijela hrpta te gađanje dijagonalno postavljenog cilja

Učenici se postavljaju u dvije kolone, a na udaljenosti od 10 – 15 metara dijagonalno od obje kolone, odnosno u sredini, nalazi se gol. Ako je moguće, svaki učenik ima svoju loptu. Učenik na čelu kolone postavlja loptu na tlo (učenici desne kolone ispred desne noge, a učenici lijeve ispred lijeve noge). Prvo kreće učenik iz jedne kolone i vodi loptu oborenim hrptom te ju udara u smjeru gola unutarnjim dijelom hrpta. Nakon njega kreće učenik iz druge kolone.

Isti se zadatak može izvoditi s dva gola, tako da obje kolone istodobno rade zadatak.

Dijagonalni prijenos lopte unutarnjom stranom stopala, vođenje lopte oborenim hrptom i udaranje vanjskim dijelom hrpta stopala

Učenici se postavljaju u dvije nasuprotne kolone te prvi učenik jedne kolone postavlja loptu na tlo ispred jače noge. Zatim dodaje loptu učeniku koji je na čelu druge kolone, koji dijagonalno izvođi prijenos lopte unutarnjom stranom stopala, potom vodi loptu oborenim hrptom i udara loptu vanjskim dijelom hrpta stopala prema učeniku na čelu suprotne kolone te odlazi na kraj te kolone.

Hvatanje lopte u mjestu

Učenici su u parovima. Jedan učenik rukom ili nogom baca loptu u paraboli, a drugi izvodi primanje (amortizaciju) lopte stopalom, nakon čega dodaje loptu. Učenik treba smireno i pravilno primiti loptu – uočiti kretanje lopte te se pravodobno postaviti na mjesto gdje će uhvatiti loptu nogom na način da će ju odmah smiriti na mjestu, odnosno zaustaviti loptu kada ju primi nogom. Ovaj se element može izvoditi i u frontalnoj, kružnoj ili staničnoj postavi.

Hvatanje poluvisoke lopte odbijene od podloge

Isti zadatak kao prethodni, samo što se primanje lopte izvodi u kretanju, odnosno učenik koji prima loptu ide joj ususret na način da daljnjim kretanjem može pravilno voditi i usmjeriti loptu u ostatak igre. Može se izvoditi u frontalnoj ili kružnoj postavi.

Primanje lopte kada se učenik nalazi bočno okrenut pravcu dolaska lopte

Učenik prima loptu nogom i unutarnjim dijelom stopala.

Hvatanje visoke lopte

Učenik hvata loptu koja dolazi iznad visine igrača te ju prima nogom i nastavlja igru vodeći loptu po podu ili dodajući ju drugom igraču. Može se izvoditi u frontalnoj, kružnoj ili paralelnoj postavi.

Odbijanje nabačene lopte šakama

Vratar izbacuje loptu šakama izvan svog šesnaesterca s ciljem izbijanja lopte što dalje od gola. Izvodi se u frontalnoj postavi.

Primanje lopte s prijenosom bočno, lijevo ili desno

Učenik prima loptu nogom i unutarnjim dijelom stopala kružno prenosi loptu bočno, lijevo ili desno, vodeći ju u nastavak igre.

Dječji nogomet

Učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Svaka se sastoji od sedam igrača raspoređenih u osnovni sustav igre (vratar, obrambeni igrači, napadači). Ako postoji mogućnost, treba sastaviti ekipe od pet igrača i igru provoditi na manjim površinama nogometnog terena. Cilj je igre postići što više zgoditaka nogom, a ona ekipa koja postigne više, pobjeđuje. Metodička uputa: učitelj ukratko objašnjava osnovna pravila.

RUKOMET

Izbaciti loptu zamahom ruke i zaklonom trupa

Osnovni način bacanja lopte izvodi se iz dijagonalnog napadačkog stava s loptom u šuterskoj ruci, koja se nalazi u zaručenju. Lopta se drži nathvatom ili pothvatom. Pokret započinje sukcesivnim djelovanjem pojedinih dijelova lokomotornog sustava, i to u smjeru: skočni zglobov – koljeno – kuk – trup – rame – lakat – zglobov šake – prsti – lopta (kinetički lanac). Dolazi do sukcesivnog djelovanja mišića opružaka gore navedenih zglobova (rotacija donjeg dijela tijela, podizanje pete s tla uz istodobnu rotaciju na prstima prema naprijed – desni kuk prema naprijed dok gornji dio tijela ostaje u početnoj poziciji).

Dodavanje s obje ruke iskorakom jedne noge (ruke u uzručenju, lagano pogrcene u laktovima)

Učenik je u raskoračnom stavu, a ruke su lagano ispružene u ravnini prsa. Učenik prima loptu, radi iskorak jednom nogom, loptu objema rukama zamahuje iza glave te ju izbacuje drugom učeniku.

Dodavanje s obje ruke iskorakom jedne noge i pretklonom trupa nakon izbacivanja lopte iz ruku

Učenik je u raskoračnom stavu, a ruke su lagano ispružene u ravnini prsa. Učenik prima loptu, radi iskorak jednom nogom, loptu objema rukama zamahuje iza glave te ju izbacuje drugom učeniku. Nakon izbačaja lopte, učenik se gornjim dijelom trupa pomiče naprijed jer ga inercija tijela vodi prema tom položaju (pretklon).

Dodavanje s obje ruke iz raskoraka, otklonom tijela u lijevu i desnu stranu

Učenik je u raskoračnom stavu, a ruke su lagano ispružene u ravnini prsa. Učenik prima loptu, radi iskorak jednom nogom lagano u stranu na koju će se nagnuti te s te strane izbacuje loptu. Tijelo je lagano nagnuto u tu stranu s koje učenik dodaje loptu te se nakon izbačaja vraća u početni položaj. Važno je pri ovoj izvedbi imati ravnotežu te znati preusmjeriti težinu lagano na jednu nogu.

Dodavanje lopte s obje ruke iskorakom i pokretom ruku samo u zglobu lakta

Učenik je u raskoračnom stavu, a ruke su lagano ispružene u ravnini prsa. Učenik prima loptu, radi iskorak jednom nogom, a loptu drži objema rukama s nathvatom iznad glave. Lopta se izbacuje pokretom u laktu i zakretanjem dlanova prema van, tako da se završetak izbačaja usmjerava djelovanjem palčeva.

Dodavanje lopte s obje ruke i pokretom ruku samo u zglobu šake (laktovi ispruženi)

Učenik je u raskoračnom stavu, a ruke su lagano ispružene u ravnini prsa. Učenik prima loptu, radi iskorak jednom nogom, a loptu drži u rukama s nathvatom iznad glave na način da laktovi nisu pogrčeni. Lopta se izbacuje pokretom u zglobu šake i zakretanjem dlanova prema van, tako da se završetak izbačaja usmjerava djelovanjem palčeva.



Dodavanje lopte iz ležećeg položaja na leđima, bez podizanja tijela, s glave (ruke su u uzručenju)

Učenik se nalazi u ležećem položaju na leđima, ruke su u uzručenju lagano pogrčene. Vrlo je važno skladno djelovanje svih zglobova, koje mora biti usmjereno u pravac bacanja, jer u protivnome u trenutku izbačaja dolazi do zakretanja šake unutra, rotacije lopte u stranu te neučinkovitog prijenosa sile na loptu koja nije usmjerena u željenom pravcu. Dodavanje se izvodi na način koji smo već opisali, važno je usmjeriti se na položaj prstiju i zgloba.

Dodavanje lopte iz ležećeg položaja na prsima, ruke u uzručenju, u trenutku bacanja, ruke, glavu, prsa i noge podići s tla

Učenik se nalazi u ležećem položaju na prsima, ruke su ispružene ispred glave, lagano pogrčene. Dodavanje se izvodi na način koji smo već opisali, važno je usmjeriti se na položaj prstiju i zgloba. U trenutku izbačaja lopte važno je lagano podizati prsa i glavu, odnosno bradu te amortizirati pokret ruku.

Dodavanje lopte jednom rukom i iskorakom suprotne noge, uza zasuk trupa

Učenik je u dijagonalnom stavu, izbačajna ruka tvori kut od najmanje 90°, a suprotno rame usmjereno je u pravac dodavanja. Ruka se s loptom dovodi u zaručenje tako da dolazi do zakretanja trupa, tj. zasuka. Izbačaj završava kretanjem ramena izbačajne ruke naprijed i pokretom u zglobu šake tako da su prsti na kraju izbačaja usmjereni u smjeru dodavanja.

Naizmjenično dodavanje lijevom i desnom rukom s iskorakom suprotne noge

Pri dodavanju važan je pripremni položaj, odnosno dijagonalni stav. Suprotno je rame usmjereno u pravac dodavanja, ruka s loptom dovodi se u uzručenje tako da dolazi do zakretanja trupa (zasuka) i kretanja ramena ruke s loptom natrag. Lakat izbačajne ruke u razini je ramena ili nešto iznad njega, tako da se lopta nalazi iznad razine glave, a nadlaktica i podlaktica zatvaraju kut od najmanje 90°. Iz tog položaja dolazi prvo do odsuka trupa, odnosno kretanja ramena izbačajne ruke naprijed dok se ramena osovinom ne dovode u paralelni položaj, nakon čega se pokret izbačaja nastavlja u laktnom zglobu kretanjem podlaktice naprijed u smjeru bacanja, a završava istovjetnim pokretom u zglobu šake tako da su prsti na kraju izbačaja ispruženi u smjeru dodavanja.

Dodavanje u kretanju u različitim brzinama s obje ruke i s jednom rukom, s povećavanjem udaljenosti

Prije izvedbe važno je naglasiti nužnost suradnje svih sudionika, osnovni cilj dodavanja (na što jednostavniji i sigurniji način staviti loptu pod kontrolu) te pravodobno formirati rukometne košarice za sigurnost pri dolasku u posjed lopte.

- ▶ dodavanje u nasuprotnim kolonama s različitim zadacima
- ▶ hvatanje i dodavanje u parovima u kretanju pri svladavanju distance rukometnog igrališta (napomena: svi se igrači kreću, stoga se lopta dodaje naprijed u smjeru kretanja)
- ▶ hvatanje i dodavanje u trojkama u kretanju pri svladavanju distance rukometnog igrališta (napomena: kretanje je igrača u sredini lagano vijugavo zbog sigurnosti, kako u hvatanju, tako i u dodavanju lopte)

Trčanje s loptom u različitim pravcima

Učenik pri trčanju s loptom loptu može odbijati ili samo držati u ruci. Isto tako, može se kretati na različite načine, npr. naprijed, bočno, poskocima, niski skip, poluvisoki skip, visoki skip, unatrag.

Trčanje s loptom i izbacivanje lopte uvis ili udalj

Učenik trči do zadane linije te kada dođe do nje, izbacuje loptu udalj, odnosno mora prebaciti drugu zadanu liniju. Pri bacanju lopte uvis, učenik treba prebaciti mrežu koja se nalazi na sredini terena.

Iz laganog trka baciti loptu s obje ruke iznad glave u gol

Učenici su postavljeni u dvije kolone. Vježba se izvodi naizmjenično. Laganim trkom učenik vodi loptu od centra do linije šest metara. Kada se nađe na liniji šest metara, jedna je noga u iskoraku, a ruke su iznad glave lagano pogrčene. Učenik baca loptu u gol te trči do centra. Nakon što svaki učenik iz kolone odradi zadatak, skupljaju se lopte.

Dodavanje lopte iznad glave

Učenik koji prenosi dodanu loptu, kratkotrajno amortizira njenu udarnu silu upućujući je pokretom u zglobov šake i lakta te preusmjeravajući je u željeni pravac, odnosno prenosi loptu drugom igraču. Pri tome je važno da su ruke opušteno i da se lopta u rukama zadržava što kraće.

Izbačaj lopte iznad glave iz dijagonalnog stava s loptom u obje ruke, zamahom jedne ruke u smjeru gore – van i prebacivanjem lopte u jednu ruku

Noge su razmaknute u širini ramena i blago pogrčene u koljenu, ali nisu postavljene u istoj razini, već se jedna noga nalazi u iskoraku. Ovakav položaj nogu osigurava zadovoljavajuću površinu oslonca i potrebnu stabilnost te učinkovitu uspostavu kretanja, posebice u smjeru naprijed-natrag. Ruke su ispružene iza tijela s loptom u uzručenju iznad visine glave. Iz tog stava učenik upućuje loptu drugom učeniku.

U parovima dodavanje lopte jednom rukom, a hvatanje s obje

Učenici si u dvojicama međusobno dodaju rukometnu loptu. U trenutku hvatanja lopte, učenik stoji u paralelnom stavu, obje ruke pruža prema lopti, a hvatanje izvodi amortizacijom lopte prema prsima. Nakon toga najkraćim putem istodobno zauzima dijagonalni stav i izvodi zamah rukom tako da je lopta u visini ramena, a dlan šake u kojem leži lopta usmjeren je prema gore. Izbačaj lopte započinje opuštanjem nogu, a impulsi se prenose slijedom: trup, nadlaktica, podlaktica i na kraju šaka. Lopta se odvaja od dlana preko srednja tri prsta koja određuju konačan smjer lopte.



U kretanju u formaciji parova dodavanje lopte jednom rukom, a hvatanje s obje

Učenici su u parovima raspoređeni po dvorani, jedni pokraj drugih, a članovi jednog para nalaze se jedan nasuprot drugom. Parovi se dodaju dominantnom rukom, a dok čekaju loptu, lagano izvode skip u mjestu. Loptu primaju, tj. hvataju s obje ruke.

U trojkama dodavanje lopte preko suigrača s obje ruke

Učenici su formirani u trojke na način da se jedan od učenika nalazi u sredini. Trojke su raspoređene po cijeloj dvorani kako si ne bi međusobno smetale. Učenik koji je u sredini predstavlja obrambenog igrača i pokušava spriječiti dodavanje lopte između svojih suigrača.

U kretanju pobiranje lopte s tla (jednom rukom odozdo uz pomoć druge, tzv. donje pobiranje)

Pobiranje lopte podrazumijeva svako ostvarivanje posjeda lopte koja je neposredno prije kontakta mirovala ili se kotrljala po tlu. Riječ je o tehničkom elementu gdje igrači dolaze u posjed svih lopti koje se kreću ili miruju na tlu: jednom rukom (gornje, donje), jednom rukom uz pomoć druge i dvjema rukama (gornje, donje). Osnovni su preduvjeti za kvalitetnu izvedbu tehnike pobiranja lopte spuštanje težišta tijela na račun dužeg iskoraka i počučnja (ne pretklona tijelom), zadržavanje pregleda igre (visoka pozicija trupa i glave), optimalni tajming i pravilan izbor tehnike pobiranja u odnosu na loptu koja miruje, koja se kreće ususret igraču, od igrača ili koja nailazi bočno.



U parovima jedan vježbač dodaje loptu po tlu drugome koji ju pobire s tla

Učenici stoje jedan nasuprot drugome te jedan od učenika dodaje loptu po tlu, a drugi ju pobire s tla, odnosno dolazi u posjed lopte koja se kotrlja prema njemu. Ovisno o načinu kretanja lopte, može se izvesti na razne načine, ali uvijek iz dijagonalnog stava u počučnju sa strane suprotne strani drugog učenika.

U vrstama vođenje lopte u kretanju lijevom i desnom rukom

Učenici se nalaze u dvije kolone, a ispred njih su postavljeni čunjići. Obje kolone kreću u isto vrijeme i vode loptu između čunjića na način da uz vanjski dio čunjića vode lijevom rukom, a uz unutarnji dio desnom rukom. Kada završe s prelaskom čunjića, vode loptu pravocrtno natrag i čekaju da ponovno dođu na red u koloni.

U laganom trčanju vođenje lopte jednom i drugom rukom

Učenik zauzima dijagonalni stav s malim pretklonom koji je usmjeren prema ruci koja vodi loptu. Vođenje započinje na način da držeći loptu dvjema rukama u jednom trenutku mekano prema tlu potisne loptu dlanom i prstima jedne ruke. Nakon što se lopta odbije, prihvaća ju dlanom i prstima podižući usklađeno podlakticu s ciljem amortizacije kretanja lopte. Udaljenost dodira loptom od tla ispred tijela ovisi o brzini kretanja učenika. Lopta se vodi samo desnom, samo lijevom ili izmjenično lijevom i desnom rukom.

Brzo trčanje i vođenje lopte boljom rukom

Učenici su podijeljeni u parove i nalaze se na zadanoj liniji. Oba učenika iz para vode loptu, no na znak učitelja, jedan od njih bježi vodeći loptu, a drugi ga, također vodeći loptu, pokušava uloviti. Na taj način učenici uvježbavaju tehniku vođenja te poboljšavaju brzinu izvedbe iste.



Bacanje lopte u zid s određene udaljenosti (jednom rukom ili s obje)

Učenici stoje od zida dvorane udaljeni četiri metra i u ruci drže loptu. Učitelj stoji ispred učenika pokraj zida dvorane uz koji zakotrlja košarkašku loptu. Zadatak je standardnom rukometnom tehnikom dodavanja lopte pogoditi pokretni cilj na različite načine (desnom rukom, lijevom rukom, iz mjesta, iz kretanja...) i s različite udaljenosti. Pokretni ciljevi mogu biti različita pomagala: zakolutani obruč, zakotrljana lopta, lopta koja skakuće, okačeni koncentrični krugovi koji se vrte i sl.

Vođenje lopte i gađanje u zid (oponašanje pucanja sedmerca)

Učenik iz različitih stavova (paralelni, dijagonalni lijevi i desni, spetni...) na različite načine (suručno s prsa, suručno iznad glave, desnom i lijevom rukom) baca lakšu loptu u zid i hvata ju na različite načine (suručno u visini prsa, suručno u visini struka, suručno na način nogometnog vratara – obuhvatom lopte...). Pritom je učenik udaljen od zida od dva do tri metra, a točnu udaljenost određuje učitelj ovisno o posebnosti uputa o izvođenju određenog načina bacanja i hvatanja.

Hvatanje s obje ruke uz kretanje na mjestu

Učenici su podijeljeni u parove i dodaju se na različite načine (lopta iznad glave, lopta s prsa, bacanje jednom rukom, bacanje iz skoka...). U ovoj smo vježbi usmjereni na hvatanje lopte s obje ruke. Važna je rukometna košarica te amortizacija pokreta ruku i povlačenje ruku prema prsima.

Hvatanje visokih, poluvisokih i niskih lopti

Učenici su u parovima i hvataju visoke, poluvisoke i niske lopte. Važno je da je položaj tijela u skladu s hvatanjem određene lopte. Odnosno, kod niske lopte važan je položaj leđa i koljena. Za hvatanje ove lopte treba uložiti najveći napor.

Hvatanje lopti koje su bačene sa strane – pokraj tijela, lijevo i desno

Učenici si međusobno dodaju loptu krećući se u mjestu lijevo-desno. Nakon šest dodavanja odmiču se po korak unatrag.

Hvatanje lopte u trku, bačene iz različitih udaljenosti

Dodavanje lopte u hodađu s različitih udaljenosti. Učenici su podijeljeni u dvojke i razvrstani u dvije kolone, koje se nalaze na jednoj strani vježbališta. Dodavanje lopte provodi se u parovima, hodajući na razmaku od dva metra. Nakon što su sve dvojke u dodavanju prehodale vježbalište, okreću se i vraćaju natrag izvodeći zadatak razmaknute od četiri do pet metara.

Hvatanje lopte u skoku

Učenici stoje u dvije kolone, a ispred jedne od kolona nalazi se odskočna daska. Učenik iz kolone ispred odskočne daske u laganom trku dolazi do daske i skače, a u tom trenutku učenik iz suprotne kolone dodaje mu loptu. Cilj je da učenik koji radi skok na dasci primi loptu u zraku te ju prije nego što on dodirne tlo vrati u suprotnu kolonu. Učenici se izmjenjuju u kolonama tako da svi prođu sve.

Hvatanje lopte u sjedu, s naglaskom na privlačenje k prsima

Učenici su podijeljeni u parove te sjede na podu s nogama savinutim u turski sjed. Ruke su lagano ispružene ispred prsa te su dlanovi i prsti lagano savijeni. Učenik prima loptu te izvodi rukometnu košaricu, a nakon hvatanja loptu lagano amortizira prema prsima te ju nakon toga izbacuje učeniku s kojim je u paru.

Hvatanje lopte ležeći na leđima

Učenici su podijeljeni u parove. Jedan od učenika leži na podu dok je drugi učenik u raskoračnom stavu iznad njegovog trupa. Učenik koji stoji lagano ispušta loptu učeniku koji leži te on hvata loptu rukometnom košaricom i povlači ju prema prsima. Nakon hvatanja izbacuje loptu učeniku koji je iznad njega.

Povezivanje elemenata hvatanja i dodavanja s obje ruke u mjestu i kretanju

Učenici su u parovima i uvježbavaju naučene elemente dodavanja s obje ruke. Prije samo izbačaja učenici rukometnom košaricom love loptu te ju amortiziraju na prsa. Nakon hvatanja lopte učenici iz laganog skipa rade iskorak jedne noge te loptu zamahuju iznad glave s lagano pogrčenim laktovima. Izbačaj se izvodi s ispruženim i zabačenim laktovima i šakama prema naprijed. Nakon nekoliko minuta vježba se mijenja na način da učenici izvedu isto, ali u laganom kretanju po cijeloj dvorani.

Povezivanje hvatanja s obje ruke i dodavanja s jednom rukom

Izbačaj započinje okretanjem, odnosno odsukom struka oko uzdužne osovine i kretanjem naprijed ramena izbačene ruke. Ruka je tek blago pogrčena u laktu tako da se lopta dovodi visoko iznad glave i sa strane, malo više od širine ramena. Kada izbačeno rame prijeđe poprečnu ravninu, bacanje se nastavlja kretanjem lakta te šake naprijed. Prije izbačaja učenik rukometnom košaricom hvata loptu.

KOŠARKA

Dodavanje lopte u visini prsa u parovima

Dodavanje je košarkaška tehnika upućivanja lopte suigraču. Ujedno je dodavanje lopte osnovni element tehnike košarkaške igre. S obzirom na kretanje učenika, dodavanje lopte može se izvesti u mjestu ili u kretanju. Pri dodavanju lopte u kretanju dopuštena je samo rotacija trupa kako se ne bi narušila linija kretanja. Sva je dodavanja moguće izvesti izravnim dodavanjem drugom učeniku ili odbijanjem lopte od podloge. Osnovne su značajke dobre sportske tehnike: učinkovitost, ekonomičnost i lakoća pokreta te ritmičnost i harmoničnost kretanja (Milanović, 2009). Učenike podijelimo u dvojke tako da stoje jedan nasuprot drugome, odnosno okrenuti su čeon, jedan od drugog udaljeni dva metra.

Dodavanje lopte u mjestu

- Dodavanje lopte s dvije ruke izravno

Učenici su čeonu okrenuti jedan prema drugome. Lopta se nalazi kod jednog učenika, koji stoji u raskoračnom stavu s loptom u visini prsa. S određene udaljenosti učenici se u određenom ili što kraćem vremenu pravilno dodaju loptom s obje ruke. Cilj je da učenici pravilno izvedu dodavanje, pri dodavanju ispruže obje ruke do kraja te procijene jačinu kojom loptu moraju dobaciti do suigrača (drugog učenika).

- Dodavanje lopte s dvije ruke od podloge

Učenici su čeonu okrenuti jedan prema drugome. Lopta se nalazi kod jednog učenika, koji stoji u raskoračnom stavu s loptom u visini prsa. S određene udaljenosti učenici se u određenom ili što kraćem vremenu pravilno dodaju loptom s obje ruke od podloge. Cilj je da učenici pravilno izvedu dodavanje, pri dodavanju ispruže obje ruke do kraja te procijene jačinu kojom loptu moraju dobaciti do suigrača (drugog učenika).

Dodavanje lopte u kretanju

- Dodavanje lopte s dvije ruke izravno u kretanju

Dok se kreću (hodaju ili trče), učenici su polubočno okrenuti jedan prema drugome. Učenik kod kojeg je lopta počinje hodati/trčati te drugom učeniku sa suprotne strane dodaje loptu s obje ruke izravno. Cilj je da učenici ostvare pravilnu putanju lopte te da procijene jačinu koju moraju upotrijebiti kako bi lopta došla do drugog učenika. Osim toga, važno je da su učenici koncentrirani na koordinaciju prilikom bacanja i istodobnog kretanja.

- Dodavanje lopte s dvije ruke od podloge u kretanju

Dok se kreću (hodaju ili trče), učenici su čeonu okrenuti jedan prema drugome. Učenik kod kojeg je lopta počinje hodati/trčati te drugom učeniku sa suprotne strane dodaje loptu s obje ruke od podloge. Cilj je da učenici ostvare pravilnu putanju lopte te da procijene jačinu koju moraju upotrijebiti kako bi lopta došla do drugog učenika. Osim toga, važno je da su učenici koncentrirani na koordinaciju i preciznost prilikom bacanja i istodobnog kretanja.

Bacanje i hvatanje lopte u stojećem stavu

Bacanje je element tehnike koji omogućuje učeniku pravilno dodavanje lopte drugom učeniku. Hvatanje je element tehnike koji omogućuje učeniku dolazak u posjed lopte (nakon dodavanja drugog učenika). Lopta se u svom osnovnom obliku hvata dvjema rukama u razini prsa. Učenik pritom opruža ruke ususret lopti te šakama formira takozvanu košaricu – dlanovi usmjereni prema lopti i malo rašireni. Učenik koji očekuje loptu mora je gledati cijelom putanjom leta prema njegovim rukama, a isto tako mora iskoračiti prema lopti, a ne čekati da ona dođe k njemu. Nakon ostvarenog kontakta s loptom slijedi faza amortizacije te ponovno vraćanje u napadački ili osnovni stav.

- Bacanje lopte nasuprotnom učeniku jačom rukom izravno (drugi učenik hvata).
- Bacanje lopte nasuprotnom učeniku slabijom rukom izravno (drugi učenik hvata).
- Bacanje lopte nasuprotnom učeniku dvjema rukama izravno (drugi učenik hvata).
- Bacanje lopte nasuprotnom učeniku jačom rukom od podloge (drugi učenik hvata).

- ▶ Bacanje lopte nasuprotnom učeniku slabijom rukom od podloge (drugi učenik hvata).
- ▶ Bacanje lopte nasuprotnom učeniku dvjema rukama od podloge (drugi učenik hvata).
- ▶ Bacanje lopte uvis iznad glave objema rukama izravno nasuprotnom učeniku

Učenici su u postavi dvojke, trojke ili četvorke. Parovi učenika imaju jednu loptu. Učenik kod kojeg se nalazi lopta u raskoračnom je stavu u blagom pretklonu. Učenik koji baca loptu uvis zamahuje rukama iznad glave te što većom snagom dodaje loptu nasuprotnom učeniku.

Hvatanje lopte objema rukama nakon odbijanja od tla

Učenici su u postavi dvojke, trojke ili četvorke. Učenik kod kojeg je lopta u raskoračnom je stavu te pri blagom iskoraku naprijed, što jače udara loptom o pod gađajući pritom središnju udaljenost od nasuprotnog učenika. Učenik koji prima loptu hvata ju objema rukama.

Iz raskoračnog stava u dubokom pretklonu izbaciti loptu uvis

Ovu vrstu sadržaja primjenjujemo kao predvježbu za početnu stabilizaciju prije pravilnog ubacivanja lopte u koš. Učenik je u raskoračnom stavu te mora pripaziti na pravilno držanje tijela (leđa ravna). Osim toga, učenike moramo uputiti da u pretklon ne idu preduboko te da im koljena ne prelaze prste. Gornji je dio tijela uspravan, glava podignuta, a središnji pogled usmjeren u težište tijela učenika. Laktovi su odmaknuti od tijela, dlanovi usmjereni naprijed s palčevima okrenutim prema gore, a ruke se nalaze u ravnini s natkoljenicama. U prenaplašenom pretklonu može doći do neispravnog držanja tijela ili ozljeda.

Zakotrljanu loptu podići s tla jednom ili objema rukama

- ▶ Zakotrljanu loptu podižemo s tla jednom rukom. Učenik podiže loptu s podloge saginjući se prema podlozi i pružajući jaču ili slabiju ruku k lopti.
- ▶ Zakotrljanu loptu podižemo s tla objema rukama. Učenik podiže loptu s podloge saginjući se prema podlozi i pružajući obje ruke k lopti.

Trčanje i hodanje s loptom

Ova dva sadržaja pripadaju elementu vođenja lopte. Vođenje je lopte tehnika koja omogućuje učeniku kretanje po igralištu dok je u posjedu lopte, pritom poštujući pravila igre.

Vođenje lopte

Vođenje lopte izvodi se kretnjom u zglobu lakta i ručnom zglobu te kompenzacijski ramenom zglobu (kod visokog vođenja), pri čemu najznačajniju ulogu, kada je riječ o kontroli lopte, imaju prsti ili, točnije, članci prstiju – faza potiska i faza amortizacije lopte. Prsti su prirodno rašireni kako bi sa što većom površinom obuhvatili loptu. Kontrola lopte vrši se upravo člancima prstiju, a za snagu potiska lopte odgovoran je gornji dio dlana.

Nisko vođenje lopte – razina koljena i niže; radi isključivo zglob šake, a primjenjuje se protiv agresivne obrane koja vrši pritisak jako blizu; omogućuje dobru kontrolu lopte.

Srednje vođenje lopte (osnovno vođenje) – između koljena i kukova; najčešće se koristi kad obrana nije jako blizu. Pokret se izvodi iz zgloba lakta i zgloba šake.

Visoko vođenje lopte – između kuka i ramena; češće se koristi u kretanju (sprintu), pri pretrčavanju ili protunapadu.

Vođenje lopte u pravocrtnom kretanju

Vođenje lopte element je košarkaške tehnike koji omogućuje igraču s loptom kretanje po igralištu. Pri pravocrtnom vođenju lopte vrijede sva pravila kao i pri vođenju lopte u mjestu, samo je manipulacija lopte zahtjevnija te se upotpunjuje s kretanjem tijela. Kut je potiska lopte prema naprijed, a ovisi o brzini kretanja (što je brzina kretanja veća, to je kut potiska na loptu manji). Pogled je obvezno usmjeren naprijed, a ne u loptu. Lopta se vodi sa strane i naprijed u odnosu na vlastito tijelo i uvijek rukom koja je udaljenija od protivnika dok tijelo i slobodna ruka štite loptu.

Presjek svladavanja i usvajanja tehnike vođenja lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju

- ▶ Vođenje lopte u mjestu: vođenje jedne lopte, vođenje lopte mijenjajući stav tijela, vođenje dvije lopte istodobno itd.
- ▶ Vođenje lopte u pravocrtnom kretanju: jednoliko vođenje lopte, vođenje lopte s promjenom pravca kretanja (naprijed-natrag), vođenje lopte s postupnim ubrzanjem, vođenje lopte s promjenom brzine i pravca kretanja.

Vođenje lopte promjenom pravca kretanja

Promjene pravca kretanja:

- ▶ Polukružna promjena pravca kretanja: učenik se kreće polukružno po putanji neke zamišljene kružnice mijenjajući brzinu i pravac kretanja u jednu i u drugu stranu. Izvodi se na većem ili manjem dijelu terena, a stopalo određuje novi pravac kretanja i prati kružnicu.
- ▶ Oštra promjena pravca kretanja: učenik trči pravocrtno i u trenutku kada želi promijeniti smjer kretanja oštrom promjenom (pod nekim oštrim kutom), rotira stopalo odrazne (vanjske) noge u novi pravac kretanja. Tijekom promjene pravca igrač prenese težinu tijela na odraznu nogu, a potom se istom eksplozivno i snažno odražava, nakon čega slijedi brz i dugačak korak bližom nogom u željeni, novi pravac kretanja.
- ▶ Promjena pravca okretom: promjena se izvodi leđima prema naprijed, čime se konstantno štiti lopta, odnosno napadač se u svakom trenutku nalazi između lopte i obrambenog igrača. Igrač se kreće pravocrtno. Ako se odluči za promjenu pravca okretom u lijevu stranu, iskorači lijevom stopalom naprijed i udesno te prebacuje težinu tijela na tu nogu.

Presjek svladavanja i usvajanja tehnike promjene pravca kretanja:

- ▶ prvo se svladava osnovna struktura gibanja promjene pravca kretanja, bez vođenja lopte
- ▶ zatim promjena pravca gibanja uz naglašavanje promjene tempa kretanja
- ▶ sljedeći je korak povezivanje manipulacije (vođenja) lopte s promjenom pravca i tempa kretanja
- ▶ povezivanje s ostalim elementima
- ▶ situacijski uvjeti

Bacanje lopte u zid na različite načine i hvatanje nakon što se lopta odbije od tla

Ovaj se sadržaj primjenjuje kao predvježba za dodavanje i hvatanje.

Bacanje lopte u zid objema rukama

Učenici su u pojedinačnoj postavi. Učenik s određene udaljenosti snažno objema rukama baca loptu u zid te je nakon njena odbijanja precizno hvata. Važno je da učenik obje ruke ispruži do kraja kako bi lopta bila u što pravilnijoj putanji prema zidu.

Bacanje lopte u zid jačom rukom

Učenici su u pojedinačnoj postavi. Učenik s određene udaljenosti jačom rukom snažno baca loptu u zid te je nakon odbijanja precizno hvata objema rukama. Važno je da učenik ruku ispruži do kraja kako bi lopta bila u što pravilnijoj putanji prema zidu. Ruku s kojom ne baca drži iza leđa.

Bacanje lopte u zid slabijom rukom

Učenici su u pojedinačnoj postavi. Učenik s određene udaljenosti slabijom rukom snažno baca loptu u zid te je nakon odbijanja precizno hvata objema rukama. Važno je da učenik ruku ispruži do kraja kako bi lopta bila u što pravilnijoj putanji prema zidu. Ruku s kojom ne baca drži iza leđa.

Isti se sadržaj može vježbati i u postavi dvojki na način da jedan učenik baca, a drugi hvata loptu. Zatim zamijene uloge.

Dodavanje lopte u parovima u kretanju (hodanje ili lagano trčanje)

Postoje četiri vrste osnovnih dodavanja koja se mogu odvijati u mjestu, hodanjem ili laganim trčanjem.

Dodavanje objema rukama s grudi

Kada se želi dodati lopta iz osnovnog stava, igrač iskorači naprijed (pivot nogom) uz istodobnu polukružnu kretnju s loptom odozdo prema gore i naprijed. Nakon toga slijedi opružanje ruku u lakatnom zglobu u smjeru dodavanja s naglašenim izbačajem iz zgloba šake. Funkcija zgloba šake važna je zbog rotacije i preciznosti dodavanja, tj. usklađenosti pravca i udaljenosti dodane lopte. Najčešće se koristi pri prijenosu lopte u prednje polje napada, tijekom postavljanja pozicijskog napada i tijekom dodavanja lopte suigraču na utrčavanje prema košu na malim udaljenostima (od tri do pet metara).

Dodavanje s dvije ruke iznad glave

Iz osnovnog (paralelnog ili dijagonalnog) stava lopta se najkraćim putem podiže iznad glave (NE IZA glave!), nadlaktice su prema gore, a laktovi su usmjereni u pravcu dodavanja, dok su šake djelomično zakrenute natrag. Izbačaj se vrši opružanjem u zglobu lakta i naglašeno pokretom u zglobu šake. Nakon izbačaja ruke su u položaju koso prema gore, a dlanovi su spušteni prema dolje.

Dodavanje jednom rukom guranjem

Iz napadačkog stava (naglašena fleksija šake one ruke kojom se drži lopta, što znači da je šaka na stražnjoj polutci lopte) iskorači se onom nogom na čijoj je strani lopta (ista ruka – ista noga, oprezno – pivot noga) te izvrši izbačaj opružanjem ruke u lakatnom zglobu. Posljednji impuls lopta dobiva iz zgloba šake.

Dodavanje jednom rukom iznad ramena

Iz osnovnog stava lopta se podiže pokraj glave najkraćim putem tako da je šaka u produžetku podlaktice (kad bi se pokret zaustavio, lopta bi trebala pasti okomito na tlo). Iskorak suprotnom nogom naprijed, tijelo usmjereno u pravcu dodavanja prema suigraču, a na većim udaljenostima dopušten je blagi zasuk trupa (zbog veće snage izbačaja). Nakon izbačaja ruka je maksimalno opružena (tako se poluga povećava pa lopta ide brže i preciznije), a druga ruka nije opuštena dolje, nego se nalazi gore iznad ramena, lagano pogrčena u laktu, kako bi zaštitila loptu od protivnika.

Dodavanje lopte u parovima nakon zasuka trupa u mjestu

Učenici su u postavi dvojki bočno okrenuti jedan od drugoga. Učenik kod kojeg je lopta rotira gornji dio tijela te loptu snažno s prsa dodaje nasuprotnom učeniku. Vježba se ponavlja onoliko puta koliko je potrebno.

Dodavanje lopte u parovima nakon zasuka trupa u kretanju

Učenici su u postavi dvojki u laganom kretanju okrenuti bočno jedan od drugoga (ili lagano trčanje). Učenik kod kojeg je lopta rotira gornji dio tijela hodajući ili trčeći te dodaje loptu nasuprotnom učeniku. Vježba se ponavlja onoliko puta koliko je potrebno.

Vođenje lopte u mjestu s promjenom ruku

Ovu vježbu primjenjujemo za usavršavanje motoričke sposobnosti koordinacije. Učenici su u pojedinačnoj postavi. Svaki učenik ima svoju loptu. Učenici stanu u raskoračni stav kako bi se lakše odvijao prebačaj lopte iz jedne ruke u drugu. Zadatak demonstriramo učenicima te vježbu ponavljamo ovisno o sposobnostima učenika.



U kretanju vođenje lopte, a na znak, promjena smjera kretanja

Ovaj sadržaj služi za usavršavanje motoričkih sposobnosti koordinacije i preciznosti. Postava je pri ostvarivanju ovog sadržaja pojedinačna (svaki učenik ima svoju loptu). Učenici pravocrtno vode loptu te na znak učitelja (pljesak, zvižduk i sl.), mijenjaju smjer kretanja. Važno je da učenici pri izvođenju ove vježbe pripaze na pravilno vođenje lopte.

U laganom kretanju jedan vježbač vodi loptu, a drugi ga ometa

Učenici su u dvojicama. Ovaj se sadržaj može provesti na satu usavršavanja motoričkih znanja. Jedan je učenik u ulozi napadača dok je drugi obrambeni. Učenik koji je u napadu mijenja smjer kretanja pritom vodeći loptu dok je zadatak drugog igrača svom suigraču oduzeti loptu. Uspješnost napada ovisi o pravilnom vođenju lopte i koordinaciji, promjeni smjera kretanja te prebacivanju lopte iz jedne ruke u drugu. Uspješnost izvedbe obrambenog stava ovisi o pravilnoj tehnici, ali i o razvijenosti motoričkog prostora (agilnost, ravnoteža, koordinacija). Kod učenika koji je u obrambenom stavu gornji je dio tijela uspravan, u laganom pretklonu, glava podignuta, centralni pogled usmjeren u težište tijela napadača, laktovi su odmaknuti od tijela, a dlanovi usmjereni naprijed s palčevima okrenutim prema gore. Ruke se nalaze u razini s natkoljenicama, jedna ruka može biti podignuta – obrana od šuta, odnosno jedna ruka uvijek pokušava napadati loptu. Pri kretanju u obrambenom stavu ne smije se narušiti ravnoteža, odnosno važno je zadržati stalni kontakt s podlogom.

Vođenje lopte oko stalaka u kretanju (lagano hodajući)

Lagano hodajući, učenici vode loptu oko stalaka jačom rukom pa zatim slabijom.



Vođenje lopte oko stalaka u kretanju (lagano trčēći)

Lagano trčēći, uēcnici vode loptu oko stalaka jaēom rukom pa zatim slabijom.

Ovakvu vrstu sadržaja moēemo provesti kao odreēeno natjecanje.

Gađanje loptom u okvir sanduka

- ▶ Gađanje u okvir sanduka iz mjesta objema rukama.
- ▶ Gađanje u okvir sanduka iz mjesta jaēom rukom.
- ▶ Gađanje u okvir sanduka iz mjesta slabijom rukom.
- ▶ Gađanje u okvir sanduka iz kretanja objema rukama.
- ▶ Gađanje u okvir sanduka iz kretanja slabijom rukom.
- ▶ Gađanje u okvir sanduka iz kretanja jaēom rukom.

Gađanje loptom u obruē pri zaustavljanju kretanja

Svaki uēcnik ima svoju loptu. Na znak uēcnitelja, uēcnik lagano hoda ili trēi prema košu te se na mjestu ispod koša zaustavlja i gađa u obruē.

Gađanje loptom u obruē pri korištenju košarkaškog dvokoraka

Svaki uēcnik ima svoju loptu. Na znak uēcnitelja, uēcnik lagano hoda ili trēi prema košu te s dolaskom na mjesto ispred linije trice provodi košarkaši dvokorak (s lijeve ili desne strane, ovisno o tome je li uēcnik dešnjak ili ljevak).

Vođenje lopte u mjestu te gađanje prema košu iz razliēitih udaljenosti

- ▶ Uēcnici jaēom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na dogovorenom mjestu, odakle gađaju koš.
- ▶ Uēcnici slabijom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na dogovorenom mjestu, odakle gađaju koš.
- ▶ Uēcnici vode loptu izmjenjujuēi ruke i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na dogovorenom mjestu, odakle gađaju koš.

Vođenje lopte u mjestu i gađanje prema košu iz razliēitih pozicija u odnosu na koš

- ▶ Uēcnici jaēom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu okomitom u odnosu na koš.
- ▶ Uēcnici jaēom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu lijevo od koša.
- ▶ Uēcnici jaēom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu desno od koša.
- ▶ Uēcnici slabijom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu okomitom u odnosu na koš.
- ▶ Uēcnici slabijom rukom vode loptu u mjestu i na znak uēcnitelja poēinju lagano trčati vodeēi loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu lijevo od koša.

- ▶ Učenici slabijom rukom vode loptu u mjestu i na znak učitelja počinju lagano trčati vodeći loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu desno od koša.
- ▶ Učenici vode loptu izmjenjujući ruke i na znak učitelja počinju lagano trčati vodeći loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu okomitom u odnosu na koš.
- ▶ Učenici vode loptu izmjenjujući ruke i na znak učitelja počinju lagano trčati vodeći loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu lijevo od koša.
- ▶ Učenici vode loptu izmjenjujući ruke i na znak učitelja počinju lagano trčati vodeći loptu prema košu i zaustavljaju se na mjestu desno od koša.

Iz trčanja i noseći loptu objema rukama ispred tijela, zaustavljanje sunožnim doskokom ispred koša i pucanje na koš

- ▶ Učenici trče pravocrtno noseći loptu objema rukama ispred tijela, zaustavljaju se sunožnim doskokom ispred koša i pucaju na koš.
- ▶ Mijenjajući smjer kretanja učenici trče između čunjića ili kapica, nose loptu objema rukama ispred tijela i zaustavljaju se sunožnim doskokom ispred koša te pucaju na koš.

Vođenje lopte u parovima, dodavanje s izbacivanjem lopte na koš

- ▶ Učenici vode loptu hodajući te se pritom dodaju izravno s prsa. Učenik koji dobije loptu ispred koša, ubacuje loptu u koš.
- ▶ Učenici vode loptu hodajući te se pritom dodaju od podloge s prsa. Učenik koji dobije loptu ispred koša, ubacuje loptu u koš.
- ▶ Učenici vode loptu hodajući te se pritom dodaju izravno iznad glave. Učenik koji dobije loptu ispred koša, ubacuje loptu u koš.
- ▶ Učenici vode loptu trčeći te se pritom dodaju izravno s prsa. Učenik koji dobije loptu ispred koša, ubacuje loptu u koš.
- ▶ Učenici vode loptu trčeći te se pritom dodaju od podloge s prsa. Učenik koji dobije loptu ispred koša, ubacuje loptu u koš.
- ▶ Učenici vode loptu trčeći te se pritom dodaju izravno iznad glave. Učenik koji dobije loptu ispred koša, ubacuje loptu u koš.

Vođenje lopte oko stalaka i iz kretanja gađanje u koš

- a) Učenik vodi loptu oko stalaka lagano hodajući te s dolaskom na mjesto lijevo ili desno od slobodnog bacanja, izvodi pravilan košarkaški dvokorak i gađa koš.
- b) Učenik vodi loptu oko stalaka trčeći te s dolaskom na mjesto lijevo ili desno od slobodnog bacanja, izvodi pravilan košarkaški dvokorak i gađa koš.

Dječja košarka

Učenici su podijeljeni u dvije ekipe pod jednim košem. Svaka ekipa međusobnim dodavanjem, vođenjem i hvatanjem lopte pokušava loptu ubaciti u koš, pri čemu ih protivnička ekipa ometa. Ekipa koja je uspjela postići koš, dobiva jedan bod i ona započinje igru. Igra počinje ispod košarkaške

ploče dodavanjem lopte suigraču. Pobjednik je ekipa koja je postigla više koševa. Osim toga, postoji i košarka 4 : 4 – dvije skupine učenika igraju na jedan koš, a druge dvije na drugi. Vrijeme igre je pet minuta. Nakon toga pobjednici igraju s pobjednicima.

S obzirom na dob učenika, preporučuje se igra nogometnom ili odbojkaškom loptom jer su te lopte lakše i manje od košarkaške lopte.

ODBOJKA

Odbijanje lopte o zid objeručno

Početni je položaj nogu u raskoračnom stavu, ruke su dolje u predručenju. Učenici primaju loptu objema rukama. Ruke su zgrčene u laktovima te izbacuju loptu prema naprijed. Nakon odbijanja lopte, učenici hvataju loptu ispred prsa. Pri hvatanju tijelo je u malom raskoračnom stavu te su ruke blago savijene u predručenju.

Učenici prvo uče bacanje lopte u zid odozdo s dvije ruke te hvatanje lopte nakon udarca u pod. Zatim bacaju loptu odozdo u zid te ju hvataju, nakon čega slijede: bacanje lopte objema rukama u zid i hvatanje nakon udarca o pod; bacanje lopte u pod objema rukama s prsa i hvatanje istom tehnikom; bacanje lopte jednom rukom prema zidu i hvatanje s obje ruke; bacanje lopte prema zidu objema rukama te hvatanje jednom; bacanje jednom rukom prema zidu i hvatanje istom, bacanje lopte u zid i hvatanje s pljeskom između; bacanje lopte u zid, učenik napravi okret oko longitudinalne osi, lopta padne na pod te hvatanje lopte; bacanje lopte prema zidu, okret oko longitudinalne osi i hvatanje; bacanje lopte iza leđa i hvatanje te bacanje lopte dok učenik sjedi na podu i hvatanje.

U parovima odbijanje lopte jedan drugome

Početni je položaj nogu u raskoračnom stavu, ruke su dolje u predručenju. Učenici primaju loptu objema rukama. Ruke su zgrčene u laktovima te izbacuju loptu prema igraču koji se nalazi sa suprotne strane okrenut licem prema suigraču. Drugi učenik hvata loptu te ju istim postupkom vraća prvom učeniku.



Odbijanje lopte u paru iz sjedećeg položaja

Početni je položaj sjedeći, noge su na podu u raširenom stavu. Učenici primaju loptu objema rukama. Ruke su zgrčene u laktovima te izbacuju loptu prema drugom učeniku. Drugi učenik iz sjedećeg položaja ponavlja postupak i vraća loptu.

Iz kretanja zaustavljanje u odbojkaškom stavu

Učenik se kreće te se zaustavlja tako da su koljena blago savijena, a težište je tijela neutralno. Težina tijela blago je prebačena na prednju nogu. Ruke su ispružene ispred tijela i blago savijene. Zahvaljujući blagoj zategnutosti mišića, naknadne kretnje mogu se izvesti brže.

Valjanje lopte po tlu naprijed-natrag i formiranje košarice

Učenik je u stajaćem položaju, uzima odbojkašku loptu te ju valja po tlu tako da svim prstima obuhvati loptu – učenik formira odbojkašku košaricu valjajući loptu naprijed-natrag ispred sebe.

Izbacivanje lopte iznad čela iz sjeda do suvježbača koji stoji

Iz odbojkaške košarice u sjedećoj poziciji učenik baca loptu učeniku koji stoji, a taj vraća loptu s obje ruke učeniku koji sjedi, koji je vršno odbija natrag. Učenik koji sjedi može loptu vršno dići iznad glave te je dodati svom paru.

Odbijanje lopte u paru iz sjedećeg položaja

Učenici su u sjedećoj poziciji. Prvi učenik loptu izbacuje iznad čela te ju vršno odbacuje drugom učeniku. Drugi učenik vršnim odbijanjem vraća loptu.

Odbijanje lopte iz sjeda na stolici iznad čela do suvježbača i uspravljanje u stojeći stav

Učenici su u parovima. Učenik koji sjedi na stolici, vršno odbija loptu i onda se podigne te se tako učenici izmjenjuju.

U kretanju odbijanje lopte iznad glave

Učenici su u stojećem stavu. Učenik vršno odbija loptu suvježbaču. Suvježbač se kreće naprijed-natrag te vršno odbija loptu i vraća ju prvom učeniku, koji je također u pokretu.

U parovima odbijanje lopte preko nisko razapete mreže

Učenici su u stojećem stavu te su podijeljeni u parove. Nalaze se na suprotnim stranama odbojkaške mreže. Učenici vršno odbijaju loptu svome suvježbaču s druge strane mreže, pritom pazeći da lopta ne dodiruje mrežu.

Vršno odbijanje lopte iznad glave s okretanjem u lijevu i desnu stranu

Učenici rade u parovima. Vršno odbijaju loptu svojem suvježbaču te se istodobno pomiču u lijevu stranu. Kada dođu do kraja odbojkaške mreže, nastavljaju vršno dobacivati loptu krećući se istodobno natrag u desnu stranu.

Donje odbijanje (čekić) lopte u zid

Učenik je udaljen pet metara od zida. Spaja ruke ispred tijela, podlaktice su usporedne, ramena se pružaju naprijed s palčevima prema tlu i glava se nalazi ispred ramena (pripremna faza). Kontakt je s loptom u području podlaktica, između laktova i ručnih zglobova, ruke se usmjeravaju u smjeru željene putanje lopte, u ovom slučaju prema zidu. Lopta se odbija od zida te ju učenik podlaktično odbija natrag u zid.



5.5. JUTARNJA TJELOVJEŽBA

Jutarnja tjelovježba važan je način započinjanja dana učenika u školama jer ima pozitivan utjecaj na kinantropološka obilježja djece. Prema kriterijima organizacijske i provedbene složenosti, jutarnja tjelovježba ubraja se u jednostavne vrste tjelesnog vježbanja. Ustanove koje provode odgoj, skrb i njegu imaju veoma važan zadatak u osiguranju prostorne, materijalne i pedagoške podloge za obavljanje jutarnjeg vježbanja i ostalih nužnih fizičkih aktivnosti za normalan razvoj djece. Posebna je važnost jutarnje tjelovježbe u pozitivnom utjecaju na psihofizički status djece – podiže raspoloženje djece i unosi vedro ozračje u dječji kolektiv.

Navika jutarnjeg vježbanja znatno će poboljšati zdravstveni kapacitet učenika u budućnosti te će omogućiti razne pozitivne promjene u njihovu načinu života. Jutarnje vježbanje tijelu osigurava poveću dozu kisika, povećava energiju i potiče oslobađanje endorfina koji će se oslobađati i nekoliko sati nakon tjelovježbe. Jutarnja tjelovježba može smanjiti i učestalost popodnevno umora. Brz metabolizam važan je za svaku osobu bez obzira na njezinu dob, a jutarnja će tjelovježba potaknuti brže sagorijevanje kalorija tijekom dana. Bez obzira na doba dana u kojem se provodi, tjelovježba će svakako ubrzati metabolizam, ali jutarnja se pokazala najučinkovitijom. Ubrzat će rad srca i povećati razinu kisika u mozgu. Tijekom tjelovježbe mozak se također stimulira, poboljšava se mentalna aktivnost i koncentracija, zbog čega se poboljšavaju i mogućnosti za obavljanje zadataka te za učenje. Jutarnje vježbanje treba provoditi na otvorenom prostoru kad god je to primjereno. Ako se provodi u zatvorenom prostoru, prozori moraju biti otvoreni, prostorija prozračena, a zrak čist. Istraživanje provedeno na djeci predškolske dobi koja su redovito sudjelovala u jutarnjoj tjelovježbi pokazala su da zbog kontinuirane primjene jutarnje tjelesne aktivnosti mogu se očekivati znatna poboljšanja kinantropološkog statusa djece tek nakon duljeg razdoblja provedbe aktivnosti (Žagar Kavran i sur., 2015). Nažalost, poznato je da se u novije vrijeme ta aktivnost ne provodi redovito u većini dječjih vrtića, kao ni u školama, i stoga bi takvu praksu trebalo mijenjati. Preporuka je da sadržaj jutarnjeg vježbanja ne smiju činiti samo opće pripremne vježbe, već se postavljaju i sadržaji hodanja, sporijeg trčanja, malih poskoka i skokova te vrlo jednostavne igre (Neljak, 2009).

5.6. IZVANNASTAVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI

Činjenica je da djeca današnjice žive i odrastaju u društvu u kojem institucije i profesionalci iz područja edukacije imaju velik utjecaj na njihov život. Stoga je nužno istaknuti da je vrlo važno u školi organizirati svakodnevnu tjelesnu aktivnost djece rane školske dobi iz razloga što ih je mnogo uključeno u cjelodnevnu nastavu te im radni dan traje osam sati pa ih treba poticati na kretanje. To konkretno znači da je potrebno sva kinantropološka obilježja djece ciljano razvijati u podjednako mjeri koristeći pritom dobro osmišljene i optimalno odabrane kineziološke sadržaje, dobro odabrane metode rada i operatore primjerene djeci, njihovim interesima i sposobnostima. Prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu u osnovnoškolskom obrazovanju ističe se nekoliko različitih odgojno-obrazovnih područja iz kojih se mogu organizirati i provoditi izvannastavne aktivnosti: jezično-komunikacijsko područje, matematičko-prirodoslovno područje, društveno-humanističko područje, umjetničko područje, tjelesno i zdravstveno područje, tehničko-tehnologijsko područje, praktični rad i dizajniranje. Sva navedena odgojno-obrazovna područja sadržavaju nekoliko nastavnih predmeta, osim tjelesnog i zdravstvenog područja, koje se sastoji od samo jednog nastavnog

predmeta – Tjelesne i zdravstvene kulture. Za svaku od navedenih izvannastavnih aktivnosti škola treba izraditi detaljan plan i program s ciljevima i zadaćama, vremenikom, troškovnikom, načinom realizacije, financiranja i vrednovanja te tražiti pisanu suglasnost roditelja.

Ciljeve i zadaće Tjelesne i zdravstvene kulture nemoguće je ostvariti samo i isključivo u nastavi, odnosno nastavnim procesom, već odgojno-obrazovnim procesom u koji, osim nastave, spadaju i izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti ne provode se samo zbog što uspješnijeg ostvarivanja ciljeva i zadaća škole, već je cilj zadovoljiti interese i autentične potrebe učenika zbog njihovog doprinosa razvoju kinantropološkog statusa. Također, ove aktivnosti služe za usvajanje i unapređivanje motoričkih znanja učenika, poboljšanje njihovih motoričkih postignuća i odgojnih rezultata rada te za očuvanje i unapređivanje zdravlja učenika.

Tri sata Tjelesne i zdravstvene kulture tjedno za učenike nižih razreda nisu dovoljna za realizaciju ciljeva i zadaća tog predmeta. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) i mnogi europski dokumenti, od kojih izdajamo Smjernice tjelesne aktivnosti Europske unije (EU Physical activity guidelines), ističu važnost svakodnevnog jednosatnog vježbanja umjerenog intenziteta i sadržaja primjerenoga dobi učenika.

Zadaće izvannastavnih sportskih aktivnosti usmjerene su na: usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja o važnosti redovite tjelovježbe, zadovoljenje veće potrebe za kretanjem i poticanje interesa za napredovanje u izabranoj sportskoj aktivnosti, poticanje učenika na timski rad, usmjeravanje učenika na sudjelovanje u radu školskog sportskog društva, usvajanje i usavršavanje radnih navika, upoznavanje učenika s osnovnim obilježjima izabrane izvannastavne sportske aktivnosti i kako ona utječe na njegove osobine i sposobnosti; pozitivni utjecaj na razvoj sportske kulture.

Iz tog su razloga zadaci redovite tjelesne aktivnosti: pomagati (stimulirati) optimalan rast i razvoj djece rane školske dobi; utjecati na razvoj mišićne mase i stvaranje optimalnih omjera svih morfoloških značajki; razvijati sposobnosti krvožilnog i dišnog sustava (aerobne sposobnosti); utjecati na razvijanje primarnih motoričkih sposobnosti (brzina, fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža, preciznost i snaga); razvijati manipulativne pokrete važne za ulazak djece u sustav osnovnog obrazovanja; podmiriti biotičke motive izražene u potrebi za borbom (natjecanjem); zadovoljiti potrebe djece za grupnom identifikacijom; omogućiti djeci zadovoljenje potreba za afirmacijom, samovrednovanjem i samopoštovanjem; utjecati na usvajanje motoričkih znanja i podizanje njihove usvojenosti na višu razinu.

U školskoj su se praksi tijekom godina izmjenjivali razni pojmovi učeničkih aktivnosti, počevši od termina slobodne aktivnosti, izvanrazredne aktivnosti do izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Danas je jasna podjela ovih pojmova koja tumači međusobne razlike. Pojam slobodne aktivnosti najviše se upotrebljavao u prošlosti, sve dok se nisu prepoznala pogrešna shvaćanja u obuhvatnosti i tumačenju termina. Time je istaknuto da slobodne aktivnosti sadrže i obim aktivnosti koje nisu slobodne te je zbog te činjenice uveden pojam izvannastavnog rada. Drugim riječima, slobodne aktivnosti bile su aktivnosti slobodnog odabira, no rad je u njima bio obavezan. Osvrnemo li se na suvremeno tumačenje navedenih pojmova, ističu se izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje zajedno čine dobro poznati i korišteni pojam – slobodne aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti,

prema tome, mogu se svesti na jednu definiciju među mnoštvom ponuđenih, a to je da one čine organizacijske skupove učenika kojima je svrha neko odgojno-obrazovno obilježje te se provodi u slobodno vrijeme učenika. Navedena definicija ima širi opis pa je tako poznato da se u izvannastavnim aktivnostima učenici okupljaju ponajprije zbog interesa koji ih veže za određenu aktivnost, a ne zbog propisane obveze. Time se i mjesto održavanja izvannastavnih aktivnosti često ne provodi u jednom razrednom odjelu, već u posebno formiranim skupinama. Osim toga, u izvannastavnim aktivnostima može sudjelovati bilo koji učenik koji pokaže interes za sudjelovanje, bez obzira na nadarenost ili predznanje.

Izvannastavne aktivnosti kao bitnu odrednicu imaju svoju pedagošku svrhu, koja je usko povezana s pojmom suvremene škole. Naime, suvremena škola djeluje po principu stvaranja po mjeri učenika dok izvannastavne aktivnosti realiziraju tu svrhu svojom umjetničkom, produktivnom i stvaralačkom dimenzijom. Time se izvannastavne aktivnosti posebice uklapaju u pojam suvremene škole budući da uvelike odstupaju od pasivnog rada u tradicionalnom obliku poučavanja.

Izvannastavne sportske aktivnosti postaju sve popularnije upravo zbog toga što odstupaju od modernog načina života. Poznato je da učenici sve više vremena provode za računalima i mobilnim telefonima te da je tjelesna aktivnost općenito u opadanju.

Izvannastavne sportske aktivnosti dijele se na: locirane izvannastavne sportske aktivnosti (natjecanja, priredbe, mikropauze i poduka neplivača); dislocirane izvannastavne sportske aktivnosti (pješačenje, planinarenje, koturaljkanje i biciklizam) i međupredmetne izvannastavne sportske aktivnosti (izleti, logorovanja i sl.).

5.6.1. MIKROPAUZE I MAKROPAUZE

Mikropauza je aktivni odmor za vrijeme nastave s ciljem sprječavanja nastajanja umora. Intelaktualni rad učenika na satu rezultira umorom koji je, u svrhu provođenja nastave u njenom punom potencijalu, potrebno spriječiti. Mikropauze traju od tri do pet minuta, a njihovo su osnovno sredstvo opće pripremne vježbe. Poznate, jednostavne i dinamične vježbe najbolji su izbor te se odabiru s obzirom na rad koji je prethodio mikropauzi. Zadaća je mikropauza učeničku fiziološku spremnost podići na višu razinu. Često ih nazivamo i stanke za mozak jer se na učinkovit način povećava fokus, podupire samoregulacija i potiče djetetovo učenje u učionici (ili kod kuće). Mikropauze su „odmor za mozak“, osmišljene da pomognu djeci ostati usredotočena i pažljiva u učionici ili pri izvršavanju neke obveze. Često se koriste tijekom nastave, domaće zadaće ili između zadataka.

PRIMJER

Igra Vrući krumpir

Vrući krumpir može biti: spužva za ploču/neka manja loptica/jastuk

Učenici stoje u krugu okrenuti jedni prema drugima. Brojalicom možemo odrediti kod koga će za početak biti vrući krumpir. Tijekom igre na računalu svira pjesma, a učenici vrući krumpir dodaju učeniku sa svoje desne strane, nema dobacivanja drugim učenicima koji stoje nasuprot. Kada učitelj

zaustavi pjesmu, učenik kod kojeg je vrući krumpir ispada. I tako se igra dok ne ostane samo jedan učenik koji je pobjednik. Učenici koji ispadnu mogu stajati na jednoj nozi ili držati ruke u zraku sve dok igra ne završi.

Makropauza ima za cilj smanjenje prekomjernog umaranja. Zadaća je makropauza aktiviranje osnovnih organskih i osvježanje psihofizičkih funkcija. Makropauze najčešće traju 15 minuta. Provode se tijekom velikog odmora koji u tom slučaju traje 30 minuta te se najčešće provodi na otvorenom.

PRIMJER

Igra Skrivača

Jedan traži, ostali se skrivaju. Igra počinje tako da onaj koji traži (a to se određuje po volji igrača), mora znati do koliko broji. Najglasnija osoba i ona koja se uvijek u svemu gura obično je ona koja po tražiteljevim ledima napravi „šarac-komarc-boc“. Tražitelj mora pogoditi s kojim ga je prstom (od 10 prstiju) komarac ubo i za svaki pogrešni prst broji 10 više. Kad se odredi do koliko tražitelj broji, on se nasloni na nešto što će biti pik (mjesto na kojemu se stoji i broji – obično zid ili stablo) i počinje brojiti, a ostali se skrivaju. Kad tražitelj završi s brojenjem, on glasno viče „Ko se nije skrio, magarac je bio, iza pika ne pali, ja idem!“, kako bi obavijestio sakrivene suigrače da on kreće u potragu i da se iza pika ne smije sakriti. Ako se netko ipak sakrio iza pika, tada će taj žmiriti tri puta zaredom. Tražitelj zatim traži sakrivene suigrače, a kad nekog uoči, mora ga prijaviti na piku. Ako sakriveni uspije doći do pika prije tražitelja, mora dotaknuti pik i reći „Pik-spas za mene!“. Ako bi netko varao, viče se: „Polupaniiiii lončićiiii!“

LITERATURA

- Beljak, N., Trajkovski, B., Bugarin, M., Rajačić, N. (2018). Utjecaj monostrukturne aktivnosti u nastavi Tjelesna i zdravstvene kulture na funkcionalne sposobnosti učenika. U L. Milanović, Wertheimer, V. Jukić, I. (ur.), *Zbornik radova 16. međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“*, Zagreb 2018. (str. 251 – 255).
- Biddle, S.J., Gorely, T., Stensel, D.J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679 – 701.
- Bunjić, M., & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65 – 75.
- Campbell, S.K. (2006). The child development of functional movement. *Physical Therapy for children*, 33 – 76.
- Canadian Pediatric Society (2002). Healthy active living for children and youth. *Pediatric Child Health*, 7, 339 – 345.
- Canning, P., Courage, M., Frizzell, L. (2004). Overweight and obesity in preschool children in Newfoundland and Labrador. *CMAJ*, 171 (3), 240 – 242. *Nutrition, Health and Development*. Memorial University.
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I. (2008). The contribution of preschool playground in explaining children's physical activity during recess. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, Vol. 5. (11 – 17).
- Caput – Jogunica, R., Barić, R. (2015). *Izvanastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ* Vol. 320, 1240 – 1243. Dietz W.H., Gortmaker S. L. (1985). Do we fatten our children at the TV set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics* 75, 807 – 12.
- Dimitrijević, A. (2012). Standardi za razvoj i učenje dece ranih uzrasta u Srbiji. Univerzitet u Beogradu. Filozofski fakultet. Institut za psihologiju. Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe (2008). Narodne novine.
- Dodig, M. (2008). *Mehanizmi regulacije gibanja čovječjeg tijela: osnove kineziologije*. Rijeka: Adamić.
- Duran, M. (1995). *Razvoj igre*. Jastrebarsko, Naklada Slap.
- Fereday, J., MacDougall, C., Spizzo, M., Darbyshire, P., Schiller, W. (2009). „There,s nothing I can do – I just put my mind anything and I can do it”: a qualitative analysis of how children with chronic disease and their parents account for and manage physical activity. *BMC Pediatrics*, 9, 1 – 10.

Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Školska knjiga, Zagreb. 176.

Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Školske novine, Zagreb

Findak, V., Metikoš D., Mraković, M., Neljak, B. (1996). Primjenjena kineziologija u školstvu – NORME. Zagreb, Hrvatski pedagoško-književni zbor, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., Prot, F. (2000). Motorička znanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. and Goodway, J. (2012) Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. McGraw-Hill, New York.

Gavin, M. L., Dowshen, S. A. i Izenberg, N. (2007). Dijete u formi. Zagreb: Mozaik knjiga.

Haskell, W. L., Montoye, H. J., Orenstein, D. (1985). Physical Activity and Exercise To Achieve Health-Related Physical Fitness Components. Public Health Reports. 100(2),203 – 211.

Herceg, J. (1985). Zdravstveni odgoj u razrednoj nastavi. Zagreb: Školska knjiga.

Hills, A. P., King, N. A., Armstrong, T. P. (2007). The Contribution of Physical Activity and Sedentary Behaviours to the Growth and Development of Children and Adolescents. *Sports Med*, 37(6), 533 – 545.

Hofman, A., Walter, H. J., Collely, P. A., Vaughan, R. D. (1987). Blood pressure and physical fitness in children. Hypertension, 9, 188 – 191.

Horga, S. (1999). Emocionalni razvoj i sport. U: Sportska medicina kod djece i adolescenata, Varaždin.

Huizinga, J. (1992). Homo ludens. O podrijetlu kulture u igri. Naprijed, Zagreb. Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb, Školska knjiga.

Johnson, FE. (1986). Somatic growth of infant and preschool child. U: Falkner F and Tanner JM, (ur). Human Growth. A comprehensive treatise (str. 3 – 24). Sec. Edit. New York Vol 2, Plenum.

Kirk, Megan, A., Rhodes, Ryan, E. (2011). Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: a systematic review. *AMJ Prev Med*. 2011, 40(4), 476 – 485.

Kondrič, M., Mišigoj-Duraković, M. i Metikoš, D. (2002). A contribution to understanding relations between morphological and motor characteristics in 7- and 9-year-old boys. *Kinesiology*, 34. (1.), 5 – 15.

Koritnik, M. (1970). 2000 igara – igre motorike. Zagreb, NIP Sportska štampa. Kosinac, Z. (2001). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split, Savez školskih sportskih društava grada Splita.

Kosinac, Z. (2001). Morfološko-motorički razvoj djece predškolske dobi. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu.

Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture (2019).

Lubans, David, R., Morgan, D., P. Cliff., Barnett, L. M., Okely, A., D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports Med.* 1,40 (12), 1019 – 1035.

Malešević, N. i Milijević, S. (1983). Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremni odjeljenja osnovne škole. Sarajevo, Svjetlost.

Malina, R. M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics.

Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics

Malina, R. M. (1994). Physical activity and training: effects on stature and the adolescent growth spurt. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(6), 759-766.

Marić, Ž., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2013). Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi u različitim metodičko organizacijskim oblicima rada. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 22. Ljetne škole kineziologa republike Hrvatske, (str. 241 – 246). Zagreb. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.

Matković. B., Ružić. L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mišigoj-Duraković, M. (1999). Utjecaj tjelesnog vježbanja i sporta na rast i sazrijevanje. Sportska medicina kod djece i adolescenata. Varaždin.

Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mišigoj-Duraković, M. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mraković, M., Metikoš, D., i Findak, V. (1993). Teorijski model klasifikacije motoričkih znanja. U: V. Findak, K. Kristić, B. Klobučar (ur.), 2. ljetna škola pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske – Motorička znanja u funkciji čovjeka (str. 3 – 17). Zagreb, Zavod za školstvo Ministarstva kulture i prosvjete Republike Hrvatske.

Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006). Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. Zagreb.

Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.

Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.

Neljak, B. i Vidranski, T. (2020). Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

Parfitt, G., Eston, R.G. (2005). The relationship between children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 159: 46 – 50.

Parizkova, J. (2008). Impact of education on food behavior, body composition and physical fitness in children. *Br. J. Nutrition*. Suppl 1, S26 – 32

Pejčić, A. (1990). Opće pripremne vježbe za najmlađe. Rijeka, Sveučilište u Rijeci.

Pejčić, A. (1996). Predškolsko dijete i fitness. U. D. Milanović (ur.), *Međunarodno savjetovanje o fitnessu*. (str. 9 – 15). Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.

Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka, Sveučilište u Rijeci.

Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. *Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci*.

Pejić Papak, P., Vidulin, S. (2016). *Izvanastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.

Petz, B. (1992). *Psihologijski rječnik*. Zagreb. Prosvjeta. Pieron, H. (1960). *Psychologie experimentale*. Paris.

Prebeg, Ž. (1999). Rast i razvoj djece i mladeži. *Sportska medicina kod djece i adolescenata*. Varaždin.

Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.

Prskalo, I., Babin, J. (2009): Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije, *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa RH (Poreč)*, (str. 55. – 64.), Hrvatski kineziološki savez, Zagreb.

Rašidagić, F. (2012). Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja. Sarajevo, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.

Roede, M.J., Van Wieringen. (1985). J.C. Growth Diagrams 1980. Netherlands Thirds Nationwide survey. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg*, 63 (Suppl), 1-34.

Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Uvod u osnovne kineziološke transformacije. Split. Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.

Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Golden marketing-tehnička knjiga. Zagreb.

Šnajder, V. (1997). *Na mjesta, pozor...hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Tanner, JM. (1978). Fetus into man. London, Open Books. Thelen, E., (1995). Motor development: A New Synthesis. *American Psychologist*, 50 (2), 76 – 78.

Trajkovski, B. (2011). Kinantropometrijska obilježja djece predškolske dobi i njihova povezanost s razinom tjelesne aktivnosti roditelja. Poslijediplomski studij iz područja društvenih znanosti polja Kineziologije na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu (doktorska disertacija).

Trajkovski, B. (2018). Primjena elementarnih igara u radu s djecom u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Centar za istraživanje djetinjstva. Učiteljski fakultet u Rijeci.

Trajkovski, B, Gerekarovka, T. (2020). Primjena opće pripremnih vježbi u radu s djecom. Nastavni materijal. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.