

# Igre u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

---

**Boroš, Maja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:230815>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-21**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MAJA BOROŠ**

**IGRE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Diplomski rad

Pula, srpanj, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MAJA BOROŠ**

**IGRE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Diplomski rad

**JMBAG:** 0303021455, redoviti student

**Studijski smjer:** Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, srpanj, 2016.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Maja Boroš, kandidatkinja za magistru primarnog obrazovanja ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

---

U Puli \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, Maja Boroš, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom *Igre u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
1.1. Predmet i cilj .....	2
1.2. Izvori istraživanja i metode prikupljanja podataka.....	2
2. POJAM I KLASIFIKACIJA DJEČJIH IGARA .....	3
2.1. Definiranje pojma igra .....	4
2.1.1. Teorije igre.....	6
2.1.2. Osnovna obilježja igre .....	8
2.1.3. Igra u životu djeteta.....	9
2.2. Povijesni pregled razvoja tjelesne i zdravstvene aktivnosti kroz igru.....	9
2.3. Klasifikacija dječjih igara .....	12
3. UTJECAJ IGRE KAO SADRŽAJA TJELESNOG VJEŽBANJA NA RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH OSOBINA.....	15
3.1. Osobine dječjeg organizma .....	16
3.2. Igra u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.....	19
3.3. Sadržaji tjelesnog vježbanja kroz igru.....	20
3.4. Antropološka obilježja i utjecaj igre na razvoj djece .....	23
3.4.1. Morfološke ili antropometrijske karakteristike .....	23
3.4.2. Motoričke sposobnosti.....	24
3.4.3. Funkcionalne sposobnosti .....	24
3.4.4. Konativne osobine .....	24
3.4.5. Sociološke značajke.....	25
4. STRUKTURA IGRE.....	26
4.1. Pravila .....	26
4.2. Započinjanje igre.....	27
4.3. Tijek igre.....	28
4.4. Kraj igre .....	29
4.5. Zadana igrovna interakcija .....	29
4.6. Simbolička komponenta.....	30
5. IGRE ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	31
5.1. Igre za uvodni dio sata .....	31
5.2. Igre za glavni dio sata .....	36
5.3. Igre za završni dio sata.....	41
6.ZAKLJUČAK .....	47
7.LITERATURA.....	48

# 1. UVOD

U današnje doba sve više djece koristi modernu tehnologiju: tzv. pametne telefone, prijenosna računala, kućna računala i sve više vremena borave pred njima u kući. Time se smanjuju njihove fizičke mogućnosti kao i psihičke, pojedina djeca više jedu pa postaju deblja, dok druga gube sposobnost komunikacije s vanjskim svijetom pošto utjehu nalaze u virtualnom (Pinjuh i Škarica, 2014).

Ogromni tehnološki i znanstveni napredak utječe na promjene u društvu. Uz sve dobre strane koje informatička tehnologija i evolucija donosi, tu su i zahtjevi za novim vještinama bez kojih se ne možemo nositi s promjenama (Thomas, 2007: 12).

Današnja djeca rastu u doba životne jurnjave i nehotice su uključena u nju i sve njezine pojave: prezasićenost dojmova, buka, stres u školi i kod kuće, neprestana natjecanja itd. (Srebot i Menih, 2003: 12).

Roditelji često, kao i odgajatelji i učitelji, čine nešto umjesto djece (pospremaju umjesto njih, vežu im vezice, čiste ono što bi oni trebali sami) zato što im je jednostavnije i brže. Čineći to djeci nesvjesno uskraćuju dragocjeno vježbanje životno važnih vještina, uz to im ne dozvoljavaju da razviju samopoštovanje te im šalju poruku nepovjerenja. Sve češća pojava nasilnika sprječava djecu da se igraju u vrtu ili parku, stoga se djeca manje kreću, posežu za video igricama koje utječu na njihove motoričke i psihičke sposobnosti (Thomas, 2007: 12).

Iako se odrasli trude, ne mogu zaštititi djecu od svih tih pojava jer se djeca sve intenzivnije odazivaju na okolinu. Ona rastu i razvijaju se, radoznala su i žele spoznati sve što se događa. Sve je više učitelja, odgojitelja pa i roditelja koji smatraju da su djeca nasrtljiva, napeta, nemirna te loše spavaju. Takve smetnje mogu postati kronične i oslabiti djetetovo tjelesno i društveno zdravlje, a samim time i ugroziti njegov zdrav razvoj. Odrasli za opuštanje imaju mnogo mogućnosti, dok djeca u tolikoj količini nemaju pa se time zakidaju za osnovnu ljudsku potrebu, a to je kretanje (Srebot i Menih, 2003: 12).

Da bi se dijete igralo, nisu potrebne stalne promjene, brže radnje i napeti filmovi. Aktivna igra zahtijeva djetetovu sabranost, strpljivost, predanost, vlastito stvaralaštvo, sposobnost udublivanja. Ona pobuđuje djetetovo vlastito opažanje raznolikosti, njegovu snalažljivost i izražavanje. Također pripomaže razvitku motoričke sposobnosti. Promatranje djece pokazalo je da nedjelatna zabava poput igrice u dječjoj dobi može dovesti do

ovisnostišto rezultira nesposobnošću za igranjem. Takvo dijete gubi mogućnost samospoznaje i samoizražavanja putem aktivne igre (Srebot i Menih, 2003: 12-13).

Djetetu već od rane dobi trebamo omogućiti spoznavanje jasnog izražavanja osjećaja, te nepoznavanja i poštivanja osjećaja drugih. Ono treba imati mogućnost improvizacije, otkrivanja i izražavanja svoje mašte jer bez njih je jako teško kreativno rješavati probleme i prepreke koji se nalaze na djetetovu putu, bilo kroz igru ili kroz realne životne situacije (Srebot i Menih, 2003: 15).

Informatičko je doba, osim smanjene komunikacije među ljudima, donijelo i smanjenje količine kretanja zvane hipokinezija. Današnja djeca više gledaju televiziju, postala su pasivnija, imaju kompliciranije igračke i sve se češće igraju sama (Grčić- Zubčević, Marinović, 2009: 20).

Iz tih razloga vrlo je važno putem igre približiti i uvoditi djecu u suvremeni svijet, odnosno upoznavati djecu sa suvremenim načinom života. Pomoću igara djeca zadovoljavaju svoj osjećaj za kretanjem, igra pomaže pri stvaranju socijalizacije i identiteta. Uz igru možemo reći da su djeca aktivni sudionici svijeta koji ih okružuje, a ne samo pasivni primaoci. Igra djeci omogućuje ne samo zadovoljavanje aspekta njihove mašte nego i doticaj sa stvarnošću (Grčić- Zubčević, Marinović, 2009: 20).

### ***1.1. Predmet i cilj***

Tema ovog diplomskog rada su igre u nastavi Tjelesneizdravstvene kulture. Pisanjem ovog rada htjelo se proširitivlastitaznanja o igrama koje se koriste u nastavi Tjelesneizdravstvene kultureiuidjeti načine odnosno u kojem prostoru je moguće izvoditi igre za vrijeme Tjelesneizdravstvene kulture pri nedostatku prostora ili opreme. Također se htjelo istražiti utječu li igre, pošto su povezane s djecom od najranijih dana, na njihove motoričke sposobnosti.

### ***1.2. Izvori istraživanja i metode prikupljanja podataka***

Ovaj diplomski rad je temeljen na podacima iz znanstvenih i stručnih djela. Neke od korištenih metoda su: metoda istraživanja, metoda kompilacije, metoda deskripcije, komparativna metoda, metoda specijalizacije i generalizacije.



## 2. POJAM I KLASIFIKACIJA DJEČJIH IGARA

Dječje igre nisu samo igre, nego ih treba smatrati ozbiljnom dječjom djelatnošću.

Michael Eyquem de Montaigne

Sam pojam igre se odnosi na veliki broj aktivnosti. U kakvom su odnosu igra bebe prema hokeju ili šahu? Koji je zajednički naziv svih igara? Termin igra po S. Millaru je dugo bio lingvistički koš za ponašanje koje izgledaju dobrovoljno, ali se ne vidi da imaju jasnu socijalnu ili biološku potrebu (Duran, 2003: 13-14).

Autor Z. Matejić (1978) smatra da ukoliko polazimo od toga da je igra otvorena, vanjska i praktična aktivnost djeteta treba isticati sljedeće karakteristike:

- a. Igra je simulativno ponašanje sa sljedećim odlikama:
  - divergentnost (organizacija ponašanja na nov i neobičan način)
  - nekompletnost (ne obuhvaća dostizanje specifičnog cilja, sažeto i skraćeno ponašanje)
  - neadekvatnost (ponašanje nesuglasno danoj situaciji).
- b. Igra je autotelična aktivnost iz čega slijedi:
  - da posjeduje vlastite izvore motivacije
  - da je proces igre važniji od ishoda akcije
  - dominacija sredstava nad ciljevima
  - odsutnost neposrednih pragmatičnih učinaka.
- c. Igra ispunjava privatne funkcije igrača tj:
  - oslobađa od napetosti i rješava konflikt
  - regulira fizički, spoznajni i socijalno-emocionalni razvoj
- d. Igra se izvodi u stanju optimalnog motivacijskog tonusa iz čega slijedi:
  - javlja se u odsutnosti podložnih bioloških prisila i socijalni prijetnji
  - u stanju umjerene psihičke tenzije (Duran, 2003:14).

Promatrajući igru sa stajališta samog ponašanja te uspoređujući igru s različitim oblicima ponašanja, etolozi ističu da je bitno određenje igre simulativno izvođenje akcije koje karakteriziraju stvaranje novine u ponašanju, nekompletnost i neadekvatnost ponašanja (Duran, 2003:15).

Prema Reynoldsu (1976) igra je sustav čiji je output privremeno izdvojen od normalnog inputa. To znači da je igra nesumnjivo vezana uz druge sustave ponašanja; iako proizvodi druge posljedice akcije, te posljedice predstavljaju prirodne posljedice akcije sustava iz kojeg je ta akcija posuđena (Duran, 2003:15).

Svi autori bez obzira kojem teorijskom pravcu pripadali slažu se oko jednoga: igra je aktivnost pretežno vezana za djetinjstvo. Smatraju da rađanje u nezreloj formi, produženo i zaštićeno djetinjstvo, daju prednost u prilagođavanju promjenjivoj sredini te prilagođavanju na duži rok. Prednost imaju oni oblici u kojima budući razvoj nije strogo nasljedno prognoziran jer stvaraju više mogućnosti za prilagođavanje promijenjenim uvjetima (Duran, 2003:15-16).

Kada kažemo da je igra pretežno vezana uz djetinjstvo, tada se misli da ona nije samo u mogućnosti djeteta nego i odrasla čovjeka. Ona u odrasloj dobi gubi neke funkcije dok druge bivaju naglašene. Igra nema ciljeve kojima služi, ona svoj smisao i svoje ciljeve ima samo u sebi (Duran, 2003:16).

### **2.1. Definiranje pojma igra**

Jednostavna definicija dječje igre ne postoji. Može se reći da je ona specifična multifunkcionalna aktivnost. Igra je veoma važna motivirajuća aktivnost koja rezultira djetetovom slobodom izbora. Ugodna je, značajna i aktivno uključuje dijete. Igru se može definirati kao aktivnost koja ima svoj vlastiti izvor motivacije, odnosno kao proces kod kojeg je iznimno važan sam ishod u kojem su postavljeni ciljevi (Slunjski-Ljubetić, 2014:127; vlastiti prijevod).

Također, igra se može definirati kao slobodno izabrana psihofizička djelatnost čiji sadržaji i forme kretanja omogućavaju samoizražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo (Kosinac, 1999: 69).

Tokom igre dijete prolazi kroz niz situacija, od uvažavanja suigrača, odnosa prema suigraču ili protivniku, suradnje sa suigračima, poštivanja pravila pa do odnosa prema učitelju ili odgajatelju. Takve situacije omogućavaju učitelju ili odgajatelju da korigira negativne obrasce ponašanja djeteta i da ih usmjeri u pozitivnom smjeru. Usavršavanje i provjeravanje

prethodno usvojenih motoričkih znanja u djece mlađe uzrasne dobi, metodički gledano, najprirodnije je kroz igru.

Igra pridonosi podizanju funkcionalnih sposobnosti (kapaciteta) te na taj način i općoj razini zdravlja. Međutim, današnji uvjeti rasta i razvoja djeteta snažno su limitirani životnim prostorom za igru i kretanje (skučen prostor u stanu, vrtiću, sve manje slobodnih i zelenih površina za djecu i sve manje slobodnog vremena roditelja za izlaske, šetnje i igru s djecom). Iz toga proizlazi i sve je više naglašena društvena potreba i nastojanje za pedagoški osmišljenim i oplemenjenim sadržajima i prostorom u dnevnom življenju djece naročito stoga što je danas sve više zamjetljiva i povećana potreba roditelja iz urbanih sredina da traže pomoć i savjet psihologa i liječnika. Iskustvo i znanstvena ispitivanja govore nam da igra kao metoda rada s najmlađima ima ne samo posebno značenje, nego i mnoge komparativne prednosti pred drugim oblicima i metodama rada. Također treba utjecati na razvoj smjelosti, samopouzdanja, samoinicijative, kooperativnosti te razine samostalnosti.

Igra pridonosi podizanju opće razine zdravlja, ali i funkcionalnih sposobnosti. Današnja saznanja o igri ukazuju na mnoga pozitivna značenja igre (Kosinac, 1999:69):

- Igra je prirodno samoobrazovanje djeteta.
- Igra je učinkovito sredstvo u razvoju psihosomatskih funkcija.
- Igra kao aktivnost znači da se dijete mora igrati, odrasti, raditi.
- Igra kao priprema za školu i život.
- Igra je važan čimbenik selekcije.

Kada je riječ o značajkama igre za dijete predškolske dobi, dalo bi se zaključiti da igra snažno razvija i budi psihičke i fizičke sposobnosti te time doprinosi oblikovanju i prepoznavanju osobina ličnosti (Kosinac, 1999:70). Oblik je ljudske djelatnosti koja prati čovjeka od njegova najranijeg razvoja te se razvijala i usavršavala kao i on sam. U dobi ranog djetinjstva igra ispunjava skoro cijelo vrijeme djeteta, dakle ona je osnovni oblik njegove djelatnosti. Čim dijete krene u školu, igra ustupa mjesto učenju i nije više glavni sadržaj njegova života. Međutim to ne znači da gubi svoju ulogu u životu i odgoju djece. Igra naprotiv postaje sastavni dio dječje pripreme za rad da bi kasnije za odraslog čovjeka igra bila jedan od oblika ljudske djelatnosti koja mu omogućava da se odmori od rada. Kako se igra odlikuje bogatstvom i jednostavnošću pokreta, a prati je osjećaj ugodnosti, razonode i zabave, veoma pozitivno djeluje na psihički i tjelesni razvoj učenika.

Oslanjanje igre na osnovne oblike kretanja: hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, omogućuje da se igrom pozitivno utječe na organe za disanje, kretanje, živčani sustav, rad srca

i na druge organe i organske sustave. Ako se igra odvija u različitim vremenskim prilikama, ona ujedno povećava otpornost organizma. Samostalan izbor igara od najmlađih dana veoma pozitivno utječe na poboljšanje i razvoj motoričkih sposobnosti učenika. Igre pozitivno utječu i na psihički razvoj učenika: pomažu formiranju i razvijanju pamćenja, pažnje, mašte i maštanja, kompenziranju različitih psihičkih smetnji i nedostataka. Sloboda i neograničenost pokreta te atmosfera u zajednici s drugima pozitivno utječu ne samo na rasterećenje živčane napetosti, već i na poboljšanje pojedinih psihičkih funkcija, osobito učenika u kojih su slabije razvijene (Findak, 1994; 159).

### **2.1.1. Teorije igre**

U životu čovjeka postoji aktivnost koja već stoljećima izaziva interes filozofa, biologa, sociologa, liječnika i pedagoga, a to je igra. Govori se da je ta aktivnost karakteristična za djetinjstvo, kojoj su naravno skloni i odrasli, te koja maksimalno zaokuplja svoje sudionike. Bez igre djeca ne mogu biti, a u odraslih ona izaziva strasti koje ponegdje poprimaju karakter društvenog problema.

#### *Sociološke teorije*

Igra je društveni fenomen, stoga valja očekivati da će se znanost o društvu intenzivno baviti i njome. Iznenaduje činjenica da većina sistematskih djela iz područja sociologije igru uopće ne tretira. Govori se o sportu, o zabavi, slobodnom vremenu, ali ne i o igri. Aristotel daje neke karakteristike igre koje će kasnije detaljnije izraditi drugi autori:

- igra je uživanje
- igra je opuštanje
- igra je odmor.

Dakle ono što rad nije, igra jest i zato je ona upravo suprotna radu. Aristotel, doduše, ne daje odgovore koji bi nas mogli zadovoljiti, što je i razumljivo jer je znanost tada još bila u povojima, ali valja priznati da je uputio na prave probleme, a i to je mnogo. I igra i rad čovjekove su djelatnosti usmjerene prema okolini, označavaju odnos čovjeka prema prirodi i društvu. I igra i slobodan neotuđeni rad užitak su i cilj sam po sebi. Takav se rad više ne obavlja kao izraz nužde, nego radi uživanja u samom činu rada i stvaranja (Bognar, 1986:7-8). Čovjek u slobodnom radu, ali i u igri, bira aktivnost koja mu je ugodna te ju obavlja dok mu pruža zadovoljstvo. I u radu i u igri postoje određena pravila kojih se čovjek mora držati. Postoji i niz razlika, no one su karakteristične, prije svega, za igru odraslih za koju smo već

utvrdili da je rezultat otuđenog rada. Možemo reći da je igra odraslih zapravo vid otuđenosti ljudskog rada (Bognar, 1986: 7- 8).

### *Psihološke teorije*

Iako je psihologija relativno mlada znanost, upravo su psiholozi zaslužni za veliki doprinos informacija povezanih uz igru. U dva stoljeća postojanja psihologija je uložila velike napore da objasni zagonetku igre. Tome je poseban doprinos dala dječja psihologija. Postoji niz psiholoških teorija koje djelomično objašnjavaju fenomene igre, ali sama činjenica da postoji velik broj teorija dokaz je da nijedna nije potpuno uspjela objasniti igru. U osnovi igre nisu neki specifični instinkti, nego opći nagoni. Postoje tri nagona koji dovode do igre:

- nagon za oslobađanjem, za autonomijom
- nagon za sjedinjavanjem sa sredinom
- nagon za ponavljanjem.

Igra nastaje kad ti nagoni dođu u sukob s predmetima, no nije svaki predmet pogodan za igru. Za igru nisu pogodni ni poznati ni potpuno nepoznati predmeti, ali su pogodni predmeti koji su djelomično poznati i uz to sadrže neotkrivene mogućnosti. Predmet u igri ima simbolično značenje i igra se uvijek odvija u sferi fantazije. Pri prelasku s igre u realnost predmet gubi svoju simboliku (Bognar, 1986: 14-19).

### *Pedagoške teorije*

Pedagozi su relativno rano uočili značenje igre u razvitku djeteta, ali su različito shvaćali korištenje igre u odgojno-obrazovnom radu. Igra nastaje kao unutrašnja potreba djeteta za kretanjem, aktivnošću i djelovanjem pa dijete nije potrebno učiti da se igra niti ga poticati na igru. Međutim, već i na igru malog djeteta utječu roditelji svojim odnosom prema djetetu. Velik utjecaj ima i okolina u kojoj dijete raste. S razvojem sve je više prisutan i utjecaj socijalne sredine: osim obitelji, to su vršnjaci iz susjedstva, vrtića, škole, odgajatelji, te šira društvena sredina u kojoj dijete živi (Bognar, 1986: 23).

Igra je slobodna i neotuđena djelatnost koja izaziva radost i osjećaj zadovoljstva, ali ona za dijete nikako nije neka zabava i razonoda, kako se ponekad pogrešno misli, nego vrlo ozbiljna stvar, a često i izrazit napor djeteta da dođe do nekog cilja koji želi ostvariti u igri (Bognar, 1986: 39- 40).

U povoljnim društvenim okolnostima igra postepeno prerasta u različite oblike djelatnosti odraslog čovjeka, kao što su rad, znanost, umjetnost, sport itd. Čovjek u njima također nalazi istu onu stvaralačku radost koju je kao dijete nalazio u igri, u kojima potvrđuje

samoga sebe na isti način kao što je kao dijete činio u igri, ali sada na višem i razvijenijem stupnju. Ljudi koji imaju tu sreću da rade posao koji vole, da mu stvaralački prilaze, da im radni na koji način nije nametnut kao izvanjska prisila, mogu potvrditi da ne osjećaju neku bitniju razliku između svog rada i neke igre u kojoj su kao djeca gradili tunel u pijesku ili šili haljinicu za lutku (Bognar, 1986: 39- 40).

Posljednjih godina porastao je interes za fenomen/pojam igre. Pažnju na igru su skrenuli psiholozi koji su je i najtemeljitiše proučavali. Postojanje većeg broja različitih teorija igre dokazuje njezinu složenost i to da još nije dovoljno razjašnjena. Danas je ipak jasno da je to aktivnost vezana za djetinjstvo, da treba razlikovati igru djece od igre odraslih te da igra ima veliko značenje u životu djeteta.

Postoji veza između igre i rada, a posebno slobodnog, stvaralačkog rada. Igra s razvojem djeteta postepeno prerasta u rad. Suprotno tome, otuđeni rad zadržava i kod odraslih potrebu za igrom kao nadomjeskom za odricanja koja iziskuje takav rad, a posljedica su toga različita izopačavanja igre (Bognar, 1986: 40- 41).

Kako je igra karakteristika djetinjstva, normalno je da je privukla pažnju pedagoga, prije svega predškolskih. Posljednjih godina ruši se stoljetni zid između predškolske ustanove i škole. Otvaraju se i neki novi vidici za školsku pedagogiju. Prihvatanje pedagoške funkcije igre jedna je od značajnih zasluga predškolske pedagogije.

Istraživanja koja su provedena upućuju na didaktičku vrijednost igre jer igra pozitivno utječe na rezultate učenja, a posebno na trajnost znanja, na pažnju i aktivnost učenika. Igra se pokazala posebno korisnom u radu s prosječnim i ispodprosječnim učenicima, dok za iznadprosječne ne znači neku prednost u odnosu prema drugim nastavnim postupcima. Igra otvara nove, još neiskorištene mogućnosti prirodnog učenja i uspješnijeg odgojnog djelovanja (Bognar, 1986: 40- 41).

### **2.1.2. Osnovna obilježja igre**

Igra je spontana aktivnost jer se i dijete i odrastao čovjek počinju igrati spontano tj. bez vanjskih poticaja. Dijete kroz igru uči, razvija svoje sposobnosti i vještine, upoznaje svijet oko sebe, predmete, znakove, mirise, okuse nesputano i bez straha od kazni i neuspjeha. Čovjek se igra od rođenja do smrti. Odrastanjem i učenjem mijenja se i cilj i sadržaj igre, ali igra nije samo nagoniska aktivnost, ona je i svjesna aktivnost. Zdravo dijete u prirodi traži slobodu, postaje znatiželjno i buntovno te pokušava silom savladati ili ukloniti prepreke koje ga sputavaju. Ono istražuje, oslobađa se frustracija iz svakodnevice te kreira i stvaralac je pa

je tako igra i najprimjerenija aktivnost djeteta. Igra je slobodna aktivnost i upravo je zbog toga ugodna i zabavna. Pravila igre ne sprečavaju kretanje, ona samo usmjeravaju opći tijek igre, a ograničavaju je samo u toliko koliko je potrebno kako ne bi došlo do povrede.

Većina igara sadrži čitav niz raznih pokreta kao: hodanje, trčanje, puzanje, provlačenje, penjanje, skakanje, hvatanje, bacanje itd. Zbog tih pokreta igra ima raznovrsni utjecaj na dječji organizam. Pokret u igri zavisi od konkretne situacije, a pošto se situacije neprekidno mijenjaju, mijenjaju se i pokreti. Igra omogućuje djetetu da naučene pokrete primjenjuje raznovrsno u različitim situacijama i time postaje korisna i učinkovita metoda u oblikovanju pokreta jer povezuje više dijelova tijela. Djetetu treba pružiti poticaj i pustiti ga da što slobodnije realizira svoje potrebe i razvije se u cjelovitu osobu (Kosinac, 1999: 70).

### ***2.1.3. Igra u životu djeteta***

Dijete se igra spontano i to sredstvima koja se nalaze u njegovom okruženju. Kako se mijenja okolina, dijete nalazi uvijek nova sredstva i sadržaje, a to dovodi i do promjene karaktera same igre. Naime, u igri je dijete slobodno, ono trči, skače, puže, penje se i raduje se. Zadovoljstvo koje dijete doživljava u igri u velikoj mjeri je povezano s biološkom potrebom za kretanjem i slobodnim izražavanjem doživljaja i dojmova, ali i s unutrašnjim pobudama koje dijete pokreće i čini ga sretnim.

Svekoliko značenje igre u životu djeteta moglo bi se opisati kao:

- Sloboda, odnosno zadovoljavanje potrebe za kretanjem što rezultira zadovoljstvom.
- Dijete doživljava svijet, dakle oponaša ljude, životinje, biljke, odnose.
- Igra znači zdravlje tj. rast i razvoj.
- Osposobljavanje je jedno od značenja igre što rezultira: emancipacijom, osamostaljivanjem, radom ruku, stopala.
- Igrom se razvijaju i kognitivne i fizičke sposobnosti: potiče razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu; osobine ličnosti: upornost, volju, odlučnost, strpljenje.
- Socijalizacija: druženje, uvažavanje, pomaganje, pravila ponašanja, međuljudski odnosi itd. (Kosinac, 1999: 70).

## ***2.2. Povijesni pregled razvoja tjelesne i zdravstvene aktivnosti kroz igru***

U vrijeme kada igra nije bila teorijski proučavana i kada ljudi nisu bili svjesni njezine postojanosti, ona je postojala. Postojala je od kad postoji ljudsko društvo odnosno od kad

postoji dijete. Početci joj se gube u prahistorijskoj prošlosti. Njegovao ju je cijeli ljudski rod i oduvijek je bila osnovna aktivnost najmlađih. Pratila je stalni razvoj djeteta. Dokaz za to su brojna arheološka istraživanja/iskopine. Nađene su igračke, crteži u pećinama i na posuđu. Igra je pratila ljudski rod i prije nego što je uvedena u brojne ustanove odnosno organizacije poput škole, vrtića i dr. Opći razvoj igre diktirali su brojni vanjski uvjeti poput okoline i ekonomskog statusa.

Djeca u Sparti su imala vojno-gimnastičku obuku. Najvažnijim aktivnostima smatrali su se trčanje, bacanje diska i koplja, skakanje, hrvanje, a kasnije i vojne vježbe. U Ateni je okruženje bilo drukčije kao i društvo te ekonomski status pa je tako obrazovni sustav bio slobodniji jer je Atena doživljavala kulturni i trgovački preobražaj. Nije se zanemarivala sklonost djece prema igrama pa su im tako omogućavali razne igre s lutkama, instrumentima, ljuljačkama, konjčićima, čamčićima i sl.

Filozofi i pedagozi igru su smatrali kao osnovu za pravilan duševni i tjelesni rast i razvoj. Pridavali su značaj kretanju, hrvanju, trčanju, skakanju i nadmetanju. Grčki filozof Plutarch (46-120) pridavao je značaj kretanju i sportskim igrama. Posebice je tražio žensku djecu jer je takve aktivnosti smatrao kao čeličenje organizma što bi kasnije dovelo do rađanja zdravih potomaka (Malešević- Milijević, 1983: 5).

Platonu je bio također poznat odgojni sustav. Veoma je cijenio pričanje priča i bajki te dječje igre. Inzistirao je na igri od najranije dobi, zagovarao je igru djece svih statusa i staleža. Ističe kako do 6. godine života ne treba dijeliti djecu na mušku i žensku.

Stari Rimljani su smatrali da od gimnastike nema nikakve koristi za ljudski rod pa ju nisu ni cijenili, njima je izuzetno važno bilo plivanje. Marko Fabije Kvintijan također je bio jedan od rimskih pedagoških teoretičara, njegov pogled na razvoj djeteta je bio optimističan. Smatrao je da su djeca po prirodi sposobna, a tupost i anomalije da su rijetke. Smatrao je također da se posebna pažnja, pogotovo u ranom djetinjstvu, treba posvetiti izboru dadilje. U toku učenja igračke ne bi trebale izostajati, a igranje i učenje moraju biti naizmjenični jer bi previše igre moglo izazvati lijenost, a premalo igre izazvati mržnju prema učenju. Srednji vijek je zapostavljao igru i ljudsko tijelo zbog tadašnjeg mišljenja da je tijelo tamnica za dušu (Ivanković, 1978: 5-8).

U XV. i XVI. stoljeću nastaje prekretnica u poimanju čovjekova života. Čovjek postaje centar pozornosti, a to razdoblje se naziva humanizam. Ovaj pravac uzdiže dijete i njegovu ličnost te se smatra da dijete treba voljeti i da se s njime treba postupati obazrivo, čovječno i strpljivo. Najznačajniji talijanski humanist koji se isticao je Vittorio de Feltré (1378. – 1477.). On je odgajao svoju djecu pravom ljudskom nježnošću, ali u duhu starog morala što je ujedno



i karakteristično za humanističke pedagoge. Francuski humanist koji je bio od iznimnog značaja FrancoisRebelais (1494. – 1553.), naglašavao je brigu o tijelu i predstavljao razvoj ljudske aktivnosti.

Prvi pedagog koji je zastupao siromašne javlja se u Engleskoj. Thomas Moore oštro je osuđivao tamošnje ekonomsko i političko uređenje. Smatrao je da sva djeca imaju prava na odgoj te je zahtijevao podjednako obrazovanje za djevojčice i dječake. Veliku važnost je pridodavao radnom i tjelesnom odgoju, a posebno je cijenio vojničke vježbe i gimnastiku. Slično mišljenje je imao i TommasCampanell (1568.- 1693.). On je smatrao da se država treba brinuti o odgoju djece te se zalagao za društveno-organizirani odgoj.

Veoma je bitno spomenuti poznatog slavenskog pedagoga Jana AmosaKomenskoga (1592.–1670.) koji je obrazložio potrebu predškolskog odgoja te ujedno analizirao njegov sadržaj. Napisao je prvo djelo o teoriji predškolskog odgoja „Pouka za materinsku školu“. Govoreći o tjelesnom odgoju, on preporuča umjeren život, zdravu hranu, tjelesne vježbe, rad i odmor(Ivanković, 1978: 5-8).

Pedagog koji je prvi podrobno obradio teoriju tjelesnog odgoja, a koji nastavlja ideje Komenskog je John Locke (1632. – 1702.).Zahtijevao je da djeca ojačaju tijelo, da ne budu pretoplo odjevena, da borave na svježem zraku svaki dan i u svako godišnje doba, također je zahtijevao umjerenost u jelu, rano lijeganje i rano ustajanje. Posebice je naglašavao vrijednost igara na svježem zraku, a sve to se trebalo provesti poštujući načelo: „Zdrav duh u zdravu tijelu.“

JeanJacques Rousseau nije posebno raspravljao o dječjim igrama.On je dao podlogu za mnogo kasnije teorije obrazovanja i igre. Svojim učenjem je dopunio da dijete postane središnja figura obrazovnog procesa. JohannHeinrichPestalozzi (1746. – 1827.) ukazivao je na utjecaj igre i njen značaj na obrazovanje i učenje kod najmlađih. Naglašavao je posebnost tjelesnog vježbanja i gimnastike.

Robert Owen (1771. – 1858.) smatrao jeda je obrazovanje potrebno da bi se izmijenilo društvo. Predškolskom je obrazovanju pridavao veliki značaj jer je smatrao da s obrazovanjem treba početi što ranije. Mnogi ga danas nazivaju osnivačem predškolskih ustanova. U njegovoj školi se mnogo njegovao tjelesni odgoj, a sama svrha škole je bila da se djecu sačuva od loših utjecaja te da se njihovim roditeljima osiguraju normalni životni uvjeti. Program škole je bio takav da su djeca što više vremena provodila na svježem zraku gdje su se organizirale razne igre, razgovori i sl. Owena s pravom možemo nazvati utemeljiteljem društvenog predškolskog odgoja.

Friedrich Froebel (1782. – 1852.) je veliki pobornik dječjeg vrtića, mnogi ga nazivaju ocem predškolske pedagogije. Promatrao je dijete kako se neprestano razvija. Zahtijevao je da se uz odgoj maloj djeci priušti radostan život i sretna budućnost. Igra je za to najvažnija u predškolskoj dobi, ona je glavno dječje zanimanje i glavno sredstvo odgoja.

Herbert Spencer (1820. – 1903.) je bio kritičan prema tadašnjem tjelesnom odgoju; napominjao je da u školi ima premalo tjelesnog odgoja te da se ljudi nedovoljno brinu za djecu. Smatrao je da djeca u ranoj dobi posjeduju određene osobine i sposobnosti na koje uvelike treba obratiti pozornost.

Petar Francevič Lezgaft (1837. – 1909.) smatrao je da sve vježbe trebaju biti prirodne, a pokrete treba svjesno izvoditi. Smatrao je da odgajatelj treba svaki pokret najprije objasniti, a tek onda pokazati.

Maria Montessori (1879. – 1952.) liječnica je i pedagoginja koja je stvorila suvremeni sustav predškolskog odgoja. Kod nje su bitne samo dvije metode: probuditi u djetetu samopoštovanje i kreativnost. Smatra da je djetetu potrebno dati prave poticaje te da mu je učitelj vlastito iskustvo. Posebno ističe načelo slobode i individualizacije odgoja.

Tjelesni odgoj kod nas započinje zaslugom Antonije Cvijić. Naime otvara se prvo državno zabavište 1870. godine, a 1880. u Zagrebu je otvorena prva škola za odgajatelje. Naš narod je prije kraja prvog svjetskog rata živio u raznim ekonomskim, socijalnim i kulturnim sredinama pa su se tako i predškolske ustanove razvijale raznoliko. Zbog rata mnoge su predškolske ustanove bile u nedostatku materijalnih uvjeta, borile su se za opstanak pa su tako zbog tih nedostataka i zatvorene. U skloništim 1939. godine pod vodstvom Tatjane Marinić otvara se prva dvogodišnja škola za odgajatelje. U toj se ustanovi pazilo na tjelesni odgoj. Kasnije se otvaraju jaslice, nakon toga i škole za odgojiteljice u sustavu SFRJ (Ivanković, 1978: 9).

### **2.3. *Klasifikacija dječjih igara***

Dijete je primarno socijalno biće, ono se od rođenja razvija i raste na slojevima kulture. Okruženo je predmetima koji su oblikovani kulturom, znakovnim sustavom, specifičnom ljudskom interakcijom itd. – sve to određuje i njegovu igru (Duran, 2003:16).

Postoji velika igrovna raznolikost u djetinjstvu, mnogostranost i složenost igre, međuodnos i preklapanja što umanjuje vrijednost svake klasifikacije. Najčešće se ta raznolikost u literaturama razvrstava u tri kategorije:

- funkcionalna igra

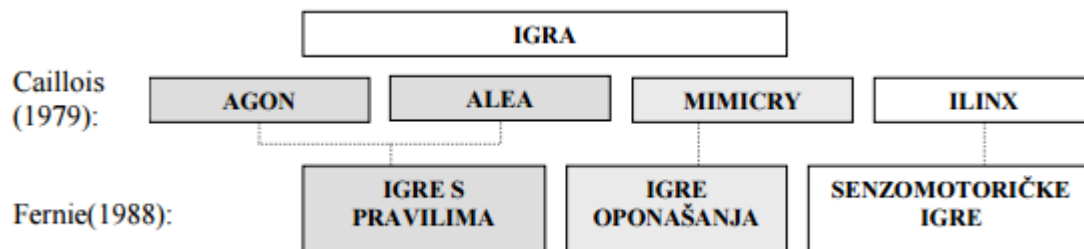
- simbolička igra
- igra s pravilima.

Igra je značajna pojava u procesu odrastanja kao slojevita dječja tvorevina. Ona nosi poruke o sebi kao produktu, nosi poruke o razvoju psihičkih funkcija, poruke o načinu odrastanja i djetinjstvu koje nije samo područje socijalizacije i učenja od strane odraslih, već autonomna sociokulturna realnost sa svojim vlastitom tradicijom, strukturom i funkcijama u kojoj se djeca javljaju kao samosvjesni aktivni subjekti. Kako su igra i djetinjstvo nedjeljivi dio kulture, postali su predmetom ne samo razvojem psihologije, već i socioloških, povijesnih, etnografskih i kulturoloških istraživanja (Duran, 2003:23).

Roger Caillois (1961.) je u svojoj teoriji igara predlagao podjelu igara u četiri podvrste:

- (AGON) natjecanje
- (ALEA) slučajil sreća
- (MIMICRY) pretvaranje ili oponašanje
- (ILINX) zanosili trans

AGON karakterizira borba, rivalstvo s umjetno stvorenim izgledima za pobjedu u okviru osobina ili sposobnosti. U toj su skupini smještene igre kretnog karaktera i društvene igre. David Fernie (1988.) slično je podijelio igre povezujući ih s razvojnim fazama djece. Naime u dobi do 2 godine javljaju se senzomotoričke igre, zatim slijede igre oponašanja i pretvaranja, a oko četvrte odnosno pete godine djeca se upoznaju odnosno uključuju u igre s pravilima (Šimek i Čustonja, 2003:278).



Slika 1. Klasifikacija igara (Šimek i Čustonja, 2003)

Funkcionalne ili senzomotoričke igre su one igre koje se javljaju u dobi do druge godine života, a dijete ih izvodi nakon što je ovladalo funkcijama svoga tijela. To su najčešće igre posvećene rukovanju materijalom, pokretne igre uz korištenje rekvizita, igre s glasovima, slovima i riječima.

Igre oponašanja se oslanjaju na slobodnu volju djeteta odnosno na njegovu sklonost da u mašti prikaže realnu situaciju na svoj način. Najčešće su to igre imitacije, oponašanja postupaka i dramske uloge.

Igre s pravilima, koje su karakteristične za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, javljaju se tek oko četvrte godine života, a njih karakteriziraju pravila. Pravila tih igara često se kreiraju u toku igre. Veoma često se igre u kojima nema pravila pretvaraju u igre s pravilima. Takve igre su pogodne za pedagoški utjecaj koje učitelji ostvaruju u radu s djecom (Mahmutović, 2013:23).

Učitelj bi trebao pravilnim izborom igre i dobrom organizacijom te pravodobnom intervencijom stvoriti uvjete i iskoristiti prednosti što ih pruža igra. Zato treba početi s primjenom što jednostavnijih elementarnih igara kako bi stekli predodžbu o tome što treba raditi te da bi se suočili s time da igra ima pravila koja treba poštovati. Kod učenika koji su usvojili osnovna pravila igranja treba primjenjivati igre koje na njih postavljaju veće zahtjeve i što se tiče pravila, ali i kretanja. To su obično igre u parovima, trojkama i četvorkama (štafetne igre), u kojima konačan rezultat zavisi od više učenika, a to ih još više motivira za rad. Nakon toga u daljnjoj etapi učenja slijede momčadske igre u kojima se učenici pripremaju i osposobljavaju za sportske igre. U sportskim se igrama u početku trebaju primjenjivati jednostavnija pravila. Ta pravila se kasnije nadopunjavaju ovisno od stupnja savladanosti učenika i taktike igre (Findak, 1994:159-160).

### **3. UTJECAJ IGRE KAO SADRŽAJA TJELESNOG VJEŽBANJA NA RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH OSOBINA**

Porijeklo čovjeka i njegov razvoj proučavaju razne znanstvene discipline. Sve spoznaje o čovjeku objedinjuje antropologija koja se najčešće definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru. Pod antropološkim obilježjima podrazumijevamo organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne relacije. To znači da pod antropološkim statusom podrazumijevamo sljedeće značajke:

- Morfološke ili antropometrijske značajke – dio antropoloških obilježja koji je odgovoran za dinamiku rasta i razvoja.
- Funkcionalne sposobnosti – sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava tj. sposobnosti oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih dijelova.
- Motoričke sposobnosti – sposobnosti koje uvjetuju rješavanje i realizaciju motoričkih zadataka.
- Konativne (osobine ličnosti) – odgovorne su za modalitete ljudskog ponašanja i sposobnosti adaptacije.
- Kognitivne (spoznajne) sposobnosti – odgovorne su za prijem, preradu i prijenos informacija.
- Sociološke karakteristike – određuju položaj pojedinca u grupi i odgovorne su za odnose u grupama (Pejčić, 2005:11).

Pri svakodnevnom vježbanju koje nam omogućuje veliki broj ponavljanja određenih kretnji, formiraju se motorički programi velikog broja biotičkih motoričkih znanja te početnih znanja pojedinih sportova koja se stječu u nižim razredima osnovne škole. Ukoliko djecu izložimo češćim podražajima koji povećavaju razinu i fond motoričkih znanja, možemo biti sigurni da će ujedno utjecati na razvoj određenih osobina i sposobnosti. Naime što je koeficijent promjenjivosti pojedinih osobina i sposobnosti manji, treba što prije na njih utjecati i pri tome, naravno, koristili primjerene vježbe.

Za razvoj svake motoričke sposobnosti može se odrediti dob djeteta u kojoj je ono posebno osjetljivo. Forsiranje motoričkih struktura i primjena vježbi za koje pojedinac još nije sazreo može imati više štete nego koristi. Mlađoj djeci trebalo bi nuditi one kineziološke sadržaje koji omogućuju povećanje razine motoričkih znanja važnih za savladavanje prostora, prepreka, manipulacije predmetima, otpora te, dakako, razvoj osobina i osobnosti kao važnog čimbenika sazrijevanja.

Kako bi se to uspješno realiziralo potrebno je osmisliti i proces samog vježbanja, a on predstavlja pedagoški proces. Taj pedagoški proces trebao bi biti usmjeren djeci mlađe školske dobi i predškolskog uzrasta te njihovom očvršćivanju zdravlja, povećanju razine funkcionalnih sposobnosti i usvajanju fonda motoričkih znanja. Bitno je odabrati programske sadržaje u kojima će djeca zadovoljiti svoju potrebu za igrom i kretanjem primjenom kojih će razviti određene motoričke sposobnosti.

### ***3.1. Osobine dječjeg organizma***

Ukoliko se želi pravilno raditi s djecom, jedan od temeljnih uvjeta jest da se sve mora raditi u skladu s djetetovim karakteristikama rasta i razvoja te osobinama i sposobnostima. Postoje razne osobine i uvjeti koji utječu na obilježja dječjeg organizma, njegov zdravstveni status i mogućnost bavljenja sportom.

Pri razvoju djece u školskoj i predškolskoj dobi postoje primjetne individualne razlike nastale genetskim ili okolinskim faktorom. Upravo iz tog razloga s djecom treba izvoditi one igre koje će najbolje odgovarati njihovoj dobi, ali i razvojnim karakteristikama. Prilikom odabira primjerenih igara treba uzeti u obzir specifična obilježja djece koje se mogu podijeliti na(Grčić- Zubčević i Marinović, 2009: 25):

- plastičnost dječjeg organizma
- tjelesni rast i razvoj
- psihički razvoj
- socijalni razvoj.

Obilježja dječjeg organizma su izrazito važna. Zbog toga im se i pristupa na sasvim drugačiji način kada je u pitanju uključivanje u sportsku aktivnost koja može imati značajnu ulogu u odrastanju i razvoju mladog organizma.

## **Plastičnost**

Kaže se kako je dječji organizam *plastičan*, što znači da se može mijenjati pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta. *Plastičnost* može djetetu donijeti mnoge prednosti, ali i opasnosti koje roditelji i djeca mogu zanemariti (Sindik, 2008). Plastičnost je jedna od najkarakterističnijih osobina dječjeg organizma. S obzirom na plastičnost veoma je bitan odabir intenziteta i kompleksnosti aktivnosti igre (Grčić- Zubčević i Marinović, 2009: 25).

## **Tjelesni rast i razvoj**

Veoma je bitno da se djeca pridržavaju zdravog načina života kako bi se njihov organizam pravilno razvio. Pri tome se misli da bi svako dijete trebalo boraviti na svježem zraku, biti pravovremeno uključeno u sportsku aktivnost te razvijati higijenske navike. Nepridržavanje zdravog načina života može dovesti do jako loših posljedica od promjena u djetetovom izgledu, tempu njegova razvoja do nemogućnosti bavljenja sportom.

Tjelesna aktivnost izrazito pozitivno utječe na dječji organizam i zbog toga s njom treba početi rano, pri tome se misli na dječju igru koja je sastavni dio djetetova života, a kasnije naravno i u uključivanje u organiziranu sportsku aktivnost. Trebamo biti oprezni da se sa sportskom aktivnosti ne počne prerano kako ne bi došlo do negativnog utjecaja na dijete. Svaki učitelj bi se trebao upoznati i obratiti pažnju na funkcionalne karakteristike dječjeg organizma kako bi odgoj te bavljenje sportom i sportskim aktivnostima bio što bolji (Sindik, 2008).

### *Kostur, kralježnica, prsni koš*

Kostur djeteta mlađe školske dobi još uvijek je nerazvijen i veoma gibak. Kosti još nisu dovoljno očvrsnule. Proces okoštavanja se nastavlja i ne odvija se ravnomjerno. Kralježnica nije ravna kao što je bila u djetetovoj prvoj godini života nego je blago iskrivljena. Ako dijete nepravilno sjedi u školskoj klupi, nosi neprimjerenu težinu knjiga te je neprimjereno opterećeno za vrijeme vježbanja ili rada, postoji velika mogućnost da će se kralježnica iskriviti (Findak, 1994: 18).

Prsnom košu se u razdoblju mlađe školske dobi naglo povećava obujam i on se naglo razvija. Ujedno povećavanjem prsne šupljine i razvojem mišića, povećava se i vitalni kapacitet organizma.

### *Disanje*

Kod djece koje imaju slabije razvijene dišne organe važno je obratiti pozornost na njih jer su takva djeca podložna i sklona upalama. Djecu također treba usmjeriti da dišu kroz nos zbog vlaženja, grijanja i boljeg filtriranja zraka.

### *Mišići*

Rast i razvoj kostiju povezan je s radom mišića. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine zatim manje. Snaga djece znatno je manja nego u odraslih pa se tako mišići brže umaraju. Vježbe koje brže zamaraju djecu su vježbe koje zahtijevaju statički napor jer je za takve vježbe potreban trajan napor pojedinih mišića. Vježbe za djecu trebaju imati osobine dinamičkog rada mišića, koje pospješuju razvitak kostiju i samih mišića. Kineziolozi, odgajatelji i treneri trebaju voditi brigu kod odabira ritma tjelesnog vježbanja prema tim pokazateljima.

### *Srce i krvožilni sustav*

Srce je kod najmlađe djece relativno veće nego u odraslih, a krvne žile su relativno šire. Sposobnost koordinacije pokreta kod djece ovisi o razvoju viših središta i moždane kore. Odrastanje, igra i svakodnevno druženje s djecom omogućuju pravilan razvoj mozgovnih središta i pripremu za uvođenje u određenu sportsku aktivnost. Sam nedostatak motoričke igre može dovesti do zaostajanja u psihosomatskom razvoju kao i u području razvijanja motoričkih karakteristika i sposobnosti (Findak, 1994: 18-19).

### *Razvoj živčanog sustava*

Živčani sustav još uvijek nije dovoljno razvijen, a nedovoljna razvijenost utječe na pokrete djece. Pokreti im nisu dovoljno određeni. Iz tog razloga koristimo veliki broj ponavljanja određenih struktura kretanja kako bi se pokreti automatizirali. Koordinacija mišića je također slaba, ali se s vremenom uz vježbanje poboljšava. Dječjem gibanju nedostaje preciznosti u izvođenju pokreta što se može i manifestirati pri izvođenju određenih radnji u igri. Treba naravno izbjegavati zadatke i igre koje od djece iziskuju veliko naprezanje jer ih takvi zadatci brzo dovode do umaranja (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009: 26).

### *Psihički razvoj*

Dijete je u najranijoj dobi i na početku školovanja veoma povezano sa svojim roditeljima što je ujedno i potrebno da bi se dijete zdravo mentalno razvilo. U ovom periodu



djetetova života uspostavljena je snažna emocionalna povezanost roditelja i djeteta. Kod djeteta se stvara osjećaj pripadnosti obitelji, što može ali i ne mora otežati rad u grupi. Djeca koja su više i jače povezana s roditeljima, u početku će imati problema s prihvaćanjem drugog autoriteta. Važno je da učitelj osim stvaranja ugodne atmosfere i ozračja obrati pažnju i na osnovne dječje psihičke potrebe, koje se mogu sagledati kroz ljubav (prijateljstvo, ugoda, osjećaj bliskosti), kroz moć (svako dijete je jednako važno i vrijedno, važno je mijenjanje uloga u igrama), kroz zabavu i igre (osjećaj radosti kod savladavanja zadatka) i kroz slobodu (samostalno izvođenje zadataka, neovisnost o kretanju). Veoma je važno napomenuti da u radu s djecom ne smijemo zapostaviti njihovu osobnost i njihov temperament koji je nepromjenjiva komponenta i ocrta djetetovu ličnost (Grčić- Zubčević i Marinović, 2009: 27).

### *Socijalni razvoj*

Radom u organiziranoj skupini dijete uspostavlja socijalne odnose družeći se s nepoznatom ili njemu manje poznatom djecom. Igre u paru ili grupne igre pojedinoj djeci će biti novo iskustvo pa će stoga malo teže i sporije savladavati određene zadatke. Iz igre u igru, iz zadatka u zadatak socijalni odnosi između djece će se oplemenjivati, tako da će kasnije odvajanje od grupe ili prijatelja biti otežano. Kao što se i spominjalo ranije, provođenjem aktivnosti u grupi djeca zadovoljavaju svoju potrebu za komuniciranjem u različitim situacijama. Dijete stječe svoj položaj u grupi, uči kako se prilagoditi višim grupnim zahtjevima te izgrađuje svoje radne i moralne osobine. Naravno uz rad u grupi moguća je i pojava sukoba među djecom, ovisi o situaciji taj sukob može biti pozitivnog, ali i negativnog karaktera (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009: 27).

### **3.2. *Igra u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi***

Igra ima značajnu ulogu u obrazovnom pogledu: njome se učenici upoznaju s pravilima igre, elementima tehnike i taktike, stječu i proširuju znanja o organizaciji igara i natjecanja. Posebno mjesto pripada odgoju učenika. Igre kao jedno od najuspješnijih sredstava odgoja značajno mogu pridonijeti izgrađivanju karaktera samog učenika. Učenik se u igri ne može maskirati jer se sukobljava s nizom situacija počevši od poštovanja pravila igre, odnosa prema protivniku, suradnje sa suigračima do odnosa prema sucu. Situacije poput tih omogućuju učitelju da igrom ispravlja negativne osobine učenika, da utječe na razvoj borbenosti, smjelosti, samodiscipline, inicijative itd. Učitelj treba pravilnim izborom igre, dobrom organizacijom i pravodobnom intervencijom stvoriti uvjete i iskoristiti prednosti što ih igra

pruža. Zato treba početi s primjenom jednostavnih elementarnih igara prije svega kako bi učenici stekli predodžbu o tome što treba raditi, ali i kako bi se suočili s činjenicom da igra ima svoja pravila koja treba poštivati (Findak, 1994: 159).

Igrom se utječe na aparat za kretanje, respiratorni i kardiovaskularni sustav, živčani sustav i druge organe te na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ona također pomaže formiranju i razvijanju pozornosti, pamćenja, mišljenja i mašte. Igre imaju neprocjenjivu odgojnu vrijednost. Njima se ispravljaju negativne osobine ličnosti i razvija borbenost, samodisciplina, inicijativnost, prijateljstvo. Igrama se ostvaruju obrazovni zadatci: upoznavanje s pravilima i elementima tehnike i taktike igre, stjecanje i proširivanje znanja o organizaciji igara i natjecanja itd. Kako bi se ostvario svestrani utjecaj igara iznimno je važno igru dobro organizirati što podrazumijeva pravilan izbor igre, izbor i veličinu terena, izbor rekvizita, broja igrača i njihovu pravilnu podjelu i raspored, objašnjavanje i demonstraciju. Učenik treba najprije upoznati s ciljevima i pravilima igre, treba voditi računa o početku, tijeku i završetku igre i što je naročito važno treba paziti na proglašenje pobjednika i rezultat. Pri radu s djecom predškolskog uzrasta i u nižim razredima osnovne škole zastupljene su elementarne, štafetne igre, ali i najjednostavniji oblici i elementi sportskih igara (Pejčić, 2005: 35-36).

Činjenica je da igra kao metoda rada u kolektivu ima veliko značenje u uvođenju djeteta u krug vršnjaka i da u tom druženju ono pokušava izboriti i odrediti svoju ulogu i poziciju. Igrom dijete formira odnos prema svojoj sredini te se osposobljava da u njoj aktivno sudjeluje. Ono pokušava stvoriti utjecaj i odnos prema kolektivu, ali istovremeno je spremno prihvatiti utjecaj kolektiva na njega pa se u tim odnosima dolazi do procesa socijalizacije.

### **3.3. Sadržaji tjelesnog vježbanja kroz igru**

*Hodanje i trčanje*– može se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi primjenjivati u njihovom izvornom obliku, zatim u kombinacijama, a nakon toga u različitim igrama i drugim oblicima kretanja. Veoma pozitivno utječe na razvijanje mišića, na krvožilni sustav te na učvršćivanje oslonačno-kretnog aparata. Također ujedno se utječe na rast i razvoj te bolju kontrolu rasta i razvoja potkožnog masnog tkiva. Zastupljeno je u gotovo svim vrstama igara koje se primjenjuju u Tjelesno zdravstvenoj kulturi te je iznimno važno da se djecu potiče kroz takve aktivnosti npr. loptica, igre s loptom i sl. Pri hodanju i trčanju razvijamo snagu i brzinu. Ovakve oblike kretanja je najbolje izvoditi u različitim situacijama na različitim mjestima.

Bilo bi veoma poželjno da se ti oblici kretanja, pogotovo kod djece mlađe školske dobi, provode kroz igru. Time bi bolje utjecali na njihov razvoj, a ni djeci ne bi bilo dosadno. Hodanje, kao što smo rekli, utječe na sve organe posebice na krvožilni sustav i dišne organe. Trebamo mu posvetiti posebnu pažnju jer se hodaње kao i trčanje mogu izvoditi svuda. Hodati pravilno znači hodati neusiljeno, nego lako stopalima postavljenim paralelno, s pravilnim radom ruku, te uspravnog držanja tijela i glave. Znaju li djeca hodati pravilno možemo provjeriti kroz razne igre, ali također i igrama možemo to ispraviti.

Kod trčanja je također veoma bitno držanje tijela, ali i pravilno disanje s poluotvorenim ustima. Ruke se miču naprijed-natrag, lagano su savijene u laktu, a šake su blago skupljene. Vježbe trčanja bi trebalo provoditi na najrazličitijim terenima (Findak, 1994: 130-132).

*Skakanje i preskakivanje*– zbog pozitivnog utjecaja skakanja razvijaju se mišići nogu i jačaju zglobovi te mnogi mišići trupa i unutrašnji organi. Skakanje primjenjujemo u gotovo svakom satu (zbog njegove dostupnosti i jednostavnosti). U nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture primjenjujemo različite načine skakanja koje se mogu izvoditi s mjesta, iz kretanja i na različitim mjestima. Bez obzira na sve to uvijek je važno paziti na mekoću doskoka i meko doskočište. Zbog krutog doskoka ili doskočišta veoma je moguće da se dijete ozlijedi. Djeca jako vole igre u kojima nešto preskaču, bila to prepreka ili kratka vijača koju vrte u krug. (Pejčić, 2005: 29-30). Kroz skakanje i preskakivanje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi razvijaju se gotovo sve motoričke sposobnosti. Djeca će također takve oblike kretanja usvojiti najlakše kroz igru; dakle igre u kojima je zastupljeno skakanje (Findak, 1994: 130-132).

*Bacanje, hvatanje i gađanje* –utječemo na jačanje mišića ruku i ramenog pojasa i trupa, na jačanje zglobova te na razvoj mišića šake i prstiju. Zbog iznimnog značaja bacanja, hvatanja i gađanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi trebamo posvetiti veliku pažnju ovoj cjelini (Findak, 1994: 102). Bacanje, hvatanje i gađanje – u ovoj cjelini razvijaju se preciznost, koordinacija, fleksibilnost te repetitivna snaga ruku i ramenog pojasa. Postoje različite varijante bacanja, hvatanja i dodavanja; najvažnije je da se te varijante izvode u različitim situacijama sa zadacima, ali da se podjednako koriste obje ruke, dakle lijeva i desna radi ravnomjernog razvijanja organizma.

*Penjanje puzanje i provlačenje*– primjenom ovih oblika kretanja također se utječe na razvoj mišića, posebice na razvoj mišića ruku, na pokretljivost zglobova ruku i nogu te kralježnice i njezino pravilno oblikovanje. Takvi oblici kretanja se mogu izvoditi u različitim

sredinama odnosno prostorima tj. na različitim površinama. Učenike najprije treba uputiti kako se izvode pojedine kretnje kako bi smanjili broj mogućih ozljeda koje bi proizašle iz neznanja (Findak, 1994: 114). Penjanje, puzanje i provlačenje – u ovoj cjelini razvijaju se cjelokupne motoričke sposobnosti. Smatra se da su igre u prirodi najpogodnije za to jer pridonose upravo razvitku tih sposobnosti. Takve vježbe se smatraju napornim vježbama pa bi bilo izrazito poželjno da se pri njihovoj primjeni vodi računa o mogućnostima djece i uzrasnim karakteristikama.

*Dizanje i nošenje* – prirodni su oblici kretanja koji se primjenjuju u svakodnevnom životu. Djecu je važno naučiti pravilno rasporediti snagu te pravilno podizati odnosno nositi i spuštati predmeta. Time se utječe na držanje tijela i razvoj mišića trupa ruku i nogu. Djeca će najbolje savladati takve oblike kretanja preko igre (Findak, 1994: 124). Ovom se cjelinom utječe na razvoj snage, fleksibilnosti i preciznosti. Daljinu nošenja trebalo bi prilagoditi sposobnostima i mogućnostima djeteta. Učenici mlađeg uzrasta, dakle prvi i drugi razred, nosit će predmete do 5 kg na kraćim udaljenostima dok će stariji učenici nositi malo veće težine na malo duljim udaljenostima. Da bi se poticao natjecateljski duh među djecom, iznimno je važno u igre ubaciti ovakvu vrstu kretanja.

*Vučenja, potiskivanja i nadvlačenja* – vježbe i igre iz područja tih oblika kretanja jačaju muskulaturu cijeloga tijela. Te vježbe karakteriziraju borba, nadmetanje i natjecanje među pojedincima. Učenici ih vole i sudjeluju u njima s izrazitim zanimanjem. U ovim oblicima kretanja odnosno u igrama koje ga sadrže veoma je bitno odrediti i djeci objasniti pravila igre kako bi smanjili ozljede ili nesuglasice. Ovom cjelinom se kod djece razvija snaga, koordinacija ali i brzina. Posebna je učinkovitost ovih vježbi ta što omogućuju svestrano odgojno djelovanje. Zbog toga ih učenici vole i izvode s velikim zanimanjem. Ova cjelina se također može provoditi i kroz igru u Tjelesno zdravstvenoj kulturi. Djeca mogu ležati, klečati, stajati, čučati. Jedna od najpoznatijih i djeci najzanimljivijih igara je potezanje konopa. Ta igra se može izvoditi kako u vrtiću, tako i u osnovnoj i srednjoj školi, a mogu je izvoditi i odrasli; jednako će biti zanimljiva svima (Findak, 1994: 128-129).

*Kotrljanja i kolutanja* – koriste se za istezanje i jačanje gotovo svih mišićnih skupina te za povećanje elastičnosti mišića, ligamenata i zglobova. Često se koriste u štafetnim igrama ili igrama s loptom. Kotrljanje i kolutanje u ovoj cjelini izrazito utječe na razvoj koordinacije i

ravnoteže. Najbolje je djeci ponuditi igru u kojoj se moraju kotrljati odnosno kolutati preko nekog predmeta.

*Višenje i upiranje*– kao i svi prethodni oblici kretanja pozitivno utječu na organizam (jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, jačanje zglobova, tetiva, ligamenata te povećanje pokretljivost kralježnice). Najviše se utječe na razvoj morfoloških karakteristika odnosno na bolju kontrolu rasta i razvoja mase i potkožnog masnog tkiva. U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u osnovnoj školi razvoj je usmjeren na cijelo tijelo dok je kod predškolaca većinom usmjeren na ruke i rameni pojas (Findak, 1994: 132).

Kognitivne sposobnosti su one sposobnosti prijema odnosno prijenosa i prerade informacija što se realiziraju u kontaktu s okolinom. One predstavljaju osnovu misaone aktivnosti i iznimno su važne za niz čovjekovih aktivnosti i zanimanja pa tako u znatnoj mjeri pomažu i motoričkim aktivnostima. Razvijaju se kada dijete sudjeluje u nekoj intelektualnoj aktivnosti, a najbolje se razvija kroz igru. Učenjem djeteta da se igra (igra je univerzalni jezik) dijete time prima, prerađuje i usvaja elemente igre odnosno tijek i pravila. Time se razvijaju njegove kognitivne sposobnosti. Ubacivanjem različitih elemenata u igru odnosno nadopunjavanje igre s pojedinim elementima dijete dodatno usvaja, a time još više razvija kognitivne sposobnosti (Findak, 1994:130-132).

### **3.4. Antropološka obilježja i utjecaj igre na razvoj djece**

#### **3.4.1. Morfološke ili antropometrijske karakteristike**

Morfološke ili antropometrijske karakteristike odgovorne su za proces rasta i razvoja, diferencijacije tkiva i funkcionalnog sazrijevanja. Na osnovi istraživanja u morfološkom prostoru utvrđeno je postojanje četiriju osnovnih faktora koji određuju morfološku strukturu čovjeka: longitudinalna dimenzionalnost kostura, transverzalna dimenzionalnost kostura, masa i voluminoznost tijela te potkožno masno tkivo. One su određene faktorima ograničenja i to genetskim faktorima i faktorima okruženja (Pejčić, 2005: 12).

### 3.4.2. *Motoričke sposobnosti*

Dio su antropoloških obilježja koje se odnosi na određenu razvijenost osnovnih kretnji latentnih dimenzija čovjeka. Svaka motorička sposobnost regulirana je odgovarajućim mehanizmima središnjeg živčanog sustava koji njome upravlja. Motoričke sposobnosti provjeravaju se pomoću posebnih testova (Findak, 1994: 218-219).

1. Repetitivna snaga – podizanje trupa iz ležanja s pogrčenim nogama
2. Fleksibilnost – pretklonraznožno
3. Statičke snage – izdržaj u visu s gibom
4. Brzina – taping rukom
5. Eksplozivna snaga – skok u dalj s mjesta
6. Koordinacija – poligon natraške.

### 3.4.3. *Funkcionalne sposobnosti*

One označavaju sposobnost primitka i transporta energije, povećanja raspona regulacije i uspostavljanja ravnoteže nakon napora. Te sposobnosti povezane su s učinkovitošću sustava za transport kisika i učinkovitošću anaerobnih energetskih mehanizama. Na njih se može veoma utjecati tokom života, a pomoću dovoljno vježbanja čovjek ih sam može regulirati.

### 3.4.4. *Konativne osobine*

One su odgovorne za modalitete ljudskog ponašanja te su važne za razumijevanje i predviđanje čovjekova ponašanja u različitim situacijama. Naime motivi su oni koji se smatraju sastavnim dijelom konativnog prostora u kojim se odvijaju svi normalni i patološki procesi strukture ličnosti. Oni se dijele na biotičke i socijalne. Biotički motivi su jači od socijalnih motiva. To su specifične čovjekove potrebe za preživljavanje, zatim nespecifične organske potrebe te opće organske potrebe. Socijalni se motivi ogledaju u potrebama za afirmacijom, dominacijom te grupnom identifikacijom. Igrom dijete stječe razna iskustva, sposobnosti te razvija razne kako motoričke tako i konativne sposobnosti. Afirmira se u grupi, postaje dio grupe, teži k tome da bude dominantan u igri (svi vole pobijediti), uči poštivati pravila te ih primjenjuje. Dijete u igri također ima potrebu za borbom ili za bijegom što

također spada u opće organske potrebe te također ima potrebu za kretanjem odmorom, kisikom, tekućinom.

#### *3.4.5. Sociološke značajke*

Pod sociološkim karakteristikama se podrazumijevaju značajke nekih društvenih grupa ili institucija s kojima je pojedinac povezan ili im pripada. Zbog različitih potreba pojedinaca unutar jedne grupe su različiti i ciljevi jer te potrebe utječu na zakonitosti njihova djelovanja. Igra je najpogodniji oblik sociološke prilagodbe, tu dijete uči kako se ponašati u grupi, poštivati pravila te razvija osjećaj za sebe, ali i za druge. Kroz igru se najbolje nauči timski rad i dijeljenje te poštivanje drugih. U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi odnosno u radu s djecom najzastupljenije su štafetne, elementarne i ekipne igre (Findak, 1994: 130-132).

## 4. STRUKTURA IGRE

Terminom struktura označava se odnos i povezanost među dijelovima neke cjeline. Kada između dijelova ili elemenata postoje odnosi kojima se ti elementi povezuju govorimo o strukturi. Struktura znači uvijek neki raspored i neku organiziranost. Redovno je jedna od karakteristika i trajnost: raspored se uočava kao karakterističan za neki predmet ili pojam koji traje. Zato se u definicijama struktura nalazi i oznaka za trajnost ili bar relativne trajnosti (Duran, 2003: 89-90).

Iako postoje razna igranja moguće je uočiti skup komponenata čija relativna trajnost dopušta da se igra prepozna kao stabilna cjelina. Ove komponente ujedno predstavljaju osnovne elemente za građenje struktura najrazličitijih igara. Izdvojene su sljedeće komponente koje predstavljaju trajne elemente za građenje struktura najrazličitijih igara.

- PRAVILA (osnovna, specifična, opća)
- TIJEK ODVIJANJA IGRE (linearni s utvrđenim principom *zatim*, razgranati s utvrđenim redoslijedom *ako da onda*, te razgranati bez fiksnog redoslijeda)
- PROPISANA IGROVNA INTERAKCIJA (s uređenim odnosom među pojedincima, uređenim odnosom između izdvojenog centralnog igrača i ostalih te uređenim odnosom između igrovnih grupa)
- SIMBOLIČKA KOMPONENTA (simboli koji imaju važnu ulogu reprezentiranja, mrtvi simboli s logikom ritualnog simbolizma te neizvjesni simboli u kojima veza između znaka i označenog za dijete ostaje skrivena)
- ZAPOČINJANJE IGRE (direktni i igrovni poziv te formaliziran i neformaliziran način dijeljenja uloga)
- KRAJ IGRE (s poznatim i neizvjesnim ishodom, priroda izvedbe kao promjenjiva komponenta) (Duran, 2003: 89-90).

### 4.1. Pravila

Autor koji se najviše bavio problemom pravila u igri je Piaget. On je izučavajući moralni razvoj izučavao odnos djece prema pravilima, poštivanje pravila, svjesnost opravilima. Prilikom razmatranja pravila na osnovi zbirke igara te na osnovi realnog procesa igranja uočene na tri grupe pravila:



- Osnovna pravila: pravila koja određuju odvijanje, tijekom igre, dakle određuju redoslijed osnovnog događanja u igri. Ova pravila je moguće prepoznati već pri opisu igre koji daje neki igrač, dakle vidljiva su već iz zbirke igara. Karakteristična su za igru kao relativno trajna tvorevina, a čine ju ponovljivom i prepoznatljivom. Ona određuju bit igre i ne dogovaraju se prije igre, već se moraju znati da bi se igra uopće započela. Specifična pravila: ovim se pravilima određuju neke specifičnosti, pojedinosti ili sporna mjesta u igranju. Mogu se razlikovati od igre do igre. Dogovaraju se neposredno prije igre ili se obično stvaraju nakon spora. U onim dječjim grupama u kojima ova specifična pravila nisu precizno dogovorena ima više sporova.
- Opća pravila: treću grupu čine ona pravila koja se odnose na ponašanja u igri i za vrijeme igranja (ne smiješ varati; ako ti je brojalicom pripala neka neželjena uloga, moraš ju prihvatiti; ako ti je igrom pripala kazna, moraš ju podnijeti itd. )

Sam uspjeh igre ovisi od organizacije pa među ostalim treba uzeti u obzir mjesto održavanja, podjelu učenika u skupine te upoznavanje učenika s igrom. Dakako, treba pratiti tijekom i završetak igre (Duran, 2003: 91-92).

#### **4.2. *Započinjanje igre***

Igre se mogu održavati skoro na svim terenima, ali treba paziti da veličina terena odgovara dobi i broju učenika. Započinjanje igre je određeno specifičnim pravilima, dakako ne osnovnim pravilima igre. Pri početku same igre bitno je naglasiti poziv na igru te podjelu učenika odnosno uloga. Poziv na igru može biti direktan ili igrovni (igra lovice). Kod podjele uloga važno je da skupine budu približno jednake kvalitete. U protivnom će dio učenika biti demotiviran što će najčešće onemogućiti i uspjeh igre. Pri podjeli uloga postoje dva načina:

- 1) Neformaliziran
- 2) Formaliziran

Prvi način je način kod kojeg se djeca bore za željenu ulogu ili izbjegavaju neželjenu. Pri tome se koriste različitim socijalnim umijećima: tučnjavom, svađom ili statusom u grupi. Najčešće ovakvo dijeljenje uloga počinje uzvikivanjem: "Ja nisam taj!" Nakon toga slijedi slobodan način borbe kako bi se postigao željeni cilj.

Drugi način, odnosno formalizirani način predstavljaju tehnike koje pripadaju moglo bi se reći dječjoj tradiciji. Najrašireniji je postupak u kojem se koriste tekstovi koji se prenose

s generacije na generaciju, a to su najčešće brojalice. Ovakva podjela je najčešća, a ujedno i najbolja jer se pruža jednaka šansa svakom učeniku.

Pošto je određen vrijeme, mjesto i raspored igrača, objašnjavaju se pravila igre. Pri objašnjavanju mora se biti kratak i jasan. Učenike treba upoznati s ciljem pravila igre, a ako je igra teža, treba ih posebno upozoriti na pojedine dijelove igre neposredno prije prelaska na igru provjeriti jesu li sve razumjeli (Duran, 2003: 105-107).

### **4.3. Tijek igre**

Na osnovi analize igara i promatranja same igre možemo razlikovati tri osnovna tipa odvijanja igre:

- Linearni tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu *zatim*
- Razgranati tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu *ako da, onda*
- Razgranati tip odvijanja igre bez utvrđenog redoslijeda

#### *Linearni tip odvijanja igre s utvrđenim pravilima prema principu zatim*

U ovom tipu odvijanja igre pravila određuju kako će se sama igra odvijati i nema neizvjesnog ishoda. Smjer igre je linearan i točno je propisano što se iza čega događa. Jedan od primjera je igra Ringeringe jaja iz kojeg se vidi da je predviđen smjer igre fiksiran osnovnim pravilima igre koja određuje da nakon što se odigra jedno, slijedi drugo.

#### *Razgranati tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu ako da, onda*

U ovom tipu pravila također određuju kako će se igrati igra. Ako osnovna pravila sadrže određenje *ako da, onda*, postoji mogućnost različitih pravaca same igre. U kojem pravcu će teći odvijanje igre ovisi isključivo od ishoda pojedinih segmenata. Jedan od primjera je igra „Ide maca oko tebe“. Djeca čuče u krugu. Jedno dijete ima ulogu mačke i trči oko ostale djece i neprimjetno iza nekog ispušta maramicu. Ako dijete iza kojeg je ispuštena maramica to ne primijeti, a učenik s ulogom mačke uspije otrčati oko kruga i doći ponovo do mjesta gdje je ispustio maramicu, dijete iza kojeg je ispuštena maramica mora ostati na svome mjestu. Uloga mačke ostaje kod istog učenika, no ako dijete primijeti maramicu i uspije uloviti mačku, onda on postaje mačka.

### *Razgranati tip odvijanja igre bez fiksnog redoslijeda*

Ovakav tip igranja povezan je sa simboličkom igrom. Ova igra nema osnovnih pravila pa tako tijekom igre može poprimiti različite smjerove. Učiteljeva prisutnost se mora osjetiti za vrijeme trajanja svake igre. Njegova intervencija mora biti pravovremena i svrsishodna jer samo tako će pridonijeti razvoju igre i time ujedno poticati inicijativu i stvaralaštvo učenika, a to i jest jedan od osnovnih ciljeva (Duran, 2003: 93-96).

#### **4.4. Kraj igre**

Završetak igre povezan je s tijekom igre. Linearni tip odvijanja igre s fiksnim redoslijedom ima kraj s poznatim ishodom, zadnja sekvenca u igri je propisana i ne može biti drukčija. Drugi tip odvijanja igre odnosno razgranati s fiksnim redoslijedom *ako da, onda* sadrži neizvjestan ishod koji za sobom povlači kompetitivan odnos. Ishod u ovom tipu igranja može biti lančan (igra lovice) ili konačan (crna kraljica). Lančane igre završavaju opadanjem interesa učenika ili umorom. U igrama s konačnim ishodom završetak je određen pravilima (broj bodova, tko prvi do cilja). U razgranatom tipu odvijanja igre bez fiksnog redoslijeda ishod nije naznačen upravo zbog toga što ne postoje osnovna pravila (Duran, 2003: 89).

Na samom završetku igre treba objaviti rezultat, proglasiti pobjednika i osvrnuti se na najvažnije pozitivne i negativne trenutke. To je još jedna prilika koju učitelj mora iskoristiti radi ostvarivanja obrazovnih i odgojnih zadataka, a igre u tome zaista pružaju velike mogućnosti (Findak, 1994: 160).

#### **4.5. Zadana igrovna interakcija**

Može se reći da je svaka igra u svojoj biti komunikacija i socijalna interakcija. Tokom procesa igranja moguće je razlikovati dva plana komunikacije i interakcije među igračima: igrovni i realni.

Igovni je plan određen pravilima igre te je već iz razmatranja igre moguće zaključiti koju igrovnu interakcijsku mrežu igra pretpostavlja. Postoje igre u kojima pravila nalažu igračima da pokažu svoje stvarne odnose, osjećaje, simpatije i stavove te iskazivanje stvarnih odnosa koji su postali predmet igre, a priroda izvedba zahtjeva da se unutar igrovne interakcijske matrice očituju (Duran, 2003: 96).

Grupa djece koja se igra predstavljaju složenu cjelinu. Različite igre zahtijevaju različitu interakcijsku organizaciju igrovne grupe, odnosno različit mehanizam interakcije koji je

moгуće izraziti interakcijskom matricom. Uočavamo tri osnovna načina interakcijskog strukturiranja igrovne grupe:

- Uređen odnos među pojedincima bit je igrovne interakcije.
- Uređen odnos između izdvojenog centralnog igrača i ostalih bit je igrovne interakcije.
- Uređen odnos između igrovnih grupa bit je igrovne interakcije.

#### **4.6. Simbolička komponenta**

Javlja se u različitim vidovima, u najširem značenju simbol je sve što stoji umjesto nečeg drugog, dakle podrazumijeva modifikaciju odnosa prema realnosti. U dijelu igara nalazimo bajkovite teme. Djeci se događaju strašne stvari: susreću kostura na tavanu, majka ih ostavlja same kod kuće, a onda dolazi neka strašna osoba itd. Djeca vole ovakve igre zato što se i igre i bajke (priče) bave najvažnijim razvojnim problemima u našem životu na maštovit način, one pružaju djetetu utjehu da će usprkos svim patnjama koje mora pretrpjeti, bitisve dobro (Duran, 2003: 104-105).

## 5. IGRE ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

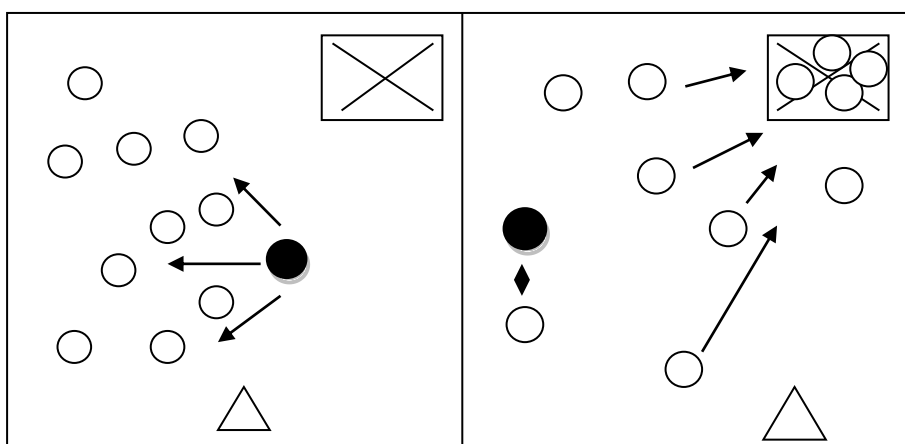
### 5.1. Igre za uvodni dio sata

Pri izboru igara za uvodni dio sata učitelj mora zadovoljiti osnovne karakteristike i ciljeve ovog dijela sata. Potrebno je izabrati igre u kojima se postupno podiže intenzitet rada pripremajući učenike za osnovni cilj sata. Radi što boljeg zagrijavanja u tim se igrama trči, brzo hoda ili skače te se na taj način provodi kvalitetna priprema cijelog tijela. Kako bi se djeca jako dobro pripremila potrebno je izabrati one vrste igara gdje su svi igrači podjednako angažirani, a pri tome izbjegavati one igre koje sadrže ispadanje. Korištenjem tih raznovrsnih igara u uvodnom dijelu sata nastoji se stvoriti ugodno raspoloženje tako da se djeca motiviraju za preostale dijelove sata (Horvatin-Fučkar, 2011).

### PRIMJERI

#### Vuk i ovce

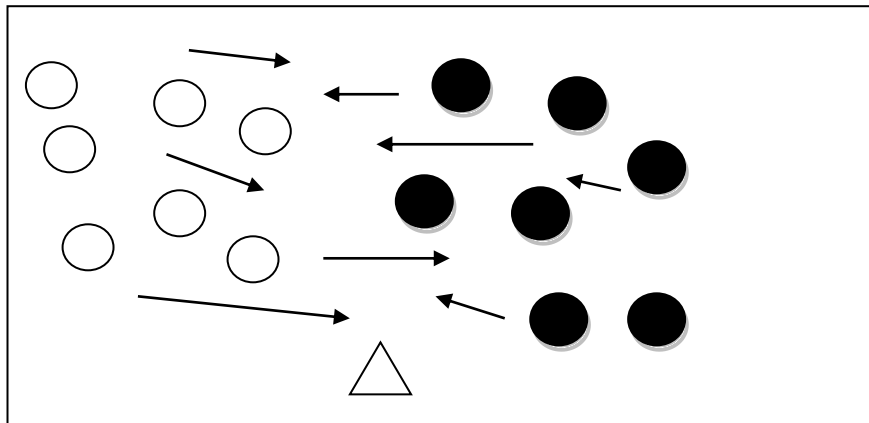
Učenici su smješteni u nekom određenom prostoru, imaju ulogu ovaca koje su na paši. Na livadi se iznenada pojavljuje vuk (odredimo učenika – učenik ima znak razlikovanja) i ovce se razbježe. Vuk nastoji uhvatiti bilo koju ovcu, ukoliko je uhvati ta ovca postaje vuk, a vuk postaje ovca. Ovce se spašavaju tako da ako su u opasnosti bježe u tor (određeno mjesto, nacrtani krug, ili strunjača). Ukoliko ovce ostanu predugo u toru na vukov poziv „Ovce iz tora!“, sve ovce moraju izaći van iz tora.



Slika 2. Igra Vuk i ovce

### Otimanje repića

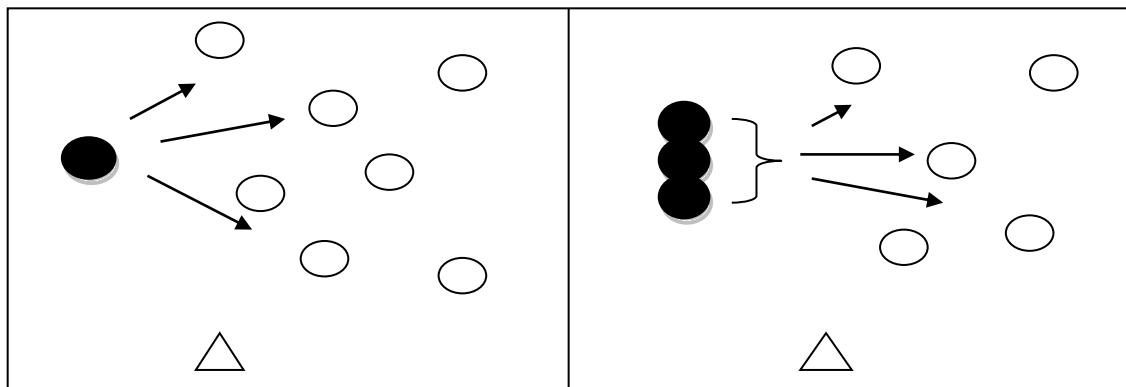
Učenike podijelimo u dvije jednake ekipe. Jedna ekipa za pasom ima crvene repiće (marame ili vrpce), a druga ima bijele. Igra se izvodi u određenom prostoru, a zadatak je da igrači jedne ekipe otmu što više repića igračima druge ekipe, ali da istodobno čuvaju svoje repiće. To će postići spretnim izbjegavanjem protivnika. Pobjednik je ona ekipa koja u određenom roku otme što više protivničkih repića ili otmesverepiće.



Slika 3. Igra Otimanje repića

### Ribarova mreža

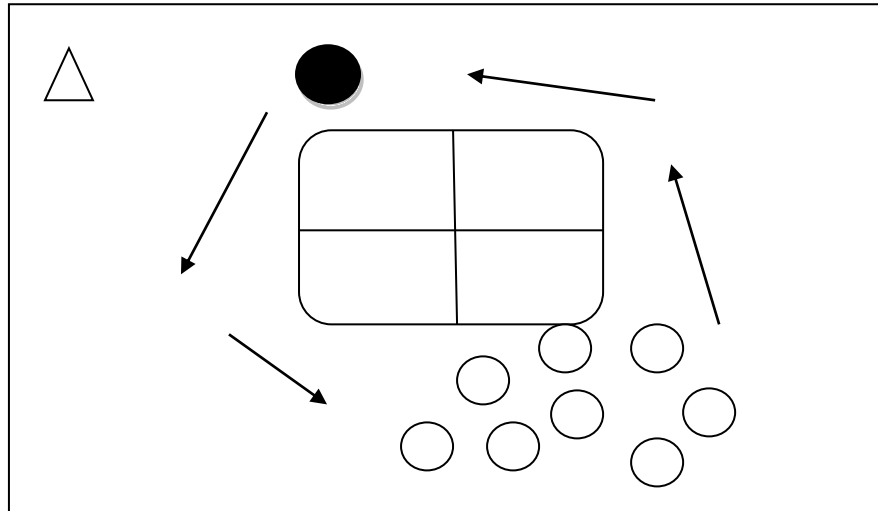
Odredimo jednog učenika kao ribara, ostali učenici koji se slobodno kreću dobivaju ulogu riba. Zadatak ribara je da uhvati sve ribe. Ona riba koju ribar dotakne smatra se upecanom te ona nastavlja s ribarom loviti druge ribe držeći se za ruke. Svaka dalje ulovljena riba uključuje se u ribarovu mrežu te se ona ujedno i povećava. Trebamo napomenuti da loviti mogu samo krajnji igrači dok se ostali moraju čvrsto držati za ruke. Ukoliko se mreža prilikom hvatanja prekine, hvatanje ne vrijedi. Onaj igrač koji ostane posljednji, on postaje novi ribar.



Slika 4. Igra Ribarova mreža

### Hvatanje oko strunjače

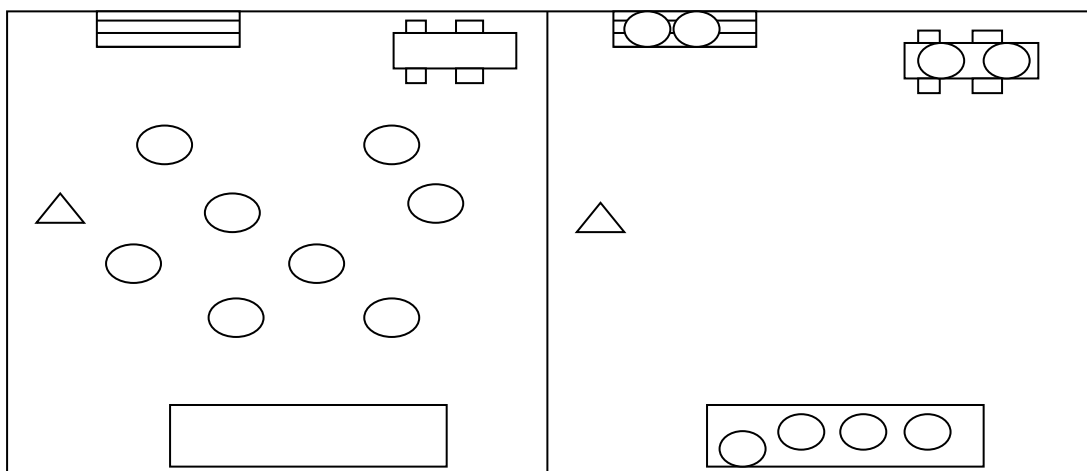
Na tlo postavimo četiri strunjače tako da tvore četverokut. Odredimo učenika koji će hvatati druge učenike. Grupa učenika stoji s jedne strane strunjača, a učenik koji hvata se nalazi s druge strane strunjača. Na znak učitelja učenik koji hvata nastoji trčeći oko strunjača uhvatiti bilo kojeg učenika. Dovoljno je samo da ga dotakne, ostali se spašavaju trčeći oko strunjača. Nitko ne smije prelaziti preko strunjača. Onaj učenik koji je uhvaćen, mijenja ulogu s učenikom koji ga je uhvatio te na taj način on postaje onaj koji hvata.



Slika 5. Igra Hvatanje oko strunjače

### Poplava – tuča

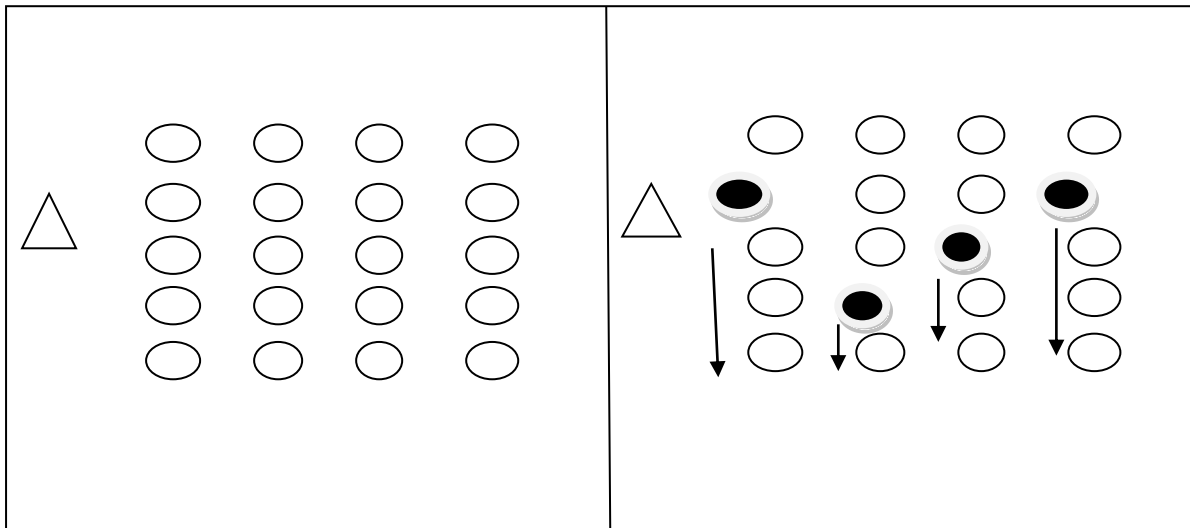
Učenici trče slobodno po dvorani. Na učiteljev uzvik „Poplava!“ moraju se što prije popeti na spravu (povišenje), a na učiteljev uzvik „Tuča!“ traže spravu ispod koje se mogu sakriti da bi sačuvali glavu od tuče. Na svako učiteljevo „Prošla opasnost!“ učenici mogu nastaviti trčati.



Slika 6. Igra Poplava – tuča

### Trčanje prozivanjem brojeva

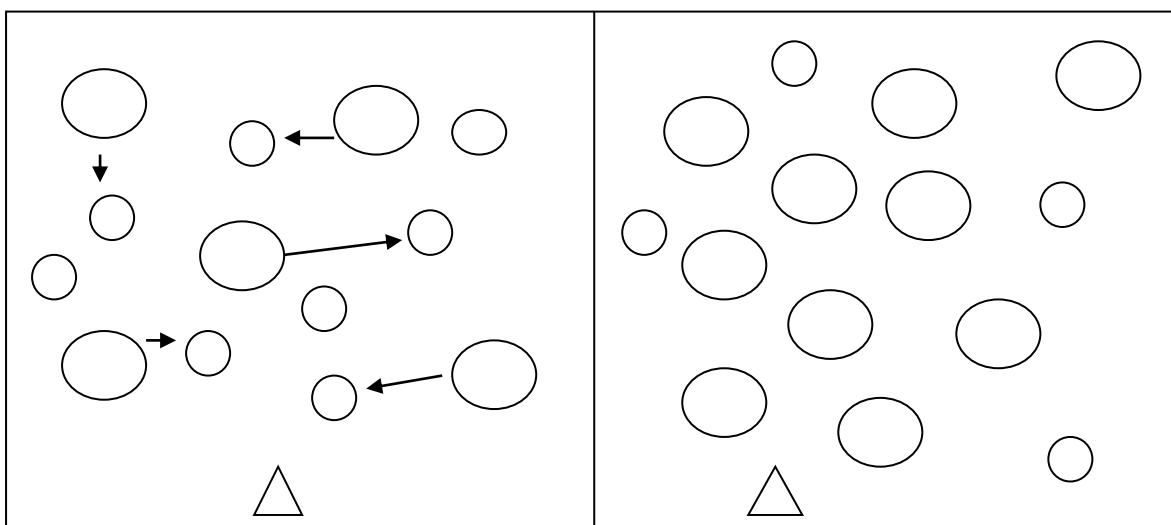
Učenici su podijeljeni u četiri vrste i prebrojani od prvog do zadnjeg u svakoj vrsti. Kada učitelj prozove npr. broj dva, svi učenici koje je učitelj odredio da su broj dva trče oko svoje vrste do svoga mjesta. Onaj učenik koji prvi dotrči natrag do svoga mjesta donosi svojoj grupi jedan bod. Za vrijeme trčanja učenici se ne smiju hvatati za ruke u vrsti. Pobjednik je ona vrsta koja sakupi najviše bodova.



Slika 7. Igra Trčanje prozivanjem broja

### Veliki hvataju male

Zavisno o broju učenika, odredi se broj *velikih* (najviše 5), ostali su *mali*. Na dani znak *mali* se razbježe po dvorani trčeći sitnim koracima, a *veliki* ih dugim koracima hvataju. Tako uhvaćeni *mali* postaju *veliki* i zajedno s njima hvataju ostale. Kao najbolji proglašavaju se oni *mali* koji se nisu dali uhvatiti.

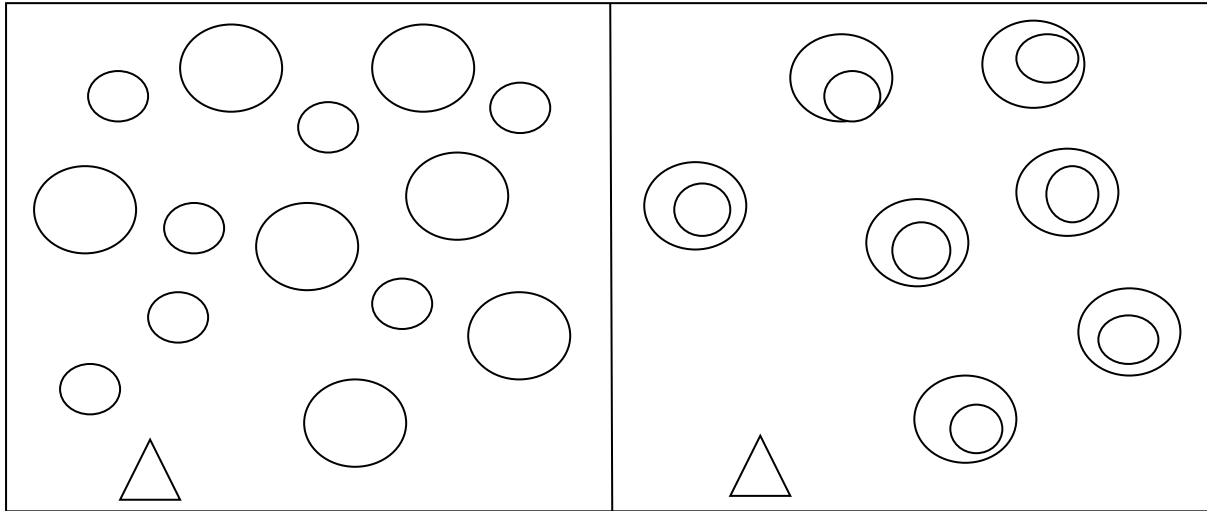


Slika 8. Igra Veliki hvataju male



### Traženje svoje kuće

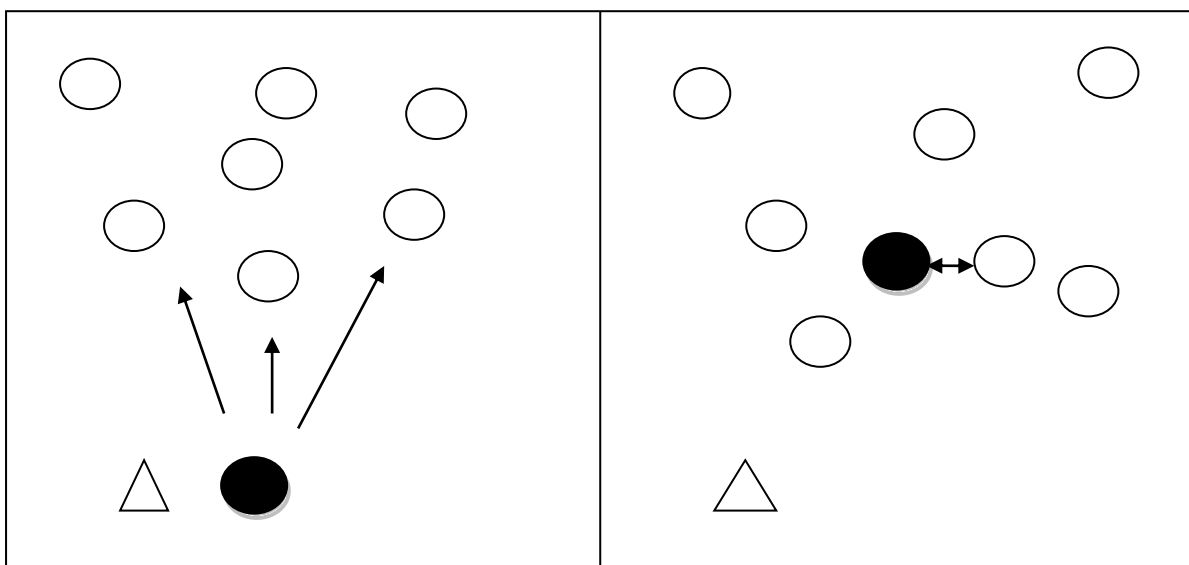
Na tlu učitelj nacрта onoliko krugova koliko ima učenika. Učenici trče po vježbalištu i na učiteljev znak moraju što brže sjesti u jedan krug.



*Slika 9. Igra Traženje svoje kuće*

### Spas čučnjem

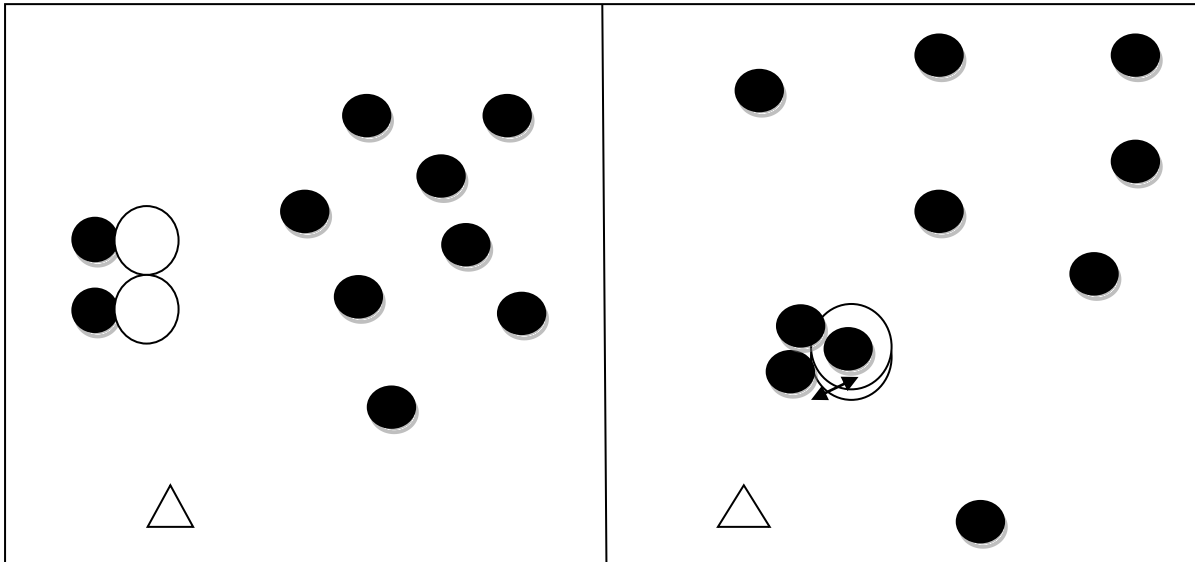
Učenici se slobodno kreću po prostoru za vježbanje. Jedan se učenik nalazi pokraj učitelja i na njegov znak počinje hvatati druge učenike. Učenici se spašavaju tako da u opasnosti čučnu, a kada opasnost prođe, ponovo se kreću. Čim lovac dotakne učenika rukom prije nego je drugi učenik čučnuo, on mijenja ulogu s lovcem i na taj način učenik koji je uhvaćen postaje lovac.



*Slika 10. Igra Spas čučnjem*

### Hvatanje obručem

Dva učenika drže obruč i obručem hvataju ostale. Učenik koji je uhvaćen je onaj kojem dva učenika s obručem uspiju nataknuti obruč na glavu. Onaj koji je uhvaćen, mora mijenjati ulogu s jednim od lovaca. Ako je u razredu puno učenika, može hvatati i više parova.



Slika 11. Igra Hvatanje obručem

### **5.2. Igre za glavni dio sata**

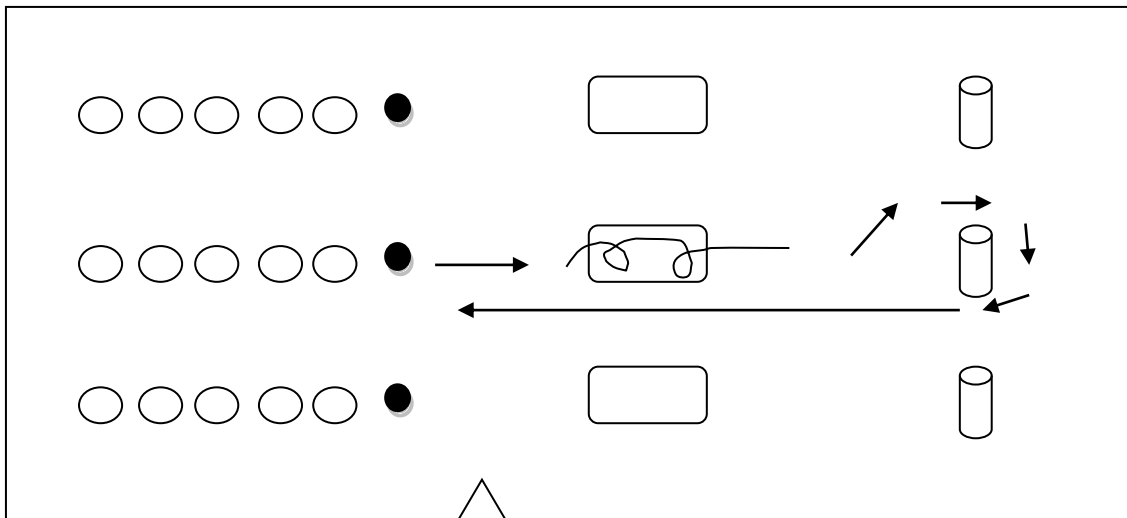
Izbor igara za glavni dio sata je gotovo neograničen. Potrebno je samo da bude povezan s tematskim jedinicama iz glavnog dijela sata. Radi učenikove sigurnosti, ali i zbog toga što se od učenika očekuje maksimalna angažiranost u borbi za pobjedom, potrebno je posvetiti posebnu pažnju kod izbora igara za ovaj dio sata. Neizmjerne je važna uloga učitelja jer se primjerenim izborom sadržaja, osiguravanjem igrališta, izborom primjerenih rekvizita, pomagala, sprava, podjelom igrača u ravnopravne ekipe te preciznim definiranjem i prilagođavanjem pravila mogućnostima igrača, mogu spriječiti povrede (Horvatin-Fučkar, 2011).

PRIMJERI:

#### Štafetna igra

Učenici su podijeljeni u kolone. Na učiteljev znak prvi iz kolone rukom vode loptu do strunjače. Kada dođu do strunjače, loptu zakotrljaju pokraj strunjače, u međuvremenu naprave

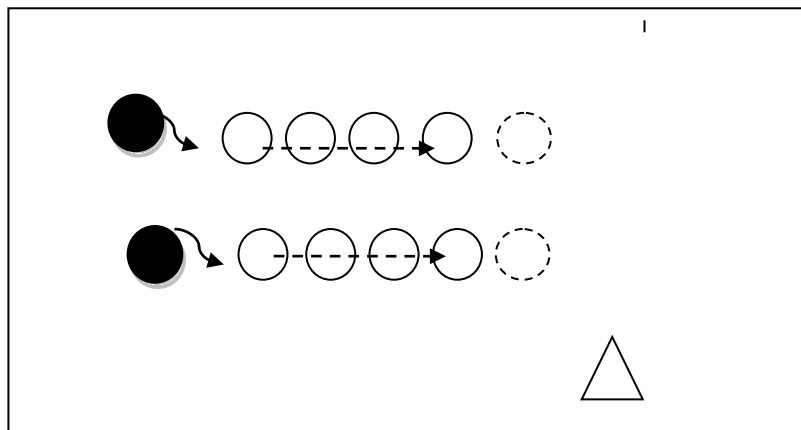
kolut natrag, hvataju loptu ponovo i vode ju do stalka. Obiđu stalak i vode loptu do svoje kolone te ju dodaju sljedećem učeniku. Pobjednik je kolona koja je prva izvršila zadatak.



Slika 12. Štafetna igra

### Potok ispod mosta

Učenici se nalaze postavljeni u dvije kolone u uporu klečećem i tvore most. Na dani znak posljednji učenik iz kolone puže ispod mosta. Kada dođe do kraja i ustane, nastavlja sljedeći učenik. Pobjednik je ona ekipa koja prva izvrši zadatak odnosno ona ekipa u kojoj su svi sudionici ustali.

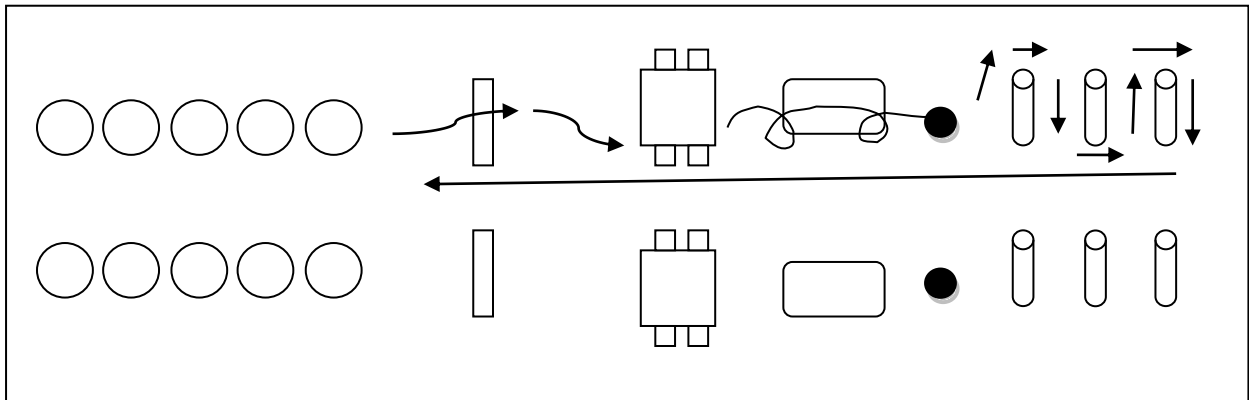


Slika 13. Igra Potok ispod mosta

### Brže, brže

Učenici su postavljeni u dvije kolone. Zadatak im je preskočiti preko niske prepone, trčati do kozlića, provući se ispod kozlića, trčati do strunjače, kotrljati se po njoj bočno, uzeti

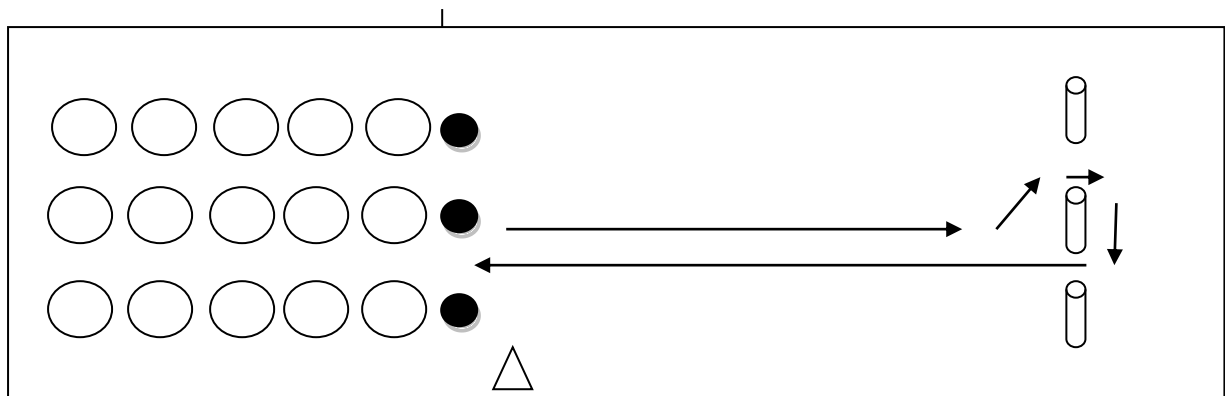
loptu koja je ispred strunjače, voditi ju između postavljenih stalaka te se vratiti trkom i ostaviti loptu na njeno mjesto.



Slika 14. Igra Brže, brže

### Štafeta vođenja lopte rukom

Učenici se nalaze iza označene crte. Raspoređeni su u nekoliko kolona. Na dani znak prvi iz kolone vodi loptu trčeći do stalka (udaljenost 10 m), zaobiđe stalak i vodi loptu natrag do svoje kolone. Loptu predaje sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, pobjednik je ona ekipa koja prva uspješno izvrši zadatak.

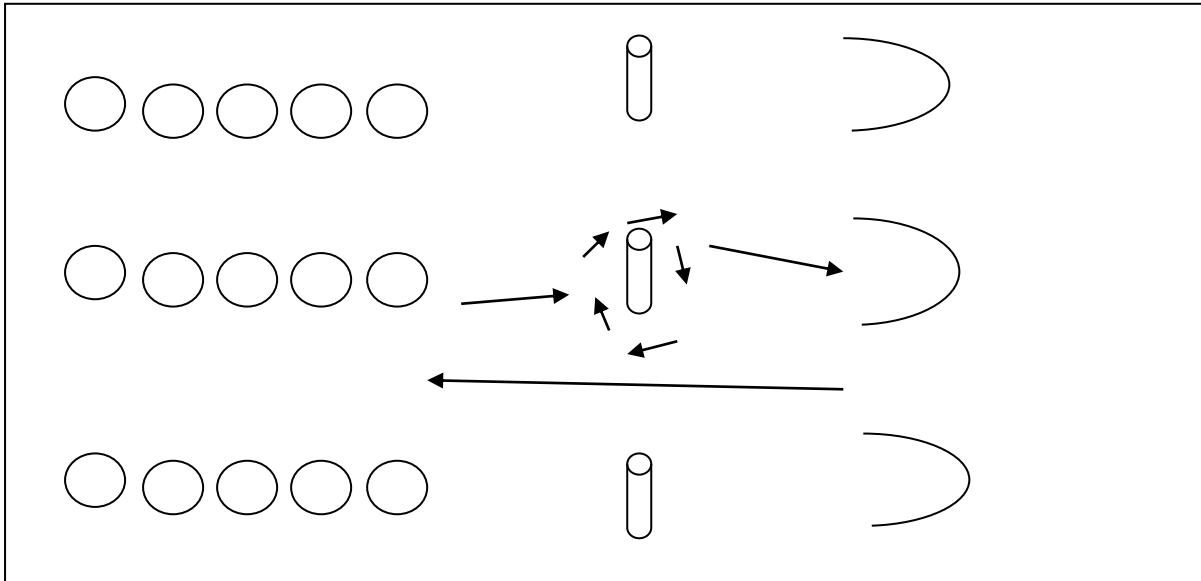


Slika 15. Štafeta vođenja lopte rukom

### Tko će bolje

Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Na dani znak prvi iz kolone trči do stalka, obide ga, uzima vijaču, jedanput ju preskoči, spušta vijaču i trčeći se vraća na mjesto svoje

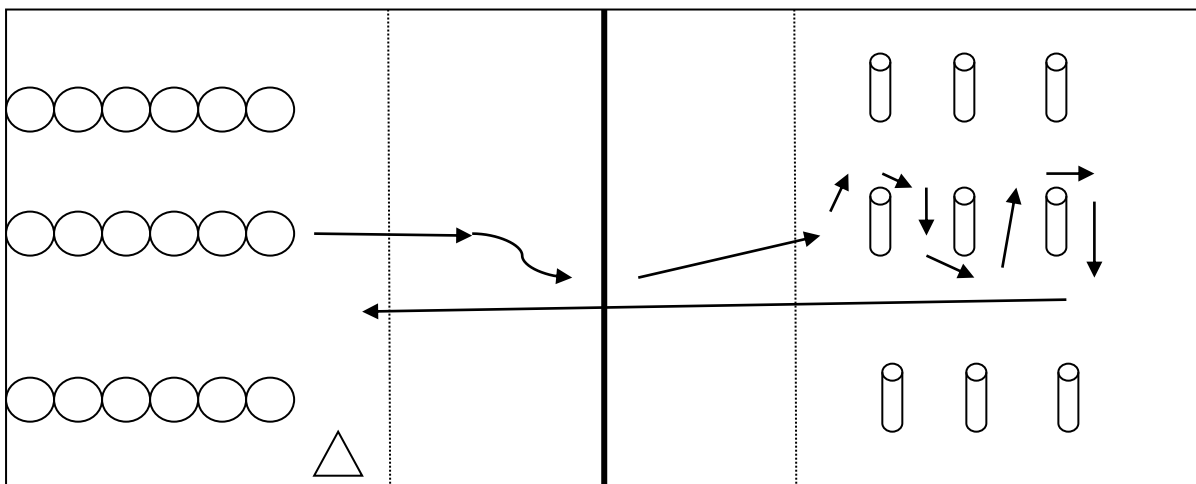
kolone. Sljedeći igrač kreće tek nakon što mu je prethodni iz kolone koji je obavio zadatak da ruku. Pobjeđuje ekipa koja prva izvrši zadatak.



Slika 16. Igra Tko će bolje

### Savladavanje zapreka

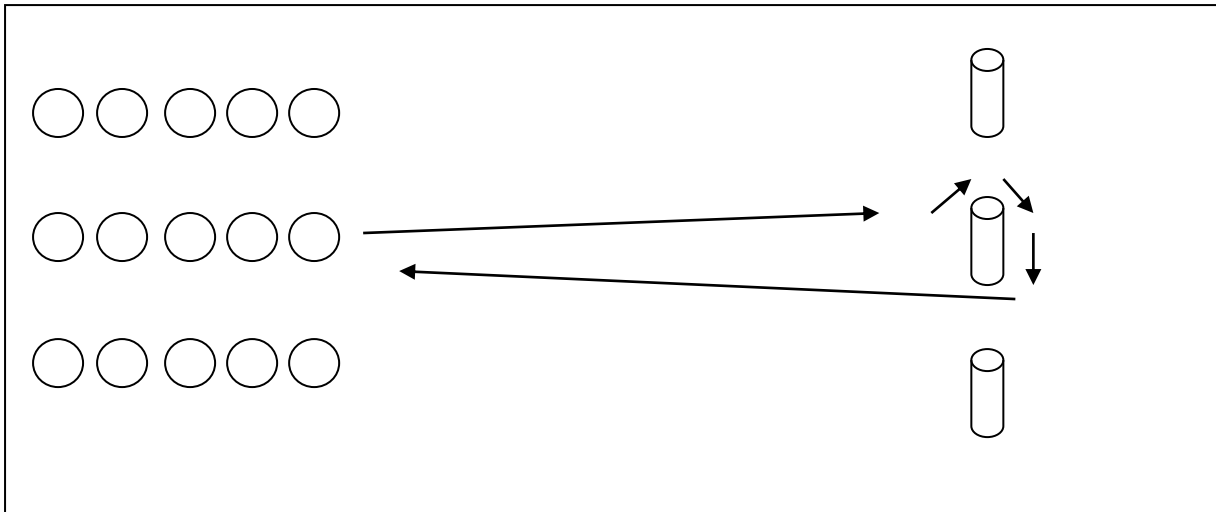
Učenici su podijeljeni u kolone. Na znak prvi iz kolone trči do konopca ispod kojeg se mora provući (konopac je udaljen 3m). Nakon toga vijugavo trče između tri stalka. Kada obiđu posljednji stalak, trče na svoje mjesto, daju ruku sljedećem učeniku koji izvodi isti zadatak. Pobjednik je on kolona koja prva izvrši zadatak.



Slika 17. Igra Savladavanje zapreka

### Tko će prije

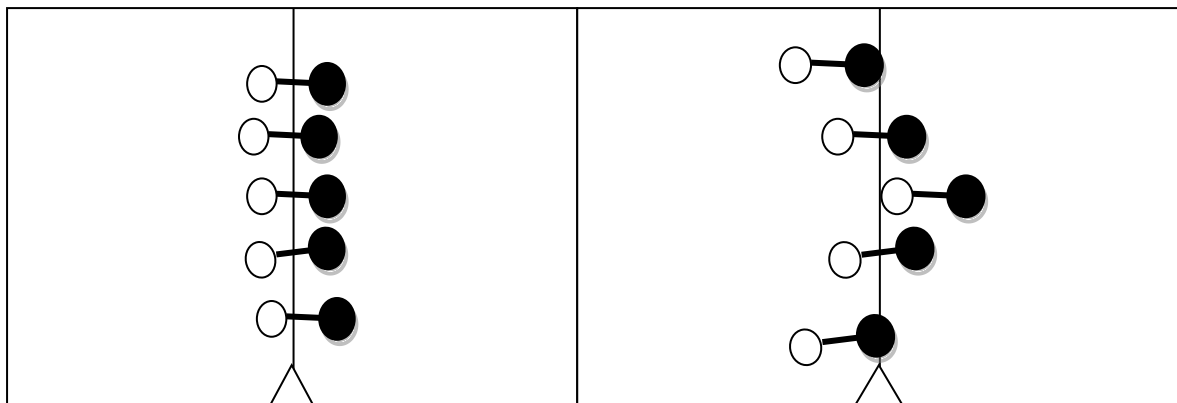
Učenici su podijeljeni u kolone. Na znak prvi iz kolone trči do određenog (postavljenog) znaka i obiđe ga. Vraćajući se do svoje kolone, da ruku sljedećem učeniku koji izvodi isti zadatak. Pobjednik je ona ekipa koja je poštivala pravila igre i došla prva.



Slika 18. Igra Tko će prije

### Potiskivanje palicom

Učenici su jedni prema drugima okrenuti licem držeći palicu u visini ramena svaki sa svoje strane. Na sredini je crta. Potiskivanjem palice nastoje jedan drugoga odgurnuti, potisnuti preko crte. Svako uspješno potiskivanje donosi učeniku jedan bod.

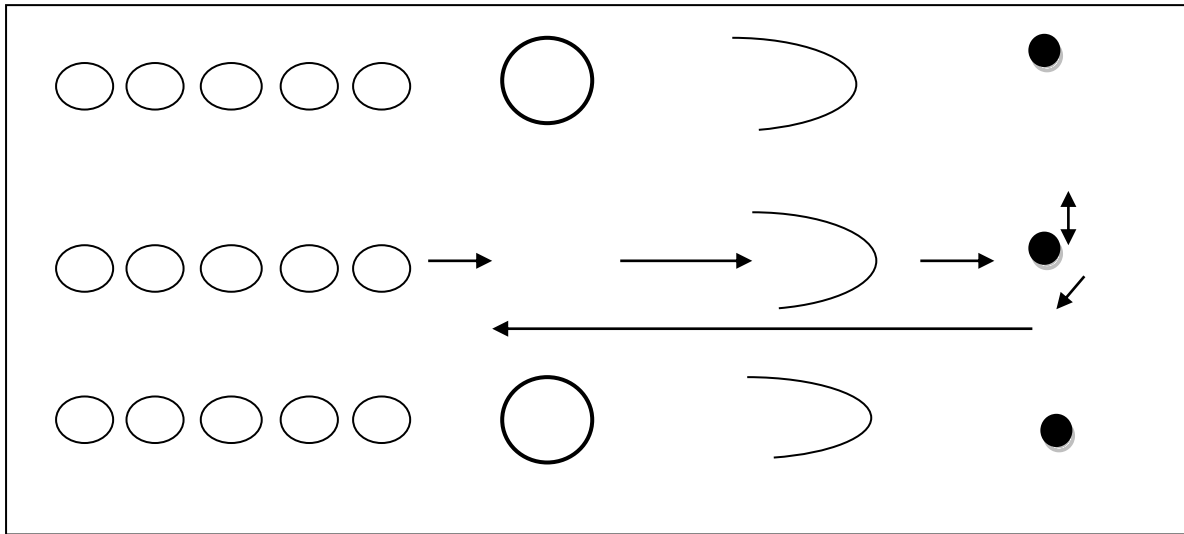


Slika 19. Igra Potiskivanje palicom

### Štafetna igra s provlačenjem i preskakanjem

Učenici su podijeljeni u nekoliko jednakih kolona. Na znak prvi iz kolona trče prema obroč, provlače se kroz obroč, trče do vijače (koja je udaljen tri metra) preskaču je, nastavljaju trčati do lopte (udaljena je 3 metra) koju bacaju u vis i hvataju tri puta. Nakon toga

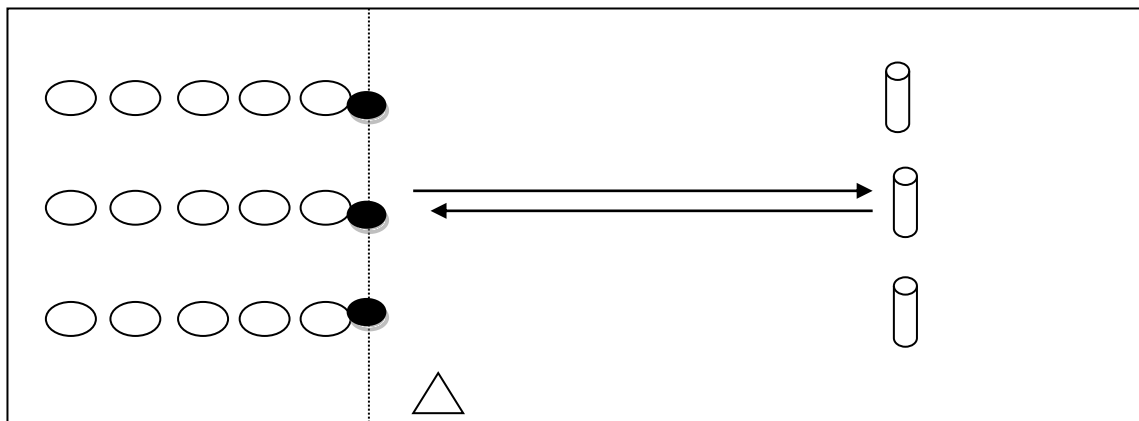
trče do svoje kolone, daju sljedećem učeniku ruku i sljedeći učenik kreće. Pobjednik je ona kolona koja prva uspješno izvrši zadatak.



Slika 20. Štafetna igra

### Kotrljanje lopte rukom

Učenici su podijeljeni u kolone i nalaze se iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu, na znak kotrljaju loptu rukom tako da ruka neprestano dodiruje loptu. Kada stignu do određenog mjesta ili znaka, uzimaju loptu u ruke i trče do svoje kolone predajući loptu sljedećem igraču koji izvodi isti zadatak. Pobjednik je ona kolona koja je točno i prije svih izvršila zadatak.



Slika 21. Igra Kotrljanje lopte rukom

### 5.3. Igre za završni dio sata

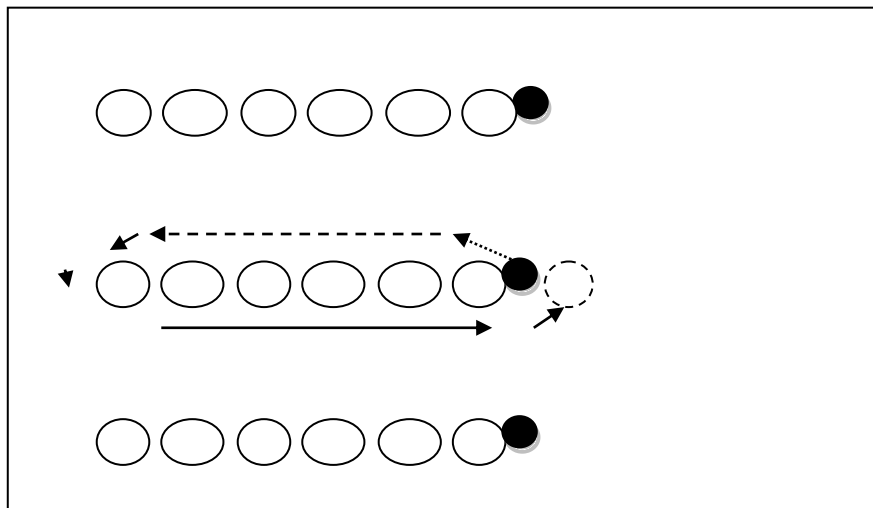
U završnom dijelu sata nastoji se da se učenici nakon svih aktivnosti smire pa je tako i izbor igara specifičan. Na taj se način pokušava dovesti učenike u prvobitno stanje, odnosno u stanje kakvo je bilo na početku sata. Sadržaji igara mogu se kombinirati s elementarnim

igrama jednostavnih sadržaja koji se izmjenjuju polaganije, niskog su intenziteta i kraćeg trajanja. Također se može izabrati društvena igra kojoj je primarni cilj zabava i stvaranje ugodne atmosfere i emotivnog raspoloženja kako bi djeca otišla sa sata vesela odnosno sa smiješkom na licu (Horvatin- Fučkar, 2011).

#### PRIMJERI:

##### Prenošenje medicinke

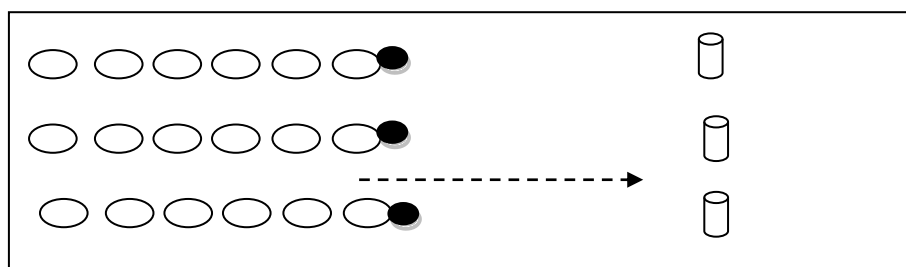
Učenici su podijeljeni u kolone s rukama u uzručenju. Prvi u koloni ima loptu (medicinku) i dodaje ju sljedećem u koloni iza sebe. Lopta ide iz ruke u ruku iznad glave sve do zadnjeg učenika u koloni koji čim dobije loptu trči na čelo kolone i nastavlja dodavanje.



Slika 22. Igra Prenošenje medicinke

##### Pogodi čunj

Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone na tri metra postavljeni su čunjevi. Prvi učenik iz kolone ima loptu. Gađa čunj tako da zakotrlja loptu po podu. Svaki uspješan pogodak donosi koloni jedan bod. Pobjednik je ona kolona koja ima najviše bodova.

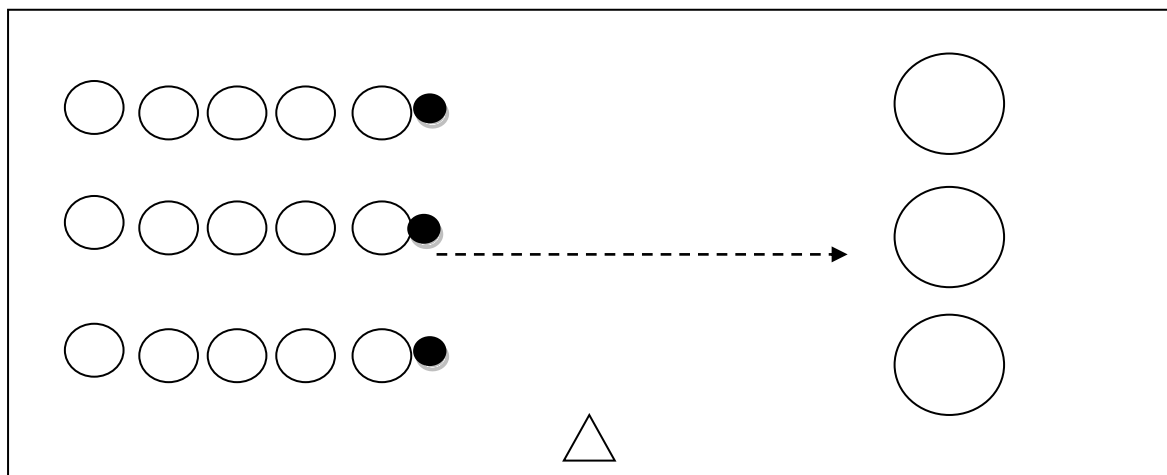


Slika 23. Igra Pogodi čunj



### Stavi loptu u krug

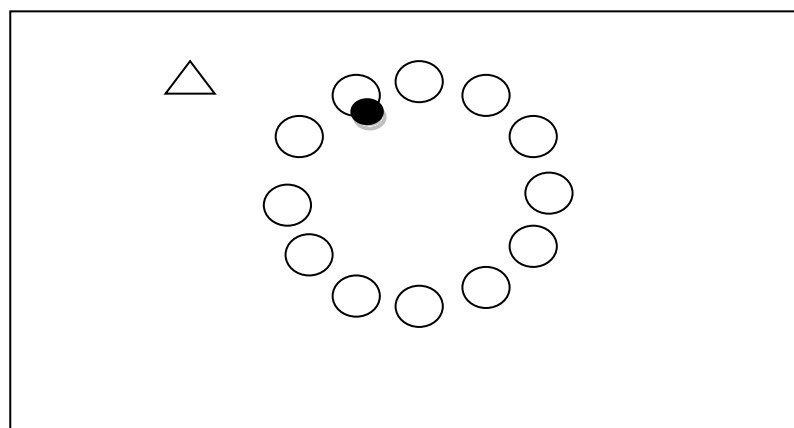
Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone na udaljenosti od 7 do 9 metara nalazi se krug promjera 1 metar. Na dogovoreni znak prvi iz kolone kreću žmireći prema krugu držeći loptu u rukama. Kada procjene da su stigli do kruga, stavljaju loptu na pod. Svaki učenik koji uspije procijeniti i staviti loptu u krug za svoju ekipu osvaja jedan bod. Pobjednik je ona ekipa koja ima najviše bodova. (Pejčić, 2005.)



Slika 24. Igra Stavi loptu u krug

### Čarobni krug

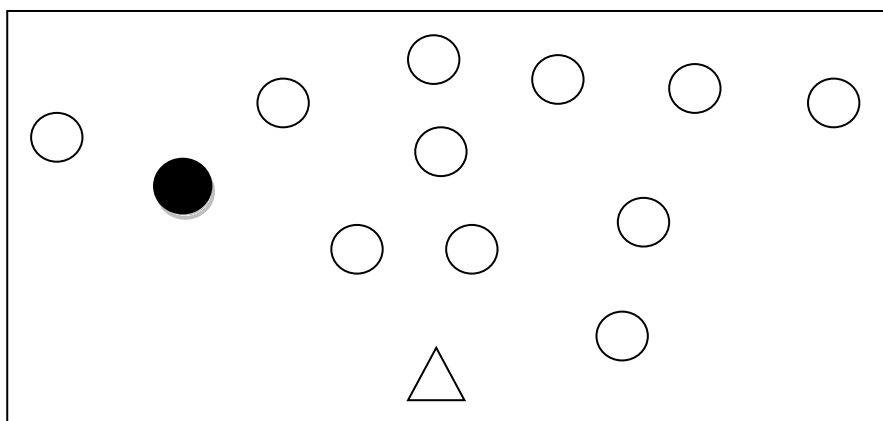
Igra započinje tako da učenici formiraju krug. Jedno dijete iz kruga drži lopticu. To dijete lopticu baca u krug, a odbijenu lopticu od tla hvata drugo dijete koje odglumi da se loptica pretvorila u neki predmet. On uporabu tog predmeta pokazuje odgovarajućim pokretima. Ostali učenici trebaju pogoditi o kojem se predmetu radi. Onaj tko pogodi što dijete pokazuje, dobiva lopticu i baca ju preko čarobnog kruga drugom igraču kod kojeg se loptica opet pretvara u nešto novo (stolica, olovka, spužva, metla, auto...).



Slika 25. Igra Čarobni krug

### Veselo hvatanje

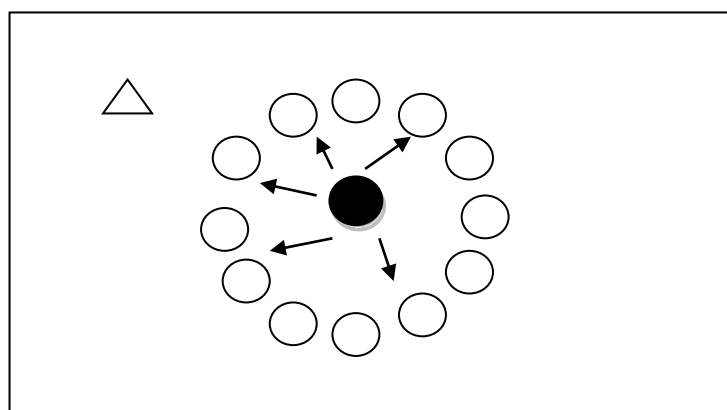
Učenici se slobodno kreću po igralištu. Jedan učenik ima loptu i hvata ostale učenike gađajući ih loptom. Zadatak je da u određenom vremenu (npr. za pola minute) pogodi loptom što više učenika. Ako učenik koji gađa promaši ili ako netko od učenika uhvati loptu, igra se prekida. Za pola minute ponovno nastavlja gađati loptom igrač koji je uhvatio loptu, odnosno igrač koji je došao do promašene lopte. Pobjednik je onaj koji je u zadanom vremenu pogodio najviše učenika.



*Slika 26. Igra Veselo hvatanje*

### Tko najbolje nasmijava

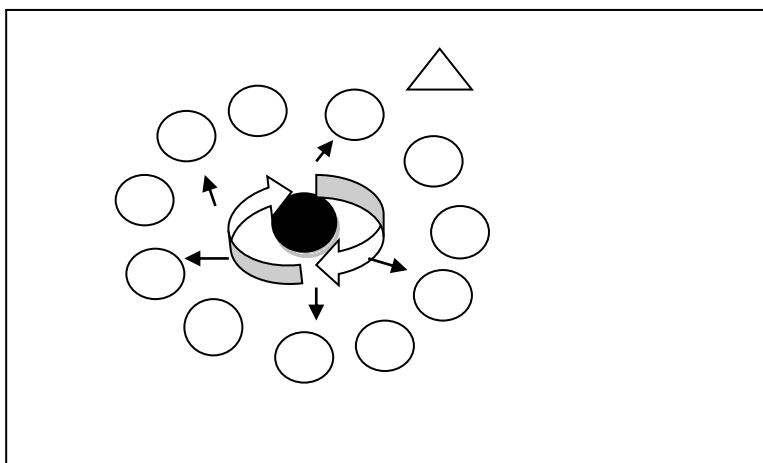
Svi su učenici u krugu, u sredini kruga je jedan učenik. Njegov je zadatak da u roku od 30 sekundi nasmije drugog učenika tako da ide od jednog do drugog učenika, postavlja im pitanja, izvodi pokrete, smije se itd. Za svakog učenika kojeg uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme ulogu preuzima drugi učenik pa tako i ostali redom. Najuspješniji je onaj koji skupi najviše bodova (Findak i Lukenda, 2005).



*Slika 27. Igra Tko najbolje nasmijava*

### Ćorava baba

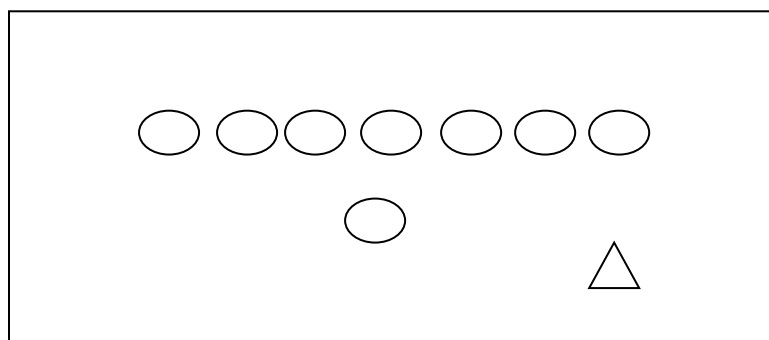
Djeca formiraju krug, učitelj odredi učenika koji će biti u sredini kruga (ima ulogu ćorave babe). Nakon toga netko od igrača ga zavrti tako da izgubi orijentaciju. Svi ostali igrači ostaju na svojim mjestima. Ćorava baba se oprezno kreće sve dok nekog ne napipa. Opipavajući pokušava pogoditi tko je to. Ukoliko pogodi, rješava se svoje uloge, a na njegovo mjesto ide učenik koji je otkriven.



Slika 28. Igra Ćorava baba

### Noć i dan

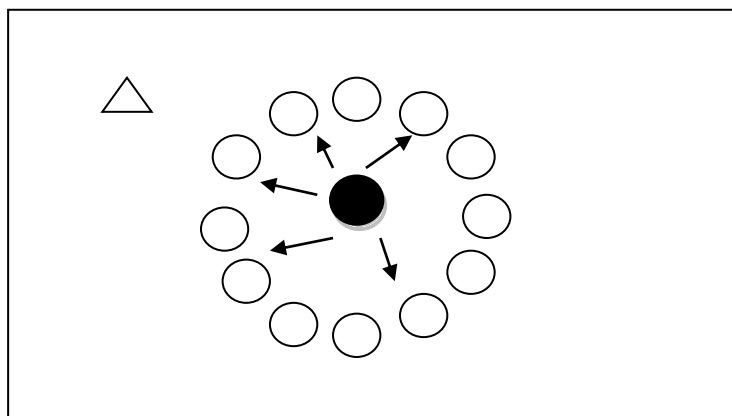
Djeca formiraju vrstu. Učitelj odredi učenika koji će stati nasuprot vrste. On će izgovarati komandu „Dan! Noć!“. Kada učenik koji je nasuprot vrste vikne „Dan!“, sva djeca u vrsti moraju stajati, ukoliko vikne „Noć!“, sva djeca moraju čučnuti. U početku govori polako i ravnomjerno, nakon toga sve brže i brže. Djeca pažljivo slušaju komande i prelaze iz čučnja u stojeći stav. No ako pogriješe (ostanu stajati kada je bila komanda „Noć!“, ili čučnu kada je bila komanda „Dan!“) moraju napustiti igru. Pobjednik je ono dijete koje je ostalo posljednje.



Slika 29. Igra Noć i dan

### Signal

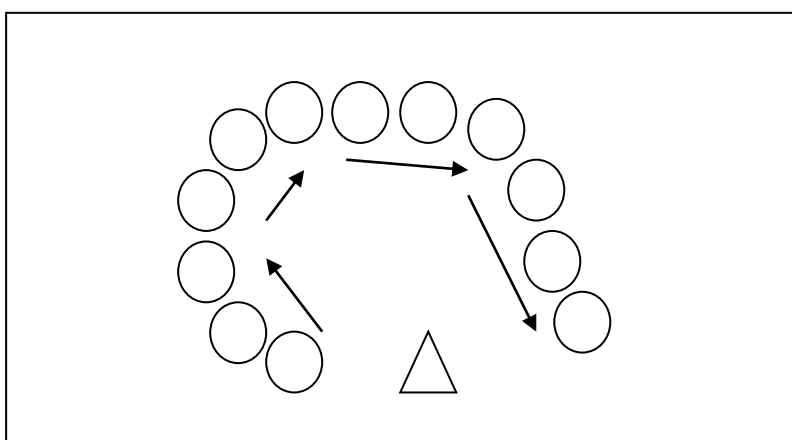
Igrači posjedaju u krug i uhvate se za ruke. Učiteljica odredi učenika koji će biti u sredini kruga. On ima zadatak pogađati gdje je signal. Najprije se odredi tko će od igrača koji su u krugu dati početni signal. Signal se daje na taj način da se jače stisne ruka. Onaj kome je susjed jače stisnuo ruku prenosi stisak dalje. Signal se može prenositi u više smjerova, dakle lijevo i desno. Učenik koji je u sredini ne može napustiti svoje mjesto dok na pogodi gdje je signal(Duran, 2003).



*Slika 30. Igra Signal*

### Pokvareni telefon

Djeca sjednu jedno pokraj drugoga, prvi šapne susjedu do sebe neku svoju izmišljenu rečenicu. Susjed šapne susjedu i tako do kraja. Posljednji učenik naglas kaže što je razumio. Kako su svi vrlo tiho šaptali, često ono što je rečeno na početku ima vrlo malo sličnosti s onim što je stiglo do kraja.



*Slika 31. Igra Pokvareni telefon*

## 6.ZAKLJUČAK

Malom je djetetu igra učenje, a takvo učenje je zabavno. Priroda je odredila da djeca uče igrajući se jer je upravo nemoguće na bilo koji drugi način usvojiti sve potrebne vještine do početka škole. Kad dijete napusti ugodan mrak majčine utrobe, ulazi u svijet pun zvukova i nepredvidivih poticaja. Posve je bespomoćno, njegovo je pamćenje nestalno, a sposobnost komunikacije, pokreta ili razumijevanja okolnih događaja gotovo ne postoji.

Igra je veoma važna u životu djeteta jer ga prati kroz čitav njegov razvoj. Čak i u starijoj dobi, dakle kod odraslih ljudi, koristi se igra. Igra u mlađoj dobi kod djece ima veliku odgojnu ulogu te izuzetno mnogo utječe na djetetov intelektualni i fizički razvoj. Sam pojam igra nema točnu definiciju, ali su se brojni autori složili da je igra slobodna aktivnost djeteta u kojem se dijete ne može pretvarati. Korištenjem igre u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture učitelj je u stanju korigirati djetetove negativne osobine. Dijete kroz igru uči, a da nije svjesno. Veoma je bitno da igra djetetu pruži zadovoljstvo i da dijete sa sata Tjelesne i zdravstvene kulture ode ispunjeno, sretno i zadovoljno. Veoma je bitno znati kada i s kojim igrama početi sat odnosno završiti ga.

U glavnom dijelu sata koriste se one igre koje potiču razvoj motoričkih sposobnosti. Najčešće su to natjecateljske igre koje djeca jako vole. Prije početka svake igre bitno je naglasiti kako se igra zove odnosno izreći pravila kratko i jasno. Učitelj mora za vrijeme igre biti sveprisutan i nadgledati razvoj igre. Djeca kroz igru trebaju steći osjećaj za suigraču, osjećaj za učitelja, trebaju se naučiti poštivanju pravila te osjećaj za pravovremeno reagiranje u različitim situacijama. Igre se mogu igrati na različitim prostorima i terenima. Za neke igre potrebno je vrlo malo opreme i sredstava. Prema brojnim autorima veoma je bitno da se igre što više izvode vani na svježem zraku te da oprema odnosno sredstva koja koriste budu od prirodnih materijala te da se vodi briga o sigurnosti samih učenika.

## 7.LITERATURA

### Knjige:

1. BOGNAR, L. (1986.) *Igra u nastavi na početku školovanja*. Zagreb: Školska knjiga.
2. DURAN, M. (2003.) *Dijete i igra*. Zagreb: Slap.
3. FINDAK, V. (1994.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
4. FINDAK, V. (2003.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. 3. izdanje. Zagreb: Školska knjiga.
5. FINDAK, V. i LUKENDA, G. (2005.) *Brže više jače, priručnik tjelesne i zdravstvene kulture za učitelje/učiteljice 2. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
6. GRČIĆ- ZUBČEVIĆ, N. i MARINOVIĆ, V. (2009.) *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: 1000 primjeraka.
7. GUNTHER, T. (2001.) *1000 zabavnih igara*. Zagreb: Mozaik knjiga.
8. HORVATIN-FUČKAR, M. (2011.) *Primjena elementarnih igara u sportskim programima, Seminar voditelja Univerzalne športske škole*. Zagreb: "Univerzalna športska škola".
9. IVANKOVIĆ, A. (1978.) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
10. KOSINAC, Z. (1999.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi, udžbenik za odgajatelje i učitelje*. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži Grada.
11. MALEŠEVIĆ, M. i MILIJEVIĆ, S. (1983.) *Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremnih odjeljenja osnovne škole*. Sarajevo: Mladost.
12. PEJČIĆ, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola Rijeka.
13. PINJUH, D. i Škarica, D. (2014.) *Utjecaj tableta na razvoj motorike kod djece*. Vukovar.
14. SINDIK, J. (2008.) *Sport za svako dijete*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
15. SREBOT, R. i MENIH, K. (2003.) *Putovanje u tišinu, igre i vježbe opuštanja za djecu od 4 do 12 godina*: Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
16. ŠIMEK, S. i ČUSTONJA, Z. (2003.) *Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša*. Zagreb: Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Kondicijska priprema sportaša.

17. THOMAS, P. (2007.) *Čarolija opuštanja, taichi, vizualizacija i blage vježbe opuštanja za djecu*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.

**Članci:**

1. MAHMUTOVIĆ, A. (2013.) Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. *Metodički obzori*. [Online] Vol. 8.(No. 2/prosinac). str. 21-33. Dostupno na: <http://hrcak.srce.hr/114289> [pristupljeno: 15. lipnja 2016.]
2. SLUNJSKI, E. i LJUBETIĆ, M. (2014.) Play and its Pedagogical Potential in a Preschool Institution. *Croatian Journal of Education*. [Online] Vol.16.(No. 1/veljača). str. 127-143. Dostupno na: <http://hrcak.srce.hr/file/174039> [pristupljeno: 15. lipnja 2016.]

## SAŽETAK

Tema ovog diplomskog rada su igre u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. U ovom radu objašnjen je sam pojam igre i povijesni pregled razvoja igre. Nakon toga slijedi poglavlje o utjecaju igre na antropološka obilježja učenika. U zadnjem poglavlju opisana je klasifikacija igre i njezina struktura te primjena igara u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture.

**Ključne riječi:** igra, klasifikacija igara, struktura igre, antropološka obilježja, sat tjelesne i zdravstvene kulture.

## ABSTRACT

The theme of this thesis is Play in physical and health education. The term playing is explained as well as the historical overview of the development of play. This is followed by an impact of play on the pupil's anthropological characteristics. The last chapter deals with theoretical part about play classification and structure which also explains which games are used during each stage of the physical education class.

**Keywords:** play, play classification, play structure, anthropological characteristics, physical education class.