

# Organizacija i provedba izvannastavnih školskih sportskih aktivnosti na području grada Pule

---

**Sanković, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*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:137:260111>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-08**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**KATARINA SANKOVIĆ**

**ORGANIZACIJA I PROVEDBA IZVANNASTAVNIH ŠKOLSKIH SPORTSKIH  
AKTIVNOSTI NA PODRUČJU GRADA PULE**

Diplomski rad

Pula, rujan, 2021.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**KATARINA SANKOVIĆ**

**ORGANIZACIJA I PROVEDBA IZVANNASTAVNIH ŠKOLSKIH SPORTSKIH  
AKTIVNOSTI NA PODRUČJU GRADA PULE**

Diplomski rad

**JMBAG:** 0303057058, 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:** izv. prof. dr. sc. Biljana Trajkovski

Pula, rujan, 2021.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Katarina Sanković, kandidatkinja za magistru primarnog obrazovanja ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mogega 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, 24. rujna 2021.



## **IZJAVA**

### **o korištenju autorskog djela**

Ja, Katarina Sanković dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom „*Organizacija i provedba izvannastavnih školskih sportskih aktivnosti na području grada Pule*” 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, 24. rujna 2021.

Potpis

---

## SADRŽAJ

|   |    |
|---|----|
| 1. UVOD.....  | 6  |
| 1.1. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI .....   | 7  |
| 1.1.1. Uloga, ciljevi i zadatci izvannastavnih kinezioloških aktivnosti ..... | 8  |
| 1.2. PODJELA IZVANNASTAVNIH KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI .....                    | 10 |
| 1.3. Locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti.....                      | 10 |
| 1.3.1. Školsko sportsko društvo .....   | 10 |
| 1.3.1.1. Univerzalna sportska škola.....                                      | 11 |
| 1.3.2. Sportska natjecanja .....  | 13 |
| 1.3.3. Školske sportske priredbe.....   | 14 |
| 1.3.4. Poduka neplivača.....  | 15 |
| 1.3.5. Mikropauze u razredu .....   | 16 |
| 1.3.6. Ples.....  | 17 |
| 1.3.7. Gimnastika.....  | 18 |
| 1.3.8. Nogomet .....  | 18 |
| 1.3.9. Stolni tenis .....   | 19 |
| 1.4. Dislocirane izvannastavne kineziološke aktivnosti.....                   | 19 |
| 1.4.1. Pješačko-planinarske ture.....   | 20 |
| 1.4.2. Koturaljkanje .....  | 21 |
| 1.4.3. Biciklizam.....  | 21 |
| 1.5. Međupredmetne izvannastavne aktivnosti.....                              | 21 |
| 1.5.1. Školske priredbe .....   | 22 |
| 1.5.2. Školski izlet .....  | 22 |
| 1.5.3. Zimovanje .....  | 23 |
| 1.5.4. Ljetovanje.....  | 24 |
| 1.5.5. Logorovanje .....  | 24 |
| 1.6. Izvanškolske aktivnosti .....  | 24 |
| 2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA .....                                     | 26 |
| 3. CILJ RADA I HIPOTEZE .....   | 30 |
| 4. METODE RADA.....   | 30 |
| 4.1. Uzorak ispitanika .....  | 30 |
| 4.2. Uzorak varijabli .....   | 31 |
| 4.3. Način provođenja istraživanja .....                                      | 31 |
| 4.4. Metode obrade podataka.....  | 32 |

|   |    |
|---|----|
| 5. REZULTATI I RASPRAVA .....                         | 32 |
| 5.1. Rezultati odgovora svake škole pojedinačno ..... | 32 |
| 5.2. Rezultati po svakom pitanju pojedinačno .....    | 42 |
| 6. ZAKLJUČAK .....                                    | 49 |
| LITERATURA .....                                      | 50 |

## 1. UVOD

Živimo u užurbanom vremenu u kojem tjelesna aktivnost nije najomiljenija stvar na svijetu i upravo zbog toga imamo sve više pretile djece. Iako svi jako dobro znamo da tjelesna aktivnost ima dobre učinke na naše zdravlje, vrlo često ju zanemarujemo. Ako djeca ne vide od svojih roditelja da je vježbanje sastavni dio života vrlo je vjerojatno da vježbanju neće pridavati osobitu pažnju. Djeca u djetinjstvu razvijaju svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i u tom je periodu potrebno njima usaditi navike o redovnom tjelesnom vježbanju.

Škola je institucija koja treba promicati zdrav način života i tjelesno vježbanje. Upravo zbog toga postoje učitelji u školama koji bi trebali navesti učenike da pripaze na svoje zdravlje i redovno se bave tjelesnom aktivnošću.

Kako je u školi propisan nedovoljan broj sati Tjelesne i zdravstvene kulture tijekom redovne nastave važno je da učitelji uključe djecu u izvannastavne aktivnosti u kojima će poticati razvoj njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških karakteristika. Djeca koja su uključena u izvannastavne aktivnosti također razvijaju i svoje socijalne vještine.

Kroz ovaj diplomski rad opisat će se izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, podjela sportskih izvannastavnih aktivnosti te će biti prikazani rezultati istraživanja koje je provedeno u svrhu pisanja ovog rada.



## 1.1. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

*„Izvannastavne aktivnosti posebni su programi koji se organiziraju i provode u školi. Izvannastavne aktivnosti organiziraju se za sve zainteresirane učenike: one prosječnih sposobnosti, darovite i one s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama, odnosno sve učenike zainteresirane za aktivno sudjelovanje u pojedinim aktivnostima bez obzira na njihove sposobnosti.“* (Caput Jogunica, Barić, 2015:10).

Šiljković, Rajić i Bertić (2007) navode kako izvannastavne aktivnosti potiču učenike na stvaralaštvo, stjecanje znanja i umijeća prema njihovim individualnim interesima i sposobnostima. Programi izvannastavnih aktivnosti provode se tijekom cijele školske godine sa stalnim skupinama učenika ili se održavaju povremeno u dane školskih praznika, blagdana i raznih proslava.

Puževski (2002) govori kako je svrha izvannastavnih aktivnosti ta da se djeca bave što raznovrsnijim djelatnostima, da stječu iskustvo te da škole upoznaju djecu sa kulturom i znanošću na jedan drugačiji i zanimljiviji način. Isto tako kroz izvannastavne aktivnosti potiče se socijalizacija učenika koja je vrlo bitna.

Prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2011) u osnovnoškolskom obrazovanju ističe se nekoliko različitih odgojno-obrazovnih područja iz kojih se mogu organizirati i provoditi izvannastavne aktivnosti:

- jezično-komunikacijsko područje
- matematičko-prirodoslovno područje
- društveno-humanističko područje
- umjetničko područje
- tjelesno i zdravstveno područje
- tehničko-tehnologijsko područje
- praktični rad i dizajniranje.

Sva navedena odgojno-obrazovna područja sadržavaju nekoliko nastavnih predmeta, osim tjelesnog i zdravstvenog područja koje se sastoji od samo jednog nastavnog predmeta – tjelesne i zdravstvene kulture. Za svaku od navedenih izvannastavnih aktivnosti škola treba izraditi detaljan plan i program s ciljevima i zadaćama, vremenikom, troškovnikom, načinom realizacije i financiranja, vrednovanja te tražiti pisanu suglasnost roditelja (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Ciljeve i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture nemoguće je ostvariti samo i isključivo putem nastave, odnosno nastavnog procesa, već putem odgojno-obrazovnog procesa u koji, osim nastave, spadaju i izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada (Findak, 1999).

Kako navodi Findak (1999.) izvannastavne i izvanškolske aktivnosti ne provode se samo zbog što uspješnijeg ostvarivanja ciljeva i zadaća škole, već je cilj zadovoljiti interese i autentične potrebe učenika zbog njihovog doprinosa razvoju antropološkog statusa. Također, ove aktivnosti služe za usvajanje i unapređivanje motoričkih znanja učenika, poboljšanje njihovih motoričkih postignuća, boljim odgojnim rezultatima rada i očuvanju i unapređivanju zdravlja učenika.

Brust Nemet i Mlinarević (2012) navele su zadatke izvannastavnih aktivnosti:

- razvijanje interesa za društveno koristan rad i osposobljavanje za aktivno sudjelovanje u društvenom životu
- povezivanje, proširivanje i produbljivanje znanja, vještina i navika stečenih u nastavi
- identificiranje darovitih učenika
- poticanje dječjeg stvaralaštva
- osposobljavanje za komunikaciju i suradnju
- učenje fleksibilnosti i toleranciji
- osposobljavanje za aktivnosti u slobodnom vremenu koje služi za razvoj odgoja i obrazovanja, prevencije ovisnosti te unapređenja zdravlja.

### **1.1.1. Uloga, ciljevi i zadatci izvannastavnih kinezioloških aktivnosti**

Autorice Caput Jogunica i Barić (2015) govore kako je znanstveno dokazano da tri sata tjelesne i zdravstvene kulture na tjedan za učenike nižih razreda nisu dovoljna za realizaciju ciljeva i zadaća tog predmeta. „Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) i mnogi europski dokumenti, od kojih izdvajamo Smjernice tjelesne aktivnosti Europske unije (EU Physical activity guidelines), ističu važnost svakodnevnog jednosatnog vježbanja umjerenog intenziteta i sadržaja primjerenoga dobi učenika.“(Caput Jogunica, Barić, 2015: 16).

Treće (7 – 9 godina) i četvrto (10 – 12 godina) razvojno razdoblje obilježava osjetljivost organizma kada se govori o učenju bazičnih motoričkih znanja koji su temelj za bilo koju kineziološku aktivnost, odnosno osjetljivost za razvoj tjelesne pismenosti učenika. Pravovremena tjelesna pismenost učenika važan je preduvjet za njihovo uključivanje u bilo koju kineziološku aktivnost kasnije, tj. jedan je od preduvjeta za izbor aktivnog i zdravog načina života. Razdoblje od sedme do devete godine za djevojčice, odnosno do dvanaeste za dječake, smatra se kritičnim za razvoj tjelesne pismenosti s obzirom da je to razdoblje optimalno za razvoj osnovnih motoričkih znanja, posebno za razvoj koordinacije, brzine, ravnoteže, fleksibilnosti i snage (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Kako navode Caput Jogunica i Barić (2015) za potpunu tjelesnu pismenost djeca trebaju usvojiti osnovna motorička znanja koja se izvode: na tlu (osnova za sudjelovanje u sportskim igrama), u vodi (plivanje, vaterpolo, skokovi u vodu i dr.), na snijegu i ledu (skijanje, sanjkanje, klizanje), u zraku (gimnastika, skokovi u vodu i dr.). Nedostatak tjelesne pismenosti vidljiv je u igri koja je zanimljiva sudionicima sve dok oni imaju podjednaka znanja, vještine i sposobnosti.

Osnovni cilj izvannastavnih kinezioloških aktivnosti je zadovoljiti poseban interes učenika za upoznavanje novih praktičnih i teorijskih znanja iz izborne izvannastavne aktivnosti.

Neki od ciljeva koje zadovoljavaju izvannastavne sportske aktivnosti su:

- usavršavanje biotičkih motoričkih znanja,
- upoznavanje praktičnih i teorijskih motoričkih znanja koja se specifična za određenu kineziološku aktivnost,
- pozitivan utjecaj i razvoj pojedinih (kin)antropoloških obilježja učenika,
- usvajanje navike za redovno tjelesno vježbanje,
- osposobljavanje učenika za pravilno samostalno tjelesno vježbanje (Caput Jogunica, Barić 2015).

Kako navode autorice Caput Jogunica i Barić (2015) zadaće izvannastavnih sportskih aktivnosti usmjerene su na:

- usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja o važnosti redovite tjelovježbe

- zadovoljenje veće potrebe za kretanjem i poticanje interesa za napredovanje u izabranoj sportskoj aktivnosti
- poticanje učenika na timski rad
- usmjeravanje učenika na sudjelovanje u radu školskog sportskog društva
- usvajanje i usavršavanje radnih navika
- upoznavanje učenika s osnovnim obilježjima izabrane izvannastavne sportske aktivnosti i kako ona utječe na njegove osobine i sposobnosti
- pozitivni utjecaj za razvoj sportske kulture.

## **1.2. PODJELA IZVANNASTAVNIH KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI**

Izvannastavne kineziološke aktivnosti razlikujemo prema mjestu na kojem se izvode (u školi ili izvan nje) te se zbog toga dijele na locirane, dislocirane i međupredmetne izvannastavne aktivnosti (Barić i Caput Jogunica, 2015). O svakoj od ovih vrsta izvannastavnih aktivnosti bit će riječi u nastavku.

### **1.3. Locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti**

*„Locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti vezane su za prostor škole u kojemu se izvode, te su praktične i za učenike i za učitelje i za roditelje. U njih ubrajamo aktivnosti školskoga sportskog društva, zatim sportska natjecanja, školske sportske priredbe, mikropauze u razredu i poduku neplivača.“* (Caput Jogunica, Barić, 2015:25).

#### **1.3.1. Školsko sportsko društvo**

Školska sportska društva iz raznih županija djeluju pod Hrvatskim školskim športskim savezom. Hrvatski školski športski savez kao svoje zadaće navodi: poticanje i promicanje školskog sporta u Republici Hrvatskoj, skrb o promicanju školskih športskih postignuća djece i njihovom sudjelovanju na svjetskim i europskim prvenstvima te drugim velikim međunarodnim školskim športskim priredbama, utvrđivanje načela i

osnovnih uvjeta sustava školskih športskih natjecanja u Republici Hrvatskoj u suradnji s ministarstvom nadležnim za pitanje športa, usklađivanje aktivnosti školskih športskih saveza u županijama na ostvarivanju ukupnog programa športa djece i mladih te promicanje stručnog rada u školskom sportu (školski-sport.hr).

Školsko sportsko društvo je prema Zakonu o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi i Zakonu o sportu jezgra školskog sporta u koji se mogu uključiti svi učenici koji su zainteresirani. Školska sportska društva za svoj rad imaju prednost korištenja sportske infrastrukture koju škola posjeduje u odnosu na vanjske korisnike koji također koriste tu istu infrastrukturu (Caput Jogunica, Barić, 2015).

U sekcije školskog sportskog društva spadaju sportovi i različite kineziološke aktivnosti koje su u skladu s interesom učenika i uvjetima u školi. Učenici se mogu uključiti u sportske igre, plesne sekcije (mažoretkinje, folklor, itd.) i ostale brojne kineziološke aktivnosti kao što su borilački sportovi, aerobika, gimnastika, badminton i drugi. Odgovorna osoba koja vodi brigu o osnivanju i radu školskog sportskog društva u suradnji s ravnateljem je učitelj tjelesne i zdravstvene kulture. Godišnjim planom i programom na početku školske godine određuje se broj sekcija i fond sati za pojedinu sekciju (Caput Jogunica, Barić 2015).

Kako navode Caput Jogunica i Barić (2015) rad školskog sportskog društva i njegovih sekcija ovisi o raspoloživosti sportske infrastrukture, fondu sati učitelja, slobodnom vremenu učenika i ostalim organizacijskim čimbenicima poput rasporeda sati, udaljenosti mjesta stanovanja od škole, potpore roditelja i slično, no najčešće je to jedan do dva sata na tjedan.

#### **1.3.1.1. Univerzalna sportska škola**

Univerzalna sportska škola osnovana je tijekom školske godine 2006./2007. na prijedlog Hrvatskog školskog sportskog saveza. Ovaj program za djecu od prvog do četvrtog razreda i sve njegove aktivnosti su u funkciji razvoja učenika s posebnim naglaskom na optimalan razvoj motoričkih sposobnosti i učenje motoričkih znanja. Program univerzalne sportske škole provodi se u dvije dobne skupine: za učenike prvog i drugog razreda i za učenike trećeg i četvrtog razreda i to dva puta tjedno po 45 minuta (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Cilj programa univerzalne sportske škole je uključivanje što većeg broja najmlađih učenika u sportske aktivnosti kako bi stvorili navike svakodnevnog vježbanja (skolski-sport.hr).

Ciljevi koje navode Škegro i sur. (2007) su:

- Poticanje psihosomatskog razvoja djece
- Razvijanje zdravstvene kulture kod djece u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja
- Stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja
- Razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Zadaće Univerzalne sportske škole su:

- Stjecanje iskustva pokretom
- usvajanje znanja o raznim sportovima i same vrijednosti bavljenja sportom
- utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti korištenjem raznih kinezioloških aktivnosti s naglaskom na razvoj ravnoteže, fleksibilnosti i koordinacije
- poticanje pozitivnog stava prema zdravoj prehrani i zdravom načinu života (Škegro i sur., 2007).

Škegro i sur. (2007) u Planu i programu rada univerzalne športske škole govore kako je bitan integrativni pristup u radu. Sadržaji programa trebali bi se zasnivati na ravnoteži između usvajanja motoričkih znanja i razvijanja motoričkih sposobnosti, tj. njihove interakcije s tjelesnim, kognitivnim, emotivnim i emotivnim razvojem djeteta. Vrlo je važno da se prilikom vježbanja ne zanemaruju emocije koje djeca osjećaju i pokazuju te da vježbanje bude organizirano na način koji djeci omogućuje da poboljšaju osjećaj za zajedništvo i druženje. Kroz program univerzalne sportske škole djeca bi trebala shvatiti važnost koje tjelesno vježbanje ima za njihov život.

Univerzalna športska škola omogućuje da svako dijete aktivno sudjeluje u programu s obzirom da su tematske cjeline koje se provode oblikovane na način da svatko može sudjelovati u njima.

Prema programu univerzalne sportske škole osim osnovnih elemenata iz gimnastike, atletike i borilačkih sportova, temeljni sadržaj je igra koja je primjerena dobi i interesu učenika te njihovim motoričkim znanjima i sposobnostima te njihovom zdravstvenom stanju. Također se posebno ističe važnost i primjena elementarnih i sportskih igara, štafetnih elementnih igara i sl. (Caput Jogunica, Barić, 2015). Cilj provođenja igara je taj da djeca nauče što je to fair play te da se tijekom vježbanja poveća užitak djece (Škegro i sur., 2007).

Na stranicama Hrvatskog školskog športskog saveza navode kako upravo školska sportska škola može predstavljati temelj za stvaranje budućih vrhunskih sportaša, jer stjecanjem većeg broja motoričkih znanja u ranijim fazama sportskog razvoja iz raznih sportskih grana omogućuje uspješniju sportsku specijalizaciju kasnije (skolski-sport.hr).

### **1.3.2. Sportska natjecanja**

Kako navodi Findak (1999) natjecanja nisu samo programska obveza tjelesne i zdravstvene kulture, nego i škole u cjelini. Ona omogućavaju učenicima da pokažu svoja znanja, sposobnosti i postignuća te da se dokažu kako pred drugima tako i pred sobom.

Kako bi natjecanja ispunila očekivanja koja se od njih očekuju važno je da ispunjavaju nekoliko uvjeta, a to su: masovnost, tj. uključivanje što više učenika u natjecanje, primjerenost dobi, sposobnostima i motoričkim znanjima učenika, svestranost, osiguravanje jednakih mogućnosti za sve učenike (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Caput Jogunica i Barić (2015) navode kako se natjecanja mogu podijeliti prema nekoliko kriterija: dobi učenika, rangu, vrsti, broju sudionika i sustavu. Tako se natjecanja prema dobi učenika organiziraju tako da sadržaji budu primjereni znanju i sposobnostima učenika, npr. za prve i druge razrede mogu se organizirati natjecanja u elementarnim i štafetnim igrama i poligonu s preprekama, a za učenike trećeg i četvrtog razreda u miniodbojci, minikošarci, nogometu. Prema rangu natjecanja možemo podijeliti na: razredna, međurazredna, školska, međuškolska, općinska, gradska, županijska, nacionalna i međunarodna.

Razredna natjecanja temelj su svih natjecanja stoga se ona trebaju održavati u svim školama. Takva se natjecanja trebaju organizirati tako da u njima sudjeluju svi učenici. Na kraju razrednog natjecanja od najboljih pojedinaca trebalo bi sastaviti razrednu momčad koja bi predstavljala razred u višem rangu natjecanja (Findak, 1999).

Prema broju sudionika natjecanja dijelimo na pojedinačna i ekipna (momčadska), a prema vrsti ih dijelimo na prijateljska, prigodna i prvenstvena. S obzirom na primijenjeni sustav natjecanja dijelimo na kup sustav, bodovni sustav i kombinirani sustav (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Preporuča se da se u organizaciju natjecanja uključi što više učenika te učitelja koji vode različite izvannastavne aktivnosti u školi. Također se preporučuje napraviti plan aktivnosti koje su potrebne za organizaciju, npr. ciljane skupine učenika, koje kineziološke aktivnosti će se provoditi, mjesto održavanja natjecanja i slično. Vrlo je važno da se nakon natjecanja objave rezultati natjecanja. Nagrade mogu biti pehari, medalje, diplome, ali i druge stvari ovisno o dogovoru sa donatorima i sponzorima (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### **1.3.3. Školske sportske priredbe**

Findak (1999) navodi kako su priredbe jedan od organizacijskih oblika rada koji svim sudionicima odgojno-obrazovnog procesa omogućava da pokažu svoj rad i potvrde rezultate svoga rada pred publikom. Priredbe se mogu održavati tijekom cijele školske godine, no najčešće se održavaju kada se obilježava neki značajan povijesni i kulturni događaj ili školska svečanost.

Sadržaji koji se izvode na sportskim priredbama mogu biti prigodni nastupi, natjecanja, smotre tjelesne i zdravstvene kulture, javni sat tjelesne i zdravstvene kulture i slično. S obzirom da sadržaji koji se izvode na priredbama mogu biti različiti, sadržaji s područja tjelesne i zdravstvene kulture mogu se kombinirati sa sadržajima iz drugih odgojno-obrazovnih područja (glazba, pjevanje, folklor, itd.). Učenici se za priredbu trebaju pripremati tijekom cijele školske godine, neovisno o tome kada će se ona održati, u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture i izvannastavnih aktivnosti (Findak, 1999).



Sportska priredba može biti snažan motivacijski čimbenik za sve učenike koji sudjeluju u pripremi priredbe, njezinom praćenju, ali i u samom natjecanju. Učenike također mogu motivirati prijateljski susreti učitelja i učenika u sportskim igrama te zajedničko druženje u sklopu prikazivanja plesnih struktura (Caput Jogunica, Barić, 2015).

#### **1.3.4. Poduka neplivača**

*„Plivanje je tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan razvitak čovjeka. Kako se obukom plivanja može početi već u najranijoj mladosti, pozitivan će se utjecaj plivanja moći iskoristiti utoliko prije, ako se znanjem plivanja prije ovlada.“* (Findak, 1999:64)

Plivanje je jedna od osnovnih ljudskih potreba te je znanje plivanja važno isto kao i znanje hodanja, trčanja i skakanje. Znanje plivanja je neophodno za bilo koju aktivnost koja se provodi u vodi (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo (2016) u svojoj knjizi navode kriterije koji definiraju plivača početnika i plivača u Hrvatskoj. Plivač početnik pliva proizvoljnom tehnikom 25 m na način da prvi dio dionice (12,5 m) pliva u jednom smjeru do određenog znaka, bez odmora i hvatanja za okretište, dok drugi dio dionice pliva do mjesta ulaska u vodu. Plivač mora zadovoljiti sljedeće kriterije: skok u vodu na noge, pliva slobodnom tehnikom na udaljenosti od 50 metara, tako da prvu polovicu dionice (25 m) pliva u jednom smjeru bez odmora te ima prijelaz iz plivanja na prsima preko okomitog položaja u plivanje na leđima i obrnuto.

Škole u Republici Hrvatskoj su, prema zakonu koji je ukinut, do nedavno bile obavezne provoditi poduku neplivača. No prema kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture, tj. u posebnim programskim zadaćama Tjelesne i zdravstvene kulture ostala je obaveza provođenje obuke (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo 2016). Ukoliko škola nema potrebne uvjete za poduku iz plivanja, ona se može organizirati tijekom školske godine u prirodi ili kao dio organiziranog ljetovanja, zimovanja ili logorovanja (Caput Jogunica i Barić 2015).

Plivanje kao kineziološka aktivnost ima višestruke koristi za pravilan rast i razvoj učenika i njihovo zdravlje, posebice u pojedinim opasnim situacijama kao što su

poplave, pomoć pri utapanju i slično. Posebnim programskim sadržajima u vodi kod učenika se razvija koordinacija, snaga i mišićna izdržljivost, a vježbama disanja u vodi mogu se poboljšati funkcionalne sposobnosti učenika (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Sindik (2006) navodi prednosti vježbanja u vodi:

- Voda smanjuje pritisak na zglobove
- Voda djeluje kao rashlađivač
- Tijekom vježbanja voda podiže tijelo
- Voda tijekom vježbanja pruža otpor pokretima koje izvodimo
- Poboljšava se cirkulacija, a uz to je moguća i relaksacija
- Izvođenje punog opsega pokreta moguće je bez prevelikog napora.

### **1.3.5. Mikropauze u razredu**

Mikropauze za vrijeme nastave oblik su aktivnog odmora koji se primjenjuje kako bi se spriječilo nastajanje umora kod učenika. Findak i Stella (1985) navode kako se umor javlja kod učenika u razredu jer se njihov rad svodi na angažiranje manjih grupa mišića koji onda nepovoljno utječu na funkcionalno stanje organizma. Stoga smatraju kako je obveza učitelja organizirati odgojno-obrazovni rad koji će spriječiti negativne utjecaje i unaprijediti zdravlje i tjelesni razvoj učenika.

Mikropauze učitelj može provoditi kada primijeti da učenici više nemaju koncentracije, kada nema suradnje na satu, ukoliko učenici počnu zijevati, razgovarati međusobno i slično. One najčešće traju od 3 do 5 minuta, a tijekom mikropauze najčešće se provode opće pripremne vježbe (Findak, 1999).

Caput Jogunica i Barić (2015) navode kako učitelji koji provode mikropauze u razredu mogu pridonijeti tome da učenici steknu naviku tjelesnog vježbanja i to tako da: dobiju uvid u pozitivne učinke kratkog aktivnog vježbanja na raspoloženje i organizam, steknu naviku redovnih aktivnih stanki zbog dugog sjedenja tijekom školovanja, a kasnije i na radnom mjestu te da uoče da se nakon kratkog aktivnog predaha u razredu stvara pozitivno radno ozračje.

Tijekom izvođenja mikropauzi potrebno je usmjeriti posebnu pozornost na:

- izbor vježbi – primjerenost uzrastu i uvjetima rada

- primjerenost dinamike i tempa izvođenja vježbi
- primjerenost ponavljanja vježbi
- poticanje na pravilno disanje
- primjenu različitih kompleksa vježbi s pomagalicama i bez njih
- poticanje učenika na kreativnost (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### 1.3.6. Ples

Učenici kao jednu od sportskih izvannastavnih aktivnosti mogu izabrati ples.

Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) navode kako ples najlakše možemo definirati kao pokret tijela uz glazbu. Kroz ples možemo utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti te funkcionalnih sposobnosti jer se povećava maksimalni primitak kisika, omogućuje plućnu ventilaciju i krvnu cirkulaciju. Kujundžić Lujan (2019) u svojoj doktorskoj disertaciji navodi kako se podučavajući ples znatno utječe na formiranje društvenih vrijednosti te se plesom obogaćuje opća kultura. Bitna stavka kod učenja plesa je i glazba. Ona doprinosi osjećaju ugone i zadovoljstva te može motivirati pojedinca da izrazi svoju estetsku komponentu kroz pokret.

Sadržaj plesnih struktura uključuje i dječji ples, odnosno osnove društvenih plesova te narodni ples. Društveni plesovi realiziraju se u dva oblika: rekreativni i sportski ples. Sportski ples je natjecateljska disciplina u kojoj se može natjecati u dvije skupine plesova: standardnim i latinoameričkim. S druge strane rekreativni ples je ples u kojem se rekreativci koriste takvu vrstu vježbanja za zabavu, opuštanje ili trening (Kujundžić Lujan, 2019).

Cilj kod plesnih struktura je razvijati kod učenika lijepo i pravilno držanje tijela, orijentaciju u prostoru, osjećaj za ritam, osjećaj odnosa tona i pokreta te kreativnost u pokretu i plesnom izričaju. Hodanje, trčanje, različiti poskoci i skokovi te jednostavna gibanja kao što su mahanje i zamasi čine osnovu plesnih struktura. Kreativnost pokreta razvija se u slobodnom imitiranju, odnosno improviziranju pojava i događaja iz prirode i dječje okoline. Sadržaj plesnih struktura uključuje i dječji ples, odnosno osnove društvenih plesova te narodni ples (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015).

### **1.3.7. Gimnastika**

Za gimnastiku postoji mnogo definicija, no najčešće se koristi ona da je gimnastika način vježbanja koji od vježbača razvija i zahtijeva snagu, agilnost i ravnotežu te se može izvoditi na spravama ili sa spravama (Živčić Marković, 2016, prema Brkljača, 2021). Međunarodna gimnastička organizacija navodi kako postoji šest gimnastičkih sportova, a to su: sportska gimnastika (ženska i muška), akrobatska gimnastika, trampolin, ritmička gimnastika, aerobna gimnastika i „gimnastika za sve“. Korektivna i atletska gimnastika dvije su najpoznatije u rekreacijskom smislu (Brkljača, 2021).

Gimnastika je jedan od sportova koji je uvršten u sve nastavne planove i programe tjelesne i zdravstvene kulture na način da je izbor sadržaja i ciljeva prilagođen stupnju razvoja učenika. Živčić Marković (2010) navodi kako se gimnastički program koji se provodi u razrednoj nastavi može poistovjetiti sa gimnastičkom početnicom.

Sportska gimnastika je najpoznatija i najraširenija grana gimnastike. Brkljača (2021) prema Živčić Marković (2016) govori kako se sportska gimnastika dijeli na preskoke, upore i visove na spravama, akrobatiku i ravnotežne položaje na uskim površinama, a ujedno je ta podjela i najprimjerenija za organiziranje izvannastavne aktivnosti u školama. Svakako, ukoliko se gimnastika održava kao izvannastavna aktivnost potrebno je da ona ima složenije elemente od onih koji se provode na redovnoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

### **1.3.8. Nogomet**

Nogomet možemo definirati kao složeni timski sport koji se sastoji od raznih gibanja, jednostavnih i složenih, a kojima je cilj upućivanje lopte unutar okvira gola, ali i sprječavanje protivničkog igrača da uputi loptu u gol u uvjetima suradnje članova u timu (Sindik, 2006).

Kako bi bili uspješni u nogometnu potrebne su dobro razvijene antropološke karakteristike (morfološke karakteristike, motoričke i kognitivne sposobnosti te zdravstveni status), specifična znanja i sposobnosti koja su karakteristična za nogometaša, efikasnost i rezultati u natjecanju (Dujmović, 2000., prema Đapić, 2016).

### **1.3.9. Stolni tenis**

Stolni tenis jedna je od polistrukturalnih kinezioloških aktivnosti. U igri sudjeluju dva ili četiri igrača koji nemaju međusobni fizički kontakt. Igra se tako da igrači udaraju loptu reketom na stolu za stolni tenis i natječu se tko će prije postići jedanaest poena (Tomić, 2014, prema Vukelić, 2021). Stolni tenis iziskuje dobru koncentraciju, koordinaciju, spretnost, ali i dobru psihičku i fizičku spremnost. Tijekom igre, igrač stalno treba pratiti položaj tijela, ruku i reketa svog protivnika kako bi predvidio kako i kuda će on udariti loptu (Tubikanec, 2021, prema Vukelić, 2021).

Sindik (2006) navodi kako je za provedbu izvannastavne aktivnosti stolni tenis poželjno da se provodi u zatvorenom prostoru kako bi strujanje vjetra što manje ometalo laganu stolnotenisku lopticu, no ako provedba u zatvorenom prostoru nije moguća ipak se aktivnost može provoditi i na otvorenom. Podloga na kojoj učenici stoje ne bi smjela biti klizava, ali niti takva da ne dozvoljava nikakvo „proklizavanje“ koje omogućuje amortiziranje brzih i kratkotrajnih pokreta lijevo-desno i naprijed-nazad.

Za poduku stolnog tenisa potrebno je onoliko reketa i loptica koliko imamo djece i minimalno jedan stol za stolni tenis. Trajanje ovakve poduke za djecu školske dobi preporuča se u trajanju od 45 minuta ili kraće, ovisno o mogućnostima grupe koja trenira.

### **1.4. Dislocirane izvannastavne kineziološke aktivnosti**

Dislocirane izvannastavne kineziološke aktivnosti provode se izvan škole prema nastavnom planu i programu, a primjerene su učenicima nižih razreda osnovne škole (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### 1.4.1. Pješačko-planinarske ture

Pješačenja i planinarenja omogućuju učenicima da usavrše različite kineziološke sadržaje, na primjer hodanje različitim tempom i tehnikama, provlačenje, penjanje i slično u prirodnom okruženju. S obzirom na dob i razred koji učenici pohađaju pješačko-planinarske ture mogu biti poludnevne (za učenike prvih razreda), jednodnevne (za učenike drugih i trećih razreda) i višednevne (za učenike trećih i četvrtih razreda). Pješačko-planinarska tura je tura u kojoj učenici trebaju svladati niže uspone. Svaka pješačka i pješačko-planinarska tura imaju svoj cilj. Cilj kod pješačke ture bio bi odlazak u obližnji park, a cilj kod pješačko-planinarske ture je hodanje i penjanje na gorje i planine (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Caput Jogunica i Barić (2015) navode da je planinarska tura organizirani jednodnevni i/ili višednevni boravak učenika u planinama. Kako bismo učenike pripremili za pješačenje i planinarenje na satima tjelesne i zdravstvene kulture trebali bismo provoditi više tzv. situacijskih sadržaja koji su namijenjeni usavršavanju biotičkih motoričkih znanja kao što su penjanje i silaženje, svladavanje prepreka, skokovi, doskoci i slično.

Jenko Miholić, Rastovski i Radan (2021) u svom radu govore kako je planinarenje širok pojam koji označava sve aspekte boravka i aktivnosti u planinama. Planinarenje i boravak u planinama potiče i razvija pozitivne osobine kao što su tjelesna izdržljivost, prilagodljivost, hrabrost, snalažljivost i slično te utječe na poboljšanje psihičkog zdravlja.

S obzirom na dob djece važno je znati dobro organizirati planinarenje. Djece u dobi od 4 do 6 godina mogu hodati 2 sata, djeca od 7 do 8 godina 4 sata, dok djeca od 9 do 10 godina mogu hodati otprilike 6 sati. Kada na planinarenje vodimo veću skupinu djece u različitom rasponu godina preporuča se da hodanje ne traje duže od 4 sata (Čaplan, 2017. prema Jenko Miholić, Rastovski i Radan, 2021).

Planinarenje uvelike ovisi o vremenskim uvjetima, no većina proljeća, ljeta i jeseni može biti pogodna za odlazak u planine. Kada planiramo ovakve aktivnosti vrlo je bitno da učenici imaju kvalitetnu i pravovremenu informaciju o organiziranju same aktivnosti. To možemo izvesti kratkim predavanjem ili razgovorom u kojem učenicima omogućujemo poduku o tome kako se ponašati tijekom planinarenja, koja oprema im

je potrebna. Kako bi djeci na planinarenju bilo zanimljivo potrebno je osmisliti aktivnosti tijekom hodanja, ali i u pauzama. Također, učenicima je potrebno osigurati odmor i okrjepu. Nakon odmora moguće je obići neke zanimljivosti ili pak organizirati razne elementarne i momčadske igre koje su prilagođene dobi (Jenko Miholić, Rastovski i Radan, 2021).

#### **1.4.2. Koturaljkanje**

„Koturaljkanje ubrajamo u monostrukturalno ciklično kretanje koje popularnost zahvaljuje ponajprije pozitivnim učincima na zdravlje i zbog toga što je primjereno svim dobnim skupinama.“ (Caput Jogunica, Barić, 2015:62)

U Hrvatskoj se organiziraju natjecanja za učenike kako bi se provjerila znanja i vještine u rolanju. Takva natjecanja dobro je organizirati tijekom proljetnih praznika ili u sklopu obilježavanja dana škole ili sporta.

#### **1.4.3. Biciklizam**

U današnje vrijeme sve je veći problem dugotrajno sjedenje i nedostatak svakodnevne tjelesne aktivnosti kod djece i mladih, stoga se sve više promiče vožnja biciklom kao jedna od aktivnosti koja je dostupna široj populaciji. Ono što učenici trebaju savladati za sigurnu vožnju su pravilno kretanje, poštivanje ostalih sudionika u prometu, praćenje i poštivanje prometnih znakova te pravovremeno zaustavljanje.

Većina liječnika preporučuje vožnju biciklom jer su u vožnji aktivirane sve mišićne skupine, razvija se koordinacija, ravnoteža, gibljivost i preciznost, a također se poboljšava i aerobna izdržljivost (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### **1.5. Međupredmetne izvannastavne aktivnosti**

Međupredmetne izvannastavne aktivnosti odnose se na povezivanje više predmeta i uključuju suradnju više učitelja u organizaciji i provedbi ovih aktivnosti. U

međupredmetne aktivnosti spadaju: školske priredbe, školski izleti, ljetovanja, zimovanja i logorovanja (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### **1.5.1. Školske priredbe**

Učenici putem školskih priredbi mogu na različitim razinama pokazati svoja postignuća i rezultate rada tijekom školske godine. Školske priredbe obično se povezuju s proslavama važnih kulturno povijesnih događaja, dana škole i slično. Okvirni program školske priredbe dogovara se na početku školske godine, a treba uključivati mjesto i vrijeme izvedbe, plan aktivnosti, programske sadržaje, pripreme i ostale upute. Najčešće se održavaju u školskim sportskim dvoranama, ostalim većim prostorijama u školi ili u većim gradskim dvoranama. Najčešći izvannastavni kineziološki sadržaji koji se prezentiraju na školskim priredbama su plesne strukture, akrobatika, prezentacije borilačkih vještina i slično (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### **1.5.2. Školski izlet**

Kako navode Caput Jogunica i Barić (2015) prema Zakonu o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi, škola može planirati poludnevni ili cjelodnevni izlet u okolicu ili izvan mjesta. Najčešće se organiziraju dva školska izleta tijekom godine.

Findak (1999) navodi kako su izleti izvanredno koristan organizacijski oblik rada posebice sa zdravstvenog i odgojno-obrazovnog aspekta. Vrlo je važno da učenici na izletu sudjeluju aktivnim kretanjem. Izlet je potrebno dobro pripremiti i organizirati, a to znači da treba odrediti cilj i zadaće, program izleta ( trajanje, mjesto i vrijeme polaska, način kretanja, itd.).

Izlet se može organizirati različitim prijevoznim sredstvima, npr. autobusom, brodom, vlakom. Na izletu se, kroz promjenu svakodnevne okoline u kojoj se učenici nalaze, nastoji izbjeći zasićenost svakodnevnim aktivnostima na način da se organiziraju neke aktivnosti kojima se učenici inače ne bave. Primjerice, moguće je organizirati društveno-zabavne večeri u kojima djeca imaju plesne i glazbene večeri, priredbe i slično te razne društvene igre. Ovisno o dobi djece, njihovim mogućnostima i interesima na izletu se mogu provoditi i razne sportsko-rekreacijske aktivnosti, a to



mogu biti: streličarstvo, streljaštvo, mini golf, badminton, školica, pikado, nogomet, odbojka i slično (Sindik, 2006).

### **1.5.3. Zimovanje**

„Zimovanje je višednevni boravak učenika u prirodi, najčešće u planinama i/ili primorskim mjestima tijekom zimskih praznika, a preporučuje se od prvog razreda osnovne škole radi pozitivnih učinaka na zdravlje učenika, osobito onih u gradovima.“ (Caput Jogunica, Barić, 2015:74)

Prema Findaku (1999) sadržaji zimovanja mogu biti sportsko-rekreativne aktivnosti, društveno-zabavne aktivnosti i stručna i popularna predavanja. Aktivnosti koje spadaju u sportsko-rekreativne, a mogu se provoditi s učenicima osnovnih škola su pripremni oblici kretanja na snijegu, igre na snijegu, sanjkanje, klizanje, hodanje na skijama, skijaško trčanje, skijanje te šetnje i izleti. Kako bi provedba tih aktivnosti bila adekvatna moramo paziti na to da u izabranim aktivnostima sudjeluju svi učenici, da su sadržaji dinamični i zabavni, da u obzir uzmemo dob i zanimanje učenika te da pazimo na individualnost svakog učenika.

Autori Mikić, Biberović i Mačković (2001) govore kako prije polaska na zimovanje najprije učenike treba i psihički i fizički pripremiti na to. Bitno je da učenike pripremimo na pripremu i provjeravanje opreme koja se koristi na snijegu, ali i na sam smještaj i prehranu. Učenike bi trebalo skijanje učiti od lakšeg ka težemu te bi bilo dobro da prije nego uče pojedine elemente tome prethode neke adekvatne igre. Djeca uče brže od odraslih pa njima svladavanje skijanja na zimovanju ne bi trebalo predstavljati neki veći problem.

Petrović (2018) ističe kako je zimovanje prilika da se učenici tijekom boravka i života u zimskim uvjetima dokažu sami sebi, ali i ostalima koji s njima borave na zimovanju.

#### **1.5.4. Ljetovanje**

Ljetovanje je višednevni boravak u prirodi koji se provodi izvan mjesta prebivališta tijekom ljetnih praznika te se može organizirati na moru, jezerima, rijekama i/ili u planinama (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Findak navodi kako je cilj ljetovanja da se kroz aktivni odmor u prirodi utječe na antropološki status kod djece.

U plan i program ljetovanja, za učenike nižih razreda osnovne škole trebalo bi uvrstiti sljedeće programske sadržaje: prirodne oblike kretanja na plaži i u plićaku, igre u vodi, poduka neplivača, poduka plivača pravilnim tehnikama plivanja i skokovima u vodu, poduka iz veslanja, jedrenja i ronjenja, razna natjecanja te osnove spašavanja utopljenika i pružanje prve pomoći (Caput Jogunica, Barić, 2015).

#### **1.5.5. Logorovanje**

Kako navodi Findak (1999) logorovanje je višednevni boravak u prirodi pod šatorima ili u drugim nestabilnim objektima kao što su kolibe, pastirske i kamp kućice i slično. Svrha logorovanja je upoznavanje učenika sa životom i radom u prirodi putem stjecanja osnovnih znanja i iskustava tijekom boravka u prirodi. Ono se može organizirati na moru, pokraj rijeka i jezera, ali i u šumi i na planini. Najčešće se organizira neposredno nakon završetka školske godine.

Logorovanje obično traje od sedam do dvadeset dana, a najčešće ga organiziraju izviđačka društva ili savezi koji u pojedinim školama osnivaju skautske podružnice ako za to postoji interes učenika (Caput Jogunica, Barić, 2015).

### **1.6. Izvanškolske aktivnosti**

Pejić Papak i Vidulin (2016) navode kako izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole. Izvanškolske aktivnosti održavaju se tijekom cijele školske ili kalendarske godine, a znaju se održavati i za vrijeme školskih praznika.

Caput Jogunica i Barić (2015) navode kako se izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti razlikuju po tome što izvannastavne aktivnosti pretežno provode učitelji u školi, a izvanškolske aktivnosti najčešće organiziraju i provode kulturno-umjetnička društva, razne lokalne i/ili regionalne udruge, sportski klubovi i/ili sportska društva koja se nalaze u blizini škole. Za razliku od izvannastavnih aktivnosti koje su besplatne, izvanškolske aktivnosti najčešće zahtijevaju i plaćanje određene naknade (Pejić Papak, Vidulin, 2016).

Dolić i Lovrić Maras (2002) prema Kutuzović (2015) navode kako je osnovni zadatak izvanškolskih aktivnosti:

- Razvijanje individualnih sposobnosti učenika
- Otkrivanje nadarenih učenika
- Aktivan odmor
- Igra
- Razonoda
- Uključivanje učenika u sportski i kulturni život sredine u kojoj se nalaze.

Najčešće izvanškolske aktivnosti za učenike nižih razreda osnovne škole su sportski trening i sportska rekreacija.

Sportski trening je stručno vođena tjelovježbena aktivnost koja je usmjerena na maksimalni razvoj osobina i sposobnosti kako bi se postigli vrhunski rezultati na natjecanjima. Temeljnim sportovima koje učenici treniraju smatramo sportsku gimnastiku, plivanje i atletiku. Učenici se prema svojim interesima odlučuju za sport koji žele trenirati i sukladno tome upisuju se u sportski klub (Caput Jogunica, Barić, 2015).

Sportska rekreacija obuhvaća organizirane i svima pristupačne stručno vođene programe vježbanja, a provode se u sportsko-rekreacijskim centrima, centrima za fitnes i ostalim prilagođenim prostorijama. Učenici se u sklopu sportske rekreacije mogu uključiti u razne programe kao što su plesne strukture, mažoretkinje, tenis, jahanje i slično (Caput Jogunica, Barić, 2015).

## 2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Prskalo je 2007. godine u svom istraživanju htio utvrditi kakvi su osnovni stavovi učenika prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura s obzirom na njihovu budućnost, preferiraju li predmet i sadržaj slobodnog vremena te sudjeluju li u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. U istraživanju je sudjelovalo 287 učenika od prvog do četvrtog razreda osnovne škole iz Zagreba. Rezultati pokazuju da 13% učenika stavlja predmet Tjelesna i zdravstvena kultura na prvo mjesto prema značaju za njihov život. 37% učenika ga preferira u nastavi, a u slobodno vrijeme njih 17%. Izvannastavne aktivnosti koje uključuju kineziološke aktivnosti pohađa 24% učenika, dok izvanškolske pohađa 64% učenika.

Prskalo (2013) u svom radu „Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi u 2007. i 2012. godini“ prikazuje razlike rezultata istraživanja koje je proveo 2007. i 2012. godine na uzorku od 628 (2007 godine sudjelovalo je 287 učenika, a 2012 godine 341 učenika) učenika i učenica od 1. do 4. razreda u dvije zagrebačke osnovne škole u kojem je ispitao učeničke stavove prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura te sudjelovanje djevojčica i dječaka u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Istraživanje je pokazalo da je 2007. godine 13% učenika stavilo na prvo mjesto po važnosti za život tjelesnu i zdravstvenu kulturu, a u 2012. godini se ta frekvencija povećala na 18% iako je i dalje zabrinjavajuće niska. U 2012. godini znatno je viša provedba slobodnog vremena u nekoj statičnoj aktivnosti (44%), nego u kineziološkoj aktivnosti (25%), dok je u 2007. godini u statičnu aktivnost uključeno 27% u odnosu na 17% u kineziološkoj aktivnosti. Presudan čimbenik u 2012. godini prema preferenciji predmeta je spol. Istraživanje je pokazalo da je i dalje u sportske izvannastavne školske aktivnosti i uključen značajno manji broj djevojčica, nego dječaka. Prskalo smatra kako je to pokazatelj da su škole nespремne da udovolje potrebama svojih učenika.

Šiljković, Rajić i Bertić (2007) u svom radu „Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti“ istražile su u koje su izvannastavne i izvanškolske aktivnosti uključeni učenici i učenice u 65 osnovnih škola središnje Hrvatske. U prvim razredima došli su do rezultata da u svim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima u većem broju sudjeluju djevojčice,

osim u sportskim aktivnostima gdje više sudjeluju dječaci. Istraživanja učenika drugih razreda provedena su na ukupno 480 ispitanika (264 djevojčice i 216 dječaka) te su pokazala da najveći broj ispitanika pohađa sportske aktivnosti koje su ujedno i glavna aktivnost za najveći broj dječaka (N=103). Sportske i glazbene aktivnosti također bira i najveći broj djevojčica drugih razreda (od ukupno 90 ispitanika, njih 64 su djevojčice). I kod ispitanih učenika trećih razreda najčešći odabir su sportske aktivnosti, no i tu postoje spolne razlike. Djevojčice se najčešće opredjeljuju za „ostale“ i glazbene aktivnosti dok se dječaci, njih 47% opredjeljuje za sportske aktivnosti. U četvrtim razredima rezultati su slični kao i u prethodnima. 61% dječaka bavi se sportskim aktivnostima, dok se djevojčice tim aktivnostima bave u nešto manjem broju, 33%. Autorice su došle do zaključka da su sportske aktivnosti jedna od najzastupljenijih izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Čak 45% ispitanih dječaka bavi se sportom kroz sva četiri razreda, a kod djevojčica sportske aktivnosti prevladavaju u drugom i četvrtom razredu.

Autori Papec i Romić (2013) u svom radu „Analiza učestalosti pohađanja izvannastavnih sportskih aktivnosti učenika osnovne škole Retkovec“ usporedili su pohađanje izvannastavnih sportskih aktivnosti učenika, gledano po mjesecima, a u tijeku jedne nastavne godine. Podaci su prikupljeni na temelju pohađanja učenika i učenica u okviru programa „Vikendom u športske dvorane“ tijekom tri nastavne godine (2009/2010, 2010/2011, 2011/2012). Autori su došli do zaključka da se učenici u sportske aktivnosti upisuju u rujnu kada kreće školska godina te s pogoršanjem vremenskih uvjeta u listopadu i studenom broj učenika dostiže vrhunac. Zatim se u prosincu, kako se završava polugodište, smanjuje broj učenika, a to smanjenje vidi se i u siječnju. Potom se opet povećava broj učenika koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti tijekom veljače, ožujka i travnja. Kako se bliži kraj školske godine tako se ponovno smanjuje broj učenika. Autori smatraju kako učenike konstantno treba poticati na pohađanje sportskih aktivnosti.

2010. godine Martinčević je provela istraživanje kojem je cilj bio utvrditi kako učenici šestih i sedmih razreda osnovne škole provode slobodno vrijeme s obzirom na to jesu li djevojčice ili dječaci, s obzirom na njihov školski uspjeh, uključenost u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti i s obzirom na to jesu li jedino dijete u obitelji. U istraživanju su sudjelovala 123 učenika, 69 dječaka i 54 djevojčice. Učenicima su ponuđene razne

aktivnosti pokraj kojih su trebali označiti koliko često se nekom od aktivnosti bave. Rezultati su pokazali da je 42% učenika uključeno u izvannastavne aktivnosti, od čega je 52% djevojčica što pokazuje da su izvannastavne aktivnosti ipak djevojčicama zanimljivije. U izvanškolske aktivnosti, od ukupnog broja učenika, uključeno je 45% učenika. Za razliku od izvannastavnih aktivnosti u kojima je uključeno više djevojčica ovdje je situacija obrnuta. Od ukupnog broja ispitanih dječaka čak 61% se bavi nekom od izvanškolskih aktivnosti, dok je kod djevojčica to samo 24%. Rezultati pokazuju da se sportom svakodnevno aktivno bavi 41% učenika te da su dječaci pozitivnije ocijenili rad športskog kluba. S obzirom na spol utvrđena je statistički značajna razlika kada se govori o aktivnom bavljenju sportom. 62% dječaka u odnosu na 10% djevojčica bavi se sportom svaki dan, a 1% dječaka i 6% djevojčica odgovorilo je da se sportom ne bavi nikada. Sport kojim se dječaci najčešće bave je nogomet. Plesom ili folklorom nikada se ne bavi 90% dječaka i 30% djevojčica.

Miholić, Hraski i Juranić (2016) proveli su istraživanje o provođenju slobodnog vremena i kineziološkim aktivnostima u dvije ruralne i dvije urbane škole na području sjeverozapadne Hrvatske. Uzorak se sastojao od ukupno 139 učenika nižih razreda osnovnih škola, od čega 60 učenika iz ruralnih škola (39 dječaka i 21 djevojčica) te 79 učenika iz urbanih škola (38 dječaka i 41 djevojčica). Upitnik se sastojao od osam pitanja vezanih uz slobodno vrijeme učenika. Rezultati su pokazali da se relativno mali broj učenika bavi sportom ili izabire bilo koju kineziološku aktivnost kao prvi izbor u provođenju svoga slobodnog vremena. I u ruralni i urbanim sredinama može se primijetiti da dječaci više preferiraju sportske aktivnosti od djevojčica.

Globan je 2014. godine provela istraživanje u sklopu pisanja diplomskog rada čija je tema bila „Ples kao izvannastavna aktivnost u osnovnoj školi“. Cilj istraživanja bio je utvrditi bave li se učenici izvannastavnim aktivnostima te je li ples jedna od izvannastavnih aktivnosti kojima se bave. Istraživanje je provela u tri osnovne škole u Krapinsko zagorskoj županiji. U istraživanju je sudjelovalo 230 učenika, od čega su 132 bile djevojčice, a 98 dječaci. Rezultati su pokazali da se izvannastavnim aktivnostima bavi 69,9% učenika. Od toga se plesom bavi 24,8% učenika, gdje je 91,2% djevojčica, a 8,8% dječaka. Također se ispostavilo da folklorom bavi 35,1% učenika, a plesom izvan škole 82,5% učenika.

Cotić je 2019. godine u svrhu pisanja svog diplomskog rada pod nazivom Tjelesna aktivnost i slobodno vrijeme djece mlađe školske dobi provela istraživanje u kojem je utvrdila da se 62,86% učenika bavi sportom u slobodno vrijeme. 34,29% učenika bavi se rukometom, 23,57% nogometom, 10% učenika se bavi plesom, 3,57% gimnastikom, 10% borilačkim sportovima, a 20% učenika bavi se sportovima koji nisu bili navedeni u upitniku ili se uopće ne bavi sportom. Rezultati su također pokazali da 32,86% učenika koji se bave sportom imaju trening dva puta tjedno, 20% učenika tri puta tjedno, 7,81% ima trening jednom na tjedan, 7,14% četiri puta na tjedan, a pet puta ili više ima 3,57% učenika.

### 3. CILJ RADA I HIPOTEZE

Cilj ovog diplomskog rada bio je utvrditi jesu li i u kojoj mjeri djeca na području grada Pule uključena u sportske izvannastavne aktivnosti.

Hipoteza koju smo postavili je:

Više od 50% škola na području grada Pule provodi sportske izvannastavne aktivnosti.

### 4. METODE RADA

#### 4.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno u ukupno 11 škola na području grada Pule (*Tablica 1*). U istraživanju je sudjelovalo 7 škola koje se nalaze u gradu Puli: Osnovna škola Centar, Osnovna škola Šijana, Osnovna škola Kaštanjer, Osnovna škola Vidikovac, Osnovna škola Veruda, Osnovna škola Monte Zaro te Osnovna škola Tone Peruška te 4 škole koje se nalaze na širem području grada Pule: Osnovna škola Dr. Mate Demarina Medulin, Osnovna škola Marčana, Osnovna škola Vodnjan te Osnovna škola Fažana – PO Peroj.

*Tablica 1.* Osnovne škole u kojima je provedeno istraživanje

| <b>OSNOVNA ŠKOLA</b> |
|----------------------|
| Monte Zaro           |
| Šijana               |
| Centar               |
| Kaštanjer            |
| Tone Peruška         |
| Vidikovac            |
| Veruda               |



|                           |
|---------------------------|
| Dr. Mate Demarina Medulin |
| Vodnjan                   |
| Marčana                   |
| Fažana – PO Peroj         |

#### **4.2. Uzorak varijabli**

U istraživanju je korišten anketni upitnik koji je sadržavao osam pitanja. Na početku upitnika bilo je potrebno odabrati školu, a zatim odgovoriti na postavljena pitanja koja su se odnosila na provođenje izvannastavnih aktivnosti u njihovim školama.

Pitanja koja su postavljena u upitniku su:

Koje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti provodite s učenicima od 1. do 4. razreda?

Provodite li sportske izvannastavne aktivnosti? Ako da, koje?

Koliko ukupno učenika pohađa sportske izvannastavne aktivnosti?

Koliko dječaka, a koliko djevojčica?

Tko provodi sportske aktivnosti? Učitelj/ica razredne nastave ili kineziolog?

Koliko puta tjedno provodite sportske aktivnosti?

#### **4.3. Način provođenja istraživanja**

Istraživanje se, s obzirom na pandemiju u kojoj se nalazimo, provelo u online obliku. Škole su najprije kontaktirane telefonom radi dogovora o ispunjavanju upitnika, a potom su putem maila dobile link za online upitnik koji se nalazi su Google formsu. Njihov je zadatak bio ukratko odgovoriti na zadana pitanja.

#### 4.4. Metode obrade podataka

Dobiveni podatci obrađeni su kroz tablične i grafičke prikaze.

### 5. REZULTATI I RASPRAVA

#### 5.1. Rezultati odgovora svake škole pojedinačno

U sljedećim tablicama prikazani su rezultati koje smo dobili istraživanjem.

Tablica 2. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Monte Zaro

|  |   |
|--|---|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, matematičko-tehnička grupa, sportska grupa |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA  |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | šah, košarka, nogomet, stolni tenis                                 |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 80  |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 60 dječaka<br>20 djevojčica   |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Kineziolog  |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Svakodnevno   |

U ovoj su tablici prikazani dobiveni rezultati za Osnovnu školu Monte Zaro. Iz tablice možemo vidjeti da učenici u ovoj školi najviše pohađaju likovno - kreativne, matematičko – tehničke i sportske izvannastavne aktivnosti. Ova Pulska osnovna škola svakodnevno provodi sportske izvannastavne aktivnosti u sklopu sportske grupe

u kojoj se obrađuju sljedeći sportovi: košarka, nogomet, stolni tenis i šah. Ukupan broj učenika koji pohađaju sportske aktivnosti je 80, od čega je 60 dječaka (75%), a 20 djevojčica (15%). Ovdje možemo primijetiti kako dječaci prevladavaju u sudjelovanju u sportskim izvannastavnim aktivnostima. Sportske izvannastavne aktivnosti provodi kineziolog.

Tablica 3. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Šijana

|  |  |
|--|--|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, dramska grupa, domaćinstvo, talijanska družina, vjeronaučna družina, zbor, sportska grupa |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA   |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | košarka, nogomet, graničar   |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 136  |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 51 dječak<br>85 djevojčica   |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICARN?                        | Učitelj/ica razredne nastave   |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Povremeno (2-3 puta tjedno)  |

U Osnovnoj školi Šijana provode se sljedeće izvannastavne aktivnosti: likovno-kreativna grupa, dramska grupa, domaćinstvo, talijanska družina, vjeronaučna družina, zbor i sportska grupa u kojoj se provode košarka, nogomet i graničar. U ovoj školi sportske aktivnosti provodi učiteljica razredne nastave 2 do 3 puta tjedno, a pohađa ih ukupno 136 učenika. Od 136 učenika, 51 je dječak (37,5%), a 85 djevojčica (62,5%). Za razliku od prethodne škole u kojoj su prevladavali dječaci koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti, ovdje je situacija obrnuta.

Tablica 4. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Centar

|  |   |
|--|---|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, zbor, sportska vježbaonica |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA  |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | Sportska vježbaonica                                |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 41  |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 25 dječaka<br>16 djevojčica                         |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Kineziolog  |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Povremeno (2 do 3 puta tjedno)                      |

Osnovna škola Centar s učenicima provodi likovno kreativnu grupu, zbor te sportsku vježbaonicu. Kineziolog 2 do 3 puta tjedno s ukupno 41 učenikom, od čega je 25 dječaka (61%) i 16 djevojčica (39%) provodi sportsku vježbaonicu u kojoj se učenici bave svim sportovima. I u školi Centar više od 50% učenika koji pohađaju sportske aktivnosti su dječaci, što znači da bi djevojčice trebalo još malo potaknuti da se uključe u sportske izvannastavne aktivnosti.

Tablica 5. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Kaštanjer

|  |   |
|--|---|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, recitatorska grupa, Univerzalna sportska škola |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA  |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | Univerzalna sportska škola  |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 24  |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 12 dječaka<br>12 djevojčica   |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Učitelj/ica razredne nastave  |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Povremeno (2-3 puta tjedno)   |

U Osnovnoj školi Kaštanjer provodi se likovno-kreativna grupa, recitatorska grupa i Univerzalna sportska škola. Učiteljica razredne nastave provodi program Univerzalne sportske škole 2 do 3 puta tjedno sa 24 učenika od kojih je podjednako djevojčica (12) i dječaka (12). Prema rezultatima, ovo je jedina škola koja ima jednak broj djevojčica i dječaka koji su uključeni u sportske izvannastavne aktivnosti.

Tablica 6. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Tone Peruška

|  |                         |
|--|-------------------------|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | NE                      |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | /                       |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | /                       |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | /                       |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | /                       |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | /                       |

Iz tablice možemo vidjeti da Osnovna škola Tone Peruška provodi samo jednu izvannastavnu aktivnost, a to je likovno-kreativna grupa. U ovoj se školi ne provode sportske izvannastavne aktivnosti.

Tablica 7. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Veruda

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | dramska grupa, recitatorska grupa |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | NE                                |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  |                                   |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  |                                   |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            |                                   |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       |                                   |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    |                                   |

Kao i u školi Tone Peruško, u Osnovnoj školi Veruda ne provode se sportske izvannastavne aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti koje provode su dramska grupa i recitatorska grupa.

Tablica 8. Prikaz odgovora za Osnovnu školu Vidikovac

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | Univerzalna sportska škola  |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA                          |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | Univerzalna sportska škola  |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 15                          |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 8 dječaka<br>7 djevojčica   |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Kineziolog                  |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Povremeno (2-3 puta tjedno) |

Prema odgovoru koji smo dobili od Osnovne škole Vidikovac kod njih se provodi samo sportska izvannastavna aktivnost Univerzalna sportska škola. Univerzalnu sportsku školu pohađa ukupnu 15 učenika od koji je 8 dječaka (53,3%) i 7 djevojčica (46,7 %). Ovdje je podjednaka tendencija pohađanja sportskih aktivnosti između dječaka i djevojčica. Ovu sportsku izvannastavnu aktivnost provodi kineziolog 2 do 3 puta na tjedan.

Tablica 9. Prikaz odgovora Osnovne škole dr. Mate Demarina Medulin

|  |   |
|--|---|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, domaćinstvo, eko grupa, sportska grupa |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA  |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | Sportska grupa (ples)   |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 42  |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | Nisu dobiveni podatci   |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Učitelj/ica razredne nastave                                    |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Rijetko (1 tjedno ili rjeđe)                                    |

U tablici su prikazani odgovori Osnovne škole dr. Mate Demarina Medulin. U ovoj se osnovnoj školi provode sljedeće izvannastavne aktivnosti: likovno kreativna grupa, domaćinstvo, eko grupa i sportska grupa što znači da ova škola provodi sportske izvannastavne aktivnosti. Ukupan broj učenika koji pohađa sportsku grupu u kojoj se učenici bave plesom je 42, a detaljan odgovor o broju dječaka i djevojčica u grupi nismo dobili. Sportsku grupu vodi učiteljica razredne nastave i to jednom tjedno ili rjeđe. S obzirom da veliki broj učenika pohađa ovu sportsku aktivnost može se reći da je provođenje iste jednom tjedno premalo da bi učenici stekli naviku stalnog vježbanja.



Tablica 10. Prikaz odgovora Osnovne škole Vodnjan

|  |  |
|--|--|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, eko grupa, zbor, sportska grupa |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA   |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | atletika, stolni tenis, košarka, odbojka, nogomet        |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 22   |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 16 dječaka<br>6 djevojčica                               |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Kineziolog   |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Rijetko (1 tjedno ili rjeđe)                             |

Osnovna škola Vodnjan svojim učenicima nudi sljedeće izvannastavne aktivnosti: likovno kreativna grupa, eko grupa, zbor i sportska grupa. U sportskoj grupi kineziolog sa učenicima provodi elemente iz atletike, stolnog tenisa, košarke, odbojke i nogometa. Sportske izvannastavne aktivnosti u ovoj školi ukupno pohađa 22 učenika, od čega je 16 dječaka (72,7%) i 6 djevojčica (27,3%). Učenici u ovoj školi sportske izvannastavne aktivnosti pohađaju jednom tjedno ili rjeđe što bi trebalo promijeniti.

Tablica 11. Prikaz odgovora Osnovne škole Marčana

|  |   |
|--|---|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | glazbeno scenska grupa,<br>Univerzalna sportska škola |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA  |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | Univerzalna sportska škola                            |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 5   |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 4 dječaka<br>5 djevojčica                             |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Učitelj/ica razredne nastave                          |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Povremeno (2-3 puta tjedno)                           |

Osnovna škola Marčana je mala seoska škola na širem području Grada Pule. Izvannastavne aktivnosti koje se u njoj provode su glazbeno scenska grupa i Univerzalna sportska škola. Učiteljica razredne nastave provodi program Univerzalne sportske škole sa ukupno 9 učenika od čega je 5 djevojčica (55,6%) i 4 dječaka (44,4%) dva do tri puta tjedno. U ovoj školi nema velike razlike u broju dječaka i djevojčica koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti.

Tablica 12. Prikaz odgovora Osnovne škole Fažana – Područni odjel Peroj

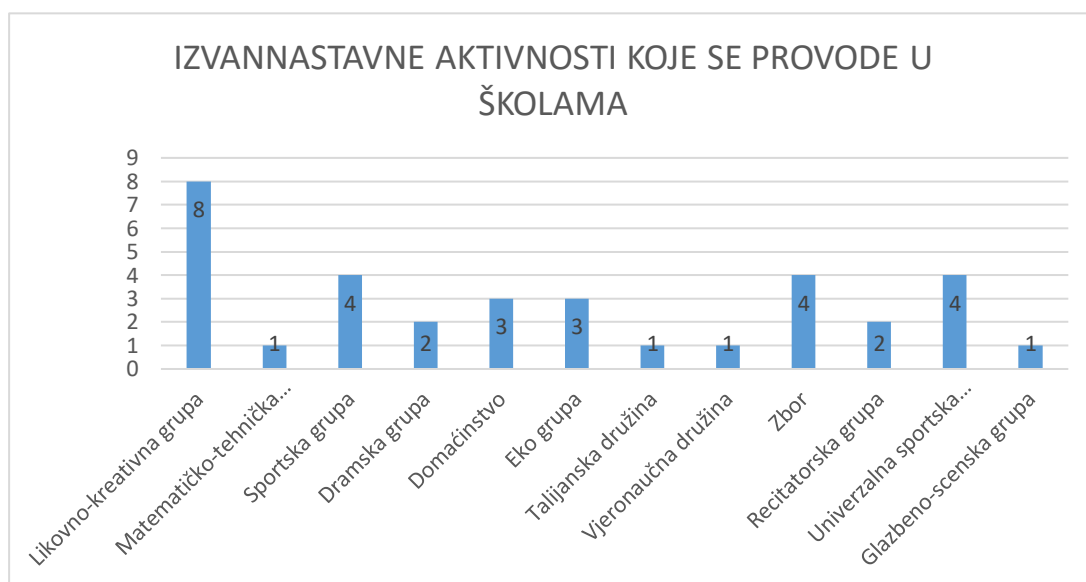
|  |  |
|--|--|
| IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI KOJE SE PROVODE S UČENICIMA | likovno kreativna grupa, zbor, domaćinstvo, Univerzalna sportska škola |
| PROVOĐENJE SPORTSKIH IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI       | DA   |
| SPORTSKE AKTIVNOSTI                                  | Univerzalna sportska škola   |
| UKUPAN BROJ UČENIKA                                  | 17   |
| BROJ DJEVOJČICA I DJEČAKA                            | 9 dječaka<br>8 djevojčica  |
| KINEZIOLOG ILI UČITELJ/ICA RN?                       | Učitelj/ica razredne nastave   |
| KOLIKO PUTA TJEDNO PROVODITE SPORTSKE AKTIVNOSTI?    | Povremeno (2-3 puta tjedno)  |

U tablici su prikazani odgovori Osnovne škole Fažana, odnosno njihovog područnog odjela u Peroju. Učenici u ovoj školi mogu birati sljedeće izvannastavne aktivnosti: likovno kreativna grupa, zbor, domaćinstvo i Univerzalna sportska škola. Ukupno 17 učenika pohađa Univerzalnu sportsku školu. Od toga je 9 dječaka (53%) i 8 djevojčica (47%) što ne čini veliku razliku u postotku između djevojčica i dječaka. Ovu sportsku aktivnost s učenicima provodi učiteljica razredne nastave dva do 3 puta tjedno.

## 5.2. Rezultati po svakom pitanju pojedinačno

Rezultati koje smo dobili na pitanje Koje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti provodite s učenicima od 1. do 4. razreda su sljedeći:

Od ukupno 11 škola koje su sudjelovale u istraživanju njih 8, što je ukupno 23%, provode izvannastavnu aktivnost Likovno-kreativna grupa. Slijede ih Zbor, Sportska grupa te Univerzalna sportska škola koje se provode u četiri škole što čini 12%. Domaćinstvo i Eko grupu provode u tri škole (9%). Dramska i Recitatorska grupa provode se u dvije škole (6%). Matematičko – tehnička i Glazbeno – scenska te Talijanska i Vjeronaučna družina provode se u jednoj školi što čini 3% izvannastavnih aktivnosti koje se provode u školama na području grada Pule (*Grafikon 1. i 2.*).



*Grafikon 1.* Izvannastavne aktivnosti koje se provode u školama



Grafikon 2. Izvannastavne aktivnosti koje se provode u školama u postotcima

Gledajući rezultate možemo zaključiti da su učenici najviše zainteresirani za likovno – kreativne aktivnosti, a slijede ih sportske aktivnosti što je jako dobro jer to znači da su učitelji kod svojih učenika osvijestili potrebu za vježbanjem i zdravim načinom života.

Sljedeće pitanje odnosilo se na to provode li škole sa svojim učenicima sportske izvannastavne aktivnosti. Rezultati su pokazali da od ukupno jedanaest škola koje su sudjelovale u istraživanju sportske izvannastavne aktivnosti provodi njih 9 što je ukupno 82%.



Grafikon 3. Provođenje sportskih izvannastavnih aktivnosti u školama

Ovim smo rezultatom potvrdili našu hipotezu koja glasi: Više od 50% škola na području grada Pule provodi sportske izvannastavne aktivnosti. Ova brojka pokazuje da su škole prepoznale važnost uključivanja učenika u sportske aktivnosti i zdrav način života.

Sljedeće pitanje bilo je: Koje sportske izvannastavne aktivnosti provodite s učenicima?

Rezultati su prikazani u sljedeća dva grafikona (*Grafikon 3 i 4*).



*Grafikon 3.* Prikaz sportskih izvannastavnih aktivnosti koje se provode u školama



*Grafikon 4.* Prikaz izvannastavnih sportskih aktivnosti koje se provode u školama u postotcima

Rezultati su pokazali da se u školama koje su sudjelovale u istraživanju kao sportska izvannastavna aktivnost najčešće spominje Univerzalna sportska škola koja se provodi u 4 škole (22%). Slijede ju košarka i nogomet koji su zastupljeni u 3 škole (17%). Stolni tenis kao sportska izvannastavna aktivnosti provodi se u 2 škole (11%), a šah, graničar, ples, atletika i odbojka provode se po jednoj školi.

Zanimljiva je činjenica da je Pula grad na moru, ima Gradski bazen, a niti jedna od škola kao svoju sportsku izvannastavnu aktivnost nije spomenula plivanje. Smatram kako je potrebno da učenici u osnovnoj školi usvoje plivanje jer ono ima višestruko djelovanje na naše tijelo pa bi i to trebala biti jedna od sportskih aktivnosti koje se provode s učenicima.

U sljedećoj tablici (*Tablica 14.*) prikazani su podatci o ukupnom broju učenika i broju dječaka i djevojčica po školama koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti.

Tablica 13. Ukupan broj učenika i broj dječaka i djevojčica po školama koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti

| OSNOVNA ŠKOLA                | UKUPAN BROJ UČENIKA | DJEČACI                 | DJEVOJČICE              |
|------------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| Monte Zaro                   | 80                  | 60                      | 20                      |
| Šijana                       | 136                 | 51                      | 85                      |
| Centar                       | 41                  | 25                      | 16                      |
| Kaštanjer                    | 24                  | 12                      | 12                      |
| Vidikovac                    | 15                  | 8                       | 7                       |
| Dr. Mate Demarina<br>Medulin | 42                  | Nije dobiven<br>podatak | Nije dobiven<br>podatak |
| Vodnjan                      | 22                  | 16                      | 6                       |
| Marčana                      | 9                   | 4                       | 5                       |
| Fažana – PO Peroj            | 17                  | 9                       | 8                       |

Iz tablice možemo očitati da je sveukupan broj djece u školama na području grada Pule koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti 386. Najviše učenika sportske

izvannastavne aktivnosti pohađa u Osnovnoj školi Šijana, njih 136, a najmanje u Osnovnoj školi Marčana, njih 9.

Ukupan broj dječaka koji pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti je 185 ( s time da za Osnovnu školu dr. Mate Demarina Medulin nemamo podatke), a ukupan broj djevojčica je 159. Najviše dječaka pohađa sportske aktivnosti u Osnovnoj školi Monte Zaro, njih 60, a najviše djevojčica u Osnovnoj školi Šijana, njih 85.

U sljedećem je grafikonu (Grafikon 5.) prikazan odnos djevojčica i dječaka po postotku u kojem pohađaju sportske izvannastavne aktivnosti.



*Grafikon 5.* Postotak djevojčica i dječaka uključenih u sportske izvannastavne aktivnosti

Iz grafikona možemo iščitati da je udio dječaka u sportskim aktivnostima 54%, a djevojčica 46%. To nam govori da su i dječaci i djevojčice podjednako uključeni u sport što ranije nije bio slučaj.

Na pitanje tko provodi sportske izvannastavne aktivnosti, kineziolog ili učitelj/ica razredne nastave dobiveni su sljedeći odgovori: od ukupno 9 škola u kojima se



provode sportske aktivnosti kineziolog provodi sportske aktivnosti u 5 škola (56%), a u preostale 4 provodi ih učitelj/ica razredne nastave (44%) (*Grafikon 6.*).



*Grafikon 6.* Tko provodi sportske izvannastavne aktivnosti

Zadnje pitanje u upitniku odnosilo se na to koliko često se s učenicima provode sportske izvannastavne aktivnosti. Ponuđeni odgovori bili su: rijetko (1 tjedno ili rjeđe), povremeno (2 do 3 puta tjedno) i svakodnevno. Rezultati odgovora prikazani su sljedećoj tablici (*Tablica 15.*) i u grafikonu s postotcima (*Grafikon 7.*).

*Tablica 15.* Koliko često se provode sportske izvannastavne aktivnosti

| KOLIKO ČESTO PROVODITE SPORTSKE IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI? | BROJ ODGOVORA |
|---|---------------|
| Rijetko (1 tjedno ili rjeđe)                              | 2             |
| Povremeno (2 do 3 puta tjedno)                            | 6             |
| Svakodnevno   | 1             |



Grafikon 7. Koliko često se provode sportske izvannastavne aktivnosti

Iz tablice i grafikona možemo iščitati da se u dvije škole, što čini 22%, na području Grada Pule sportske izvannastavne aktivnosti provode jednom tjedno ili rjeđe. Povremeno (dva do tri puta tjedno) ih provodi 6 škola (67%), a svakodnevno samo jedna škola (11%). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da se ipak u većini škola sportske izvannastavne aktivnosti provode 2 do 3 puta na tjedan što je vrlo važno da djeca usvoje naviku redovnog tjelesnog vježbanja. Školama u kojima se ne provode često sportske izvannastavne aktivnosti važno je napomenuti kako bi trebali povećati svoju satnicu upravo u tim izvannastavnim aktivnostima.

## 6. ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme učenici su sve više prikovani za mobitele, tablete, računala i televizije nego što svoje slobodno vrijeme provode baveći se nekom tjelesnom aktivnošću. Upravo zbog toga tu je škola koja može tijekom satova Tjelesne i zdravstvene kulture i provodeći sportske izvannastavne aktivnosti aktivirati učenike da budu aktivni u očuvanju svoga zdravlja.

Istraživanje je pokazalo da više od 50% škola na području Grada Pule provodi sportske izvannastavne aktivnosti što predstavlja jako dobar rezultat. Rezultati su pokazali da su učenici najčešće uključeni u program Univerzalne sportske škole, no i druge aktivnosti poput nogometa, odbojke, košarke, stolnog tenisa pa čak i šaha. Također se pokazalo da je uključenost djevojčica i dječaka u sportske izvannastavne aktivnosti podjednaka te da u podjednakom postotku sportske izvannastavne aktivnosti provode učitelji razredne nastave i kineziolozi. Kao što je i ranije navedeno u radu, zanimljivo je da niti jedna škola nije kao sportsku izvannastavnu aktivnost navela plivanje, a postoje svi uvjeti koji su potrebni kako bi se ta aktivnost mogla provoditi.

Kao učitelji trebamo što više djecu poticati da se bave tjelesnom aktivnošću i samim svojim ponašanjem njima biti primjer kojega će slijediti u svom daljnjem životu jer će si na taj način poboljšati kvalitetu života.

## LITERATURA

1. BRKLJAČA, J. (2021.) *Izvannastavna sportska aktivnost Gimnastika*, Diplomski rad. Sveučilište u Rijeci. Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:068840>, pristupljeno: 26.8.2021.
2. CAPUT JOGUNICA, R. i BARIĆ, R. (2015.) *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
3. COTIĆ, I. (2019.) *Tjelesna aktivnost i slobodno vrijeme djece mlađe školske dobi*. Diplomski rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:020906>, pristupljeno: 26.08.2021.
4. ĐAPIĆ, D. (2016.) *Primjena pomoćnih igara i igara u koridoru za usavršavanje podfaze središnjice napada u nogometu*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet. Dostupno na: <https://core.ac.uk/download/pdf/197559724.pdf>, pristupljeno: 7.9.2021.
5. FINDAK, V. (1999.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
6. FINDAK, V. i STELLA, I. (1985.) *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
7. GLOBAN, P. (2014.) *Ples kao izvannastavna aktivnost u osnovnoj školi*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/745599>, pristupljeno: 28.7.2021.
8. Hrvatski športski školski savez, dostupno na: <https://skolski-sport.hr/>, pristupljeno: 19.5.2021.
9. Hrvatski športski školski savez, dostupno na: <https://skolski-sport.hr/index.php/uss>, pristupljeno: 19.5.2021.
10. JENKO MIHOLIĆ, S., HRASKI, M., i JURANIĆ, A. (2016.) Urbano-ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. *Croatian Journal of Education*, 18(Sp.Ed.1), str. 247-258. Dostupno na: <https://doi.org/10.15516/cje.v18i0.2168>, pristupljeno: 28.7.2021.
11. JENKO, MIHOLIĆ, S., RASTOVSKI, M., MILICA RADAN, M. (2021.) *Izvannastavni organizacijski oblik rada – planinarenje za djecu i mlade*. Na 29.

Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zadar. 23.6.-26.6.2021. Hrvatski kineziološki savez. str. 382 – 388.

12. KUJUNDŽIĆ LUJAN, I. (2019.) *Transfer plesnih struktura djece mlađe školske dobi: doktorska disertacija*. Split: Sveučilište u Splitu. Kineziološki fakultet. Dostupno na: [https://repositorij.kifst.unist.hr/islandora/object/kifst:290/datastream/PDF/download\\_pristupljeno:4.9.2021](https://repositorij.kifst.unist.hr/islandora/object/kifst:290/datastream/PDF/download_pristupljeno:4.9.2021).
13. KUTUZOVIĆ, M. (2015.) Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme učenika. Diplomski rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:657751>, pristupljeno: 3.9.2021.
14. MARTINČEVIĆ, J. (2010.) Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole. *Život i škola*. [Online] LVI(24). str. 29-34. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/63267>, pristupljeno: 28.07.2021.
15. MIKIĆ, B., BIBEROVIĆ, A., MAČKOVIĆ, S. (2001.) *Univerzalna škola sporta*. Tuzla: Filozofski fakultet Univerziteta
16. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa RH (2011). *Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje*. Zagreb: Printera grupa
17. MLINAREVIĆ, V. i BRUST NEMET, M. (2012). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*, Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Učiteljski fakultet u Osijeku
18. PAPEC, M., ROMIĆ, T. (2013). *Analiza učestalosti pohađanja izvannastavnih sportskih aktivnosti učenika osnovne škole Retkovec*. Na 22. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč. 25.6. – 29.6.2013. Hrvatski kineziološki savez. str. 356-361.
19. PEJIĆ, PAPAČ, P. i VIDULIN, S. (2016). *Izvannastavne aktivnosti u suvremenoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
20. PETROVIĆ, Đ. (2018). *Tjelesne aktivnosti u školi*, *Život i škola*, LXIV(2), str. 195-201., Dostupno na: <https://doi.org/10.32903/zs.64.2.14>
21. PRSKALO, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*. 9(2(14)). str. 161-173.
22. PRSKALO, I. (2013). *Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi u 2007. I 2012. godini*, *Croatian Journal of Education*, 15(1),

- str. 109-128. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/100096>, pristupljeno: 01.06.2021.
23. PUŽEVSKI, V. (2002.) *Škola otvorenih vrata*. Jastrebarsko: Naklada Slap
24. RASTOVSKI, D., GRČEVIĆ-ZUBČEVIĆ, N. i SZABO, I. (2016). *Kako plivati*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
25. SINDIK, J. (2006). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje
26. ŠILJKOVIĆ, Ž., RAJIĆ, V., i BERTIĆ, D. (2007). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, Odgojne znanosti*, 9(2 (14)), str. 133-145. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/23549>, pristupljeno: 19.05.2021.
27. ŠKEGRO, D. i sur. (2007.) *Plan i program rada univerzalne sportske škole*. Zagreb: Hrvatski školski športski savez
28. TRAJKOVSKI, B., BUGARIN, M., KINKELA, D. (2015.) *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi*. Na 24. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč. 30.6. - 4.7.2015. Hrvatski kineziološki savez. str. 181-186.
29. VUKELIĆ, I. (2021). *Izvannastavna sportska aktivnost Stolni tenis*. Diplomski rad. Sveučilište u Rijeci. Učiteljski fakultet. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:912526>, pristupljeno: 26.8.2021.
30. ŽIVČIĆ MARKOVIĆ, K. (2010). *Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi*, Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 1(2), str. 113-121. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/66271>, pristupljeno: 12.08.2021.

## SAŽETAK

Tema ovog diplomskog rada je organizacija i provedba sportskih izvannastavnih aktivnosti u školama na području grada Pule. Sportske izvannastavne aktivnosti pozitivno utječu na morfološke karakteristike i motoričke i funkcionalne sposobnosti kod djece. Provedeno je istraživanje u 11 osnovnih škola na području grada Pule putem online upitnika. Cilj istraživanja bio je utvrditi jesu li djeca na području grada Pule uključena u sportske izvannastavne aktivnosti. Rezultati su pokazali da se sportske aktivnosti provode u 9 od 11 osnovnih škola te da je sveukupno u sportske izvannastavne aktivnosti uključeno 386 učenika. Također, dobiveni rezultati pokazuju da se u pulskim osnovnim školama sportske izvannastavne aktivnosti najčešće provode dva do tri puta na tjedan, a da ih u podjednakoj mjeri provode učitelji razredne nastave i kineziolozi.

*Ključne riječi:* izvannastavne aktivnosti, sportske izvannastavne aktivnosti, tjelesna aktivnost, grad Pula

## **SUMMARY**

The theme of this master's thesis is the organization and implementation of sports extracurricular activities in schools in the city of Pula. Extracurricular sports activities have a positive effect on morphological characteristics and motor and functional abilities. The research was conducted in 11 primary schools in the city of Pula using an online questionnaire. The aim of the research was to determine whether children in the area of the city of Pula are involved in extracurricular sports activities. The results showed that sports activities are implemented in 9 out of 11 primary schools and that a total of 386 students are involved in extracurricular sports activities. Also, the obtained results show that in Pula's primary schools, sports extracurricular activities are most often carried out two to three times a week, and that they are carried out equally by primary school teachers and kinesiologists.

*Keywords:* extracurricular activities, sports extracurricular activities, physical activity, city of Pula