

# Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece

---

**Grbeš, Kristina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:067845>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-19**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Kristina Grbeš**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO  
VRIJEME DJECE**

**Završni rad**

**Petrinja, Rujan 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Kristina Grbeš**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO  
VRIJEME DJECE**

**Završni rad**

**Mentor rada:  
prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, Rujan 2021.**

## **SAŽETAK**

Jedan od glavnih problema današnjice je nedovoljna tjelesna aktivnost koja se smatra odgovornom za nastanak drugih problema koji se nameću u društvu, kao što su razvoj bolesti ili prekomjerna tjelesna težina. Glavni lijek za tjelesnu neaktivnost je tjelesna aktivnost kojom je moguće prije svega, unaprijediti zdravlje. Neke od svrha svakodnevne tjelesne aktivnosti djece su: skladno oblikovanje tijela, jačanje rada unutarnjih organa, razvijanje efikasnosti pokreta pri radu, razonoda i odmor. Poseban problem predstavlja tjelesna neaktivnost djece jer će djeca sutra postati neaktivni odrasli, pa je upravo zbog toga u ranim godinama važno stvoriti tjelovježbene navike kako bi se povećala vjerojatnost provođenja tjelesne aktivnosti u kasnijim godinama. Navike vježbanja stječu se kako kod kuće, tako i u odgojno – obrazovnim ustanovama pa se roditelji i odgojitelji smatraju glavnim promotorima tjelesne aktivnosti kod djece. Upravo zbog toga je od iznimne važnosti da odgajatelji navikavaju djecu da usvoje tu prijeko potrebnu naviku, te ju svakodnevno primjenjuju. Kao još jedan problem nameće se razvoj tehnologije koji djecu sprječava da se igraju kao što su to prijašnje generacije prakticirale. Djeca danas radije provode vrijeme sjedeći u parku i igrajući svoje omiljene igrice na svojim mobitelima i na taj način upotpunjuju slobodno vrijeme. Upravo je cilj ovog rada predstaviti važnost i primjere kinezioloških aktivnosti koje djeca mogu provoditi u slobodnom vremenu.

**KLJUČNE RIJEČI:** tjelesna neaktivnost djece, zdravlje, razvoj bolesti, sedentarni način života, stil života

## **SUMMARY**

One of the main problems of today is insufficient physical activity which is considered responsible for the occurrence of other problems imposed in society, such as the development of disease or being overweight. The main remedy for physical inactivity is physical activity which can, above all, improve health. Some of the purposes of children's daily physical activity are: harmonious body shaping, strengthening the work of internal organs, developing the efficiency of movement at work, leisure and rest. A special problem is the physical inactivity of children because children will become inactive adults tomorrow, which is why it is important to create exercise habits in the early years to increase the likelihood of physical activity in later years. Exercise habits are acquired both at home and in educational institutions, so parents and educators are considered the main promoters of physical activity in children. That is why it is extremely important that educators accustom children to adopt this much-needed habit, and apply it on a daily basis. Another problem is the development of technology that prevents children from playing as previous generations have practiced. Today, children prefer to spend time sitting in the park and playing their favorite games on their mobile phones, thus completing their free time. The aim of this paper is to present the importance and examples of kinesiological activities that children can carry out in their free time.

**KEY WORDS:** physical inactivity of children, health, disease development, sedentary lifestyle, lifestyle

# Sadržaj

<b><u>1. UVOD</u></b> .....	1
<b><u>2. POJAM SLOBODNOG VREMENA</u></b> .....	3
<i><u>2.1. SLOBODNO VRIJEME DJECE I ULOGA RODITELJA I ODGAJATELJA</u></i> .....	4
<b><u>3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI</u></b> .....	6
<b><u>4. ISTRAŽIVANJA O SLOBODNOM VREMENU DJECE</u></b> .....	7
<b><u>5. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE U SLOBODNOM VREMENU</u></b> .....	9
<i>5.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA</i> .....	9
<i>5.3. VJEŽBE IZDRŽLJIVOSTI</i> .....	17
<i>5.4. ELEMENTARNE IGRE</i> .....	18
<b><u>6. ZAKLJUČAK</u></b> .....	21
<b><u>LITERATURA</u></b> .....	22
<b><u>IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA</u></b> .....	25

# 1. UVOD

Jedna od osnovnih čovjekovih potreba je potreba za kretanjem koja je u suvremenom društvu zanemarena, te je istina da smo svjedoci rastućeg trenda koji ukazuje na nisku razinu tjelesne aktivnosti kod odraslih, a posebice kod djece čija je primarna potreba za igrom. Tome uvelike doprinosi razvoj tehnologije koji je, uz to, što je odraslima olakšao obavljanje profesionalnog rada, što je rezultiralo smanjenjem energetske potrošnje i posljedično, povećanjem tjelesne težine, kod djece rezultirao pasivnim provođenjem slobodnog vremena zbog korištenja raznih informatičkih uređaja, a sama organizacija slobodnog vremena smatra se sve većim problemom. Djetinjstvo je fizički najaktivnija faza ljudskog razvoja, što bi značilo da djeca vole igrati igre i sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti i sportu, a isto tako ne treba isključiti i njihovu težnju natjecanjima. Upravo zbog toga posebno je važno promovirati tjelesnu aktivnost i usmjeravati djecu tako da im ista postane način života. Veliku, a može se reći i primarnu važnost u ovoj domeni igraju roditelji koji su primarni promicatelji tjelesne aktivnosti djece. Tjelesna aktivnost djece ne odnosi se na izgradnju najboljeg sportaša, nego na izbor najboljih kinezioloških operatora koji će istima omogućiti rast, napredovanje i dosezanje njihovog osobnog rekorda u svim aspektima života, a prije svega zdravlja (Bompa, 2015). S obzirom da su roditelji primarni promicatelji tjelesne aktivnosti svoje djece jer ih djeca, prije svega, smatraju svojim uzorima, ujedno se mogu smatrati odgovornima za nisku razinu tjelesne aktivnosti svoje djece. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), tjelesna aktivnost se definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Što se tiče pojma slobodnog vremena, ono se može definirati kao onaj dio ukupnog vremena čovjeka koji se odnosi na čovjekove osobne potrebe koje nisu uvjetovane njegovim obvezama, bilo biološkim ili socijalnim. Također, smatra se skupom aktivnosti kojima se pojedinac predaje prema slobodnoj volji, a mogu predstavljati odmor ili zabavu od svakodnevnih, obveznih aktivnosti. (Dumazedier, 1962). Slobodno vrijeme je vrijeme u kojem se pojedinac formira tako što mu omogućuje razvijanje vlastitih stavova i interesa, potičući prije svega, socijalizaciju što je i glavna važnost provođenja kinezioloških aktivnosti, uz zadovoljavanje potrebe za kretanje, pripadanjem, razvojem samopoštovanja, samopouzdanja, slike o sebi te ljubavi. Slobodno vrijeme je važan čimbenik življenja jer omogućava zadovoljenje potreba i želja te fiziološki oporavak organizma. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena kod djece je od iznimne važnosti jer pozitivno utječe na antropološki status stvarajući pozitivne navike i usmjeravajući ih ka ispunjavanju svojih

potencijala. Uz roditelje, veliku važnost igraju odgajatelji jer su oni ti koji biraju sadržaje, provode ih, te stvaraju naviku provođenja u slobodnom vremenu djece. Djeca su djeca i kao takvima im se treba pristupati, što bi značilo da im je potrebno omogućiti igru u za tom predviđenom vremenu u danu. Sami kineziološki sadržaji moraju biti takvi da će ih djeca usvajati kroz igru jer djeca kroz igru najbolje uče, pa će i samo stvaranje navike provođenja kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu biti olakšano. Roditelji su upravo ti koji će to vrijeme definirati i zato je njihova uloga od primarne važnosti. Upravo zato kineziološke aktivnosti moraju se nametnuti kao aktivnosti koje će zaokupiti i osvojiti slobodno vrijeme djece u vrtićima ili ustanovama za predškolski odgoj djece. Glavni cilj ovoga rada je predstaviti kineziološke aktivnosti djece koje se provode u za to predviđenim ustanovama, a samim time utječu na stvaranje navike kod djece koja će im omogućiti kvalitetno provođenje slobodnog vremena, a sve u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem, te svim aspektima njihovog razvoja, uključujući psihološki, socijalni, zdravstveni kognitivni razvoj, te psiho- motorički razvoj.

## 2. POJAM SLOBODNOG VREMENA

Pojam slobodnog vremena prvi puta se spominje u doba moderne zahvaljujući ubrzanom industrijskom razvoju što je posljedično doprinijelo povećanju materijalnog bogatstva širih slojeva stanovništva, skraćivanjem vremena obveznog rada, razgraničenjem radnog i neradnog vremena, te omasovljenjem slobodnog vremena (Martinić, 1977; Božović, 1979). Slobodno vrijeme može se promatrati kao obrnuto proporcionalno vrijeme u odnosu na društveno obvezni rad. Ovisno o provođenju društvenog rada može se zaključiti da ono određuje aktivnosti pojedinca u slobodnom vremenu (Burns, 1973; Božović, 1979; Parker, 1985), ali isto tako ovisi i o drugim faktorima kao što su socioklasna i rodna pripadnost, životni ciklus te obrazovni i bračni status (Rapoport, Rapoport, 1974; Roberts, 1978; Green, Hebron, Woodward, 1990; Sercombe, 1990). Naglasak je na mogućnosti izbora s obzirom na njihove interese, ali i individualne ciljeve pojedinca, pri čemu je bitno napomenuti da na obrasce provođenja slobodnog vremena utječe niz socijalnih okolnosti (Roberts, 1983; Smith, 1987; Cotterell, 1990; Zeijl, Du Bois-Reymond, Te Poel, 2002). Također, s obzirom na sredinu iz koje pojedinac potječe, a što se tiče dostupnosti sadržaja slobodnog vremena, dovodi nas do zaključka da nemaju svi iste uvjete provođenja slobodnog vremena. Uvidom u pregled literature, dolazi se do zaključka da slobodno vrijeme može dovesti do rizičnih oblika ponašanja što dovodi do opasnosti koje je moguće smanjiti strukturiranim aktivnostima (McCready, 1997; Mahoney, Stattin, 2000; Sweeting, West, 2003; Piko, Vazsonyi, 2004; Nguyen-Micher i drugi, 2006; Melman, Little, Akin-Little, 2007). Iz svega navedenog proizlaze funkcije slobodnog vremena koje uključuju odmor (rekuperacija), zabavu i razonodu te razvoj osobnosti (Dumazedier, 1967), a koje proizlaze iz shvaćanja kao “zanimanja kojem se pojedinac može posvetiti po miloj volji, izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih nužnosti i obveza, da bi se odmorio, zabavio i kultivirao” (Dumazedier, u: Lefebvre, 1988:153). Bitno je spomenuti i pojam kultiviranog slobodnog vremena koje prema svojoj definiciji najviše doprinosi razvoju osobnosti te se smatra vremenom kojem se usmjerava posebna pozornost djece i mladih.

## *2.1. SLOBODNO VRIJEME DJECE I ULOGA RODITELJA I ODGAJATELJA*

S obzirom da je rad orijentiran na slobodno vrijeme djece, važno je naglasiti da se ono može promatrati kao indikator životnog stila, te ujedno, jedan je od najvažnijih segmenata svakodnevnoga života djece, a posljedično utječe na formiranje identiteta (Roberts, 1983; Hendry, Shucksmith, Love, Glendinning, 1993).

Slobodno vrijeme jedna je od glavnih tema u svakodnevnom životu čovjeka, u čije područje pripada slobodno vrijeme djece. Opće je poznato da djeca imaju više slobodnog vremena od odraslih osoba, koje mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju zbog specifičnih obilježja djece (Previšić, 1987), a odnosi se na ono vrijeme koje djetetu preostaje nakon ispunjenja svih svojih obveza (Ivančić i Sabo, 2012), te se ostvaruje kroz aktivnu komunikaciju što se smatra i temeljnom odrednicom slobodnog vremena djece, pa djeca slobodno vrijeme usmjeravaju prema najdražoj lokaciji, ili osobi, naravno uz pristanak roditelja koji su odgovorni za slobodno vrijeme svoje djece. Obilježja slobodnog vremena djece uključuju: slobodu, stvaralaštvo, djelovanje i rad (Valjan Vukić, 2013). Slobodno vrijeme djeci omogućava mnogobrojne dobrobiti obogaćujući njihovu kvalitetu života, samo ako je ispunjeno na koristan način. Neke od dobrobiti pravilnog korištenja slobodnog vremena djece su očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, prevencija bolesti te kognitivni, ali i sociološki napredak. S obzirom na funkcioniranje suvremenog društva prema principu rada i odmora, može se zaključiti da se rad kod djece odnosi na vrijeme provedeno u vrtiću ili ustanovama za predškolsku dob djece, a odmor uključuje vrijeme izvan boravka u spomenutim ustanovama. Uloga odgajatelja i roditelja je kontinuirano, prijateljski, suptilno i dobronamjerno usmjeravanje i poticanje prema korištenju pozitivnih, a time i korisnih aktivnosti slobodnog vremena, poučavajući i odgajajući ih razvijajući tako trajne navike racionalnog provođenja slobodnog vremena, te primjerenim odgojnim postupcima, odgojno vrijednim mjerama, načinima, oblicima i metodama rada odvrćajući djecu od lošeg društva, čime bi posljedično onemogućili formiranje loših navika ponašanja (Rosić, 2005). Valja spomenuti da slobodno vrijeme djece uvelike ovisi o slobodnom vremenu roditelja s obzirom na činjenicu produživanja radnog vremena, što znači da roditelji svoje obaveze s posla prenose kući zanemarujući djetetove potrebe što zapravo dovodi do kršenja jednog od temeljnih prava djeteta koje glasi: „Svako dijete ima pravo na igru i razonodu primjerenu njegovim interesima i mogućnostima, a roditelji su ti koji im to moraju omogućiti“. To je ujedno jedan od razloga

zašto su djeca sve više izložena pametnim telefonima jer na taj način roditelji mogu u potpunosti biti posvećeni svojim obavezama dok djeca u boravku sate provode gledajući omiljene video zapise ili igrajući igrice.

Djecu je potrebno kontinuirano poticati na tjelesnu aktivnost zbog već ranije navedenih dobra, a veliku važnost uz roditelje u provođenju slobodnog vremena djece igraju za to educirane stručne osobe, bilo odgajatelji, pedagozi ili kineziolozi. U radu ćemo se orijentirati na ulogu odgajatelja u provođenju slobodnog vremena čija je uloga osmisliti i organizirati slobodno vrijeme kako bi se ono što kvalitetnije provelo. Vrlo važno je vidu odgajatelja imati dobrog odgojnog uzora jer djeca najbolje uče po modelu slijedeći njegov lik ( Tomić, 2019). U pedagogiji slobodnog vremena dobar odgajatelj danas treba biti prije svega, voditelj, ali i stvaratelj, inovator, mentor i komunikator (Rosić, 2005). Glavni zadatak odgajatelja je uspješna priprema kojom će uvažiti antropološka obilježja djece što bi značilo primjerenost sadržaja uzrastu čime bi se eliminirala mogućnost dosade ili umora, što se ujedno smatra i predradnjom provođenja sata. Prema planiranom sadržaju idući zadatak odgajatelja je pripremiti odgovarajuće rekvizite za provođenje sadržaja. Poželjno je pripaziti i na tematiku igre kako bi odgovarala određenom vremenskom periodu godine. Od odgajatelja se očekuje dobro poznavanje pravila igre kako bi istu mogao što jasnije i preciznije definirati i demonstrirati (Tomić, 2019).

### 3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Kineziološke aktivnosti nameću se kao aktivnosti koje bi trebale zaokupiti slobodno vrijeme djece, prvenstveno zbog činjenice da današnja civilizacija djeci pruža društveno neprihvatljive aktivnosti što predstavlja opasnost za čovječanstvo. Potrebno je stvoriti temelje kod djece od najranije dobi. Ako temelji nisu pravilno „izgrađeni“ to će se odraziti i na predškolsku, školsku dob pa i na kasniji život. Primjerice, djeca već u školskoj dobi imaju problema sa smanjenom razinom motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, što uzrokuje povećanje tjelesne mase i postotak masnog tkiva jer im se smanjuje razina tjelesne aktivnosti zbog sjedilačkog načina života koji provode tokom nastave, a nastavlja se kod kuće gledanjem televizije, igranjem video igara i sjedeći uz e-medije. Najprirodniji način trošenja energije je tjelesna aktivnost tokom koje se odvija niz biokemijskih procesa koji pozitivno utječu na tjelesno i mentalno zdravlje djece (Badrić, Sporiš, Krstičević, 2015). Preporuka svjetske zdravstvene organizacije (WHO) u cilju poboljšanja zdravlja kostiju, mišićne kondicije, sprječavanja kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti uključuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (od 5 do 17 godina) pri čemu su aktivnosti duljeg trajanja još korisnije za zdravlje djece. Naglasak je na aerobnim aktivnostima i aktivnostima jačanja mišića, najmanje tri puta tjedno, a za djecu preporuka odvijanja je i kroz igru (Meusel, 2006). Pozitivan je utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj tjelesne sposobnosti, ali i razvoj samopouzdanja, samopoštovanja, samostalnosti, prijateljstva,.. Poželjno je provođenje individualnih kineziološkim aktivnostima kao što su plivanje, gimnastika ili atletika jer djeci omogućuje izgradnju odnosa prema sebi samima, ali isto tako prakticirajući ekipne aktivnosti uče funkcioniranje unutar grupe (Tomić, 2019). Važno je naglasiti da nisu sva djeca za sve tipove aktivnosti. Neka djeca od malih nogu pokazuju sklonost grupi, a neka vole više biti sama ili u manjoj grupi, ali bitno je i jednoj i drugoj grupi djece pokazati da mogu funkcionirati u obje navedene. Također, djeca se od najranije dobi uče pobjeđivati i gubiti, iako to nije cilj igre. Cilj igre za djecu je igrati se i to im je potrebno konstanto naglašavati. Kineziološka aktivnost je pojam za sve aktivnosti podijeljene na četiri skupine, a to su:

1. monostrukturalne aktivnosti: atletika, plivanje, skijanje, veslanje, streljaštvo, biciklizam
2. polistrukturalne aktivnosti: hrvanje, boks, judo, mačevanje, karate, stolni tenis, tenis
3. kompleksne aktivnosti: rukomet, košarka, nogomet, odbojka, vaterpolo, hokej na ledu, ragbi
4. konvencionalne aktivnosti: gimnastika, klizanje, rolanje, plesovi, skokovi u vodu

(Mraković, 1997).

## **4. ISTRAŽIVANJA O SLOBODNOM VREMENU DJECE**

Naredni odlomak odnosi se na prikaz dosadašnjih istraživanja o slobodnom vremenu djece kako bi se dobio detaljan uvid o razini tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu.

Hayes, (2002) je u Velikoj Britaniji proveo dvogodišnje istraživanje sa svrhom boljeg razumijevanja životnog stila djece. Istraživanje je provedeno na uzorku djece u dobi od 11 do 15 godina, a glavna aktivnost slobodnog vremena bila je gledanje televizije. Ostale aktivnosti uključivale su slušanje glazbe, pisanje zadaće te rad na računalu. Sportske aktivnosti uključivale su igranje nogometa i vožnju bicikla za dječake te plivanje za djevojke, te su istovremeno bile zastupljene u manjoj mjeri. Prema istraživanju Mehlbye i Jensena (2003) koje je provedeno u Danskoj nad populacijom djece, glavna aktivnost slobodnog vremena djece je bavljenje sportom. Što bi značilo da je Danska jedna od zemalja koja na odgovarajući način promovira tjelesnu aktivnost djece zbog činjenice da je velika većina djece tjelesno aktivna u odnosu na malu skupinu djece koja se uopće ne bavi sportskim aktivnostima u slobodnom vremenu. Kao glavni razlog nameće se činjenica da su ta djeca nezaposlenih roditelja, ili su stranog podrijetla, ili jednostavno kod kuće nemaju osjećaj za tu aktivnost. Ovisno o interesima i željama djece u području provođenja slobodnog vremena, valja naglasiti da su određene aktivnosti ograničene njihovom cijenom. Lucaciu (2002) kao glavni razlog upražnjavanja određenih aktivnosti naglašava kako provedba aktivnosti u slobodnom vremenu uvelike ovisi o ekonomskoj i društvenoj situaciji određenih zemalja. Sve težnje su usmjerene na razvoj samog pojedinca što bi doprinijelo razvoju zajednice i društva. Sjolie i Thuen (2002) su na uzorku urbane i ruralne populacije djece u Norveškoj, istražili korelaciju između putovanja u školu i aktivnosti u slobodnom vremenu. Ona djeca koja su u školu putovala autobusom tjedno provodeći 4,2 sata u istom, a 9,1 sat tjedno provedu baveći se tjelesnom aktivnošću. Djeca iz urbanih područja gotovo identičan broj sati (8,9) tjedno provedu baveći se tjelesnom aktivnošću. Djeca iz ruralnih područja 2,7 sati tjedno više gledaju TV ili su pred računalom u odnosu na one u urbanom području, što ukazuje na statistički značajnu razliku. Prema Miller (2003) koja je na uzorku od 5887 djece između 5 i 12 godina istraživala aktivno i pasivno slobodno vrijeme, dječaci provedu 16,7 sati tjedno ispred malih ekrana (gledanje TV-a ili igranje video igrice), a djevojčice 14,3 sata provodeći slobodno vrijeme na isti način. Od kinezioloških aktivnosti kojima su se bavila djeca u slobodno vrijeme u proteklih 12 mjeseci izdvajaju se vožnja biciklom 65,8 %, plivanje 42,1 % i nogomet 36,4 %. Situaciju u Poljskoj

istražili su Drygas, W., Kwaśniewska, M., Kaleta, D., Ruszkowska-Majzel, J. (2007) , te su prema podacima poljskog centralnog statističkog ureda iz 2006. godine, zaključili da je kod više od 42 % djece u starosti do 14 godina pred TV-om ili računalom potrošeno gotovo 3 sata dnevno. Podaci Američkog nacionalnog centra za edukacijsku statistiku iz 2006. godine dobivenim istraživanjem nad djecom od predškolskog uzrasta do osmog razreda, ukazuju da učenici provode gotovo 31% u poslije-školskim programima upražnjavajući neki oblik sportskih aktivnosti. Područje grada Melbournea istraživala je Kolar (1993) na uzorku od 359 djece, te je došla do rezultata koji ukazuje da se djeca najčešće bave pasivnim aktivnostima koje podrazumijevaju odsustvo napora, kao npr. odlaske kod prijatelja ili gledanje filmova, što su ujedno i najpopularnije aktivnosti kod oba spola. Mark, AE., Boyce, WF., Janssen, I. (2006) istražili su područje Kanade kojim je utvrđeno da djevojčice više vremena provode pred TV-om u odnosu na dječake, također, više vremena provode šetajući, pomažući roditeljima i koristeći mobitele šaljući SMS poruke. Što se tiče dječaka, njihovo slobodno vrijeme upotunjava vožnja biciklom, surfanje internetom, te rekreativno bavljenje sportom.

Trogodišnje longitudinalno istraživanje (McHale, Crouter, Toucker 2001) pokazuje da aktivnosti vezane uz realan život, što uključuje bavljenje hobijem ili čitanje, provode djevojčice, a sport ili različite vrste igara upražnjavaju dječaci. Istraživanje u devet europskih zemalja koje su provodili Te Velde, S J., De Bourdeaudhuij, I., Rasmussen, M., Hagströmer, M., Klepp, K.I., & Brug, J (2007) na uzorku od 12538 djece starosti od 11 godina, pri čemu su uzeli u obzir vrijeme provedeno gledajući TV, provođenje vremena pred računalom i tjelesno vježbanje, dobili su sljedeće rezultate: dječaci u odnosu na djevojčice više vremena provode gledajući TV, ali istovremeno više su tjelesno aktivni, dok je sedentarni način života ( TV, računalo) karakterističan za djevojčice, što je samim time povezano sa razvojem pretilosti. Arbunić (2006) je proveo istraživanje o strukturi slobodnog vremena učenika od 5. do 8. razreda koji su činili uzorak od 290 učenika. Rezultati istraživanja pokazali su da ne slobodno vrijeme čini gotovo 71 % vremena tijekom radnog dana, a ostatak otpada na slobodno vrijeme, pri čemu 2 sata i 14 minuta od toga vremena otpada na gledanje TV-a ili provođenje srodnih aktivnosti, a samo 49 minuta na igru. Struktura neradnog dana neslobodno vrijeme zauzima 52%, a slobodno 48%. Subprostor slobodnog vremena učenici su provodili gledajući TV gotovo 3 sata, a 2 sata igrajući se. Prema Babić (2003), koji je istraživao aktivnost mladih na otocima, gotovo 70 % osnovnoškolaca gleda TV u slobodno vrijeme, ili sluša glazbu, ili koristi računalo. Samo 11 % učenika bavi se sportom. U usporedbi sa srednjoškolcima, zaključeno je da se srednjoškolci više bave sportom od osnovnoškolaca. Prskalo (2007), vršeći istraživanje

na učenicama 1. – 4. razreda, zaključuje da 27 % slobodnog vremena učenici provode u nekoj karakterističnog statičnoj aktivnosti u odnosu na znatno niži postotak kineziološke aktivnosti (17 %). Uz to, djevojčice su u odnosu na dječake pokazale nešto više rezultate u provedbi statičkih aktivnosti u slobodnom vremenu ( Badrić i Prskalo, 2011).

## **5. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE U SLOBODNOM VREMENU**

Primjeri kinezioloških aktivnosti u slobodnom vremenu sistematizirane su na temelju sveukupno stečenog znanja na trogodišnjem obrazovanju na način da se uzimala u obzir dob djece, sposobnosti te njihove potrebe koje je važno zadovoljiti u svrhu potpunog razvoja, gdje je primarni naglasak na zadovoljenju potrebe za igrom te potpunom razvoju funkcionalnih motoričkih sposobnosti.

Biotička motorička znanja smatraju se vještinama kojima djeca upoznaju svijet oko sebe (Gallahue, D.L., i Donnelly, F.C. 2003).

Dinamogena sposobnost očitovanja snage je sposobnost mišića ili neke mišićne skupine da pri savladavanju otpora očituju silu. Definiciju snage navode Prskalo i Sporiš (2016) prema American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, (1999).

Elementarne igre su aktivnosti kroz koje djeca aktivno doživljavaju prirodu, stječu nova iskustva te se prilagođavaju novim situacijama. Takve igre djeluju pozitivno na djecu i na razvoj njihovog karaktera (Nemec i Nemec, 2009).

### *5.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA*

#### Biotička motorička znanja za savladavanje prostora

##### *Valjanja*

1. Prebacivanje težine s lijeve na desnu stranu tijela
2. Prebacivanje težine od gornjih prema donjim ekstremitetima
3. Prebacivanje težine s prednje na stražnju stranu tijela

### *Puzanja*

1. Naizmjenično puzanje ( suprotna ruka – suprotna noga)
2. „Na sve četiri“ odgurujući se pruženom nogom
3. Puzanje povlačeći se rukama

### *Hodanja*

1. Hodanje peta – prsti
2. Hodanje po vanjskom pa unutarnjom dijelom stopala
3. Hodanje unazad

### *Trčanja*

1. Frontalno prema naprijed
2. Vijugavo trčanje
3. Trčanje unazad

## Biotička motorička znanja za savladavanje prepreka

### *Preskoci*

1. Preskoci u mjestu preko zamišljene linije
2. Preskoci iz hodanja preko zamišljene linije
3. Preskoci iz trčanja preko zamišljene linije

### *Naskoci*

1. Naskok na strunjaču
2. Naskok na steper
3. Naskok na nisku klupu

### *Saskoci*

1. Saskoci sa strunjače
2. Saskoci sa stepera
3. Saskoci sa niske klupe

### *Penjanja*

1. Penjanje po švedskim ljestvama
2. Penjanje po slobodnim ljestvama – niskim
3. Penjanje po konopcu

### *Provlačenja*

1. Provlačenje ispod konopca
2. Provlačenje ispod stola
3. Provlačenje kroz okvir švedskog sanduka

## Biotička motorička znanja za savladavanje otpora

### *Dizanja*

1. Dizanje bočice kroz čučanj ( leđa ravno) u mjestu
2. Podizanje bočice hodajući kroz čučanj ravnim leđima
3. Podizanje bočice trčanjem kroz čučanj ravnim leđima

### *Nošenja*

1. Nošenje školske torbe na leđima
2. Nošenje školske torbe ispred i uz tijelo
3. Nošenje školske torbe predručenjem

### *Guranja*

1. Guranje zida
2. Guranje u paru u mjestu
3. Bočno guranje u paru kroz hodanje

### *Vučenja*

1. Povlačenje konopca
2. Vučenje elastične gume
3. Vučenja u paru

### *Upiranja*

1. Izdržaj u upor u pred rukama s osloncem na nogama
2. Izdržaj u upor za rukama
3. Izdržaj u upor na rukama ( partner pridržava noge)

### *Višenja*

1. Višenje na niskoj preči – pasivno
2. Višenje na niskoj preči sa zamasa nogama
3. Višenje na niskoj preči njišući cijelo tijelo

## Biotička motorička znanja za manipuliranje objektima

### *Dodavanja i bacanja*

1. Dodavanje lopte objema rukama iznad glave
2. Dodavanje lopte dominantnom rukom
3. Dodavanje lopte nedominantnom rukom
4. Bacanje lopte u vis
5. Bacanje lopte u dalj
6. Bacanje lopte preko glave

### *Hvatanja*

1. Hvatanje lopte objema rukama
2. Hvatanje lopte iznad glave
3. Hvatanje lopte jednom rukom

### *Vođenja*

1. Vođenje lopte dominantnom rukom
2. Vođenje lopte nedominantnom rukom
3. Vođenje lopte dominantnom nogom

### *Žongliranja*

Razni oblici žongliranja s jednom, dvije ili tri loptice.

## *5.2. DINAMOGENA SPOSOBNOST OČITOVANJA SNAGE*

### *Kompleks vježbi bez pomagala*

1. Otkloni trupom uzručenjem

Opis: „Njihanje“ tijelom na jednu i drugu stranu. Ponoviti 10-12 puta.

2. Poskoci iz upora na rukama

Opis: Zabacivanje nogu natrag i vraćanje u upor- čučanj (poskoci). Ponoviti 4-8 puta.

3. Pretkloni rukama na kukovima

Opis: Pretklon i vraćanje u početni položaj. Ponoviti 8-10 puta.

4. Prednoženja/ zanoženja jednom nogom rukama na kukovima

Opis: Zamah nogom naprijed- natrag. Ponoviti 8-10 puta.

5. Poskoci kroz okret za 180 stupnjeva.

Opis: Poskakivanje čineći okret za 180. Ponoviti 6-10 puta.

### *Kompleks vježbi s palicom*

1. Pretklon s palicom

Opis: Pretklon s palicom u rukama i vraćanje u početni položaj. Ponoviti 6-8 puta.

2. Okretanje trupa

Opis: Trup se kreće lijevo- desno s palicom iza leđa pridržavajući ju rukama. Ponoviti 10-12 puta.

3. Prekorak preko palice

Opis: Prekorak preko palice držeći ju rukama. Vježba se izvodi jednom pa drugom nogom naizmjenično. Ponoviti 6-8 puta.

#### 4. Podizanje trupa iz ležanja na leđima s palicom u rukama

Opis: Iz ležanja na leđima podizanje trupa s palicom u rukama dirajući prste na nogama.

Ponoviti: 6-8 puta.

#### 5. Poskoci preko palice

Opis: Preskahnje palice na podu naprijed-natrag. Ponoviti 12-14 puta,

### Kompleks vježbi s vijačom

#### 1. Kruženje trupom vijačom u rukama

Opis: Vijača se presavije u četiri dijela. Držeći vijaču u rukama izvodi se kruženje trupom.

Ponoviti 10- 12 puta.

#### 2. Okretanje trupa vijačom iznad ramena

Opis: Držeći vijaču iznad ramena s flektiranim lakovima izvodi se okretanje trupa lijevo-desno. Ponoviti 10- 12 puta.

#### 3. „Kvrčenje“ nogu sjedeći preko vijače

Opis: Sjedeći i držeći vijaču u rukama provlače se skvrčene noge preko vijače i vraćaju u početni položaj. Ponoviti 8-10 puta.

#### 4. Leđnjaci s vijačom

Opis: Podizanje gornjeg dijela tijela s vijačom u rukama pruženim naprijed i vraćanje u početni položaj. Ponoviti 4-6 puta.

#### 5. Provlačenje- uspravljanje ispod vijače

Opis: Stojeći na krajevima vijače i pridržavajući ju rukama tako da sa tlom zatvara kvadrat spuštati se ispod vijače i vraćanje u početni položaj. Ponoviti 4-6 puta

### Kompleks vježbi s loptom

#### 1. Otklon držeći loptu u uzručenju

Opis: „Njihanje“ kao na vjetru ( otkloni). Ponoviti 10-12 puta.

## 2. Kruženje loptom oko tijela

Opis: Kruženje lopte oko tijela iz ruke u ruku. Ponoviti 8-10 puta.

## 3. Istovremeno podizanje nogu i upor na rukama iz ležanja na prsima

Opis: Podizanjem što više približiti noge gornjem dijelu tijela. Ponoviti 4-6 puta.

## 4. Prednoženja provlačenjem lopte

Opis: Prednoženje s istovremenim prebacivanjem lopte s vanjske strane noge prema unutrašnjoj. Naizmjenično. Ponoviti 8-10 puta.

## 5. Preskoci preko lopte na tlu

Opis: Preskakanje lopte na tlu. Ponoviti 6-8 puta.

### Kompleks vježbi s vrećicom

#### 1. Prebacivanje vrećice iz ruke u ruku

Opis: Prebacivanje vrećice iz jedne u drugu ruku rukama iznad glave. Ponoviti 6-8 puta.

#### 2. Čučanj s vrećicom na glavi

Opis: Naizmjenično spuštanje i podizanje u čučanj. Ponoviti 8-10 puta.

#### 3. Pretklon do uspravnog stava s bacanjem vrećice

Opis: Izvodi se pretklon pa podizanje u uspravan stav istovremeno bacajući i hvatajući vrećicu. Ponoviti 8-10 puta.

#### 4. Kruženje vrećicom oko trupa

Opis: Prebacuj vrećicu iz ruke u ruku kružeći rukama oko tijela. Ponoviti 6-8 puta.

#### 5. Mali most pruženim tijelom s vrećicom

Opis: Iz ležanja na leđima pruženim tijelom vrećica se postavi na trbuh. Izvodi se most na pružene noge. Ponoviti 4-6 puta.

### Kompleks vježbi na stolici

#### 1. Sjedeći odručenje – predručenje s pljeskom

Opis: Sjedeći izvodi se naizmjenično odručenje – predručenje s pljeskom. Ponoviti 12-14 puta.

#### 2. Pretklon sjedeći

Opis: Izvodi se pretklon iz sjeda na stolici. Podižući tijelo u sjed paralelno napraviti odručenje. Ponoviti 8-10 puta.

#### 3. Kruženje nogama pruženim nogama iz sjeda na stolici

Opis: Izvodi se kruženje pruženim nogama iz sjeda na stolici. Ponoviti 5 puta.

#### 4. Pretklon zibajući

Opis: Rukama se hvata naslonjač stolice te se zadržava pretklon izvodeći zibanje gornjim dijelom tijela. Zadržati 15 sekundi.

#### 5. Skokovi na rukama na stolici

Opis: Iz upora na rukama izvode se odrazi objema nogama u vis. Ponoviti 8-10 puta.

### *5.3. VJEŽBE IZDRŽLJIVOSTI*

#### 1. „Zmijica“

Djeca su podijeljena u više kolona stojeći jedno iza drugoga. Na znak odgajatelja kreću se trčećim korakom u svim smjerovima. Na drugi znak posljednji u koloni prelazi na vrh kolonije te nastavlja voditi kolonu.

#### 2. Aerobno trčanje u krug

Djeca trče u krug jedno iza drugoga, te izvode vježbe iz škole trčanja koje odgajatelj demonstrira.

### 3. Lovica s loptom

Djeca se nalaze u označenom prostoru. Lovac posjeduje loptu, te mu je zadatak, dodirrom po ramenu uloviti drugo dijete. Dodirnuti postaje lovac. Vremenom se uvodi i druga lopta koja označava spas.

## 5.4. *ELEMENTARNE IGRE*

### 1. Dodavanje loptom nogama

Djeca se polegnu u krug tako da su im noge usmjerene prema središtu kruga i međusobno se nalaze vrlo brzo. Lopta se postavi između stopala te se djeca nastoje dodavati loptom nogama.

2. Djeca se postave u krug u stojećem stavu. Jedan drži loptu u rukama i prije nego će nekom dodati loptu mora viknut : Hop!. Postoji i varijanta sa uzvikom sjedni, čučni, skoči, pri čemu svi iz kruga moraju obaviti zadanu radnju.

### 3. Dodavanje lopte krpom

Igra se izvodi u četvorkama tako da četvero djece čini kvadrat. Lopta se pokušava izbacivat iz krpe, dok ju drugi pokušava krpom uhvatiti.

### 4. Igrajmo se abecede

Djeca se nalaze u krugu. Prije svakog izbačaja lopte, jedan izgovori jedno slovo, a drugi prije hvatanja drugo. Nastavljajući igru, djeca pokušavaju složiti riječ.

### 5. Kotrljanje lopte kroz tunel

Igra se izvodi u paru. Djeca su postavljena jedno nasuprot drugoga. Jedan raširi noge tako da oponaša tunel, a drugi pokušava zakotrljati loptu partneru kroz noge. Povećavajte udaljenost.

## 6. Lisac i zečevi

Jedno dijete je lisac i kreće se četveronoške, a ostala su zečevi i kreću se skačući u čučnju. Lisica pokušava uloviti zečeve.

## 7. Mica maca i ptičice

Postavi se niska greda na središte dvorane. Mica maca predstavlja lovca, a ptičice ostatak djece. Ptičice se kreću oko grede, a mica maca je određenoj udaljenosti. Na znak odgajatelja ptičice skakuću na gredu, dok mica maca pokušava uloviti lovinu.

## 8. Skoči u rupu

Obruči za ritmičku gimnastiku su postavljeni po igralištu. Djeca trčkaraju oko obruča te na znak odgajatelja simbolički skaču u rupu. Na idući znak iskaču iz rupe te nastavljaju trčkarati po terenu.

## 9. Dan- noć

Djeca se nalaze u stojećem stavu pravilno raspoređena po dvorani. Kada odgajatelj izgovori: Dan! djeca ostaju stajati, a na znak: Noć! Zauzimaju poziciju čučnja.

## 10. Igra kipa

Jedan je lovac u igri koji pokušava uloviti ostatak pretvarajući ih u kipove.

## 11. Ringe ringe jaja

Djeca se nalaze u kolu držeći se za ruke. Djeca pjevaju: Ringe, ringe, raja, doš'o čika Paja, pa pojeo jaja; jedno jaje muć, a mi djeco čuč! dok se kolo okreće. Na čuč! Sva djeca čučnu.

## 12. Dodavanje badminton loptice preko glave

Djeca se nalaze u koloni jedno iza drugoga, odmaknuti po jedan korak. Prvi u koloni na glavi pridržava badminton lopticu, te na znak odgajatelja predaje lopticu idućem u vrsti. Kada loptica dođe do posljednjeg, on trči na početak kolone te se igra nastava. Može se primjenjivati i kao štafetna igra. Cilj igre bi bio što brže izredati sve igrače na vrhu kolone.

## 13. Trčanje u parovima držeći se za ruke s provlačenjem

Djeca su podijeljena u parove i trče držeći se za ruke. Na znak odgajatelja puštaju ruku partneru te, po dogovoru jedan dolazi u raskoračni stav, a drugi se mora provući kroz noge.

## 14. Igra magarca

Djeca se nalaze u krugu i dodaju se loptom. Svako ispadanje lopte dijete označava slovom, pa tako za prvo ispadanje dobiva slovo: M!. Cilj igre je skupiti što manje slova.

## 15. Bojica

U igri postoji jedan prodavač, jedan kupac, dok su ostala djeca bojice te sjede nasuprot prodavača i kupca. Ostala djeca prodavaču šapnu na uho koje boje predstavljaju. Kupac dolazi u trgovinu i pita prodavača ima li bojica. Na odgovor prodavača da ima, pogađa bojice. Pogodena bojica trči iz trgovine, a kupac ju lovi. Cilj je vratiti se u trgovinu tako da ne budeš ulovljen.

## 16. Čarobnjak

U igri postoji jedan čarobnjak te se na njegov znak: Abra - kadabra, pretvorite se u ptice sva djeca moraju imitirati ptice.

## 6. ZAKLJUČAK

S obzirom na današnji način života, dobar savjet glede ove teme koji bi trebalo provesti u praksi i koji bi trebao postat dječja navika glasi: „ Zdravo se hrani i kreći se zdravo“, za čije provođenje bi bili odgovorni prije svega, roditelji i odgajatelji. S obzirom da djeca najbolje uče od modela, postavlja se pitanje kako dati dobar primjer djetetu. To je moguće tako da su i sami roditelji tjelesno aktivni pri čemu će postati najbolji mogući primjer svome djetetu, a odgajatelji dajući djeci sadržaje koje mogu primjenjivati u slobodnom vremenu. Bilo da se radi o ulozi roditelja ili odgajatelja, važno je boriti se protiv trenda ljenčarenja koji potiče gledanje televizije ili izležavanje, te pomoći djetetu da razvije doživotnu ljubav prema tjelesnoj aktivnosti. Od posebne važnosti je znati motivirati djecu pa bi odgajatelji trebali odabrati one vrste aktivnosti koje djeca simpatiziraju, a roditelj motivirati dijete na način da mu kupi sportsku odjeću kako bi im se sviđala, ali i ponudila adekvatnu zaštitu. Također, važno je razviti pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti jer će djeca osjećati da su dobra u svemu čega se prihvate, pa će biti i prihvaćena od vršnjaka, čime će razviti osjećaj samopouzdanja, samopoštovanja ili samopotvrđivanja. Što se tiče sadržaja tjelesnih aktivnosti, za pravilan razvoj i stjecanje zdravih navika korisno je uz biotička motorička znanja, koja su temelj, i elementarne igre, koje su djetetova težnja zadovoljenja svojih potreba, naučiti ih vježbama snage kako bi pravilno razvijali mišićnu masu od najranije dobi.

## LITERATURA

Dumazedier, J. *Vers une civilisation du loisir*. Paris: Editions du Seuil. 1962.

Previšić, V. (1987.). *Izvannastavne aktivnosti i stvaralaštvo*. Zagreb, Školske novine.

Martinić, T. (1977): *Slobodno vrijeme i suvremeno društvo*. Zagreb: Informator.

Božović, R. (1979): *Iskušenja slobodnog vremena*. Beograd: Mladost.

Burns, T. (1973): *Leisure and Society in Britain*. London: Allen Lane.

Dumazedier, J. (1967): *Toward a Society of Leisure*. New York: Free Press.

Parker, S. (1985): *Leisure and Work*. London: George Allen.

Rapoport, R. and Rapoport, R. N. (1974): Four themes in the sociology of leisure. *The British Journal of Sociology*. 25(2): 215-229.

Roberts, K. (1978): *Contemporary Society and the Growth of Leisure*. New York: Longman.

Green, E.; Hebron, S.; Woodward, D. (1990): *Women's Leisure, What Leisure?* London: Macmillan.

Sercombe, H. (1990): Ambivalent Leisure. *Youth Studies* 9(4): 27-31.

Roberts, K. (1983): *Youth and Leisure*. London: Allen and Unwin.

Hendry, L.; Shucksmith, J.; Love, J. G.; Glendinning, A. (1993): *Young people's leisure and lifestyles*. London: Routledge.

Smith, D. M. (1987): Some Patterns of Reported Leisure Behaviour of Young People. A Longitudinal Study. *Youth & Society* 18(3): 255-281.

Cotterell, J. L. (1990): Tracking teenagers in time and space. *Youth Studies* 9(4): 32-37.

Zeijl, E.; Du Bois-Reymond, M.; Te Poel, Y: (2002): Young Adolescents' Leisure Patterns. *Society and Leisure* 24(2): 379-402.

McCready, K. (1997): At-Risk Youth and Leisure: An Ecological Perspective. *Journal of Leisurability* 24(2): 224-231.

Mahoney, J. & Sttatin, H. (2000): Leisure activities and adolescent antisocial behaviour: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence* 23: 113-127.

- Sweeting, H.; West, P. (2003): Young People's leisure and Risk-Taking Behaviours: Changes in Gender Patterning in the West of Scotland during 1990s. *Journal of Youth Studies* 6(4): 391-412.
- Piko, B. F.; Vazsonyi, A. T. (2004): Leisure activities and problem behaviours among Hungarian youth. *Journal of Adolescence* 27: 717-730.
- Nguyen-Michel, S. T.; Unger, J. B.; Hamilton, J.; Spruijt-Metz, D. (2006): Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health* 22: 179- 188.
- Melman, S.; Little, S. G.; Akin-Little, K.A. (2007): Adolescent Overscheduling: The Relationship Between Levels of Participation in Scheduled Activities and Self-Reported Clinical Symptomatology. *The High School Journal* 1: 18-31.
- Lefebvre, H. (1988): *Kritika svakidašnjega života*. Zagreb: Naprijed.
- Valjan Vukić V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*. Vol.8. No.1. str. 59-73.
- Ivančić, I., Sabo, J. (2012). Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/> (3.7.2017.)
- Rosić, V. (2005), *Slobodno - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
- Tomić, K. (2019). *Kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme djece* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
- Badrić, M., Sporiš, G., & Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30(2), 92-98.
- Meusel, D. (2006): *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A Framework to Monitor and Evaluate Implementation*. Svjetska zdravstvena organizacija
- Badrić, M., & Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494.
- Gallahue, D.L., i Donnelly, F.C. (2003). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Prskalo, I. Sporiš G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Nemec, P. i Nemec, V. (2009.) Elementarne igre i njihova primjena. Beograd: SIA.

Te Velde, S J., De Bourdeaudhuij, I., Rasmussen, M., Hagströmer, M., Klepp, K.I., Brug.J.(2007.). Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9–14-year-old boys and girls – a cross-sectional study, BMC Public Health, 7:16.

Mark, AE., Boyce, WF., Janssen, I. (2006.). Television viewing, computer use and total screen time in Canadian youth. Paediatr Child Health,11(9), 595-599.

# **IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---