

# Elementi odbojke u primarnom obrazovanju

---

**Marušić, Tea**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:867333>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported / Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**TEA MARUŠIĆ**

**ELEMENTI ODBOJKE U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

**DIPLOMSKI RAD**

**Petrinja, 2021**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**TEA MARUŠIĆ**

**ELEMENTI ODBOJKE U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

**DIPLOMSKI RAD**

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

**Petrinja, 2021**

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	
SUMMARY .....	
1. UVOD .....	1
2.1 Odbojka u svijetu.....	2
2.2 Odbojka u Hrvatskoj.....	2
3. UTJECAJ ODBOJKE .....	3
3.1. Igra.....	3
3.2. Utjecaj odbojke na zdravlje .....	4
4. ODBOJKAŠKE TEHNIKE .....	5
4.1. Stav .....	5
4.2. Servis .....	6
4.3. Podlaktično odbijanje .....	11
4.4. Vršno odbijanje.....	12
4.5. Smeč .....	13
4.6. Blok .....	15
4.7. Obrana u padu.....	16
5. NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA OSNOVNU ŠKOLU( 2006) .....	18
6. OPIS NASTAVNIH TEMA.....	20
7. USPOREDBA NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA ZA OSNOVNU ŠKOLU (2006) I KURIKULUMA ZA NASTAVNI PREDMET TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (2019) IZMEĐU ELEMENATA ODBOJKE .....	30
7.1. Zastupljenost sadržaja u Nastavnom planu i programu (2006) .....	30
6.2. Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura (2019).....	32
8. ZAKLJUČAK .....	36
LITERATURA.....	37
Izjava o izvornosti završnog/diplomskog rada.....	39

## SAŽETAK

Svrha ovog rada je analiza sadržaja elemenata odbojke u primarnom obrazovanju i usporedba sadržaja odbojke u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu u Republici Hrvatskoj (2006) i Kurikulumu nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura (2019). Iznosi se hipoteza o povijesti odbojke i njenim utjecajima na zdravlje.

Sadržaji odbojke imaju veliki utjecaj na razvoju svih sastavnica nastavnog plana i programa, što uključuje obrazovne, odgojne i antropološke karakteristika djece (motoričke, morfološke i funkcionalne). Sve sastavnice se kroz elemente odbojke mogu ispuniti. Kroz rad se objašnjavaju odbojkaške tehnike kao temelj odbojke kao sporta. Navedeni su ciljevi i opisane teme elemenata odbojke u primarnom obrazovanju. U nastavi se primjenjuju određeni elementi prije učenja samih tehnika. Obrađuju se tehnike skakanja, bacanja, hvatanja i gađanja te kolutanja prije prvog odbojkaškog sadržaja. Prema istraživanju zastupljenost sadržaja igara u Nastavnom planu i programu imaju veliki udio u odnosu na ostale nastavne sadržaje tjelesne i zdravstvene kulture te su više zastupljene u predmetnog nego u razrednoj nastavi.

Usporedbom sadržaja odbojke u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu u Republici Hrvatskoj (2006) i Kurikulumu nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura (2019) možemo zaključiti da nema većih odstupanja. Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture ističu razvoj zdravlja, pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju, stvaranja navika tjelesnog vježbanja i razvoj psihomatskih čimbenika. Učenici od 1. do 3. razreda usvajaju prirodna gibanja i osnovna motorička znanja koja su potrebna za učenje odbojkaških tehnika u budućnosti, a u 4.razredu usavršavaju prvu odbojkašku tehniku, a to je tehnika vršnog odbijanja.

**Ključni pojmovi:** elementi odbojke, primarno obrazovanje, Hrvatski Nastavni plan i program, Kurikulum

## **SUMMARY**

The purpose of this paper is to analyze the content of the elements of volleyball in primary education and compare the content of volleyball in the Curriculum for primary school in the Republic of Croatia (2006) and the Curriculum of the subject physical education and health (2019). A hypothesis about the history of volleyball and its effects on health is presented.

The contents of volleyball have a great influence on the development of educational, upbringing and anthropological characteristics of children (motor, morphological and functional). All components can be fulfilled through the elements of volleyball. The paper explains volleyball techniques as the foundation of volleyball as a sport. The goals and topics of the elements of volleyball in primary education are stated. In teaching, certain elements are applied before learning the techniques themselves. Techniques of jumping, throwing, catching and shooting and rolling before the first volleyball content are covered. According to the research, the representation of the content of games in the Curriculum has a large share in relation to other teaching contents of physical education and health, and they are more represented in the subject than in the classroom.

By comparing the content of volleyball in the Curriculum for primary school in the Republic of Croatia (2006) and the Curriculum of the subject physical and health culture (2019), we can conclude that there are no major deviations. The goals of physical and health culture emphasize the development of health, psychosomatic characteristics, positive attitude and habits of physical exercise. Students from 1st to 3rd grade acquire natural movements and basic motor skills that are needed to learn volleyball techniques in the future, and in 4th grade they improve the first volleyball technique, which is the technique of overhand pass.

**Key words:** elements of volleyball, primary education, Croatian Curriculum, Curriculum

## 1. UVOD

Od malih nogu u čovjeku je prisutna potreba za kretanjem, jer čovjek je ujedno biološko i društveno biće koje ovisi o fizičkoj pokretljivosti. U ranoj dobi dijete svoju potrebu za kretanjem manifestira kroz igru u različitim oblicima. Tako se dijete razvija u društvenom, emotivnom, psihološkom i fizičkom smislu. Kroz igru dijete razvija svoju ličnost, uči se poštivati pravila, suigrače i protivnike te timskom radu. Danas, ljudi se sve manje kreću zbog razvoja tehnologije. Odbojka je također oblik igre. Sport je vrlo važan za čovjekovo psihičko i fizičko stanje te ima veliki utjecaj i u životu male djece. Bavljenje sportom u ranoj dobi uspostavlja se pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju. Tjelesno vježbanje uvelike utječe na poboljšanje i očuvanje zdravlja. Društvo prolazi kroz velike promjene, ponekad to ostavlja i negativne posljedice na život ljudi, kao i na razvijanje i očuvanje tjelesnog zdravlja (Findak, 1996.).

„Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi. ... Kineziologija se kao temeljno znanstveno područje primjenjuje u različitim područjima kao što si sport, tjelesna i zdravstvena kultura, zdravlje, rekreacija, upravljanje sportom i kineziterapija te im je i nadređena.“ (Prskalo, Sporiš, 2016., str. 12.)

Zbog navedenog nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture može imati veliki utjecaj u razvoju djeteta. Kao oblik tjelesnog vježbanja, odbojka isto tako ima pozitivan utjecaj na zdravlje. Elementi odbojke zastupljeni su primarnom obrazovanju. Prije učenja odbojkaških tehnika, moraju se usvojiti određena motorička znanja. Osnovna motorička znanja usvajaju se u razrednoj nastavi.

U ovom će se radu obraditi odbojka kao sport, njeni pozitivni utjecaji na zdravlje, odbojkaške tehnike, bit će opisani nastavni sadržaji potrebni za usvajanje odbojkaških tehnika u budućnosti zastupljeni u primarnom obrazovanju. Analizirati će se Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006) i Kurikulum za tjelesnu i zdravstvenu kulturu (2019) između elemenata odbojke u razrednoj nastavi. U radu će biti istaknute njihove sličnosti i različitosti. Svrha ovog rada je analiza sadržaja između elemenata odbojke u primarnom obrazovanju s ciljem poboljšanja kvalitete nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

## 2. ODBOJKA KAO SPORT

Odbojka se može definirati kao ekipni ( momčadski) sport u kojem aktivno sudjeluje šest igrača na terenu. Postoji još šest do osam igrača koji su zamjene.

### 2.1 Odbojka u svijetu

Model današnje odbojke ustanovio je Amerikanac William G. Morgan 1895. godine. Prvi oblik odbojkaške igre zvao se mintonette. Prva utakmica igre mintonette odigrala se na fakultetu u Springfieldu 1896.godine. Naziv volleyball nastao je na toj utakmici. Gledatelj u publici te ujedno i student tog fakulteta zamijetio je da igrači na terenu koriste tehniku voleja kako bi prebacili loptu na protivničku stranu te je tako nastao izraz volleyball. Odbojka kao sport kroz godine doživjela je velike promjene što se tiče pravila i samog oblika igre. Prva pravila odbojke objavljena su 1897.godine. Napisana pravila nisu ista kao i ona danas, igra kao takva se dosta mijenjala s poboljšanjem tehnike igrača što je znači da su se smanjivale i greške tijekom igre. Odbojka je svoj utjecaj počela širiti s područja SAD-a, zatim u Francuskoj te Italiji. „Stvaranje Međunarodne odbojkaške federacije – FIVB (*Federation internationale de volleyball*) 1947. u Parizu omogućilo je brži razvoj odbojke u svijetu. Francuz Paul Libaud postaje prvi predsjednik“ (Janković, Marelić, 2003, str. 5). Važan trenutak za razvoj odbojke bile su Olimpijske igra 1957. kada je odbojka postaje olimpijski sport. Pravila kakva danas poznajemo pojavljuju se tek nakon 1967.godine.

### 2.2 Odbojka u Hrvatskoj

Prvo spominjanje odbojke u literaturi bilo je u knjizi *Gimnastičke igre za škole i društva*, A.Brazdila, 1921.godine. U prvom izdanju odbojka se spominje kao letaća lopta, a u kasnijim izdanjima se uvodi termin *Volley Ball*. U počecima stvaranja odbojke u Jugoslaviji najveći utjecaj imala je organizacija *Sokol* iz tadašnje države Čehoslovačke. Profesor Franjo Bučar 1925.godine izdaje knjigu *Igre za društva i škole* koja pokreće razvoj odbojke u Hrvatskoj. Nakon završetka Drugog svjetskog rata u Hrvatskoj povećava se omiljenost odbojke kao sporta. Prvi nastup reprezentacije Hrvatske bio je na turniru republika u Subotici 1945. Na tome turniru muška



reprezentacija Hrvatske osvojila je prvo mjesto. Bojan Stranić 1945. osnovao je odbojkaški klub *Mladost* u Zagrebu. Dvorana koja je izgrađena 1980. u svrhu održavanja natjecanja u odbojci dobila je ime po Bojanu Straniću te se naziva Dom odbojke Bojan Stranić. Završni uzlet razvoja odbojke događa se nakon Domovinskog rata. Hrvatska muška reprezentacija uspjela se kvalificirati 2002. godine na svjetsko prvenstvo u Argentini. (Janković, Marelić,2003).

## **2. UTJECAJ ODBOJKE**

### *3.1. Igra*

Igra je prisutna u životima ljudi od samog početka. Potreba za kretanjem, istraživanjem, kreativnošću budi se u tijelima kroz igru. „Igra je spontana, nagonska aktivnost, jer se i dijete, pa i odrastao čovjek počinje igrati spontano, tj. bez nekih vanjskih poticaja.“( Kosinec, 2011., str . 153) . Igra dolazi sama od sebe. Dosta toga može se naučiti kroz igru bez opterećenja kojega ljudi nekada povezuju s učenjem. Riječ „igra“ na početku može upućivati na zabavu, ali ona ima važniju ulogu u razvoju djeteta. Ona mora biti zastupljena u svakodnevnom životu djeteta. Djeca kroz igru od malih nogu uče pokrete, bacanja i hvatanja, penjanja, skakanja i slično. Izražavaju potrebu za igrom, što znači i potrebu za pokretom. Pokret ima veliku ulogu u razvoju tijela tj. cijelog ljudskog bića. Zbog povezanosti organa, potrebno je baviti se fizičkom aktivnošću kako bi se cijelo tijelo pokrenulo te se tijelo i kognitivne sposobnosti učinkovitije razvijale. Postoje više oblika igre. Kosinac navodi igre u zatvorenim prostorima, igre sa stolicom, igre s papirom, igre loptom, igre za ravnotežu, slobodne igre, igre preskakivanja i skakanja, igre u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže, igra, tjelesno vježbanje i san te igre i bolesno dijete. Djecu treba potaknuti na što više oblika igre. Navedeni su samo nekih od oblika igara kroz koje se dijete može razviti. U svrhu ovog rada spominjati će se igre loptom, jer je odbojka formalni oblik igre loptom. Bitno je da djeca tijekom razvijanja uvode više pravila kod igranja igara. Uvođenje pravila nije nužno ograničavanje djece, već se pravila uvode kako bi djeca sama sebi olakšala tijek igre. Igre loptom su prisutne kroz cijelo djetetovo odrastanje. Jedno od prvih dječjih pokreta su bacanje i hvatanje. U kasnijoj dobi oni razvijaju svoje sposobnosti te usavršavaju tehnike učene od malih nogu. Počevši od vježbi koje

rade u predškolskom odgoju te kasnije u formalnom obrazovanju na nastavi, slobodnom vremenu ili profesionalnim bavljenjem sportom, sukladno razvojem tijela i uma.

Prema Kosincu (2011) važnost igre u životu djeteta moglo bi se opisati kao: sloboda – zadovoljavanje potrebe za kretanjem, doživljava svijet – oponaša ljude, životinje, biljke, odnose, zdravlje: rast i razvoj – fizikalni agensi (zrak, sunce, vjetar, vlaga i dr.), osposobljavanje: emancipacija, osamostaljivanje, rad ruke, stopala, kognitivne i fizičke sposobnosti: potiče razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu; osobine ličnosti: upornost, volju, odlučnost, strpljenje te kao socijalizacija: druženje, uvažavanje, pomaganje, pravila ponašanja, međuljudski odnosi.

### *3.2. Utjecaj odbojke na zdravlje*

Odbojka, kao i svaka fizička aktivnost ima svoje pozitivne utjecaje na ljudsko zdravlje. Za početak treba spomenuti da pospješuje sagorijevanje kalorija i masnog tkiva, što bi značilo da sudionicima odbojkaškog treninga, može pomoći sagorjeti između 100 i 180 kalorija tijekom jednog treninga. Igranje odbojke ojačava mišiće ruku i ramena te donjeg dijela tijela. Važno je spomenuti da zbog povećanja razine energije tijekom treninga utječe i na povećanje stope bazalnog metabolizma. Nadalje, odbojka pospješuje koordinaciju ruka-oko. Svaki pokret koji se izvodi u odbojci popraćen je s pregledom trenutačne situacije na terenu. Primjerice, pri izvođenju tehnike vršnog odbijanja mora se pripaziti gdje se nalaze igrači na terenu kako bi igrač koji izvodi tehniku mogao što točnije uputiti loptu svom suigraču ili prilikom igranja obrane u polju, važno je primijeti gdje će lopta pasti te brzo odigrati loptu.

Đurković (2009.) u svome radu ističe još neke od prednosti odbojke na zdravlje sportaša, a one su: zdravlje srca, povećanje mišićne mase i aerobne sposobnosti, omogućuje unaprijeđenje interpersonalnih vještina te poboljšava raspoloženje i motivaciju.

#### **4. ODBOJKAŠKE TEHNIKE**

Svaki sport ima određene tehnike koje se moraju usvojiti prije same izvedbe igre. Kao i u većini sportova, rad nogu je jedan od najbitnijih elemenata u odbojci te ujedno i ključ uspjeha. Kretanja izvodimo naprijed, unazad, bočno dvokorakom, bočno križnim korakom i polubočno. U odbojci imamo više elemenata igre koji se moraju zadovoljiti da bih se igra mogla izvesti. Naprimjer, nije dovoljno da odbojkaš zna samo izvesti tehniku smeča ( napada) jer bez usvojenih znanja prijema servisa ne možemo doći do druge faze igre a to je napad.

##### *4.1. Stav*

„Odbojkaški stav je takav položaj igrača iz kojeg se može brzo i pravodobno reagirati na različite situacije u igri“ (Janković, Marelić, 2003., str 28). Položaj tijela ovisi o tehnici koja se izvodi. Za razliku od ostalih sportova, kod odbojke je važno zauzeti dobar stav i poziciju prije samog kontakta s loptom da bismo je uspjeli usmjeriti u smjeru kojem želimo. Ako gledamo odnos između stopala, onda razlikujemo sljedeće stavove: paralelni, poludijagonalni i dijagonalni. Prilikom izvođenja odbojkaških elementa najčešće se koriste poludijagonalni i dijagonalni stav, dok se paralelni koristi tijekom blokiranja. Češće se koristi podjela stavova s obzirom na visinu, a to su: srednji ili osnovni odbojkaški stav, visoki odbojkaški stav te niski odbojkaški stav.

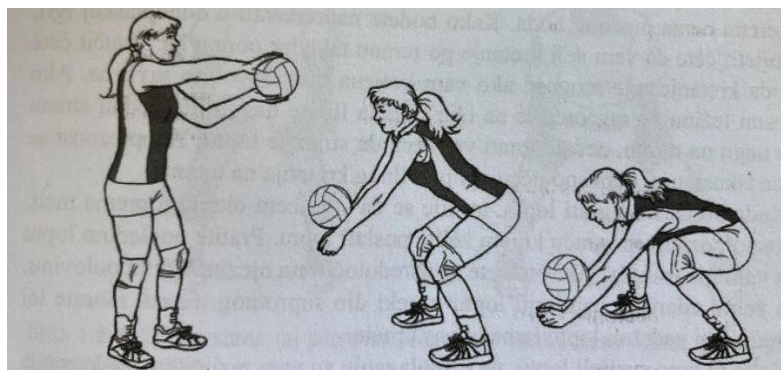
Srednji odbojkaški stav naziva se i osnovnim odbojkaškim stavom jer su većini situacija igrači u ovom stavu. Stav se zauzima tako da su koljena lagano savijena, stopala su postavljena u širni ramena, dok se težište tijela prebacuje na prednji dio stopala kako bih se moglo brže reagirati na situacije u igri te se izbjegla statičnost. Ruke u ovom stavu su lagano savijene u laktovi, a pogled je cijelo vrijeme usmjeren prema lopti. „Srednji odbojkaški stav primjenjuje se najčešće prilikom kretanja za prijem servisa ili kod vršnih i podlaktičnih odbijanja kada dolazeća lopta nema veliku brzinu.“

Visoki odbojkaški stav se koristi kod izvedbe odbojkaških tehnika na mreži. Izvode se tehnike servisa, blokiranja, napada i pripreme za skok. Tijelo je puno ispruženije u ovom stavu nego

u srednjem. Zависи do tehnike koja se izvodi, ali i ovdje su koljena lagano savijena i noge u širini ramena. „Pri kretanju u visokom stavu, tijelo ostaje u ravnoteži, a

glava je uvijek blago ispred ramena“ (Kenny, Gregory, 2005, str. 2). Kod blokiranja igrač je poziciji paralelnog stava.

Niski odbojkaški stav upotrebljava se u obrani, točnije kada je potrebno brže krenuti za loptom ili se baciti za istom. Ovdje se primjenjuje i dijagonalni stav. Položaj tijela je sličan kao u osnovnom odbojkaškom stavu. Noge su postavljene šire od širine ramena kako bi se igrač mogao efikasnije kretati te su noge savijenije nego u osnovnom položaju.



*Slika 1. Visoki, srednji i niski odbojkaški stav. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )*

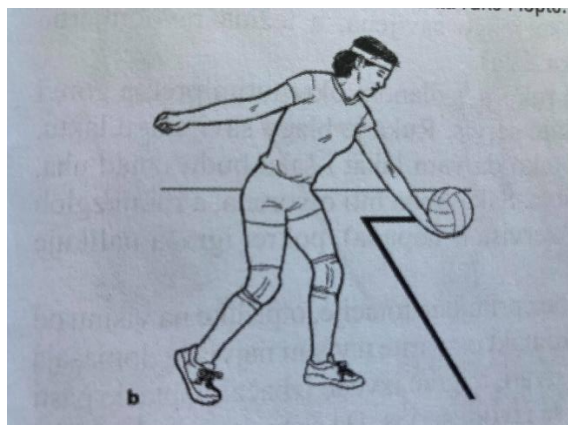
#### 4.2. Servis

Nadigravanje započinje servisom. „Bez servisa, lopta se ne bi mogla uvesti u igru.“ (Kenny, Gregory, 2005, str. 15). Smatra se ključnim udarcem jer se ovom tehnikom pogodak može postići automatski. As servis je servis koji nam donosi bod, što znači da nitko od protivničkih igrača nije dirao loptu te je lopta pala unutar polja. Razvojem odbojke kao sporta je došlo do promjena u izvođenju servisa. U počecima odbojke se bodovalo tako da samo momčad na kojoj je red da servira može osvojiti bod. Također, nije se moglo servirati sa svih pozicija na osnovnoj liniji već samo s početka osnovne linije. U današnjoj odbojci može se tumačiti servis kao prvu priliku za napad na protivnika ako je servis tehnički dobro izveden ili s obzirom na jačinu i brzinu servisa što uvelike otežava prijem servisa protivniku. Može predstavljati i mentalnu prepreku za servera.

„Servis je jedini tehnički element u odbojci koji server može potpuno kontrolirati, jer niti jedan drugi igrač ne može dotaknuti lopti prije njega“ (Kenny, Gregory, 2005, str. 15). Nakon što su usvojne tehnike izvođenja servisa možemo govoriti i o taktiziranju izvedbe servisa ( gađanje protivnika koji ima lošiji prijem servisa, gađanje praznog prostora u polju ili gađanje zone konflikta između dva igrača). Najveći pritisak server osjeća ako su bodovi izjednačeni pa je igrač svjestan da njegov servis može momčadi donijeti ili izgubiti bod. Prema Janković i Marelić (2003.) najčešće pogreške tijekom izvođenja servisa su: neadekvatan izbačaj lopte (niski, istovremeni zamah i izbačaj lopte, nepravilan kontakt dlana i lopte i nepravilan zalet kod skok servisa.

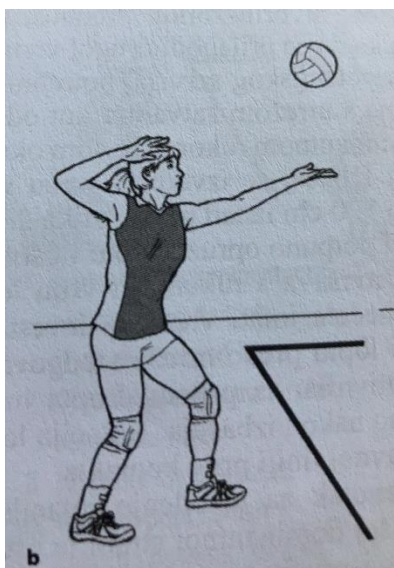
U odbojci se najčešće koriste pet vrsta servisa, a to su: donji servis, lelujavi servis, servis sa rotacijom lopte, skok servis i float servis. Kod svakog servisa postoje i dijelovi tehnike, a ono su: priprema, podbacivanje lopte ( izbačaj), zamah i kontakt s loptom.

Donji servis se koristi kod početnika ili kod onih igrača koji nemaju dovoljnu snagu za izvedbu gornjeg servisa. Na početku izvođenja donjeg servisa zauzimamo stojeći položaj te se napravi iskorak suprotnom nogom od dominantne ruke. Tijelo ( ramena, kukovi i stopala) je okrenuto prema mreži. Lopta se drži nedominatnom rukom u visini struka. Težina je raspoređena jednako na oba stopala.. U trenutku podbacivanje lopte moramo zamahnuti rukom ( iza tijela) i nakon toga zamahnuti rukom prema naprijed. Težina se prebacuje prema naprijed, oslonac je na prednjem dijelu stopala. Izbačaj lopte je dosta bitan u ovoj fazi, jer ako se krivo lopta izbaci, teško da će servis biti uspješno izvođen. Loptu izbacujemo prema naprijed, tako da nedominatnu ruku maknemo te udarimo loptu. Udarac se može izvesti otvorenim dlanom ili šakom, više se preporuča otvoreni dlan radi veće kontrole lopte. Nakon izvođenja servisa igrač se vraća u svoju zonu obrane.



*Slika 2. Pripremna faza donjeg servisa. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )*

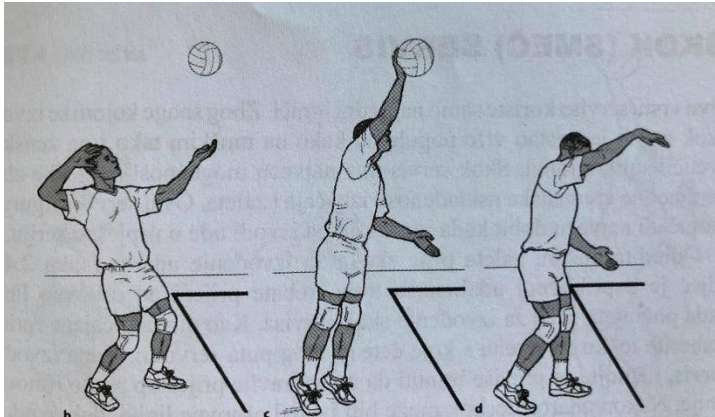
Gornji lelujavi servis je vrsta servisa u kojem lopta leti nepravilno ili leluja u zraku. Ono je najčešći oblik serviranja u odbojci. Ovaj servis je najteži primiti upravo zbog toga što nepravilno leti te često protivnički igrač nije siguran gdje će lopta pasti. Server drži loptu rukom koja mu nije dominantna u visini ramena, u istom trenutku lakat i šaku dominantne ruke drži iznad uha. Dlan je otvoren. Lopta se izbacuje malo iznad glave (30- 45 centimetara) te se kontakt dlana i lopte ostvaruje u najvišoj točki koju ruka može dosegnuti. Kao i kod donjeg servisa, i ovdje je vrlo bitno da se lopta dobro izbaci, jer postoji velika mogućnost da se servis izgubi. „Da se to ne dogodi, pazite da izbačaj ne bude ni previsok ni prenizak.“ (Kenny, Gregory, 2015, str. 20).



*Slika 3. Podbacivanje kod gornjeg lelujavog servisa. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )*

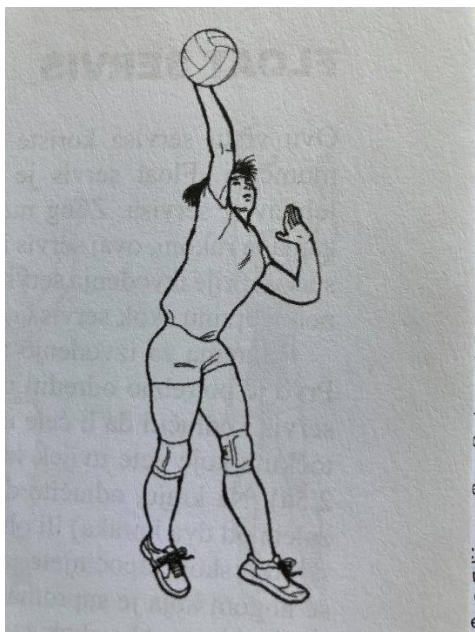
Rotacijski ili tenis servis nalikuje na lelujavi servis, ali postoji nekoliko razlika. Putanja ovog servisa je pravilna, ali puno brža od lelujavog servisa. Prilikom izvođenja moramo pripaziti na položaj kukova. „Kuk na vašoj dominantnoj strani je otvoren da bi mogli opružiti tijelo unazad,

visoko ispružiti ruku i izvesti puni zamah, te ostvariti kontakt s loptom ispred ramena ruke koje servirate“



*Slika 4. Rotacijski servis. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )*

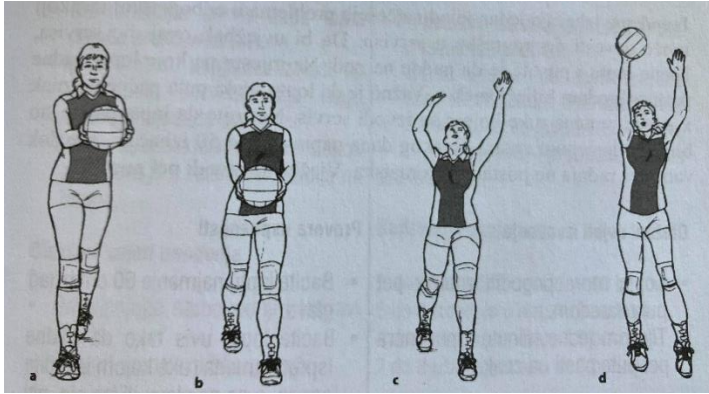
Skok servis je predviđen za naprednije igrače. Uči se nakon usvojenog donjeg, zatim gornjeg servisa.. Mora se pripaziti na zalet za izvođenje servisa, ono mora biti nekoliko metara od osnovne linije. Kao i kod ostalih servisa, mora se paziti kako se ne bi napravio prijestup preko osnovne linije, ali doskok nakon udarca lopte može biti unutar polja. Skok servis je specifičan jer se lopta izbacuje rukom kojom udaramo loptu ( dominantom rukom). Izvođenje se započinje tako da se dominantom nogom izvodi prvi prilazni korak, a u drugom prilazom koraku rukom lopti dajemo prednju rotaciju te udaramo loptu u najvišoj točki dosega. Drugi naziv mu je i smeč servis jer svojim izvođenjem podsjeća na tehniku napada- smeč. Ima više mogućnosti pogreške od ostalih vrsta serviranja, ali isto tako daje veliku mogućnost direktnog osvajanja boda.



*Slika 5. Skok servis. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )*

„Float servis je postao vrlo popularan jer povećava brzinu lelujavog servis“. Kao i skok servis, ovu vrstu serviranja uglavnom koriste napredniji igrači. Postoji manja mogućnost pogrešaka nego rotacijski servis zbog manjeg broja koraka u izvođenju, nižeg izbačaja lopte te zbog veće kontrole zamaha rukom. Priprema za servis je slična kao i kod skok servisa. Nakon zaleta od dva koraka odraz se izvodi jednom nogom, dok kod zaleta od 3 koraka odraz treba biti objema nogama. Zalet prati putanju lopte. Kukovi, ramena i stopala su okrenuti u istom smjeru. Lopta se izbacuje objema rukama ispred dominantne ruke. Ručni zglob je učvršćen, a šaka je otvorena prilikom udarca.

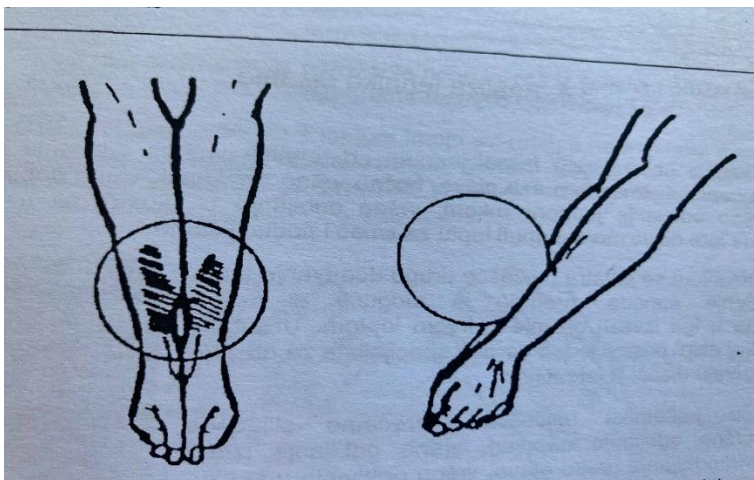




Slika 6. Izvođenje float servisa. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )

#### 4.3. Podlaktično odbijanje

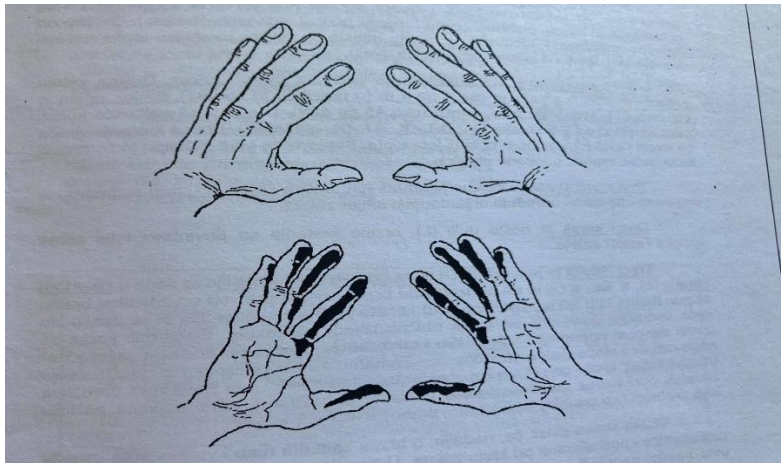
Drugi naziv za podlaktično odbijanje je čekić. „Odigravanje lopte donjim odbijanjem (čekićem) i servis dva su najznačajnija tehnička elementa u odbojci.“. Kako servisom započinje nadigravanje, tako se podlaktičnim odbijanjem igra nastavlja. Nakon što server odservira na protivničkoj je momčadi da primi servis te time nastavi u fazu napada. Vršnim odbijanjem je u pravilu teže primiti servis jer se često zna dogoditi da lopta prođe kroz prste te se zato češće koristi podlaktično odbijanje. Čekić se ne koristi samo kod prijema servisa, već se i koristi i kada se lopta samo prebacuje u protivničko polje, smećira s tla ili daleko od mreže i kod obrane polja. Kako bih se podlaktično odbijanje pravilno izvelo igrač se mora nalaziti u srednjem i dijagonalnom odbojkaškom stavu. Ispružene ruke se spajaju tako da uhvatimo jednu šaku u drugu te su nam podlaktice u paralelnom odnosu. Tijelo je u laganom pretklonu. Lopta se odbija otprilike 5 centimetara iznad ručnog zgloba. Nakon što je izvršen kontakt s loptom, tijelom pratimo lopte do visine ramena, nadalje popraćeno pružanjem noge i trupa. Kukovi i ostatak tijela su okrenuti u željenom pravcu putanje lopte. Najčešće pogreške koje su događaju kod odbijanja podlakticama su neadekvatan odbojkaški stav, ruke spuštene blizu tijela, kretanje tijelom prema gore i nazad prilikom odbijanja, savijene ruke u laktovima, premalo zabačene ruke prema dolje i nepravilno spajanje podlaktica (Janković, Marelić,2003.)



*Slika 7. Podlaktično odbijanje (Izvor: Janković, M., Marelić, N. (2003.). Odbojka za sve.)*

#### *4.4. Vršno odbijanje*

Vršno odbijanje može biti prema naprijed i iza glave. Kod usavršavanja ove tehnike bitno je da ruke u pravilnom položaju te postavljanje tijela pod loptu. Prilikom odigravanja šake se nalaze iznad čela te su smještene tako da svojim oblikom formiraju oblik košarice. Kontakt s loptom se ostvaruje sa svih 10 prstiju tj. jagodicama prstiju. Laktovi su blago savijeni i nalaze se ispred tijela. Lopta se odigrava cijelim tijelom, sila koja nam je potrebna za izođenje ove tehnike stvara se u stopalima i prolazi kroz cijelo tijelo te dolazi do lopte koju brzim izbačajem izbacujemo u zrak. Vršno odbijanje iza glave je tehnički isto kao i vršno odbijanje prema naprijed, jedina razlika je što u trenutku izbačaja ruke i tijelo ne guramo prema naprijed, nego su nam ruke okrenute prema iza. Ovom tehniku možemo koristiti kako bismo zbunili protivnika, jer u tom trenutku neće biti siguran u kojem smjeru će se napad nastaviti. Za naprednije igrače postoji i vršno odbijanje iz skoka, koje se također koristi kako bi se protivnik zavarao. Prema Janković, Marelić (2003.) najčešće pogreške prilikom vršnog odigravanja su nepravodobni dolazak na loptu, kada se lopta ne očekuje iznad čela podignute glave; nedovoljno zabačene šake unazad, ispruženi prsti, dlanovi okrenuti prema napred te premali razmak između kažiprsta i palca; prevelika amortizacija lopte; nedovoljno ispružene ruke u laktovima u završnoj fazi i da se tijelo prilikom odbijanja kreće unazad.



*Slika 8. Vršno odbijanje (Izvor: Janković, M., Marelić, N. (2003.). Odbojka za sve.)*

#### *4.5. Smeč*

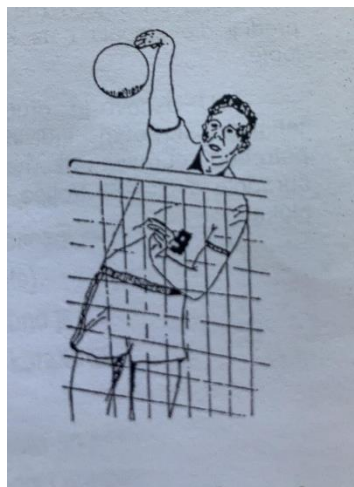
Smeč je najbolji oblik napada u odbojci. Gledanjem odbojke smečeri ili napadači su osobe koje će laici najprije primjetiti na terenu. „Sposobnost igrača da snažnim smečom okonča nadigravanje, povećava uzbuđenje među publikom.“ (Kenny, Gregory, 2005. str 75). Iz tih razloga često igrači koji nisu napadači budu manje popularni, iako bez dobrog prijema servisa i dobro izvršene tehnike dizanja ne može doći do napada, gledateljima koji nisu stručni su napadači ti koji najviše pridonose ekipi. „Snažan smeč, odnosno lopta koja se ne može obraniti najveća je nagrada za dobro izveden prije i dizanje.“ (Kenny, Gregory, 2005. str 75).

Smeč je svojom izvedbom najsličniji skok servisu. U ovoj tehnici se mora posebno paziti da se početnike nauči točne korake. Tijelo je u visokom odbojkaškom stavu. Izvode se četiri koraka, s tim da je zadnji spojeni tj. naskok. Za dešnjake koraci započinju desnom nogom. Prvi korak je pripremi te je on najkraći. Drugi korak se za dešnjake izvodi lijevom nogom te je on duži. Treći i četvrti korak su dio naskoka i dolaze vrlo brzo jedan za drugim. Njega se još naziva i prilaznim korakom. Postoji tehnika izvođenja smeča u tri koraka. U ovom slučaju dešnjak kreće s lijevom nogom te odmah dolazimo do naskoka tj. prilaznog koraka. Poslije izvođenja koraka dolazi zamah rukama. Nakon naskoka obje ruke povlačimo prema gore, iznad razine glave u smjeru linije zaleta. Kontakt s loptom se ostvaruje u najvišoj točki skoka. Nakon što su obje ruke iznad glave, ruka kojom udaramo loptu se savija u laktu te izvlači u ravnini uha i dlan te iste ruke je okrenut prema

gore. Ruku kojom ne izvodimo udarac spuštamo zbog stvaranja jače sile. Ruku izvlačimo prema naprijed i naglim trzajem zgloba, otvorenom šakom izvodi se udarac lopte koji je usmjeren prema tlu protivničke ekipe. Dosokok se smatra uspješnim ako se igrač dočeka na oba stopala, u širini ramena te je ostao u ravnotežnom položaju.

Napad se u profesionalnoj odbojci izvodi na više načina jer kao i u ostalim sportovima postoje taktike kako bi se zavarala protivnička ekipa te se lakše ostvario bod. Svaki napadač (obzirom na poziciju) ima svoje određene korake i ritam izvođenja istih. Zbog uspješnije realizacije napda možemo izvoditi i slijedeće tehnike: smeč iz zadnje linije, plasirani smeč, smeč po krajevima bloka, smeč s jedne noge i prebacivanje preko bloka (tzv.kuhanje). U primarnom obrazovanju ova tehnika se uči kasnije od ostalih. Kod djece početnika se na početku uče koraci, dok se sam smeč ne izvodi, već se umjesto njega lopta prebacuje preko mreže tehnikom vršnog odbijanja na mjesta gdje se protivnički igrači ne nalaze ( gađanje rupa tj. međuprostora).

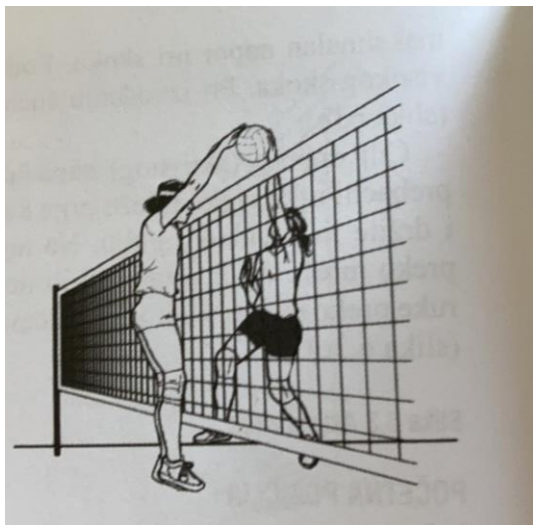
Najčešće pogreške tijekom izvođenja smeča su neodgovarajuće dužine koraka u zaletu, krivo naučeni koraci, neodgovarajućeg zamah ruku, ruka s kojom udaramo nije opružena te da lijeva ruka ( ona kojom ne udaramo) ostaje gore ili uopće ne ide u zamah.



*Slika 9. Smeč (Izvor: Janković, M., Marelić, N. (2003.). Odbojka za sve.)*

#### 4.6. Blok

Blok je početna faza obrane. Ova odbojkaška tehnika usvaja se nakon gore navedenih jer u početničkoj fazi nema silovitih udaraca koje zahtijevaju primjenu bloka. „Blok je jedna od najtežih tehničkih elemenata za podučavanje jer se situacije na terenu rijetko ponavljaju.“ Blokirati mogu samo igrači prvog reda. Sastoji se od jednoga, dvaju ili triju igrača. Bloker zauzima visoki odbojkaški stav, nalazi se 20 do 30 cm udaljenosti od mreže. Noge su blago savijene. Ruke su postavljene u visini glave u paralelnom odnos s mrežom. Zadaća blokera je pratiti gdje će ići napad protivničke momčadi te postaviti blok na odgovarajuću poziciju sukladno napadu. Kada je bloker uočio na kojoj će se poziciji odviti napad dvokorakom, običnim ili križnim korakom kreće se prema zoni napada, licem gledajući protivničku momčad. U momentu kada je bloker skočio ruke mu se podižu prema gore paralelno s mrežom. U izvođenju ove tehnike najbitniji element je vrijeme tj. timing. Vrlo je bitno kada će igrač doći do lopte, skočiti na nju te hoće li uspjeti spojiti blok sa svojim suigračem, ako se radi o dvojnog ili trojnog bloku. Doskok je isti kao i kod tehnike smeča, igrač se mora dočekati na obje noge, težiste na prednjem djelu stopala dok su noge savijene. U odbojci poznaje se dvije vrste bloka: aktivni i pasivni. Aktivni blok još naziva se agresivni blok. U ovoj tehnici dlanovi su okrenuti naprijed i cilje je gurati ruke preko mreže. Ova vrsta prednost pruža višim igračima. U slučaju da protivnik napda s loptom koja je dignuta dalje od mreže ili prilikom brzog napada koristi se pasivni blok. Pasivni blok još naziva se održavajućim blokom. Igrač pokušava gurati dlanove prema nazad i dolje na svoje polje. Ovisno o vrsti napda, bloker odlučuje koju će vrstu bloka koristiti. Osnovne greške kod blokiranja su: neispravno postavljanje šaka prilikom blokiranja, prevelika udaljenost između ruku blokera i mreže čime se stvara veća mogućnost propadanja lopte između blokera i mreže, prekasni dolazak u blok, prerani skok u blok i za vrijeme bloka igrač ne gleda u protivničko polje već drži oči zatvorene.



*Slika 10. Blok. ( Izvor: Kenny, Gregory, 2005., Koraci do uspjeha )*

#### *4.7. Obrana u padu*

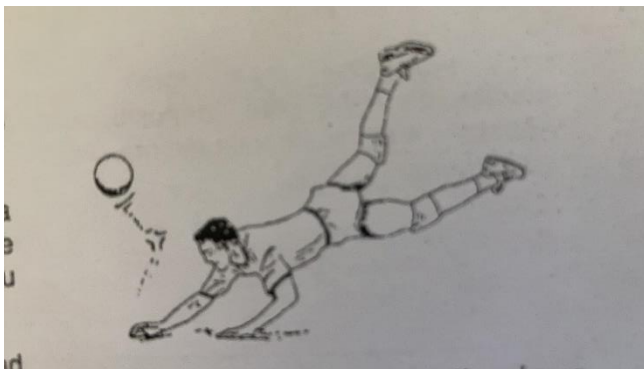
Povaljka, upijač, poluupijač i klizni upijač su metode koje koristimo kod izvođenja obrane u padu. Igrač koji izvodi obranu u polju bi trebao težiti tome da uvijek ostane na nogama i u ravnoteži, tako da se ove metode smatraju zadnjim rješenjima odigravanja lopte.

Povaljka se upotrebljava kada se lopta nalazi blizu igraču, ali zahtjeva čvrsto odgiravanje lopte. Ova metoda pruža igraču mogućnost brzog dizanja nakon odigravanja lopte. Tijelo se mora nalaziti u niskom odbojkaškom stavu i igrač mora postaviti ruke pod loptu. Postoji i izvođenje povaljke ustranu. Loptu možemo odigrati jednom rukom tako da napravimo iskorak u smjeru lopte. Nakon odigravanja lopte tijelo ispružujemo te se otkotrljamo u istom smjeru. Igrač se odguruje rukama o pod te se podiže što brže zauzimajući ponovo niski odbojkaški stav. Prema Janković, Marelić najčešće greške kod izvođenja ove tehnike su: viši odbojkaški stav, ublažavanje pada rukama za vrijeme ili nakon odbijanja lopte, neadekvatno postavljanje tijela i ruku u odnosu na loptu koja dolazi, nepravilno prizemljenje i kod povaljke u stranu i odbijanja jednom rukom, dodir s loptom nije unutrašnjom stranom podlaktice ili dlanom.

Upijač se koristi više u muškoj odbojci nego u ženskoj. Ova tehnika koristi se za lopte koje su na udaljenosti 2 do 3 metra od igrača. Izvođenje ove tehnike počinje u niskom odbojkaškom stavu. Igrač bi trebao krenuti trčati te se jednom nogom odraziti i letiti za loptom. Kontakt s loptom ostvaruje se podlaktičnim odbijanjem ili gornjim djelom šake. Prilikom prizemljavanja mora se paziti na oslonce koji pomažu u amortizaciji pada. Prvi oslonac su ruke, nakon toga se igrač oslanja na grudi te zatim na mišiće prednje strane natkoljenica. Prema Janković, Marelić najčešće greške kod izvođenja ove tehnike su: previsok odbojkaški stav, igrač bradu spušta prema dolje ili okreće glavu u stranu, s rukama ne završava u zaručenju te pri prizemljavanju ne savija koljena.

Klizeći upijač je vrlo sličan spominjanom upijaču. Ova tehnika, kao i upijač, koristi se kada je lopta daleko od igrača u obrani. Izvođenje započinje u niskom odbojkaškom stavu, kao i kod svih tehnika u fazi obrane. Ako je igrač dešnjak, radi iskorak desno nogom, dok lijevu ruku postavlja ispred sebe i pomoću nje amortizira pad. Desna je ruka u cijelosti ispružena. Cilj je da se lopta odbije o gornji dio šake, iz tog razloga je dlan okrenut prema dolje te je vrlo bitno da prsti budu ispruženi. Moguće pogreške prilikom izvođenja ove tehnike su: nagli prijelaz iz niskog stava u viši netom prije odigravanja lopte, prekratak iskorak, kod dešnjaka nedovoljna amortizacija lijeve ruke prilikom pada te prerano podizanje dlana u trenutku odigravanja.

Poluupijač se izvodi tehnikom podlaktičnog odbijanja ili jednom rukom u vis. Kontakt s loptom ostvaruje se neposredno prije nego što će lopta dotaknuti podlogu. Koristi se radi lakšeg prizemljavanja. „Igrač prizemljuje tako da se dočekuje na ruke slično kao upor za rukama ( „sklek“ ) i klizi po podu na dlanovima obje ruke opružajući samo gornji dio tijela.“ ( Janković, Marelić, 2003, str.52 ). U ženskoj odbojci koristi se rolanje kao zamjena za upijač. Pri prizemljavanju igračica povlači koljeno noge s kojom je iskoračila prema tijelu te se dočekuje s ispruženim dlanom i izvodi tehniku rolanja preko lakta i ramena u onu stranu gdje je iskoračila.



*Slika 11. Upijač (Izvor: Janković, M., Marelić, N. (2003.). Odbojka za sve.)*

## **5. NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA OSNOVNU ŠKOLU( 2006)**

U Nastavnom planu i programu (2006) navedene su zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi koje su usmjerene na usvajanje teorijskih i motoričkih znanja koje se koriste svakodnevno, na poticanje bavljenja sportskim aktivnostima i ostvarivanje potrebe za kretanjem, uključivanje u izvanškolske aktivnosti (športske klubove), na učenje o važnosti očuvanja zdravlja, održavanje optimalne tjelesne težine i prevenciju pretilosti, na promicanju održavanja higijenskih navika, na njegovanju općih ljudskih vrijednosti, daje mogućnost osobne afirmacije učenika, osposobljavanje za timski rad te na aktivan boravak u prirodi.

Nastavni plan i program (2006) određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica. Obrazovna sastavnica odnosi se na učenje teorijskih i motoričkih znanja. Iz toga razloga se ona



najviše primjenjuju u razrednoj nastavi, dok se u predmetnog unaprjeđuju već naučena znanja te se izvode napredni oblici istih motoričkih znanja. Naučena teorijska znanja iz kineziologije i usvojena motorička znanja direktno utječu na razvoj osobnosti učenika

Antropološka sastavnica odnosi se na kontinuiranu i u konačnici trajnu preobrazbu morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja učenika. Preciznije, antropološka sastavnica usmjerena je na kontroliranje odnosa mišićne mase i potkožnog masnog tkiva kako bi se smanjila pretilost kod djece, na poticanje funkcije krvožilnog i dišnog sustava, na kakvoću koštano-mišićnog tkiva, na prevenciju akutnih i kroničnih bolesti te na razvoj motoričkih sposobnosti.

Odgojna sastavnica odnosi se na stvaranje pozitivnog odnosa prema tjelovježbi kako bi u budućnosti učenici imali motivaciju te kako bi se bavili fizičkim aktivnostima tijekom cijelog života. Ova sastavnica također svoje temelje utemeljuje u razrednoj nastavi kako bi učenici motivirani za uključivanje u izvanškolske aktivnosti, primjerice uključivanje u športske klubove (HNOS,2006).

Cilj predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi opisan je u Nastavnom planu i programu (2006), a navodi kako je cilj osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja kasnije u budućnosti pružaju mogućnost samostalnog vježbanja radi bolje kvalitete života. Također, navode kako tjelesna i zdravstvena kultura mijenja osobine i razvija sposobnosti te time omogućuje promicanje zdravih navika i tjelovježbe.

Učenici su zbog određenih bioloških promjena u rastu i razvoju imaju posebne zadaće po trogodišnjim razvojnim razdobljima.

### Treće razvojno razdoblje

Treće razvojno razdoblje podrazumijeva učenike 1., 2. i 3. razreda. Za razliku od predmetne nastave, u razrednoj nastavi, koju obuhvaća ovo razvojno razdoblje, morfološke, motoričke i funkcionalne odrednice izražavaju sličnosti među učenicima i učenicama. Učenici u ovom razdoblju uče osnove higijene nakon tjelesnog vježbanja, nošenje odgovarajuće robe prilikom

vježbanja te prednosti pravilne prehrane. Uče položaje tijela( čučanj, stav,sijed, upor,..) i osnovne oblike kretanja. Učenici usvajaju i temeljna motorička znanja kao što su brzo trčanje, kolutanja, upori, hvatovi, poskoci,bacanja, hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju i slično. Također, učenici usvajaju znanja iz elementarnih i štafetnih igara, dodavanje i hvatanje lopte u mjestu , vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i kretanju, vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala, vođenje lopte u mjesto i pravocrtnom kretanju te suručno dodavanje i hvatanje lopte iznad glave u odbojkaškom stavu (HNOS, 2006).

#### Četvrto razvojno razdoblje

Četvrto razvojno razdoblje uključuje učenike 4., 5., i 6. razreda. Tijekom ovog razdoblja, nastavni plan i program progresivno razlikuje učenike i učenice na temelju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja. Učenje motoričkih znanja kroz nastavnu cjelinu Igre bazira se na osnovne tehnike momčadskih sportova, uključujući i odbojku. Od odbojkaških nastavnih tema obrađuju se: vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa i prijem servisa podlaktično. U četvrtom razredu izvodi se prvi i jedini pravi odbojkaški element kao nastavna tema u razrednoj nastavi. Mini odbojka, koja podrazumijeva igru 3:3, izvodi se kao nastavna tema u 6. razredu. U ovom razvojnom razdoblju učenici uče poštivati pravila igara i suca te kako se športski ponašati te razvijati osobnost kroz sport (HNOS, 2006).

## **6. OPIS NASTAVNIH TEMA**

U nastavku opisane su nastavne teme iz nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura koje se odnose na odbojku ili se smatraju elementima odbojke (1. - 4. razreda) prema Nastavnom planu i programu iz 2006 godine.

## PRVI RAZRED

U prvom razredu izvode se nastavne jedinice iz skaknja, bacanja i hvatanja te kolutanja koji su sve elementi odbojke te pomažu kao predvježbe za uspješnije izvođenje pravih odbojkaških tehnika u budućnosti.

Slijedeće nastavne jedinice pripadaju skupini skakanja te utječu na statičku snagu trupa, kordinaciju i snagu nogu.

### a) Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima

Opis: Tehnika započinje zauzimanjem spetnog stava i ruke u priručenju. Iz počućnja poskočiti sunožnim odrazom. Ruke se pružene te se njima zamahuje od zaručenja do predručenja prema gore. U svakom ponavljaju tehnike rukama zamhujemo pokraj tijela. Učenici tijelo drže uspravno s zategnutim trbušnim mišićima i mišićima stražnjice. Nakon svakog ponavljanja zauzima se ponovo spetni stav i ruke su u priručenju. ( Živčić Marković, Breslauer)

Metodički postupak: Učenici prvo zauzimaju pravilan položaj tijela. Izvode sunožne poskoke u mjestu, dok su ruke na kukovima. U idućoj vježbi dodaju zamah ruku dok sunožnim poskocima skaču u mjestu. Zadnji postupak je su sunožni poskoci s uzručenjem. Svi postupci se izvodi na linji, u kvadru, pravotniku ili unutar kružnice. ( Živčić Marković, Breslauer)

### b) Jednonožni poskoci po označenim prostorima

Opis: Učenici zauzimaju spetni stav, ruke su u priručenju. Težina tijela se prenosi na nogom kojom učenici rade iskorak. Odraz je na jednoj nozi. Druga noga je u zraku i blago savijena u koljenima. Ruke su također savijene u laktovima te iz zaručenja učenici izvode zamah prema naprijed, do predručenja. Izvode povezane poskoke na jednoj nozi. Ruke moraju savijene u laktovima i pokraj tijela u svakom poskoku. Prvo se izvodi jedna noga, zatim druga. Završni položaj isti je kao početni. ( Živčić Marković, Breslauer)

Prema Živčić Marković i Breslauer najčešće greške u izvedbi su: nepravilno držanje tijela, odraz i zamah nisu povezani, odraz nije izveden iz skočnog zgloba, trbušni mišići i mišići stražnjice nisu zategnuti te pogled nije usmjeren prema naprijed nego prema stopalima.

Neljak i sur. navode zadatke koji se mogu izvoditi na satu izvođenja tehnike skaknja:

1.) „Školica“

Opis: Ispred učenika postavljaju se spojeni kvadrati, obruči ili slični označeni prostori. Na učenicima je da prođu spojene kvadrate jednonožnim ili sunožnim poskocima. Najčešće se postavlja tako da u spojene kvadrate skaču sunožno, dok u pojedinačne jednonožno.

2.) „Jednonožni poskoci po crti“

Opis: Učenici se nalaze iza crte. Na kraju crte nalazi se stalak. Kada čuju znak učenici krenu jednonožnim poskocima prema stalku. Oko stalka rade krug te se vraćaju nazad prema početnom položaju poskakivajući na drugoj nozi.

3.) „Skače žaba“

Opis: Ispred učenika nalaze se obruči koji predstavljaju lopoče po kojima skaču žabe. Učenici su postavljeni u kolone. U trenutku kada učitelj da znak, učenici moraju sunožnim skokovima preći preko svih obruča koji predstavljaju lopoče do kraja poligona kako bi došli do „kopna“.

U sljedećim nastavnim jedinicama opisane su nastavne teme iz skupine bacanja i hvatanja. One utječu na eksplozivnosti snage ruku, motoriku istih te koordinaciju.

a) Bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom

Opis : Lopticu bacaju lijevom ili desnom rukom. Iskorak je prema naprijed, tijelo se nalazi u otklonu sa središtem težine na stražnjoj nozi. Nakon zamaha rukom težina prenosi se na prednju nogu. Izbačaj izvodimo iz ramena te nakon istog ruka prati izbačenu loptu.

Metodički postupak: Učenici uče kako pravilno držati lopte. Početni položaj je spojeni i prsima su okrenuti prema meti bacanja. Zatim zauzimaju bočni položaj, trup je u otklonu, a ruka kojom bacaju ispružena. Težinu prenose na prednju nogu. Učenici zamah izvode iz lakta i ramena. Izbacaju loptu te suprotnom rukom prate izbačenu lopticu. ( Živčić Marković, Breslauer)

Najčešće pogreške prilikom izvođenja ove tehnike su nepravilan stav, iskorak i izbačaj izvode se s iste noge, preveliki ili premali otklon tupa, lakat se nalazi prenisko, ostavljanje težine na stražnjoj nozi, ruka ne prati lopticu te ne izbacuju loptu iz ramena.

#### b) Bacanje lakših lopti u vis na različite načine i hvatanje

Opis tehnike: Učenici su u raskoračnom stavu, loptu primaju objema rukama koje se nalaze u predručenju. Lopticu bacaju ispred sebe na različite načine. Loptu možemo bacati iza leđa, s jednom ili dvije ruke. Lopticu hvataju s jednom ili dvije ruke.

U priručniku Vježbajmo zajedno 1 Neljak I sur. navode niz vježbi koje se mogu provoditi iz nastavne jedinice bacanje lakših loptu u vis na različite načine i hvatanje.

##### 1.) Bacanje lopte u vis objema rukama i hvatanje objema rukama

Metodički postupak: Učenik loptu drži s obje ruke. Ispružene ruke se nalaze ispred tijela. Stopala su u širini ramena, koljena lagano savijena. Opružanjem nogu učenik izbacuje loptu okomito u zrak. Hvatanje izvodi istom tehnikom.

2.) Bacanje lopte uvis objema rukama i hvatanje s objema rukama iza leđa

Metodički postupak: Učenik loptu drži objema rukama. Ruke su postavljene ispred tijela. Tijelo je u raskoračnom stavu. Loptu izbacuje okomito u zrak opružanjem nogu i koristeći se snagom rukom. Pokušava uhvatiti loptu s obje ruke iza leđa.

3.) Bacanje lopte uvis objema rukama okret za 360° i hvatanje objema rukama ispred tijela

Metodički postupak: Učenik zauzima raskoračni stav. Stopala su u širini kukova, koljena lagano savijena. Loptu držati objema rukama ispred tijela te ju pruženim rukama uz istodobno opružanje nogu izbaciti okomito u zrak, okret za 360° i uhvatiti loptu prije nego što padne na tlo (Neljak i sur.).

4.) Bacanje lopte objema rukama iz sjedećega i ležećega položaja

Metodička uputa: Noge su ispružene i razmaknute. U sjedećem i ležećem položaju loptu bacati na različite načine.

Tipične pogreške: Neprecizan okomiti izbačaj lopte, nemogućnost hvatanja, smanjenje osjećaja prostora u ležećem položaju, savijanje ruku u laktu tijekom izbačaja, nepružanje koljenja, gubitak ravnoteže i nekoordinirano hvatanje (Neljak i sur.).

c) Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje

Opis tehnike: Učenici stoje u raskoračnom stavu, loptu primaju objema rukama koje se nalaze u predručenju. Lopticu bacaju ispred sebe na različite načine. Loptu možemo bacati iza leđa, s jednom ili dvije ruke. Lopticu hvataju s jednom ili dvije ruke.

Metodički postupak : Bacaju s obje ruke o pod te isto s obje hvataju. Izvode istu tehniku hvatanja, ali bacaju s jednom rukom loptu o pod. Zatim izvode bacanje i hvatanje jednom rukom. Završni postupak je bacanje s obje ruke, a hvatanje s jednom rukom. ( Živčić Marković, Breslauer)

Tipične pogreške: Nepravilno bacanje i hvatanje loptice. Hvatanje lopte preblizu tijela. Učenici bacaju lopticu predaleko od tijela. ( Živčić Marković, Breslauer)

Kolutanja utječu na snagu mišića cijelog tijela, koordinaciju i jačanje mišića trupa. Jedan od bitnijih učinaka kolutanja je „razvoj skladnog kretanja tijela i orijentacije u prostoru sa stvaranjem osjećaja za položaj cijelog tijela i njegovih pojedinih dijelova pri kretanju.“ ( Živčić Marković, Breslauer, 2011., str. 108)

a) Bočno valjanje u lijevo i desno

Opis tehnike: Učenici leže na leđima. Ruke su im ispružene. Učenici se po bočnoj strani tijela valjaju po strunjači u lijevu stranu za 360 stupnjeva ispruženim tijelom, nakon toga vraćaju se nazad preko desne strane tijela.

Metodički postupak: Učenici moraju zategnuti tijelo. Ruke su ispružene i spojene iznad glave. Moraju se preko bočne strane kotrljati u više povezanih okretaja. Prvo se kotrljaju preko jedne bočne strane tijela, zatim preko druge. (Neljak i sur.)

Tipične pogreške: opuštenost mišića tijela, nepravilan smjer kotrljanja te kotrljanje samo preko gornjeg dijela tijela.

b) Povaljke u ležanju

Postoje povaljke u ležanju na leđima pruženim tijelom, povaljke u ležanju na leđima zgrčenim tijelom i povaljke u ležanju na trbuhu uvinutim tijelom.

1.) Povaljke u ležanju na trbuhu uvinutim tijelom.

Opis tehnike: Ispred učenika postavljene su u nizu dvije strunjače. Učenik prsima legne na strunjače ispruženih nogu i ruku. Dinamičkim zaklonom, zamohom rukama i trupom tj. premještanje točke oslonca tijela na strunjači sa zdjelice na prsa i suprotno omogućuje učeniku neprestano gibanje tijela naprijed – nazad.

## 2.) Povaljke u ležanju na leđima pruženim tijelom

Opis tehnike: Ispred učenika postavljene su u nizu dvije strunjače. Učenik legne leđima na strunjače. Ruke i noge su ispružene. Premještanje točke oslonca tijela na strunjači sa zdjelice na lopatice i vrat, pa suprotno, omogućuje neprekidno gibanje tijela naprijed – nazad.

## 3.) Povaljke u ležanju na leđima zgrčenim tijelom

Opis tehnike: Ispred učenika nalaze se dvije strunjače. Učenik legne na leđa. Ruke su u uzručenju. Učenik podiže trup do sjeda zamohom ruku. Savija koljena te ih stavlja na prsa. Rukama obuhvaća zgrčene noge. Glava je također zgrčena prema prsima. Pretklonom izvodi kretanje naizmjenično naprijed – natrag.

Metodički postupak: Učenik se prilikom izvođenja tehnike koristi odgurivanjem od podloge, dlanovima koji su otvoreni i savijeni u laktu, glava je u laganom zaklonu, tijelo je uvinuto i zategnuto, stopala ispružena. Kod povaljke na leđima, glava je u pretklonu, ruke su ispred tijela, a kralježnica je u položaju koji nalikuje na slovo „C” (Neljak i sur.).

Prema Neljak i sur. tipične pogreške tijekom učenja ove tehnike su: Učenici ne mogu započeti valjanje jer tijelo nema uvinut položaj, mišića tijela nisu dovoljno zategnuti.

### c) Kolut naprijed niz kosinu

Opis tehnike: Izvođenje započinje zauzimanjem pozicije čučnja na vrhu kosine. Ruke su postavljene ispred tijela te su usporedne s podlogom. Podiže ruke iznad glave i stavljaju bradu na prsa. Leđa formiraju oblik slova c. Noge su savijene u potkoljenicama. Glavu počinju gurati ispred



ruku dok je brada još na prsima. Učenici započinju tehniku kolutanja preko zaobljenih leđa, niz kosinu. Za vrijeme kolutanja rukama stavljaju oko potkoljenica. Kada osjete da su im stopala opet dotaknula stunjaču, učenici se podižu do uspravnog položaja kroz čučanj. Ruke moraju završiti u predručenju.

Metodički postupak: Bitno je objasniti učenicima da moraju se par puta zanjhati na visini prije izvođenja tehnike. Napraviti vježbe povaljke u ležažnju na leđima zgrčenim tijelom na strunjači prije prvog susreta s kolutanjem kako bi učenici shvatili prijenos točke oslonca. U početcima se izvodi upor iz čučnja, kasnije iz uspravnog položaja.

Tijekom učenja tehnike kolutanja potrebno je asistiranje učitelja. Kasnije u praksi učenici pomažu jedni drugima. Pomagač se postavlja bočno od učenika. Učitelj stavlja ruku na zatiljak učenika, a druga na stražnjoj strani bedara. Time se pomaže učenicima u guranju brade na prsa, savijanju leđa te davanju brzine pri početku kolutanja.

Tipične pogreške: nepravilno postavljanje ruku ( blizu, daleko, široko postavljanje ruku), brada nije na prsima, tehnika kolutanja izvodi se preko ramena umjesto preko leđa, doček nije na stopalima te gubitak ravnoteže.

## DRUGI RAZRED

U drugom razredu obrađuje se bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje što je odlična predvježba za tehniku vršnog odbijanja. Unaprijeđuju se usvojena znanja iz prvog razreda iz područja skaknja koje su također predvježbe za više odbojkaških elemenata te isto tako iz područja kolutanja.

### Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje

Opis tehnike: početni položaj nogu je u raskoračnom stavu, ruke su dolje u predručenju. Učenici primaju loptu objema rukama. Ruke su zgrčene u laktovima te izbacuju loptu prema naprijed.

Nakon odbijanja lopte, učenici hvataju loptu ispred prsa. Prilikom hvatanja tijelo je u malom raskoračnom stavu te su ruke blago savijene u predručenju.

Metodički postupak razvija se sljedećim redoslijedom : učenici prvo uče bacanje lopte o zid odozdo s dvije ruke te hvataju loptu nakon udarca u pod, zatim bacaju loptu odozdo u zid te hvataju, nakon toga slijedi bacanje lopte objema rukama u zid i hvatanje nakon udarca o pod, bacanje lopte o pod s obje ruku s prsa i hvatanjem istom tehnikom, bacanje lopte jednom rukom prema zidu i hvatanje s obje ruke; bacanje lopte jednom rukom i hvatanje s obje; bacanje lopte prema zidu objema rukama te hvatanje s jednom, bacanje jednom rukom prema zidu i hvatanje istom, bacanje lopte o zid i hvatanje s pljeskom između, bacanje lopte o zid, napraviti puni krug, lopta padne na pod te hvatanje; bacanje lopte prema zidu, okret oko svoje osi i hvatanje; bacanje lopte iza leđa i hvatanje te bacanje lopte dok učenik sjedi na podu i hvatanje ( Živčić Marković, Breslauer).

Tipične pogreške prilikom bacanja i hvatanja lopte o zid su hvatanje lopte rukama preblizu prsa, umjesto u predručenju s amortizacijom u laktovima, hvatanje lopte nakon što je dotaknula tlo te nepravilno bacanje lopte u zid, bilo ono prejako, previsoko ili prenisko.

### TREĆI RAZRED

U trećem razredu se ne usvajanaju nikakvi novi elementi odbojke, samo se utvrđuju znanja iz područja skaknja, bacanja i hvatanja te kolutanja. Za razliku od ostalih sportova zastupljenih u nacionalnom planu i programu, odbojkaški elementi nisu zastupljeni u trećem razredu, dok su košarkaški, rukometni i nogometne tehnike počinju sve više obrađivati.

### ČETVRTI RAZRED

U četvrtom razredu dolazi do uvođenja prve odbojkaške tehnike. Uči se tehnika vršnog odbijanja. Vježbe koje su učenici izvodili iz područja bacanja i hvatanja u predhodnim

razredima omogućuju učenicima lakše izvođenje ove tehnike te su im pružile sigurnost u hvatanju i odbijanju lopte. Nadalje, opisana je nastavna jedinica dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“.

Opis tehnike: Učenici se nalaze u parovima. Okrenuti su jedan prema drugome na razmaku od par metara. Lopta se nalazi u rukama jednog od učenika. Zauzimaju odbojkaški stav. Noge su im blago raširene te je jedna malo ispred druge, nalaze se u polučučnju. Postavljaju ruke iznad glave te pokušavaju rukama oblikovati oblik „košarice“ kako bi lopta stala u tu „košaricu“. Prilikom odigravanja učenici moraju cijelo tijelo ispružiti prema naprijed te težinu prebaciti na prednji dio stopala. Učenici se moraju okrenuti u smjeru u kojem žele da lopta ide. Za vrijeme hvatanja lopte izvodi se obrnuta tehnika. Loptu hvataju jagodicama prstiju, postavljaju ruke čvrsto s amortizacijom u laktovima, noge su također zgrčene te je težina tijela na punom stopalu.

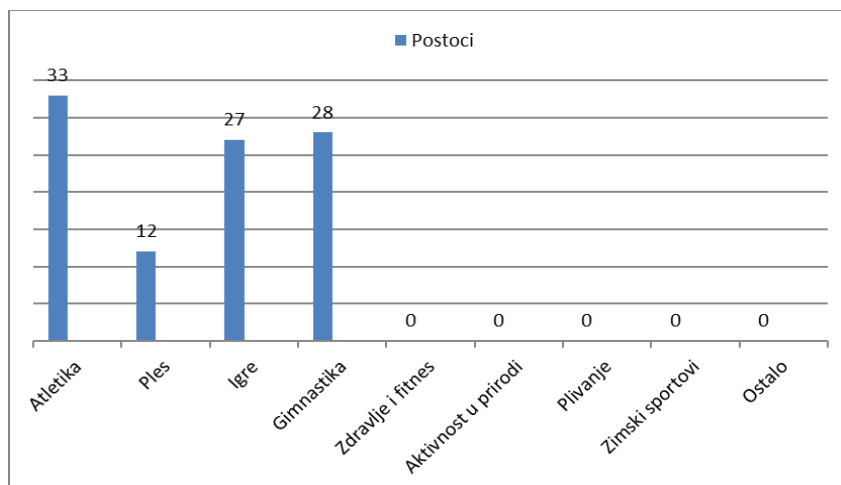
Metodički postupak: Učenici moraju prvo rukama obgrliti loptu te prstima formirati trokut napravljen od palčeva i kažiprsta. U odbojkaškom stavu oponašaju izvođenje tehnike. U parovima jedan drugome dobacivati lopte dok drugi u paru hvata loptu te se nakon toga zamjeniti. Povećavati udaljenost u paru. Tehnika se može izvoditi i na zidu.

Tipične pogreške: rad ruku i nogu nije usklađen, ruke nisu dobro postavljene u laktovima, previše zgrčeni prsti, tehnika se ne izvodi iznad glave, već s brade ili prsiju te za vrijeme odbijanja učenik poskakuje. (Neljak i sur.)

## 7. USPOREDBA NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA ZA OSNOVNU ŠKOLU (2006) I KURIKULUMA ZA NASTAVNI PREDMET TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (2019) IZMEĐU ELEMENATA ODBOJKE

### 7.1. Zastupljenost sadržaja u Nastavnom planu i programu (2006)

Istraživanje o zastupljenosti nastavnih sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu – tjelesna i zdravstvena kultura iz 2006 godine provedeno je 2016. godine. Istraživanje su proveli Alić, Petrić i Badrić. Uzorak za istraživanje bio je nastavni sadržaji (teme) za obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. U svom istraživanju koristili su se metodom analize sadržaja i  $\chi^2$  testom. Ispitana je zastupljenost nastavnih sadržaja iz područja atletika, ples, igre, gimnastika, zdravlje i fitness, aktivnost u prirodi, plivanje, zimski sportovi i ostalo. Na Grafikonu 1. prikazana je zastupljenost navedenih nastavnih sadržaja od prvog do četvrtog razreda osnovne škole.,

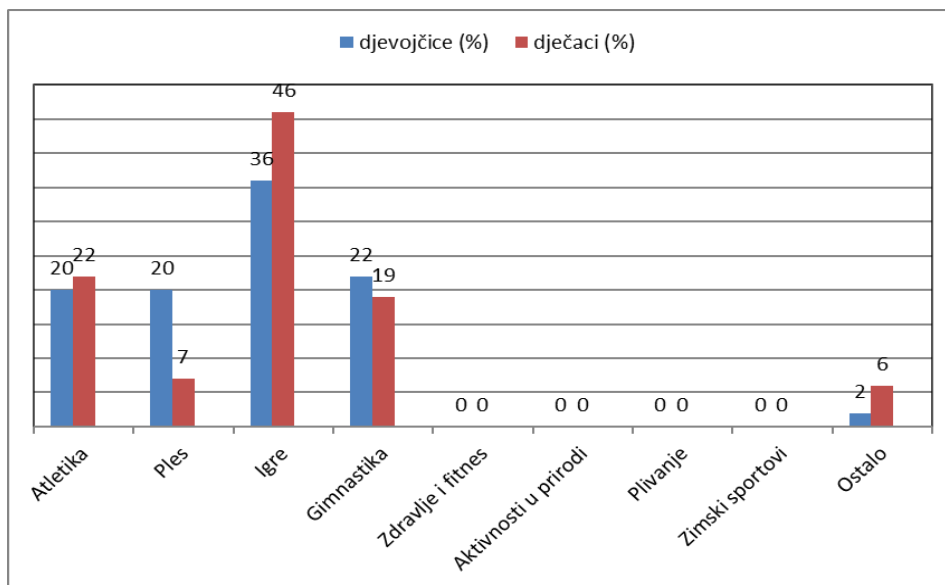


Grafikon 1. Postoci nastavnih sadržaja od 1. do 4. razreda osnovnog školstva (Alić, Petrić, Badrić, 2016)

Iz grafikona 1. vidljivo je kako nastavni sadržaji vezani uz odbojkaške elemente (igra) imaju srednju zastupljenost u nastavnom planu i programu u odnosu na nastavne sadržaje iz plesa,

fitnessa, plivanja, zimskih aktivnosti i aktivnosti u prirodi. Teško je provesti navedene sadržaje, jer nemaju sve škole mogućnosti za primjerice zimske aktivnosti, pilvanje i slično. Iz grafikona se da zaključiti kako od 1.-4. razreda nastavni plan i program je koncentriran na učenje temeljnih motoričkih i teorijskih znanja.

Alić, Petrić, Badrić (2016) ispitali su zastupljenost pojavljivanja nastavnih sadržaja od petog do osmog razreda osnovne škole, posebno za dječake i posebno za djevojčice što je prikazano na Grafikonu 2.



Grafikon 2. Postoci nastavnih sadržaja od 5. do 8. razreda osnovnog školstva (Alić, Petrić, Badrić, 2016)

Iz Grafikona 2. vidljivo je kako su sadržaji timskih igara u predmetnoj nastavi u većem postotku nego u razrednoj nastavi. U predmetnoj nastavi, u odnosu na ostale kategorije igre su najviše zastupljene, dolazi do učenje konkretnijih elemenata igre u svim sportovima, što je sukladno razvoju učenika. Učenici upisuju sportove u športskim klubovima te pokazuju više interesa za sportove, pogotovo kod dječaka.

## *6.2. Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura (2019)*

Ministarstvo Republike Hrvatske objavilo je odluku o donošenju novog kurikuluma za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura 2019 godine. Tako je započeta prva faza reforme školstva.

U kurikulumu navodi se kako predmet Tjelesno zdravstvene kulture omogućuje učenicima bolje upoznavanje svog tijela i njegovo funkcioniranje, koje su njegove prednosti te ograničenja, da bolje shvate prednosti vježbanja tijekom cijelog života radi poboljšanja kvalitete života i čuvanja zdravlja. Također, ističe da potiče rast i razvoj sukladan razvoju učenika i pravilno držanje tijela, omogućava veću radnu sposobnost, uspješnost u učenju te osobnom i društvenom razvoju. Navodi se kako se tjelesnim vježbanjem stvara mogućnost bolje socijalne inkluzije, unaprjeđenje sposobnosti donošenja odluka i rješavanje problema te da potiče razvoj samopouzdanja, samopoimanja, upornosti, samopoštovanja, prihvaćanja različitosti te razvijanje moralnih vrijednosti ( Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture, 2019)

Odgojno – obrazovni ciljevi navedeni su u Kurikulumu za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture iz 2019 godine:

1. Stjecati kineziološka teorijska i motorička znanja s dugoročnim ciljem da učenici samostalno primjenjuju tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu.
2. Osposobiti učenika za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te važnost pravilnog držanja tijela radi ostvarivanja bolje osobne tjelesne spremnosti.
3. Osposobiti za samostalnu realizaciju programa kako bi učenici unaprijedili motoričke sposobnosti i postignuća usmjerena na izvedbu tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.
4. Promicati razvijanje pozitivnog stajališta prema kineziološkim aktivnosti, stvaranje navike tjelesnog vježbanja radi unaprijeđenja i očuvanja kvalitete života.

5. Implementirati odgojne vrijednosti tijekom bavljenja tjelesnom aktivnošću i primjenjivati ih u svakdnevnom životu (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

Kurikulum se dijeli na četiri predmetna područja, a ono su:

- A) Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C) Motorička postignuća
- D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja ( Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019)

Ono što novi kurikulum naglašava jest međupredmetna povezanost. Svi predmeti imaju četiri domene koje ispunjavaju kroz predmet. „Ovakvim pristupom oblikovanju predmetnih područja stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice učiteljima i nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik“ ( Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019, str.4.).

U svrhu ostvarivanja cilja ovog rada proučavali su se elementi odbojke u razrednoj nastavi.

U kurikulumu su za svaki razred po predmetnim područjima definirani odgojno–obrazovni ishodi i njihovi sadržaji koje učenici moraju zadovoljiti. Isto tako, nisi jasno precizirane nastavne jedinice već je na učitelju da odabere kojom aktivnosti će ispuniti određeni odgojno-obrazovni ishod. Time je dano učiteljima više slobode i autonomije nego u prijašnjem nastavnom planu i programu. U istom su navedene i preporuke za ostvarivanje ishoda.

Nadalje, bit će ukratko opisani odgojno-obrazovni ishodi koji se na odnose na elemente odbojke radi usporedbe s bazičnim Nastavnim planom i programom (2006).

### Prvi razred

Kroz sastavnicu kurikuluma A: Kineziološka teorijska i motorička postignuća u prvom razredu navodi se kako učenik izvodi prirodne načine gibanja. Navodi se sadržaji za ostvarivanje tih ishoda, a to su: hodanja-trčanja, puzanja, kolutanja, valjanja,premetanja, skakanja, padanja, razne vrste skokova, penjanja ,provlačenja, dizanja, nošenja, guranja, upiranja i baratanje predmetima različitih oblika. Drugi ishod koji se treba zadovoljiti u ovom predmetnom području je da učenik provodi jednostavne motoričke igre. U ovom ishodu na učitelju je da odabere kojom aktivnošću će provoditi jednostavne motoričke igre s obzirom na uvjete, one mogu biti igre s elementima hodanja, bacanja, hvatanja,preskakanja,provlačenja,padova,...Kroz predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja uče poštivati pravila kroz motoričke igre te slijede upute za rad iste ( Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

### Drugi razred

U drugom razredu prvi navedeni odgojno-obrazovni ishod je da učenik izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. U sadržajima za provedbu ishoda navode se da učenik izvodi razne promjene položaja i gibanja u prostoru kroz motoričke igre s obzirom na uvjete koje škola ima. Drugi ishod koji učenik mora je provoditi raznovrsne elementarne igre. Učitelj mora uzeti u obzir u kojoj fazi razvoja su učenici i jesu li zamišljene aktivnosti primjerene i ostvarive. Kroz predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja učenik poštuje pravila te kroz elementarne igre gradi samopouzdanje i upornost ( Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

### Treći razred

U trećem razredu u odgojno-obrazovnim ishodima navodi se kako učenik usavršava prirodne načine gibanja u skladu s razvojem učenika i uvjetima rada. Drugi obrazovni ishod koji se navodi je da učenik igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. Učitelj bi trebao koristiti različite vrste elementarnih igara ( Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).



## Četvrti razred

U četvrtom razredu ističe se prvi odgojno-obrazovni ishod u predmetnom području Kineziološka teorijska i motorička znanja da učenik oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. Sadržaji za provedbu ishoda odgovaraju osnovnim strukturama gibanja u raznim sportovima. Učitelj dobiva slobodu da izabere koji će to sport biti s obzirom na uvjete koje ima (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

Usporedivši HNOS (2006) i Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture (2019) prema odgojno-obrazovnim ishodima možemo zaključiti da nema većih odstupanja. Kroz ciljeve i zadaće možemo primijetiti da svi žele imati isti konačni rezultat. U prvom razredu učenici izvode prirodne načine gibanja koji se prema HNOS-u također izvode u prvom razredu, koji uključuju poskoke, kolutanja i bacanje lopte kroz jednostavne motoričke igre. U HNOS-u (2006) zastupljena je nastavna jedinica povaljke koja se ne spominje u novom kurikulumu. U drugom razredu prema HNOS-u nastavne jedinice koje se smatraju elementima odbojke odnose se na bacanja i hvatanja. Možemo reći da je zastupljeno i u novom kurikulumu unutar motoričkih igara koje učenici provode na nastavi. U trećem razredu se naučeni sadržaji unaprjeđuju. U novom kurikulumu spominju se i elementarne igre u kojima mogu biti zastupljeni elementi odbojke, ako učitelj odabere takvu aktivnost. Iako se u posebnim zadaćama trećeg razvojnog razdoblja spominju elementi odbojke, nisu zastupljeni u nastavnim jedinicama, već se u četvrtom razredu prema HNOS-u izvodi prvi odbojkaški element, dok se u novom kurikulumu navodi kako učenik uči osnovne strukture gibanja u raznim sportovima. Ne možemo sa sigurnošću reći da će učitelj provoditi odbojkaške elemente, ali možemo pretpostaviti da hoće jer se mnogi učitelji i dalje vode bazičnim Nastavnim planom i programom (2006) dok se novi kurikulum ne uvede u sve razrede formalnog obrazovanja. Ovim primjerom vidimo kako je dana veća autonomija učiteljima te kako je na njima na koji će način ostvariti određeni odgojno-obrazovni ishod. U obzir se mora uzeti i opremljenost školskih dvorana jer za izvođenje pojedinih odbojkaških tehnika potrebna je velika količina lopti koje nažalost nemaju sve škole.

## 8. ZAKLJUČAK

Potreba za kretanjem u najranijoj dobi manifestira se kroz igru. Igra dolazi spontano, kao potreba za kretanjem, istraživanjem i zabavom. Vrlo bitno je djeci u ranijoj dobi objasniti važnost kretanja tj. tjelesnog vježbanja, jer nažalost danas se djeca manje kreću nego prije. Primarno obrazovanje igra veliku ulogu u razvoju djece. Nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture omogućava učiteljima da na djecu prenesu pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, samostalnom tjelesnom vježbanju u budućnosti, razvijanju samopouzdanja i poštovanja prema drugim sudionicima procesa odrastanja.

U razrednoj nastavi učenici usvajaju teorijska kineziološka i motorička znanja. Naučena znanja se kasnije upotrebljavaju za učenje odbojkaških tehnika. Odbojka pospješuje sagorijevanje masti i kalorija, utječe na rad srca, bazalnog metabolizma, jačanje mišića ruku, ramena i nogu te uvelike utječe na koordinaciju tijela. Također, pomaže ostvarivanju ciljeva nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture, kako zbog fizičkih karakteristika, tako i onih psihičkih. Kroz timske sportove poput odbojke, učenici razvijaju toleranciju, uče kako djelovati u timu i biti dio istog. Odbojka je zastupljena u osnovnoj školi tek od 4. razreda, no elementi odbojke zastupljeni su već u prvom razredu. Zastupljenost igara u razrednoj nastavi manja je nego u predmetnoj, upravo zato što se u razrednoj nastavi tek usvajaju znanja potrebna za izvođenje igara, ali mora se naglasiti kako su igre u nastavi zastupljene u većem udjelu nego ostali nastavni sadržaji.

Usporedbom Nastavnog plana i programa za osnovnu školu (2006) i Kurikuluma nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura (2019) možemo zaključiti da nema većih odstupanja. U prva tri razreda naglasak je na učenju prirodnih načina gibanja i usvajanju motoričkih znanja. U 4. razredu učenici usvajaju složenije oblike igara te se počinju učiti tehnike osnovnih sportova. Ono što čini novi kurikulum drugačiji od prethodnog nastavnog plana i programa je to što je učiteljima dana veća sloboda i kreativnost u izboru sadržaja za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda.

Smatram kako bi elementi odbojke trebali imati veću zastupljenost u nastavnom programu razredne nastave, ako za to učitelji imaju uvjete, jer imaju pozitivan utjecaj na razvoj djece. Zbog uvođenja novog kurikuluma i mogućnosti koje ono pruža učiteljima, smatram to izvedivim. Vjerujem da će praksa pokazati kako će elementi odbojke u primarnom obrazovanju novim kurikulumom biti više zastupljeni.

## LITERATURA

- Alić, J. Petrić, V., Badrić, M. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja. *Napredak*, 157 (3), 341-359.
- Đurković, T. (2009.) Razlike međuskupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. Doktorska disertacija.
- Janković, V., Marelić, N. (2003). *Obojka za sve*. Zagreb: Autorska naklada
- Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Priručnik za učitelje razredne nastave*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V., Metikoš, D., Mraković M. (1992.). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Hrvatsko pedagoško-književni zbor. Zagreb.
- Kurikulum nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj (2019). [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html) (stranica posjećena 15.07.)
- Kenny, B., Gregory C. (2014) *Odbojka: Koraci do uspjeha*. Zagreb: Gopal d.o.o.
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
- Marelić N., Marelić S., Đurković T., Rešetar T. (2008). *Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. *HNOS –Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Zagreb, kolovoz 2006
- Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). *Vježbajmo zajedno 2. Profil*, Zagreb.
- Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). *Vježbajmo zajedno 3. Profil*, Zagreb.
- Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). *Vježbajmo zajedno 4. Profil*, Zagreb.
- Neljak, B., Milić, M., Madžor, S. B., Kalinski, S. D. (2008). *Vježbajmo zajedno 1. Profil*, Zagreb.

- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Živčić Marković, K., Breslauer, N. (2011). *Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja-tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. LIP PRINT. Zagreb.

## **Izjava o izvornosti završnog/diplomskog rada**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)