

Atletski sadržaj u primarnom obrazovanju

Šiško, Anica

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:147:260664>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-10**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Anica Šiško

ATLETSKI SADRŽAJ U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
(Zagreb)

ATLETSKI SADRŽAJ U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Anica Šiško

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: ATLETSKI SADRŽAJ U
PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

MENTORICA: doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić

Zagreb, rujan 2021.

Sadržaj

Sažetak

Summary

1. UVOD.....	1
2. ATLETIKA.....	2
2.1. Povijest atletike – Olimpijske igre.....	3
2.2. Olimpijske igre – danas.....	4
2.3. Olimpijske igre – poziv na ravnopravnost	4
2.4. Ostala atletska natjecanja	5
3. ZNAČAJKE ATLETIKE	6
3.1. Atletske discipline.....	6
3.1.1. Hodanje	6
3.1.2. Trčanje	7
3.1.3. Bacanje.....	8
3.1.4. Skakanje	9
3.2. Atletska natjecanja.....	9
4. ŠKOLSKA ATLETIKA.....	11
5. ANTROPOLOŠKI STATUS.....	13
5.1. Povezanost antropoloških obilježja sa atletskim sadržajem.....	15
6. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA	18
6.1. Tjelesna i zdravstvena kultura i učitelji.....	19
6.2. Predmetni kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture.....	19
6.3. Atletski sadržaj u ishodima kurikuluma TZK.....	22
7. ZAKLJUČAK.....	25
8. LITERATURA	26

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Sažetak

U ovom radu opisan je sadržaj atletike, njezini elementi i važnost istih te zastupljenost u primarnom obrazovanju. U prvom dijelu govori se o začecima atletike kao sporta, prvim Olimpijskim igrama te ostalim atletskim natjecanjima koja se održavaju u svijetu. Zatim su opisane značajke profesionalne atletike, njene discipline i podjela kategorija prema dobi za prisustvovanje na natjecanjima. U sljedećem poglavlju govori se o školskoj atletici, odabranim disciplinama za učenike ovisno o njihovoj dobi te o atletici kao izvannastavnoj aktivnosti. Nakon toga opisuje se antropološki status učenika te njihova povezanost sa atletskim sadržajima što se također kontinuirano prati i mjeri u odgojno-obrazovnom sustavu kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture. Tim nastavnim predmetom učenici stječu pozitivan stav prema sportu kao alatu za osobni razvoj, ali i za društveni razvitak među vršnjacima. Zatim se detaljno obrađuje spomenuti predmet sa gledišta predmetnog kurikulumu i nastavnog plana i programa te zastupljenost atletskog sadržaja u nastavi. Obraća se pozornost i na stajalište učitelja prema nastavnom predmetu te njihov utjecaj na učenikova postignuća i razvitak.

Ključne riječi: antropološki status, atletski sadržaj, kurikulum TZK, tjelesna i zdravstvena kultura, značajke atletike.

Summary

This paper describes the content of the athletics, its elements and importance, and its representation in primary education. The first part discusses the conception of athletics as a sport, the first Olympic Games and other athletic competitions held in the world. The characteristics of professional athletics, its disciplines and the division of categories by age for attendance in competitions are then described. The next chapter discusses school athletics, selected disciplines for students depending on their age and athletics as an extra-teaching activity. Afterwards, the anthropological status of students and their connection to athletic content are described, which is also continuously monitored and measured in the educational system through subject Physical education (PE). This course gives students a positive attitude towards sports as a tool for personal development, but also for social development among peers. The subject (PE) is then elaborated in detail from the point of view of the curriculum and educational plan and program of the athletic content in the subject (PE). Attention is also paid to teachers' attitudes towards the subject and their influence on students' achievements and development.

Key words: anthropological status, athletic content, characteristics of athletics, curriculum of PE, subject Physical education.

1. UVOD

Kroz čitavu povijest sport je bio jedan od dominantnih elemenata djetinjstava, za razliku od današnjice u kojoj neprestano raste tehnološki značaj. Djeca su u stanju provoditi mnogo vremena u sobi, bez potrebe za ikakvim društvenim doticajem zbog prividnog osjećaja pripadnosti pri igranju video igara s vršnjacima. Takav suvremen način života ne uključuje gotovo nikakav mišićni napor. Osim fizičke i socijalne zapostavljenosti djece, velik problem koji nastaje užurbanim razvojem tehnologije i lakom dostupnošću istih jest zanemarivanje sporta. Sport je upravo onaj koji potiče očuvanje zdravlja, razvijanje socijalnih vještina i međuvršnjačkih odnosa, stvara zdrave radne navike i omogućuje djeci kvalitetno korištenje svojeg slobodnog vremena razvijajući vlastite vještine kroz fizičku aktivnost.

Zagorac i Škerbić (2008.) naglašavaju kako sport nikada nema samo jednu svrhu, nego različite svrhe koje se mogu stjecati i iskusiti jedino njegovim prakticiranjem. Atletika, također i s razlogom zvana „kraljicom sportova“, oduvijek je bila neizostavan dio dječjeg slobodnog vremena. Takav „kraljevski“ naziv nije slučajna, već upravo zbog svoje sveobuhvatnosti, ona omogućuje razvoj fizičkih značajki (izdržljivost, brzina, okretnost, snaga) kao i onih nutarnjih (upornost, hrabrost, odlučnost i sl.). Iza atletske vještine djeteta stoji, osim učene osobe (trener ili učitelj u školi) i roditelja, posebna angažiranost škole. Takva angažiranost podrazumijeva poticanje na poučavanje učitelja pravilnom izvršavanju elemenata atletike (na satovima tjelesne i zdravstvene kulture) zajedno sa organiziranom izvannastavnom aktivnošću atletike što učenicima omogućuje mogućnost dostizanja najvišeg stupanj razvoja vlastitih sposobnosti ali i motoričkih, funkcionalnih, socijalnih obilježja, ovisno o dobi i djetetovoj nutarnjoj motivaciji.

Ovaj rad promatra i ističe važnost atletike i njenog sadržaja u životu učenika a posebice kroz njihovo primarno odgojno-obrazovno obrazovanje. U radu, promatrat će se sam sadržaj atletike, njezin povijesni razvitak i značaj u svijetu, njezini elementi i discipline, uloga u školskom sustavu i učinak na sposobnosti i obilježja učenika.

2. ATLETIKA

Potreba za fizičkom aktivnošću čovjeka postoji otkad je poznat ljudski život. Da bi opstali i održali se na životu, prvobitni ljudi su se udruživali u manje društvene zajednice gdje su sakupljali plodove, bavili se lovom i ribolovom, a ujedno pravili oružje: koplje, luk i strijelu u svrhu obrane od divljih životinja. Primjećuje se kako je kretanje, odnosno fizička aktivnost, označavalo vjerojatnost preživljavanja i stoga ne čudi činjenica kako je upravo kretanje (danas u najvećoj mjeri očitovano u sportu) jedna od osnovnih ljudskih potreba, koja se zatim raščlanjuje u složenije potrebe:

„U psihosocijalnom smislu, sportska aktivnost omogućava svakoj osobi zadovoljavanje više osnovnih ljudskih potreba; i to za kretanjem, vježbanjem, igrom, kao i potreba za sigurnošću, redom i poretkom, za pripadanjem i ljubavlju, za samopoštovanjem i poštovanjem drugih te za samoostvarenjem.“ (Sindik, Brnčić, 2012.)

Sindik (2009.) također ističe kako je neka aktivnost pogodnija za dijete sa povećanjem broja istovremenih zadovoljenih potreba djeteta. Najjednostavnije „otkrivanje“ tih potreba kroz aktivnost kretanja počinje od najranije dobi. Osnovnim kretanjem djeca stječu prvotna iskustva o vlastitoj okolini i stoga je nužno omogućiti djetetu ostvaraj te potrebe kroz puzanje, hodanje, skakanje, trčanje, bacanje i dr. Takvi i slični osnovni oblici kretanja čine i osnovnu karakteristiku atletike koja je već tisućljećima jedna od najrasprostranjenijih sportskih grana u svijetu. Prema Leksikografskom zavodu Miroslav Krleža pojam atletika potječe od starogrčke riječi *ἀθλητική [τέχνη]* što bi u prijevodu značilo: vještina svojstvena atletima (LZMK, 2009). Na već spomenutoj stranici, navodi se kako je atletika grana sporta koja obuhvaća natjecanja u hodanju, trčanju, bacanju i skokovima te njihove kombinacije u obliku atletske višeboja. Ćuk i Rakić (2019.) ističu kako podrijetlo riječi *atlos* (grč. atletika) nije bezrazložan smatrajući da su natjecatelji u ovoj sportskoj grani, često najbolji, najsnažniji, najizdržljiviji i najbrži od svih sportaša. Unatoč zadivljujućim sposobnostima tih natjecatelja/atletičara, činjenica je kako je atletika prožeta osnovnim, prirodnim oblicima kretanja i stoga ne čudi da su atletska nadmetanja počela u najstarije doba.

2.1. Povijest atletike – Olimpijske igre

Prema Museum of World Athletics (MOWA, 2021.) postoji uvid kako najraniji izvori o održanim atletskim natjecanjima datiraju iz razdoblja 3800 godina prije Krista u Memfisu, Egiptu. Kameni reljefi u egipatskim hramovima prikazuju motive organiziranog trčanja, a smatra se kako se radilo o utrci između dva stupa na udaljenosti od otprilike današnjih 800 metara. Prvi poznati olimpijski pobjednik postao je Eliđanin Koroibos 776. godine pr.Kr. pobjeđivši na utrci od otprilike 190 metara. O karakteru prvotnih olimpijskih svečanosti postoje razne hipoteze, no pretpostavlja se kako je bliska istini ona koja je prve antičke igre povezivala sa naglašenim značenjem starogrčke vjere i kulta u najstarijim vremenima. S vremenom, sportska natjecanja su se razvijala, postala samostalna i dominantna svečanost u Olimpiji. Igre su u svojim počecima trajale jedan dan budući da je postojala samo jedna disciplina, odnosno utrka na jedan stadij (današnjih 192 metra). U te su igre poslije uvedene i druge discipline trčanja (utrka na dvostruku udaljenost od prijašnje, utrka na duge staze) i petboj koji se sastojao od utrka na jedan stadij, skoka u dalj, bacanja koplja i diska (Leksikografski zavod Miroslav Krleža, digitalna Hrvatska enciklopedija, 2011.). Olimpijske su igre postojale događajem na kojem su se počeli okupljati tadašnji „atletičari“ iz cijelog grčkog svijeta. Za takvo što bilo je potrebna duga i organizirana priprema glasnika olimpijskih igara. Njihov zadatak bio je objaviti točan datum svečanosti ali i prizivati na „božji mir“ čije kršenje je bilo strogo kažnjivo. Takav mir označavao bi sigurnost svim sudionicima, mirna natjecanja i povratak kući. Sudionici su smjeli biti slobodni Grci – podijeljeni u kategorije muškaraca i mladića do 18 godina, a robovi su smjeli biti dio publike za razliku od grčkih žena. Zbog međunarodnih skupova trgovaca, tadašnjih političara i velikih sajmova, antičke igre imale su iznimno ekonomsko i političko značenje, stoga ne iznenađuje činjenica kako je Olimpija napredovala i dobivala sve veći sjaj. Procvat Igara nastao je pojavom profesionalizma: svi su natjecatelji bili profesionalni atleti, organizirani u profesionalne klubove. Njihovim slanjem na OI, vladari sve većega broja zemalja trudili su se proširiti svoju slavu, sve dok rimski carevi Teodozije I. i II. nisu odlučili potpuno zabraniti OI uništavajući poganske hramove u Olimpiji. Ponovni procvat Igara dogodio se kasne 1894. godine održavanjem Međunarodnog sportskog kongresa u Parizu. Tako su održane i prve ljetne OI 1896. godine u Ateni koje su se sastojale od natjecanja u atletici, gimnastici, mačevanju, streljaštvu, plivanju, biciklizmu, tenisu, dizanju utega i hrvanju; dok

su prve zimske OI održane 1924. godine u Chamonixu gdje su sudionici odmjerili snage u biatlonu, brzom klizanju, hokeju na ledu, sanjkanju, skijanju, umjetničkom klizanju i vožnji bobom.

2.2. Olimpijske igre – danas

Olimpijske su igre natjecanja športaša u pojedinačnim i ekipnim sportovima, a ne natjecanja država. Simbolizira ih pet povezanih raznobojnih krugova na bijeloj podlozi (od Antwerpena 1920), što predstavlja jedinstvo pet kontinenata. Za geslo igara odabrane su Coubertinove riječi *citius, altius, fortius* (lat.: brže, više, snažnije). Olimpijskim pokretom rukovodi Međunarodni olimpijski odbor. Izbor grada domaćina isključivo je pravo MOO-a. Za organizaciju OI može se javiti grad čiju kandidaturu je odobrio nacionalni olimpijski odbor i koji je dao pismeno jamstvo da će poštovati uvjete propisane za gradove kandidate. Izbor se mora obaviti sedam godina prije održavanja OI. Također, osim što je danas mnogo jednostavnije širenje informacija preko današnjih tehnologija o održavanju Olimpijskih Igara, sportaši moraju ispuniti tražene norme žele li postati sudionicima Igara.

2.3. Olimpijske igre – poziv na ravnopravnost

Iako je ženama 1990. dopušteno da se natječu na Olimpijskim igrama, radilo se o vrlo malom broju sportova koji su se tada smatrali 'primjerenima' za žene, poput plivanja ili tenisa, ali i vrlo malom broju natjecateljica (22), potvrđuje Međunarodni olimpijski odbor (MOO). Taj odbor, zvan i IOC (eng. *International Olympic Committee*), osnovan je 1984. godine i poduzeo je mnoge napore za postizanje ravnoteže rasa i spolova na Igrama. Taj napor ne prestaje ni danas:

„Kako bi osigurao potpunu rodnu zastupljenost Izvršni odbor Međunarodnog olimpijskog odbora (MOO) odlučio je (...) da u svakoj od 206 ekipa plus u olimpijskom timu MOO-a za izbjeglice mora nastupiti barem jedna ženska osoba (sportašica) i jedan sportaš. (...) S ove dvije inicijative MOO šalje još jednu izuzetno snažnu poruku da je ravnoteža spolova stvarnost na Olimpijskim igrama - izjavio je dokazani pobornik spolne ravnopravnosti u sportu, predsjednik MOO-a Thomas Bach.“ (Hrvatski Olimpijski Odbor, Zagreb, 8. ožujka 2020.)

2.4. Ostala atletska natjecanja

Vrste i nivoi natjecanja u atletici su brojni. Prema dobi natjecatelja razlikujemo predškolska i školska natjecanja, srednjoškolska i studentska, pa sve do natjecanja veterana u različitim kategorijama. Prema nivou natjecanja postoje amaterska natjecanja za građane i rekreativce, pa sve do profesionalnih natjecanja i natjecanja za osobe sa invaliditetom. Posebni procvat atletike nastao je nakon Drugog svjetskog rata, ukorijenivši se u zemljama u razvoju (Britannica, 2021.) Prema kvaliteti postoje:

- atletika na Olimpijskim Igrama
- Svjetska prvenstva u atletici
- Europska prvenstva u atletici
- Atletska prvenstva SAD-a
- Dijamantna liga.

Nad svim prvenstvima kontrolu vrši najviše upravno tijelo u atletici – Međunarodna asocijacija atletske federacije, najpoznatija kao IAAF što je skraćena engleskog izraza *International Association of Athletics Federations*. Od 2019. godine zbog jednostavnosti izraza ono se preimenuje u *World Athletics*:

„*World Athletics osnovan je kako bi ispunio potrebu za svjetskim vladajućim tijelom, za natjecateljskim programom, za standardiziranom tehničkom opremom i za popisom službenih svjetskih rekorda. Svi ti zahtjevi ostaju i danas.*“ (preuzeto sa istoimene stranice World Athletics, prevedeno Google prevoditeljem)

3. ZNAČAJKE ATLETIKE

Danas postoje atletska natjecanja na otvorenom i u dvorani prema čemu se razlikuju i značajke atletske staze. Atletska staza na otvorenom sastoji se od osam kružnih eliptičnih staza, od kojih je duljina unutarnje staze 400 metara. Na objema duljim stranama nalazi se ravan dio udaljenosti od 100 metara. Staze su označene crtama koje odvajaju staze od 1 do 8. Uz samu stazu nalaze se i zaletišta i doskočišta za skok u dalj, skok u vis te skok s motkom, bazen s preponom za trkačku stazu na 3.000 m s preponama te bacališta kugle, koplja, diska i kladiva. Zbog vremenskih uvjeta, atletičari se tijekom zimskog perioda pripremaju i natječu u dvorani. Atletsku kružnu stazu čini udaljenost od 200 metara. Postoje discipline koje se izvode na otvorenom, ali ne i u dvorani zbog neraspoloživosti prostoru (bacanje kladiva i koplja, maraton te utrka na 3000 m prepone). Neke su discipline prilagođene dvorani, kao što su utrke s preponama na 100 i 110 metara koja je udaljenost smanjena na 60 metara.

3.1. Atletske discipline

Kao što je već ranije spomenuto, atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana. Prema Antekolović (i suradnici, 2014.) atletske discipline dijelimo na četiri osnovne skupine disciplina: hodanja, trčanja, bacanja i skokovi.

3.1.1. Hodanje

Brzo hodanje kao disciplina zahtijeva snažnu izdržljivost kao i utreniranost vještine hodanja. Pod hodanjem podrazumijeva se sportsko hodanje (brzo hodanje) koje je, dakle, suprotno pješaćenju (šetnji). Kosinac naglašava kako sportsko hodanje ima prednost nad trčanjem zbog manje učestalih ozljeda koljena. U sportskom hodanju postoje dva osnovna pravila: jedno stopalo hodača mora uvijek biti u (prostim okom vidljivom) dodiru s podlogom, i po tome se razlikuje od trčanja (kod trčanja imamo fazu leta - obje noge u zraku istovremeno); noga kojom se započinje korak mora biti ispružena u koljenu, tj. nesavijena, od trenutka kontakta s podlogom, do trenutka povratka noge u okomit položaj. Uobičajene discipline u hodanju su: hodanje u dvorani: 5000 metara, zatim 20 i 50 kilometara (i za muškarce i za žene).

3.1.2. Trčanje

Trkačke discipline dijele se na kratke, srednje i duge pruge. Također, postoje preponske trkačke i timske (/štafetne) discipline. Pod kratke pruge pripadaju discipline: 100, 200 i 400 metara. Utrke počinju sa startne linije, nakon što se svi natjecatelji umire na pravilnom startnom položaju. Starter daje znak za početak utrke pucnjem iz pištolja. Natjecatelj koji pogrešno starta opomenut je od suca, a nakon druge opomene nastupa diskvalifikacija. Natjecatelji trče svaki u svojoj stazi od starta do cilja. Natjecatelji završavaju utрку u ciljnoj ravnini, na način da bilo koji dio tijela (misli se na trup, a ne na glavu, vrat i ruke) dodirne zamišljenu ravninu okomitu na unutarnji rub linije cilja. Mjerenje vremena može se obaviti na dva načina: ručno i automatskim mjerenjem vremena pomoću foto-finiša. Prema IAAF-u, automatsko mjerenje vremena trebalo bi upotrebljavati na svim natjecanjima. Od srednjepругаških disciplina postoje utrke na 800 i 1500 metara (i 3000 metara u mlađim kategorijama). U utrci na 800 metara natjecatelji trče u odvojenim stazama do označene linije na izlazu iz prvog zavoja, nakon koje mogu napustiti svoju stazu i ući u prvu stazu. Starter daje znak (najčešće zvono) krug prije završetka utrke, upozoravajući tako natjecatelje i suce da se utrka bliži kraju. Isto tako kao i na kratkim prugama, mjerenje vremena može se obaviti se na dva načina-ručno i automatskim mjerenjem vremena pomoću foto-finiša. Utrka od 1500 metara sastoji se od 3 kruga i 300 metara. Trkači stoje rame uz rame na startnoj liniji i na znak kreću sa utrkom, odmah ulazeći u prvu stazu. Dugopругаške utrke su one dulje od 5000 metara, odnosno 10 000 metara, 21 kilometar (polumaraton), 42 kilometra (maraton). Zadnje dvije navedene discipline odvijaju se izvan atletskog stadiona, najčešće kroz određeni grad. Dužina maratonske dionice je 42,195 km, te se smatra najtežom atletskom disciplinom, ujedno i jednom od najtežih sportskih općenito. Od preponskih disciplina izdvajaju se utrke na: 110 metara prepone (muškarci), 100 metara prepone (žene), 400 metara prepone, 3000 metara sa preprekama (*steeplechase*). Kod utrke na 3000 metara sa preprekama, natjecatelji moraju proći 28 puta suhu i 7 puta vodenu prepreku. Što se tiče štafetnih disciplina, najjednostavnije rečeno, one podrazumijevaju prijenos palice s prvog sprintera na drugog, s drugog na trećeg, s trećeg na četvrtog. Ova vrsta natjecanja prvi je put održana krajem 19. stoljeća, a od početka 20. službeno je uključena u olimpijski program. Startni blokovi obavezni su u prvoj dionici štafeta. IAAF (Međunarodna atletska federacija) razlikuje sljedeće udaljenosti: 4x100 metara, 4x400 metara, 4x200 metara, 4x800 metara, 4x1500 metara; od kojih su prve dvije uvedene u olimpijski program (prema službenoj stranici Hrvatskog atletskog saveza). Postoje i varijacije među udaljenostima (poznato kao

i švedska štafeta) u kojoj trkači trče nejednake dionice: 100-200-400-800 metara. U utrci štafete 4x100 m natjecatelji cijelo vrijeme trče u odvojenim stazama. Prostor za izmjenu palice dug je 20 metara, 10 metara ispred i 10 metara iza srednje linije. U svakoj stazi je jasno obilježeno mjesto od kojeg je dozvoljen početak zaleta. U trci štafeta 4x400 m u kojoj se prva predaja palice vrši dok su natjecatelji još u odvojenim stazama, natjecatelj druge dionice vrši izmjenu ulazeći u prvu stazu te mora započeti zalet unutar prostora za izmjenu kao i natjecatelji treće i četvrte dionice. Postoje još i razne druge kombinacije štafeta kod koje je od iznimne važnosti sama taktika, npr. disciplina 4x400 metara mješovite štafete u kojoj sudjeluju po jedan par muškaraca i žena koja je uvedena pod olimpijski program (HAS, kvalifikacije za OI 2021.).

3.1.3. *Bacanje*

Od bacačkih disciplina postoje: bacanje kugle, diska, kladiva, koplja. Svaka disciplina u sebi ima svrhu što daljeg bacanja što se mjeri u metričkom sustavu posebnim tehnološkim uređajima za mjerenje, dok se ranije koristio rekvizit – metar. U atletskoj disciplini bacanja kugle Dragaš (2020.) ističe kako je nužno imati dobro razvijenu snagu, brzinu, eksplozivnost. Težina kugle ovisi o uzrastu i spolu natjecatelja. Unutarnji promjer prostora za bacanje kugle je 213,5 cm. Ispravan pokušaj bacanja kugle je kad natjecatelj baci kuglu unutar označenog prostora, te kada ne napravi prijestup. Bacanje diska je također atletska disciplina s rotacijskim kretanjima, odnosno bacač izvodi jednu i pol rotaciju u mjestu čime povećava brzinu prije nego što baci disk. Ti sportaši moraju imati razvijenu snagu, brzinu okretnosti ali i preciznost pri kretanju na bacalištu. Za razliku od bacanja diska, u prostoru za bacanje, bacač kladiva napravi tri do četiri okreta prije samog izbačaja. Dva najvažnija faktora za dugi izbačaj su kut izlaska i brzina kladiva. Jedina bacačka disciplina za koju je potrebno zaletišta jest bacanje koplja. Ono je složeno pravolinijsko kretanje bacača koje se dijeli na zalet i izbačaj što se odvija na već spomenutom zaletištu koji je podjednake duljine kako za muškarce, tako i za žene, iznoseći od 25 do 30 metara. Da bi bacač koplja postigao maksimalnu brzinu, mora pravilno balansirati tri komponente: brzinu, tehniku i snagu. Ispravan je izbačaj koplja ako njegov vrh na metalnoj glavi dotakne tlo prije drugog dijela koplja.

3.1.4. Skakanje

Pod skakačke discipline ubrajaju se: skok u dalj, troskok, skok u vis, skok s motkom. Od samih početaka Igara uvedena je disciplina skoka u dalj čiji skakači su i izvrsni *sprinter*i, odnosno trkači na kratke staze, zbog same osobitosti skoka u dalj koja zahtijeva iznimnu skočnost (eksplozivnost pri odrazu) i brzinu u zaletu. Skakač pri zaletu treba postići željenu brzinu do daske, odnosno linije doskoka koju ne smije prekoračiti (Dragaš, 2020.). Dužina skoka mjeri se od najbližeg otiska koji je natjecatelj pri doskoku ostavio u pijesku bilo kojim dijelom tijela do linije odraza (/ili produženog prostora, ovisno o području odrazne noge skakača). Što se tiče troskoka, pravila su slična osim jedne posebne značajke: nakon prelaska označene linije, skakači moraju načiniti odskok na jednoj nozi, drugi korak i na kraju doskok (u pijesak). Ove kretnje su povezane, ritmične, poprilično zahtjevne). U disciplini skoka u vis, prema Blažević i suradnicima, strukturu skoka možemo podijeliti u više faza: zalet, polijetanje, let, slijetanje. Unatoč univerzalnosti strukture, tehnika skoka ima individualne karakteristike koje utječu na segmentne pokrete pri kretanju cijelog tijela (Ritzdorf, Conrad, & Loch, 1989; Brüggemann & Loch, 1992; Hommel, 1993). Hofman i Žufar ističu kako se gotovo nijedna atletska disciplina (ne uključujući višeboj) ne može svojom raznolikošću i kompleksnošću usporediti sa disciplinom skoka s motkom. Prema autorima, spomenuta disciplina zahtijeva razvijenu brzinu, snagu (ruku, ramenog pojasa, šaka, trupa, nogu) koordinaciju, preciznost kako bi se uspješno ispunile faze poput trčanja s motkom, uboda motke, odraza, visa o motki, okreta tijela, podizanja nogu i privlačenja ruku i konačno leta preko letvice i doskoka.

3.2. Atletska natjecanja

Današnja se atletska natjecanja mogu podijeliti prema uzrastu sportaša. Babić (2010.) navodi podjelu:

- Limači i limačice (10. - 11. godina)
- Mlađi kadeti i kadetkinje (12. – 13. godina)
- Kadeti i kadetkinje (14. – 15. godina)
- Mlađi juniori i juniorke (16. – 17. godina)
- Juniori i juniorke (18. - 19. godina)

- Mlađi seniori i seniorke (20. – 22. godina)
- Seniori i seniorke
- Veterani (od 40 godina) i veteranke (od 35 godina)

Osim vrhunske atletike, postoji i rekreativna i školska atletika. Važnost školske atletike je nesumnjiva. Babić (2010.) navodi kako se preko nje vrši razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece. Također, učenici usvajaju temeljna znanja iz atletike, razvijaju vlastite osobine, moralne vrijednosti, društvene i zdrave navike i time si zadovoljavaju osnovne biološke potrebe.

4. ŠKOLSKA ATLETIKA

Badrić i Prskalo (2010.) u svome radu ističu kako primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost (uz ostale čimbenike) može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti današnjice. Osim toga, današnja istraživanja pokazuju trend povećanja pretilosti već od rane mladosti (Chinn i sur. 2001.). Upravo ta prekomjerna težina djece rezultat je dugotrajne neravnoteže između energetske unosa i potrošnje energije (Zahner i sur., 2006). U svrhu poboljšanja općeg zdravlja učenika, školski sustav omogućuje razna izvannastavna sportska natjecanja, dok će se ovaj rad bazirati na ona atletska. Hrvatski školski sportski savez objavljuje obrasce natjecanja, zatim i upute ravnateljima i voditeljima škola, raspored prijevoza, osnovne informacije o održavanju natjecanja, satnica natjecanja, startne liste. Postoje razlike među disciplinama ovisno o dobi učenika, odnosno radi li se o osnovnoškolskom ili srednjoškolskom obrazovanju.

U tablici (*Tablica 1*) Školskog sportskog saveza grada Zagreba (ŠSSGZ) može se primijetiti spomenuta razlika među disciplinama ovisno o uzrastu sudionika:

Tablica 1: discipline u školskoj natjecateljskoj atletici

(izvor: službena stranica Školskog sportskog saveza grada Zagreba, 2021.)

djevojčice 4. – 6.	100 m	200 m	600 m	skok u dalj (zona)	skok u vis	bacanje vorteksa	suvanje medicine s prsa suručno 1kg	štafeta 4x100 m
dječaci 4. – 6.	100 m	200 m	600 m	skok u dalj (zona)	skok u vis	bacanje vorteksa	suvanje medicine s prsa suručno 1kg	štafeta 4x100 m
djevojčice 7. – 8.	100 m	300 m	600 m	skok u dalj	skok u vis	bacanje vorteksa	bacanje kugle 3kg	štafeta 100-200-300-400 m
dječaci 7. – 8.	100 m	300 m	800 m	skok u dalj	skok u vis	bacanje vorteksa	bacanje kugle 4kg	štafeta 100-200-300-400 m
djevojke	100 m	400 m	800 m	1500 m	skok u dalj	skok u vis	bacanje kugle 4kg	štafeta 100-200-300-400 m
mladići	100 m	400 m	800 m	1500 m	skok u dalj	skok u vis	bacanje kugle 5kg	štafeta 100-200-300-400 m

Većinu ovih sudionika iz tablice čine učenici koji pohađaju atletiku kao izvannastavnu aktivnost. Državni pedagoški standard (2008.) definira izvannastavnu aktivnost kao oblik aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje. Šiljković i suradnici (2007.) ističu

razliku takve aktivnosti od regularne nastave u više značajki: njihovo djelovanje ne odvija se u razredima nego u posebno formiranim skupinama (učenici su različitih razreda i dobi), često su organizirane po nekoj sadržajnoj povezanosti, u ovom slučaju – po atletskom sadržaju. Već samim „golim okom“ postoji vidljiv i očit razvoj učeničkih sposobnosti kao produkt takve aktivnosti. Iz tog razloga važno je obratiti pozornost u kojoj je mjeri atletski sadržaj prisutan u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture kako bi učenici uvidjeli i ostvarili svoj potencijal kroz razvoj vlastitih antropoloških obilježja.

5. ANTROPOLOŠKI STATUS

Prema Leksikografskom zavodu Miroslav Krleža (LZMK, Hrvatska enciklopedija) antropologija je znanost univerzalne predmetnosti, proučava čovjeka i njegove zakonitosti što uvjetuju biološki i duševni razvoj. Ukazuje na stanja čovjeka kroz različite životne periode istražujući kulturu čovjeka, prošlost, jezik, sličnosti i razlike među ljudima i sl. Svaki čovjek se razlikuje od drugoga upravo po stupnju razvijenosti pojedinih dimenzija antropološkog statusa koji se kroz život neizostavno mijenja. Stoga, očita je činjenica kako se antropološki status djeteta uvelike razlikuje od odraslog čovjeka i time antropološka obilježja djece mlađe školske dobi imaju određene i specifične karakteristike. Proces rasta i razvoja djece se odvija od začeca pa sve do kraja puberteta odnosno do pune zrelosti (otprilike do 20-te godine života). Pojedina djeca značajno odstupaju od svojih vršnjaka i brže se razvijaju i kod njih u prosjeku rast završava ranije. Postoji univerzalna podjela djetetovog rasta s obzirom na ubrzani i usporeni rast (prema Findak, 1995):

1. od rođenja do 6. godine – I. faza ubrzanog rasta
2. od 6. do 10. godine – djevojčice, od 6. do 11. godine – dječaci - I. faza usporenog rasta
3. od 10. do 14/15. godine – djevojčice, od 11. do 17. godine – dječaci - II. faza ubrzanog rasta
4. od 14/15. do 20. godine – djevojčice, od 17. do 25. godine – mladići - II. faza usporenog rasta

Prskalo navodi kako su antropološka obilježja organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne relacije. Antropološki status čine:

- antropometrijske ili morfološke karakteristike,
- motoričke sposobnosti,
- funkcionalne sposobnosti,
- intelektualne ili spoznajne (kognitivne) sposobnosti,
- osobine ličnosti (konativne osobine) i
- socijalni status

Breslauer i suradnici (2014.) u svojem radu detaljno opisuju antropološka obilježja te omogućuju pregledan uvid pojmova po pojedinim segmentima i kratko objašnjenje osnovnih pojmova koji su vidljivi u tablici (*Tablica 2*) ispod:

Tablica 2: Opis antropoloških obilježja (izvor: Breslauer, Hublin i Zegnal Koretić, 2014))

POJAM	Osnovni pojmovi	Osnovno objašnjenje
Antropološka Obilježja	Morfološke karakteristike, Motoričke, Funkcionalne i Kognitivne sposobnosti, Konativne osobine	<ul style="list-style-type: none"> • sustavi osobina, sposobnosti i motoričkih informacija
Morfološke karakteristike	Rast Razvoj Endogeni čimbenici Ezogeni čimbenici Morfološka antropometrija Morfološke varijable	<ul style="list-style-type: none"> • anatomske i fiziološke promjene • psihološka zbivanja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti • genetski, endokrini i faktori vezani za spol • prehrambeni, socioekonomski i psihološki, razina tjelesne aktivnosti, klima • proces mjerenja ljudskoga tijela, obrada i analiza dobivenih mjera i usporedba s ostalim istraživanjima • visina, masa, opseg podlaktice, kožni nabor nadlaktice
Motoričke Sposobnosti	Koordinacija Snaga Jakost Brzina Izdržljivost Fleksibilnost Preciznost Ravnoteža Motorički testovi	<ul style="list-style-type: none"> • sposobnost upravljanja pokretima tijela • rad obavljen u jedinici vremena • maksimalna voljna aktualna sila nekog pokreta • sposobnost brzoga reagiranja tijekom izvođenja pokreta • sposobnost ponavljanja neke aktivnosti određenoga intenziteta u što dužem vremenu • sposobnost izvođenja pokreta što veće amplitude • sposobnost u aktivnostima gađanja i ciljanja statičnih ili pokretnih ciljeva • sposobnost održavanja željenoga stava pod utjecajem gravitacije • skok u dalj s mjesta, 20 m sprint, taping rukom, izdržaj u visu, trčanje 6 min, podizanje trupa i poligon natraške
Funkcionalne sposobnosti	Anaerobni energetske kapacitet Aerobni energetske kapacitet	<ul style="list-style-type: none"> • maksimalna aktivnost temeljena na dobivanju energije bez prisustva kisika traje u prosjeku 60-90 sekundi. • označava maksimalni protok energije, uz prisustvo kisika oslobađa se velika količina energije u mirovanju i pri aktivnosti dužega trajanja
Kognitivne sposobnosti	Inteligencija	<ul style="list-style-type: none"> • globalni kapacitet pojedinca da djeluje s namjerom, misli racionalno i efikasno se bavi svojom okolinom
Konativne Osobine	regulator napada regulator obrane regulator aktiviteta regulator organskih funkcija regulator cjeline ličnosti regulator socijalnih odnosa	<ul style="list-style-type: none"> • osjetljivost na situacije sprečavanja, dostizanje nekog cilja • osjetljiv na situacije ugrožavanja pojedinca • brine o stanju budnosti • sklad životnih procesa i osjetljivost na bolesti i povrede • usklađivanje svih psihičkih funkcija • usklađuje cjelokupno psihičko funkcioniranje i ponašanje u skladu s normama, običajima i sl.
Socijalni Odnosi	integracija u sredini nasilje u školama (<i>bullying</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • prihvaćanje normi i vrijednosti • kada je učenik zlostavljan ili viktimiziran, kad je opetovano i trajno izložen negativnim postupcima jednoga ili više učenika

5.1. Povezanost antropoloških obilježja sa atletskim sadržajem

Morfološke ili antropometrijske karakteristike su one koje opisuju građu tijela i stoga su izrazito podložne promjenama tijekom rasta i razvoja djeteta. Prema Breslauer i suradnicima (2014) postoje četiri morfološke dimenzije: longitudinalna dimenzionalnost skeleta (visina, dužina ruku i nogu i dr.), transverzalna dimenzionalnost skeleta (raspon ramena i sl.), volumen i masa tijela (težina tijela, opseg potkoljenice i sl.), potkožno masno tkivo (trbuha, leđa i dr.). Utjecaj atletskih elemenata na neke morfološke karakteristike je neupitan, kao na primjer volumen i masa tijela dok su dužina ruku (i sl.) genetski predodređene. Osnovna uporaba vlastitog tijela kao prirodni oblik kretanja (što je obilježje atletskog sadržaja) u najvećoj mjeri pridonosi i njegovom oblikovanju. U tablici ispod (*Tablica 3*) Breslauer (2014.) navodi na koje morfološke karakteristike utječe razvoj endogenih odnosno unutarnjih čimbenika i egzogenih ili vanjskih čimbenika:

Tablica 3: Prikaz utjecaja endogenih i egzogenih čimbenika na morfološke karakteristike (izvor: Breslauer, Hublin i Zegnal Koretić, 2014))

Endogeni čimbenici	Utjecaj	Egzogeni čimbenici	Utjecaj
Genetski	- na brzinu rasta i konačnu visinu	Prehrambeni	- na pravilan rast, razvoj i sazrijevanje
Endokrini	- na pravilan rast i razvoj (utjecaj pojedinih hormona mijenja se tijekom rasta i razvoja)	Socioekonomski i psihološki	- na uvjete odrastanja i kvalitetu života - na rast i vrijeme sazrijevanja
Spolna obilježja	- vrijeme ubrzanih faza rasta, - intenzitet rasta - specifičnost pojedinih antropoloških obilježja	Razina tjelesne aktivnosti	- na regulaciju tjelesne mase - na sastav tijela, mišićnu masu - na gustoću kostiju
		Klima	- na veličinu i proporciju tijela - na vrijeme sazrijevanja - na prirast u visinu (proljeće), prirast u masi (jesen)

Motoričke sposobnosti su one koje sudjeluju pri motoričkom kretanju i rješavanju motoričkih zadataka. Prema Breslauer (2014.) dijele se na primarne (koordinacija, brzina, preciznost, ravnoteža, snaga, gibljivost) i sekundarne koje služe za regulaciju kretanja i energetske regulaciju. Neke motoričke sposobnosti su manje a neke više urođene i time genetski uvjetovane, stoga na pojedine motoričke sposobnosti se može utjecati u većoj mjeri nego na druge. Brzina i koordinacija se u najvećoj mjeri razvija i utječe u ranom djetinjstvu.

Prema Pistotnik (2003.) snaga je motorička sposobnost koja je 50% određena a druga polovica je podložna razvoju tijekom cijeloga života, dok je brzina 80-95% urođena i time je znatno manja mogućnost razvoja brzine u odnosu na snagu. Breslauer (2014.) ističe kako se u obrazovnom sustavu snaga mjeri motoričim testovima: skok u dalj s mjesta (eksplozivna snaga nogu), podizanje trupa iz ležećeg položaja zgrčenim nogama u 30 sekundi (repetitivna snaga trupa) i izdržaj u visu zgibom (statička snaga, ruku i ramenoga pojasa).

Breslauer također navodi kako postoje opća kineziološka motorička znanja (pored se nalaze neke od mogućih vježbi atletskog sadržaja pomoću kojih se vrši razvoj tih sposobnosti):

- vježbe aerobne i anaerobne izdržljivosti (naizmjenična promjena brzine pri trčanju, sprint, trčanje od 6 minuta, aktivnost sa radnim stanicama/poligon,...)
- vježbe za koordinaciju (raznovrsne vježbe pomoću koordinacijskih ljestvi, skokovi, skipovi poput niskog skipa, visokog skipa, zabacivanja, izbacivanja, „grabljanja“,...)
- vježbe brzine (sprint, skipovi, štafeta, pretrčavanje nižih prepona,...)
- vježbe gibljivosti (primarne vježbe za pravilno izvođenje skokova kao što su skok u dalj (sa zaletom i s mjesta), skok u vis (tehnika „škaricama“),...)
- vježbe snage (vježbe za jačanje trupa, nogu, ruku, razne varijacije startova za razvoj eksplozivne snage – niski, visoki, iz različitih položaja,...)
- vježbe preciznosti (raznovrsna bacanja, štafeta - predaja štafetne palice,...)
- vježbe ravnoteže (razne statične vježbe, trčanje unazad, jednonožno i dvonožno skakanje, pretrčavanje preko nižih prepona,...)

Pod funkcionalne sposobnosti podrazumijeva se sposobnost oslobađanja energije u stanicama (Breslauer). Energija što je potrebna za održavanje osnovnih životnih funkcija naziva se bazalni metabolizam koji je kod svake osobe različit, a ovisi o dobi i spolu, količini mišićnog tkiva, intenzitetu i trajanju tjelesne aktivnosti i dr. Kako kod djece, tako i kod odraslih, redovitim tjelesnim vježbanjem može se utjecati na omjer mišićne mase u odnosu na masni dio tijela. Rad koji se vrši intenzivno i kratkotrajno do 2 minute koristi energiju iz anaerobnih izvora dok one dugotrajne i blažeg intenziteta koriste pretežito aerobne izvore.

Breslauer (2014.) ističe kako maksimalna aktivnost temeljena na dobivanju energije bez prisustva kisika traje u prosjeku 60-90 sekundi te njena ukupna količina predstavlja anaerobni energetska kapacitet. Uz anaerobni kapacitet u nastavi vezane su kratkotrajne aktivnosti atletskog sadržaja koje su visokoga intenziteta kao npr. bacanja, skokovi, sprintevi. Breslauer i suradnici u svome radu također ističu razliku aerobnog rada kojeg karakterizira aktivnost dužega trajanja ali ne previsokog intenziteta koji se zatim očituje oslobađanjem velike količine energije u mirovanju uz prisustvo kisika. Takve aerobne aktivnosti iz atletskog sadržaja su trčanja na srednje i duge pruge.

Atletski sadržaj u nastavi omogućuje i razvoj kognitivnih sposobnosti, konativnih osobina i socijalnih odnosa (socijalizacije). Kognitivne sposobnosti su na kompleksan način povezane s emocionalnim i motivacijskim funkcijama i strukturom ličnosti u cjelini. Zanimljivo je kako su Lorger i Braičić (2014.) istaknuli da orijentacijsko trčanje, što podrazumijeva aktivan boravak u prirodi i psihofizički angažman, ujedno zahtijeva i određeni misaoni rad što i uz ostale složene koordinacijske pokrete atletskih disciplina potiču razvoj kognitivnih sposobnosti učenika. Što se tiče konativnih osobina (također zvanih i osobina ličnosti), one sadržavaju u sebi konativne regulatore: obrane, napada, organskih funkcija, aktiviteta, cjeline ličnosti, socijalnih odnosa. Budući da su svi ovi regulatori zaduženi za prilagodbu osobe na različite unutarnje i vanjske utjecaje (Breslauer 2014.), atletski sadržaj kao dio fizičke aktivnosti u nastavi je potreban zbog pospješivanja regulacije ponašanja. Utjecaj na socijalizaciju od strane kontinuiranog fizičkog vježbanja moguće je sagledati u više aspekata: razvoj samopoštovanja i samostalnosti, discipline i upornosti, stjecanje samopouzdanja i sigurnosti u svoje sposobnosti ali i u komunikaciji s okolinom (Breslauer i sur., 2014.). No, autori također dijele zabrinutost zbog očitovanja pojave opadanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod djece i mladeži. Pritom se misli na činjenicu kako u sve većoj mjeri prevladava sjedilački način života i stoga se javlja apsurd da 9-godišnjaci i 10-godišnjaci koji kontinuirano vježbaju imaju neke funkcionalne i motoričke sposobnosti veće od 18-godišnjaka koji ne vježbaju. Ovakva činjenica samo potvrđuje važnost i utjecaj bogatog atletskog sadržaja u nastavi primarnog obrazovanja djece.

6. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Novak i suradnici (2014.) smatraju kako je tjelesna i zdravstvena kultura sastavni i obvezni dio cijele vertikalne odgojno-obrazovnog sustava koji ima ulogu biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije. Također, Marković i suradnici (2015.) idu uz korak sa Novakom ističući kako je jasan ogroman značaj tjelesnog odgoja kao institucionalne djelatnosti čiji su korijeni izvaninstitucionalni. Osim što je svrha ovog nastavnog predmeta stvoriti pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti i prevenirati zdravstvene rizike te antisocijalno ponašanje, ono također pozitivno utječe na svestrano oblikovanje pojedinca kroz njegov razvitak, a samim time i na povećanje kvalitete života (Ružić i suradnici, 2008.). Findak i Prskalo (2003.) definiraju tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka, naročito u doba njegove mladosti, koji različitim sredstvima, a osobito tjelesnim vježbama izgrađuje i svestrano razvija učenika, utječe na transformaciju njegovih antropoloških obilježja, formiranje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih postignuća, sudjeluje u formiranju njegove ličnosti i osposobljava ga za život i rad.

Slika 1: Prikaz godišnjeg broja sati predmeta TZK u OŠ (izvor: MZO, 2019)

RAZRED	BROJ SATI
1. RAZRED	105
2. RAZRED	105
3. RAZRED	105
4. RAZRED	70
5. RAZRED	70
6. RAZRED	70
7. RAZRED	70
8. RAZRED	70

6.1. Tjelesna i zdravstvena kultura i učitelji

Nakon istraživanja Prota i suradnika iz 1999. utvrđeno je kako je čak 70% učitelja izjavilo da bi se nastava tjelesne i zdravstvene kulture trebala provoditi uz pomoć profesora TZK. U još jednome istraživanju provedenom od istih autora, primjećuje se kako učitelji istovremeno dijele osjećaj kompetentnosti i ne velikog opterećenja za nastavu TZK, ali i strah od mogućih ozljeda zbog kojih bi podijelili ili prepustili nastavu profesorima iz kineziološke struke. Upravo u ovakvim trenucima važne su dvije stavke:

- a) svjesnost bliske povezanosti nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture sa kineziologijom i metodikom tjelesne i zdravstvene kulture
- b) poučavanje učitelja kineziološkoj znanosti i spomenutoj metodici do visoke razine samopouzdanosti u svoj rad

Utjecaj učitelja je tako snažan da se pouzdano može tvrditi kako ne postoje ili su rijetke ljudske djelatnosti kojima se u takvoj mjeri može istodobno utjecati na tako velik broj ljudskih obilježja, kao što je to moguće stručno oblikovanim i vođenim tjelesnim vježbanjem (Findak i sur., 2003, str. 38). Zbog same „prirode“ atletike kao sporta, ne iznenađuje činjenica kako je takvo stručno i vođeno tjelesno vježbanje kroz nastavu TZK u najvećoj mjeri prožeto upravo atletskim sadržajima.

6.2. Predmetni kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture

Odgoj i obrazovanje u osnovnim i srednjim školama ostvaruje se na temelju nacionalnog kurikuluma, nastavnih planova i programa i školskog kurikuluma. Kurikulum je polazišni dokument obveznog obrazovanja te ono se dijeli na nastavne predmete, zvano i predmetni kurikulum. Prema službenoj stranici Ministarstva znanosti i obrazovanja:

„Kurikulumom nastavnih predmeta određuju se svrha i ciljevi učenja i poučavanja nastavnog predmeta, struktura pojedinog predmeta u cijeloj odgojno-obrazovnoj vertikali, odgojno-obrazovni ishod i/ili sadržaji, pripadajuća razrada i opisi razina usvojenosti ishoda, učenje i poučavanje te vrednovanje u pojedinom nastavnom predmetu, a može se utvrditi i popis potrebnih kvalifikacija učitelja i nastavnika za izvođenje kurikuluma“.
(MZO, 2019.)

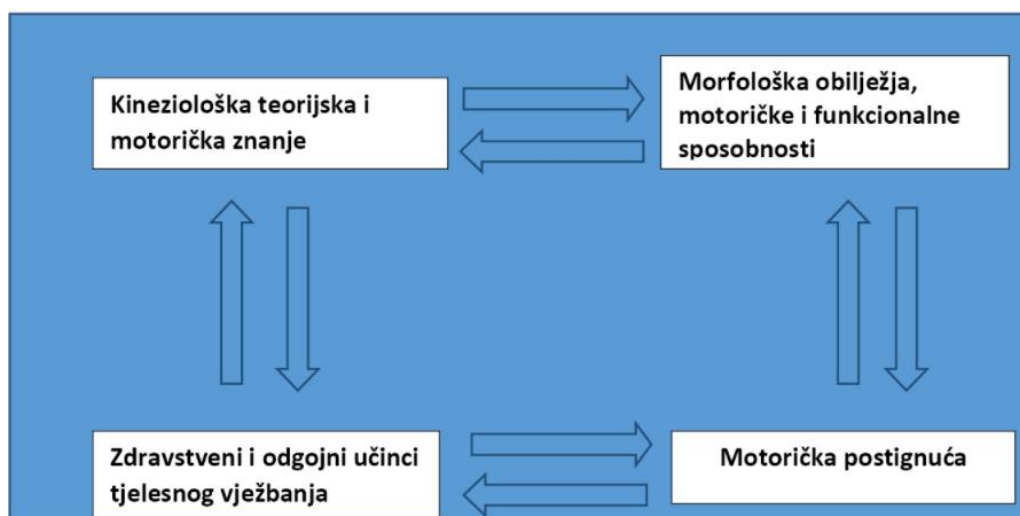
Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura (TZK) provodi se kroz cjelokupno obvezno osnovnoškolsko obrazovanje, a zatim i kroz srednjoškolsko obrazovanje. Spomenuti kurikulum izrađen je na osnovi stručnih i znanstvenih spoznaja vezanih za ovaj predmet što proizlaze iz znanstvenog polja Kineziologije, odnosno njenih grana: Kineziologija sporta, Kineziološka edukacija, Kineziološka rekreacija, Kineziološka antropologija, i dr. (MZO, 2019.).

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja (MZO, 2019.):

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

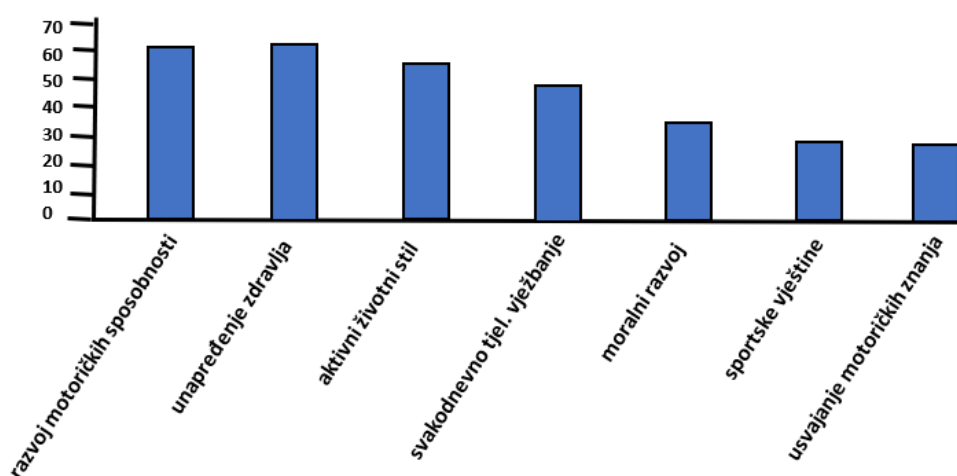
Spomenuta predmetna područja su pomno povezana sa svim područjima i predmetima odgojno-obrazovnog procesa te su osmišljena sa svrhom pozitivnog pristupa ka kineziološkim aktivnostima i osiguravanju odgojno-obrazovnog pristupa koji omogućuje zadovoljenje raznovrsnih potreba učenika, prepoznavanje i razvoj njihovih sposobnosti te otkrivanje i njegovanje individualne darovitosti. Takav pristup oblikovanju predmetnih područja stvara priliku učiteljima i nastavnicima da učenikove mogućnosti i interesi postanu smjer njihova poučavanja te u krajnjem cilju – učenik iz školskog sustava iziđe kao aktivan, sposoban, zadovoljan učenik.

Slika 2. Grafički prikaz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura (izvor: MZO, 2019.)



Sažeto rečeno od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja (MZO, 2019) predmetno područje *Kineziološka teorijska i motorička znanja*, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina. Drugo predmetno područje jesu *Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti* koje se usredotočuje na ljudsko tijelo i njegova obilježja. Učenici će kroz učenje o vlastitom tijelu i međusobnim povezivanjem stečenih znanja biti osposobljeni pratiti i održavati optimalnu tjelesnu spremnost. Usmjerenje sljedećeg predmetnog područja *Motorička postignuća* jest u podizanju razine motoričkih postignuća kroz raznovrsna osposobljavanja i primjenu stečenih znanja i vještina, dok se u posljednjem predmetnom području *Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja* razvija pozitivan stav i kritičko mišljenje prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju navika (zdravstvenih, higijenskih, ekoloških, navika svakodnevnog vježbanja i dr.). Svako predmetno područje ima odgovarajuće ishode koji su rezultat upravljenog procesa učenja i poučavanja te imaju svrhu razviti kompetencije učenika. Prema Vidranski i suradnicima (2020.), ishodi su očekivanja od učenika na kraju odgojno-obrazovnog procesa. Prskalo, Ružić i Badrić (2008.) analizirali su nacionalne kurikulume nekoliko europskih zemalja i zaključili su kako su ciljevi u osnovnoškolskom području dosta ujednačeni. Prioriteti su razvitak motoričkih i kondicijskih sposobnosti i unaprjeđenje zdravlja. Zatim, upućivanje učenika u razumijevanje važnosti tjelesnog vježbanja, stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i fizičko vježbanje kao dio stila života. Zastupljenost se smanjuje no i dalje je povelika u razvijanju morala, sportskih vještina i motoričkih znanja (*Slika 3*):

Slika 3. Pregled najzastupljenijih pojmova u definiranju ciljeva nastave TZK u OŠ (Izvor: Prskalo, Ružić i Badrić, 2008)



6.3. Atletski sadržaj u ishodima kurikuluma TZK

U kurikulumu TZK (MZO, 2019.) može se primijetiti kako od prvog do četvrtog razreda OŠ u ishodima i njihovoj razradi prevladava razvitak prirodnih oblika kretanja što ne začuđuje budući da su takva kretanja „kamen temeljac“ za sva ostala motorička kretanja. Takvi oblici kretanja mogu se učestalo (ako ne i uvijek) uočiti u igri djece, uključujući razne atletske sadržaje poput trčanja, skakanja, bacanja i sl. Takvim učestalim aktivnostima razvija se razina znanja i motoričkih sposobnosti koja vodi ka automatizaciji pokreta što se kasnije u životu nadograđuje novim složenijim vještinama. Takva zahtjevnost kretanja u kurikulumu prati uzrast i predviđene sposobnosti učenika, odnosno u prvom razredu učenici prepoznaju i izvode raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama, otporom i baratanjem predmetima; dok u četvrtom razredu oponašaju i primjenjuju osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova, a u najvećoj mjeri – atletike.

Od drugog razreda učenici sudjeluju u provjeravanju i praćenju antropološkog statusa (morfoloških obilježja, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i status tjelesnog držanja). Ono omogućuje učenicima samopraćenje te razumijevanje i održavanje spomenutih obilježja (sposobnosti) ali i kreiranje centralne e-baze podataka o spomenutom antropološkom statusu (TZK za osnovne škole i gimnazije, MZO). Spomenuti dokument dalje navodi kako će ti prikupljeni podaci pomoći pri odabiranju odgovarajućih sadržaja za individualno unaprjeđenje i usmjeravanje učenika u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti. Osim Kurikuluma iz 2019. godine, koji je podijeljen na domene (predmetna područja) i razradu ishoda, postoji i Nastavni plan i program za osnovne i srednje škole. Jukić (2010.) je došla do zaključka kako razmatrajući odnos dvaju spomenutih dokumenata u literaturi se izdvajaju tri pristupa. Prvi je onaj prema kojemu se nastavni plan i program izjednačuje sa kurikulumom, drugi je onaj prema kojemu je nastavni plan i program dio kurikula dok je treći onaj koji ističe kulturološka razlika u pristupu. Skraćeno rečeno, oba dokumenta imaju svoje prednosti i mane, a na učiteljima je da objeručke prihvate dane im upute i pomagala izvlačeći ono najbolje. U nastavnom planu i programu se jasno mogu prepoznati sadržaji atletike od osnovnih oblika kretanja ka složenijima koja otvoreno postaje atletskom disciplinom na nastavi četvrtoga razreda:

1. razred

I. Hodanja i trčanja

1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja
2. Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute
3. Brzo trčanje do 20 m iz visokoga starta.
4. Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine

II. Skakanja

5. Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima

III. Bacanja i hvatanja

8. Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom
9. Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje
10. Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje

VI. Višenja i upiranja

16. Različiti položaji visova i hvatova (temelj za disciplinu skoka s motkom)

VII. Ritmičke strukture

20. Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju

VIII. Igre

22. Elementarna igra bez pomagala
23. Štafetna igra bez pomagala

2. razred:

I. Hodanja i trčanja

1. Hodanje zadanom brzinom
2. Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute
3. Brzo trčanje do 30 m iz visokoga starta

II. Skakanja

5. Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima
6. Skok u daljinu iz zaleta
7. Preskakivanje kratke vijače u kretanju
8. Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci

III. Bacanja, hvatanja i gađanja

9. Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti
10. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje

VII. Ritmičke strukture

17. Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova
18. Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa

VIII. Igre

20. Elementarna igra s pomagalima
21. Štafetna igra s pomagalima

3. razred:

I. Hodanja i trčanja

1. Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute
2. Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta
3. Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine

II. Skakanja

5. Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom
7. Naskok u upor čučevići na povišenje do 60 cm, saskok pruženi

III. Bacanja

8. Bacanje loptice udalj iz zaleta
9. Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama

4. razred:

I. Trčanja

1. Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute
2. Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta

II. Skakanja

3. Skok u vis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom
4. Sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo

III. Bacanja i gađanja

5. Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m
6. Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja

IV. Kolutanja

7. Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine

7. ZAKLJUČAK

Atletski sadržaj univerzalan je dio većine sportova ponajviše zbog elemenata od kojih je sačinjen; odnosno atletika je sport kojeg čine osnovni pokreti koji se zatim uvježbavanjem dovode do automatizacije i razvitka ili pak veće složenosti (kod tehničkih disciplina).

Cilj ovog rada bio je približiti čitatelju svjesnost o kvalitetama atletike kao sporta, ali i kao nužnosti za zdrav i višefunkcionalni razvoj djeteta. Također, kroz nastavni plan i program MZO-a, moglo se i jasno uvidjeti prožetost atletske sadržaja u nastavnom satu Tjelesne i zdravstvene kulture ovisno o dobi i sposobnostima učenika.

Kroz povijesni razvitak dalo se razlučiti kako je potreba za kretanjem tijela krenula od davnina, točnije otkad je ljudskog tijela – prvotno kao mogućnost preživljavanja, a zatim za zabave i odmjeravanje snaga.

Danas je sve manje aktivnog korištenja vlastitih potencijala, kako od strane odraslih, tako i kod djece. Budući da djeca najčešće prate uzor onih koji su odgovorni za njih (mислеći na roditelje/skrbnike), mnoga djeca se po prvi put upoznaju sa sportom tek ulaskom u školu. Razlog može biti višestruk poput nedostupnosti dječjih izvannastavnih aktivnosti u nekim područjima, nemogućnosti pridruživanja aktivnostima zbog socio-ekonomskih razloga, nezainteresiranosti roditelja i sl. Školski odgojno-obrazovni sustav omogućuje učenicima upoznavanje sa elementima atletike i same tjelesne aktivnosti, sudjeluje u učenju o važnosti sporta za tijelo i um, stvara ispravne radne i fizičke navike, razvija socijalne odnose, a prvenstveno – ispunjava osnovnu djetetovu potrebu za kretanjem i samoostvarenjem. Aktivna i radosna djeca ispunjenih potreba čine razliku jer kako je F. Rogers u svojoj voditeljskoj karijeri govorio (*Mister Rogers' Neighborhood*, 1972.):

„Bolje je graditi snažnu djecu, negoli popravljati slomljene odrasle.“

8. LITERATURA

- Antekolović Lj., Ljubičić S. i Baković M. (2014). Vrste i pojavnost ozljeda u atletici, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik* 29, 11-18. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/129991>
- Babić V. (2010.), *Atletika hodanja i trčanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Pribavljeno s adrese: <https://www.bib.irb.hr/483456>
- Badrić M., Prskalo I. i Pongrašić M. (2012). Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. U: M. Andrijašević i D. Jurakić (Ur.), *Zbornik radova: Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije*. (str.: 144-150). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Pribavljeno s adrese: <https://www.bib.irb.hr/575662>
- Blažević I., Antekolović Lj. i Mejovšek M. (2006). Variability of high jump kinematic parameters in longitudinal follow-up; *Kinesiology* 38 (1), 63-71. Pribavljeno s adrese: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=6718
- Breslauer, N., Hublin, T. i Zegnal Koretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*, Čakovec: Međimursko Veleučilište.
- Chinn, S. i Rona, R. (2001.). Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional studies of British children, 1974 – 1994. *British Medical Journal* 322, 26–27. Pribavljeno s adrese: <https://www.bmj.com/content/322/7277/24.long>
- Ćuk I., Rakić S. (2019.) *Osnove atletike – teorija i metodika*; Beograd: Univerzitet Singidunum.
- Dragaš S. (2020). *Obučavanje i uvježbavanje tehničkih elemenata iz atletike za studente stručnih studija*. Knin: Veleučilište Marko Marulić.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V., Mraković, M. i Prskalo, I. (2003). Kineziološki vidici uloge učitelja u razvoju djeteta i škole. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji – Hrvatski pedagoškknjiževni zbor.
- Hofman, E i Žufar, G. (1993). Skok s motkom. *Kineziologija*, 25, 129-131. Pribavljeno sa stranice: <https://hrcak.srce.hr/253351>

- Hrvatski olimpijski odbor (2020). *Ravnopravnost spolova*. Pribavljeno s adrese: <https://www.hoo.hr/hr/olimpizam/olimpijske-vijesti/6058-ravnopravnost-spolova-moo-zeli-uvesti-muskog-i-zenskog-stjegosonu-vec-na-oi-u-tokiju>
- Hrvatski Sabor (2008). Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja. Zagreb: *Narodne novine* 63/2008. Pribavljeno sa adrese: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2129.html
- IAAF - International Association of Athletics Federations (2019) *Qualification system – Games of the XXXII Olympiad – Tokyo 2020*. Pribavljeno s adrese: https://has.hr/images/stories/HAS/servisi/2020/norme/Qualification_system_OG_Tokio2020.pdf
- IAAF - International Association of Athletics Federations (2021). *About World Athletics* Pribavljeno s adrese: <https://worldathletics.org/about-iaaf>
- Jukić T. (2010). Odnos kurikuluma i nastavnog plana i programa; *Pedagogijska istraživanja*, 7(1), 54-66. Pribavljeno s adrese: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=174983
- Kosinac Z.(2012). Hodanje i trčanje kao terapija i pozitivni atribut zdravlja; *Život i škola* 27, 153-166. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/84257>
- Lorger M. i Braičić Z. (2014). Orijentacijsko kretanje (trčanje) u nastavi nižih razreda osnovne škole – primjer interdisciplinarnosti Tjelesne i zdravstvene kulture i Prirode i društva. *Napredak*, 154(4), 435-451 Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/138860>
- LZMK - Leksikografski zavod Miroslav Krleža (2021) *Hrvatska enciklopedija / atletika*. Pribavljeno s adrese: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=4457>
- M. Badrić i I. Prskalo (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152, 3-4. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/82788>
- Marković M., Radenović S. i Bokan B. (2015). *Zdravstvena kultura i tjelesna kultura – točke susreta*; Beograd. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- MOWA - Museum of world athletics (2021). *Athletic history – 3000 years and counting*. Pribavljeno s adrese: <https://www.worldathletics.org/heritage/history>

- MZO - Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. NN 27/2019. Pribavljeno s adrese: https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf
- MZO - Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Nacionalni kurikulum Republike Hrvatske za predškolski, osnovnoškolski i srednjoškolski odgoj i obrazovanje* <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/nacionalni-kurikulum/125>
- MZO - Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. Pribavljeno sa adrese: https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html
- Nelson B. (2021). *Encyclopedia Britannica* / athletics. Pribavljeno s adrese: <https://www.britannica.com/sports/athletics>
- Novak, D., Petric, V., Jurakic, D., i Rakovac, M. (2014). Trends and future visions of physical education: Croatian challenges. *Physical education and health. Global Perspectives and Best Practice*, 121-133.
- Pistotnik B., Sila B. i Jarnovič Z. (2003.) *Osnove gibanja. Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Prot, F., Šafarić, Z. i Bosnar, K. (1999). Provođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture - mišljenja učiteljica i učitelja razredne nastave. U: K. Delija (Ur). *Zbornik radova: 8. ljetna škola pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske Kadrovi u fizičkoj kulturi - sadašnjost i budućnost* (str.: 62-65). Zagreb: Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture. Pribavljeno s adrese: <https://www.bib.irb.hr/53834>
- Prskalo I., Ružić E. i Badrić M. (2008). Stanje i razlike u kurikulumu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u nekim europskim zemljama. Zagreb: *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju* 149 (4),442-459. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/82807>
- Sindik J. i Brnčić B., (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu* 3(2), 91-94. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/95826>

- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica* 53(1), 193-199. Pribavljeno s adrese: https://www.researchgate.net/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogucnosti_i_opasnosti
- Šiljković Ž., Rajić V. i Bertić D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti; Učiteljski fakultet, *Odgojne znanosti* 9,2(14), 133-145. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/23549>
- Vidranski T., Šunda M. i Otković P. (2020). *Planiranje i programiranje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Josip Juraj Strossmayer
- Zagorac I., Škerbić M. (2018). Sport, igra, svrhovitost; Sveučilište u Zagrebu. *Crkva u svijetu* 53(3), 359-374. Pribavljeno s adrese: <https://hrcak.srce.hr/206869>
- Zahner L., Puder J.J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann R., Pühse U., Knöpfli M., Braun-Fahrländer C., Marti B. i Kriemler S. (2006.). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (" Kinder-Sportstudie KISS"): study design of a randomized controlled trial. *Bio medical center Public Health*, 6(1), 1-12.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Anica Šiško izjavljujem da je moj diplomski rad pod nazivom *Atletski sadržaj u primarnom obrazovanju* izvorni rezultat mojeg rada te stručnog vodstva mentora. Služila sam se navedenim izvorima podataka i vlastitim znanjem.

Anica Šiško