

# Organizacijski oblici rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

---

**Crnogorac, Karla**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:147:545830>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-07**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**KARLA CRNOGORAC**

**ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U NASTAVI  
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2022.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Karla Crnogorac**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Organizacijski oblici rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture**

**MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, rujan 2022.**

## SADRŽAJ

## SUMMARY

1. UVOD .....	1
2. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	2
2.1. Definicija i predmet .....	2
2.2. Cilj i zadaće .....	3
3. DIJETE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI .....	3
4. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	5
4.1. Tjelesna i zdravstvena kultura .....	5
4.2. Cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture .....	6
5. PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	6
6. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA .....	8
6.1. Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture .....	8
6.2. Izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada .....	9
6.3. Mikropauze .....	10
6.4. Makropauze.....	10
6.5. Izleti.....	11
6.6. Zimovanja i ljetovanja .....	11
7. UTJECAJ COVID-19 PANDEMIJE NA NASTAVNI PROCES .....	12
8. ISTRAŽIVANJE .....	13
8.1. Cilj istraživanja .....	13
8.2. Metodologija .....	13
8.3. Uzorak .....	13
8.4. Rezultati istraživanja .....	13
8.5. Zaključak istraživanja .....	30
9. ZAKLJUČAK .....	31
LITERATURA .....	33
PRILOZI .....	34
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	44

## SAŽETAK

Cilj ovog rada je iznijeti glavna obilježja organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, važnost, ciljeve i zadaće sata tjelesne i zdravstvene kulture, te ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zastupljenost organizacijskih oblika rada u razrednoj nastavi predmeta tjelesne i zdravstvene kulture. Teorijski dio rada iznosi definiciju, ciljeve i zadaće metodike tjelesne i zdravstvene kulture, osnovne značajke djeteta osnovnoškolske dobi, strukturu, te plan i program sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sat tjelesne i zdravstvene kulture, kao osnovni organizacijski oblik rada, mora svojim zadaćama, sredstvima i organizacijom osigurati povoljne uvjete za uvođenje učenika u ostale i složenije organizacijske oblike rada. Mikropauze, makropauze, izleti, zimovanja i ljetovanja, kao izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada detaljno su opisani u radu. Izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada provode se s ciljem zadovoljavanja autentičnih potreba učenika i njihovih interesa, u svrhu doprinosa razvoja antropološkog statusa učenika. Usvajanje i usavršavanje učeničkih motoričkih znanja i postignuća s ciljem unapređivanja zdravlja učenika, također je vrlo važna zadaća ovih organizacijskih oblika rada. Za potrebe istraživačkog djela rada korišten je anketni upitnik s ukupno 23 pitanja u kojem je sudjelovalo 94 ispitanika, odnosno učitelja i učiteljica razredne nastave. Cilj istraživanja bio je ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zastupljenost organizacijskih oblika rada u razrednoj nastavi predmeta tjelesne i zdravstvene kulture, te stavove učitelja i učiteljica razredne nastave o poučavanju tjelesne i zdravstvene kulture za vrijeme pandemije. Analizom istraživanja, rezultati pokazuju kako je COVID-19 pandemija uglavnom utjecala na zastupljenost izvanškolskih i izvannastavnih organizacijskih oblika rada, odnosno na organizaciju te provedbu izleta, zimovanja i ljetovanja.

**Ključne riječi:** *učenici, tjelesna i zdravstvena kultura, organizacijski oblici rada, COVID-19 pandemija*

## **SUMMARY**

The aim of this paper is to present the main features of organizational forms of physical education, and the importance, aims, and objectives of physical education in primary school. Furthermore, the purpose of this paper is to examine the impact of the COVID-19 pandemic on the representation of organizational forms in physical education. The theoretical part of the paper presents the definition, aims, and tasks of the methodology of physical education, the basic characteristics of the child of primary school age, as well as the structure and the curriculum of the physical education. The class of physical education, as the basic organizational form, must, with its tasks, resources, and organization, provide favorable conditions for introducing students to other more complex organizational forms. Micropauses, macropauses, excursions, and winter and summer vacations are described in detail in the paper. Extracurricular organizational forms of work are carried out with the aim of meeting the authentic needs of students and their interests, in order to contribute to the development of students' anthropological status. Adoption and improvement of students' motor achievements with the aim of improving students' health, is also a very important task of these organizational forms of work. For the needs of the research work, a questionnaire with a total of 23 questions was used, in which 94 respondents participated, The research aimed to examine the impact of the COVID-19 pandemic on the representation of organizational forms of work in teaching physical education, and the attitudes of primary school teachers about teaching physical education during the pandemic. The analysis of the research shows that the COVID-19 pandemic mainly affected the representation of extracurricular organizational forms of work, meaning the organization and the implementation of excursions, wintering, and summer vacations.

**Key words:** students, physical education, organizational forms of work, COVID-19 pandemic

## 1. UVOD

Odgojno-obrazovno područje tjelesne i zdravstvene kulture zbog svojeg značaja za uravnotežen razvitak antropoloških karakteristika učenika, specifično je po mogućnostima i osobitostima. Nema mnogo aktivnosti djeteta s takvom biotičkom predodređenosti kao što je tjelesno vježbanje, koje u školskom sustavu određuje isključivo nastava tjelesne i zdravstvene kulture (Zakon o osnovnom školstvu NN 59/90 (NN102/2006)). Zbog toga, tjelesna i zdravstvena kultura koja se provodi u školskim ustanovama dobiva sve veći značaj. Upravo je tjelesna i zdravstvena kultura kod većine djece jedini organizirani oblik tjelesne aktivnosti. Nažalost, vježbanje i tjelesna aktivnost uglavnom ne predstavlja sastavni dio dječjeg dana današnjice, pretežito iz razloga što mnogo djece rijetko pješači, vozi bicikl do škole ili trenira neki sport. Uobičajeno je da djeca velik dio svojeg slobodnog vremena provodi ispred televizora ili računala (Sporiš, Prskalo, 2016: str. 177). Mnoga laboratorijska istraživanja ukazuju na potrebu kretanja s ciljem redovitog vježbanja srca i pluća. Djeca bi se posebno trebala kretati svakodnevno, i to između 40 minuta do sat vremena, kako bi se promicala izdržljivost organizma (Cheffers, 1999). Prakticiranje sportskih aktivnosti i aktivno tjelesno vježbanje doprinosi stimulaciji razvoja djeteta, osigurava stabilan i skladan tjelesni razvoj te pozitivno utječe na učenikove sposobnosti i zdravlje. Tjelesna aktivnost te zdravlje i kvaliteta življenja usko su povezani. Ljudsko je tijelo izgrađeno za gibanje, te upravo zbog toga, za njegovo adekvatno funkcioniranje i izbjegavanje bolesti, zahtijeva redovitu tjelesnu aktivnost (Prskalo, Sporiš, 2016). Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada, te je za njegovu organizaciju i provedbu potrebno mnogo pažnje i truda. Istu odgovornost zahtijeva planiranje i provedba drugih organizacijskih oblika rada, kao što su školski izleti, ljetovanja i zimovanja.

Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu Hrvatskog liječničkog zbora ističe školovanje kao vrlo važan dio djetetovog života u godinama u kojima se ono ostvaruje kroz školski uspjeh, izgrađuje kroz vršnjačke odnose, te stječe znanja o zdravim životnim navikama. Škole imaju osobito važnu ulogu ne samo u osiguravanju izobrazbe djeci, već i kao ozračje koje nudi učenicima podlogu za emocionalni, kognitivni, i psihosocijalni razvoj. Nadalje, Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu Hrvatskog liječničkog zbora donijelo je preporuke za očuvanje zdravlja školske djece tijekom COVID-19 pandemije. Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske prihvatilo je prijedlog Hrvatskog društva za školsku i sveučilišnu medicinu HLZ-a za organiziranje zdravstvenog odgoja,

prema Planu i programu mjera zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja i sukladno Nastavnom planu i programu zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje škole te vezano uz COVID-19 putem nastave na daljinu. Digitalni oblik nastave jedan je od izazova kojem su pristupili nastavnici i učenici. Praćenje ovakvoga oblika nastave nekim učenicima potencijalno je stvorio teškoće u snalaženju, a nastavnicima djelomično otežao organizaciju i individualizaciju nastave, praćenje učenikovih postignuća, usmjeravanje učenika, te ocjenjivanje.

(Prema *Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19.*, Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu, Hrvatski liječnički zbor, Zagreb, 2020. <https://www.zzjzpgz.hr/obavijesti/2020/O%C4%8CUVANJE%20ZDRAVLJA%20%C5%A0KOLSKE%20DJECE%20I%20MLADIH%20TIJEKOM%20EPIDEMIJE.pdf>)

## **2. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Suvremeni znanstveni i tehnološki razvoj s posljedicom intenzivnog društvenog razvoja, zahtjeva i sve intenzivnije proučavanje različitih područja ljudskog rada i užih područja ljudskog djelovanja. Naravno, to utječe i na razvoj znanosti, odnosno znanstvene discipline, čiji je zadatak proučavanje principa odgoja i obrazovanja, među koje spada i metodika tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1999: str. 7).

### *2.1. Definicija i predmet*

Kao znanstveni termin, metodika označava znanost koja istražuje zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Metodika je posebna znanost jer zasebno proučava područje odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Predmet istraživanja metodike tjelesne i zdravstvene kulture jest nastava, izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada. Nadalje, predmet metodike tjelesne i zdravstvene kulture proizlazi iz njezine supstratne znanosti, to jest kineziologije, ali i iz odgojno obrazovnog procesa. Osnovno polazište metodike tjelesne i zdravstvene kulture jest kineziologija, s obzirom na ispravno interpretiranje antropološkog statusa onih koji vježbaju, te za utvrđivanje mogućih i potrebnih promjena njihova antropološkog statusa pod utjecajem tjelesnog vježbanja (Findak,



1999: str. 7). Kineziologija se bavi svakim upravljenim procesom vježbanja koji za svoj cilj ima: adekvatan razvitak ljudskih odlika, sposobnosti i motoričkih znanja, unapređenje zdravlja, sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških obilježja, te optimalan razvoj sposobnosti, osobina i motoričkih znanja u usmjerenim kineziološkim aktivnostima. (Mraković, 1997: str. 7). Tjelesno vježbanje ostvaruje se u konkretnom odgojno-obrazovnom procesu koji obuhvaća optimalno planiranje i programiranje odgojno-obrazovnog rada, primjenu propisanih kinezioloških operatora, metodičkih organizacijskih oblika rada, sredstava, metoda rada, i odgojno-obrazovnih postupaka pod vodstvom nastavnika (Findak, 1999: str.7).

## 2.2. *Cilj i zadaće*

Praćenje i proučavanje zakonitosti i specifičnosti odgojno-obrazovnog rada, pronalaženje novih pojava u odgojno-obrazovnom procesu, te unapređivanje postojećih znanja i utvrđivanje načina odgoja i obrazovanja učenika u području tjelesne i zdravstvene kulture, cilj su metodike tjelesne i zdravstvene kulture kao znanstvene discipline. Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao nastavne discipline, jest obučavanje studenata, budućih profesora tjelesne i zdravstvene kulture za individualno uspješno vođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Što se tiče zadaća metodike tjelesne i zdravstvene kulture, one proizlaze iz cilja metodike tjelesne i zdravstvene kulture, a osnovna je zadaća proučavanje i utvrđivanje općih načela, načina, oblika, i zahtjeva za izvođenje nastave, izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika rada (Findak, 1999: str. 8-9).

## 3. **DIJETE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI**

Dijete u dobi od šest godina uglavnom je spremno za nove izazove, te je obično neosnovano samouvjerenost u vlastitog sebe. Ono ide „glavom kroza zid“, bori se za svoja prava i ovlaštenja. U sedmoj godini dijete se u pravilu smiruje i zatvara u sebe. Što se tiče razvoja motorike, dijete ove dobi vrlo uspješno barata svojim tijelom. Uspješno stečene motoričke vještine i igre, rezultat su dobre ravnoteže i kontrole pokreta, u kojima dijete kombinira mnogobrojne pokrete i oblike kretanja. Kada govorimo o socio-emocionalnom razvoju, dijete ove dobi pokazuje sve veće zanimanje za suradnički grupni rad s vršnjacima

(Starc, Čudina Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004: str. 153-161). U nižim razredima osnovne škole vršnjačke grupe uglavnom su sačinjene od djece iste dobi i roda. Prijateljstva su uglavnom bazirana na sličnim interesima i zajedničkom sudjelovanju u aktivnostima u kojima uživaju. Dječaci se uglavnom druže u većim skupinama, a interesi su orijentirani prema sportskim i sličnim fizičkim aktivnostima. Djevojčice uglavnom formiraju manje skupine i usredotočene su na socijalnu interakciju. Također, djevojčice uglavnom ostvaruju bliskije međusobne odnose nego dječaci (Vizek Vidović, Vlahović – Štetić, Rijavec, Miljković, 2014: str. 87). U dobi od osam do deset godina, usporava se tjelesni rast djeteta, a za razvoj mišića je potrebno mnogo vježbe. Nastupaju velike razlike među djecom te je prema tome potrebno modificirati rad u nastavi. Poželjno je ograničiti natjecateljske sadržaje, odnosno aktivnosti u kojima rezultat odlučuje učenikova visina ili snaga. U razdoblju srednjeg djetinjstva dolazi do razvoja velikih mišića, djeca pokazuju nemogućnost dužeg vremena „biti na miru“, te imaju potrebu za fizičkom aktivnošću. Važno je omogućiti učenicima prostor za igru, skakanje, penjanje na otvorenom. Dolazi do savladavanja različitih vještina poput vožnje bicikla, igranja nogometa, plivanja i sličnoga. Nakon desete godine, fizički izgled postaje sve važniji. U ovom periodu potrebno je naglašavati zdrave prehrambene navike i način života te poticati učenike na tjelesnu aktivnost. Do dvanaeste godine djevojčice su u periodu najintenzivnijeg razvoja, te su u pravilu više, teže i jače u odnosu na dječake, koji tek tada ulaze u tu etapu (Vizek Vidović i sur., 2014: str. 47)

Primjer tjelesnog razvoja djece za vrijeme srednjeg djetinjstva i adolescencije i njegovih posljedica za rad u nastavi.

Slika 1 Tjelesni razvoj i njegove posljedice za rad u nastavi

OSOBINE TJELESNOG RAZVOJA

POSljedICE ZA RAD U NASTAVI

SREDNJE DJETINJSTVO	velike razlike među djecom	ograničite aktivnosti u kojima će se učenici natjecati tko je veći i/ili jači tj. one gdje rezultat ovisi o njihovoj visini ili snazi
	razvoj velikih mišića	osigurajte prostor za igru, trčanje, skakanje i penjanje na otvorenom
	razvoj fine motorike	omogućite izrezivanje, bojenje, modeliranje gline i plastelina
	razvoj mišića	više puta tijekom sata planirajte kratku tjelesnu aktivnost
	višak energije	nakon aktivnosti na otvorenom, osigurajte vrijeme za <i>hlađenje</i>
	<b>nakon 10. godine</b> tjelesni izgled postaje jako važan	potičite razvoj zdravih prehrambenih navika i zdrave stilove života općenito, uključujući tjelesno vježbanje
ADOLESCENCIJA	velike individualne razlike	na najmanju mjeru svedite aktivnosti koje svraćaju pažnju na razlike u tjelesnoj zrelosti

Izvor: Vizek Vidović i sur. Psihologija obrazovanja (2014: str. 48)

#### 4. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Osnovni organizacijski oblik rada jest upravo sat tjelesne i zdravstvene kulture, koji sustavno i smišljeno osigurava djelovanje na antropološki status učenika. Kao takav, mora svojim zadaćama, organizacijom i sredstvima osigurati povoljne uvjete za pripremanje i uvođenje učenika u složenije organizacijske oblike rada. Sat tjelesne i zdravstvene kulture mora kvalitetno utjecati na psihičke, zdravstvene i radne sposobnosti učenika (Findak, 1999: str.36).

##### 4.1. Tjelesna i zdravstvena kultura

Tjelesna i zdravstvena kultura uz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, sastavni je dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u Republici Hrvatskoj (Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87/08 (NN 27/2019)). Stjecanje i daljnji napredak kinezioloških motoričkih kompetencija, znanja i vještina, temelji su tjelesne i zdravstvene kulture koji doprinose ispunjavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem. Kroz predmet tjelesne i zdravstvene kulture učenicima se osigurava upoznavanje vlastitog tijela, njegovog funkcioniranja, prednosti i ograničenja. Učenici dolaze do spoznaje važnosti

tjelesnog vježbanja kao cjeloživotnog procesa za promicanje i unaprjeđenje zdravlja. Predmet TZK također utječe na uravnotežen napredak i razvitak organizma te ispravno držanje tijela, doprinosi tjelesnoj kondiciji i psihičkoj stabilnosti učenika, uspjehu u učenju te osobnom i društvenom razvoju (Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87/08 (NN 27/2019)).

#### *4.2. Cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture*

Stvoriti uvjete za primjenu teorijskih i motoričkih znanja učenika, cilj je tjelesne i zdravstvene kulture. Stečena znanja i vještine trebala bi poticati učenike na aktivno individualno tjelesno vježbanje u svrhu kvalitetnijeg načina života (Zakon o osnovnom školstvu NN 59/90 (NN 102/2006)). Isto tako, tjelesna i zdravstvena kultura pruža zagovaranje zdravlja kao neizostavan element gotovo svih ljudskih aktivnosti. Što se tiče zadaća tjelesne i zdravstvene kulture one su trajno usmjerene na:

- Zadovoljavanje potreba za kretanjem i poticanje samostalnoga vježbanja.
- Upoznavanje sa zakonitostima rasta i razvoja temeljnih antropoloških obilježja.
- Usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja.
- Praćenje sastava tijela i prevencija pretilosti.
- Razvijanje i njegovanje higijenskih navika.
- Usvajanje teorijskih i motoričkih znanja.
- Uključivanje u športske klubove.
- Promicanje općih ljudskih vrijednosti.
- Omogućivanje osobne afirmacije učenika.
- Osposobljavanje za timski rad.
- Aktivan boravak u prirodi. (Zakon o osnovnom školstvu NN 59/90 (NN 102/2006))

## **5. PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Nastavni plan i program za osnovnu školu koje donosi Ministarstvo obrazovanja, znanosti i sporta Republike Hrvatske, sadržajno donosi nastavne planove i nastavne programe

obveznih nastavnih predmeta. Nastavni plan sadrži plan nastavnog rada predmeta po razredima i to po tjednom i godišnjem broju sati. Također, sadrži i prijedlog izvannastavnih aktivnosti po razredima, te prema ukupnom tjednom i godišnjem broju sati. Nastavni program donosi ciljeve, zadaće, odgojno-obrazovne sadržaje i rezultate koje treba postići poučavanjem u svakoj temi. U prva tri razreda osnovne škole nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se tri puta tjedno, dok s četvrtim razredom dolazi do smanjena broja sati na dva nastavna sata tjedno, koje se i zadržava do osmog razreda osnovne škole (Zakon o osnovnom školstvu NN 59/90 (NN 102/2006)).

Slijedi slikovni prikaz nastavnog plana za provedbu nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture po broju sati tjedno i godišnje.

Slika 2 Nastavni plan za provedbu nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture

NASTAVNI PREDMETI	BROJ SATI TJEDNO (NAJMANJE GODIŠNJE) PO RAZREDIMA							
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA	3 (105)	3 (105)	3 (105)	2 (70)	2 (70)	2 (70)	2 (70)	2 (70)

Izvor: Zakon o osnovnom školstvu NN 59/90 (NN 102/2006)

Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti su orijentirane prema autentičnim potrebama učenika, kao i njihovim mogućnostima i prioritetima. Konkretni programski sadržaji propisani su za provedbu zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, što osigurava nastavnicima vlastiti izbor i selekciju sredstava uzimajući u obzir njihovu vrijednost i stvarne potrebe učenika. Nadalje, programski sadržaji mogu se ostvariti u svim školama, neovisno o uvjetima rada (Findak, 1999).

## 6. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Organizacijski oblici rada zastupljeni u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture za učenike viših razreda osnovne škole smješteni su u osnovnom i diferenciranom planu i programu. Organizacijski oblici rada u osnovnom programu koji su obvezni za sve učenike su: sat tjelesne i zdravstvene kulture, sat tjelesne i zdravstvene kulture po posebnom programu, natjecanje u razredu, mikropauze, priredbe, izleti, obuka neplivača te logorovanje. U diferenciranom programu organizacijski oblici rada koji nisu dužni za sve učenike, već ih oni mogu izabrati po vlastitom interesu su: izborne aktivnosti, izborni programi, makropauze, međurazredna, školska, općinska, gradska, državna natjecanja, pohodi i planinarenje te zimovanja i ljetovanja (Findak, 1999: str. 30). Za potrebe istraživanja zastupljenosti organizacijskih oblika rada u razrednoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture za vrijeme COVID-19 pandemije, usredotočila sam se na zastupljenost mikropauza, makropauza, izleta te zimovanja i ljetovanja. U nastavku će slijediti detaljniji opis ovih organizacijskih oblika rada.

### 6.1. *Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture*

Sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 45 minuta i sastoji se od: uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela sata. Zajedno, svi dijelovi sata čine povezanu kompoziciju, a svaki dio sata ima određeno trajanje, zadaće, posebna sredstva i organizaciju.

Uvodni dio sata traje 3 – 5 minuta, te za cilj ima osiguravanje potrebnih uvjeta za rad, odnosno, fiziološki, emocionalno i organizacijski pripremiti učenike. Antropološki zadaci obuhvaćaju postupno pripremanje učenika za povišene napore na satu primjenom dinamičkih kretanja. Obrazovne zadaće utječu na podizanje motoričkih znanja i dostignuća, a odgojni zadaci su stvoriti ugodno ozračje i aktivirati učenike za nastavak rada.

Pripremni dio sata traje 7 – 10 minuta te za cilj ima općim pripremnim vježbama uvesti učenike za povećane fiziološke napore u daljnjem radu. Antropološki zadaci zahtijevaju funkcionalno pripremanje lokomotornog aparata za kretanje, te povećanje pokretljivosti i čvrstine zglobova. Obrazovni zadaci očituju se u usavršavanju motoričkog funkcioniranja u smislu kvalitetnog strukturiranja pokreta te podučavanju o važnosti opće pripremnih vježbi za ispravno držanje tijela. Odgojni zadaci razvijaju samostalnost, svjesnu disciplinu, upornost i smisao za rad.

Cilj glavnog dijela sata jest stvaranje ravnomjernih uvjeta za realiziranje željenih zadataka primjenom sadržaja propisanih programom. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 25 – 30 minuta. Poticati rast i razvoj te ukazivati na uravnotežen odnos proporcija pojedinih dijelova tijela uz utjecaj na povećanje funkcija kardiovaskularnog, respiratornog i endokrinog sustava antropološki su zadaci glavnoga dijela sata. Obrazovni zadaci odnose se na usvajanje i usavršavanje raznovrsnih motoričkih znanja, a odgojni zadaci se očituju u utjecaju na razvoj pozitivnih karakternih osobina i kreiranju pozitivnih stavova učenika prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

Završni dio sata koji traje 3 – 5 minuta za svoj cilj ima smiriti organizam u fiziološkom, intelektualnom i emocionalnom pogledu. Utjecaj na razvoj određenih osjetila, smanjenja ritma te rada svih fizioloških funkcija, osobito kardiovaskularnog i respiratornog sustava antropološki je zadatak završnog dijela sata. Obrazovni zadaci očituju se u usvajanju i usavršavanje motoričkih znanja kojima se utječe na razvoj opće koordinacije i fleksibilnosti, te na stjecanje znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja pojedinca i njegove okoline. Razvijanje zdravih navika i formiranje pravilnih načela prema održavanju osobne higijene i samokontrole zdravlja, razvijanje higijenskih i radnih navika, odgojni je zadatak završnoga dijela sata (Findak, 1999: str. 37-43).

## 6.2. *Izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada*

„Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se ostvariti samo i isključivo putem nastave, odnosno nastavnog procesa, već putem odgojno-obrazovnog procesa, u koji, osim nastave, spadaju izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada.“ (Findak, 1999: str. 58). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti provode se s ciljem ostvarivanja autentičnih potreba učenika i njihovih interesa. Usvajanje i podizanje učeničkih motoričkih znanja na višu razinu, poboljšanje njihovih motoričkih postignuća, te angažman za što uspješnije odgojne rezultate rada, također su ciljevi ovih organizacijskih oblika rada (Findak, 1999: str. 58).

Pravilnik o izvođenju izleta, ekskurzija i drugih odgojno-obrazovnih aktivnosti izvan škole propisuje načine, uvjete, prava i mjere sigurnosti korisnika i davatelja usluga u izvanučioničkim aktivnostima. Pravo predlaganja izvanučioničke nastave u dogovoru s učenicima i roditeljima ima učitelj, a školska ustanova dužna je od roditelja zatražiti pisanu

suglasnost za sudjelovanje djeteta. Učenici su obvezni sudjelovati u aktivnostima prije, tijekom i poslije odgojno-obrazovnih aktivnosti, savjesno izvršavati zadatke i obveze, brinuti o vlastitom zdravlju i sigurnosti, te ne odvajati se od razreda bez dopuštenja nadležnih (Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj srednjoj školi NN 87/08 (NN 67/2014).

### 6.3. Mikropauze

Pauze za vrijeme nastave ili mikropauze koriste se kao sredstvo sprječavanja narastanja umora kod učenika. Obično traju 3 do 5 minuta i oblik su aktivnog odmora. Koncentracija, pozornost i sudjelovanje učenika u nastavnom procesu nužne su za održavanje nastave, a vrlo se često nastavnici susreću s nemirom, bezvoljnosti, zijevanjem i pasivnosti učenika. Primjena mikropauza podiže fiziološku i psihološku spremnost učenika. To mogu biti različite vrste vježbi s jednostavnim, dinamičnim pokretima koje će osvježiti organizam i uvesti ih u nastavak rada (Findak, 1999: str. 58). Primjerice, *Brain Gym* pokreti (u prijevodu: „teretana za mozak“) predstavljaju niz jednostavnih i ugodnih pokreta koji potiču iskustvo učenja cijelim mozgom i mogu se koristiti u razredu. Metoda koju su razvili Paul Dennison i Gail Dennison 1970. u Americi, temelji se na rezultatima proučavanja mozga i utjecajem pokreta na rad mozga i procese učenja. Primjena ovakvih vježbi utječe na poboljšanje koordinacije, koncentracije i ravnoteže. (Anđelić, 2012).

### 6.4. Makropauze

Makropauze ili međusatne pauze, oblik su aktivnog odmora u svrhu sprječavanja ili ublažavanja prekomjernog umaranja učenika nastavom ili drugim obvezama u školi (Findak, 1999: str. 69). Veliki dio vremena djeca nažalost provedu sjedeći, bilo u školi, u slobodnom vremenu ili u automobilu. Sjedilački način života karakteristika je modernog društva, no, svakom djetetu vrlo je važno omogućiti nesmetano kretanje kako bi ono ostvarilo svoj potpuni psihofizički razvoj (Jurišić, Puharić, Pavić Šimetin, Dikanović, Cvitković, 2019). Makropauze koje se provode u školi u pravilu traju 15 minuta, a provedba se gotovo uvijek organizira za vrijeme velikog odmora. Međusatne pauze trebaju se provoditi na otvorenom, i to spontano, bezbrižno i uzbuđljivo. Nije potrebna stroga disciplina u postrojbi ili rasporedu učenika, već je potrebno osigurati svakom učeniku istodobno bavljenje nekom od izabranih



aktivnosti. Cilj je makropauze što brži oporavak od umora i uspješan povratak u ostatak tjeka nastave (Findak, 1999: str. 69).

### 6.5. *Izleti*

Prema Pravilniku koji donosi Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, školski izlet oblik je izvanučioničke nastave te on uključuje poludnevni ili cjelodnevni zajednički odlazak učitelja i učenika u mjesto u kojem se nalazi škola ili izvan njega. Svrha izleta je ispunjavanje određenih odgojno-obrazovnih ciljeva i zadaća (Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87/08 (NN 67/2014)). Boravak u prirodi te povezivanje s prirodom i životom u prirodi kvalitetno utječe na učenike. Izleti se mogu organizirati tijekom različitih godišnjih doba, u jesen, zimi i u proljeće, a predloženo je da se u jednoj školskoj godinu provedu tri izleta (Findak, 1999: str. 62). Provođenje vremena u prirodi i prirodnom okolišu te općenito prakticiranje aktivnog načina života razvija i podiže osviještenost o ekologiji te je vrlo važna motivacija za praktičnu primjenu u svakodnevni život u svrhu ostvarivanja vlastitog zadovoljstva i dobrobiti (Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87/08 (NN 27/2019)).

### 6.6. *Zimovanja i ljetovanja*

Pripremanje učenika za život i rad u prirodi te pozitivan utjecaj na njihova zdravlja svrha su zimovanja i ljetovanja. Svaka škola treba pružiti učenicima školski program u prirodi. Odgojno-obrazovni proces odvija se tokom čitavog dana uključujući sportske i rekreacijske sadržaje, a organizacija i provedba zahtijevaju posebnu pažnju i odgovornost (Ključevšek, 2022).

Zimovanja se uglavnom organiziraju i provode u planinama ili na snijegu, ali mogu se sprovoditi i u priobalnim predjelima, dakle bez snijega. Prema Findaku (1999) pogodnosti ovog organizacijskog oblika rada ne proizlaze samo iz lokacije u kojem se održavaju aktivnosti i predviđeni programi, već iz odgojnih i obrazovnih vrijednosti boravka i života u zimskim uvjetima, gdje se učenici imaju priliku dokazati pred sobom i pred drugima.

Ljetovanja su oblik višednevnog boravka u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima. Najčešće se provode za vrijeme ljetnih praznika, primjerice na moru, uz jezero, rijeku, potok

ili u planinama. Bez obzira na mjesto organizacije, ljetovanja su izrazito korisna, posebno zbog toga što učenicima pruža mogućnost za vlastito ispunjavanje slobodnog vremena (Findak, 1999: str. 67).

## 7. UTJECAJ COVID-19 PANDEMIJE NA NASTAVNI PROCES

COVID-19 pandemija koja je sa sobom donijela različite restriktivne mjere, promijenila je naše živote te ostavila utjecaj na obrazovni sustav diljem svijeta. Kulminacija krize uzrokovane pandemijom, dovela je do toga da gotovo 1,6 milijardi učenika širom svijeta u gotovo 195 država, nije bilo u mogućnosti upotrebljavati svoje školske učionice (Tonković, Pongračić, Vrsalović, 2020). Zatvaranje škola, ograničenja kretanja, nastava na daljinu, samo su neke od posljedica pandemije. Nastavnici su se našli pred velikim izazovom, poučavanjem na daljinu. E-učenje (*e-learning*) označava učenje uz pomoć elektroničkih medija, posebno računala i interneta, uz upotrebu tekstova, slika, videa, animacija i slično (Čukušić, Jadrić, 2012). Premda je mrežno učenje jednim dijelom dio odgojno-obrazovnog procesa današnjice, online nastava donijela je određene poteškoće. S ciljem uspješnog provođenja nastave na daljinu, učitelji su otvarali svoje virtualne učionice na za to predviđenima platformama – Google Classroom i Microsoft Teams (Marcuš Logožar, 2021). U Hrvatskoj se nastava za niže razrede osnovnih škola na samom početku pandemije počela odvijati kombiniranim načinom, odnosno, putem javne televizije te s primjenom dodatnih zadataka i vježbi koje bi učitelji zadali svojim učenicima koristeći virtualne učionice (Tonković, Pongračić, Vrsalović, 2020). Kasnije se nastava počela odvijati u školi. Razmišljajući o promjenama koje je sa sobom donijela COVID-19 pandemija u svakodnevni život svih ljudi, te o izazovima s kojima su se morali suočiti učitelji i učenici, odlučila sam provesti istraživanje s ciljem ispitivanja zastupljenosti organizacijskih oblika rada u razrednoj nastavi predmeta tjelesne i zdravstvene kulture, te ispitati stavove učitelja i učiteljica razredne nastave o poučavanju tjelesne i zdravstvene kulture za vrijeme pandemije. U nastavku slijedi prikaz istraživanja: cilj, metodologija, rezultati te zaključak o provedenom istraživanju.

## 8. ISTRAŽIVANJE

### 8.1. *Cilj istraživanja*

Cilj istraživanja bio je ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zastupljenost organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Pitanja su osmišljena na način da se dobije uvid od učitelja i učiteljica razredne nastave o tome koliko je pandemija utjecala na odabir i zastupljenost određenog organizacijskog oblika rada.

### 8.2. *Metodologija*

Istraživačka metoda koja je korištena za istraživanje bila je anketni web upitnik. Anketni upitnik sastoji se od 23 pitanja. Pitanja su zatvorenog tipa, označavanje samo jednog te višestrukog odabira te pitanja pomoću Likertove ljestvice za mjerenje stavova s pet stupnjeva (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – niti se slažem, niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem). Pitanja su raspoređena u tri odjeljka: demografski podaci o ispitaniku, odjeljak o zastupljenosti organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prije COVID-19 pandemije, te poslije COVID-19 pandemije. Ispunjavanje upitnika zahtijevalo je 3 minute.

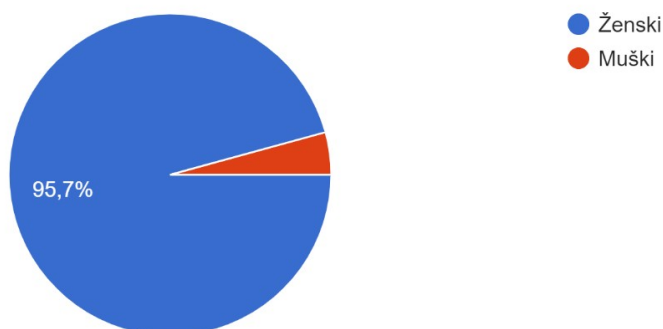
### 8.3. *Uzorak*

Uzorak istraživanja bili su učitelji i učiteljice razredne nastave u osnovnim školama. Anketni upitnik bio je prosljeđen osnovnim školama u gradu Zagrebu te nekoliko Facebook grupa. Ukupan broj ispitanika na kraju istraživanja je 94.

### 8.4. *Rezultati istraživanja*

U istraživanju je sudjelovalo 94 učitelja i učiteljica razredne nastave, od čega je 95,7% ispitanika, odnosno 90 ispitanika bilo učiteljica razredne nastave, a 4,3% ispitanika, odnosno 4 ispitanika učitelj razredne nastave.

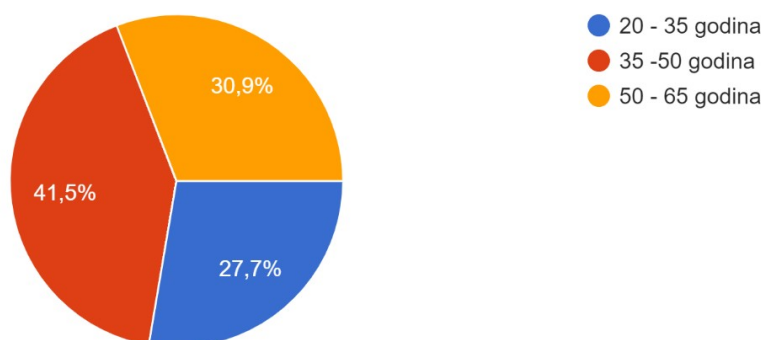
Graf 1 Spol ispitanika



(Izvor: autorica)

U istraživanju je najviše ispitanika bilo starosne dobi između 35 do 50 godina, njih ukupno 39, odnosno 41,5% ispitanika. Slijedi starosna dob između 50 do 65 godina, ukupno 30,9% ispitanika, što je ukupno 29 ispitanika, te naposljetku 27,7% ispitanika, odnosno 26 ispitanika starosne dobi između 20 do 35 godina.

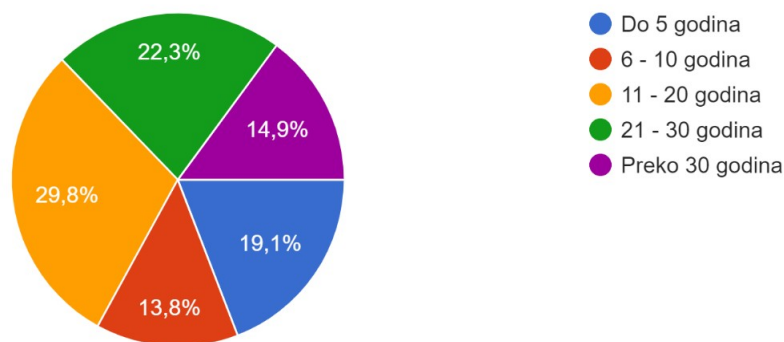
Graf 2 Starosna dob



(Izvor: autorica)

Što se tiče godina radnog staža, ukupno 29,8% ispitanika ima 11 do 20 godina radnog staža, 22, 3% ispitanika 21 do 30 godina radnog staža, 19,1% ispitanika do 5 godina radnog staža, 14, 9% ispitanika preko 30 godina radnog staža, te 13,8 % ispitanika između 6 do 10 godina radnog staža.

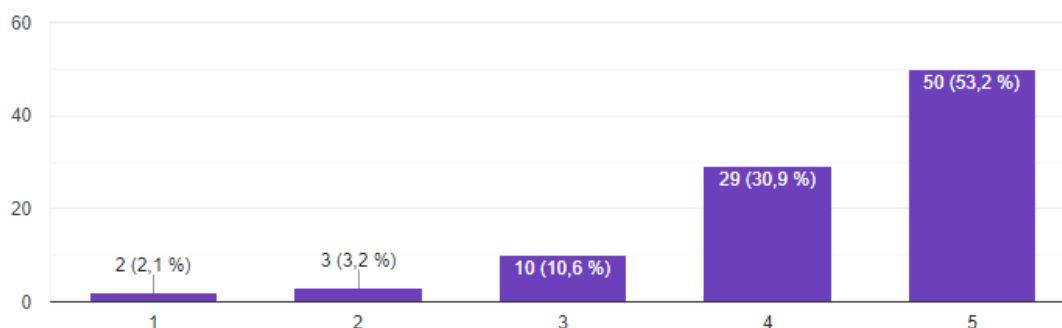
Graf 3 Godine radnog staža



(Izvor: autorica)

Nakon odjeljka o demografskim podacima ispitanika, uslijedio je odjeljak *prije COVID-19 pandemije*. Na pitanje o primjenjivanju mikropauza (pauza za vrijeme nastave) kao sredstvo sprječavanja narastanja umora kod učenika prije COVID-19 pandemije, 53,2% ispitanika odgovorilo je ocjenom 5 (u potpunosti se slažem), odnosno da je primjenjivalo mikropauze prije pandemije, 30,9% ispitanika odgovorilo je ocjenom 4 (uglavnom se slažem), odnosno da je uglavnom primjenjivalo mikropauze, 10,6% ispitanika odgovorilo je ocjenom 3 (niti se slažem, niti se ne slažem), odnosno indiferentno, 3,2% ispitanika ocjenom 2 (uglavnom se ne slažem), odnosno uglavnom nije primjenjivalo mikropauze prije pandemije, te 2,1% ispitanika odgovorilo je ocjenom 1 (uopće se ne slažem), odnosno nije primjenjivalo mikropauze. Iščitavajući ove podatke saznajemo kako je velika većina učitelja primjenjivala mikropauze za vrijeme nastave prije izbijanja pandemije.

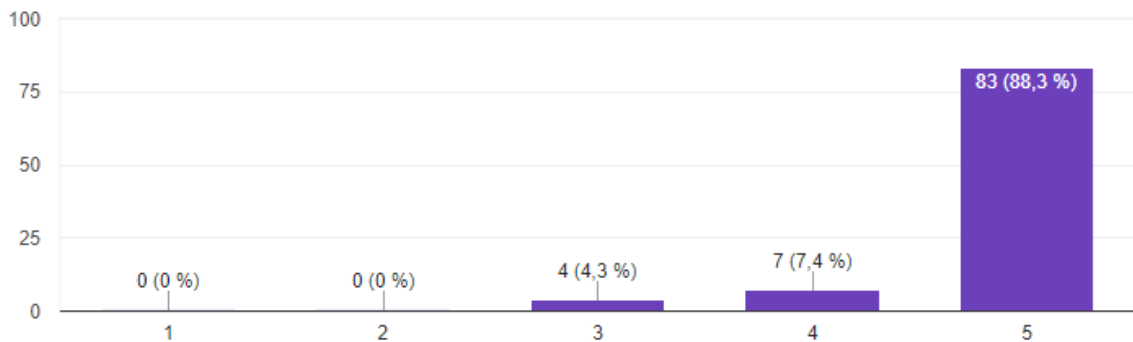
Graf 4 Prije izbijanja COVID-19 pandemije primjenjivao/la sam mikropauze (pauze za vrijeme nastave) kao sredstvo sprječavanja narastanja umora kod učenika.



(Izvor: autorica)

Na postavljeno pitanje o redovitom organiziranju makropauza (tzv. veliki odmor) prije COVID-19 pandemije, čak 88,3% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti slaže s tvrdnjom, odnosno da su makropauze bile redovito organizirane u njihovim školama, 7,4% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže, odnosno da su makropauze bile uglavnom redovito organizirane u njihovim školama prije pandemije, a 4,3% ispitanika odgovorilo je niti da niti ne, odnosno indiferentno.

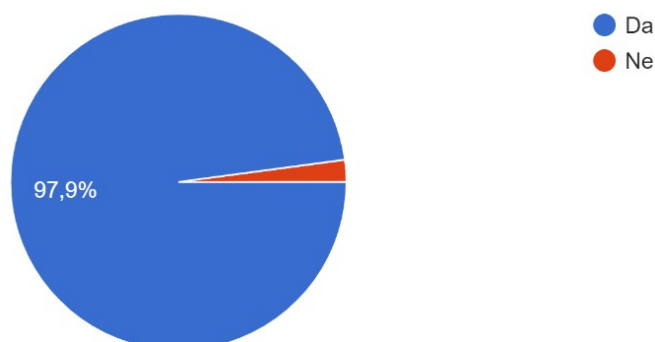
Graf 5 Prije izbijanja COVID-19 pandemije redovito su organizirane makropauze (tzv. veliki odmor).



(Izvor: autorica)

Na pitanje o provođenju školskih izleta prije pandemije velika većina ispitanika, 97,9% ispitanika, odnosno 92 ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok 2,1% ispitanika, što čini ukupno 2 ispitanika, nije provodilo školske izlete prije pandemije.

Graf 6 Prije izbijanja COVID-19 pandemije provodio/la sam školske izlete.

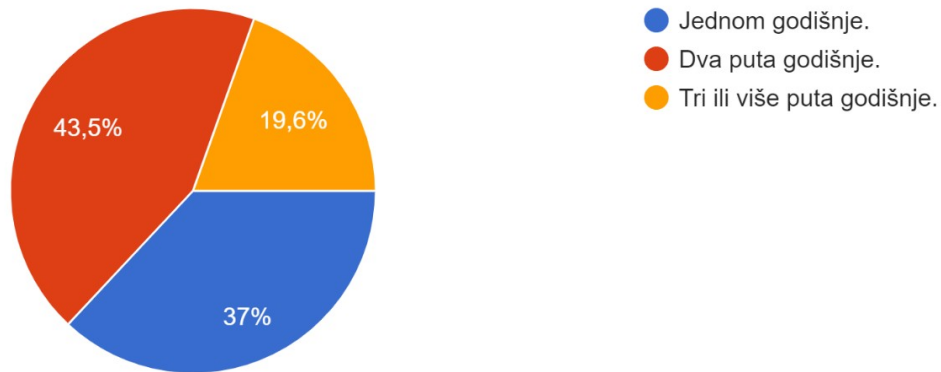


(Izvor: autorica)

Ispitanici koji su na prethodno pitanje odgovorili potvrdno, odgovarali su na sljedeće pitanje, koje se odnosilo na učestalost provođenja izleta u jednoj školskoj godini. Graf 7

prikazuje da je 43,5%, odnosno 40 učitelja i učiteljica izlete prije pandemije provodilo dva puta godišnje, 37%, odnosno 34 učitelja i učiteljica izlete je provodilo jedanput godišnje, a 19,6%, odnosno 18 učitelja i učiteljica izlete je provodilo tri ili više puta godišnje prije izbijanja pandemije.

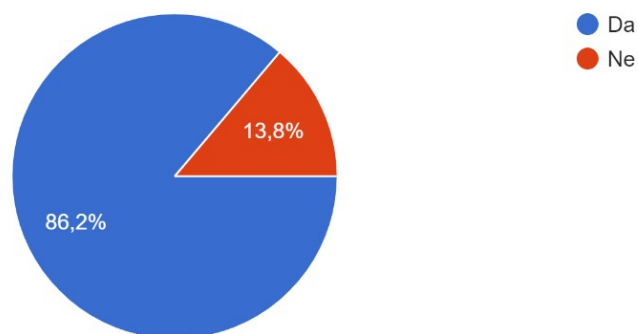
Graf 7 Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje „Da“, koliko često?



(Izvor: autorica)

Slijedilo je pitanje o provođenju ljetovanja ili zimovanja, na što je 86,2 % ispitanika, odnosno 81 ispitanik odgovorio potvrdno, a 13,8% ispitanika, odnosno 13 ispitanika nije provodilo ljetovanja ili zimovanja niti prije izbijanja pandemije.

Graf 8 Prije izbijanja COVID-19 pandemije provodio/la sam ljetovanja ili zimovanja (škola u prirodi).

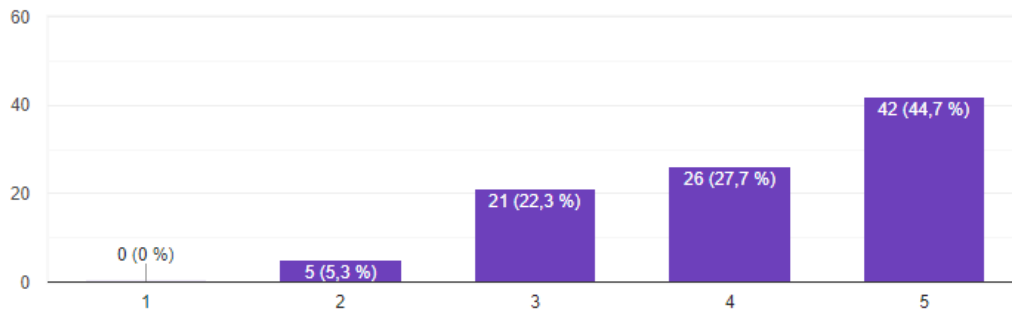


(Izvor: autorica)

Nakon odjeljka *prije COVID-19 pandemije*, uslijedio je sklop pitanja *uslijed COVID-19 pandemije*. Prvim pitanjem željelo se ispitati stavove učitelja i učiteljica razredne nastave o utjecaju pandemije na organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Odgovori su pokazali da 44,7% ispitanika smatra da je pandemija znatno utjecala na

organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture, 27,7% ispitanika uglavnom smatra da je pandemija utjecala na organizaciju nastave, 22,3% ispitanika je ravnodušno, 5,3% ispitanika smatra da je pandemija donekle utjecala na organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

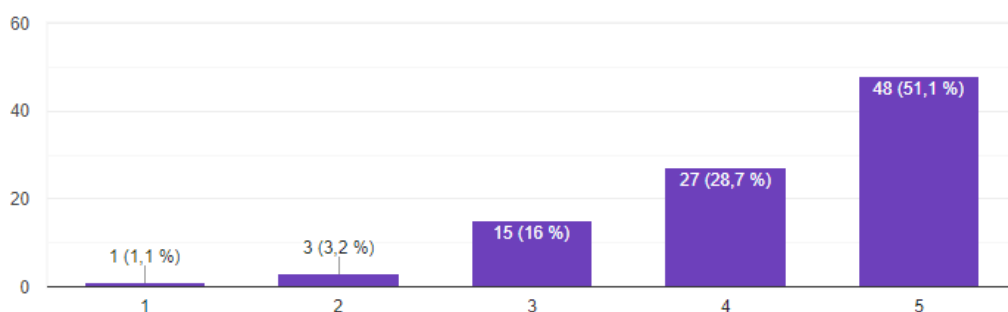
Graf 9 Smatram da je COVID-19 pandemija znatno utjecala na organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture.



(Izvor: autorica)

Istraživanje je pokazalo da 48 od ukupno 94 ispitanika u potpunosti smatra da je pandemija utjecala na odabir i zastupljenost određenog organizacijskog oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, 27 ispitanika smatra kako je pandemija uglavnom utjecala na odabir i zastupljenost određenog organizacijskog oblika rada, 15 ispitanika je neodlučno, 3 ispitanika smatra da pandemija uglavnom nije imala utjecaja na odabir i zastupljenost organizacijskog oblika rada, dok samo 1 ispitanik smatra da pandemija uopće nije utjecala na odabir i zastupljenost organizacijskog oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Graf 10 COVID-19 pandemija utjecala je na odabir i zastupljenost određenog organizacijskog oblika rada.

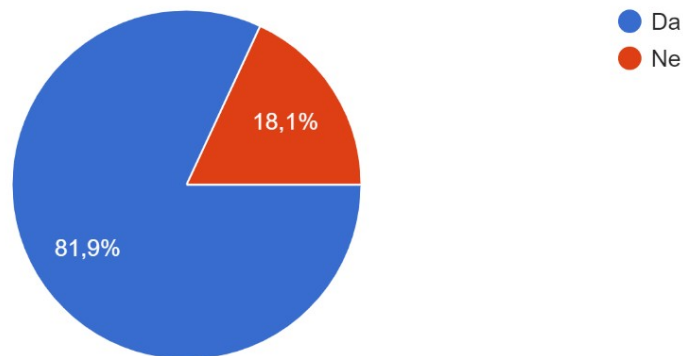


(izvor: autorica)



Prvi val pandemije doveo je do zatvaranja škola diljem svijeta i održavanja nastave na daljinu. Čak 81,9% učitelja i učiteljica razredne nastave koje je sudjelovalo u istraživanju odgovorilo je da je nastavu tjelesne i zdravstvene kulture održavalo online, a 18,1% učitelja i učiteljica odgovorilo je da nastavu tjelesne i zdravstvene kulture nisu održavali online tijekom prvog vala pandemije.

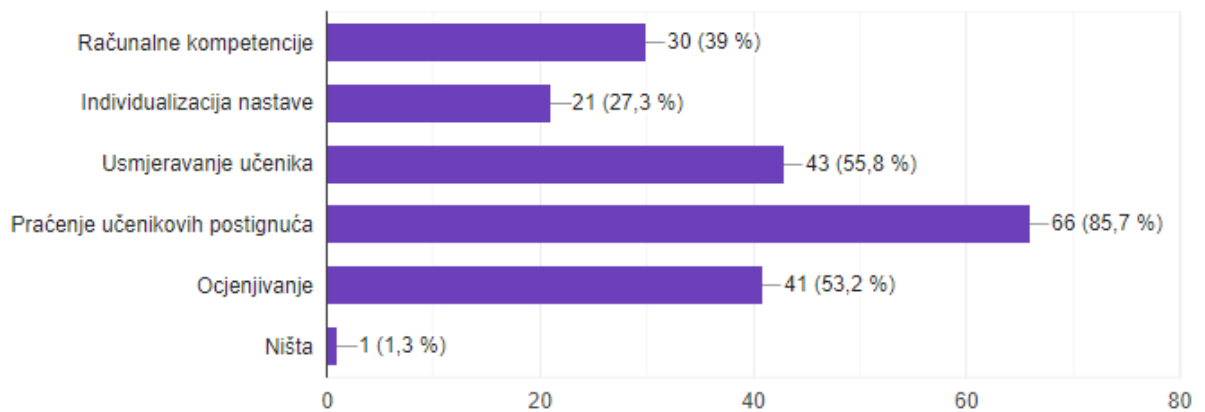
Graf 11 Nakon izbijanja prvog vala COVID-19 pandemije, nastavu tjelesne i zdravstvene kulture održavao/la sam online.



(Izvor: autorica)

Nastava na daljinu mnogima je predstavila novi izazov. Uslijedilo je pitanje na koje su odgovarali samo učitelji i učiteljice koji su nastavu tjelesne i zdravstvene kulture održavali online, a odabir je bio višestruk te ponuđen. Pitanje se odnosilo na izazove s kojima su se susretali u nastavi na daljinu. Najviše ispitanika izdvojilo je praćenje učenikovih postignuća kao najveći izazov, njih čak 85,7%, slijedi usmjeravanje učenika za koje se odlučilo 55,8% ispitanika, zatim ocjenjivanje, koje je izdvojilo 53,2% ispitanika, računalne kompetencije predstavljalo je izazov za 39% ispitanika, te individualizacija nastave koju 27,3% ispitanika smatra izazovom online nastave. Samo 1 ispitanik odgovorio je da se nije susreo niti s jednim od navedenih izazova. Zaključujem kako velika većina učitelja i učiteljica uviđa nedostatak online nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vidu praćenja učenikovih postignuća i usmjeravanja učenika. Odgovori pokazuju kako je nedostatak fizičke prisutnosti učitelja kao modela tijekom nastave predstavljao izazov mnogim ispitanicima.

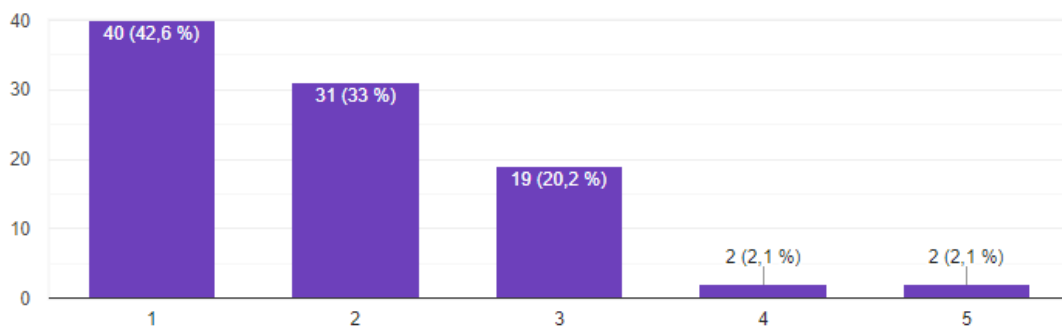
Graf 12 Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", s kojim ste se izazovima susretali?



(Izvor: autorica)

Najviše ispitanika, njih 40, odnosno 42,6%, smatra da online nastava tjelesne i zdravstvene kulture uopće nema nikakve prednosti. Slijedi 31 ispitanik, odnosno 33% ispitanika smatra da online nastave TZK uglavnom nema nikakvih prednosti, 20 ispitanika, odnosno 20,2% ispitanika indiferentno je po pitanju prednosti online nastave TZK, 2 ispitanika, što čini 2,1% ispitanika uglavnom smatra da online nastava TZK ima neke prednosti, te naposljetku, također 2 ispitanika, odnosno 2,1% ispitanika u potpunosti smatra da online nastava TZK ima neke prednosti.

Graf 13 Smatram da online nastava tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje prednosti.

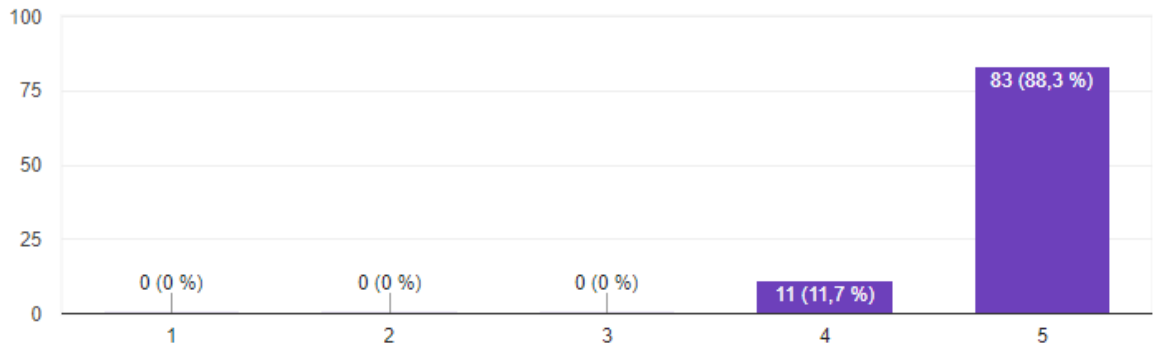


(Izvor: autorica)

Sljedećim pitanjem željelo se ispitati preferencije učitelja o izvođenju nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Velika većina učitelja i učiteljica, točnije 88,3% u potpunosti

preferira kontaktnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, dok 11,7% ispitanika uglavnom preferira kontaktnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

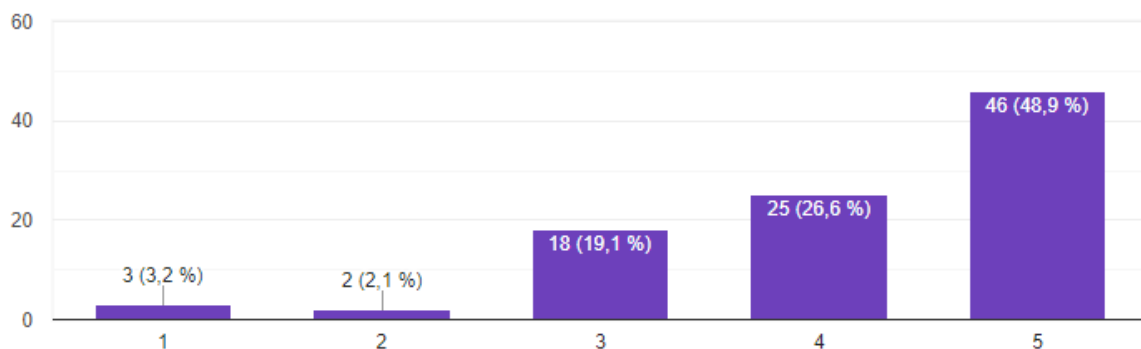
Graf 14 Preferiram kontaktnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.



(Izvor: autorica)

Slijedilo je pitanje o učestalosti primjenjivanja mikropauza (pauza za vrijeme nastave) kao sredstvo sprječavanja narastanja umora kod učenika tijekom pandemije. Na postavljeno pitanje 48,9% ispitanika odgovorilo je da je primjenjivalo mikropauze tijekom pandemije, 26,6% ispitanika uglavnom je primjenjivalo mikropauze, 19,1% ispitanika odgovorilo je indiferentno, 2,1% ispitanika uglavnom nije primjenjivalo mikropauze, a 3,2% ispitanika uopće nije primjenjivalo mikropauze za vrijeme pandemije.

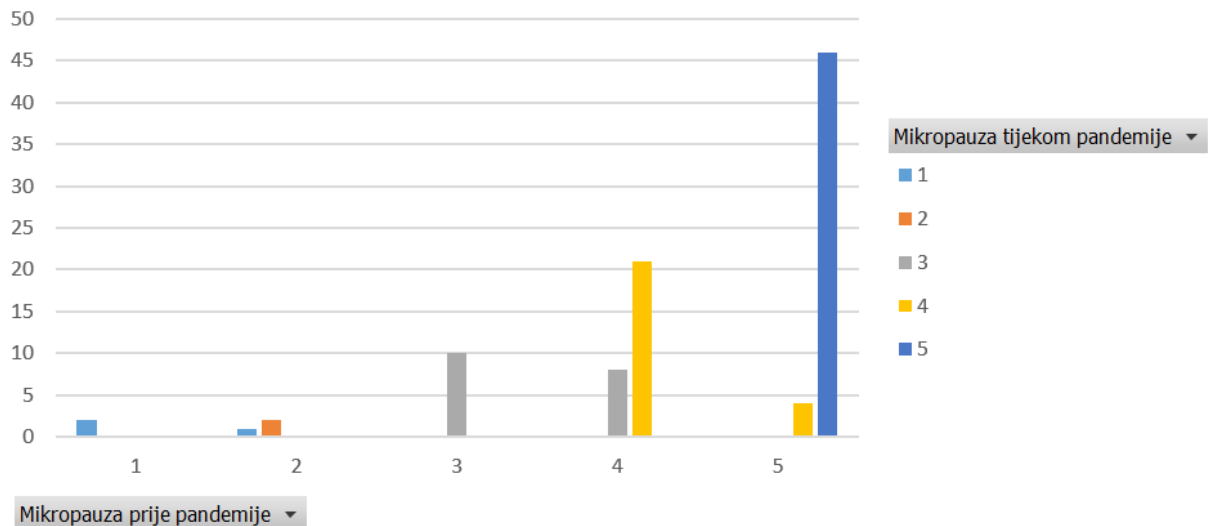
Graf 15 Tijekom COVID-19 pandemije u kontaktnoj nastavi primjenjivao/la sam mikropauze (pauze za vrijeme nastave).



(Izvor: autorica)

Prikupljeni podaci obrađeni su metodama osnovne deskriptivne statistike. Kako bi se dobiveni podaci o primjenjivanju mikropauza u nastavi prije i tijekom pandemije mogli usporediti, korišten je Hi - kvadrat test.

Graf 16 Usporedba primjenjivanja mikropauza prije i tijekom pandemije



(Izvor: autorica)

Iz grafa možemo zaključiti da postoji značajna razlika između primjenjivanja mikropauza u nastavi prije pandemije i tijekom pandemije, što potvrđuje i Hi-kvadrat test.

Hi-kvadrat statistika: 250.386

P-vrijednost = 0.000

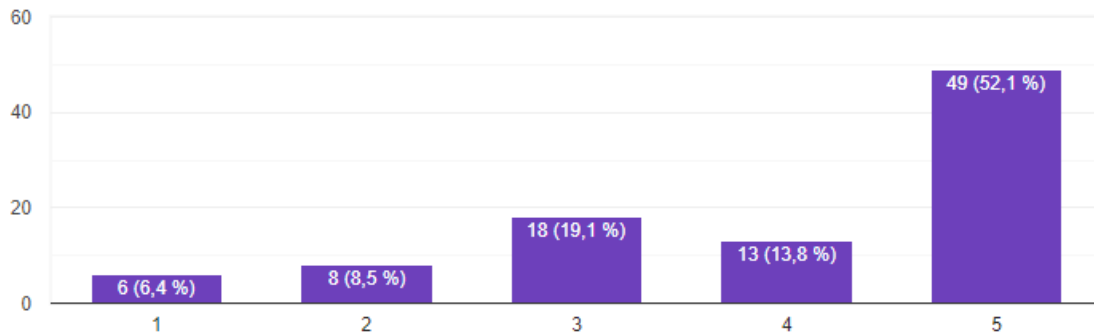
Razina značajnosti: 5%

Zaključak: Iz testa možemo vidjeti da je  $p < 0.001$ . Budući da je p-vrijednost manja od odabrane razine značajnosti  $\alpha = 0.05$ , odbacujem hipotezu da ne postoji statistički značajna razlika između odgovora o primjenjivanju makropauza prije i tijekom pandemije, te zaključujem kako postoji statistički značajna razlika.

Nakon ispitivanja primjenjivanja mikropauza za vrijeme pandemije, uslijedilo je pitanje o redovitom organiziranju makropauza. Čak 6,4% ispitanika, odnosno 6 ispitanika odgovorilo je da makropaze nisu organizirane tijekom pandemije. Nadalje, 8,5% ispitanika, odnosno 8 ispitanika odgovorilo je da se makropauze uglavnom nisu organizirale. Slijedi 19,1%

ispitanika, odnosno 18 ispitanika koje je odgovorilo indiferentno, 13,8% ispitanika, odnosno, 13 ispitanika izjasnilo se da su se makropauze uglavnom i dalje organizirale tijekom pandemije, te na kraju, 52,1% ispitanika, odnosno 49 ispitanika, odgovorilo je da su se makropauze organizirale tijekom pandemije.

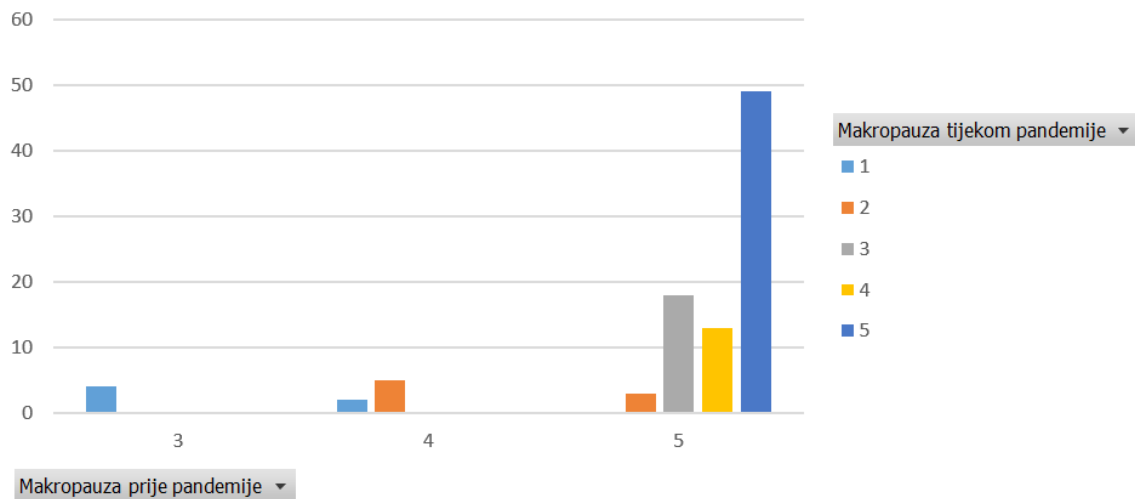
Graf 17 Tijekom COVID-19 pandemije redovito su organizirane makropauze (tzv. veliki odmor).



(Izvor: autorica)

Hi kvadrat testom također je ispitano postojanje statistički značajne razlike između primjenjivanja makropauza prije pandemije i tijekom pandemije.

Graf 18 Usporedba primjenjivanja makropauza prije i tijekom pandemije



(Izvor: autorica)

Iz grafa možemo zaključiti da postoji značajna razlika između primjenjivanja makropauze prije pandemije i primjenjivanja makropauze tijekom pandemije.

H0: Ne postoji statistički značajna razlika između odgovora o primjenjivanju makropauze prije pandemije i odgovora o primjenjivanju makropauze tijekom pandemije.

H1: Postoji razlika.

Hi-kvadrat statistika: 111.460

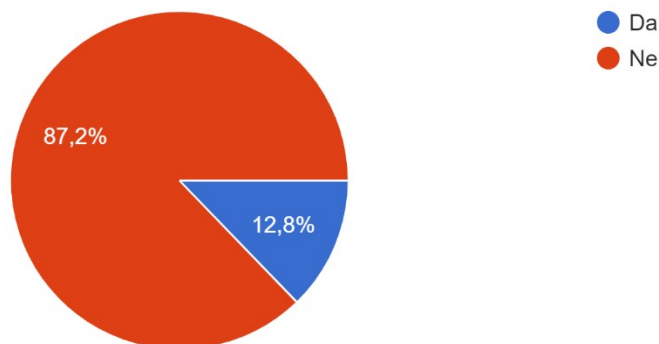
P-vrijednost = 0.000

Razina značajnosti: 5%

Zaključak: Iz testa možemo vidjeti da je  $p < 0.001$ . Budući da je p-vrijednost manja od odabrane razine značajnosti  $\alpha = 0.05$ , odbacujem hipotezu da ne postoji statistički značajna razlika između odgovora o primjenjivanju makropauza prije i tijekom pandemije, te zaključujem kako postoji statistički značajna razlika.

Na pitanje o provođenju školskih izleta za vrijeme pandemije, čak 87,2% učitelja i učiteljica, što čini ukupno 82 ispitanika, odgovorilo je da izlete nisu organizirali tijekom pandemije, a samo 12,8% učitelja i učiteljica, odnosno 12 ispitanika, izlete je nastavilo provoditi tijekom pandemije.

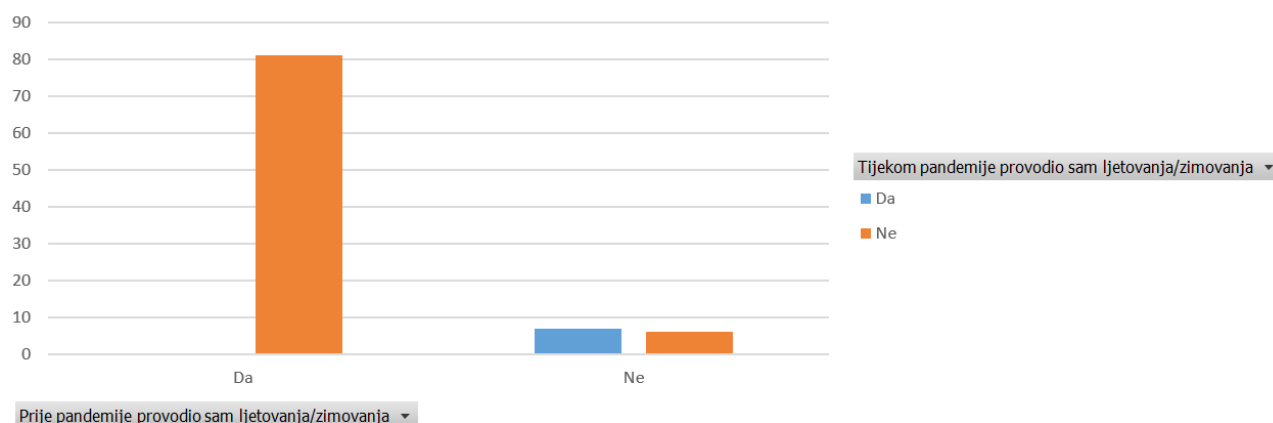
Graf 19 Tijekom COVID-19 pandemije provodio/la sam školske izlete.



(Izvor: autorica)

Hi kvadrat testom ispitano je postojanje statistički značajne razlike između (ne) provođenja školskih izleta prije i tijekom pandemije.

Graf 20 Usporedba provođenja školskih izleta prije i tijekom pandemije



(Izvor: autorica)

Iz grafa možemo zaključiti da postoji značajna razlika između provođenja školskih izleta prije pandemije i provođenja školskih izleta tijekom pandemije.

H0: Ne postoji statistički značajna razlika između provođenja školskih izleta prije pandemije i provođenja školskih izleta tijekom pandemije.

H1: Postoji razlika

Hi-kvadrat statistika: 13.964

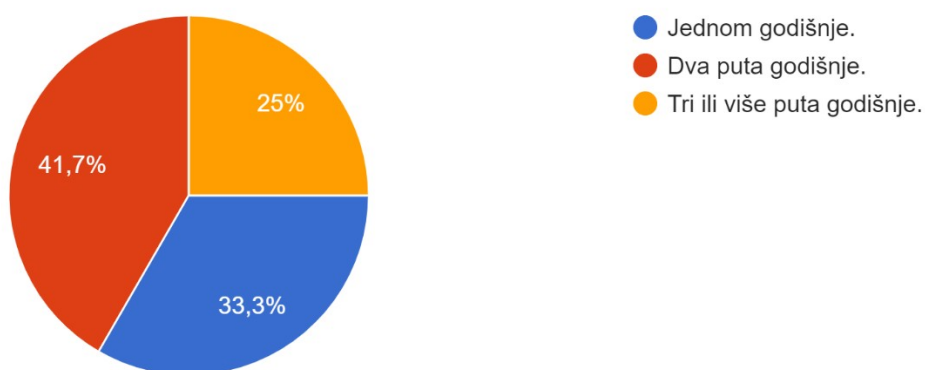
P-vrijednost = 0.000

Razina značajnosti: 5%

Zaključak: Iz testa zaključujemo da je  $p < 0.001$ . Budući da je p-vrijednost manja od odabrane razine značajnosti  $\alpha = 0.05$ , odbacujem hipotezu da ne postoji statistički značajna razlika između provođenja školskih izleta prije pandemije i provođenja školskih izleta tijekom pandemije, te zaključujem kako postoji statistički značajna razlika.

Za ispitanike koji su na prethodno pitanje odgovorili potvrdno, uslijedilo je pitanje o učestalosti provođenja školskih izleta u jednoj školskoj godini. Od ukupno 12 ispitanika koje je izlete provodilo za vrijeme pandemije, 41,7% ispitanika, odnosno, 5 ispitanika, izlete je provodilo dvaput godišnje, 33,3% ispitanika, odnosno, 4 ispitanika, izlete je provodilo jedanput godišnje, te 25% ispitanika, odnosno, 3 ispitanika, izlete je provodilo tri ili više puta godišnje.

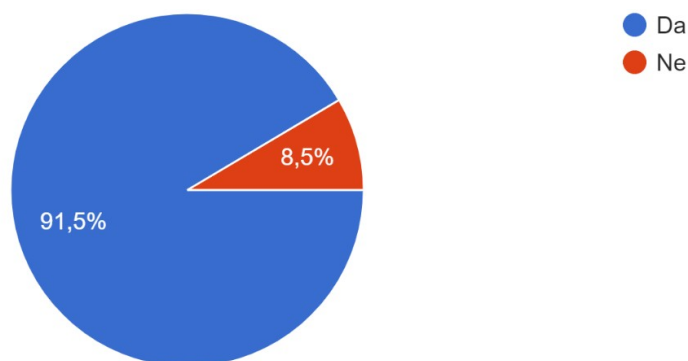
Graf 21 Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", koliko često?



(Izvor: autorica)

Istraživanje je pokazalo da je pandemija značajno utjecala na provedbu školskih izleta. Naime, 91,5% učitelja i učiteljica odgovorilo je da uslijed restriksijskih mjera uzrokovanih pandemijom nije bilo u mogućnosti organizirati školski izlet barem jedanput godišnje. Preostalih 8,5% ispitanika odgovorilo je da pandemija, odnosno restriksijske mjere nisu bile uzrok ne provođenja školskih izleta.

Graf 22 Uslijed restriksijskih mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom, nisam bio/la u mogućnosti provesti školski izlet barem jedanput.

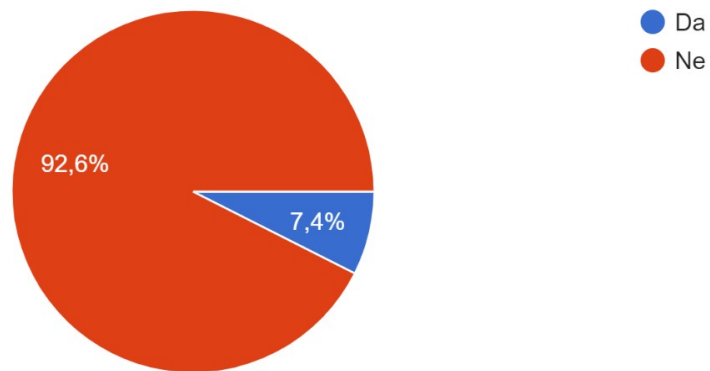


(Izvor: autorica)

Vrijeme pandemije imalo je negativnog značajnog utjecaja i na provedbu ljetovanja i zimovanja u osnovnim školama. Velika većina ispitanika, njih čak 87 od 94, odgovorilo je da ljetovanja i zimovanja nisu provodili za vrijeme pandemije. Samo 7 ispitanika odgovorilo je da su zimovanja i ljetovanja nastavili provoditi za vrijeme pandemije.



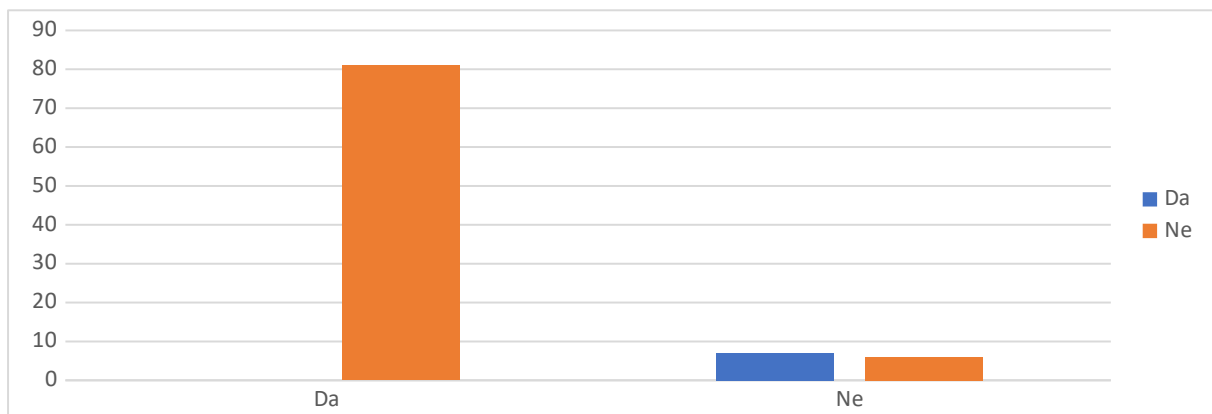
Graf 23 Tijekom COVID-19 pandemije provodio/la sam ljetovanja ili zimovanja (škola u prirodi).



(Izvor: autorica)

Hi kvadrat testom ispitivano je postojanje statistički značajne razlike između (ne) provođenja ljetovanja i zimovanja prije i tijekom pandemije.

Graf 24 Usporedba provođenja ljetovanja/zimovanja prije i tijekom pandemije



(Izvor: autorica)

Iz grafa možemo zaključiti da postoji značajna razlika između ljetovanja/zimovanja prije pandemije i ljetovanja/zimovanja tijekom pandemije, što potvrđuje Hi-kvadrat test.

H0: Ne postoji statistički značajna razlika između provođenja ljetovanja/zimovanja prije pandemije i provođenja ljetovanja/zimovanja tijekom pandemije.

H1: Postoji razlika.

Hi-kvadrat statistika: 47.125

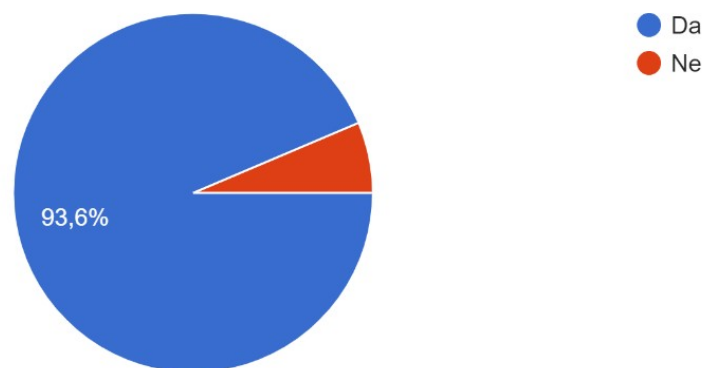
P-vrijednost = 0.000

Razina značajnosti: 5%

Zaključak: Iz testa je vidljivo da je  $p < 0.001$ . Budući da je p-vrijednost manja od odabrane razine značajnosti  $\alpha = 0.05$ , odbacujem hipotezu da ne postoji statistički značajna razlika između provođenja ljetovanja i zimovanja prije i tijekom pandemije, te zaključujem kako postoji statistički značajna razlika.

Sljedećim pitanjem cilj je bio utvrditi COVID-19 pandemiju kao uzrok nemogućnosti organiziranja i provođenja ljetovanja ili zimovanja u osnovnim školama. Odgovori su dokazali da 93,6% učitelja i učiteljica ljetovanja ili zimovanja nije bilo u mogućnosti provesti zbog pandemijskih restriktivnih mjera, dok je 6,4% učitelja i učiteljica odgovorilo da pandemija nije bila uzrok nemogućnosti provedbe ljetovanja ili zimovanja. Dolazim do zaključka da je pandemija znatno utjecala na organizaciju i provedbu ovog organizacijskog oblika rada.

Graf 25 Uslijed restriktivnih mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom, nisam bio/la u mogućnosti provesti ljetovanja ili zimovanja (škola u prirodi).

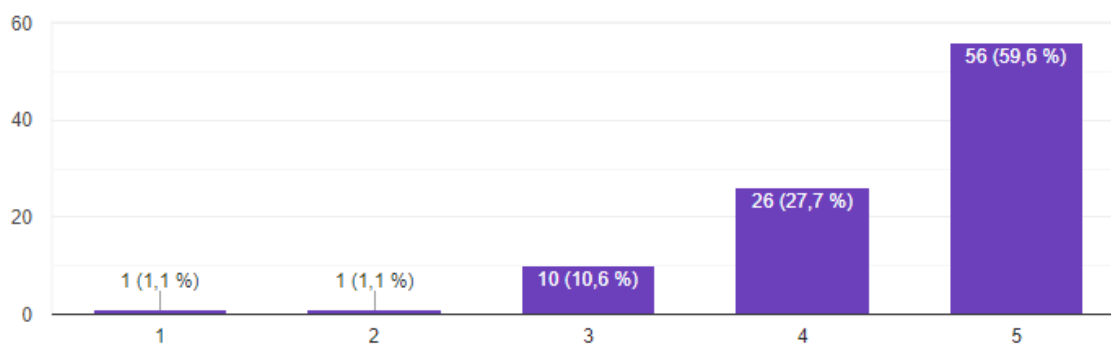


(Izvor: autorica)

Naposlijetku, uslijedila su dva pitanja kojima je cilj bio saznati stavove učitelja i učiteljica o utjecaju pandemije na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, te ispitati mišljenja učitelja i učiteljica o tjelesnoj aktivnosti učenika tijekom pandemija.

Naime, čak 59,6% ispitanika, odnosno, 56 ispitanika smatra da je pandemija negativno utjecala na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, 27,7% ispitanika, odnosno, 26 ispitanika uglavnom smatra da je pandemija imala negativnog utjecaja, 10,6% ispitanika, odnosno, 10 ispitanika niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom da je pandemija negativno utjecala na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća, samo 1,1% ispitanika, odnosno 1 ispitanik, odgovorio je da pandemija uglavnom nije negativno utjecala, te također samo 1,1% ispitanika, odnosno, također 1 ispitanik, smatra da pandemija uopće nije imala negativnog utjecaja na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

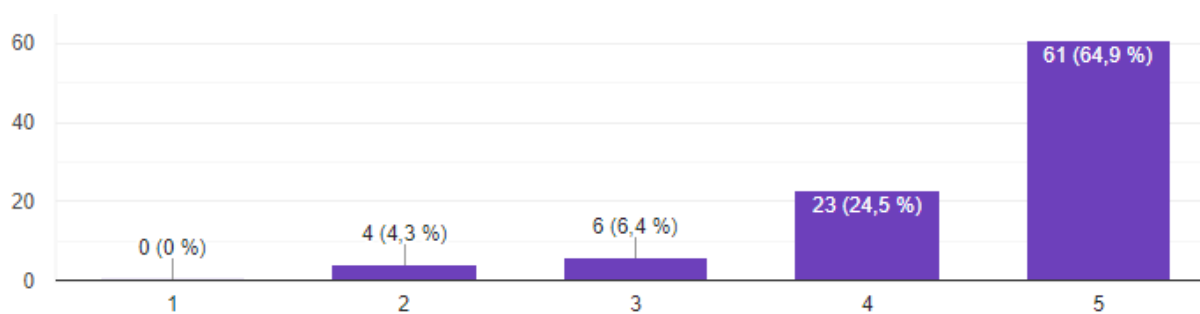
Graf 26 Smatram da je COVID-19 pandemija negativno utjecala na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.



(Izvor: autorica)

Što se tiče tjelesne aktivnosti učenika tijekom pandemije, 64,9% ispitanika smatra da je pandemija utjecala na smanjenje tjelesne aktivnosti učenika, 24,5% ispitanika uglavnom smatra pandemiju uzrokom smanjenja tjelesne aktivnosti učenika, 6,4% ispitanika odgovorilo je indiferentno, 4,3% ispitanika uglavnom smatra da pandemija nije utjecala na tjelesnu aktivnost učenika tijekom pandemije.

Graf 27 Smatram da je pandemija sa svojim različitim restrikcijским mjerama dovela do smanjenja tjelesne aktivnosti učenika.



(Izvor: autorica)

### 8.5 Zaključak istraživanja

Iščitavajući rezultate dobivene provedbom istraživanja, dolazim do zaključka da je COVID-19 pandemija znatno utjecala na zastupljenost i provedbu određenih organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno, na organizaciju i provedbu školskih izleta, zimovanja i ljetovanja te provođenje mikropauza i makropauza.

Analizom prikupljenih podataka, utvrđujem kako je pandemija uglavnom utjecala na primjenu mikropauza u nastavi. Kratke pauze za vrijeme nastave s ciljem sprječavanja povećanja umora kod učenika, učitelji i učiteljice razredne nastave primjenjivali su u nešto manjoj mjeri tijekom pandemije, odnosno, došlo je do statistički značajne razlike u primjenjivanju mikropauza u nastavi prije i tijekom pandemije.

Što se tiče provedbe makropauza, uočene su znatnije promjene. Naime, prije pandemije, 88,3% ispitanika odgovorilo je da su makropauze redovito organizirane, dok na postavljeno pitanje o provođenju makropauza tijekom pandemije, 52,1% ispitanika odgovorilo je da su one redovito sprovedene. Čak 14 od 94 ispitanika odgovorilo je da makropauze nisu ili uglavnom nisu redovito organizirane tijekom pandemije, na temelju čega zaključujem da pojedine škole nisu provodile veliki odmor, odnosno da su ukinule veliki odmor uslijed restrikcijских mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom.

Veliki postotak ispitanih učitelja i učiteljica, njih 92 od 94, provodilo je izlete prije pandemije, dok je tijekom pandemije izlete nastavilo provoditi samo 12 od 92 ispitanika. Za veliku većinu ispitanika pandemija je bila uzrok nemogućnosti provođenja školskih izleta.

Ljetovanja i zimovanja prije pandemije provodilo je 86,2% ispitanika, a tijekom pandemije samo 7,4% ispitanika. Također, velika većina ispitanika, čak 93,6% učitelja i učiteljica odgovorilo je da nisu bili u mogućnosti provesti zimovanje ili ljetovanje uslijed restriktivnih mjera uzrokovanih pandemijom.

Nadalje, većina ispitanika smatra da je pandemija imala negativan utjecaj na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, te da je pandemija dovela do smanjenja tjelesne aktivnosti učenika. Velik postotak ispitanih učitelja i učiteljica razredne nastave preferira kontaktnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture te je online nastavu tjelesne i zdravstvene kulture okarakteriziralo izazovnom, posebno u vidu praćenja učenikovih postignuća te usmjeravanja učenika.

## **9. ZAKLJUČAK**

Svrha ovog rada bila je izložiti glavne odrednice organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, naglasiti važnost, ciljeve i zadaće sata tjelesne i zdravstvene kulture, te ispitati utjecaj COVID-19 pandemije na zastupljenost organizacijskih oblika rada u razrednoj nastavi predmeta tjelesne i zdravstvene kulture. Sat tjelesne i zdravstvene kulture, kao osnovni organizacijski oblik rada, svojim zadaćama, sredstvima i organizacijom stvara povoljne uvjete za uvođenje učenika u ostale organizacijske oblike rada. Izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada provode se s ciljem zadovoljavanja autentičnih potreba učenika i njihovih interesa, u svrhu doprinosa razvoja antropološkog statusa učenika. Zadaća izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika rada je usvajanje i usavršavanje učeničkih motoričkih znanja i postignuća s ciljem unapređivanja zdravlja učenika. Izleti, zimovanja i ljetovanja, ili drugim riječima boravak u prirodi, te povezivanje s prirodom i životom u prirodi kvalitetno utječe na učenike. Provođenje vremena u prirodi i prirodnom okruženju te generalno primjenjivanje aktivnog načina života, razvija i podiže ekološku svijest te je vrlo važna motivacija za svakodnevno prakticiranje radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva. Vremena uzrokovana kriznim situacijama, zahtijevaju brzu reakciju i prilagodbu. Nastavni proces diljem svijeta uslijed COVID-19 pandemije neko vrijeme provodio se na daljinu, odnosno putem online nastave. Učitelji i učenici našli su se pred velikim izazovom. Ovaj rad također donosi rezultate istraživanja o utjecaju COVID-19 pandemije na zastupljenost organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i

zdravstvene kulture, te stavove učitelja i učiteljica razredne nastave o poučavanju tjelesne i zdravstvene kulture za vrijeme pandemije. Uzorak istraživanja činilo je ukupno 94 ispitanika, učitelja i učiteljica razredne nastave. Nakon provedene analize prikupljenih odgovora, zaključak istraživanja je da je pandemija uglavnom utjecala na zastupljenost određenih organizacijskih oblika rada, točnije, na provedbu i organizaciju školskih izleta, ljetovanja i zimovanja te primjenu mikropauza i makropauza. Velika većina ispitanika, uslijed restriktivnih mjera uzrokovanih pandemijom nije bila u mogućnosti provoditi ove izvannastavne i izvanškolske organizacijske oblike rada. Nadalje, veliki postotak ispitanih učitelja i učiteljica smatra da je pandemija otežala organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture te bila uzrok smanjenja tjelesne aktivnosti učenika. Konačno, COVID-19 pandemija unijela je promjene u svakodnevni život svih ljudi, pa tako i u nastavni proces. Važno je poticati učenike na tjelesnu aktivnost, očuvati socijalne interakcije, te osigurati povoljne uvjete za razvoj antropološkog statusa učenika kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u svrhu unapređenja zdravlja.

## LITERATURA:

### Knjige:

1. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
2. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
3. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
4. Ćukušić, M., Jadrić, M. (2012). *e-učenje: koncept i primjena*, Zagreb: Školska knjiga
5. Vizek Vidović, V., Vlahović –Štetić, V., Rijavec, M., Miljković. D., (2014). *Psihologija obrazovanja*, Zagreb: IEP-Vern
6. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga; Učiteljski fakultet; Kineziološki fakultet

### Članci:

1. Cheffers, J. (1999). A physical education curriculum for the 21st century, *Kinesiology*, Vol 31, No. 2 <file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/Cheffers.pdf>
2. Petrović, Đ. (2018). Tjelesne aktivnosti u školi, *Life and school: journal for the theory and practice of education*, Vol. LXIV, No. 2 <https://hrcak.srce.hr/file/329653>
3. Jurišić, I., Puharić, Z., Pavić Šimetin, I., Dikanović, M., Cvitković, A. (2019). Sjedilačko ponašanje i pojava glavobolja kod školske djece, *Paediatrica Croatica*, Vol. 63, No. 2 <https://hrcak.srce.hr/file/342317>
4. Ključevšek, A. (2022). Zimska škola u prirodi, *Varaždinski učitelj*, Vol. 5, No. 8 <file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/lanak%20%20%20Zimska%20%C5%A1kola%20u%20prirodi.pdf>
5. Tonković, A., Pongračić, L., Vrsalović, P. (2020). Djelovanje pandemije Covid-19 na obrazovanje diljem svijeta, *Časopis za odgojne i obrazovne znanosti Foo2rama*, Vol. 4, No. 4 <https://hrcak.srce.hr/file/365925>

6. Marciuš Logožar, K. (2021). Nastava na daljinu (online nastava) usmjerena na učenika, *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, Vol. 162, No. 3-4 <https://hrcak.srce.hr/file/388587>

### **Elektronički izvori:**

1. Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu (2020). *Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19*.  
<https://www.zzjzpgz.hr/obavijesti/2020/O%C4%8CUVANJE%20ZDRAVLJA%20%C5%A0KOLSKE%20DJECE%20I%20MLADIH%20TIJEKOM%20EPIDEMIJE.pdf> (10.5.2021.)
2. Zakon o osnovnom školstvu NN 59/90 (NN 102/2006)
3. Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87/08 (NN 67/2014)
4. Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87/08 (NN27/2019)
5. Mikropauze u mojoj učionici <https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/iz-skolskog-svijeta/mikropauze-u-mojoj-ucionici/> (16.5.2022)
6. Braingym – Metoda učenja pomoću pokreta i vježbi za mozak <https://www.centar-logos.hr/brain-gym-metoda-ucenja-pomocu-pokreta-i-vjezbi-za-mozak/> (16.5.2022.)

### **PRILOZI**

#### **Anketni upitnik – istraživačka pitanja**

*Utjecaj COVID-19 pandemije na zastupljenost organizacijskih oblika rada u razrednoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*, Karla Crnogorac (2022).

<https://forms.gle/DRk6PNLmRpgd6zdF9>



# UTJECAJ COVID-19 PANDEMIJE NA ZASTUPLJENOST ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE UČENIKA NIŽEG OSNOVNOŠKOLSKOG OBRAZOVANJA

Poštovani nastavnici i nastavnice,

Istraživanje se provodi u svrhu pisanja diplomskog rada na temu "Organizacijski oblici rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture". Anketni upitnik ispunjavajte samostalno i iskreno kako bi rezultati istraživanja bili relevantni i točni.

Anketa je u potpunosti anonimna. Prikupljeni podaci koristit će se isključivo za izradu diplomskog rada. Za rješavanje ankete potrebno je 3-5 minuta.

Veselim se Vašim odgovorima!  
Karla Crnogorac

**\*Obavezno**

Demografski podaci

Podaci o nastavniku koji ispunjava upitnik.

1. Spol \*

*Označite samo jedan oval.*

Ženski

Muški

2. Starosna dob: \*

*Označite samo jedan oval.*

20 - 35 godina

35 -50 godina

50 - 65 godina

3. Godine radnog staža: \*

Označite samo jedan oval.

- Do 5 godina  
 6 - 10 godina  
 11 - 20 godina  
 21 - 30 godina  
 Preko 30 godina

Prije COVID-19 pandemije.

Sjedeći dio ispituje primjenu i zastupljenost organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prije COVID-19 pandemije.

4. Prije izbijanja COVID-19 pandemije primjenjivao/la sam mikropauze (pauze za vrijeme nastave) kao sredstvo sprječavanja narastanja umora kod učenika. \*

Označite samo jedan oval.

	1	2	3	4	5	
Vrlo rijetko.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vrlo često.

5. Prije izbijanja COVID-19 pandemije redovito su organizirane makropauze (tzv. veliki odmor). \*

Označite samo jedan oval.

	1	2	3	4	5	
Uopće se ne slažem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem.

6. Prije izbijanja COVID-19 pandemije provodio/la sam školske izlete. \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

7. Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", koliko često?

*Označite samo jedan oval.*

Jednom godišnje.

Dva puta godišnje.

Tri ili više puta godišnje.

8. Prije izbijanja COVID-19 pandemije provodio/la sam ljetovanja ili zimovanja (boravak u prirodi). \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

Usljed  
COVID-19  
pandemije.

Sljedeći dio ispituje primjenu i zastupljenost organizacijskih oblika rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture uslijed COVID-19 pandemije.

9. Smatram da je COVID-19 pandemija znatno utjecala na organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture. \*

*Označite samo jedan oval.*

1      2      3      4      5

Uopće se ne slažem.      U potpunosti se slažem.

10. COVID-19 pandemija utjecala je na odabir i zastupljenost određenog organizacijskog oblika rada. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

Uopće se ne slažem.      U potpunosti se slažem.

11. Nakon izbijanja prvog vala COVID-19 pandemije, nastavu tjelesne i zdravstvene kulture održavao/la sam online. \*

Označite samo jedan oval.

Da

Ne

12. Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", s kojim ste se izazovima susretali?

Odaberite sve točne odgovore.

Računalne kompetencije

Individualizacija nastave

Usmjeravanje učenika

Praćenje učenikovih postignuća

Ocjenjivanje

Ostalo: \_\_\_\_\_

13. Smatram da online nastava tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje prednosti. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

Uopće se ne slažem.      U potpunosti se slažem.

14. Preferiram kontaktnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. \*

*Označite samo jedan oval.*

1      2      3      4      5

Uopće se ne slažem.      U potpunosti se slažem.

15. Tijekom COVID-19 pandemije u kontaktnoj nastavi primjenjivao/la sam mikropauze (pauze za vrijeme nastave). \*

*Označite samo jedan oval.*

1      2      3      4      5

Vrlo rijetko.      Vrlo često.

16. Tijekom COVID-19 pandemije redovito su organizirane makropauze (tzv. veliki odmor). \*

*Označite samo jedan oval.*

1      2      3      4      5

Vrlo rijetko.      Vrlo često.

17. Tijekom COVID-19 pandemije provodio/la sam školske izlete. \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

18. Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", koliko često?

*Označite samo jedan oval.*

- Jednom godišnje.  
 Dva puta godišnje.  
 Tri ili više puta godišnje.

19. Uslijed restriksijskih mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom nisam bio/la u mogućnosti provesti školski izlet barem jedanput. \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

20. Tijekom COVID-19 pandemije provodio/la sam ljetovanja ili zimovanja. \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

21. Uslijed restriksijskih mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom nisam bio/la u mogućnosti provesti ljetovanja ili zimovanja. \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

22. Smatram da je COVID-19 pandemija negativno utjecala na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

Uopće se ne slažem.      U potpunosti se slažem.

23. Smatram da je pandemija sa svojim različitim restriktivnim mjerama dovela do smanjenja tjelesne aktivnosti učenika. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

Uopće se ne slažem.      U potpunosti se slažem.

## Slike

Slika 1 Tjelesni razvoj i njegove posljedice za rad u nastavi

Slika 2 Nastavni plan za provedbu nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture

## Grafovi

Graf 1 Spol

Graf 2 Starosna dob

Graf 3 Godine radnog staža

Graf 4 Prije izbijanja COVID-19 pandemije primjenjivao/la sam mikropauze (pauze za vrijeme nastave) kao sredstvo sprječavanja narastanja umora kod učenika.

Graf 5 Prije izbijanja COVID-19 pandemije redovito su organizirane makropauze (tzv. veliki odmor).

Graf 6 Prije izbijanja COVID-19 pandemije provodio/la sam školske izlete.

Graf 7 Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", koliko često?

Graf 8 Prije izbijanja COVID-19 pandemije provodio/la sam ljetovanja ili zimovanja (škola u prirodi).

Graf 9 Smatram da je COVID-19 pandemija znatno utjecala na organizaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

Graf 10 COVID-19 pandemija utjecala je na odabir i zastupljenost određenog organizacijskog oblika rada.

Graf 11 Nakon izbijanja prvog vala COVID-19 pandemije, nastavu tjelesne i zdravstvene kulture održavao/la sam online.

Graf 12 Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", s kojim ste se izazovima susretali?

Graf 13 Smatram da online nastava tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje prednosti.

Graf 14 Preferiram kontaktnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Graf 15 Tijekom COVID-19 pandemije u kontaktnoj nastavi primjenjivao/la sam mikropauze (pauze za vrijeme nastave).

Graf 16 Usporedba primjenjivanja mikropauza prije i tijekom pandemije.

Graf 17 Tijekom COVID-19 pandemije redovito su organizirane makropauze (tzv. veliki odmor).

Graf 18 Usporedba primjenjivanja makropauza prije i tijekom pandemije.

Graf 19 Tijekom COVID-19 pandemije provodio/la sam školske izlete.

Graf 20 Usporedba provođenja školskih izleta prije i tijekom pandemije.

Graf 21 Ukoliko je vaš odgovor na prethodno pitanje "Da", koliko često?

Graf 22 Uslijed restriktivnih mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom, nisam bio/la u mogućnosti provesti školski izlet barem jedanput.



Graf 23 Tijekom COVID-19 pandemije provodio/la sam ljetovanja ili zimovanja (škola u prirodi).

Graf 24 Usporedba provođenja ljetovanja/zimovanja prije i tijekom pandemije.

Graf 25 Uslijed restriktivnih mjera uzrokovanih COVID-19 pandemijom, nisam bio/la u mogućnosti provesti ljetovanja ili zimovanja (škola u prirodi).

Graf 26 Smatram da je COVID-19 pandemija negativno utjecala na ostvarivanje određenih ciljeva i zadaća u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Graf 27 Smatram da je pandemija sa svojim različitim restriktivnim mjerama dovela do smanjenja tjelesne aktivnosti učenika.

## IZJAVA

### O samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Karla Crnogorac, studentica Učiteljskog studija s engleskim jezikom na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, samostalno provela aktivnosti proučavanja literature i istraživanja te napisala diplomski rad na temu: *Organizacijski oblici rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*.