

# Osnovni elementi nogometa u primarnom obrazovanju

---

**Majcug, Tamara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:608933>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-25**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Tamara Majcug**

**OSNOVNI ELEMENTI NOGOMETA U PRIMARNOM**  
**OBRAZOVANJU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, 2023.**

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

**Tamara Majcug**

**OSNOVNI ELEMENTI NOGOMETA U PRIMARNOM  
OBRAZOVANJU**

**Diplomski rad**

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

**Zagreb, 2023.**

## SADRŽAJ

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| SAŽETAK .....                                  | 1  |
| SUMMARY .....                                  | 2  |
| 1. UVOD .....                                  | 3  |
| 2. NOGOMET – EKIPNI SPORT S LOPTOM.....        | 3  |
| 2.1. POVIJEST NOGOMETA U HRVATSKOJ.....        | 5  |
| 3. IGRA – POTREBA DJETETA U RAZVOJU.....       | 6  |
| 4. ELEMENTI NOGOMETA – METODIČKI POSTUPCI..... | 7  |
| 4.1. DODAVANJE LOPTE .....                     | 7  |
| 4.2. PRIMANJE LOPTE.....                       | 9  |
| 4.3. KRETANJE S LOPTOM – VOĐENJE LOPTE .....   | 11 |
| 4.4. UDARCI LOPTE.....                         | 12 |
| 4.5. OSNOVE FINTIRANJA – DRIBLINZI .....       | 13 |
| 4.6. OSNOVNE TEHNIKE VRATARA .....             | 14 |
| 5. KURIKUL.....                                | 16 |
| 5.1. IGRE .....                                | 17 |
| 5.1.1. PRVI RAZRED.....                        | 17 |
| 5.2.2. DRUGI RAZRED .....                      | 18 |
| 5.3.3. TREĆI RAZRED .....                      | 18 |
| 5.4.4. ČETVRTI RAZRED.....                     | 19 |
| 5.5.5. DJEČJI NOGOMET .....                    | 20 |
| 6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE.....             | 21 |
| 7. IGRE .....                                  | 24 |
| 7.1. PAC – MAN .....                           | 24 |
| 7.2. ZID.....                                  | 24 |
| 7.3. MORSKI PAS.....                           | 25 |
| 7.4. SKUPI DODAVANJA .....                     | 25 |
| 8. ISTRAŽIVANJE.....                           | 25 |
| 8.1. OPIS UZORKA I INSTRUMENTA .....           | 25 |
| 8.2. CILJ ISTRAŽIVANJA .....                   | 26 |
| 8.3. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....               | 26 |
| 8.4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....              | 27 |
| 9. ZAKLJUČAK.....                              | 35 |
| 10. LITERATURA .....                           | 36 |

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost i igra međusobno su povezane jer igra može biti jedan od načina tjelesne aktivnosti kod djece. Pravilno i redovito tjelesno vježbanje od najranije dobi može utjecati na normalan rast, razvoj i zdravlje djece. Igra je za djecu u razvoju vrlo bitna pojava i potreba zato što oni kroz igru zadovoljavaju fizičke potrebe za kretanjem, ali i zato što dijete kroz igru razvija i socijalne vještine, učenje suradnje, razumijevanje pravila i toleranciju prema drugima u svojoj okolini i šire. Djeca trebaju biti aktivna zato što tako mogu podići osobnu razinu energije, pa čak popraviti i njihovo raspoloženje što je bitno za postizanje cjelokupnog zdravlja.

Nogomet je jedna od najpopularnijih sportova kod djece i mladih diljem svijeta. On se djeci nudi kao izvanškolska aktivnost na koju djeca idu u svoje slobodno vrijeme, ali i kao školska aktivnost u sklopu sata Tjelesne i zdravstvene kulture. Kako bi jedan učitelj kvalitetno svoje učenike poučavao vrlo je važna metodička opremljenost učitelja. U metodičku opremljenost učitelja se u ovom slučaju podrazumijeva mnogo znanja i metodičkih vještina u učenju nogometa i procjena kako i kada treba igru nogometa prilagoditi dobi i razini vještina učenika kako bi se osigurala učinkovitost.

Cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati učenike razredne nastave o njihovim preferencijama o nogometu. U istraživanju je sudjelovao jedan prvi razred, jedan drugi razred, jedan treći razred i jedan četvrti razred. Anketni upitnik ispunilo je 67 učenika iz osnovne škole u Svetom Ivanu Zelini na području Zagrebačke županije. Rezultati istraživanja pokazuju da dječaci neovisno o dobi i razredu više preferiraju nogomet izvan škole i nogometne sadržaje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Kod djevojčica se nakon istraživanja pokazalo da prije sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima velika većina njih nema želju za bavljenje nogometom ni za nogometne sadržaje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Situacija se ipak kod djevojčica mijenja nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima, no ne kod svih. Pokazalo se da mlađe djevojčice, 1. i 2. razred, imaju veće afinitete prema nogometu izvan škole i nogometnim sadržajima na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, a kod starijih, 3. i 4. razred, situacija ostaje ista.

Ključni pojmovi: igra, tjelesna aktivnost, dijete, nogomet, primarno obrazovanje

## SUMMARY

Physical activity and the game are interrelated, as the can be a way of physical activity for children. Proper and regular physical activity from a young age can have an impact on children's normal growth, development and health. The game is a very important event and necessity for children's development because through the game they meet their physical needs for exercise, but also because through the game a child develops social skills, learns to cooperate, understands rules, and shows tolerance for others in his or her environment and beyond. Children need to be active because it can increase their personal energy levels and even improve their mood, which is important for overall health.

Football is one of the most popular sports for children and young people worldwide. It is offered to children as an extracurricular activity they can do in their free time, but also as a school activity as part of Physical and Health Education classes. In order for a teacher to teach their students effectively, it is very important to have a methodological readiness of the teacher. Methodological readiness of the teacher in this case implies a lot of knowledge and methodological skills in teaching football, as well as the ability to assess when and how to adjust the game of football to the age and skill level of students in order to ensure effectiveness.

The aim of this graduate thesis was to examine elementary school students' preferences regarding football. The study involved one first grade, one second grade, one third grade, and one fourth grade class. A questionnaire was filled out by 67 students from an elementary school in Sveti Ivan Zelina in the Zagreb County area. The results of the study show that regardless of age and grade, boys prefer football outside of school and football-related activities in Physical and Health Education classes. For girls, the research showed that the majority of them do not have a desire to play football or participate in football-related activities in Physical and Health Education classes before class. However, the situation changes for some girls after participating in a Physical and Health Education class with football-related content, but not for all. It was found that younger girls in first and second grades have a greater affinity for football outside of school and football-related activities in Physical and Health Education classes, while the situation remains the same for older girls in third and fourth grades.

Keywords: game, physical activity, child, soccer, primary education

## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost i kretanje najvažnija su stvar za održavanje zdravlja kod čovjeka. Ljudi se time koriste još od davnina i prakticiraju ih u svom životu u svojoj svakodnevici u različitim situacijama. Kretanje i tjelesna aktivnost se od uvijek povezuju sa zdravljem. U današnje vrijeme zdravlje je vrlo širok pojam koji se može definirati kao stanje dobrog tjelesnog, psihičkog i društvenog blagostanja. Učenici se već i prije početka školovanja uglavnom susreću i bave raznim tjelesnim aktivnostima, no u školi se susreću sa predmetom Tjelesna i zdravstvena kultura. Učenici taj predmet ovisno o tome jesu li u primarnom ili sekundarnom obrazovanju pohađaju tri (primarno) ili dva (sekundarno) školska sata tjedno. Kada se te brojke školskih sati tjedno zbroje dolazi se do broja 105 sati za učenike u primarnom obrazovanju i 70 sati za učenike u sekundarnom obrazovanju. Učitelji i nastavnici s time imaju priliku unaprijediti bio – psiho – socijalno zdravlje svojih učenika. U ovom radu će naglasak biti na primarnom obrazovanju. U nastavku, biti će opisani osnovni elementi nogometa te metodički postupci kojima bi se učitelji trebali voditi pri početnom učenju svojih učenika. Nadalje, biti će spomenute teme iz cjeline igre, kao teme koje se povezuju s nogometom te neke vježbe i prijedlozi kako ih provoditi s učenicima. Dujmović (2000) navodi kako je nogomet igra koja je najrasprostranjenija na cijelom svijetu kao kroz samu igru i kroz broj ljudi koji taj sport prati. Igra u djetetovu razvoju ima veliki značaj i zadovoljava mnoge potrebe: za socijalizacijom, za kretanjem, za nadmetanjem, ali također i potrebu za zabavom koja je kod mlađih učenika česta.

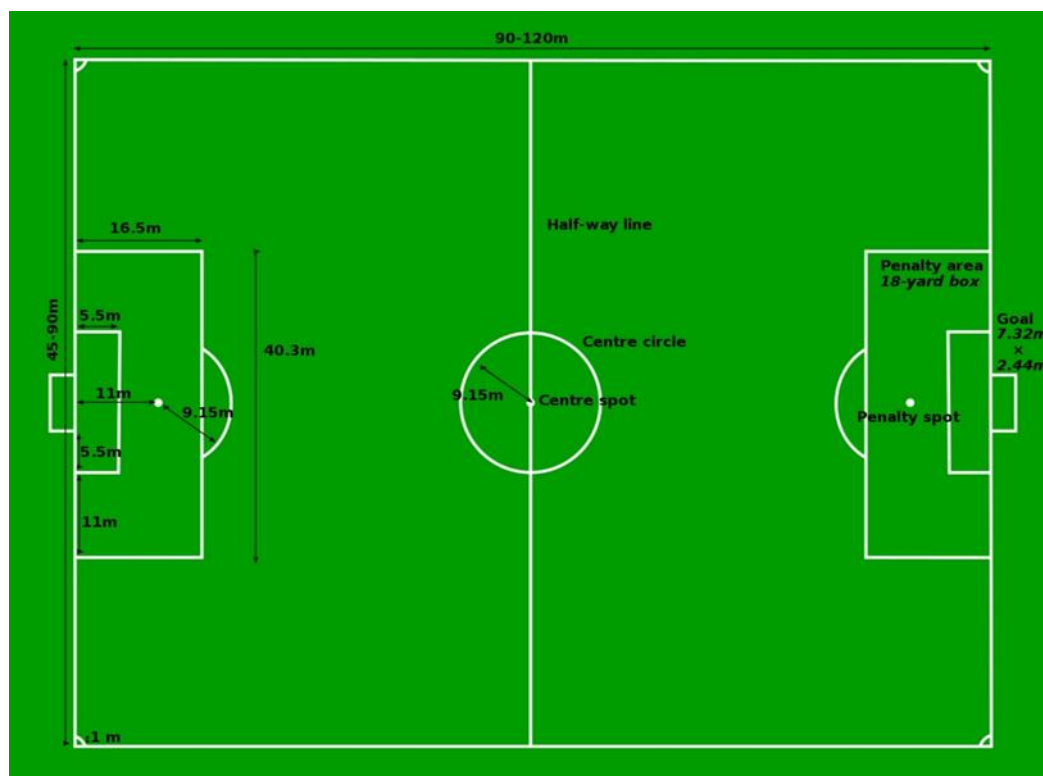
## 2. NOGOMET – EKIPNI SPORT S LOPTOM

„Po svojim osobinama, nogomet pripada grupi tjelesnih aktivnosti koje u fizičkom odgoju imaju svoje specifičnosti, a nazivamo ih zajedničkim imenom – sportske igre“ (Gabrijelić, 1964, str. 9). Nogomet je ekipni sport s loptom između dvije protivničke momčadi. Sva pravila nogometa kao ekipnog sporta s loptom svake godine raspisuje *International Football Association Board*. Nogomet se kao sport ubraja u sportove sa standardnim pravilima i određenom organizacijom. Cilj igre je postići veći broj pogodaka (golova) od suparničke momčadi. Ime sporta ukazuje na to da se lopta dodaje nogom za vrijeme igre. Prema IFAB – u (2022/2023.) nogometna igra traje sveukupno 90 minuta, odnosno dva poluvremena po 45 minuta. Svaka momčad ima po jedanaest igrača tj. deset igrača u polju i vratar. U igri svaki igrač ima određeno mjesto na kojem igra, odnosno poziciju. Ovisno o tome želi li momčad igrati napadački ili obrambeno postoje razne vrste postava u igri. Ako se momčad odluči igrati

napadački bira postavu 4 – 3 – 3 tj. tri napadača, tri srednja i četiri obrambena igrača. Dužina nogometnog igrališta trebala bi biti između 100 i 110 metara a širina bi trebala biti u okviru 65 i 75 metara. Za ostale utakmice mjere više variraju – dužina između 90 i 120 metara, a širina 45 do 90 metara. Dužina igrališta mora biti veća nego njegova širina. Dulje granične linije se zovu aut-linije, a kraće linije (na kojima su postavljeni golovi) su gol-linije. Središnja linija dijeli igralište na dvije polovice a na sredini linije, tj. na samom centru igrališta nalazi se točka na koju se stavlja lopta na početku svakog poluvremena ili nakon postizanja gola. Središnji krug ima promjer od 9.15 metara a služi za određivanje minimalne udaljenosti protivnika tijekom početnog udarca te za udaljenost živog zida prilikom svakog slobodnog udarca. U svakom od četiri kuta igrališta nalazi se korner-luk, kojeg čini jedna četvrtina kruga promjera jednog metra, a unutar njega se postavlja lopta za izvođenje kornera. Korner-zastavice su prema pravilima predviđene u svakom kutu.

„Iako nogomet kao sportsku igru karakteriziraju opće zakonomjernosti koje važe za sve igre, ipak on ima i svoje specifičnosti. Ove specifičnosti proizlaze iz pravila i sadržaja nogometne igre, iz utjecaja nogometne igre na osobine igrača, iz osobina čovjeka koje su potrebne za igru, te iz specifičnosti sredina u kojima se nogomet upražnjava“ (Gabrijelić, 1964, str. 10).

Slika 1. Nogometno igralište



## 2.1. POVIJEST NOGOMETA U HRVATSKOJ

Nogomet se po prvi puta u Hrvatskoj igrao davne 1883. godine, ali taj nogomet nisu igrali Hrvati već Englezi koji su došli u Rijeku zbog izgradnje tvornice. Hrvati u Hrvatskoj su prvi puta zaigrali nogomet 1880. godine u Županji i lopta sa kojom su tada hrvatski mladići igrali sačuvana je i do danas. Također postoji još zapisa koji govore o tome da su nogomet igrali i učenici u Zadru te nešto kasnije oko 1900. godine u Istri, Slavoniji i drugim gradovima diljem Hrvatske. Nogometni klubovi u Hrvatskoj počeli su se osnivati i prije osnivanja Hrvatskog nogometnog saveza, te je tako prvi hrvatski nogometni klub osnovan 1903. godine pod imenom Prvi nogometni i športski klub Zagreb. Nogomet se na početku igrao u okviru gimnastičke organizacije Hrvatski sokol i za to vrijeme je 1896. godine u Zagrebu tiskano prvo izdanje Pravila igre na hrvatskom jeziku. Kako su se početkom 20. stoljeća počeli osnivati nogometni klubovi u Hrvatskoj tako je rasla sve veća želja nogometnih čelnika za formiranje nacionalnog nogometnog saveza. Tako je 13. lipnja 1912. godine osnovan Hrvatski nogometni savez. Prva javna nogometna utakmica koja se odigrala u Zagrebu dogodila se 28. listopada 1906. godine između HAŠK - a i PNIŠK – a koja je završila rezultatom 1:1. Hrvatska nogometna reprezentacija je svoje prve javne međunarodne utakmice odigrala u Pragu 23. i 26. lipnja 1907. godine u Pragu protiv Slavije koja je u to vrijeme bila jedna od najboljih momčadi Češke i Europe. Nakon Prvog svjetskog rata djelovanje Hrvatskog nogometnog saveza moralo je biti prilagođeno političkim okolnostima, a poslije Drugog svjetskog rata nastavila se dobra za jednakost i ravnopravnost unutar jugoslavenske nogometne reprezentacije. Nakon izbora 1990. godine i uspostave suverene, nezavisne i demokratske Hrvatske obilježen je početak vrlo uspješne ere hrvatskog nogometa. Prva službena međunarodna utakmica koju je Hrvatska reprezentacija odigrala bila je prijateljska utakmica protiv SAD – a 17. listopada 1990. na Maksimiru i završila je pobjedom Hrvatske 2:1. Hrvatska reprezentacija je u tom periodu izborila nastup na 12 od 14 velikih natjecanja, propustivši samo Europsko prvenstvo 2000. i Svjetsko prvenstvo 2010. godine. Hrvatski reprezentativci su 1998. godine na Svjetskom prvenstvu u Francuskoj po prvi puta oduševili cijeli svijet osvajanjem brončane medalje na tom natjecanju. Nakon toga slijedeći veliki uspjeh hrvatske nogometne reprezentacije bio je 20 godina kasnije osvajanjem srebrne medalje na Svjetskom prvenstvu 2018. godine u Rusiji. Samo četiri godine kasnije malena Hrvatska ponovno je iznenadila i zadivila cijeli svijet osvajanjem brončane medalje na Svjetskom prvenstvu u Kataru 2022. godine. Hrvatska nogometna reprezentacija je tako u svojoj kratkoj povijesti uspjela doći do zbroja od 3 svjetske medalje sa čime se ne mogu ni veće nogometne velesile pohvaliti.

### 3. IGRA – POTREBA DJETETA U RAZVOJU

„Igra je oblik ljudske djelatnosti koja čovjeka prati od njegova najranijeg razvoja. Razvijala se i usavršavala kao i čovjek, i što se tiče funkcije i sadržaja. U predškolskoj dobi igra ispunjava gotovo cijelo vrijeme djeteta, dakle osnovni je oblik njegove djelatnosti. Čim dijete pođe u školu, igra ustupa mjesto učenju i nije više glavni sadržaj njegova života. To, međutim, ne znači da igra gubi svoju ulogu u odgoju i životu djece. Naprotiv, ona postaje sastavni dio njihove pripreme za rad kasnije, kad odrastu, dakle za odraslog čovjeka igra bila jedan od oblika ljudske djelatnosti koja čovjeku omogućava da se odmori od rada“ (Findak, 1999, str. 159).

Igra se smatra najfundamentalnijim aspektom života i postojala je od antike. U svim fazama društvenog razvoja, prisutna je i dio je prevladavajuće kulture. Igra je ključna za djetetov razvoj jer pruža brojne dobrobiti koje pridonose njegovom fizičkom, kognitivnom i emocionalnom rastu. Igra je u djetetovom razvoju važna zato što utječe na djetetov tjelesni razvoj. Igra je ključna za razvoj djeteta od samog početka. „Djetinjstvo bez igre i druženja s prijateljima je nezamislivo“ (Kralj, 2015). Umjesto da bude prirodna i temeljna potreba za djecu, igra se dugo smatrala načinom da se ispuni vrijeme do dolaska pravih odgovornosti. Čak i danas, neki ljudi misle da je gubitak vremena zadržavati djecu u igri. Takav stav ozbiljno šteti djetetu i njegovom djetinjstvu. Dijete kroz igru uči o sebi, drugim ljudima i svijetu u cjelini. Budući da je dijete motivirano i angažirano u igri, igra je najprirodniji i najjednostavniji način učenja. Djetetu se što se tiče na tjelesni razvoj kroz igru razvijaju motoričke sposobnosti, ravnoteža, koordinacija i cjelokupna fizička kondicija. Uz tjelesni razvoj kod djeteta se preko igre razvija i kognitivni razvoj. Uloga igre u kognitivnom razvoju djeteta je ta što je igra odličan način za stimuliranje djetetovog mozga i poticanje njegovog intelektualnog razvoja. Dijete kroz igru uči vještine rješavanja problema, kritičko mišljenje, kreativnost i maštu. Igra također u razvoju djeteta utječe i na emocionalni razvoj. U emocionalnom razvoju djeteta igra pomaže djetetu da razvije svoje emocionalne vještine poput empatije, samosvjesni i samoregulacije. Igranje s drugima djetetu pomaže da nauči kako komunicirati s drugima i razviti svoje društvene vještine. Kako dijete kroz igru uči komunicirati s drugima tako igra utječe i na razvoj jezika i govora. Dijete kroz igru ima priliku za učenje i vježbanje jezičnih vještina poput komunikacije, vokabulara i slušanja. Osim svih osnovnih sposobnosti igra djetetu služi za ublažavanje stresa. Igra je tako odličan način da se djeca oslobode stresa i tjeskobe promičući mentalno stanje i dobrobit. Igra znači nije samo zabava za djecu, već ključni aspekt njihova razvoja. Poticanjem igre i pružanjem djeci prostora, vremena i resursa koje im je potrebno za igru, odrasli igraju značajnu ulogu u njihovom razvoju. Uloga učitelja također je ključna jer potiče interakciju i suradnju s

vršnjacima, potiče razvoj vještina i sposobnosti kod učenika i uključuje ih u aktivnosti u razredu. Igra pomaže djetetu da se pripremi za budućnost, što je ključno za njihov rast.

„Igra, ta osnovna aktivnost, životna potreba djeteta i njegova urođena osobina, snažno je sredstvo odgojnog djelovanja. Ona svakom djetetu omogućuje izraziti što osjeća: radost, zadovoljstvo, nezadovoljstvo, smijeh, plač, strah, razočarenje, uspjeh, sigurnost, nesigurnost, potrebu za djecom, strepnju. Pomaže svakom djetetu u afirmiranju među drugom djecom, omogućuje mu pokazivanje vlastite sposobnosti, sklonosti, pozitivne i negativne doživljaje, spretnost, snalažljivost u određenim situacijama i čitav niz drugih obilježja. Obogaćuje, oslobađa, pomaže, povezuje, okupira, otkriva te dijete u igri sazrijeva, razvija se i rasterećuje“ (Peteh, 2018, str. 96).

## 4. ELEMENTI NOGOMETA – METODIČKI POSTUPCI

Na početku učenja elemenata nogometa započinje se kao i učenje bilo čega drugoga. Logičan slijed učenja je taj da se krene od osnovnih i jednostavnih elemenata koji se nadograđuju i vode prema sve složenijim te se i na tome temelji metodika nogometa. Jerković (2001) navodi sljedeće tehnike nogometa s loptom:

### TEHNIKE NOGOMETA S LOPTOM

- 1) Vođenje lopte
- 2) Udarci lopte
- 3) Dodavanja lopte
- 4) Zaustavljanja lopte
- 5) Tehnike vratara
- 6) Osnove fintiranja – driblinzi

#### 4.1. DODAVANJE LOPTE

Prema Gabrijeleću (1964) dodavanje lopte u nogometnu jedan je od najvažnijih elemenata nogometa sa kojim se ostvaruje suradnja između dvojice ili više igrača. Precizna dodavanja se u nogometu smatraju osnovana nogometa jer cilj dodavanja je dodati loptu suigraču precizno i točno kako bi svojoj momčadi omogućili zadržati posjed lopte i stvaranje prilike za postizanje pogotka. Dodavanje lopte može se izvoditi po podlozi ili zraku.

Dodavanja lopte izvode se:

1. Sredinom hrpta stopala
2. Unutrašnjom stranom stopala
3. Vanjskom stranom stopala

4. Unutrašnjim dijelom hrpta stopala
5. Vanjskim dijelom hrpta stopala
6. Gornjom stranom stopala („špica“)
7. Stražnjom stranom stopala (peta)

Kod samo dodavanja vrlo je važno obratiti i pozornost na pravac dodavanja lopte u odnosu na svog suigrača pa se zato razlikuju: dodavanja lopte u susret igraču koji se kreće prema njoj, dijagonalna i okomita dodavanja ispred suigrača, u slobodan prostor, paralelna dodavanja suigraču po širini igrališta i dodavanja unatrag u raznim pravcima. Kako pravci dodavanja lopte mogu biti različiti tako dodavanje može biti izvedeno i s različitih udaljenosti. Različite udaljenosti dodavanja lopte su: kratka dodavanja (do 10 m), srednja dodavanja (od 10 do 30 m) i duga dodavanja (preko 30 m). „S aspekta taktike, dodavanje lopte ujedno preptostavlja odgovarajući izbor tehnike dodavanja s obzirom na određenu situaciju u igri“ (Gabrijelić, 1964, str. 186).

Metodički postupak dodavanja lopte:

Na samom početku učenja ovog elementa nogometa objašnjava se uloga ovog elementa u nogometu. Nakon toga slijedi demonstracija stručne osobe koja demonstraciju započinje sa najjednostavnijim oblikom dodavanja lopte. Djeca nakon toga izvode slobodna dodavanja kako bi se upoznali sa dodavanjem, a nakon toga slijedi izvođenje dodavanja lopte uz korekcije stručne osobe. Kod dodavanja je vrlo važno zauzeti pravilan položaj koji stručna osoba prvo demonstrira, a zatim i djeca zauzimaju početni položaj prije samih vježbi dodavanja. Gabrijelić (1964) navodi da ako igrač, u ovom slučaju dijete, želi pravilno dodati loptu svojem suigraču mora zadovoljiti taktičke zahtjeve prilikom dodavanja lopte. Zbog toga se sa djecom vježba prvo od najlakših pa do zahtjevnijih dodavanja pomoću raznih igara i vježbi.

Vježbe:

1. Dodavanje lopte uz zid gdje učenici stoje do 10 m ispred zida te prvo izvode dodavanje svojom dominantnom nogom, zatim nedominantnom i nakon toga izmjenično.
2. Dodavanje u parovima u mjestu gdje jedan učenik iz para dodaje loptu drugom učeniku, drugi učenik iz para ju prima i dodaje prvom, a udaljenost između dva učenika je kratka. Nakon kratke udaljenosti izvodi se ista vježba samo sa povećanom udaljenosti.
3. Dodavanje lopte u parovima iz prve gdje jedan učenik iz para dodaje loptu drugom učeniku koji ju iz prve dodaje natrag prvom učeniku. Učenici naizmjenično rade kratka dodavanja na mjestu.

4. Dodavanje lopte u parovima u kretanju gdje jedan učenik iz para radi dodavanje, a drugi učenik primanje lopte i zatim dodaje loptu prvom učeniku.

#### 4.2. PRIMANJE LOPTE

Primanje lopte u nogometu može se izvoditi nogom, prsima i glavom. Ono služi kako bi se lopta koja dolazi od strane suigrača dodavanjem ili presijecanjem nakon pokušaja dodavanje protivničke ekipe smirila i stavila pod kontrolu. Primanje lopte napadački je element nogometa kojim se osigurava posjed lopte i komunikacija između suigrača.

„Primanje lopte vrši se odgovarajućim dijelom tijela kada se želi brzina lopte koja dolazi smanjiti. Kako bi se nad njom postigla veća kontrola u daljnjem rješavanju situacije (vođenje lopte, dodavanje, prijenos lopte), tj. pomoću primanja lopte također smirujemo i stavljamo pod kontrolu loptu upućenu od suigrača ili presječenu lopte od protivnika. Lopta se u nogometnoj igri može primiti nogom, glavom, trbuhom i prsima“ (Lacmanović, 2017, str. 19).

Načini primanja lopte:

1. Na principu amortizacije. To je statičan princip primanja lopte zbog specifične strukture kretanja, a kako bi se to izbjeglo važno je primanje lopte vezati više uz kretanja i prijenos lopte. Kako bi netko uspješno primio loptu amortizacijom mora imati dobru procjenu pravca i brzine kretanja lopte. „Sva primanja koja se vrše ovim načinom imaju slične faze s obzirom na tehniku izvođenja“ (Lacmanović, 2017, str. 20).
2. Nakon odbijanja lopte od podloge. U ovom principu primanja lopte također je važno ima dobru procjenu pravca i brzine kretanja lopte kako bi primanje bilo uspješno.
3. Prijenosi lopte. Oni nastaju kombinacijom spajanja primanja i udarca lopte, a zbog svoje dinamičnosti sve su više prisutni u suvremenom nogometu. Prijenosi lopte mogu biti po podlozi i u zraku. „Tehničko-taktički element igre, dolazeća lopta se ne zaustavlja, nego se njezino kretanje nakratko usporava i potom produžava. Prijenos lopte može izvoditi igrač sam sebi ili može loptu usmjeriti suigraču. Može se izvesti i u svim situacijama u kojima je moguće primiti loptu, odnosno izvesti udarac po lopti“ (Lacmanović, 2017, str. 28).

Primanja lopte mogu biti:

1. Unutrašnjom stranom stopala
2. Hrptom stopala
3. Vanjskom stranom stopala
4. Unutrašnjom stranom hrpta stopala

5. Vanjskom stranom hrpa stopala
6. Natkoljenicom i potkoljenicom
7. Prsima
8. Glavom
9. Donjom stranom stopala (đonom)

Metodički postupak primanja lopte:

Na samom početku učenja ovog elementa nogometa objašnjava se uloga ovog elementa u nogometu. Nakon toga slijedi demonstracija stručne osobe koja demonstraciju započinje sa najjednostavnijim oblikom primanja lopte. Djeca nakon toga izvode slobodna primanja kako bi se upoznali sa primanjem, a nakon toga slijedi izvođenje primanja lopte uz korekcije stručne osobe. Kod primanja je vrlo važno zauzeti pravilan položaj koji stručna osoba prvo demonstrira, a zatim i djeca zauzimaju početni položaj prije samih vježbi primanja. Također prije vježbi djeca izvode imitacije pokreta bez lopte.

Vježbe:

1. Prianje lopte odbijene od zida gdje učenik stoji na kratkoj udaljenosti od zida i udara loptu u zid i prima ju.
2. Prianje lopte u parovima s kraće udaljenosti u mjestu gdje jedan učenik iz para dodaje loptu drugome iz para koji ju prvo prima dominantnom nogom, a zatim nakon nekog vremena s nedominantnom nogom.
3. Prianje lopte u parovima s kraće udaljenosti u mjestu gdje jedan učenik iz para dodaje loptu drugome, a drugi iz para naizmjenično lijevom i desnom nogom prima loptu.
4. Prianje lopte u parovima s kraće udaljenosti u mjestu gdje učenik koji prima loptu ide u susret lopti i prima je dominantnom nogom, a nakon nekog vremena nedominantnom nogom.
5. Prianje lopte u parovima s kraće udaljenosti u mjestu gdje učenik koji prima loptu ide u susret lopti i prima je naizmjenično lijevom i desnom nogom.
6. Prianje lopte u parovima s veće udaljenosti u mjestu gdje učenik koji prima loptu ide u susret lopti i prima je dominantnom nogom.
7. Prianje lopte u parovima gdje jedan učenik iz para dodaje loptu, a drugi učenik iz para radi primanje te nakon primanja ide u vođenje lopte.

### 4.3. KRETANJE S LOPTOM – VOĐENJE LOPTE

„Vođenje lopte s gledišta biomehanike, u stvari je kombinacija trčanja i povremenog udaranja, guranja lopte“ (Gabrijelić, 1964, str. 147). Vođenje lopte je element nogometa čija je svrha realizacije individualnih akcija prema suparničkim vratima i stvaranje povoljnih situacija u napadu. Ovaj element može usporavati igru, ali kako je ono individualno može ipak imati svoju vrijednost ako je igrači svrhovito primjenjuju u određenim situacijama. „U poučavanju vođenja lopte sredinom te unutrašnjim i vanjskom dijelom hrpta početnike treba privikavati, uz kontrolu lopte, i na kontrolu terena, što se postiže podizanjem pogleda s lopte na teren“ (Dujmović, 2000, str. 108). Vođenje lopte u nogometu može se razlikovati s obzirom na ritam izvođenja, a to može biti: lagano, umjereno i brzo vođenje.

Vođenje lopte može biti:

1. Sredinom hrpta stopala
2. Donjom stranom stopala
3. Unutrašnjim dijelom hrpta stopala
4. Vanjskim dijelom hrpta stopala
5. Unutrašnjom stranom stopala
6. Vanjskom stranom stopala

Metodički postupak vođenja lopte:

Na samom početku učenja ovog elementa nogometa objašnjava se uloga ovog elementa u nogometu. Nakon toga slijedi demonstracija stručne osobe koja demonstraciju započinje sa najjednostavnijim oblikom vođenja lopte. Djeca nakon toga izvode slobodna vođenja kako bi se upoznali sa vođenjem, a nakon toga slijedi izvođenje vođenja lopte uz korekcije stručne osobe. Prema Dujmoviću (2000) sama taktika vođenja lopte usvaja se igrama i vježbama.

Vježbe:

1. Pokreti oponašanja vođenja lopte gdje se učenici slobodno kreću po terenu, a na učiteljev znak oponašaju pokrete vodeći loptu ravno. Učenici loptu prvo vode dominantnom nogom, a zatim nedominantnom.
2. Pokreti oponašanja vođenja lopte u trčanju gdje učenici sve rade isto kao u prethodnoj vježbi samo što loptu vode u trčanju.
3. Vođenje lopte ravno gdje učenici vode loptu ravno prvo dominantnom nogom, a zatim nedominantnom nogom. Učenici ovu vježbu prvo izvode hodajući, a zatim trčeći.

4. Vođenje lopte sa zadatcima gdje je zadatak učenika da prijeđu s jedne strane terena na drugu vodeći loptu: samo dominantnom nogom, samo nedominantnom nogom, izmjenično dominantnom i nedominantnom nogom i proizvoljno.

#### 4.4. UDARCI LOPTE

Udarci po lopti jedan su od osnovnih elemenata nogometa koji se najčešće primjenjuju u igri. Kako bi se udarac po lopti usavršio potrebno je posvetiti mu puno vremena i truda. Oni služe za ubacivanje lopte u igru nakon prekida, za dodavanje između suigrača i za pucanje prema голу. Udarci po lopti mogu se izvoditi kao poluvolej, volej i škarice. „Udarci na vrata su jedino moguće sredstvo za postizavanje pobjede. Zbog toga su tehnički i taktički najvažniji elementi“ (Dujmović, 2000, str. 149). Dujmović (2000) tako navodi sljedeće udarce lopte:

Udarci po lopti su:

1. Unutrašnjom stranom stopala
2. Unutrašnjom stranom hrpta stopala
3. Hrptom stopala
4. Vanjskom stranom hrpta stopala
5. Gornjom stranom stopala („špica“)
6. Stražnjom stranom stopala (peta)
7. Glavom

Metodički postupak:

Na samom početku učenja ovog elementa nogometa objašnjava se uloga ovog elementa u nogometu. Nakon toga slijedi demonstracija stručne osobe koja demonstraciju započinje sa najjednostavnijim oblikom udarca po lopti. Prema Dujmoviću (2000) važno je djecu naučiti i da se prije samog udarca orijentiraju u prostoru, uoče položaj vratara te svojih i protivničkih igrača i na osnovu toga brzo odluče gdje i kako će izvesti udarac. Djeca nakon toga izvode slobodne udarce kako bi se upoznali sa udarcem po lopti, a nakon toga slijedi izvođenje udarca po lopti uz korekcije stručne osobe.

Vježbe:

1. Pokreti oponašanja udarca po lopti gdje učenici na učiteljev znak oponašaju udarce po lopti prvo u mjestu, a nakon toga u kretanju.

2. Udarci lopte koja miruje gdje učenike podijelimo u nekoliko kolona (ovisno o broju lopti) tako da se prvi učenici iz kolona nalaze ispred zida na udaljenosti od 1,5 do 2 m. Zadatak učenika je da izvede udarac prema zidu, nakon čega širi noge i odbijenu loptu propušta kroz raširene noge. Odbijenu loptu prihvaća slijedeći učenik, zaustavlja ju i izvodi isti zadatak.
3. Dodavanje lopte u dvoje gdje učenike podijelimo u dvije vrste, jedna od druge udaljene 2 do 3 m, ili u nekoliko kolona koje se nalaze jedna nasuprot druge također udaljene 2 do 3 m. Zadatak učenika je da dodaju loptu, a dodavanje prvo izvode po lopti koja miruje, a zatim po onoj koja se kreće.
4. Udarac lopte na gol gdje učenike podijelimo u četiri kolone tako da se svaka nalazi ispred jednog gola na udaljenosti oko 6 m. Učenici izvode udarce na gol loptom koja miruje, a kasnije loptom koja se kreće.

#### 4.5. OSNOVE FINTIRANJA – DRIBLINZI

Driblinzi i fintiranja pripadaju gibanjima nogometaša s loptom koja se odnose na varke. Oni su najteži element nogometne igre jer je rijetkost da se lopta može neometano voditi, dodavati i primati. Dribling kao element nogometne igre je nagla i iznenadna promjena u pravcu kretanja igrača s loptom radi zbunjivanja protivnika, a fintiranje je prividna kretnja kojom igrač prikriva pred protivnikom vlastite namjere. U nogometu je važno da igrač odabere pravi trenutak i najsvrsishodniju tehniku driblinga tj. finte.

„Driblinzi i fintiranja, kao individualno taktičko sredstvo, nisu sami sebi cilj, već su taktičko sredstvo čija primjena u igri donosi korist. U fazi napada cilj driblinga i varke je zauzimanje povoljnog položaja za proigravanje lopte, stvaranje brojčane prednosti, svladavanje zadnjih prepreka prije postizanja gola i sl. U fazi obrane dribling i fintiranje služe za dobivanje povoljnijeg položaja za početak napada i da bi se sačuvala lopta u posjedu“ (Dujmović, 2000, str. 187).

Vrste driblinga su:

1. Dribling unutrašnjom stranom stopala
2. Dribling vanjskom stranom stopala
3. Dribling donom i petom natrag
4. Dribling obilaženja protivnika
5. Varka – „lažni šut“
6. Dribling „bicikl“

7. Dribling sa vanjskom rotacijom „felšom“
8. Dribling „rolanjem“ natrag
9. Dribling „rolanjem“ bočno

Metodički postupak:

Na samom početku učenja ovog elementa nogometa objašnjava se uloga ovog elementa u nogometu. Nakon toga slijedi demonstracija stručne osobe koja demonstraciju započinje sa najjednostavnijim oblikom driblinga. Dujmović (2000) navodi kako bi driblinge trebalo povezati s ostalim tehničkim elementima, a najviše se primanjima, dodavanjima, vođenjem i udarcima na gol. Djeca nakon toga izvode slobodne driblinge kako bi se upoznali sa driblingom, a nakon toga slijedi izvođenje driblinga uz korekcije stručne osobe.

Vježbe:

1. Učenici su podijeljeni u nekoliko vrsti (ovisno o broju lopta) i vode loptu cik – cak pri čemu se promjena smjera kretanja i lopte izvodi unutrašnjom, odnosno vanjskom stranom stopala.
2. Učenici su podijeljeni u nekoliko vrsti (ovisno o broju lopta) i zavrte loptu unutrašnjom ili vanjskom stranom stopala lijevo – desno.
3. Učenici su podijeljeni u parove i izvode driblinge prvo nad polu aktivnim parom, pa nakon toga nad aktivnim parom.

#### 4.6. OSNOVNE TEHNIKE VRATARA

Vratar je u nogometu, kao i u ostalim sportovima s loptom, jedan od najvažnijih igrača na terenu. „Od prvih momenata pouke vratar mora učiti i postavljanje na vratima kao i razvijati osjećaj za trenutak kada krenuti u intervenciju, tj. u izvođenje tehničkih elemenata“ (Dujmović, 2000, str. 108). Kada se učenike želi upoznati sa osnovnim tehnikama vratara važno je naglasiti da se elementi tehnike vratara sastoje od 2 djela, a to su: tehnike vratara bez lopte i tehnike vratara s loptom.

„Vratar treba biti uvijek spreman za brzo reagiranje i akciju. Zauzimanje optimalnog osnovnog stava će mu to omogućiti. Vratar stoji u raskoračnom stavu. Gornji dio tijela je nagnut naprijed, a noge su u koljenu lagano savijene. Težina tijela je prebačena na prednji dio stopala obiju nogu. Ruke su savijene

u laktovima, a dlanovi okrenuti dolje i malo unutra. Pogled je usmjeren prema lopti“ (Dujmović, 2000, str. 97).

Tehnike vratara bez lopte su:

1. Osnovni stav vratara
2. Dokoračna tehnika kretanja
3. Prekoračna tehnika kretanja
4. Istrčavanje vratara
5. Tehnika odraza
6. Tehnika leta vratara
7. Tehnika prizemljenja na podlogu

Tehnike vratara s loptom su:

1. Tehnika hvatanja lopte
2. Tehnika odbijanja lopte
3. Tehnika bacanja lopte rukom
4. Tehnika vraćanja lopte u igru nogom
5. Tehnika udarca po lopti, vođenja, primanja, driblinga i fintiranja, te oduzimanje lopte

Metodički postupak:

Na samom početku učenja ovog elementa nogometa objašnjava se uloga ovog elementa u nogometu. Nakon toga slijedi demonstracija stručne osobe koja demonstraciju započinje sa osnovnim stavom vratara. Djeca nakon toga imitiraju osnovni vratarev stav koji stručna osoba pokaže, a nakon toga pokušavaju braniti lopte i stručna osoba radi korekcije u obrani i daje savjete za bolju tehniku. Važno je djeci objasniti koje su to kretnje u osnovnom vratarevom stavu jer se one nadovezuju na ostale tehnike vratara. „Vratar se u osnovnom stavu najčešće kreće bočno, kratkim i brzim dokoracima bez velikih oscilacija gore-dolje tijelom“ (Dujmović, 2000, str. 98). Kada dijete savlada tu tehniku može se ići u daljnje poučavanje tehnika vratara.

Vježbe:

1. Učenici su podijeljeni u parove i stoje 2 do 3 m udaljeni jedan od drugoga. Svaki par drži loptu u desnoj ruci u visini glave. Učenici izvode dodavanja tako da loptu koju bace desnom rukom drugi par uhvati lijevom rukom vršcima prstiju. Učenici tako izmjenom ruku izvode dodavanja i hvatanja lopte.

2. Učenici su podijeljeni u parove i stoje 5 do 10 m udaljeni jedan od drugoga. Jedan učenik iz para baca loptu prema drugom iz para koji zatim tehnikom skoka naprijed pokušava zaustaviti loptu. Parovi nakon nekog vremena zamijene mjesta.
3. Učenici su podijeljeni u parove i stoje 5 do 10 m udaljeni jedan od drugoga. Učenici u paru si naizmjenično dobacuju loptu iz voleja koja mora biti u visini prsa ili glave. Zadatak onoga koji hvata loptu je biti u osnovnom vratarevom stavu i vršcima prstiju i dlanovima uhvatiti dobačenu loptu.
4. Učenici su podijeljeni u četvorke i vježbaju dodavanja to jest bacanja lopte. Prvi učenik loptu dodaje rolanjem lopte po tlu, drugi učenik bočno dodaje loptu rukom prema trećem, treći učenik loptu dodaje bejzbolskim bacanjem prema četvrtom, a četvrti učenik loptu dodaje prema prvom dropkick tehnikom. Nakon nekoliko vremena učenici mijenjaju mjesta sve dok svi nisu bili na svim mjestima.

## 5. KURIKUL

Osnovni dokument kojim se učitelji tijekom nastave Tjelesne i zdravstvene kulture koriste naziva se *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. Taj dokument donesen je na snagu 2019. godine i njime je *Nastavni plan i program (okvirni)* stavljen izvan snage. Gledajući ta dva dokumenta kod odgojno – obrazovnih ishoda nema većih odstupanja, a kroz ciljeve i zadaće u oba dokumenta vidno je da se želi postignuti isti rezultat. U kurikulumu postoje četiri područja koja sadrži predmet Tjelesna i zdravstvena kultura, a ta područja su: kineziološka teorijska i motorička znanja, morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti, motorička postignuća i zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja, a u *Nastavnom planu i programu (okvirnom)* bile su propisane posebne zadaće, a to su bile: obrazovne (temeljna teorijska znanja i temeljna motorička znanja), antropološke i odgojne. Kurikulum u sebi ne sadrži teme napisane kao nastavne jedinice koje se obrađuju na satu Tjelesne i zdravstvene kulture već odgojno – obrazovni ishodi koje učenik mora savladati, a ispod svakog odgojno – obrazovnog ishoda nalaze se sadržaji za ostvarivanje tih odgojno – obrazovnih ishoda. Sa tim sadržajima se učiteljima daje izbor na koji način žele da se na satu Tjelesne i zdravstvene kulture ostvari odabrani odgojno – obrazovni ishod. Usporedivši kurikulum i nastavni plan i program (okvirni) vidljivo je da u oba dokumenta učenici prvih razreda izvode prirodne načine gibanja, da su u drugom razredu elementi nogometa kao nastavne jedinice zamišljene kroz elementarne igre i u

trećem razredu se prijašnje naučeni sadržaji unapređuju i usavršavaju. Ta prva tri razreda se u *Nastavnom planu i programu (okvirni)* uvrštavaju pod treće razvojno razdoblje i u njemu su spomenuti elementi nogometa koji su i u nastavnim jedinicama dok kurikulum nema takve podjele. Tek se za četvrti razred u *Nastavnom planu i programu (okvirni)* u obrazovnim postignućima spominje usvajanje nastavnih tema iz nogometa koje su u kurikulumu proteže kroz odgojno – obrazovne ishode i sadržaje za ostvarivanje tih ishoda u sklopu elementarnih igara za sva četiri razreda. Teme koje će u slijedećem poglavlju biti spomenute odnositi će se na vođenja lopte, udarce lopte, dodavanja lopte i zaustavljanja lopte. Navedene teme propisane su u *Nastavnom planu i okvirnom programu za osnovne škole* kojim se učitelji i dalje uglavnom koriste zbog izbora tema. Te teme su glavni elementi nogometa sa kojima se učenici u nižim razredima susreću. Iako se u samom nazivu teme ne spominje riječ nogomet važno je shvatiti da je nogomet igra koja u nižim razredima učenicima treba doprinijeti jednu vrstu zabave iz koje će učenici naučiti i savladati osnovne elemente nogometa.

## TEME IZ NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA

### 5.1. IGRE

U daljem dijelu ovog rada biti će navedene teme iz Nastavnog plana i programa, koje su navedene i opisane u knjigama *Vježbajmo zajedno 1 – 4*, kao i vježbe i njihovi opisi koji se rade sa učenicima od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. Navedene vježbe usko su povezane sa učenjem nogometa i njegovih elemenata i one kreću od najjednostavnijih tehnika i elemenata nogometa.

#### 5.1.1. PRVI RAZRED

Vježbe:

1. Slobodno poigravanja i vođenje lopte. Učenici se nalaze na nogometnom igralištu i svaki učenik ima svoju nogometnu loptu. Zadatak učenika je poigravati se loptom i slobodno ju voditi u omeđenom prostoru. Način vođenja ovdje nije određen jer samo s učenicima prvog razreda kao prvo i osnovno na ovaj način želi razviti kontrola vođenja lopte tj. da učenici vode loptu, a ne lopta njih.
2. Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3, 4:4). Učenici se formiraju u više skupina koje će igrati tri protiv tri ili četiri protiv četiri. Nogometno igralište na kojem će učenici igrati veličine je 10 x 10 metara. Zadatak učenik je da

slobodno bez ikakvih zadataka igraju nogomet. Kroz ovakav način igranja nogometne utakmice učenici mogu nesvjesno usvajati pravila nogometne utakmice.

### 5.2.2. DRUGI RAZRED

Vježbe:

1. Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala. Učenik u početnom položaju stoji polubočno prema smjeru kretanja. Spusti nogometnu loptu na tlo ispred noge kojom će voditi loptu (dešnjaci ispred desne, a ljevaci ispred lijeve). Tada započnu bočno kretanje učestalo (svaka 2 koraka) kontrolirano odigravajući loptu unutarnjom stranom stopala. Početni lagani zamah nogom izvodi se iz zgloba kuka, a osnovni se pokret vođenja izvodi potkoljenicom i unutarnjom stranom stopala.
2. Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala. Učenici u paru stoje na udaljenosti do 3 metra. Prvi učenik dodaje loptu unutarnjom stranom stopala drugomu, drugi ju zaustavlja amortizacijom povlačeći nogu unatrag usklađeno s brzinom nadolazeće lopte. Nakon toga povratno dodaje loptu unutarnjom stranom stopala prvome učeniku. Brzinu izvedbe odigravanja lopte unutarnjom stranom stopala određuje učiteljica/učitelj.
3. Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala. Učenik postavlja loptu 6 metara ispred vrata (rukometni gol, oznaka na zidu...) od koje se udaljava unatrag daljnjih 3 – 5 koraka. Tada zauzima polubočni položaj u smjeru lopte i vrata. Zaletom prilazi lopti i neposredno prije udarca, kada je izveo posljednji korak pred loptom i stao na oslonačnu nogu, naginje tijelo prema naprijed. Usklađeno izvodi veliki zamah udarnom nogom i udara loptu snažno unutarnjom stranom stopala. U trenutku udarca unutrašnjom stranom stopala, oslonačna noga nalazi se uz loptu vrhom stopala do sredine lopte. Udarac je ispravan ukoliko je unutrašnji dio stopala postavljen u smjeru udarca i to na način da je potplata stopala paralelna s tlom. Ovaj se udarac može koristiti kada lopta miruje ili se kotrlja prema učeniku.

### 5.3.3. TREĆI RAZRED

Vježbe:

1. Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala. Učenik u početnom položaju stane bočno prema smjeru kretanja. Spusti nogometnu loptu na tlo i osloni se na nju prednjim dijelom stopala jedne noge (dešnjaci desnom nogom, a ljevaci lijevom).

Tada započnu bočno kretanje povlačeći učestalo loptu prednjom donjom stranom stopala (rolanje).

2. Vođenje lopte rolanjem potplatom. Učenik u početnom položaju stane pravocrtno u smjeru kretanja. Spusti nogometnu loptu na tlo i osloni se na nju prednjim dijelom stopala jedne noge (dešnjaci desnom nogom, a ljevaci lijevom). Tada započnu pravocrtno kretanje povlačeći loptu potplatom (rolanje).
3. Dodavanje lopte u kretanju. Učenici, krećući se u dvojka, međusobno dodaju loptu unutarnjim dijelom stopala suigraču koji se kreće paralelno s njim. Dvojke se kreću usklađenom brzinom trčanja, a u trenutku dodavanja i primanja lopte polubočno su okrenuti jedan drugom. Na takav način učenici mogu precizno dodati i primiti loptu.
4. Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge. Učenici su u dvojka udaljeni 3 – 5 metara. Zadatak je prvoga učenika rukama izbaciti loptu prema svome suvježbaču koji zaustavlja loptu donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge. Nakon što je zaustavio loptu donjom stranom stopala, učenik uzima loptu u ruke i izbacuje ju u suprotnom smjeru prema svom suvježbaču koji loptu zaustavlja na isti način.

#### 5.4.4. ČETVRTI RAZRED

Vježbe:

1. Vođenje lopte sredinom hrpta stopala. Učenik spusti nogometnu loptu na tlo ispred noge kojom će voditi loptu (dešnjaci ispred desne, a ljevaci ispred lijeve). Tada se započne čeonu kretati učestalo vodeći loptu (svaka 2 koraka) sredinom hrpta stopala. Početni mali zamah nogom izvodi se iz zgloba kuka, a osnovni pokret vođenja izvodi se potkoljenicom i dodiranjem lopte sredinom hrpta stopala.
2. Udarac na vrata sredinom hrpta stopala. Učenik postavlja loptu 6 metara ispred vrata (rukometni gol, oznaka na zidu...) od koje se udaljava unazad daljnjih 3 – 5 koraka. Tada zauzima mali polubočni položaj ulijevo (za dešnjaka) u smjeru lopte i vrata. Zaletom prilazi lopti, neposredno prije udarca izvodi posljednji korak „pored” lopte, staje na oslonačku nogu (lijeva noga kod dešnjaka) i naginje tijelo prema naprijed. Usklađeno izvodi veliki zamah desnom nogom i snažno udara loptu sredinom hrpta stopala. Udarac je pravilno izveden ako hrbat stopala udara sredinu lopte u smjeru udarca, a putanja lopte trebala bi biti niska ili poluvisoka.

#### 5.5.5. DJEČJI NOGOMET

Ova tema u primarnom obrazovanju ima zadatak upoznati učenike s osnovama taktika u nogometu, a to se što lakše postiže nakon što učenici savladaju elemente tehnika nogometa do četvrtog razreda. Kao i svaka momčadska igra, dječji nogomet ima svoja pravila igre. Igralište na kojem učenici u primarnom obrazovanju igraju dječji nogomet je rukometno igralište ili improvizirano igralište koje odgovara dimenzijama rukometnog igrališta. Svaka momčad se sastoji od 7 igrača, ali ako u razredu ima više od 14 učenika može ih u jednoj momčadi biti više od 7 no nije preporučeno da ih je više od 9 u jednoj momčadi zbog dimenzija igrališta. Jedna utakmica dječjeg nogometa traje 2x10 minuta s odmorom od 3 minute u poluvremenu. Kako se ova tema odrađuje u redovnom nastavnom procesu, igra može trajati i kraće, ali koliko god da traje mora imati dva jednaka poluvremena. Nakon dogovora ekipa i objašnjenja o trajanju igre, ždrijebom (npr. igra par - nepar) se biraju strane i ekipa koja prva ima loptu tj. početni udarac. Igra započinje na sučev (učiteljičin/učiteljev) znak tako da ekipa koja je izgubila u ždrijebu udara loptu u protivničku polovicu igrališta. Svi igrači se u tom trenutku moraju nalaziti na svojoj polovici igrališta, a protivnički igrač najmanje 3 m od lopte sve dok se udarac ne izvede. Pogodak se ne smije postići izravno iz početnog udarca. Nakon što jedna ekipa postigne pogodak igra se nastavlja kao i na početku utakmice, samo što početni udarac izvodi momčad koja je primila pogodak. Nakon što završi jedno poluvrijeme i krene odmor momčadi mijenjaju strane, a početni udarac u drugom poluvremenu ima momčad koja ga nije imala na početku utakmice. Uz navedena pravila postoje još i pravila za loptu u igri u loptu izvan igre, postizanje pogotka, nedopuštenu igru i nesportsko ponašanje, ubacivanje, udarac s vrata, udarac iz kuta i sudca. Lopta je izvan igre kada cijelim obujmom prijeđe uzdužnu ili poprečnu liniju bilo po tlu ili zraku i kada je igra prekinuta na znak suca, a u svim drugim slučajevima je lopta u igri. Što se tiče postizanja pogotka, on se priznaje kada lopta cijelim svojim obujmom prijeđe poprečnu crtu između vratnica i ispod prečke. Momčad koja postigne najviše pogodaka je pobjednik, a ako obje momčadi postignu isti broj pogodaka rezultat je neodlučan. Ako neki igrač bilo koje momčadi igra grubu igru, podmeće nogu, udara protivničke igrače, drži protivničke igrače, prigovara sucu ili se nedolično ponaša prema svojim i tuđim igračima ili prema publici igrač će zbog nedopuštene igre i nesportskog ponašanja biti kažnjen slobodnim udarcem, a ako to namjerno učini u svom kaznenom prostoru (6 m), dosudit će se kazneni udarac. Dosuđeni slobodni udarac izvodi protivnička momčad s mjesta prekršaja, a kazneni udarac s mjesta za izvođenje kaznenog udarca koje je udaljeno 7 m od gola. Za vrijeme izvođenja kaznenog udarca svi se igrači moraju nalaziti 9 m izvan prostora. Kada za vrijeme igre lopta prijeđe uzdužnu crtu igrališta dosuđuje se ubacivanje ili aut. Ubacivanje se

izvodi objema rukama iznad glave, a igrač koji ubacuje loptu mora se nalaziti izvan igrališta tj. izvan uzdužne crte igrališta. Kada igrač momčadi koja je u napadu posljednji dira loptu i ona prijeđe preko poprečne crte igrališta, lopta se u igru vraća udarcem s vrata koji može izvesti vratar ili bilo koji igrač te momčadi u obrani s one strane vratareva prostora koja je bliže mjestu gdje je lopta izašla iz igrališta. Udarac iz kuta izvodi se nakon što lopta cijelim obujmom prijeđe preko poprečne linije, a loptom je posljednji igrao igrač momčadi u obrani. Udarac iz kuta ili korner izvodi momčad u napadu iz kuta koji je bliže mjestu gdje je lopta prešla preko poprečne crte. Iz udarca iz kuta moguće je neposredno postići pogodak. Kako bi cijela utakmica bila regularna i po pravilima sudi ju jedan sudac po pravilima igre. Prije početka utakmice dječjeg nogometa učitelj će učenike upoznati sa svim navedenim osnovnim pravilima igre neposredno prije obrade te teme tj. prije početka igre. Ostala pravila učenici uz učiteljevo upozorenje upoznaju tijekom utakmice koristeći se konkretnim situacijama u igri. Učitelj također prije početka igre s učenicima razgovara o taktici igre za što je potreban veći angažman. To bi značilo da učitelj prije utakmice mora učenike podijeliti u dvije jednake momčadi i svakom igraču odrediti tko je u obrani, a tko u napadu. Učenike tako treba upoznati sa zadatcima u obrani i u napadu i sa jednim od osnovnih načela igre tj. da prilikom obrane gola treba zatvarati, a prilikom napada otvarati, širiti igru kako bi se što uspješnije razvio napad. Učiteljev zadatak je također prije, za vrijeme i nakon igre razgovarati s učenicima i upozoravati ih na greške, ispravljati ih i zadavati nove zadatke. Učitelj to mora učiniti na način da ne sputava učeničku inicijativu, njihovo stvaralaštvo već to sve mora imati značaj da se nužne komponente u igri bolje razvijaju i dođu do izražaja.

## 6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE

Findak (1999) navodi kako programiranje podrazumijeva precizno definiranje cilja koji se osmišljenim programom želi ostvariti, utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije i istodobno mogućnost verifikacije stupnja u kojem se program ostvario. Sami pojam programiranja pruža odgovor na tri osnovna pitanja, a to su: što se programiranjem želi ostvariti, na koji način se to želi postići i u kojoj mjeri se programirano realiziralo to jest kakvi su učinci programa. Kako bi se tjelesna i zdravstvena kultura kao nastavni sat željela individualizirati, programiranje je jedan od osnovnih uvjeta za to. „Program tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je na temelju strukture i postignuća supstratne znanosti, to jest kineziologije, a to znači da su u njemu znanstveni sadržaji već pretvoreni u odgojno obrazovne

sadržaje, a u programiranju se pojavljuju kao nastavni sadržaji“ (Findak, V., 1999, str. 166). Kod ostvarivanja programa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi osim zadovoljavanja edukativnih potreba učenika treba pripaziti i na: zadovoljavanje autentičnih potreba svakog pojedinog učenika s obzirom na njegovo aktualno stanje antropoloških obilježja i osiguravanje edukativnog kontinuiteta to jest svladavanje osnove propisanog programa za svaki razred.

Realizacija programiranja zahtjeva izradu:

1. Globalnog programa koji čini skup odgovarajućih sadržaja raspoređenih na nastavne cjeline i nastavne teme pri čemu odabir i ocjenjivanje nastavnih cjelina i tema predstavlja njegove sastavne dijelove.
2. Operativnog programa koji u sebi sadrži nastavne jedinice za glavni A dio sata za svaki sat u školskoj godini.
3. Izvedbenog programa koji omogućava pojedinačno i precizno raspoređivanje odgovarajućih sadržaja, doziranje, distribuciju i kontrolu opterećenja.

Primjer globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za prvi razred osnove škole (model) (Božinović Mađor, Delaš Kalinski, Milić, Neljak, 2008, str. 39)

Tjedni fond sat: 3

Godišnji fond sati: 105

Broj nastavnih cjelina: 8

Ukupan broj nastavnih tema: 25

Učestalost nastavnih tema: 210

Prosječna učestalost nastavnih tema: 8.36~8

| <b>Nastavna cjelina: Hodanja i trčanja</b> |                                                 |              |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|
| Redni broj teme:                           | Nastavne teme:                                  | Frekvencija: |
| 1.                                         | Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja   | 5            |
| 2.                                         | Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute | 6            |
| 3.                                         | Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta          | 7            |
| 4.                                         | Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  | 8            |
| <b>Nastavna cjelina: Skakanja</b>          |                                                 |              |
| Redni broj teme:                           | Nastavne teme:                                  | Frekvencija: |

|    |                                                      |    |
|----|------------------------------------------------------|----|
| 5. | Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima | 10 |
| 6. | Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu         | 21 |
| 7. | Poskoci u mješovitome uporu uzduž švedske klupe      | 9  |

| Nastavna cjelina: Bacanja i hvatanja |                                                                |              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|
| Redni broj teme:                     | Nastavne teme:                                                 | Frekvencija: |
| 8.                                   | Bacanja loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom          | 13           |
| 9.                                   | Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje       | 9            |
| 10.                                  | Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje      | 8            |
| Nastavna cjelina: Kolutanja          |                                                                |              |
| Redni broj teme:                     | Nastavne teme:                                                 | Frekvencija: |
| 11.                                  | Bočno valjanje u lijevo i u desno                              | 11           |
| 12.                                  | Povaljke u ležanju                                             | 5            |
| 13.                                  | Kolut naprijed niz kosinu                                      | 14           |
| Nastavna cjelina: Penjanja i puzanja |                                                                |              |
| Redni broj teme:                     | Nastavne teme:                                                 | Frekvencija: |
| 14.                                  | Puzanje i provlačenje na različite načine                      | 6            |
| 15.                                  | Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama                     | 10           |
| Nastavna cjelina: Višenja i upiranja |                                                                |              |
| Redni broj teme:                     | Nastavne teme:                                                 | Frekvencija: |
| 16.                                  | Različiti položaji visova i hvatova                            | 10           |
| 17.                                  | Različiti mješoviti upori u mjestu, hodanja na tlu/spravama    | 5            |
| 18.                                  | Upor na rukama osloncem nogama u povišenju                     | 4            |
| 19.                                  | Stoj na lopaticama                                             | 14           |
| Nastavna cjelina: Ritmičke strukture |                                                                |              |
| Redni broj teme:                     | Nastavne teme:                                                 | Frekvencija: |
| 20.                                  | Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju                          | 9            |
| 21.                                  | Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju | 7            |
| Nastavna cjelina: Igre               |                                                                |              |
| Redni broj teme:                     | Nastavne teme:                                                 | Frekvencija: |

|     |                                                                              |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|
| 22. | Elementarna igra bez pomagala                                                | 6 |
| 23. | Štafetna igra bez pomagala                                                   | 2 |
| 24. | Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)                                     | 5 |
| 25. | Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3, 4:4) (N) | 6 |

Tablica 1. Primjer globalnog plana za 1.r. OŠ (Božinović Mađor, Delaš Kalinski, Milić, Neljak, 2008, str. 39)

## 7. IGRE

U slijedećem dijelu rada biti će predstavljene neke igre u kojima učenici na njima zabavan i poznat način upoznaju i vježbaju elemente nogometa. Elementi nogometa prožeti su kroz igre iako nisu očite na prvi pogled. Orešić (2020) u svome radu navodi igre u kojima su prožeti nogometni elementi, a ovdje će sada biti opisane neke od njih. Navedene igre mogle bi se uglavnom provoditi u glavnom B dijelu sata Tjelesne i zdravstvene kulture.

### 7.1. PAC – MAN

Ova igra zamišljena je s ciljem usavršavanja kretnji vođenja lopte, razvoju preciznosti, brzog zaustavljanja, brze promjene smjera i donošenju odluka. Za ovu igru potrebna je polovica igrališta ili cijelo igralište ovisno o broju igrača. Igra ide tako da svaki igrač ima svoju loptu sa kojom se vodeći ju kreće isključivo po linijama igrališta. U ovoj igri je cilj izbjeći igrača i ne sudarati se s njima. Kada se igrači međusobno sudare tada dobiju negativni bod. Pobjednik ove igre je igrač koji na kraju igre ima najmanje negativnih bodova. Za ovu igru potrebno je onoliko lopti koliko ima i igrača. Kada igrač u igri želi promijeniti smjer kretanja to može učiniti isključivo na sjecištima linija ili je čak u igru moguće ubaciti i *lovca*, koji će s igračem kojeg ulovi zamijeniti ulogu.

### 7.2. ZID

Slijedeća igra zamišljena je s ciljem da učenici usavrše kretnju vođenja, zaustavljanja lopte, razvoja sposobnosti brze promjene smjera kretanja, obrambene i napadačke kretnje i donošenju odluka. Za ovu igru potreban je prostor koji obuhvaća polovicu igrališta. Igra ide tako da svi igrači, svatko sa svojom loptom, stoje na liniji dok je jedan igrač *lovac* i nema loptu. Igrači s loptom pokušavaju doći na drugu stranu igrališta vodeći loptu nogom. Ako i kada *lovac* uspije uloviti jednog od igrača, on se zaustavlja i postavlja u zid. Ostali igrači bježeći izbjegavaju zid, ali ga smiju koristiti kako bi pokušali prevariti *lovca* prilikom prelaska na drugu stranu. Kada *lovac* uspije uhvatiti više igrača, oni se u igralištu mogu postaviti tako da stoje odvojeno ili skupa jedan pored drugoga tako da zid postane što veći i tako ostalim igračima daje manje

prilike za bijeg s jedne na drugu stranu. Pobjednik ove igre postaje igrač (učenik) koji na kraju igre ostaje neulovljen. Za ovu igru potrebno je lopti koliko ima igrača (učenika) i polovica igrališta. Vođenje lopte nogom u ovoj igri može biti na različite načine kao npr. vođenje lopte samo desnom nogom ili samo lijevom nogom, vođenje lopte rolanjem i tako dalje.

### 7.3. MORSKI PAS

Ova igra zamišljena je s ciljem usavršavanje kretnji vođenja lopte, razvojem sposobnosti brze promjene smjera kretanja, fintiranjem i brzine reakcije. Za ovu igru potreban je prostor polovice igrališta. Igra ide tako da igrači stoje na liniji svatko sa svojom loptom dok se *lovac morskog pasa* nalazi u sredini igrališta bez lopte. *Lovac morskog pasa* lovi ostale igrače kojim je cilj vodeći loptu prijeći na drugu stranu igrališta, a da ih *lovac morskog pasa* ne ulovi. Kada *lovac morskog pasa* dodirnom uhvati nekog od igrača on također postaje *lovac morskog pasa* i oni zatim zajedno držeći se za ruke pokušavaju uloviti ostale igrače. Pobjednik ove igre je igrač koji ostane neulovljen do kraja igre. Za ovu igru potrebno je lopti koliko ima i igrača.

### 7.4. SKUPI DODAVANJA

Ova igra zamišljena je s ciljem usavršavanja kretnji dodavanja lopte, percepcije i obrambenih kretnji. Za ovu igru potreban je polovica igrališta i učenici u razredu dijele se u dvije ekipe. Igra ide tako da jedna ekipa ima loptu, a cilj je skupiti povezanih 10 dodavanja bez da im suprotna ekipa ukrade loptu. Svaki dodir i oduzimanje lopte od protivničke ekipe započinje brojanjem dodavanja iz početka. Igrač ne smije dodati igraču od kojeg je prethodno dobio loptu. Za ovu igru potrebna je jedna lopta.

## 8. ISTRAŽIVANJE

### 8.1. OPIS UZORKA I INSTRUMENTA

Istraživanje je provedeno u jednoj osnovnoj školi u Republici Hrvatskoj. Škola u kojoj je provedeno istraživanje zove se Osnovna škola Dragutina Domjanića koja se nalazi u Svetom Ivanu Zelini na području Zagrebačke županije. Za provedbu istraživanja odabran je anketni upitnik te su ga ispunjavali učenici. U istraživanju su sudjelovali učenici jednog prvog (9 dječaka, 11 djevojčica), jednog drugog (9 dječaka, 6 djevojčica), jednog trećeg (7 dječaka, 7 djevojčica) i jednog četvrtog (9 dječaka, 9 djevojčica) razreda te su svi učenici u tim razredima sudjelovali u istraživanju. Sveukupno je 67 učenika sudjelovalo u istraživanju. Učenici su odabrani anketni upitnik ispunjavali 2 puta. Prvi puta su ga ispunjavali prije nego što su znali da će nakon toga imati sat Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjen nogometnim sadržajima, a drugi puta su ga ispunjavali odmah nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima. Anketni upitnik je anoniman, ispitanici su ga ispunjavali dobrovoljno

uz prije traženu suglasnost roditelja. Upitnik se sastoji od općih podataka (spol, razred) i šest pitanja. Pitanja glase:

1. Vježbam na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. UVIJEK PONEKAD NIKADA
2. Koje sportove pratite? NOGOMET, RUKOMET, TENIS, HOKEJ NA TRAVI, KOŠARKA
3. Želim se baviti nogometom. DA – NE
4. Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture sviđaju mi se nogometni sadržaji. DA – NE
5. Želim da se na satu Tjelesne i zdravstvene kulture radi više nogometnih sadržaja. DA – NE
6. Aktivno sudjelujem na satu Tjelesne i zdravstvene kulture kada je nogomet tema. UVIJEK PONEKAD NIKADA

Kod ispunjavanja upitnika nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima učenici su odgovarali na opća pitanja i na 4 pitanja vezana samo uz nogomet. Svim učenicima je anketa objašnjena i što se u kojem pitanju traži.

## 8.2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je:

1. Ispitati aktivnost učenika na satu Tjelesne i zdravstvene kulture.
2. Ispitati koje sportove učenici prate.
3. Ispitati preferencije bavljenja nogometom kod dječaka.
4. Ispitati razlike između djevojčica i dječaka u preferencijama bavljenja nogometom (prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima).
5. Ispitati razlike u dobi kod djevojčica u preferencijama bavljenja nogometom prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima.
6. Ispitati razlike u dobi kod djevojčica i dječaka o aktivnosti na satu Tjelesne i zdravstvene kulture kada je nogomet tema.
7. Ispitati razlike u dobi kod djevojčica i dječaka o želji više nogometnih sadržaja na satu Tjelesne i zdravstvene kulture prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima.

## 8.3. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

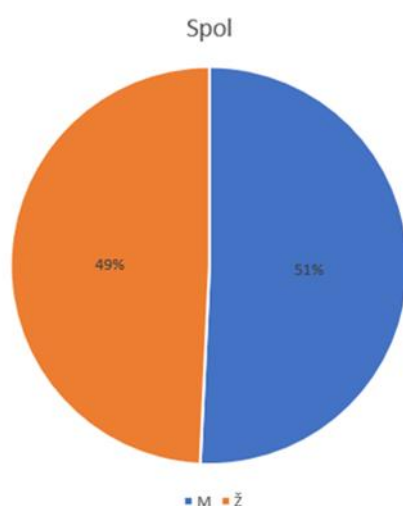
U skladu s temeljnim ciljevima i problemima istraživanja, postavljene su sljedeće hipoteze:

1. Očekuje se da učenici aktivno sudjeluju na satu Tjelesne i zdravstvene kulture neovisno o dobi.

2. Očekuje se da učenici najviše prate nogomet neovisno o spolu.
3. Očekuje se da dob kod dječaka ne utječe na preferencije za nogomet.
4. Očekuje se da dječaci više preferiraju nogomet i nogometne sadržaje od djevojčica prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima.
5. Očekuje se da se mlađe djevojčice (1. i 2. r.) nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima žele baviti nogometom.
6. Očekuje se da su dječaci više aktivni na satu kada je nogomet tema neovisno o dobi.
7. Očekuje se da mlađe djevojčice (1. i 2. r.) žele više nogometnih sadržaja na satu Tjelesne i zdravstvene kulture nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnih sadržajima.

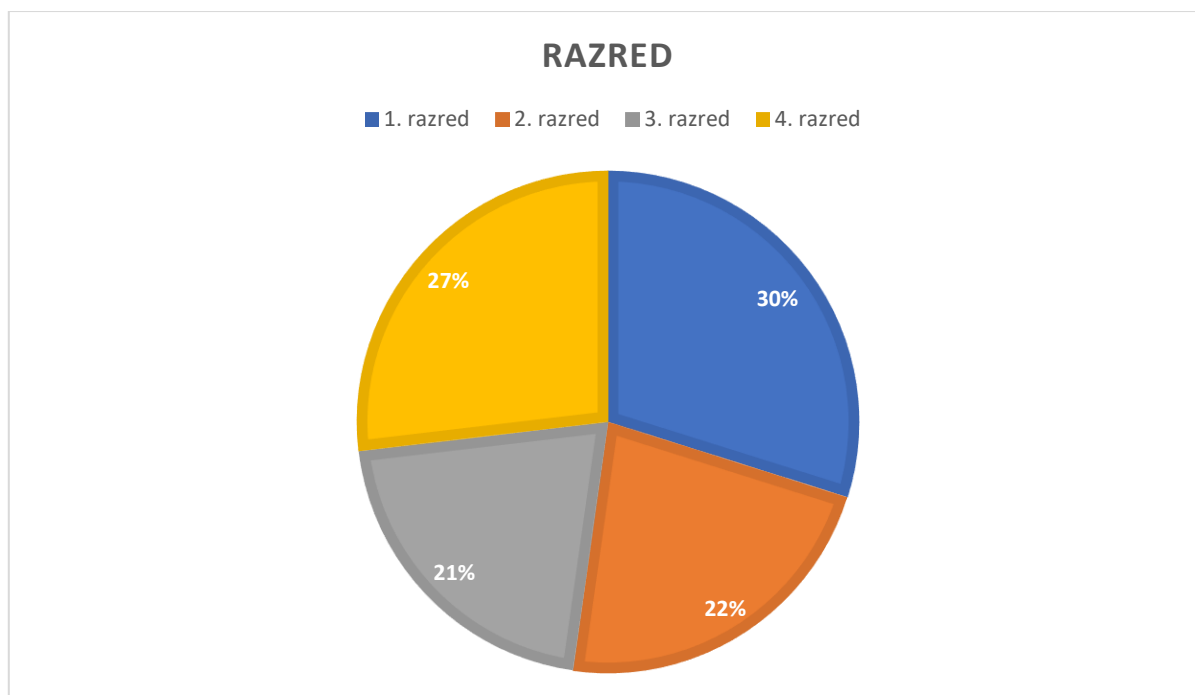
#### 8.4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na sljedećem grafikonu prikazan je postotak ispitanika prema spolu. U istraživanju su sudjelovali muški i ženski učenici.



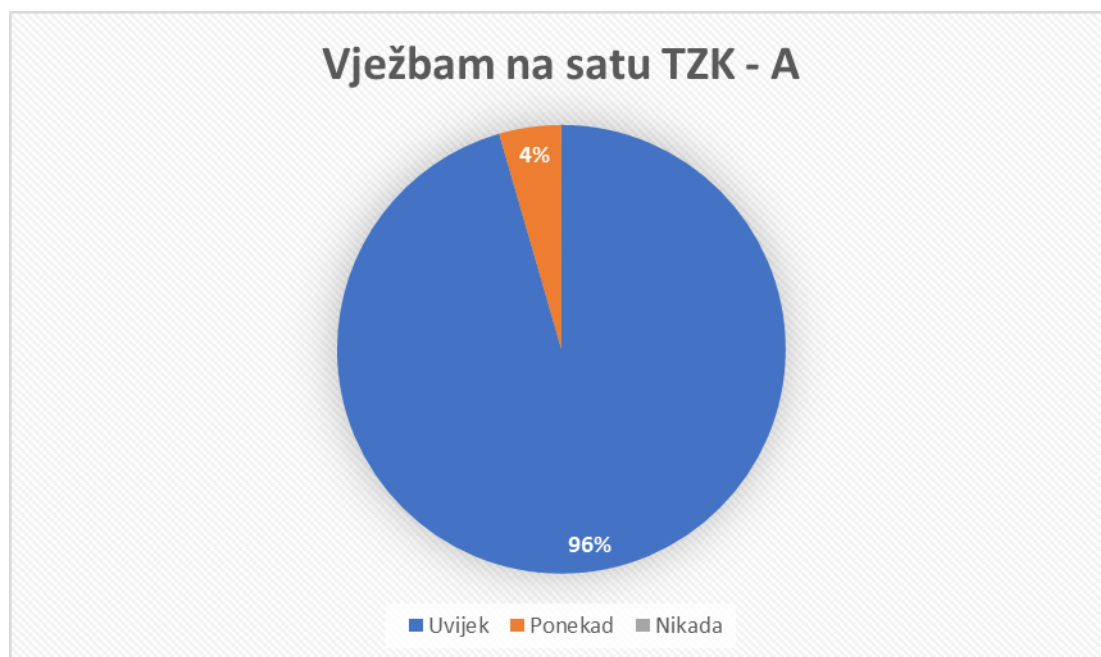
Grafikon 1. Spol ispitanika

Razred ispitanika podijeljen je u četiri kategorije to jest od prvog do četvrtog razreda koji su ujedno i sudjelovali u istraživanju.



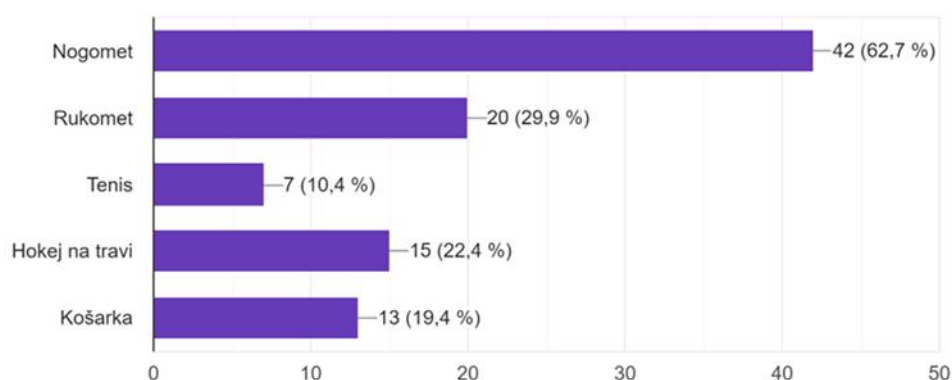
Grafikon 2. Podjela ispitanika po razredu koji pohađaju

Prvi cilj istraživanja bio je ispitati koliko često učenici sudjeluju na satu Tjelesne i zdravstvene kulture neovisno o dobi i spolu učenika. Očekivani rezultat istraživanja bio je da će ispitanici uvijek vježbati na satu Tjelesne i zdravstvene kulture neovisno o dobi i spolu ispitanika. Rezultat istraživanja potvrdio je hipotezu da učenici neovisno o dobi i spolu uvijek vježbaju na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Postotak ispitanika koji uvijek vježba na satu Tjelesne i zdravstvene kulture iznosi 96%, a postotak ispitanika koji ponekad vježba na satu Tjelesne i zdravstvene kulture iznosi 4%. U anketnom upitniku bio je ponuđen i odgovor nikada koji niti jedan ispitanik nije zaokružio.



Grafikon 3. Učestalost vježbanja na satu TZK – a ispitanika

Drugi cilj istraživanja bio je ispitati koje sportove učenici prate u svoje slobodno vrijeme. Rezultat istraživanja potvrđuje hipotezu da najveći postotak učenika neovisno o spolu prati nogomet u svoje slobodno vrijeme. Postotak učenika koji prati nogomet je 62,7%. Drugi najpraćeniji sport je rukomet sa 29,9%, zatim hokej na travi sa 22,4%, zatim košarka sa 19,4% i najmanje praćen sport kod ispitanika bio je tenis sa 10,4%.



Grafikon 4. Sportovi koje učenici prate

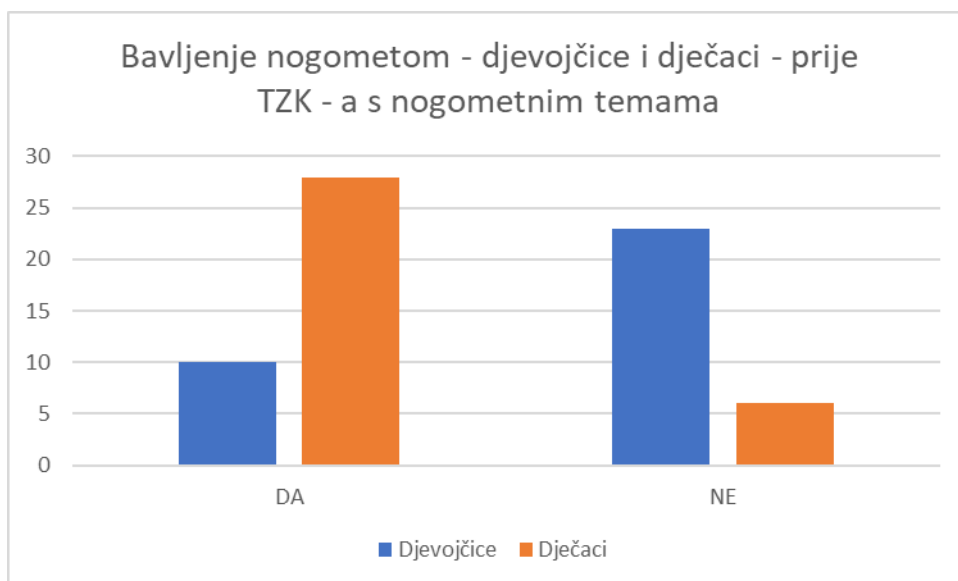
Treći cilj istraživanja bio je ispitati preferencije bavljenja nogometom kod dječaka. Rezultati istraživanja potvrđuju da se dječaci neovisno o njihovoj dobi i prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture žele baviti nogometom. Ukupno tridestičetiri dječaka sudjelovalo je u istraživanju. U prvom razredu od devet dječaka osmero njih želi se baviti nogometom, u

drugom razredu svih devet dječaka želi se baviti nogometom, u trećem razredu petero od sedam dječaka želi se baviti nogometom, u četvrtom razredu šestero od devet dječaka želi se baviti nogometom. Kada se sve zbroji ukupno 28 dječaka želi se baviti nogometom, što čini 82% ispitanika, a njih 6 ne želi se baviti nogometom što čini 18% ispitanika. Dječaci su na ovo pitanje odgovorili prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima.

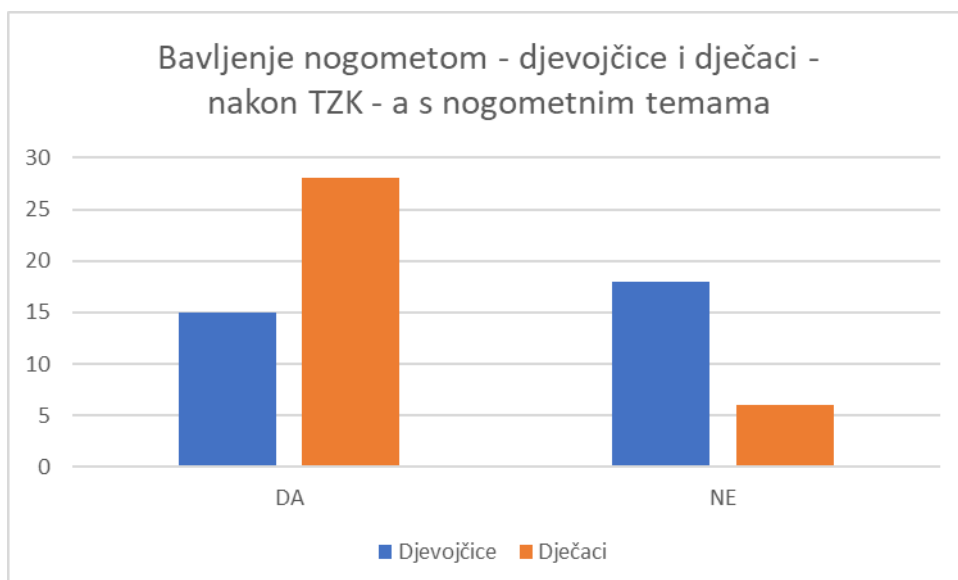


Grafikon 5. Bavljenje nogometom – dječaci

Četvrti cilj istraživanja bio je ispitati razlike u preferencijama bavljenja nogometom kod djevojčica i dječaka prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima neovisno o njihovoj dobi. Rezultati istraživanja potvrđuju četvrtu hipotezu da se više dječaka od djevojčica želi baviti nogometom prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima. Od ukupno tridesetičetiri dječaka njih dvadesetiosam želi se baviti nogometom isto prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture, a njih šestero se ne želi baviti nogometom ni nakon sata. Od ukupno tridesetitri djevojčice prije sata Tjelesne i zdravstvene kulture samo njih deset želi se baviti nogometom, a nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture njih petnaest što je i dalje skoro duplo manje od dječaka.



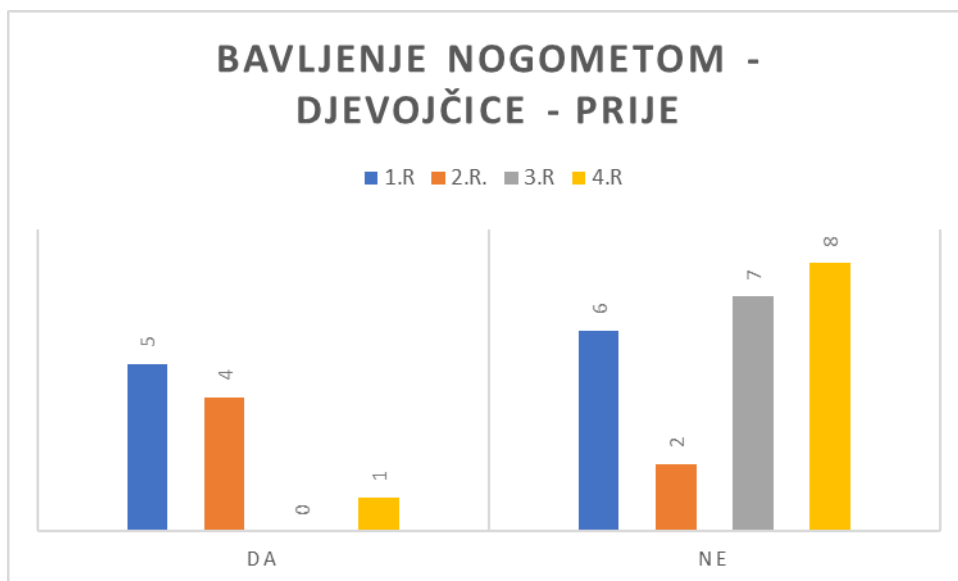
Grafikon 6. Bavljenje nogometom – djevojčice i dječaci - prije



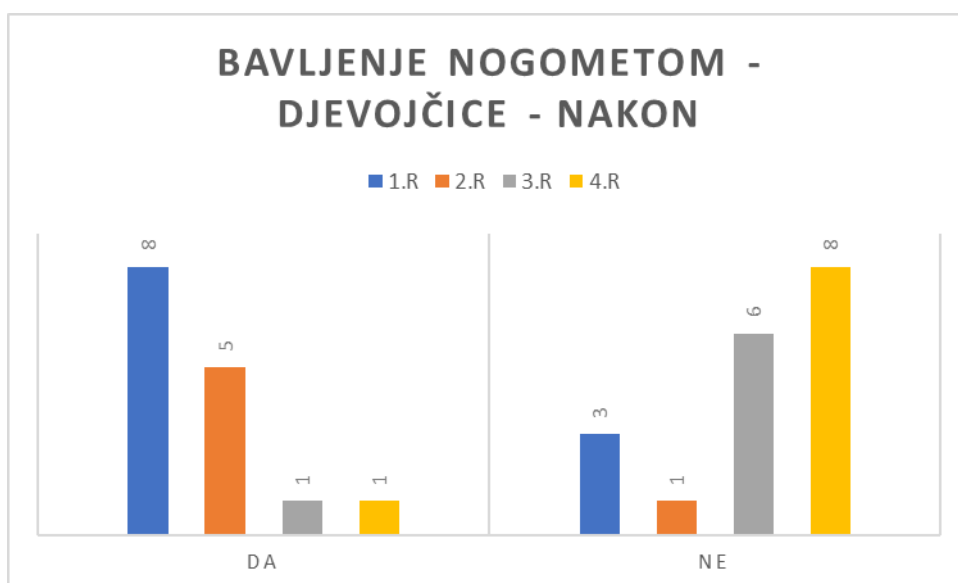
Grafikon 7. Bavljenje nogometom – djevojčice i dječaci - nakon

Peti cilj istraživanja bio je ispitati razlike u dobi kod djevojčica u preferencijama bavljenja nogometom prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati istraživanja potvrđuju petu hipotezu da će se mlađe djevojčice (1. i 2. razred) željeti baviti nogometom nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima. Prije sata Tjelesne i zdravstvene kulture od ukupno 33 djevojčica njih 10 želi se baviti nogometom od kojih je njih 5 iz prvog, 4 iz drugog i jedna iz četvrtog razreda, a njih 23 ne želi se baviti nogometom. Nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima došlo je do porasta od

5 djevojčica koje se žele baviti nogometom, a tomu su pridonjele 4 djevojčice iz prvog i drugog razreda i time potvrdile hipotezu.



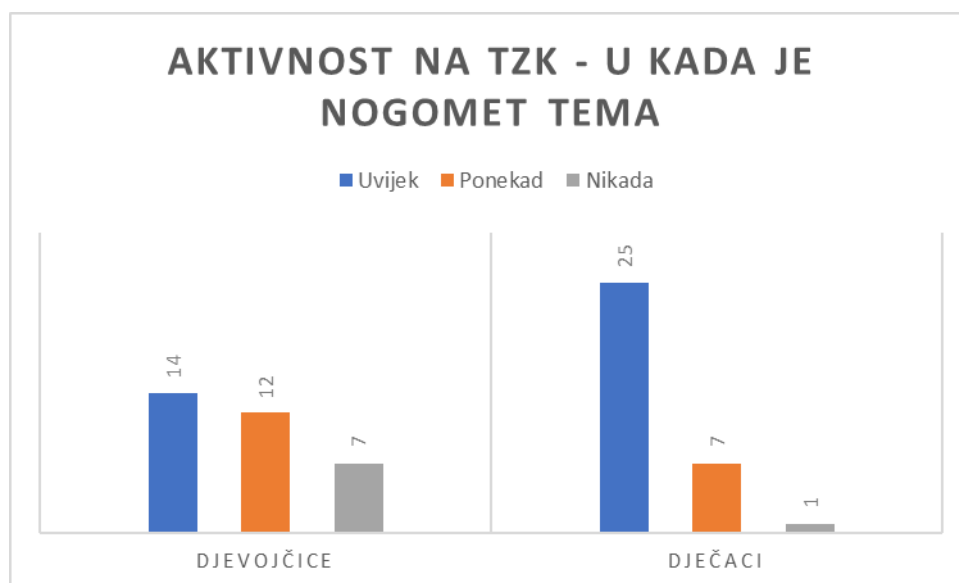
Grafikon 8. Bavljenje nogometom – djevojčice - prije



Grafikon 9. Bavljenje nogometom – djevojčice - nakon

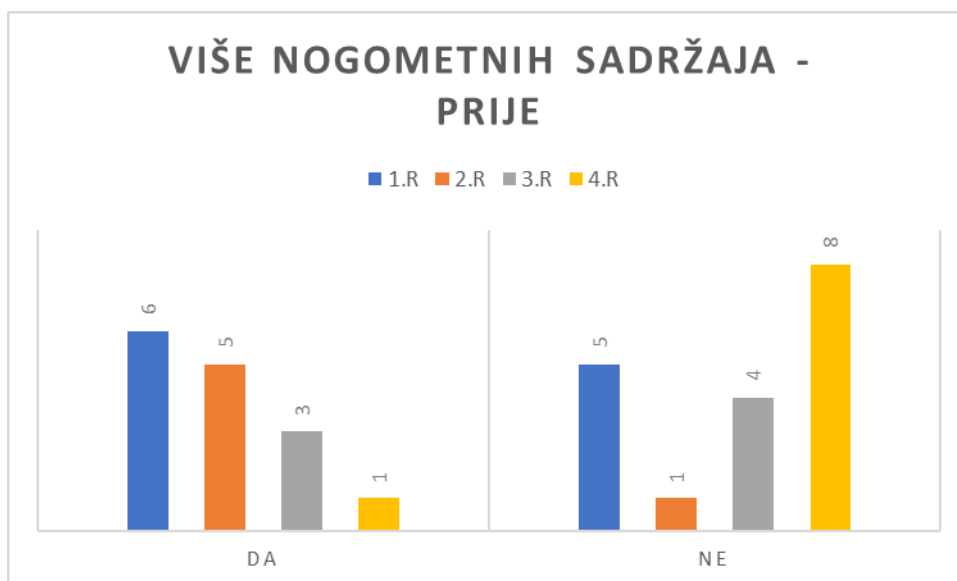
Šesti cilj istraživanja bio je ispitati aktivnost ispitanika na satu Tjelesne i zdravstvene kulture kada je nogomet tema sata. Rezultati potvrđuju šestu hipotezu da su dječaci više aktivni na satu Tjelesne i zdravstvene kulture kada je nogomet tema. Istraživanje pokazuje da je 25 od 34 muških učenika svih razreda uvijek aktivno, 7 od 34 ponekad i 1 od 34 nikada na satu Tjelesne i zdravstvene kulture kada je nogomet tema. Kod djevojčica svih razreda je situacija takva da

je 14 od 33 djevojčice uvijek aktivno, 12 ponekad i 7 nikada što ujedno potvrđuje hipotezu da su dječaci više aktivni na satu Tjelesne i zdravstvene kulture kada je nogomet tema.

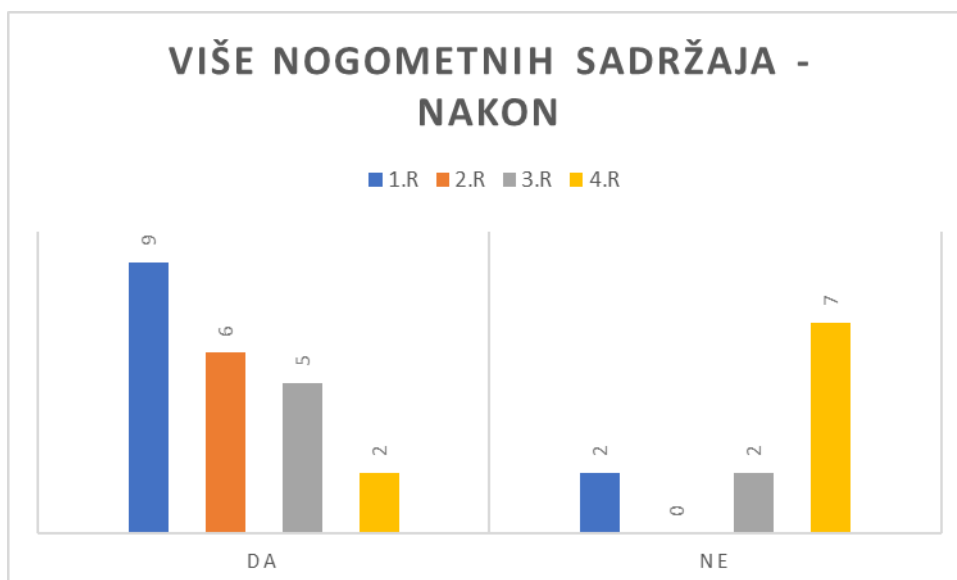


Grafikon 10. Aktivnost na TZK – u – nogometne teme

Sedmi cilj istraživanja bio je ispitati razlike u dobi kod djevojčica o želji za više nogometnih sadržaja na satu Tjelesne i zdravstvene kulture prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima. Rezultati istraživanja potvrđuju da će mlađe djevojčice (1. i 2. razred) željeti više nogometnih sadržaja nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima. Prije održanog sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima 11 djevojčica 1. i 2. razreda želi više nogometnih sadržaja, a nakon sata njih 15 želi više nogometnih sadržaja. Kod starijih djevojčica situacija se ne mijenja previše prije i nakon ispitivanja. Prije održanog sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima 4 djevojčice 3. i 4. razreda želi više nogometnih sadržaja, a samo njih troje više nakon održanog sata.



Grafikon 11. Povećanje nogometnih sadržaja na TZK – u - prije



Grafikon 12. Povećanje nogometnih sadržaja na TZK – u – nakon

Za analizu razlika između bavljenja nogometom djevojčica i dječaka prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima, razlika bavljenja nogometom mlađih djevojčica (1. i 2. r) i starijih djevojčica (3. i 4. r) prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima i razlika između želje za više nogometnih sadržaja na satu TZK – a mlađih djevojčica (1. i 2. r) i starijih djevojčica (3. i 4. r) prije i nakon sata Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima korišten je t – test. T – testom se utvrđuje je li razlika između uzoraka statistički značajna ili nije. Petrak (2010) navodi

da ako je  $p$  veći od 0,05 razlika nije statistički značajna, a ako je  $p$  manji ili jednak 0,05 da je razlika statistički značajna.

Analizom gore navedenih rezultata zaključeno je sljedeće. T – test je pokazao kako razlika nije statistički značajna kod svake razlike između prikupljenih podataka. Razlika nije statistički značajna zato što  $p$  iznosi 1. Dobiveni rezultat vjerojatno je rezultat veličine uzorka.

## 9.ZAKLJUČAK

U današnje doba tjelesna aktivnost se zbog načina života ljudi sve više zanemaruje iako je ona od iznimne važnosti za zdravlje čovjeka. Zanemarivanje tjelesne aktivnosti vidljivo je već i kod djece koja sve više vremena provode na računalima, mobitelima i raznom ostalom novom tehnologijom koja ih zatvara u četiri zida. Kada bi se usporedio život sada sa onim prije par godina za primjetiti je da se djeca sve manje igraju vani i da je njihova igra u prirodi zamjenjena igrom u kući pred raznim ekranima bez tjelesne aktivnosti. Iako nove tehnologije imaju svoje prednosti koje nam omogućavaju u neku ruku lakši život trebalo bi njihovo korištenje dozirati i od najranije dobi djetetova života poticati na što više tjelesne aktivnosti koja je jedan od preduvjeta za zdrav život.

Kada se govori o primarnom obrazovanju učitelji su ti kojima je pružena prilika da djecu odgoje i obrazuju najbolje što mogu. Učitelji u prvom razredu dobiju djecu koja dolaze u novu fazu života gdje je učiteljeva glavna zadaća što kvalitetnije djeci približiti novi svijet u kojem se nalaze. Što se tiče sportskog načina života, učitelji primarnog obrazovanja imaju mogućnost toj djeci ukazati kako je on važan za njihovo zdravlje i dobrobit i usmjeriti ih ka tom sportskom načinu života.

Igra je kod djeteta neizostavna stavka za njihov razvoj. Dijete kroz igru zadovoljava potrebe za kretanjem, razvija svoje kognitivne i fizičke sposobnosti i njome zadovoljava svoje potrebe za socijalizacijom. Kroz igru dijete također razvija svoju osobnost, poštivanje pravila, uči o empatiji i mnogo ostalih pozitivnih stvari koje se kroz igru razvijaju. Važno je djeci dopustiti da se igraju dokle god mogu jer je igra komponenta djetetova razvoja koja pozitivno utječe na dijete.

Nogomet je trenutno najpopularniji i najpraćeniji sport na svijetu. On ne samo što je zanimljiv za praćenje već je vrlo koristan za razvoj motoričkih i fizičkih sposobnosti. Nogomet je u školama pristutan već od prvog razreda gdje kreće od najjednostavnijeg oblika igre nogometa, a kasnije dolazi i do pojave osnovnih elemenata nogometa. Za kvalitetu provednu nastavnih

tema s elementima rukometa vrlo je važna dobra metodička opremljenost učitelja koji u svakom trenutku može procijeniti sposobnosti svojih učenika.

Rezultati dobiveni nakon istraživanja bili su očekivani. Dječake bilo koje dobi zanima nogomet kao sport, a što se tiče djevojčica one nisu toliko zainteresirane. Tek kod mlađih djevojčica dolazi do porasta interesa za nogometom nakon što iskušaju samo jedan sat Tjelesne i zdravstvene kulture ispunjenog nogometnim sadržajima. Zbog toga bi trebalo više poraditi na tome da se djevojčica nogomet kao sport približi na zabavan, ali poučan način i da se samo interes za gledanjem nogometa prenese i na želju da se nogometom bave ili igraju u svoje slobodno vrijeme.

## 10. LITERATURA

- Božinović Mađor, S., Delaš Kalinski, S., Milić, M., Neljak, B. (2008). *Vježbajmo zajedno 1 – 4*. Zagreb: Profil International.
- Dujmović, P. (2000). *Škola nogometa*. Zagreb: Impresum  
<https://de.scribd.com/document/404081922/%C5%A0kola-nogometa-pdf> 1.6.2023.
- Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatski pedagoško – književni zbor.
- Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1986). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Gabrijević, M. (1964). *Nogomet – teorija igre*. Zagreb.
- Hrvatski nogometni savez. <https://hns-cff.hr/> 11. svibnja 2023.
- International Football Association Board. *Laws of the game 2022 – 2023*.  
<https://downloads.theifab.com/downloads/laws-of-the-game-2022-23?l=en> 20. svibnja 2023.
- Jerković, S. (2001). *Teorija tehnike nogometa: Metodika obuke tehnike, vježbe i kompleksi*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Jerković, S., Rihtar, I., Barišić, V., Jerković, M. (2004). *Teorija tehnike i metodika obuke elementarne tehnike nogometne igre*. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu.

- Kralj, D. (1.5.2012). *Zašto je igra važna za razvoj djece*. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/teme/zasto-je-igra-vazna-za-razvoj-djece/> 1.6.2023.
- Lacmanović, D. (2017). *Primjena vježbi za usavršavanje primopredaje lopte u nogometu*. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A509/datastream/PDF/view> 1. lipnja 2023.
- Luxbacher, J. (2003). *Soccer practice games*. Sjedinjene Američke Države: Human kinetics.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2019). *Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura*. Zagreb. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html) 20. svibnja 2023.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2006). *Nastavni plan i okvirni program za osnovne škole*. Zagreb. <https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/dodatni/129165.htm> 20. svibnja 2023.
- Orešić, M. (2020). *Primjena elementarnih igara u futsalu za djecu školske dobi*. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu.
- Paić, I. (2018). *Uloga igre u razvoju djeteta*. Zagreb: Učiteljski fakultet u Zagrebu.
- Peteh, M. (2018). *Radost igre i stvaranja*. Zagreb: Alineja.
- Petrak, O. (2010). *Vježbe iz statistike*. Zagreb: Zdravstveno veleučilište u Zagrebu. [https://ldap.zvu.hr/~oliverap/VjezbeIzStatistike/7\\_T-test%20vje%C5%BEbe.pdf](https://ldap.zvu.hr/~oliverap/VjezbeIzStatistike/7_T-test%20vje%C5%BEbe.pdf) 20. svibnja 2023.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Sever, V. (2005). *Driblinzi*. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu.

#### Popis grafikona:

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Grafikon 1. Spol ispitanika.....                                    | 27 |
| Grafikon 2. Podjela ispitanika po razredu koji pohađaju.....        | 28 |
| Grafikon 3. Učestalost vježbanja na satu TZK – a ispitanika.....    | 29 |
| Grafikon 4. Sportovi koje ispitanici prate.....                     | 29 |
| Grafikon 5. Bavljenje nogometom – dječaci.....                      | 30 |
| Grafikon 6. Bavljenje nogometom – djevojčice i dječaci – prije..... | 31 |
| Grafikon 7. Bavljenje nogometom – djevojčice i dječaci – nakon..... | 31 |
| Grafikon 8. Bavljenje nogometom – djevojčice – prije.....           | 32 |
| Grafikon 9. Bavljenje nogometom – djevojčice – nakon.....           | 32 |
| Grafikon 10. Aktivnost na TZK – u – nogometne teme.....             | 33 |
| Grafikon 11. Povećanje nogometnih sadržaja na TZK – u – prije.....  | 34 |
| Grafikon 12. Povećanje nogometnih sadržaja na TZK – u – nakon.....  | 34 |

#### Popis tablica:

|                                                                                                                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tablica 1. Primjer globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za prvi razred osnovne škole (Božinović Mađor, Delaš Kalinski, Milić, Neljak, 2008, str. 39)..... | 22 – 24 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

## Prilog 1. Anketni upitnik

### ANKETNI UPITNIK

Dragi učenici, zamolila bih vas da ispunite ovu anketu u svrhu istraživanja. Anketa je anonimna što znači da se ne potpisuješ i da nitko neće provjeravati baš tvoje odgovore. Sve što ćeš reći je strogo povjerljivo i koristiti će se isključivo kao skupina podataka za statističku obradu. Budući da tvrdnje u anketi odražavaju tvoje mišljenje i da nema točnih i netočnih odgovora, molim te da odgovoriš iskreno. HVALA!

#### 1. SPOL

- M
- Ž

#### 2. RAZRED

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

#### 3. VJEŽBAM NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.

- UVIJEK
- PONEKAD
- NIKADA

#### 4. KOJE SPORTOVE PRATITE?

- NOGOMET
- RUKOMET
- TENIS
- HOKEJ NA TRAVI
- KOŠARKA

5. ŽELIM SE BAVITI NOGOMETOM.

- DA
- NE

6. NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE SVIĐAJU MI SE NOGOMETNI SADRŽAJI.

- DA
- NE

7. ŽELIM DA SE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE RADI VIŠE NOGOMETNIH SADRŽAJA.

- DA
- NE

8. AKTIVNO SUDJELUJEM NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE KADA JE NOGOMET TEMA.

- UVIJEK
- PONEKAD
- NIKAD

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

---

(vlastoručni potpis studenta)