

Elementarne i štafetne igre u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Molnar, Valentina

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:032253>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKI STUDIJ

Valentina Molnar

**ELEMENTARNE I ŠTAFETNE IGRE U NASTAVI TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKI STUDIJ

Valentina Molnar

**ELEMENTARNE I ŠTAFETNE IGRE U NASTAVI TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, rujan, 2023.

Sadržaj

Sažetak.....	
Summary	
Uvod.....	1
1. Igra.....	2
1.1. Teorije igre	2
1.2. Igra u životu djeteta	5
2. Klasifikacija dječjih igara	6
3. Igra i razvoj djeteta.....	7
3.1. Igra i tjelesni razvoj djeteta	7
3.2. Igra i kognitivni razvoj djeteta	8
3.3. Igra i socijalni razvoj djeteta.....	8
3.4. Igra i emocionalni razvoj djeteta.....	8
4. Igre u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture	9
4.1. Uvodni dio sata.....	9
4.2. Glavni „B“ dio sata.....	10
4.3. Završni dio sata	10
5. Elementarne igre	11
6. Štafetne igre	12
7. Metodičke upute za provedbu igara na satu tjelesne i zdravstvene kulture.....	12
8. Struktura igre	13
8.1. Pravila	14
8.2. Tip odvijanja igre	14
8.3. Zadana igrovna interakcija	14
8.4. Započinjanje igre.....	15
8.5. Kraj igre	15
9. Primjeri elementarnih igara.....	15
10. Primjeri štafetnih igara	23
11. Zaključak	29
12. Literatura.....	30

Sažetak

Aktivnost koja je od rođenja prisutna u djetetovu životu je igra. Igra se izdvaja kao najvažnija aktivnost djeteta jer se kroz nju dijete razvija, uči, zabavlja i spoznaje svijet oko sebe. Igra ga prati kroz cijeli život pa je tako i neizostavna u osnovnoškolskom obrazovanju, a i kasnije. Nastavni predmet u kojem igre zauzimaju najveći dio sata i najviše se ističu je Tjelesna i zdravstvena kultura. Primjenom elementarnih i štafetnih igara u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture ostvaruje se tjelesni odgoj, a njihov je cilj održavanje i razvijanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te usavršavanje već naučenih motoričkih znanja. Osim tjelesnog odgoja ove igre pridonose i socijalnom, kognitivnom i emocionalnom razvoju djeteta. Što bi značilo da kroz igru dijete usvaja pravila same igre, pravila ponašanje te surađuje s drugom djecom.

U ovom radu razmatran je pojam i definicija igre, njene vrste te njena uloga i primjena na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Koliko djetetu znači igra u životu općenito, najviše u odgoju i obrazovanju te kako ona utječe na njegov razvoj. Rad sadrži i nekoliko primjera elementarnih i štafetnih igara koje se mogu koristiti u različitim dijelovima sata. Također, detaljnije su objašnjeni dijelovi nastavnog sata Tjelesne i zdravstvene kulture te zbog čega se pojedine igre svrstavaju u određeni dio sata. Kako bi se igre koristile na pravilan način navedene su i metodičke upute za odabir igara i provođenje istih.

Ključne riječi: djeca školskog uzrasta, igra, elementarne igre, štafetne igre, Tjelesna i zdravstvena kultura

Summary

An activity that is present in a child's life from birth is play. Play stands out as the most important activity for a child because through it, the child develops, learns, has fun, and discovers the world around them. Play accompanies the child throughout their life and is essential in elementary education and later on. The subject in which games play the largest role and are highlighted the most is Physical Education. By incorporating elementary and relay games into physical and health education classes, physical education is achieved, with the goal of maintaining and developing functional and motor skills and improving previously learned motor knowledge. In addition to physical education, these games also contribute to a child's social, cognitive, and emotional development. This means that through play, a child acquires the rules of the game itself, behavioral rules, and learns to cooperate with other children.

This paper discusses the concept and definition of play, its types, and its role and application in Physical Education classes. It explores the significance of play in a child's life in general, especially in upbringing and education, and how it influences their development. The paper includes several examples of elementary and relay games that can be used during various parts of a lesson. Furthermore, it provides a detailed explanation of different segments of Physical Education lessons and why certain games are categorized under specific segments. To ensure the proper use of games, methodological instructions for selecting and conducting the games are also provided.

Keywords: school-age children, play, elementary games, relay games, Physical Education

Uvod

Čovjek se upoznaje s igrom od svoga rođenja te od tada igra postaje dio njegova života. U djetinjstvu ona je osnovna aktivnost u kojoj djeca provode većinu svoga vremena te tako zadovoljavaju svoju potrebu za zabavom. Osim što djeca igrom zadovoljavaju svoje potrebe, oni jačaju svoje samopouzdanje, razvijaju maštu te sazrijevaju socijalno, emocionalno i fizički. Zato se igra opisuje kao glavni činitelj djetetova razvoja. Važnost igre prepoznata je već tijekom povijesti kada su mnoge civilizacije ostavile tragove svojih igara. A zajedničko prošlom i sadašnjem vremenu je to da su se ljudi igrali tijekom cijelog svog života i tijekom svih razdoblja odrastanja.

Duran (2003) igru predstavlja kao veliki broj aktivnosti s kojima djeca razvijaju raznovrsne obrasce ponašanja koji nisu naslijeđeni, a potrebni su za opstanak. Kralj (2012) tvrdi kako je igra primarni način učenja o sebi, drugima i okolini. Tumačenje igre je različito i postoje brojne teorije koje igru sagledavaju sa sociološke, pedagoške i psihološke strane. S obzirom da se brojni pedagozi, psiholozi i filozofi razilaze u mišljenju tako se razlikuju i njihova mišljenja o korištenju igara u nastavnom procesu. Neki su ih i sami prakticirali u nastavi, a neki misle da igrama uopće nije mjesto u školama te da tamo treba vladati samo rad.

Bilo da je riječ o malom djetetu, djetetu predškolske ili školske dobi ili odraslom čovjeku, igra prvenstveno ima namjenu zabaviti. No, u suvremenom svijetu igra se sve više koristi kao sredstvo pomoću kojeg se uči. Ona ulazi u škole i uklapa se u sve nastavne predmete. Tjelesna i zdravstvena kultura poznata je po obilju igara pomoću kojih djeca razvijaju svoje motoričke sposobnosti, a još od najdavnijih vremena igre su bile sadržaj tjelesnog odgoja. Pravilan rast i razvoj dječjeg organizma glavna je zadaća ovog nastavnog predmeta. Stoga se kroz igru djetetu pruža dovoljna količina kretanja, vježbanja i oslobađanja energije kako bi sve to pridonijelo pravilnom razvitku organizma i stjecanju novih vještina.

Cilj ovog rada bio je ukazati na važnost igre u djetetovu životu i važnost uključivanja igre u nastavni proces. Posebno ističući nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture i primjenu elementarnih i štafetnih igara u primarnom obrazovanju.

1. Igra

Igra se opisuje kao aktivnost jedne ili više osoba koja služi za razonodu i zabavu. Točno utvrđene definicije igre nema, no može se reći da je ona specifična multifunkcionalna aktivnost. Ona je najautonomnija čovjekova aktivnost jer ga prati od rođenja pa do starosti. Dok jedni teoretičari smatraju kako je igra slobodan čin kojoj su sredstva važnija od cilja, drugi se s time ne slažu te tvrde da je u današnje vrijeme sve češće, pogotovo kod sportskih igara, cilj postao važniji od sredstva. U pedagogiji igra je ipak slobodna, samomotivirajuća aktivnost u kojoj sredstva dominiraju nad ciljem. Najčešće je to oblik djetetove rekreacije i sredstvo odgoja i izobrazbe u osnovnoškolskome obrazovanju.

U prošlosti Jezuiti su bili prvi koji su igru uvrstili u svoj obrazovni program, još u davnome 16. stoljeću. Od tada igri se pridaje sve veća pažnja. Jan Amos Komensky, Johann Heinrich Pestalozzi i Jean-Jacques Rousseau su bili jedni od prvih koji su skrenuli pozornost na važnost igre u razvoju čovjeka i njegovih mogućnosti. U obrazovnom sustavu Jan Amos Komensky predlagao je da se djeci omogući igranje igara kojima će jačati zdravlje, vježbati okretnost i brzinu, svježinu i oštrinu duha, kao i učenje, koje će im prirediti zadovoljstvo igre. Ipak, najzaslužniji za uvođenje igre u odgojno-obrazovni sustav je njemački pedagog Friederich Frobel. On je igru predstavio kao najveću dječju potrebu, aktivnost kojoj se dijete predaje bez ostatka (Udiljak, 2010). Kasnije, na našim prostorima, Ivan Furlan bio je pedagog koji je naglašavao značenje igre, a opisivao ju je kao osnovna aktivnost djeteta. On je smatrao da se igra i učenje kao pojmovi ne isključuju te da su jako povezani (Bognar, 1986).

Pedagog I. Furlan navodi moguće prednosti igre kao oblika učenja:

- vrlo je lako postići najveću moguću koncentraciju pažnje
- emocionalni je stav djece prema igri pozitivniji nego prema »ozbiljnom« učenju
- aktivnost djece u igri veća je nego u drugom obliku učenja
- naučene sadržaje djeca bolje pamte ako ih nauče u igri
- u igri se djeca manje umaraju nego pri ozbiljnom radu (Bognar, 1986, str. 38)

1.1. Teorije igre

„Svi se napredni psiholozi, pedagozi i učitelji slažu da je igra važna u učenju i razvoju osobnosti djece te da treba naći svoje mjesto u odgojno-obrazovnom procesu na svim stupnjevima“ (Udiljak, 2010, str. 13). Postoji mnogo definicija i opisa pojma igre, no što je to zapravo igra pitanje je na koje još nitko u potpunosti nije pronašao odgovor. U traženju toga odgovora nastale su osnovne teorije igre kao što su sociološke teorije, psihološke teorije i pedagoške teorije.

Sociološke teorije

Filozof koji je uvelike razmatrao pojam igre i pisao o igri bio je Aristotel. U svome razmatranju igru je suprotstavio radu. Za njega je igra bila prekid rada, odnosno ona je služila kao odmor i lijek protiv mučnog i napornog rada. Na temelju toga, Aristotel nam daje sljedeće karakteristike igre:

- igra je uživanje,
- igra je opuštanje,
- igra je odmor (Bognar, 1986).

Uz Aristotela, igrom su se bavili i Johan Huizinga te Roger Caillois. Huizinga je razvio osebujnu teoriju igre po kojoj je ona jedna od bitnih karakteristika čovjeka i društva. Caillois je također proučavao igru sa sociološkog aspekta te se u većoj mjeri slagao sa mišljenjem Johana Huizinga. „Caillois uglavnom prihvata Huizinginu definiciju igre, ali još naglašava njenu neproduktivnost, čime je znatnije suprotstavlja radu, koji je uvijek produktivan“ (Bognar, 1986, str. 10).

Sociolog Ratko Božović sagledao je sve karakteristike i definicije igre koje su prije njega nudili razni sociolozi i filozofi. Zaključio je da „zadovoljstvo koje čovjek ne nalazi u radu traži u igri, sreću koju ne nalazi u svojoj djelatnosti i realnoj stvarnosti traži u fiktivnom svijetu igre“ (Bognar, 1986, str. 11). Iako su sociolozi suprotstavili rad i igru, postoje i neke sličnosti između te dvije aktivnosti. Kako u radu tako i u igri postoje određena pravila kojih se čovjek mora pridržavati.

Psihološke teorije

Psihologija je vrlo mlada znanost, no to nije spriječilo psihologe da u zadnja dva stoljeća uvelike doprinesu proučavanju igara, a poseban doprinos dala je i dječja psihologija. Psihološka teorija nadovezuje se na sociološku jer i u ovoj teoriji naglasak se stavlja na usporedbu rada i igre. Prva ozbiljnija teorija sagledana s psihološke strane polazi od Schillerove pretpostavke da se rad i igra potpuno i bitno razlikuju time što je rad aktivnost radi zadovoljavanja potreba koje su uvjet života i vezan je uz nuždu, dok se igra izdiže iznad tih potreba i potpuno je slobodna (Bognar, 1986).

U većini psiholoških teorija spominje se nagon za aktivnošću, odnosno teorija viška energije. „Čovjeku za život nisu dovoljne urođene reakcije i zato on u djetinjstvu razvija različite vještine, i to tako da na temelju naslijeđenih reakcija i instinktivnih nagona za aktivnošću razvija i nove, stečene reakcije“ (Bognar, 1986, str. 15-16). Ovako K. Gross pojašnjava kako se od viška energije i potrebe za dodatnom aktivnošću dolazilo do stvaranja i

igranja igara. „A upravo igra je to razvijanje vlastitih sposobnosti iz vlastite unutrašnje potrebe, i bez ikakvog vanjskog cilja“ (Bognar, 1986, str. 16).

U osnovi igre nisu neki specifični instinkti, nego opći nagoni. Postoje tri nagona koji dovode do igre:

- nagon za oslobađanjem, za autonomijom
- nagon za sjedinjavanjem sa sredinom
- nagon za ponavljanjem (Bognar, 1986, str. 18)

Kada nagon za aktivnošću i oslobađanjem viška energije dođe u doticaj s nekim predmetom tu nastaje igra. No, igrati se može i bez nekog predmeta jer predmet u igri ima simboličko značenje i igra se uvijek odvija u sferi fantazije.

Pedagoške teorije

Pedagozi su rano uočili značenje igre u razvitku djeteta, ali su imali različita shvaćanja korištenja igre u odgojno-obrazovnom radu. Već od davnina grčki mislioci su se zalagali da se učenje organizira tako da ga djeca zavole, pri čemu može pomoći igra. Jan Amos Komensky je igru smatrao zabavom te je tvrdio da je treba unijeti u škole. Naposljetku je to i učinio te je i sam pripremao različite igre za nastavu.

Kao i svi predstavnici ove teorije, američki filozof i pedagog John Dewey također naglašava potrebu aktivnosti djeteta u odgojno-obrazovnom procesu, a kao formu djelatnosti smatra pogodnom igru i rad, jer odgovaraju procesu stjecanja spoznaja. Igra se pojavljuje izvan škole i u školi, no treba ih razlikovati. „Ipak, treba razlikovati učenje putem igre i rada u školi i izvan škole. Odgojni rezultat igre i rada izvan škole je slučajan, a u školi nije dovoljno samo uvesti igru i rad, nego oni moraju povoljno djelovati na duhovni i moralni razvoj“ (Bognar, 1986, str. 30).

Institucija škole podijelila je razdoblje igre i rada. Dok se tijekom školskog odmora i djelomično u sportskim aktivnostima poštuje djetetova potreba za igrom, kod ostalih aktivnosti učenja i rada se radi. No, što se tiče školskih sportskih aktivnosti one su ipak daleko od rekreacije i slobodne igre jer podliježu vanjskom vrednovanju koje potiče uspjeh (Zagorac, 2006).

Hrvatski pedagog, Zlatko Pregrad je u više svojih radova govorio o značenju igre u životu djeteta. „On ističe važnost igre u razvoju i vježbanju fizičkih i psihičkih sposobnosti djeteta, govori o utjecaju igre na spoznajnu, emocionalnu i voljnu stranu ličnosti, ali naglašava

da na igru utječu i odrasli te da je velika uloga odgoja i u samoj igri i putem igre“ (Bognar, 1986, str. 34-35).

Da bi dijete kroz zabavu i igru učilo sa zadovoljstvom, učitelji moraju pomno odabirati i osmišljavati igre koje će koristiti u nastavi. Učitelji kod odabiranja i osmišljavanja igara nalaze istu onu stvaralačku radost koju su kao dijete nalazili u igri te tako daju sve od sebe kako bi i oni i učenici bili ispunjeni. Učitelji se na taj način prilagođavaju djetetu, a ukoliko i oni sudjeluju u igri povezanost između učitelja i djeteta sve je veća. „Jer ako pedagog samo podučava, traži i zahtijeva, on ostaje strana osoba, sila koja nije bliska djetetu“ (Bognar, 1986, str. 32).

Svi pedagozi se slažu u jednom, a to je da treba njegovati stvaralački odnos prema radu i onu strast za djelovanjem i aktivnošću koja se javlja u igri, popraćena radošću i užitkom te zadržati i u kasnijem radu.

1.2. Igra u životu djeteta

Igra potiče da dijete traži i otkriva, provjerava i vježba, stoga ona najviše odgovara njegovom psihofizičkom razvoju. Osim što ovisi o psihofizičkom razvoju, ona ujedno utječe na njega zato se njome povećavaju i olakšavaju mogućnosti prelaska iz jednog razvojnog razdoblja u drugi. Igra predstavlja velik broj aktivnosti s kojima djeca razvijaju različite obrasce ponašanja koji nisu naslijeđeni, a potrebni su za opstanak (Duran, 2003). Također, za dijete je igra skup različitih aktivnosti kojima ono ispituje stvarnost oko sebe, upoznaje je, reagira na okolinu, a pri svemu tome razvija svoja osjetila i sposobnosti (Bognar, 1986). U odgoju i obrazovanju djece najveća važnost pridaje se igrama. Dijete u igri zadovoljava svoju potrebu za druženjem s vršnjacima i svoju radoznalost, a pomaže mu i u socijalizaciji jer igrom dijete usavršava svoje sposobnosti koje mu pomažu u socijalnim interakcijama (Malešević, Milijević, 1983).

Kosinac (1999), u svojoj knjizi, značenje igre u životu djeteta opisuje kao:

- Sloboda, odnosno zadovoljavanje potrebe za kretanjem što rezultira zadovoljstvom.
- Dijete doživljava svijet, dakle oponaša ljude, životinje, biljke, odnose.
- Igra znači zdravlje tj. rast i razvoj.
- Osposobljavanje je jedno od značenja igre što rezultira: emancipacijom, osamostaljivanjem, radom ruku, stopala.
- Igrom se razvijaju i kognitivne i fizičke sposobnosti: potiče razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu; osobine ličnosti: upornost, volju, odlučnost, strpljenje.

- Socijalizacija: druženje, uvažavanje, pomaganje, pravila ponašanja, međuljudski odnosi itd. (Kosinac, 1999, str. 70).

Laički rečeno, dijete kroz igru uči hodati, govoriti, ponašati se u određenim situacijama, uči se samopoštovanju i samokontroli, traženju vlastitog identiteta te se uči suočiti s teškim i neugodnim situacijama. Iako se često polazak u školu prezentira kao vrijeme u kojem igra prestaje, to definitivno nije tako. Igra je u osnovnoškolskom obrazovanju sastavni dio učenja te djeca primaju znanje i razvijaju svoje vještine u najvećoj mjeri kroz igru. Tada igra ne predstavlja samo užitak i opuštajuću aktivnost, već uz to predstavlja aktivnost u kojoj dijete ulaže, i tjelesni, i intelektualni napor.

2. Klasifikacija dječjih igara

U literaturama postoji više klasifikacija dječjih igara, a Duran (2003) igre dijeli u tri kategorije:

- Funkcionalna igra
- Simbolička igra
- Igra s pravilima

Funkcionalna igra

Piaget funkcionalnu igru opisuje kao igru koja nastaje u dodiru djeteta s fizičkom okolinom, odnosno u dječjoj interaktivnosti s okolinom. Drugi naziv na funkcionalnu igru je senzomotorička igra. Samo ime govori da je igra povezana s motoričkim vještinama djeteta, odnosno dijete izvodi igru nakon što je ovladalo funkcijama svoga tijela. Zato se ova igra javlja u tri oblika: osjetilno-motorne aktivnosti vlastitim organima, rukovanje materijalom i pokretne igre uz korištenje rekvizita. Duran (2003) dodaje kako dijete, tijekom ove igre, s jedne strane ispituje svoje funkcije, a s druge strane osobitosti objekata.

Simbolička igra

Postoje razni nazivi simboličke igre, a to su: imaginativna igra, igra dramatizacije, igra mašte te igra uloga. Obilježavaju je neke opće odrednice kao što su: fleksibilnost, unutarnja motivacija, povezanost igre s pozitivnim emocijama te usmjerenost na proces. Najbitnija sastavnica ove igre su simboli jer ona uključuje upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što oni inače nisu. Djeca zamišljaju situacije koje zamjenjuju stvarne situacije te tako zadovoljavaju svoje dječje potrebe. Oni imitiraju društveni život i identificiraju se s odraslima u njihovim aktivnostima. Petrović-Sočo (1999) smatra simboličku igru intelektualnom

vježbom, a ona je djeci i način asimiliranja znanja o svijetu i o njima samima. Također, ova vrsta igre uvelike pridonosi razvoju socijalnih vještina kod djeteta i njegovog odnosa s drugim ljudima.

Igra s pravilima

Igra s pravilima treća je vrsta igara koja uključuje vještine i pravila. Javlja se kod djece mlađe školske dobi jer oni tada razumiju pravila i pridržavaju ih se. Počinje se s jednostavnijim elementarnim igrama kako bi samo stekli predodžbu o tome što treba u igri raditi te da bi se upoznali s time da igra ima pravila koja se trebaju poštovati. Stevanović (2003) radi dodatnu podjelu ove igre na: igre u kojima pravila nastaju u toku igre, potom u kojima već postoje tradicionalna pravila i novoformirana pravila kako bi se nešto naučilo. Ovakve igre karakteristične su za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture te se zastupljene u cijelome obrazovanju.

3. Igra i razvoj djeteta

„Igra nastaje kao unutrašnja potreba djeteta za kretanjem, aktivnošću i djelovanjem, pa dijete nije potrebno učiti da se igra niti ga poticati na igru“ (Bognar, 1986, str. 39). Prema Gjurković (2018), djeca putem igre stječu vještine sa svih aspekata razvoja: socijalnog, emocionalnog, tjelesnog i spoznajnog. Dijete se razvija na svim razinama samo po sebi, no tjelesna aktivnost te uključenost igre u život djeteta dodatno pospješuje taj razvoj i usmjerava ga u dobrome pravcu.

3.1. Igra i tjelesni razvoj djeteta

Kroz igru dijete zadovoljava potrebu za kretanjem, a time se i razvijaju neke motoričke sposobnosti, primjerice: fina i gruba motorika, spretnost, koordinacija oka i ruke, koordinacija prstiju, očiju i ruku te pravilno držanje i tjelesno zdravlje (Klarin, 2017). One se stječu motoričkim aktivnostima kao što su trčanje, skakanje, provlačenje, puzanje, penjanje, bacanje, udaranje lopte i još mnogim drugim (Kralj, 2012). Nabrojane tjelesne aktivnosti uključuje fizička igra, odnosno lokomotorna igra ili igra vježbanja. Zahvaljujući tjelesnoj aktivnosti na satu tjelesne i zdravstvene kulture i sve kompleksnijim zahtjevima okoline, motoričke vještine se mijenjaju i usavršavaju. Također, kada se govori o tjelesnome razvoju djeteta tada se misli i na razvoj cijeloga organizma. Stoga se kroz tjelesnu aktivnost i igru razvijaju kostur, kralježnica, prsni koš, mišići, srce i krvožilni sustav te se vježba disanje.

3.2. *Igra i kognitivni razvoj djeteta*

Tijekom djetinjstva i odrastanja dijete najviše uči kroz igru koja mu stvara dobar temelj za daljnje učenje. „Kognitivni procesi prisutni tijekom igre isti su kao i kognitivni procesi prisutni u učenju“ (Klarin, 2017, str. 24). Kognitivni ili spoznajni razvoj odnosi se na mentalne procese pomoću kojih dijete razumije i sebi prilagođava svijet koji ga okružuje. U periodu primarnog obrazovanja igra se konvertira u internalne procese, prelazi u internalni govor, logičko pamćenje i apstraktnu misao, imaginarne stvari dobivaju smisao, a riječi označavaju realne objekte (Klarin, 2017). Kognitivne vještine uključuju povezivanje uzroka i posljedice, razvoj kritičkog mišljenja, zaključivanje, rješavanje problema, poticanje mašte te kreativnosti (Kralj, 2012).

3.3. *Igra i socijalni razvoj djeteta*

Radom u organiziranoj skupini dijete uspostavlja socijalne odnose družeći se s drugima, kao što je to slučaj u igrama na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Provođenjem aktivnosti u grupi, dijete zadovoljava svoju potrebu za druženjem i komuniciranjem u različitim situacijama. Samim time stječe svoj položaj u grupi, uči kako se prilagoditi višim grupnim zahtjevima te izgrađuje svoje radne i moralne osobine (Klarin, 2017). Socijalne vještine stječu se tako što dijete igrom uči kako poštivati pravila, četati svoj red, pratiti smjer igre, dijeliti, surađivati i razvijati odnose s ostalima uključenim u igru. To sve kasnije doprinosi uspješnoj socijalnoj interakciji i lakšem stvaranju prijateljstva (Kralj, 2012). Stečenim prijateljstvima dijete razvija privrženost i sigurnost zato takvi odnosi imaju veliku ulogu u djetetovu životu.

3.4. *Igra i emocionalni razvoj djeteta*

Igra pruža djetetu razvijanje svojih socioemocionalnih sposobnosti: odnos prema vršnjacima i odraslima, društvenost, samostalnost, suradnju, odgovornost, solidarnost, samokontrolu, poštivanje pravila i komunikativnost. Kroz igru dijete uči o emocijama i stječe iskustva socijalnog ponašanja. Na taj se način usvajaju oblici ponašanja, upoznaju odnosi s ljudima i regulira ponašanje prema drugima (Klarin, 2017). Dijete se također susreće i s negativnim emocijama, primjerice kod poraza u igri. Uči kako izraziti emocije na prikladan način shvaćajući kako ne može uvijek biti pobjednik. U ovom razdoblju sve je veća sposobnost kontrole emocija, osobito srdžbe, te samoregulacija postaje sve razvijenija (Klarin, 2017). Emocionalne vještine stječu se osjećajem zadovoljstva i ugođe koju igra pruža te povezivanjem s drugim osobama. Na to utječe i građenje osjećaja i njihovo primjereno izražavanje kroz igru igranjem različitih uloga (Kralj, 2012).

4. Igre u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture organizira se prema nastavnim cjelinama i nastavnim temama. Nastavne cjeline Tjelesne i zdravstvene kulture od 1. do 4. razreda osnovne škole su: cjelina hodanja i trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja i gađanja, penjanja i puzanja, ritmičke i plesne strukture, višenja i upiranja, vučenja i potiskivanja te igre. Nastavne teme se biraju iz pojedinih cjelina za svaki nastavni sat. „Program tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je u skladu s njegovim vrijednostima i utjecajem na promjene strukture ličnosti, a čovjeka prikazuje kao integralnu antropološku cjelinu. Programska širina uvjetovana je načelom povezanosti zadataka odgoja i obrazovanja, zbog čega su motorička znanja sredstvo za postizanje određenih zadataka, a ne same sebi cilj“ (Delaš, Krtalić, Pejnović Franelić, 2015, str. 17). Cjelina igre najbrojnija je prema nastavnim temama i može se reći da ju uvrštavamo u skoro svaki nastavni sat. Najpopularnije igre među učenicima primarnog obrazovanja su nedvojbeno elementarne i štafetne igre. Elementarne i štafetne igre su izvor velikog veselja i prilika za suradnju među učenicima, zato su i najomiljenije na satima Tjelesne i zdravstvene kulture. Dijelovi nastavnog sata Tjelesne i zdravstvene kulture u kojima su igre najčešće zastupljene su uvodni dio sata, glavni B dio sata i završni dio sata. U dijelu opće pripremni vježbi učenici izvode vježbe za rastezanje i zagrijavanje, dok je A dio sata namijenjen učenju novih motoričkih gibanja ili ponavljanju istih.

4.1. Uvodni dio sata

Uvodni dio sata zauzima 10% vremena od cjelokupnog trajanja jednoga nastavnoga sata, a koristi se za igranje (Rašidagić, 2012). Svrha uvodnog dijela sata je ostvarivanje psihičke i fiziološke prilagodbe učenika za tjelesno vježbanje. S psihičkog stajališta uvodni dio sata se odnosi na pobuđivanje motivacije učenika za vježbanjem i na stvaranje kvalitetnog radnog ugođaja. Dok se s fiziološkog stajališta nastoji ostvariti postepeni porast opterećenja, povećati aktivaciju lokomotornog i kardiovaskularnog sustava čime se pobuđuju mnoge organske funkcije (Neljak, Vidranski, 2020).

Intenzitet ovdje treba biti umjeren jer tjelesno vježbanje tek počinje. Učinkovita provedba sadržaja ovisi o aktivnosti i motivaciji učitelja. Učinkovitost se postiže kvalitetnom i motivirajućom najavom i opisom sadržaja. Igre koje se primjenjuju u ovome dijelu sata su najčešće elementarne igre koje uključuju sadržaje hodanja i trčanja. Izabrani motorički sadržaj uvodnoga dijela sata može biti usklađen sa strukturama motoričkih zadataka u glavnom A dijelu sata. Nakon uvodnog dijela sata dolazi dio sata namijenjen opće pripremnim vježbama.

4.2. Glavni „B“ dio sata

Nakon opće pripremnih vježbi započinje se s glavnim A dijelom sata. U glavnom A dijelu sata učenicima se najprije pokazuje novi sadržaj koji će se učiti ili najbitniji sadržaj koji će se ponavljati ili koji se planira provjeravati. Ovom dijelu sata ne pripadaju igre jer je on namijenjen, u najvećoj mjeri, učenju. Dio koji slijedi je glavni B dio sata. Njega opisujemo kao vrhunac cijelog nastavnog sata. Svrha glavnoga B dijela sata je primjena motoričkih znanja i visoka razina aktivacije svih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika. Njemu se u ovom radu pridaje veliko značenje jer se za vrijeme glavnoga B dijela sata primjenjuju motorički sadržaji kao što su sportske igre, štafetne elementarne igre i ekipne elementarne igre. „Pri realizaciji glavnog dijela primjenjujemo širok spektar igara, koje mogu ostvarivati različite, a već ranije postavljene, ciljeve“ (Rašidagić, 2012, str. 102). U ovom dijelu sata također možemo izabrati vrstu igre i povezati je s A dijelom sata tako da odgovara strukturama motoričkih zadataka koji su se provodili u A dijelu.

Već je poznato da igre koje se mogu pojaviti u središnjem B dijelu sata su sportske, elementarne i štafetne. Sportske igre, poput dječje košarke ili dječjeg rukometa, imaju standardizirana, normirana i propisana pravila koje je za pojedini sport odredio međunarodni sportski savez. Tijekom igranja sportskih igara učenici su uvijek podijeljeni u dvije natjecateljske skupine koje su suprotstavljene i međusobno se nadmeću. Najvažnije kod ovakvih igara je to da formirane skupine moraju biti podjednake po znanjima, osobinama i sposobnostima. Štafetne elementarne igre su jednostavnije kineziološke motoričke aktivnosti od sportskih igara. Postoji neograničen broj primjera štafetnih elementarnih igara, no pri odabiru igre trebale bi se učestalije postavljati strukture gibanja koje su prije provedene u središnjem A dijelu sata. U ekipnim elementarnim igrama dvije natjecateljske skupine provode jednostavnu igru s ciljem međusobnog nadmetanja.

4.3. Završni dio sata

Završni dio sata uzima 10% od ukupnog trajanja sata, a traje 4-5 minuta. Sadržaj u ovome dijelu sata ovisi o težini i intenzitetu igara organiziranih i provedenih u glavnom dijelu sata. Završnim dijelom započinje smanjivanje razine tjelesne aktivnosti iz glavnoga dijela. Svrha završnog dijela sata je da se snize psihičke i fiziološke aktivnosti učenika kakve su bile i prije početka sata (Rašidagić, 2012). Sat završavamo odabirom igara statičnog ili mirnog karaktera kako bi fiziološka opterećenja bila na niskoj razini, a emotivna opterećenja na niskoj, umjerenoj ili visokoj razini. Sadržaji završnog dijela sata su najčešće zajedničke elementarne igre.

5. Elementarne igre

Doba školskoga primarnoga obrazovanja obilježavaju razne elementarne igre koje se najčešće koriste u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. One su osnovni oblik tjelesnog odgoja djece te kao takve zadovoljavaju potrebe djece za aktivnošću i kretanjem. Elementarne igre su igre čiji je primarni cilj razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti primjenom različitih prirodnih oblika kretanja (Horvatin-Fučkar, 2011). Prema Neljak, Vidranski (2020) elementarne igre koje se koriste na satu tjelesne i zdravstvene kulture mogu biti:

- zajedničke
- ekipne
- hvatačke

Zajedničke elementarne igre

Zajedničke elementarne igre su igre čijim sadržajem učenici provode određeni motorički zadatak sa zajedničkim ciljem. Najčešći cilj takvih igara je izvršavanje zadataka što ispravnije i/ili što brže. One se mogu provoditi sa i bez pomagala, što nas dovodi i do nove podjele elementarnih igara na one s pomagalima i na one bez pomagala. Prije početka zajedničke elementarne igre učitelj mora jasno opisati sadržaj te osobito mora istaknuti zajednički cilj koji učenici trebaju ispuniti. Ako se radi o igrama s pomagalima tada učitelj postavlja konkretan motorički zadatak (Neljak, Vidranski, 2020).

Ekipne elementarne igre

Ekipne elementarne igre zahtijevaju podjelu učenika u dvije nasuprotne natjecateljske skupine koje se međusobno nadmeću u igri. Učiteljeva uloga je što jasnije objasniti tijek i pravila igre te pažljivo promatrati i pratiti igru kako bi suđenje bilo ispravno i sukladno opisanim pravilima. Pravila tih igara su jednostavna i lako shvatljiva djeci te su podložna promjenama ako tako uvjetuje nastavna situacija i učiteljeva odluka. Igre su primjenjive u svim uvjetima tjelesnog vježbanja i svim uzrastima igrača.

Hvatačke elementarne igre

Hvatačke elementarne igre ili hvatalice su elementarne igre koje se organiziraju tako da se igrači rasporede po prostoru za igru i bježeći se spašavaju od drugih koji ih pokušavaju uhvatiti (Rašidagić, 2012). Učenici koji će biti hvatači izabiru se slučajno, ciljano ili dobrovoljno. Ovu igru karakterizira mnogo različitih razina emocionalnog i funkcionalnog opterećenja. Opterećenje je najveće kod hvatača, umjereno do intenzivno kod učenika prema

kojima se hvatač kreće te slabo opterećenje kod učenika kojeg se ne hvata. Ovisno o sadržaju igre, učenik hvatač može loviti dodirirom ruke ili nekog pomagala, primjerice loptom.

6. Štafetne igre

Štafetne su igre specifične igre kojima je brzina i spretnost preduvjet, a u njima dominira kretanje (hodanje, trčanje). One su jednostavnije kineziološke motoričke aktivnosti koje omogućuju učenicima različitih motoričkih znanja i sposobnosti da se ravnopravno uključe u igru. Najčešće se pojavljuju u glavnom B dijelu sata kada je najviše izražena individualnost, sposobnost i samostalnost učenika te fiziološko opterećenje i emotivno doživljavanje (Findak, 1994). Da bi se igra učinila zanimljivijom i dinamičnijom, može se nadograditi elementima svladavanja različitih prepreka, dizanjem i nošenjem predmeta, bacanjem, hvatanjem i gađanjem. Sadržaji štafetnih igara mogu biti različiti, no najčešće se biraju oni u kojima prevladavaju strukture gibanja koje su provedene u središnjem A dijelu sata. Prilikom odabira sadržaja učitelj mora biti siguran da svi učenici mogu izvesti planirane motoričke zadatke na zadovoljavajućoj i sigurnoj razini. Osim toga, učitelj treba voditi brigu o tome je li u svakoj skupini jednak broj sudionika i jesu li raspoređeni po jednakim tjelesnim mogućnostima i sposobnostima. Prije same igre učenicima je potrebno objasniti osnovni zadatak igre, točno odrediti prostor igre, postaviti startnu crtu, pripremiti sprave i rekvizite te demonstrirati tijekom štafete. Demonstracija zadatka mora biti prikazana zorno i dinamikom kojom očekujemo da se učenici natječu. Igra počinje na dogovoreni znak, a na kraju svake igre proglašava se pobjednička skupina (Udiljak, 2010). Učitelj tijekom igre mora pažljivo pratiti izvođenje zadatka svake skupine kako bi kasnije proglašenje pobjedničke skupine bilo pravedno.

„Igra, međutim, ne mora imati samo natjecateljski karakter, ona pruža i velike mogućnosti suradničkih odnosa među djecom“ (Bognar, 1986, str. 68). Štafetne igre se uvijek igraju timski te svaki pojedinac doprinosi timu, stoga ih je potrebno često provoditi u nastavi jer doprinose socijalizaciji učenika.

7. Metodičke upute za provedbu igara na satu tjelesne i zdravstvene kulture

Odgovarajuća priprema je pola obavljenog posla kod realizacije aktivnosti na satu tjelesne i zdravstvene kulture. „Učitelj treba pravilnim izborom igre, dobrom organizacijom i pravodobnom intervencijom stvoriti uvjete i iskoristiti komparativne prednosti što ih pruža igra“ (Findak, 1994, str. 159). Učitelj odabire igre ovisno o cilju koji želi postići s igrom kao i cilju samog sata. Odabrane igre prvenstveno trebaju biti primjerene uzrastu učenika, njihovim

sposobnostima te njihovim antropološkim karakteristikama. Prilikom pripremanja za realizaciju igre, učitelj mora osigurati i postaviti odgovarajuće rekvizite potrebne za igru te osigurati prostor u kojem će se igra odvijati. Prostor se bira uzimajući u obzir koliko će se kretati u toj igri i na koji način te koliko učenika sudjeluje. Ukoliko je prostor prevelik, nekad ga je potrebno i ograničiti. Rekviziti se biraju na temelju cilja igre, odnosno što želimo tom igrom postići (Rašidagić, 2012).

Stephen J. Virgilio (2006) navodi deset obilježja razvojnih igara koje svaki učitelj treba imati na umu kada odabire igru. A oni su:

- Točno određeni cilj
- Zabava
- Sigurnost
- Bez tučnjave
- Svi sudjeluju
- Uključenost
- Aktivnost
- Korištenje prikladne opreme i sprava
- Suradnje
- Pozitivno nadmetanje

Objašnjavanje pravila igre je jedna od najznačajnijih faza pri organizaciji cijeloga procesa igranja. Ono treba biti jednostavno, kratko i jasno. Ukoliko je učenicima već od prije poznata igra pravila se samo ponavljaju, a ako im je igra nova detaljno se objašnjavaju pravila i tijekom igre. Ako netko od učenika dobro poznaje igru tada ju s učiteljem praktično demonstrira.

Prije same igre potrebno je podijeliti učenike, odnosno podijeliti uloge. Kod podjele uloga važno je da skupine budu približno jednakih sposobnosti i kvaliteta. Igra počinje na učiteljev znak, a trajanje je ovisno o intenzitetu. Ako je igra nižega intenziteta, onda može trajati malo duže, a ako je zahtjevnija i višeg intenziteta, tada učitelj mora pratiti umor kod učenika i odlučiti kada će igra završiti. Igra ne smije biti prelagana jer u tom slučaju učenici neće biti motivirani za pobjedu ili ispunjenje cilja. Međutim, igra ne smije biti ni preteška jer u tom slučaju učenici gube motivaciju i nadu za pobjedu. Učenici su dužni savladati sve sadržaje u igri kako bi cilj igre bio ispunjen. A učitelj je tijekom cijele igre dužan pratiti tijek igre i poštovati učenici pravila, te pravilno i pošteno suditi (Rašidagić, 2012).

8. Struktura igre

Općenito se struktura odnosi na odnos i povezanost između dijelova neke cjeline koji su relativno trajni. U svakoj igri postoje osnovni elementi koji se pojavljuju u njenoj strukturi. Trajni elementi koji čine strukturu igre su: pravila, tip odvijanja igre, zadana igrova interakcija, simbolička komponenta, započinjanje igre i kraj igre (Duran, 2003).

8.1. *Pravila*

Svaka igra sa sobom nosi unaprijed određena pravila koje igrači moraju poštivati. Prema Duranu (2003), pravila možemo podijeliti na osnovna, specifična i opća. Osnovna pravila su ona koja utvrđuju i određuju odvijanje, tijek i bit igre te redoslijed događanja u igri. Ova pravila se moraju znati prije početka igranja kako bi se uopće moglo igrati. Drugu grupu pravila, navodi Duran, čine pravila kojima se određuju neke specifičnosti, pojedinosti ili sporna mjesta (koja se mogu javiti u igranju). Ona se mogu razlikovati od igre do igre. Posljednja navedena su opća pravila koja se odnose na ponašanje u igri i za vrijeme igranja.

8.2. *Tip odvijanja igre*

Duran (2003) razlikuje tri osnovna tipa odvijanja igre, a to su: linearni tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“, razgranati tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu „ako da onda“ te razgranati tip odvijanja igre bez utvrđenog redoslijeda.

Igre koje se odvijaju prema linearnom tipu odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“ nemaju neizvjesnog ishoda. Njihov tijek je već unaprijed određen osnovnim pravilima, stoga je smjer igre predviđen, fiksiran i linearan. Na sličan princip igra se i u razgranatom tipu odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu „ako da onda“ gdje također osnovna pravila određuju tijek igre. No, za razliku od linearnog tipa u razgranatom tipu igra može ići u više smjerova, ovisno o ishodima pojedinih segmenata igre. Posljednji je razgranati tip odvijanja igre bez utvrđenog redoslijeda. Igra koja se igra prema ovom tipu nema osnovnih pravila, odnosno igra može poprimiti različite smjerove koji nisu predviđeni (Duran, 2003).

8.3. *Zadana igrova interakcija*

Kako bi igra funkcionirala, sudionici u igri moraju imati jako dobru međusobnu komunikaciju i interakciju. Poznajemo dva plana prema kojima se odvija interakcija među igračima, igrovni plan i realni plan. Igrovni plan je određen pravilima igre dok je realni plan izvan propisanih odnosa. U različitim igrama potrebna je i različita interakcija među igračima. Zadana interakcijska matrica određuje organizaciju igrovne grupe, smjer interakcije te odnos suradnje ili suprotstavljanja (Duran, 2003).

8.4. *Započinjanje igre*

Igra prvenstveno započinje pozivom na igru i podjelom uloga te priopćavanjem pravila sudionicima igre. Poziv na igru može biti otvoreni ili igrovni. Pod otvoreni poziv smatra se obično pitanje je li netko za igru, dok je igrovni poziv obično popraćen izazivanjem na igru. Pri podjeli uloga razlikujemo dva načina, formaliziran i neformaliziran. Kod formaliziranog načina uloga se dobiva pomoću razrađene gotove tehnike, najčešće neke brojalice. U neformaliziranom načinu djeca se sama bore za određenu ulogu ili ju pokušavaju izbjeći. U primarnom obrazovanju najčešće se koristi formalizirani način dijeljenja koji je ujedno i najpravedniji jer tada svako dijete ima jednaku šansu za neku ulogu (Duran, 2003).

8.5. *Kraj igre*

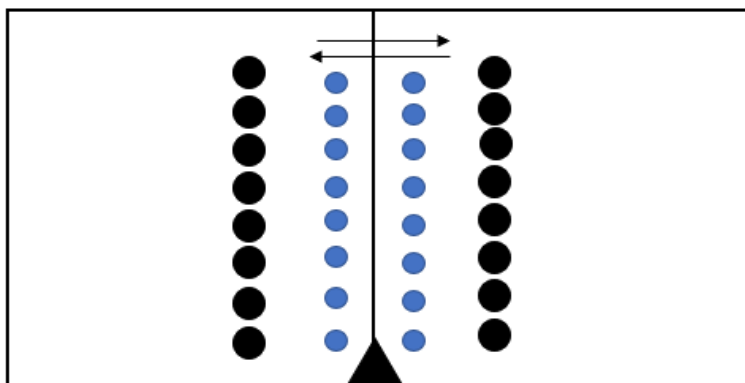
Postoje dvije mogućnosti kraja igre, kraj igre s poznatim ishodom i kraj igre s neizvjesnim ishodom. U igrama s poznatim ishodom kraj ne može biti drugačiji od onoga kako je on propisan pravilima. Pobjednik se proglašava prema određenim osnovnim pravilima. Igre s neizvjesnim ishodom imaju jednog ili više pobjednika. A ona završava opadanjem interesa ili umorom igrača (Duran, 2003).

9. **Primjeri elementarnih igara**

Dinamične igre

Prebaci loptu

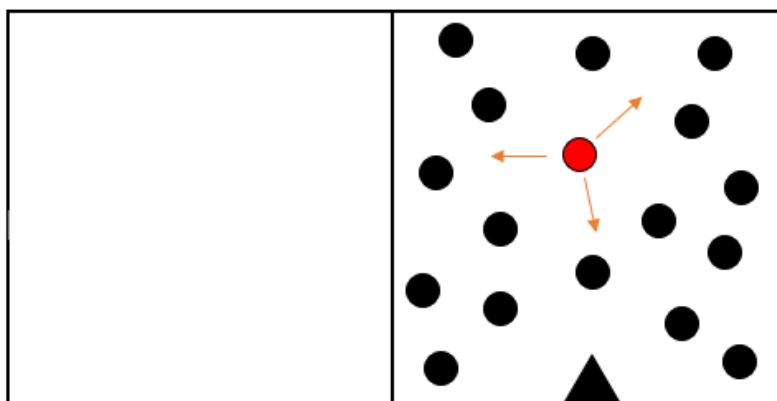
Igra je predviđena za cijeli slobodan prostor u dvorani. Središnja crta dijeli prostor na dva jednaka dijela, odnosno polja za igru. U svakom se dijelu nalazi jednak broj igrača i jednak broj lopti (loptica). Na učiteljev znak igrači bacaju loptu u protivničko polje, važno je da svaki igrač baca jednu po jednu lopticu te tako oslobađaju svoje polje od lopti koje stižu. Na drugi učiteljev znak prestaje se s igrom, a igrači koji u rukama imaju lopte u tom trenutku spuštaju ih na pod u svom polju. Pobjednička skupina je ona u čijem polju ima manje lopti te ona dobiva bod. Igra se može ponavljati (Udiljak, 2010).



Slika 1. Skica igre "Prebaci loptu"

Zaleđeni pauk

Učenici se slobodno raspoređuju po polovici dvorane u uporbu četveronoške kao pauke. Jedan od igrača je zaleđeni pauk, a njegov je zadatak pokušati zalediti ostale pauke krećući se četveronoške. Kada pauk dodirom zaledi nekoga, zaleđeni pauk stane u raskoračni stav odručenjem. Ostali pauki ga mogu odlediti provlačeći se kroz njegove noge. Pobjednik je onaj pauk koji je najmanje puta bio zaleđen ili svi nezaleđeni pauki nakon isteka vremena (Trajkovski, 2018).

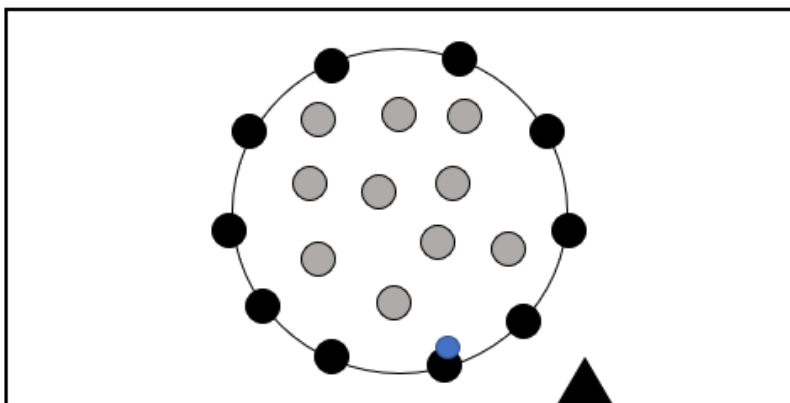


Slika 2. Skica igre "Zaleđeni pauk"

Odbij loptu i spasi se

Na sredini prostora za igru nacrtat se veliki krug. Igrači su podijeljeni u dvije skupine. U jednoj su skupini „medvjedi“ i oni se nalaze unutar kruga, a u drugoj su skupini „lovci“ koji se nalaze na rubu kruga. „Lovci“ imaju jednu loptu. Na učiteljev znak počinju gađati loptom „medvjede“,

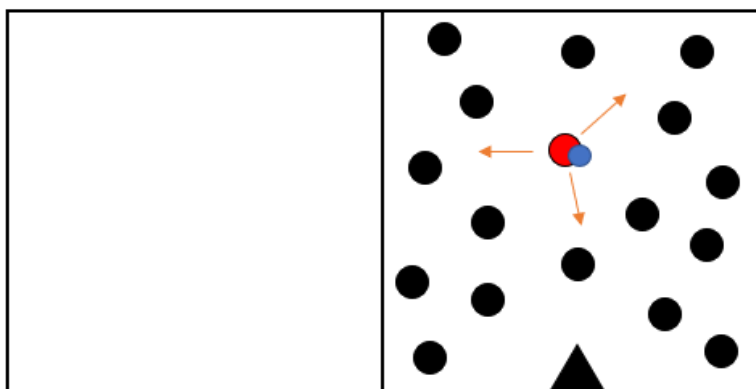
a „medvjedi“ se spašavaju izmicanjem ili odbijanjem lopte šakama, kao u odbojci. Onaj koga pogode izlazi iz kruga i pridružuje se „lovcima“ (Udiljak, 2010).



Slika 3. Skica igre "Odbij loptu i spasi se"

Brzi klokani

Prostor za igru je ograničen i smanjen na polovicu dvorane. Jedan učenik je klokan koji lovi ostale učenike sunožno poskakujući s loptom u rukama, dok ostali učenici sunožno skaču po dvorani. Kada učenik klokan dodirne loptom drugog učenika, oni zamjenjuju uloge te sada drugi učenik dobiva loptu i postaje klokan (Trajkovski, 2018).

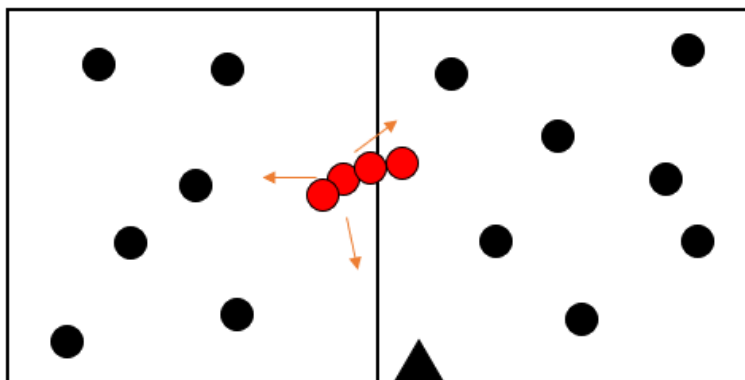


Slika 4. Skica igre "Brzi klokani"

Ribolov

Jedan učenik je ribar koji hvata ribu (ostale učenike). Ostali učenici se rastrče po dvorani. Kada ribar ulovi jednog učenika, oni se prime za ruke i zajedno postaju mreža te dalje hvataju ostale

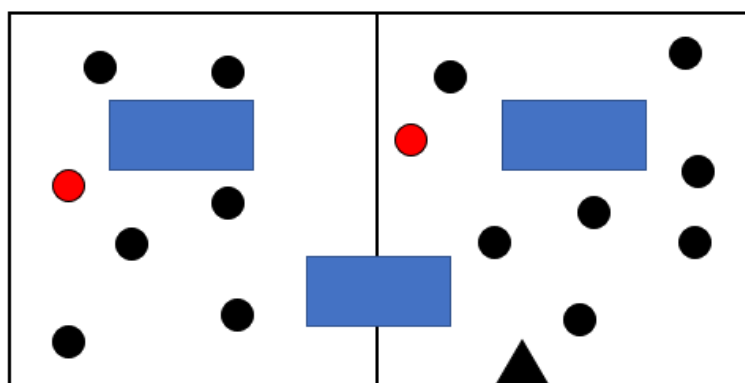
učenike. Svakim ulovljenim učenikom mreža postaje sve veća. Igra završava kada su svi igrači u mreži (Udiljak, 2010).



Slika 5. Skica igre "Ribolov"

Vuk i ovčice

Po dvorani su postavljene tri strunjače. Dvoje djece su vukovi, a ostali su ovčice. Na učiteljev znak ovčice se razbježe po dvorani, a vukovi kreću u lov na njih. Kada vuk ulovi jednu ovčicu, oni se primaju za ruke te lov nastavljaju zajedno. Ukoliko ovčice čuju učiteljev pljesak rukama, imaju priliku otići u svoju kućicu (na strunjaču) te sljedećim pljeskom moraju nastaviti bježati. Pobjednik je posljednja neulovljena ovčica (Trajkovski, 2018).

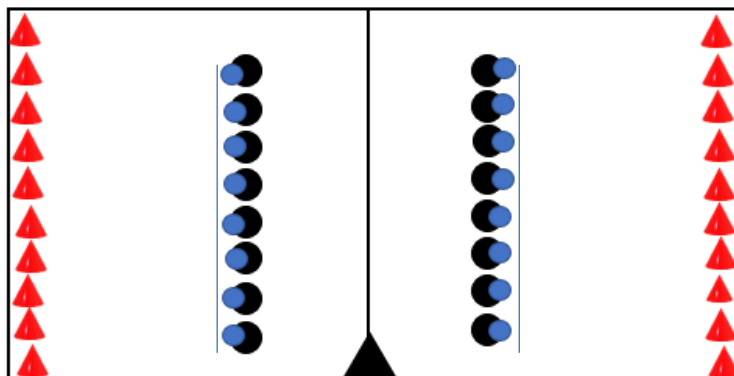


Slika 6. Skica igre "Vuk i ovčice"

Gađaj čunjeve

Učenike podijelimo u dvije skupine. Jedna skupina će biti na jednoj strani dvorane, a druga skupina na drugoj strani. Svaki učenik ima po jednu loptu i stoji na označenoj crti. Na udaljenosti od 10 do 15 metara postavljeno je 10-20 čunjeva. Na učiteljev znak svaka skupina

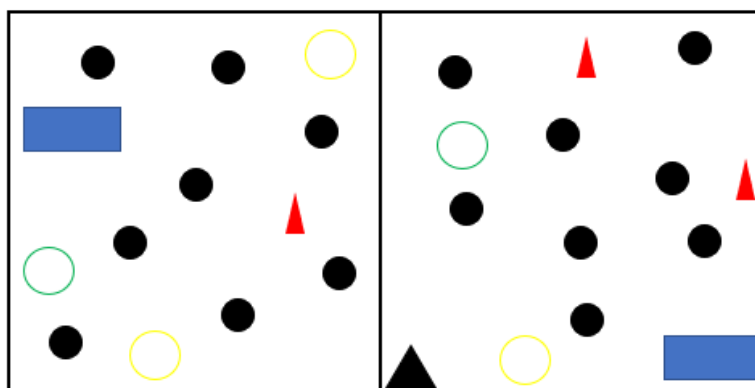
gađa svoje čunjeve s označene crte i pokušava ih oboriti što više. Bod dobiva skupina koja nakon određenog vremena sruši više čunjeva. Igra se može ponoviti nekoliko puta (Udiljak, 2010).



Slika 7. Skica igre "Gađaj čunjeve"

Pronađi boju

Učenici slobodno trče u dvorani tako dugo dok od učitelja ne dobiju znak i zadatak da pronađu određenu boju u dvorani (pronađite mi plavu boju). Učenici se rastrče i dotiču jednim prstom sve što je u dvorani te boje. (Hrvatski školski sportski savez, 2020)

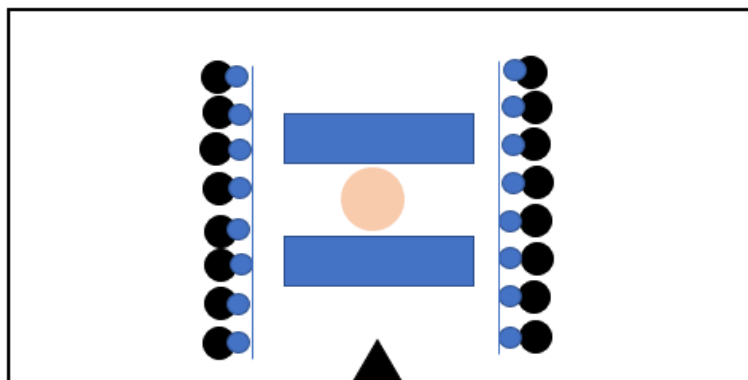


Slika 8. Skica igre "Pronađi boju"

Tunel

Učenici su podijeljeni u dvije skupine i nalaze se iza označenih linija. Svaki učenik ima loptu i nastoji pogoditi veliku (pilates) loptu, koja se nalazi u „tunelu“. Tunel čine dvije usporedno postavljene strunjače. Ekipa koja uspije prva izgurati veliku loptu na suprotnu stranu je

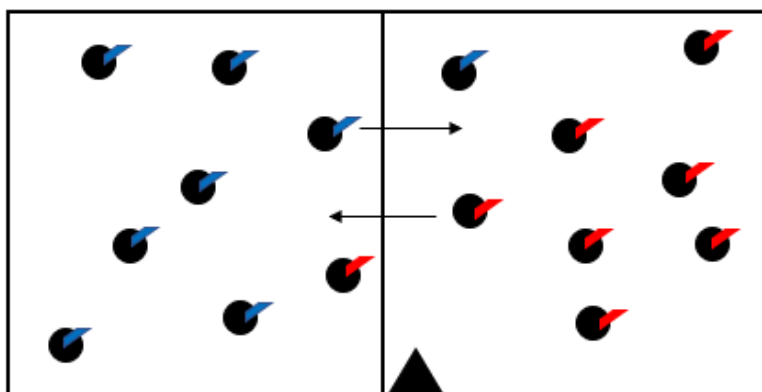
pobjednik. Učenici smiju ući u polje uzeti loptu, ali smiju gađati samo iza označene linije. (Hrvatski školski sportski savez, 2020)



Slika 9. Skica igre "Tunel"

Otimanje repića

Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe. Svaki učenik ima zavezanu jednu maramu oko pasa. Jedna ekipa za pasom ima crvene repiće (vrpce ili marame), a druga ima plave. Cilj igre je da igrači jedne ekipe otmu što više repića igračima druge ekipe, ali moraju i čuvati svoje repiće. Pobjednička ekipa je ona koja uspije oteti što više repića ili pak sve repiće protivničkoj ekipi.



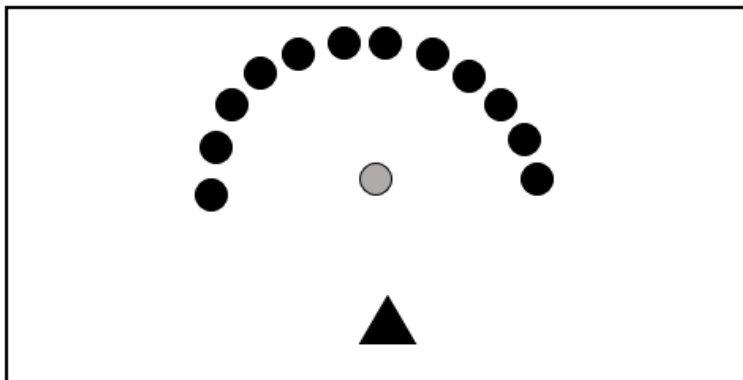
Slika 10. Skica igre "Otimanje repića"

Statične igre

Ulovi jelena

Jedan učenik ima povez preko očiju i predstavlja jelena dok se ostali učenici slobodno raspoređuju oko njega na udaljenosti 6-7 metara. Na učiteljev znak učenici se tiho i polako

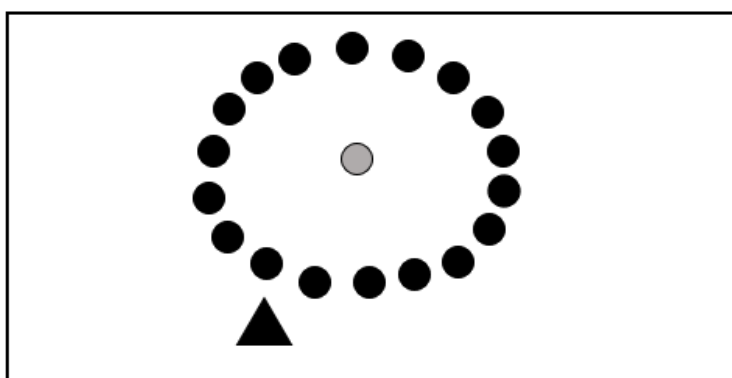
počinju kretati prema jelenu. Jelen mora pažljivo slušati iz kojeg smjera čuje zvuk i pokazati rukom u tom smjeru. Ako iz tog smjera stvarno dolazi netko, taj učenik mora napustiti igru. Pobjednik je onaj tko uspije doći do jelena i dodirnuti ga (Vukotić i Krameršek, 1957).



Slika 11. Skica igre "Ulovi jelena"

Promijeni glas

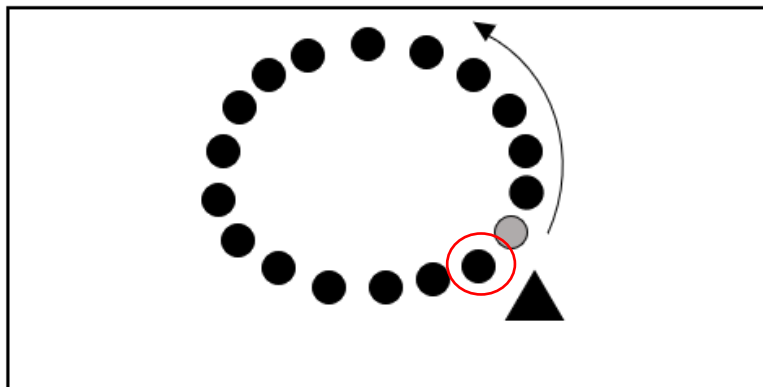
Učenici se nalaze u formaciji kruga u sjedećem položaju. Unutar kruga sjedi jedan učenik zatvorenih očiju. Učitelj dolazi do jednog učenika u krugu i dodirne ga po ramenu. Zadatak tog učenika je da promijeni glas i izgovori ime osobe koja se nalazi u središtu kruga. Ako učenik koji se nalazi u središtu kruga pogodi tko je izrekao njegovo ime, taj dolazi na njegovo mjesto i preuzima njegovu ulogu, a ako ne pogodi, nastavlja svoju ulogu. Kad učitelj oglasi kraj igre, aktivnost je završena (Vukotić i Krameršek, 1957).



Slika 12. Skica igre "Promijeni glas"

Provlačenje kroz obruč

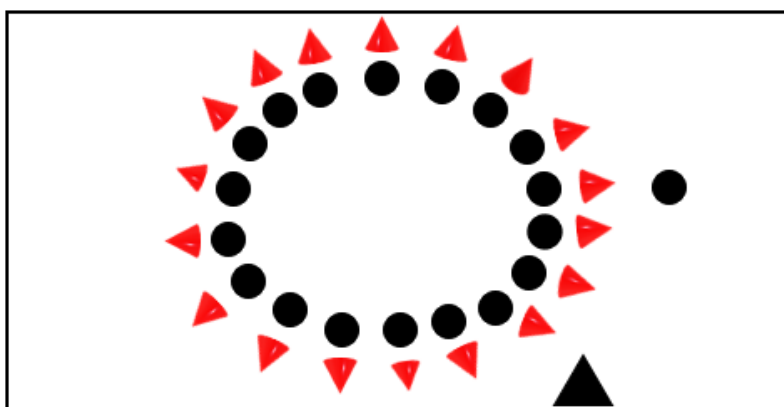
Učenici stoje u formaciji kruga držeći se za ruke. Između učenika nalazi se jedan obruč. Učenik kod kojeg je obruč provlači se kroz njega te obruč dolazi do drugog učenika i tako u krug. Cilj igre je da se svi učenici uspiju provući kroz obruč i da obruč putuje bez da se „lanac“ držanja za ruke prekine.



Slika 13. Skica igre "Provlačenje kroz obruč"

Tko je bolji čuvar?

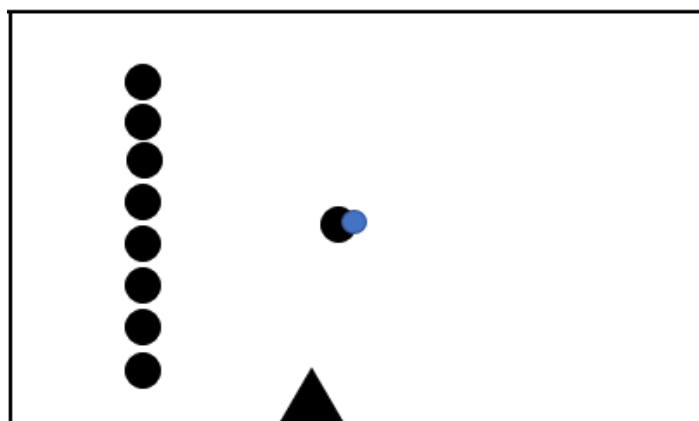
Igrači sjede u krugu zatvorenih očiju. Ispred svakog učenika postavljen je po jedan čunj. Jedan se igrač tiho šulja naokolo i nastoji ukrasti nekome čunj. Učenik koji ispred sebe čuje „kradljivca“ digne ruku i taj čunj ostaje na svome mjestu. Ukoliko „kradljivac“ uspije odnijeti jedan čunj, a da pritom nitko ne primijeti, on se zamijeni s igračem kojem je čunj odnio (Udiljak, 2010).



Slika 14. Skica igre "Tko je bolji čuvar?"

Kod koga je lopta?

Učenici su u formaciji vrste. Jedan učenik ima loptu i stoji leđima okrenut ostalim učenicima koji se nalaze na udaljenosti od 2 do 5 metara od njega. Na učiteljev znak učenik baca loptu preko svoje glave u smjeru učenika koji se nalaze iza njega. Učenik koji je uhvatio loptu skriva ju držeći je iza leđa objema rukama, a svi ga ostali učenici oponašaju. Učenik koji je bacao loptu pokušava pogoditi kod koga je lopta. Ako pogodi, mijenja mjesto s učenikom koji je uhvatio loptu, a ako ne pogodi nastavlja bacati i pogađati (Trajkovski, 2018).

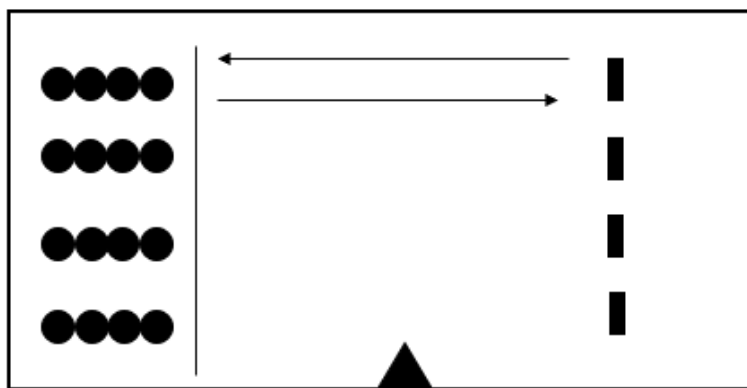


Slika 15. Skica igre "Kod koga je lopta?"

10. Primjeri štafetnih igara

Štafeta s poskocima

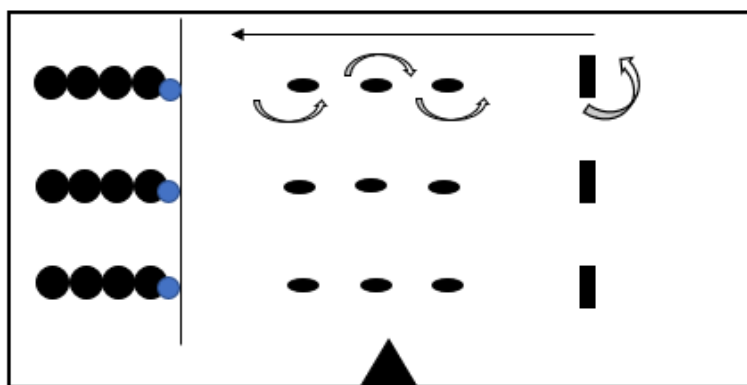
Ekipe su raspoređene u četiri kolone. Ispred svake kolone postavljen je stalak na odgovarajućoj udaljenosti. Zadatak za učenike je da se sunožnim poskocima dođe do stalka, obiđe stalak i vrati se nazad, također sunožnim poskocima. U igru se mogu uvesti promjene pa se tako mogu kombinirati sunožni i jednonožni poskoci. Igra je organizirana kao štafetna što znači da se kolone takmiče i pobjednik je ona kolona koja prva završi (Rašidagić, 2012).



Slika 16. Skica igre "Štafeta s poskocima"

Štafeta s kotrljanjem medicinke

Učenici su raspoređeni u dvije do tri kolone. Svako dijete na čelu kolone ima jednu medicinku koju na učiteljev znak počinju kotrljati rukom po poligonu. Ispred svake kolone postavljena su tri okrugla stalka na podu koje učenici kotrljajući loptu trebaju obići, zatim kada dođu do stalka koji je udaljen 10 metara od startne linije, obilaze ga i vraćaju se na začelje kolone pravocrtno kotrljajući loptu. Ostali učenici ponavljaju isto. Pobjednička kolona je ona koja prva obavi zadatak.

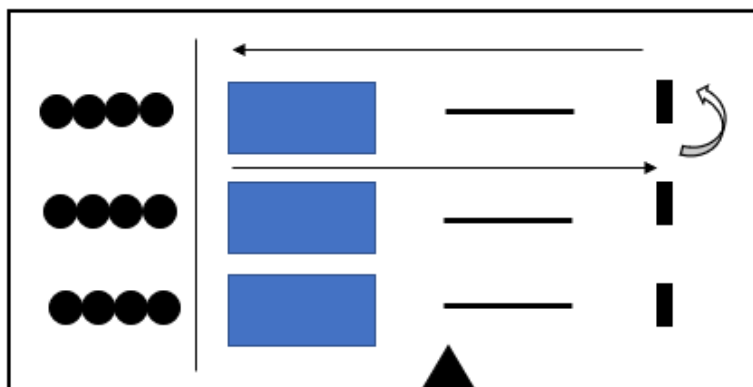


Slika 17. Skica igre "Štafeta s kotrljanjem medicinke"

Štafeta valjanja i hodanja po užetu

Učenici su podijeljeni u dvije do tri skupine, odnosno kolone. Ispred svake kolone nalazi se poligon koji se sastoji od jedne strunjače i jednog užeta. Na učiteljev znak prvi učenik kreće do strunjače. Legne potrbuške poprijeko na početak strunjače, što brže se valja do kraja strunjače, ustaje i dolazi do užeta po kojemu hoda po principu noga ispred noge. Zatim dolazi do stalka

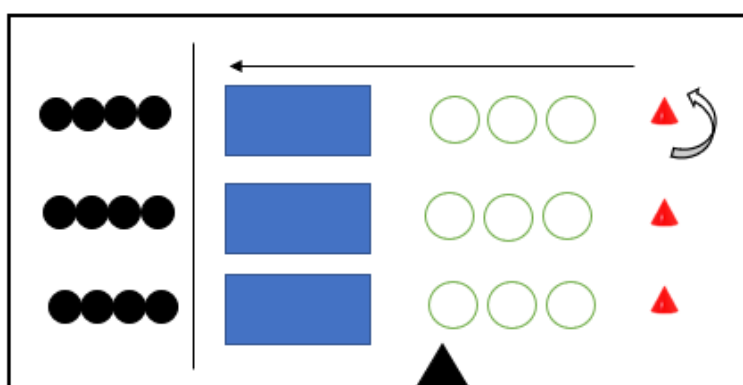
kojega obilazi i vraća se natrag po istom principu, hodanjem po užetu i valjanjem na strunjači. Kada prvi učenik završi kreće sljedeći učenik. Pobjednik je skupina koja prva izvrši cjelokupnu izmjenu.



Slika 18. Skica igre "Štafeta valjanja i hodanja po užetu"

Štafeta s preprekama

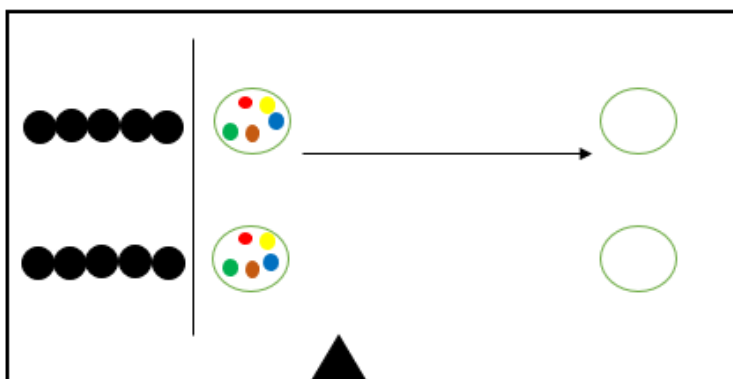
Učenici su podijeljeni u dvije do tri skupine. Uzduž dvorane ispred svake skupine postavljeno je nekoliko prepreka. Učenici na znak kreću u izvođenje zadatka. Učenici trče do strunjače na kojoj se moraju bočno valjati do kraja strunjače, potom nastave s trčanjem do tri obruča postavljena po podu, u svaki skoče sunožno, na kraju dolaze do čunja, obilaze ga i vraćaju se trčeći do sljedećeg učenika po redu. Kada prvi učenik završi kreće sljedeći učenik. Pobjednik je skupina koja prva izvrši cjelokupnu izmjenu.



Slika 19. Skica igre "Štafeta s preprekama"

Prenesi sve loptice

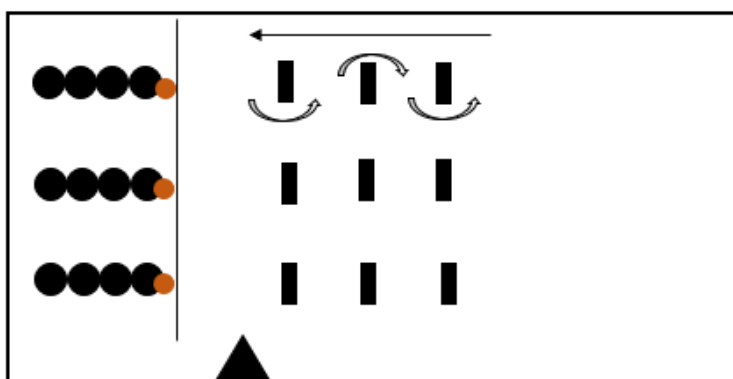
Učenici su podijeljeni u dvije skupine. Odmah ispred kolone učenika nalazi se обруч s onoliko loptica koliko je i igrača u toj koloni. Svaka skupina ima jednak broj loptica. Na razmaku od 10 metara nalazi se drugi prazan обруч. Na učiteljev znak prvi učenik iz kolone uzima jednu loptu iz prvog обруча, trči do sljedećeg обруча i ostavlja loptu unutar tog обруча. Trčeći se vraća do sljedećeg učenika koji ponavlja isto. Pobjednik je ona skupina koja prva prenese sve loptice u drugi обруч.



Slika 20. Skica igre "Prenesi sve loptice"

Vođenje košarkaške lopte

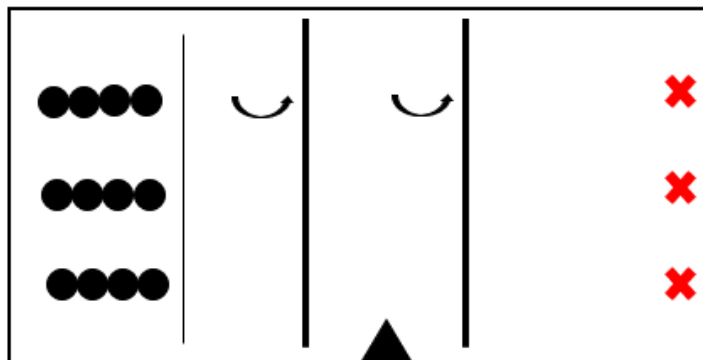
Učenici su podijeljeni u tri skupine. Svaka skupina ima jednu košarkašku loptu. Ispred svake kolone se nalaze tri stalka. Prvi učenik iz kolone na učiteljev znak kreće voditi loptu jednom rukom trčeći vijugavo između tri stalka. Kada zaobiđe sva tri stalka, trčeći ravno vraća se natrag također uz vođenje lopte te predaje loptu sljedećem učeniku. Pobjednička ekipa je ona koja prva izvrši zadatak.



Slika 21. Skica igre "Vođenje košarkaške lopte"

Provuci se i budi najbrži

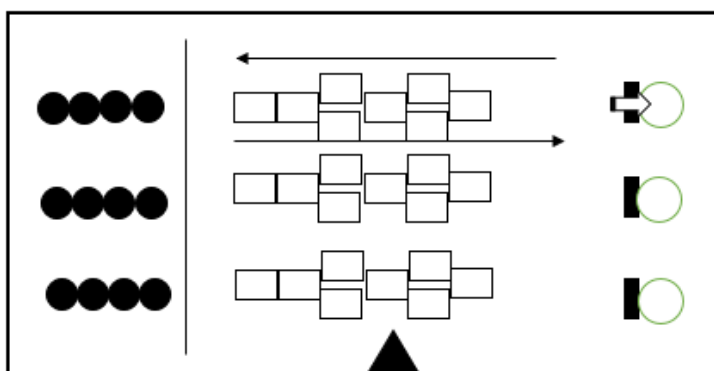
Učenici su podijeljeni u tri kolone. Ispred svake kolone nalaze se dva konopa postavljena malo iznad tla. Učenik prvi iz kolone kreće na učiteljev znak, provlači se ispod prvog konopa, ustaje i trči do drugog konopa gdje se isto tako provlači ispod njega. Potom opet ustaje i trči do križića označenog na zidu, dodiruje ga i na isti princip provlačenja ispod konopa vraća se na početak kolone i kreće sljedeći učenik. Pobjednička kolona je ona koja je prva završila.



Slika 22. Skica igre "Provuci se i budi najbrži"

Najbrži u školici

Učenici su podijeljeni u tri kolone. Ispred svake kolone nacrtana je školica na tlu, a na udaljenosti od 5 metara nakon školice nalazi se обруч postavljen na stalku. Na znak, prvi učenik prelazi školicu, dolazi do обруча na stalku te se provlači kroz njega. Trčeći se vraća do sljedećeg učenika. Pobjednička kolona je ona koja prva izvrši zadatak.

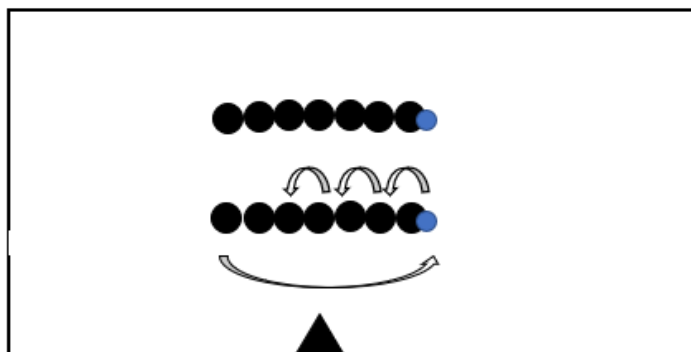


Slika 23. Skica igre "Najbrži u školici"

Lopte u redovima

Učenici su podijeljeni u dvije skupine i stoje u formaciji kolone. Svaka skupina ima po jednu loptu. Na učiteljev znak prvi igrač u svakom redu, ne okrećući se, dodaje loptu preko glave

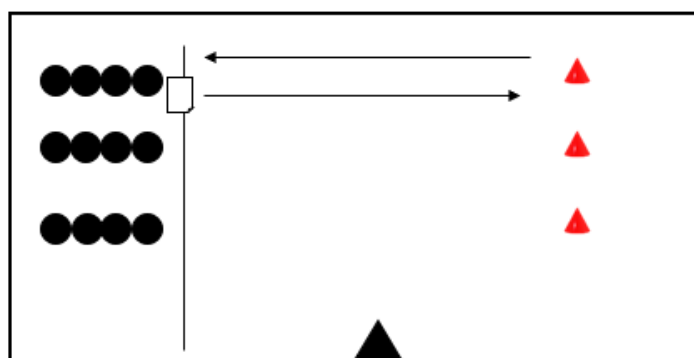
suigraču iza sebe. Lopta se prenosi sve do zadnjeg igrača koji s loptom trči naprijed na početak kolone i ponovno dodaje loptu suigračima po istom principu. Pobjednik je ona ekipa koja prva napravi cijelu izmjenu (Udiljak, 2010).



Slika 24. Skica igre "Lopte u redovima"

Papirna štafeta

Učenici su podijeljeni u tri kolone. Prvi učenik iz kolone ima u rukama dva lista novina (papira). Na udaljenosti od deset do dvadeset metara nalazi se čunj (okretište). Na dani znak svi prvi iz kolone kreću prema okretištu. Pritom ne smiju stati na tlo, nego na novine i to tako da najprije stave list papira na tlo, a zatim stanu na njega. Po istom principu učenik se vraća do sljedećeg učenika te mu predaje papire. Pobjednička kolona je ona koja prva napravi cijelu izmjenu (Udiljak, 2010).



Slika 25. Skica igre "Papirna štafeta"

11. Zaključak

Igra se u literaturi tumači na razne načine i nema točnu definiciju, no svi se slažu da je igra jedna vrlo složena i cjeloživotna aktivnost te sastavni dio odrastanja. U odrastanje se podrazumijeva i odgoj, a igra u mlađoj dobi, predškolskoj i školskoj, ima veliku odgojnu ulogu te iznimno utječe na razvitak djeteta. Kroz igru dijete uči o sebi i svijetu koji ga okružuje. Igra pomaže djetetu da razvija svoje tjelesne, ali i kognitivne sposobnosti, uči o sebi i drugima te usvaja pravila ponašanja u igri i općenito u životu. Stoga se igra sve više koristi u odgojno-obrazovnom radu, a najviše u tome prednjači Tjelesna i zdravstvena kultura.

U nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture najvažnije je da se pravilnim izborom igara i dobrom organizacijom stvore uvjeti za napredak djeteta u svakom smislu te da se iskoriste sve prednosti koje igre pruža. U uvodnom dijelu sata biraju se igre koje potiču na aktivaciju cijelog tijela te zagrijavanje za aktivnosti koje slijede. U glavnom B dijelu sata koriste se igre uz koje se razvijaju određene motoričke sposobnosti, a najčešće se biraju igre koje sadrže elemente i strukture motoričkih zadataka koji su se provodili u A dijelu sata. Za sam završni dio sata odabiru se igre statičnog i mirnog karaktera kako bi se djeca smirila nakon dinamičnoga sata. Postoji mnogo podjela i vrsta igara od elementarnih, momčadskih, sportskih pa sve do jednostavnijih ili kompleksnijih štafetnih igara. Učitelj odabire onu vrstu igre koja mu najviše odgovara tipu sata i cilju sata. Najvažnije je da metodički pravilno provede igru te da u svakom trenutku nadgleda i prati razvoj igre. Uz igre, vježbanje i razvijanje novih motoričkih sposobnosti ili usavršavanje istih, cilj sata Tjelesne i zdravstvene kulture je ispunjen ako dijete sa sata ode zadovoljno, sretno i ispunjeno.

12. Literatura

- Bognar, L. (1986). *Igra u nastavi na početku školovanja*. Zagreb: Školska knjiga.
- Delaš, M., Krtalić, S., i Pejnović Franelić, I. (2015). *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Duran, M. (2003). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Slap.
- Duran, M. (2011). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Slap.
- Findak, V. (1994). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Gjurković, T. (2018). *Terapija igrom: kako razviti vještine za razumijevanje djeteta i produbiti odnos s njim*. Split: Harfa.
- Golež, S. (2021). Važnost igre na djetetov razvoj. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(5), 182-194.
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=358257
- Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Seminar voditelja univerzalne športske škole.
<https://www.bib.irb.hr/602030?&rad=602030>
- Hrvatski školski sportski savez, 2020. Preuzeto 9.7.2023. s <https://skolski-sport.hr/uss/igre>
- Klarin, M., (2017). *Psihologija dječje igre*. Zadar: Sveučilište u Zadru. Preuzeto 10.7.2023. s http://www.unizd.hr/Portals/41/elektronicka_izdanja/Psihologija_djecje_igre.pdf?ver=2017-09-08-103902-427
- Kralj, D. (2012). Zašto je igra važna za razvoj djece?. Preuzeto 9.7.2023. s <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/zasto-je-igra-vazna-za-razvoj-djece/>
- Malešević, N., Milijavić, S., (1983). *Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremni odjeljenja osnovne škole*. Sarajevo: Svjetlost.
- Neljak, B., Vidranski, T. (2020). *Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Osijek: Sveučilište Josip Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti,
- Petrović-Sočo, B. (1999). Važnost igre. *Dijete, vrtić, obitelj*, 4(16), 10-13.

- Petrović-Sočo, B., Rajić, V. (2015). Dječji doživljaji igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 64(4), 603-620. <https://hrcak.srce.hr/153131>
- Rašidagić, F. (2012). *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Univerzitet u Sarajevu.
- Stevanović, M. (2003). *Predškolska pedagogija*. Rijeka: Andromeda
- Trajkovski, B. (2018). *Primjena elementarnih igara u radu s djecom u području Tjelesne i zdravstvene kulture*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- Udiljak, M., (2010). *Igre za učenike osnovne škole u slobodno vrijeme*. Zagreb: Alfa.
- Virgilio, S., J., (2006). *Aktivan početak za zdrave klince*. Ostvarenje.
- Vukotić, E., Krameršek, J. (1957). *Zbirka 600 igara*. Beograd: Sportska knjiga.
- Zagorac, I. (2006). Igra kao cjeloživotna aktivnost. *Metodički ogledi: časopis za filozofiju odgoja*, 13(1), 69-80. Preuzeto 9.7.2023. s https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=71509

Izjava o izvornosti rada

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

(vlastoručni potpis studenta)