

Osnovni elementi rukometa u primarnom obrazovanju

Zrinski, Bernarda

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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:147:816678>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-15**

Repository / Repozitorij:

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



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

BERNARDA ZRINSKI

DIPLOMSKI RAD

**OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETA U
PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

Zagreb, rujan 2018.

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

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: **Bernarda Zrinski**

TEMA DIPLOMSKOG RADA: **Osnovni elementi rukometa u primarnom obrazovanju**

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

SADRŽAJ

SAŽETAK	2
SUMMARY	3
1. UVOD	4
2. RUKOMET – EKIPNI SPORT S LOPTOM.....	5
2. 1. POVIJEST RUKOMETA U HRVATSKOJ.....	6
3. IGRA – RAZVOJNA POTREBA DJETETA.....	7
4. ELEMENTI RUKOMETA – METODIČKI POSTUPCI.....	8
4. 1. DRŽANJE I PRIMANJE LOPTE.....	9
4. 2. KRETANJE KORACIMA S LOPTOM – VOĐENJE LOPTE.....	11
4. 3. BACANJE LOPTE	12
4. 4. OSNOVE FINTIRANJA	14
4. 5. OSNOVNE TEHNIKE VRATARA	15
5. NASTAVNI PLAN I PROGRAM.....	16
5. 1. BACANJA, HVATANJA I GAĐANJA.....	16
5. 1. 1. PRVI RAZRED.....	17
5. 1. 2. DRUGI RAZRED	18
5. 1. 3. TREĆI RAZRED	20
5. 1. 4. ČETVRTI RAZRED.....	21
5. 1. 5. MINI RUKOMET (DJEČJI RUKOMET).....	22
6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE.....	23
7. IGRE	28
7. 1. LOVICA S LOPTOM U RUCI	28
7. 2. DODANA LOPTA – SPAS.....	29
7. 3. LOVICA S VOĐENJEM LOPTE	29
8. ISTRAŽIVANJE.....	29
8. 1. OPIS UZORKA I INSTRUMENTA	29
8. 2. CILJ ISTRAŽIVANJA	30
8. 3. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	31
8. 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	31
9. ZAKLJUČAK	40
10. LITERATURA.....	41

SAŽETAK

Tjelesna aktivnost nezamjenjivi je instrument u dječjem cjelovitom razvoju. Dijete svoju potrebu za kretanjem pokazuje kroz razne igre. Igra je neizostavni tijek i potreba dječjeg razvoja. Osim što se na taj način unaprjeđuje fizičko zdravlje kroz mnoga kretanja, ono još važnije za tu dob, dijete se razvija u socijalnom, emotivnom i psihološkom smislu. Dijete kroz igru razvija svoju ličnost, uči uvažavati suigrače i protivnike, pridržavati se zadanih pravila, biti dio tima i timski surađivati.

Rukomet je jedna od brojnih igara koje se djeci nude kao slobodna, izvanškolska aktivnost, ali i školska, odnosno aktivnost u sklopu predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Uzimajući u obzir broj sati predviđenih za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu kroz godinu, može se zaključiti da je učiteljima dato mnogo prostora za oblikovanje, poučavanje i usmjeravanje svojih učenika. Za kvalitetno poučavanje učenika važna je metodička opremljenost učitelja. Pod metodičkom opremljenosti podrazumijevaju se mnoga znanja i metodički postupci u učenju rukometa, kao i poznavanje dječjih mogućnosti u određenom razvojnom razdoblju.

Cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati učitelje razredne nastave o učestalosti provođenja predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture, frekvenciji nastavnih tema nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje, najčešćih tema koje provode, provode li rado takve sate te provode li često igre s elementima rukometa te ukoliko je potvrđan odgovor, koje igre. Anketni upitnik je ispunilo 16 učiteljica iz tri različite osnovne škole, dvije na području Krapinsko-zagorske županije i jedne s područja grada Zagreba. Rezultati istraživanja pokazuju kako velika većina provodi redovno sate Tjelesne i zdravstvene kulture, prosječna frekvencija nastavnih tema nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje je 21 sati godišnje, nastavne teme su podjednako zastupljene te često provode igre s elementima rukometa, a najčešće igre su *Graničar* i *Mini rukomet (dječji rukomet)*.

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

SUMMARY

Physical activity is an irreplaceable instrument in children's complete development. Children show their need for movement through different types of games. The game is unavoidable course and the need for child development. Beside of physical health improvement, the more important for that age is social, emotional and psychological development of child. The child through the game develops his personality, learns to respect his teammates and opponents, obey the rules, to be a part of the team and teamwork.

Handball is one of many games offered to children as extracurricular activity, but also as activity within the subject of Physical Education. Considering the number of hours provided to Physical Education throughout the school year, it can be concluded that teachers have a lot of room for shaping, teaching and directing their students. For the good teaching of the students, teacher's methodological equipment is very important. Methodological equipment includes many knowledge and methodological procedures in teaching handball as well as knowledge of children's possibilities in certain developing period.

Purpose of this graduate thesis was to examine teachers of elementary school education on the frequency of Physical Education, the frequency of teaching topics of the teaching unit throwing, catching and shooting, the most common topics they are conducting, if they are gladly conducting this type of classes, how often they conduct games with elements of handball and if the answer is affirmative, which games. The poll was filled by 16 teachers from three different elementary schools, two from Krapina-Zagorje County and one from Zagreb. The research results show that most of them regularly conduct Physical Education, the average frequency of teaching topic of the teaching unit throwing, catching and shooting is 21 hours, teaching topics are equally represented and games with handball elements are often conducted, mostly Dodgeball and Mini handball (children's handball).

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

1. UVOD

Kretanje i tjelesna aktivnost nezamjenjivi su u održavanju zdravlja ljudskog tijela. Iako na spomen riječi „kretanja“ ili „tjelesna aktivnost“ mnogi pomišljaju na fizičko zdravlje, odnosno, fizičku spremnost, no te dvije riječi imaju mnogo kompleksnije značenje. Još od drevnih civilizacija poznato je da je kretanje jednako život. U današnje vrijeme zdravlje se definira kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanje, a ne samo kao odsustvo bolesti. U školi se učenici susreću s nastavnim predmetom Tjelesna i zdravstvena kultura. Ovisno o tome jesu li primarnog ili sekundarnog obrazovanja, učenici pohađaju taj predmet tri (primarno) ili dva (sekundarno) školska sata tjedno. Zbroje li se te brojke, dolazi se do broja 105 sati za učenike nižih razreda i 70 sati za učenike viših razreda. Dakle, učitelji i nastavnici u školi imaju priliku unaprijediti bio-psiho-socijalno zdravlje svojih učenika. U ovom radu naglasak će biti na primarnom obrazovanju. U nastavku, biti će opisani osnovni elementi rukometa te metodički postupci kojima bi se učitelji trebali voditi pri početnom učenju svojih učenika. Nadalje, biti će spomenute nastavne teme iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje, kao teme koje se povezuju s rukometom te neke vježbe i prijedlozi kako ih provoditi s učenicima. Rukomet je igra koja je rasprostranjena po cijelom svijetu, svim kontinentima, iako nije tako star sport kako bi se moglo činiti uzimajući u obzir broj igrača i rasprostranjenost. Značenje igre u razvoju djeteta je neupitno. Igra zadovoljava mnoge potrebe: za kretanjem, za socijalizacijom, za nadmetanjem te, ne zaboravljajući da se radi o mlađim učenicima, potrebu za zabavom.

2. RUKOMET – EKIPNI SPORT S LOPTOM

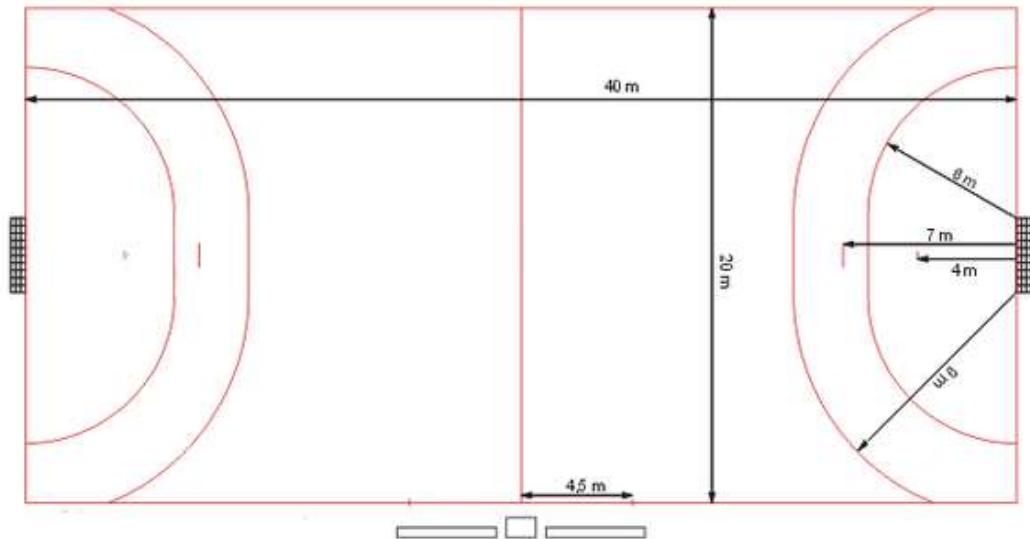
„Rukomet je bez sumnje jedna od najpopularnijih sportskih igara, koja se počinje igrati već u osnovnoj školi, a kao vrhunski sport našao je svoje mjesto i na olimpijskim igrama“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 7).

Rukomet je ekipni sport s loptom koji se igra između dvije momčadi. Rukomet ubrajamo u sportove sa standardnim pravilima i određenom organizacijom. Cilj igre je postići veći broj pogodaka (golova) od suparničke momčadi. Kao što i sam naziv sporta ukazuje, lopta se dodaje rukama. Rukometna igra traje sveukupno 60 min, odnosno dva poluvremena po 30 min, ne računajući prekide igre. Svaka momčad ima sedam igrača, tj. šest igrača u polju te vratar. Svaki igrač ima određeno mjesto na kojem igra, odnosno poziciju. Tako su najčešće postave s dva bočna igrača (lijevo i desno krilo), tri vanjska igrača (lijevi, desni i srednji vanjski) te pivot (centar ili crta). Dimenzije rukometnog terena su 40 m (dužina) x 20 m (širina) te se sastoji od polja za igru i dva vratareva prostora. Na terenu su naznačene linije koje određuju pojedine dijelove terena. Na sredini terena nalazi se ravna linija koja dijeli teren na dva jednaka dijela. Ispred svakog gola nalazi se polukružna linija na prosječnoj udaljenosti od šest metara (od vrata) koja odvaja prostor za vratara u kojem se samo vratar smije nalaziti. Također, postoji i druga polukružna linija koja se nalazi na prosječnoj udaljenosti od devet metara (od vrata). Na sedam metara od vrata nalazi se kratka ravna crta koja označuje mjesto za izvođenje kaznenog udarca, odnosno, sedmerca. Iako se rukomet tradicionalno igrao na drvenoj podlozi, danas je to gotovo rijetkost. Drvenu podlogu zamijenila je tvrda guma, a igra se u zatvorenim prostorima ili dvoranama. Postoje i vanjski tereni s betonom ili asfaltom na kojima se rijetko igra zbog veće opasnosti od ozljeđivanja. Lopta je okrugla, napravljena od kože ili nekog umjetnog materijala. Postoje razne veličine koje se prilagođuju uzrastu igrača. Igru sude dva suca, a prisutni su i delegat, sudac za mjerenje vremena i zapisničar. Sama igra može se podijeliti u dvije faze: faza napada i faza obrane.

„Napad je faza igre u kojoj sastav posjeduje loptu. Počinje u trenutku dolaska u posjed lopte i traje tako dugo dok se akcija napada ne završi, odnosno, dok se lopta ne izgubi“ (Pavlin, K., Šimenc, Z., Vuleta, D., 1998, str. 9). „Obrana je faza igre u kojoj sastav ne posjeduje loptu. Izravni cilj obrane jest spriječiti protivnika da postigne zgoditak, odnosno da osvoji odbijenu ili obranjenu loptu“ (Pavlin, K. i sur., 1998, str. 57).

Rukomet je izrazito brza i aktivna igra u kojoj nerijetko dolazi do tjelesnog kontakta igrača te se zbog tih razloga smatra grubim sportom.

Slika 1. Rukometni teren



2. 1. POVIJEST RUKOMETA U HRVATSKOJ

Rukomet se u Hrvatskoj prvi puta spominje 1904. godine u časopisu *Sokol*. Dr. Franjo Bučar, poznati hrvatski književnik, književni povjesničar, sportski djelatnik, osnivač i predsjednik Jugoslavenskog olimpijskog odbora te, može se reći, pokretač mnogih sportova, po kojem nosi ime i najprestižnija nagrada za iznimna postignuća i doprinos u razvitku sporta, opisujući njemačku igru 'schleuderball' prvi puta upotrebljuje riječ 'Rukomet'. Od pojavljivanja rukometa 1930. godine, kada su učenici Državne realne gimnazije u Varaždinu odigrali prvu utakmicu nakon jednogodišnjeg vježbanja, pa sve do 1950. godine igrao se samo 'veliki rukomet'. Veliki rukomet igralo je jedanaest igrača na nogometnom igralištu. Godine 1950. pojavio se 'mali rukomet' te se 'veliki rukomet' igrao sve manje. U konačnici, 1958. godine, 'veliki rukomet' prestao se igrati, a 'mali rukomet' je jedini rukomet koji je preostao pa se iz naziva uklonila riječ 'mali'. Hrvatski rukometni savez utemeljen je 1941. godine. Prvu utakmicu hrvatska reprezentacija odigrala je u Budimpešti protiv Mađarske te izgubila

rezultatom 0:9. Prvi ozbiljniji rezultat hrvatski rukometaši ostvarili su 1994. godine na europskom prvenstvu u Portugalu osvojivši brončanu medalju. Prvu zlatnu medalju hrvatski rukometaši osvojili su 1996. na Olimpijskim igrama u Atlanti u Sjedinjenim Američkim Državama. Od tada, hrvatski rukomet niže mnoge uspjehe te postaje najtrofejniji hrvatski momčadski sport.

3. IGRA – RAZVOJNA POTREBA DJETETA

Od davnih dana pa sve do danas neupitna je važnost igre u djetetovu razvoju. Iako možda riječ „igra“ prvotno asocira na zabavu, ona ima puno dublje i važnije značenje u razvoju djeteta, „igra u djetinjstvu mora biti sastavnim dijelom svakodnevnog života, kao hrana, voda i san, jer je ta igra činitelj zdravlja i razvoja i ne da se ničim zamijeniti“ (Findak, Metikoš i Mraković, 1992, str. 3). U literaturi se može pronaći mnoštvo različitih definicija o pojmu „igra“ i zašto je ona važna. Za potrebe ovog rada, biti će navedena jedna.

„Igru možemo definirati kao slobodno izabranu (usvojenu) psihofizičku djelatnost čiji sadržaj i forme kretanja omogućavaju samoizražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo. Igra pridonosi psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja“ (Kosinac, 2011, str. 151).

Za shvaćanje važnosti igre i tjelesne aktivnosti ne treba biti preveliki profesionalac ili znanstvenik. Svako dijete ima potrebu za igrom, samim time se pokazuje kako je igra prirodni tijek razvoja te niti jedno dijete ne bi trebalo biti zaključeno za to razvojno razdoblje zbog nekih drugih aktivnosti, koje roditelji smatraju važnijima za razvoj djeteta. „Sve više prevladava uvjerenje da samo fizički i psihički sposobna osoba može odgovoriti zahtjevima suvremenog života i izlaziti nakraj s iznenadnim i nepredviđenim situacijama“ (Findak, 2003, str. 22). Kroz igru dijete iskazuje svoju potrebu za pokretom. Pokret, odnosno aktivnost je od velike važnosti za razvoj cijelog tijela, odnosno cijelog čovjeka. Kako su ljudski organi povezani u cjelinu, i kako jedan bez drugoga ne može funkcionirati, važno je poticati fizičku aktivnost kako bi se i kognitivne sposobnosti mogle razvijati. Pogrešno je gledati dijete samo kao mozak.

„Dakako da je cilj težiti za što većim znanjima, ali ako su ona sama sebi svrhom, a pogotovu ako su plod narušena psihofizičkog zdravlja, a to nije isključeno ako se ne

vidi čovjek, u ovom slučaju ukupne bio-psiho-socijalne potrebe djece (uključivo i potrebe za igrom), nikakva znanja ne mogu biti nadomjestak narušenu zdravlja“ (Findak i sur., 1992, str. 4).

Poželjno je poticati raznolike igre, tj. aktivnosti u kojima dijete trči, skače, penje se, baca predmete ili ih hvata. Također, poželjno je pružati im što raznovrsnije sprave, predmete i pomagala. Djeca spontano izabiru igre koje im odgovaraju u određenom trenutku ili su im, po samo njima znanom kriteriju, najzanimljivije. Početne igre su jednostavne sa što više slobodnih kretanja. Ovisno o uzrastu djeteta, uvode se jednostavna pravila koja vode ka sve složenijim vođenim igrama. Osim što je igra dobra u fizičkom pogledu za razvoj, ona je idealni, nazovimo ju, instrument, za formiranje ličnosti, socijalizaciju, stjecanje znanja, vještina i navika potrebnih za svakodnevni život. Kroz igru, vođenu od strane roditelja/odgojitelja/učitelja, dijete uči poštivanje dogovora, uvažavanje i pridržavanje pravila, uvažavanje suigrača i protivnika, biti dio tima i timski surađivati te mnogo drugih stvari. Summa summarum, igra je nezamjenjiva razvojna aktivnost, svekolikog značenja, a prema Kosincu (2011), značenje igre u životu djeteta moglo bi se opisati kao:

- sloboda – zadovoljavanje potrebe za kretanjem – draž, zadovoljstvo
- doživljava svijet – oponaša ljude, životinje, biljke, odnose
- zdravlje: rast i razvoj – fizikalni agensi (zrak, sunce, vjetar, vlaga i dr.)
- osposobljavanje: emancipacija, osamostaljivanje, rad ruke, stopala
- kognitivne i fizičke sposobnosti: potiče razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu; osobine ličnosti: upornost, volju, odlučnost, strpljenje itd.
- socijalizacija: druženje, uvažavanje, pomaganje, pravila ponašanja, međuljudski odnosi

4. ELEMENTI RUKOMETA – METODIČKI POSTUPCI

Početak učenja elemenata rukometa sličan je kao i učenje bilo čega drugoga. Logično je da se kreće od osnovnih i jednostavnijih elemenata koji se nadograđuju i vode ka sve složenijima te se na tome i temelji metodika rukometa.

„Za dobro uskladištenje, savršeno i ekonomično izvođenje nove motoričke informacije kažu, treba preko 3000 ponavljanja! Ako se pak pokret krivo usvoji, onda

je za njegovu korekciju u CNS-u i kompletiranje motoričkog lanca potrebno tri puta više ponavljanja! Zbog toga je vrlo važna ta primarna informacija, izvedba i način uvježbavanja“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 33).

TEHNIKE RUKOMETA S LOPTOM

- 1) Držanje lopte
- 2) Primanje lopte
- 3) Vođenje lopte
- 4) Kretanje koracima s loptom
- 5) Osnovno bacanje lopte
- 6) Osnove fintiranja
- 7) Osnovne tehnike vratara

4. 1. DRŽANJE I PRIMANJE LOPTE

Držanje lopte osnovni je element tehnike s loptom. Postoje tri načina držanja lopte:

1. Jednom rukom
2. Jednom uz pomoć druge ruke
3. Držanje s obje ruke.

Igrač odabire način držanja lopte ovisno o situaciji u kojoj se nalazi. Primanje lopte odnosi se na način na koji igrač dolazi u posjed lopte. Postoje četiri načina primanja lopte:

1. Hvatanje lopte
2. Pobiranje lopte
3. Zaustavljanje lopte
4. Preuzimanje lopte.

Metodički postupak:

Lopta odgovarajuće veličine je važna kako bi ju dijete moglo pravilno uhvatiti, pri

čemu se pazi da lopta ne bude primana samo vršcima prstiju. Lopata s obje ruke drži se karakteristično raširenim prstima, a palčevi se skoro dodiruju te čine kut od 90°.

Prilikom čekanja lopte, ruke su uvijek podignute i u predručenju. Važno je od samih početaka učiti držati ruke podignute. Lopatu se hvata u visini prsa. Prilikom hvatanja lopte laktovi su razmaknuti, u zapešću se automatski čini lagani zgib gdje će se palčevi skoro dotaknuti, a lopta amortizirati u dlanovima. Ukoliko se hvatanje lopte čuje, utoliko je to znak da je lopta loše uhvaćena.

Pobiranje lopte odnosi se na hvatanje lopte s poda. Učenicima ukazujemo da uvijek moraju imati pregled igre, odnosno gledati ispred i oko sebe. Pobiranje lopte čini se iz raskoraka te s obje ruke.

Zaustavljanje lopte podrazumijeva „dolazak u posjed onih lopti iz zraka koje zbog različitih okolnosti ne možemo uhvatiti. Ti razlozi mogu biti snaga i brzina lopte, mokra lopta itd.“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 32).

Preuzimanje lopte je sigurna predaja lopte iz ruke u ruku suigrača, pri čemu se pazi da postoji let lopte jer direktno uručenje lopte u ruke suigrača u rukometu nije dozvoljeno.

Vježbe pravilnog držanja lopte:

1. Djeca/učenici su podijeljeni u parove te pokušavaju jednom rukom izbiti loptu suigraču iz ruku.
2. Djeca/učenici čvrsto drže loptu te kruže oko tijela ili nogu.
3. Ispuštanje lopte jednom rukom, zatim jednom i drugom rukom. Ovu vježbu moguće je izvoditi na mjestu ili u kretanju.
4. Učenici su podijeljeni u parove. Jedan baca loptu, drugi hvata odbijenu loptu od poda jednom rukom. Nakon nekoliko puta, odbijenu loptu hvataju objema rukama.
5. Učenici individualno hvataju loptu odbijenu od zid. Paziti na primjerenu udaljenost od zida te upozoriti na prilagodbu snage udarca kako ne bi došlo do ozljeda.
6. Učenici uzimaju loptu koja miruje s tla. Nakon nekoliko pokušaja, učenici se dijele

u parove te si naizmjenično kotrljaju lopte i uzimaju iz kotrljanja.

4. 2. KRETANJE KORACIMA S LOPTOM – VOĐENJE LOPTE

Prema Maliću i Tomljanoviću (1982), u rukometu postoje četiri vrste kretanja, a to mogu biti:

1. Jedno, dvo ili trokorakom
2. Nabacivanjem lopte
3. Kotrljanjem lopte
4. Vođenjem lopte.

Nabacivanje lopte se više gotovo i ne koristi. Dok nije bilo uvedeno pravilo da se lopta može više od jedanput udariti o pod, dakle, voditi loptu, igrači su ispred sebe bacali loptu te za njom trčali, odnosno, nabacivali ju.

Kotrljanje lopte, kao i nabacivanje, rijetko se koristi i može vidjeti u današnjem rukometu. Lopta bi se, umjesto bacila zrakom, do suigrača poslala tlom kotrljanjem.

Vođenje lopte rukometni je element kojom se lopta odbija o pod. Vođenje može biti u mjestu ili u kretanju. Lopta se ne zadržava u ruci nego se snažno potiskuje prema tlu kako bi se lopta odbila opet prema ruci.

Metodički postupak:

„U metodici obuke treba naročito obratiti pažnju na karakterističan rukometni trokorak, gdje se prvi i treći korak u pravilu izvode suprotnom nogom u odnosu na ruku u kojoj je lopta“ (Malić. Z., Tomljanović, V., 1982, str. 34). Ovom elementu treba posvetiti posebnu pozornost jer o brzini i pravilnosti izvođenja elementa ovisi snaga šuta. Prije svega, učenicima se govori kako se prilikom vođenja lopte ne gleda u pod, glava je podignuta. Prilikom vođenja lopta se ne udara, lopta se mekano potiskuje iz zgloba pri čemu su prsti šake rašireni. Učenici jednako vježbaju voditi loptu objema rukama. Važno je u početku učenicima objasniti da se u odnosu na protivnika, lopta vodi vanjskom rukom kako bi protivnik bio što dalje od lopte, a samim time šansa za oduzimanjem lopte je manja te da se kod promjena smjera kretanja tijelo stavlja između lopte i protivnika.

Vježbe vođenja lopte:

- 1) Učenici individualno vode loptu u mjestu.
- 2) Učenici individualno vode loptu hodajući.
- 3) Učenici individualno vode loptu trčeći.
- 4) Učenici individualno vode loptu te mijenjaju pravac kretanja. Isto rade objema rukama.
- 5) Učenici se individualno kreću s loptom radeći tri koraka te jedan udarac.
- 6) Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik vodi loptu onom rukom koja je najdalje učeniku iz para, a drugi učenik pokušava ukrasti loptu.
- 7) Učenici vode loptu oko stalaka koje je učitelj prethodno postavio (učitelj prilagođava kakva će putanja oko stalaka biti).

4. 3. BACANJE LOPTE

„Opći je naziv za one elemente tehnike u kojima je cilj dodavanje lopte suigraču ili šutiranje na protivnički gol“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 37). Razlika između dodavanja i šutiranja, kao vrste bacanja, je taj da se dodaje u optimalnim uvjetima, prilagođavajući snagu upućene lopte suigraču, na optimalnoj visini i pod dobrim kutom. Šutiranje se izvodi maksimalnom ili submaksimalnom snagom, pokušavajući iznenaditi obrambene igrače i vratara.

Metodički postupak:

Prije no što se započne vježbati dodavanje lopte važno je da su zapešća i prsti učenika dobro razgibani kako bi tehnika bila dobra, a i kako bi se spriječile moguće ozlijede. Snaga bacanja lopte prilagođava se trenutnoj situaciji na igralištu, bilo da se radilo o dodavanju lopte ili šutiranju na vrata. Pri dodavanju lopte suigraču prsti šake lagano pritišću loptu te se pri ispucaju lopta okreće unatrag od igrača koji ju je ispucao, loptu dodavati točno, pravocrtno i oštro. Iako se učenici uče prvo hvatati loptu na

mjestu, ukazuje se kako se lopta u igri ne čeka na mjestu nego u kretanju. Prije no što učenici krenu vježbati dodavanje s loptom, nije loše prvo pokušati to sve bez lopte. Dakle, pružena ruka s dlanom otvorenim prema gore. Kod vježbanja povezuje se primanje lopte i zamah s izbačajem lopte. Od samih početaka ispravljati guranje lopte te odraz s pogrešne noge.

Učenicima se objašnjava razlika dodavanja i pucanja, odnosno ponavlja se ono što im je rečeno i kod dodavanja, a to je da snaga izbačaja mora biti primjerena situaciji na terenu. Kod pucanja, odnosno šutiranja na vrata, izbačaj je brži i eksplozivniji. Za razliku od dodavanja gdje prsti šake lagano pritišću loptu te se pri ispucaju lopta okreće unatrag od igrača koji ju je ispucao, kod pucanja na vrata, lopta se pri izbačaju lagano poklapa te članci prsti potiskuju u smjeru udarca na vrata pri čemu se dogodi snažan zgib u zapešću. Kao što je i prije navedeno, učenici prvo uče primati loptu u skipu, no uvijek napominjati kako se lopte u igri ne čeka nego prima u kretanju. Ukazati kako je zalet važan. Zalet može biti duži ili kraći, pravocrtni (okomiti) ili polukružni. U zaletu, zamah lopte priprema se kod drugog koraka. Nakon zaleta zaustavlja se u osnovni napadački stav.

Vježbe dodavanja lopte:

Jednom rukom

- 1) Učenici individualno na mjestu rade zamahe.
- 2) Učenici individualno rade zamahe i izmahe naprijed i natrag. Po potrebi korigirati ako lakat nije ispred lopte.
- 3) Učenici su podijeljeni u parove. Vježbati osnovno dodavanje lopte pazeći na iskorak suprotne noge od ruke s kojom učenik dodaje loptu.
- 4) Učenici su podijeljeni u parove, ili u trojke. Vježbanje dodavanja lopte u kretanju.
- 5) Učenici stoje u formaciji kruga, a jedan učenik je u krugu. Učenik nasumičnim odabirom dodaje loptu nekom od učenika iz kruga. Nakon nekog vremena, učenik iz kruga se mijenja.

Objema rukama:

- 1) Učenici individualno zamahuju loptom ispred prsa.
- 2) Učenici individualno naizmjenično podižući jednu nogu zamahuju loptom

ispred prsa.

- 3) Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik izbacuje s „out“ linije dok drugi učenik iz para hvata loptu u zaletu i šutira na vrata.

Vježbe pucanja na vrata s tla:

- 1) Učenici individualno izbacuju loptu u zid s mjesta.
- 2) Učenici individualno izbacuju loptu u zid iz skipa.
- 3) Učenici individualno izbacuju loptu u zid koračajući.
- 4) Učenici individualno izbacuju loptu u zid od poda.
- 5) Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik na udaljenosti 9 – 12 metara stoji i drži loptu na ispruženom dlanu. Drugi učenik iz para u zaletu skuplja loptu te puca na vrata.
- 6) Učenici pucaju na vrata sa što više različitih mjesta bez ometanja.
- 7) Učenici pucaju na vrata sa što više različitih pozicija s ometanjem.

4. 4. OSNOVE FINTIRANJA

Metodički postupak:

Fintiranje je naziv za „akcije“ u kojima se nalazi nekoliko lažnih radnji, odnosno, nekoliko radnja kojima se pokušava izigrati protivnika kako bi se lakše ostvarila prilika za postizanjem pogotka. Učenicima se objašnjava kako se finta ugrubo može podijeliti na dva dijela. Prvi dio je onaj u kojem pokušavamo izigrati protivnika, a drugi dio je onaj u kojem dolazimo do prilike za pogotkom, odnosno ona stvarna akcija. Fintiranje možemo podijeliti na tri vrste: fintiranje kod dodavanja suigraču, fintiranje braniča i fintiranje šutiranja. Kod početaka vježbanja fintiranja učenicima se nudi nekoliko finti, paziti da broj ponuđenih finti ne bude prevelik te ih je potrebno veoma dobro izvježbati. Također, učenicima se objašnjava da finta mora izgledati uvjerljivo kako bi protivnik zaista povjerovao i nasjeo na fintu.

Vježbe za fintiranje:

- 1) Učenici stoje na svojim pozicijama. Lopta kreće s desne strane. Učenici prvo

zamahuju desnom rukom gledajući prema vratima, potom loptu premještaju u lijevu ruku te dodaju suigraču. Slijedeći čini isto dok svi učenici ne pokušaju. Kada lopta dođe do posljednjeg mijenja se ruka kojom se zamahuje prema vratima, odnosno to je sada lijeva, a desnom se dodaje sljedećem učeniku.

- 2) Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik stoji dok drugi izvodi fintu. Učenik vodi loptu do učenika – braniča, hvata ju, čini lažni korak u lijevu stranu, a prolazi na desnu stranu. Vježbu ponoviti s prolaskom u suprotnu stranu. Potrebno je paziti da učenici ne rade višak koraka.
- 3) Učenici su podijeljeni u parove. Izvode skoro identičnu vježbu kao što je prethodna no sada učenik – branič pokušava oduzeti loptu.
- 4) Učenici su podijeljeni u parovima. Ponavlja se vježba kao što je prethodna, no ovoga puta u nastavku učenik pokušava postići pogodak, odnosno, šutira na vrata.

4. 5. OSNOVNE TEHNIKE VRATARA

„Dobar vratar – pola uspjeha', parola puna zbilje od pojave rukometa pa do danas natjerala je trenere da posebnu pažnju posvećuju selekciji, obuci i usavršavanju vratara, te da mu uvijek pružaju poseban tretman i brigu u treningu“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 45).

Metodički postupak:

Pozicija vratara je nešto drugačija od pozicija igrača. Pri upoznavanju učenika s osnovnim tehnikama vratara izdvajaju se tri segmenta: stav, rad ruku pri branjenju i rad nogu. Iako je vratarev zadatak da čuva gol, ne smije se zapostaviti vježbanje bacanje lopti jer upravo to može biti ključan element kod odigravanja kontri. Ukratko možemo reći, visoke lopte brane se rukama, a niske i poluniske nogama i rukama.

Stav

Osnovni vratarev stav je taj da su noge razmaknute u širini bokova, koljena su

povijena, težina se prebacuje na prednji dio stopala dok su ruke u predručenju, srednje visoko, a dlanovi rašireni.

Rad ruku

Ukoliko je moguće loptu braniti objema rukama, utoliko će ju vratar pokušati obraniti objema rukama. Objе ruke su sigurnije i spretnije rješenje od samo jedne ruke. No, ako loptu nije moguće obraniti objema rukama, učenicima se ukazuje da biraju najkraći put prema lopti.

Rad nogu

Koliko je važno za vratara branjenje rukama, toliko je važno i branjenje nogama. Važno se je pravilno postaviti pri čemu je težina ravnomjerno raspoređena. Vratar se po svojem prostoru kreće kraćim koracima pri čemu se stopala nikad ne dotiču.

5. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

Spomenute teme u sljedeće poglavlju rada uglavnom će se odnositi na bacanja, hvatanja i gađanja kao glavni element pri učenju rukometa u nižim razrednima osnovne škole, iako se u samom nazivu teme ne spominje pojam 'rukomet', ne smije se smetnuti s uma da su vježbe hodanja i trčanja višestruko značajne, kako u zdravstvenom pogledu, gdje pozitivno utječu na sve organe, osobito na dišne organe i krvotok, također važna su i u učenju rukometa. „Taj je zahtjev to opravdaniji ako kažemo da se hodanja i trčanja mogu izvoditi svuda, s djecom bilo koje dobi da gotovo i nema aktivnosti u nastavi tjelesnog odgoja u kojoj nije zastupljeno hodanje i trčanje“ (Findak, 1986, str. 62).

TEME IZ NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA

5. 1. BACANJA, HVATANJA I GAĐANJA

S druge strane bacanja, hvatanja i gađanja, osim što su važni, ako ne i najvažniji, elementi rukometa, pozitivno utječu na mnoge karakteristike učenika.

„Bacanjem, hvatanjem i gađanjem utječemo na jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i trupa, na jačanje zglobova, na razvoj mišića šake i prstiju te na razvoj snage, spretnosti, koordinacije i preciznosti. Zbog višestrukog utjecaja na organizam, zbog pozitivnog utjecaja na razvoj psihomotornih sposobnosti, zbog široke primjene u procesu nastave tjelesne i zdravstvene kulture, bacanju, hvatanju i gađanju treba od samog početka, dakle od prvog razreda, posvetiti punu pažnju“ (Findak, 1986, str. 99).

U daljnjem dijelu rada biti će navedene nastavne teme iz Nastavnog plana i programa te vježbe i njihovi opisi koje se nalaze u prva četiri razreda primarnog obrazovanja, a koje su usko povezane s učenjem rukometa.

5. 1. 1. PRVI RAZRED

BACANJE LOPTICE UDALJ S MJESTA LIJEVOM I DESNOM RUKOM

Vježbe:

1. Bacanje loptice iz mjesta desnom i lijevom rukom. Kako se radi o prvom razredu, a dječje ručice su poprilično malene te mišići nisu najrazvijeniji, važno je odabrati lopticu koja nije prevelika i preteška, dakle, primjerena uzrastu. Na tlu su povučene dvije crte koju su jedna od druge udaljene od 6 do 8 metara. Zadatak učenika je baciti lopticu desnom rukom preko druge crte. Kako je predmet Tjelesna i zdravstvena kultura odgojan predmet, odmah u početku se učenici upozoravaju na prijestup, odnosno poštivanje pravila. Istu vježbu ponavljaju i lijevom rukom.
2. Bacanje loptice iz mjesta objema rukama. Učenici lopticu bacaju na tri različita načina:
 - Objema rukama uvis ispred tijela
 - Objema rukama iz uzručenja, naprijed
 - Objema rukama preko glave

BACANJE LAKIH LOPTI UVIS NA RAZLIČITE NAČINE I HVATANJE

Vježbe:

1. Bacanje lopte objema rukama uvis i hvatanje objema rukama. Učenici se nalaze raspoređeni po dvorani u slobodnoj formaciji. Zadatak učenika je da nastoje što više puta baciti loptu uvis i uhvatiti objema rukama dajući sami sebi ritam.

Zadatak je poželjno izvoditi i iz sjedećeg položaja.

2. Bacanje lopte uvis jednom rukom i hvatanje objema rukama. Slično kao i prethodna vježba, samo što u ovoj vježbi loptu bacaju jednom rukom, a hvataju objema rukama. Ruke izmjenjuju naizmjenično.
3. Bacanje i hvatanje lopte da ne padne. Učenici na nastavnikov znak bacaju loptu uvis prema želji, hvataju objema rukama i nastoje da im lopta ne padne sve do drugog zadatka.

BACANJE LAKIH LOPTI O TLO NA RAZLIČITE NAČINE I HVATANJE

Vježbe:

1. Bacanje lopte o tlo jednom rukom i hvatanje objema rukama. Učenici su raspoređeni po dvorani kako bi imali dovoljno prostora. Zadatak je da najprije bacaju loptu ispred tijela, a zatim više prema ruci kojom je hvataju. Prilikom hvatanje lopte dlanovi su okrenuti prema lopti, a nakon hvatanja zajedno s loptom, ruke privlače k tijelu i ponavljaju zadataka no drugom rukom.
2. Bacanje lopte o tlo objema rukama i hvatanje objema rukama. Zadatak učenika je da objema rukama loptu bacaju ispred sebe te ju objema rukama i hvataju.
3. Bacanje lopte o tlo prema želji i hvatanje prema želji. Zadatak učenika je da bacaju loptu na jedan od prethodno opisanih način, po želji. Važno je da lopta bude uhvaćena objema rukama. Također, važno je da učenici nastoje održati loptu što duže pod kontrolom, odnosno svojim nadzorom.

5. 1. 2. DRUGI RAZRED

GAĐANJE LOPTICOM U CILJ S RAZLIČITE UDALJENOSTI

Ovisno o sposobnostima svojih učenika, učitelj treba prilagoditi udaljenost kao i veličinu cilja kojeg učenici gađaju.

Vježbe:

1. Bacanje loptice u gol. Učenici su podijeljeni u dvije kolone jednako udaljene

od gola. Zadatak svake kolone, odnosno učenika, je baciti lopticu prema голу i pogoditi. Udaljenost kolone od gola ovisi o prosjeku svih učenika, odnosno, većina učenika bi trebala s određene udaljenosti snažnim bacanjem pogoditi gol.

2. Bacanje loptice u ploču koša. Učenici se nalaze ispod koša na udaljenosti prilagođenoj njihovim sposobnostima. Zadatak je pogoditi ploču koša.
3. Bacanje loptice u obruč. Učitelj pripremi obruč (ili dva, ovisno o mogućnostima) za karike te podigne na visinu 2 – 3 metra. Zadatak je da učenici pogode obruč, prvo, s bilo koje udaljenosti, a zatim s određene, koju učitelj zada obzirom na protekle rezultate. Lopticu bacaju i lijevom i desnom rukom. Ova vježba može se iskoristiti i u „B“ dijelu sata kada može biti dio štafetne igre.

BACANJE LAKIH LOPTI U ZID NA RAZLIČITE NAČINE I HVATANJE

Za učenike ove dobi je najjednostavniji, najpristupačniji i najlakši način učenja hvatanja lopte ako je bace od zid.

„Učenike treba naučiti ovo: kad hvataju loptu, dlanovi moraju uvijek biti okrenuti prema odbijenoj lopti i to tako da palac jedne ruke „ulazi“ između kažiprsta i palca druge ruke poput „paukove mreže“. Tako se odbijene lopte neće zaustaviti udarcem u tijelo ili glavu, što se dešava ako loptu hvataju raširenim dlanovima, a još važnije što će naučiti pravilno hvatati loptu“ (Findak, 1986, str. 103).

Vježbe:

1. Bacanje lopte o zid i hvatanje objema rukama. Učenici su raspoređeni po dvorani okrenuti prema zidu. Važno je da svaki učenik ima dovoljno prostora za nesmetano izvođenje vježbe i neometanja drugih učenika. Zadatak je baciti loptu u visini ramena. Vježbu izvode i desnom i lijevom rukom.
2. Bacanje lopte o zid objema rukama ispred prsiju i hvatanje objema rukama. Učenici bacaju loptu u visini prsiju objema rukama. Važno je da lopta bude bačena objema rukama kako bi putanja lopte bila pravocrtna, u suprotnom, bude li bačena više lijevom, ili više desnom rukom, lopta će završiti više u lijevoj ili desnoj strani zida, a tako će je učenici teže uhvatiti.
3. Tko će više puta. Učenici na učiteljev znak bacaju loptu o zid i hvataju. Način bacanja lopte može biti unaprijed dogovoren ili po učenikovoj želji. Hvatanje

je strogo objema rukama. Cilj vježbe je izvesti što više bacanja i hvatanja bez ispadanja lopte.

5. 1. 3. TREĆI RAZRED

BACANJE LOPTICE UDALJ IZ ZAleta

Vježbe:

1. Bacanje loptice udalj iz zaleta. Zadatak učenika je da izbace loptu nakon tri koraka. Koraci su lijeva-desna-lijeva noga i izbačaj desnom rukom. Ukoliko su koraci desna-lijeva-desna noga, utoliko je izbačaj lijevom rukom. Ovo je jedno od osnovnih elemenata rukometa.
2. Bacanje loptice udalj iz zaleta prema želji. Učenici izbacuju loptu udalj čineći nekoliko koraka. Ukoliko im odgovara 5, 7, 9 koraka, neka toliko i izvode dok ne pronađu odgovarajuću duljinu zaleta. Lopta se ne vodi nakon 3 koraka kao u rukometu.

BACANJE MEDICINKE OD 1 KG OBJEMA RUKAMA – SUVANJEM

Medicinska lopta (često zvana i medicinka) ili lopta za vježbanje je teška lopta koja se koristi prilikom vježbanja za rehabilitaciju, odakle joj i naziv, te na treninzima za dobivanje snage. Izgledom najviše podsjeća na košarkašku loptu. Masa lopte varira od jednog pa sve preko deset kilograma. Medicinske lopte su najčešće napravljene od kože ili polivinila¹ prekrivene najlonskom tkaninom. Puni se materijalima za apsorpciju udaraca koji im daje težinu.

Vježbe:

1. Bacanje medicine udalj desnom rukom. Učenici su raspoređeni u dvorani u dvije kolone. Kolone se nalaze jedna nasuprot druge. Udaljenost kolone ovisi

¹ Poli(vinil-klorid) (poli- + vinil + klorid; polivinilov klorid, tzv. samo „plastika“, ili skraćeno PVC) je plastomerni materijal građen od linearnih i razgranatih makromolekula.

o mogućnostima učenika da izbace medicinku, ali 8 – 10 metara bi trebalo svakako. Zadatak učenika je da na nastavnikov znak cijela kolona izbaci medicinku što dalje mogu. Kada svi izvrše zadatak, lopte uzima druga kolona i izvode isto.

2. Bacanje medicinke udalj lijevom rukom. Potpuno identične upute kao i pri prethodnom zadatku, no sada svi izbacuju medicinku lijevom rukom.
3. Bacanje medicinke preko konopca. Učenici su raspoređeni u nekoliko kolona, ovisno o broju učenika u razredu. Kolone se nalaze iza jedne od ravnih crta na tlu dvorane. Kolone su udaljene 2 – 5 metra od crte. Ispred kolona se nalazi napeti konac koji je postavljen na visini od 1.5 metra. Zadatak učenika je baciti medicinku preko konopca desnom rukom. Istu vježbu izvode i lijevom rukom.
4. Bacanje medicinke u krug ili obruč. Učenici su također podijeljeni u kolone. Ispred svake kolone nalazi se jedan obruč ili krug polegnut na tlo. Zadatak učenika je baciti medicinku u obruč/krug s udaljenosti 2 – 3 metra. Ova vježba se može iskoristiti i u glavnom „B“ dijelu sata kada može poslužiti kao štafetna igra. U tom slučaju, svaki pogodak u obruč/krug se može bodovati te tako vježbu učiniti učenicima zanimljivijom, uzimajući u obzir njihov veliki natjecateljski duh.

5. 1. 4. ČETVRTI RAZRED

GAĐANJE LOPTICOM U POKRETNI CILJ S UDALJENOSTI DO 5 m

Vježbe:

1. Gađanje medicinke koja se kotrlja. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Učitelj kotrljajući pošalje medicinku po tlu dok je zadatak učenika pogoditi ju lopticom kada dođe u njihovu ravninu. Učitelj prema potrebi se udaljava od kolona kako bi se pokretni cilj teže pogodio, odnosno, kako bi se učenici više potrudili.
2. Gađanje lopte u zraku. Učenici su raspoređeni po dvorani. Učitelj baca loptu uvis, a zadatak učenika je lopticom pogoditi loptu u zraku. Kako bi se spriječilo moguće međusobno pogađanje učenika lopticama, učenike je poželjno rasporediti po crti u ravnini, a učitelj loptu baca uvis uvijek s nekog drugog

mjesta kako bi svaki učenik imao ravnopravnu šansu da pogodi pokretni cilj.

3. Gaćanje u obruč/krug. Učenici su podijeljeni u parove. Svaki par ima loptu kojom gađa pokretni cilj i obruč/krug koji predstavlja pokretni cilj. Razmak između učenika ovisi o sposobnostima učenika, no trebao bi biti barem 4 – 5 metra, Zadatak učenika koji drži pokretni cilj je lagano pomicati obruč/krug od sebe, a učenika s loptom pogoditi u pokretni cilj. Učenici se izmjenjuju.

BACANJE MEDICINKE OD 1 KG SURUČNO IZ RAZLIČITIH POLOŽAJA

Vježbe:

1. Bacanje medicinke iz uzručenja. Učenici su raspoređeni po ravnoj crti. Stoje u smjeru bacanja medicinke. Lopte medicinke drže objema rukama. Zadatak učenika je iz tog položaja izbaciti loptu što dalje mogu.
2. Bacanje medicinke objema rukama preko glave. Učenici su raspoređeni po crti kao i u prethodnom zadatku. Ovoga puta su leđima okrenuti prema smjeru bacanja medicinke. Loptu, također, drže objema rukama ispred sebe te nastoje baciti medicinku zamahom preko glave. Nakon što izbace loptu, učenici loptu prate pogledom.
3. Bacanje medicinke objema rukama sa strane. Kao i u prethodna dva zadatka, učenici su jednako raspoređeni. Učenici su licem okrenuti prema smjeru bacanja lopte, a loptu drže objema rukama ispred tijela. Zamahom loptu dovode u položaj u visini boka te ponovnim zamahom prema naprijed i prema gore izbacuju loptu udalj

U četvrtom razredu prvi se puta prema Nastavnom planu i programu spominje rukomet kao igra. Nalazi se u nastavnoj cjelini Igre. Točnije, spominje se *Mini rukomet*.

5. 1. 5. MINI RUKOMET (DJEČJI RUKOMET)

Prije svega, cilj *Mini rukometa* je upoznavanje učenika s osnovnim pravilima rukometa. *Mini rukomet* je uvod u pravi, nazovimo ga, veliki rukomet. Kako bi učenici lakše i zabavnije igrali spomenutu igru, važno je da su savladali dodavanja, hvatanja,

vođenja, bacanja lopte (na mjestu i u kretanju). *Mini rukomet* igra se na terenu istom kao i rukomet, a ekipa se sastoji od sedam igrača (po potrebi razreda, broj igrača može se popeti do devet igrača). Vrijeme koje se igra podijeljeno je na dva poluvremena, baš kao i u rukometu, no dosta su kraća, *Mini rukomet* se igra dva puta po deset minuta s pauzom od tri minute kako bi se učenici odmorili i zamijenili strane. Kao i kod pravog rukometa, lopta se vodi nakon najviše tri koraka, smije se držati najduže tri minute, a loptu je dopušteno u svim smjerovima bacati, hvatati, voditi i udarati koristeći se pritom dlanovima, rukama, glavom i trupom. Također, kao i u pravom rukometu, pravila vratara i vratareva prostora su jednaka. Nitko ne smije zalaziti u vratarev prostor, a vratar ne smije izvan njega. Vrataru je dozvoljeno branjenje svim dijelovima tijela. Kada lopta prijeđe izvan igrališta punim obujmom, slijedi ubacivanje s mjesta gdje je izašla iz igrališta. Također, da bi pogodak bio priznat, lopta mora ući punim obujmom u vrata. Kazneni udarac ili sedmerac dosuđuje se nakon grubog prekršaja, ako igrač namjerno vraća loptu vrtaru ili ako vratar pokupi loptu izvan svog prostora. Naravno, sedmerac se izvodi s linije označene za kazneni udarac, 7 m od vrata, a svi ostali igrači moraju se nalaziti iza linije 9 m. Ukoliko napad nije realiziran kroz 10 dodavanja, izvodi se slobodno bacanje. Važno je učenike usmjeravati tijekom cijele igre, uzimajući u obzir da im je to među prvim susretima s rukometom i novim pravilima. Učitelj je nužan usmjeravati učenike u fazi napada i obrane, prema potrebi vraćati učenike u obranu nakon izgubljene lopte ili poticati učenike da idu u napad nakon osvojene lopte. Također, važno je da učitelj bodri i ohrabruje učenike te, možemo to tako nazvati, podsjeća na ono što su, vidno, zaboravili.

6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE

Kako navodi Findak (2003), pojam i definiciju programiranja određuje struktura predmeta, a programiranje se može definirati kao planski, racionalno, organizirano i sigurno provođenje procesa tjelesnog vježbanja. Sadržaje i zadatke tjelesne i zdravstvene kulture, kao pretvorene sadržaje kineziologije kao supstratne znanosti, zbog lakšeg snalaženja, odnosno preglednosti, i primjerenosti učenicima, strukturira se po nastavnim cjelinama i nastavnim temama. Predloženi sadržaji bi trebali biti samo za uputu jer je nemoguće da predloženi sadržaji odgovaraju svim učenicima. „Neprihvatljivo je da prosvjetni autoriteti kreiraju gotove programe po razredima koje bi po nekoj logici, učitelji doslovce primjenjivali bez obzira na subjekte s kojima rade“

(Prskalo, I., Sporiš, G., 2016, str. 134). Program tjelesne i zdravstvene kulture treba zadovoljiti dva zahtjeva:

1. zadovoljenje autentičnih potreba učenika – svaki čovjek je različit, svaki čovjek je jedinka za sebe, svaki čovjek ima drugačije stanje antropoloških obilježja
2. zadovoljenje obrazovne neprekidanosti – svaki učenik bi, ukoliko je programiranje uspješno provedeno i zamišljeno, trebao svladati osnove onoga što je propisano programom za svaki razred

Realizacija programiranja podrazumijeva izradu:

1. Globalnog programa - izbor odgovarajućih sadržaja podijeljenih na nastavne cjeline (hodanja i trčanja, skakanja, bacanja i hvatanja, kolutanja, penjanja i puzanja, višenja i upiranja, ritmičke strukture i igre) i nastavne teme (svaka nastavna cjelina podijeljena je na više nastavnih tema, tako je na primjer, u prvom razredu nastavna cjelina bacanja i hvatanja podijeljena na tri nastavne teme: 1. Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom, 2. Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje, 3. Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje).
2. Operativnog programa – usmjereniji, tj. određeniji globalni program koji se odnosi na utvrđivanje nastavnih jedinica. U operativnom programu, za razliku od izvedbenog plana, utvrđuju se samo nastavne jedinice za svaki glavni „A“ dio svakog sata.
3. Izvedbenog programa – program u kojem se pojedinačno i konkretno raspoređuju odgovarajući sadržaji, doziranje, distribucija i kontrola opterećenja.

Primjer globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za više razrede osnovne škole (model) (Findak, 2003, str. 178)

Tjedni fond sati $2 \times 1 = 2$ sata

Fond sati na godinu 35 tjedana $\times 2$ sata = 70 sati

Ukupan broj nastavnih cjelina = 9

Ukupan broj nastavnih tema = 35

Broj frekvencija nastavnih tema = 236

Broj frekvencija za homogenizirane skupine² = 60

Ukupan broj frekvencija = 296

NASTAVNA CJELINA: TRČANJE		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
1.	Ciklično kretanje različitim tempom do 4 min	12
2.	Brzo trčanje na 50 m	10
3.	Poligoni s prirodnim i umjetnim preprekama	9
NASTAVNA CJELINA: SKOKOVI		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
4.	Skok udalj zgrčnom tehnikom	9
5.	Skok uvis „škare“ odrazom bolje noge	9
NASTAVNA CJELINA: BACANJE		

² Homogenizirane skupine grupiraju se nakon dobivenih rezultata inicijalnim provjeravanjem. Nakon provjeravanja, učenici se dijele u 3 skupine skladno ostvarenim rezultatima.

REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
6.	Bacanje medicinke od 2 kg bočnom tehnikom	9
7.	Bacanje loptice od 200 g sa zaletom	8
NASTAVNA CJELINA: VIS, UPOR, PENJANJE		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
8.	Uzmah (sprava do ramena)	5
9.	Vis strmoglavi	4
10.	Penjanje na konop rukama i nogama do 4m	8
11.	Sklopka s povišenja	6
NASTAVNA CJELINA: RAVNOTEŽNI POLOŽAJI		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
12.	Premet strance	8
13.	Hodanje po gredi s mimoilaženjem i okretima	6
NASTAVNA CJELINA: PRESKOCI		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
14.	Zgrčka	8
NASTAVNA CJELINA: BORILAČKE VJEŠTINE		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
15.	Osnovni borbeni položaj u parteru	4

16.	Obuhvat ruku protuzahvatom	6
17.	Borba u parteru	8
NASTAVNA CJELINA: PLESNE STRUKTURE		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
18.	Sunožno preskakivanje vijače s meduoskokom i bez njega	10
19.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima	4
20.	Realizacija ritmova u 2/4 mjeri korakom polke	6
21.	Plesna struktura: klizni korak; plesovi panonske plesne zone	9
NASTAVNA CJELINA: IGRE		
REDNI BROJ	NASTAVNE TEME	FREKVENCIJA
22.	Elementarne i štafetne	10
23.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (R)	7
24.	Obrana udaraca sa strane (tehnika vratara) (R)	3
25.	Udarci na vrata: u visini boka dokorakom, „skok-šutom“ udalj i uvis, otklonom u suprotnu stranu (R)	9
26.	Individualni i grupni protunapad (R)	4
27.	Sustav zonske obrane 6:0 s prijelazom na 5:1 (R)	6

28.	Sustav igre u napadu s kružnim napadačem (R)	4
29.	Sustav kombinirane obrane 5+1 (R)	6
30.	Udarci na vrata po lopti koja se kotrlja (N)	3
31.	Udarci glavom u mjestu i skoku (N)	5
32.	Primanje lopte hrptom stopala (amortizacija) (N)	4
33.	Oduzimanje lopte (osnovno) (N)	4
34.	Igra na dvoja vrata (N)	5
35.	Terenske igre	8

Tablica 1. Primjer globalnog plana za više razrede OŠ (Findak, 2003, str. 178)

7. IGRE

U sljedećem dijelu rada biti će predložene neke igre u kojima učenici kroz zabavan i njima blizak način mogu vježbati elemente rukometa. Elementi rukometa prožeti su kroz igre iako nisu očiti na prvi pogled.

7. 1. LOVICA S LOPTOM U RUCI

Sljedeća igra je zamišljena kao klasična igra *Lovice*. Učenici su raspoređeni po dvorani u slobodnoj formaciji. Jedan učenik je 'lovac', ostali učenici su 'lovine'. Tko će prvi biti lovac može odrediti učitelj/učiteljica, može biti određen nekom brojalicom,

dogovorom ili slično. Granice u kojima učenici igraju određuju se prema broju učenika, može se igrati unutar granica rukometnog igrališta, ili ako je učenika manje, polovici rukometnog igrališta. Svaki učenik u rukama drži rukometnu loptu. Cilj igre je da 'lovac' ulovi nekog od učenika te time taj učenik postaje lovac. Važno je da tijekom igre učenici drže loptu cijelo vrijeme u rukama te da im što manje pada. Ovom igrom učenici vježbaju držati loptu dok se kreću (trče). Također, učitelj vodi brigu o poštivanju pravila, odnosno u ovom slučaju, da učenici ne prelaze preko granica dogovorenog terena.

7. 2. DODANA LOPTA – SPAS

Dodana lopta – spas je igra u kojoj učenici vježbaju kretanje s loptom i dodavanje. Slično kao i prethodna igra, učenici su raspoređeni po dvorani u slobodnoj formaciji. Jedan učenik je lovac koji kad ulovi nekog od učenika, on ostane 'zamrznut'. U igri je, ovisno o broju igrača, nekoliko lopta koje predstavljaju spas, odnosno, nakon što je 'nezamrznuti' učenik doda 'zamrznutom' učeniku on može ponovno slobodno trčati. Zamišljeno je da si učenici međusobno dodaju loptu tijekom cijele igre, ne nose je predugo, kako bi što lakše oslobodili ostale učenike, a pri tome i vježbali kretanje i dodavanje lopte. Učitelj vodi brigu da u igri ne bude previše ili premalo lopta u odnosu na broj učenika.

7. 3. LOVICA S VOĐENJEM LOPTE

Slično kao i prethodne dvije igre, i u ovoj igri je baza klasična *Lovica*. U ovoj igri učenici vježbaju vođenje lopte u kretanju. Svaki učenik ima po jednu loptu. U ovoj inačici igre cilj igre je da učenici tijekom lovljenja cijelo vrijeme vode loptu pazeći da im ne ispadne. Nakon što učenik bude ulovljen, on staje, a loptu ostavlja na podu kako bi ostali učenici znali da je on ulovljen. Samim time, ulovljeni učenici predstavljaju 'prepreke' oko kojih neulovljeni učenici i lovac moraju mijenjati smjer kretanja, a pritom, ne zaboraviti, voditi loptu.

8. ISTRAŽIVANJE

8. 1. OPIS UZORKA I INSTRUMENTA

Istraživanje je provedeno u tri osnovne škole u Republici Hrvatskoj. Jedna škola

nalazi se na području grada Zagreba, Osnovna škola Davorina Trstenjaka – područna škola, dok druge dvije pripadaju Krapinsko-zagorskoj županiji, Osnovna škola Krapinske Toplice i Osnovna škola Janka Leskovara (Pregrada). Za provedbu istraživanja odabran je anketni upitnik te su ga ispunjavali učitelji. U Osnovnoj školi Davorina Trstenjaka sudjelovalo je pet učiteljica, u Osnovnoj školi Krapinske Toplice njih šest, a u Osnovnoj školi Janka Leskovara, također, pet. Sveukupno, sudjelovalo je tri učiteljice prvih razreda, šest učiteljica drugih razreda, pet učiteljica trećih i dvije učiteljice četvrtih razreda. Anketni upitnik je anonimn, ispitanici su ga ispunjavali dobrovoljno (brojeći sve škole, pet anketa nije ispunjeno), a sastoji se od općih podataka (spol, dob i razred) i pet pitanja. Pitanja glase:

1. Održavam svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture. DA - NE
2. Kolika je frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje u Vašem globalnom planu?
3. Koje su najčešće nastavne teme iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje koje provodite?
4. Rado održavam sate vezane uz spomenute sadržaje. DA - NE
5. Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture često igramo igre s elementima rukometa. DA – NE (Ako je odgovor 'DA', koje igre provodite?)

Svakom ispitaniku je objašnjena anketa, što se pod kojim pitanjem traži te je ostavljena kako bi ispitanici anonimno ispunili. Ankete su pokupljene sljedeći dan.

8. 2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je:

1. Ispitati razlikuje li se učestalost provođenja sati Tjelesne i zdravstvene kulture obzirom na dob.
2. Ispitati kolika je frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje u globalnom planu.
3. Ispitati održavaju li učitelji razredne nastave rado sate vezane uz sadržaje bacanja, hvatanja i gađanja.
4. Ispitati koje su najčešće teme iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje koje učitelji provode.

5. Ispitati provode li učitelji često igre u kojima se koriste osnovni elementi rukometa, i ako da, koje igre?

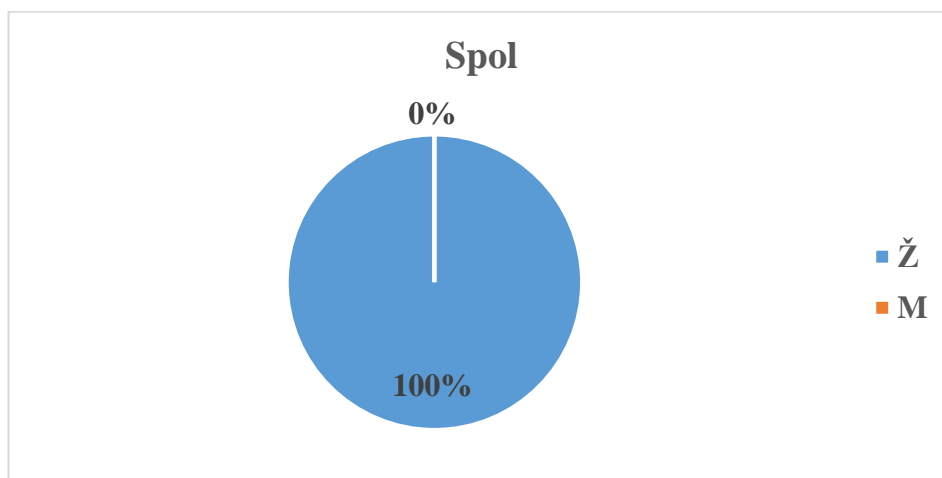
8. 3. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

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

1. Očekuje se da učitelji neovisno o dobi provode sate Tjelesne i zdravstvene kulture.
2. Očekuje se da je frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje visoka, iznad 25 puta godišnje.
3. Očekuje se da učitelji rado provode sate uz spomenute sadržaje.
4. Očekuje se da učitelji provode sve nastavne teme po razredima jednako.
5. Očekuje se da učitelji često provode igre u kojima se koriste osnovni elementi rukometa. Najčešće igre su Graničar i Dječji (mini) rukomet.

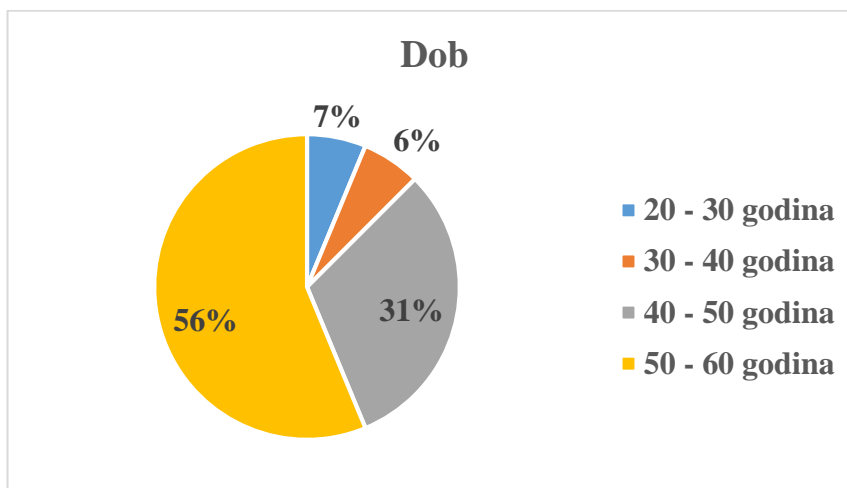
8. 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na sljedećem grafikonu prikazani je postotak ispitanika prema spolu. U istraživanju su sudjelovale samo ženske učiteljice.



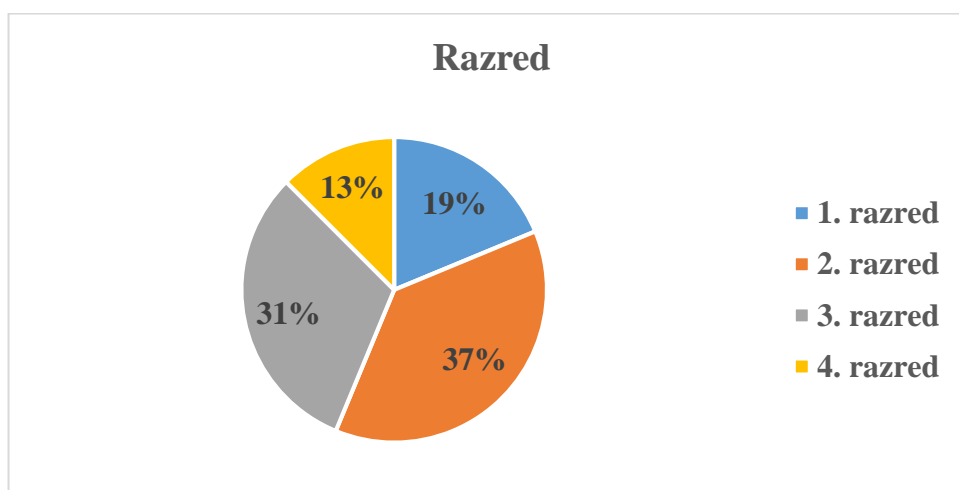
Grafikon 1. Spol ispitanika

Dob ispitanika podijeljena je u četiri kategorije. Prva kategorija je od 20 do 30 godina, druga kategorija, od 30 do 40 godina, treća kategorija od 40 do 50 godina i četvrta kategorija od 50 do 60 godina. Budući da niti jedan ispitanik nije imao više od 60 godina, nije bilo potrebe za stvaranjem pete kategorije od 60 godina na više.



Grafikon 2. Dob ispitanika prema kategorijama

Na sljedećem grafikonu prikazani su razredi u kojem predaju ispitanici.



Grafikon 3. Podjela ispitanika po razredima u kojim predaju.

Prvi cilj istraživanja bio je ispitati kolika je učestalost provođenja sati Tjelesne i zdravstvene kulture na dob, odnosno, preskaču li te sate zbog nadoknađivanja

zaostataka iz ostalih predmeta. Rezultat je zadovoljavajući, od šesnaest ispitanika, njih petnaest provodi, a samo jedna učiteljica ne provodi. Gledajući to kroz postotke, 94 % učiteljica provodi svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture, a samo 6% ne provodi. Ovim rezultatom potvrđena je prva hipoteza u kojoj se očekuje da neovisno o dobi ispitanika, provode sve sate Tjelesne i zdravstvene kulture. Zanimljivo je da jedina učiteljica koja ne provodi sve sate spada u drugu kategoriju po dobi, iako se bi očekivalo da starije učiteljice neće održavati, a iz ankete doznajemo da ima 38 godina.



Grafikon 4. Održavam svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture.

Drugi cilj istraživanja bio je ispitati kolika je frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje prema globalnom planu svakog učitelja. Pitanje je bilo otvorenog tipa, a svi odgovori nalaze se u tablici br. 3. Frekvencije su također podijeljene u kategorije prema rezultatima nakon provedene ankete. Rezultati su pokazali da tri učiteljice provodi temu između 5 do 15 godišnje, njih sedam provodi 15 do 25 puta te tri učiteljice provode 25 do 35 puta. Samo tri učiteljice, prema posljednjoj kategoriji, su potvrdile jednu od hipoteza kojom se očekivala visoka frekvencija nastavnih tema spomenute nastavne cjeline. Zbroje li se sve frekvencije i podijeli s brojem ispitanika koji su odgovorili na to pitanje (tri ispitanika su ostavili prazno pitanje) dobije se broj 20,92, odnosno ako zaokružimo na cijeli broj, 21. Dakle, u prosjeku se nastavna cjelina bacanje, hvatanje i gađanje provodi 21 puta godišnje.

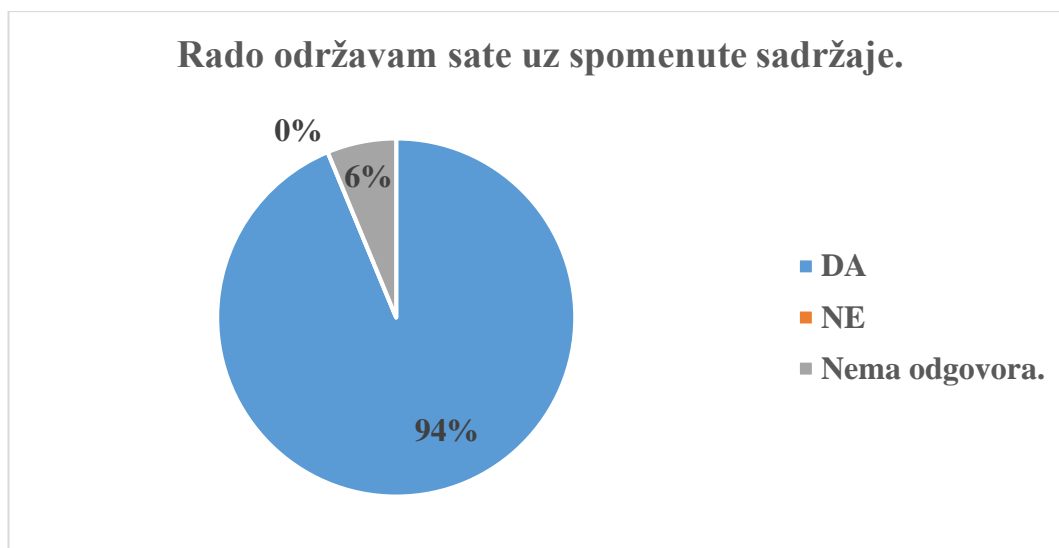
1	Osnovna škola	Br. Ispitanika	Broj frekvencija
2	OŠ Davorina Trstenjaka	1	Nema odgovora.
3	OŠ Davorina Trstenjaka	2	20
4	OŠ Davorina Trstenjaka	3	Nema odgovora.
5	OŠ Davorina Trstenjaka	4	35
6	OŠ Davorina Trstenjaka	5	Nema odgovora.
7	OŠ Krapinske Toplice	6	22
8	OŠ Krapinske Toplice	7	22
9	OŠ Krapinske Toplice	8	7
10	OŠ Krapinske Toplice	9	21
11	OŠ Krapinske Toplice	10	21
12	OŠ Krapinske Toplice	11	7
13	OŠ Janka Leskovara	12	22
14	OŠ Janka Leskovara	13	22
15	OŠ Janka Leskovara	14	9
16	OŠ Janka Leskovara	15	35
17	OŠ Janka Leskovara	16	29

Tablica 2. Prikaz broja frekvencija po svakom ispitaniku u istraživanju



Grafikon 5. Broj frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje u globalnom planu.

Treći cilj istraživanja bio je ispitati održavaju li učitelji rado sat Tjelesne i zdravstvene kulture u kojima se prožima nastavna cjelina bacanje, hvatanje i gađanje. Rezultati istraživanja potvrđuju hipotezu u kojoj se očekuje da ih rado održavaju, njih čak 94 % rado održava te sate. U jednoj anketi na to pitanje nema odgovora. Ovim rezultatima potvrđena je hipoteza prema kojoj se očekuje da učitelji rado održavaju sate vezane uz spomenute sadržaje.



Grafikon 6. Rado održavam sate uz spomenute sadržaje (bacanja, hvatanja i gađanja)

Četvrti cilj bio je ispitati koje su najčešće teme koje učitelji provode iz već spomenute cjeline. Pitanje je bilo otvorenog tipa, a sve navedene teme nalaze se u tablici. Ispitanici su uglavnom navodili sve nastavne teme iz Nastavnog plana i programa te su time potvrdili hipotezu u kojoj se očekuje podjednaka zastupljenost svih nastavnih tema iz nastavne cjeline. Ispitanik pod brojem 14., iz ankete vidljivo da predaje u 3. razredu, jedini nije naveo i drugu temu iz Nastavnog plana i programa- Kao i u prošlim primjerima pitanja, neki ispitanici nisu odgovorili na pitanje.

Osnovna škola	Ispitanik br.	Odgovori (najčešće provedene nastavne teme)
OŠ Davorina Trstenjaka	1.	Nema odgovora.
OŠ Davorina Trstenjaka	2.	1. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanja 2. Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti

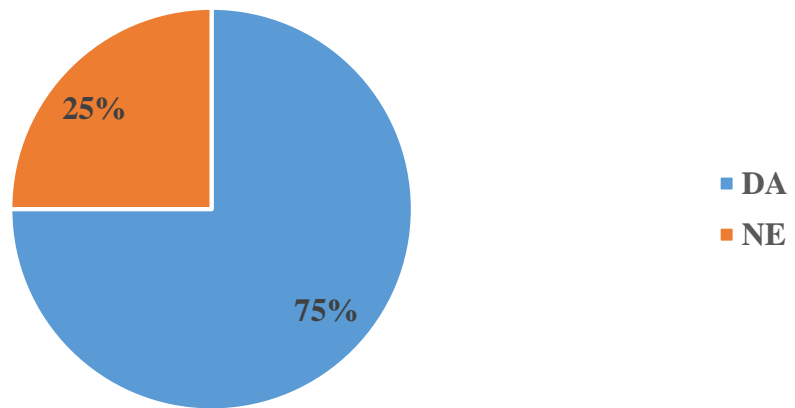
OŠ Davorina Trstenjaka	3.	Nema odgovora.
OŠ Davorina Trstenjaka	4.	1. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju 2. Gađanje lopticom u cilj
OŠ Davorina Trstenjaka	5.	1. Bacanje loptice udalj s mjesta L i D rukom 2. Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje
OŠ Krapinske Toplice	6.	1. Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti 2. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanja
OŠ Krapinske Toplice	7.	1. Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti 2. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanja
OŠ Krapinske Toplice	8.	1. Bacanje i hvatanje lopte na različite načine 2. Dodavanje lopte u kretanju 3. Gađanje loptom u cilj
OŠ Krapinske Toplice	9.	1. Gađanje lopticom u pokretni cilj 2. Bacanje medicine od 1 kg iz različitih položaja
OŠ Krapinske Toplice	10.	1. Gađanje lopticom u pokretni cilj 2. Bacanje medicine od 1 kg iz različitih položaja
OŠ Krapinske Toplice	11.	1. Gađanje lopticom u cilj 2. Bacanje i hvatanje lopte na različite načine 3. Bacanje lopte u kretanju
OŠ Janka Leskovara	12.	1. Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti 2. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanja

OŠ Janka Leskovara	13.	1. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanja 2. Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti
OŠ Janka Leskovara	14.	1. Bacanje loptice udaljša i bez zaleta 2. Hvatanje lopte (rukomet i odbojka) i hvatanje
OŠ Janka Leskovara	15.	1. Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje 2. Bacanje lakših lopti u vis i hvatanje
OŠ Janka Leskovara	16.	1. Bacanje loptice udaljša s mjesta L i D rukom 2. Bacanje lopte o tlo/uvis na različite načine i hvatanje

Tablica 3. Prikaz odgovora po svakom ispitaniku; najčešće provedene teme

Peti, ujedno i posljednji cilj ovog istraživanja bio je ispitati provode li učitelji često igre s elementima rukometa, i ako da, koje su to igre. Prikaz odgovora u postotcima prikazan je u grafikonu, a odgovori koje igre su najčešće nalaze se u tablici ispod. Učiteljice su najčešće navodile igre *Graničar i Mini rukomet*. Ostale igre koje se provode su *Između dvije vatre, Kokotek,, Bacanje lakših lopti, Najbolji par* (dodavanje loptice u kretanju – kome će najmanje ispasti lopta iz ruku), *Dvije ekipe* (kome će najmanje ispasti lopta iz ruku), *Uhvati lopticu, Tko bolje gađa rukom, Ide muha oko tebe* (gađanje), *Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu te Gađanje čunjeva*. Prema anketi, 75% učitelja često provodi igre s elementima rukometa, a njih 25% ne provodi. Rezultati su potvrdili petu hipotezu u kojoj se očekuje da često igraju igre s elementima rukometa. Drugi dio pitanja bio je otvorenog tipa, no očekivano je da će *Graničar i Mini rukomet* biti najčešće igre.

Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture često igramo igre s elementima rukometa.



Grafikon 7. Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture često igramo igre s elementima rukometa.

Osnovna škola	Ispitanik br.	Odgovori (igre s elementima rukometa koje učitelji često provode)
OŠ Davorina Trstenjaka	1.	Nema odgovora
OŠ Davorina Trstenjaka	2.	Graničar
OŠ Davorina Trstenjaka	3.	1. Graničar 2. Rukomet
OŠ Davorina Trstenjaka	4.	„Mali rukomet“
OŠ Davorina Trstenjaka	5.	1. Bacanje lakših lopti 2. Graničar 3. Između dvije vatre
OŠ Krapinske Toplice	6.	Nema odgovora
OŠ Krapinske Toplice	7.	Nema odgovora
OŠ Krapinske Toplice	8.	1. „Mali rukomet“ 2. Dvije ekipe – naizmjenično gađanje gola 3. „Najbolji par“
OŠ Krapinske Toplice	9.	„Mini rukomet“

OŠ Krapinske Toplice	10.	„Mini rukomet“
OŠ Krapinske Toplice	11.	„Mali rukomet“
OŠ Janka Leskovara	12.	Graničar
OŠ Janka Leskovara	13.	Graničar
OŠ Janka Leskovara	14.	Nema odgovora
OŠ Janka Leskovara	15.	1. Uhvati lopticu 2. Tko bolje gađa rukom 3. Ide muha oko tebe (gađanje)
OŠ Janka Leskovara	16.	1. Poigravanje loptom L i D rukom u mjestu 2. Graničar 3. „Kokotek“ u čtvorkama 4. Gađanje čunjeva (medicinke)

Tablica 4. Prikaz odgovora; najčešće provedene igre s elementima rukometa

9. ZAKLJUČAK

U kaotičnom načinu života današnjice i svemu što nosi novo doba, od iznimne je važnosti ne zaboraviti na tjelesnu aktivnost i zdravlje. Slušajući priče naših predaka, gledajući promijene društvenih navika kroz naš život i uspoređujući ih s navikama današnjice, nemoguće je ne primijetiti kako se tempo života ubrzao, a kako su se zdrave navike zapostavile. Iako nam je tehnologija mnogo toga dobra omogućila i olakšala život, s druge strane, a to se najviše dotiče djece, uskratila nam je aktivnosti. U neko ranije doba djeca su slobodno vrijeme najčešće provodila vani igrajući se sa obitelji, prijateljima pa čak i životinjama, a danas sve rjeđe. Boravak u prirodi zamijenjen je mobitelima, računalima, tabletima, video igrama i sl.

Učitelji primarnog obrazovanja u prvim razredima u ruke dobivaju dječicu koja su kao nebrušeni dijamanti. Istina, mnogima je već navika posegnuti za nekim tehnološkim otkrićem. No, upravo su učitelji ti kojima je pruženo povjerenje da će tu djecu odgojiti i obrazovati najbolje što mogu. Upravo je tako pred učitelje pružena mogućnost da učenike usmjeravaju u sportski život, učeći ih važnostima tjelesne aktivnosti i cijeneći zdravlje.

Igra je neizostavna razvojna potreba djeteta. Kroz igru dijete zadovoljava svoju potrebu za kretanjem, istraživanjem, druženjem i socijalizacijom, zabavom. Dijete kroz igru razvija svoju osobnost, stajališta, uči se empatiji, uvažavanju drugih, poštivanju pravila kao i mnogo drugih pozitivnih karakteristika. Djeci treba dozvoliti da se igraju, dopustiti da djeca budu djeca. Uprljane majice ili poderane hlače nisu razlog uskraćivanja tog nezamjenjivog i korisnog razvoja za svako dijete.

Rukomet je definitivno jedna od najrasprostranjenijih, najzabavnijih i najpraćenijih igara svijeta. Također, veoma je korisna za razvoj svih mišića i organa tijela. Rukomet je prisutan u školama od četvrtog razreda, no njegovi elementi pronalaze se već i u prvom razredu. Kvalitetan učitelj pronaći će vrijeme u nastavi te posvetiti prikladno vrijeme svakoj nastavnoj temi. Pri provedbi nastavnih tema s elementima rukometa važna je metodička opremljenost učitelja svim potrebnim znanjima.

Dobiveni rezultati istraživanja su očekivani. Moglo bi se reći, učitelji u školama nisu zaboravili na važnost tjelesne aktivnosti i važnost sporta. No, kako u svemu, tako i u ovom slučaju, uvijek postoji mjesta za napredak i inovacije za unapređenje.

10. LITERATURA

- Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1986). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Hrvatski rukometni savez. <http://hrs.hr/> 17. kolovoza 2018.
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
- Malić, Z., Tomljanović, V. (1982). *Rukomet – teorija i praksa*. Zagreb: Sportska tribina.
- MZOS. (2013). *Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Zagreb.
- Pavlin, K., Šimenc, Z., Vuleta, D. (1998). *Osnove taktike rukometne igre*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

Popis grafikona:

Grafikon 1. Spol ispitanika.....	31
Grafikon 2. Dob ispitanika prema kategorijama.....	32
Grafikon 3. Podjela ispitanika po razredima u kojim predaju.....	32
Grafikon 4. Održavam svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture.....	33
Grafikon 5. Broj frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje u globalnom planu.	34
Grafikon 6. Rado održavam sate uz spomenute sadržaje (bacanja, hvatanja i gađanja).....	35
Grafikon 7. Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture često igramo igre s elementima rukometa.....	38

Popis tablica:

Tablica 1. Primjer globalnog plana za više razrede OŠ (Findak, 2003, str. 178).....	25
Tablica 2. Prikaz broja frekvencija po svakom ispitaniku u istraživanju.....	34
Tablica 3. Prikaz odgovora po svakom ispitaniku; najčešće provođene teme	37
Tablica 4. Prikaz odgovora; najčešće provođene igre s elementima rukometa.....	38

Prilog 1. Anketni upitnik

ANKETA

Sudjelovanje u anketi je u potpunosti dobrovoljno i anonimno. Molila bih Vas, ako ste se odlučili za sudjelovanje, da odgovorite iskreno. Anketa se provodi u svrhu istraživanja za diplomski rad na temu *Osnovni elementi rukometa u primarnom obrazovanju*. Cilj ankete je dobiti uvid u provođenje nastavnih tema vezanih uz rukomet.

SPOL: Ž M

DOB: _____

RAZRED: _____

1. Održavam svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture.

DA NE

2. Kolika je frekvencija nastavnih tema iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje u Vašem globalnom planu?

3. Koje su najčešće nastavne teme iz nastavne cjeline bacanje, hvatanje i gađanje koje provodite?

4. Rado održavam sate vezane uz spomenute sadržaje.

DA NE

5. Na satu Tjelesne i zdravstvene kulture često igramo igre s elementima rukometa.

DA NE

Ako je odgovor 'DA', koje igre provodite?

Hvala!

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI DIPLOMSKOGA RADA

Izjavljujem da sam ja, Bernarda, studentica integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog Učiteljskog studija Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, ovaj diplomski rad na temu *Osnovni elementi rukometa u primarnom obrazovanju* izradila samostalno, koristeći se vlastitim znanjem i navedenom literaturom.

Potpis pristupnika