

# Planiranje i programiranje atletskog sportskog programa u okviru izvanškolskih aktivnosti

---

Šimunac, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:006603>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-23**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za razrednu nastavu  
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij za učitelje

**Josipa Šimunac**

**Planiranje i programiranje atletskeg sportskog  
programa u okviru izvanškolskih aktivnosti**

**Diplomski rad**

Zadar, 2022.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za razrednu nastavu  
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij za učitelje

Planiranje i programiranje atletskog sportskog programa u okviru izvanškolskih aktivnosti

Diplomski rad

Student/ica:

Josipa Šimunac

Mentor/ica:

Doc. dr. sc. Josipa Šimunac

Zadar, 2022.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Josipa Šimunac**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Planiranje i programiranje atletskog sportskog programa u okviru izvanškolskih aktivnosti** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 11. srpnja 2022.

## SAŽETAK

Atletika je bazičan sport koji uključuje trkačke, bacačke i skakačke discipline. Atletske discipline datiraju još iz razdoblja stare Grčke i originalnih Olimpijskih igara pa sve do modernih Olimpijskih igara današnjice. Zbog svoje sveobuhvatnosti, atletika može biti polazište za sve druge sportove i rado je biran sport za izvanškolsku aktivnost djece i mladih. Aktivnosti poput hodanja, trčanja, bacanja i skakanja, koristeći razne sadržaje, igre i rekvizite uvelike mogu pozitivno utjecati na razvoj djece, zadovoljenje njihovih autentičnih potreba i osiguranje edukativnog kontinuiteta ukoliko se pravilno planiraju i programiraju.

Rad je koncipiran u devet poglavlja. U uvodu je ukratko riječ o važnosti bavljenja sportskom aktivnošću. Drugo poglavlje donosi kratak pregled povijesti atletike i atletskih disciplina. Treće poglavlje analizira utjecaj atletike na psihosomatski razvoj djece, dok četvrto poglavlje analizira izvanškolske aktivnosti s posebnim osvrtom na atletiku. Planiranje i programiranje u kineziologiji, odnosno u atletici, opisano je u petom poglavlju. U sljedećim poglavljima – šestom, sedmom i osmom – dani su prijedlozi za globalni i operativni program te prikaz pisane pripreme za sat atletike djece mlađe školske dobi. Na kraju, u zaključku, dan je osvrt na diplomski rad u cjelini.

**Ključne riječi:** atletika, izvanškolske aktivnosti, psihosomatski razvoj djece, planiranje i programiranje

## **ABSTRACT**

### **Planning and programming of athletic sports program within extracurricular activities**

The core disciplines of athletics are running, throwing, and leaping. Athletic disciplines trace back to ancient Greece and the first Olympic Games, and they continue to be a part of the current Olympic Games today. Athletics might be seen as the foundation for all other sports due to its breadth and is a popular extracurricular activity among children and adolescents. Using a range of approaches, games, and props, planned and programmed activities such as walking, running, throwing, and leaping may significantly impact children's development, better satisfy their individual needs, and assure educational continuity.

The study encompasses nine chapters. The introduction briefly highlights the significance of participating in sports. The second chapter offers a concise history of sports and athletic disciplines. The third chapter examines the influence of sports on the psychosomatic development of children, while the fourth chapter examines extracurricular activities with an emphasis on athletics. In the fifth chapter, planning and programming in kinesiology, or athletics, are discussed. In the sixth, seventh, and eighth chapters, recommendations for the global and operational program as well as the preparation for the children's sports classes are presented. In the conclusion part, a summary of the whole thesis is presented.

**Key words:** athletics, extracurricular activities, the psychosomatic development of children, planning and programming

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ATLETIKA .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1.Povijest atletike u svijetu i kod nas.....</b>	<b>2</b>
2.1.1. Stari vijek .....	2
2.1.2. Srednji vijek .....	3
2.1.3. Novi vijek .....	3
2.1.4. Početak moderne atletike.....	3
2.1.5. Razvoj atletike u Hrvatskoj.....	4
<b>2.2. Atletske discipline.....</b>	<b>5</b>
2.2.1. Hodanje.....	5
2.2.2. Trčanje.....	5
2.2.3. Štafetna trčanja .....	5
2.2.4. Skakanje .....	6
2.2.4. Bacanje.....	6
2.2.5. Višeboj .....	6
<b>3. UTJECAJ ATLETIKE NA PSIHOSOMATSKI RAZVOJ DJECE .....</b>	<b>8</b>
3.1.Socio-emocionalni razvoj .....	8
3.2. Razvoj motoričkih sposobnosti.....	9
3.3. Odrednice pravilnog razvoja kod djece .....	10
<b>4. IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI .....</b>	<b>11</b>
4.1.Aletika kao izbor izvanškolske aktivnosti.....	12
4.1.1.Sadržaji i oblici rada s djecom mlade školske dobi u atletskom programu.....	13
4.1.2. Uloga igre u atletskoj sportskoj aktivnosti.....	14
4.1.3. Selekcija u atletici .....	14
<b>5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U KINEZILOGIJI.....</b>	<b>16</b>
5.1.Sastavljanje programa u atletici.....	17
5.1.1.Planiranje atletske sportske aktivnosti najmlađih kategorija.....	18

<b>6. PRIJEDLOG GLOBALNOG PROGRAMA ATLETSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.....</b>	<b>19</b>
<b>7. PRIJEDLOG OPERATIVNOG PROGRAMA ATLETSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.....</b>	<b>21</b>
<b>8. PRIJEDLOG PISANE PRIPREME ZA SAT ATLETIKE .....</b>	<b>26</b>
<b>9. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>45</b>
<b>10. LITERATURA .....</b>	<b>46</b>
<b>11. POPIS SLIKA.....</b>	<b>48</b>
<b>12. POPIS TABLICA .....</b>	<b>49</b>
<b>13. ŽIVOTOPIS .....</b>	<b>50</b>



## 1. UVOD

U današnje vrijeme, djeca se sve manje aktivno kreću. Sve više vremena provode u sjedećem i ležećem položaju, bilo da uče ili provode vrijeme za računalom, tabletom, televizorom i slično. Vanjski svijet sve više zamjenjuju onim virtualnim. Njihovi roditelji nerijetko nisu svjesni štetnosti navedenog, a često ni dovoljno upućeni u važnost tjelesne aktivnosti, kao ni u pravilan rad vezan za njihov kinantropološki status. Stoga je vrlo važno uključiti djecu u sportske aktivnosti kako bi ih stručnjaci vodili na putu prema pravilnom i zdravom načinu života s navikom aktivnog kretanja, redovite tjelovježbe, pravilne prehrane.

Izbor sportskih aktivnosti danas je poprilično velik. Jedan od izbora koji nudi svestran razvoj djeteta, kako tjelesni, tako i psihološki, je atletika. Atletika je sport koji spada u bazične sportove, a ujedno i među najstarije sportove. Smatra se kraljicom sportova, a uključuje trkačke, bacačke i skakačke discipline. Atletika utječe na razvoj fizičke snage, izdržljivosti, brzine, okretnosti, ali i psihičke snage, odlučnosti, upornosti, hrabrosti, samopouzdanja... Zahvaljujući takvoj sveobuhvatnosti, atletika može biti polazište za sve druge sportove, ali i pripremu sportaša za bilo koji sport.

Osim toga, hodanje, trčanje, bacanje i skakanje, koji su sastavni dio atletike, izrazito su važni za djecu predškolske i mlađe školske dobi. Stoga je, pored mnogih kinezioloških sadržaja u vidu izvanškolskih aktivnosti, trening atletike vrlo čest izbor za izvanškolsku aktivnost djeteta. Kroz razne sadržaje, rekvizite i igre (elementarne i štafetne) te boraveći na otvorenom prostoru, dijete usavršava prirodne oblike kretanja i razvija psihosomatske funkcije.

Metodika poučavanja kinantropoloških aktivnosti, pa tako i atletske kineziološke aktivnosti, razlikuje se u radu s odraslima od onih u radu s djecom. Od presudne važnosti je prilagoditi metode rada, izabrati odgovarajući sadržaj, dozirati opterećenja te druge aktivnosti. Kada je sve navedeno prilagođeno djeci – njihovom uzrastu, razvoju, spremnosti – oni će se aktivno kretati, a pritom zabavljati i biti radosni.

U ovom diplomskom radu prikazat će se proces planiranja i programiranja atletske sportske programa u radu s djecom mlađe školske dobi, odnosno djece u dobi od šeste do devete godine. Uzimajući u obzir razvojne karakteristike djece, njihove dobi i atletiku kao sportsku aktivnost, odabirat će se sadržaji i izraditi jedan takav plan i program.

## 2. ATLETIKA

Atletika je grana u sportu koja spada u bazične sportove jer obuhvaća najosnovnije oblike čovjekova kretanja. Obuhvaća hodanja, trčanja, skakanja i bacanja (Šnajder i Milanović, 1991).

Već nekoliko tisuća godina, atletika je jedna od najrasprostranjenijih grana u sportu. Spoj najosnovnijih oblika kretanja čovjeka glavna je karakteristika atletike. Sam pojam „atletika“ dolazi od starogrčke riječi *αθλος* (*atlos* što označava ljude koji se natječu u snazi i izdržljivosti). Ovakav je naziv opravdan jer su sudionici, odnosno natjecatelji, u ovoj grani sporta nerijetko „najbolji, najsnažniji, najizdržljiviji i najbrži od svih sportaša“ (Ćuk i Rakić, 2019; prema Lukić, 2020).

### 2.1. Povijest atletike u svijetu i kod nas

Izvorni oblik atletike nastao je kad i čovjek i njegova prvobitna zajednica. U to vrijeme čovjekov život bio je svakodnevna borba s prirodom, divljim zvijerima kojima je bio plijen, ali i životinjama koje je lovio za prehranu. Da bi preživio, čovjek je morao biti brz, izdržljiv, snažan i okretan. Čovjek je stihijski vježbao trčanje, bacanje i gađanje (Šnajder i Milanović, 1991).

#### 2.1.1. Stari vijek

Još iz razdoblja stare Grčke i vladavine Odiseja, spominju se razna natjecanja, a među njima i trčanje, skakanje i bacanje. „Brzonogi heroji“ natjecali su se u trčanju, a za vrijeme vladavine Odiseja, natjecali su se u bacanju koplja, diska, ali i bacanju kamena. O popularnosti trčanja svjedoči i podatak da je Homer u svojoj Ilijadi dodavao pridjev „brzonogi“ najpoznatijim junacima što je označavalo njihovu vrlinu (Šnajder i Milanović, 1991).

U 8. stoljeću pr. Kr. tradicija natjecanja doseže svoj vrhunac održavanjem svečanosti u Olimpiji s kojih registar pobjednika bilježi samo trkače. Najstarijom dužinom utrke smatra se ona na jedan „stadion“, odnosno dužina od 600 stopa koja je u Ateni iznosila 177 metara, dok je u Olimpiji iznosila 197 metara jer je ovisila o dužini stope (Šnajder i Milanović, 1991).

Iz staroga vijeka potječu i discipline 400 m (Diaulos – utrka od dvije dužine stadiona), 800 m (dupli diaulos – utrka od četiri dužine stadiona), te utrke od 1 000 do 5 000 m (Dolihos – utrka od 7, 12, 14, 20 ili 24 dužine stadiona). Start utrke bio je visokog stava. Osim trčanja, spominje se i skok u dalj, bacanje koplja i bacanje diska čiji su rezultati, ali i načini izvođenja

bili drugačiji od onih danas. Pravo sudjelovanja na natjecanjima imali su samo Grci, dok ženama i robovima nije bilo dozvoljeno natjecanje (Šnajder i Milanović, 1991).

### 2.1.2. Srednji vijek

Iako je u srednjem vijeku nastao negativan stav prema tjelesnom vježbanju, u okviru „viteškog odgoja“ koristilo se trčanje, bacanje, skakanje. Narodi su se natjecali u bacanju koplja, trčanju na 400 koraka, skoku u dalj iz mjesta i iz zaleta te bacanju kamena (Šnajder i Milanović, 1991).

Tijekom razdoblja humanizma i renesanse dolazi do promjene u poimanju ljudske ljepote, odnosno lijepog tijela kakva su prikazivali Michelangelo i Rafael. Osim tjelesne ljepote, naglašava se i važnost „zdravog duha u zdravom tijelu“ (Šnajder i Milanović, 1991).

### 2.1.3. Novi vijek

Kao sport u današnjem smislu, atletika se počela razvijati u Engleskoj. Prva etapa je **patronizirani sport** koji vrhunac dostiže oko 1700. godine. Tada su se utrkivali na cesti dva mladića koji su najčešće bili sluge. Druga etapa je **gentelmannski sport** koji svoj vrhunac dostiže 1817. godine, a organizirala su se natjecanja u hodanju i trčanju na dužim i kraćim dionicama uz prisustvo sudačkog žirija. Treća etapa je **školsko-sveučilišni sport** koji započinje 1838. godine, a tada se javljaju utrke s preponama, prva atletska natjecanja koja su kasnije proširena i na skok u vis i skok u dalj. **Gradanski sport** četvrta je etapa razvoja atletike. Osnovan je klub za amatere, odnosno one koji ne zarađuju novac od sporta. Održana su mnoga amaterska natjecanja te je izgrađena prva atletska staza od šljunka (Šnajder i Milanović, 1991).

### 2.1.4. Početak moderne atletike

Prve moderne olimpijske igre održane su godine 1896. u Ateni na inicijativu Pierrea de Coubertina. Međunarodna atletska federacija (IAAF), koja je najviše upravljačko tijelo u atletici, osnovana je 1912. godine. Na IX. Olimpijskim igrama u Amsterdamu 1928. godine prvi puta su sudjelovale i žene na natjecanjima. Na XVI. Olimpijskim igrama u Melbourneu 1956. godine dolazi do velikog napretka u tehnikama, rekvizitima, opremi, pa tako i u rezultatima. Uspješni razvitak atletike posebno je vidljiv na XXIV. Olimpijskim igrama u Seoulu 1988. godine kada se, osim vrhunca u razvoju rekvizita i opreme, pažnja posvetila

individualnim značajkama sportaša, a dosegnuti su rezultati u svim disciplinama za koje se smatralo da su nedostižni (Šnajder i Milanović, 1991).

Godine 1934. započinju europska, a godine 1983. svjetska atletska prvenstva (Babić, 2010).

### **2.1.5. Razvoj atletike u Hrvatskoj**

Atletika, odnosno atletske oblike natjecanja poznati su u našem narodu od davnina. Ljudi su se natjecali na raznim narodnim svečanostima kao što su svatovi, sabori, berbe, sajmovi i slično. Natjecali su se u trčanju po neravnom terenu, skakanju (u vis, u dalj i troskok), te u bacanju „kamena s ramena“ (iz mjesta, s poskokom i iz zaleta). Bacači su bili posebno cijenjeni jer su simbolizirali snagu. Moderna atletika započinje osnivanjem organizacije Hrvatski sokol koja je organizirala brojna atletska natjecanja u Hrvatskoj. Taj početni razvoj prekinut je početkom Prvog svjetskog rata, a prijetnja hrvatskom sportu bila je i mađarska težnja za uključivanjem hrvatskih saveza u mađarske (Šnajder i Milanović, 1991).

Godine 1919. osnovan je Lakoatletski savez za Hrvatsku i Sloveniju, a potom i Jugoslavenski atletske savez sa sjedištem u Hrvatskoj jer je atletika u Hrvatskoj bila najrazvijenija. Cilj Saveza bio je razvoj atletike u školama i organizacija natjecanja u suradnji s organizacijom Sokol. Treneri, kao i cjelokupan sport u razdoblju između dva svjetska rata, bili su amaterski (Šnajder i Milanović, 1991).

Od 1929. godine održavale su se svake godine Balkanske igre, a godine 1934. održane su u Zagrebu gdje su jugoslavenski atletičari osvojili prvo mjesto. Nakon kraćeg obustavljanja atletske aktivnosti, od 1945. dolazi do velikog zamaha atletike i sporta općenito – brojna uspješna natjecanja, veliki rezultati, izvanučioničke aktivnosti u školi (Šnajder i Milanović, 1991).

Godine 1912. u Zagrebu osnovan je Hrvatski atletske savez kao Hrvatski atletske podsavez koji je član World Athletics – Međunarodnog udruženja atletske saveza (HOO, 2014).

Hanžekovićev memorijal najstarija je sportska priredba u Hrvatskoj koja okuplja najbolje svjetske atletičare, a održava se od 1951. godine u čast zagrebačkom atletičaru Borisu Hanžekoviću, poginulom prilikom pokušaja bijega iz logora u Jasenovcu (Šarec i sur., 2020).

Osim „Hanžeka“, od 2015. godine natjecanje u bacanju kugle najboljih svjetskih „kuglaša“ u Zagrebu nosi naziv Memorijal Ivan Ivančića, trenera najboljih hrvatske bacača.

## **2.2. Atletske discipline**

Atletika obuhvaća hodanja, trčanja, skakanja i bacanja, ali i kombinacije svih tih disciplina u sklopu atletskog višeboja.

### **2.2.1. Hodanje**

Hodanje je popularna aktivnost koja aktivira mišiće cijelog tijela, a sigurna je, laka i učinkovita aktivnost (Babić, 2010).

Babić (2010) dijeli hodanja na:

- obično hodanje,
- sportsko hodanje – od 3 000 m do 30 km.

Za razliku od običnog hodanja, sportsko hodanje zahtijeva veću brzinu, duži korak, veću rotaciju tijela, aktivniji rad ruku.

### **2.2.2. Trčanje**

Mnogima je prva pomisao na atletiku, opravdano, trčanje. Ono je osnova atletike i dio je većine atletskih disciplina.

Babić (2010) dijeli trčanja prema dužini staze na :

- kratke staze – 50 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m,
- srednje staze – 500 m, 600 m, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 2 000 m,
- duge staze – 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, polumaraton, maraton, kros, cestovne utrke.

Trčanje na kratke staze razvija brzinu i eksplozivnu snagu, dok trčanje na duge i srednje staze razvija izdržljivost.

Šnajder i Milanović (1991) dijele trčanja s preprekama na:

- trčanje s preponama – od 50 m do 400 m
- trčanje sa zaprekama – od 1 500 m do 3 000 m zapreke.

Preponsko trčanje razvija koordinaciju, ritam, brzinu, ravnotežu, snagu, fleksibilnost, kontrolu (Babić, 2010).

### **2.2.3. Štafetna trčanja**

Posebnost štafetnog trčanja je u tome što je to ekipni oblik trčanja u kojemu sudjeluju četiri atletičara.

Šnajder i Milanović (1991) dijele štafetne utrke na:

- kratke staze – od 4x50 m do 4x200 m,
- srednje staze – od 4x400 m do 4x1 500 m,
- mješovite staze – 100m - 200m - 300m - 400 m,
- štafetni maraton.

#### **2.2.4. Skakanje**

Skakačke discipline imaju za cilj preskočiti određenu visinu ili daljinu pomoću rekvizita (motka) ili bez rekvizita.

Podjela skakačkih disciplina je na:

- skok u dalj,
- troskok,
- skok u vis,
- skok s motkom.

Skakači trebaju imati dobru tehniku, snagu, brzinu, koordinaciju i ritam (Bowerman, Freeman i Gambetta, 2012).

#### **2.2.4. Bacanje**

Bacačke discipline u atletici imaju za cilj postići što veću dužinu bacanja predmeta koji se koristi (Bowerman, Freeman i Gambetta, 2012).

Podjela bacačkih disciplina je na:

- bacanje kugle,
- bacanje koplja,
- bacanje diska,
- bacanje kladiva.

Pored vrlo važne tehnike, bacanje razvija snagu, koordinaciju, ravnotežu.

#### **2.2.5. Višeboj**

Višeboj je vrlo zahtjevna disciplina jer uključuje više atletske discipline. Najbolji višebojci uvijek su bili brzi, izdržljivi, agilni i eksplozivni (Bowerman, Freeman i Gambetta, 2012).

Višeboj se prema broju disciplina dijeli na:

- sedmoboj (uključuje 7 disciplina),
- desetboj (uključuje 10 disciplina).

### **3. UTJECAJ ATLETIKE NA PSIHOSOMATSKI RAZVOJ DJECE**

Pojam „psihosomatski“ dolazi od riječi „psiho“ koja označava duševno, vezano za duh i riječi „somatski“ koja označava tjelesno, vezano za tijelo. Tjelesno vježbanje djece i mladeži ima pozitivan utjecaj na njihov psihički i fizički razvoj, odnosno, na njihov psihosomatski razvoj.

Svaka atletska disciplina ima zasebna obilježja koja vježbanjem i usavršavanjem razvijaju navike iz motoričkih područja, unaprjeđuju psihomotoričke kvalitete, zdravstveno-higijenske navike, ali i doprinose formiranju pozitivnih crta ličnosti. Takvo što osobito je važno za djecu, odnosno učenike (Šnajder i Milanović, 1991).

#### **3.1.Socio-emocionalni razvoj**

Određena aktivnost pogodna je za dijete ukoliko zadovoljava njegove potrebe. Što više djetetovih potreba zadovoljava, to je aktivnost bolja. Stoga sportska aktivnost treba biti višenamjenska. Kretanje, kao osnovna potreba djeteta, omogućuje mu razvoj spoznavanja i osobnosti. Osim kretanja, dijete kroz sportske aktivnosti zadovoljava i druge potrebe poput onih za zabavom, pripadanjem, slobodom, moći i niza drugih socijalnih i emocionalnih potreba (Sindik, 2009).

Djeca mlađe školske dobi, koja su i dalje pod najvećim utjecajem roditelja i škole, postepeno dolaze do razdoblja u kojemu teže za ostvarivanjem novih socijalnih motiva u vidu vanjskog svijeta i novih ljudi. Upisom na sportsku aktivnost, djeca se socijalno formiraju i lakše uklapaju u društveni život (Kosinac, 2011).

Tjelesno vježbanje pozitivno utječe na emocionalnu stabilnost i razvoj ličnosti. Osobe koje se bave tjelesnom aktivnošću ekstrovertiranije su, manje anksiozne i bolje kontroliraju agresivne reakcije. Stoga je važno u svim aktivnostima područja Tjelesne i zdravstvene kulture poticati veselje, optimizam, samopouzdanje, borbenost, odvažnost, odlučnost, a suzbijati pesimizam, zavist, sebičnost, svadljivost i slično (Neljak, 2013).

U fazi pripreme i vježbanja, kod djece se razvija disciplina i odricanje, dok u fazi natjecanja, stječe se hrabrost, odvažnost, samopouzdanje, natjecateljski duh (Kosinac, 2011). Razvoj pozitivnog stava prema sportskom natjecanju (s drugima, ali i sa samim sobom) vrlo je poželjno jer na taj način dijete prihvaća svoju odgovornost za uspjeh, ulaže trud bez obzira na ishod i tako napreduje (Sindik, 2009).



U atletskim disciplinama kao što su sprint i preponsko trčanje važno je preusmjeriti sve svoje sposobnosti i koncentraciju na utrku. U skakačkim disciplinama važno je samopouzdanje, uvjerenost u svoju snagu, odvažnost i samokontrola. U bacačkim disciplinama potrebna je koncentracija i usredotočenost na bacanje (Mariković, 1980).

### 3.2. Razvoj motoričkih sposobnosti

Cjelokupan razvoj djeteta rezultat je svakodnevnoga kretanja. Kretanjem se aktiviraju organi i mišići koji iz godine u godinu povećavaju tjelesnu sposobnost i razvijaju cjelokupan organizam. Velika želja za kretanjem kod djece školske dobi njihovu koncentraciju čini slabijom, stoga je u radu s njima važno mijenjati sadržaje i metode rada kako bi se zadržao njihov interes. Mladom organizmu odgovaraju brže kretnje koje ne traju dugo, a takve su vježbe brzine. Vježbe brzine povećavaju snagu, opću izdržljivost, a postepeno dovode i do povećanja brzine kretanja (Marinković, 1980).

Dominantne motoričke sposobnosti u atletici su:

- brzina (akcijska i reakcijska) – 30%,
- snaga (snažna izdržljivost) – 30%,
- izdržljivost (anaerobna i aerobna) – 20%,
- koordinacija – 15% i
- fleksibilnost – 5 % (Jonath i Krempel, 1987; prema Findak i sur., 1997).

S djecom je izrazito važno raditi vježbe koje razvijaju snagu, brzinu, izdržljivost, pokretljivost i okretnost. **Snaga** je neophodna motorička sposobnost za bavljenje atletskim disciplinama kao što su skokovi i bacanja, ali i trčanje za koje je potrebna eksplozivna i repetitivna snaga. U radu s djecom mlađe dobi uglavnom se koriste vježbe za eksplozivnu snagu kao što su skokovi, poskoci i slično. No, sve bi to bilo nemoguće bez snage volje, pažnje i koncentracije koje spadaju u psihološke sposobnosti. Atletika, svakako, utječe i na razvoj **brzine**, odnosno kretanja prema naprijed najvećom mogućom brzinom. Brzina je presudna za sprinterske i skakačke discipline. Za unaprjeđenje brzine, osim trčanja različitim tempom, ubrzanjima, trčanja maksimalnom brzinom i slično, potrebno je maksimalno naprezanje volje što je psihološka sposobnost. Takve aktivnosti je s djecom najbolje provoditi u vidu natjecanja. Za trčanje, ali ono na duže staze (kao što je kros trčanje) najvažnija je **izdržljivost** koja omogućuje da se opterećenje na relativno visokom intenzitetu izvodi duže. Vježbe namijenjene razvoju izdržljivosti u radu s djecom usmjerene su na razvoj snage i brzine u vidu brzinske i

snažne izdržljivosti. Važna je i uloga igre na većim površinama. Takve vježbe i igre uvelike doprinose usklađivanju ritma disanja, rada srca i kretanja (Marinković, 1980).

Da bi se svaka od navedenih motoričkih sposobnosti izvodila što pravilnije i što lakše, važno je razvijati **fleksibilnost**, posebno mišića opružaća koji sudjeluju u izvođenju osnovnih oblika kretanja kakvi u atletici (Šnajder, 1997). Marinković (1980) navodi „preponski sjed“ kao jednu od najkorisnijih vježbi za istežanje mišića.

Djeca koja imaju visoko razvijene navedene motoričke sposobnosti, nerijetko imaju i visoko razvijenu **koordinaciju**, odnosno brzo se kreću u promjenjivim uvjetima. Atletske discipline koje potiču razvoj koordinacije su skok u dalj, skok u vis, preponsko trčanje, bacanja s okretom i slično. No, najbolji način za razvoj koordinacije je igra (Šnajder, 1997).

### 3.3. Odrednice pravilnog razvoja kod djece

Osim samoga kretanja, za pravilan razvoj djeteta, važno je pažnju posvetiti i pravilnom držanju tijela, odmoru, prehrani i higijeni. **Pravilno držanje tijela** uvjetuje kralježnica te trbušni i leđni mišići. Da bi djeca razvila mišiće koji će držati njihovo tijelo uspravnim, trebaju se zalagati na satu Tjelesne i zdravstvene kulture i baviti sportovima kao što su atletika, ritmička gimnastika, plivanje i slično. Poslije tjelesnog rada, igre, sporta ili učenja, djeci je potreban **odmor**. Umor je signal tijela da mu je potreban odmor. Važno je uspostaviti ravnotežu između rada i odmora i steći naviku spavanja tijekom noći, a obavljanja raznih aktivnosti kao što su škola, učenje, igra i ishrana tijekom dana. Utrošena energija nadoknađuje se unosom hrane. **Pravilna prehrana** daje energiju, obnavlja tkiva i organe, te ima zaštitnu ulogu. Mora biti raznovrsna kako bi nadoknadila svu utrošenu energiju. Osobe koje se bave sportom trebaju jesti kaloričniju hranu bogatiju vitaminima i solima jer povećanim znojenjem gube mnogo soli. To je i razlog zbog kojeg se treba posvetiti pažnja **zdravstveno-higijenskim navikama** koje uključuju tuširanje nakon sportske aktivnosti; sportsku odjeću koja treba biti prozračna i prati se nakon svakog korištenja, te sportsku obuću koja treba biti udobna, topla i čistiti se nakon svakog korištenja (Marinković, 1980).

## 4. IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI

Slobodno vrijeme promatra se kao vrijeme u kojemu djeca i mladež obavljaju aktivnosti prema vlastitom izboru, potrebama i mogućnostima. Slobodno vrijeme koristi se za odmor, zabavu, stvaralaštvo i razvijanje osobnosti (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Važno je slobodno vrijeme iskoristiti učinkovito u pedagoškom smislu – aktiviranjem djece i mladeži u sklopu različitih oblika slobodnih aktivnosti u školi, ali i izvan nje (Rosić, 2005) jer je to „vrijeme aktivnog odmora, razvoja, socijalizacije i humanizacije“. Kao takvo, ono postaje sastavni dio pedagoškog rada u obitelji, školi, izvannastavnim, izvanškolskim aktivnostima, itd (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Odgojno-obrazovni proces oduvijek se odvijao u školi. U školi su djeca stjecala znanja, radne navike i osobine ličnosti kao što su poslušnost i marljivost. Za razliku od toga, škola bi kod učenika trebala razvijati snalažljivost, aktivnost, znatiželju, samostalnost u donošenju odluka i sposobnost za timski rad. Aktivnosti koje pogoduju razvijanju takvih osobina su izvannastavne i izvanškolske aktivnosti (Šiljković, Rajić, Berić, 2007).

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti postaju popularne sredinom 20. stoljeća, ali može se reći da su se u različitim oblicima javljale i ranije. Izvannastavni i izvanškolski odgoj intenzivno se počinje razvijati poslijeratnom reformom osnovne škole u Hrvatskoj. U važan strukturni dio školskoga rada prerasle su nakon što su 1953. godine i službeno donesene u naše škole pod nazivom „slobodne aktivnosti“ (Previšić, 1985).

Ciljevi Tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se postići samo kroz nastavni procesa, već i kroz odgojno-obrazovni proces u koji, osim same nastave, spadaju i izvannastavne i izvanškolske aktivnosti s ciljem zadovoljenja interesa i autentičnih potreba učenika (Findak, 2001).

Izvanškolske aktivnosti podrazumijevaju različite organizacijske i programske oblike u kojima se učenici okupljaju, bilo u određenim društvima, klubovima ili nekim drugim institucijama koje su, kao što im sam naziv kaže, izvan škole (Cindrić, 1992). To je ujedno i osnovna razlika između izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti – izvannastavne aktivnosti organizira sama škola, dok se izvanškolske aktivnosti organiziraju izvan škole, ali u suradnji sa školom (Findak, Stella, 1985).

Velik broj djece i mladeži slobodno vrijeme koje ima provodi u izvanškolskim aktivnostima koje su mnogobrojne. Neke od aktivnosti u koje se djeca i mladež mogu uključiti izvan svoje škole su: razni sportski klubovi, glazbene škole, plesne škole, škole stranih jezika, klubovi mladih tehničara, razne radionice, društva, centri i slično (Valjan Vukić, 2016).

Ako izvanškolske aktivnosti svojim sadržajem i kvalitetom doprinose ostvarivanju ciljevima i zadacima odgoja, sudjelovanje u njima priznaje se učenicima kao dodatak uz školske obaveze. Izvanškolske aktivnosti se organiziraju kako bi se postigao potpuniji i uspješniji odgoj, socijalizacija, te kako bi se poticao aktivan odmor, razvijanje individualnih sposobnosti i pravovremeno otkrivanje nadarenih učenika. Izvor aktivnosti prepušten je učeniku koji odabire prema njegovoj mogućnosti, sposobnosti i interesu. Ta aktivnost treba zadovoljiti stvarne potrebe djeteta, poticati njegov svestran razvoj i razvijati humane odnose među učenicima različitog spola (Findak, Stella, 1985).

Izvanškolske aktivnosti uvelike ovise o razvijenosti sportskog života unutar sredine u kojoj se organiziraju. Školama je u interesu da se više učenika priključi sportskim aktivnostima na kojima će napredovati i usavršiti odabranu sportsku aktivnost uz bolje materijalne i kadrovske uvjete. Stoga je važno obratiti pažnju na voditelje tih aktivnosti, ali i uvjete u kojima se aktivnosti odvijaju. Osoba koja vodi sportsku aktivnost treba biti stručno osposobljena i provjerenih moralnih i ljudskih kvaliteta. Prostor u kojemu se izvršava aktivnost treba biti siguran, funkcionalan i zadovoljavati osnovne higijensko-zdravstvene uvjete (Findak, Stela, 1985).

#### **4.1. Atletika kao izbor izvanškolske aktivnosti**

Atletika postaje sve češći izbor izvanškolske aktivnosti kod djece i mladih čemu je dokaz sve veći broj atletskih klubova u Hrvatskoj. Razlog razvoju i popularnosti atletike svakako je i pozitivan utjecaj na psihosomatski razvoj koji je ranije objašnjen u ovom radu. Prednost atletike je što dječaci i djevojčice, odnosno žene i muškarci određene dobi mogu trenirati zajedno. To je posebno zabavno djeci koja stvaraju prijateljstva, prve simpatije i lijepe uspomene. Međusobno se bodre i potiču, kako na treninzima, tako i na natjecanjima. Tijekom mlađe školske dobi djeca u atletici prolaze sve atletske discipline – bacanja, skakanja, trčanja i hodanja koja se provode s elementima igre.

Atletika se uvelike razvila zahvaljujući školama. Atletske organizacije uvijek su pokazivale veliko zanimanje kako za natjecanja u raznim atletskim disciplinama u programu Tjelesne i zdravstvene kulture, tako i za njihovu izvanškolsku atletsku aktivnost. Gotovo otkad programi i postoje, atletika je zastupljena u programima Tjelesne i zdravstvene kulture. Nakon Drugog svjetskog rata, činila je polovicu ili više od polovice toga programa. Time je pokazano da sastavljači školskoga programa vide svestranost atletike, a škole su stvarale uvjete za što bolji razvoj atletike (Šnajder, 1974).

#### 4.1.1.Sadržaji i oblici rada s djecom mlađe školske dobi u atletskom programu

Atletski se sadržaji mogu realizirati na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Primjena atletskih sadržaja u radu s djecom mlađe školske dobi zahtijeva i uporabu rekvizita kao što su čunjevi, obruči, atletske ljestve, lopte, vortexi, prepone različitih visina, strunjače, vijače. Atletika uključuje kretnje hodanja, trčanja, bacanja i skakanja, a prema tim sadržajima mogu se koristiti kineziološki operatori koje koristimo u primjeni atletskih sadržaja.

Kineziološki operatori kod atletskih sadržaja hodanja su:

- hodanje prema naprijed i prema nazad u različitom tempu;
- hodanje na prstima, na petama, na vanjskom i unutarnjem dijelu stopala;
- hodanje u čučnju i u iskoraku;
- hodanje četveronoške unaprijed i unazad.

Kineziološki operatori kod atletskih sadržaja trčanja su:

- niski i visoki skip;
- zabacivanje i izbacivanje nogu;
- utrke u paru;
- trčanje iz različitih pozicija starta;
- trčanje s promjenama smjera kretanje i tempa kretanje;
- trčanje preko nižih prepona;
- slalomsko trčanje;
- brzo trčanje na kraće staze, od 20 m do 60 m.

Kineziološki operatori kod atletskih sadržaja bacanja su:

- bacanje i hvatanje lopte različitih veličina;
- bacanje loptice što dalje i što više;
- bacanje vortexa iz mjesta i iz zaleta;
- gađanje mekom loptom u igrama.

Kineziološki operatori kod atletskih sadržaja skakanja su:

- sunožni skokovi, jednonožni skokovi, dječji poskoci;
- poskoci iz čučnja ili iz polučučnja;
- skok u dalj iz mjesta i iz zaleta preko prepreke ili bez;
- skok u vis tehnikom „škarice“;

- skokovi s noge na nogu.

#### 4.1.2. Uloga igre u atletskoj sportskoj aktivnosti

Igra je jedan od najdjelotvornijih sadržaja za psihofizički razvoj djece. Osim toga, igre, koje u sebi sadrže elemente natjecanja (borba za sebe ili svoju ekipu), specijalno su sredstvo pripreme u atletici. Sport i igra usko su povezani. Danas mnogi atletski treneri koriste igru u svrhu pripreme sportaša, a takav način rada sve više privlači djecu u sport. Aktivnostima s elementima igre, među djecom i mladeži uspostavljaju se veze zahvaljujući kojima se njihovi odnosi bolje razvijaju i izvan igre (Šnajder, 1997).

Igra je najprirodniji, najznačajniji, a ujedno i osnovni oblik aktivnosti svakog djeteta. U igri dijete svojim aktivnostima odražava svoje psihofizičke potrebe, emocionalno stanje, socijalne težnje i utjecaj društvene sredine (Škrbina i Šimunović, 2004). Prema Horvati-Fučkar (2011), igra se s obzirom na njezine ciljeve, zadatke, sadržaje i praktičnu primjenjivost dijeli na sportske, društvene, motoričke, dopunske-situacijske te elementarne igre kojima su štafetne igre podgrupa.

Elementarne igre su igre koje nemaju strogo definirana pravila, pravila su jednostavna i lako se prilagođavaju igračima, odnosno djeci s obzirom na dob, spol i cilj. Broj igrača nije ograničen, kao ni vrijeme trajanja i broj igara. Elementarnim igrama prvenstveni ciljevi su razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti, usavršavanje jednostavnih (prirodnih) struktura kretanja (Sekulić i Metikoš, 2007).

*„Nemojte se zadovoljiti igrom kako je opisana u knjizi. Uvijek pokušajte otkriti više, nadopunite ju i usavršite u smislu njenog što značajnijeg utjecaja” (Tomić, 1986).*

Štafetno trčanje, odnosno štafetne igre odličan su način stjecanja motoričkih i psihičkih sposobnosti sudionika, kao i maksimalne brzine trčanja. Imaju jednostavna pravila, bude emocije i zanimljive su jer se mogu provoditi na razne načine. Na poštivanju pravila kod štafelnog trčanja potrebno je inzistirati kako ne bi došlo do svađa između suparničkih ekipa. Ekipe treba posložiti u jednake grupe koje čine sudionici otprilike istih sposobnosti (Šnajder, 1997).

#### 4.1.3. Selekcija u atletici

Današnja vrhunska postignuća u atletici toliko su visoka da ih može dostići samo izuzetno talentiran atletičar, stoga je nužno rano usmjeravanje. Usavršava se proces treninga od najmlađih dobnih kategorija i početnika do starijih dobnih kategorija i visoko kvalitetnih sportaša. Budući vrhunski sportaši izravno ovise o treningu u školskoj dobi. Takve aktivnosti provode se prema planu i programu s razrađenom metodikom rada, sustavom orijentacije i selekcije, te sustavom za praćenje napredovanja i zdravlja (Šnajder, 1995).

Za djecu dobne skupine od 6. ili 7. do 10. godine temeljni je cilj višestrani psihosomatski razvoj i razvoj motoričkih sposobnosti i učenja. Selekcija atletičara kreće nešto kasnije. Orijetacijski rok za početak sustavnoga treninga u pojedinim atletskim disciplinama je za:

- sprint i trčanje je od 11. do 12. godine;
- bacačke discipline od 12. do 13. godine;
- atletski višeboj i trčanje na srednje staze od 13. do 14. godine;
- trčanje na duge staze od 14. do 15. godine (Martin, 1982; prema Findak i sur., 1997).

Također, važno je naglasiti da bi atletski klubovi, a pogotovo atletske škole i vrtići trebali biti otvoreni za sve, a ne samo za talentirane pojedince. Svako dijete zaslužuje igru i različite kretnje koje mu pomažu razvoju, a ne podcjenjivanje. Uz trud, dijete uvelike može napredovati, a to je najvažniji dio – zadovoljstvo treba biti ispred rezultata.

## 5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U KINEZILOGIJI

Tjelesno i zdravstveno odgojno područje od izuzetne je važnosti za pravilan psihosomatski razvoj djece i mladih. Ovo odgojno-obrazovno područje utječe na morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, socijalni status, kognitivne i konativne dimenzije, odnosno, na transformaciju antropološkog statusa djeteta. Zbog takve odgovornosti ovog odgojno-obrazovnog područja, ono se mora planirati i programirati na suvremen način (Findak, 2001).

Planiranje i programiranje postupci su stručnog kreirana nastavnog, odnosno odgojno-obrazovnog procesa kako bi se postigli definirani odgojno-obrazovni ishodi (Neljak, 2013).

Planiranje podrazumijeva radnje kojima se osmišljava način za ostvarivanje cilja i ishoda procesa nastave. Odnose se na određivanje postavki procesa nastave, eksplicitno definiranje ciljeva, eksplicitno definiranje obrazovnih, kinantropoloških i odgojnih ishoda procesa nastave, te izbor programskih sadržaja i vrjednovanje istih. Te radnje prethode i sudjeluju u programiranju (Neljak, 2013).

Planirati znači utvrditi što će se raditi u određenom vremenskom razdoblju. U odgojno-obrazovnom procesu to razdoblje je jedna školska godina za koju je potrebno eksplicitno definirati cilj i zadatke koji će biti realizirani (Findak, 2001).

Pored planiranja, pažnju treba posvetiti i programiranju. Sam pojam programiranja u svojoj definiciji sadrži odgovore na tri važna pitanja, a to su:

1. **Što** se programom želi postići
2. **Na koji** način se to želi postići
3. **Koliko** se ostvarilo ono što je programirano (Findak, 1994).

Programiranje podrazumijeva raspodjelu programskih sadržaja po programskim jedinicama, određivanje sati provjeravanja motoričkih znanja i postignuća i kinantropoloških obilježja učenika te određivanje sati zaključivanja ocjena (Neljak, 2013).

Program Tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je slijedom strukture i postignuća kineziologije. Dakle, njegovi znanstveni sadržaji već su pretvoreni u odgojno-obrazovne sadržaje, odnosno nastavne sadržaje koji su razrađeni po nastavnim cjelinama, odnosno nastavnim temama (Findak, 2001).

Predloženi sadržaji imaju orijentacijski karakter, a prilikom njegove operacionalizacije treba paziti na:



1. zadovoljenje autentičnih potreba svakog od učenika s obzirom na aktualno stanje njegovih antropoloških obilježja;
2. osiguranje edukativnog kontinuiteta – sadržaje u službenom programu ne treba shvatiti kao gotovo rješenje, već svaki nastavnik samostalno odlučuje za koje će se sadržaje opredijeliti, a odabiru se sadržaji uz pomoć kojih se mogu najuspješnije realizirati ciljevi i zadaće konkretnog programa (Findak, 2001).

Osim toga, operacionalizacija programiranja uključuje i sastavljanje globalnog, operativnog i izvedbenog programa.

„**Globalni program** čini repertoar sadržaja koji su raspoređeni na nastavne cjeline i teme, a njihov izbor i vrednovanje sastavnice su tog programa. Sadržajna konkretizacija globalnog programa je **operativni program**, a na taj način i dobra osnova za izradu izvedbenog programa. Operativni se program svodi na sastavljanje nastavnih jedinica, i to samo za „A” dio za svaki sat. Specifična je konkretizacija dijela operativnog programa **izvedbeni program**, odnosno onog dijela koji se odnosi na određenu homogeniziranu skupinu ili na pojedinca koji joj pripada. Sastavni dio tog programa su: određivanja odgovarajućih sadržaja, doziranje, distribucija i kontrola opterećenja“ (Findak, 2001).

## 5.1.Sastavljanje programa u atletici

Pojam „periodizacija“ predstavlja podjelu treninga na vremenska razdoblja s određenim ciljevima i trajanjima. Ta razdoblja u periodizaciji nazivaju se ciklusi kojih je u jednoj godini sedam. Od najdužeg od najkraćeg, to su: makrociklus, mezociklus, razdoblje, a, mikrociklus, pojedini trening i jedinica treninga.

Makrociklus predstavlja jednu godinu u kojoj se atletičar priprema za glavno natjecanje u godini. Tipičan makrociklus ima tri razdoblja, a svako od razdoblja etape:

1. Pripremno – razdoblje pripreme atletičara za natjecanje
  - 1.1. Opća – temeljni razvoj sposobnosti i poboljšanje tehnike
  - 1.2. Specifična – specifični razvoj sposobnosti potrebnih za pojedinu disciplinu
2. Natjecateljsko – razdoblje u kojemu je natjecateljska sezona i treba dostići vrhunac forme
  - 2.1. Prednatjecateljska – većina natjecanja u sezoni koja motiviraju atletičara na poboljšanje vlastitih rezultata
  - 2.2. Opće-natjecateljska – dotjerivanje tehnike i priprema za vrhunske rezultate

- 2.3. Specijalno-natjecateljska – postizanje vrhunskih rezultata na glavnom natjecanju
- 2.4. Vrhunac – dostizanje vrhunske forme
3. Prijelazno – prijelazno razdoblje između natjecanja i početka sljedećeg pripremnog razdoblja
  - 3.1. Prijelazna – aktivni oporavak od sezone (Bowerman, Freeman, Gambetta, 2012).

### **5.1.1. Planiranje atletske sportske aktivnosti najmlađih kategorija**

Glavne zadaće sportskih aktivnosti mladih su svestrana psihomotorna priprema, tehnička priprema, taktička priprema, odgoj i unaprjeđenje intelektualnih sposobnosti kao što su zapažanje, pamćenje i stvaralačko mišljenje (Marinković, 1980).

Rad s mlađim dobnim skupinama, odnosno s djecom mlađe školske dobi, odvija se bez krute periodizacije. Oni su cijelo vrijeme u pripremi koja se sastoji od tri razdoblja s određenim ciljevima:

1. Pripremno – svestrani tjelesni razvoj i jačanje zdravlja, psihomotornih sposobnosti,
2. Osnovno – usavršavanje tehnike, psihomotornog razvoja i jačanje zdravlja
3. Prijelazno – aktivno odmaranje uključivanjem drugih sportskih grana (Marinković, 1980).

## 6. PRIJEDLOG GLOBALNOG PROGRAMA ATLETSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

**TJEDNI FOND SATI 2 x 1 = 2 sata**

**GODIŠNJI FOND SATI 35 tjedana x 2 sata = 70 sati**

**UKUPAN BROJ CJELINA = 4**

**UKUPAN BROJ TEMA = 26**

**UČESTALOST NASTAVNIH TEMA = 140**

**PROSJEČNA UČESTALOST NASTAVNIH TEMA = 5,38~5**

Tablica 1 Globalni program atletske sportske aktivnosti za djecu mlađe školske dobi

Redni broj	NASTAVNE TEME	UČESTALOST
<b>HODANJE I TRČANJE</b>		
1.	Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem bridu stopala	5
2.	Hodanje po uskoj površini	5
3.	Brzo trčanje do 50 m iz visokog starta	6
4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija	8
5.	Brzo trčanje do 50 m iz poluvisokog starta	7
6.	Slobodno pretrčavanje niskih prepona (25cm)	4
7.	Ritmično pretrčavanje prepona (30 cm)	5
8.	Ciklička kretanja različitim tempom do 2 min	5
9.	Slalomsko trčanje do 20 m	5
10.	Trčanje uz i niz kosinu	6
<b>SKAKANJE</b>		
11.	Skok u dalj iz mjesta	6
12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta	6
13.	Skok u vis iz ravnog zaleta	5
14.	Skok u vis iz kosog zaleta	4
15.	Sunožni i jednonožni poskoci preko niskih prepona (25 cm)	5
16.	Sunožni i jednonožni poskoci u označeno polje	5

<b>17.</b>	Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima	3
<b>18.</b>	Preskakanje vijače u mjestu i u kretanju	5

### **BACANJE**

<b>19.</b>	Bacanje loptice u dalj iz mjesta lijevom i desnom rukom	6
<b>20.</b>	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta	6
<b>21.</b>	Bacanje loptice ili vorteksa preko vertikalnih prepreka	3
<b>22.</b>	Bacanje loptice u cilj s različitim udaljenosti	4
<b>23.</b>	Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama	4

### **IGRE**

<b>24.</b>	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem i bacanjem	7
<b>25.</b>	Štafetne igre	7
<b>26.</b>	Poligon prepreka	8

## 7. PRIJEDLOG OPERATIVNOG PROGRAMA ATLETSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Tablica 2 Operativni program atletske sportske aktivnosti za djecu mlađe školske dobi

Redni broj	Broj teme	SADRŽAJI JEDINICA (za glavni „A“ dio sata)
<b>1.</b>	1.	Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem bridu stopala
	24.	Elementarne igre s trčanjem, bacanjem i skakanjem
<b>2.</b>	2.	Hodanje po uskoj površini
	9.	Slalomsko trčanje do 20 m
<b>3.</b>	16.	Sunožni i jednonožni poskoci u označeno polje
	21.	Bacanje loptice ili vorteksa preko vertikalnih prepreka
<b>4.</b>	1.	Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem bridu stopala
	26.	Poligon prepreka
<b>5.</b>	10.	Trčanje uz i niz kosinu
	11.	Skok u dalj iz mjesta
<b>6.</b>	19.	Bacanje loptice u dalj lijevom i desnom rukom
	24.	Elementarne igre s trčanjem, bacanjem i skakanjem
<b>7.</b>	16.	Sunožni i jednonožni pokoci u označeno polje
	6.	Slobodno pretrčavanje niskih prepona (25 cm)
<b>8.</b>	11.	Skok u dalj iz mjesta
	12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta
<b>9.</b>	10.	Trčanje uz i niz kosinu
	22.	Bacanje loptice u cilj s različitim udaljenosti
<b>10.</b>	3.	Brzo trčanje 20 m iz visokog starta
	25.	Štafetne igre
<b>11.</b>	2.	Hodanje po uskoj površini
	26.	Poligon prepreka
<b>12.</b>	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
	22.	Bacanje loptice u cilj s različitim udaljenosti
<b>13.</b>	3.	Brzo trčanje do 50 m iz visokog starta
	24.	Elementarne igre s trčanjem, bacanjem i skakanjem
<b>14.</b>	15.	Sunožni i jednonožni poskoci preko niskih prepona (25 cm)

	6.	Slobodno pretrčavanje niskih prepona (25 cm)
<b>15.</b>	17.	Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima
	13.	Skok u vis iz ravnog zaleta
<b>16.</b>	1.	Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem bridu stopala
	3.	Brzo trčanje do 50 m iz visokog starta
<b>17.</b>	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
	20.	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta
<b>18.</b>	8.	Ciklička kretanja različitim tempom do 2 min
	19.	Bacanje loptice u dalj iz mjesta lijevom i desnom rukom
<b>19.</b>	2.	Hodanje po uskoj površini
	10.	Trčanje uz i niz kosinu
<b>20.</b>	9.	Slalomsko trčanje do 20 m
	13.	Skok u vis iz ravnog zaleta
<b>21.</b>	26.	Poligon prepreka
	16.	Sunožni i jednonožni poskoci u označeno polje
<b>22.</b>	20.	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta
	3..	Brzo trčanje do 50 m iz visokog starta
<b>23.</b>	15.	Sunožni i jednonožni poskoci preko niskih prepona (25 cm)
	8.	Ciklička kretanja različitim tempom do 2 min
<b>24.</b>	11.	Skok u dalj iz mjesta
	12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta
<b>25.</b>	1.	Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem bridu stopala
	6.	Slobodno pretrčavanje niskih prepona (25 cm)
<b>26.</b>	16.	Sunožni i jednonožni poskoci u označeno polje
	19.	Bacanje loptice u dalj lijevom i desnom rukom
<b>27.</b>	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
	25.	Štafetne igre
<b>28.</b>	2.	Hodanje po uskoj površini
	10.	Trčanje uz i niz kosinu
<b>29.</b>	18.	Preskakanje vijače u mjestu i u kretanju
	3.	Brzo trčanje do 50 m iz visokog starta
<b>30.</b>	15.	Sunožni i jednonožni poskoci preko niskih prepona (25 cm)

	6.	Slobodno pretrčavanje niskih prepona (25 cm)
<b>31.</b>	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
	14.	Skok u vis iz kosog zaleta
<b>32.</b>	7.	Ritmično pretrčavanje prepona (30 cm)
	13.	Skok u vis iz ravnog zaleta
<b>33.</b>	21.	Bacanje loptice ili vorteksa preko vertikalnih prepreka
	25.	Štafetne igre
<b>34.</b>	15.	Sunožni i jednonožni poskoci preko niskih prepona (25 cm)
	11.	Skok u dalj iz mjesta
<b>35.</b>	9.	Slalomsko trčanje do 20 m
	20.	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta
<b>36.</b>	12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta
	22.	Bacanje loptice u cilj s različitim udaljenosti
<b>37.</b>	3.	Brzo trčanje do 50 m iz visokog starta
	23.	Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama
<b>38.</b>	1.	Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem bridu stopala
	10.	Trčanje uz i niz kosinu
<b>39.</b>	16.	Sunožni i jednonožni poskoci u označeno polje
	14.	Skok u vis iz kosog zaleta
<b>40.</b>	12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta
	5.	Brzo trčanje do 50m iz poluvisokog starta
<b>41.</b>	18.	Preskakanje vijače u mjestu i u kretanju
	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
<b>42.</b>	9.	Slalomsko trčanje do 20 m
	19.	Bacanje loptice u dalj lijevom i desnom rukom
<b>43.</b>	15.	Sunožni i jednonožni poskoci preko niskih prepona (25 cm)
	7.	Ritmično pretrčavanje prepona (30 cm)
<b>44.</b>	5.	Brzo trčanje do 50 m iz poluvisokog starta
	8.	Ciklička kretanja različitim tempom do 2 min
<b>45.</b>	11.	Skok u dalj iz mjesta
	12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta
<b>46.</b>	26.	Poligon prepreka
	21.	Bacanje loptice ili vorteksa preko vertikalnih prepreka

<b>47.</b>	13.	Skok u vis iz ravnog zaleta
	20.	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta
<b>48.</b>	17.	Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima
	25.	Štafetne igre
<b>49.</b>	2.	Hodanje po uskoj površini
	10.	Trčanje uz i niz kosinu
<b>50.</b>	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
	26.	Poligon prepreka
<b>51.</b>	23.	Bacanje medicine od 1 kg objema rukama
	24.	Elementarne igre s trčanjem, bacanjem i skakanjem
<b>52.</b>	5.	Brzo trčanje do 50 m iz poluvisokog starta
	22.	Bacanje loptice u cilj s različitim udaljenosti
<b>53.</b>	18.	Preskakanje vijače u mjestu i u kretanju
	7.	Ritmično pretrčavanje prepona (30 cm)
<b>54.</b>	17.	Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima
	14.	Skok u vis iz kosog zaleta
<b>55.</b>	8.	Ciklička kretanja različitim tempom do 2 min
	19.	Bacanje loptice u dalj lijevom i desnom rukom
<b>56.</b>	5.	Brzo trčanje do 50 m iz poluvisokog starta
	24.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem i bacanjem
<b>57.</b>	20.	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta
	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
<b>58.</b>	9.	Slalomsko trčanje do 20 m
	26.	Poligon prepreka
<b>59.</b>	11.	Skok u dalj iz mjesta
	13.	Skok u vis iz ravnog zaleta
<b>60.</b>	5.	Brzo trčanje do 50 m iz poluvisokog starta
	25.	Štafetne igre
<b>61.</b>	23.	Bacanje medicine od 1 kg objema rukama
	5.	Brzo trčanje do 50m iz poluvisokog starta
<b>62.</b>	18.	Preskakanje vijače u mjestu i u kretanju



	7.	Ritmično pretrčavanje prepona (30 cm)
<b>63.</b>	4.	Brzo trčanje do 30 m iz različitih startnih pozicija
	12.	Skok u dalj iz kratkog zaleta
<b>64.</b>	26.	Poligon prepreka
	19.	Bacanje loptice u dalj iz mjesta lijevom i desnom rukom
<b>65.</b>	23.	Bacanje medicine od 1 kg objema rukama
	24.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem i bacanjem
<b>66.</b>	14.	Skok u vis iz kosog zaleta
	25.	Štafetne igre
<b>67.</b>	18.	Preskakanje vijače u mjestu i u kretanju
	8.	Ciklička kretanja različitim tempom do 2 min
<b>68.</b>	20.	Bacanje vorteksa u dalj iz mjesta i iz zaleta
	24.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem i bacanjem
<b>69.</b>	5.	Brzo trčanje do 50m iz poluvisokog starta
	25.	Štafetne igre
<b>70.</b>	7.	Ritmično pretrčavanje prepona (30 cm)
	26.	Poligon prepreka

## 8. PRIJEDLOG PISANE PRIPREME ZA SAT ATLETIKE

**Atletska škola:**

**Dob:** 6 do 9 godina

**Broj djece:** 20

**Mjesto rada:** dvorana

**Nastavne teme:**

1. Vježbe atletske škole trčanja
2. Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima
3. Bacanje loptice lijevom i desnom rukom iz mjesta

### STRUKTURA SATA (TRENINGA):

1. **Uvodni dio:** Elementarna igra „Ledena baba“
2. **Pripremni dio:** Opće pripremne vježbe bez pomagala
3. **Glavni dio:**
  - a) **Glavni „A“ dio sata:**
    1. Vježbe atletske škole trčanja
    2. Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima
    3. Bacanje loptice lijevom i desnom rukom iz mjesta
  - b) **Glavni „B“ dio sata:** Štafetna igra „Provlačenje kroz noge svoje ekipe“
4. **Završni dio:** Elementarna igra „Dodavanje kape preko glave“

**I. CILJ:** Uvježbavanje i usavršavanje vježbi atletske škole trčanja, poskakivanja sunožno i jednonožno te bacanja loptice lijevom i desnom rukom iz mjesta s naglaskom na razvoj motoričkih sposobnosti.

### II. ZADACI

#### 1. ANTROPOLOŠKI:

- a) **Antropometrijske karakteristike:** Bacanjem loptice lijevom i desnom rukom iz mjesta te sunožnim i jednonožnim poskocima po označenim prostorima utjecati na razvoj muskulature cijelog tijela, a posebice na mišiće nogu. Aktiviranjem svih skupina mišića te periodičkim izmjenama navedenih aktivnosti (poskakoci, bacanja) reducirati potkožno tkivo te obuhvatno stimulirati skladan tjelesni razvoj djeteta.

- b) **Motoričke sposobnosti:** Razvoj općih motoričkih sposobnosti, a prvenstveno na razvoj eksplozivne snage. Utjecati na ravnotežu i fleksibilnost te orijentaciju u prostoru sunožnim i jednonožnim poskocima po označenim prostorima. Istovremeno spajem svih aktivnosti utječemo na snagu mišićne cijelog tijela.
- c) **Funkcionalne sposobnosti:** Cikličnim kretanjem povećanog intenziteta uz izmjenu perioda rada i odmora utjecati na razvoj aerobne izdržljivosti na način da unaprijedimo funkcije kardiovaskularnog sustava, rada srca i pluća, kao i žlijezda za regulaciju fizioloških procesa.
2. **OBRAZOVNI:** Uvježbati i usavršiti već naučena motorička gibanja. Usvojiti pravila bacanja loptice, poput početnog pravilnog stava, držanja nogu, trupa, ruku i glave. Ponoviti i primijeniti motorička znanja sunožnih i jednonožnih poskoka. Uz praktična znanja pravilnog držanja tijela pri obavljanju motoričkih gibanja steći i teorijsko znanje potrebno za bolje razumijevanje dugoročnih posljedica redovnog tjelesnog vježbanja.
3. **ODGOJNI:** Primjenom različitih sadržaja, metodičkih organizacijskih oblika rada, razviti zdrav odnos prema kolektivu i disciplinu pri izvršavanju zadataka. Učenjem novih motoričkih znanja u natjecateljskom duhu razviti motiviranost djece za različite oblike kretanja te na taj način pridonijeti stvaranju zdravih navika kod djece. Razviti naviku redovitog vježbanja i kretanja u prirodi. Razviti osjećaj za poštivanje drugih i različitosti u motoričkim postignućima. Razviti odlučnost, hrabrost i upornost pri izvođenju vježbi. Ohrabrivanjem te poticanjem djece pozitivno utjecati na psihički razvoj te razviti samopouzdanje.

**III. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:** 10 kapica, atletske ljestve, 5 obruča, 3 manje lopte

**IV. METODE RADA:** usmeno izlaganje, metoda demonstracije, standardno ponavljajuće vježbanje, sintetička metoda učenja

**V. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:** paralelno odjeljski oblik rada, izmjenično odjeljski oblik rada

## VI. TIP SATA: sat ponavljanja

## VII. STRUKTURATRAJANJA SATA (TRENINGA):

1. Uvodni dio sata:	8
2. Pripremni dio sata:	8
3. Glavni dio sata:	37
a) Glavni „A“ dio sata:	28
b) Glavni „B“ dio sata:	9
4. Završni dio sata	7

## PLAN IZVOĐENJA SATA (TRENINGA)

### I. UVODNI DIO SATA (8 minuta):

Djeca ulaze u dvoranu, postrojavaju se u vrstu na liniju dvorane.

Najavljuju im se teme za glavni „A“ dio sata, a to su: vježbe atletske škole trčanja, sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima te bacanje loptice lijevom i desnom rukom iz mjesta.

Nakon toga slijedi objašnjenje sadržaja za uvodni dio sata:

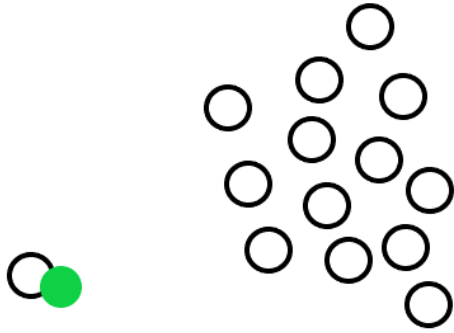
### Elementarna igra „Ledena baba“

**Izvedba:** Određuje se jedno dijete koje će biti „ledena baba“ te dobiva kapicu kako bi se razlikovalo od druge djece. Ostala se djeca slobodno kreću po dvorani. Zadatak „ledene babe“ je da uhvati (zaleđi) sve. Ono dijete koje „ledena baba“ dotakne ostaje zaleđeno tako da raširi noge. Zaleđena djeca mogu biti spašena tako da im se netko od djece provuče kroz noge. Cilj igre je da „ledena baba“ zaleđi svu djecu.

Ukoliko igra završi prije zadanog vremena, ponavlja se.

Modifikacija: ukoliko dijete koje je „ledena baba“ ne može uhvatiti svu djecu, nakon nekog vremena drugo dijete postaje „ledena baba“ kako bi se prvo odmorilo.

Skica:



Slika 1 "Ledena baba"

## **2. PRIPREMNI DIO SATA (8 minuta):**

Djeca stoje u vrsti i prebrojavanjem (prvi, drugi) se raspoređuju u dva reda, kako bi svatko od njih imao dovoljno prostora za izvođenje pripremnih vježbi.

### **Kompleks opće pripremnih vježbi**

#### **1. vježba**

**Naziv:** „Tik – tak” (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008)

**Početni položaj:** „Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Opis:** Na rame spuštamo glavu, odnosno uho na jedno „TIK”, a potom i na drugo uho „TAK”. Tako oponašamo rad sata (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

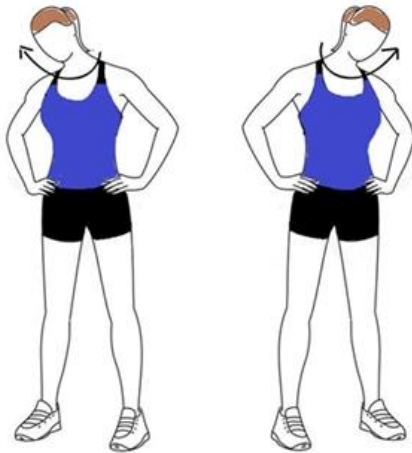
**Završni položaj:** Uspravan položaj, stopala su spojena, ruke su uz tijelo, glava je ravno.

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Broj ponavljanja:** 10 puta (5 puta „tik“ na jednu stranu, 5 puta „tak“ na drugu stranu)

**Utjecaj vježbe:** Razgibavanje vrata i vratnih mišića

**Skica:**



Slika 2 "Tik-tak"

## **2. vježba**

**Naziv:** „Kružimo rukama“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008)

**Početni položaj:** Stojimo uspravno, stopala su spojena, ruke uz tijelo.

**Opis:** „Izvodimo kruženje objema rukama istovremeno, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto – od natrag prema naprijed“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

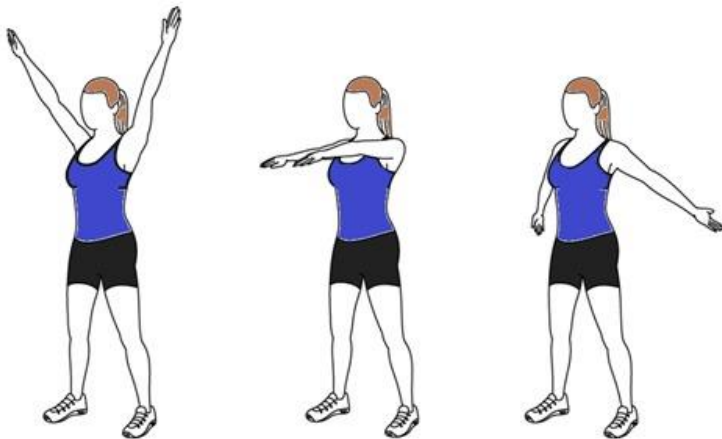
**Završni položaj:** Uspravan položaj, stopala su spojena, ruke su uz tijelo.

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Broj ponavljanja:** 12 puta (6 puta kruženje rukama prema naprijed i 6 puta kruženje rukama unatrag)

**Utjecaj vježbe:** Jačanje mišića gornjih ekstremiteta

**Skica:**



Slika 3 "Kružimo rukama"

**3. vježba**

**Naziv:** „Pljas – pljas” (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Početni položaj:** „Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Opis:** Podižemo opružene ruke iznad glave i pljesnemo dlanovima iznad glave. Vraćamo ruke uz tijelo, a dlanovima pljesnemo po vanjskoj strani bedara.

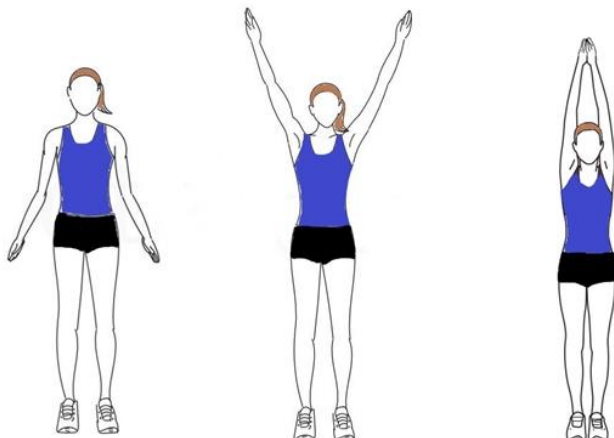
**Završni položaj:** Uspravni položaj, ruke su uz tijelo.

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Broj ponavljanja:** 5 puta

**Utjecaj vježbe:** Jačanje mišića gornjih ekstremiteta

**Skica:**



Slika 4 „Pljas – pljas”

#### 4.vježba

**Naziv:** „Drveće se njiše“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008)

**Početni položaj:** „Stojimo uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Opis:** „U tom nam je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu“ (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

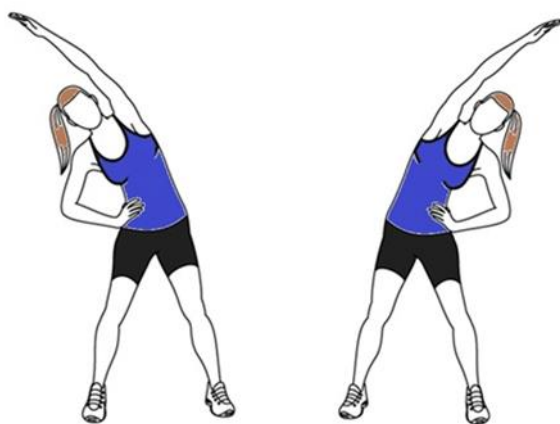
**Završni položaj:** „Stojimo uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Taktiranje:** 2/2

**Broj ponavljanja:** 6

**Utjecaj vježbe:** Istezanje i jačanje mišića trupa i bočnih trbušnih mišića

**Skica:**



Slika 5 „Drveće se njiše“

#### 5. vježba

**Naziv vježbe:** „Idu mravi“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008)

**Početni položaj:** „Stojimo uspravno, raširenih stopala u širini ramena, ruke su uz tijelo“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).



**Opis:** „Prstima ruku oponašamo hodanje mravi prvo po jednoj nozi, a potom i po drugoj nozi, preko cijele opružene noge, odnosno do tla i natrag“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

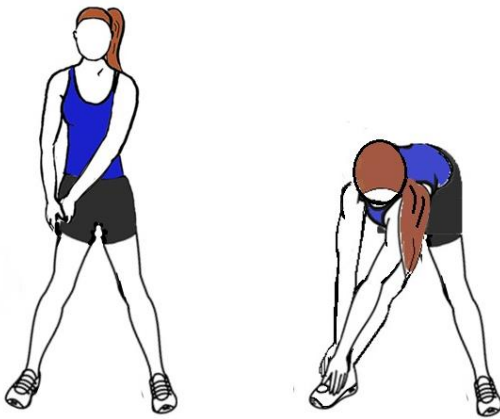
**Završni položaj:** Uspravan položaj, ruke su uz tijelo, noge u raskoraku.

**Broj ponavljanja:** 6 puta (3 puta po jednoj nozi, 3 puta po drugoj nozi)

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Utjecaj vježbe:** Razvoj fleksibilnosti i ravnoteže

**Skica:**



Slika 6 "Idu mravi"

## 6. vježba

**Naziv vježbe:** „Podizemo noge“ (Neljak, Milić, Božinović Mađar, Delaš Kalinski, 2008)

**Početni položaj:** „Ležimo na leđima, ruke su zgrčene i podlakticama oslonjene na tlo, noge su opružene ispred tijela“ (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Opis:** Izvodimo naizmjenično podizanje jedne i druge noge koja je opružena, što bliže nosu i spuštanje na tlo (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

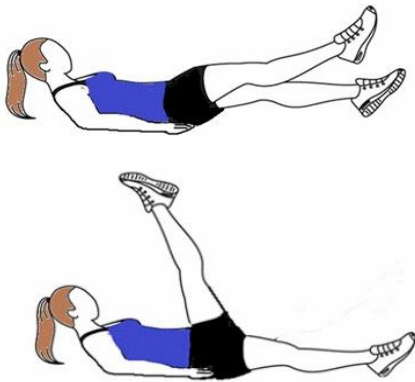
**Završni položaj:** Ležeći položaj, ruke su zgrčene u laktu i podlakticama oslonjene na tlo, noge su opružene ispred tijela.

**Broj ponavljanja:** 10 puta (5 puta jedna noga, 5 puta druga noga naizmjenično)

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Utjecaj vježbe:** Jačanje donjih ekstremiteta i utjecaj na koordinaciju

**Skica:**



Slika 7 „Podižemo noge“

### 7. vježba

**Naziv vježbe:** „Idemo do uvinuća“ (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Početni položaj:** „Ležimo na prsima, ruke su zgrčene, dlanovi postavljeni u visini prsnog koša“ (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

**Opis:** „Izvodimo opružanje ruku i istovremeno podizanje i uvijanje trupa prema natrag“ (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

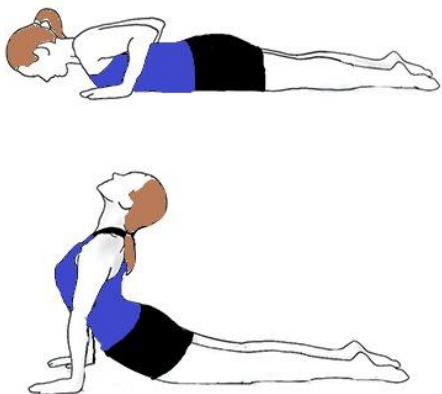
**Završni položaj:** Ležeći položaj na prsima, ruke zgrčene.

**Broj ponavljanja:** 6 puta

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Utjecaj vježbe:** Jačanje mišića gornjih ekstremiteta i mišića trupa

**Skica:**



Slika 8 „Idemo do uvinuća“

## 8. vježba

**Naziv vježbe:** „Gore – dolje”

**Početni položaj:** Čučimo, ruke su u zaručenju.

**Opis:** Izvodimo skok u vis tako da zamahnemo rukama i sunožno skočimo u vis. Noge i ruke su u zraku opružene. Doskačemo lagano, na prednji dio stopala i tako se vraćamo u početni položaj (Neljak, Milić, Božinović, Mađar, Delaš Kalinski, 2008).

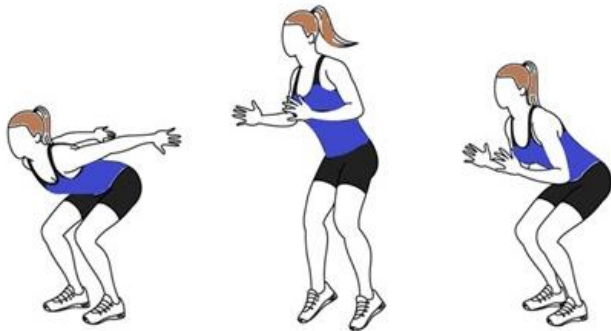
**Završni položaj:** Čučimo, ruke su uz tijelo

**Broj ponavljanja:** 6 puta

**Taktiranje:** 2/2 mjera

**Utjecaj vježbe:** eksplozivna snaga, utjecaj na gornje i donje ekstremitete

**Skica:**



Slika 9 „Gore – dolje”

**GLAVNI DIO (28 minuta)**

**GLAVNI „A“ DIO ( 18 minuta):**

**Za glavni a dio sata predviđen je paralelno i izmjenično odjeljenski oblik rada**

### Vježbe atletske škole trčanja

**Vrijeme objašnjavanja teme:** 1 minuta

**Vrijeme za izvođenje zadatka:** 8 minuta

**Izvedba:** Djeca su raspoređena u tri jednake kolone iza označene crte. Prvi iz svake kolone kreće izvoditi vježbu kad čuje znak. Vježbu izvodi 20 m (do označenog mjesta). Na povratku odlazi na kraj kolone.

## 1. vježba

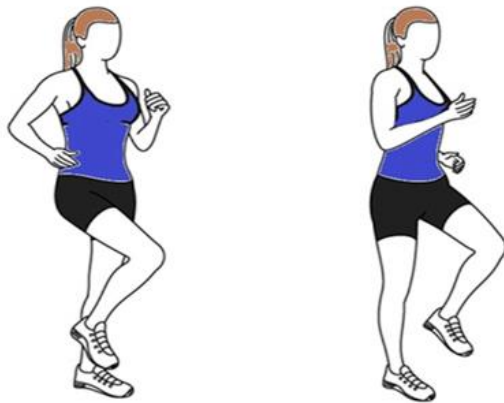
**Naziv vježbe:** Niski skip

**Opis:** Kretanje unaprijed brzim i sitnim koracima na prednjem dijelu stopala blago savijajući koljena. Ruke i noge rade usklađeno – suprotna ruka-suprotna noga, tijelo je uspravno.

**Broj ponavljanja:** 2 puta

**Utjecaj vježbe:** Razvija ispravnu tehniku trčanja, povećava frekvenciju koraka, aktivacija stopala, snaga i pokretljivost gležnja

**Skica:**



Slika 10 "Niski skip"

## 2. vježba

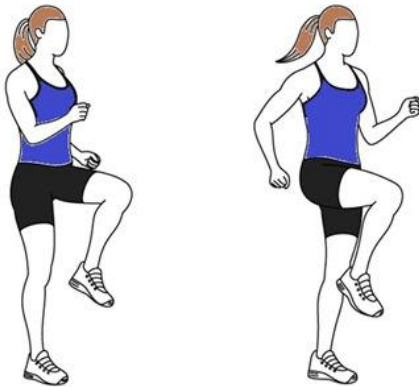
**Naziv vježbe:** Visoki skip

**Opis:** Kretanje unaprijed na prednjem dijelu stopala visoko podižući natkoljenice (pod 90 stupnjeva). Ruke i noge rade usklađeno – suprotna ruka-suprotna noga, tijelo je uspravno.

**Broj ponavljanja:** 2 puta

**Utjecaj vježbe:** Razvija ispravnu tehniku trčanja, povećava frekvenciju koraka, aktivacija stopala, jačanje mišića trupa i nogu

**Skica:**



Slika 11 "Visoki skip"

### **3. vježba**

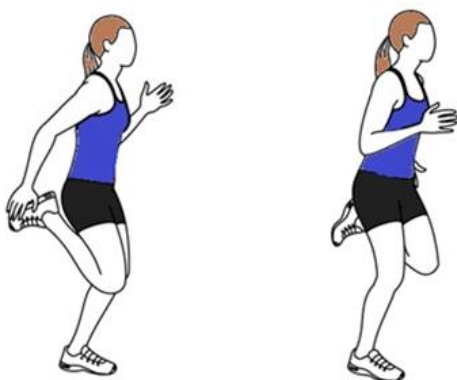
**Naziv vježbe:** Zabacivanje potkoljenica

**Opis:** Kretanje unaprijed na prednjem dijelu stopala zabacujući potkoljenice. Ruke i noge rade usklađeno – suprotna ruka-suprotna noga, tijelo je uspravno.

**Broj ponavljanja:** 2 puta

**Utjecaj vježbe:** Razvija ispravnu tehniku trčanja, jača mišiće zadnje lože i gluteusa, povećava fleksibilnost kvadricepsa

**Skica:**



Slika 12 "Zabacivanje potkoljenica"

### **4. vježba**

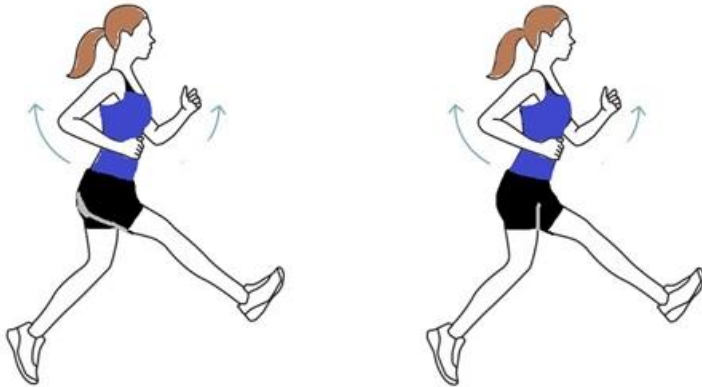
**Naziv vježbe:** Izbacivanje potkoljenica

**Opis:** Kretanje unaprijed na prednjem dijelu stopala izbacujući potkoljenice. Ruke i noge rade usklađeno – suprotna ruka-suprotna noga, tijelo je uspravno.

**Broj ponavljanja:** 2 puta

**Utjecaj vježbe:** Uvježbavanje aktivnog napadanja podloge iz stopala, poboljšava koordinaciju ruku i nogu

**Skica:**



Slika 13 "Izbacivanje potkoljenica"

### **Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima**

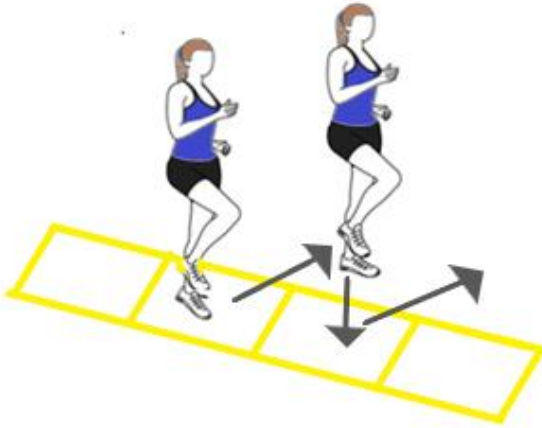
**Vrijeme objašnjavanja teme:** 2 minute

**Vrijeme za izvođenje zadatka:** 9 minuta

**Izvedba:** Djeca su raspoređena u tri kolone. Imaju tri zadatka u obliku poligona na kojima će se izmjenjivati.

**1. zadatak** – „Školica“ – Ispred djece nalaze se atletske ljestve preko kojih djeca skaču sunožno i jednonožno prema tome kako im se demonstrira. Muskulatura cijelog tijela je zategnuta. Sunožni poskok se izvodi malim počučnjem, odrazom i istovremenim zamahom ruku te stabilnim, mekanim doskokom. Jednonožni poskok se izvodi na isti način, samo je jedna noga blago zgrčena u koljenu i ne dotiče pod.

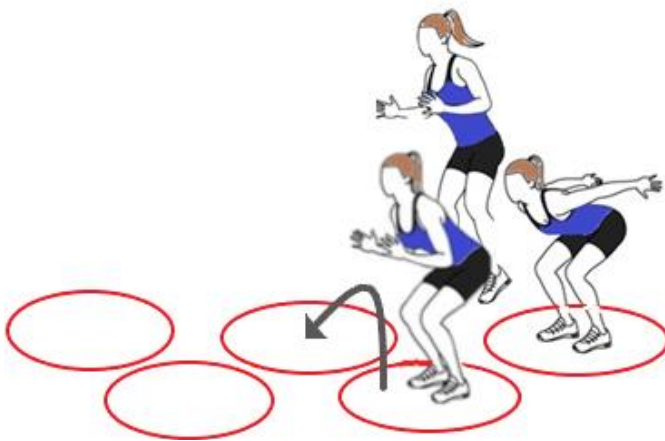
**Skica:**



Slika 14 "Školica"

**2. zadatak** – „Skakanje iz gnijezda u gnijezdo“ – Ispred djece nalazi se pet obruča koji su raspoređeni tako da ih djeca mogu skokom doseći. Prvo skaču sunožno, a zatim i jednonožno. Muskulatura cijelog tijela je zategnuta. Sunožni poskok se izvodi malim počučnjem, odrazom i istovremenim zamahom ruku te stabilnim, mekanim doskokom. Jednonožni poskok se izvodi na isti način, samo je jedna noga blago zgrčena u koljenu i ne dotiče pod.

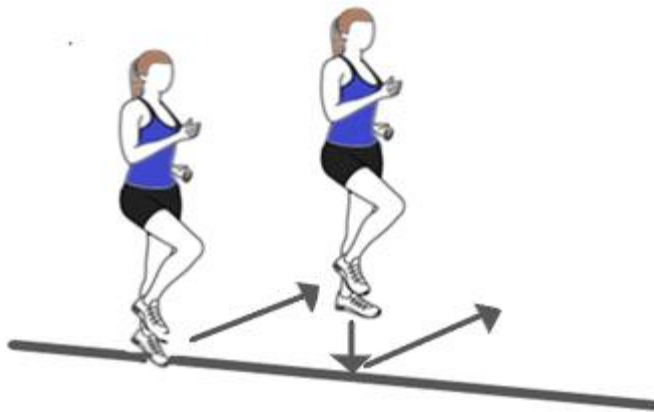
**Skica:**



Slika 15 „Skakanje iz gnijezda u gnijezdo“

**3. zadatak** - „Jednonožni poskoci po crti“ – Djeca skaču po crti jednonožno do oznake (udaljenost 5 m) nakon koje skaču na drugoj nozi. Muskulatura cijelog tijela je zategnuta. Jednonožni poskok se izvodi malim jednonožnim počučnjem, dok je druga

noga blago zgrčena u koljenu i ne dotiče pod. Uz odraz ide istovremeni zamah ruku te stabilan, mekan doskok.



Slika 16 "Sunožni i jednonožni poskoci po crti"

### **Bacanje loptice iz mjesta lijevom i desnom rukom**

**Vrijeme objašnjavanja teme:** 2 minute

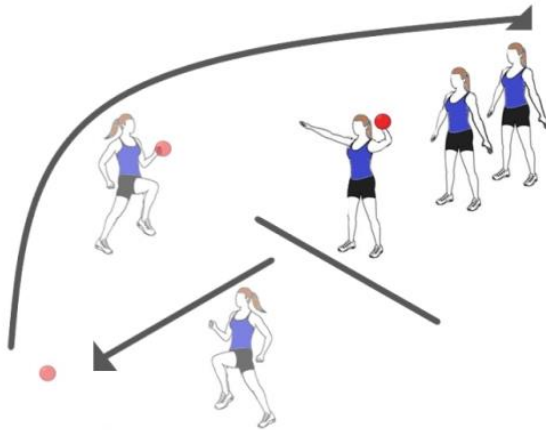
**Vrijeme za izvođenje zadatka:** 5 minuta

**Izvedba:** Djeca su raspoređena u tri kolone. Svaka kolona ima po jednu lopticu. Prvo dijete iz kolone ima lopticu i nalazi se korak ispred svoje kolone kako ne bi ozlijedilo dijete iza sebe pri izbačanju loptice. Prvo bacaju desnom rukom, a zatim i lijevom. Kad se loptica baca desnom rukom, lijeva noga je naprijed, a desna iza. Desna se ruka povlači iz ramena, a lijeva ispred tijela. Snažnim zamahom desne ruke preko ramena izvodi se izbačaj pri čemu desna i lijeva noga zamjenjuju mjesta kako bi se održala ravnoteža. Kad se baca lijevom rukom, obrnuto. Prvo dijete iz svake kolone baca lopticu kad čuje znak, a po lopticu trče tek kad sve loptice padnu na pod. Prvo dijete predaje loptu sljedećem iz svoje kolone i tako dok se ne izredaju sva djeca.

**Opis tehnike:** Kad se loptica baca desnom rukom, lijeva noga je naprijed, a desna iza. Desna se ruka povlači iz ramena, a lijeva ispred tijela. Snažnim zamahom desne ruke preko ramena izvodi se izbačaj pri čemu desna i lijeva noga zamjenjuju mjesta kako bi se održala ravnoteža. Kad se baca lijevom rukom, obrnuto.



**Skica:**



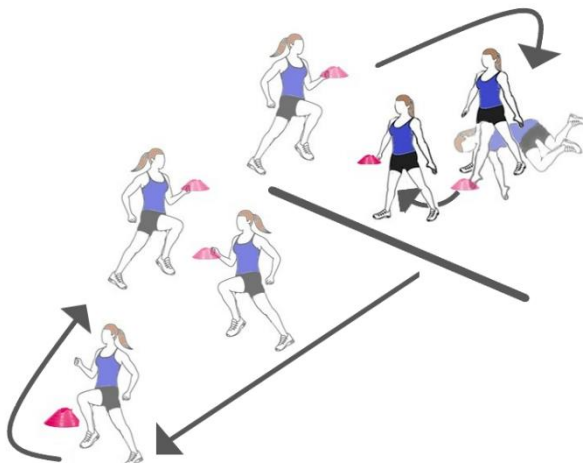
Slika 17 "Bacanje loptice lijevom i desnom rukom"

**GLAVNI „B“ DIO (9 minuta):**

### Štafetna igra „Provlačenje kroz noge svoje ekipe“

**Izvedba:** Djeca se nalaze iza označene crte. Raspoređeni su u tri kolone. Djeca stoje u koloni raširenih nogu. Prvi član iz svake kolone u ruci drži kapicu. Na dani znak prvi iz kolone kreće trčati (udaljenost 10 m), zaobiđe kapicu i trči natrag do kraja svoje kolone. Predaje kapicu sljedećem članu svoje ekipe tako da se provuče kroz noge svim članovima i na taj način da kapicu članu koji nastavlja zadatak. Pobjednik je ona ekipa koja prva uspješno izvrši zadatak i osvaja 3 boda, druga ekipa osvaja 2 boda, a treća 1 bod. Zadatak se ponavlja 4 do 5 puta. Na kraju se zbrajaju svi bodovi i proglašava pobjednik.

**Skica:**



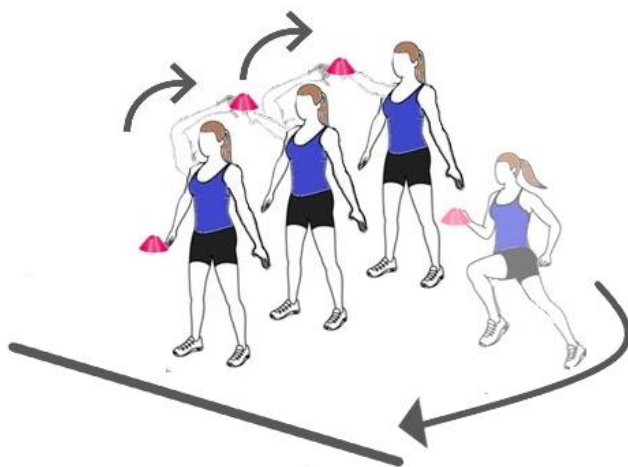
Slika 18 „Provlačenje kroz noge svoje ekipe“

### ZAVRŠNI DIO SATA (7 minuta):

#### „Dodavanje kape preko glave“

**Izvedba:** Djeca se nalaze iza označene crte. Podijeljeni su u tri kolone. Jedan od drugog udaljeni su jedan korak. Prvi iz svake kolone u ruci drži kapicu (čunj). Na znak, dodaje kapu preko glave članu iza sebe i tako redom sve do zadnjeg iz kolone. Zadnji iz kolone nakon primitka kapice trči na početak kolone i nastavlja s istim zadatkom. Igra je gotova kad se svi izredaju, tj. kad igrač koji je započeo igru ponovno dođe na početak kolone.

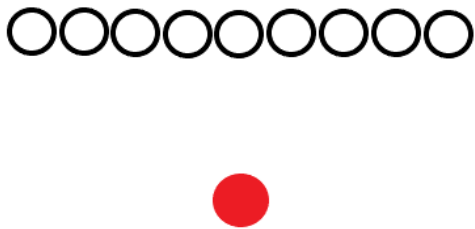
#### Skica:



Slika 19 „Dodavanje kape preko glave“

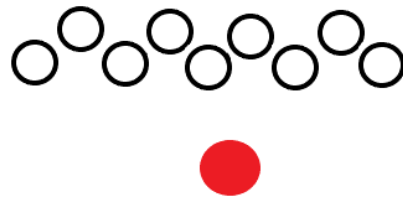
PLAN DVORANE

UVODNI DIO SATA



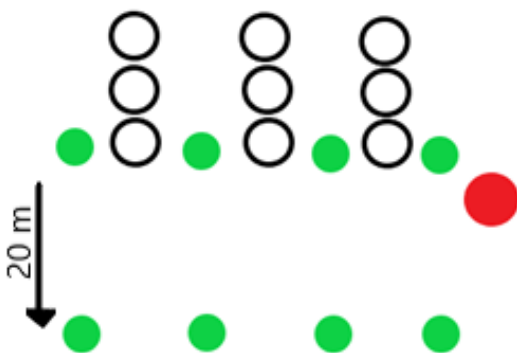
Slika 21 Uvodni dio sata

PRIPREMNI DIO SATA



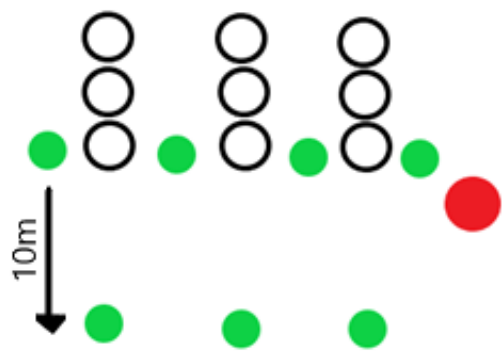
Slika 20 Pripremni dio sata

GLAVNI „A“ DIO SATA

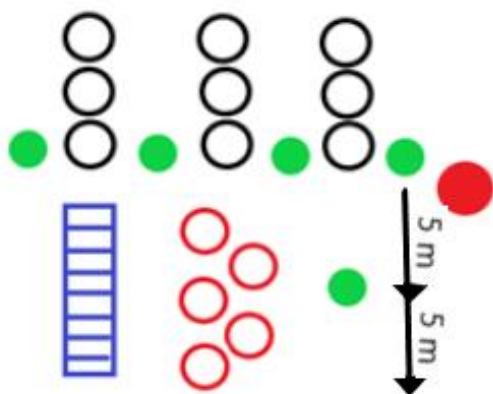


Slika 22 Glavni "A" dio sata – tema 1

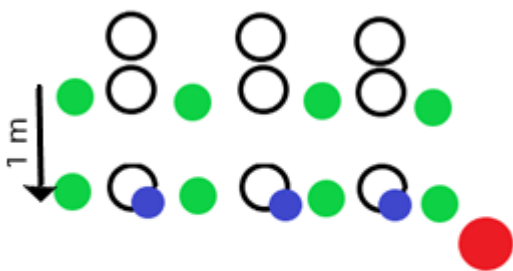
GLAVNI „B“ DIO SATA



Slika 23 Glavni "B" dio sata

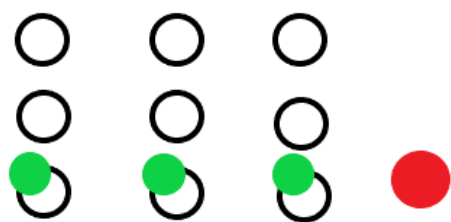


Slika 24 Glavni "A" dio sata - tema 2



Slika 25 Glavni "A" dio sata - tema 3







ZAVRŠNI DIO SATA



Slika 26 Završni dio sata

LEGENDA

Tablica 3 Legenda plana dvorane

<b>Učenik</b>	
<b>Učitelj</b>	
<b>Kapica</b>	
<b>Atletske ljestve</b>	
<b>Obruč</b>	
<b>Lopta</b>	

## 9. ZAKLJUČAK

Atletika je sport koji mnogi smatraju monotonim zbog ponavljajućih sadržaja. Međutim, kako bi se svaki pokret savladao i izveo na pravilan način, potrebno ga je ponoviti mnogo puta. Na treningu atletike često se ponavljaju sadržaji kao što su vježbe atletske škole trčanja, sprintevi, bacanja, skokovi, prelasci preko prepona... No, svakako, sve se to može realizirati na zanimljiv i zabavan način. Takvo što je posebno važno u radu s djecom predškolske i mlađe školske dobi kojima bi atletske sadržaji bez dodatnih rekvizita i elemenata igre brzo dosadili. Atletska je škola baza u kojoj djeca usvajaju osnovne kretnje i ostvaruju prve atletske korake koji su izuzetno bitni za razvoj mladoga atletičara ili sportaša. Sadržaji u atletske školi mogu biti raznoliki i zabavni sukladno dobi djece, a ujedno kvalitetni za njihov opći razvoj ukoliko ih vodi stručan trener koji zna kroz elemente igre provesti dobar trening atletike. Kako bi uspio realizirati dobar trening koji zadovoljava potrebe djeteta, trener se mora, kao i učitelj, za svaki sat, odnosno trening, kvalitetno pripremiti.

*„Dopustiti djetetu da bude dijete, da se slobodno igra, da istražuje prirodu, da ima slobodnog vremena za igru i vlastito otkrivanje, da se isprlja, da bude nestašno i musavo, poderanih koljena u moru današnje ozbiljnosti, ekranizma i savršenosti je pravo – blago. Oni nisu odrasli u malom. Oni se trebaju igrati, prljati, skakati, biti nestašni. Oni ne moraju ići na 20 izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti da bi postali savršeni učenici i savršeni ljudi. Oni ne moraju nositi markiranu odjeću i ne moraju biti uvijek čisti. Oni trebaju vremena za slobodnu igru u prirodi, jer iako vi mislite da se samo igraju, oni tad zapravo – najviše uče“ (Dnevnik mladog pedagoga, 2021).*

## 10. LITERATURA

1. Babić, V. (2010), *Atletika hodanja i trčanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., Gambetta, V. (2012), *Atletika*. Zagreb: GOPAL d.o.o.
3. Cindrić, M. (1992). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. Život i škola 41(1), 49-68.
4. Dnevnik mladog pedagoga (2021). Dostupno na: <https://www.instagram.com/p/CWffZr2Mowh/> (Pristupljeno: 14. 6. 2022.)
5. Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Priručnik za nastavnike razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V., Stella, I. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Priručnik za nastavnike osnovne škole. Zagreb: Školska knjiga.
8. Findak, V. i sur. (1997). *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
9. Hrvatski olimpijski odbor (HOO) (2014). *Hrvatski atletski savez*. Dostupno na: <https://www.hoo.hr/hr/hrvatski-olimpijski-odbor/nacionalni-sportski-savezi/15-savezi-olimpijskih-sportova/hrvatski-atletski-savez> (Pristupljeno: 11. 5. 2022.)
10. Horvati-Fučkar, M. (2011). *Primjena elementarnih igara u sportskim programima*. Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/602030> (Pristupljeno: 4. 5. 2022.)
11. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-metodički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
12. Lukić, A. (2020) *Atletika*. Diplomski rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:253945> (Pristupljeno: 8. 4.2022.)
13. Marinković, A. M. (1980). *Atletika za najmlađe*. Beograd: Jež.
14. Mlinarević, V., Brust Nemet, M. (2012). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Osijek: Učiteljski fakultet u Osijeku.
15. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal.
16. Neljak, B., Milić, M., Božinović Mađar, S., Delaš Kalinski, S. (2008). *Vježbajmo zajedno 1*. Zagreb: Profil International d.o.o.

17. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal.
18. Neljak, B., Milić, M., Božinović Mađar, S., Delaš Kalinski, S. (2008). *Vježbajmo zajedno 2*. Zagreb: Profil International d.o.o.
19. Neljak, B., Milić, M., Božinović Mađar, S., Delaš Kalinski, S. (2008). *Vježbajmo zajedno 3*. Zagreb: Profil International d.o.o.
20. Previšić, V. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u odgoju*. U: Odgoj i škola. Pivac, J., Previšić, V. Zagreb: Institut za pedagojska istraživanja i NIRO "Školske novine", str. 426-431.
21. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Žagar.
22. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji : uvod u osnovne kineziološke transformacije: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije. Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/373976> (Pristupljeno: 8.5. 2022)
23. Sindik, J. (2009). *Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom*. Paediatr Croat 2009; 53 (1): 193-199.
24. Šarec, M., Orešković, M., Pinević, D., Božičević, V. (2020). *Zagreb meeting 2020*. Zagreb: AK Dinamo-Zrinjevac.
25. Šiljković, Ž., Rajić, V., Berić, D. (2007). *Odgojne znanosti*. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/23549> (Pristupljeno: 8. 5. 2022.)
26. Šnajder, V. (1974). *Atletika I*. Zagreb: Pedagoška akademija.
27. Šnajder, V. (1995). *Od starta do cilja: tehnika i metodika atletskih disciplina hodanja i trčanja*. Zagreb: Školske novine.
28. Šnajder, V. (1997). *Na mjesta, pozor...: hodanje i trčanje u tjelesnoj kulturi*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
29. Šnajder V., Milanović, D. (1991). *Atletika hodanja i trčanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
30. Tomić, D. (1986). *Elementarne igre*. Beograd: Partizan.
31. Valjan Vukić, V. (2016). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive*. Školski vjesnik: časopis za pedagojsku teoriju i praksu. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/177319> (Pristupljeno: 1. 5. 2022.)

## 11. POPIS SLIKA

Slika 1 "Ledena baba" .....	29
Slika 2 "Tik-tak" .....	30
Slika 3 "Kružimo rukama" .....	31
Slika 4 „Pljas – pljas” .....	32
Slika 5 „Drveće se njiše“ .....	32
Slika 6 "Idu mravi" .....	33
Slika 7 „Podižemo noge“ .....	34
Slika 8 „Idemo do uvinuća“ .....	34
Slika 9 „Gore – dolje” .....	35
Slika 10 "Niski skip" .....	36
Slika 11 "Visoki skip" .....	37
Slika 12 "Zabacivanje potkoljenica" .....	37
Slika 13 "Izbacivanje potkoljenica" .....	38
Slika 14 "Školica" .....	39
Slika 15 „Skakanje iz gnijezda u gnijezdo“ .....	39
Slika 16 "Sunožni i jednonožni poskoci po crti".....	40
Slika 17 "Bacanje loptice lijevom i desnom rukom" .....	41
Slika 18 „Provlačenje kroz noge svoje ekipe“ .....	42
Slika 19 „Dodavanje kape preko glave“ .....	42
Slika 20 Pripremni dio sata.....	43
Slika 21 Uvodni dio sata.....	43
Slika 22 Glavni "A" dio sata – tema 1 .....	43
Slika 23 Glavni "B" dio sata .....	43
Slika 24 Glavni "A" dio sata - tema 2 .....	43
Slika 25 Glavni "A" dio sata - tema 3 .....	44
Slika 26 Završni dio sata.....	44



## **12. POPIS TABLICA**

Tablica 1 Globalni program atletske sportske aktivnosti za djecu mlađe školske dobi .....	19
Tablica 2 Operativni program atletske sportske aktivnosti za djecu mlađe školske dobi .....	21
Tablica 3 Legenda plana dvorane .....	44

## 13. ŽIVOTOPIS



**Josipa Šimunac**



europass

Datum rođenja: 03. listopada 1998. | **Državljanstvo:** hrvatsko | **Spol:** Žensko |

(+385) 958943158 | [josipasimunac0310@gmail.com](mailto:josipasimunac0310@gmail.com) |

Tribanjska 6c, 23 000, 23000, Zadar, Hrvatska

### ● **RADNO ISKUSTVO**

01. STUDENOGA 2019. – TRENUTAČNO – Zadar, Hrvatska  
**POMOĆNI TRENER – ATLETSKI KLUB FORTIUS**

Rad s djecom u dobi od 4 do 9 godina

### ● **OBRAZOVANJE I OSPOSOBLJAVANJE**

RUJNA 2013. – LIPNJA 2017. – Zadar, Hrvatska  
**ADMINISTRATIVNA TAJNICA** – Ekonomsko-birotehnička i trgovačka škola, Zadar

02. LISTOPADA 2017. – 30. RUJNA 2018. – Gospić, Hrvatska  
**STUDENT** – Sveučilište u Zadru - Odjel za nastavničke studije u Gospiću

01. LISTOPADA 2018. – TRENUTAČNO – Zadar, Hrvatska  
**MAGISTRICA PRIMARNE EDUKACIJE** – Sveučilište u Zadru - Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja

**Diplomski rad:** Planiranje i programiranje atletskog sportskog programa u okviru izvanškolskih aktivnosti

### ● **DIGITALNE VJEŠTINE**

Izvršno služenje MS Office paketom (Word, Excel, Power point)

#### **Komunikacijske vještine**

Pozitivna, otvorena, ambiciozna i komunikativna osoba

#### **Organizacijske/rukovoditeljske vještine**

Sudjelovala u organizaciji “festival znanosti” | Sudjelovala u organizaciji aktivnosti povodom Dana sveučilišta u Zadru | Sudjelovala u radionici Prepoznavanje vlastitih obrambenih mehanizama

#### **Ostale vještine**

Iskustvo u radu s djecom | Kvalificirana za održavanje nastave likovne kulture



- **JEZIČNE VJEŠTINE**

Materinski jezik/jezici: **HRVATSKI**

Drugi jezici:

	RAZUMIJEVANJE		GOVOR		PISANJE
	Slušanje	Čitanje	Govorna produkcija	Govorna interakcija	
<b>ENGLESKI</b>	C1	B2	C1	C1	C1
<b>TALIJANSKI</b>	B1	B2	B1	B1	C1

Razine: A1 i A2: temeljni korisnik; B1 i B2: samostalni korisnik; C1 i C2: iskusni korisnik