



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo znanosti,  
obrazovanja i mladih



Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih Republike Hrvatske  
Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku Kineziološki fakultet

**EKSPERIMENTALNI PROGRAM**  
**„OSNOVNA ŠKOLA KAO CJELODNEVNA ŠKOLA – URAVNOTEŽEN, PRAVEDAN,**  
**UČINKOVIT I ODRŽIV SUSTAV ODGOJA I OBRAZOVANJA“**

# Rekreacijska stanka: 30 minuta za zdravlje

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU MOTORIČKIH I TJELOVJEŽBENIH  
AKTIVNOSTI TIJEKOM ŠKOLSKOG DANA



Srpanj, 2025

**Izdavači:**

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih Republike Hrvatske  
 Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku Kineziološki fakultet

**Za izdavača:**

prof. dr. sc. Mario Baić, dekan Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Frane Žuvela, dekan Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 izv. prof. dr. sc. Zvonimir Tomac, v. d. dekana Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku Kineziološki fakultet

**Pripremili:**

doc. dr. sc. Hrvoje Podnar, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Mario Baić, dekan Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Frane Žuvela, dekan Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Vesnica Mlinarević, dekanica Sveučilište Josip Juraj Strossmayer Osijek Kineziološki fakultet  
 izv. prof. dr. sc. Zvonimir Tomac, v. d. dekana Sveučilište Josip Juraj Strossmayer Osijek Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Tonči Bavčević, Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 doc. dr. sc. Mirela Šunda, Sveučilište Josip Juraj Strossmayer Osijek Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Tihomir Vidranski, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 izv. prof. dr. sc. Jelena Alić, Sveučilište u Zadru Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja  
 dr. sc. Damir Bavčević, Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Sunčica Delaš Kalinski, Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 dr. sc. Barbara Gilić-Škugor, Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 Krešimir Hrg, pred., Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 doc. dr. sc. Boris Milavić, Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 doc. dr. sc. Jelena Pavičić Vukičević, Libertas međunarodno sveučilište u Zagrebu  
 izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 Anja Topolovec, univ. mag. cin., Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
 prof. dr. sc. Biljana Trajkovski, Sveučilište u Rijeci Učiteljski fakultet  
 Petra Rajković Vuletić, mag. cin., Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
 izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet

**Lektura:**

doc. dr. sc. Jelena Pavičić Vukičević

**Grafičko oblikovanje:**

Tomislav Brozović (www.trinatri.com)

Zagreb, 2025

ISBN 978-953-317-089-3 (PDF)

Ovo djelo je nastalo uz potporu Ministarstva znanosti obrazovanja i mladih Republike Hrvatske.

**NAPOMENA:**

Ovo djelo nije originalno autorsko djelo. Sadrži pregled općepoznatih činjenica i primjera dobre prakse za provođenje motoričkih i tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana. Djelo je zbir informacija i strategija koje se uobičajeno upotrebljavaju u školskom okruženju za poticanje i provedbu motoričkih i tjelovježbenih aktivnosti, integrirajući različite pristupe i tehnike koje su se pokazale uspješnima u praksi. Djelo je, prije svega, namijenjeno dionicima sustava odgoja i obrazovanja kao pomoć pri organizaciji rekreacijskih stanki tijekom školskog dana.

**Rekreacijska stanica: 30 minuta za zdravlje**



# Sadržaj

|                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>KONTEKST REKREACIJSKIH STANKI U OKVIRU EKSPERIMENTALNOG PROGRAMA OSNOVNA ŠKOLA KAO CJELODNEVNA ŠKOLA</b>                                        | 4  |
| <b>Važnost tjelesne aktivnosti tijekom školskog dana</b>                                                                                           | 7  |
| Tjelesna aktivnosti i zdravlje                                                                                                                     | 8  |
| Tjelesna aktivnosti i kognitivni razvoj                                                                                                            | 8  |
| Tjelesna aktivnost i odgojno-obrazovna postignuća učenika                                                                                          | 9  |
| Tjelesna aktivnost i tjelesna pismenost učenika                                                                                                    | 10 |
| <b>Mogućnosti provedbe tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana</b>                                                                         | 12 |
| Tjelovježbene aktivnosti u učionici                                                                                                                | 13 |
| Tjelovježbene aktivnosti u sportskoj dvorani                                                                                                       | 14 |
| Tjelovježbene aktivnosti u drugim unutarnjim prostorima škole                                                                                      | 15 |
| Tjelovježbene aktivnosti na vanjskim prostorima škole                                                                                              | 15 |
| <b>Pravilne posturalno-kretne navike djece u školi</b>                                                                                             | 16 |
| <b>Tjelovježbene aktivnosti kao sredstvo integracije odgojno-obrazovnih područja</b>                                                               | 18 |
| <b>Primjena multimedije i informacijsko-komunikacijske tehnologije u provedbi tjelovježbenih aktivnosti</b>                                        | 18 |
| <b>VAŽNOST UKLJUČIVANJA UČENIKA U ORGANIZACIJU I PROVEDBU TJELOVJEŽBENIH AKTIVNOSTI</b>                                                            | 21 |
| <b>Prilagodba školskog okruženja u svrhu poticanja tjelesne aktivnosti učenika</b>                                                                 | 21 |
| Uređenje unutarnjih prostora škole                                                                                                                 | 22 |
| Uređenje vanjskih prostora škole                                                                                                                   | 24 |
| <b>Važnost stvaranja poticajnog okruženja za tjelesnu aktivnost: uloga ravnatelja i učitelja</b>                                                   | 25 |
| Uloga ravnatelja                                                                                                                                   | 25 |
| Uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture                                                                                                      | 25 |
| Uloga ostalih učitelja                                                                                                                             | 26 |
| <b>ZAKLJUČAK</b>                                                                                                                                   | 28 |
| <b>PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH SADRŽAJA U SKLOPU REKREACIJSKIH STANKI</b>                                                                               | 29 |
| <b>PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA KAO SADRŽAJA ZA POVEZIVANJE RAZLIČITIH ODGOJNO-OBRAZOVNIH PODRUČJA KROZ REKREACIJSKU STANKU U RAZREDNOJ NASTAVI</b> | 60 |
| <b>LITERATURA</b>                                                                                                                                  | 65 |



# Kontekst rekreacijskih stanki u okviru eksperimentalnog programa OSNOVNA ŠKOLA KAO CJELODNEVNA ŠKOLA

Cjelodnevna osnovna škola u eksperimentalnoj se fazi uvodi u sustav odgoja i obrazovanja Republike Hrvatske, sukladno relevantnim zakonskim odredbama, provedbom u ograničenom broju škola (62 škole) koje su na temelju javnog poziva odabrane za organizaciju i provedbu tog eksperimentalnog programa. U eksperimentalnoj provedbi organizirat će se sustavno praćenje i vrednovanje svih aspekata organizacije, provedbe i ishoda modela cjelodnevne škole. Provedbom eksperimentalnog programa otvara se mogućnost sagledavanja svih aspekata i sastavnica ovog primijenjenog modela.

Kineziološki fakulteti u Zagrebu, Splitu i Osijeku putem ovih smjernica žele dati svoj doprinos osmišljavanju, implementaciji i evaluaciji svih elemenata i aspekata cjelodnevne škole, a posebice aspekata tjelesne dobrobiti učenika na koju izravno utječe tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje, odnosno vrednovanjem aspekata organizacije, provedbe i ishoda nastave tjelesne i zdravstvene kulture, izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti, rekreacijskih stanki, integriranog učenja uz pokret i općenito podizanja ukupne razine tjelesne aktivnosti u okviru cjelodnevne škole kao preduvjeta kvalitetne implementacije programa cjelodnevne škole.

Suvremena škola ima misiju pružiti učenicima različita iskustva učenja putem brojnih oblika odgojno-obrazovnog rada. Cjelodnevna je škola jedan od najučinkovitijih modela ostvarenja misije suvremene osnovne škole. Organizirana je putem dinamičnih školskih dana koji rezultiraju različitim znanjima i brojnim poželjnim vještinama te potiču zadovoljenje interesa, izgradnju stavova i vrijednosti koji pridonose razvoju učenika te njihovoj osobnoj i društvenoj odgovornosti.

Cjelodnevnom se školom želi pružiti dodatna profesionalna sloboda učiteljima putem koje će se koristiti brojnim mogućnostima povećanja vlastite autonomije i kreativnosti. U ukupnom vremenskom opterećenju neposrednim odgojno-obrazovnim radom, koje je u okvirima vremenskog opterećenja današnjeg prosječnog europskog učitelja, model cjelodnevne škole primarno je usmjeren na jasno konceptualno određenje pojedinih učiteljskih aktivnosti. Ono je posljedično praćeno i pitanjem mogućnosti autonomnog i stručnog osmišljavanja nastave, odmora i stanki.

U modelu cjelodnevne škole naglašeno je pitanje tjelesne i zdravstvene dobrobiti učenika putem više uvedenih promjena. Predloženi novi raspored nastavnih sati i perioda odmora pridonijet će poboljšanju tjelesne i zdravstvene dobrobiti učenika, odnosno u školski se dan uvodi obavezna rekreacijska stanica za sve učenike.

Cilj je rekreacijske stanke omogućiti bolje postizanje i zadržavanje postavljenih odgojno-obrazovnih ciljeva i ishoda nacionalnog kurikula unutar eksperimentalnog programa, odnosno ishoda koji se izravno ostvaruju provedbom *Nacionalnog kurikulum za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje* (obavezni i izborni dio A1). Usmjerenost osnovnog cilja rekreacijske stanke određena je njezinim položajem u rasporedu cjelodnevne škole, odnosno unutar obaveznog i izbornog A1 dijela koji pretpostavlja suštinsko povezivanje odgojno-obrazovnih područja, predmetnih kurikula i kurikula međupredmetnih tema u jedinstvenu, skladnu i



koherentnu cjelinu. U eksperimentalnom je programu predviđeno održavati rekreacijsku stanku poslije trećeg školskog sata kao treći odmor učenika, i to u razrednoj nastavi u trajanju do 25 minuta, a u predmetnoj nastavi u trajanju do 20 minuta. Jednako tako, predviđeno je da okvirni vremenski raspored i podjelu ukupnog dnevnog školskog vremena svaka škola prilagođava svojim potrebama.

Dokument Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih *Sažetak izmjena u odnosu na izvorni Eksperimentalni program „Osnovna škola kao cjelodnevna škola – Uravnotežen, pravedan, učinkovit i održiv sustav odgoja i obrazovanja“* daje formalno još veću autonomiju školama: „Naglašena je sloboda i fleksibilnost svake škole da samostalno odredi trajanje rekreacijske stanke i trajanje vremena za ručak s obzirom na svoje učenike, organizaciju rada i vlastite mogućnosti, što znači da navedene stanke mogu trajati i kraće kako bi radni dan i djece i učitelja završio ranije.“ Ovakve izmjene ukazuju na to da je trenutna potreba za ovakvim smjernicama još značajnija jer se, uslijed neinformiranosti učitelja, u praksi već na početku nazire inicijativa za skraćivanjem, a time posljedično i neučinkovitim provedbom rekreacijske stanke.

U predmetnom se *Sažetku* naglašava da je organizacija dnevnog vremena po načelu „predmet – sat“ još uvijek aktualna, ali jednako se tako daje sloboda školi u organizaciji odgojno-obrazovnih aktivnosti kojima se i putem organizacije rasporeda mogu umanjiti i dokinuti prepoznate dobrobiti rekreacijske stanke, primarne i sekundarne.

Primarne zadaće rekreacijske stanke u organizaciji odgojno-obrazovnih aktivnosti u obveznom i izbornom A1 dijelu mogu se odrediti kao aktivnosti koje omogućuju emocionalnu, psihičku, intelektualnu i tjelesnu pripremu za ostatak aktivnosti unutar obveznoga školskog dnevnog vremena.

Sekundarne zadaće rekreacijske stanke, u odnosu na karakteristike sadržaja i motoričkih aktivnosti koje se pretežito provode, mogu se definirati kao smanjenje sjedilačkog ponašanja te povećanje ukupne tjelesne aktivnosti učenika tijekom cjelodnevne škole, odnosno aktivnosti koje izravno utječu na tjelesne i zdravstvene dobrobiti učenika. Navedeno se može postići isključivo osmišljenim i ciljanim izborom aktivnosti tijekom rekreacijske stanke i smislenim rasporedom, odnosno izmjenom nastavnih sati i perioda aktivnog odmora. Na odabir sadržaja rekreacijske stanke utječe raspored odgojno-obrazovnih sadržaja, trajanje nastavnog sata i odmora, međupredmetna povezanost sadržaja prije i poslije stanke, broj učenika, materijalni uvjeti, klimatska ograničenja, metode rada i kompetencije učitelja koji ih provodi. U razrednoj nastavi nositelj rekreacijske stanke može biti učitelj razredne nastave ili predmetni učitelj glazbene kulture, vjeronauka, informatike ili stranog jezika koji su također uključeni u nastavni proces od prvog do četvrtog razreda, dok je u predmetnoj nastavi to učitelj predmetne nastave.

U odnosu na navedeno, formalne kompetencije učitelja izravno utječu i na sadržaj i aktivnost rekreacijske stanke koja dominantno treba sadržavati motoričke, a potom i upravljane tjelovježbene aktivnosti učenika. Uzimajući u obzir navedene ograničavajuće čimbenike, nameće se zaključak da su osnovna obilježja rekreacijske stanke njihova učinkovita provedivost i primjerenost te ispunjavanje osnovnog cilja i postavljenih zadaća. Osnovni neposredni ishod učinkovito provedive rekreacijske stanke jest optimalna razina emocionalne, psihičke, intelektualne i fizičke pripreme učenika za ostatak aktivnosti unutar obveznoga školskog dnevnog vremena. Kumulativni je ishod rekreacijske stanke unutar jedne nastavne godine doprinijeti podizanju razine ukupne tjelesne aktivnosti učenika, a koja izravno utječe na tjelesne i zdravstvene dobrobiti. Važno je naglasiti da neposredna provedba rekreacijske stanke zbog svog ograničenog trajanja i metodičkih zakonitosti pripreme organizma ne bi trebala fiziološki biti u submaksimalnoj i maksimalnoj zoni opterećenja. Za takav tip aktivnosti potrebno je organizam posebno pripremiti, a ukoliko stanka ima takva obilježja, utoliko ju može provoditi samo kvalificirana osoba za provedbu nastave tjelesne i zdravstvene kulture.



Iz zdravstvenih razloga neophodno je rekreacijske stanke planirati, osmišljeno i stručno pripremati te ih provoditi svakodnevno. Raznovrsnost aktivnosti koje su prvenstveno zanimljive i motivirajuće za učenike mogu osigurati njihovu održivost i svakodnevnu provedivost. Samo planirane rekreacijske stanke za koje se učitelj neposredno priprema mogu ostvariti očekivane odgojno-obrazovne ishode unutar cjelodnevne škole. Ako se uzme u obzir planirana učestalost provođenja rekreacijske stanke u jednoj nastavnoj godini, a to je 35 tjedana po 5 stanki tjedno od 20 ili 25 minuta, dolazi se do zaključka da je vrlo važno da ova aktivnost bude stručno planirana, osmišljena i učinkovito provedena. Stoga se očekuje da će unutar eksperimentalnog programa svaka škola izraditi godišnji plan i program rekreacijskih stanki za svako razredno odjeljenje ili združene grupe odjeljenja.

Planiranje i programiranje rekreacijskih stanki u predmetnoj nastavi poželjno je raditi osmišljeno i timski u odnosu na organizaciju rasporeda i pojedina zaduženja predmetnih učitelja. U odnosu na cilj i zadaće rekreacijske stanke te očekivane ishode najkompetentniji nositelj izrade rekreacijske stanke učitelj je tjelesne i zdravstvene kulture kako u razrednoj, tako i u predmetnoj nastavi. Međutim, ako se osmišljavaju sadržaji integriranog učenja uz pokret, presudno je uključiti učitelje razredne i predmetne nastave. Nositelj aktivnosti neposredne provedbe rekreacijske stanke učitelj je koji izvodi nastavu nakon rekreacijske stanke ili više učitelja ovisno o organizaciji rada škole.

**U konačnici, da bi rekreacijska stanke u potpunosti zaživjela u osnovnom školstvu, ona treba biti jedna od najpoželjnijih aktivnost učenika u svakodnevnom školskom rasporedu jer samo tako može ispuniti svoju svrhu.**



# Važnost tjelesne aktivnosti tijekom školskog dana

Redovita tjelesna aktivnost važan je čimbenik zdravog načina života, a njezina važnost posebno dolazi do izražaja u školskom okruženju. Škole pružaju idealno mjesto za poticanje tjelesne aktivnosti svih učenika, neovisno o njihovim tjelesnim mogućnostima i sposobnostima. U današnje vrijeme, kada je nedovoljna tjelesna aktivnost čest problem među mladima koji većinu vremena provode u sjedilačkim aktivnostima, sustavno i redovito uključivanje učenika u tjelovježbene aktivnosti postaje imperativ. To je ključno za sprječavanje sedentarnog načina života i promicanje zdravih životnih navika. Škole imaju jedinstvenu priliku da uz minimalne organizacijske napore i ograničene resurse uvedu svakodnevne tjelesne aktivnosti. Malim prilagodbama školskog prostora i okruženja, tjelovježbene aktivnosti mogu se uspješno provoditi u učionici, sportskoj dvorani te drugim unutarnjim i vanjskim prostorima škole. Uključivanje glazbe, multimedijalnih sadržaja i informacijsko-komunikacijske tehnologije može dodatno obogatiti i oživjeti ove aktivnosti, čineći ih učinkovitijima i privlačnijima učenicima.

Redovita tjelesna aktivnost tijekom školskog dana unaprjeđuje tjelesno i mentalno zdravlje učenika te poboljšava njihova odgojno-obrazovna postignuća.

## Tjelesno zdravlje

- jača mišiće i kosti
- poboljšava funkciju srčano-dišnog sustava
- pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase
- unaprjeđuje ravnotežu, koordinaciju, fleksibilnost, jakost i snagu
- smanjuje rizik od kroničnih bolesti

## Mentalno zdravlje

- poboljšava raspoloženje
- unaprjeđuje kvalitetu sna
- povećava samopoštovanje i samopouzdanje
- smanjuje stres i anksioznost

## Odgojno-obrazovna postignuća učenika

- poboljšava kognitivne funkcije, koncentraciju i pažnju
- unaprjeđuje usredotočenost na zadatak i pamćenje
- pomaže u reguliranju ponašanja i izostanaka s nastave
- unaprjeđuje školski uspjeh





## Tjelesna aktivnosti i zdravlje

Redovita tjelesna aktivnost poboljšava srčano-žilno i živčano-mišićno zdravlje te smanjuje rizik nastanka šećerne bolesti, raka i mnogih drugih kroničnih nezaraznih bolesti. Redovita tjelesna aktivnost pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase i potiče pravilan koštani razvoj. Također, blagotvorno djeluje na mentalno zdravlje te smanjuje pojavu depresije. Tjelesna aktivnost stimulira oslobađanje endorfina i serotonina, neurotransmitera koji unapređuju raspoloženje te smanjuju stres i anksioznost.

Održavanje odgovarajuće razine tjelesne aktivnosti posebno je važno među mladima jer je, osim što unapređuje i čuva njihovo zdravlje, nužna za razvoj njihovih osnovnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Naposljetku, odgovarajuća razina tjelesne aktivnosti tijekom djetinjstva i adolescencije pridonosi razvoju i održavanju zdravog načina života u odrasloj dobi.

Nasuprot tome, nedovoljna tjelesna aktivnost izravno negativno utječe na zdravlje djece i mladih, ali može ostaviti i posljedice na njihovo zdravlje u budućnosti. Sedentaran način života tijekom djetinjstva i adolescencije povezan je s lošim zdravstvenim statusom u odrasloj dobi. Zbog toga je iznimno važno razvijati zdrave životne navike od najranije životne dobi djeteta.

Samopoštovanje se smatra ključnim pokazateljem mentalnog zdravlja, uključujući emocionalnu stabilnost i subjektivno blagostanje, te je snažan fokus obrazovnih programa za mlade ljude. Štoviše, emocionalno funkcioniranje važan je element dječjeg razvoja i posljednjih je godina dobilo sve veću važnost, uključujući i kontekst tjelesne aktivnosti. Doista, tjelesna aktivnost može igrati važnu ulogu u liječenju blagih do umjerenih bolesti mentalnog zdravlja, osobito anksioznosti i depresije.

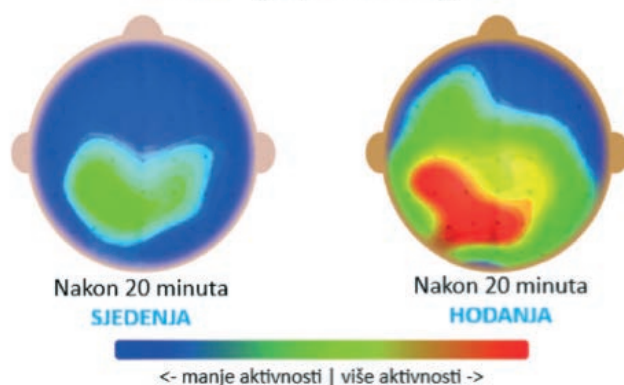
## Tjelesna aktivnosti i kognitivni razvoj

Tjelesna aktivnost trenutno povećava prokrvljenost mozga, što omogućava bolji protok kisika i hranjivih tvari do mozga, ključnih za održavanje zdrave funkcije mozga i poboljšanje kognitivnih sposobnosti poput koncentracije. Osim toga, stimulira rast neurona, posebice u području hipokampusa koje je povezano s učenjem i pamćenjem, a to ima značajan dugoročan učinak na kognitivne sposobnosti učenika. Redovita tjelesna aktivnost povećava plastičnost mozga, odnosno njegovu sposobnost promjene i prilagodbe temeljem vanjskih podražaja, što je ključno za unapređenje odgojno-obrazovnih postignuća učenika.

Također, redovita tjelesna aktivnost poboljšava strukturu bijele tvari mozga, omogućavajući brži protok informacija među različitim dijelovima mozga. Sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti potiče stvaranje novih živčanih stanica i neuronskih mreža koje pomažu u rješavanju različitih kognitivnih zadataka, uključujući razumijevanje školskog gradiva, rješavanje matematičkih problema, lakše učenje i dugotrajnije pamćenje.

### TJELESNO AKTIVNI UČENICI IMAJU AKTIVNIJI MOZAK

Snimka mozga tijekom školskog testa



Izvor: <https://activelivingresearch.org/active-education-brief>



## Tjelesna aktivnost i odgojno-obrazovna postignuća učenika

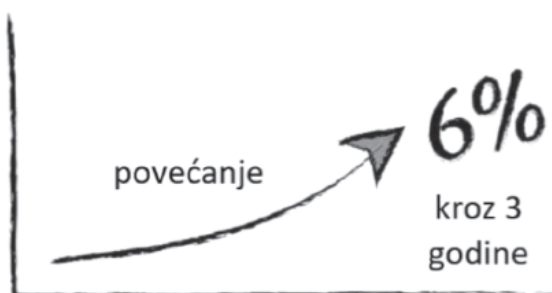
Tjelesna aktivnost unaprjeđuje kognitivne sposobnosti učenika poput pažnje, koncentracije i brzine obrade podataka, što je ključno za njihova odgojno-obrazovna postignuća. Redovita tjelesna aktivnost pomaže učenicima da održe višu razinu usredotočenosti na zadatak tijekom nastave. Jedna od dodatnih prednosti redovite tjelesne aktivnosti poboljšana je sposobnost pamćenja, što doprinosi boljem zadržavanju informacija i učenju. Istraživanja potvrđuju da djeca uključena u tjelovježbene aktivnosti često razvijaju bolje kognitivne i akademske sposobnosti.

### Ocjene



Izvor: <https://activelivingresearch.org/active-education-brief>

### Rezultati na testovima znanja

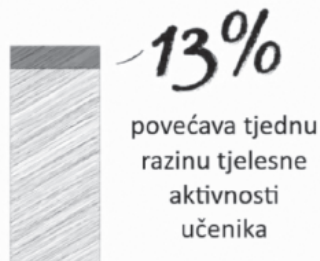


Izvor: <https://activelivingresearch.org/active-education-brief>

Učenici koji su redovito tjelesno aktivni često pokazuju primjerenije ponašanje u školi i bolje podnose stres i anksioznost, što ih čini smirenijima i koncentriranijima. Navedeno omogućuje učiteljima efikasniji prijenos informacija, a učenicima bolje usvajanje gradiva tijekom školskog dana.

Sudjelovanje u redovitoj tjelesnoj aktivnosti tijekom dana podiže samopouzdanje i samopoštovanje učenika što može povećati njihovu motivaciju za školskim obavezama. Oni su također zdraviji s otpornijim imunološkim sustavom, rjeđe obolijevaju i izostaju s nastave, što doprinosi kontinuiranom učenju i postizanju odgojno-obrazovnih ciljeva.

### Jedna tjelesno aktivna stanka



Izvor: <https://activelivingresearch.org/active-education-brief>

## Tjelesna aktivnost i tjelesna pismenost učenika

Tjelesna pismenost učenika uključuje motivaciju i samopouzdanje koje on posjeduje prema tjelesnoj aktivnosti, individualnu razinu razvijenosti njegovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te nivo usvojenosti motoričkih praktičnih i teorijskih znanja. Uz navedeno, tjelesna pismenost odnosi se i na razumijevanje koje učenik ima o utjecaju i doprinosu tjelesne aktivnosti na cjelokupan osobni zdravstveni status, a s ciljem odgovorne i cjeloživotne provedbe svakodnevnih tjelovježbenih aktivnosti.

Elementi tjelesne pismenosti učenika obuhvaćaju:

1. Motivaciju i samopouzdanje (afektivna komponenta)
2. Praktična motorička znanja (tjelesna komponenta)
3. Teorijska motorička znanja (kognitivna komponenta)
4. Cjeloživotnu uključenost u svakodnevnu provedbu tjelesnih aktivnosti (bihevioralna komponenta)
5. Socijalne vještine i empatiju (socio emocionalna komponenta).



Slika 1. Shematski prikaz elemenata tjelesne pismenosti

Motivacija se odnosi na ono što učenika pokreće prema uključivanju u različite oblike tjelesnih aktivnosti i sam osjećaj ugođe i uživanja kod provedbe tjelesnih aktivnosti. Samopouzdanje u kontekstu tjelesne pismenosti učenika odnosi se na vrednovanje individualnih tjelesnih sposobnosti i osobina koje uključuju tjelesni izgled, tjelesnu kondiciju, tjelesnu snagu i sportsku kompetenciju. Veća razina motivacije i samopouzdanja doprinijet će progresivnijem prihvaćanju tjelesne aktivnosti kao sastavnog dijela života učenika.



Praktična motorička znanja učenika odnose se na usvojenost prirodnih oblika kretanja, a obuhvaćaju domene: svladavanja prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i manipulacija objektima (lopta, vijača, обруč i slično). Viša razina usvojenosti praktičnih motoričkih znanja doprinijet će lakšem uključivanju učenika u provedbu šireg spektra strukturalno različitijih tjelesnih aktivnosti.

Teorijska motorička znanja učenika uključuju znanja o važnosti svakodnevne zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti s ciljem čuvanja i unaprjeđenja zdravstvenog statusa učenika. Nadalje, takva znanja uključuju i ona o razumijevanju utjecaja kineziološkog operatora na tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje učenika. Bolje poznavanje mehanizama upravljenog procesa vježbanja na dinamiku rasta i razvoja i očuvanje zdravlja dat će učenicima veći razlog da ciljano, smisleno i usmjereno povećaju dnevnu razinu tjelesne aktivnosti.

Cjeloživotna uključenost učenika u okviru tjelesne pismenosti odnosi se na individualnu odgovornost učenika usmjerenu na slobodan izbor redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću. Svakodnevno sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima učenicima treba biti prioritet. Veća razina tjelesne aktivnosti u osnovnoj školi doprinijet će većoj razini tjelesne aktivnosti i u kasnijim životnim razdobljima te postati dio životnog stila.

Tjelesna aktivnost pomaže i u razvoju socijalnih vještina i empatije, potrebnih za uspješnu provedbu timskih tjelesnih aktivnosti, u ozračju uvažavanja individualnih razlika i inkluzivnog pristupa u području kinezioloških aktivnosti.

Rekreacijske stanke mogu doprinijeti poboljšanju svih komponenti tjelesne pismenosti učenika, a indirektno će se ostvariti i sekundarni ciljevi rekreacijskih stanaka kao što je već i napomenuto u uvodu: „...smanjenje sjedilačkog ponašanja te povećanje ukupne tjelesne aktivnosti učenika tijekom cjelodnevne škole, a koja izravno utječe na tjelesne i zdravstvene dobrobiti učenika.“



# Mogućnosti provedbe tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana

Školsko okruženje pruža raznolike i kreativne mogućnosti za uključivanje učenika u svakodnevne tjelovježbene aktivnosti, što je ključno za njihov holistički razvoj. Važno je da svi donosioci odluka i dionici u školi prepoznaju značaj ovih aktivnosti i zajednički rade na pronalaženju najboljih rješenja za njihovo uvođenje, organizaciju i provedbu.

Svakodnevne tjelesne aktivnosti tijekom školskog dana mogu se provoditi na raznolike načine: od inovativnih aktivnosti u učionici pored školskih klupa do energičnih grupnih aktivnosti u zajedničkim prostorima škole, od sportskih aktivnosti u sportskim dvoranama do istraživačkih šetnji u prirodi na vanjskim prostorima škole.

Bitno je istaknuti važnost korištenja informacijsko-komunikacijske tehnologije te interaktivnih sadržaja, obrazovnih *fitness* aplikacija i aplikacija za praćenje tjelesne aktivnosti. Također, poželjno je tjelesne aktivnosti provoditi uključivanjem glazbe i ritmike primjerene svim uzrastima.

Svaka je škola jedinstvena u pogledu svojih prostornih mogućnosti, neovisno o tome je li riječ o prostranim zajedničkim prostorijama ili manjim sportskim dvoranama, velikim vanjskim igralištima ili ograničenim vanjskim prostorima u okruženju škole. Međutim, neovisno o tim razlikama, svaki od ovih prostora nudi potencijal za organizaciju svakodnevnih tjelovježbenih aktivnosti učenika. Uz dobru organizaciju i primjenu kreativnih rješenja prilagođenih specifičnostima svakog prostora te uz inovativan pristup svaka škola može postati mjesto u kojem se svakodnevna tjelesna aktivnost uspješno provodi tijekom školskog dana. Već od predškolske dobi preporučuje se djeci omogućiti više prostora za igru, poticati redovitu tjelesnu aktivnost te uvesti više kraćih boravaka na otvorenom umjesto jednog dugotrajnog odmora.

U nastavku su opisane samo neke od mogućnosti provedbe tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana uz primjenu multimedije i informacijsko-komunikacijske tehnologije te glazbe i ritmike, kao i mogućnosti prilagodbe školskog okruženja u svrhu poticanja tjelesne aktivnosti učenika.

## Tjelovježbene aktivnosti u učionici

## Tjelovježbene aktivnosti u sportskoj dvorani

## Tjelovježbene aktivnosti u drugim unutarnjim prostorima škole

## Tjelovježbene aktivnosti na vanjskim prostorima škole



## Tjelovježbene aktivnosti u učionici

Tjelovježbene aktivnosti u učionici mogu biti raznolike i zabavne, pružajući učenicima priliku za kretanje i opuštanje tijekom nastave. Također je važno voditi računa o sigurnosti učenika te osigurati odsustvo blizine oštih rubova stolova i stolaca, smanjiti mogućnost spoticanja, padova i sl.

- **PLES:** Za poticanje učenika na ples uputno je stvoriti plesno ozračje smanjenjem svjetla i uvođenjem plesne rasvjete, poput disko kugli ili lampica. Uključiti učenike u kreiranje plesnih pokreta ili upotrebljavati videosadržaj. Ova se aktivnost može prilagoditi različitim glazbenim žanrovima ili tematskim plesovima, čime se potiče kreativnost i izražavanje.
- **POKRETNE IGRE:** Pokretne igre spajaju pokret s postizanjem ciljeva, a tijekom igre učenici u timovima izvode tjelovježbene aktivnosti. Takve aktivnosti mogu uključivati rješavanje zagonetki uz pomoć pokreta, jednostavnih gimnastičkih vježbi ili zadataka koji zahtijevaju timski rad, poput slaganja ili prenošenja predmeta. Učenici mogu rješavati obrazovne zagonetke vezane za nastavne predmete, čime se tjelesna aktivnost kombinira s učenjem te se potiče timski rad i kreativno razmišljanje.
- **JEDNOSTAVNI MOTORIČKI ZADATCI:** Učenici mogu izvoditi vježbe istezanja, jačanja i opuštanja te korektivne vježbe za kralješnicu ili držanje tijela uz prigodnu glazbu. Ključno je odabir zadataka usmjeriti na kreativne i koordinacijski zanimljive sadržaje koji će učenike motivirati i zabaviti. Te aktivnosti mogu biti organizirane kao igra u kojoj učenici izvlače zadatke iz kutije ili bacanjem kocke s nacrtanim vježbama na stranicama. Učenici mogu sami prethodno osmisliti te aktivnosti, odnosno svaki učenik može pripremiti jednu kreativnu vježbu koju će izvoditi cijeli razred.
- **BRZI FITNESS IZAZOVI:** Moguće je organizirati kratke izazove tijekom kojih će učenici u određenom vremenu pokušati izvesti što više skokova, čučnjeva, sklekova ili sličnih aktivnosti. Ovo potiče zdravu konkurenciju i motivaciju. Osim standardnih vježbi poput skokova i sklekova, korisno je uključiti izazove za ravnotežu i koordinaciju, kao što su stajanje na jednoj nozi uz izvođenje koordinacijski zahtjevnog zadatka s rukama.
- **VJEŽBE DISANJA I OPUŠTANJA:** Učenike je korisno voditi kroz vježbe disanja i opuštanja. Koristeći se tehnikom vizualizacije, učenici zamišljaju smirujuće scene iz prirode ili aktivnosti u kojima uživaju provoditi vrijeme da bi se opustili i usredotočili. Ova se aktivnost može proširiti vizualizacijom ciljeva ili uspjeha u školi, čime se potiče pozitivno razmišljanje i samopouzdanje kod učenika.
- **MULTIMEDIJALNI SADRŽAJI:** Preporučuje se primjena videosadržaja za vježbanje koji mogu uključivati različite vrste aktivnosti, od aerobika do joge, prilagođene dobi i mogućnostima učenika ili povezane s učenjem jezika, sadržajem predmeta ili općih informacija i životnih vještina. Osim videosnimki moguće se koristiti aplikacijama za vježbanje koje nude interaktivne vježbe, igre i izazove te mogućnost praćenja napretka učenika.
- **VJEŽBE ZA PRAVILNO DRŽANJE TIJELA:** Nepravilne posturalno-kretne navike vrlo često dovode do lošeg držanja tijela. Preporučuje se provođenje programa koji su osmišljeni tako da putem jednostavnih vježbi rade na očuvanju i optimizaciji mobilnosti i stabilnosti, a sve s ciljem osiguranja preduvjeta za pravilno držanje tijela.



Izvor: Podnar H. – OŠ Ivo Andrić, Zagreb





## Tjelovježbene aktivnosti u sportskoj dvorani

Sportska dvorana jedini je unutarnji prostor škole koji je u potpunosti prilagođen tjelovježbenim aktivnostima učenika. Korisno je maksimalno iskoristiti sportsku dvoranu za provođenje aktivnosti koje se ne mogu izvesti u drugim prostorima škole, kao što su sportske igre, elementarne igre i drugi sadržaji koji zahtijevaju više prostora ili specifičnu opremu.

- **SPORTSKE IGRE:** Sportske igre, poput nogometa, košarke, odbojke i rukometa, sadržaji su koji se provode prema poznatim i standardiziranim pravilima određenog sporta. Međutim, za dodatno usmjeravanje ovih igara korisno je osmisliti i provoditi dodatne zahtjeve. Na primjer, može se zahtijevati da svi učenici moraju sudjelovati u napadu i barem jednom dotaknuti loptu prije nego što se pogodak prizna. Ovakvi dodatni zahtjevi mogu sportske igre usmjeriti prema ispunjavanju odgojno-obrazovnih ciljeva kao što su poticanje timskog rada, inkluzivnosti i brige o slabijim igračima.
- **ELEMENTARNE IGRE:** Elementarne igre razlikuju se od sportskih igara po tome što nemaju standardizirana pravila, već se pravila mogu mijenjati i prilagođavati. Pri provođenju elementarnih igara važno je osigurati uključenost svih učenika, odnosno ne provoditi igre na način koji isključuje dio učenika. Mogu se igrati različite vrste elementarnih igara, uključujući zajedničke igre u kojima svi učenici istovremeno izvršavaju isti zadatak, hvatačke igre s naglaskom na kontrolu intenziteta odabirom načina kretanja ili prilagodbom veličine prostora za kretanje, ekipne igre u kojima se ekipe natječu u izvođenju zadatka te štafetne igre s natjecateljskim karakterom. Bitno je biti oprezan s aktivnostima koje zahtijevaju visok intenzitet kao što su hvatačke ili štafetne igre.
- **OSTALI TJELOVJEŽBENI SADRŽAJI:** U odnosu na veći raspoloživi prostor i specifična pomagala koja ne postoje u drugim prostorima škole korisno je provoditi aktivnosti kao što su trčanje, skakanje i penjanje. Da bi navedene aktivnosti bile poticajne za učenike, korisno ih je provoditi uz pomoć igre, razrednih izazova ili uvježbavanja različitih plesnih, gimnastičkih ili aerobik koreografija.
  - **Trčanje** – trčanje je uputno organizirati na različitim poligonima koji će na učenike djelovati motivirajuće, odnosno poligoni mogu uključivati trčanje označenim prostorom (npr. unutar crta), među oznakama, promjene načina trčanja (bočno, unatrag, s okretom i sl.), trčanje s prenošenjem pomagala ili uz vođenje lopte, prateći glazbu i sl.
  - **Skakanje** – skakanje se može provoditi na različite načine: od skakanja u dalj s odskočne daske, skokova na malom trampolinu, skokova preko prepona i sl. Zanimljiv način provođenja aktivnosti skakanja jest korištenje vijača, užadi ili elastičnih vrpca.
  - **Penjanje** – korisno je potaknuti učenike na penjanje po švedskim ljestvama, kosim klupama, motkama ili konopima. Učenici mogu biti upućeni na horizontalno prelaženje švedskih ljestvi, izbjegavanje određene pritke prilikom penjanja ili svladavanje prostora u parovima.
- **RAZREDNI IZAZOVI:** Riječ je o tjednim, mjesečnim ili godišnjim izazovima dizajniranim uz pomoć učenika, a koji predstavljaju koristan način poticanja učenika na svakodnevnu tjelesnu aktivnost. Izazovi mogu uključivati dostizanje postavljenog broja koraka, broja preskoka ili izvedbe nekog zahtjevnog zadatka. Ovakvi izazovi mogu se provoditi individualno ili timski, a potiču kreativnost, motiviranost i timski rad.
- **KOREOGRAFIJE:** Osmišljavanje plesnih, gimnastičkih ili aerobik koreografija moguće je provoditi u sportskoj dvorani. Uvježbavanje koreografije može se provoditi i kao razredni ili međurazredni izazov, a uvježbana koreografija može se predstaviti na prigodnim školskim priredbama.





## Tjelovježbene aktivnosti u drugim unutarnjim prostorima škole

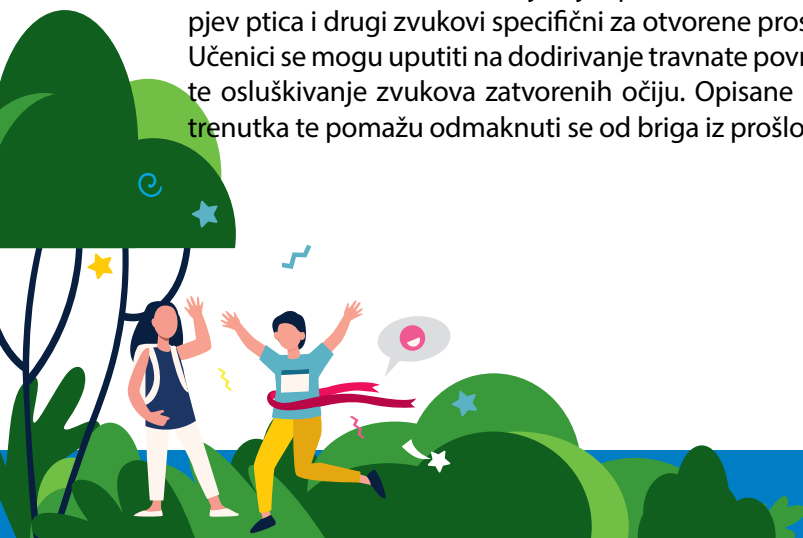
Tjelovježbene aktivnosti u drugim unutarnjim prostorima škole poput hodnika, stepenica ili blagovaonica mogu se iskoristiti za provedbu tjelovježbenih aktivnosti koje ne zahtijevaju veliki prostor ili specifična pomagala za provedbu.

- **TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI NA STEPENICAMA:** Stepenice su odličan prostor za provedbu tjelovježbenih aktivnosti kojima se na malom prostoru mogu provesti zanimljivi tjelovježbeni sadržaji.
- **TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ RAVNOTEŽE ILI KOORDINACIJE:** Ograničen prostor unutarnjih prostora škole idealan je za provedbu tjelovježbenih aktivnosti koje razvijaju ravnotežu ili koordinaciju.
- **TRADICIONALNE IGRE:** U ograničenim unutarnjim prostorima škole moguće je provoditi tradicionalne igre te time učenike upoznati s kulturnom baštinom sredine u kojoj žive. Tradicionalne se igre, kao što su hula-hop, preskakanje vijače, gumi-gumi, skakavac i mnoge druge, mogu provoditi bez puno pomagala u ograničenom prostoru.
- **TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI UZ MULTIMEDIJALNE SADRŽAJE:** Unutarnji prostori škole mogu se obogatiti video projekcijama ili ekranima na kojima će se prikazivati različiti multimedijalni sadržaji koji potiču učenike na tjelovježbene aktivnosti.
- **PLES:** Unutarnji prostori škole pogodni su za osmišljavanje kratkih koreografija (učitelj ili djeca) po principu „line dance“ (koreografija jednostavnih pokreta s rotacijom za 90 stupnjeva i njezinim ponavljanjem).

## Tjelovježbene aktivnosti na vanjskim prostorima škole

Vanjski prostori škole predstavljaju idealnu priliku za boravak na svježem zraku i suncu te ih je uputno upotrebljavati kad god je to moguće da bi se maksimizirali pozitivni učinci svakodnevnih tjelovježbenih aktivnosti na zdravlje učenika.

- **SLOBODNA IGRA I AKTIVNOSTI NA OTVORENOM:** Uputno je učenike potaknuti na samostalnu igru i aktivnosti na otvorenom. Ravne travnate površine, uzbrdice ili nizbrdice, klupe i drvene grede ili igrališta idealan su prostor za ispunjavanje potrebe učenika za kretanjem. Aktivnosti penjanja na drveće omogućuju učenicima razvoj važnih tjelesnih i kognitivnih sposobnosti te ih u tome ne bi trebalo sprječavati. Korištenjem vijače učenike se može potaknuti na provedbu različitih poskoka i skokova individualno i u paru.
- **POTICANJE UČENIKA NA ISTRAŽIVANJE PRIRODE I OKOLIŠA ŠKOLE:** Uključivanje učenika u aktivnosti poput orijentacijskog hodanja/trčanja mogu biti idealna prilika za istraživanje okoliša škole. Također, provedba aktivnosti kao što su akcije čišćenja ili uređivanja okoliša škole te pomoć u sadnji biljaka ili uređivanju voćnjaka predstavljaju idealne tjelovježbene aktivnosti koje ujedno educiraju učenike o važnosti prirode i samostalne proizvodnje hrane.
- **ELEMENTARNE IGRE:** Uputno je odabrati i provoditi one elementarne igre koje učenike povezuju s prirodom, potiču ih na istraživanje te se koriste pomagalima iz prirode.
- **OPUŠTANJE U PRIRODI:** Osjećaj topline ili hladnoće vanjskog zraka, mirisi trave, cvijeća i ostalih biljaka, pjev ptica i drugi zvukovi specifični za otvorene prostore pružaju idealno okruženje za opuštanje u prirodi. Učenici se mogu uputiti na dodirivanje travnate površine golim stopalima, doticanje trave ili drveća rukama te osluškivanje zvukova zatvorenih očiju. Opisane aktivnosti potiču učenike na osvježavanje sadašnjeg trenutka te pomažu odmaknuti se od briga iz prošlosti ili budućnosti.



## Pravilne posturalno-kretne navike djece u školi

Učionica je idealno mjesto za provedbu edukacije djece o važnosti i tehnikama pravilnog držanja tijela za vrijeme sjedenja i rada u školi. Pravilni načini držanja tijela, odnosno automatizirane pravilne posturalno-kretne navike, jedan su od važnih preduvjeta za očuvanje zdravog sustava za kretanje u budućnosti. Položaji i pokreti tijela koje djeca svakodnevno rade mogu biti pravilni i nepravilni. Pravilni su položaji i pokreti u funkciji čuvanja i unaprjeđenja zdravlja, a kontinuirana primjena nepravilnih položaja i pokreta može dovesti do nepravilnog držanja tijela. Drugim riječima, nepravilna mehanika pokreta može narušiti zdravlje sustava za kretanje.

Ovo potpoglavlje govori o filozofiji koja se zove 23 : 1, a odnosi se na činjenicu da je npr. jedan sat pravilne tjelovježbe dnevno iznimno važan, ali nije dovoljan ako djeca ostala 23 sata u danu imaju nepravilno držanje tijela, ako nepravilno sjede, ustaju, rade za računalom, imaju nepravilan položaj tijela pri korištenju mobitela, na nepravilan način podižu i nose svoju školsku torbu itd. Najbolja kombinacija koju djeca mogu učiniti za zdravlje svoje kralježnice i drugih koštano-zglobnih i mišićno-tetivnih sustava jest svakodnevna primjena pravilnih posturalno-kretnih navika i ciljano vježbanje. Može se primijetiti da jedno bez drugog nije učinkovito.

Osnove pravilnih i najčešćih nepravilnih posturalno kretnih navika predstavljene su u priručniku EU projekta Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprave za rad i zaštitu na radu. U nastavku se nalazi QR kod i poveznica broj 1 na priručnik.



<https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf>

QR kod i poveznica broj 1. Priručnik o pravilnim posturalno-kretnim navikama





Slika 2. Neke pravilne i najčešće nepravilne posturalno-kretne navike

Neke od najvažnijih informacija koje je potrebno djeci kontinuirano prenositi su: kralješnica za vrijeme sjedenja treba biti u neutralnoj poziciji; objasniti što je to neutralna pozicija kralješnice – kralješnica za vrijeme i sjedenja i stajanja treba težiti izduživanju, odnosno potrebno je izbjegavati nepotrebne fleksije slabinskog i grudnog dijela kralješnice za vrijeme sjedenja; potrebno je izbjegavati isturenost glave prema naprijed; potrebno je izbjegavati tzv. opuštena sjedenja, odnosno važno je da je tjelesna masa ravnomjerno raspoređena na obje sjedalne regije za vrijeme sjedenja; potrebno je izbjegavati naginjanje trupa prema naprijed uz pomoć fleksije slabinskog i grudnog dijela kralješnice, odnosno da se naginjanje trupa prema naprijed provodi putem tzv. *hip hinge*; potrebno je izbjegavati fleksiju slabinskog dijela kralješnice pri podizanju npr. školske torbe s tla; potrebno je izbjegavati nošenje školske torbe na jednom ramenu, a pogotovo uvijek na istom ramenu itd. Ovo su samo neke od informacija koje je potrebno svakodnevno prenositi djeci. Sastavni je dio priručnika i videoisječak koji je dostupan preko QR koda i poveznice broj 2, a u kojem je sve prethodno navedeno objašnjeno.



<https://www.youtube.com/watch?v=QKF6HACSG8Y>

QR kod i poveznica broj 2. o pravilnim posturalno-kretnim navikama

# Tjelovježbene aktivnosti kao sredstvo integracije odgojno-obrazovnih područja

Tjelovježbene aktivnosti, osobito aktivnosti rekreacijskih stanki, mogu se učinkovito koristiti za povezivanje predmetnih kurikula i kurikula međupredmetnih tema u jedinstvenu, smisleno integriranu i koherentnu cjelinu. Uvođenje pokreta kao metode učenja otvara prostor za inovativne pristupe koji omogućuju povezivanje svih odgojno-obrazovnih područja.

Ovakav način učenja još je uvijek nedovoljno zastupljen u hrvatskom obrazovnom sustavu, iako ima poseban značaj za učenike kinestetičkog tipa koji najuspješnije usvajaju znanja kroz pokret. Za njih je ključno da neposredno sudjeluju u nastavnom procesu i vlastitim iskustvom dolaze do razumijevanja sadržaja – za njih vrijedi načelo: „učim djelujući“.

Najnovija istraživanja iz područja neuroznanosti i kineziologije sve više potvrđuju važnost povezanosti između tjelesne aktivnosti i kognitivnih funkcija. Pokret predstavlja prirodan i učinkovit medij učenja koji učenicima omogućuje lakše, dublje i smislenije usvajanje nastavnih sadržaja.

## Primjena multimedije i informacijsko-komunikacijske tehnologije u provedbi tjelovježbenih aktivnosti

Primjena multimedije i informacijsko-komunikacijske tehnologije u provedbi tjelovježbenih aktivnosti predstavlja suvremeni pristup tjelesnom vježbanju i promicanju zdravlja među mladima. Uz pomoć inovativnih metoda koje uključuju interaktivne videozapise, aplikacije i uređaje za praćenje tjelesne aktivnosti, virtualnu stvarnost ili interaktivna pomagala za tjelovježbu ova tehnologija omogućava zanimljivije, poticajnije i kreativnije vježbanje.

- **INTERAKTIVNI VIDEOZAPISI:** Interaktivni videozapisi dinamični su sadržaji koji prikazuju različite vježbe i aktivnosti, često putem videosnimke ili računalne animacije. Oni privlače pažnju učenika i stvaraju impresivno iskustvo, uzrokujući kod učenika osjećaj kao da se igraju dok zapravo vježbaju. Primjerice, putem izvođenja jednostavnih aktivnosti poput trčanja u mjestu, skakanja, stajanja na jednoj nozi ili čučnjeva učenici mogu izbjegavati izvanzemaljce, postati super heroji, sortirati otpad ili čistiti rijeke i mora. Ovakvi videozapisi često kombiniraju pokret s odgojno-obrazovnim sadržajima.



Izvor: YouTube – Miss Linky – Educational Videos for Kids



- **MOBILNE APLIKACIJE ZA VJEŽBANJE:** Aplikacije za vježbanje nude raznovrsne programe vježbanja uz interaktivno sučelje koje pruža upute i savjete. U svijetu koji počiva na naprednoj tehnologiji korištenje mobilnih aplikacija za održavanje djece aktivnom i fit, logičan je korak. Putem ovih aplikacija učenici mogu samostalno birati sadržaje koji ih zanimaju i provoditi ih tijekom rekreacijskih stanki, neovisno o aktivnostima drugih učenika. Ovo omogućuje individualizirani pristup vježbanju, prilagođavajući aktivnosti interesima i potrebama svakog učenika.



Izvor: Mobilna aplikacija GoNoodle – Kids Videos

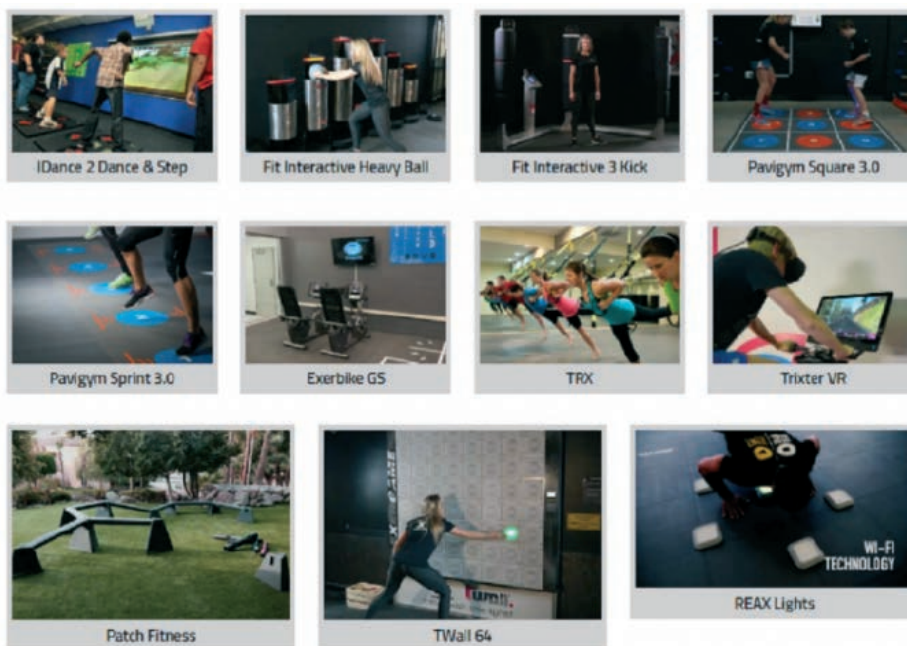
- **UREĐAJI ZA PRAĆENJE TJELESNE AKTIVNOSTI:** Uređaji za praćenje tjelesne aktivnosti elektronski su uređaji dizajnirani za praćenje i snimanje različitih aspekata tjelesne aktivnosti. Ovi uređaji mogu pratiti korake, udaljenost, potrošnju kalorija, kvalitetu sna, otkucaje srca i druge vitalne pokazatelje. Oni su često povezani s aplikacijama ili softverom koji korisnicima omogućavaju praćenje svog napretka, postavljanje ciljeva i analizu svojih fizičkih aktivnosti tijekom vremena. Neki su od njih dizajnirani kao nosivi uređaji poput pametnih satova i narukvica, dok drugi mogu biti ugrađeni u odjeću ili obuću.



Izvor: <https://www.garmin.com/>



- **VIRTUALNA STVARNOST I VIDEOIGRE:** Upotreba virtualne stvarnosti (VR) i videoigara koje potiču tjelesnu aktivnost nudi učenicima zabavan i interaktivan način vježbanja. Putem VR setova ili aktivnih videoigara učenici mogu sudjelovati u virtualnim sportskim aktivnostima, plesu ili avanturističkim igrama koje zahtijevaju fizički pokret i aktivnost. Ova tehnologija pruža impresivno iskustvo koje može učiniti vježbanje privlačnijim i zanimljivijim, posebno za mlade koji možda inače ne bi bili zainteresirani za tradicionalne oblike tjelovježbe.
- **INTERAKTIVNA POMAGALA ZA TJELOVJEŽBU:** Interaktivna pomagala za tjelovježbu nude inovativne i zabavne načine poticanja tjelesne aktivnosti među mladima. Kombinirajući elemente video igara i *fitness* tehnologije, ova pomagala pružaju dinamičan i angažirajući pristup tjelesnom vježbanju. Uređaji kao što su interaktivni plesni sustavi, interaktivne lopte i svjetlosne igre dizajnirani su da bi privukli učenike, nudeći im privlačan i zabavan način za održavanje tjelesne aktivnosti. Ovakav pristup može promijeniti način razmišljanja mladih o tjelesnoj aktivnosti, čineći ju uzbudljivijom i pristupačnijom.



Izvor: <https://exergame.com/>

- **INTERAKTIVNE PROJEKCIJE:** Interaktivne projekcije povezuju igru i tjelovježbu s tehnologijom transformirajući podne površine u zabavna, interaktivna igrališta. Koristeći se projekcijama i senzorima za provedbu različitih igara i aktivnosti, ova vrsta tehnologije omogućava učenicima tjelesnu aktivaciju putem različitih tematskih igara, čineći tjelesnu aktivnost atraktivnijom i interaktivnijom.



Izvor: <https://exergame.com/>





# Važnost uključivanja učenika u organizaciju i provedbu tjelovježbenih aktivnosti

Važnost uključivanja učenika u organizaciju i provedbu tjelovježbenih aktivnosti proizlazi iz koncepta sukonstrukcije ili sukreiranja kurikula (ili programa različitih aktivnosti) kao temelja razvoja kreativnih i proaktivnih mladih ljudi. Sukonstrukcija kurikula nadograđuje koncept poučavanja usmjerenog na učenika. Uloga učitelja mijenja se od prijenosa znanja na organizatora procesa učenja i vježbanja. Sukreiranje programa s učenicima pristup je koji učenike stavlja u ulogu aktivnih sudionika, a ne samo promatrača koji slušaju i slijede upute. Učenici se potiču na kreiranje uvjeta, aktivnosti i novih rješenja te se podupiru njihove inicijative.

Za uspjeh ovog pristupa ključno je ne samo omogućiti učenicima da odlučuju već i potaknuti njihovu stvarnu želju za odlučivanjem. Učenici s preferencijama prema tjelesnom vježbanju mogu dobiti određen stupanj autonomije u odabiru tjelovježbenih aktivnosti, sudjelovati s učiteljima u osmišljavanju projekata poput koreografija ili sportskih nastupa koji se uvježbavaju tijekom određena perioda. Učenici mogu biti zaduženi za pripremu i održavanje potrebne tjelovježbene opreme ili prostora za vježbanje. Poticanje mentorstva među učenicima, gdje stariji ili tjelovježbeno iskusniji učenici mogu biti mentori mlađima, potiče suradnju i osjećaj zajedništva.

Dakle, u području tjelesne aktivnosti suradnički pristup otvara prostor za razvijanje tjelesne pismenosti i unutarnje motivacije učenika za svakodnevno tjelesno vježbanje, razvijajući pritom i osjećaj odgovornosti, samopouzdanja i zadovoljstva, odnosno uz ishode u psihomotoričkom odgojno-obrazovnom području, ostvaruju se i ishodi u afektivnom području.

## Prilagodba školskog okruženja u svrhu poticanja tjelesne aktivnosti učenika

Prilagodba školskog okruženja u cilju poticanja tjelesne aktivnosti učenika uključuje nekoliko aspekata, kako prostornih, tako i regulativnih. Pravila ponašanja učenika, poput zabrane trčanja tijekom odmora ili ograničenog korištenja sportske dvorane izvan redovne nastave tjelesne i zdravstvene kulture, često ograničavaju kretanje. Isto tako, pravila vezana za vanjske prostore, kao što je zabrana penjanja na drveće, smanjuju mogućnosti za kretanje. Važno je pronaći ravnotežu između ograničenja i pružanja mogućnosti za tjelesnu aktivnost učenika tijekom boravka u školi.

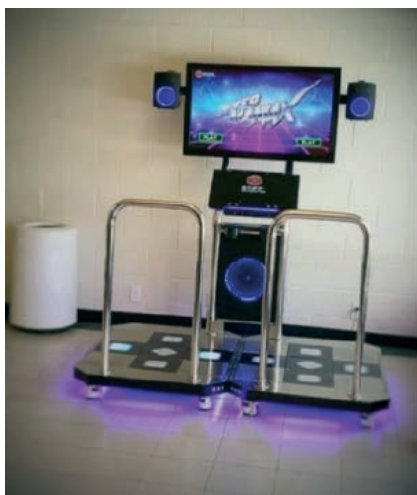
U nastavku su navedene neke od mogućnosti za prilagodbu unutarnjih i vanjskih prostora škole koje mogu potaknuti i olakšati organizaciju i provedbu tjelovježbenih aktivnosti učenika tijekom školskog dana.



## Uređenje unutarnjih prostora škole

Prilagodba unutarnjih prostora škole za poticanje tjelesne aktivnosti učenika može uključivati razna inovativna rješenja.

- U učionicama se može postaviti namještaj koji je prilagodljiv i mobilan, a ostala se nastavna pomagala i materijali za učenje prilagoditi tako da omogućuju brzo stvaranje prostora za provedbu tjelovježbenih aktivnosti.
- Postavljanje kutaka za vježbanje unutar škole, poput kutaka s preprekama i izazovima za ravnotežu i koordinaciju te označenih prostora za trčanje, može zamijeniti tradicionalne kutke za odmor i sjedenje. Ovi kutci mogu sadržavati pomagala kao što su jednostavni steperi, trake za trčanje, biciklistički i veslački ergometri ili interaktivni sustavi.

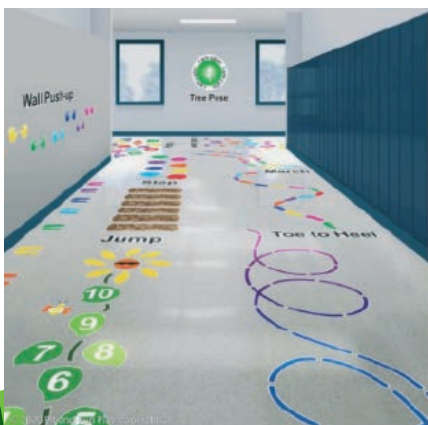


Izvor: <https://axiotech.co.uk/buy/step-revolution/stepmaniax.html>



Izvor: <https://www.youthfit.com/>

- Veći unutarnji prostori mogu biti obogaćeni iscrtanim senzornim površinama za trčanje i skakanje te oznakama koje omogućavaju igranje različitih igara poput školice ili pokretnog šaha. Na strateškim mjestima na kojima se učenici često okupljaju moguće je postaviti ekrane koji prikazuju interaktivne videozapise, potičući učenike na tjelesnu aktivnost.

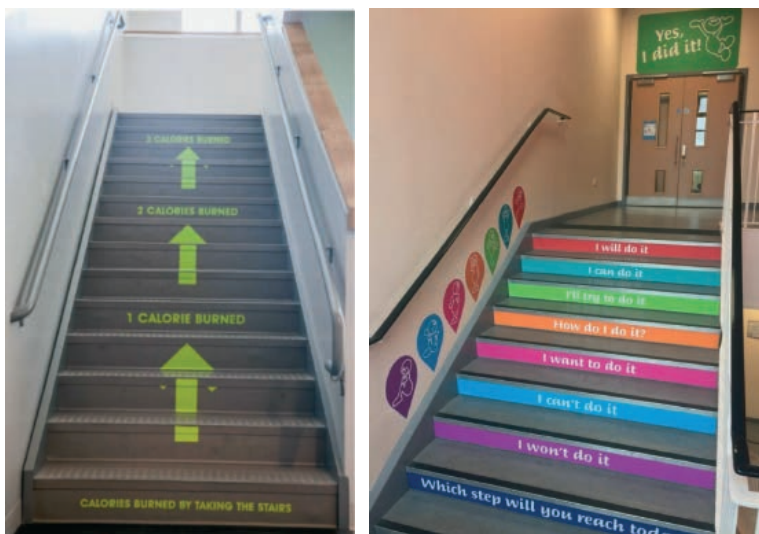


Izvori: <https://www.fitandfunplayscapes.com/>; <https://thesensorypath.com>

- Veliki se zidovi mogu iskoristiti kao površine za projekciju interaktivnih videozapisa ili projekcija koje reagiraju na dodir. Također, na takvim zidovima moguće je postaviti niske penjačke stijene ukrašene motivirajućim crtežima i izazovima, pružajući dodatni poticaj za tjelovježbene aktivnosti.



- Stepenece su idealne za provedbu tjelovježbenih aktivnosti te ih je korisno urediti i oslikati na način koji potiče tjelesnu aktivnost. Ovakvo uređenje stepenica može uključivati raznobojne uzorke, motivirajuće poruke ili različite dizajne koji potiču učenike na korištenje stepenica za vježbanje.



Izvori: [https://www.huffpost.com/entry/utah-valley-texting-lane\\_n\\_7605236](https://www.huffpost.com/entry/utah-valley-texting-lane_n_7605236);  
<https://www.weareteachers.com/school-hallways>

- Sportska dvorana u školi igra ključnu ulogu u poticanju tjelesne aktivnosti učenika. Da bi se maksimalno iskoristila, treba biti fleksibilno dizajnirana kako bi mogla podržati različite vrste sportskih aktivnosti, od košarke i odbojke do gimnastike i plesa. Također, važno je da dvorana bude opremljena kvalitetnim, modernim i inovativnim sportskim pomagalicama i sigurnosnom opremom. Dostupnost sportske dvorane tijekom školskog dana za slobodne aktivnosti učenika, kao i nakon nastave, omogućava kontinuiranu tjelesnu aktivnost.



## Uređenje vanjskih prostora škole

- Uređenje vanjskih prostora škole obuhvaća stvaranje raznovrsnih i stimulativnih prostora koji odgovaraju potrebama svih dobnih skupina. Jednostavne intervencije, poput postavljanja prijenosne opreme za igru, mogu značajno povećati tjelesnu aktivnost djece školske dobi.
- S obzirom na to da stariji učenici imaju drukčije zahtjeve zbog svojih većih tjelesnih sposobnosti, za njih se mogu predvidjeti igrališta za ulični *fitness* (*street workout*) koja pružaju priliku za razvoj snage i agilnosti.
- Omogućavanje pristupa različitim tipovima terena koje potiču raznolike oblike kretanja, kao što su penjanje, trčanje i skakanje, ključno je za poticanje tjelesne aktivnosti učenika. Integracija prirodnih elemenata poput staza kroz zelenilo, malih brda ili vodenih elemenata može obogatiti iskustvo učenika i potaknuti njihovo istraživanje.
- Na prilaznim putovima škole moguće je odrediti polazna mjesta za aktivan dolazak u školu (*walking bus* – hodajući autobus), udaljena nekoliko stotina metara ili par kilometara od škole. Takvi putovi mogu biti obogaćeni različitim sadržajima koji potiču kretanje i razvijaju ravnotežu, koordinaciju, brzinu i druge sposobnosti učenika. Staza može uključivati edukativne ploče koje služe kao poticajno okruženje za razvijanje tjelesne pismenosti, ističući važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje.
- Prilikom projektiranja vanjskih prostora uputno je konzultirati stručnjake za tjelesnu aktivnost, poput kineziologa, da bi se osiguralo da prostori odgovaraju potrebama i sposobnostima svih učenika.





# Važnost stvaranja poticajnog okruženja za tjelesnu aktivnost: uloga ravnatelja i učitelja

Školsko okruženje treba osigurati različite mogućnosti za tjelesnu aktivnost učenika, što uključuje opremanje prostora škole interijerom i sadržajima koji potiču na tjelesnu aktivnost. Važno je osigurati dostupnost vanjskih prostora i sportskih dvorana tijekom školskog dana. Ovakav pristup povećava samopouzdanje učenika za uključivanje u nove aktivnosti i razvoj vještina te potiče uživanje u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima, što dovodi do unaprjeđenja tjelesne pismenosti i razvija naviku za svakodnevnom tjelesnom aktivnošću.

Ravnatelji i učitelji imaju ključnu ulogu u stvaranju poticajnog okruženja za tjelesnu aktivnost učenika, kao i u organizaciji, provedbi i promicanju svakodnevnih tjelovježbenih aktivnosti koje imaju iznimno važnu ulogu u poboljšanju tjelesnog i mentalnog zdravlja učenika, kao i u prevenciji niza bolesti, jer su škole prepoznate kao idealno okruženje za poticanje takvih aktivnosti.

## Uređenje vanjskih prostora škole

Uloga je ravnatelja kao rukovoditelja škole u stvaranju poticajnog okruženja za tjelesnu aktivnost višestruka:

- osigurati kvalitetne materijalno-tehničke uvjete škole te podržati stvaranje zabavnog i privlačnog okruženja koje je ključno za poticanje sudjelovanja učenika u svakodnevnim tjelovježbenim aktivnostima
- pružati kontinuiranu podršku učiteljima osiguravanjem resursa za svakodnevni rad s učenicima te osiguravanjem uvjeta za njihova kontinuirana stručna usavršavanja
- potaknuti i podržati učitelje:
  - u provođenju njihovih ideja i promicanju kreativnih i zanimljivih tjelovježbenih aktivnosti
  - u uređenju školskih panoa te društvenih i mrežnih stranica informacijama o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje
  - u organizaciji školskog sportskog dana, sportskih priredbi i sportskih praznika
- osigurati komunikaciju s liječnicima školske medicine koji vode brigu o zdravlju učenika i koji mogu podržati napore svih dionika škole koji se zalažu za pristup „aktivne škole“ naglašavajući važnost tjelesne aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja djece.

## Uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture

Učitelji tjelesne i zdravstvene kulture jedini su stručnjaci u sustavu odgoja i obrazovanja s dubokim razumijevanjem važnosti i povezanosti tjelesne aktivnosti, pokreta i zdravlja. Osposobljeni su za planiranje, organizaciju i provedbu čitavog niza tjelesnih aktivnosti te posjeduju znanja neophodna za efektivno prenošenje i poučavanje motoričkih i teorijskih kinezioloških znanja.

Stoga je uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture u stvaranju poticajnog okruženja za tjelesnu aktivnost, ali i u organizaciji i provedbi svakodnevnih tjelesnih aktivnosti učenika, nemjerljiva.

Neke od istaknutih uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture su:

- podržati ostale učitelje u izboru i osmišljavanju učenicima zabavnih i privlačnih sadržaja koji će ih poticati na sudjelovanje u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima
- pružati kontinuiranu podršku ostalim učiteljima prenošenjem znanja iz područja tjelesne aktivnosti i zdravlja.





## Uloga ostalih učitelja

Učitelji, osim što poučavaju učenike osnovnim vještinama kretanja i potiču razvoj njihovih sposobnosti, značajno utječu i na izgradnju samopouzdanja i motivacije za sudjelovanje i uživanje u svakodnevnim tjelovježbenim aktivnostima.

Tomu značajno doprinosi znanje i entuzijazam učitelja prema tjelesnoj aktivnosti. Dodatno, učitelji koji su uzori, odnosno koji i sami aktivno sudjeluju u tjelesnim aktivnostima, pozitivno utječu i na razinu tjelesne aktivnosti učenika.

Neke od istaknutih uloga učitelja su:

- osluškivati što učenici žele i uvažavati njihove interese prema tjelovježbenim aktivnostima
- dopustiti učenicima da ponude svoje ideje i uključiti one koje su prikladne njihovim karakteristikama i prostoru u kojem se provode
- osigurati uključenost svih učenika, neovisno o njihovim karakteristikama ili ograničenjima
- poticati učenike da budu podrška svojim vršnjacima pri vježbanju čime će se stvoriti poticajna okolina koja će pomoći u izgradnji samopouzdanja i motivacije
- osigurati provođenje svakodnevnih tjelovježbenih aktivnosti bez monotonog ponavljanja te osigurati zabavno i ugodno okruženje
- dozvoliti učenicima da preuzmu inicijativu te da se u toj ulozi izmjenjuju – vođenje potiče kreativnost i gradi samopouzdanje
- aktivno pratiti učenike, obraćati pozornost, predvidjeti rizike, zaštititi ih od ozljeda, sudara ili padova, ali im istovremeno dopustiti da se slobodno igraju i u igri uživaju
- izbjegavati aktivnosti i postupke koji mogu narušiti motivaciju učenika za sudjelovanjem u tjelovježbenim aktivnostima kao što su: dugo čekanje na red, komplicirane upute, pretjerano natjecateljske igre ili pretjerano zahtjevne aktivnosti, igre koje nisu poštene, igre eliminacije (npr. igra graničara), aktivnosti koje se ponavljaju i sl.



## Tjelesna aktivnost: pravo, a ne privilegij

Dobrobiti tjelesne aktivnosti neosporne su.

Škole imaju odgovornost osigurati svakom učeniku svakodnevni pristup dovoljnoj količini zdrave tjelesne aktivnosti.

Tjelesna aktivnost nije nagrada učenicima koji su završili s radnim zadacima.

Nije popuna vremena kada prijelaz između aktivnosti traje dulje od planiranog.

Nije dodatna aktivnost koju zaslužuju samo oni koji su svladali druge nastavne sadržaje.

**Tjelesna je aktivnost temeljno pravo svakog učenika – bez obzira na spol, etničku pripadnost, sposobnosti, društveno-ekonomski status, vjeru, seksualnu orijentaciju ili bilo koju drugu osobnu karakteristiku.**

Društvo ima obvezu, a škole posebnu odgovornost, učiniti sve što je u njihovoj moći da bi osigurale pravedno i ravnopravno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti za SVE učenike.

Izvor: Active Schools. A Guiding Framework for Active Schools (2022). Chicago, IL: Action for Healthy Kids.



## Zaključak

Priručnik *Rekreacijska stanka: 30 minuta za zdravlje*. Priručnik za organizaciju motoričkih i tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana namijenjen je učiteljima razredne i predmetne nastave u čijim će se osnovnim školama provoditi eksperimentalni program „Osnovna škola kao cjelodnevna škola – Uravnotežen, pravedan, učinkovit i održiv sustav odgoja i obrazovanja“, ali i svim onim praktičarima u odgojno-obrazovnom sustavu u čijim će se školama nakon eksperimentalne faze primjenjivati organizacija cjelodnevnih škole.

Koncept cjelodnevnih škole utemeljen je na suvremenim empirijskim spoznajama o dobrobitima holističkog pristupa učenicima koji ujedinjuje kognitivne, afektivne i motoričke ishode odgojno-obrazovnog procesa, pa je stoga, uoči početka eksperimentalne primjene navedenog programa, bilo nužno stručno obraditi pojam rekreacijske stanke i njezinih dobrobiti na tjelesno i mentalno zdravlje, kognitivna odnosno akademska postignuća te razvoj pozitivnih osobina ličnosti učenika.

U priručniku se posebna pažnja posvećuje kineziološkim sadržajima rekreacijske stanke, načinima njezine organizacije i implementacije u školskom danu, potrebnim materijalnim uvjetima i vremenskim okvirima. Uvažavajući različitosti tehničko-materijalnih, ali i kadrovskih kapaciteta hrvatskih škola, u priručniku su ponuđeni kineziološki sadržaji koji se mogu izvoditi u učionici, u sportskoj dvorani, u unutarnjim i vanjskim prostorima škole, kao i sadržaji za čiju izvedbu nisu potrebna pomagala i dodatna oprema, zatim sadržaji odnosno vježbe koje se izvode s osnovnom opremom koja je uglavnom standardna u našim školama, kao i vježbe čije izvođenje zahtijeva nabavku nove, specijalizirane opreme ili prilagodbu školskog prostora. Vježbe su po svojoj složenosti i metodičkoj obradi namijenjene osnovnoškolskom uzrastu, no učitelji ih mogu i dodatno kombinirati i izvoditi ovisno o mogućnostima i interesima učenika u dobi srednjeg te kasnog djetinjstva odnosno predadolescence.

Praktičarima je, odnosno učiteljima, ravnateljima i članovima stručnih timova škola, namijenjen i izbor iz golemog područja znanstvene i stručne literature koji se nalazi na kraju ove publikacije, a u cilju poticanja daljnjeg samostalnog akcijskog istraživanja odgojno-obrazovnih djelatnika i unaprjeđenja njihove svakodnevne prakse. Time se nastoji potaknuti dubinsko razumijevanje važnosti rekreacijske stanke u školskom danu da se ta stanka ne bi skraćivala ili jednostavno izbjegavala izvoditi te tako postala običnim nestrukturiranim odmorom, ali i otvoriti prostor kreativnosti učitelja u izvođenju i „pronalasku“ novih izvora vježbi uz obavezan naglasak na širokom spektru mogućnosti primjene multimedijских sadržaja i informacijsko-komunikacijske tehnologije u provedbi tjelovježbenih aktivnosti. Upravo ti sadržaji pozitivno utječu na povećanje motivacije učenika za izvođenje kinezioloških sadržaja predviđenih tijekom rekreacijskih stanaka, unoseći istovremeno u njih i elemente zabave.

Jedna od posebnih vrijednosti priručnika *Rekreacijska stanka: 30 minuta za zdravlje* svakako je i uključivanje učenika u proces sukonstrukcije kurikula, odnosno sukreiranja aktivnosti koje se provode tijekom školskog dana, kao važnog čimbenika intrinzične motivacije kojom se postižu ciljevi osiguranja najboljeg interesa učenika, ispunjenja svih njihovih potencijala, kao i cjelovitog psihofizičkog razvoja. Stoga se ovim priručnikom otvara i prostor sudjelovanja učenika u osmišljavanju i implementaciji novih kinezioloških sadržaja tijekom rekreacijske stanke, pa priručnik svojom humanističkom orijentacijom ispunjava i složene zahtjeve učenja i poučavanja u 21. stoljeću.



# Primjeri kinezioloških sadržaja u sklopu rekreacijskih stanki

U ovom poglavlju prezentirani su primjeri kinezioloških sadržaja koji mogu poslužiti učiteljima u planiranju, organizaciji i provedbi rekreacijskih stanki. Pri tome se posebno vodilo računa da svi prezentirani sadržaji budu usklađeni s temeljnim kineziološkim i metodičkim principima te kao takvi provedivi i primjereni radu s učenicima. Posebno treba naglasiti da su svi navedeni primjeri kinezioloških sadržaja podložni modifikacijama i dopunama sukladno potrebama učenika, njihovom antropološkom statusu, razini motoričkih znanja i postignuća, kao i materijalnim uvjetima kojima škola raspolaže.

S obzirom na ograničenja tekstualnog formata priručnika, koji ne podržava multimedijske sadržaje poput videozapisa, animacija i sličnih oblika prikaza koji često pridonose jasnijem razumijevanju i praktičnoj primjeni, izrađen je digitalni repozitorij sadržaja za organizaciju motoričkih i tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana. Osim što sadržava veći broj primjera, omogućuje i njihovo kontinuirano ažuriranje, proširivanje i razmjenu iskustava među stručnjacima iz prakse. Dostupna je putem sljedeće poveznice ili QR koda:



**[POVEZNICA - Digitalni repozitorij sadržaja za organizaciju motoričkih i tjelovježbenih aktivnosti tijekom školskog dana](#)**

Pozivamo sve odgojno-obrazovne djelatnike da aktivno doprinesu razvoju ovog digitalnog repozitorija predlažući vlastite primjere dobre prakse, a da bismo zajednički oblikovali bogat i raznolik izvor ideja, primjenjiv u različitim obrazovnim kontekstima.



Da bi se osigurala praktična primjenjivosti u neposrednom odgojno-obrazovnom radu, definirane su tri razine tehničko-materijalnih uvjeta potrebnih za provedbu kinezioloških sadržaja u okviru rekreacijskih stanki.

**Razina 1** obuhvaća kineziološke sadržaje za čiju provedbu nisu potrebni posebni rekviziti, pomagala i/ili specijalizirani prostori. Organizacija i provedba ovih aktivnosti moguća je u unutarnjim prostorima škole, poput učionice, hodnika ili atrija, kao i na vanjskim prostorima, poput školskog okoliša ili sportskih terena ako su dostupni. Prilikom same organizacije navedenih aktivnosti upotrebljavaju se postojeći elementi koje nalazimo u sklopu standardne opreme škole i školskih prostora, kao što su stolci, klupe i sl., ili pak školske torbe, pernice i knjige. Stoga je kineziološke aktivnosti sistematizirane na razini 1 moguće provoditi u svim školama bez prethodne nabave sportske opreme ili opremanja vježbališta odnosno sportskih dvorana i terena.

**Razina 2** obuhvaća kineziološke sadržaje za čiju su provedbu potrebni standardni sportski rekviziti i pomagala. To su primjerice lopte, vijače, palice, vrećice s pijeskom, čunjevi, stalci, niske prepreke i sl. Drugim riječima, većina škola ostvaruje tehničko-materijalne uvjete za provedbu ovakvih sadržaja prije svega uz pomoć osnovne opreme za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Osim toga, kao što je ranije rečeno, predloženi sadržaji podložni su modifikacijama i dopunama, upravo s ciljem njihove prilagodbe stvarnim uvjetima rada u pojedinoj školi.

**Razina 3** predstavlja preporuke za unaprjeđenje tehničko-materijalnih uvjeta rada škole kojima bi se značajno poboljšale mogućnosti planiranja i provedbe različitih kinezioloških sadržaja u okviru rekreacijskih stanki. Posebice se to odnosi na podizanje razine kvalitete i dostupnosti različitih sadržaja učenicima uvođenjem inovativnih, raznolikih i primjerenih kinezioloških aktivnosti, a time i povećanjem motivacije za samu tjelovježbu. Naglašavamo da predložene intervencije predstavljaju samo primjere dobre prakse, a stvarne mogućnosti poboljšanja uvjeta rada i implementacije novih sadržaja ovisit će o specifičnostima svake škole.

U odnosu na osnovni utjecaj aktivnosti svi predloženi primjeri kinezioloških aktivnosti razvrstani su u **tri modaliteta**. Definirani modaliteti predstavljaju inicijalnu odrednicu pojedine tjelovježbene aktivnosti i mogu pomoći u planiranju, pripremi i provedbi kinezioloških sadržaja u okviru rekreacijskih stanki. Naglašavamo da svaka aktivnost u praksi može polučiti čitav spektar utjecaja, a u zavisnosti od aktualnog antropološkog statusa učenika, načina aplikacije u smislu doziranja i distribucije opterećenja, modifikacije strukture, primjene sadržaja i sl.

**Mobilizacijski modalitet** obuhvaća kineziološke aktivnosti namijenjene aktivaciji organizma mobilizacijom lokomotornog sustava i adaptacijom srčano-žilnog i dišnog sustava. Da bismo postigli navedeno, koristimo se sadržajima niskog do srednjeg intenziteta, prirodnim oblicima kretanja, estetskim gibanjima i sl.

**Razvojni modalitet** ima za cilj razvoj i unapređenje antropološkog statusa učenika, prvenstveno putem poboljšanja primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te poticanja pravilnog razvoja morfoloških obilježja. Ovdje ubrajamo sadržaje srednjeg do umjerenog intenziteta, prilagođene aktualnom antropološkom statusu učenika. To uključuje raznolike kretne strukture, igre, kao i komplekse vježbi primjerenog razvojnog karaktera.

**Relaksacijski modalitet** objedinjuje kineziološke sadržaje mirnog karaktera i niskog intenziteta, s osnovnim ciljem relaksacije i opuštanja organizma, što doprinosi lakšem suočavanju učenika sa svakodnevnim školskim izazovima. Ovaj modalitet uključuje vježbe gibljivosti, pravilnog držanja, disanja, ali i mirne igre, estetska gibanja i sl.





# Tehničko-materijalni uvjeti

## RAZINA 1 (R1)

### MODALITET RADA

|                                    | <i>Mobilizacijski (A)</i>                                                       | <i>Razvojni (B)</i>                                                                            | <i>Relaksacijski (C)</i>                                                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Prirodni oblici kretanja</b> | Kretanja niskog do srednjeg intenziteta: hodanje, trčanje, puzanje, provlačenje | Kretanja srednjeg intenziteta za razvoj funkcionalnih sposobnosti, trčanje sa zadatcima        | Vježbe relaksacije i opuštanja u kretanju                               |
| <b>2. Opće pripremne vježbe</b>    | Kompleksi vježbi aktivacije lokomotornog sustava, posturalne vježbe             | Opće pripremne vježbe za razvoj primarnih motoričkih sposobnosti, kineziterapijske vježbe      | Vježbe relaksacije i fleksibilnosti, vježbe pravilnog disanja i držanja |
| <b>3. Igre i estetska gibanja</b>  | Elementarne igre niskog intenziteta, figurativna gibanja                        | Elementarne igre srednjeg intenziteta, štafetne igre bez rekvizita, dinamička estetska gibanja | Estetska kretanja niskog intenziteta s ili bez glazbe, mirne igre       |



Naziv sadržaja:

## VJEŽBE ZA POSTURU – OPONAŠANJE ŽIVOTINJA

Kod:  
**R1A1**

Opis:

### 1. Hodanje poput raka

Započnite tako što ćete sjediti na podu s nogama razmaknutim ispred sebe i rukama iza leđa s prstima okrenutim prema kukovima. Podignite kukove od poda i zategnite trbušne mišiće. Počnite „hodati“ naprijed pomicanjem lijeve ruke, a zatim desne noge; a zatim pomicanjem desne ruke pa lijeve noge. Hodajte četiri ili više koraka koliko vam prostor dopušta, a zatim se vratite. Izvodite vježbu 30 – 60 sekundi.

### 2. Medvjede puzanje

Započnite u položaju za sklekovce. Ruke su ispod ramena, a leđa su ravna. Stopala trebaju biti razmaknuta u širini kukova, a pete odmaknute od poda tako da se oslanjate samo na prste. Pomaknite se naprijed istovremenim pomicanjem desne ruke i lijeve noge puzećim pokretom, zatim pomicite lijevu ruku i desnu nogu puzećim pokretom. Koljena ne dodiruju tlo. Nastavite se kretati ritmično do udaljenosti koju sami odaberete.

### 3. Kretanje poput crva

Započnite u uspravnom položaju. Držeći noge ravno, savijte kukove tako da rukama možete dotaknuti pod ispred sebe. Pazite da ne pomaknete stopala iz prvobitnog položaja. Koristeći se rukama kao da su stopala, polako hodajte rukama prema naprijed, idući što dalje možete. Na kraju ćete završiti u ispruženom položaju daske. Obrnite pokret sve dok vam ruke ne dodirnu nožne prste i ponovite. Izvodite vježbu 30 – 60 sekundi.

### 4. Flamingo poza

Stanite na jednu nogu. Savijte drugu nogu tako da dodirnete stopalo s unutrašnje strane koljena. Uspravite se i održavajte ravnotežu. Vježbu ponovite na jednoj i drugoj nozi 15 – 30 sekundi.

### 5. Hodanje poput patke

Stopala lagano razmaknite, savijte koljena u položaj čučnja. Stavite ruke na unutarnju stranu nogu, držeći se lijevom rukom za lijevi gležanj, a desnom rukom za desni gležanj. U ovom položaju hodajte unatrag do udaljenosti koju sami odaberete.

Utjecaj: **aktivacija svih mišića tijela, razvoj primarnih motoričkih sposobnosti, posebice snage i jakosti**

Intenzitet: **niski do srednji**

Trajanje: **10 min**

Napomena: **sadržaj je primjenjiv u svim školskim prostorima.**



Naziv sadržaja:

## TRČANJE SA ZADATCIMA

Kod:  
**R1B1**

Opis:

Učenici se u koloni kreću oko škole, igrališta ili dvorane.

Za vrijeme kretanja učenici izvode različite zadatke:

1. hodanje
2. trčanje laganim tempom
3. kruženje rukama u ramenu prema naprijed i prema nazad
4. doticanje tla u kretanju jednom i drugom rukom
5. poskoci u kretanju
6. bočno kretanje u jednu i u drugu stranu
7. zabacivanje nogu prema naprijed i prema nazad.

Utjecaj: **razvoj funkcionalnih sposobnosti**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **5 – 10 minuta**

Napomena: **struktura i sadržaj vježbi podložan je promjenama. Prilikom izvođenja ove aktivnosti intenzitet rada treba prilagoditi aktualnom antropološkom statusu učenika.**

Naziv sadržaja:

## RELAKSACIJSKO HODANJE

Kod:  
**R1C1**

Opis:

Nakon što se učenici pripreme za hodanje, vježba se provodi hodaњem niskog do srednjeg intenziteta u parovima (u dvije vrste). Prije početka hodaњa učenike se upozna s okvirnim planom i rutom hodaњa. Preporučuje se da se vježba hodaњa izvodi uz minimalno korištenje verbalne komunikacije, kako učitelja s učenicima, tako i među samim učenicima.

Tijekom izvedbe vježba se izvodi bez puno verbalnih uputa ili bez ciljanog disocijativnog (izvanjskog) usmjeravanja pozornosti učenika. Cilj vježbe nije nastavak poučavanja učenika u školskom okruženju nego opuštanje, aktivan odmor i priprema učenika za nastavak poučavanja u školi. Očekuje se da će smanjenje verbalne komunikacije povoljno utjecati na *spontanu organizaciju* prethodno usvajanog materijala u razrednom odjeljenju.

Utjecaj: **opuštajući**

Intenzitet: **nizak do srednji**

Trajanje: **5 – 10 minuta**



Napomena: Posebnu pozornost treba obratiti na odjeću i obuću učenika, odnosno njihovu prilagođenost uvjetima planirane staze hodanja.

Trajanje i intenzitet hodanja trebaju biti prilagođeni trenutačnim mikroklimatskim uvjetima. Poželjno je prethodno planirati rutu (stazu) kojom će se hodati, vodeći računa o prometnim i drugim uvjetima u neposrednom okružju škole.

Svaki učenik zadužen je „paziti“ na stanje drugog učenika u svom paru. U slučaju ikakve značajne promjene ili poteškoće učenici se trebaju odmah javiti učitelju.

Naziv sadržaja:

## OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ REKVIZITA

Kod:  
R1A2

Opis:

### 1. Skokovi s uzručenjem i odručenjem – „Jumping Jacks“

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu s rukama u odručenju. Na znak izvode skok te skupljaju istovremeno noge u spetni stav i ruke u uzručenje. Tempo je vježbe ubrzan da bi se zagrijalo i pokrenulo čitavo tijelo.

Broj ponavljanja: 12 puta

### 2. Rotacija ruku prema naprijed i prema nazad

Učenici se nalaze u stavu spetno s rukama u odručenju. Uz rotaciju u ramenom položaju jedna ruka je u predručenju, a druga u zaručenju. Učenici izvode kruženje rukama prema naprijed simulirajući tehniku plivanja „kraul“ uz opružene ruke u zglobu lakta. Nakon određenog broja ponavljanja vježba se izvodi prema nazad simulirajući tehniku leđnog plivanja. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za aktivaciju ruku i ramenog pojasa.

Broj ponavljanja: 5 puta naprijed, 5 puta nazad

### 3. Ekstenzija ruku

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu u širini ramena s rukama u predručenju. Važno je da su leđa ravna, a pogled prema naprijed. Na znak učenici ispružene ruke guraju u ramenom zglobu prema naprijed i prema nazad s namjerom da spoje lopatice. Vježba se izvodi laganim tempom te služi istezanju i jačanju mišića ramenog pojasa.

Broj ponavljanja: 5 puta naprijed, 5 puta nazad

### 4. Otkloni trupom

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu s jednom rukom na boku, a drugom rukom u uzručenju. Na znak izvode gibanje u frontalnoj ravnini u stranu kod koje je ruka na boku. Na drugi znak izmjenjuju položaj ruku te vježbu izvode u drugu stranu.

Broj ponavljanja: 5 puta lijeva strana, 5 puta desna strana



### 5. Kruženje trupom u pretklonu

Učenici se nalaze u širokom raskoračnom stavu s rukama u uzručenju. Vježba se izvodi na način da učenici kruže trupom s ispruženim rukama u jednu i drugu stranu tako da ruke idu sve do poda i visoko u ekstenziju. Važno je da su noge čitavo vrijeme ispružene, a da pogled ide za vrhovima prstiju ruku. Vježba se radi umjerenim tempom te nam služi za jačanje mišića leđa i istezanje mišića zadnje lože nogu.

Broj ponavljanja: 5 puta lijeva strana, 5 puta desna strana

### 6. Rotacija trupa u pretklonu – „vjetrenjača“

Učenici se nalaze u širokom raskoračnom položaju s rukama u odručenju. Prelaze u položaj pretklona te vrše rotaciju trupom tako da jedna ruka dodiruje stopalo suprotne noge dok suprotna ruka ide u zaručenje. Pokret se ponavlja u drugu stranu. Pogled ide za rukom koja je u uzručenju, a noge su čitavo vrijeme pružene u koljenima. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za aktivaciju dubokih mišića kralješnice te jačanje i istezanje mišića donjeg dijela leđa.

Broj ponavljanja: 12 puta

### 7. Kruženje kukovima

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu širine ramena s rukama o bokovima. Na znak vrše kružno gibanje u kukovima u jednu, zatim u drugu stranu. Za vrijeme rada pogled je prema naprijed, a glava se ne pomiče. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za jačanje i istezanje mišića zdjelice i nogu u zglobu kuka.

Broj ponavljanja: 5 puta lijeva strana, 5 puta desna strana

### 8. Iskoraci prema naprijed

Učenici se nalaze u stavu spetnom s rukama o bokovima. Na znak rade iskorak jednom nogom dok druga noga ostaje iza tijela te se spušta zglob koljena te noge do poda. Na drugi znak vraćaju se u početni stav. Pokret se ponavlja s drugom nogom u iskoraku. Za vrijeme izvođenja vježbe pogled je naprijed, a leđa su ravna. Važno je da zglob koljena noge u iskoraku ne prelazi nožne prste u vertikalnoj projekciji. Tempo je vježbe umjeren, a vježba nam služi za jačanje i stezanje mišića nogu.

Broj ponavljanja: 5 puta lijeva noga, 5 puta desna noga / naizmjenično

### 9. Kruženje koljenima

Učenici se nalaze u stavu spetnom u blagom čučnju s rukama na koljenima. Na znak vrše kružno gibanje u zglobu koljena u jednu te drugu stranu. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za labavljenje i istezanje mišića nogu vezanih na zglob koljena.

Broj ponavljanja: 5 puta lijeva strana, 5 puta desna strana

### 10. Čučanj skok sa zaručenjem

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu u širini ramena s blago pogrčenim nogama u zglobu koljena i rukama u predručenju. Na znak skaču u zrak te ruke pomiču nazad i dolje. Prilikom doskoka ruke se vraćaju u predručenje, a učenici se vraćaju u početni stav. Vježba se izvodi ubrzanim tempom te nam služi za dinamičku aktivaciju nogu i ruku te podizanje srčanog pulsa.

Broj ponavljanja: 12 puta

Utjecaj: **aktivacija lokomotornog sustava te podizanje temperature tijela**

Intenzitet: **srednji**





Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Mjesto rada:** svi školski prostori u kojima učenici imaju dovoljno mjesta za izvođenje vježbi. **Ukupan je intenzitet srednji, dok kod nekih vježbi tempo može varirati. Preporučeni metodički organizacijski oblik rada:** frontalni oblik rada.

Naziv sadržaja:

## **OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ REKVIZITA**

Kod:  
**R1B2**

Opis:

### **1. Zamasi nogom**

Stanite uz stolac ili stol pridržavajući se zbog ravnoteže. Zamahnite nogom naprijed-natrag poput njihala. Ponavljajte ritmično 20 – 30 sekundi. Ponovite isto s drugom nogom.

### **2. Kruženje u ramenom zglobu**

Ruke ispružite u stranu i njima kružite u zraku. Počnite s malim krugovima i postupno ih povećavajte kako biste zagrijali ramene zglobove. Ponavljajte ritmično 20 – 30 sekundi. Zatim promijenite smjer.

### **3. Mačka**

Postavite se „na sve četiri“ (u položaj za puzanje) s dlanovima ispod ramena i koljenima ispod kukova. Leđa izvijte u slovo „c“ prema stropu, pritom gledajući u pupak. Zatim izvijte leđa u slovo „c“ prema podu, pritom gledajući prema stropu. Ponovite 5 – 8 puta.

### **4. Rotacija u torakalnom dijelu kralješnice**

Dok ste „na sve četiri“, stavite desnu ruku iza glave, a zatim zakrenite gornji dio tijela udesno dok povlačite desni lakat prema stropu. Ponovite 5 – 8 puta na obje strane.

### **5. Kruženje u gležnju**

Sjednite na stolac, ispružite jednu nogu i palcem crtajte kružnice. Ponovite 5 – 8 puta u jednom i drugom smjeru. Zatim promijenite nogu.

### **6. Istezanje pregibača kukova**

Klekните na jedno koljeno, dok je drugo stopalo ravno na podu ispred vas, koljeno je savijeno. Lagano i ritmično gurajte koljeno prema naprijed dok držite leđa ravno da biste ispružili nogu u zglobu kukova.

### **7. Leptirići**

Sjednite na pod ili stolac sa spojenim stopalima ispred sebe. Držeći se za stopala, nježno i ritmično titrajte koljenima prema podu. Ponavljajte ritmično 20 – 30 sekundi.

Utjecaj: **pokretljivost tijela**

Intenzitet: **nizak do srednji**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Sadržaj je primjeren provedbi u svim zatvorenim prostorima škole.**



Naziv sadržaja:

## OPUŠTAJUĆE DISANJE

Kod:  
R1C2-1

Opis:

U učionici razrednog odjeljenja provodi se vježba *opuštajućeg disanja* bez uporabe drugih pomagala.

Priprema za vježbu: Učenici zauzmu svoja mjesta u sjedećem položaju, noge spuste na pod raširene u širini ramena, ruke polože na svoja koljena s dlanovima okrenutima prema dolje, naslanjajući se pritom na naslon stolca s trupom i glavom u okomitom položaju. Vježba se može izvoditi sa zatvorenim ili otvorenim očima.

Uputa:

Učitelj navodi kratku uputu za ovu vježbu s osnovnim elementima:

- vježba se može izvoditi sa zatvorenim ili otvorenim očima
- vježba se izvodi u šutnji
- učenici usmjeravaju svoju pozornost na tijek udisanja – izdisanja zraka
- udisanje se provodi kroz nosnice
- izdisanje se provodi kroz usta
- udisaj se provodi polako, a izdisaj se provodi dvostruko sporije od udisaja (usnice se lagano otvore i zrak se polagano otpušta iz pluća)
- ako bilo tko osjeti nelagodu ili ikakvu drugu poteškoću, neka nastavi normalno disati te podigne ruku da bi mu učitelj pomogao.

Vježba:

Nakon zauzimanja položaja za vježbanje, tijekom sljedećih 30 sekundi, učenici se pripremaju za provedbu vježbanja te učitelj govori ZAPOČNI S VJEŽBOM. Vježba se provodi sljedećih 5 do 10 minuta prema individualnim mogućnostima i potrebama svakog učenika. U početku vježbanja (dok ova vježba još nije dovoljno poznata svim učenicima) učitelj može davati ritam udisaja govoreći samo UDAH- IZDAH, ali da pritom trajanje udisaja bude vrlo kratko (samo 2 – 3 sekunde), a trajanje izdisaja bude kratko (samo 4 – 5 sekundi). Za očekivati je da bi udisaj i izdisaj za vrijeme pravilnog vježbanja mogli trajati nešto dulje od tih kratkotrajnih vrijednosti.

Na kraju vježbe (po izričaju KRAJ VJEŽBANJA) učenici će se nakon desetak sekundi do minute ustati sa stolaca te se u mjestu razgibati (raširiti šake i ruke, čučnuti nekoliko puta, zarotirati trup...), podižući razinu svoje pobuđenosti i tako se pripremati za sljedeće nastavne aktivnosti.

Utjecaj: **opuštajući – snižavanje pobuđenosti; asocijativno usmjeravanje pozornosti**

Intenzitet: **nizak**

Trajanje: **5 – 10 minuta**

Napomena: **Vježbu je moguće izvoditi tako da svi učenici sjede na svojim mjestima ili pak da sjede u krugu (s dovoljno razmaka među učenicima).**

**Moguće je vježbati ovu vježbu i u ležećem položaju s uzdignutom glavom i s rukama položenima pored trupa, ali je to provedivo samo u manjim skupinama i u prostorijama opremljenima za tjelesno vježbanje.**



Naziv sadržaja:

## AKTIVIRAJUĆE (DUBOKO, DIJAFRAGMALNO) DISANJE

Kod:  
R1C2-2

Opis:

U učionici razrednog odjeljenja provodi se vježba *aktivirajućeg (dubokog, dijafragmalnog)* disanja bez uporabe drugih pomagala.

Priprema za vježbu:

Učenici zauzmu svoja mjesta u sjedećem položaju, noge spuste na pod raširene u širini ramena, jednu ruku polože na svoj trbuh, drugu ruku polože na svoja prsa, naslanjajući se pritom na naslon stolca s trupom i glavom u okomitom položaju. Vježba se može izvoditi sa zatvorenim ili otvorenim očima.

Uputa:

Učitelj navodi kratku uputu za ovu vježbu s osnovnim elementima:

- vježba se može izvoditi sa zatvorenim ili otvorenim očima
- vježba se izvodi u šutnji
- učenici usmjeravaju svoju pozornost na tijek udisanja – izdisanja zraka, prateći kretanje svojih ruku položenih na trbuh i na prsa
- udisanje se provodi kroz nosnice, a izdisanje se provodi kroz usta
- udisaj se provodi polako i duboko, a izdisaj se provodi istim ritmom (ritam udisaja i izdisaja svaki učenik određuje samostalno za sebe)
- ako bilo tko osjeti nelagodu ili ikakvu drugu poteškoću, neka nastavi normalno disati te podigne ruku da bi mu učitelj pomogao.

Vježba:

Nakon zauzimanja položaja za vježbanje, tijekom sljedećih 30 sekundi, učenici se pripremaju za provedbu vježbanja te učitelj govori **ZAPOČNI S VJEŽBOM**. Vježba se provodi sljedećih 5 do 10 minuta prema individualnim mogućnostima i potrebama svakog učenika. U početku vježbanja (dok ova vježba još nije dovoljno poznata svim učenicima) učitelj može davati ritam udisaja govoreći samo UDAH- IZDAH, ali da pritom trajanje udisaja bude kratko (samo 4 – 5 sekundi), a trajanje izdisaja bude isto tako kratko (samo 4 – 5 sekundi). Učenici naizmjenično udišu i izdišu dišući duboko. Na kraju svakog udisaja učenici malo podignu svoju trbušnu stjenku aktivirajući ošit (dijafragmu) kako bi uvukli nešto više zraka u svoja pluća. Neposredno nakon udisaja slijedi izdisaj. Svaki učenik samostalno određuje dinamiku svojih udisaja i izdisaja. Tijekom vježbanja učenici usmjeravaju i održavaju svoju pozornost na pokrete udisaj – izdisaj te na položaj svojih ruku.

Na kraju vježbe (po izričaju **KRAJ VJEŽBANJA**) učenici će se nakon desetak sekundi do minute ustati sa stolaca te se u mjestu razgibati (raširiti šake i ruke, čučnuti nekoliko puta, zarotirati trup...), podižući razinu svoje pobuđenosti i tako se pripremiti za sljedeće nastavne aktivnosti.

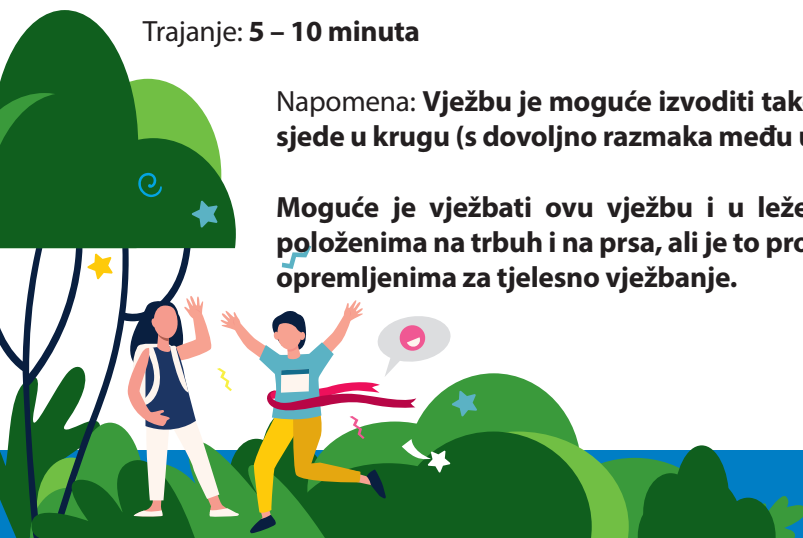
Utjecaj: **opuštajući; asocijativno usmjeravanje pozornosti**

Intenzitet: **nizak**

Trajanje: **5 – 10 minuta**

Napomena: **Vježbu je moguće izvoditi tako da svi učenici sjede na svojim mjestima ili pak da sjede u krugu (s dovoljno razmaka među učenicima).**

**Moguće je vježbati ovu vježbu i u ležećem položaju s uzdignutom glavom i s rukama položenima na trbuh i na prsa, ali je to provedivo samo u manjim skupinama i u prostorijama opremljenima za tjelesno vježbanje.**



Naziv sadržaja:

## DISANJE S USMJERAVANJEM POZORNOSTI

Kod:  
**R1C2-3**

Opis:

U učionici razrednog odjeljenja provodi se vježba *disanja s usmjeravanjem pozornosti* bez uporabe drugih pomagala.

Priprema za vježbu: Učenici zauzmu svoja mjesta u sjedećem položaju, noge spuste na pod raširene u širini ramena, ruke polože na svoja koljena s dlanovima okrenutima prema dolje, naslanjajući se pritom na naslon stolca s trupom i glavom u okomitom položaju. Vježba se može izvoditi sa zatvorenim ili otvorenim očima.

Uputa:

Učitelj navodi kratku uputu za ovu vježbu s osnovnim elementima:

- vježba se može izvoditi sa zatvorenim ili otvorenim očima
- vježba se izvodi u šutnji
- učenici usmjeravaju svoju pozornost na tijek udisanja – izdisanja te na dijelove tijela koje im učitelj tijekom vježbe spomene
- udisanje se provodi kroz nosnice, a izdisanje se provodi kroz usta
- udisaj se provodi polako, a izdisaj se provodi također polagano (po mogućnosti nešto sporije od ritma prethodnog udisaja)
- ako bilo tko osjeti nelagodu ili ikakvu drugu poteškoću, neka nastavi normalno disati te podigne ruku da bi mu učitelj pomogao.

Vježba:

Nakon zauzimanja položaja za vježbanje, tijekom sljedećih 30 sekundi, učenici se pripremaju za provedbu vježbe te učitelj govori **ZAPOČNI S VJEŽBOM**. Vježba se provodi sljedećih 5 (do maksimalno 10) minuta.

Učenici u prvoj minuti vježbanja usmjeravaju svoju pozornost isključivo na disanje.

Nakon isteka prve minute učitelj svakih 30 sekundi izgovara dio tijela (ili topološku regiju), a učenici usmjeravaju svoju pozornost na taj dio tijela nastavljajući ritmično disati bez zadržavanja daha:

- glava i vrat
- ramena i ruke
- trup
- noge i stopala.

Učitelj još jednom prođe u istom ritmu ova 4 dijela – regije tijela.

Na kraju vježbe (po izričaju **KRAJ VJEŽBANJA**) učenici će se nakon desetak sekundi do minute podignuti iz svojih stolaca te će se u mjestu razgibati (raširiti šake i ruke, čučnuti par puta, zarotirati trup...), podižući razinu svoje pobuđenosti i tako se pripremiti za sljedeće nastavne aktivnosti.

Utjecaj: **opuštajući; asocijativno usmjeravanje pozornosti**

Intenzitet: **nizak**

Trajanje: **5 (do maksimalno 10) minuta**



Napomena: **Vježbu je moguće izvoditi tako da svi učenici sjede na svojim mjestima ili u krugu (s dovoljno razmaka među učenicima).**

**Moguće je vježbati ovu vježbu i u ležećem položaju s uzdignutom glavom i s rukama položenima pored trupa, ali je to provedivo samo u manjim skupinama i u prostorijama opremljenima za tjelesno vježbanje.**

**Nakon što je ova vježba višekratno ponavljana u izvornom obliku, vježbu je moguće modificirati na sljedeće načine:**

- **moguće je u popis dijelova tijela na koje će se usmjeriti pozornost ubaciti još neke druge „elemente“, odnosno dijelove tijela poput: GLAVA, LICE, VRAT, RUKE, PODLAKTICE, ŠAKE, TRUP, NOGE, POTKOLJENICE, STOPALA; time se produljuje vrijeme vježbanja, ali se pritom i vježba preciznije usmjeravanje pozornosti**
- **nakon usmjeravanja pozornosti učenika na pojedini dio – regiju tijela, moguće je uputiti učenike da opažaju postoji li ikakva mišićna napetost u tom dijelu tijela; ako ju opaze u nekom od dijelova tijela, mogu taj dio tijela svjesno opustiti.**

Naziv sadržaja:

## ELEMENTARNE IGRE

Kod:  
**R1A3**

Opis:

U ovom segmentu moguće je primijeniti različite elementarne igre niskog do srednjeg intenziteta. Posebice mogu biti interesantne i djeci motivirajuće tradicionalne igre popraćene pjevanjem, brojalicama i slično. Kao primjer navest ćemo samo jednu igru.

### „Ide maca oko tebe“

Učenici sjede u krugu zatvorenih očiju i pjevaju pjesmicu sljedećeg teksta: „Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe, čuvaj mijo rep da ne budeš slijep, ako budeš slijep, otpast će ti rep“. Za ovo vrijeme jedan od učenika u ulozi „mace“ šeta izvan kruga, a u ruci drži igračku. Kada pjesmica stane, učenik stavlja igračku iza učenika do kojeg je došao. Svi se okreću, a učenik iza kojeg je igračka ustaje, uzima istu i potrči za učenikom koji je glumio „macu“. „Maca“ bježi od lovca trčeći oko kruga s ciljem da zauzme njegovo mjesto u krugu. Ako u tome uspije lovac postaje „maca“, a u suprotnom zadatak se ponavlja.

Utjecaj: **aktivacija lokomotornog sustava**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **5 – 10 minuta**

Napomena: **Učitelji po vlastitom odabiru i preferencijama učenika odabiru igre i sadržaje sličnog karaktera.**





Naziv sadržaja:

## IGRE I ESTETSKA GIBANJA

Kod:  
**R1B3**

Opis:

### Štafetna igra s tri zadatka

Učenici su raspoređeni u dvije ili više kolona. Ispred kolona na udaljenosti od 10 metara postavljene su oznake (linija, školska sjedalica, torba...). Prvi u koloni nalazi se na oznaci koja označava start (linija, školska sjedalica, torba...). Igra se izvodi tako da učenici koji se nalaze u kolonama na znak što brže prelaze zadanu udaljenost te ostaju iza oznake i tako formiraju kolonu na suprotnoj strani. Zadatak se ponavlja tri puta tako da učenici u svakom krugu izvode jedan od tri zadatka. Kolona koja prva izvrši sva tri kruga te stane u početni položaj ujedno je i pobjednik igre. U prvom krugu učenici udaljenost prelaze četveronoške u uporuci na rukama i stopalima s koljenima udaljenim desetak centimetara od podloge. Drugi je zadatak da učenici iz čučnja vrše skok gore i naprijed te tako prelaze zadanu udaljenost. Treći je zadatak da učenici prelaze zadanu udaljenost u dubokom čučnju ne podižući tijelo s rukama u uzručenju.

Utjecaj: **podizanje funkcionalnih sposobnosti i razvoj koordinacije**

Intenzitet: **srednji do visoki**

Trajanje: **10 min**

Napomena: **Mjesto rada: školski hodnici, atrij, školska dvorana, školsko dvorište. Broj ponavljanja potrebno je uskladiti s mogućnostima učenika, a zadatke unutar poligona podložne su modifikaciji i nadopunjavanju.**

Naziv sadržaja:

## MIRNE IGRE

Kod:  
**R1C3**

Opis:

Relaksacijski modalitet rada može uključivati različite mirne igre, kretanje i estetska gibanja niskog intenziteta. Osnovni je cilj ovih sadržaja smirivanje organizma te povećanje koncentracije i pažnje uz razvoj primarnih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija i gibljivost. U nastavku dajemo jedan primjer takvog sadržaja.

### Igra kipova

Učenici su slobodno postavljeni unutar vježbovnog prostora. Jedan učenik nalazi se ispred njih i vodi igru. Učenik daje upute u koji će se kip djeca pretvoriti (balerina, nogometaš, ptica, stablo...). Učenici zauzimaju zadani položaj, a učenik voditelj odabire njemu najuspješniji kip. Odabrani učenik postaje voditelj igre.

Utjecaj: **smirivanje organizma**

Intenzitet: **niski**

Trajanje: **10 min**

Napomena: **Sadržaj je primjeren svim školskim prostorima.**



# Tehničko-materijalni uvjeti

## RAZINA 2 (R2)

|                                               | MODALITET RADA                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <i>Mobilizacijski (A)</i>                                                                                            | <i>Razvojni (B)</i>                                                                                                                                           | <i>Relaksacijski (C)</i>                                                                                                               |
| <b>1. Prirodni oblici kretanja</b>            | Manipulacija objektima niskog intenziteta (lopte, vijače, marame...), kretanja uz upotrebu rekvizita                 | Savladavanje prepreka i otpora srednjeg intenziteta s ciljem razvoja primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti                                         | Vježbe relaksacije i opuštanja u kretanju uz upotrebu rekvizita i pomagala, kineziterapijski sadržaji                                  |
| <b>2. Opće pripremne vježbe s rekvizitima</b> | Kompleksi mobilizacijskih vježbi s rekvizitima (vijače, loptice, palice, marame...), posturalne vježbe s rekvizitima | Opće pripremne vježbe s rekvizitima za razvoj primarnih motoričkih sposobnosti (vijače, palice, vrećice s pijeskom...), kineziterapijske vježbe s rekvizitima | Vježbe relaksacije i fleksibilnosti uz upotrebu rekvizita i pomagala, vježbe pravilnog disanja i držanja s rekvizitima                 |
| <b>3. Poligoni prepreka</b>                   | Poligoni prepreka niskog intenziteta, nenatjecateljskog karaktera                                                    | Razvojni poligoni prepreka, srednjeg intenziteta                                                                                                              | Vježbe u nizu, rad na stazi s ciljem relaksacije                                                                                       |
| <b>4. Igre i estetska gibanja</b>             | Elementarne igre s rekvizitima niskog intenziteta, figurativna gibanja s rekvizitima                                 | Elementarne i štafetne igre srednjeg intenziteta s rekvizitima i pomagalima, dinamička estetska gibanja s rekvizitima                                         | Estetska kretanja niskog intenziteta s rekvizitima s ili bez glazbe, mirne igre s rekvizitima, kineziterapijski sadržaji s rekvizitima |



Naziv sadržaja:

## PRIRODNI OBLICI KRETANJA

Kod:  
**R2A1**

Opis:

### Hodanje učionicom s balansiranjem loptice na podlozi

Učenici hodaju učionicom u slobodnoj formaciji tako da u objema rukama drže tvrdi podlogu (bilježnica, udžbenik, knjiga...) na kojoj se nalazi loptica. Zadatak je balansirati lopticu na podlozi uz slobodno kretanje. Prilikom kretanja učenici moraju izbjegavati jedni druge i predmete koji se nalaze u učionici. Ako loptica ispadne s podloge, učenik vraća lopticu na podlogu te nastavlja gibanje. Zadatak se može dodatno usložniti tako da učenici broje koliko im je puta ispala loptica.

Utjecaj: **razvoj ravnoteže te koordinacije uz manipulaciju objektima**

Intenzitet: **nizak**

Trajanje: **8 do 10 minuta**

Napomena: **Mjesto rada: učionica. Sadržaj je primjeren za odvijanje i u drugim prostorima unutar i izvan škole.**

Naziv sadržaja:

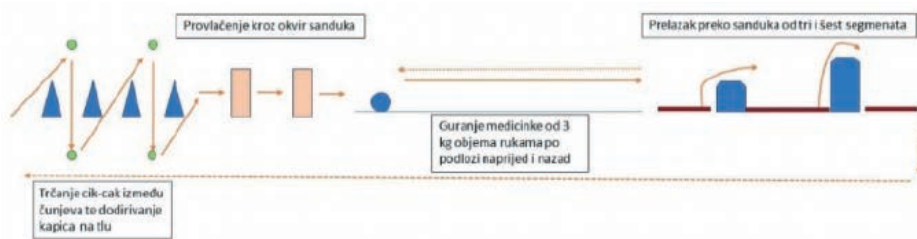
## PRIRODNI OBLICI KRETANJA

Kod:  
**R2B1**

Opis:

### Svladavanje prepreka i otpora

U ovom primjeru prikazan je modificirani oblik rada na stazi za svladavanje prepreka i otpora. Učenici izvršavaju zadatke na stazi te se hodajući vraćaju na početak da bi ponovili zadatak. Ako materijalni uvjeti dopuštaju, može se postaviti više istih staza na kojima učenici izvršavaju zadatak uz veći broj ponavljanja i manji red čekanja.



Utjecaj: **razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **8 do 10 minuta**

Napomena: **Rad u školskoj dvorani i u drugim školskim prostorima.**



Naziv sadržaja:

## VJEŽBA PREVENCIJE RAVNOG STOPALA

Kod:  
**R2C1**

Opis:

Za ovu relaksacijsku vježbu potrebne su male spužvice i jedan koš za papir. Učenici vježbu izvode u čarapama ili bosi. Spužvice se pobacaju slobodno po tlu, a koš je u sredini vježbovnog prostora. Zadatak je učenika da hodanjem dolaze do spužvica te ih hvataju nožnim prstima. Nakon opisane radnje hodanja sa spužvicom među prstima vraćaju je u koš. Radnju ponavljaju drugom nogom. Vježba se može modificirati tako da učenici opisane radnje izvode hodajući na petama i na bridovima stopala.

Utjecaj: **prevencija razvoja ravnog stopala**

Intenzitet: **nizak – srednji**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Sadržaj se može provoditi u svim zatvorenim školskim prostorima.**

Naziv sadržaja:

## OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S REKVIZITIMA

Kod:  
**R2A2**

Opis:

### 1. Sunožno preskakivanje vijače

Učenici se nalaze u stavu spetnom s vijačom u rukama koje se nalaze kraj kukova. Vijača je u početnom položaju iza pete. Zamahom iz zgloba šake pokreću vijaču preko glave te je preskaču sunožnim odrazom s podloge. Važno je da su leđa ispravna čitavo vrijeme, a da su ruke što bliže tijelu. Tempo je vježbe ubrzan da bi učenici zagrijali i pokrenuli čitavo tijelo.

### 2. Kruženje rukama s vijačom

Učenici se nalaze u stavu spetno s vijačom presavijenom dva puta. Presavijena se vijača nalazi u jednoj ruci koja ispružena vrši rotaciju prema naprijed i prema nazad. Ista se radnja ponavlja s drugom rukom. Vježba je umjerenog intenziteta te nam služi za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa.

### 3. Prebacivanje vijače ispruženim rukama

Učenici se nalaze u raskoračnom položaju u širini ramena s rukama u odručenju. Vijača se nalazi u jednoj ruci na način da je presavijena jednom i vezana u obični uzao. Učenici podižu ruke do uzručenja te prebacuju vezanu vijaču iz ruke u ruku. Nakon prebacivanja ruke se vraćaju u odručenje te se vježba ponavlja. Vježba je umjerenog intenziteta te nam služi za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa.



#### 4. Rotacija vijačom u pretklonu

Učenici se nalaze u raskoračnom položaju u širini ramena s rukama u uzručenju s presavijenom vijačom. Na znak prelaze trupom u pretklon zadržavajući ruke s vijačom u uzručenju. U ovom trenutku trup i ruke u ravnini pod 90 stupnjeva u odnosu na noge. Iz opisanog položaja učenici vrše rotaciju u donjem dijelu leđa u lijevu i desnu stranu. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za jačanje i istezanje donjih mišića leđa.

#### 5. Podizanje trupa u raskoračnom stavu

Učenici se nalaze u raskoračnom položaju u širini ramena s rukama u uzručenju s presavijenom vijačom. Na znak prelaze trupom u pretklon zadržavajući ruke s vijačom u uzručenju. U ovom trenutku trup i ruke su u ravnini pod 90 stupnjeva u odnosu na noge. Na znak se vraćaju u početni položaj. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za jačanje mišića leđa.

#### 6. Bočno koračanje preko vijače

Vijaču presavijenu na pola učenici stavljaju na podlogu s jedne strane tijela blizu vanjske strane stopala tako da vijača čini liniju koju učenici mogu prelaziti bočno. Učenici se nalaze u stavu spetnom s rukama uz tijelo. Noga koja je bliže vijači podiže se visoko u zglobov kuka s blagom rotacijom prema van. U tom trenutku podignutu nogu spuštaju preko vijače dok je druga noga prati preko vijače. Isti pokret sada se radi na drugu stranu. Važno je da su leđa čitavo vrijeme ravna, a pogled prema naprijed. Vježba se izvodi umjerenim tempom te nam služi za jačanje i mobilizaciju zglobova kuka.

#### 7. Podizanje kukova u pretklonu s rukama na tlu

Učenici se nalaze u stavu spetnom u čučnju s rukama u upor o tlo te presavijenom vijačom. Na znak podižu kukove, a ruke i vijaču drže na tlu. Vježba se izvodi u niskom intenzitetu, a služi nam za istezanje mišića zadnje lože te jačanje mišića nogu.

#### 8. Iskorak s vijačom u predručenju

Učenici se nalaze u stavu spetnom s presavijenom vijačom na pola u uzručenju. Na znak rade iskorak jednom nogom dok druga noga ostaje iza tijela te se spušta zglob koljena iste noge do poda. Ruke istovremeno idu u predručenje. Na drugi znak vraćaju se u početni stav. Pokret se ponavlja s drugom nogom. Za vrijeme izvođenja vježbe pogled je naprijed, a leđa su ravna. Važno je da zglob koljena noge u iskoraku ne prelazi nožne prste u vertikalnoj projekciji. Tempo vježbe je umjeren, a vježba nam služi za jačanje i stezanje mišića nogu te aktivaciju ruku i ramenog pojasa.

#### 9. Skokovi s pruženim nogama u različitim smjerovima

Učenici vijaču presavijenu na pola stavljaju na podlogu tako da tvori krug. U stavu spetno ulaze u krug s rukama uz tijelo. Na znak na pruženim nogama u skočnom zglobov iskaču iz kruga te se vraćaju u njega. Skokove iz kruga izvode u različitim smjerovima. Važno je da su noge ispružene u zglobov koljena tako da je naglasak na mišićima potkoljenice. Vježba se izvodi ubrzano.

#### 10. Skok za vijačom

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu u širini ramena. Vijača se nalazi u jednoj ruci tako da je presavijena jednom i vezana u obični uzao. Na znak učenici bacaju vijaču visoko iznad glave, a u trenutku pada vijače pružaju ruke u uzručenje te skaču za vijačom. Vježba se izvodi tako da učenici jednom bacaju vijaču desno pa lijevom rukom. Vježba se izvodi ubrzano te nam služi za dinamičku aktivaciju nogu i ruku te podizanje srčanog pulsa.





Utjecaj: **aktivacija lokomotornog sustava te podizanje temperature tijela**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Mjesto rada: svi školski prostori u kojima učenici imaju dovoljno mjesta za izvođenje vježbi. Ukupan je intenzitet umjeren dok kod nekih vježbi tempo može varirati. Preporučeni metodički organizacijski oblik rada: frontalni oblik rada.**

Naziv sadržaja:

## **OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S REKVIZITIMA**

Kod:  
**R2B2**

Opis:

U ovom primjeru prikazan je jedan od načina vježbanja s vijačom za podizanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

3 x 10 sunožno preskakivanje vijače



Pauza 30 sekundi

10 x prebacivanje vijače iznad glave u odručenju

10 x podizanje presavijene vijače iz predručenja do uzručenja

10 x bacanje vezane vijače u zrak i hvatanje istom rukom (5 x lijeva / 5 x desna ruka)



Pauza 30 sekundi

3 x 10 sunožno preskakivanje vijače s međuposkokom

Pauza 30 sekundi

10 x opružanje nogu u zglobu koljena od presavijene vijače u razini prsa na leđima

10 x sklopka na leđima

10 x leđnjaci



Pauza 30 sekundi

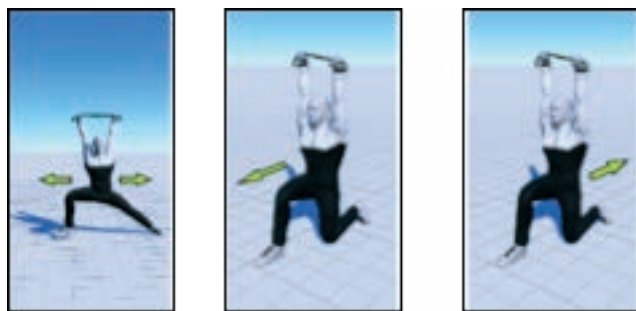
3 x 10 preskakivanje vijače naizmjenično lijevom i desnom nogom

Pauza 30 sekundi

10 x iskorak bočno s presavijenom vijačom u uzručenju (5 x lijeva strana / 5 x desna strana)

10 x iskorak s presavijenom vijačom u uzručenju (5 x lijeva noga / 5 x desna noga)

10 x zakorak s presavijenom vijačom u uzručenju (5 x lijeva noga / 5 x desna noga)



Utjecaj: **razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **8 do 10 minuta**

Napomena: **Mjesto rada: svi školski prostori u kojima učenici imaju dovoljno mjesta za izvođenje vježbi. Broj ponavljanja potrebno je uskladiti s mogućnostima učenika, a odabir vježbi prema količini usvojenih motoričkih znanja.**

**Prezentirani 3D kinogrami izgrađeni su pomoću aplikacije Magic Poster verzija 3.0 wombat studio, Inc. te služe samo za internu upotrebu dokumenta.**

Naziv sadržaja:

## VJEŽBE ISTEZANJA S VIJAČOM

Kod:  
**R2C2-1**

Opis:

### 1. Istezanje iz čučnja

Učenici se nalaze u čučnju u stavu spetnom s presavijenom vijačom u rukama u predručenju. Lagano se podižu u nogama te istežu čitavo tijelo s rukama u uzručenju. Broj ponavljanja: 3 do 5 puta.

### 2. Iskret s vijačom

Učenici se nalaze u stavu spetnom s vijačom u rukama u predručenju. Na znak polagano izvode iskret u ramenom zglobu. Broj ponavljanja: do 5 puta.

### 3. Otkloni s vijačom u uzručenju

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu u širini ramena s presavijenom vijačom u uzručenju. Na znak polagano rade otklon u lijevu i desnu stranu. Broj ponavljanja: 5 u jednu i 5 u drugu stranu.

### 4. Zasuci trupom s vijačom u predručenju

Učenici se nalaze u raskoračnom stavu u širini ramena s presavijenom vijačom u predručenju. Na znak vrše zasuk trupom u jednu i drugu stranu s pogledom za vijačom. Broj ponavljanja: 5 u jednu i 5 u drugu stranu.

### 5. Pretklon s vijačom

Učenici se nalaze u stavu spetno s presavijenom vijačom u uzručenju. Na znak vrše pretklon s opruženim nogama nastojeći rukama s vijačom dotaknutu tlo. Vježba se izvodi polagano. Broj ponavljanja: 3 do 5 puta.

Utjecaj: **razvoj fleksibilnosti**

Intenzitet: **nizak**

Trajanje: **8 do 10 minuta**

Napomena: **Sadržaji se mogu izvoditi u školskoj dvorani i u drugim školskim prostorima.**



Naziv sadržaja:

## VJEŽBE ISTEZANJA NA PILATES LOPTI

Kod:  
**R2C2-2**

Opis:

### 1. Istezanje prsnih i trbušnih mišića

Sjednite na loptu i polako „odšetajte“ prema naprijed sve dok ne legnete na loptu s potpuno oslonjenim leđima. Ako je potrebno, možete se držati za zid radi ravnoteže. Opustite kukove i glavu na lopti i pustite da vam se ruke lagano ispruže u stranu i prema podu. Zadržite položaj na lopti, izvedite 3 do 5 puta udah/izdah.

### 2. Istezanje „cijelog“ tijela

Stanite ispred lopte s razmaknutim stopalima. Stavite ruke na loptu i držeći lagano savijena koljena, zakotrljajte loptu prema naprijed. Pritisnite prsa prema dolje dok kotrljate loptu da biste istegnuli stražnju stranu mišića nogu. Zadržite položaj, izvedite 3 do 5 puta udah/izdah.

### 3. Istezanje leđa

Stanite s razmaknutim stopalima i loptom točno ispred sebe. Postavite desnu ruku na loptu i okrenite dlan tako da vam palac bude usmjeren prema stropu. Pomoću bočne strane ruke zakotrljajte loptu ulijevo držeći kukove u ravni. Zakotrljajte loptu koliko god možete da osjetite istezanje u ruci i leđima. Zadržite položaj, izvedite 3 do 5 puta udah/izdah te vježbu ponovite postavljajući lijevu ruku na loptu.

### 4. Istezanje pregibača kukova

Početni je položaj klečeći na oba koljena s loptom ispred sebe pridržavajući ju rukama. Iskoračite prema naprijed lijevom nogom i oslonite se na desno koljeno. Vaša je desna noga ispružena, a lijevo je koljeno savijeno ispred. Udahnite, nagnite se nad loptu s podignutim prsima i izdahnite. Zadržite još dva udaha. Ponovite na drugu stranu.

### 5. Istezanje unutarnje strane bedara

Sjednite na loptu i postavite stopala na pod u širokom razmaku. Nagnite se naprijed, držeći leđa ravna i postavite laktove na unutarnju stranu koljena. Opustite se u istezanju, koristeći laktove da nježno gurate koljena prema van za dublje istezanje. Zadržite položaj, izvedite 3 do 5 puta udah/izdah.

Utjecaj: **opuštajući**

Intenzitet: **nizak – srednji**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Sadržaj se može provoditi u svim školskim prostorima.**



Naziv sadržaja:

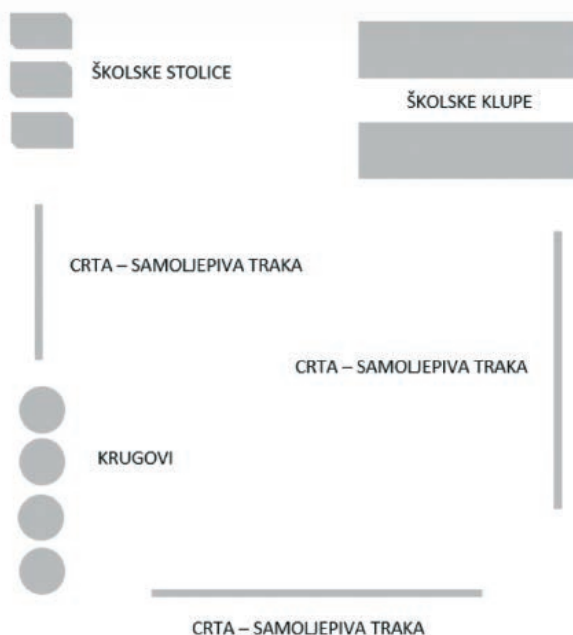
## POLIGON PREPREKA

Kod:  
**R2A3**

Opis:

### Poligoni prepreka u zatvorenom prostoru

U standardnoj postavi učionice na tlu se is crtavaju oznake. Is crtane oznake i standardni učionički namještaj postavljaju se u prikazan nacrt s ciljem provedbe različitih sadržaja.



Učenici, krećući se poligonom, izvode sljedeće zadatke:

- hodanje oko stolaca/čunjeva/prepreka
- hodanje po suženoj površini prema naprijed/natrag/bočno
- 4 sunožna poskoka u označene površine
- hodanje s izvođenjem priručnja i uzručenja
- sunožni preskoci s lijeve na desnu stranu prema naprijed
- provlačenje ispod dvije uzastopno postavljene i razmaknute školske klupe.

Utjecaj: **aktivacija lokomotornog sustava**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Struktura poligona podložna je modifikaciji u skladu s učioničkim prostorom, postavom klupa i stolaca te brojem učenika.**



Naziv sadržaja:

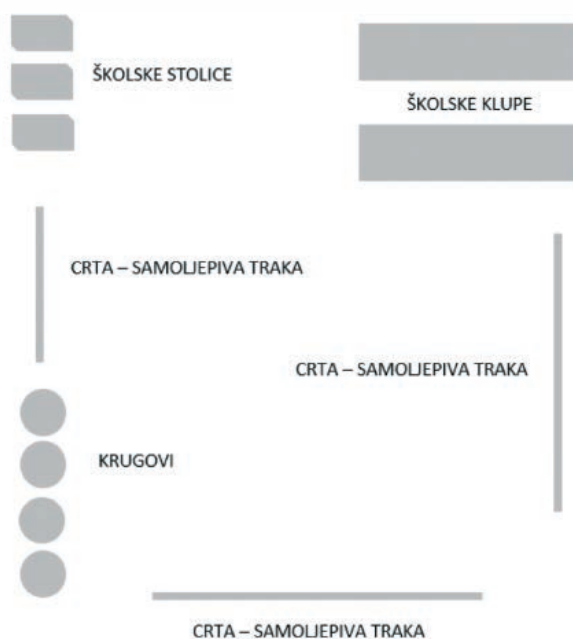
## POLIGON PREPREKA RAZVOJNOG KARAKTERA

Kod:  
**R2B3-1**

Opis:

### Poligoni prepreka u zatvorenom prostoru

U standardnoj postavi učionice na tlu se iscrtavaju određene markacije. Iscrtane markacije i standardni učionički namještaj postavljaju se u prikazanu shemu s ciljem provedbe različitih sadržaja u odnosu na definirani modalitet rada.



Učenici, krećući se poligonom, izvode sljedeće zadatke:

- trčanje oko stolaca/čunjeva/prepreka
- bočno prednje/stražnje križno hodanje
- 4 jednonožna poskoka u označene površine (s iste noge na istu nogu / s jedne noge na drugu nogu)
- hodanje s izvođenjem prednoženja/pljesak dlanovima ispod prednožene noge
- iz bočnog stava, sunožni preskoci naprijed – natrag preko markacije
- provlak ispod prve klupe, sijed na drugu klupu i prelazak preko druge klupe.

Utjecaj: **razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Struktura poligona podložna je modifikaciji u skladu s učioničkim prostorom, postavom klupa i stolaca te brojem učenika.**





Naziv sadržaja:

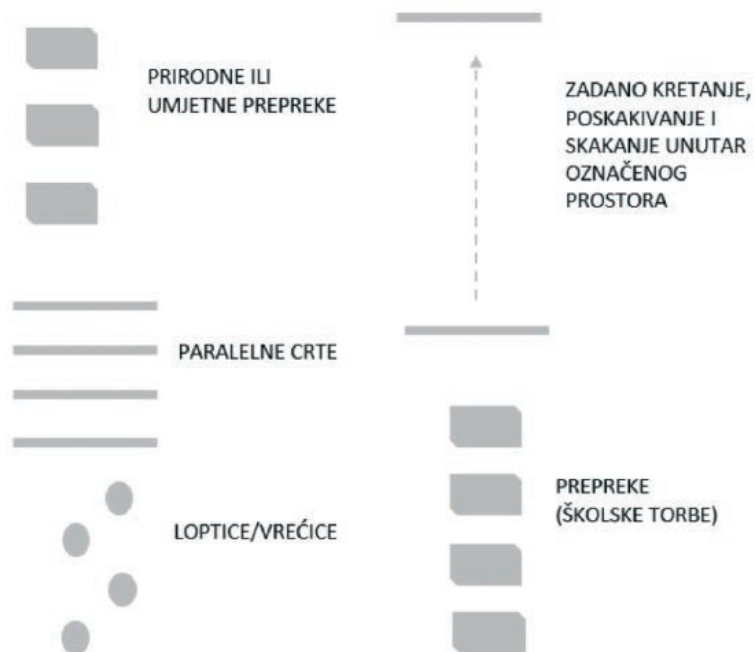
## POLIGON PREPREKA RAZVOJNOG KARAKTERA

Kod:  
R2B3-2

Opis:

### Poligoni prepreka na otvorenoj površini

Na otvorenom prostoru postavlja se poligon kao što je prikazano na slici.



Učenici, krećući se poligonom, izvode sljedeće zadatke:

- vijugavo trčanje među prirodnim i/ili umjetnim preprekama
- sunožni skokovi s jedne na drugu oznaku
- bacanje i hvatanje loptica/vrećica s objema rukama u zrak
- trčanje s jednonožnim preskakivanjem niskih prepreka
- unutar označenog prostora izvoditi poskoke i skokove: indijanski poskoci, škare skok, mačji skok, šase naprijed/natrag/strance.

Utjecaj: **razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**

Intenzitet: **srednji do visoki**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Struktura poligona podložna je modifikaciji u skladu s vježbovnim prostorom i dostupnim rekvizitima.**



Naziv sadržaja:

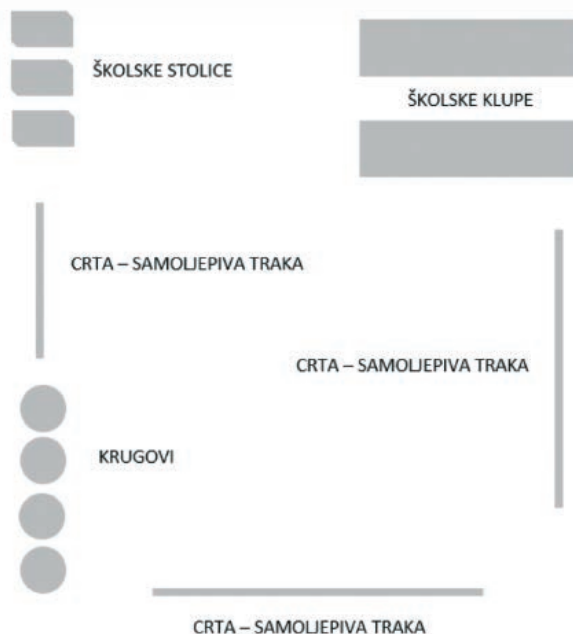
## POLIGON PREPREKA RELAKSACIJSKOG KARAKTERA

Kod:  
**R2C3**

Opis:

### Poligoni prepreka u zatvorenom prostoru

U standardnoj postavi učionice na tlu se iscrtavaju određene markacije. Iscrtane markacije i standardni učionički namještaj postavljaju se u prikazanu shemu s ciljem provedbe različitih sadržaja u odnosu na definirani modalitet rada.



Učenici, krećući se poligonom, izvode sljedeće zadatke:

- sjesti na stolac, izvoditi uzručenje i blagi zaklon tijelom, potom pretklon tijelom i priručenje
- hodati po suženoj površini zatvorenih očiju
- na svakoj markaciji izvesti uzručenje i uzdah pa priručenje i izdah
- hodati prema naprijed s tijelom u pretklonu, ruke opušteno vise ispred tijela
- hodati na prednjem dijelu stopala izvodeći pri tom uzručenje i uzdah, a potom priručenje i izdah
- leći na leđa na spojene klupe, noge opružene, ruke u uzručenje, istegnuti se i istegnuti položaj zadržati 10-ak sekundi.

Utjecaj: **razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**

Intenzitet: **niski**

Trajanje: **10 minuta**

Napomena: **Struktura poligona podložna je modifikaciji u skladu s učioničkim prostorom, postavom klupa i stolaca te brojem učenika.**



Naziv sadržaja:

## ELEMENTARNE IGRE S REKVIZITIMA

Kod:

**R2A4**

Opis:

### Lovački pas i lisice

Ova elementarna igra izvodi se tako da je jedan učenik „lovački pas“, a ostali učenici „lisice“. Učenici koji oponašaju „lisice“ kreću se u zadanom prostoru četveronoške, a za struk im je zakačena marama „lisičji rep“. Učenik koji hvata također se kreće u četveronožnom položaju. Zadatak je „lovačkog psa“ ukrasti maramu učenicima koji bježe. Kada ukrade maramu, učenik koji ju je izgubio ispada iz igre te ustaje i izlazi iz zadanog prostora. Kada lovac ukrade 5 marama, mijenjaju se uloge te netko od učenika koji su bježali postaje „lovački pas“.

Utjecaj: **razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz uvježbavanje naučenih motoričkih znanja**

Intenzitet: **niski**

Trajanje: **8 do 10 minuta**

Napomena: **Mjesto rada: učionica. Sadržaj je primjeren za odvijanje i u drugim prostorima unutar i izvan škole. Voditi računa o stupnju usvojenosti pojedinih kinezioloških znanja.**



Naziv sadržaja:

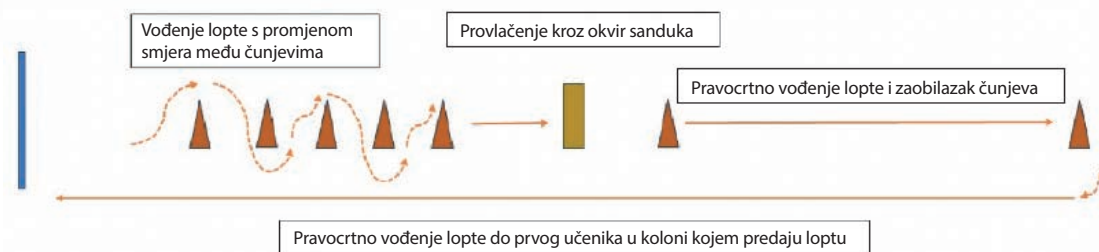
## ŠTAFETNA IGRA S REKVIZITIMA I POMAGALIMA

Kod:  
**R2B4**

Opis:

### Štafetna igra - vođenje košarkaške lopte s preprekama

Učenici se nalaze u više kolona te pokušavaju što brže prijeći stazu. Pobjednik je ona kolona koja prva izvrši zadatak. Štafeta se ponavlja više puta.



Utjecaj: **podizanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**

Intenzitet: **visok**

Trajanje: **8 do 10 minuta**

Napomena: **Sadržaj je primjeren za sve školske prostore osim učionica.**

Naziv sadržaja:

## HODANJE PO KONOPCU

Kod:  
**R2C4**

Opis:

U vježbovni se prostor na pod postavi konopac za penjanje. Položaj konopca moguće je prilagoditi specifičnim uvjetima prostora u kojem se vježba odvija (u krug, vijugavo, ravno...). Učenici vježbu izvode u čarapama tako da hodaju po konopcu jedan za drugim. Za vrijeme izvođenja vježbe učenici nastoje što dulje stopalima hodati po konopcu.

Utjecaj: **korekcija ravnog stopala**

Intenzitet: **nizak**

Trajanje: **5 do 10 minuta**

Napomena: **Sadržaj je primjeren za odvijanje u svim unutarnjim prostorima škole.**



# Tehničko-materijalni uvjeti

## RAZINA 3 (R3)

U nastavku donosimo primjere adaptacije školskih prostora, a s ciljem unaprjeđenja tehničko-materijalnih uvjeta za provedbu tjelovježbenih aktivnosti. Prijedlozi obuhvaćaju primjere implementacije novih sadržaja u učionici, sportskoj dvorani, drugim unutarnjim te vanjskim prostorima škole.

### Tjelovježbene aktivnosti u učionici

#### R3 Primjer 1. VIDEO PROJEKCIJE

Postaviti veliko platno na mjestu školske ploče i projicirati interaktivne tjelovježbene sadržaje.

#### R3 Primjer 2. SPORTSKI KUTAK

U svaku učionicu postaviti mjesto gdje je odložena sportska oprema koja će potaknuti učenike da se igraju putem tjelesne aktivnosti. Primjerice, na vidljivo mjesto postaviti razne lopte. Također, stolci se mogu zamijeniti velikim loptama (tzv. pilates lopte).



Izvor: <https://www.edweek.org/teaching-learning/do-classrooms-need-yoga-balls-and-bean-bag-chairs-teachers-weigh-in-on-flexible-seating/2023/08>

#### R3 Primjer 3: KINESTETIČKA UČIONICA

Umjesto stolaca potrebno je postaviti stacionarne bicikle da bi učenici mogli biciklirati dok su u učionici i prate nastavu (tzv. kinestetička učionica).



Izvor: <https://www.rehabmart.com/post/bring-motion-into-learning-with-the-kinesthetic-classroom-line-from-kidsfit>



## Tjelovježbene aktivnosti u sportskoj dvorani

### R3 Primjer 1. STIJENA ZA PENJAČKE AKTIVNOSTI

Penjanje je jedna od biotičkih motoričkih znanja i stoga je bitno djeci omogućiti i poticati ih na penjačke aktivnosti. Na penjačkoj stijeni djeca mogu raditi razne zabavne izazove. Primjerice, mogu se penjati samo pomoću hvatišta određene boje, sa zatvorenim očima ili u paru držeći se za ruke.



Izvor: <https://blog.schoolspecialty.com/get-climbing-walls-hows-whys-rock-climbing/>

### R3 Primjer 2. INTERAKTIVNE VIDEO PROJEKCIJE

Na tržištu su dostupni brojni sustavi koji uključuju, primjerice, laserski projektor visoke razlučivosti, kameru za detekciju pokreta, snažan zvučni sustav i višebojni sustav osvjetljenja za stvaranje poticajnog okruženja.



Izvor: <https://play-lu.com/>





## Tjelovježbene aktivnosti u drugim unutarnjim prostorima škole

### R3 Primjer 1. ADAPTACIJA ŠKOLSKIH HODNIKA

Hodnici u školi mogu se oslikati raznim oblicima koji potiču na aktivnost. Primjerice, na tlu se mogu iscrtati stope po kojima se učenici trebaju kretati ili na zidovima otiske ruku i zadatke koje učenici prate u kretanju.



Izvor: <https://funandfunction.com/blog/sensory-hallways-help-refocus-attention-and-learning>

### R3 Primjer 2. ŠKOLSKE STEPENICE

Stepenice u školi mogu se oslikati s motivirajućim porukama, izazovima i uputama koje potiču na kretanje.



Izvor: <https://www.blocksdesign.co.uk/school-stair-graphics-gallery/>

## Tjelovježbene aktivnosti na vanjskim prostorima škole

### R3 Primjer 1. PARK ZA VJEŽBANJE SA SPRAVAMA PRILAGOĐENIMA DJECI (*Street workout*)

Sukladno materijalnim i prostornim mogućnostima park za vježbanje dodat će školi novi nivo kvalitete u pogledu implementacije tjelesnog vježbanja u svakodnevnu školsku rutinu učenika.



Izvor: <https://www.movestrongfit.com/whomovesstrong/2022/7/22/fun-workout-challenges-for-students-at-hugh-j-boyd-elementary-school>

### R3 Primjer 2. VANJSKA PENJAČKA STIJENA

Ovakav tip sadržaja lako se implementira u okoliš škole te otvara iznimne mogućnosti vježbanja za učenike svih uzrasnih dobi.



Preuzeto s: <https://www.climbingwallsolutions.com/climbing-walls-for-primary-schools/>



# Primjeri elementarnih igara kao sadržaja za povezivanje različitih odgojno-obrazovnih područja kroz rekreacijsku stanku u razrednoj nastavi

## 1. POKRET U NASTAVI HRVATSKOG JEZIKA

Naziv sadržaja:

### HODANJE I TRČANJE UZ PROMJENU SMJERA KRETANJA ABECEDA

Opis:

Učenici su raspoređeni u četiri kolone te se kreću u omeđenom prostoru dvorane. Za vrijeme kretanja učenici izvode različite zadatke:

1. hodanje
2. hodanje s promjenom smjera kretanja lijevo-desno
3. hodanje s promjenom smjera kretanja naprijed-nazad
4. trčanje
5. trčanje s promjenom smjera kretanja lijevo-desno
6. trčanje s promjenom smjera kretanja naprijed- nazad

Na znak učitelja koji izgovara jedno slovo abecede svaka kolona ima zadatak u što kraćem vremenu svojim tijelima tlocrtno na tlu formirati slovo koje je učitelj zadao.

Utjecaj: **razvoj funkcionalnih sposobnosti**  
**usvajanje slova**

Intenzitet: **srednji**

Trajanje: **5 -10 minuta**

Napomena: **Struktura i sadržaj vježbi podložan je promjenama. Prilikom izvođenja ove aktivnosti intenzitet rada treba prilagoditi aktualnom antropološkom statusu učenika. Učitelj bira slova koja su učenici do tog trenutka prema godišnjem izvedbenom planu već naučili.**



## 2. POKRET U NASTAVI MATEMATIKE

Naziv sadržaja:

### **ELEMENTARNA IGRA BEZ POMAGALA BROJEVI DO DESET**

Opis:

Učenici su raspoređeni u dvije do četiri vrste ovisno o broju učenika u razrednom odjeljenju. Svaki učenik u svojoj vrsti označava jedan broj (od jedan do deset). Na udaljenosti od 15 metara od svake vrste nalazi se stalak. Učitelj proziva jedan broj. Učenik koji predstavlja taj broj trči oko stalka i vraća se nazad na svoju poziciju. Učenik koji je bio najbrži osvaja bod za svoju grupu.

Utjecaj: **razvoj brzine reakcije na zvučne podražaje**  
**razvoj brzine kretanja**  
**usvajanje brojeva do deset**

Intenzitet: **visoki**

Trajanje: **5 - 10 minuta**

Napomena: **Prilikom izvođenja ove aktivnosti učitelj može mijenjati zadatke te umjesto pravolinijskog kretanja zadati trčanje među stalcima, kretanje galopom, dječjim poskocima i slično.**





### 3. POKRET U NASTAVI PRIRODE I DRUŠTVA

Naziv sadržaja:

#### **CIKLIČKO KRETANJE RAZLIČITIM TEMPOM DO 2 MINUTE BILJKE U PROLJEĆE**

Opis:

Učenici su podijeljeni u grupe. Zadatak je kretati se u krug u omeđenom prostoru dvorane cikličkim kretanjem različitim tempom. U sredini dvorane na podu su postavljene sličice biljaka proljetnica i onih koje nisu proljetnice. Na znak učitelja „pronađi proljetnicu“ učenik trči do slikovnih prikaza i odabire proljetnicu. Dozvoljeno je uzeti samo jednu sličicu te nastaviti cikličko kretanje. Po isteku igre svaka grupa prebrojava svoje točno „ubrane“ proljetnice. Pobjednik je ona grupa koja je sakupila više ispravnih sličica.

Utjecaj: **razvoj funkcionalnih sposobnosti**

**razvoj brzine reakcije na zvučne podražaje**

**razvoj brzine kretanja**

**usvajanje nastavne teme: biljke u proljeće**

Intenzitet: **umjereni**

Trajanje: **5 - 10 minuta**

Napomena: **Prilikom izvođenja ove aktivnosti intenzitet rada treba prilagoditi aktualnom antropološkom statusu učenika. Učitelj bira proljetnice koje su učenici do tog trenutka prema godišnjem izvedbenom planu već naučili.**



## 4. POKRET U NASTAVI LIKOVNE KULTURE

Naziv sadržaja:

### **PENJANJE I SILAŽENJE PO ŠVEDSKIM LJESTVAMA BOJE OKO NAS (OSNOVNE I IZVEDENE)**

Opis:

Učenici su podijeljeni u grupe ispred švedskih ljestvi. Na najvišoj prečki švedske ljestve nalaze se obješene kartice u boji (osnovnoj ili izvedenoj). Učitelj zadaje boju koju učenik treba pokupiti kada dođe na vrh švedske ljestve. Zadatak je da se učenici, po jedan iz svake grupe na znak učitelja popnu na švedske ljestve, uzmu karticu određene boje i stave ju u džep, spuste se niz švedske ljestve i odu na začelje kolone. Ako je točno odabrana boja, učenik osvaja bod za svoju ekipu. Pobjednik je ekipa koja je osvojila više bodova.

Utjecaj: **razvoj koordinacije**

**razvoj snage ruku i ramenog pojasa**

**usvajanje nastavne teme: osnovne i izvedene boje**

Intenzitet: **umjereni**

Trajanje: **5 - 10 minuta**

Napomena: **Prilikom izvođenja ove aktivnosti visinu na kojoj su postavljene kartice u boji treba prilagoditi dobi učenika. Učitelj bira kartice onih boja koje su učenici do tog trenutka prema godišnjem izvedbenom planu već naučili da pripadaju osnovnim i izvedenim bojama.**





## 5. POKRET U NASTAVI GLAZBENE KULTURE

Naziv sadržaja:

### OSNOVNI OBLICI KRETANJA UZ GLAZBU RAZLIČITOG RITMA I TEMPA TEMPO

Opis:

Učenici su podijeljeni u kolone. Zadatak je kretati se osnovnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, poskakivanje, skakanje, galopiranje i slično) uz glazbu različitog ritma i tempa u omeđenom prostoru dvorane. Kod promjene tempa učenici mijenjaju smjer kretanja, a kod promjene ritma mijenjaju osnovni oblik kretanja.

Utjecaj: **razvoj funkcionalnih sposobnosti**  
**razvoj koordinacije**  
**usvajanje nastavne teme: Tempo**

Intenzitet: **umjereni**

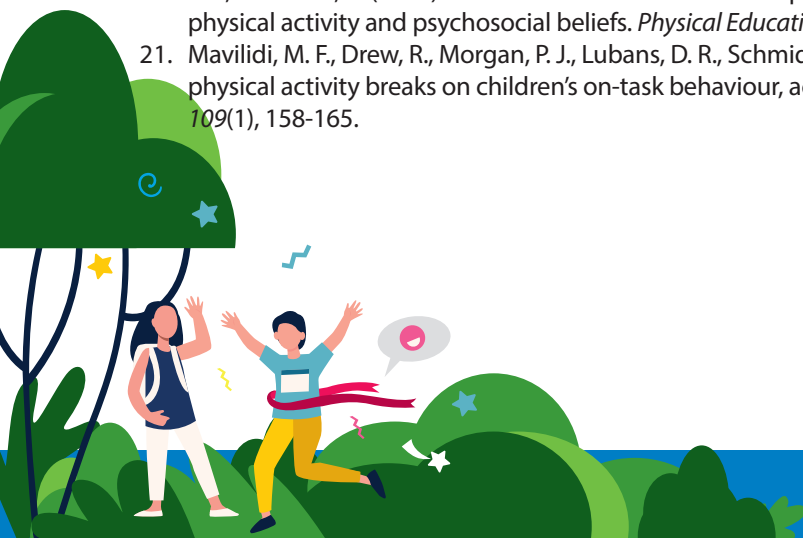
Trajanje: **5 - 10 minuta**

Napomena: **Prilikom izvođenja ove aktivnosti intenzitet rada treba prilagoditi aktualnom antropološkom statusu učenika. Učitelj bira glazbu prema godišnjem izvedbenom planu.**



# Literatura

1. *Active Schools. A Guiding Framework for Active Schools* (2022). Chicago, IL: Action for Healthy Kids.
2. Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., ... i Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 6(1), 1-27.
3. Boreham, C. i Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences*, 19(12), 915-929.
4. Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., ... i Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine*, 81, 67-72.
5. Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... i Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-9.
6. Cheatum, B. A. i Hammond, A. A. (2000). *Physical activities for improving children's learning and behavior: A guide to sensory motor development*. Human Kinetics.
7. Cloutier, S. E. (2011). Mindful breathing in the classroom to increase academic scores. *Teaching Innovation Projects*, 1(1).
8. Dimitri, P., Joshi, K. i Jones, N. (2020). Moving Medicine for Children Working Group. Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Archives of disease in childhood*, 105(11), 1035–1040.
9. Donnelly, J. E. i Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, S36-S42.
10. Dos Santos, G. C., Loch Sbeghen, I., Blanco Rambo, E., Reischak-Oliveira, Á. i Rodrigues-Krause, J. (2021). Dance classes structure for children: considerations on effective exercise time. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 543-554.
11. Dugan, J. E. (2018). Teaching the body: A systematic review of posture interventions in primary schools. *Educational Review*, 70(5), 643-661.
12. Dunn, C., Thomas, C., Green, C. i Mick, J. (2006). The impact of interactive multimedia on nutrition and physical activity knowledge of high school students. *Journal of Extension*, 44(2), 1-8.
13. Elish, P. N., Bryan, C. S., Boedeker, P. J., Calvert, H. G., Kay, C. M., Meyer, A. M. i Gazmararian, J. A. (2022). The longitudinal association between objectively-measured school-day physical activity and academic achievement in US elementary school students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-12.
14. Geldhof, E., De Clercq, D., De Bourdeaudhuij, I. i Cardon, G. (2007). Classroom postures of 8–12 year old children. *Ergonomics*, 50(10), 1571-1581.
15. Goran, M. I. i Reynolds, K. (2005). Interactive multimedia for promoting physical activity (IMPACT) in children. *Obesity research*, 13(4), 762-771.
16. Graham, M., Wright, M., Azevedo, L. B., Macpherson, T., Jones, D. i Innerd, A. (2021). The school playground environment as a driver of primary school children's physical activity behaviour: A direct observation case study. *Journal of sports sciences*, 39(20), 2266-2278.
17. Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N. i Tyson, P. J. (2023). Physical activity interventions for the mental health of children: A systematic review. *Child: Care, Health and Development*, 49(2), 211-229.
18. International Physical Literacy Association. IPLA (2017). Physical literacy definition. <https://www.physical-literacy.org.uk>
19. Janssen, I. i LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16.
20. Lee, J. E. i Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and mobile application-integrated physical education on children's physical activity and psychosocial beliefs. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(6), 567-584.
21. Mavilidi, M. F., Drew, R., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Schmidt, M. i Riley, N. (2020). Effects of different types of classroom physical activity breaks on children's on-task behaviour, academic achievement and cognition. *Acta paediatrica*, 109(1), 158-165.



22. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2017). *Nacionalni kurikulum za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje*. <https://mzom.gov.hr/UserDocImages/dokumenti/Obrazovanje/NacionalniKurikulum/NacionalniKurikulumi/Nacionalni%20kurikulum%20za%20osnovno%C5%A1kolski%20odgoj%20i%20obrazovanje.pdf> (15. lipnja 2025.)
23. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2023). *Nacionalni plana razvoja sustava obrazovanja za razdoblje do 2027. godine*. <https://mzom.gov.hr/UserDocImages/dokumenti/Obrazovanje/AkcijскиNacionalniPlan/Nacionalni-plan-razvoja-sustava-obrazovanja-za-razdoblje-do-2027.pdf> (15. lipnja 2025.)
24. Ministarstvo znanosti i obrazovanja i mladih (2023). *Sažetak izmjena u odnosu na izvorni Eksperimentalni program „Osnovna škola kao cjelodnevna škola – Uravnotežen, pravedan, učinkovit i održiv sustav odgoja i obrazovanja“*. <https://mzo.gov.hr/vijesti/sazetak-izmjena-u-odnosu-na-izvorni-eksperimentalni-program-osnovna-skola-kao-cjelodnevna-skola-uravnotezen-pravedan-ucinkovit-i-odrziv-sustav-odgoja-i-obrazovanja/5470> (7. veljače 2024.)
25. Ministarstvo znanosti i obrazovanja i mladih (2024). *Eksperimentalni program „Osnovna škola kao cjelodnevna škola – Uravnotežen, pravedan, učinkovit i održiv sustav odgoja i obrazovanja“*. <https://mzo.gov.hr/vijesti/cjelodnevna-skola/5409> (7. veljače 2024.)
26. Murphy, S., Buckle, P. i Stubbs, D. (2004). Classroom posture and self-reported back and neck pain in schoolchildren. *Applied ergonomics*, 35(2), 113-120.
27. *Nacionalna razvojna strategija Republike Hrvatske do 2030. godine* (2021). NN, 13/21. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2021\\_02\\_13\\_230.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2021_02_13_230.html) (15. lipnja 2025.)
28. *Nacionalni plan oporavka i otpornosti 2021. – 2026.* (2021). <https://planoporavka.gov.hr> (15. lipnja 2025.)
29. Nettlefold, L., McKay, H. A., Warburton, D. E. R., McGuire, K. A., Bredin, S. S. D. i Naylor, P. J. (2011). The challenge of low physical activity during the school day: at recess, lunch and in physical education. *British journal of sports medicine*, 45(10), 813-819.
30. Oliveira, C. B., Pinto, R. Z., Saraiva, B. T., Tebar, W. R., Delfino, L. D., Franco, M. R., ... i Christofaro, D. G. (2020). Effects of active video games on children and adolescents: A systematic review with meta-analysis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(1), 4-12.
31. Pangrazi, R. P. i Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.
32. Papastergiou, M., Natsis, P., Vernadakis, N. i Antoniou, P. (2021). Introducing tablets and a mobile fitness application into primary school physical education. *Education and Information Technologies*, 26, 799-816.
33. Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelanotte, C., Liang, W., Yang, M. i Baker, J. S. (2022). Effects of In-Classroom Physical Activity Breaks on Children's Academic Performance, Cognition, Health Behaviours and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9479.
34. Szeszulski, J., Walker, T. J., Robertson, M. C. i Fernandez, M. E. (2022). Differences in psychosocial constructs among elementary school staff that implement physical activity programs: a step in designing implementation strategies. *Translational Behavioral Medicine*, 12(2), 237-242.
35. Takaishi, T., Ishihara, K., Shima, N. i Hayashi, T. (2014). Health promotion with stair exercise. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 3(2), 173-179.
36. Terrón-Pérez, M., Molina-García, J., Martínez-Bello, V. E. i Queralto, A. (2021). Relationship between the physical environment and physical activity levels in preschool children: a systematic review. *Current Environmental Health Reports*, 8(2), 177-195.
37. Voltmer, K., Hondrich, F. i von Salisch, M. (2023). Daily breath-based mindfulness exercises in a randomized controlled trial improve primary school children's performance in arithmetic. *Scientific Reports*, 13(1), 22169.
38. Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
39. Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P. i Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 347.
40. *Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi*. (2008). NN 78/21. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_07\\_87\\_2789.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_07_87_2789.html) (15. lipnja 2025.)
41. Zhao, J., Li, J. i Jia, J. (2021). A study on posture-based teacher-student behavioral engagement pattern. *Sustainable Cities and Society*, 67, 102749.



**EKSPERIMENTALNI PROGRAM**  
**„OSNOVNA ŠKOLA KAO CJELODNEVNA ŠKOLA – URAVNOTEŽEN, PRAVEDAN,**  
**UČINKOVIT I ODRŽIV SUSTAV ODGOJA I OBRAZOVANJA“**

# **Rekreacijska stanka: 30 minuta za zdravlje**

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU MOTORIČKIH I TJELOVJEŽBENIH  
AKTIVNOSTI TIJEKOM ŠKOLSKOG DANA



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo znanosti,  
obrazovanja i mladih



Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih Republike Hrvatske  
Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet  
Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet  
Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku Kineziološki fakultet