

Sportska gimnastika u odgojno obrazovnom sustavu

Došlić, Andrea

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:358597>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-20**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Andrea Došlić

**SPORTSKA GIMNASTIKA U ODGOJNO - OBRAZOVNOM
SUSTAVU**

Završni rad

Osijek, 2021.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Andrea Došlic

**SPORTSKA GIMNASTIKA U ODGOJNO – OBRAZOVNOM
SUSTAVU**

Završni rad

Kolegij: Sistematska kineziologija

JMBAG: 0267039412

e-mail: adoslic@kifos.hr

Mentor: doc.dr.sc. Zvonimir Tomac

Osijek, 2021.

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
Undergraduate university study of Kinesiology


Andrea Došlić

SPORTS GYMNASTICS IN THE EDUCATIONAL SYSTEM

Osijek, 2021.

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, PRAVU PRIJENOSA INTELEKTUALNOG VLASNIŠTVA, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni
(navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da je Kineziološki fakultet Osijek, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom *Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska*. 
3. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).
4. izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Andrea Došlić

JMBAG: 0267039412

e-mail za kontakt: andrea.doslic547@gmail.com

Naziv studija: Kineziološki fakultet Osijek

Naslov rada: Spurtska gimnastika u odgojno-obrazovnom sustavu

Mentor/mentorica završnog/diplomskog rada: doc. dr. sc. Zvonimir Tomac

U Osijeku, 09.09.2021. godine

Potpis Andrea Došlić

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Kineziološki fakultet Osijek
Preddiplomski studij Kineziologija
Smjer Fitness i rekreacija

Završni rad

Sportska gimnastika u odgojno – obrazovnom sustavu

Andrea Došlić

Sažetak: Ovaj rad će prikazati veliki utjecaj sportske gimnastike u odgojno-obrazovnom sustavu. Tjelesna i zdravstvena kultura provodi se u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnog sustava Republike Hrvatske, te je uz izvannastavne i izvanškolske (kineziološke/sportske) aktivnosti sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Jedan od bitnih sportova Tjelesne i zdravstvene kulture je sportska gimnastika koja je dobra baza za bavljenjem bilo kojim sportom, i upravo zbog toga na satu TZK učenici mogu unaprijediti svoja morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti, te isto tako mogu poboljšati zdravlje i zdrav načinu života (kvaliteta života), stvoriti kritička promišljanja, stvoriti pozitivan stav o tjelesnom vježbanju itd.

Ključne riječi: sportska gimnastika, gimnastičke sprave, sportska gimnastika u odgojno-obrazovnom sustavu TZK

Rad sadrži: 36 stranica, 6 tablica, 12 slika i 26 literaturnih navoda

BASIC DOCUMENTATION CARD

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
Undergraduate study of Kinesiology
Fitness and recreation

BSc Thesis

Sports gymnastics in the educational system

Andrea Došlić

Summary: This work will show the great influence of sports gymnastics in the educational system. Physical and health culture is carried out throughout the vertical of the educational system of the Republic of Croatia, and in addition to extracurricular and extracurricular (kinesiological/sports) activities, it is an integral part of the physical and health educational area. One of the essential sports of physical and health culture is sports gymnastics, which is a good base for practicing any sport, and that is why in TZK class students can improve their morphological characteristics, motor and functional abilities, and can also improve health and healthy lifestyle (quality of life), create critical reflections, create a positive attitude about physical exercise, etc.

Keywords: sports gymnastics, gymnastics equipment, sports gymnastics in the educational system

The paper contains: 36 pages, 6 tables, 12 pictures and 26 references

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. RAZVOJ GIMNASTIKE	2
2.1. Stari vijek	2
2.2. Srednji vijek	3
2.3. Gimnastički sustavi	4
2.4. Moderni sport	5
3. SPORTSKA GIMNASTIKA	6
3.1. Sportska gimnastika	6
3.1.1. Skokovi na trampolinu.....	6
3.1.2. Akrobatika	7
3.1.3. Aerobik	7
3.2. Ritmička gimnastika	9
4. VJEŽBANJE NA GIMNASTIČKIM SPRAVAMA U ŠKOLAMA	10
4.1. Potrebna oprema u školama	11
4.1.1. Parter	11
4.1.2. Ruče.....	13
4.1.3. Preča	13
4.1.4. Krugovi.....	14
4.1.5. Konj s hvataljkama	15
4.1.6. Preskok	15
4.1.7. Dvovisinske ruče	16
4.1.8. Greda	17
4.2. Elementi i kriterij ocjenjivanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture	17
5. SPORTSKA GIMNASTIKA U ODGOJNO OBRAZOVNOM SUSTAVU	19
5.1. Značaj sportske gimnastike u predškolskom uzrastu	19
5.1.1. Sportski programi za djecu predškolske dobi	20
5.2. Prisutnost gimnastičkih sadržaja u nastavnim planovima i programima TZK....	21
5.3. Značaj sportske gimnastike u osnovnoškolskom obrazovanju	23
5.3.1. Prvi razred osnovne škole.....	23
5.3.2. Drugi razred osnovne škole	24
5.3.3. Treći razred osnovne škole	25
5.3.4. Četvrti razred osnovne škole	25
5.3.5. Peti razred osnovne škole	26
5.3.6. Šesti razred osnovne škole.....	26

5.3.7. Sedmi razred osnovne škole	26
5.3.8. Osmi razred osnovne škole.....	27
5.4. Značaj sportske gimnastike u srednjoškolskom sustavu	27
5.5. Značaj sportske gimnastike u visokoškolskom obrazovanju	28
6. ZAKLJUČAK.....	29
7. POPIS LITERATURE.....	31
POPIS TABLICA	34
POPIS SLIKA.....	35

1. UVOD

Pojam gimnasticiranje, odnosno tjelesno vježbanje, dolazi još iz stare Grčke. Grci su iz riječi gymnos (nenaoružan, nag) prostor za vježbanje imenovali riječju gymnasium, a svakodnevno vježbanje su zvali gymnastike. Pod pojmom gimnastika bez obzira što se taj pojam odnosi na nekolicinu srodnih sportskih grana (akrobatika, aerobika, trampolin, ritmička gimnastika), najčešće se odnosi na sportsku gimnastiku. Jedna od definicija sportske gimnastike glasi da je to individualni sport u kojem vježbači izvode propisane akrobatske elemente na gimnastičkim spravama, a za čiju izvedbu, od motoričkih sposobnosti je potrebna koordinacija, snaga i ravnoteža. Sportska gimnastika se sastoji od četiri ženskih i šest muških različitih disciplina (Živčić Marković, Krističević, 2016).

U Republici Hrvatskoj nastavnim planom i programom određene su zadaće tjelesne i zdravstvene kulture (u daljnjem tekstu TZK), što znači da je prilagođena po stupnju razvoja učenika, na svim razinama i svim oblicima školovanja.

Uloga tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja usmjerena je na poboljšanje odnosno na transformaciju antropološkog obilježja djece, učenika i mladeži. Može se reći kako je cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih sposobnosti u suvremenim uvjetima rada i života (Findak, 2003).

U ovom radu je prikazan plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za sve dobne skupine na razini redovnog odgojno-obrazovnog sustava.

2. RAZVOJ GIMNASTIKE

2.1. Stari vijek

Teško je ukratko opisati povijest nastanka gimnastike, jer je ova povijest duga i zasićena raznim važnim događajima, ali započinje u staroj Grčkoj. Već u 8. stoljeću prije Krista formiralo se nekoliko područja ove vrste djelatnosti.

U Minojskoj kulturi (brončano doba) stanovnici otoka Krete prakticirali su neobičnu vještinu preskakanja bikova, koji je bio sportski događaj i neka vrsta obreda odrastanja o čemu svjedoči freska iz palače u Knossosu (Kermeci, 2017)¹.

Starogrčka gimnastika se može podijeliti na: palestriku (plivanje, šakanje, trčanje, jahanje hrvanje) te na arhestriku (glazbeno i estetsko obrazovanje uz igre i ples).

Početak povijesti nastanka i razvoj gimnastike može se smatrati prvim svjetskim olimpijskim igrama. Drevni sportaši imali su natjecanja u hrvanju, skakanju, trčanju. Olimpijske igre u staroj Grčkoj prvi put su održane 776. godine prije Krista (Banović, 2012).

Vježbe starih Grka su se u početku sastojale od atletskih vježbi koje je izvodio pojedinac, u skladu sa svojom osobnom zamisli, i one su poticane kod mladeži kao kombinacija zabave sa vježbom. Ove vježbe su uvelike reducirane na sustav koji je oblikovao istaknutu osobinu u državnim obrazovnim regulacijama. Period za gimnastičare je bio jednak vremenu potrošenom na umjetnost i bavljenje glazbom. Svi grčki gradovi su imali vježbaonice, dvorište za skakanje, hrvanje i trčanje. Prakticirali su plivanje te dizanje utega. Vježbe su izvodili bez odjeće odnosno goli (Kermeci, 2017)².

Nestajanjem Rimskog Carstva grčki gimnastičari počinju sa vojničkom obukom. Osvojivši Grčku, Rimljani marginaliziraju gimnastiku, a postojeće dvorane koriste za pripremu svojih legija. Rimski car Teodozije I. Veliki (347. – 395.) ukida Olimpijske igre godine 393. Bilo je to doba formiranja barbarskih kraljevstava, krvavih ratova, preraspodjele teritorija. Stoga su pitanja fizičke kulture tijela odložena (gimnastika polako nestaje) (Banović, 2012).

¹ Kermeci, R. (2017). Povijest gimnastike. Sportilus: <https://www.sportilus.com/sportopedia/povijest-gimnastike/>. Drugi odlomak.

² Ibid.

2.2. Srednji vijek

Druga faza u povijesti gimnastike započela je u Srednjem vijeku s razvojem takvog društvenog smjera kao što je Humanizam. Njegovi sljedbenici propovijedali su vrijednost pojedinca, pravo čovjeka da samostalno oblikuje smisao i raspored svog života.

Na "krilima" humanizma u 18. stoljeću pojavio se novi pravac pedagogije (filantropija). Pristaše ovog pokreta bavile su se svim vrstama milosrđa, te brige za svoje susjede. Stvorili su škole – filantropi, u kojima se mnogo pozornosti posvetilo tjelesnom odgoju, odnosno gimnastici (Banović, 2012).

U Srednjem vijeku bilo kakvo vježbanje koje bi mogli smatrati pretečom gimnastikom bilo je potpuno zanemareno, čak i više negoli neki drugi športovi koji su u određenom obliku ipak opstali kao na primjer narodna nadmetanja, viteški turniri i slično (u Hrvatskoj u to vrijeme se njegovalo streljaštvo, koji je ujedno bio i najstarije organizirani sport, utemeljen u Osijeku 1784., a dvije godine kasnije i u Zagrebu) (Jajčević, 2010). Razlog za to leži u činjenici da je gimnastika uže vezana za razvoj tijela (tjelesnih sposobnosti), a ne korištenja tijela u neku svrhu (jahanje, streličarstvo, tenis, nogomet...), a tijelo i sve tjelesno je u razdoblju srednjeg vijeka pod utjecajem kršćanstva smatrano glavnom preprekom prema Bogu i duhovnom (smatralo se da duh i duhovno dolazi od Boga, a tijelo i tjelesno zajedno sa svom prljavštinom, izlučevinama, fizičkim nagonima od Sotone). Zato je jasno da jačanje tijela nije bila poželjna aktivnost (Banović, 2012).

Razdoblje renesanse označava preokret u shvaćanju svijeta, povratak antičkim idealima, promjena shvaćanja tijela i tjelesnog vježbanja.

Prva prekretnica u nastanku i razvoju moderne gimnastike događa se u Njemačkoj krajem 18. i u 19. s. U tom razdoblju tjelesno se vježbanje ubrzano razvija, ali na dva suprotna načina. S jedne strane u Engleskoj dolazi do razvoja športa koji definiraju momčadske igre kao što je nogomet, ragbi, kriket..., i zdrav natjecateljski duh uz fair play, dok se u Europi toga vremena tjelovježba formalizira u zadane strukture vježbe. U Njemačkoj se tjelovježba formalizira u zadane strukture vježbe i formiraju se tjelovježbeni sustavi (Banović, 2012).

2.3. Gimnastički sustavi

U Njemačkom gimnastičkom sustavu povijesni događaji su odlučili da se snažno razvija val patriotizma (francuska revolucija – pad Bastilje 1789.g., a potom uspon Napoleona i poraz od Francuza potiče značaj tjelesnog vježbanja). Organizirano je tajno udruženje “Jugendbund“ 1808.g., a razna natjecanja iz gimnastike, plivanja, atletike su se održavala samo za vrijeme nacionalnih praznika. Friedrich Ludwig Jahn (1778. – 1852.) bio je dobro obrazovan i unatoč tomu borio se protiv širenja ideja francuske revolucije. U svom djelu Njemačka nacija poziva na tjelesno vježbanje u cilju fizičkog i moralnog jačanja i obnove ideala. Nacionalni sustav odbacuje internacionalnu riječ gimnastika (“Turner“) i iz te riječi izvodi nekoliko novih naziva kao što su: vježbač (Turner), predvježbač (Forturner), vježbalište (Turnplatz), gimnastička dvorana (Turnhale), gimnastička svečanost (Turnfest)... tražio je da tjelesno vježbanje bude dostupno za svakog i jednako za sve društvene slojeve (Banović, 2012).

U Švedskom gimnastičkom sustavu početkom XIX stoljeća se počinje razvijati novi autohtoni sustav vježbanja. Pehr Henrik Ling 1779.g. osnovao Gimnastički zavod (Vivat Nechtingall – Ling je bio učenik). Utemeljio je svoj pristup sustavu tjelesnog vježbanja. Vlada je odlučila da svaka obrazovna institucija osigura nastavnika i mjesto za tjelesno vježbanje (1807.g.). Ling predlaže reformu nacionalnog programa tjelesnog odgoja i osnivanje više škole za učitelje tjelovježbe (1812.g.). Uz podršku kralja Karla XIII., (1813.g.) otvoren je “Kraljevski centralni gimnastički zavod u Stockholmu“ (Ling je imenovan ravnateljem) (Jajčević, 2010).

U Francuskom gimnastičkom sustavu Francisco Amoros krajem 18 stoljeća osniva mali institut po ugledu na Zavode u Švicarskoj. Poslije 1814. nakon pada Napoleona morao je emigrirati zajedno sa Bonaparteovom vojskom. Novo pro revolucionarno školstvo omogućava priliv širem sloju građana što je zahvalno polje za širenje gimnastike. Cilj uvođenja tjelesnog odgoja u škole bila je vojna priprema (opća militarizacija). Vježbanje se svakom prilagođava (malo sprava i pomagala), odvija se uz pjesmu i ujednačenim tempom, prave se razni poligoni. Inspektori počinju kontrolirati rad učitelja tjelesnog odgoja (Banović, 2012).

Za razvoj Češkog gimnastičkog sustava zaslužen je Miroslav Tyrš (kao student vježba po francuskom i njemačkom sustavu). 1862.g. osniva češko gimnastičko društvo, gdje je on zamjenik, a starješina je Jidrich Finger, a 1864.g. osniva Gimnastičko društvo praško – SOKOL (Sokolstvo). Sokol ima značajnu političku, ekonomsku i kulturnu ulogu među Slavenskim narodima, naglo se širi i postaje masovan pokret. Osnovni cilj Sokolstva bio je: odgoj ljudi punih stvaralačke snage, dostojanstva, nacionalne samosvijesti, kulturnih, slobodnih,

moralnih... Razvoj tjelovježbe i športa u Hrvatskoj s naglaskom na gimnastiku dao je Hrvatski sokol osnovan 1874. (Jajčević, 2010).

2.4. Moderni sport

Pojavljuje se u Engleskoj krajem 17. i početkom 18. stoljeća. Novo građansko društvo na čelu sa novom vladom ukida sve zabrane vezane uz igru i rekreaciju. Između ostaloga prema novom zakonu., građanima se otvorila mogućnost da proizvoljno raspolažu slobodnim vremenom. U novim gradskim sredinama „oživljavaju“ stare pučke igre (hrvanje, šakanje, kuglanje, razni oblici plesova, utrke, engleski pučki nogomet...). Troškove takvih priredbi u vidu sponzorstva snose patroni tj. tadašnja aristokracija koja je na taj način stjecala naklonost masa i ostvarivala svoje političke ciljeve. Krajem 18. i početkom 19. stoljeća osnivaju se sportski klubovi. Članovi takvih sportskih krugova su uglavnom aristokrati koji se bave kriketom, jedrenjem, veslanjem, streljaštvom. Obrazovne ustanove (koledže) uz aristokratsku djecu počinju pohađati i građanska djeca. Na koledžima, u studentskim sportovima, isprepliću se pučki i aristokratski sportovi gdje dolazi do sukoba oko izbora aktivnosti u kojima su morali svi sudjelovati. S vremenom su se studenti međusobno prihvatili, a sportove preoblikovali i usavršili igre koje su kasnije vodile stvaranju modernog sporta (Jajčević, 2010).

3. SPORTSKA GIMNASTIKA

Gimnastika je estetski individualni sport koji uključuje nekoliko međunarodno priznatih disciplina od kojih u svakoj postoje poddiscipline, a izvode je žene i muškarci. Sportska gimnastika se sastoji od ženskih i muških različitih disciplina gimnastičkog višeboja. Za žene su karakteristične: preskok, dvovisinske ruče, greda i tlo, a za muškarce: parter, konj s hvataljkama, krugovi, preskok, paralelne ruče, preča. U našoj zemlji gimnastika kao sport zauzima značajno mjesto, a krovna institucija je Hrvatski Gimnastički savez (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Najpoznatija podjela gimnastike je na:

- sportska gimnastika
- ritmička gimnastika

3.1. Sportska gimnastika

Sportska i ritmička gimnastika dvije su najraširenije i najpopularnije vrste gimnastike, koje su priznate kao olimpijski sportovi (redovito se održavaju na ljetnim olimpijskim igrama) (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Također osim najpoznatije podjele gimnastike postoje i njezine podvrste (poddiscipline), a to su:

- skokovi na trampolinu
- akrobatika
- aerobik

3.1.1. Skokovi na trampolinu

Skokovi na trampolinu su Olimpijska disciplina koja se sastoji od vježbi (10 različitih vještina) koje se izvode na istom trampolinu. Trampolinom nazivamo sve podvrste gimnastike kojima je glavna sprava trampolin. Može se razlikovati nekoliko podvrsta, ovisno o obliku i veličini trampolina (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Osnovne podvrste trampolina su:

- veliki trampolin
- dvostruki mali trampolin

Kada je riječ o velikom trampolinu, on se u toj disciplini koristi kao glavna sprava (i sastavni je dio muške i ženske konkurencije). U muškoj i ženskoj kategoriji ima još nekoliko podjela.

Gimnastičari i gimnastičarke mogu se natjecati pojedinačno (svaki gimnastičar sam izvodi vježbu) ili sinkronizirano. Veliki trampolin jedina je disciplina koja ima sinkroniziranu kategoriju (dva gimnastičara ili dvije gimnastičarke izvode vježbu istovremeno, svaki gimnastičar na svom trampolinu). Isto tako postoji i ekipna konkurencija gdje 5-7 gimnastičara predstavlja svaku zemlju. Vježba na trampolinu se izvode se u trajanju od 50 do 70 sekundi (gimnastičari izvode sve elemente (salta i razne rotacije) povezano jedna za drugom do kraja vježbe) (Thpanorama, 2021)³.

Mali dvostruki trampolin ima također žensku i mušku konkurenciju, kao i ekipnu konkurenciju. Mali trampolin (koji je ujedno i pomoćna sprava u gimnastici) se najbolje može usporediti sa preskokom u sportskoj gimnastici (razlika je u tome što se u ovoj disciplini koristi trampolin bez konja i zaleta na odskočnu dasku). Izvedba elementa započinje zaletom. Prvi skok se izvodi na nakošenom djelu trampolina, te doskoči na drugi ravni dio trampolina i odmah izvodi drugi skok (element). Vježba završava (završni dio vježbe) doskokom na strunjaču (Živčić Marković, Krističević, 2016).

3.1.2. Akrobatika

Za akrobatiku možemo reći da je to posebna vrsta gimnastike (dolazi od grč. ἀκροβατικὴν: hodati na vršcima prstiju), najbližnja je parteru u sportskoj gimnastici, jer gimnastičari i u ovoj disciplini izvode salta i razne rotacije iz rouda, kao i na parteru. Razlika je u tome što u akrobatici postoji samo jedna dužina i svi elementi se moraju izvesti povezano, jedan za drugim, a završni dio se izvodi doskokom na strunjaču. Dijeli se na mušku, žensku i ekipnu konkurenciju. Sportska akrobatika, grana koja se izdvojila iz športske tjelovježbe. Obuhvaća akrobatske skokove i vježbe, i to u pojedinačnoj konkurenciji te za muške, ženske kao i za mješovite parove, tročlane ženske i četveročlane muške skupine. Međunarodna organizacija za sportsku akrobatiku osnovana je 1976., a svjetska prvenstva održavaju se od 1974.g. (Živčić Marković, Krističević, 2016).

3.1.3. Aerobik

Aerobik je vrsta treninga koja kombinira ritmičke aerobne vježbe s istezanjem i vježbama snage. Glavni cilj je povećati snagu, elastičnost i kardiovaskularni kapacitet organizma. U

³Anonimno, (2021). 6 najvažnijih vrsta gimnastike. Thpanorama. <https://hr.thpanorama.com/articles/deporte-y-ejercicio/los-6-tipos-de-gimnasia-ms-relevantes.html>. (pristupljeno 5.5.2021.)

načelu se izvodi grupno, uz glazbu i nazočnost instruktora aerobike. Takav sustav vježbanja prvenstveno je bio osmišljen za potrebe američke vojske. Zasnivao se na programima monostrukturnih cikličkih aktivnosti (kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje, veslanje i slično). Međutim, svijest ljudi o potrebi za kretanjem u svrhu očuvanja zdravlja dovela je do sve masovnijeg uključivanja u rekreativno vježbanje, a promovirala ga je glumica Jane Fonda. Svaki aerobik program prema pravilima struke mora sadržavati: zagrijavanje (warm up), kondicijski dio (conditioning), smirivanje (cooldown) te istezanje (stretching; slika 1) (Aerobik, 2013)⁴.

Aerobik programi se u najširem smislu prema intenzitetu dijele na:

- programe niskog intenziteta (low impact), u kojima se koraci izvode tako da je jedno stopalo uvijek u kontaktu s podlogom
- programe umjerenog intenziteta (moderate impact), u kojima se koraci izvode tako da se obje pete mogu dići od podloge, dok prsti ostaju na podlozi
- programe visokog intenziteta (high impact), u kojem se koraci izvode tako da su u nekom trenutku oba stopala u zraku

Prema cilju treninga, aerobik programi su podijeljeni na Workout programe (vježbe oblikovanja tijela) i Kardio (kondicijske) programe (Aerobik, 2013)⁵.

Danas postoji i natjecateljski vid aerobika – sportski aerobik. Sportski aerobik koristi zahtjevniju koreografiju (ritmičku i sportsku gimnastiku) gdje natjecatelji izvode programom određene elemente (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Slika 1. Aerobika – istezanje (stretching)



Izvor: <https://th.bing.com/th/id/R.f7833acbddcabac10b40774a2e1ec60c?rik=5TAaUC%2bfsIeG%2bA&riu>

⁴ Anonimno, (2013). Vježbe i zdravlje za vaše tijelo. Aerobik. <https://www.aerobik.ba/tag/vjezbanje/>. (pristupljeno 19.4.2021.)

⁵ Ibid.

3.2. Ritmička gimnastika

Nakon sportske gimnastike je najpopularnija. Jednako je zahtjevna kao i sportska, a temelji se na fascinantnoj fleksibilnosti, ritmu i plesu. Kao što je već prethodno rečeno priznata je i kao olimpijski sport. Discipline ritmičke gimnastike su: ekipno, pojedinačno, обруч, lopta, čunjevi, traka i vijača. U ritmičkoj gimnastici su više zastupljene žene jer su po prirodi fleksibilnije od muškaraca, a vježbe se izvode uz glazbu na parteru (Gimnastička gimnazija, (2020)⁶.

⁶ Gimnastička gimnazija, (2020.): Što je ritmička gimnastika?. <https://gimnastickagimnazija.com/ritmicka-gimnastika-podjela/>. (pristupljeno 20.4.2021.)

4. VJEŽBANJE NA GIMNASTIČKIM SPRAVAMA U ŠKOLAMA

Vježbanje na spravama ili jednostavnije rečeno sportska gimnastika je svrstana u grupu bazičnih sportova tj. tjelesnih aktivnosti. Da bi neka/e sportska/e disciplina/e odnosno tjelesna/e aktivnost/i bila/e bazična/e mora/ju sadržavati odgojno-obrazovne mogućnosti koje nije moguće nadoknaditi nek(i)om drug(i)om sportsk(i)om disciplin(ama)om (Bala, 1993).

Edukativna (obrazovna) vrijednost vježbanja na spravama u sportskoj gimnastici dolazi do izražaja zbog velikog broja kretnih mogućnosti koje su značajne za razvoj motoričkih sposobnosti organizma. Na gimnastičkim spravama vježbači realiziraju pokrete i izvode vježbe koje su im u svakodnevnom životu i u drugim sportskim disciplinama onemogućene. Gotovo je nemoguće naći neku drugu sportsku disciplinu u kojoj je sadržano toliko promjenjivosti pokreta i kretanja u prostoru kao u sportskoj gimnastici (Bala, 1993).

Da bi se kvalitetno odradio nastavni sat TZK potrebno je osigurati i adekvatni prostor tj. sportske dvorane, različite vježbaonice koje su u zatvorenom prostoru te igrališta na otvorenom prostoru (po lijepom vremenu). Obavezni su i dodatni prostori odnosno sanitarni čvor, tuševi, svlačionice... kao i prostorije i kabineti za nastavnike i trenere, te spremište za sprave i nastavna pomagala. U adekvatnom prostoru u provedbi TZK važno je da učenici imaju siguran i nesmetan rad kao i mogućnost realizacije svih programskih sadržaja uz prijeko potrebne zdravstvene i higijenske uvijete (Bala, 1993).

Sve gimnastičke sprave u nastavnom programu se prilagođavaju i podešavaju uzrastu djece/učenika. Uz standardne gimnastičke sprave u školama se koriste i različiti rekviziti koji služe kao pomoć učenicima u procesu obučavanja, uvježbavanja te asistiranja, a neki od njih su: švedske klupe i ljestve, trampolini, odskočne daske, kozlići, razne strunjače, razne klupe... (Živčić Marković, 2010).

Sportska gimnastika se sastoji od četiri ženskih i šest muških različitih disciplina gimnastičkog višeboja. Za žene su karakteristične: preskok, dvovisinske ruče, greda i tlo, a za muškarce: parter, konj s hvataljkama, krugovi, preskok, paralelne ruče, preča (Gimnastička gimnazija, 2020)⁷.

⁷ Gimnastička gimnazija, (2020.): Sportska gimnastika (podjela i discipline). <https://gimnastickagimnazija.com/sportska-gimnastika/>. (pristupljeno 4.5.2021.)

4.1. Potrebna oprema u školama

Da bi se nesmetano odvijao nastavni program tjelesne i zdravstvene kulture uz adekvatan prostor potrebno je osigurati i adekvatnu opremu, sredstva kao i tehnička sredstva i pomagala (Živčić Marković, 2010).

- oprema:

a) gimnastičke sprave: ruče, vratilo, krugovi, preskok, dvovisinske ruče, greda i parter

b) rekviziti: lopte, medicinke, kratke i duge vijače, obruči, palice, kugle, trake, motke, vrećice s pijeskom, udaraljke, mete za gađanje, klizaljke, sanjke, skije i dr.

c) pomoćno-tehnička sredstva: štoperica, centimetarska traka, visinomjer, vaga, kaliper, stalci, zastavice, zviždaljka, računalo, pribor za provjeravanje motoričkih sposobnosti i druga sredstva

- sredstva

a) vizualna: crteži, plakati, fotografije, sheme, tablice, grafikoni i dr.

b) auditivna: glazba, radioemisije, CD-ROM

c) audiovizualna: TV-emisije, nastavni filmovi, multimedija

d) tekstualna: radni listovi, priručnici, časopisi

- tehnička sredstva i pomagala

a) video pomagala: grafoskop

b) audio pomagala: kasetofon, radioprijamnik

c) audio-video pomagala: video projektor, TV-prijamnik, pojačala, mikrofon, megafon i računala (Bala, 1993)

4.1.1. Parter

Gimnastičke sprave bi podjednako trebali koristiti i dječaci i djevojčice na satu TZK. Prva vježba se izvodi na parteru (površina za vježbanje na tlu dimenzije 12x12m; slika 2). U ovoj disciplini na natjecanjima vježbu izvode i muškarci i žene (kod žena se izrađuje koreografija sa zadanim elementima jer se izvodi uz glazbu, dok muškarci odrađuju samo vježbu koja im je zadana bez glazbe). U nastavnom procesu djeca potrebne elemente izvode na strunjačama

(slika 3) koje se nalaze u dvoranama njihove škole ili odrađuju jedan sat TZK u gimnastičkoj dvorani (Osnovna škola Mitnica Vukovar, 2019)⁸.

Slika 2. Gimnastički parter



Izvor: <https://gimnastickagimnazija.com/wp-content/uploads/2020/08/parter3-min.jpg>

Slika 3. Strunjače za rad na nastavi TZK



Izvor: <https://www.gimnastickiklub.com/uploads/gallery/135/thumbs/img2759.jpg>

⁸ Osnovna škola Mitnica Vukovar, (2019.): Sat TZK u Gimnastičkom klubu. http://www.os-mitnica-vu.skole.hr/?news_id=938 (pristupljenon 20.4.2021.)

4.1.2. Ruče

Zatim slijede ruče (slika 4). To je muška sprava koja se sastoji od dvije paralelne pritke ovalnog oblika dužine 350 cm postavljene na vertikalne stupove (daljina u dužini je 230 cm, a 57 cm je širina, prilagođava se vježbaču), a sama visina ruča od tla do gornje ivice pritke je 170 cm. Na ovoj spravi se izvode zahtjevnije kombinacije vježbi (kombinacije stoja na rukama, okreta...). Određeni elementi se izvode na spravi ali i ispod nje, jer gimnastičar mora koristiti cijelu spravu. U školama se ne primjenjuje često zbog kompleksnosti izvođenja vježbi (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Slika 4. Ruče za muške gimnastičare

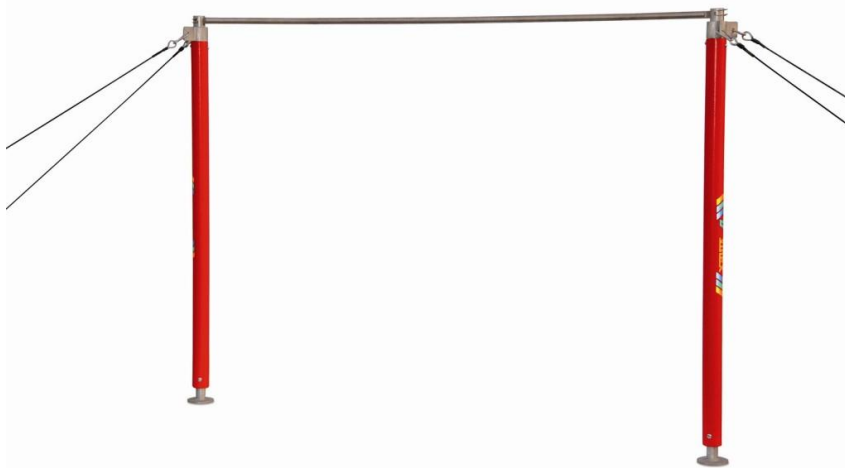


Izvor: <https://th.bing.com/th/id/Rf62705307184cc05c2087ec810ba0bfe?rik=Kz75YxDlwmHAgg&riu>

4.1.3. Preča

Sljedeća muška sprava je vratilo (slika 5) koje se baš i ne koristi u školama (a ako se koristi tada su to ekonomična i praktična zidna vratila, gdje je jedan nosač pričvršćen u zid dvorane za vježbanje), jer je potrebno vrijeme za namještanje sprave i može se naći samo u gimnastičkim dvoranama (Bala, 1993). Kod vratila, pritka je postavljena na dva vertikalna stupa koji su učvršćeni za tlo pomoću četiri metalna užeta (debljine 6-8 mm), sastoji se od elastične čelične šipke dužine 240 cm s promjerom od 28 mm. Visina od tla do gornje ivice pritke je oko 275 cm (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Slika 5. Preča



Izvor:

<https://th.bing.com/th/id/R8b37ba301808d52869e0f6535ab63d3b?rik=BJ4bgWtsC7MfSQ&riu=http%3a%2f%2fsport.ghia.hr%2fwp-content%2fuploads%2f2012%2f06%2fGS1202-1024x575.jpg&ehk=Lc09ImjVvWLIVmwreIuu9jtC77jqT2AMGaU7I%2b602NA%3d&risl=&pid=ImgRaw>

4.1.4. Krugovi

Četvrta muška sprava su krugovi (slika 6). U školskoj nastavi krugovi su ugrađene u zid dvorane ili prelaze preko cijele dvorane u kombinaciji sa užadi za penjanje i ostalih pomagala za vježbanje. Gimnastički krugovi stoje na željeznoj konstrukciji težine 145 kg i visine oko 600 cm. Na samu konstrukciju su spojene sajle koje drže krugove koje su izrađene od drveta s unutarnjim promjerom od 18 cm, a razmak između krugova je 50 cm. Visina od tla do unutrašnje donje ivice samih krugova iznosi 255-285 cm (Bala, 1993).

Slika 6. Krugovi



Izvor: <https://sport.ghia.hr/wp-content/uploads/2012/06/GS10261.jpg>

4.1.5. Konj s hvataljkama

Peta muška sprava je konj s hvataljkama (slika 7) koji se također ne koristi u nastavi TZK. Obično je izrađen od drveta i presvučen kožom. Visina mu iznosi oko 115 cm od tla do gornje površine trupa (trup je dug 160 cm), hvataljke su isto drvene i postavljene su paralelno na daljini od 40-45 cm (visina im je 12 cm, promjer 35 mm, te dužina 31 cm) (Bala, 1993.)

Slika 7. Konj s hvataljkama



Izvor: <https://th.bing.com/th/id/OIP.z-1k-Tzrr-aKQarstgHw5QHaHa?pid=ImgDet&rs=1>

4.1.6. Preskok

Te zadnja muška sprava ali je ujedno sprava i za žene je preskok. Ovisi u kojoj se kategoriji vježbači nalaze, tako se i mijenja preskok točnije to može biti: trampolin, odskočna daska te odskočna daska i konj. U školama se najčešće primjenjuje kozlić (slika 8), odskočna daska (slika 9) i trampolin (Bala, 1993).

Slika 8. Kozlić



Izvor: <https://sport.ghia.hr/wp-content/uploads/2016/06/KOZLI%C4%86-ZA-PRESKOK-VS1167-VS1168-500x346.jpg>

Slika 9. Odskočna daska



Izvor: <https://th.bing.com/th/id/R16a8c3d0c365f787189d0f1e3d812efb?rik=y7A14LnXFWfEzw&riu>

4.1.7. Dvovisinske ruče

Dvovisinske ruče (slika 10) je gimnastička sprava za žene koja se također rijetko koristi u nastavnom programu. Razboj se sastoji od dvije paralelne pritke kojima je dužina 240 cm okruglog oblika. Visina niže pritke od tla iznosi 150 cm, a viša pritka iznosi 230 cm (širina između dvije pritke je od 56-90 cm, zbog mogućnosti podešavanja). Učvršćen je čeličnim užadima koja se mogu zatezati i regulirati po potrebi slično kao i muško vratilo (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Slika 10. Dvovisinske ruče



Izvor: <http://yellow-ball.com/wp-content/uploads/2014/10/1553-1.jpg>

4.1.8. Greda

Dolazimo do vrlo atraktivne gimnastičke sprave za žene, a to je greda (slika 11). Najčešće u nastavnom programu se koriste male grede ali sve ovisi o uzrastu djece/učenika. Greda je postavljena vodoravno (dužina 500 cm, visina 16 cm te širina na gornjem dijelu 10 cm). Postavljena je na dva metalna nosača na visini od 100-120 cm od tla, izrađena od drvene grede i presvučena je filcom (mekani materijal) (Gimnastička gimnazija, 2020)⁹.

Slika 11. Greda



Izvor: <https://th.bing.com/th/id/R3a0027f05be8f36fe5f9ff0c84db2f2c?rik=tcDAkNZJYZFAdA&riu>

Iako se prethodno u tekstu već isticalo, ipak važno je još jednom napomenuti kako se sve gimnastičke sprave u nastavnom programu prilagođavaju i podešavaju uzrastu djece/učenika.

4.2. Elementi i kriterij ocjenjivanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Vrlo je važno da djeca/učenici poštuju kodeks pravila kada je riječ o TZK. Potrebno je redovito nositi opremu, sudjelovati u nastavi, aktivno sudjelovati na testiranjima, mjerenjima i provjerama. Pratiti napredak na razini funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, te uspoređivati postignute rezultate (Živčić Marković, 2010).

Kod sportske gimnastike ocjenjuju se tri faktora a to su težina vježbe, izvođenje i kombinacija vježbi. Sudci se pridržavaju normi i Pravilnika o ocjenjivanju Međunarodne gimnastičke federacije (FIG-e) (FIG pravilnik, 2017)¹⁰. No, što se tiče škola u RH nastavnim planom i programom određene su zadaće TZK (tablica 1) prikazuje predvidive programske aktivnosti tijekom nastavnog procesa u fondu od 70 sati godišnje (Neljak, 2013).

⁹ Gimnastička gimnazija (2020.): Gimnastička greda – ženska kraljevska disciplina. <https://gimnastickagimnazija.com/greda-gimanstika/>. (pristupljeno 20.4.2021.)

¹⁰ FIG pravilnik 2017-2020., (2017.): Ženska sportska gimnastika. https://hgs.hr/wp-content/uploads/2019/02/prijevod_pravilnika_hr_2017_2020.pdf. (pristupljeno 4.5.2021.)

Tablica 1. Predvidive programske aktivnosti tijekom nastavnog procesa u fondu od 70 sati godišnje

Sat	PRIJELAZNI RAZREDI OSNOVNOGA I SREDNJEGA ŠKOLSTVA (1.OŠ, 5.OŠ, 1.SŠ)	SVI OSTALI RAZREDI OSNOVNOGA I SREDNJEGA ŠKOLSTVA
1.	UVODNI SAT	UVODNI SAT
2.	PRILAGODBA (ADAPTACIJA) POČETNO PROVJERAVANJE MOTORIČKIH ZNANJA	PRILAGODBA (ADAPTACIJA)
3.	1.OŠ – biotička motorička znanja 5.OŠ – odabrana motorička znanja iz RN 1.SŠ – odabrana motorička znanja iz PN	Ponavljjanje MOTORIČKIH ZNANJA iz prethodne nastavne godine
4.	POČETNO PROVJERAVANJE KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA	POČETNO PROVJERAVANJE KINANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA
5.	<u>Po potrebi i 6. nastavni sat</u>	<u>Po potrebi i 6. nastavni sat</u>
6.	U razdoblju od 6/7 – 8 sati nastavnik ponavlja odabrane nastavne teme iz prethodnih nastavnih godina.	U razdoblju od 6/7 – 8 sati nastavnik ponavlja odabrane nastavne teme iz prethodne nastavne godina i usvaja jednostavnije nastavne teme iz tekuće nastavne godine. (npr. jedna nova tema, a ostale poznate od prethodne nastavne godine)
7.		
8.		
30.	ZAKLJUČIVANJE OCJENA	ZAKLJUČIVANJE OCJENA
49.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI
50.		
60.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI
70.	ZAKLJUČIVANJE OCJENA	ZAKLJUČIVANJE OCJENA

Izvor: Neljak, 2013.

5. SPORTSKA GIMNASTIKA U ODGOJNO OBRAZOVNOM SUSTAVU

5.1. Značaj sportske gimnastike u predškolskom uzrastu

Predškolski odgoj u Republici Hrvatskoj obuhvaća obrazovanje, skrb i odgoj djece u predškolskoj dobi, koji se ostvaruju programima obrazovanja, odgoja, prehrane, socijalne skrbi i zdravstvene zaštite za djecu. Predškolski odgoj provodi se u predškolskim ustanovama odnosno dječjim vrtićima, time djeca pripadaju početnoj razini odgojno-obrazovnog sustava (Šterpin, 2018).

Sportska gimnastika je baza svih sportova, pa kao takva je idealna za djecu predškolske dobi. U najranijim godinama dijete treba naučiti biotička motorička znanja kao što je savladavanje prostora, prepreka, otpora, i manipuliranje predmetima. Zato je sportska gimnastika idealan primjer kineziološke aktivnosti koja bi se trebala primjenjivati kod djece u tom periodu njihova razvoja. U toj dobi dolazi do razvijanja koštano-vezivnog i mišićnog sustava, te dolazi do pojačanog rada organa za disanje. To dovodi do povećane izmjene tvari u tijelu, a odlazak u prirodu pridonosi razvoju središnjeg živčanog sustava. Prvenstveno je najvažnija briga za zdravlje same djece, smanjenje mogućnosti od pretilosti, pravilno držanje tijela (gimnastika naveliko pomaže), smanjenje kroničnih bolesti, te njihov normalni tjelesni razvoj. Razvoj imuniteta u dječjem uzrastu se postiže pravilnim navikama i prehranom, uz osiguranje zdravstvenih i higijenskih uvjeta koji su potrebni za djecu (Mehanić, 2015).

Nastavni program u predškolskom uzrastu izvodi se u obliku pokretnih igara, jutarnje gimnastike, sata tjelesnog vježbanja, te različitih izleta i šetnja u prirodu. Kako bi se tjelesni razvoj djeteta unapredio veliku ulogu ima i odabir najprikladnijih vježbi, koje su prilagođene psihofizičkom razvoju, spremnosti i karakteristikama same djece i njihovim zdravstvenim statusima. Tjelesno vježbanje može svestrano utjecati na sam razvoj djece ali samo kada su svi njihovi sastavni dijelovi ravnomjerno zastupljeni (Mehanić, 2015).

Primjer jednog sata sportske gimnastike za predškolski uzrast. Sat je osmišljen u obliku kružnog treninga (slika 12), gdje će odgajatelj u vrtiću biti demonstrator. Početak sata započinje općim pripremnim vježbama. Za glavni dio sata potrebna su pomagala: parter, mali trampolin, kozlić, debele strunjače, mala greda. Djeci će teta demonstrirati kako treba prolaziti kroz navedene prepreke, a zatim će ih paziti i pomagati im dok izvode iste. Prvi zadatak je parter. Djeca četveronoške prelaze parter i dolaze do novog zadatka tj. do malog trampolina. Uz pomoć odgajatelja svako dijete skoči na trampolin tri puta pa dalje nastavlja prema kozliću. Provuče

se ispod kozlića i dolazi do debelih strunjača na kojima radi palačinke. Zadnja stanica je mala greda koju prehoda uz pomoć svog odgajatelja i ponovno kreće cijeli krug ispočetka (ponoviti tri puta). Nakon završetka zadnjeg kruga djeca sa svojim odgajateljima odrađuju završni dio sata uz vježbe opuštanja (Gimnastika za djecu, 2021)¹¹.

Slika 12. Kružni sat TZK za predškolsku dob



Izvor:

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=LCUVdNQg&id=14D81B89C0B7524B6A9B400C179DDD193F0D637E&thid=OIP>.

5.1.1. Sportski programi za djecu predškolske dobi

Djetinjstvo je period djetetovog života koje je veoma važno za usvajanje i kontrolu zdravih životnih navika. Može se reći kako se predškolska dob dijeli na tri poznata razdoblja do treće godine, od tri do pet godina i od šest do sedam godina. Najvažnije je u tim razdobljima dijete usmjeriti na pravi životni put, koji će mu olakšati život u svim njegovim potrebama (Biram zdravlje, 2018)¹².

Važno je dijete motivirati i usmjeriti ka bavljenju sportom radi ravnopravnog razvijanja mentalnih i socijalnih karakteristika te motoričkih sposobnosti, što će mu u adolescentskoj dobi pomoći u druženju sa vršnjacima, postizanju što boljih rezultata u odabranom sportu, te u konačnici izgraditi profesionalnog i što zdravijeg sportaša (Biram zdravlje, 2018)¹³.

¹¹ Momkidzone.com, (2021.): Gimnastika za djecu – pogodnosti, rizici i aktivnosti. <https://hr.momkidzone.com/gymnastics-kids-benefits>. (pristupljeno 24.4.2021.)

¹² Biram zdravlje (2018.): Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi: da ili ne?. <https://www.biramzdravlje.hr/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne-a101>. (pristupljeno 10.5.2021.)

¹³ Biram zdravlje, (2018.): Zdrava prehrana djece školske dobi. <https://www.biramzdravlje.hr/blog/zdrava-prehrana-djece-skolske-dobi-a58>. (pristupljeno 10.5.2021.)

Može se reći kako danas postoji mnogo programa koji stavljaju poseban naglasak na svakodnevno vježbanje. Posebno se ističu vrtići, točnije predškolske ustanove u kojima je obvezan sat TZK bar dva puta tjedno. Uz predškolske ustanove tu su još i različite sportske igraonice, plesne grupe, razni sportski klubovi, rekreacijski centri itd. (Mehanić, 2015).

Svi ti programi sadrže prirodne oblike kretanja kao što su puzanje, provlačenje, skakanje, preskakivanje, gađanje, dizanje, kolutanje, opće pripremne vježbe itd. U vrtićima su djeca podijeljena na posebne programe i to za mlađu i stariju predškolsku dob. Za mlađu dobnu skupinu glavni sadržaji su savladavanje programa osnovnog oblika i usvajanje osnovnih motoričkih znanja, dok starije dobne skupine više sudjeluju u posebnim aktivnostima kao što su usavršavanje prirodnih oblika kretanja, upoznavanje određenih sportova i njihovih pravila koji su izrađeni u skladu sa zadacima TZK (Mehanić, 2015).

Cjelokupni ciljevi i zadaće odgojno – obrazovnog sustava utječu na promjenu u strukturama djetetove ličnosti. Zato se može reći da je njihov cilj (tablica 2) podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanje, kojim se zadovoljava određena potreba čovjeka, a sa tim se povećava adaptivna i stvaralačka sposobnost u suvremenim uvjetima rada i života (Prugovečki, 2018).

Tablica 2. Ciljevi TZK za predškolsku dob

Ciljevi TZK za predškolsku dob su:	
a)	formiranje zdravog, tjelesno dobrog i skladnog razvijenog djeteta koje će moći upravljati svojom motorikom
b)	oplemenjivanje i razvijanje osjetilnih osjetljivosti, kao i intenzivno i istančano doživljavanje svijeta kod djece
c)	razvijanje zdravstvene kulture i unapređenje svojeg zdravlja ali i zdravlja ostalih

Izvor: Prugovečki, 2018.

5.2. Prisutnost gimnastičkih sadržaja u nastavnim planovima i programima TZK

U nastavnim planovima i programima TZK u razrednoj nastavi (od 1. – 4. razreda osnovne škole) zastupljenost gimnastičkih sadržaja (gimnastičke kretne strukture) iznosi 44,4% (47 tema od ukupno 106 zastupljenih u nastavnom planu i programu), a što je prikazano u tablici 4.

Tablica 3. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u razrednoj nastavi (sumarno izražen u postotcima)

UČENICI I UČENICE			
RAZRED	BR. TEMA	GYM	%
1.	25	14	56%
2.	26	13	50%
3.	28	10	36%
4.	27	10	37%
UKUPNO	106	47	44,4%

Izvor: Živčić Marković, Krističević, 2016

Za razliku od razredne nastave u predmetnoj nastavi (od 5. – 8. razreda osnovne škole) ukupan broj zastupljenih nastavnih cjelina je 99. Ovdje su sportski sadržaji određeni i dijele se prema spolu tj. na učenike i učenice. Dakle, prema prethodno navedenom, nastavne teme koje se odnose na gimnastičke sadržaje kod učenika su zastupljene oko 20%, a kod učenica 30% u odnosu na ostale sportske sadržaje. Što prikazuje tablica 5.

Tablica 4. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u predmetnoj nastavi (sumarno izražen u postotcima)

UČENICI				UČENICE			
RAZRED	BR TEMA	GYM	%	RAZRED	BR TEMA	GYM	%
5.	27	6	22%	5.	29	7	24%
6.	25	6	24%	6.	27	9	33%
7.	26	5	19%	7.	27	8	30%
8.	21	3	14%	8.	16	6	38%
UKUPNO	99	20	20%	UKUPNO	99	30	30%

Izvor: Živčić Marković, Krističević, 2016

Dakle, promatrajući osnovnoškolsko obrazovanje u cjelini od 205 nastavnih tema i cjelina iz TZK, zastupljenost gimnastičkih sadržaja kod učenica je 77 (38%), a kod učenika 67 (33%) u odnosu na ostale sportske sadržaje. Tablica 6.

Tablica 5. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u osnovnom školstvu (sumarno izražen u postotcima)

UČENICI				UČENICE			
RAZRED	BR TEMA	GYM	%	RAZRED	BR TEMA	GYM	%
1-8.	205	67	33%	1-8.	205	77	38%

Izvor: Živčić Marković, Krističević, 2016

5.3. Značaj sportske gimnastike u osnovnoškolskom obrazovanju

U osnovnu školu dijete kreće kada navršši šest godina. Obrazovanje djece traje od šeste ili sedme godine pa do osamnaeste ili devetnaeste. Odnosno dvanaest godina života. Kod djece sa poteškoćama u razvoju osnovna škola traje najduže do njihove dvadeset i prve godine života (Šterpin, 2018).

Svaki program nastave razlikuje se od razreda do razreda. Prvi, drugi i treći razred osnovne škole odnosi se na razdoblje koje je obilježeno sličnostima učenika i učenica u njihovim morfološkim, motoričkim i naravno funkcionalnim značajkama. Što se tiče četvrtog, petog i šestog razreda, razvojno obilježje govori o progresivnom razlikovanju učenika i učenica u njihovim morfološkim, motoričkim i naravno funkcionalnim značajkama. Kod sedmog i osmog razreda, njihovo razvojno obilježje započinje sedmim razredom osnovne škole, a završava prvim razredom strukovne škole ili gimnazije. U tom periodu razvoja su značajnija obilježja razlikovanja učenika i učenica u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim značajkama (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Sastavnice ocjenjivanja bi trebale obuhvaćati odgojne, antropološke i obrazovne zadaće TZK. Te sastavnice u imeniku razredne nastave su navedene kao odgojni učinci, motorička znanja i dostignuća te funkcionalne sposobnosti. Naravno, postoje ocjene kojima se ocjenjuje sama izvedba učenikovog elementa. Te su ocjene rangirane od ocjene jedan do ocjene pet. Svaka sastavnica se ocjenjuje posebno i ocjena se dobiva na temelju izvedbe (Živčić Marković, Krističević, 2016).

5.3.1. Prvi razred osnovne škole

U prvom razredu osnovne škole cilj TZK je usavršavanje biotičkih motoričkih znanja. Treba usvojiti upiranja, višenja, kolutanja kao temeljna motorička znanja, uz naravno koordinaciju.

Treba primjenjivati i elementarne i štafetne igre, koji doprinose njihovoj socijalizaciji i homogenizaciji (Živčić Marković, K., Breslauer, N., 2011).

Upoznavanje sa sportskom gimnastikom kao novim sportom općenito je za prve razrede velika stvar. Sa različitim vježbama na tlu (parteru) poput sjeda i sklupčanja u kuglicu, različite povaljke i kotrljanja, zatim povaljka nazad, pa kolut naprijed sa više kosine i niz kosinu... (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

Primjer ocjenjivanja motoričke sposobnosti kod djece prvog razreda. Test se sastoji od tapinga rukom – brzina, skok u dalj s mjesta – eksplozivna snaga, poligon unatraške – koordinacija, podizanje trupa iz ležanja zgrčenim nogama – repetitivna snaga, te izdržaj u visu zgibom – statička snaga. Ovisno o djetetovim motoričkim mogućnostima i sposobnostima ovise i rezultati koji dijete postigne.

Te jedan primjer ocjenjivanja gimnastičkog elementa koluta naprijed niz kosinu. Za ocjenu odličan učenik mora bez pogreške, samostalno izvesti kolut naprijed niz kosinu. Za ocjenu vrlo dobar učenik izvodi kolut uz minimalne greške, gdje se naglašava početni i završni položaj, uz manje grčenje nogu prilikom postavljanja ruku odnosno dlanova na parter (tlo), preranim ili prekasnim grčenjem nogu za vrijeme same rotacije koluta. Za ocjenu dobar učenik izvodi kolut uz vidno veće pogreške. Za ocjenu dovoljan učenik izvodi kolut uz asistenciju profesora, s pogrešnim početnim i završnim položajem, te pogrešnim postavljanjem ruku i same rotacije. Za ocjenu nedovoljan učenik nažalost nije u stanju ili ne želi napraviti kolut naprijed niz kosinu uz asistenciju (Živčić Marković, K., Breslauer, N., 2011).

5.3.2. Drugi razred osnovne škole

U drugom razredu na satovima TZK važan faktor za djecu je usvajanje biotičkih motoričkih znanja na višoj razini iz nastavnih cjelina (hvatanje, bacanje, gađanje...) te usvajanje motoričkih znanja iz ritmičke strukture, kolutanja i igre. Zatim usavršavanje motoričkih struktura gibanja iz cjelina upiranja i penjanja jer su veoma važne za svakodnevne životne situacije i pomažu pri prevenciji ozljeđivanja kod djece (Živčić Marković, K., Breslauer, N., 2011).

U drugom razredu osnovne škole djeca već imaju određeno mišljenje o predmetima pa tako i o TZK. Što se tiče sportske gimnastike učenici su još u fazi ponavljanja prethodno naučenih te učenju novih gimnastičkih elemenata, ali naravno uz učenje i drugih sportova (Živčić Marković, K., Breslauer, N., 2011).

Karakteristične vježbe i sprave sa kojima se djeca drugog razreda susreću u sportskoj gimnastici su parter, nisko vratilo, vratilo... Neke od vježbi na tlu su povaljka do stava na lopaticama, zatim podizanje bez pomoći ruku za naprednije, kolut naprijed niz strminu, kolut na ravnom, zatim kolut nazad preko ramena. Neke od primjera vježbi za vratilo su vis u zgibu i vis u upor, okret iz visa (odnosi se na saskok) desno i lijevo (90 – 180 stupnjeva). Zatim različite druge vježbe saskoka, naskoka i preskoka preko kozlića itd. (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

5.3.3. Treći razred osnovne škole

U trećem razredu osnovne škole cilj je daljnje usavršavanje temeljnih motoričkih znanja (hodanja, trčanja, naskoci, preskakivanja, saskoci), veoma su korisni za živčano-mišićnu koordinaciju i za pripremu određene kineziološke aktivnosti. Dok igre unapređuju sposobnost reakcije na vidne i zvučne podražaje te rukovanje različitim predmetima. Programski sadržaji ove nastavne cjeline potiču povećanje slobodnog vremena djeteta (Živčić Marković, K., Breslauer, N., 2011).

Za treći razred su karakteristične vježbe na tlu i na vratilu, a susreću se i sa malom gredom. Ponavljaju se neki elementi od prije ali se uče i novi. Na vratilu neke od vježbi su povlak do visa stražnjeg, vis strmoglavi, naskok i upor, zamah nogom, saskok nazad itd. Zatim vježbe na maloj gredi su vaga na koljenu (druga noga u zanoženju) tzv. mala vaga, hodanje bočno, dječji poskoci, okret na prednjem djelu stopala itd. (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

U nastavnim planovima i programima TZK u razrednoj nastavi od 1. – 3. razreda gimnastički programi su zapravo gimnastička početnica koja je usmjerena na koordinaciju i druge bazične motoričke sposobnosti (osnovni oblici snage, ravnoteža, gibljivost) djece rane školske dobi (Živčić Marković, 2010).

5.3.4. Četvrti razred osnovne škole

U četvrtom razredu osnovne škole cilj je automatizirati ona motorička znanja koja su preduvjet za daljnje učenje kompleksnijih nastavnih cjelina u predmetnoj nastavi. Usvajanje znanja iz određenih sportova poput košarke, nogometa, rukometa i učenje narodnog plesa iz svog zavičajnog područja (Živčić Marković, K., Breslauer, N., 2011).

Za četvrti razred potrebne su sprave parter, niska greda, vratilo i preskok. Neke od vježbi za nisku gredu su stajanje na jednoj nozi sa drugom u zanoženju (vaga) i galop korak. Na vratilu se izvode elementi poput podmetnog saskoka zamahom jedne noge te preskok gdje se izvodi

raznoška sa sedam koraka zaleta preko kozlića (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

5.3.5. Peti razred osnovne škole

U petom razredu osnovne škole cilj je podizanje razine usvojenih temeljenih elemenata nastavne cjeline. Najviše do izražaja dolaze momčadski sportovi. Nastavne teme iz ovih cjelina imaju funkciju usmjeravanja prema željenim izbornim aktivnostima školskih sportskih aktivnosti. Najviše obuhvaćene su razvoj koordinacije i eksplozivne snage, bacanja i skakanja (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Za peti razred koriste se sprave kao što je kozlić, parter, nisko vratilo, niska greda. Neke od vježbi za parter su stav na glavi, kolut nazad do raznožnog stava, premet uporom u stranu niz strminu, premet uporom u stranu, položaj mosta, povezivanje i uvježbavanje tri ili više elemenata u jednu cjelinu itd. Niska greda neke vježbe su suno1žni poskoci, okreti na jednoj nozi, škare, povezivanje i uvježbavanje tri ili više elemenata u jednu cjelinu itd. Za preskok se rade elementi poput raznoške (predvjedžbe), zgrčke (predvjedžbe) itd. (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

5.3.6. Šesti razred osnovne škole

U šestom razredu osnovne škole naglasak je na povezanost TZK s voluminoznošću tijela. Bitne nastavne teme su ljuljanja na karikama, saskok u zaljuljaju, njih u uporom na niskim paralelnim ručama itd. Važno je i poticati kreativnost učenika/učenica te poticanje i motiviranje nastavnih tema iz cjelina ritmičke gimnastike i plesne strukture, gdje će doći do izražaja estetska komponenta djevojčica (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Za šesti razred isto tako se uče novi elementi na spravama. Na parteru se rade vježbe poput stava u uporom iz mjesta i kretanja, kolut naprijed, kolut nazad kroz uporom na rukama itd., na niskom vratilu izvode se vježbe poput naskok u uporom na rukama, podmetni saskok, premah jedne noge u uporom jašući, kolut naprijed itd. (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

5.3.7. Sedmi razred osnovne škole

U sedmom razredu osnovne škole je cilj usvajanje motoričkih znanja, povećavanje snage, stvaranje objektivnosti i osobne procjene uspješnosti. Uče se društveni plesovi poput engleskog valcera i disco fox-a. Zatim slijede igre koje mogu pomoći izgradnji samokontrole, iskrenosti,

učenju o poštenju, kod bavljenja određenim sportom, kod pobuđivanja navijačkog duha, kao i kod učenja na vlastitim pogreškama (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Za sedmi razred, pošto su djeca već zrelija i imaju osnove sportske gimnastike, može se koristiti velika greda, visoko vratilo, preskok te vježbe na tlu. Na visokoj gredi vježbaju jedino djevojke i odrađuju se vježbe naskoka na gredu i to malim zaletom na bočnoj strani grede u upor čučeci, premet uporom u stranu sa $\frac{1}{2}$ okreta (saskok) itd., zatim mladići rade vježbe na visokom vratilu i to njih, saskok u zanjihu, podmetni saskok sa okretom od 45% itd., na preskoku zajedno odrađuju vježbe i djevojke i mladići i to prednošku, raznoška, kolut naprijed itd. (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

5.3.8. Osmi razred osnovne škole

U osmom razredu osnovne škole cilj je usvojiti kinematičke razlike trčanja na kratke i duge pruge, odnosno učenje o pravilnim izmjenama između etape vježbanja i oporavka te doziranje opterećenja. Zatim nastavnim temom vježbama na tlu potiče se kreativnost i estetska komponenta gibanja učenika. Uče se naprednije tehnike odbojke, nogometa, košarke i rukometa te učenje bečkog valcera s partnerom (Živčić Marković, Krističević, 2016).

Dakle, u osmom razredu su učenici već dobro upoznati sa sportskom gimnastikom, spravama i elementima. Bitni elementi koji se trebaju proći u osmom razredu su samostalno preskakanje raznoške i zgrčke na preskoku, a na visokom vratilu napraviti kovrtljaj nazad (Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D., 2004).

5.4. Značaj sportske gimnastike u srednjoškolskom sustavu

Poslije osnovnog obrazovanja učenici mogu nastaviti svoje obrazovanje u srednjim školama. Srednjoškolsko obrazovanje, uglavnom, traje četiri godine (tablica 6.), koje mogu, a i ne moraju pripremati učenike za daljnje visokoškolsko obrazovanje (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2020./2021)¹⁴. Kroz srednjoškolsko obrazovanje nastavlja se i održavanje nastave TZK. Pa tako i programa vezanih uz sportsku gimnastiku. Ponavljaju se i usavršavaju do sada usvojeni gimnastički elementi uz dodatak novih prilagođenih svakom smjeru.

¹⁴ Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2020./2021.): Srednja škola – gimnaszijski program (1.-4. razreda). <https://i-nastava.gov.hr/srednja-skola-gimnazijski-program-1-4-razred-2020-2021/229?big=1>. (pristupljeno 5.5.2021.)

Tablica 6. Ustrojstvo srednjega školstva u Republici Hrvatskoj

USTROJSTVO SREDNJEG ŠKOLSTVA		
GIMNAZIJE	STRUKOVNE	UMJETNIČKE
OPĆA	ČETVEROGODIŠNJE (TEHNIČKE)	GLAZBENA
JEZIČNA	TROGODIŠNJE (INDUSTRIJSKE I OBRTHIČKE)	PLESNA (BALETNA)
KLASIČNA	DVOGODIŠNJE I JEDNOGODIŠNJE	LIKOVNA UMJETNOST I DIZAJN
PRIRODOSLOVNO- MATEMATIČKA		
PRIRODOSLOVNA		

Izvor: Neljak, 2013.

5.5. Značaj sportske gimnastike u visokoškolskom obrazovanju

Srednjoškolsko obrazovanje učenika završava polaganjem državne mature za one učenike koji žele nastaviti visokoškolsko obrazovanje. Visokoškolsko obrazovanje odnosi se na upisivanje sveučilišnih studija, stručnih studija, veleučilišta ili visokih škola.

Sveučilišni studij upisuju studenti koji se žele baviti poslovima vezanim uz znanost u visokom obrazovanju u javnom sektoru, poslovnom svijetu kao i u društvu općenito. Obuhvaća tri razine studiranja preddiplomski, diplomski i poslijediplomski studij.

Stručni studij osposobljava studente za neposredno uključivanje u radni proces, stručno obrazovanje obuhvaća kratki stručni studij, preddiplomski stručni studij i specijalistički diplomski stručni studij.

Veleučilišta i visoka škola su ustanove koje se osnivaju radi obavljanja stručne, znanstvene i umjetničke djelatnosti a u skladu sa Zakonom o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2021)¹⁵.

Na visokim učilištima i veleučilištima održavanje nastave iz TZK je vezan uz programe pojedinih fakulteta i izrazito smanjen u odnosu na srednjoškolsko obrazovanje.

¹⁵ Ministarstvo znanosti i obrazovanja, (2021.): <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/visoko-obrazovanje/133>. (pristupljeno 10.5.2021.)

6. ZAKLJUČAK

Nedostatak tjelesne aktivnosti može usporiti mentalni i tjelesni razvoj djece. Može se reći kako danas sjedilački način života narušava zdravstveno stanje djece već od najranije dobi. Zbog toga je neophodno već u predškolskoj dobi aktivirati djecu i potaknuti na sudjelovanje u različitim sportovima kao što su sportska i ritmička gimnastika. Zašto baš ovi sportovi, a ne neki drugi? Pa, odgovor je vrlo jednostavan. Dakle, nema boljeg temelja ili podloge od gimnastike kao baze na koju se kasnije mogu nadograđivati svi ostali sportovi ovisno o željama i afinitetima djeteta (npr. rukomet, košarka, nogomet, tenis...). Da bi se dijete usmjerilo ka pravom cilju potrebno je promatrati i usmjeravati ga prema sportovima koji najbolje odgovaraju njegovim sposobnostima i interesima. Ovdje veliku ulogu imaju roditelji, odgajatelji, učitelji, nastavnici i profesori. Da bi u odgojno-obrazovnom sustavu po planu i programu TZK zadani gimnastički elementi bili i uspješno izvedeni trebaju biti kvalitetno, precizno i detaljno osmišljeni za ciljanu dobnu skupinu (npr. predškolski uzrast, od 1. do 4. razreda, od 5. do 8. razreda...). Dakle, stručnost i educiranost, kao i pedagoški pristup djetetu ili učeniku (jednog od prethodno navedenih edukatora ovisno o ciljanoj dobnoj skupini) se prvenstveno očituju kroz poticanje i motivaciju svakog djeteta ili učenika na taj način da ih taj rad ispunjava zadovoljstvom i potiče u njima želju za daljnjim učenjem i napredovanjem (naravno, za svaku skupinu u granicama njihovih mogućnosti).

U nastavnim planovima i programima TZK u razrednoj nastavi (od 1. – 4. razreda osnovne škole) zastupljenost gimnastičkih sadržaja (gimnastičke kretne strukture) iznosi 44,4% (47 tema od ukupno 106 zastupljenih u nastavnom planu i programu). Za razliku od razredne nastave u predmetnoj nastavi (od 5. – 8. razreda osnovne škole) ukupan broj zastupljenih nastavnih cjelina je 99. Ovdje su sportski sadržaji određeni i dijele se prema spolu tj. na učenike i učenice. Dakle, prema prethodno navedenom, nastavne teme koje se odnose na gimnastičke sadržaje kod učenika su zastupljene oko 20%, a kod učenica 30% u odnosu na ostale sportske sadržaje. Promatrajući osnovnoškolsko obrazovanje u cjelini od 205 nastavnih tema i cjelina iz TZK, zastupljenost gimnastičkih sadržaja kod učenica je 77 (38%), a kod učenika 67 (33%) u odnosu na ostale sportske sadržaje. Prema prethodno navedenim pokazateljima prisutnost gimnastičkih sadržaja u nastavnim planovima i programima TZK od ukupnog broja zastupljenih tema je više nego zadovoljavajući u razrednoj nastavi i iznosi gotovo 50%, dok u predmetnoj nastavi to nije slučaj i daleko je manji pogotovo kod učenika jer iznosi samo 20%, a kod učenica je nešto viši tj. 30%. Da bi gimnastika ispunila svoju zadaću u odgojno-obrazovnom sustavu i osposobila učenike za samostalno vježbanje kao i radi veće kvalitete

života potrebno je u nastavnom planu i programu u predmetnoj nastavi, srednjoškolskom sustavu kao i visokoškolskom obrazovanju povećati zastupljenost gimnastičkih sadržaja.

Gimnastika tj. sportska gimnastika ima važnu ulogu u odgojno-obrazovnom sustavu jer edukativna (obrazovna) vrijednost vježbanja na spravama dolazi do izražaja zbog velikog broja kretnih mogućnosti koje su značajne za razvoj motoričkih sposobnosti organizma. Na gimnastičkim spravama vježbači realiziraju pokrete i izvode vježbe koje su im u svakodnevnom životu i u drugim sportskim disciplinama onemogućene. Gotovo je nemoguće naći neku drugu sportsku disciplinu u kojoj je sadržano toliko promjenjivosti pokreta i kretanja u prostoru kao u sportskoj gimnastici i zato je uz pravilnu prehranu nezaobilazna tema u svakom odgojno-obrazovnom sustavu.

7. POPIS LITERATURE

1. Bala, G. (1993). *Vežbanje na spravama u školama - Teorijske osnove* -. Novi Sad: Kinesis.
2. Banović, I. (2012). *Povijest sporta*. Split: visoka škola za menadžment i dizajn aspira.
3. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Hmjelovjec I., Redžić H., Hmjelovjec D. (2004). *Sportska gimnastika za osnovnu školu*. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
5. Jajčević, Z. (2010). *Povijest športa i tjelovježbe*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom in srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal.
7. Živčić Marković, K., Breslauer, N. (2011). *Opis nastavnih tema i kriterij ocjenjivanja – tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi* -. Zagreb: LIP PRINT, Međimursko veleučilište u Čakovcu.
8. Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Mehanić, M. (2015.): Sportska i ritmička gimnastika u predškolskom uzrastu. Završni rad. Odjel za odgojne i obrazovne znanosti Predškolski odgoj, Pula. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A16/datastream/PDF/view>. (pristupljeno 5.4.2021.)
10. Prugovečki, A. (2018.): Komplexne kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi. Završni rad. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Puli. <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A2446/datastream/PDF/view> (pristupljeno 5.4.2021.)
11. Šterpin, A. (2018.): Materijalni uvjeti rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Diplomski rad. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Pula. <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A2640/datastream/PDF/view>. (pristupljeno 5.4.2021.)
12. Živčić Marković, K. (2010.): Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi. Stručni rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. <https://hrcak.srce.hr/66271?lang=en> (pristupljeno 5.4.2021.)

13. Kermeci, R. (2017.): Povijest gimnastike. Sportilus:
<https://www.sportilus.com/sportopedia/povijest-gimnastike/>. (pristupljeno 10.4.2021.)
14. Anonimno, (2013.): Vježbe i zdravlje za vaše tijelo. Aerobik.
<https://www.aerobik.ba/tag/vjezbanje/>. (pristupljeno 19.4.2021.)
15. Gimnastička gimnazija (2020.): Gimnastička greda – ženska kraljevska disciplina.
<https://gimnastickagimnazija.com/greda-gimanstika/>. (pristupljeno 20.4.2021.)
16. Osnovna škola Mitnica Vukovar, (2019.): Sat TZK u Gimnastičkom klubu.
http://www.os-mitnica-vu.skole.hr/?news_id=938 (pristupljenon 20.4.2021.)
17. Gimnastička gimnazija, (2020.): Što je ritmička gimnastika?.
<https://gimnastickagimnazija.com/ritmicka-gimnastika-podjela/>. (pristupljeno 20.4.2021.)
18. Momkidzone.com, (2021.): Gimnastika za djecu – pogodnosti, rizici i aktivnosti.
<https://hr.momkidzone.com/gymnastics-kids-benefits>. (pristupljeno 24.4.2021.)
19. Gimnastička gimnazija, (2020.): Sportska gimnastika (podjela i discipline).
<https://gimnastickagimnazija.com/sportska-gimnastika/>. (pristupljeno 4.5.2021.)
20. FIG pravilnik 2017-2020., (2017.): Ženska sportska gimnastika. https://hgs.hr/wp-content/uploads/2019/02/prijevod_pravilnika_hr_2017_2020.pdf. (pristupljeno 4.5.2021.)
21. Anonimno, (2021.): 6 najvažnijih vrsta gimnastike. Thpanorama.
<https://hr.thpanorama.com/articles/deporte-y-ejercicio/los-6-tipos-de-gimnasia-ms-relevantes.html>. (pristupljeno 5.5.2021.)
22. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2020./2021.): Srednja škola – gimnaszijski program (1.-4. razreda). <https://i-nastava.gov.hr/srednja-skola-gimnazijski-program-1-4-razred-2020-2021/229?big=1>. (pristupljeno 5.5.2021.)
23. Breslauer, N.: Ocjenjivanje gimnastičkih elemenata u predmetnoj nastavi TZK.
<http://os-podturen.skole.hr/upload/os-podturen/images/static3/807/attachment/Ocjenjivanje.doc>. (pristupljeno 5.5.2021.)
24. Biram zdravlje (2018.): Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi: da ili ne?.
<https://www.biramzdravlje.hr/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne-a101>. (pristupljeno 10.5.2021.)
25. Biram zdravlje, (2018.): Zdrava prehrana djece školske dobi.
<https://www.biramzdravlje.hr/blog/zdrava-prehrana-djece-skolske-dobi-a58>. (pristupljeno 10.5.2021.)

26. Ministarstvo znanosti i obrazovanja, (2021.): <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/visoko-obrazovanje/133>. (pristupljeno 10.5.2021.)

POPIS TABLICA

Tablica 1. Predvidive programske aktivnosti tijekom nastavnog procesa u fondu od 70 sati godišnje. Izvor: Neljak, 2013.

Tablica 2. Ciljevi TZK za predškolsku dob. Izvor: Prugovečki, 2018.

Tablica 3. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u razrednoj nastavi (sumarno izražen u postotcima). Izvor: Živčić Marković, Krističević, 2016.

Tablica 4. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u predmetnoj nastavi (sumarno izražen u postotcima). Izvor: Živčić Marković, Krističević, 2016.

Tablica 5. Brojčani pregled nastavnih tema i cjelina TZK u osnovnom školstvu (sumarno izražen u postotcima). Izvor: Živčić Marković, Krističević, 2016.

Tablica 6. Ustrojstvo srednjega školstva u Republici Hrvatskoj. Izvor: Neljak, 2013.

POPIS SLIKA

Slika 1. Aerobika – istežanje (stretching).

Izvor:

<https://th.bing.com/th/id/R.f7833acbddcabac10b40774a2e1ec60c?rik=5TAaUC%2bfsIeG%2bA&riu;>

Slika 2. Gimnastički parter.

Izvor: <https://gimnastickagimnazija.com/wpcontent/uploads/2020/08/parter3-min.jpg>;

Slika 3. Strunjače za rad na nastavi TZK.

Izvor: <https://www.gimnastickiklub.com/uploads/gallery/135/thumbs/img2759.jpg>;

Slika 4. Ruče za muške gimnastičare.

Izvor: <https://th.bing.com/th/id/Rf62705307184cc05c2087ec810ba0bfe?rik=Kz75YxDlwmHAgg&riu;>

Slika 5. Preča.

Izvor:

<https://th.bing.com/th/id/R8b37ba301808d52869e0f6535ab63d3b?rik=BJ4bgWtsC7MfSQ&riu=http%3a%2f%2fsport.ghia.hr%2fwp-content%2fuploads%2f2012%2f06%2fGS1202-1024x575.jpg&ehk=Lc09ImjVvWLIvmwreIuu9jtC77jqT2AMGaU7I%2b602NA%3d&risl=&pid=ImgRaw;>

Slika 6. Krugovi.

Izvor: <https://sport.ghia.hr/wp-content/uploads/2012/06/GS10261.jpg>;

Slika 7. Konj s hvataljkama.

Izvor: <https://th.bing.com/th/id/OIP.z-1k-Tzrr-aKQarstgHw5QHaHa?pid=ImgDet&rs=1;>

Slika 8. Kozlić.

Izvor: <https://sport.ghia.hr/wp-content/uploads/2016/06/KOZLI%C4%86-ZA-PRESKOK-VS1167-VS1168-500x346.jpg>;

Slika 9. Odskočna daska.

Izvor:

<https://th.bing.com/th/id/R16a8c3d0c365f787189d0f1e3d812efb?rik=y7A14LnXFWfEzw&riu;>

Slika 10. Dvovisinske ruče.

Izvor: <http://yellow-ball.com/wp-content/uploads/2014/10/1553-1.jpg>;

Slika 11. Greda.

Izvor:

<https://th.bing.com/th/id/R3a0027f05be8f36fe5f9ff0c84db2f2c?rik=tcDAkNZJYZFAdA&riu;>

Slika 12. Kružni sat TZK za predškolsku dob.

Izvor:<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=LCUVdNQg&id=14D81B89C0B7524B6A9B400C179DDD193F0D637E&thid=OIP;>