

# Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja

UDK: [796/799:371.3]:373.3

371.214:303.64

Pregledni članak

Primljeno: 09. 02. 2016.



**Dr. sc. Jelena Alić<sup>1</sup>**

Odjel za izobrazbu učitelja i  
odgojitelja Sveučilišta u Zadru,  
jctcinic@unizd.hr



**Vilko Petrić<sup>2</sup>**

Kineziološki fakultet  
Sveučilišta u Zagrebu  
vilko.petric@kif.hr



**Doc. dr. sc. Marko Badrić<sup>3</sup>**

Učiteljski fakultet  
Sveučilišta u Zagrebu  
marko.badric@ufzg.hr

---

<sup>1</sup> Jelena Alić diplomirala je i doktorirala na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Znanstveno i stručno se usavršavala na Univerzi za šport u Sloveniji i Nacionalnoj sportskoj akademiji u Bugarskoj. Sudjelovala je na više međunarodnih znanstvenih skupova. U znanstvenom i stručnom radu bavi se specifičnostima kineziološke edukacije i kineziologije sporta. Do sada je samostalno i u suautorstvu objavila tridesetak znanstvenih i stručnih radova. Sudjelovala je u dva znanstvena projekta. Od 2008. godine radi kao asistentica i viša asistentica na kolegijima Kineziološka metodika i Osnove kineziologije.

<sup>2</sup> Vilko Petrić je doktor društvenih znanosti u polju kineziologije. Radio je s predškolskom djecom u univerzalnoj sportskoj školi, potom kao učitelj TZK u osnovnoj i srednjoj školi. Od 2011. je na radnom mjestu višeg asistenta na predmetima obveznog modula Kineziologija u edukaciji, a predaje i studentima znanstvenog poslijediplomskog doktorskog studija kineziologije. Od 2012. godine redovito sudjeluje kao član stručnih skupina u projektima Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta vezanim uz edukaciju. Voditelj je i suradnik na nekoliko stručnih i znanstvenih projekata, a 2015. izabran je za najboljeg mladog znanstvenika iz područja edukacije u Europi te nagrađen „FIEP Europe Thulin Award“.

<sup>3</sup> Marko Badrić je doktor kineziološke edukacije, prodekan za poslovanje, studij i studente izvan sjedišta Fakulteta: Odsjek u Petrinji. Objavio je 47 znanstvenih radova, 1 sveučilišni udžbenik, 2 poglavlja u knjizi i 1 uredničku knjigu. Znanstveno-istraživački interesi su mu u području nastave TZK s ciljem poboljšanja nastavnog procesa te u utvrđivanju utjecaja tjelesnog vježbanja na različite aspekte zdravlja kod djece i mladih. Predsjednik je Školskog sportskog saveza grada Petrinje i dopredsjednik Petrinjskog sportskog saveza.

### Sažetak:

Cilj ovog istraživanja je kvalitativna i kvantitativna analiza nastavnih sadržaja trenutno važećeg propisanog plana i programa za obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu i usporedba rezultata sa znanstvenim spoznajama dosadašnjih postignuća kineziološke edukacije. Uzorak istraživanja su propisani nastavni sadržaji (teme) za obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, a provedene su metode analize sadržaja i  $\chi^2$  test. Rezultati ukazuju kako u sadržajima predmeta u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi nedostaju sadržaji koji spadaju u kategorije zdravlja i fitnesa, plivanja, aktivnosti u prirodi i zimskih sportova. Također, rezultati implicitno ukazuju na nužnost uvrštavanja takvih sadržaja u program kako bi nastava tjelesne i zdravstvene kulture mogla biti u potpunosti u funkciji zdravlja i pridonijeti stvaranju tjelesno aktivnog čovjeka.

**Ključne riječi:** nastavni sadržaji, nastavni plan, nastavni program, kurikulum, učenici, zdravlje, fitnes

## Uvod

Nastavni sadržaji su činjenice, pojmovi, zakoni, teorije pojedinih znanosti te specifični postupci, načini rada, tehnike duhovne i praktične djelatnosti, etičke vrijednosti i norme koje se u nastavi materijaliziraju (Antić, 2000.). To su posebno odabrane i didaktički obrađene odgojno-obrazovne vrijednosti iz različitih područja kojima je svrha osiguravati uspješan razvoj učenikove ličnosti. Nastava, koja se organizira prema kurikulumskim kriterijima i uvjetima, a predstavlja planiran i organizirani proces poučavanja i učenja, doprinosi svestranom razvoju učenika kroz organizirano kognitivno i psihomotorno učenje i utječe na tjelesni, kognitivni, moralni, estetski i radni razvoj.

U posljednjih nekoliko godina povećava se broj znanstvenih radova koji su analizirali propisane planove i programe vezane uz područje edukacije (Fenwick, 2012.; Fiore, Jobstraibizer, Da Silva i Cervato-Mancuso, 2012.; Macedo, 2012.; Martinez i sur., 2012.; Sun, Chen, Zhu i Ennis, 2012.; Thompson i Hrbaugh, 2013.; Tura, 2012.). Istraživanja ovog tipa u edukaciji znatno doprinose poboljšanju kvalitete poučavanja budući da se primjenom odgovarajućih sadržaja izravno može utjecati na programske

---

Član je Skupštine Hrvatskog kineziološkog saveza i Skupštine Zajednice sportskih udruga i saveza Sisačko-moslavačke županije.

ciljeve, zadaće i ostale postavke onih za koga su namijenjeni (Ennis, 2013.; Lynch, 2014.; Milner, 2014.; Mo i sur., 2014.; Venance, LaDonna i Watling 2014.). Budući da su opći ciljevi učenja osposobljenost učenika kojom se zadovoljavaju određene potrebe mora se voditi računa da su individualne i društvene potrebe promjenjiva kategorija pa paralelno s napretkom znanosti mijenjaju se i potrebe današnjeg čovjeka. Upravo zbog toga, analiza ovakvih programa izrazito je značajna s ciljem utvrđivanja usklađenosti sa znanstvenim postignućima te utvrđivanja doprinosa stvarnim trenutnim potrebama onih kome je namijenjen.

Republika Hrvatska (RH) upravo je pred jednim od najvećih izazova u svojoj povijesti, započela je temeljitu reformu odgojno – obrazovnog sustava. Tjelesna i zdravstvena kultura sastavni je i obvezni dio tijekom cijele vertikale ovoga sustava koji ima ulogu biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije (Novak, Petric, Jurakić i Rakovac, 2014.). Republika Hrvatska prelazi na kurikulumski odgojno – obrazovni sustav koji se temelji na kompetencijama učenika, a generalna uloga ovog predmeta u takvom sustavu je da svojim sadržajima doprinese stvaranju tjelesno aktivnog čovjeka (UNESCO, 2015.).

Zato je cilj ovoga istraživanja kvalitativna i kvantitativna analiza nastavnih sadržaja trenutno važećeg propisanog plana i programa za obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu i usporedba rezultata sa znanstvenim spoznajama dosadašnjih postignuća kineziološke edukacije.

## Metode

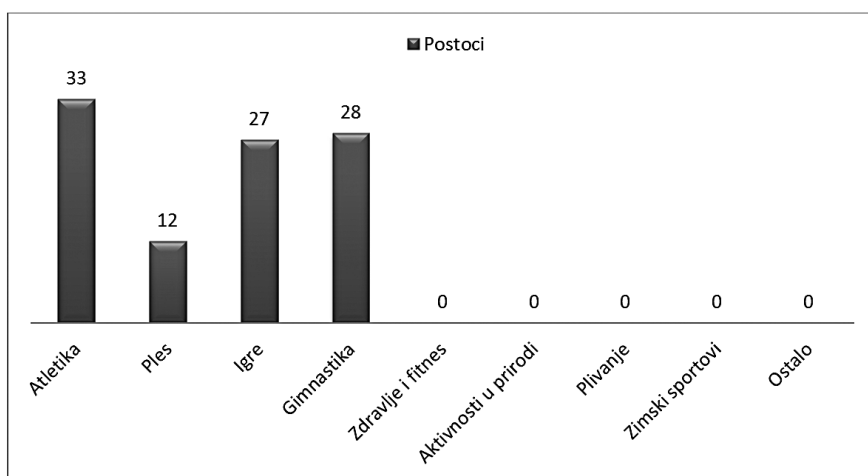
Uzorak korišten u ovom istraživanju su propisani nastavni sadržaji (teme) za obveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno sadržaji trenutno važećeg *Nastavnog plana i program za osnovnu školu – tjelesna i zdravstvena kultura*, objavljenog u „Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu (HNOS)“ u Zagrebu u kolovozu 2006. godine.

U svrhu realizacije ciljeva istraživanja, provedene su metode analize sadržaja (*engl. Content analysis*) i  $\chi$  – kvadrat test. Metoda analize sadržaja pogodna je za znanstveni pristup školskoj dokumentaciji te stručnim publikacijama i praćenju razvoja školstva (Halmi, 2005.). U ovom istraživanju zanimala nas je učestalost pojavljivanja određenih kategorija u odnosu na kriterije vrednovanja kurikuluma Europske komisije (Europska komisija/EACEA/Eurydice, 2013). Kodna lista (*engl. Coding scheme*) napravljena je prema devet kategorija nastavnih sadržaja: 1) **atletika** (npr. „Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja“, „Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima“ i sl.), 2) **ples** (npr. „Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju“, „Narodni ples po izboru iz zavičajnoga područja“ i

sl.), 3) **igre** (npr. „Mini rukomet“, „Dječja košarka“ i sl.), 4) **gimnastika** (npr. „Raznoška“, „Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača“ i sl.), 5) **fitnes i zdravlje** (nema navedenih sadržaja), 6) **aktivnosti u prirodi** (nema navedenih sadržaja), 7) **plivanje** (nema navedenih sadržaja), 8) **zimski sportovi** (nema navedenih sadržaja) i 9) **ostalo** (npr. „Pad natrag i u stranu“, „Tehnika bočnoga bacanja hvatom glave i ruke kroz klek“ i sl.). Svi su kvantitativni pokazatelji prikazani u postocima, dok su značajnosti razlika u frekvencijama nastavnih sadržaja za razrednu nastavu, predmetnu nastavu namijenjenih učenicama, predmetnu nastavu namijenjenih učenicima te razlike između sadržaja za učenice i učenike testirane  $\chi$  – kvadrat testom na razini značajnosti 5% ( $p < 0,05$ ).

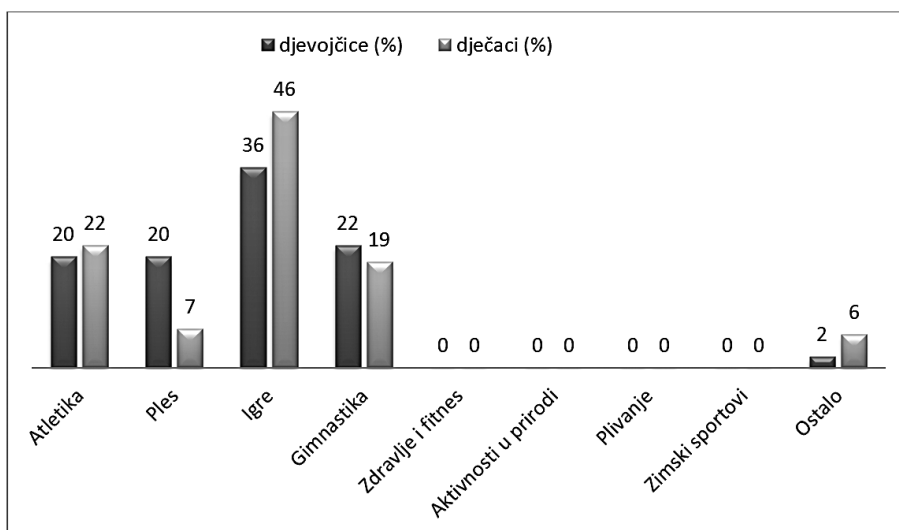
## Rezultati

Učestalost pojavljivanja nastavnih sadržaja s obzirom na devet kategorija (atletika, ples, igre, gimnastika, fitnes i zdravlje, aktivnosti u prirodi, plivanje, zimski sportovi i ostalo) od prvog do četvrtog razreda osnovne škole prikazana je na Grafikonu 1. Najveća je učestalost atletskih nastavnih sadržaja, nešto manja učestalost je gimnastičkih nastavnih sadržaja i nastavnih sadržaja koja obuhvaćaju različite oblike igara. Nastavni sadržaji iz ostalih kategorija (zdravlje i fitnes, aktivnosti u prirodi, plivanje, zimski sportovi i ostalo) nisu zastupljeni u razrednoj nastavi.



**Grafikon 1.** Postoci nastavnih sadržaja od 1. do 4. razreda osnovnog školstva

Učestalost pojavljivanja nastavnih sadržaja s obzirom na devet kategorija od petog do osmog razreda osnovne škole posebno za dječake i djevojčice prikazana je na Grafikonu 2. I kod dječaka i kod djevojčica najveću učestalost imaju nastavni sadr-



**Grafikon 2.** Postoci nastavnih sadržaja od 5. do 8. razreda osnovnog školstva

**Tablica 1.** Rezultati razlika u frekvencijama nastavnih sadržaja (propisanih tema) u osnovnom školstvu

	1. – 4. razred	5. – 8. razred djevojčice	5. – 8. razred dječaci	međusobno djevojčice – dječaci
$\chi$ – kvadrat	147,1	132,6	147,1	9,8
p – vrijednost	0,00	0,00	0,00	0,04

žaji iz kategorije igara. Nadalje, kod dječaka slijede atletske i gimnastičke sadržaji. Nakon igara, kod djevojčica slijede gimnastički, atletske i plesne nastavni sadržaji. U odnosu na djevojčice, nešto manji udio plesnih nastavnih sadržaja određen je za dječake. Nastavni sadržaji koji nisu zastupljeni ni kod djevojčica ni kod dječaka su iz kategorija zdravlje i fitness, aktivnosti u prirodi, plivanje i zimski sportovi. Pod kategoriju ostalo svrstano je 2% nastavnih sadržaja za djevojčice i 6% nastavnih sadržaja za dječake.

Rezultati razlika u frekvencijama nastavnih sadržaja u osnovnom školstvu za razrednu nastavu, predmetnu nastavu namijenjenih učenicama, predmetnu nastavu namijenjenih učenicima te razlike između sadržaja za učenice i učenike prikazani su u Tablici 1. Iz rezultata  $\chi$  – kvadrat testa može se vidjeti kako postoji statistički značajna razlika u raspodjeli frekvencija nastavnih sadržaja u razrednoj nastavi s ob-

zirom na razred. Slično je dobiveno i u predmetnoj nastavi posebno za učenice i učenike gdje je i po razredima raspodjela frekvencija tema značajno različita i po spolu.

## Rasprava

Iz dobivenih rezultata o učestalosti pojavljivanja nastavnih sadržaja od prvoga do četvrtoga razreda osnovne škole može se vidjeti da primat imaju sadržaji bazičnih sportova atletike i gimnastike što je u skladu s prirodom tjelesne i zdravstvene kulture gdje se prioritet daje razvoju motoričkih sposobnosti i dostignuća. Takvim sadržajima kod djece se utječe na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti koordinacije, brzine, izdržljivosti, fleksibilnosti i snage. Nastavni sadržaj iz kategorije atletika je primjerice „Brzo trčanje do 20m iz visokog starta“ koji je propisan nastavnim planom i programom za prvi razred osnovne škole ili „Ciklička kretanja različitim tempom do 2 minute“ koja su propisana za drugi razred. Primjeri nastavnih sadržaja iz kategorije gimnastika su „Stoj na lopaticama“ i „Upor na rukama osloncem nogama na povišenju“ (prvi razred), „Kolut natrag niz kosinu“ i „Kolut naprijed“ (drugi razred), „Premet strance“ i „Dječji poskoci“ (treći razred) i „Vaga zanoženjem na tlu“ i „Vis prednji na karikama“ (četvrti razred). Uz atletske i gimnastičke nastavne sadržaje visoku učestalost imaju i nastavni sadržaji iz kategorije igara. Takvim sadržajima djeca nastoje razviti motoričke vještine posebno vezane za određeni sport i sportske momčadske igre, a kroz igru dijete uči i usvaja nove motoričke strukture, te se angažira i tjelesno i emocionalno. Nastavni sadržaji iz kategorije igara su „Elementarne igre bez pomagala“ i „Štafetna igra bez pomagala“ (prvi razred), „Elementarne igre s pomagalima“ i „Štafetne igre s pomagalima“ (drugi razred), „Slobodna igra (rukomet)“ (treći razred) i „Dječja košarka“ (četvrti razred). Učestalost ovih aktivnosti slična je kao i u drugim zemljama Europske unije gdje je u središnjem kurikulumu odnosno u službenim dokumentima u primarnom obrazovanju (ISCED 1) za 2011./2012. g. (Europska komisija /EACEA/ Eurydice, 2013.) najveća učestalost upravo iz istih kategorija atletike, gimnastike i igara. Razlika između kurikulumskih sadržaja ostalih država Europske unije i Hrvatske očituje se u kategorijama zdravlja i fitnesa, aktivnosti u prirodi, plivanja i zimskih sportova (Tablica 2).

Republika Hrvatska u dosadašnjim kurikulumima nikada nije imala sadržaje koji spadaju u navedene nastavne cjeline zdravlja i fitnesa, aktivnosti u prirodi, plivanja i zimskih sportova kao niti sadržaje koji su općenito ne-natjecateljskog karaktera (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2013.; Novak i sur., 2014.).

Upravo su ovo nastavne cjeline koje na određeni način nastavu odmiču od sporta te doprinose razvoju navika za bavljenjem općom tjelesnom aktivnosti, posebno u

**Tablica 2:** Kategorije aktivnosti koje su u osnovnoj školi obuhvaćene obaveznim kurikulumom za zemlje Europske Unije

	ATL.	PL.	IGR.	GIM.	ZDR.	AKT.P.	PLIV.	ZIM.	OST.
BELGIJA	+	+	+	+	+	-	+	-	+
ČEŠKA	+	+	+	+	+	+	+	-	-
DANSKA	-	-	+	+	+	+	+	-	-
NJEMAČKA	+	+	+	+	-	-	+	-	-
ESTONIJA	+	+	+	+	-	+	+	+	-
ŠPANJOLSKA	-	+	+	-	+	-	-	-	-
FRANCUSKA	+	+	+	+	-	-	+	-	-
CIPAR	+	+	+	+	-	-	-	-	-
LATVIJA	+	+	+	+	+	+	-	-	-
LITVA	+	-	+	+	+	+	+	+	+
MAĐARSKA	+	+	+	+	+	-	+	-	-
MALTA	+	+	+	+	-	+	-	-	-
AUSTRIJA	+	+	+	+	+	-	+	-	-
PORTUGAL	+	+	+	+	+	+	+	-	-
RUMUNJSKA	+	-	+	+	-	-	-	-	-
SLOVENIJA	+	+	+	+	+	+	+	+	-
SLOVAČKA	+	+	+	+	+	+	+	-	-
FINSKA	-	+	+	+	-	+	+	+	-
ŠVEDSKA	-	+	+	+	+	+	+	-	-
ENGLESKA	+	+	+	+	-	+	+	-	-
WELS	+	+	+	+	+	+	+	-	-
S. IRSKA	+	+	+	+	-	-	+	-	-
HRVATSKA	+	+	+	+	+	-	-	-	+
ISLAND	-	-	+	-	-	-	+	-	-
LIHTENŠTAJN	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Učestalost (N)	20	21	25	23	15	14	19	5	3

Legenda: ATL.-atletika, PL.- plivanje, IGR.- igre, GIM-gimnastika, ZDR.-zdravlje i fitness, AKT.P.-aktivnosti u prirodi, PL.-plivanje, ZIM.- zimske aktivnosti, OST.-ostalo

Izvor: Euridyce, 2013.

prirodi te promicanju vrijednosti aktivnog i zdravog načina života. Očito je kako je ovo jedan izrazito značajan nedostatak dosadašnjih kurikuluma, a ujedno i alarmantan podatak koji bi se u novoj izradi kurikuluma morao također korigirati.

Prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje (Fuchs, Vican i Milanović, 2011.) među očekivana učenička postignuća za tjelesno i zdravstveno područje, zasebno za svaki obrazovni ciklus, navodi se pet grupacija očekivanih postignuća među kojima je „*Tjelesno vježbanje i zdravlje*“, te „*Sprečavanje bolesti i promicanje zdravlja*“. Uz navedeno kao međupredmetna tema navodi se „*Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša*“. Kako bi se dostigla očekivana učenička postignuća u okviru navedenih grupacija te realizirala navedena međupredmetna tema, nužno je uvrštavanje novih nastavnih sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture koja se odnose na zdravlje i fitnes učenika.

Trenutni prijedlog predmetnog kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture koji predlaže Cjelovita kurikularna reforma nudi izvrsno rješenje za ovaj problem. Naime, kurikularni sustav propisuje odgojno – obrazovne ishode, nastavnik ima autonomiju u izboru programskih sadržaja u svrhu ostvarivanja navedenih ishoda. Ovakav sustav uvažava nastavnika kao stručnjaka u svom području koji omogućuje da Republika Hrvatska bude aktualna sa znanstvenim i stručnim postignućima struke te uvrštava prema potrebi programske sadržaje koji su već uobičajeni u ostalim državama Europske unije (World-wide Survey of School Physical Education, 2013.). Budući da neznanje plivanja može dovesti do neželjenih posljedica – utapanja, nastavni sadržaji iz te kategorije su od iznimne važnosti. Osim toga, djeci koja ne znaju plivati uskraćuje se velik dio motoričkih aktivnosti vezanih uz vodeni medij, od samog plivanja, preko skokova u vodu, ronjenja, pa i sigurnog provođenja različitih drugih aktivnosti koje direktno ne zahtijevaju znanje plivanja, ali su nužne u slučaju prevrtanja s primjerice jedrilice, kanua, daske za jedrenje i slično. Prema konvenciji o pravima djece iz 1989. godine, vezano za kvalitetno provođenje tjelesne i zdravstvene kulture, naglasak se treba staviti na dobrobit djece što izostavljanjem nastavnih sadržaja iz kategorije plivanja u obaveznom dijelu nastavnog plana i programa dakako nije učinjeno. Preventiva sigurnog boravka u vodi i pokraj vode, učenje plivanja i znanje plivanja ima utilitaran karakter, pogotovo djeci. Plivanje kao kineziološka aktivnost višestruko je korisna za pravilan rast i razvoj učenika i njihovo zdravlje, osobito u pojedinim urgentnim situacijama kao što su poplave, pomoć pri utapanju i slično (Capup Jogunica i Barić, 2015.). Nadalje, plivanje je važno u zdravstvenom pogledu jer boravak u vodi i na otvorenim prostorima uz vodu povoljno utječe na zdravlje. Kretanje u vodi aktivira gotovo sve mišiće, a sudjelovanje u plivačkim aktivnostima na specifičan način utječe na dječje motoričke i funkcionalne sposobnosti, tj. unaprjeđuje tjelesni i psihički razvoj (Grčić–Zubčević i Marinović, 2009.). Programskim sadržajima u vodi kod učenika razvijamo koordinaciju, snagu i mišićnu izdržljivost, a vježbama disanja u vodi možemo poboljšati funkcionalne sposobnosti učenika (Caput Jogunica i Barić, 2015.). To je vrlo važno i za učenike s različitim tjelesnim



invaliditetom, jer su mnoga vezana za kuću ili za invalidska kolica. Svakom takvom tijelu voda daje osjećaj slobode, plutanja, pokretanja, relaksiranja, bez obzira na vrstu i stupanj oštećenja. Zakonski je regulirano kako među posebnim programskim zadaćama učenicima treba osigurati sve potrebne uvjete da tijekom osnovne škole nauče plivati (Vican, D. i Milanović, I.L., 2006.). Škole u svoj godišnji program moraju uvrstiti program plivanja za odgovarajući razred međutim ta zadaća nije vezana za redoviti sat tjelesne i zdravstvene kulture, nego se organizira i provodi kao izvanškolska aktivnost u trajanju od 20 do 30 sati. Ako škola ima mogućnosti, plivanje je moguće nadalje provoditi kao dopunsku, dodatnu ili izbornu nastavu. Nažalost, ova-ko formulirana zadaća najčešće rezultira neprovođenjem programa plivanja pa bi se uvođenjem nastavnih sadržaja iz kategorije plivanja u obavezni dio programa moglo doprinijeti rješavanju ovog problema. U Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Vican, D. i Milanović, I.L., 2006.) se napominje još jedna programska zadaća koja se odnosi na vođenje brige o zimovanjima, ljetovanjima i aktivnom boravku učenika u prirodi, međutim kako ni ove kategorije aktivnosti ne spadaju u obavezan nastavni plan i program često se puta ne realiziraju. Nastavni sadržaji iz kategorije aktivnosti u prirodi mogle bi se provoditi na školskom igralištu, u školskom dvorištu ili zelenim površinama u sklopu škole. Primjeri nastavnih sadržaja iz kategorije aktivnosti u prirodi su „Kros“, „Orijentacijsko trčanje“, „Poligon prepreka na prirodnim preprekama“, „Kružni oblik rada na otvorenom“ i slično. Budući da se sve više naglašava među-predmetna povezanost aktivan boravak učenika u prirodi mogao bi korelirati sa nastavom prirode i društva i geografije.

Nastavni sadržaji iz kategorije zdravlje i fitnes primarni učinak imaju na zdravlje učenika i njihov stupanj zdravstvenog fitnesa. Zdravstveni fitnes (engl. „*HRF-health-related fitness*“) kao novi koncept provođenja nastave tjelesne i zdravstvene kulture pojavio se u SAD-u osamdesetih godina prošlog stoljeća (Strand, Egeberg i Mozumdar, 2010.), a označava znanstveno dokazanu usku povezanost funkcionalnih sposobnosti i zdravlja. Razina fitnesa, uz genetsku komponentu, posljedica je sustavnog provođenja tjelesne aktivnosti i vježbanja, te kao takva doprinosi zaštiti i unaprjeđenju zdravlja. Zdravstveni fitnes tako obuhvaća one sastavnice fitnesa na koje tjelesna aktivnost pozitivno ili negativno utječe i time se odražava na zdravstveni status, a definiramo ga kao sposobnost provođenja napornijih svakodnevnih aktivnosti uz smanjeni rizik razvoja hipokinetskih bolesti i stanja (Bouchard i Shepard, 1993.). Zdravstveni fitnes čine sljedeće komponente: srčano-dišna izdržljivost, mišićna izdržljivost, mišićna snaga, sastav tijela i fleksibilnost. Primjeri nastavnih sadržaja iz kategorije zdravlje i fitnes su „Procjena funkcionalnih sposobnosti preko odrađivanja frekvencije srčanih otkucaja u opterećenju“, „Vježbe mišićne jakosti“, „Vježbe fleksibilnosti“, „Pravilna prehrana“ i slično.

U istraživanju koje je provedeno u okviru Projekta „Rukovođenje i upravljanje za zdravlje – Zdrave županije“ roditelji (njih približno 13%) su ocijenili ocjenom dobar i manje stanje zdravlja svoje djece koja su pohađala prvi razred (Jureša, 2006., prema Neljak, 2013.), što ide u prilog uvrštavanju nastavnih sadržaja kojima bi se kod djece utjecalo baš na navedenu komponentu – zdravlje djece. Povezanost između zdravlja i tjelesne aktivnosti već je dobro poznata. Procjenjuje se da je tjelesna neaktivnost na četvrtom mjestu među vodećim rizičnim faktorima mortaliteta (Hallal i sur., 2012.). Usvajanje navika svakodnevnog trčanja umjerenog intenziteta u trajanju od minimalno 10 min i usvajanje teoretskih znanja o pozitivnim učincima takvog tipa kineziološkog operatora na zdravlje učenika predstavlja tip nastavnih sadržaja koji bi se mogli svrstati u kategoriju zdravlje i fitnes. Procjenjuje se da skoro 80% djece tjelesnu aktivnost provodi samo u okviru škole (Europska komisija /EACEA/ Eurydice, 2013), a Svjetska zdravstvena organizacija za djecu i mlade preporučuje provođenje svakodnevne tjelesne aktivnosti u trajanju od minimalno 60 min (WHO, 2014.) pa bi ovakvi nastavni sadržaji bili od iznimne važnosti u motivaciji djece za svakodnevnim provođenjem tjelesnih aktivnosti i izvan školskog okruženja. Osim u domeni tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme ukupna razina tjelesne aktivnosti učenika mogla bi se povećati i u domeni prijevoza odnosno putovanja od kuće prema školi. Dokazano je da djeca koja koriste aktivne oblike prijevoza imaju zdraviji sastav tijela i bolju razinu kardio-respiratornog fitnesa (Lubans, Boreham, Kelly i Foster 2011.). Edukacija o pozitivnim učincima i takvog oblika tjelesne aktivnosti u okviru kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture doprinijela bi povećanju ukupne razine tjelesne aktivnosti učenika.

Dobivene razlike o učestalosti nastavnih sadržaja između prvog, drugog, trećeg i četvrtog razreda logično slijede morfološki i motorički razvoj djece mlađeg školskog doba, uz poštivanje metodičkih načela sustavnosti i postupnosti. Ova načela odnose se na izbor nastavnih sadržaja po principu: „od poznatog prema nepoznatom“, „od lakšeg prema težem“, „od jednostavnog k složenom“ i „od bližeg k daljem“ (Findak, 1999.). Prvi razredi osnovne škole su vrijeme kada je učenicima tjelesno vježbanje i sport veselje i izazov. Upravo je to razdoblje kada s obzirom na razvoj organizma i podložnost živčanog sustava učenju, dijete vrlo brzo usvaja nove i različite motoričke modele gibanja koje pohranjuje kao motoričko pamćenje (Živčić Marković i Breslauer, 2011.). U mlađoj školskoj dobi (6-8 godina) naglasak je na razvoju i nadogradnji osnovnih obrazaca kretanja kao temelja različitih sportova, tj. na usvajanju proceduralnog znanja (znanja o tome kako nešto činiti te o izvedbi toga u skladu s pravilima) kao temelja za razvoj motoričkih vještina (Caput Jogunica i Barić, 2015.). U sadržajnom pogledu u prvom i drugom razredu usvajaju se prirodni oblici kretanja: hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje gađanje, penjanje, puzanje,

provlačenje, dizanje, nošenje, vučenje, kotrljanje, kolutanje. Primjeri takvih nastavnih sadržaja su „Puzanje i provlačenje na različite načine“, „Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno“, „Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima“ i slično. U trećem i četvrtom razredu se, uz kontinuitet provođenja prirodnih oblika kretanja, provode elementarne igre i plesni sadržaji (Vukasović, 2001.). Primjena plesa kao oblika aktivnosti u radu sa učenicima od iznimne je važnosti zbog pozitivnog utjecaja na razvoj brojnih sposobnosti kod učenika, kao što su osjećaj za ritam, osjećaj za pokret i osjećaj za ljepotu izvođenja pokreta, te vizualizacije vlastitog položaja u grupi, ali i za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kao što su fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija koje su prijeko potrebne u njihovom daljnjem razvoju. Plesom učenici razvijaju sposobnost kreativnog izražavanja i stvaralaštva primjenom različitih pokreta i kretnji (Cetinić i Vidaković Samaržija, 2011.). U razdoblju od prvoga do četvrtog razreda usvajaju se obrazovni sadržaji temeljnih motoričkih znanja koja učenike pripremaju za usvajanje složenijih motoričkih znanja u slijedećem razvojnom razdoblju (Neljak, 2013.).

Nastavni sadržaji koji imaju najveću učestalost u predmetnoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj (grafikon 2) su sadržaji iz kategorije igara. Igra je primarni medij za razvoj divergentnih sposobnosti učenika aktivirajući intelektualne, tjelesne, socijalne i emocionalne resurse djeteta (Šagud, 2000.). Učenici kroz igru imaju priliku pokazati sve što znaju i mogu što ih ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva. Igra je najprirodniji put za upoznavanje učenika, nezamjenjivo sredstvo u njihovom rastu i razvoju i nezamjenjivo sredstvo u odgoju učenika (Findak, 2001.). Primjena igara u radu s učenicima osigurava stvaranje pozitivnih emocija: zadovoljstva, smijeha, radosti i veselja. Kroz igru potiču se biološki procesi rasta i razvoja, ali i stjecanje raznih znanja, vještina i navika koje su učenicima korisne u svakodnevnom životu. Svaka igra ima svoje fiziološke i emocionalne karakteristike. Učenici kroz igru zadovoljavaju svoju prirodnu potrebu za kretanjem, ali i razvijaju energetske kapacitete i motoričke sposobnosti. Tijekom igre razvijaju se osjećaji zadovoljstva, vedrine, veselja, optimizma, estetike, samopouzdanja i kolektivnosti, a potiskuju se malodušnost, srdžba, zavist, samoisticanje i druge negativne osobine (Foretić i Rogulj, 2006.). Pod kategorijom igara podrazumijevaju se sadržaji sportskih igara, momčadskih igara, štafetnih igara i elementarnih igara. Najveća učestalost nastavnih sadržaja iz kategorije igara prisutna je u većini država Europske unije (Tablica 2; Europska komisija /EACEA/ Eurydice, 2013.). U predmetnoj nastavi obrazovne promjene vezane uz motorička znanja odnose se na učenje složenih motoričkih znanja (Neljak, 2013.) kao što su „Vježba na tlu“, „Koreografija bez ili sa spravom po izboru“, „Igra košarka 5 na 5“ i slično.

Dobivene razlike učestalosti nastavnih sadržaja po godinama i po spolu vjerojatna su posljedica jer se pri odabiru poštuju obilježja morfološkog, motoričkog i funkcionalnog razvoja učenika u periodu predpuberteta i puberteta. Nadalje, razlike po spolu dobivene su iz zbog veće učestalosti nogometnih sadržaja kod učenika, a nasuprot tome kod učenica se više pojavljuju nastavni sadržaji ritmičke gimnastike.

Prema Poljaku (1990.) među strukturne sastavnice kurikulumu ubraja se, između ostalog, i analiza društvene situacije i utvrđivanje društvenih potreba u odgoju i obrazovanju. Globalno, ali i na nacionalnoj razini rezultati o prevalenciji nedovoljne tjelesne aktivnosti stanovništva predstavljaju veliki javno-zdravstveni problem. Procjenjuje se da skoro jedna trećina odraslog stanovništva (31%) nije dovoljno tjelesno aktivna, a posebno zabrinjava veliki udio nedovoljno aktivne djece i adolescenata koji u europskim i sjevernoameričkim zemljama iznosi 81% (Jurakić i Heimer, 2012.). Nadalje, postoji tendencija porasta udjela prekomjerno teške i pretile djece. U proteklih trideset godina pretilost adolescenata se učetverostručila, a 2012. godine zabilježeno je kako je jedna trećina djece i adolescenata pretila (Ogden, Carroll, Kit i Flega 2014.). Uzimajući u obzir navedenu društvenu situaciju, sukladno se trebaju odrediti ciljevi učenja koji bi bili usmjereni na zdravstveni status učenika. Pri izradi okvirnih smjernica za odabir nastavnih sadržaja poseban naglasak treba se staviti na učinak nastavnih sadržaja na zdravlje i fitnes status učenika.

Stjecanje teorijskih znanja i motoričkih vještina koje bi ciljano djelovale na usvajanje zdravih životnih navika djece od iznimne je važnosti u širem društvenom kontekstu jer direktno utječu na zdravlje djece. U Istraživanju koje su proveli Sun i sur. (2012.) na uzorku od trideset nasumično odabranih škola jednog od najvećih školskih okruga u SAD-u cilj je bio utvrditi učinke znanstveno utemeljenog kurikulumu na usvajanje znanja i sposobnosti zdravstvenog fitnesa koji su od velike važnosti zdravog načina života učenika primarnog obrazovanja. Istraživanje je obuhvatilo ukupno 5717 učenika podijeljenih u eksperimentalnu i kontrolnu grupu, a testirani su prije i poslije provedbe eksperimentalnog i standardnog kurikulumu. Rezultati su potvrdili da su djeca eksperimentalne grupe brže usvajala specifična znanja i sposobnosti kojima se utječe na njihov zdravstveni fitnes, što dakako potvrđuje opravdanost provedbe eksperimentalnog kurikulumu. Iskustva dobivena ovim istraživanjem mogu se koristiti i pri izradi kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj. Ukoliko se želi ići u korak sa zahtjevima suvremenog društva Europska komisija sugerira korištenje inovativnih pristupa te novu percepciju subjekata odgojno obrazovnog procesa – učenika (European Commission, 2008.).

Od iznimne je važnosti da se pri odabiru nastavnih sadržaja prilikom izrade kurikulumu vodi računa o doprinosu pojedinog nastavnog sadržaja. Primjerice gimnastički sadržaji utjecati će na poboljšanje fleksibilnosti i koordinacije kod učenika, ali

takav tip aktivnosti nije uobičajeno provoditi u odrasloj dobi. U tom slučaju, ukoliko se kao ishod učenja želi osposobiti učenike za primjenu onih motoričkih aktivnosti koje će u odrasloj dobi moći koristiti potrebno je odabrati adekvatnije nastavne sadržaje s istim utjecajem na navedene sposobnosti. Ispitujući mišljenje učitelja utvrđeno je kako njih 76%, smatra da je potrebna promjena odgojno-obrazovnih sadržaja i metoda u obaveznom obrazovanju (Baranović, 2006.). Na taj način izostavljeni bi bili nastavni sadržaji iz nastave tjelesne zdravstvene kulture koji nisu suvremeni i korisni za sadašnji i život učenika, a dodali bi se sadržaji koji su zanimljivi i važni za budući život učenika. Istog mišljenja je i 9.3% učenika koji smatraju da treba mijenjati gradivo i programe pojedinih predmeta (Marušić, 2006.).

Novi kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture trebao bi i dalje naglašavati: važnost tjelesne i zdravstvene kulture kao bitne sastavnice odgojno-obrazovnog procesa, važnost usvajanja kinezioloških znanja, podizanje razine dostignuća i sposobnosti koje će učenicima omogućiti sudjelovanje u širokoj lepezi sportskih aktivnosti, te osigurati učenicima pozitivan utjecaj tjelesne i zdravstvene kulture na emocionalno zdravlje. Nadalje, kurikulum bi trebao odražavati holistički pristup razumijevanja pojma zdravstvene dobrobiti učenika kombinirajući standarde učenja i ideje tjelesne i zdravstvene kulture zajedno sa obrazovanjem usmjerenim prema zdravlju učenika. Nadalje, trebao bi se fokusirati na razvoj zdravih navika koje će učenici primjenjivati u svakodnevnom životu u trenutku školovanja te po njegovu završetku. U svojoj procjeni o korisnosti predmeta u sadašnjem životu učenici tjelesnu i zdravstvenu kulturu rangiraju na treće mjesto, a prema važnosti za budući život rangiraju je na peto mjesto (Marušić, 2006.). Istraživanje provedeno na učenicima Sjeverne Irske ukazuje na određene sličnosti s procjenama o korisnosti predmeta tjelesne i zdravstvene kulture hrvatskih učenika (Harland, Moor, Kinderand i Ashworth, 2002.), pa tako učenici Sjeverne Irske među tri najvažnija predmeta za njihov sadašnji život uvrštavaju i predmet tjelesa i zdravstvena kultura. Uzimajući u obzir navedeno kurikularna reforma promjene nastavnih sadržaja trebala bi utjecati na daljnje pridavanje važnosti praktične primjenjivosti i korisnosti sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture u sadašnjem životu a pridavanju veće važnosti u budućem životu učenika.

Prema prijedlogu Nacionalnog kurikuluma nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura (2016.) navedeni predmet sadržava tri domene. Prvom domenom ostvaruje se motorička kompetentnost učenika koja omogućava samostalno provođenje motoričkih aktivnosti u svakodnevnom životu te utječe na poboljšanje kvalitete života i unapređenje zdravlja učenika. Druga domena ciljano je usmjerena, između ostalog, na razumijevanje vlastitog tijela za zdravlje. Treća domena usmjerena je na stvaranje pozitivnog stava o tjelesnom vježbanju. Uvažavajući navedene prijedloge sve tri domene trebale bi sadržavati nastavne sadržaje iz kategorije zdravlje i fitness.

Uz kurikularne promjene vezane za uvrštavanje nastavnih sadržaja iz kategorije zdravlje i fitnes potrebno je i provođenje akcijskih planova na nacionalnoj razini kako bi se ciljano djelovalo na poboljšanje zdravstvenog fitnesa, razine usvojenih motoričkih sposobnosti i provođenja svakodnevne tjelesne aktivnosti. Rezultati opsežnog akcijskog programa pod nazivom „Putovnica za život“ (engl. „Passport for life“) koji se provodio u Kanadi a obuhvatio ukupno 4325 učenika i 756 profesora tjelesne i zdravstvene kulture pokazali su poboljšanje u vidu većeg uključivanja učenika u različite tjelesne aktivnosti, poboljšanja zdravstvenog i motoričkog fitnesa. Nadalje, učenici su uvidjeli važnosti provođenja učestale tjelesne aktivnosti zbog pozitivnih učinaka na zdravlje. Osim toga, učenici su imali veće samopouzdanje i autonomiju kod provođenja tjelesnih aktivnosti, više su uživali vježbajući te nisu osjećali anksioznost zbog sudjelovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (McLennan i Thompson, 2015.).

Jedan od ozbiljnih problema pri izradi kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture mogla bi biti redukcija satova tjelesne i zdravstvene kulture nauštrb ostvarivanjima nekih drugih akademskih standarda (Khol i Cook, 2013.) što bi indirektno utjecalo i na smanjenje nastavnih sadržaja. U osnovnom školstvu u hrvatskoj se provode tri sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno po 45 minuta (ukupno 135 min) od prvoga do trećega razreda, a od četvrtoga do osmoga razreda dva sata tjedno po 45 minuta (ukupno 90 min) što je u usporedbi sa drugim zemljama Europske unije niže od prosjeka koji iznosi 109 minuta u osnovnoj školi (Hardman, 2008.). Zemlje Europske Unije, a među njima i Hrvatska, uvažavajući preporuke Vijeća Europe iz 2003. godine bi trebale prihvatiti smjernice koje predlažu najmanje 120 minuta tjedno obvezatne nastave tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama, uz tendenciju porasta prema najmanje 180 minuta tjedno (Hardman, 2008.). Istraživanjem kojim se ispitalo mišljenje učitelja o okvirnim nastavnim programima dobiveno je da učitelji procjenjuju kako je broj sati tjelesnog i zdravstvenog područja u četvrtom razredu potrebno povećati sa dva na tri sata tjedno (Baranović, 2006.). Povećanje tjednog fonda sati nastavnog predmeta omogućilo bi dakako i dodavanje novih nastavnih sadržaja u nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture koji bi se odnosili na nedovoljno zastupljena područja kao što je zdravlje i fitnes, aktivnosti u prirodi, plivanje i zimski sportovi. Uz navedeno, istražujući učeničku percepciju školskog kurikuluma koja se odnosi na predmet tjelesne i zdravstvene kulture jedna četvrtina učenika bira upravo tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao svoj omiljeni predmet (Marušić, 2006.), vole ga zbog nastavnih sadržaja i aktivnosti te fleksibilnosti nastave te ga procjenjuju kao najzanimljiviji predmet. Navedene percepcije učenika o predmetu tjelesne i zdravstvene kulture mogu imati pozitivan učinak povećanjem tjednog fonda sati navedenog predmeta.

Zdravstveni status djece, podizanje kvalitete njihovih antropoloških obilježja te usvajanje potrebne razine biotičkih i socijalnih motoričkih znanja i dostignuća trebaju biti u središtu pozornosti pri definiranju ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture te kod izrade plana i programa ili kurikuluma. Kreiranje ili odabir najboljeg kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture kritični je korak u osiguravanju tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja koji će učinkovito djelovati na učenike u vidu njihovog cjeloživotnog uključivanja u tjelesne aktivnosti različitih domena. Rezultati kvalitetnog kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture trebali bi biti „školorani“ učenici u kineziološkom kontekstu. Takva osoba će uživati u otkrivanju novih tjelesnih aktivnosti, cijeniti će intrinzične vrijednosti tjelesne i zdravstvene kulture (tjelesno će biti aktivni jer uživaju u takvom tipu aktivnosti), provoditi tjelesnu aktivnost zbog dobrobiti koju ona ima na njihovo zdravlje i blagostanje te prihvatiti tjelesnu aktivnost kao dio životnog stila (Whitehead, 2010.).

## Zaključak

Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi nedostaju sadržaji koji spadaju u kategorije zdravlja i fitnesa, plivanja, aktivnosti u prirodi i zimski sportovi.

Isti mogu značajno doprinijeti stvaranju navika redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima i cjeloživotnom tjelesnom vježbanju te su sastavni dio gotovo svih kurikuluma zapadnih zemalja. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba sadržavati i aktivnosti koje su dominantno ne-natjecateljskog karaktera, kako bi zadovoljila afinitete svakog učenika, a upravo su to sadržaji koji trenutno nedostaju.

Prilikom izrade novog predmetnog kurikuluma navedene sadržaje treba uvrstiti u program kako bi nastava tjelesne i zdravstvene kulture mogla biti u potpunosti u funkciji zdravlja i doprinijeti stvaranju tjelesno aktivnog čovjeka.

## Literatura

- Antić, S. (2000.). *Rječnik suvremenog obrazovanja: obrazovanje u trendu 21. stoljeća*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.
- Baranović, B. (2006.). Nastavni programi iz perspektive nastavnika i učitelja. U: B. Baranović (ur.), *Nacionalni kurikulum za obvezno obrazovanje u Hrvatskoj – Različite perspektive* (str. 97-174.). Zagreb: IDIZ.
- Bouchard, C. i Shephard, R.J. (1993.). Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. U: C. Bouchard, R.J. Shephard i T. Stephens (ur.), *Physical activity, fitness, and health: Consensus Statement* (str. 11-20). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Caput Jogunica, R. i Barić, R. (2015.). *Izvanastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.

- Cetinić, J. i Vidaković Samaržija, D. (2011.). Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi. U: R. Bacalja i K. Ivon (ur.), *Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa „Dijete i estetski izričaj“* (str. 265-272). Zadar: Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja.
- Ennis, C. D. (2013.). Implications of exergaming for the physical education curriculum in the 21<sup>st</sup> century. *Journal of sport and health science*, 2(3), 152-157.
- European Commission. (2008.). *EU Physical Activity Guidelines: Recommending Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Brussels, European Commission. [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines2008_en.pdf) (02.02.2016.).
- Europska komisija/EACEA/Eurydice (2013.). *Tjelesna i zdravstvena kultura i sport u europskim školama. (engl. Physical Education and Sport at School in Europe)*. Izvješće Eurydicea. Luksemburg: Odjel za izdavaštvo Europske unije. doi:10.2797/97912. <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice> (05.02.2016.)
- Fenwick, L. (2012.). Limiting Opportunities to Learn in Upper-Secondary Schooling: Differentiation and Performance Assessment in the Context of Standards-Based Curriculum Reform. *Curriculum inquiry*, 42(5), 629-651.
- Findak, V. (1999.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. i Delija, K. (2001.). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
- Fiore, E.G., Jobstraibizer, G.A., da Silva, C.S. i Cervato-Mancuso, A.M. (2012.). Approach to Food and Nutrition issues in Teaching Materials in Elementary School: interface with food and nutritional security and national curriculum parameters. *Saude e sociedade*, 21(4), 1063-1072.
- Foretić, N. i Rogulj, N. (2006.). *Primjena igara u rukometnom treningu*. Zagreb: Gopal.
- Fuchs, R., Vican, D. i Milanović, I. (2011.). *Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa RH.
- Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009.). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Gopal.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W. i Ekelund, U. (2012.). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-57.
- Halmi, A. (2005.). *Strategije kvalitativnih istraživanja u primijenjenim društvenim znanostima*. Zagreb: Naklada Slap.
- Hardman, K. (2008.). Physical education in schools: a global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5-28.
- Harland, J., Moor, H., Kinderand, M., i Ashworth, K. (2002.). *Is the curriculum working?* Northern Ireland: NFER.
- Jurakić, D. i Heimer, S. (2012.). Prevalence of insufficient physical activity in Croatia and in the world. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(3), 3-12.
- Kohl, W.H. i Cook H.D. (2013.). *Educating the student body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington D.C.: The national academic press.
- Lubans, D.R., Boreham, C.A., Kelly, P. i Foster, C.E. (2011.). The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(5), 45-58.



- Lynch, T. (2014.). Australian curriculum reform II: Health and physical education. *European physical education review*, 20(4), 508-524.
- Macedo, E. (2012.). Curriculum and knowledge: approaches between education and teaching. *Cadernos de Pesquisa*, 42(147), 716-726.
- Martinez, L.S. Perea, F.C., Ursillo, A., Pirie, A., Nudulue, U.J., Oliveira, C. i Gute, D.M. (2012.). Research as Curriculum: Engaging Undergraduates and Community Residents in Immigrant Health Research Partnerships. *Progress in community health partnerships-research education and action*, 6(4), 491-498.
- Marušić, I. (2006.). Nastavni programi iz perspektive učenika. U: B. Baranović (ur.), *Nacionalni kurikulum za obvezno obrazovanje u Hrvatskoj – Različite perspektive* (str. 175-213). Zagreb: IDIZ.
- McLennan, N. i Thompson, J. (2015.). Quality Physical Education, Unesco publishing. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo> (05.02.2016.).
- Milner, H.R. (2014.). Scripted and Narrowed Curriculum Reform in Urban Schools. *Urban education*, 49(7), 743-749.
- Mo, D. Zhang, L.; Luo, R., Quc, Q., Huangd, W., Wange, J., Qiaof, Y., Boswellb, M. i Rozelleb, S. (2014.). Integrating computer-assisted learning into a regular curriculum: evidence from a randomised experiment in rural schools in Shaanxi. *Journal of development effectiveness*, 6(3), 300-323.
- Nacionalni kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura – prijedlog (2016.). [http://mzos.hr/datoteke/18-Predmetni\\_kurikulum-Tjelesna\\_i\\_zdravstvena\\_kultura.pdf](http://mzos.hr/datoteke/18-Predmetni_kurikulum-Tjelesna_i_zdravstvena_kultura.pdf) (27.04.2016.).
- Neljak, B. (2013.). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal.
- Novak, D., Petric, V., Jurakic, D. i Rakovac, M. (2014.). Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges. U: M-K. Chin i C.R. Edginton (ur.), *Physical education and health. Global Perspectives and Best Practice* (str. 121-133). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Ogden, C.L., Carroll, M.D., Kit, B.K. i Flega, K.M. (2014.). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Journal of the American Medical Association*, 311(8), 806-814.
- Poljak, V. (1990.). Reforma škole promatrana s pozicija curricula. U: G. Bosanac i sur. (ur.), *Epistemološki problemi odgojno obrazovnog transfera* (str. 75-112). Zagreb: Institut za društvena istraživanja Sveučilišta u Zagrebu.
- Strand, B., Egeberg, J., i Mozumdar, A. (2010.). Health-related fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities. The ICHPER-SD. *Journal of Research*, 5(2), 17-20.
- Sun, H., Chen, A., Zhu, X. i Ennis, C. D. (2012.). Curriculum matters: Learning science-based fitness knowledge in constructivist physical education. *Elementary School Journal*, 113(2), 215-229.
- Šagud, M. (2000.). Značaj igre za djetetov razvoj. U: M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova znanstveno stručnog savjetovanja: „Slobodno vrijeme i igra“* (str. 67-72). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Thompson, G. i Harbaugh, A.G. (2013.). Preliminary analysis of teacher perceptions of the effects of NAPLAN on pedagogy and curriculum. *Australian educational researcher*, 40(3), 299-314.

- Tura, M. i De L. R. (2012.). New curriculum proposals and pedagogical practice. *Cadernos de Pesquisa*, 147(42), 790-805.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization – UNESCO (2015.). Quality physical education (QPE). Guidelines for policy-makers. Paris: United Nations Educational. <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf> (05.02.2016.).
- Venance, S.L., LaDonna, K.A. i Watling, C.J. (2014.). Exploring frontline faculty perspectives after a curriculum change. *Medical education*, 48(10), 998-1007.
- Vican, D. i Milanović, I.L. (2006.). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. Zagreb: Gipa.
- Vukasović, A. (2001.). *Pedagogija*. Zagreb: Hrvatski katolički zbor “MI“
- Whitehead, M. (2010.). *Physical Literacy throughout the Lifecourse*. London: Routledge.
- World Health Organizations (WHO) (2014.). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/) (05.02.2016.).
- World-Wide Survey of School Physical Education Final Report. UNESCO. (2013.). <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf> (05. 11.2015.).
- Živčić Marković, K. i Breslauer, N. (2011.). *Opis nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Zagreb: Lip print.

## Physical education in primary education: the analysis of prescribed teaching contents

### Abstract:

The aim of this research is the qualitative and quantitative analysis of teaching contents of currently valid prescribed curriculum for compulsory teaching of physical education in primary education. Furthermore, its aim is also to compare the results of this research with scientific findings of previous achievements in kinesiological education. The prescribed teaching contents (topics) in compulsory teaching of physical education were used as survey sample. Contents analysis and chi – square test were used as statistical methods. The results showed that physical education lacks the contents that belong to the category of health and fitness, swimming, outdoor activities and winter sports. Furthermore, the results implicitly indicate the necessity of including such contents in physical education programme. In that way, physical education classes could contribute to pupils' health status and creating physically active people.

**Keywords:** teaching contents, teaching syllabus, curriculum, pupils, health, fitness

