

**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

# **SPORTSKI KURIKUL**



**Slatina, rujan 2025.**



**SPORTSKI KURIKUL IZRADILE:**

Tomislava Medvedović, prof. savjetnik; OŠ Eugena Kumičića, Slatina

Mirta Drokan, prof. savjetnik; SŠ Marka Marulića Slatina, Slatina

**LEKTORICA:**

Željka Orban, prof. savjetnik; SŠ Marka Marulića Slatina, Slatina

## Sadržaj

Opis .....	1
Cilj i odgojno-obrazovni ishodi .....	3
Metode rada i oblici rada .....	4
Elementi vrednovanja odgojno-obrazovnih ishoda .....	5
Sportovi i kineziološki postupci unaprjeđenja zdravlja .....	6
Atletika.....	8
Rukomet.....	9
Odbojka.....	10
Košarka.....	11
Nogomet.....	12
Badminton.....	13
Stolni tenis.....	14
Sportska gimnastika.....	15
Ritmička gimnastika.....	16
Ples i aerobika.....	17
Biciklizam.....	18
Kineziološki postupci unaprjeđenja zdravlja.....	19
Zaključak .....	21
Literatura .....	22

### Opis

Sportski kurikulum predstavlja važan korak prema unaprjeđenju zdravlja i cjelokupnog razvoja učenika u osnovnim i srednjim školama. U suvremenom načinu života, obilježenom smanjenim kretanjem i sve većim vremenom provedenim pred ekranima, redovita tjelesna aktivnost postaje nužna, a škola ima ključnu ulogu u njezinoj primjeni i poticanju.

Velikom broju učenika jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti je sat Tjelesne i zdravstvene kulture. Dva sata tjedno nisu dovoljna za pravilan rast, razvoj i očuvanje zdravlja djece i mladih. Nedostatak kretanja može dovesti do različitih zdravstvenih poteškoća, poput lošeg držanja, smanjene kondicije, prekomjerne tjelesne mase, dijabetesa, bolesti respiratornog i kardiovaskularnog sustava.

Osim sata Tjelesne i zdravstvene kulture, učenici se prema interesu i sposobnostima uključuju u rad školskih sportskih društava i mogu sudjelovati na svim razinama natjecanja u različitim sportovima. Učenicima putnicima često je onemogućeno i vremenski ograničeno sudjelovanje u aktivnostima školskog sportskog društva i uskraćeno im je pravo na više sati tjelesnog vježbanja.

Uvođenjem sportskog kurikula kao izbornog programa učenicima se pruža mogućnost dodatnog uključivanja u tjelesne aktivnosti. Program bi se mogao provoditi u svim osnovnim i srednjim školama tijekom nastavne godine, i to dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta, odnosno ukupno 70 sati godišnje. Na taj način učenici bi redovito sudjelovali u raznovrsnim sportskim i rekreativnim sadržajima prilagođenima njihovoj dobi i interesima.

Osim što doprinosi tjelesnom zdravlju, sportski kurikulum ima i širi odgojno-obrazovni značaj. Kroz sport učenici razvijaju timski duh, disciplinu, upornost i osjećaj odgovornosti. Također se potiče razvoj socijalnih vještina, samopouzdanja i pozitivnog odnosa prema zdravom načinu života.

Kurikulum je izrađen u skladu s vrijednostima odabranih motoričkih sadržaja i njihovim utjecajem na promjene i unaprjeđenje antropometrijskih značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Temelji se na usvajanju teorijskih i motoričkih znanja i razvijanju navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

## SPORTSKI KURIKUL

Organiziranim tjelesnim vježbanjem u školi učenici će poboljšati svoje radne sposobnosti, razvijati pozitivne osobine, moralne vrijednosti, bolje će se prilagoditi različitim životnim situacijama i biti spremni svladati poteškoće. Usvojena motorička znanja i vještine učenici će moći samostalno primijeniti u svoje slobodno vrijeme poslije škole, tijekom vikenda i praznika.

Sadržaji Kurikula namijenjeni su učenicima osnovnih i srednjih škola koji se obrazuju prema redovitom programu, kao i učenicima s teškoćama u razvoju koji nastavu pohađaju prema primjerenim oblicima školovanja.

Naglasak je Kurikula na motivaciji, kreativnosti i zadovoljstvu učenika. Učenici će prema vlastitim interesima i potrebama odabrati sadržaje kojima će zadovoljiti svoje psihofizičke potrebe. Takav pristup doprinosi individualizaciji nastave, potiče aktivno sudjelovanje učenika te razvija pozitivan odnos prema tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života.

Kurikul se može provoditi u školi i školskom okruženju, poput sportske dvorane, prilagođene učionice za tjelesnu aktivnost i vanjskih sportskih terena, ali i izvan škole, na prostorima kao što su pješačke i biciklističke staze, trim-staze te drugim prostorima koji osiguravaju kvalitetan i siguran odgojno-obrazovni proces.

Sportski kurikulum osmišljen je kao izborni program u osnovnim i srednjim školama, s ciljem poticanja redovite tjelesne aktivnosti i razvoja zdravih životnih navika kod učenika. Dio planiranih aktivnosti može se provoditi izvan školskog okruženja, u suradnji s lokalnom zajednicom. Učenicima se na taj način omogućuje sudjelovanje u raznovrsnim aktivnostima, poput trčanja i hodanja u prirodi, vožnje biciklom, rolanja te sudjelovanja u različitim sportskim natjecanjima.

Tjelesne aktivnosti mogu se planirati i u skladu s obilježavanjem važnih datuma kao što su Međunarodni dan plesa, Hrvatski olimpijski dan, Svjetski dan sporta, Europski tjedan sporta, Dan zdravlja, Međunarodni dan tolerancije, Svjetski dan sindroma Down, Svjetski dan zaštite okoliša te Međunarodni dan dječjih prava. Na taj se način tjelesna aktivnost povezuje s odgojno-obrazovnim ciljevima, razvija društvena osjetljivost učenika te potiče njihovo aktivno sudjelovanje u obilježavanju važnih događaja.

Kurikul će učenicima omogućiti odabir potrebnih kineziterapeutskih vježbi kojima će unaprijediti svoje motoričke sposobnosti, postignuća i vještine te usvojiti znanja korisna za prevenciju i korekciju različitih poteškoća. Poseban značaj ovih vježbi očituje se u radu s

## SPORTSKI KURIKUL

učenicima s teškoćama jer pridonose razvoju fine motorike, usvajanju pravilnog držanja tijela, kontroli tjelesne mase, smanjenju stresa te jačanju samopouzdanja.

<b>Cilj</b>	<p>Osigurati učenicima veći broj sati organiziranog tjelesnog vježbanja tijekom boravka u školi.</p> <p>Omogućiti stjecanje teorijskih i motoričkih znanja kroz primjenu različitih oblika tjelesne aktivnosti.</p> <p>Poticati učenike na aktivno i kvalitetno provođenje slobodnog vremena, osobito boravkom u prirodi.</p> <p>Osposobiti učenike za samostalnu primjenu stečenih teorijskih i motoričkih znanja u svakodnevnom životu, s ciljem unaprjeđenja zdravlja i kvalitete života.</p>
<b>Odgojno-obrazovni ishodi</b>	<p>Učenici samostalno primjenjuju teorijska i motorička znanja o utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje.</p> <p>Učenici izvode vježbe i igraju sportske igre prema pravilima.</p> <p>Učenici samostalno osmišljavaju sadržaje i prilagođavaju intenzitet tjelesnog opterećenja vlastitim potrebama.</p> <p>Učenici razvijaju navike koje pridonose osobnom zadovoljstvu, odgovornosti i dosljednosti u izvršavanju obveza.</p> <p>Učenici surađuju, pomažu i motiviraju druge učenike na aktivno bavljenje sportom.</p>

<p><b>Metode rada</b></p>	<p>Metode prikazivanja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- usmeno izlaganje, postavljanje i rješavanje, pokazivanje (demonstracija)</li></ul> <p>Metode učenja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sintetička, analitička, kombinirana, situacijska</li></ul> <p>Metode uvježbavanja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- intervalna, varijabilna, kontinuirana</li></ul> <p>Metode sigurnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sprječavanje, čuvanje, pomaganje</li></ul> <p>Metode nadzora:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- praćenje vježbanja, usmjeravanje vježbanja, zaustavljanje vježbanja</li></ul>
<p><b>Oblici rada</b></p>	<p>Jednostavniji:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pojedinačni, dvojke, trojke, četvorke, paralelni</li></ul> <p>Složeniji:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- paralelno-izmjenični, sukcesivno-izmjenični, izmjenični, kružni, stanični, stazni, poligonski</li></ul>

**Elementi vrednovanja  
odgojno-obrazovnih  
ishoda**

Vrednovanje odgojno-obrazovnih ishoda planira se i provodi redovito tijekom odgojno-obrazovnog rada, uz individualni pristup učitelja/nastavnika prema svakom učeniku.

Vrednovanje obuhvaća tri osnovna elementa:

**Motorička znanja**

Obuhvaćaju tehniku izvođenja kinezioloških aktivnosti, elemente taktike te potrebna teorijska znanja.

**Motorička postignuća**

Procjenjuju se primjenom motoričkih znanja u zadanim uvjetima te napretkom u motoričkim sposobnostima učenika.

**Odgojne vrijednosti**

Obuhvaćaju usvajanje zdravstveno-higijenskih navika, poštivanje dogovorenih pravila i načela *fair play*, kreativnost, samostalnost te spremnost na suradnju i pomaganje drugima.

## **Sportovi i kineziološki postupci unaprjeđenja zdravlja**

Kineziološke aktivnosti u sportskom kurikulu obuhvaćaju individualne i ekipne sportove, ples, aerobik te kineziološke postupke usmjerene na unaprjeđenje zdravlja. Oblici rada, metode, doziranje i distribucija opterećenja prilagođavaju se dobi, spolu i sposobnostima učenika.

Učenici prate vlastiti napredak, uspoređuju rezultate i razvijaju samostalnost, motivaciju i odgovornost za vlastito zdravlje. U realizaciji Kurikula može se koristiti informacijska i komunikacijska tehnologija, vizualna, audiovizualna, auditivna i tekstualna nastavna sredstva.

Provedba Kurikula usmjerena je na ostvarivanje postavljenih ciljeva i odgojno-obrazovnih ishoda, potičući fizički, psihosocijalni i emocionalni razvoj učenika te stvaranje pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života.

Kurikul sadržava sljedeće sportove i kineziološke postupke unaprjeđenja zdravlja:

**ATLETIKA**

**RUKOMET**

**ODBOJKA**

**KOŠARKA**

**NOGOMET**

**BADMINTON**

**STOLNI TENIS**

**SPORTSKA GIMNASTIKA**

**RITMIČKA GIMNASTIKA**

**PLES I AEROBIKA**



**BICIKLIZAM**



**KINEZIOLOŠKI POSTUPCI UNAPRJEĐENJA ZDRAVLJA**



Kineziološki postupci unaprjeđenja zdravlja trebaju biti usmjereni prema usvajanju teorijskih i motoričkih znanja važnih za prevenciju i rješavanje različitih problema, kao što su: nepravilno držanje, povećana tjelesna masa, smanjen tonus mišića, nedovoljno razvijene motoričke i funkcionalne sposobnosti te deformacije stopala.



# SPORTSKI KURIKUL





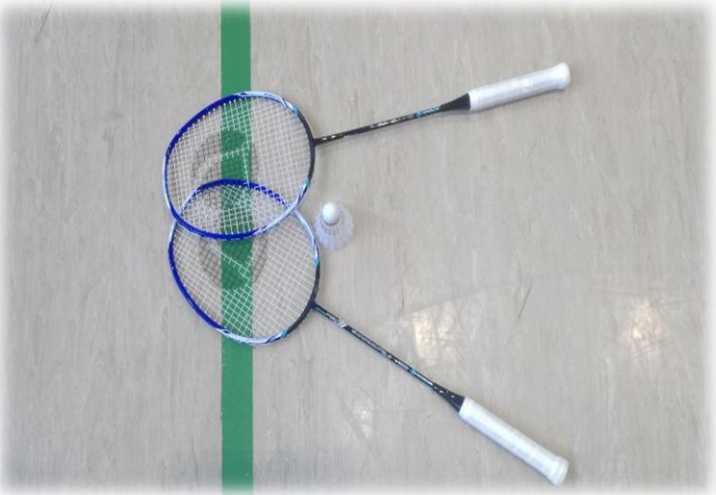

Sport/aktivnost	
<p><b>Atletika</b> <b>hodanja, trčanja,</b> <b>bacanja, skakanja</b></p>	 A photograph showing two athletes running on a red synthetic track. One athlete is in the foreground, wearing a blue shirt and red shorts, while the other is slightly behind and to the right, wearing a white shirt and white shorts. The track has white lane markings, and a goalpost is visible in the background.
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- samostalno izvodi vježbe škole trčanja, primjenjujući pravilnu tehniku</li><li>- prepoznaje važnost hodanja za zdravlje i aktivno ga primjenjuje u slobodno vrijeme</li><li>- samostalno izvodi specifične atletske vježbe usmjerene na razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti</li><li>- planira i provodi tjelesno vježbanje u prirodi, prilagođavajući intenzitet vlastitim sposobnostima</li><li>- sudjeluje u vrednovanju vlastitog napretka i analizira rezultate odabranih kinezioloških aktivnosti.</li></ul>



<b>Sport</b>	
<b>Rukomet</b>	
<b>Odgojno-obrazovni ishodi</b> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- primjenjuje elemente tehnike rukometa u zadanim uvjetima</li><li>- primjenjuje tehničko-taktičke elemente igre tijekom utakmica i vježbi</li><li>- poznaje i poštuje pravila rukometne igre te surađuje s drugim učenicima u timu</li><li>- samostalno igra rukomet u slobodno vrijeme, primjenjujući stečena znanja i vještine</li><li>- sudjeluje u vrednovanju vlastitog napretka i analizira rezultate izvedenih aktivnosti</li><li>- razvija suradnju, <i>fair play</i>, odgovornost i samostalnost tijekom igre i treninga.</li></ul>



<p><b>Sport</b></p>	
<p><b>Odbojka</b></p>	
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- izvodi osnovna odbijanja lopte u jednostavnim i složenim uvjetima</li><li>- primjenjuje tehničko-taktičke elemente igre</li><li>- planira i organizira igru u slobodno vrijeme, osobito na otvorenom</li><li>- poznaje i primjenjuje pravila igre te preuzima ulogu sudca kada je potrebno</li><li>- razvija suradnju i komunikaciju s drugim učenicima te potiče <i>fair play</i></li><li>- sudjeluje u vrednovanju vlastitog napretka i analizira rezultate izvedenih aktivnosti.</li></ul>



<p><b>Sport</b></p>	
<p><b>Košarka</b></p>	
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- povezuje i primjenjuje elemente košarkaške tehnike u zadanim uvjetima</li><li>- prihvaća i primjenjuje pravila igre te načela <i>fair playa</i></li><li>- pravilno izvodi osnovne motoričke strukture košarke, uključujući dribling, dodavanje i šut</li><li>- planira i organizira košarkašku igru u slobodno vrijeme, primjenjujući stečena znanja i vještine</li><li>- razvija suradnju i timski duh te motivira druge učenike na aktivno sudjelovanje u igri.</li></ul>

<p><b>Sport</b></p>	
<p><b>Nogomet</b></p>	
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- samostalno izvodi elemente nogometne tehnike te ih primjenjuje u igri</li><li>- poznaje i primjenjuje pravila igre te poštuje načela <i>fair playa</i></li><li>- osmišljava i provodi različite tjelesne aktivnosti primjenjujući elemente nogometa</li><li>- samostalno igra nogomet u slobodno vrijeme, u sportskoj dvorani i na otvorenom</li><li>- razvija suradnju, timski duh i odgovornost tijekom igre</li><li>- sudjeluje u vrednovanju vlastitog napretka i analizira rezultate izvedenih aktivnosti.</li></ul>



<p><b>Sport</b></p>	
<p><b>Badminton</b></p>	
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pravilno izvodi osnovne i složenije elemente tehnike badmintona</li><li>- pokazuje motiviranost za postizanje boljih rezultata i osobni napredak u igri</li><li>- poznaje i primjenjuje pravila igre te samostalno preuzima ulogu sudca</li><li>- aktivno provodi slobodno vrijeme i praznike igrajući badminton s obitelji i prijateljima, osobito na otvorenom</li><li>- razvija preciznost, koordinaciju i brzinu reakcije kroz igru.</li></ul>


Sport	
<p data-bbox="320 488 475 517">Stolni tenis</p>	
<p data-bbox="225 1312 571 1346">Odgajno-obrazovni ishodi</p> 	<p data-bbox="663 1021 762 1050">Učenik:</p> <ul data-bbox="663 1077 1394 1809" style="list-style-type: none"><li>- pravilno izvodi osnovne i složenije elemente tehnike stolnog tenisa</li><li>- igra stolni tenis i sudi u skladu s pravilima igre</li><li>- primjenjuje stečena znanja i vještine u slobodno vrijeme</li><li>- razvija preciznost, koordinaciju i brzinu reakcije kroz igru</li><li>- pokazuje motiviranost za osobni napredak i postizanje boljih rezultata</li><li>- motivira vršnjake na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima i igri</li><li>- sudjeluje u organizaciji školskih natjecanja i sportskih aktivnosti.</li></ul>

<b>Sport</b>	
<b>Sportska gimnastika</b>	
<b>Odgajno-obrazovni ishodi</b> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- samostalno izvodi osnovne i složenije elemente sportske gimnastike</li><li>- povezuje jednostavne i složene motoričke strukture u smislene gimnastičke cjeline</li><li>- osmišljava i provodi vježbanje u različitim uvjetima i na različitim spravama</li><li>- izvodi vježbe usmjerene na razvoj motoričkih sposobnosti (snage, fleksibilnosti, ravnoteže i koordinacije)</li><li>- primjenjuje stečena znanja i vještine u slobodno vrijeme vježbanjem na otvorenom i na spravama</li><li>- razvija upornost, samostalnost i odgovornost tijekom vježbanja</li><li>- poštuje pravila sigurnosti pri izvođenju vježbi i koristi sprave na pravilan način.</li></ul>

Sport	
Ritmička gimnastika	
Odgojno-obrazovni ishodi 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- izvodi jednostavne i složene ritmičke elemente uz glazbenu pratnju</li><li>- samostalno osmišljava i izvodi ritmičke koreografije s i bez rekvizita</li><li>- prepoznaje i primjenjuje važnost pravilnog držanja tijela te razvija osjećaj za ljepotu i sklad pokreta</li><li>- razlikuje i primjenjuje vježbe usmjerene na razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti (fleksibilnosti, koordinacije, ravnoteže i preciznosti)</li><li>- razvija kreativnost, izražajnost i samopouzdanje kroz pokret i glazbu.</li></ul>

Sport	
<p>Ples i aerobika</p>	
<p><b>Odgajno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- samostalno izvodi jednostavne i složene koreografije aerobike niskog i visokog intenziteta</li><li>- prepoznaje ritam i usklađuje pokrete s glazbenom pratnjom</li><li>- povezuje osnovne i složenije korake aerobike u smislene cjeline</li><li>- uočava i primjenjuje važnost ritma i koordinacije u plesu i aerobici</li><li>- samostalno sudjeluje u plesnim aktivnostima u slobodno vrijeme s vršnjacima</li><li>- poznaje i izvodi plesove iz zavičajnog okruženja</li><li>- razvija koordinaciju, fleksibilnost, izdržljivost i osjećaj za pokret.</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>Sport</b></p>          <p style="text-align: center;"><b>Biciklizam</b></p>	 A group of cyclists in white and blue gear riding on a paved road. A white car with blue and yellow accents is partially visible on the left side of the road. The background shows a clear sky and some greenery.
<p style="text-align: center;"><b>Odgajno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- poznaje i primjenjuje prometne propise važne za sigurno sudjelovanje u prometu</li><li>- sigurno upravlja biciklom na različitim podlogama i u različitim uvjetima</li><li>- prepoznaje važnost vožnje biciklom za razvoj aerobne izdržljivosti i motoričkih sposobnosti</li><li>- sudjeluje u organiziranim vožnjama biciklom te poštuje pravila sigurnosti</li><li>- planira i provodi vožnju biciklom u slobodno vrijeme s obitelji i prijateljima, osobito u prirodi</li><li>- održava bicikl i brine se o osnovnoj tehničkoj ispravnosti opreme</li><li>- sudjeluje u vrednovanju vlastitog napretka i analizira svoje sposobnosti i postignuća.</li></ul>

Aktivnost	
<p><b>Kineziološki postupci unaprjeđenja zdravlja</b></p> <p>Vježbe za ruke i ramena  Vježbe za kralježnicu  Vježbe za stopalo  Vježbe za noge  Vježbe za stabilnost trupa  Vježbe za kukove i koljena</p>	
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi</b></p> 	<p>Učenik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznaje utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam i pravilno izvodi odabrane vježbe</li> <li>- izvodi vježbe statičkog i dinamičkog istezanja s i bez kinezioloških pomagala i sprava (lopta, švedske ljestve, švedska klupa, vijača, strunjača, elastična traka, palica)</li> <li>- samostalno primjenjuje vježbe za prevenciju i ublažavanje različitih tegoba (kralježnice, koljena i stopala)</li> <li>- osmišljava i provodi vježbe za stabilnost trupa te objašnjava njihovu važnost za zdravlje i pravilno držanje tijela</li> <li>- odabire i primjenjuje vježbe usmjerene na razvoj različitih motoričkih sposobnosti (statičke, eksplozivne i repetitivne snage, brzine i koordinacije) u različitim uvjetima, s i bez kinezioloških pomagala (medicinke, bučice, vijače,</li> </ul>

## SPORTSKI KURIKUL

	<p>prepone, koordinacijske ljestve, švedski sanduk, odrazna daska, pilates lopte, step klupice)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- planira i provodi tjelesno vježbanje samostalno i s prijateljima u slobodno vrijeme</li><li>- razvija svijest o važnosti redovite tjelesne aktivnosti za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja</li><li>- sudjeluje u vrednovanju vlastitog napretka i prati promjene u tjelesnim sposobnostima.</li></ul>
--	--



## **Zaključak**

Učenici će kroz provedbu Sportskog kurikula steći teorijska i praktična kineziološka znanja iz područja atletike, rukometa, odbojke, badmintona, nogometa, košarke, stolnog tenisa, ritmičke i sportske gimnastike, plesova, aerobike, biciklizma te kinezioloških postupaka usmjerenih na unaprjeđenje zdravlja. Stečena znanja i vještine moći će primjenjivati u funkciji cjeloživotnog tjelesnog vježbanja.

Kurikul će osposobiti učenike za samostalno planiranje i provođenje tjelesnih aktivnosti, kao i za praćenje i mjerenje vlastitih postignuća. Učenici će se upoznati s organizacijom i pravilima sportskih natjecanja te će se aktivno uključivati u različita sportska događanja u školi i izvan nje.

Suvremeni način života sve više udaljava djecu i mlade od tjelesne aktivnosti, pri čemu slobodno vrijeme sve rjeđe provode na otvorenom i u igri. Upravo zato Sportski kurikul, kao izborni program, ima važnu ulogu u povećanju razine tjelesne aktivnosti učenika tijekom boravka u školi.

Tjelesno aktivan učenik postiže bolje rezultate u učenju, otvoreniji je za nova znanja, motiviraniji i spremniji na suočavanje s izazovima. Razvijanjem navika brige o vlastitom fizičkom i psihičkom zdravlju učenici oblikuju pozitivne osobine ličnosti, usvajaju moralne vrijednosti te razvijaju ekološku i građansku svijest.

Ovim Kurikulom učenicima se omogućuje zadovoljavanje individualnih potreba za kretanjem, potiče se odgovornost prema vlastitom zdravlju te se razvijaju ključne kompetencije važne za njihov cjelovit osobni razvoj i kvalitetu života.

### Literatura:

1. Antekolović, Lj., Baković, M., Skok u dalj, Hrvatski atletski savez, Zagreb, 2008.
2. Bowerman, W.J., Freeman, Gambeta, V., Atletika, Gopal, Zagreb, 1999.
3. Findak, Vladimir, Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji, Hrvatski savez za športsku rekreaciju, Zagreb, 1992.
4. Findak, Vladimir, Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999.
5. Janković, V., Marelić, N., Odbojka za sve, Vlastita naklada, Zagreb, 2003.
6. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S., Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2007.
7. Milanović, D., Kolman, M., Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački športski savez, Zagreb, 1993.
8. Milanović, D., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., Suvremena aerobika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1997.
9. Milanović, Dragan, Teorija treninga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2005.
10. Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S., Markuš, D., Crofit norme, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2011.
11. Neljak, Boris, Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu, Gopal, Zagreb, 2013.
12. Neljak, Boris, Opća kineziološka metodika, Gopal, Zagreb, 2013.
13. Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C., Pliometrija, Gopal, Zagreb, 2003.
14. Sekulić, D., Metikoš, D., Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije, Split, 2007.
15. Šnajder, V., Milanović, D., Atletika: hodanja i trčanja, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1991.
16. Tičak, Ksenija, Oblikovanje tijela za žene: programi i vježbe, Astroida, Zagreb, 1997.

### ZBORNICI RADOVA:

1. Findak, Vladimir, Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2007.
2. Findak, Vladimir, Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2011.
3. Findak, Vladimir, Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2010.
4. Findak, Vladimir, Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Rovinj, 2006.
5. Neljak, Boris, Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2009.