

# Physical activity as educational value / Tjelesna aktivnost kao odgojna vrijednost



**Marko Badrić<sup>1</sup>, Leona Roca<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Faculty of Teacher Education, University of Zagreb*

<sup>2</sup>*Primary school Mladost, Lekenik*

*marko.badric@gmail.com*

**Kinesiology education and sports**

**Number of the paper: 176**

## **Abstract**

The aim of this work is the analysis of upbringing or educational values from the aspect of physical activity with the aim of obtaining the best possible information about the creation of a healthy lifestyle for students. Physical movement is considered one of the most important human life needs. The fact itself, which has been scientifically proven in numerous previous studies, indicates that people today engage in insufficient physical activity, directly putting their health at risk. Physical inactivity has reached the proportions of a pandemic occurring in the lives of young people today. A review of previous research revealed that physical activity and sedentary behavior are strong predictors of compromised health in children and young people. Education is one of the components of educational systems whose values would try to instill the habit of lifelong physical exercise. Students' continuous participation in physical activity can only be achieved with physical exercise content that will cause a feeling of motivation and satisfaction. These facts are observed through the prism of each child's or student's progress, and the discussion revolves around whether the education system can provide children and students with the opportunity to adopt educational values for physical exercise. The important role of upbringing in physical education is emphasized, considering all the facts, thus ensuring a better, higher-quality, and healthier future for children of all age groups, as well as for society. Children today are surrounded by countless modern sources that offer access to numerous varied contents in a short time. Due to the large number of these contents, they do not focus and concentrate on anything for long periods. The inability to maintain attention and concentration makes it difficult to master educational content, necessitating the introduction of shorter physical activities during the teaching process that will contribute to their concentration and motivation.

## **Key words**

*health, physical education, physical exercise, school, upbringing*

# Marko Badrić<sup>1</sup>, Leona Roca<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Teacher Education, University of Zagreb

<sup>2</sup>Primary school Mladost, Lekenik

marko.badric@gmail.com

Kineziološka edukacija i sport

Broj rada: 176

## Sažetak

Cilj je ovoga rada analiza odgoja odnosno odgojnih vrijednosti s aspekta tjelesne aktivnosti s ciljem dobivanja što kvalitetnijih informacija o stvaranju zdravoga životnog stila učenika. Tjelesno kretanje odnosno aktivnost smatra se jednom od najvažnijih ljudskih životnih potreba. Sama činjenica koja je znanstveno dokazana u brojnim dosadašnjim istraživanjima odnosi se na to da se suvremeni čovjek nedovoljno kreće i da time direktno svoje zdravlje dovodi u zdravstveni rizik. Tjelesna neaktivnost zauzela je razmjere pandemije koja je danas osobito uočljiva u životu mladih. Pregledom dosadašnjih istraživanja utvrđeno je da su tjelesna aktivnost i nekretanje jedan od snažnih prediktora narušenoga zdravlja djece i mladih. Odgoj je jedna od komponenti obrazovnih sustava pomoću čijih bi se vrijednosti pokušalo usaditi stvaranje navike cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja. Kontinuirano participiranje u tjelesnoj aktivnosti učenika moguće je ostvariti samo sadržajima tjelesnoga vježbanja koji će izazvati osjećaj motiviranosti i zadovoljstva. Navedene činjenice promatraju se kroz prizmu napretka svakog djeteta odnosno učenika te se raspravlja može li se kroz školski sustav pružiti djeci i učenicima mogućnost za usvajanje odgojnih vrijednosti za tjelesno vježbanje. Naglašena je značajna uloga odgoja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi uzimajući u obzir sve činjenice te se time osigurava bolja, kvalitetnija i zdravija budućnost djece svih dobnih skupina, ali i cjelokupnoga društva. Djeca današnjice okružena su bezbrojnim suvremenim izvorima koji im nude da u kratkom vremenu pristupe velikom broju različitih sadržaja. Zbog brojnosti tih sadržaja ni na čemu ne zadržavaju pozornost i koncentraciju dulje vrijeme. Nemogućnost zadržavanja pažnje i koncentracije otežava savladavanje obrazovnih sadržaja te je potrebno uvoditi kraće tjelesne aktivnosti tijekom nastavnoga procesa koje će doprinijeti njihovoj koncentraciji, ali i motiviranosti.

## Ključne riječi

odgoj; škola; tjelesna i zdravstvena kultura; tjelesno vježbanje;; zdravlje

## Revizija #2

Stvoreno 22 rujna 2024 10:16:51 od Martina Gajšek

Ažurirano 22 rujna 2024 10:21:41 od Martina Gajšek