

# Organizacijske postavbe vježbanja

---

Sušanj, Marta

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:008524>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-22**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MARTA SUŠANJ**

**ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA**

Završni rad

Pula, rujan, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**MARTA SUŠANJ**

**ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA**

Završni rad

**JMBAG:** 0303060312, redoviti student

**Studijski smjer:** Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2018.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Marta Sušanj, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, Marta Sušanj dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Organizacijske postavbe vježbanja“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama. Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1.	UVOD.....	6
2.	ORGANIZACIJA PROCESA VJEŽBANJA.....	7
3.	VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA.....	10
3.1.	Jednostavno tjelesno vježbanje.....	10
3.2.	Složeno tjelesno vježbanje.....	11
3.3.	Složenije tjelesno vježbanje.....	13
4.	ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	15
4.1.	Sat tjelesne i zdravstvene kulture.....	15
4.1.1.	Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture.....	16
4.1.1.1.	Uvodni dio sata.....	16
4.1.1.2.	Pripremni dio sata.....	17
4.1.1.3.	Glavni dio sata.....	18
4.1.1.4.	Završni dio sata.....	19
4.2.	Jutarnje tjelesno vježbanje.....	20
4.3.	Mikropredah.....	21
4.4.	Priredbe.....	21
4.5.	Šetnje.....	22
4.6.	Izleti.....	22
4.7.	Zimovanje.....	23
4.8.	Ljetovanje.....	25
5.	ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA.....	28
5.1.	Opći i ograničavajući čimbenici organizacije tjelesnog vježbanja.....	28
5.2.	Jednostavne organizacijske postavbe.....	31
5.2.1.	Postava pojedinačno.....	31
5.2.2.	Postava dvojke.....	32
5.2.3.	Postava trojke.....	34
5.2.4.	Postava četvorke.....	35
5.2.5.	Paralelna postava.....	36
5.3.	Složene organizacijske postavbe.....	37

5.3.1. Paralelno-izmjenična postava.....	38
5.3.2. Sukcesivno-izmjenična postava.....	39
5.3.3. Izmjenična postava.....	39
5.3.3.1. Dopunske vježbe.....	40
5.3.4. Kružna postava.....	41
5.3.5. Stanična postava.....	42
5.3.6. Stazna postava.....	43
5.3.7. Poligonska postava.....	45
6. ZAKLJUČAK.....	47
7. LITERATURA.....	48

## 1. UVOD

Dijete već od samog rođenja, svjesno istražuje oko sebe te aktivno živi i razvija sebe. Potrebno je da uspostavi kontakt s okruženjem u kojem se nalazi te da bude osoba koju se poštuje i uvažava. Stručnjaci koji rade s djecom imaju veliku odgovornost i svjesno je prihvaćaju radi niza posebnosti. Prvenstveno iz razloga što je dječji organizam veoma prilagodljiv i podložan pozitivnim, ali i negativnim promjenama.

Prije svega, stručne osobe koje započinju rad s djecom predškolske dobi moraju biti dobro upoznati sa antropološkim obilježjima djece. Kako bi cjelokupni tjelovježbeni proces bio učinkovit, važno je poznavati morfološka obilježja, razvoj motorike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, emotivna obilježja te obilježja govora (Neljak, 2009).

Dobrom organizacijom i praćenjem sata tjelesne i zdravstvene kulture djeci se može omogućiti kvalitetan sat, a usvojena motorička znanja mogu pospješiti njihovo zdravlje. Za kvalitetan sat potrebno je poznavati primjerene postavbe vježbanja kojima će djeca izvršavati određene motoričke zadatke.

U ovom je radu opisana struktura tjelesnog vježbanja i aktivan način života koji dijete provodi kroz igru, na različitim mjestima ili na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Opisat će vrste tjelesnog vježbanja, razni organizacijski oblici rada te organizacijske postavbe vježbanja koji su ključni faktor dobre organizacije tjelesnog vježbanja.



## 2. ORGANIZACIJA PROCESA VJEŽBANJA

Prema Prskalu (2016), organizacija procesa vježbanja obuhvaća prilagodbu pojedinca ili skupinu vježbača, unatoč primijenjenom kineziološkom području. Prije svega, sklona je cilju procesa vježbanja, karakteristikama skupine, njenoj veličini, materijalnim te klimatskim uvjetima. Kako tvrde Ernst i Byra (1998), organizacija vježbanja je u središtu interesa mnogih studija organizacija rada te su problemi frontalnog rada u velikim odijeljenima. Vježbači su u agonističkim aktivnostima predselektirani, u kineziološkoj rekreaciji homogenizirani prema izbornim aktivnostima, a u kineziterapiji okrenuti su teškoćama koje bi se trebale spriječiti (Prskalo i Sporiš, 2016:143). Svakako treba istaknuti primjenu zahtjevnijih metodičkih organizacijskih oblika rada u slabijim materijalnim uvjetima, prvenstveno iz razloga što se na taj način povećava efektivno vrijeme vježbanja (Prskalo i Findak, 2003).

„Metodički organizacijski oblici rada ovise o cilju i zadaćama koji se moraju provoditi prema pravilima ostalih čimbenika“ (Prskalo i Sporiš, 2016:143). „Nastavnik odlučuje o njihovoj primjeni i provedbi“ (Prskalo, 2004:75). O čimbenicima ovisi cijela priprema, organizacija sata, dob i broj učenika, nastavna jedinica, mjesto i uvjeti rada, prostor za vježbanje, sprave i pomagala te uvjeti. Motorička efikasnost sata ili drugog organizacijskog oblika rada ovisi o dobrom izboru i primjeni metodičkih organizacijskih oblika rada (Prskalo, 2004:75).

Frontalni rad je vrlo bitan u edukaciji i pomoću njega djeca prvog razreda se mogu pripremiti za daljnje zahtjevnije grupne oblike rada. U takvim oblicima, gdje su problemi frontalnog rada odijeljeni, treba pristupiti sa primjenom paralelnog odjeljenskog oblika rada, zatim paralelnog odjeljenskog rada sa dopunskim vježbama pa paralelno izmjeničnim oblikom rada te paralelno izmjeničnim oblikom rada s dopunskim vježbama te na kraju izmjenično odjeljenskog oblika rada i potom izmjenično odjeljenskog oblika rada s dopunskim vježbama. S druge strane, sa starijom se djecom provode jednostavniji i složeniji oblici rada, kružni radovi, radovi na stazi i razni poligoni. Složeniji, grupni oblici rada trebali bi se provoditi u višim razredima osnovne škole i ujedno djeci osigurati optimalne uvjete u kineziološkoj kulturi (Prskalo i Sporiš, 2016).

Prema Prskalu i Findaku (2003) dobro izabran je onaj metodički organizacijski oblik rada koji pridonosi intenzifikaciji i optimalizaciji rada te na taj način i humanizaciji nastavnog procesa i upravljanog procesa vježbanja. Svojevrсна „evolucija“ od frontalnog k jednostavnijim i složenijim grupnim oblicima rada rezultat je težnje za intenzifikacijom i optimalizacijom rada na satu što rezultira povećanjem efektivnog vremena vježbanja, ukupnog opterećenja na satu i u konačnici zadovoljenju autentičnih potreba učenika i humanizaciji ukupnog procesa rada“.

Važno je naglasiti da metodički organizacijski oblici rada nisu jedini čimbenici koji rezultiraju dobru organizaciju procesa vježbanja, veoma su značajni i ovise o cilju vježbanja, materijalnim uvjetima te vježbanje čine učinkovitijim (Prskalo i Sporiš, 2016).

### 3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

„Organizacija i provedba tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi može biti jednostavna, složena i složenija“ (Neljak, 2009;67). Pod jednostavne vrste spadaju spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, a pod složene „sat“ igre i pokretna igra. Složenije vrste tjelesnog vježbanja obuhvaćaju sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja koji se izvodi u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima.

#### 3.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

##### Spontano vježbanje

Spontano vježbanje podrazumijeva neplanirane tjelesne aktivnosti koje djeca samostalno izvode bez organizacije odgojitelja. Oni se u svojim aktivnostima penju, skaču s penjalice, provlače se ispod nje, ljuljaju se, klackaju, skaču u pješčanik i sl. U takvim aktivnostima djeca razvijaju motoričke sposobnosti i usavršavaju biotička motorička znanja. Aktivnostima trajanje nije određeno, oni sami prestaju s njima kada se umore ili pažnju usmjere na nešto drugo.

Odgojitelj se uključuje po potrebi, ima ulogu da nadgleda djecu i čuva ih. Ako primijeti da je djetetu određena aktivnost preteška, usmjerit će ga u nekom drugom pravcu. Pozitivno je što se ovakve aktivnosti mogu izvoditi više puta dnevno i time se djeci omogućava velika količina kretanja (Neljak, 2009).

##### Tematsko vježbanje

Tematsko vježbanje je jedna planirana tjelovježbena aktivnost koju određuje odgojitelj i provodi s djecom. Obično su to: trčanje za balonima, trčanje s obručem u rukama kao volanom, bacanje lopti u košaru za rublje, bacanje lopte preko visoko nategnutog užeta i sl. To su nekonvencionalni motorički zadaci koji su jednostavni i mogu se lako opisati. Osim njih postoje i one standardne kao što su vožnja tricikla ili bicikla.

Odgojitelj je potreban djeci da ih usmjerava ukoliko je to potrebno. Pojedine aktivnosti imaju svoje vrijeme trajanja. U mlađoj dobnoj skupini iznosi 5-7 minuta, dok

u starijoj može potrajati 20-30 minuta. Namjena ovakvih vrsta aktivnosti obično je u svrhu aktivne pauze ili promjene aktivnosti (Neljak, 2009).

### Jutarnje vježbanje

Jutarnje vježbanje se provodi isključivo sa djecom srednje i starije dobi poslije ustajanja, prije doručka. Za srednju dobnu skupinu traje od 5 do 6 minuta, a za stariju od 6 do 7 minuta. Vježbe djeci moraju biti poznate, ne smije se dozvoliti da uče nešto novo. Osim općih pripremnih vježbi, trebaju se obuhvatiti sadržaji hodanja, sporijeg trčanja, malih poskoka i skokova te vrlo jednostavne igre.

Cilj ovog vježbanja jest steći ugodno raspoloženje i zdravstvenu ulogu u odrastanju djeteta. Vježbanje se treba izvoditi često, poželjno je na otvorenom prostoru. Ukoliko se provodi u zatvorenom, potrebno je otvoriti prozore kako bi prostorija bila prozračna i zrak čist (Neljak, 2009).

## **3.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja**

### „Sat“ igre

Sat igre je oblik vježbanja koji se sastoji od 2 do 4 tematske igre ili nekoliko elementarnih igara. Ovisno o dobi djece, odgojitelj odlučuje kakav će sadržaj provesti na „satu“ igre. Najčešće se sat organizira za djecu mlađe i srednje dobi, dok se za stariju provodi puno rjeđe.

Sat se sastoji od osnovnih elemenata tjelesne i zdravstvene kulture, ali samo kada je riječ o određivanju opterećenja. Na početku se postavljaju umjerene igre niskog intenziteta, a zatim slijede one zahtjevnije. Posljednja igra treba biti mirnijeg karaktera radi funkcionalnog i emotivnog smirivanja dječjeg organizma (Neljak, 2009).

### Pokretna igra (vježbanje uz pripovijedanje)

Djeca predškolskog uzrasta najviše vole priče, recitacije, pjesmice i brojalice, stoga odgojitelj u funkciju igre ubacuje pripovijedanje i time nastaje pokretna igra. Najčešće se kroz igru imitiraju razna stvarna ili izmišljena bića. Kao i „sat“ igre, najčešće se provodi s djecom mlađe i srednje dobi.

Cjelokupni doživljaj i uživanje u igri ovisi i o odgojiteljevoj mašti i znanju. Za kvalitetnu provedbu važan je izražajni govor odgojitelja, moduliranje glasom i uživljavanje u vođenje pokretne igre na razini glumaca u kazalištu. Dječje kretanje je spontano i svaki njihov pokret i gibanje izvode samoinicijativno, bez ispravljanja odgojitelja. Na nekoliko stvari djeca trebaju paziti: kako da se što bolje sakriju, kako da pobjegnu od onoga koji ga lovi, kako da nekog spase i sl. Vole biti u ulogama, igrati se lovaca, zeca, lisice i ostalih likova. Djeca koriste svoju maštu i smišljaju razne sadržaje te također ponavljaju stečene predodžbe.

Pokretne igre mogu biti kraćeg i duljeg vremena. Kraće pokretne igre započinju samo jednim razgovorom, pitalicom ili brojalicom, dok se kod duljih igara priča provlači od početka do kraja. Na poticaj odgojitelja djeca započinju razgovor o odlasku u grad, na bazen ili sl. Dulje pokretne igre provode se u mlađoj, a najčešće u srednjoj dobnoj skupini. Obično traje 15-20 minuta (Neljak, 2009).

#### Metodičke upute za provedbu složenih vrsta tjelesnog vježbanja („sat“ igre i pokretna igra)

Djecu treba izbjegavati postavljati u vrste, kolone i sl., posebno mlađu dobnu skupinu jer se oni ne mogu sami postaviti. Ukoliko je potrebno, to izvršava odgojitelj. Bitne odrednice pripreme i provedbe bilo koje dječje igre mogu se svesti na slijedeće upute:

1. *Priprema odgojitelja* – mora dobro poznavati provedbu, opis i tekst igre. Za opis igre, mora se koristiti razumljivim riječima kojima ukratko dočarava igru. Tekst mora dobro znati i odlučiti na koji će način zainteresirati djecu, kako započeti i završiti igru.
2. *Okupljanje i pripremanje djece* – potrebno je spontano privući pažnju djece. Treba započeti pričati o nekom događaju ili doživljaju koja ima povezanost sa planiranom igrom.
3. *Opis igre i podjela uloga* – djeci se prije svega mora objasniti: sadržaj igre, tijek igre, uloge djece i razni zadaci. Pravila za mlađu skupinu trebaju biti što jednostavnija, a kod starije zahtjevnija. Odgojitelj sam zadaje djeci uloge iz razloga što se kod djece međusobno javlja nezadovoljstvo prilikom biranja. Značajne uloge također dobivaju i stidljiva, povučena ili manje pokretna djeca.
4. *Tijek igre* – dok sa mlađom i srednjom skupinom odgojitelj izravno sudjeluje i upravlja u pokretnoj igri, u „satu“ igre odgojitelj ne sudjeluje u igri i poštuje pravila djece te ih usmjerava po potrebi.

5. *Završetak igre* – sadržaj i smisao igre određuje završetak, a to se može dogoditi prebrojavanjem uhvaćenih likova, pohvalom djece za njihovo sudjelovanje, razgovorom o igri i sl. Bitno je pohvaliti svu djecu i ne isticati pojedinca kako se ostala djeca ne bi loše osjećala. (Neljak, 2009.)

### **3.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja**

Sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat sportskog tjelesnog vježbanja spadaju pod složenije organizacijske vrste. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u vrtićima, dok se satovi sportskog tjelesnog vježbanja izvode izvan vrtića u raznim igraonicama i sportskim klubovima. Obje vrste imaju uvodni, pripremni, glavni A, glavni B te završni dio sata. U ovakvim vježbama pojavljuje se potreba da se djeca postavljaju u kolone, vrstu ili polukrug. Najlakše uče kroz pojmove „zmija“, „vlak“ i sl. Stariju se skupinu može naučiti svrstati po visini.

U satu tjelesne i zdravstvene kulture i sportskog vježbanja uključuju se i jednostavnija kineziološka motorička znanja. Više su zastupljena na satima sportskog vježbanja u sportskim igraonicama i klubovima, a manje na satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima. U složenijim se vrstama vježbanja puno više primjenjuje metoda opisivanja i demonstracije motoričkog zadatka.

#### *Sat tjelesne i zdravstvene kulture*

Sat tjelesne i zdravstvene kulture se provodi tijekom redovitog programa rada u vrtiću. Njegovo trajanje razlikuje se za mlađu, srednju i stariju skupinu. Za mlađu traje do 25 min, za srednju 30 minuta i za stariju 35 minuta. Preporuča se da se sat izvodi svaki dan, no najmanje tri puta tjedno u prijedodnevrim satima.

Sat započinje uvodnim dijelom s kraćim pokretnim igrama ili različitim elementarnim igrama. U pripremnom djelu sata izvode se opće pripremne vježbe. Glavni A dio sata obuhvaćen je programskim sadržajima sastavljenih od biotičkih, prilagođenih biotičkih i jednostavnijih kinezioloških motoričkih znanja. Igra većeg intenziteta izvodi se u glavnom B djelu sata, a igra mirnijeg karaktera u završnom djelu. Odgojitelj najveću pažnju daje pravilnosti i skladnosti pokreta.

### Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi)

Ovakvi satovi korisni su djeci jer, osim što su djeca aktivna, upoznaju se sa širim krugom djece izvan vrtića. Struktura sata je ista kao i kod tjelesne i zdravstvene kulture. Obuhvaća programe plivanja, skijanja, tenisa, sportske igraonice i sl.

Sat obično traje 60 minuta, a ponekad 45 minuta. Ovakva vrsta sata provodi se samo sa starijom skupinom.

Važno je naglasiti da se sve vrste tjelesnog vježbanja postepeno uvode u rad s djecom predškolske dobi. Djeca već od ranije dobi započinju sa spontanim i tematskim načinom vježbanja, dok se ostalo tjelesno vježbanje provodi s djecom vrtićke dobi (Neljak, 2009).

## **4. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA**

Organizacijske oblike rada definiraju ciljevi i zadaće predškolskog odgoja te se temelje na zadovoljenju dječje urođene potrebe kretanjem. U svakodnevnom radu vrše se razne aktivnosti poput jutarnjeg tjelesnog vježbanja, sata tjelesne i zdravstvene kulture, dok se povremeno odlazi u šetnje, na izlete i organiziraju se razne priredbe. Odgojitelj treba imati na umu da se predviđeni organizacijski oblici rada znatno razlikuju po sadržaju i organizaciji te na to trebaju gledati kao prednost, a ne kao nedostatak. Sustavno provođenje svih organizacijskih oblika rada definitivno je uvjet za realizaciju svih ciljeva i zadaća programa tjelesne i zdravstvene kulture te omogućuje zadovoljavanje dječjih potreba i interesa u predškolskoj dobi (Findak, 1995).

### **4.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture**

Osim igre, sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Ta činjenica stoji jer se na tom satu može najviše utjecati na djetetov organizam. Kroz razne sadržaje potrebni utjecaj na djecu je puno veći time što se određeni pokreti i kretanja ponavljaju više puta, sve dok ih djeca ne savladaju. U igri to nije tako, osim što se pokreti ne mogu ponavljati, igra gubi na emocionalnosti. Sat tjelesne i zdravstvene kulture treba biti ispunjen i organiziran, a u centru provođenja treba biti igra koja sadržava sadržaje prilagođene djeci predškolske dobi. Sadržaji se trebaju održavati u zatvorenim i otvorenim prostorima kako bi sat imao posebnu strukturu i trajanje (Findak, 1995).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta. Dijelovi sata i njegovo trajanje:

1. Uvodni dio sata traje 2-3 minute
2. Pripremni dio sata traje 5-7 minuta
3. Glavni dio sata traje 14-16 minuta



#### 4. Završni dio sata traje 2-3 minute

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta. Dijelovi sata i njegovo trajanje:

1. Uvodni dio sata traje 2-4 minute
2. Pripremni dio sata traje 6-8 minuta
3. Glavni dio sata traje 18-20 minuta
4. Završni dio sata traje 2-4 minute

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta. Dijelovi sata i njegovo trajanje:

1. Uvodni dio sata traje 2-4 minute
2. Pripremni dio sata traje 7-9 minute
3. Glavni dio sata traje 20-22 minute
4. Završni dio sata traje 2-4 minute

Obzirom da su djeca „nemirnog“ karaktera i potrebna im je promjena aktivnosti, trajanje pojedinih dijelova sata ne treba shvatiti doslovno. Svaki dio sata ima svoju zadaću, sadržaje i organizaciju. Oni moraju obuhvaćati i dijelove drugog sata, radi ostvarenja antropoloških, obrazovnih i odgojnih zadaća u cijelosti.

O trajanju određenih dijelova sata odlučuje odgojitelj. Djeca otvoreno prilaze odgojiteljima kada izgube koncentraciju i ne mogu više slušati ni pratiti. To je znak da bi odgojitelj trebao nešto promijeniti u svome radu. Ne treba se bojati narušavanja dnevnog ili tjednog rasporeda rada, već se treba prilagođavati interesima i potrebama djeteta (Findak, 1995).

#### **4.1.1. Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture**

Kako bi se sat tjelesne i zdravstvene kulture bolje shvatio, postoji analiza svakog njegovog dijela. Ona obuhvaća cilj, zadaće, sadržaje i organizaciju uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela (Findak, 1995).

##### 4.1.1.1. Uvodni dio sata

Cilj ovog dijela sata jest organizacijska, fiziološka i emocionalna priprema djeteta za daljnji rad.

Antropološke zadaće obuhvaćaju pokretanje svih dijelova tijela pomoću dinamičnih kretanja, organizam se priprema za povećane napore, utječe se na jačanje mišića, pokretljivost zglobova, razvija se opća motorika te se utječe na povećanje funkcija dišnog i krvožilnog sustava.

Obrazovne zadaće omogućuju upoznavanje i svladavanje raznih jednostavnih igara, ponavljanje naučenih elemenata iz različitih cjelina, podizanje razine motoričkih znanja i dostignuća.

Kroz odgojne zadaće stvara se ugodno raspoloženje na satu i motivira se djecu na rad. Važno je poticati djecu na međusobno uvažavanje i formiranja pravilnih stavova prema tjelesnom vježbanju (Lorger i sur., 2013).

Sadržaji mogu biti razni oblici trčanja poput: trčanje sa zadacima, figurativno trčanje, pretrčavanje, trčanje s poskocima, skokovima i preskocima. Mogu biti vezani za neke dinamične elementarne igre ili jednostavnije momčadske igre. Izbor tema svakako ovisi o dobi djece, sadržaju glavnog dijela sata, broju djece te raspoloživosti prostora. Sadržaji moraju biti primjereni djeci, njima razumljivi i jednostavni za izvođenje.

Organizacija započinje okupljanjem djece te ih se pušta da stanu u jednu od naučenih formacija ispred odgojitelja. Sat je najbolje započeti pozdravom „Dobro jutro“, ili „Dobar dan“, pošto je to prvi kontakt između djece i odgojitelja.

U uvodnom djelu je zastupljen frontalni oblik rada. Djeca mogu stajati u slobodnoj formaciji, koloni ili vrsti te odgojitelj mora biti na mjestu gdje će moći nadgledati djecu kako bi ih po potrebi mogao intervenirati. Na takav se način djecu dodatno motivirana rad i kretanje (Findak i Delija, 2001).

Od opreme djeca moraju imati majice i hlačice ili trenirke, odnosno primjerenu odjeću i obuću. To je idealna prilika gdje se djeca sama uče oblačiti, obuvati te pospremati za sobom (Findak, 1995)

#### 4.1.1.2. Pripremni dio sata

Glavni cilj ovog dijela sata je da se organizam pripremi na povećane napore koji slijede u daljnjem radu (Findak i Delija, 2001).

Antropološke zadaće obuhvaćaju funkcionalnu pripremu lokomotornog sustava za napore u svim dijelovima sata, obradu svih mišićnih skupina jačanjem, labavljenjem i istežanjem, posebice na mišiće trbuha i leđa. Treba se utjecati na pokretljivost zglobova te na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

U obrazovnim zadaćama cilj je usvojiti motoričke informacije o općim pripremnim vježbama, usavršiti sve dosadašnje vježbe, pravilno znati izvoditi vježbe, naučiti djecu da surađuju te primjenjivati opće pripreme vježbe kad god je to moguće.

Što se odgojnih zadaća tiče važno je razvijati svjesne discipline kod djece, motivirati ih na rad te stvoriti ugodno ozračje za daljnji rad (Lorger i sur., 2013).

Sadržaji ovog dijela sata obuhvaćaju opće pripreme vježbe. One se mogu izvoditi pomoću sprava ili bez njih, na spravama ili u parovima. Razlikujemo vježbe vrata, ruku i ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Takvim se redosljedom vježbe trebaju izvoditi i treba se obuhvatiti cijeli organizam. Kada se vježba u parovima, treba imati na umu da djeca moraju biti podjednake visine i težine (Findak i Delija, 2001). Svaka vježba treba biti korisna i svaku se vježbu treba razvrstati na konkretan sat kako bi dobila svoju svrhu. Važno je započeti vježbanje bez sprava kako bi se kasnije lakše prešlo na izvođenje vježbi pomoću sprava i na spravama. Treba prakticirati vježbe sa spravama čim se djeca naviknu na rad u skupini i zauzmu svoju formaciju u prostoru. One pomažu i utječu na razvoj mišića šake i manipulativnu sposobnost prstiju. Što se tiče vježbanja na spravama, one pomažu da djeca razvijaju sposobnost za rad u skupini i utječu na jačanje svih skupina mišića (Findak, 1995).

Organizacija započinje završetkom uvodnog djela. Vježba se u frontalnom obliku i kada djeca stanu u određenu formaciju, odgojitelj vježbu treba kratko opisati i pokazati. Nakon što odgojitelj da znak za početak, kreće se s vježbanjem. Poželjno je vježbe izvoditi uz pomoć nekog takta ili melodije kako bi djecu motiviralo na zajednički rad. Ukoliko je potrebno, vježbe se trebaju ponoviti onoliko puta koliko dijete traži. Treba također voditi brigu o redosljedu vježbi radi opterećenja. Najprije se izvode vježbe lakšeg intenziteta, zatim se postepeno pojačavaju, dok se ne završi skokovima ili poskocima (Findak i Delija, 2001).

#### 4.1.1.3. Glavni dio sata

Cilj je omogućiti najpovoljnije uvjete za izvršavanje predviđenih zadaća tijekom sata i utjecaj na antropološki status djece (Findak, 1995.)

Što se tiče antropoloških zadaća potrebno je utjecati na razmjernost mišićnog i potkožnog masnog tkiva te utjecati na pravilno držanje tijela, poticati na razvoj motorike i povećati funkciju krvožilnog i respiracijskog sustava.

Obrazovna zadaća je da se usvoje i usavrše razna motorička znanja, da djeca nadograđuju svoje vještine, posebno u svom slobodnom vremenu. Važno je prikupiti što više znanja radi primjene u svakodnevnom životu.

Odgojnim se zadaćama razvijaju pozitivne osobine volje, stječu se radne navike, potiče se djecu na izvršavanje radnih zadaća, poštivanje pravila, međusobnu suradnju, pomaganje i potiče ih se na samostalnost u radu (Lorger i sur., 2013).

Sadržaji su razvrstani prema dijelovima glavnog sata. Postoje „A“ dio glavnog sata i „B“ dio sata. „A“ dio sata obuhvaća hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, gađenje, dizanje i nošenje, puzanje, provlačenje, potiskivanje i vučenje, kolutanje, ples i razne igre. U tom dijelu sata odabiru se dva zadatka u dvije teme, po mogućnosti lakšu i težu. U glavnom „B“ dijelu sata odvijaju se razne elementarne ili štafetne igre koje su zapravo sinteza naučenog.

Organizacija glavnog „A“ dijela sata započinje odmah nakon pripremnog dijela. Najčešće se primjenjuje frontalni oblik rada ili jednostavniji grupni oblici rada. Odgojiteljeva uloga je da određeni zadatak najavi, opiše i demonstrira kako bi ga djeca lakše shvatila.

U glavnom „B“ dijelu sata javlja se natjecateljski karakter i time se ujedno postiže najveće opterećenje na satu. Ovaj dio sata je od velike važnosti jer u njemu dijete dolazi samo do rješenja kroz igre koje imaju najizrazitije autonomne aktivnosti. (Findak, Delija, 2001.)

#### 4.1.1.4. Završni dio sata

„Cilj je završnog dijela sata približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata“ (Findak, 1995:60).

U antropološkim zadaćama primjenjuju se sadržaji kojima je posljedica smirivanje organizma.

Obrazovne zadaće upućuju na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja te stjecanje znanja, posebno ona koja se tiču zdravlja.

Odgojne zadaće potiču na posebno raspoloženje uslijed sata, higijenske navike i usvajanje radnih navika (Lorger i sur., 2013).

Sadržaji su puno mirnijeg karaktera od ostalih dijelova sata iz razloga što organizam mora biti u procesu smirivanja i opuštanja. Dolaze u obzir razne vrste hodanja, elementarne igre mirnijeg karaktera, plesovi te vježbe disanja.

Organizacija ovisi o sadržaju koji se primjenjuje u završnom dijelu sata, a provodi se najčešće u frontalnom obliku. Djeca mogu biti u polukrugu, vrsti ili koloni. Potrebno im je opisati i demonstrirati zadatak nakon čega ga oni izvode sami. Odgojitelj je tu da nadgleda svu djecu i da se uključi po potrebi ukoliko nekom djetetu trebaju dodatna pojašnjenja. Najbolje je rješenje na kraju sata, pranje ruku i umivanje jer time djeca stječu higijenske navike (Findak i Delija, 2001).

#### **4.2. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Ovakav bi se oblik vježbanja trebao provoditi svakodnevno s ciljem da se dijete i njegov organizam pripreme za ostale napore u aktivnostima. Vježbanje treba započeti odmah poslije ustajanja u prozračnoj prostoriji otvorenih prozora. Djeca trebaju biti pripremljena i imati sa sobom rezervne gaćice, majice i papuče. Nakon što se vježbanje završi, važno se držati higijenskih navika te potaknuti djecu na umivanje i tuširanje.

Jutarnje vježbanje u vrtiću se provodi prije doručka kako bi se djeca razbudila i stvorila ugodnu atmosferu. Takav oblik vježbanja pomaže mlađoj djeci da se lakše uključe u aktivnosti s djecom koje su kasnije predviđene dnevnim rasporedom dana. Potrebno je da djeca često vježbaju i koriste svoje vrijeme što je više moguće na otvorenom. Prije svega djeci se vježbe trebaju prilagoditi njihovoj dobi i trebaju sadržavati dijelove koji su potrebni za aktivaciju cijelog organizma, a pogotovo dijelove koji su odgovorni za pravilno držanje tijela (Findak, 1995).

„Jutarnje vježbanje za mlađu dobnu skupinu traje od tri do četiri, za srednju dobnu skupinu od četiri do pet minuta, a za stariju dobnu skupinu od pet do šest minuta“ (Findak, 1995:61). U trenutku vježbanja potrebno je da odgojitelj pomno prati situaciju, nadgleda sve oko sebe i što je vrlo važno, uči djecu pravilno disati. Ovakav oblik vježbanja ne traži detaljno opisivanje i nepotrebno ispravljanje. Djeca uz pomoć odabranih sadržaja sami sebe polako pripremaju za dan koji je ispred njih (Findak, 1995).

### **4.3. Mikropredah**

„Mikropredah je oblik aktivnog odmora koji se izvodi između aktivnosti u tijeku rada, a jedna od njih nije vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu“ (Findak, 1995:62). Znaci umora javljaju se kada su djeca u stanju mirovanja te se tada primjenjuje mikropredah. Cilj mikropredaha je pojačati rad lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava.

Odgojitelj je taj koji odlučuje kada je pravo vrijeme za mikropredah kroz razne znakove umora, opadanja pažnje, nemira, zijevanja, labilnog držanja tijela, pasivnosti djece i sl. Kada se tijelo umori, potreban mu je aktivan odmor. Njegovo je trajanje od tri do pet minuta, a najbolje se primjenjuje kroz opće pripremne vježbe. Prije takvih vježbi treba uzeti u obzir što je prethodilo, kako bi se znao uzrok umora. Djeci treba ponuditi jednostavnije vježbe kako ih se ne bi emocionalno opterećivalo, da ih oni mogu izvoditi bez stroge discipline. Ovakve vježbe mogu izvoditi djeca svih uzrasta, a odgojitelj odlučuje o tome koliko će se često provoditi (Findak, 1995).

### **4.4. Priredbe**

Priredbe se dobrodošle u radu s djecom predškolske dobi. Također su jedan od organizacijskih oblika rada, iz razloga što se djeci omogućuje da se osamostaljuju i pokazuju njihova postignuća. U priredbama mogu sudjelovati sva djeca, štoviše, javni nastup im omogućuje da sa što većim žarom sudjeluju u svim oblicima tjelesnog vježbanja. Sadržaji trebaju biti plod redovitog rada djece i odgojitelja.

Priredbe mogu biti svakakvog tipa, mogu se održavati unutar svake dobne skupine te starija djeca mogu imati priredbu posvećenu djeci srednje i mlađe skupine. Ukoliko se radi o obilježavanju važnih događaja, priredbe se organiziraju za roditelje.

Odgojitelj treba znati isplanirati i izraditi program kako bi se djeca mogla pripremiti tijekom cijele godine u sklopu redovnog rada. Trebaju se pripremiti sadržaji iz programa tjelesne i zdravstvene kulture koji u djeci zanimljivi i u kojima mogu sudjelovati kao pojedinci ili u skupinama.

Prije samog nastupa dobro je da djeca isprobavaju jedni pred drugima, kako bi se lakše oslobodili pritiska. Polovica djece treba biti u publici dok ostali isprobavaju i obrnuto (Findak, 1995).

## 4.5. Šetnje

Ovakav organizacijski oblik rada podrazumijeva hodanje na zraku koje se treba provoditi što češće. Djeca vole aktivnosti na otvorenom te ih je poželjno odvesti u obližnji park, na livadu ili šumu.

Bitno je imati cilj svake aktivnosti. Djeca moraju biti dobro pripremljena te sa sobom imati duplu odjeću i obuću. Kada je riječ o dječjoj dobi, dužina puta za mlađu dob je puno kraća. Najmlađi prevale od 500 do 1000 metara, srednja skupina od 1000 do 1500, a najstariji od 1500 do 2000. Djecu treba uvijek imati na oprezu, pogotovo u naseljenim mjestima. Kontakt je najbolje održavati riječima ili pogledom. Ukoliko je potrebno, djetetu se mora priuštiti odmor u kojem on može postaviti neka pitanja ili razgledavati okolo. Ako je moguće, dobro je promijeniti smjer i vratiti se drugim putem kako bi djeca zapazila brojne detalje. Mlađa dobna skupina može hodati petnaest minuta bez pauze, srednja do dvadeset minuta, dok starije mogu i do pola sata. U svakoj situaciji treba znati pravodobno reagirati jer šetnja mora biti ugodna i korisna (Findak, 1995).

## 4.6. Izleti

Izleti su vrlo vrijedni organizacijski oblici rada, no sve ih se manje prakticira i djeca nemaju fizički kontakt sa prirodom niti se njome znaju koristiti. Iz tog razloga, izleti se trebaju češće provoditi kako bi se djeca upoznala sa pravim vrijednostima prirode. Izlet može biti čisto pješaćenje ili u kombinaciji s prijevozom. Obično se organiziraju u jesen, ljeto i proljeće.

Svaki se izlet treba znati dobro pripremiti, organizirati i provesti. Najvažnije od svega je odrediti cilj i zadaću tog izleta, bitne sadržaje, program izleta, mjesto, pravac kretanja, potrebno je utvrditi dan i sat polaska i povratka, mjesto okupljanja, način kretanja te uputiti djecu i roditelje kako se pripremiti i što ponijeti.

U samoj organizaciji treba utvrditi:

- odredište izleta, ono mora biti sigurno za djecu
- treba obavijestiti roditelje i dobiti njihovu suglasnost
- treba dogovoriti koliko će roditelja pristati pratiti djecu

- treba utvrditi način odlaska i povratka (Ukoliko se radi o prijevozu, treba znati utvrditi vrijeme odlaska, povratka i putne troškove. Što se tiče pješaćenja, treba znati predvidjeti pravac odlaska i dolaska, mjesta za odmor i mjesta za eventualni zaklon.)
- djeci treba pričati o izletu kako bi stvorili bolju atmosferu
- treba dati djeci i roditeljima potrebne upute o odjeći, obući, hrani, piću te higijeni
- precizno utvrditi mjesto i vrijeme povratka.

Potrebno je pridržavati se plana i programa. Uvjet je da se poštuje dogovoreno vrijeme odlaska i dolaska. Jesti se treba u vrijeme odmora, na predviđenom mjestu, nikako u trenutku pješaćenja. Ukoliko se na nekom području odvijala aktivnost, treba sve urediti prije polaska kući. Ukoliko se dijete vratilo raspoloženo kući, to je znak da je izlet uspio (Findak, 1995).

#### **4.7. Zimovanje**

Zimovanje je organizirani, višednevni boravak u prirodi. Češće se odlazi u planine, na snijeg, nego u primorske krajeve. Ovakva vrsta organiziranih aktivnosti ima puno prednosti, a neke od njih su:

- djeca borave u povoljnim klimatskim prilikama
- daje se djeci mogućnost izvoditi aktivnosti na snijegu, koje nemaju priliku kući
- puno se vremena provodi na vanjskom zraku što je vrlo važno za zdravlje
- djeca provode vrijeme zajedno, surađujući jedni s drugima te time doživljavaju prave vrijednosti života u zajednici
- kroz razne aktivnosti djeca puno toga nauče i postanu zainteresirana te svoja znanja i vještine mogu primjenjivati u svakodnevnom životu
- raznim sadržajima na snijegu djeci se omogućuje zadovoljenje bioloških potreba za kretanjem.

Cilj ovakvog organiziranog oblika, osim kvalitetnog odmora, djeci pridonosi unaprjeđenje njihovog zdravlja te cjelokupnog antropološkog statusa.



## Organizacija zimovanja

Prije samog odlaska na zimovanje potrebno je imati dobru organizaciju i pripremu. One obuhvaćaju pripremu zimovanja, opću fizičku pripremu djece i organizaciju života i rada na zimovanju.

Osim pripreme i obavještanja roditelja, treba uzeti u obzir na koje mjesto se ide, koji je cilj zimovanja te kolika je dob djece. Ukoliko su djeca mlađe dobne skupine, potrebno je ići na bliža mjesta, u nižim predjelima, kako bi bila što sigurnija. Također se treba pobrinuti za pravilnu pripremu opreme. Naime, treba uzeti u obzir kakvu opremu uzeti, gdje je nabaviti, na što se treba paziti prilikom nabavljanja, treba je znati pripremiti i pregledati je li ispravna.

Što se tjelesne pripreme tiče, važno je hoće li zimovanje uspjeti, kako će se djeca osjećati, hoće li napore podnositi lakše ili teže i kakvog će biti raspoloženja. S toga, pripremanje je dobro započeti odmah nakon prijave za zimovanje.

Organizacija života i rada na zimovanju također je važna za uspjeh. Osim što djeca najviše žele odmoriti na zimovanju, ne smije se zapostaviti izrada plana i programa, moraju se poštovati dječji interesi i želje te treba imati na umu da svi sadržaji i aktivnosti iziskuju od djece određeni napor (Findak, 1995). Prema Neljaku (2009), plan i program moraju pratiti dnevni raspored aktivnosti djece:

7:30 – ustajanje

7:45 – jutarnja tjelovježba

8:15 – doručak

9:30 – prijedpodnevne aktivnosti na skijalištu

12:00 – priprema za odlazak na ručak

12:30 – ručak

13:30 – poslijepodnevne aktivnosti na skijalištu

15:30 – poslijepodnevni odmor

16:30 – poslijepodnevne tjelovježbene aktivnosti

18:30 – večera

19:30 – društveno zabavne večeri

21:30 – osobna higijena i priprema za noćni odmor

22:00 – noćni odmor

## Sadržaji i aktivnosti na zimovanju

Sve aktivnosti vezane uz snijeg i led glavni su sadržaji u programu zimovanja.

Neke od njih su:

- prirodni oblici kretanja u snijegu (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, bacanje, gađanje, dizanje, nošenje, potiskivanje i vučenje)
- sanjkanje
- razne igre na snijegu
- aktivnosti na ledu bez klizaljki
- klizanje na ledu
- hodanje na skijama, igre na skijama
- skijanje
- snježno gradilište
- šetnje i izleti
- razna natjecanja.

Također postoje aktivnosti koje se provode u zatvorenim prostorima i one služe djeci kao njihov dio „slobodnog vremena“. Neke od aktivnosti su (Findak, 1995):

- elementarne igre
- tjelesne aktivnosti uz glazbu
- dječji plesovi
- različite igre i zadaci u rukovanju, odijevanju, skidanju, spremanju njihove obuće i odjeće
- kvizovi znanja
- likovno izražavanje
- maskenbal
- prikazivanje filmova.

## **4.8. Ljetovanje**

Ljetovanje je, kao i zimovanje, organizirani višednevni boravak u prirodi u povoljnim klimatskim uvjetima. Djeca predškolske dobi obično ljetuju na moru, uz jezera, rijeke i u planinama. Ljetovanje je vrlo koristan organizacijski oblik aktivnosti jer djeci omogućuje da svoje slobodno vrijeme koriste na zdrav način, da izvode

razne aktivnosti koje nemaju prilike izvoditi kod kuće, da se nauče koristiti prirodom, da steknu nova znanja i vještine, da surađuju sa svojim vršnjacima i time spoznaju život u zajednici i da zadovoljavaju svoje potrebe, interese i želje.

Cilj je da se djeca kvalitetno odmore i da na aktivan način unaprijede svoj antropološki status.

### Organizacija ljetovanja

Kao i u prethodno navedenom poglavlju, zimovanje i ljetovanje treba se odvijati prema određenom planu i programu. Bitno je voditi računa o uvjetima, mjestu, ambijentu, dobi i broju djece, trajanju ljetovanja, klimatskim uvjetima, interesima i potrebama djece. Mora biti isplaniran cijeli dan, imati dnevni raspored aktivnosti, no mora se i brinuti da su djeca odmorna.

Dnevni raspored se sastoji od ustajanja, jutarnjeg tjelesnog vježbanja, jutarnje higijene, doručka, prijepodnevnog programa, pripreme za ručak, ručak, poslijepodnevnog odmora, slobodnog vremena, pripreme za večeru, večere, večernjeg programa, pripreme za spavanje i spavanje (Findak, 1995).

### Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju

Aktivnosti se najčešće izvode na zelenim površinama, u prirodi, uz vodu ili u vodi. Razlikujemo tri vrste aktivnosti:

#### *1. Aktivnosti na otvorenim sportskim površinama:*

- a) Prirodni oblici kretanja (trčanje, skakanje, bacanje, puzanje, provlačenje, penjanje, dizanje, nošenje i višenje)
- b) Razne igre
- c) Rekreativne aktivnosti
- d) Razna natjecanja

#### *2. Aktivnosti u prirodi*

- a) Prirodni oblici kretanja
- b) Razne igre
- c) Terenske igre
- d) „Orijentacijsko“ pješaćenje
- e) Šetnje, izleti

### 3. *Sadržaji uz vodu i u vodi*

- a) Prirodni oblici kretanja u vodi
- b) Igre u vodi
- c) Obuka neplivača (razne vježbe za navikavanje u vodi, vježbe disanja, kretanja, usavršavanja plivanja) (Findak, 1995).

Ljetovanja i zimovanja najzahtjevnije su organizacijske i provedbene vrste rada s djecom vrtićke dobi. Organizacija svakog od njih ima svoje posebnosti, a zajedničko im je da se u cijelosti ostvaruju izvan mjesta stanovanja (Neljak, 2009:83).

## **5. ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA**

Kako bi provedba sata tjelesne i zdravstvene kulture bila što kvalitetnija i učinkovitija potrebno je odbrati primjerene organizacijske postave. Postave možemo svrstati u dvije skupine: jednostavne i složene organizacijske postave. Pod jednostavne organizacijske postave spadaju: postava pojedinačno, postava dvojke, postava trojke, postava četvorke i paralelna postava. Složene organizacijske postave obuhvaćaju: paralelno-izmjeničnu, sukcesivno-izmjeničnu, izmjeničnu, staničnu, kružnu, staznu i poligonsku postavu.

Kako bi se u potpunosti razumjele organizacijske postave vježbanja važno je upoznati se sa općim i ograničavajućim čimbenicima organizacija vježbanja (Neljak, 2010).

### **5.1. Opći i ograničavajući čimbenici organizacije tjelesnog vježbanja**

Svaki postupak organizacije vježbanja ovisi o puno unutarnjih i vanjskih čimbenika. Unutarnji čimbenici vežu se za obilježja djece poput: zdravstvenog statusa, biološke i kronološke dobi, morfološkim obilježjima, razini motoričkih i funkcionalnih sposobnostima, poznavanja ili nepoznavanja motoričkog zadatka te razine psihičke zrelosti djece. S druge strane, vanjski čimbenici vežu se za obilježja okruženja poput: tipa i cilja sata, složenosti tjelovježbenog ili motoričkog zadatka i aktivnosti, obilježja strukture gibanja tjelovježbenog ili motoričkog zadatka i aktivnosti, broja učenika i veličine vježbališta, materijalnih uvjeta rada, mjesta održavanja sata te atmosferskih i mikroklimatskih uvjeta.

Za donošenje odluka o optimalnoj organizaciji tjelesnog vježbanja veoma su važna četiri čimbenika:

1. Obilježja strukture gibanja tjelovježbenog zadatka
2. Predznanje djece
3. Količina sprava i pomagala
4. Broj djece i veličina vježbališta.

## 1. Obilježja strukture gibanja tjelovježbenog zadatka

Četiri univerzalnih misli ukazuje na provedbu organizacije tjelesnog vježbanja. Prva univerzalna misao ukazuje na provedbu bilo koje vrste tjelesnog vježbanja koja se sastoji od izvođenja velikog broja motoričkih zadataka. Zato se tjelesno vježbanje može opisati kao isplanirano provođenje određenog broja motoričkih zadataka u nekom zadanom vremenu. Kada se govori o jednom motoričkom zadatku tada se misli na jedan istovjetni motorički zadatak, a o više motoričkih zadataka, misli se na različite motoričke zadatke. Obično u uvodnom djelu sata djeca najčešće izvode jedan motorički zadatak („Trčanje u krug“), dok u glavnom „A“ djelu sata mogu izvoditi više zadataka („Zgrčka“, „Premet strance“ i „Vršno odbijanje“)

Druga misao govori kako jedan istovjetni motorički zadatak može izvoditi različiti broj djece. Mogu ga izvoditi u različitim postavama, ovisno o strukturi gibanja motoričkog zadatka. Kod provedbe svakog motoričkog zadatka treba uvažavati njegove specifičnosti. Neki motorički zadaci traže da se izvode pojedinačno (atletika, plivanje), nezavisno od druge djece, isključivo samo za sebe. S druge strane, neke motoričke zadatke nije moguće izvoditi pojedinačno (dodavanje i zaustavljanje lopte u nogometu, hvatanje i dodavanje lopte u košarci). Takva se vježbanja provode zajednički u dvojkama, trojkama ili četvorkama. Postoje i motorički zadaci koji zahtijevaju još veći broj djece. To su uglavnom kineziološke aktivnosti poput plesa ili različitih koreografija. Također, u elementarnim igrama može sudjelovati dvadeset, trideset, čak i više djece. Tu se ubrajaju i sportske priredbe, razni nastupi i svečanosti. Može se zaključiti da jedan motorički zadatak u jednom trenutku može izvoditi jedno dijete, dok ga isto tako može izvoditi „beskonačan“ broj. Broj djece mora se slagati sa strukturom motoričkog zadatka.

Treća misao naglašava kako se jedan motorički zadatak, prema načinu izvođenja može izvoditi isključivo istodobno ili naizmjenično. Istodobno znači da svi u isto vrijeme izvode zadatak, poput igranja košarke (tri na tri) u isto vrijeme, u glavnom „B“ dijelu sata. Naizmjenično znači da svi izvode isti zadatak, ali jedan nakon drugog, kao što, na primjer, jedan izvrši trčanje te drugi odmah krene nakon njega. Neki motorički zadaci zahtijevaju isključivo naizmjenično izvođenje (elementi sportske gimnastike). Obično se istodoban način izvođenja koristi u svim dijelovima sata, dok se naizmjenično izvođenje koristi u glavnom „A“ i „B“ te završnom dijelu sata.

Četvrta misao nagovještava kako se više motoričkih zadataka može izvoditi uzastopno i izmjenično. Kroz uzastopnu izvedbu odgojitelj zadržava djecu na istim vježbovnim mjestima. Na istom mjestu izvode više motoričkih zadataka. Prvi zadatak: vršno odbijanje, drugi zadatak: podlaktično odbijanje, treći zadatak: kombinacija vršnog i podlaktičnog odbijanja u postavi dvojki. S druge strane, izmjenična izvedba vrši se tako da odgojitelj postavi više vježbovnih mjesta, koliko ima i zadataka. Djecu treba podijeliti u skupine koliko ima i vježbovnih mjesta. Skupina djece će se tada podijeliti po vježbovnim mjestima i tijekom vježbanja, izmjenjivat će se izvodeći različite motoričke zadatke. Važno je naglasiti da je struktura gibanja jednog motoričkog zadatka ili aktivnosti, temeljna odrednica osmišljavanja organizacije vježbanja.

## 2. Predznanje učenika

Važno je da dijete ima neko predznanje o određenom tjelovježbenom zadatku prije njegove izvedbe. Zadaci se različito organiziraju, ovisno o tome jesu li djeci poznati ili nepoznati. Primjerice, kada im je motorički zadatak poznat poput trčanja, zadatak se može izvoditi sa svom djecom istodobno, organizirano, u jednoj vrsti, preko cijelog vježbališta. Kada im je motorički zadatak nepoznat, odgojitelji trebaju imati veću kontrolu nad izvođenjem motoričkog zadatka. Važno je steći dovoljno kvalitetan uvid u izvođenje nepoznatog gibanja. Kada su, primjerice, djeci poznate plesne strukture gibanja, tada će ples izvoditi u dvojkama, trojkama ili u većim skupinama, dok će za neke nepoznate plesove usvajati početne korake pojedinačno, da bi naučili osnovne plesne strukture gibanja.

## 3. Količina sprava i pomagala

Primjerice, kada bi odgojitelj imao pristup onoliko lopti koliko ima djece, za aktivnost vođenja lopte, a pritom je djeci poznat zadatak, tada bi se vježbanje moglo organizirati tako da sva djeca izvode zadatak istodobno. Ako nema pristup loptama, tada djeca zadatak mogu izvoditi naizmjenično.

## 4. Broj djece i veličina vježbališta

Ovo je jedan od važnijih čimbenika. Primjerice, u uvodnom satu djeca mogu pretrčavati vježbalište u jednoj vrsti, samo ako je ono dovoljno veliko, a broj djece optimalan. Ukoliko je suprotna situacija, previše djece, a premali prostor, zadatak se

mora drugačije osmisliti. Odgojitelj mora planirati i programirati manji broj tema koje će se izvoditi na satu.

Da bi se odabrala najbolja moguća postava važno je temeljito razmotriti sva četiri čimbenika. Prije same izvedbe zadatka, vježbanje se mora organizacijski dobro osmisliti i postaviti. Preduvjet učinkovitoj provedbi tjelesnog vježbanja daje upravo kvalitetna organizacija (Neljak, 2010).

## **5.2. Jednostavne organizacijske postave**

Ovakva vrsta postave djeci omogućuje stalno zadržavanje na istom vježbovnom mjestu. One su nepromjenjive. Motorički zadaci se mogu izvoditi na tri načina:

1. *Jedan istovjetni motorički zadatak istodobno* – uvodni dio sata: elementarna ekipna igra, glavni „A“ dio sata: elementi aerobike, „B“ dio sata: košarka, tri na tri, završni dio sata: zajednička elementarna igra, primjerice „Najljepši kip“
2. *Jedan istovjetni motorički zadatak naizmjenično* - glavni „A“ dio sata: zgrčka, kolut naprijed, „B“ dio sata: štafetna elementarna igra
3. *Više različitih motoričkih zadataka sukcesivno* – uvodni dio sata: u trčanju s različitim zadacima svi učenici istodobno sukcesivno izvode novi zadatak (niski skip)

Ovisno o strukturi gibanja djeca mogu izvoditi zadatke na razne načine: pojedinačno, u dvojkama, trojkama, četvorkama, petorkama, šestorkama, sedmorkama, koliko god strukture gibanja zadatka dopuštaju.

Jednostavne organizacijske postave dijele se na: pojedinačnu postavu, postavu dvojki, trojki, četvorki i na paralelnu postavu vježbanja. Takve postave mogu se primjenjivati u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture (Neljak, 2010).

### **5.2.1. Postava pojedinačno**

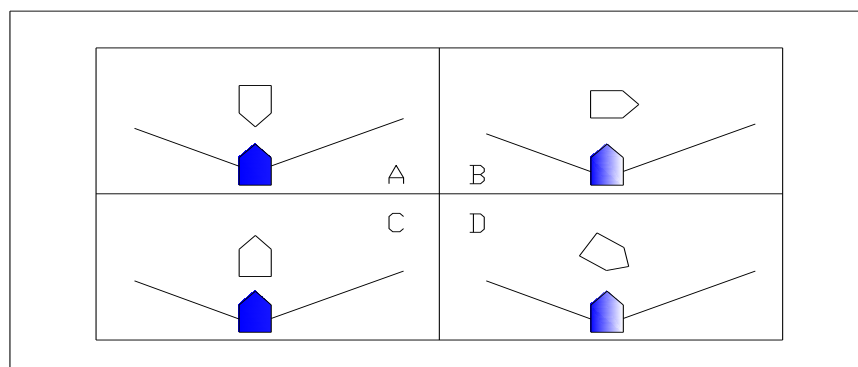
Djeca motoričke zadatke izvode istodobno, bez suradnje s ostalom djecom. Dijete se prema odgojitelju, spravi ili bilo kakvom pomagalu može postaviti u čeonu, bočnu, polubočnu, proizvoljni položaj ili se može okrenuti leđima. Djeca će se postaviti u položaj koji u tom trenutku odgovara strukturi gibanja tjelovježbenog zadatka.



Pojedinačna postava primjenjuje se sa svim dobnim skupinama, od predškolskog odgoja do visokog obrazovanja.

Pojedinačna postava koristi se u izvođenju mnogih tema u složenim postavama. Ponekad je ona jedino rješenje za svako tjelovježbeno mjesto izmjenične postave obzirom na broj djece, nastavnih sredstava i pomagala. Primjerice, kada su djeci zadane četiri teme, podijeli ih se u četiri skupine, u kolone. Radi strukture motoričkog gibanja te zadatke mogu izvoditi jedino pojedinačno na način da unutar skupine zadatak izvode naizmjenično.

Odgovitelj uvijek stoji ispred postave, osim kada ispravlja pogreške, tada stoji unutar postave. Također može biti okrenut prema djeci čeonno, bočno, polubočno pa čak i okrenut leđima. Najčešće te postupke koristi u pripremnom djelu sata i za sve situacije kada se koristi pojedinačna postava. Primjerice u Engleskom valceru odgojitelj je najčešće djeci okrenut leđima jer se koraci najprije moraju pokazati iz djetetove perspektive (Neljak, 2010).



Slika 1. Položaj djece u pojedinačnoj postavi

### 5.2.2. Postava dvojke

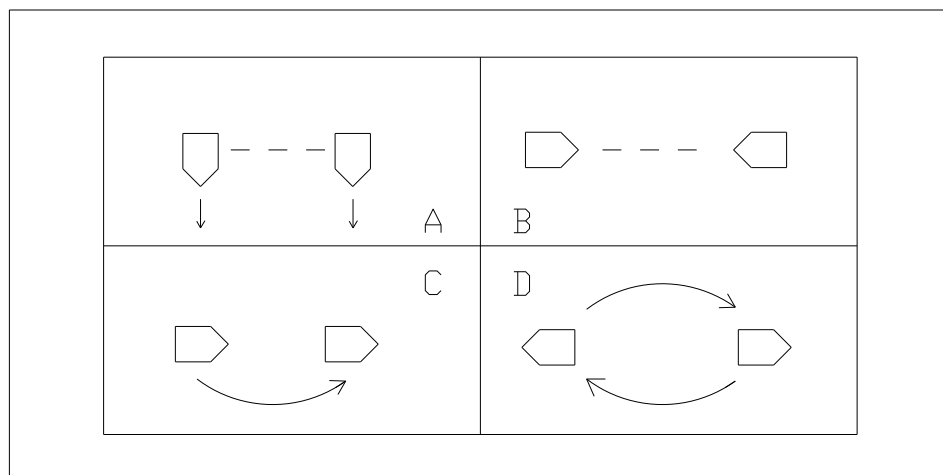
U ovoj postavi dvojke djece surađujući izvršavaju istodobno iste motoričke zadatke. Oni mogu biti postavljeni jedan prema drugom: bočno, čeonno, leđima ili jedan iza drugog. Primjerice, kada stoje bočno, zadatak je da se hvata i dodaje

rukometna lopta u kretanju. Kada su u čeonom položaju hvata se rukometna lopta u mjestu. U položaju jedan iza drugog, zadatak može biti naizmjenično preskakanje djeteta u kretanju. Kada se dvoje djece nalazi okrenuto leđima može se odigrati igra „Uhvati sjenu“.

Obilježja motoričkih zadataka i zamisli odgojitelja govore o tome koliko će postava dvojki biti organizirano tijekom vježbanja.

Postava dvojki također se može krivo protumačiti. Ukoliko se djeca pridržavaju definicija vježbanja i surađuju jedan s drugim, tada će postava biti pravilna. To će biti primjerice kada se međusobno dodaju loptom po dužini dvorane. Ako samo trče, znači da vježbaju pojedinačno, svrstani u kolone, a ne u dvojke.

Ukoliko je prisutan neparan broj djece uvijek se sastavlja jedna trojka. Postava dvojki se najčešće primjenjuje za vježbanje na jednom vježbovnom mjestu kod složenih postava. Odgojitelj stoji okrenut prema djeci ovisno o programskom sadržaju, kao i kod postave pojedinačno (Neljak, 2010).



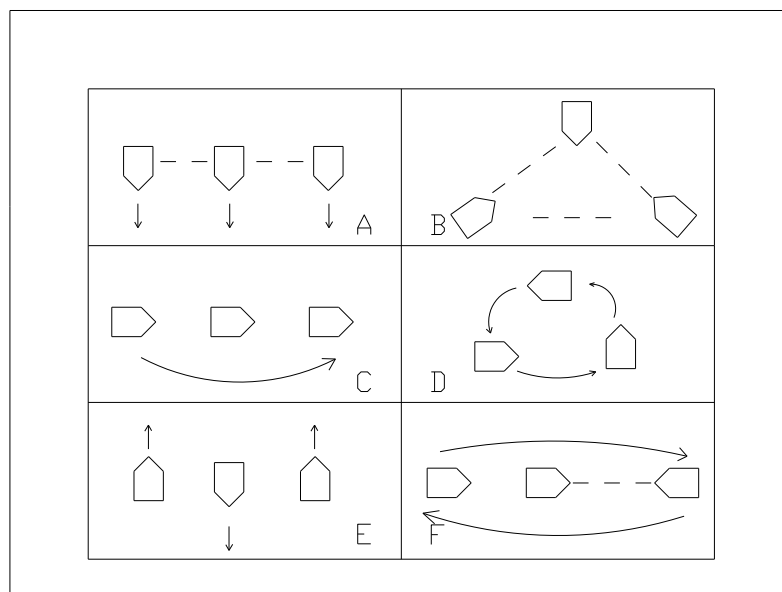
Slika 2. Položaj djece u postavi dvojke

### 5.2.3. Postava trojke

Svaka trojka surađuje međusobno i istodobno izvršava isti zadatak. Troje djece može biti postavljeno jedan pored drugog: bočno, polubočno, jedan iza drugog

istosmjerno u krug, nasuprotno bočno i nasuprotno čeono. Obično se bočno započinje u rukometu hvatanje i dodavanje lopte u kretanju. Polubočno se izvode vršna odbijanja s promjenom smjera kretanja lopte. Kada stoje jedan iza drugog, mogu se naizmjenično preskakati djeca u kretanju. Istosmjerno u kretanju izvode se mnogi zadaci i igre, nasuprotno bočno izvode se igre trčanja uz povratak u istu poziciju, a nasuprotno čeono odigrava se nogometna lopta u kretanju.

Trojke se također mogu koristiti i u situacijama gdje djeca vježbe izvode pojedinačno. To su uglavnom vježbe koje zahtijevaju čuvanje i pomoć. Primjerice, kada dijete izvodi stoj na rukama, dvoje djece ima ulogu, pomaganja. Za razliku od dvojki, trojke se ne primjenjuju često u uvodnom i pripremnom dijelu. Najčešće se provode u glavnom „A“ dijelu sata (Neljak, 2010).



Slika 3. Položaj djece u postavi trojke

#### 5.2.4. Postava četvorke

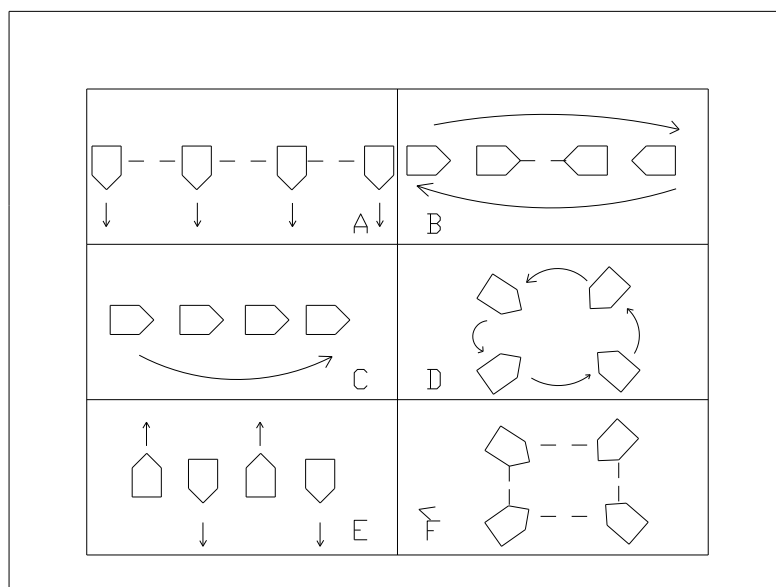
Svaka četvorka surađuje međusobno i istodobno izvršava isti zadatak. Prilikom započinjanja nekog zadatka, djeca mogu biti postavljena jedan prema

drugom: bočno, polubočno, jedan iza drugog, polubočno istosmjerno u krugu, nasuprotno bočno i polubočno u obliku kvadrata. Bočno se može vršiti zadatak bacanja i hvatanja lopte u kretanju, čeonu se može odbijati lopta s izmjenom mjesta djece. Kada stoje jedan iza drugog, mogu naizmjenično pretrčavati djecu u kretanju. Istosmjerno u kretanju izvodi se odigravanje lopte unaprijed u kretanju, nasuprotno bočno izvode se igre trčanja uz povratak na istu poziciju, a polubočno si međusobno mogu dodavati loptu u mjestu s i bez zaustavljanja.

Ponekad se dvojke, trojke i četvorke mogu naći na vježbovnom mjestu bez da surađuju. Obično se to događa u kružnoj i staničnoj postavi. U kružnoj, primjerice, nasuprotno bočno izvode se sklekovi na jednoj švedskoj klupi. Da su sva djeca na istoj strani, švedska bi se klupa pomicala. Kod stanične postave, kolut naprijed izvode dvojke, trojke i četvorke naizmjenično bez suradnje. No kada je riječ o čistim postavama dvojki, trojki i četvorki, uvijek postoji suradnja.

Četvorke se također rijetko primjenjuju u uvodnom i pripremnom dijelu. Kada je prisutan neparan broj djece, formira se kod jednog djeteta manje ili tri učenika više, odnosno jedna trojka. Istodobno se formiraju trojka i dvojka ili jedna petorka ukoliko se na satu nalazi jedno dijete više ili tri manje od broja djece točno djeljivih na četvorke.

Zajedno s trojkama, najčešće se primjenjuju u staničnoj i kružnoj postavi. Ponekad se postava javlja i u završnom dijelu sata. Kada s mjesta provedbe proučava postavu, najčešće su nasuprotnog, istosmjernog, kvadratnog i romboidnog oblika (Neljak, 2010).



Slika 4. Položaj djece u postavi četvorke

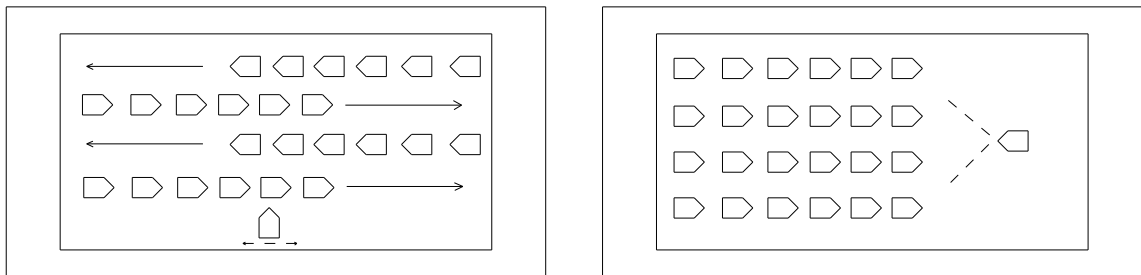
### 5.2.5. Paralelna postava

Paralelna postava podrazumijeva podjelu na više skupina djece, koja u isto vrijeme izvode motorički zadatak zadržavajući se na istom vježbovnom mjestu. Primjenjuje se u svim dijelovima sata. U uvodnom djelu mogu pretrčavati vježbalište u kolonama, u pripremnom mogu izvoditi opće pripreme vježbe, u glavnom „A“ dijelu sata mogu sukcesivno izvoditi neke vježbe, dok odgojitelj mijenja programske sadržaje. U glavnom „B“ dijelu sata gotovo je nemoguće izvoditi štafetne i elementarne igre bez paralelne postave, kao i u završnom dijelu.

„Što je veći broj paralelno postavljenih motoričkih zadataka proporcionalno se smanjuje broj djece po vježbovnom mjestu, a time se potencijalno povećava broj ponavljanja tjelovježbenog zadatka“ (Neljak, 2010:105). Naglašava se kako je cilj ove postave u glavnom „A“ dijelu sata, usavršavanje motoričkih zadataka.

Postava može biti u vrsti ili koloni. Ovisno o strukturi motoričkog zadatka i odluci odgojitelja, djeca se postavljaju po vježbalištu. Ukoliko je djeci neki zadatak novi, postavlja ih se u vrstu kako bi bolje vidjeli i razumjeli motorički zadatak. Točan broj

djece u skupini u paralelnoj postavi ovisi o omjeru raspoloživih sredstava za izvedbu zadatka i o broju djece na vježbalištu (Neljak, 2010).



Slika 5. Položaj djece u paralelnoj postavi

### 5.3. Složene organizacijske postave

Ovakve postave primjenjuju se u glavnom „A“ djelu sata. One imaju svrhu da se izvode različiti motorički zadaci na različitim vježbovnim mjestima. Odgojitelj ne mijenja programske sadržaje kao u jednostavnim postavama već djeca mijenjaju vježbovna mjesta. Tu spadaju: paralelno-izmjenična postava, sukcesivno-izmjenična postava, izmjenična, stanična, kružna, stazna i poligonska postava.

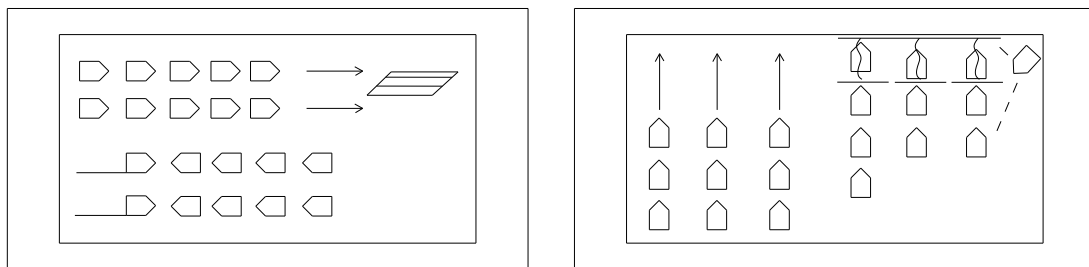
Na svakom vježbovnom mjestu djeca mogu izvoditi motoričke zadatke: jedan motorički zadatak istodobno, više različitih motoričkih zadataka sukcesivno i jedan motorički zadatak naizmjenično.

Točan broj vježbovnih mjesta i vrijeme vježbanja određuje nastavnik na temelju količine sadržaja i materijalnih uvjeta za sat tjelesne i zdravstvene kulture (Neljak, 2010).

#### 5.3.1. Paralelno-izmjenična postava

Svrha paralelno-izmjenične postave je usavršiti motorička znanja. Obično se djeca postave u četiri skupine te se pripreme četiri vježbovna mjesta. Dvije skupine istodobno izvršavaju jedan motorički zadatak na dva paralelna vježbovna mjesta, primjerice raznošku, dok druge dvije skupine rade to isto s druge strane, primjerice vođenjem lopte različitim načinima. Kada se postave usporedno zadaci, prisutno je manje djece, a zadatak se prijede veći broj puta. S vremenom dvije i dvije skupine izmjenjuju mjesta te nastavljaju s vježbanjem.

Djeca mogu biti i u vrsti i koloni ovisno o položaju odgojitelja na vježbalištu koji mora nadgledati svih. Odgojitelj sam odlučuje kraj koje će skupine više vremena provesti, a to ovisi o tome koje dijete ima najnižu razinu usavršenosti nekog motoričkog zadatka (Neljak, 2010).



Slika 6. Primjer paralelno-izmjenične postave

### 5.3.2. Sukcesivno-izmjenična postava

Svrha sukcesivno-izmjenične postave je usavršavanje motoričkih znanja. U ovoj postavi jedan motorički zadatak izvršavaju sva djeca, a zadaci se uzastopno mijenjaju jedan po jedan tijekom glavnog „A“ dijela sata..

Ova se postava najčešće primjenjuje u dva slučaja: kada je mali broj učenika, a veći broj tema i kada je jedan od motoričkih zadataka najpraktičnije provesti sa svim učenicima bez obzira na broj djece.

Djeca mogu biti posložena u vrsti ili koloni, o tome također ovisi odgojitelj kojemu je dužnost nadgledati djecu. Isto tako, sam odlučuje kraj koje će skupine provoditi više vremena (Neljak, 2010).

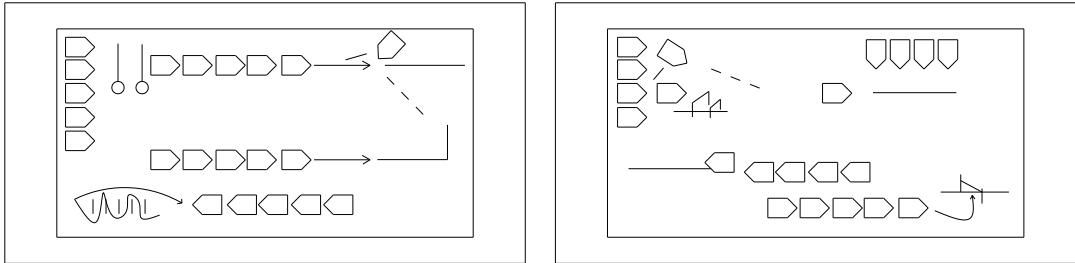
### **5.3.3. Izmjenična postava**

Ova postava obično zahtjeva podjelu u tri ili četiri skupine. Djeca tad izvode različite zadatke te se time postavljaju različita vježbovna mjesta, koliko je i skupina. Svrha ove postave je usvajanje motoričkih znanja i njihovo usavršavanje i provjeravanje.

Svaka skupina provede neko vrijeme na vježbovnom mjestu koju nadgleda odgojitelj i time se omogućuje usvajanje novih vježbi. Odgojitelj se također posveti onim skupinama čija je razina usvojenog znanja niža te je njegova pozicija uvijek pored novog sadržaja. Kada ustanovi da su svi sadržaji na jednakoj razini, počinje obilaziti sve skupine i uključivati se po potrebi te potiče vježbanje.

Kada se u izmjeničnom načinu vježbanja postave tri skupine djece, jedno vježbovno mjesto može biti kružnog, poligonskog ili staznog karaktera. Izmjenična postava izvodi se najčešće sa tri ili četiri skupine (Neljak, 2010).





Slika 7. Primjer izmjenične postave

### 5.3.3.1. Dopunske vježbe

Dopunske vježbe djeci su poznate i jednostavne te je njihova uloga nadopunjavanje programskih sadržaja glavnog „A“ djela sata. To su vježbe koje smanjuju pasivno provedeno vrijeme djece na vježbovnom mjestu. One se primjenjuju jedino ako sudjeluje više djece, a zadatak se izvodi naizmjenično. Važno je da odgojitelj ne zahtjeva bilo kakvu aktivnost tijekom sata, već nakon što je ukratko opiše i demonstrira, djeci mora biti jasno do te razine da je može izvoditi samostalno. Postoji pet vrsta dopunskih vježbi: utilitarna, kompenzatorna, korigirajuća, relaksirajuća i kombinirana.

*Utilitarna ili korisna dopunska vježba* po biomehaničkoj strukturi gibanja vrlo je slična strukturi gibanja osnovnog programskog sadržaja. Pomoću nje se može lakše usvojiti i usavršiti osnovni programski sadržaj.

Kompenzatorna dopunska vježba uključuje dijelove lokomotornog sustava koji se nisu aktivirali u osnovnom programskom sadržaju.

*Korektivna dopunska vježba* ima ulogu ispravljanja strukture gibanja programskog sadržaja. Oni koji ne prate brzinu usvajanja na satu kao ostali, mogu provoditi takvu vrstu vježbe.

*Relaksirajuća dopunska vježba* opušta mišićne skupine koja se izrazito aktivirala.

*Kombinirana dopunska vježba* složena je od dvije ili tri prethodne vježbe. Primjenjuje se kada u skupini ima više od desetero djece. Kod nje vrijedi pravilo: ako se u kombiniranu vježbu uvrsti utilitarna ili korektivna, one se moraju izvoditi prije relaksirajuće i kompenzatorne.

Dopunske vježbe izvode se samo u paralelnoj, paralelno-izmjeničnoj i izmjeničnoj organizacijskoj postavi. Za neke vježbe duljeg trajanja, potrebno je dugo čekati te se ne mogu istodobno postaviti veći broj sprava na vježbalištu. Iz tog se razloga, radi povećanja efektivnog vremena vježbanja, uz glavni sadržaj, ubacuje dopunska vježba. Za neke se vježbe kraćeg trajanja također ubacuje dopunsko vježbanje jer količina sprava ne zadovoljava broj djece.

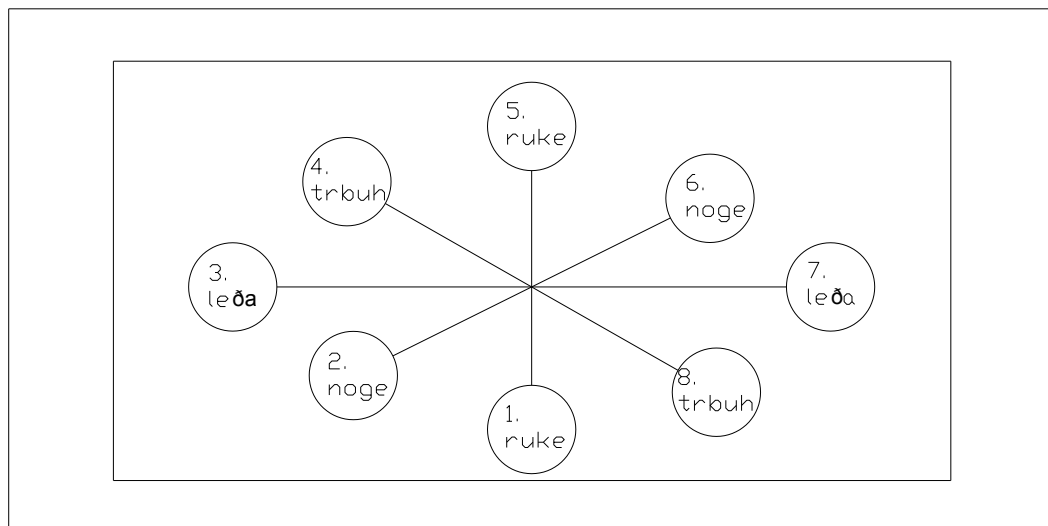
Važno je naglasiti da dopunska vježba ne smije trajati predugo iz razloga što onda ona postaje osnova programskog sadržaja. U kružnoj, staničnoj, staznoj i poligonskoj postavi, dopunske vježbe se ne postavljaju jer je njihov intenzitet vježbanja previsok (Neljak, 2010).

### 5.3.4. Kružna postava

Cilj ovakve postave jest aktivirati motoričko-funkcionalne sposobnosti djece. Motorički zadaci su obično eksplozivne snage nižeg ili višeg intenziteta te koordinacije. Oni moraju djeci biti poznati i jednostavni. Provode se po nekom redosljedu koji mora uvažavati opterećenje različitih dijelova lokomotornog sustava. Vježbanje je dobro započeti naizmjeničnim opterećivanjem mišića, a zatim zaredom. Točno trajanje vježbanja i oporavka ovisi o biološkoj i kronološkoj dobi djeteta i o njihovim funkcionalnim i motoričkim sposobnostima. Kretanje ove postave vrši se tako da se djeca mogu kretati u smjeru ili suprotno od kazaljke na sat. Ovisno o broju vježbi, najčešće se provode dva kruga vježbanja i minuta oporavka.

Važno je izbjeći smanjenje motivacije djece, a to se može tako da se promišljeno postavljaju drukčiji motorički zadaci iste namjene kako se djeca ne bi zasitila istih zadataka.

Kada voditelj postavlja kružnu postavu, vježbu koju je naumio mora znati opisati i demonstrirati djeci. Treba pratiti djecu i poticati ih na aktivnost. Ukoliko je potrebno treba im ukazati na pogreške (Neljak, 2010).

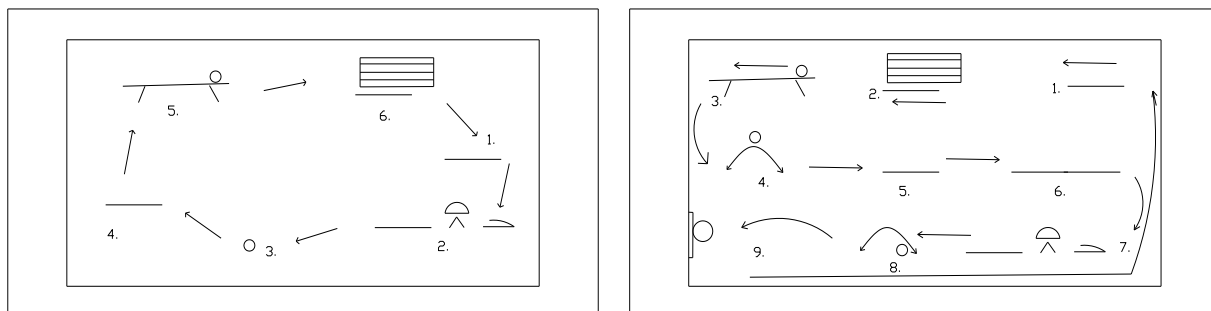


Slika 8. Primjer kružne postave

### 5.3.5. Stanična postava

Stanična postava je vrlo slična kružnoj postavi. Njen cilj jest usavršavanje motoričkih znanja kako bi se početno učvrstila njihova izvođenja. Točan se broj vježbovnih mjesta određuje ovisno o cilju sata, broju djece, raspoloživom prostoru i materijalnim uvjetima. Kao i kod kružne postave, utvrđen je redoslijed vježba koje se izvode.

Trajanje vježbanja na jednom mjestu otprilike traje 1,5 do 2, 5 minute. Vježbovna mjesta odnosno „stanice“ mogu biti postavljena u obliku kruga ili sinusoide. Pored svakog vježbovnog mjesta treba istaknuti upute o vježbanju kao i kod kružne postave. Te upute sadrže: naziv motoričkog znanja, crtež, fotografiju ili kinogram strukture gibanja. Dužnost voditelja je da svaku vježbu koju prvi puta postavlja opiše i demonstrira djeci (Neljak, 2010).



Slika 9. Primjer stanične postave

### **5.3.6. Stazna postava**

Stazna postava podrazumijeva postavljenje vježbi u nizu s ciljem uzastopnog izvođenja istih ili različitih vježbi. Za razliku od stanične postave, cilj stazne postave je usavršavanje motoričkih znanja završnog učvršćivanja. Ovom postavom najčešće se aktiviraju faktori kretanja poput ravnoteže, koordinacije i agilnosti.

Ova se postava obično vrši od tri niza motoričkih zadataka gdje su postavljena tri ili četiri motorička zadatka. U jednoj stazi mogu biti isti ili različiti motorički zadaci. Ukoliko se izvode isti zadaci, po njihovoj strukturi gibanja mogu biti: u standardnim uvjetima, u varijabilnim uvjetima, na varijabilne načine, nesrodne strukture gibanja i srodne strukture gibanja.

*Standardni uvjeti* – uobičajeni uvjeti izvođenja, motoričkog zadatka sa stajališta kineziološke aktivnosti kojoj pripada.

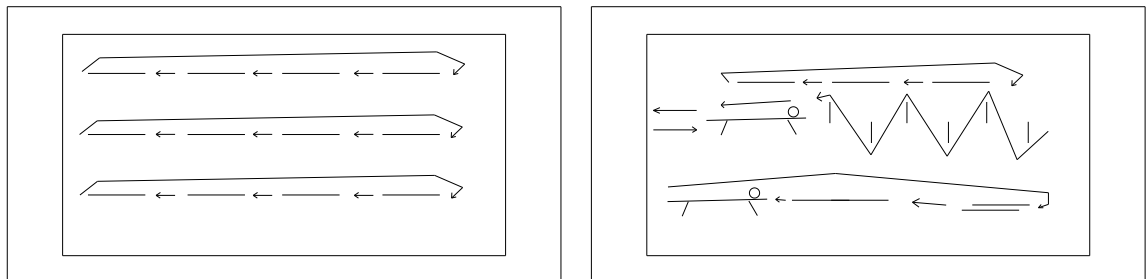
*Varijabilni uvjeti* – variranje uobičajenih i neuobičajenih uvjeta izvođenja motoričkih zadataka sastajališta kineziološke aktivnosti kojoj pripada.

*Varijabilni načini* – podrazumijevaju izvođenje istog motoričkog zadatka na različite načine, u poznatim varijantama.

*Nesrodne strukture gibanja* – takve vrste staza provedive su i u oskudnim materijalnim uvjetima.

*Srodne strukture gibanja* – odnose se na elemente samo jedne kineziološke aktivnosti.

Ukoliko su staze postavljene u nizu istih motoričkih zadataka, djeca ostaju na istoj stazi, no ukoliko su sadržaji različiti tada i djeca vježbaju izmjenično na svim stazama (Neljak, 2010).



*Slika 10. Primjer stazne postave*

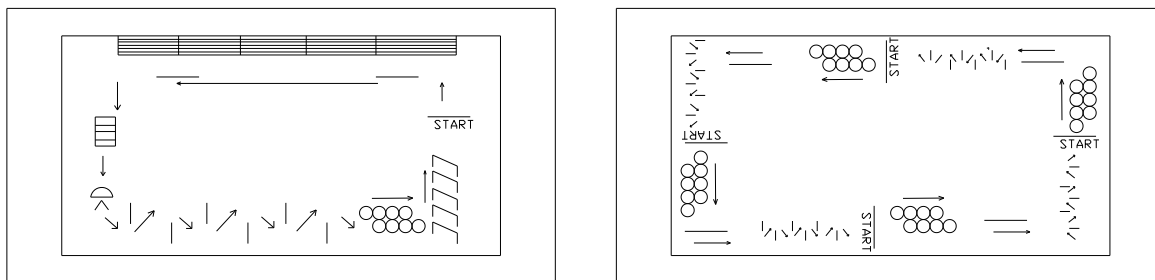
### **5.3.7. Poligonska postava**

Poligon je vrsta vježbališta s preprekama u kojem vježbač određenim redoslijedom prelazi vježbe u proizvoljnom ili zadanom vremenu. Postoje promjenjivi i nepromjenjivi poligoni. Nepromjenjivi se postavljaju na vanjskom prostoru, a promjenjivi u sportskim dvoranama pomoću raznih potrebnih sredstava.

Cilj jest podići motoričke i funkcionalne sposobnosti vježbača. Ovisno o djetetovom stupnju usavršenosti motoričkog znanja, odgojitelj odabire strukturu gibanja, a najčešće postavlja koordinacijski jednostavnija gibanja.

Početak vježbanja može biti s jednog mjesta, s više mjesta ili pored svakog vježbovnog mjesta. Što je veći broj djece to se više paralelnih poligona postavlja (20 djece-2 paralelna poligona). Vrijeme svladavanja svakog vježbovnog mjesta treba biti podjednako trajanja upravo radi velikog broja vježbovnih mjesta koja trebaju biti protočna.

Osim što se poligonska postava najčešće postavlja u glavnom „A“ djelu sata, prisutna je i u uvodnom djelu sata. Koristi se u izmjeničnim i paralelno-izmjeničnim načinima vježbanja (Neljak, 2010).



*Slika 11.* Primjer poligonske postave

## 6. ZAKLJUČAK

Važno je istaknuti da je tjelesna aktivnost bilo kojeg oblika, jedan od važnijih faktora koji pozitivno utječe na djecu i njihov razvoj. Svakim kretanjem dijete poboljšava motoričke i funkcionalne sposobnosti. Treba uzeti u obzir djetetove mogućnosti i potrebe kojima ono također razvija dobru volju i pozitivan stav prema vježbanju.

Što se tjelesnog vježbanja tiče, ključna riječ za organizacijske postavbe vježbanja jest njihova funkcija, a ne forma. Bez obzira na razne strukture gibanja motoričkog zadatka, ono se može provesti na više načina. Jedini kriterij jest koliko je zapravo učinkovito izvođenje zadatka.

Činjenica jest da je *postava* pojam koji se uvijek koristi prilikom objašnjavanja organizacijskih inačica tjelesnog vježbanja. Odgojitelj je taj koji organizacijski postavlja vježbanje, a djeca započinju s vježbanjem. Svaka postava vježbanja ima svoju svrhu i omogućuje usvajanje novih tjelovježbenih sadržaja. Cilj je različite motoričke zadatke organizirati u različitim organizacijskim postavama vježbanja kako bi se moglo pratiti njihov utjecaj na fiziološko opterećenje djece predškolske dobi.

Odgojiteljevo pravo je da djecu postavi u formu, samo ukoliko posjeduje logične, bitne i valjane odgojno-obrazovne razloge. Svaka forma treba imati svoju funkciju kako bi povećala učinkovitost provedbe motoričkog zadatka. Kinezi su jednom rekli: „Šalice se izrađuju od gline, ali imamo koristi samo od njezine šupljine“. Tako i kod izvođenja motoričkog zadatka, ukoliko je krivo postavljena forma, zadatak neće imati nikakvog smisla.

Nužno je poticati djecu da i svoje slobodno vrijeme, izvan vrtića provode na kvalitetan način te da im igra i razne sportske aktivnosti budu ključan segment u načinu življenja te da svoja usvojena motorička znanja iskoriste u daljnjim tjelovježbenim aktivnostima.



## 7. LITERATURA

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju/Priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip.
3. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije/Udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
4. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Neljak, B. (2010). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Lorger, M., Findak, V., Prskalo, I. (2013). *Kineziološka metodika – vježbe/Priručnik za praćenje vježbi*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016.). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

## SAŽETAK

Cilj je ovog rada opisati cjelokupnu organizaciju procesa vježbanja, organizacijske oblike rada te organizacijske postavbe vježbanja koje su ključan čimbenik za donošenje odluka o optimalnoj organizaciji tjelesnog vježbanja.

Organizacijski oblici rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi čine organsku cjelinu koja je ključna za pravilnu provedbu tjelesnog vježbanja i svih organizacijskih oblika rada koji se mogu provoditi s djecom. Obilježja strukture gibanja tjelovježbenog zadatka, predznanje učenika, količina sprava i pomagala te broj djece i veličina vježbališta, četiri su važna čimbenika za donošenje odluka o optimalnoj organizaciji tjelesnog vježbanja. Jednostavne organizacijske postavbe omogućuju istovremeno izvođenje istog motoričkog zadatka, na način da se djeca zadržavaju na istom mjestu. Složene organizacijske postavbe omogućuju istovremeno izvođenje različitih motoričkih zadataka zbog čega djeca izmjenjuju vježbovna mjesta.

*Ključne riječi:* organizacija, vježbanje, postavba, jednostavne organizacijske postavbe, složene organizacijske postavbe

## SUMMARY

The goal of this paper is to explain the wholesome organisation of the exercise process, ways of organising the work and the organisational setup of exercises which are the key element in bringing decisions of the optimal exercise organisation.

Organisational ways of work in the physical education make the organisational whole which is crucial for the right way of exercise and all of organisational ways of work. Characteristic of the structure of exercise, preknowledge of pupils, the amount of gym equipment and other tools as also the number of children and the size of the exercise area. There are for key elements in decision bringing of the optimal organisation of exercise. Basic organisational lineups are allowing simultaneously performance of the same motoric exercise in a way of keeping the children in the

same place. Complex organisational setups are allowing simultaneous performance of various motoric tasks and thus children are switching the exercising spots.

*Key words:* organisation, exercise, set up, simple organisational set up, complex organisational setup.