

# Aktivnost tjelesnog odgoja

---

**Koštić, Tonka**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:137:436297>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-18**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

**TONKA KOŠTIĆ**

**AKTIVNOST TJELESNOG ODGOJA**

Završni rad

Pula, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

**TONKA KOŠTIĆ**

**AKTIVNOST TJELESNOG ODGOJA**

Završni rad

**JMBAG:** 0303096763

**Studijski smjer:** Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

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

**Sumentor:** dr. sc. Loris Benassi

Pula, rujan, 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani \_\_\_\_\_, kandidat za prvostupnika \_\_\_\_\_ 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.

Student

\_\_\_\_\_

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



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

Ja, \_\_\_\_\_ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

\_\_\_\_\_

# Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Karakteristike rasta i razvoja .....	2
3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djeteta .....	4
4. Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi .....	5
4.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja .....	5
4.2. Složenije vježbanje .....	7
4.3. Složeno vježbanje .....	7
5. Aktivnost tjelesnog odgoja.....	9
5.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	10
5.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	11
5.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	13
5.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	15
6. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi .....	16
6.1. Šetnja .....	16
6.2. Izlet .....	17
6.3. Priredba .....	18
6.4. Zimovanje .....	18
6.5. Ljetovanje .....	19
6.6. Sportski trening.....	20
7. Izvedbeno planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti .....	22
7.1. Utvrđivanje kineziološke dijagnostike .....	23
7.2. Definiranje cilja i zadaća .....	24
7.3. Utvrđivanje materijalnih uvjeta rada.....	24
7.4. Kreiranje motoričkih sadržaja .....	25
7.5. Vrednovanje motoričkih sadržaja.....	26
7.6. Raspodjela motoričkih sadržaja .....	27
8. Uloga odgojitelja u tjelesnim aktivnostima s djecom u predškolskoj dobi .....	28
9. Zaključak .....	31
10. Literatura.....	32

## 1. Uvod

Tema je ovog završnog rada aktivnost tjelesnog odgoja. Aktivnost tjelesnog odgoja u predškolskim ustanovama jest proces koji predstavlja tijek međusobno povezanih i ovisnih kinezioloških zbivanja tijekom pedagoške godine. Za provođenje kinezioloških sadržaja s djecom odgojitelj mora biti upoznat s karakteristikama rasta i razvoja djece te kako tjelesna aktivnost utječe na razvoj djeteta (Neljak, 2009).

U ovom radu opisan je rast i razvoj djece rane i predškolske dobi te kako aktivnost tjelesnog odgoja utječe na razvoj djeteta. Prikazana je podjela jednostavnih, složenijih i složenih vrsta aktivnosti tjelesnog odgoja. Također, obrađena je aktivnost tjelesnog odgoja, koja se može podijeliti na uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Nadalje, navedene su i ostale aktivnosti tjelesnog odgoja kao što su šetnja, izlet, zimovanje i ljetovanje te sportski trening. U radu odgojitelj mora biti upoznat s izvedbenim planiranjem i programiranjem kinezioloških aktivnosti te u svakom trenutku mora imati odgovore na pitanja kako, koliko i zašto to radi, što će biti pobliže objašnjeno u ovome radu.

## 2. Karakteristike rasta i razvoja

Rast i razvoj smatraju se jednim od najvažnijih procesa koji se odvijaju kod djeteta. Pojam rasta i razvoja podrazumijeva povećanje dimenzija tijela te različite kompleksne radnje koje obuhvaćaju kvalitativne promjene strukture, funkcije određenih tkiva i organa, promjene u psihičkim obilježjima te njihovo prilagođavanje na okolinu (Findak i Delija, 2001). Rast zdravog djeteta je programiran, biološki reguliran i usmjeren prema cilju. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj označava proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009).

Ako se pokušava pravilno raditi s djecom predškolske dobi, svaki stručnjak u području odgoja i obrazovanja mora poznavati specifičnosti pojedinog razvojnog razdoblja djeteta na koje se njegovo djelovanje svodi. Naročito se to odnosi na odgojitelje koji, temeljom stečenih znanja i vještina, upravljaju procesom tjelesnog vježbanja djeteta u kojem se pokreće cijeli njegov organizam. Rano i predškolsko razdoblje, s kineziološkog gledišta, iskazuje se u razvoju motorike, morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje prate raznolike promjene (Petrić, 2019).

Motoričke se sposobnosti mogu definirati kao potencijali osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, odnosno jednostavnih ili složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja (Sekulić i Metikoš, 2007). Najčešće se manifestiraju kao koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga. U odgojno-obrazovnom sustavu najčešće se promatraju putem koštanog i mišićnog sustava te potkožnog masnog tkiva, tj. putem mjera tjelesne visine, tjelesne mase i indeksa tjelesne mase. Praćenje rasta i razvoja djece najbolji je način utvrđivanja kvalitete njihova zdravlja i potrebe preventivnog djelovanja.

Prema Sekulić i Metikoš (2007) postoje dvije vrste kinezioloških transformacijskih promjena, a to su:

1. kvantitativne promjene (odnose se na promjenu razine razvijenosti pojedine sposobnosti i osobine, odnosno stupnja usvojenosti motoričkog znanja)
2. kvalitativne promjene (odnose se na promjene u odnosima ili relacijama između sposobnosti, osobina i motoričkih znanja).

Prema Findaku (1995) rast i razvoj djece predškolske dobi ne odvija se jednakomjerno, a razlike u rastu i razvoju prisutne su između svakog djeteta. Na rast i razvoj utječu



pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem (prsna žlijezda *thymus*, hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde). Rast i razvoj odvijaju se po biološkim zakonima te pod utjecajem okoline i svega što dijete prati i okružuje. Prehrana, san i tjelesna aktivnost vrlo su važni za pravilan rast i razvoj djeteta.

### 3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djeteta

Za Findaka tjelesna vježba obuhvaća sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje, odnosno tjelesna vježba obuhvaća sve „pokrete i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća i, dakako, za očuvanje i unaprjeđenje svojega zdravlja“ (Findak, 1995:32).

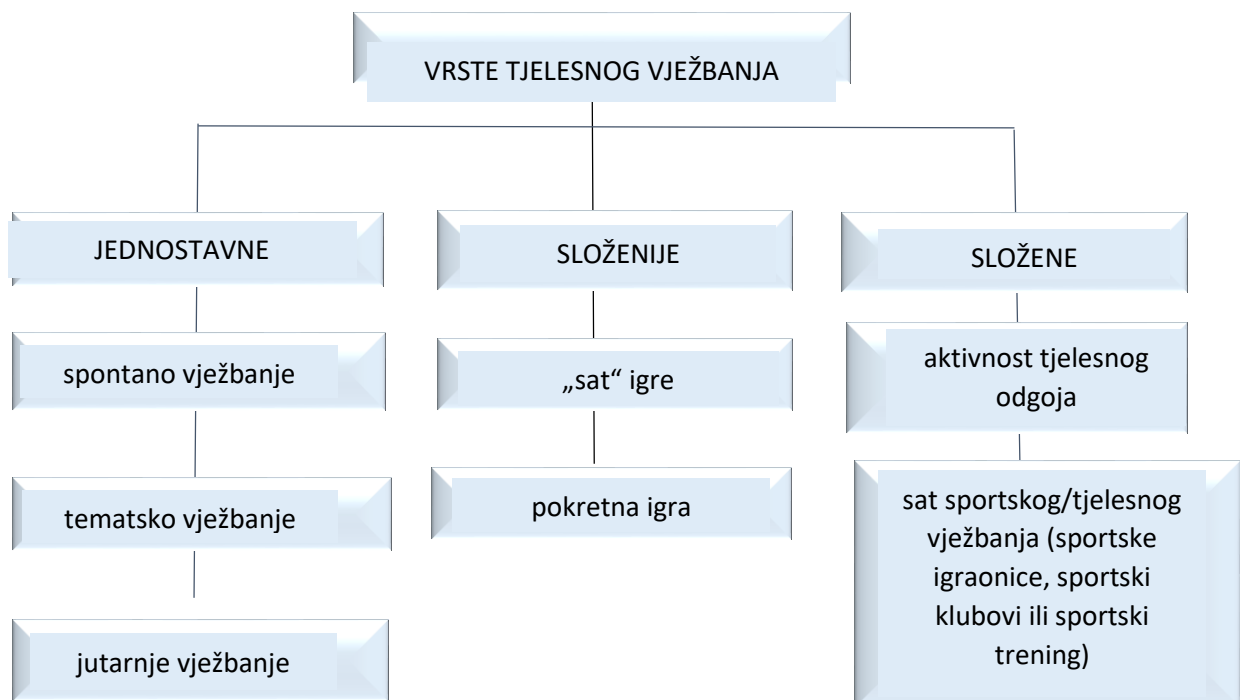
Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi koje proizlaze iz znanstvenih i stručnih spoznaja kineziološke metodike. Njihova je svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio učinkovit, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja. One značajno pridonose cjelovitom biopsihosocijalnom razvoju djeteta, potiču transformaciju antropoloških obilježja, poboljšavaju intelektualna postignuća, važni su za povećanje radnih sposobnosti te za osobni i socijalni razvoj (Petrić, 2019).

Rana životna dob povoljno je vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja. Poznato je da se u tom razdoblju propuštene mogućnosti za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti ne mogu nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima, ma koliko intenzivirali razvojne poticaje, kako u obitelji kao autonomnoj odgojnoj sredini, predškolskim ustanovama i školama, tako i u svim oblicima izvan obiteljskog odgoja (Pejčić, 2005). Naime, sat tjelesne i zdravstvene kulture jedan je od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status (Findak, 2001).

Prema Findaku (1995) djeca u toj dobi tjelesno vježbanje promatraju kroz igru, stoga je to ono što i djeca očekuju. Iako nije moguće odraditi i ispuniti sve ciljeve i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture kroz igru, i dalje to djeca ne smiju smatrati obvezom ili prisilom.

## 4. Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi

Organizacija i provedba tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi može biti jednostavna, složenija i složena. Prema kriterijima organizacijske i provedbene složenosti jednostavne su vrste tjelesnog vježbanja spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, dok su složene „sat“ igre te pokretna igra. Složenije su vrste tjelesnog vježbanja sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim igraonicama ili u sportskim klubovima na temu određenog sporta.



Prikaz 1. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi (Neljak, 2009).

### 4.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

Jednostavno tjelesno vježbanje čine spontano vježbanje, tematsko tjelesno vježbanje te jutarnje vježbanje. Neljak (2009) objašnjava spontano vježbanje kao skup aktivnosti koje nisu planirane, već ih djeca samostalno provode. Nema uloge voditelja koji određuje što će koje dijete raditi, a djeca sama biraju sadržaj koji će raditi. To su jednostavni kratki motorički zadatci kojima djeca razvijaju svoje sposobnosti. Djeca s jedne aktivnosti prelaze na drugu kada izgube interes i kada ih privuče nešto novo.

Spontano vježbanje trebalo bi se provoditi svakodnevno, ali ne smije biti zamjena za sat tjelesne i zdravstvene kulture jer se na satu tjelesne kulture provode točno određene zadaće i ciljevi. Uloga je voditelja pazljivo pratiti aktivnost djece s ciljem čuvanja. Kada dijete izvoditi prezahtjevan spontani zadatak za svoje mogućnosti, voditelj mora reagirati kako mu se nešto ne bi dogodilo. U spontano vježbanje ubrajaju se ljuljanje na ljulačama, na klackalicama, igranje u pijesku i sl.

Osim spontanog vježbanja postoji i tematsko vježbanje. Neljak (2009) navodi da je to jedna planirana tjelovježbena aktivnost koju voditelj provodi i postavlja s djecom. Najčešće su to nekonvencionalni motorički zadatci koje odgojitelj kratko opisuje i objašnjava. Kod postavljanja zadatka važno je da se vodi računa o dobi djece te da se prati djetetov interes. Tematsko vježbanje kod djece mlađe dobne skupine traje nekoliko minuta, otprilike od pet do sedam minuta, a u starijoj dobnoj skupini može potrajati od dvadeset do trideset minuta.

Neljak (2009) kao primjere tematskog vježbanja navodi trčanje za balonima, vožnju biciklom itd. Iz toga proizlazi svrha tematskog vježbanja, a ona se najčešće očituje u obliku aktivne pauze ili promjene aktivnosti između standardnih programskih sadržaja rada s djecom, stoga se „u mlađoj vrtićkoj skupini spajanjem nekoliko različitih tematskih zadataka djecu postupno uvodi u „sat“ igre“ (Neljak, 2009:69).

Jutarnje vježbanje treća je vrsta jednostavnog vježbanja koja se provodi s djecom srednje i starije dobne skupine. Obično odgojitelj provodi ovakav oblik tjelesnog vježbanja prije doručka. Neljak (2009) navodi da jutarnje razgibavanje traje od pet do šest minuta u srednjoj dobnoj skupini, a u starijoj od šest do sedam minuta. Ono se radi kako bi se djecu uvelo u dan i kako bi bila bolje raspoložena. Kratkoročni je cilj jutarnjeg vježbanja stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece za aktivnosti koje slijede toga dana. Ono, naravno, ima i odgojno-obrazovnu i zdravstvenu ulogu u odrastanju djeteta. Jutarnje vježbanje treba provoditi, kad god je to primjereno, na otvorenom prostoru. Ako se provodi u zatvorenom prostoru, prostor mora biti prozračan i čist. Tek nakon jutarnjeg tjelesnog vježbanja djeca odlaze na umivanje i doručak.

## **4.2. Složenije vježbanje**

U složenije vježbanje Neljak (2009) navodi „sat“ igre te pokretnu igru. „Sat“ igre sastoji se od dviju do četiriju tematskih igara. Najčešće se provodi s mlađom i srednjom dobnom skupinom, dok se sa starijom skupinom predškolske dobi provodi u manjoj mjeri. „Sat“ igre „prijelazna je organizacijska vrsta vježbanja prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima i/ili satu sportskog/tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima. U tom načinu vježbanja naziru se osnovne postavke sata tjelesne i zdravstvene kulture, ali samo sa stajališta određivanja opterećenja. Zbog toga se kao prva postavlja igra nižeg do umjerenog intenziteta cikličkog tipa, a zatim slijede postupno zahtjevnije igre sa stajališta intenziteta opterećenja. Posljednja igra treba biti niskog intenziteta (mirnija) s ciljem funkcionalnog i emotivnog smirivanja dječjeg organizma“ (Neljak, 2009:71).

Uz „sat“ igre tu je i pokretna igra, a Neljak (2009) ističe da je iznimno važno da ne ispravljamo dječje pokrete u ovoj igri. Pokretna igra započinje razgovorom, pitanjem, brojalicom ili pak pričom koja ih motivira tijekom cijelog procesa. Pokretna je igra ona u kojoj je pripovijedanje u funkciji igre, a lako je provodljiva zbog velike dječje maštovitosti. Stoga Neljak (2009) smatra da ukupno trajanje nekoliko kraćih pokretnih igara u jednom ciklusu vježbanja u pravilu iznosi 5 – 10 minuta. „Suprotno tomu, dulje pokretne igre započinju pričom koja se provlači tijekom cijelog vremena njena provođenja. Tako djeca na poticaj voditelja započnu razgovor o odlasku na bazen, na izlet, u grad, na more ili bilo koju njima poznatu temu. Naime, kod pokretne igre duljeg trajanja i na „satu“ igre, podjela sadržaja sata po dijelovima nije razgraničena, ali redosljed provođenja, njihov smisao i intenzitet opterećenja funkcionalno su usklađeni pojedinim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture“ (Neljak, 2009:71).

## **4.3. Složeno vježbanje**

Za razliku od jednostavnih i složenijih vrsta tjelesnog vježbanja, u složenim oblicima vježbanja radi se o točno programiranom načinu rada, a u tu vrstu prema Neljaku (2009) spadaju sat tjelesne i zdravstvene kulture te sat sportskog vježbanja. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u predškolskoj ustanovi tijekom redovitog i integriranog programa rada. „To je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i

sustavno djelovanje na antropološki status djece predškolske dobi“ (Findak, 2001:32). Odgojitelji su ti koji ga organiziraju. S obzirom na dobnu skupinu razlikuje se sat za mlađu dobnu skupinu koji traje 25 minuta, za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta, dok za stariju dobnu skupinu iznosi 35 minuta. Neljak (2009) naglašava kako su odstupanja u trajanju sata normalna, a da su određena sadržajima rada za koji je dobivena dopusnica od uprave za predškolski odgoj Ministarstva znanosti i obrazovanja. Ono što je jedino važno jest to da se provodi na primjeren način. Sat sportskog vježbanja isti je kao i sat tjelesne i zdravstvene kulture, jedino se razlikuje to što se ne provodi u vrtiću, već u sportskim igraonicama (Neljak, 2009). Za autora su sadržaji sata tjelesnog vježbanja u potpunosti „usuglašeni s potrebama pojedinog programa plivanja, tenisa, skijanja, sportske gimnastike“ itd., pri čemu se navedeno „uvijek odnosi na sadržaje glavnog dijela sata ili dana (skijanje), a u pravilu i na ostale dijelove sata“ (Neljak, 2009:79). Trajanje sata je od 45 do 60 minuta.

## 5. Aktivnost tjelesnog odgoja

Aktivnost tjelesnog odgoja u predškolskim ustanovama jest proces koji predstavlja tijek međusobno povezanih i ovisnih kinezioloških zbivanja tijekom pedagoške godine. Drugim riječima, ono podrazumijeva planiranu, strukturiranu i smisleno vođenu uporabu određenih kinezioloških podražaja u odgojno-obrazovnome sustavu (Petrić, 2019). Tjelesnu aktivnost Petrić (2021) definira kao svaki pokret tijela realiziran aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije. Važno je s kineziološkim aktivnostima započeti u najranijoj dobi te, s obzirom na velik izbor, pružiti svakom djetetu zadovoljenje njegovih potreba i interesa.

Tablica 1. Okvirno vrijeme trajanja pojedinog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja (Petrić, 2019)

UVODNI DIO	PRIPREMNI DIO	GLAVNI DIO	ZAVRŠNI DIO
2 – 5 minuta	7 – 10 minuta	15 – 20 minuta	2 – 5 minuta

Findak (1995) navodi da trajanje aktivnosti tjelesnog odgoja (sata tjelesne i zdravstvene kulture) ovisi o dobi djece, odnosno dobnoj skupini (mlađa, srednja i starija dobna skupina).

Tablica 2. Okvirno vrijeme trajanja pojedinog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja prema dobnim skupinama (Findak, 1995)

	UVODNI DIO	PRIPREMNI DIO	GLAVNI DIO	ZAVRŠNI DIO	UKUPNO TRAJANJE
mlađa dobna skupina 1 – 3 godine	2 – 3 minute	5 – 7 minuta	14 – 16 minuta	2 – 3 minute	25 minuta
srednja dobna skupina 3 – 5 godina	2 – 4 minute	6 – 8 minuta	18 – 20 minuta	2 – 4 minute	30 minuta
starija dobna skupina 5 – 6 godina	2 – 4 minute	7 – 9 minuta	20 – 22 minute	2 – 4 minute	35 minuta

Petrić (2019) navodi da se vrijeme trajanja aktivnosti/sata nikako ne smije shvatiti tako da se od njih ne smije odstupiti. Odgojitelj može sam prepoznati i određeni sadržaj skratiti, odnosno produljiti, ovisno o reakcijama djece.

### **5.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Findak (1995) smatra da u uvodnom dijelu aktivnosti odgojitelj ima ulogu, s emocionalnog stajališta, stvoriti uvjete za ugodno raspoloženje u skupini te motivirati djecu za ostatak aktivnosti. S fiziološkog je stajališta potrebno ponuditi sadržaje kojima će se podignuti tjelesna temperatura. Sadržaji moraju biti jednostavni i ne prezahjevni za djecu.

Autor također govori da je organizacijsko, fiziološko i emotivno pripremanje djece cilj uvodnog dijela aktivnosti. Zadaće koje navodi su antropološke, obrazovne i odgojne. Za antropološke zadaće tvrdi da se primjenjivanjem dinamičkih kretnji stavljaju u pokret sve dijelovi tijela, dok Pejčić (2005) ističe povećanje funkcije kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava, pripremanje organizma za daljnje napore i utjecanje na jačanje mišića.

Što se tiče obrazovnih zadaća, Findak (1995) ističe savladavanje jednostavnih igara i ponavljanje elemenata pojedinih cjelina, što će utjecati na povećanje broja motoričkih znanja. Odgojne su zadaće stvoriti ugodnu atmosferu i raspoloženje prethodno izabranim sadržajima.

Sadržaji za uvodni dio trebaju biti jednostavni i djeci lako razumljivi. U ovome dijelu najpogodniji su motorički sadržaji koji spadaju u pojedinačne i hvatačke kineziološke igre. Za njih je karakteristično da sva djeca istovremeno izvode isti ili sličan zadatak. Primjerice, različiti načini trčanja (u različitim formacijama, s različitim zadacima, uz glazbu), Pronađi boju, Poplava, Sakupljanje zmajevih jaja, Vraćanje ribica u akvarije, hvatalice na različite načine (pojedinačno, u parovima, u skupinama), jednostavni plesni koraci (osnovni koraci ili pokreti dječjeg plesa, aerobika) te ostali slični sadržaji. Pejčić (2005) ističe da je važno u uvodnome dijelu aktivnosti djeci omogućiti pravilne izmjene napora i odmora, gdje nije potrebna prevelika koncentracija. Findak (1995) naglašava da u ovome dijelu treba paziti da se fiziološki napor mora povećati, ali samo onoliko koliko je potrebno da se organizam pripremi za daljnji rad. Organizacijski su



postupci uvodnog dijela aktivnosti okupljanje i provjera sigurnosti, pozdrav, opis i demonstracija sadržaja, praćenje vježbanja, pospremanje (Petrić, 2019).

Prema Petriću (2019) uvodni dio aktivnosti „započinje znakom odgajatelja za okupljanje na određenom mjestu na vježbalištu. Okupljanje se ostvaruje na mjestu na kojem se po procjeni odgajatelja djeca najlakše mogu koncentrirati na zadatke koji će uslijediti. To znači da odgajatelj mora odabrati takvo mjesto vježbališta gdje djeca neće biti okrenuta licem prema suncu, gdje će biti što je moguće dalje od buke prometnica u gradu te udaljeni od pojavnosti koje mogu narušiti njihovu koncentraciju. Radi sigurnosti djece potrebno je još jednom provjeriti imaju li svi prikladnu odjeću i obuću, jesu li pravilno svezane tenisice ili papuče, jesu li djeca skinula nakit (narukvicu, naušnice, lančić, sat oko ruke), jesu li duže kose svezane“ (Petrić, 2019:36).

Findak (1995) navodi da se u uvodnome dijelu aktivnosti prvenstveno koristi frontalni oblik rada, a djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, u koloni, vrsti. Nakon pozdrava slijedi opis i demonstracija sadržaja. Zadatak je odgojitelja ukratko opisati planirani sadržaj i, ako je potrebno, isti demonstrirati kako bi djeca stekla jasnu predodžbu sadržaja. Kada djeca krenu s realiziranjem motoričkih sadržaja, odgojitelj mora odabrati mjesto gdje može nadzirati cijelo vježbalište i pravodobno reagirati na neke situacije. Petrić (2019) ističe neke od nastalih situacija: usmjeravanje djece, korigiranje pogrešaka, pohvale, motiviranje, ohrabivanje i sl.

## **5.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Prema Findaku (1995) antropološke su zadaće pripremnog dijela aktivnosti da se primjenom odgovarajućih vježbi utječe na razvoj motoričkih sposobnosti, na povećanje funkcionalnih sposobnosti te na pojačan rad srca i organa za disanje. Potrebno je obratiti pozornost na leđne i trbušne mišiće koji su važni za pravilno držanje tijela. „Obrazovni zadaci ogledaju se u usvajanju motoričkih informacija o novim opće pripremnim vježbama, te u usavršavanju motoričkih znanja ponavljanjem prethodno svladanih opće pripremnih vježbi. Odgojni zadaci očituju se u stvaranju ugodne atmosfere za daljnji rad, te u razvijanju smisla za red i za skladan rad u skupini“ (Findak, 1995:56).

Pejčić (2005) navodi da se opće pripreme vježbe, u odnosu na funkcionalno značenje, dijele na vježbe jačanja (eutonije), vježbe labavljenja (relaksacije) i vježbe

istezanja (elongacije). U radu s djecom rane i predškolske dobi najveći naglasak mora biti na vježbama jačanja, a kada se izvode vježbe istezanja, potreban je veliki oprez zato što je dječje tkivo mekano, što bi prilikom pogrešnog izvođenja moglo izazvati deformaciju. Findak (1995:56) smatra da pri osmišljavanju kompleksa opće pripremnih vježbi „treba poći od pretpostavke da svaka vježba može biti korisna, pa se pri raspoređivanju vježbi na konkretan sat treba odlučiti za one koje će na tom satu biti najkorisnije“. Zbog toga je prilikom raspoređivanja za konkretan sat potrebno obratiti pozornost na to da prva vježba bude kompleksna, odnosno takva da istodobno aktivira sve dijelove tijela, a ponajviše što veći broj mišićnih skupina. Nakon toga „treba nastaviti s vježbama vrata, zatim obuhvatiti ruke i rameni pojas, pa trup i na kraju zdjelčni pojas i noge. Osim toga, pri izboru vježbi treba paziti na to da na organizam utječu kompleksno, a ne lokalno“ (Findak, 1995:56).

Findak (1995) ističe da opće pripreme vježbe s djecom rane i predškolske dobi treba izvoditi u obliku oponašanja radnji iz života ljudi i životinja. Važno je da su djeci te radnje poznate kako bi mogli imati asocijaciju na kretanju koju moraju izvoditi. Još jedna od važnih stavki kod provođenja opće pripremnih vježbi jest da se vježbe izvode dinamično, tako da se izmjenjuje rad i odmor. Tijekom odmora moguće je najavljivati, opisivati i demonstrirati nadolazeće vježbe.

Prema Petriću (2019) opće pripreme vježbe mogu se izvoditi na mjestu i u kretanju. Kada djeca „savladaju opće pripreme vježbe na mjestu bez pomagala, treba postupno prijeći na vježbe s pomagalima, u parovima, uz glazbu, u kretanju itd. (Petrić, 2019:37). Pomagala koja se mogu koristiti s djecom rane i predškolske dobi su punjene loptice, krugovi, male lopte i kratke vijače, s naglaskom da se tijekom jedne aktivnosti koristi isključivo jedno od pomagala. Odgojitelj na samom „početku pripremnog dijela aktivnosti prvo daje uputu djeci da stanu u određenu postavu: u slobodnu postavu, vrste s međuprostorom, polukrug, krug... ili im kaže da stanu svaki na svoju točku koju je on ranije postavio (npr. samoljepljivom trakom u boji). Kada se za opće pripreme vježbe koriste pomagala, odgajatelj mora prije zauzimanja određene postave organizirati da djeca što jednostavnije (bez guranja) uzmu pomagalo za vježbanje i stanu na odgovarajuće mjesto na vježbalištu“ (Petrić, 2019:37).

Promjenom načina izvođenja vježbi može se povećati njihova motivacija za tjelesno vježbanje i može se osigurati veći utjecaj na razvoj antropoloških obilježja (Findak, 1995).

Koliko će pojedina vježba trajati, ovisi ponajviše o tome je li zadovoljila svoju svrhu, tj. je li zadovoljavajuće aktivirala određeni dio mišićne mase i pripremila dijete za daljnje napore koji ga očekuju u idućem dijelu aktivnosti. U pravilu se vježba ponavlja najmanje deset puta, ali odgajatelj mora sam znati procijeniti po reakciji djece je li se određena vježba dovoljno puta ponovila i kada treba prekinuti/završiti s njezinim izvođenjem (Findak, 1995).

Djeca nakon realiziranog sadržaja, odnosno pri završetku pripremnog dijela aktivnosti, opremu koju su koristili vraćaju na odgovarajuće mjesto, a koja im u sljedećem dijelu aktivnosti više nije potrebna (Petrić, 2019).

### **5.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Svrha glavnog „A“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja jest usvajanje i usavršavanje određenih motoričkih sadržaja da bi se ostvario željeni cilj i zadaće kinezioloških aktivnosti. U ovome dijelu aktivnosti provode se najzahtjevniji motorički sadržaji, čime se u najvećoj mjeri utječe na antropološki status djeteta. Antropološke su zadaće glavnog dijela aktivnosti stimulacija rasta i razvoja te utjecaj na skladan odnos pojedinih dijelova tijela s težištem na pravilnom držanju (Petrić, 2019).

Findak (1995) ističe antropološke, obrazovne i odgojne zadatke. Antropološki zadatci proizlaze iz spoznaje da je glavni dio sata po trajanju najduži dio, da je u tom dijelu sata fiziološko opterećenje najveće pa možemo utjecati na cijeli organizam. Primjenom raznovrsnih sadržaja treba stimulirati rast i razvoj, utjecati na skladan odnos pojedinih dijelova tijela, s težištem na pravilnom držanju. Treba poticati i usmjeravati razvoj opće motorike s naglaskom na razvoj i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti. Sadržaji tog dijela sata omogućuju da se utječe i na razvoj aerobnih sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava. Obrazovni zadatci ogledaju se u „usvajanju i usavršavanju različitih motoričkih znanja, u poboljšanju motoričkih dostignuća, osobito onih koja imaju utilitaran karakter, a posebice s gledišta njihove primjene u dječjoj svakodnevnici“ (Findak, 1995:58). Za razliku od obrazovnih, „odgojni zadaci očituju se u razvijanju pozitivnih osobina volje, moralnih svojstava djece te u razvijanju radnih navika“, a kao konkretan odgojni zadatak autor navodi „utjecanje na stvaranje motiva i na razvijanje navika za vježbanje“ (Findak, 1995:58).

Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja dijeli se na glavni „A“ i glavni „B“ dio. Svaki od njih ima svrhu i sadržaje koje je potrebno realizirati. Sadržaji za glavni dio sata proizlaze iz programa tjelesne i zdravstvene kulture pri čemu se sadržaji za „A“ dio glavnog dijela sata odabiru iz cjelina kao što su hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje i gađanje, dizanje i nošenje, puzanje, provlačenje i penjanje, potiskivanje i vučenje, kotrljanje i kolutanje, ples, igre te se taj dio sata najčešće sastoji od dviju tema, jedne teže i jedne lakše. S druge strane, u „B“ dijelu glavnog dijela sata primjenjuju se „elementarne igre, pojednostavljene momčadske igre, štafetne igre, te jednostavnije poligone prepreka“ pri čemu taj dio sata predstavlja „sintezu naučenog zbog čega i opterećenja dostižu svoj vrhunac“ (Findak i Delija, 2001:44).

Glavni „A“ dio sata najčešće sadrži dvije teme. Pri izboru tema moramo najprije uzeti u obzir načelo svestranosti i raznovrsnosti. Teme moraju djelovati različito kako bi utjecaj na organizam bio što svestraniji. Jednako treba paziti i na raznovrsnost tema. Nije dobro jednu temu ponavljati uzastopce nekoliko sati (Findak, 1995).

Petrić (2019) smatra da svrha glavnog „B“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja obuhvaća motoričke sadržaje iz glavnog „A“ dijela koje treba povezati i situacijski usavršavati. Tako postavljeni sadržaji s djecom rane i predškolske dobi „najprirodnije se realiziraju uz igru te mogu izazvati iznimno snažne emocije i visoko fiziološko opterećenje koje u ovom dijelu aktivnosti“ (Petrić, 2019:40).

Findak i Delija (2001:45) smatraju da organizacija glavnog dijela sata, odnosno glavnog „A“ dijela sata slijedi nakon završenog pripremnog dijela sata te je pojašnjavaju na sljedeći način: „kada djeca postave sprave i pomagala, odlaze na svoja mjesta pored sprava i zauzimaju formaciju koja ovisi o konkretnom metodičkom organizacijskom obliku rada. U tom dijelu sata najčešći je frontalni oblik rada ili jednostavniji skupni oblici rada. Pošto zauzmu određeni položaj zadatak se najavljuje, opisuje i pokazuje. Nakon pokaza prelazimo na izvođenje zadatka, dakle na vježbanje. O tome koliko će se vremena raditi pojedini zadatak odlučuje odgojitelj. Nakon završenog „A“ dijela glavnog dijela sata, potrebno je pospremiti nepotrebne sprave, pomagala, rekvizite i sredstva. Zatim djecu upoznajemo sa sadržajem „B“ dijela glavnog dijela sata, nakon čega prelaze na rad“.

Prema Petriću (2019) u glavnom „B“ dijelu aktivnosti odgojitelj bi trebao iskoristiti prednosti odgojnog djelovanja, tj. trebao bi djecu podsjećati na dogovorena pravila, ohrabrivati ih, motivirati i sl. Sadržaji glavnog „B“ dijela aktivnosti prikladni su da djeca steknu samopouzdanje, nauče kako funkcionirati u timu, da daju najbolje od sebe i

poštuju druge, a sva ta iskustva moći će predočiti u svakodnevnom životu. Prema Petriću (2019) u organizacijske postupke glavnog „B“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja ubrajamo: pripremu vježbovnog prostora u kojoj odgajatelj zajedno s djecom dogovori što da donesu od opreme te gdje i kako da ju postave na vježbovnom prostoru. Zatim slijedi opis i demonstracija u kojoj „odgajatelj planirani sadržaj kratko opiše te prema potrebi demonstrira kako bi djeca stekla jasnu predodžbu o strukturi motoričkog sadržaja koji će izvoditi“ (Petrić, 2019:41). Odgajatelj je dužan pratiti vježbanje kako bi mogao maksimalno iskoristiti prednosti odgojnog djelovanja koje mu omogućuje ovakva vrsta sadržaja. Na kraju slijedi pospremanje gdje djeca pospreme svu opremu koju su koristili.

#### **5.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Prema Petriću (2019:41) „svrha završnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je umiriti i oporaviti organizam djece kako bi se njihove fiziološke funkcije u organizmu približile onim vrijednostima koje su imali prije početka aktivnosti“.

Findak i Delija (2001) dijele zadaće završnog dijela sata na antropološke, obrazovne i odgojne. Antropološke zadaće očituju se u sredstvima i oblicima rada koji utječu na djecu u obliku smirenja organizma. Nadalje, obrazovne zadaće „ogledaju se u usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja mirnijeg karaktera“, dok se one odgojne očituju u „razvijanju zdravstveno-higijenskih navika, posebno onih vezanih uz osobnu higijenu, higijenu obuće i odjeće, te higijenu okoliša“ (Findak i Delija, 2001:76).

Petrić (2019) smatra da sadržaji završnog dijela sata moraju biti mirnijeg karaktera, odnosno ona ne bi trebala izazivati velika opterećenja. Takvi sadržaji mogu obuhvaćati različite elementarne igre mirnijeg karaktera, oblike polaganog hodanja, plesove, vježbe disanja te pranje ruku i umivanje. Kojim će se sadržajem odgojitelji koristiti u završnom dijelu sata naposljetku „ovisi o tome za koje smo se sadržaje opredijelili u uvodnom i glavnom dijelu sata“ (Petrić, 2019:41).

Findak i Delija (2001) smatraju da organizacija završnog dijela sata ponajprije ovisi o sadržaju koji se primjenjuje u tom dijelu sata, a to je uglavnom frontalni oblik rada. Oni govore da se djeca mogu rasporediti u polukrug, krug, vrstu ili kolonu. Također, „pošto zauzmu potreban položaj, treba im opisati i po potrebi pokazati zadatak, nakon čega ga izvode sami. Za vrijeme izvođenja zadatka odgojitelj nadzire rad, ako je potrebno

daje dodatna objašnjenja, da bi na kraju proglasio rezultat ili se osvrnuo na ono što su djeca radila. Kad god je moguće, dobro je da sadržaj završnog dijela sata bude pranje ruku i umivanje“ (Findak i Delija, 2001:76).

## **6. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi**

Prema Neljaku (2009:82) „ostale aktivnosti djece u kojima mogu biti uključeni kineziolozi, a posjeduju tjelovježbene sadržaje su šetnja i izlet (poludnevni, cjelodnevni, višednevni)“, potom priredba, zimovanje, ljetovanje i sportski trening.

### **6.1. Šetnja**

Šetnja kao kineziološka aktivnost pruža djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku. Sadržaj je šetnje kontinuirano hodanje uz planirani odmor, a dužina trajanja šetnje ovisi o dobi i mogućnostima djece. 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). Tijekom šetnje djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. Osim kineziološkog utjecaja šetnja pruža integraciju svih odgojno-obrazovnih područja. Tijekom šetnje djeca promatraju prirodu, razvijaju ekološku svijest, uče, međusobno surađuju i sl. Organizacija šetnje započinje pripremanjem djece za izlazak na otvoreni prostor i dogovorom o formaciji u kojoj će se šetnja odvijati. Formacija je najčešće kolona u parovima koja djeci omogućuje vršnjačku suradnju. Odgojitelj je dužan prethodno proučiti put kretanja, odabrati mjesto odmora, usmjeravati dječju pažnju na predmet promatranja te brinuti o sigurnosti djece (Petrić, 2019). Ako je moguće, dobro je promijeniti smjer i vratiti se drugim putem kako bi djeca zapazila brojne detalje (Findak, 1995).

## 6.2. Izlet

Svrha je izleta kao kineziološke aktivnosti da dijete istraži svoju bližu ili dalju okolicu te da se upozna s određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima koje njihovo okruženje pruža. Svaki izlet ima prethodno pomno isplaniran cilj koji integrira različita odgojno-obrazovna područja. Sadržaji izleta najčešće se odnose na pješaćenje i kineziološke igre koje se organiziraju za vrijeme odmora (Petrić, 2019). Prije svakog izleta važna je dobra organizacijsko-tehnička priprema. Findak (1995) ističe što treba obaviti u neposrednoj organizaciji izleta:

- utvrditi odredište izleta, koje mora biti sigurno za djecu (da u blizini nema jama, velikih strmina, da postoji mogućnost zaklona u slučaju nevremena i drugo)
- obavijestiti roditelje (usmeno ili pismeno) i dobiti njihovu suglasnost
- dogovoriti koliko će roditelja koji će, uz odgojitelja, pratiti djecu – utvrditi način odlaska (pješačenje ili prijevoz) i povratak; ako se koristi prijevoz, treba točno utvrditi vrijeme odlaska, povratka i putne troškove; ako je planirano pješaćenje, treba predvidjeti pravac odlaska i dolaska, mjesta za odmor, mjesto za zaklon i dr.
- razgovarati s djecom o izletu radi stvaranja potrebne atmosfere; dati potrebne upute djeci i roditeljima o odjeći i obući, hrani, piću, priboru za higijenu (papirnati rupčići, toaletni papir, krema za sunce i sl.)
- precizno utvrditi mjesto i vrijeme povratka.

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

### **6.3. Priredba**

Findak (1995) priredbe smatra također jednim od organizacijskih oblika rada koji je dobrodošao u radu s djecom predškolske dobi. Naime, u organizaciji i provođenju priredbe ima mjesta za svu djecu, štoviše, nastup pred javnošću omogućuje im da budu sigurnija i da s još većim žarom sudjeluju u svim oblicima tjelesnog vježbanja. Priredbe se mogu održavati tijekom cijele godine i unutar svake dobne skupine, kao i između skupina. Primjerice, djeca starije dobne skupine mogu imati priredbu za djecu mlađe ili srednje dobne skupine, a povodom obilježavanja važnih povijesnih i kulturnih događaja mogu se organizirati i priredbe za roditelje. Sadržaji priredaba mogu biti iz različitih područja tjelesne i zdravstvene kulture, a mogu biti kombinacija sadržaja iz drugih odgojno-obrazovnih područja. Djeca se trebaju pripremati tijekom cijele godine u sklopu redovnog rada. To znači da djecu ne treba posebno pripremati za nastup, već se treba odlučiti za one sadržaje iz programa tjelesne i zdravstvene kulture u kojima mogu sudjelovati sva djeca, bilo kao pojedinci, u skupinama ili u kolektivnom nastupu. Dobro je da se neposredno pred sam nastup djeca „igraju“ priredbe, tako da je polovina u ulozi publike, a druga polovina u ulozi izvođača. Dakako, uloge treba zamijeniti (istog ili drugog dana). Takav je oblik rada dobar, osobito na početku rada jer se tako djeca oslobađaju „pritiska“ i postaju sve sigurnija (Findak, 1995).

### **6.4. Zimovanje**

Zimovanja predstavljaju „oblik organiziranoga višednevnog boravka u prirodi, i to najčešće u planinama, dakle na snijegu“, no ona se mogu „provoditi i u primorskim krajevima, što znači u uvjetima bez snijega“ (Findak, 1995:66).

Kada su klimatski uvjeti povoljni, za djecu rane i predškolske dobi tijekom dana na otvorenom provode se aktivnosti poput sanjkanja, klizanja, skijanja i šetnji.

Petrić (2019:55) navodi da se „u zatvorenom prostoru organiziraju različiti sadržaji tijekom dana, isključivo kada mikroklimatski uvjeti (kiša, gusti snijeg, jaki vjetar, magla i sl.) ne dozvoljavaju boravak u prirodi na otvorenom prostoru“. On objašnjava kako se tijekom cijelog dana mogu organizirati različiti sadržaji koji mogu obuhvaćati motoričke aktivnosti uz glazbu te razne kineziološke i ostale sadržaje poput maskenbala, likovnih



radionica uz pokret, igrokaza i sl. Uz razne motoričke kineziološke sadržaje djeci tijekom zimovanja također treba omogućiti „stjecanje određenih teorijskih znanja i razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi u zimskim uvjetima“, što se može postići učenjem o tomu kako brinuti o sportskoj opremi, ali i o izbjegavanju potencijalnih opasnih situacija te o ispravnom postupku ukoliko se djeca u takvim situacijama pronađu (Petrić, 2019).

Organizacija zimovanja može se promatrati putem dviju većih skupina postupaka. Prvo su postupci planiranja i pripreme zimovanja. Odgajatelj treba brinuti o informiranju roditelja i zatražiti njihov pristanak, ponuditi i zajedno s roditeljima odabrati mjesto zimovanja, obavijestiti roditelje i djecu o detaljima poput polaska i dolaska, točnih financijskih izdataka, koju opremu dijete treba ponijeti. Osim navedenog odgajatelj mora i tjelesno pripremiti djecu za napore koji ih na zimovanju očekuju, što u pravilu ne bi trebao biti veći problem ako redovito s njima provodi ostale kineziološke aktivnosti (Petrić, 2019). Za autora druga skupina postupaka organizacije obuhvaća programiranje rada tijekom zimovanja. „Odgajatelj zajedno sa stručnim timom izrađuje detaljan dnevni program koji će mu pomoći da u svakom trenutku zna što mu je činiti. Stoga se mora znati kada djeca ustaju, što trebaju tada učiniti (npr. odijevanje i osobna higijena), u koliko sati doručak, kako se pripremaju za rad nakon doručka i kada se započinje s prijedpodnevnim kineziološkim sadržajima, kada i kako odlaze s vježbališta, u koliko sati je ručak i kako se pripremaju za njega, što je s odmorima tijekom dana, kada i kako kreću pripreme za poslijepodnevni program, pripreme za večeru, što je u večernjem programu, kada je u danu predviđeno njihovo slobodno vrijeme, kada se odlazi na spavanje itd. Dakle, odgajatelj treba biti spreman za provedbu programa, ali i unaprijed izabrati sadržaje ili biti s njima upoznat od strane ostalih stručnjaka iz tima. Odgajatelj mora brinuti da sadržaje koje će provoditi u programu prikaže (ponudi) djeci na zabavan način, da se sva djeca imaju priliku ravnopravno uključiti te da je sve u skladu s njihovom dobi i trenutnim sposobnostima“ (Petrić, 2019:55).

## **6.5. Ljetovanje**

Findak (1995) ljetovanje definira kao organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima. Ljetovanja se organiziraju u ljetnim mjesecima izvan mjesta stalnog boravka, a djeca su smještena u čvrstim objektima. Djeca imaju

mnogobrojne koristi od organiziranog ljetovanja. Neke su od njih provođenje slobodnog vremena na organiziran i zdrav način, mogućnost bavljenja novim i drugačijim aktivnostima, stjecanje novih znanja, spoznavanje života u kolektivu itd.

Petrić (2019) govori da se sadržaji vezani uz ljetovanje provode na otvorenom, i to gdje su ljeti povoljni mikroklimatski uvjeti, dok se u iznimnim slučajevima, odnosno vremenskim neprilikama, sadržaji mogu realizirati i u zatvorenim prostorima. On smatra da dnevni program ponajviše obuhvaća kineziološke sadržaje koji se mogu provoditi na prirodnim površinama, kao što su voda, travnjaci, šume i sl. te na sportskim terenima poput ograđenih pješčanika, na polivalentnim betonskim igralištima i sl. koje određeno ljetovalište posjeduje. Ipak, ponajviše se primjenjuju sadržaji koji se provode u vodi poput plivanja, igara u vodi i obuke neplivača, no mogu se realizirati i „razne kineziološke igre, pješačenja, izleti brodom i sl.“ (Petrić, 2019:56).

Odgajatelj treba brinuti o kontaktiranju specijalizirane agencije za organizaciju ljetovanja, o informiranju i suradnji s roditeljima, kvalitetnoj komunikaciji sa stručnim timom dječjeg vrtića i izradi detaljnog dnevnog programa rada. Međutim, organizaciju ljetovanja olakšava znatno veća temperatura zraka što zahtijeva puno manje odjeće na djeci, a time i lakšu pripremu djece neposredno prije početka tjelesnog vježbanja, odnosno realizacije planiranog sadržaja. Odgojitelj treba brinuti „da djeca nisu prekomjerno direktno izložena suncu (npr. zbog mogućih opekline) te nastojati pravovremeno zaštititi djecu kremama za sunčanje sa zaštitnim faktorom, kapom za glavu i sl. Osim navedenog, odgajatelj treba biti spreman za provedbu programa i unaprijed izabrati sadržaje ili biti s njima upoznat od strane ostalih članova tima. Treba brinuti da sadržaji koji će se provoditi budu u skladu s interesima i trenutnim sposobnostima djece, da uključuju ravnopravno svu djecu, da sadržaje prikaže zabavno i poučno...“ (Petrić, 2019:57).

## **6.6. Sportski trening**

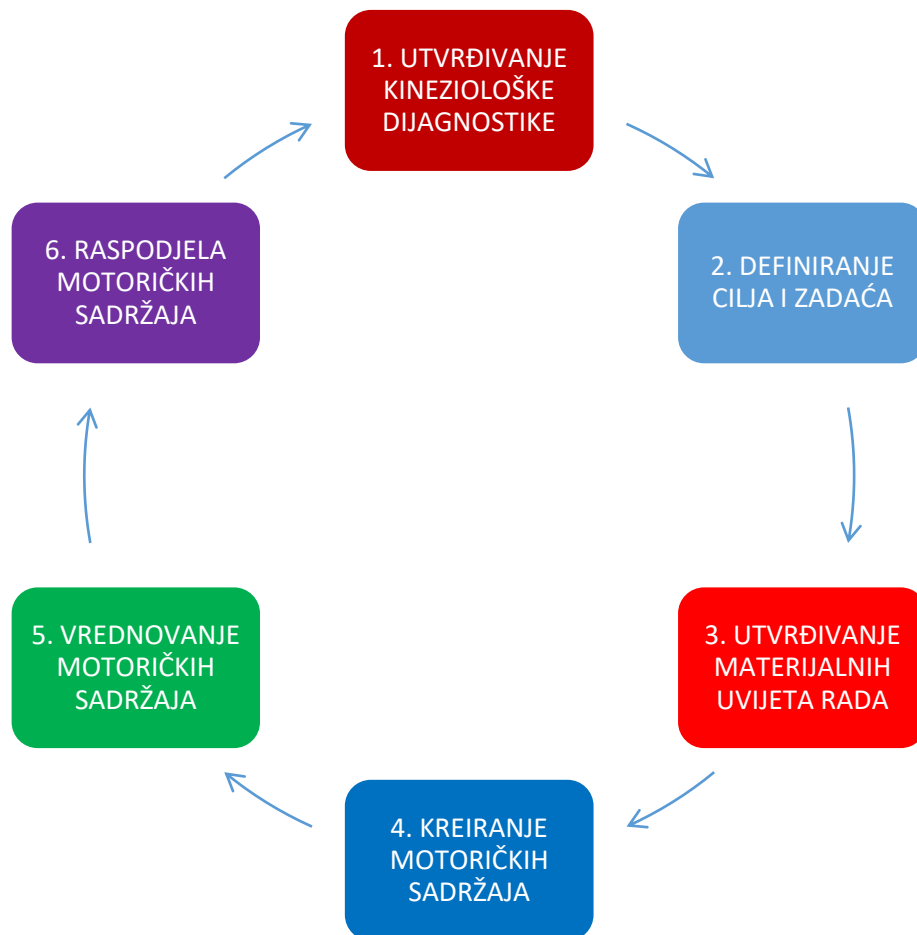
U ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju svrha je sportskog treninga usmjeravanje djece prema određenom sportu. U pravilu se provodi prema integriranom sportskom programu unutar redovitog programa ustanove ranog odgoja pod nazivom „sportski vrtić“ ili u organizaciji određenog sportskog kluba ili udruge prema specijaliziranom sportskom programu. Za provođenje sportskog treninga potrebno je

prepoznati potencijale i talent svakog djeteta te pronaći način kako to razvijati na korist pojedinca i grupe (Petrić, 2019).

Organizacija konkretnog sportskog treninga u specijaliziranom sportskom programu slična je ili gotovo ista dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Svaki trening započinje uvodnim i pripremnim dijelom kako bi se organizam djeteta fizički i psihički pripremio za ono što ga očekuje u glavnom dijelu. Glavni je dio usmjeren na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta, a završni na ponovno smirenje organizma djeteta i njegov energetski oporavak (Petrić, 2019).

## 7. Izvedbeno planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti

Na djelotvornost odgojno-obrazovnog procesa može se utjecati na različite načine. Prema Findaku (1995) proces tjelesnog vježbanja treba se programirati kako bi se provodio planski, racionalno, organizirano i sigurno. Programiranje je precizno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti te utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije. „Kako bi se ovaj posao mogao što kvalitetnije realizirati, kineziološka je metodika na temelju dosadašnjih znanstvenih postignuća razvila sljedeće postupke izvedbenog planiranja i programiranja: utvrđivanje kineziološke dijagnostike, definiranje cilja i zadaća, utvrđivanje materijalnih uvjeta rada, kreiranje i vrednovanje motoričkih sadržaja te raspodjela motoričkih sadržaja.“ (Petrić, 2019:81).



Prikaz 2. Postupci izvedbenog planiranja i programiranja kinezioloških aktivnosti (Petrić, 2019).

## 7.1. Utvrđivanje kineziološke dijagnostike

Kada je riječ o kineziološkoj dijagnostici, ona predstavlja „postupak utvrđivanja stanja ljudskog organizma, odnosno trenutnih potreba djeteta na koje se može utjecati procesom tjelesnog vježbanja ili određenim kineziološkim intervencijama“ (Petrić, 2019:82).

Tjelesna aktivnost u ustanovama ranog odgoja treba prije svega biti u funkciji stvaranja osnovne motoričke pismenosti zbog postizanja optimalnog rasta i razvoja. Stoga kineziološka dijagnostika unutar ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja „treba obuhvatiti najmanje sljedeće elemente: motorička postignuća, zdravstveni status i odgojne kineziološke učinke“ (Petrić, 2019:82).

Mardešić i sur. (2016: prema Petriću, 2019:19) smatraju da je motorika djeteta „njegova sposobnost smislenog korištenja vlastitog tijela u prostoru“. Dijagnostikom motoričkih postignuća djece rane i predškolske dobi želi se utvrditi razina potencijalnih mogućnosti. Ona se vrši pomoću testova za mjerenje motoričkih postignuća koje odgajatelji mogu sami kreirati sukladno uputama za izradu istih (Findak, 2001).

Odgovornost bi morao biti obaviješten o svim važnim informacijama vezanim za zdravlje djece, a roditelji ili stručni tim u ustanovi ranog odgoja odgovorni su za obavještanje odgojitelja o djetetovom zdravstvenom statusu, tj. za pružanje prve zdravstvene informacije. Sukladno tomu, tijekom provođenja kinezioloških aktivnosti odgojitelj je obavezan „redovito pratiti zdravlje djece s kojom je u neposrednom radu“ (Petrić, 2019:87).

U kineziologiji postoje određene specifičnosti koje mogu ukazivati na konkretne učinke odgojnog kineziološkog rada, (modificirano prema Findak, 2003: prema Petriću, 2019:88-89) :

- spremnost na suradnju tijekom aktivnosti
- razina usvojenosti zdravstveno-higijenskih navika
- poznavanje određenih teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja
- razina ukupne dnevne aktivnosti.

## **7.2. Definiranje cilja i zadaća**

Cilj i zadaće trebaju biti „primjereni djeci i realno ostvarivi odgojno-obrazovnim procesom koji tijekom kinezioloških aktivnosti razlikuje tri smjernice: obrazovnu, kinantropološku i odgojnu“ (Petrić, 2019:89).

Obrazovna smjernica odnosi se na „usvajanje novih motoričkih znanja i daljnje usavršavanje već stečenih motoričkih znanja. S djecom rane i predškolske dobi ista proizlaze iz biotičkih motoričkih znanja potrebnih za stjecanje osnovne motoričke pismenosti i osiguravanje optimalnog rasta i razvoja“ (Petrić, 2019:89).

Kinantropološka smjernica podrazumijeva „regulaciju morfoloških obilježja te poticanje razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ova smjernica ističe najveću posebnost odgojno-obrazovnog procesa tijekom kinezioloških aktivnosti, odnosno aktivaciju transformacijskih procesa kod djeteta kojima se izravno utječe na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja“ (Petrić, 2019:89).

Odgojna smjernica usmjerena je „na stjecanje onih odgojnih vrijednosti koje se putem kinezioloških aktivnosti mogu usvojiti, a povezane su sa svakodnevnim životnim prilikama. Prije svega misli se na usvajanje navika redovitog tjelesnog vježbanja i unaprjeđenja zdravlja. Odgojna smjernica odnosi se i na poticanje vježbanja radi podizanja vlastite kvalitete života, radnih sposobnosti te očuvanja zdravlja, stjecanje vrijednosti kod djeteta tako da nauči uvažavati drugu djecu u igri (suigrača i protivnika), poštivati određena pravila igre, da se razvija timski duh“ (Petrić, 2019:90).

## **7.3. Utvrđivanje materijalnih uvjeta rada**

Materijalni uvjeti rada najveći su ograničavajući čimbenik za učinkovitu realizaciju kinezioloških aktivnosti jer izbor, odnosno kreiranje svakog motoričkog sadržaja, zapravo ovisi o njegovoj stvarnoj provedivosti (Neljak, 2009: prema Petrić, 2019:91). Za provedbu kinezioloških aktivnosti „razmatraju se i uzimaju u obzir svi zatvoreni i otvoreni prostori gdje je moguće provoditi tjelesno vježbanje kao što su sportska dvorana i ostali zatvoreni prilagođeni prostori za vježbanje (dnevni boravak skupine, hodnik i dr.), travnate površine i igrališta na otvorenom, parkovi, snijeg, voda. Prilikom utvrđivanja spomenutih prostora i aktivnosti treba imati na umu sva godišnja doba i

mikroklimatske uvjete u kojima se određena ustanova ranog odgoja nalazi jer je uputno u svakoj prilici koristiti prirodu i otvorene prostore za vježbanje.“ (Petrić, 2019:91)  
 Autor također navodi da skupinu materijalnih uvjeta rada čini oprema, koja se dijeli na sportsku i tehničku. Potrebno je „utvrditi koje su sportske sprave i rekviziti na raspolaganju te što imamo na raspolaganju od multimedije i pomoćne tehničke opreme za provedbu aktivnosti, konkretno: broj strunjača, švedskih klupa, švedskih ljestvi, loptica, obruča, kratkih vijača, tj. računalo, projektor, vaga, centimetarska vrpca, štoperica...” (Petrić, 2019:91).

#### 7.4. Kreiranje motoričkih sadržaja

„Motorički sadržaji za provedbu kinezioloških aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi u pravilu su kineziološki prilagođena biotička motorička znanja. Svako motoričko znanje pripada određenoj motoričkoj cjelini, a svaka cjelina spada u jednu od sljedećih domena: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i baratanje predmetima. Potrebno je obuhvatiti sve domene i pokušati od svake cjeline, u skladu s materijalnim uvjetima rada, kreirati motoričke sadržaje“ (Petrić, 2019:92).

Tablica 3. Model za osmišljavanje kineziološki prilagođenih biotičkih motoričkih znanja (Petrić, 2019).

DOMENA	CJELINE
SAVLADAVANJE PROSTORA	PUZANJE, HODANJE I TRČANJE, KOLUTANJA, KOTRLJANJA
SAVLADAVANJE PREPREKA	PROVLAČENJA, PENJANJA, PRESKAKIVANJA, NASKOCI, SASKOCI
SAVLADAVANJE OTPORA	DIZANJA I NOŠENJA, UPIRANJA, PROVLAČENJA, GURANJA
BARATANJE PREDMETIMA	BACANJA, HVATANJA, DODAVANJA

## 7.5. Vrednovanje motoričkih sadržaja

Petrić (2019:95) navodi da se „treba točno odrediti koliko će se puta svako kineziološki prilagođeno biotičko motoričko znanje ponoviti tijekom pedagoške godine“. Svrha vrednovanja proizlazi iz više razloga, a neki su od njih:

1. Motorički sadržaji koji se usvajaju i usavršavaju tijekom kinezioloških aktivnosti motorička su znanja koja zahtijevaju više ponavljanja da bi se postiglo njihovo usvajanje na zadovoljavajućoj razini.
2. „Isključivo motorička znanja usavršena na zadovoljavajućoj razini osiguravaju željeni zdravstveni učinak na organizam djece“ te „realizaciju definiranog cilja izvedbenom plana i programa aktivnosti“ (Petrić, 2019:95).

Postupak vrednovanja motoričkih sadržaja „započinje određivanjem prosječnog broja ponavljanja svakog osmišljenog, kineziološki prilagođenog biotičkog motoričkog znanja“ (Petrić, 2019:95). Tjelesna aktivnost može se smatrati najsloženijom kineziološkom aktivnošću za djecu rane i predškolske dob. Autor također navodi da se određivanje prosječnog broja ponavljanja svakog planiranog sadržaja za aktivnost tjelesnog odgoja može odrediti na sljedeći način: „odredi se ukupan broj planiranih aktivnosti tjelesnog odgoja tijekom pedagoške godine“, a „taj broj nikako ne bi trebalo biti manje od 105 aktivnosti tijekom pedagoške godine“ (Petrić, 2019:95).

Unutar nje provodi se ukupno 210 motoričkih sadržaja, ako se u svakoj aktivnosti tjelesnog odgoja nalaze dva motorička sadržaja. Kako bi se dobio prosječan broj ponavljanja svakog motoričkog sadržaja, njihov se ukupan broj (210) dijeli s ukupnim brojem motoričkih sadržaja (uzmemo li npr. 28) iz čega proizlazi da je 7,5 prosječan broj ponavljanja jednog motoričkog sadržaja, odnosno 8 ukoliko se taj broj zaokruži (Petrić, 2019). Broj motoričkih sadržaja (28) podijeljen je u četiri domene. Treba voditi računa da u jednoj aktivnosti tjelesnog odgoja budu dva motorička sadržaja iz različitih domena. Nakon izračunatog prosječnog broja ponavljanja slijedi postupak vrednovanja. Prilikom vrednovanja osmišljenih kinezioloških biotičkih motoričkih znanja treba uzeti u obzir: „rezultate kineziološke dijagnostike (stvarne potrebe djece), motorička znanja koja po svojoj strukturi doprinose poboljšanju onih segmenata, koji su se dijagnostikom utvrdile kao „slabiji“, treba ponoviti više puta kao bi mogli utjecati na poboljšanje“ (Petrić,2019:95-96). Zatim treba uzeti u obzir složnost teme, zahtjevnost motoričkih znanja, ona motorička znanja koja su složenije strukture trebaju



više ponavljanja kako bi se usvojila i usavršila. Treba obratiti pažnju i na motorička predznanja, a ona podrazumijevaju razinu motoričke informiranosti (Petrić,2019).

## **7.6. Raspodjela motoričkih sadržaja**

Tijekom jedne aktivnosti tjelesnog odgoja najčešće se provode dva glavna motorička znanja. Kako bi tijekom godine bilo dobro provesti minimalno 105 navedenih aktivnosti, može se reći da je raspodjela motoričkih sadržaja vrlo opsežan postupak izvedbenog planiranja i programiranja. „Prilikom raspodjele kreiranih kineziološki prilagođenih biotičkih motoričkih znanja treba uzeti u obzir najmanje sljedeće:

- da se svaka aktivnost sastoji od motoričkih znanja koja imaju različit utjecaj na organizam djeteta
- da se osigura postupnost u radu – da se aktivnostima prvo obuhvate po motoričkoj strukturi jednostavnija kreirana motorička znanja, a zatim se postupno prelazi na sve složenija (kompleksnija)
- osigurati također i kontinuiranost prilikom usavršavanja motoričkih znanja“ (Petrić, 2019:96-97).

## **8. Uloga odgojitelja u tjelesnim aktivnostima s djecom u predškolskoj dobi**

Najvažnija je uloga odgojitelja prilikom provedbe tjelesnih aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi osigurati svakom djetetu aktivno sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Kako bi odgojitelj mogao uspješno ostvariti tjelesnu aktivnost s djecom predškolske dobi, prvenstveno treba poznavati djecu s kojom radi. To podrazumijeva „da ne smije nijednog trenutka zaboraviti da na satu tjelesne i zdravstvene kulture djeca nisu prisutna samo mišićima nego i razumom, osjećajima, potrebama i željama. Stoga, ako odgojitelj želi da ga djeca pažljivo slušaju i razumiju, mora imati dobar verbalni faktor ili, točnije, treba biti odmjeren u obraćanju, slikovit u govoru, te brinuti o intonaciji i dikciji. Dakle, poruke pri komuniciranju s djecom moraju biti kratke, 'pune' (tzv. poruke za pamćenje), asocijativne, po mogućnosti originalne, sugestivne, a sve s ciljem da se 'zapamte'“ (Findak, 1995:133).

Odgojitelj mora imati visoku stručnost, a za kineziološke aktivnosti mora biti individualno i organizacijsko pripremljen kroz:

- osobnu pripremu koja sadrži stalno ulaganje u sebe (stručnost), tjelesnu pripremu (osobna, opća) te psihičku pripremu (emocije i motivacija)
- organizacijsku pripremu koja treba pratiti metodičku pripremu za svaku aktivnost posebno. Treba analizirati aktivnosti, izvedbeni plan i program, imati definiran cilj, odabir prostora i opreme te pravilne metode rada (Petrić, 2019).



Prikaz 3. Postupci organizacijskog pripremanja odgojitelja za kineziološke aktivnosti (Petrić, 2019).

Slunjski (2003) navodi da kakvoća rada uvelike ovisi i o očekivanjima koja odgojitelj ima prema djeci, odnosno o onomu što on misli o djeci s kojom radi. Ta se slika o djetetu odražava na sve što odgojitelj za dijete ili s djetetom radi jer, na određen način, oblikuje sve njegove odgojne postupke. Ono što se ponekad može dogoditi kao posljedica određene slike o djetetu nešto je što se naziva samoispunjavajućim proročanstvom. Autor stoga upozorava: „ono je postalo nespretno jer smo mi tako o njemu razmišljali. Misleći nešto o djetetu, to smo od njega i učinili!“ (Slunjski, 2003:8).

U prošlosti se smatralo kako su sva djeca ista i da svi imaju iste želje, potrebe i ciljeve. Zanimljivo je da su djetetove mogućnosti, što je rezultiralo djetetovom dosadom, nemirom ili agresijom. Samom strukturom prostora, ponudom i dostupnošću materijala odgojatelj daje do znanja kakvu sliku ili teoriju o djetetu, njegovu učenju, odgoju i obrazovanju zastupa i primjenjuje u svakodnevnom radu (Miljak, 2009). Vrlo je bitno da je odgojitelj svjestan važnosti svoje uloge i onoga što djeci pruža jer je to način na koji će oni prirodno učiti.

Za razliku od djece, stavovi i povjerenje odgojitelja prema djeci polagano se mijenjaju, stoga je jako važno da odgojitelj upozna djecu i da zna što sve ona mogu ili ne mogu. Odgojitelj treba osmisliti okruženje koje otkriva dječje potencijale. Miljak (2009) navodi kako je prostor potrebno redovito mijenjati te koristiti razne teme i ideje kako bi se pokrio širok spektar upoznavanja i istraživanja aktivnosti.

## 9. Zaključak

Važno je da se djecu od najranije dobi uči navikama svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Redovita tjelesna aktivnost nezamjenjiv je oblik zaštite i poboljšanja zdravlja, radnih sposobnosti i prevencija mnogih bolesti. Uz dovoljnu tjelesnu aktivnost djeca imaju uvjete za normalan rast i razvoj. Takvi učinci na njihovo zdravlje mogu biti samo dugoročno pozitivni.

Kod planiranja tjelesnih aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi odgojitelj mora provoditi sadržaje koji će biti pomno odabrani kako bi se organizam djeteta mogao ispravno razvijati, što znači da odgojitelj odabranim sadržajima mora utjecati na motorički, morfološki i kognitivni razvoj djece. U predškolskim ustanovama potrebno je djecu educirati o pozitivnim stranama tjelesnog vježbanja. Odgojitelji su ti koji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja trebaju svakodnevno prakticirati različite kineziološke aktivnosti kojima potiču djecu na aktivno kretanje i vježbanje. Tjelesne aktivnosti koje se provode s djecom trebaju biti u skladu s njihovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Primarni je oblik tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi igra, kroz koju djeca najjednostavnije i najučinkovitije uče. Osim fizičke dobrobiti, tjelesnom aktivnošću dijete uči o svijetu oko sebe, stvara nova prijateljstva, usvaja pozitivne navike, uči poštivati pravila, oblikuje vlastiti identitet i sl. Zbog toga je vrlo važno da odgojitelj stvara pozitivno i poticajno ozračje u kojem će sva djeca željeti sudjelovati. Bitno je da djeca uživaju u aktivnostima i stvaraju pozitivna iskustva kako bi se nastavila baviti sportom.

## 10. Literatura

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (2003): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
4. Miljak, A. (2009). *Življenje djece u vrtiću*. Zagreb: SM naklada.
5. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
6. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
7. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
8. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
10. Slunjski, E. (2003). *Devet lica jednog odgajatelja/roditelja*. Zagreb: Mali profesor.

## Sažetak

Predškolska djeca svakodnevno trebaju biti uključena u kineziološke aktivnosti. Aktivnost tjelesnog odgoja djece predškolske dobi treba biti usmjerena na razvoj vještina kretanja koje su temelj za razvoj kompleksnijih pokreta. Potrebno im je osigurati mogućnost realizacije aktivnosti tjelesnog odgoja i svi ostalih kinezioloških aktivnosti na otvorenim i zatvorenim prostorima, gdje su zadovoljeni svi sigurnosni standardi za izvođenje istih. Osobe koje su odgovorne za dobrobit djece predškolske dobi moraju biti svjesne važnosti tjelesne aktivnosti. Provođenje aktivnosti tjelesnog odgoja mora biti dobro isplanirano kako bi se postigao pozitivan učinak na antropološki status djeteta. S obzirom na to da su djeca u ranoj i predškolskog dobi u fazi rasta i razvoja, potrebno je dobro osmisliti motoričke zadatke koji će se provoditi.

Odgojitelji su ti koji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja trebaju svakodnevno prakticirati različite kineziološke aktivnosti kojima potiču djecu na aktivno kretanje i vježbanje. Tjelesne aktivnosti koje se provode s djecom trebaju biti u skladu s njihovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, djeca rane i predškolske dobi, odgojitelj

## Summary

Preschool children should be involved in physical education activities every day. Activities of physical education of preschool children should be focused on the development of movement skills, which are the basis for the development of more complex movements. It is necessary to provide them with the opportunity of movement in open and closed spaces where all safety standards for carrying out such activities are met. Person responsible for the welfare of preschool children must be aware of the importance of physical activity and enable them to further develop their movement skills.

Implementation of physical education activities must be well planned in order to achieve a positive effect on the anthropological status of the child. Given that children in early and preschool age are in the phase of growth and development, it is necessary to properly design the motor tasks that will be carried out.

Preschool teachers are the ones who, in early childhood and preschool education institutions, should practice various kinesiological activities every day, encouraging children to actively move and exercise. Physical activities performed with children should be in accordance with their abilities, possibilities and needs.

Key words: physical activity, preschool children, teacher