

# Tjelesna aktivnost djece u predškolskim ustanovama

---

**Marmilić, Sara**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*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:137:719407>

*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

**SARA MARMILIĆ**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA**

Završni rad

Pula, 2021.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**SARA MARMILIĆ**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA**

Završni rad

**JMBAG:** 0112069489

**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, 2021.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Sara Marmilić, 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, Sara Marmilić, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Tjelesna aktivnost djece u predškolskim ustanovama* 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. RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	2
2.1. Motorički razvoj .....	2
2.2. Morfološki razvoj .....	3
2.3. Spoznajni (kognitivni) razvoj .....	4
3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA .....	6
3.1. Antropometrijske (morfološke) karakteristike .....	6
3.2. Motoričke sposobnosti .....	7
3.2.1. <i>Koordinacija</i> .....	7
3.2.2. <i>Ravnoteža</i> .....	8
3.2.3. <i>Preciznost</i> .....	9
3.2.4. <i>Fleksibilnost</i> .....	9
3.2.5. <i>Brzina</i> .....	10
3.2.6. <i>Snaga</i> .....	10
3.3. Funkcionalne sposobnosti.....	12
4. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DJETETA.....	14
5. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	15
5.1. Aktivnost tjelesnog odgoja .....	15
5.1.1. <i>Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja</i> .....	16
5.1.2. <i>Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja</i> .....	17
5.1.3. <i>Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja</i> .....	19
5.1.4. <i>Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja</i> .....	21
5.2. Ostale vrste tjelesnog vježbanja.....	22
5.2.1. <i>Poticajno tjelesno vježbanje</i> .....	22
5.2.2. <i>Jutarnje tjelesno vježbanje</i> .....	22
5.2.3. <i>Tjelesno aktivne pauze</i> .....	22
5.2.4. <i>Šetnja i izleti</i> .....	23
5.2.5. <i>Zimovanja i ljetovanja</i> .....	23
6. ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA TIJEKOM KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	25
6.1. Organizacijske postavbe tjelesnog vježbanja.....	25
6.2. Jednostavni organizacijski oblici tjelesnog vježbanja .....	27
6.3. Složeni organizacijski oblici tjelesnog vježbanja .....	30
7. METODE RADA .....	35

7.1. Metode prikazivanja .....	36
7.2. Metode učenja .....	37
7.3. Metode uvježbavanja .....	37
7.4. Metode sigurnosti.....	39
8. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI DJECE.....	41
8.1. Pozitivne posljedice tjelesnog vježbanja .....	41
8.2. Problem pretilosti djece predškolske dobi .....	41
9. ZAKLJUČAK.....	43
10. LITERATURA .....	44

## 1. UVOD

Tema završnog rada je tjelesna aktivnost djece u predškolskim ustanovama. Uloga odgojitelja ima veliku ulogu u životu djece rane i predškolske dobi. Za provođenje kinezioloških sadržaja s djecom potrebno je da odgojitelj bude upoznat sa antropološkim obilježjima djece. Isto tako, odgojitelj u svakom trenutku mora imati odgovore na pitanja što, kako, koliko i zašto se to radi. Kada je u radu s djecom prisutna dobra organizacija, moguće je postići izvrsne rezultate za dobrobit djece s aspekta antropoloških obilježja.

U ovome radu opisan je razvoj djece rane i predškolske dobi te antropološka obilježja. Također, razrađene su aktivnosti tjelesnog odgoja koje su podijeljene na uvodni, pripremni, glavni i završni dio aktivnosti. Zadaće svakog navedenog dijela jesu ispunjavanje antropoloških, obrazovnih i odgojnih zadata različitim kineziološkim sadržajima. Isto tako, potrebno je provoditi određene sadržaje ovisno o dobi djeteta što će također biti razrađeno u ovom radu kao i vrste tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi. U radu odgojitelj mora biti upoznat sa metodama rada koje je poželjno provoditi u predškolskim ustanovama, koje će također biti pobliže objašnjenje u ovom radu.



## 2. RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

### 2.1. Motorički razvoj

Findak (1995) navodi kako se pod pojmom „motorika“ podrazumijevaju svi oblici kretanja. Oblici kretanja dijele se na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja.

Filogenetski oblici kretanja uvjetovani su naslijeđem. U njih se ubrajaju hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje itd., dok se kod ontogenetskih uglavnom vežu učenje tijekom razvoja jedinke. Findak (1995) kao primjer navodi plivanje, skijanje, vožnja bicikla i sl.

Važno je napomenuti kako se motorički razvoj događa po cefalo-kaudalnim i proksimalno-distalnim smjerovima. Prvo navedeni cefalo-kaudalni smjer upućuje da dijete najprije kontrolira pokrete glave, nakon toga pokrete trupa, a tek kasnije pokrete donjih ekstremiteta (noge), dok proksimalno-distalni smjer upućuje da dijete u početku može kontrolirati dijelove tijela bliže, a nakon toga dijelove udaljenije od kralježnice.

Neljak (2009) ističe da je razvoj motorike uzrokovan procesom mijelinizacije tj. procesom sazrijevanja živčanog tkiva. Također, navodi da proces mijelinizacije započinje u korteksu, no završava tek oko 10. godine života i to je razlog zbog kojeg djeca do te godine mogu naučiti gibanja, pokrete i kretnje, no nisu u mogućnosti izvoditi ih koordinirano.

Petrić (2019) navodi kako je motorika djeteta njegova sposobnost korištenja vlastitog tijela u prostoru, te da je rana i predškolska dob razdoblje najintenzivnijeg razvoja motorike u čovjekovu životu.

Motorička aktivnost djeteta temelji se na filogenetskim (urođenim) i ontogenetskim (neurođenim) motoričkim uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja.

## 2.2. Morfološki razvoj

Petrić (2019) navodi kako su morfološke karakteristike odgovorne za proces rasta i razvoja. Promatraju se mjerenjem tjelesne visine, tjelesne mase i indeksa tjelesne mase. Provođenjem tih mjerenja moguće je preventivno djelovati na individuu ili populaciju.

Morfološke promjene prvenstveno ovise o procesima osifikacije i muskulizacije.

Pejčić (2005) navodi da su morfološke karakteristike zaslužne za proces rasta, diferencijacije tkiva i funkcionalno sazrijevanje. Longitudinalna dimenzionalnost kostura i transverzalna dimenzionalnost kostura, masa i voluminoznost tijela i potkožno masno tkivo su četiri osnovna faktora koji određuju morfološku strukturu čovjeka.

Svaki od tih faktora odgovoran je za određeni dio. Longitudinalna dimenzionalnost kostura je odgovorna za rast kostiju u dužinu, dok je transverzalna određena za rast kostiju u širinu. Masa i voluminoznost tijela odgovorna je za ukupnu masu i opsege tijela, a potkožno masno tkivo za ukupnu količinu masti u organizmu.

Za određivanje longitudinalne dimenzionalnosti kostura mjeri se visina tijela, dužina ruku itd., za određivanje transverzalne dimenzionalnosti kostura mjeri se biakromijalni raspon, širina lakta i dr. Kod određivanja mase i voluminoznosti tijela mjeri se težina tijela, opseg podlaktice/nadlaktice, a kožni nabor na nadlaktici/leđima/trbuha se mjeri za određivanje potkožnog masnog tkiva.

Endogeni (genetski faktori) i egzogeni (faktori okruženja) faktori utječu na određivanje morfoloških karakteristika. Pejčić (2005) navodi kako je najveće promjene moguće ostvariti u dimenziji masnog tkiva, pa u segmentu mase i voluminoznosti tijela, a kod longitudinalne odnosno transverzalne dimenzionalnosti kostura moguće promjene su zanemarive.

Morfološke karakteristike djece rane i predškolske dobi se promatraju putem koštanog i mišićnog sustava te potkožnog masnog tkiva (mjerenje tjelesne mase i težine i indeksa tjelesne mase). To se provodi kako bi se djeci moglo pristupati kao pojedincima, te kako bi se moglo preventivno djelovati.

Findak (1995) navodi kako je u to doba kralježnica podložna promjenama zbog čega ističe opreznost pri opterećenjima tijekom provođenja tjelesnog vježbanja.

### 2.3. Spoznajni (kognitivni) razvoj

Kognitivne sposobnosti su sposobnosti prijema, prijenosa i prerade informacija koje se realiziraju u kontaktu osobe s okolinom (Pejčić, 2005).

„Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti“ (Neljak 2009:26).

Osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje i operativno mišljenje i rješavanje problema osnovni su procesi koji djetetu omogućuju učenje. Osjet i percepcija međusobno su povezani, stoga sposobnost utječe na registriranje i razlikovanje osjetilne informacije, dok percepcija ima sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta. Dakle, djeca osjete međupovezano prikupljaju, a nakon toga se te informacije usmjeravaju do središnjeg živčanog sustava kada djeca počinju percipirati pojmove.

Prema Neljaku (2009) prepoznamo taktilnu, vizualnu, slušnu i njušnu percepciju.

Neljak (2009) ističe važnu povezanost pažnje i pamćenja. Poznato je da je dječja pažnja kao i pamćenje nestabilno i površno zbog raznih utjecaja. U periodu ranog djetinjstva pažnja je nehotimična zato što se dijete ne može svjesno koncentrirati, već se zapravo koncentrira na ono što ga zanima.

Neljak (2009) navodi da se razvoj operativnog mišljenja događa u djetetovoj 6. godini života. Operativno mišljenje je zapravo stvaranje pojmova, grupiranje, svrstavanje, razvrstavanje, uspoređivanje sličnosti i razlika... Mišljenje kod djece predškolske dobi je konkretno. Mišljenje je okarakterizirano kao naivno zbog malog iskustva i slabog povezivanja predodžbi.

Važne značajke za djecu predškolske dobi jesu također samostalnost i mašta.

„Samostalnost omogućuje djetetu aktivno djelovanje na okolinu kretanjem u prostoru, baratanjem predmetima, proizvodnjem različitih učinaka u okruženju i na predmetima diranjem, pomicanjem, bacanjem“ (Neljak, 2009:29).

Mašta se smatra jednom od važnijih značajki kod djece predškolske dobi. Neljak (2009) ističe kako je mašta također i jedan od obrambenih mehanizama djeteta zbog toga što djeca pripisuju maštanjem svoje strahove igračkama. Kod djece predškolske dobi aktivna mašta odražava se u dječjim igrama.

Kognitivne sposobnosti predstavljaju misaone aktivnosti koje su povezane i sa motoričkim aktivnostima. Pejčić (2005) ističe G – faktor koji je zadužen za različite kognitivne procese, odnosno to je faktor koji služi za snalaženje u novim situacijama

za rješavanje problema te se kod kompleksnijih motoričkih aktivnosti iziskuje veća razina kognitivnih sposobnosti.

### **3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA**

Prema Pejčić (2005) antropologija se definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru.

Morfološke (antropometrijske) karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti, kognitivne (spoznajne) sposobnosti, konativne osobine i sociološke karakteristike spadaju u antropološki status.

Govoreći o morfološkim (antropometrijskim) karakteristikama može se reći da su dio antropoloških obilježja odgovornih za dinamiku rasta i razvoja. Nadalje, funkcionalne sposobnosti odnose se na sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama, a daju mogućnost organizmu za održavanje homeostatskih uvjeta. Motoričke sposobnosti Pejčić (2005) definira kao sposobnosti koje uvjetuju rješavanje i realizaciju motoričkih zadataka, dok su kognitivne (spoznajne) sposobnosti zadužene za prijem, preradu i prijenos informacija.

#### **3.1. Antropometrijske (morfološke) karakteristike**

„Antropometrijske karakteristike dio su antropoloških obilježja definiranih kao osobina odgovorna za dinamiku rasta i razvoja i karakteristike građe morfoloških obilježja u koje pripadaju rast kostiju u dužinu i širinu, mišićna masa i potkožno masno tkivo“ (Findak, 1995:13).

Pejčić (2005) navodi kako postoje četiri osnovna faktora (latentnih dimenzija) za određivanje morfološke strukture čovjeka. Prva je longitudinalna dimenzionalnost kostura zaslužna za rast kostiju u dužinu, dok je za rast kostiju u širinu zaslužna transverzalna dimenzionalnost kostura. Za ukupnu masu i opsege tijela odgovorna je masa i voluminoznost tijela, a za ukupnu količinu mase u organizmu odgovorno je potkožno masno tkivo.

Morfološke karakteristike određene su genetskim faktorima (endogenim) i faktorima okruženja (egzogenim). Provođenjem raznih istraživanja došlo se do zaključka kako utjecaj genetskih faktora nije istog intenziteta za sve četiri dimenzije. Promjene koje su

moguće u prostoru morfoloških karakteristika jesu u dimenziji masnog tkiva te u masi i volumenu tijela, dok je u ostalima neznatno.

### **3.2. Motoričke sposobnosti**

„Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija tj. jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja“ (Sekulić i Metikoš, 2007:155).

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestiranih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati“ (Findak, 1995:14).

Manifesni oblici motoričkih sposobnosti su koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga.

#### **3.2.1. Koordinacija**

Koordinacija lat. (ko...+ ordo, 2. ordinis – red) sukladnost, usklađivanje, prilagođavanje, dovođenje u suglasnost,...

Sekulić i Metikoš (2007) definiraju koordinaciju kao sposobnost određene osobe da vremenski i prostorno efikasno te energetski racionalno izvodi kompleksne motoričke zadatke.

Koordinacija se sastoji od velikog broja „manifestacija“ odnosno stvari koje „vidimo“. One su pod kontrolom generalnog faktora koordinacije, no osoba može imati dobro razvijenu jednu manifestaciju bilo iz gimnastike ili plesa, što ne znači da nužno ima razvijenu i drugu.

Sekulić i Metikoš (2007) navode tri topološka faktora koordinacije koji ukazuju na spretno i efikasno uključivanje u rad pojedinih dijelova tijela osobe. Tri topološka faktora koordinacije su: koordinacija ruku, koordinacija tijela i koordinacija nogu. Osobe koje se bave sportom u većini slučajeva imaju razvijen jedan topološki faktor ovisno o vrsti sporta, no neki imaju i razvijenu koordinaciju cijelog tijela. Prvi faktor tj. dobru koordinaciju ruku imaju one osobe koje dobro barataju predmetom u rukama. Sekulić i Metikoš (2007) navode kao primjer košarkaše u usporedbi s maratoncima. Oni koji

imaju razvijenu koordinaciju cijelog tijela jesu skakači/ce u vodu ili gimnastičari, dok nogometaši imaju razvijenu koordinaciju nogu.

Razvoj koordinacije moguće je unaprijediti novim, raznolikim kretnjama gdje se izvode poznate kretnje u izmijenjenim uvjetima. Smatra se kako se najbolji rezultati za razvoj koordinacije postižu u ranijoj životnoj dobi (do šeste godine).

Prema Sekulić i Metikoš (2007) agilnost se najjednostavnije definira kao - sposobnost efikasne promjene pravca i/ili smjera kretanja i većinom se smatra odvojeno od koordinacije, no istraživanja su pokazala kako je povezana sa koordinacijskim sposobnostima.

Neki od sportova zahtijevaju agilnost za uspjeh. Naime, jedan od sportova primjerice tenis zahtjeva od sportaša efikasno i brzo kretanje dok se mijenja i brzina i smjer i/ili pravac kretanja koje su u većini slučajeva neočekivane i neplanirane promjene kretanja.

### **3.2.2. Ravnoteža**

„Ravnoteža je sposobnost održavanja ravnotežnog položaja uz analizu informacija o položaju tijela koje dolaze putem kinestetičkih i vidnih receptora“ (Sekulić i Metikoš, 2007:179).

Pejčić (2005) navodi da ravnoteža predstavlja sposobnost održavanja tijela u ravnotežnom položaju i ispravljanja pokretima djelovanje gravitacije koja otežava održavanje ravnotežnog položaja djelovanjem vanjskih čimbenika.

Prema Pejčić (2005), djelovanje gravitacije i vanjski čimbenici otežavaju održavanje ravnotežnog položaja.

Sekulić i Metikoš (2007) navode kako postoje dva segmenta tj. dva podfaktora ukupne ravnotežne sposobnosti: ravnoteža otvorenim i zatvorenim očima.

Činjenica je da se informacije koje se dobivaju vizualno koriste i zato da budu korektno iskorištene u motoričkim programima kojima se održava ravnotežni položaj. Također, važan fiziološki mehanizam za održavanje ravnoteže je srednje uho. Tekućina koja tijekom pomicanja stimulira senzore ravnotežnog položaja i daje znak motoričkom aparatu da „nešto učini“ kako bi se ravnoteža održala nalazi se u srednjem uhu.

Još jedan od mehanizama koji je važan za održavanje ravnotežnog položaja je mehanizam sastavljen od osjetila koja govore o odnosima poluga unutar ljudskog tijela,

ali i o pritiscima i silama koje se javljaju i djeluju na određene površinske dijelove ljudskog tijela (tzv. kinestetički receptori).

### **3.2.3. Preciznost**

„Preciznost je sposobnost efikasnog pogađanja vanjskog objekta vođenim i/ili izbačenim projektilom“ (Sekulić i Metikoš, 2007:183), odnosno prema Pejčić (2005) preciznost se definira kao motorička sposobnost kojoj je cilj pogađanje cilja ili vođenje nekog predmeta do cilja koji se nalazi na određenoj udaljenosti.

Sekulić i Metikoš (2007) navode dva faktora preciznosti tj. da se radi o dvije manifestacije preciznosti: preciznost ciljanjem (vođenim projektilom) i preciznost gađanjem (izbačenim projektilom).

Preciznost se smatra jednom od najnestabilnijih sposobnosti. To bi značilo da je potrebno upotrijebiti puno testova ili jedan ponavljajući test preciznosti kako bi se došlo do prosječne vrijednosti na svim upotrijebljenim česticama testa.

Prskalo i Sporiš (2016) navode da je koeficijent urođenosti ove sposobnosti 80%.

### **3.2.4. Fleksibilnost**

„Fleksibilnost je sposobnost postizanja maksimalne amplitude voljnih kretnji u jednom ili više zglobova“ (Sekulić i Metikoš, 2007:186).

Petrić (2019) navodi da se fleksibilnost najčešće razvija statičkim ili dinamičkim istezanjem. Dinamička metoda istezanja podrazumijeva višekratno izvođenje pokreta maksimalne amplitude, dok statička metoda zahtijeva izvođenje pokreta do praga boli, a kod maksimalne amplitude zadržavanje položaja oko 20 sekunda.

Sekulić i Metikoš (2007) navode podjelu fleksibilnosti prema topološkim regijama (fleksibilnost ramenog područja, fleksibilnost kralježnice, fleksibilnost donjih ekstremiteta).

Fleksibilnost prvenstveno ovisi o građi zgloba. U nekim zglobovima ljudskog tijela moguće je izvesti pokrete vrlo visokih amplituda (rame), dok kod nekih to nije moguće (lakat i koljeno). Navedeno je jedan od faktora koji određuje fleksibilnost. Nadalje, drugi ograničavajući faktor je ligamentozni obroč koji obavija zglobni sustav. Naposljetku, najvažniji faktor koji ograničava fleksibilnost je muskulatura. Sekulić i Metikoš (2007) navode da je razlog zašto je ovaj faktor najvažniji jer na temelju ovog ograničavajućeg



činioca jedino i možemo (ili bolje rečeno – smijemo) provocirati razvoj fleksibilnosti. Muskulatura koja prelazi preko zglobova u pravilu je pod tonusom. Slikovito opisano, taj tonus muskulature djeluje kao elastični zavoj omotan preko zgloba – dakle, onemogućava manifestaciju fleksibilnosti smanjujući mogućnost izvođenja pokreta u zglobu.

### **3.2.5. Brzina**

„Brzina je sposobnost određene osobe da brzo reagira i izvede jedan ili više pokreta kojim se svlada što duži put u što kraćem vremenu“ (Petrić, 2019:27). Petrić (2019) navodi kako je brzina je u pravilu urođena motorička sposobnost, ali se tjelesnim vježbanjem od najranije dobi može utjecati na njezin razvoj. Pejčić (2005) ističe kako je motorička brzina gotovo u cijelosti genetički uvjetovana (oko 95%). Sekulić i Metikoš (2007) navode dva faktora brzine, a to su brzina jednostavnih pokreta (koja je pod utjecajem mehanizma za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa<sup>1</sup>) i brzina frekvencije pokreta (koja je pod utjecajem mehanizma za strukturiranje kretanja). Međutim, osnovni je preduvjet za manifestiranje brzine savršeno usvojen motorički program kretanja koje se izvodi tj. nijedno motoričko gibanje nije moguće izvesti velikom brzinom ako nije naučeno na razini preciznog motoričkog stereotipa gibanja.

### **3.2.6. Snaga**

„Snaga je sposobnost određene osobe da učinkovito iskoristi mišićnu silu u savladavanju različitih otpora, a prema tipu je razlikujemo kao eksplozivnu, repetitivnu i statičku“ (Petrić, 2019:27).

„Eksplozivna snaga je sposobnost apsolutne ekscitacije maksimalnog broja mišićnih (motoričkih) jedinica u jedinici vremena, u kretanju koja je određena potrebom za jednokratnim davanjem ubrzanja vlastitom tijelu ili vanjskom objektu, a što rezultira efikasnim svladavanjem prostorne udaljenosti (puta)“ (Sekulić i Metikoš, 2007:204).

Kao što je navedeno, razlikujemo tri vrste snage: eksplozivnu, repetitivnu i statičku.

---

<sup>1</sup> Mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa je regulativni i integrativni sustav koji istovremeno kontrolira redoslijed, omjer i intenzitet uključivanja i isključivanja agonističkih i antagonističkih mišićnih skupina, kao i veličinu sile koja se u njima generira (Sekulić i Metikoš, 2007:177).

„Repetitivna snaga - sposobnost ponovljene ekscitacije mišićnih (motoričkih jedinica), a koja je određena medijalnim i submaksimalnim opterećenjem, te koja se manifestira ponavljanjem određene kretnje“ (Sekulić i Metikoš, 2007:212).

Prema Sekulić i Metikoš (2007) može se definirati i kao sposobnost rano angažirane muskulature da se određeni dinamičku kretnju izvodi što se duže može. Pod dinamičkom kretnjom smatra se izvođenje svake kretnje tijekom koje se prilikom izvođenja mijenja položaj tijela ili jednog dijela tijela u prostoru ili u odnosu na neki referentni sustav (npr. uteg).

„Statička snaga je sposobnost održavanja ekscitacije mišićnih (motoričkih) jedinica, što u konačnici omogućava zadržavanje položaja koji je zauzet aktivacijom mišićnih (motoričkih) jedinica“ (Sekulić i Metikoš, 2007:213).

Prema Pejčić (2005) jedna od značajki statičke snage jest da čovjek pokušava savladati otpor koji prelazi njegove mogućnosti.

„Eksplozivna snaga je sposobnost apsolutne ekscitacije maksimalnog broja mišićnih (motoričkih) jedinica u jedinici vremena, u kretnji koja je određena potrebom za jednokratnim davanjem ubrzanja vlastitom tijelu ili vanjskom objektu, a što rezultira efikasnim svladavanjem prostorne udaljenosti (puta)“ (Sekulić i Metikoš, 2007:204). Kao primjer eksplozivne snage Sekulić i Metikoš (2007) navode kako se najveća moguća sila mora razviti u što kraćem vremenu kod skakanja u vis. Ako se razvije sila, ali kroz dulje vrijeme tada skok neće biti jednako visok. Također, isto se događa i kod bacanja kugle ili medicine.

Pejčić (2005) navodi da eksplozivna snaga ima koeficijent urođenosti oko 80%, dok statička snaga ima koeficijent urođenosti oko 50%.

„Topološki faktori snage mogu biti: faktor ruku i ramenog pojasa, faktor snage trupa, faktor snage nogu“ (Pejčić, 2005:12).

### 3.3. Funkcionalne sposobnosti

„Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti koje određuju učinkovitost sustava za iskorištavanje energije pri obavljanju rada u različitim režimima“ (Sekulić i Metikoš, 2007:18).

Prema Sekulić i Metikoš (2007) funkcionalne sposobnosti se dijele na aerobne funkcionalne sposobnosti i anaerobne funkcionalne sposobnosti. Još se nazivaju i aerobna i anaerobna izdržljivost.

„Aerobne funkcionalne sposobnosti definiramo kao sposobnost (1) sustava za transport i iskorištavanje kisika i (2) mišićnog sustava da (1) dopremi i (2) u biokemijskim procesima za proizvodnju energije iskoristi kisik, a radi obavljanja mišićnoga rada“ (Sekulić i Metikoš, 2007:127).

Mišićne stanice troše najviše kisika u radu jer se isključivo uz pomoć njih mogu odvijati aerobni biokemijski procesi. Sekulić i Metikoš (2007) zaključuju da je niži aerobni kapacitet kada je manja mogućnost dopreme kisika do stanica i iskorištavanja kisika u njima.

Petrić (2019) navodi, kao primjer aktivnosti za pokretanje aerobnog kapaciteta, dugotrajne kineziološke aktivnosti kao što su dulje hodaње, trčanje, plivanje i sl.

„Anaerobne funkcionalne sposobnosti definiramo kao sposobnost organizma da (1) iskoristi glikolitičke izvore u anaerobnoj<sup>2</sup> proizvodnji energije za obavljanje mišićnog rada i (2) da efikasno tolerira biokemijske promjene koje pri tom nastaju u mišićnoj stanici“ (Sekulić i Metikoš, 2007:128).

Anaerobni je drugi energetski izvor koji se može kratkotrajno koristiti kao izvor energije, što se tijekom dana i događa. Sekulić i Metikoš (2007) navode kao primjer da kada osoba odluči naglo potrčati, u tom je slučaju potrebno angažirati veći broj mišićnih stanica i tada će za takav tip rada sigurno upotrijebiti neku količinu anaerobnih kapaciteta. Stoga se može zaključiti kako nije objektivno očekivati da će se dogoditi da, ukoliko se 100 metara pretrči u 13 sekundi, da će se i 200 metara pretrčati u 26 sekundi, odnosno 300 metara za 39 sekundi.

Prema Petriću (2019), u tjelesnom vježbanju sa djecom rane i predškolske dob koriste se oba energetska izvora. Većinom su to sadržaji umjerenog intenziteta koji ne traju

---

<sup>2</sup> Anaerobno je tehnički izraz koji u doslovnom prijevodu znači “bez zraka”, ali u osnovi znači “bez kisika” (Sekulić i Metikoš, 2007:128).

dugo gdje se aktivira anaerobni kapacitet (sustavna i planska organizacija od 10 do 45 minuta rada) što kasnije dolazi do aktivacije aerobnog kapaciteta.

Petrić (2019) za anaerobni kapacitet navodi kratkotrajne aktivnosti visokog intenziteta kao primjerice sprintovi, skokovi, bacanje i sl.

## 4. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DJETETA

Prema Findaku (1995) kod djece predškolske dobi važno je poticati tjelesno vježbanje u svrhu rasta i razvoja. Međutim, da bi se tjelesno vježbanje s djecom moglo provoditi potrebno je osigurati dovoljno kretnje, dobro izabrati sadržaje tj. tjelesne vježbe. Stoga je važno obratiti pozornost na tjelesne vježbe koje će se provoditi s obzirom da određena vježba nema jednak utjecaj na svu djecu, tj. može posebno djelovati na svakog pojedinca.

„Pod tjelesnom vježbom razumijevamo sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje, ili, još konkretnije, pod tjelesnom vježbom zapravo razumijevamo 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 u unaprijeđenje svojega zdravlja“ (Findak, 1995:32).

Tjelesna je vježba složen proces s obzirom na strukturu. Prema Findaku (1995) svaka se tjelesna vježba sastoji od triju skupina strukturnih elemenata: mehanički elementi, energetski elementi, elementi ritma.

Govoreći o prostornim elementima tjelesne vježbe razlikujemo početni položaj, pravac pokreta/kretanja i opseg pokreta/kretanja, dok u vremenske elemente tjelesne vježbe s obzirom na vrijeme spadaju brzina i istodobnost i uzastopnost kretanja.

U energetske elemente tjelesne vježbe ubrajamo intenzitet, trajanje i karakter kretanja. Uz predškolsku dob djeteta vežu se posebne promjene rasta i razvoja, kao i razvoja gibanja. Trčanje, hodanje, skakanje, bacanje, penjanje i ostalo ubrajamo u osnovna motorička gibanja djece u toj dobi. Prema Findaku (1995) svako od tih gibanja odvija se postupno uz moguće „pojave“ kao što je igra. Dakle, 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 obavezom ili prisilom.

Dakle, vrlo je važno znati da u radu s djecom rane i predškolske dobi ne smije biti prisile, traženja savršenog izvođenja određene vježbe i slično jer postoji velika mogućnost da će djeca odustati i prekinuti rad što nikako nije cilj.

## **5. VRSTE KINEZILOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Poznato je da je igra temeljni sadržaj u danu svakog djeteta rane i predškolske dobi, no istina je i da je aktivnost tjelesnog odgoja (sat tjelesne i zdravstvene kulture) osnovni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Glavni razlog za navođenje ove tvrdnje jest da se kroz satu tjelesne i zdravstvene kulture može utjecati na djetetov organizam.

Kako navodi Petrić (2019) svrha kineziološke metodike je osigurati motoričku pismenost djece da bi se osigurao efikasan, cjelovit i planski utjecaj na motoriku i razvoj antropoloških obilježja.

„Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju trenutno razlikuje sljedeće vrste kinezioloških aktivnosti: tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening“ (Petrić, 2019:33).

Važno je sa kineziološkim aktivnostima započeti u najranijoj dobi te s obzirom na veliki izbor pružiti svakom djetetu zadovoljenje njegovih potreba i interesa.

### **5.1. Aktivnost tjelesnog odgoja**

Aktivnost tjelesnog odgoja trebao bi biti temelj tjelesnog vježbanja u predškolskim ustanovama. Aktivnost tjelesnog odgoja utječe sustavno i planski na cjelokupni organizam djece. Prema Petriću (2019) aktivnost tjelesnog odgoja ima primarnu svrhu, a to je osigurati motoričku pismenost svakog djeteta, izgrađivanje temelje opće tjelesne kulture i pripremanje djeteta za složenije tjelesno vježbanje.

„Aktivnost tjelesnog odgoja ima svoju standardnu strukturu, tj. dijelove koji čine smislenu cjelinu: uvodni, pripremni, glavni i završni dio“ (Petrić, 2019:34).

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

<b>UVODNI DIO</b>	<b>PRIPREMNI DIO</b>	<b>GLAVNI DIO</b>	<b>ZAVRŠNI DIO</b>
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). Sat kod mlađe dobne skupine traje 25 minuta, od čega uvodni dio traje 2 – 3 minute, pripremni dio 5 – 7 minuta, glavni dio 14 – 16 minuta i završni dio sata 2 – 3 minute. Kod djece srednje dobne skupine sat traje 30 minuta i raspodijeljen je tako da uvodni dio traje 2 – 4 minute, pripremni dio 6 – 8 minuta, glavni dio 18 – 20 minuta i završni dio sata 2 – 4 minute. Trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta, od čega uvodni dio traje 2 – 4 minute, pripremni dio 7 – 9 minuta, glavni dio 20 – 22 minute i završni dio sata traje 2 – 4 minute.

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

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

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 prezahtjevni za djecu.

Findak (1995) navodi da je organizacijsko, fiziološko i emotivno pripremanje djece cilj uvodnog dijela aktivnosti. Zadaće koje navodi jesu: antropološke, obrazovne i odgojne. Za antropološke zadaće navodi 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, ponavljanje elemenata pojedinih cjelina i tako utjecati na povećanje broja motoričkih znanja. Odgojne zadaće su da se stvori ugodna atmosfera i raspoloženje prethodno izabranim sadržajima.

Sadržaji u uvodnome dijelu aktivnosti trebaju biti jednostavni i lako razumljivi. Findak (1995) navodi kao primjer razne oblike trčanja kao što su pretrčavanja, trčanja s poskocima, skokovima i preskocima. Isto tako, moguće je provesti jednostavniju momčadsku igru, dinamičku ili elementarnu igru. Petrić (2019) predlaže sljedeće igre koje su primjerene za uvodni dio aktivnosti: *Pronađi boju, Poplava, Sakupljanje zmajevih jaja, Vraćanje ribica u akvarij*.

Pejčić (2005) ističe da je važno u uvodnome dijelu aktivnosti djeci omogućiti pravilne izmjene napora i odmora, gdje nije potrebna prevelika koncentracija.

Findak (1995) ističe da je 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 postupci uvodnog dijela aktivnosti su okupljanje i provjera sigurnosti, pozdrav, opis i demonstracija sadržaja, praćenje vježbanja, pospremanje (Petrić, 2019). Djeca se na početku aktivnosti okupljaju na mjestu koje odredi odgojitelj. Odgojitelj će odlučiti koje je mjesto najbolje imajući u vidu ima da djeca nisu licem okrenuta prema suncu, gdje će biti dalje od buke te da se uklone svi ostali čimbenici koji bi mogli utjecati na dječju dekoncentraciju. Zadatak odgojitelja je da još jednom provjeri da li sva djeca imaju potrebnu opremu: prikladna odjeća i obuća, pravilno svezane tenisice/papuče, da li je nakit/sat uklonjen, da li je duža kosa svezana u rep i slično.

Findak (1995) navodi kako 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 odgojitelja i da ukratko opiše planirani sadržaj i ako je potrebno isti demonstrira kako bi djeca stekla jasnu predodžbu sadržaja.

Kada djeca krenu sa 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 slično.

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

Drugi dio aktivnosti tjelesnog odgoja je pripremni dio, čija je svrha pripremanje djetetovog organizma (lokomotorni, dišni, krvožilni sustav) za fiziološke napore u



nastavku sata i pripremanje organizma za izvedbu zahtjevnijih motoričkih zadataka (Petrić, 2019).

Prema Findaku (1995) antropološke zadaće pripremnog aktivnosti su da se primjenom odgovarajućih vježbi treba utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, utjecati na povećanje funkcionalnih sposobnosti te utjecati na pojačan rad srca i organa za disanje. Potrebno je obratiti pozornost na leđne i trbušne mišiće koji su važni za pravilno držanje tijela. Nadalje, obrazovne zadaće su usvajanje motoričkih informacija o opće pripremnim vježbama (OPV) te usavršavanje već naučenih. Da bi se ispunile odgojne zadaće pripremnog dijela aktivnosti potrebno je stvoriti ugodnu atmosferu, razvijati smisao za red i za skladan rad u skupini.

Sadržaji pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja su uglavnom opće pripreme vježbe. Pejčić (2005) navodi da se opće pripreme vježbe, u odnosu na funkcionalno značenje, dijele na: vježbe jačanja (eotonije), vježbe labavljenja (relaksacije) i vježbe istezanja (elongacije). U radu sa djecom rane i predškolske dobi najveći fokus mora biti na vježbama jačanja, a kada se izvode vježbe istezanja potreban je veliki oprez zato što je dječje tkivo mekano, a veze , što bi prilikom pogrešnog izvođenja moglo izazvati deformaciju.

Opće pripreme vježbe obrađuju se redom: vježbe vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, vježbe zdjeličnog pojasa i nogu. Važno je da se plan vježbi sastavi tako da se obuhvati cijeli organizam, posebno onaj dio tijela koji će biti više angažiran u glavnom dijelu sata koji slijedi. Findak (1995) navodi da je važno da se pri planiranju vježbi obrati pozornost da svaka od njih bude korisna. Isto tako, prva vježba mora biti kompleksna odnosno mora istodobno aktivirati sve dijelove tijela.

Prema Petriću (2019) opće pripreme vježbe mogu se izvoditi na mjestu i kretanju (hodanje, lagano trčanje), sa pomagalima ili bez njih. Neka od pomagala jesu: loptice, obruči, kratka vijača, švedska klupa, švedske ljestve i slično. Prije uključivanja pomagala i provođenja opće pripremnih vježbi u kretanju, potrebno je da djeca savladaju opće pripreme vježbe u mjestu bez pomagala.

„Promjenom načina izvođenja vježbi može se povećati njihova motivacija za tjelesno vježbanje i može se osigurati veći utjecaj na razvoj antropoloških obilježja“ (Petrić, 2019:37).

Pomagala koja se mogu koristiti sa djecom rane i predškolske dobi jesu punjene loptice, krugovi, male lopte i kratke vijače s naglaskom da se u toku jedne aktivnosti koristi isključivo jedno od pomagala. Također, mogu se prakticirati i opće pripreme

vježbe u parovima, no tada je prvenstveno potrebno voditi računa da su parovi približno jednake visine i težine.

Bez obzira na vrstu, značenje i funkciju opće pripremnih vježbi, možemo ih izvoditi iz svih početnih položaja: stojećeg, klečećeg, čučućeg, sjedećeg, ležećeg položaja na prsima i ležećeg položaja na leđima (Findak, 1995:57).

Findak (1995) ističe da se opće pripremljene 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 kretnju koju moraju izvoditi. Još jedna od važnih stavki kod provođenja opće pripremnih vježbi jest da se vježbe izvode dinamično na način da se izmjenjuje rad i odmor. Tijekom odmora moguće je najavljivati, opisivati i demonstrirati nadolazeće vježbe.

Petrić (2019) navodi organizacijske postupke pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja, a to su: priprema vježbovnog prostora gdje odgojitelji daju uputu djeci da stanu u određenu postavu odnosno na točku koja je označena na vježbalištu, ili da provedu što jednostavnije uzimanje pomagala ako su potrebna, nakon toga slijedi opis i demonstracija gdje odgojitelj započinje sa provedbom vježbi, kratko opiše i demonstrira. Preporuča se da se tijekom izvedbe koristi terminologija povezana sa prepoznatljivim pokretima iz života (ljudi, životinje i slično). Petrić (2019) kao primjer navodi vježbu kruženja pruženim rukama naprijed i nazad gdje se prilikom demonstracije djeci to približi tako da se uspoređi sa propelerom helikoptera.

Kada je djeci demonstrirana vježba, oni sami započinju sa izvedbom. Tada, odgojitelj prati djecu i ukazuje na utjecaj vježbe koja se izvodi, potiče djecu, daje dodatne upute, ispravlja eventualne pogreške itd.

„U pravilu se vježba ponavlja najmanje deset puta, ali odgojitelj mora sam znati procijeniti po reakciji djece je li se određena vježba dovoljno puta ponovila i kada treba prekinuti/završiti s izvođenjem“ (Petrić, 2019:38).

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

Svrha glavnog „A“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je usvajanje i usavršavanje određenih motoričkih sadržaja da bi se ostvario željeni cilj i zadaće kineziološke aktivnosti (Petrić, 2019). U ovom dijelu aktivnosti provode se najzahtjevniji motorički sadržaji, čime se u najvećoj mjeri utječe na antropološki status djeteta.

Antropološke zadaće glavnog dijela aktivnosti su stimulacija rasta i razvoja i utjecaj na skladan odnos pojedinih dijelova tijela s težištem na pravilnom držanju. Prema Pejčić (2005) zadaća je i poticanje razvoja motoričkih sposobnosti i utjecaj na povećanje funkcija kardiovaskularnog, respiratornog i endokrinog sustava.

Obrazovne zadaće usmjerene su na usavršavanje i usvajanje biotičkih motoričkih znanja koji su potrebni za razumijevanje svrhe i načina vježbanja.

Odgojne zadaće su utjecati na razvoj pozitivnih osobina ličnosti i poticati razvijanje navika za vježbanje.

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.

Findak (1995) kao sadržaje glavnog „A“ dijela aktivnosti navodi cjeline: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, dizanje i nošenje, igre, dječji ples itd. U glavnom „A“ dijelu aktivnosti se u pravilu realiziraju u dvije teme/sadržaja.

Organizacijski postupci glavnog „A“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja mogu obuhvaćaju pripremu vježbovnog prostora, gdje je potrebno pripremiti puno sportske opreme. Tijekom pripreme preporuča se uključiti i djecu da se osjećaju aktivno i vrijedno. Zadatak odgojitelja je da maksimalno iskoristi prostor vježbališta s naglaskom da djeca imaju dovoljno mjesta za vježbanje i izvođenje motoričkih zadataka. Nakon što je vježbovni prostor spreman, slijedi odgojiteljev opis i demonstracija motoričkog zadataka. Isto tako, odgojitelj može odlučiti i da dijete demonstrira motorički zadatak, no u tom slučaju mora pažljivo odabrati, te verbalnim opisom i objašnjavanjem pratiti demonstraciju. Važno je da sva djeca budu na poziciji s koje je moguće da prate demonstraciju te čuju opis i objašnjavanje.

Nakon što je obavljen korak opisa i demonstracije, slijedi postavljanje sljedećeg radnog mjesta i praćenje vježbanja djece. Također, kako djeca prelaze s jednog na drugi motorički zadatak, osim pripreme i praćenja, dužnost odgojitelja je i ispravljanje eventualnih pogrešaka kod izvedbe motoričkog zadatka, poticanje, ohrabrivanje, motiviranje, itd.

Nakon završenog glavnog „A“ dijela, slijedi glavni „B“ dio aktivnosti. Petrić (2019) kao svrhu navodi povezivanje i situacijsko usavršavanje motoričkih sadržaja glavnog „A“ dijela. Findak (1995) kao primjer sadržaja u glavnom „B“ dijelu navodi elementarne igre, momčadske igre, štafetne igre. Findak (1995) zaključuje kako je taj dio sata

zapravo sinteza naučenoga. U tom periodu do izražaja dolazi dječja individualnost, samostalnost i rješavanje različitih zadataka.

Organizacijski postupci u glavnom „B“ dijelu sata jesu dogovor odgojitelja i djece u vezi donošenja opreme i postavljanja iste. Nakon toga, odgojitelj objasni motorički sadržaj i demonstrira po potrebi. 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 slično. Sadržaji glavnog „B“ dijela aktivnosti su prikladni da djeca steknu samopouzdanje, nauče kako se funkcionira u timu, da daju najbolje od sebe i poštuju druge, a sva ta iskustva moći će predočiti u svakodnevnom životu.

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

Cilj je završnog dijela aktivnosti smiriti organizam i približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka.

Antropološke zadaće završnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja su dovesti organizam do smirivanja primjerenim sadržajima i oblicima rada.

Obrazovne zadaće usmjerene su na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja mirnijeg karaktera i utjecanje na razvoj opće koordinacije i fleksibilnosti (Pejčić, 2005). Za odgojne zadaće Findak (1995) ističe zadržavanje potrebnog raspoloženja i razvijanje higijenskih navika.

Sadržaji završnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja trebaju biti takvi da se ne postižu velika opterećenja, pa kao primjer Findak (1995) navodi plesove, elementarne igre, vježbe disanja. Isto tako, Petrić (2019) ističe i pospremanje sportske opreme i pomagala, razgovor o realiziranoj aktivnosti, pranje ruku, umivanje, čitanje priče, bojanje dijelova slikovnice i slično.

## **5.2. Ostale vrste tjelesnog vježbanja**

U ostale vrste tjelesnog vježbanja ubrajaju se: poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, šetnja i izleti, zimovanja i ljetovanja...

### **5.2.1. Poticajno tjelesno vježbanje**

Prema Petriću (2019) poticajno tjelesno vježbanje ima svrhu zadovoljiti osnovne (biološke) potrebe djece koje se najviše odnosi na prostorno poticajno okruženje. Kako je zapravo glavni naglasak na poticajnom okruženju, potrebno je da ono bude što više funkcionalno i višenamjensko. Zapravo je poticajno tjelesno vježbanje jedan od načina koji je moguće provoditi svakodnevno u ustanovi gdje borave djeca rane i predškolske dobi. Razni su sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja, kao na primjer dječja samoinicijativna odluka hoće li se i kako kretati (uz glazbu, s preprekama, uz nošenje predmeta i slično). Petrić (2019) ističe da se osim u sobi dnevnog boravka, poticajno tjelesno vježbanje može provoditi i po hodnicima (gdje se susreću i sa djecom iz ostalih skupina), kao i na vanjskom prostoru (na primjer samostalno spuštanje djece niz tobogan, ljuljanje i slično).

### **5.2.2. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Petrić (2019) navodi da je svrha provođenja jutarnjeg tjelesnog vježbanja stvaranje ugodne i pozitivne atmosfere, kao i lakše uključivanje djece u daljnje aktivnosti. Isto tako, jutarnje tjelesno vježbanje doprinosi razbuđivanjem djece kao i lakše odvajanje od roditelja.

Neljak (2009) ističe da sadržaji u ovoj vrsti tjelesnog vježbanja ne smiju biti samo opće pripremne vježbe, nego je potrebno provoditi i sadržaje hodanja, sporijeg trčanja te jednostavne igre.

### **5.2.3. Tjelesno aktivne pauze**

Svrha tjelesno aktivne pauze je omogućavanje aktivnog odmora prilikom odgojno – obrazovnog procesa da bi se spriječio eventualni rast umora i da bi se omogućio odmor centralnog živčanog sustava (Petrić, 2019). Također, prilikom provođenja tjelesno aktivnih pauza dokazana je poboljšana koncentracija djece.

Sadržaje koje Petrić (2019) navodi, a pokazali su se efikasnim su: tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe i pojedinačne kineziološke igre.

#### **5.2.4. Šetnja i izleti**

„Svrha je šetnje kao kineziološke aktivnosti omogućiti djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku, u unaprijed određenoj postavi, pri čemu djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav“ (Petrić 2019:51).

Sadržaj kojim se zapravo i ostvaruje šetnja je kontinuirano hodanje sa planiranim odmorom. Udaljenost i trajanje šetnji ovisi o dobi djeteta.

Prema Findaku (1995) djecu je prije šetnje potrebno pripremiti, odnosno potrebno je djeci pregledati odjeću i obuću. Isto tako, Findak (1995) ističe da treba utvrditi cilj šetnje, a nakon toga i zadaće šetnje, te dužinu, trajanje i trasu.

Prema Petriću (2019) izleti se provode kako bi se djecu upoznao sa određenim sportskim, kulturnim, prirodnim ili nekim drugim vrijednostima. Da bi izlet bio uspješan, Findak (1995) ističe da je važno dobro pripremiti, organizirati i provesti izlet. Stoga se jasno moraju odrediti cilj i zadaće izleta. Prije provedbe izleta potrebno je utvrditi odredište izleta (sigurno za djecu), pravovremeno obavijestiti roditelje, dogovoriti koji će roditelji biti pratnja, pripremiti djecu razgovorom o izletu, dati upute djeci i roditeljima što moraju ponijeti, dati informacije o točnom polasku i dolasku.

#### **5.2.5. Zimovanja i ljetovanja**

Zimovanja podrazumijevaju organizirani višednevni boravak u prirodi, većinom u planinama, odnosno na snijegu. Radi se o složenoj organizacijskoj kineziološkoj aktivnosti, no djeci je to korisno, ali i zanimljivo.

Sadržaji koji se provode na zimovanju moguće je provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru. Na otvorenom prostoru moguće je provoditi: sanjkanje, klizanje, skijanje, šetnje i tako dalje, dok je u zatvorenom prostoru moguće izvoditi sadržaje poput motoričkih aktivnosti uz glazbu, razne kineziološke igre...

Osim navedenih sadržaja, Petrić (2019) ističe kako je važno djeci omogućiti stjecanje teorijskih znanja i razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi te je vrlo važno pripremu zimovanja početi pravodobno (Findak, 1995).

Findak (1995) ljetovanje definira kao organizirani višednevni boravak u prirodi s povoljnim klimatskim uvjetima. Ljetovanja se odvijaju tijekom ljetnih mjeseci izvan stalnog mjesta boravka. Pozitivne strane ljetovanja koje Findak (1995) ističe jesu dobro organiziran i zdrav način provođenja slobodnog vremena, bavljenje aktivnostima koji im nisu dostupni u vrtiću, stjecanje novih iskustava i sl.

Petrić (2019) navodi plivanje, igre u vodi, obuku neplivača kao sadržaje na otvorenom prostoru tijekom ljetovanja. Isto tako, važno je djecu educirati o pozitivnim utjecajima zbog provedenih kinezioloških sadržaja na ljetovanju.

Također, kao i sa zimovanjem, organizacija ljetovanja provodi se slično. Važno je da se kontaktira specijalizirana agencija za organizaciju ljetovanja, da se pravodobno obavijeste roditelji uz suradnju sa stručnim timom dječjeg vrtića.

Važno je da odgojitelj ima dobro organiziran program sa dobro izabranim sadržajima kako bi sva djeca bila uključena i da bi svi interesi bili zadovoljeni.

## **6. ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA TIJEKOM KINEZILOŠKIH AKTIVNOSTI S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Organizacija tjelesnog vježbanja važna je za efikasno odvijanje tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019), a odnosi se na načine na koji će djeca biti raspoređena po vježbalištu tijekom izvedbe kinezioloških aktivnosti.

U sljedećem prikazu bit će objašnjene četiri vrste postava tjelesnog vježbanja, a to su: vrsta, kolona, krug i polukrug i proizvoljna vrsta.

Isto tako, postoje jednostavni oblici tjelesnog vježbanja koji se dijele na: pojedinačni, parovi, trojke, četvorke, petorke itd. Govoreći o složenim oblicima tjelesnog vježbanja postoje: paralelni, izmjenični, paralelno - izmjenični i poligonski oblik tjelesnog vježbanja.

### **6.1. Organizacijske postavbe tjelesnog vježbanja**

Organizacijske postavbe tjelesnog vježbanja dijelimo na vrstu, kolonu, polukrug i krug (Petrić, 2019).

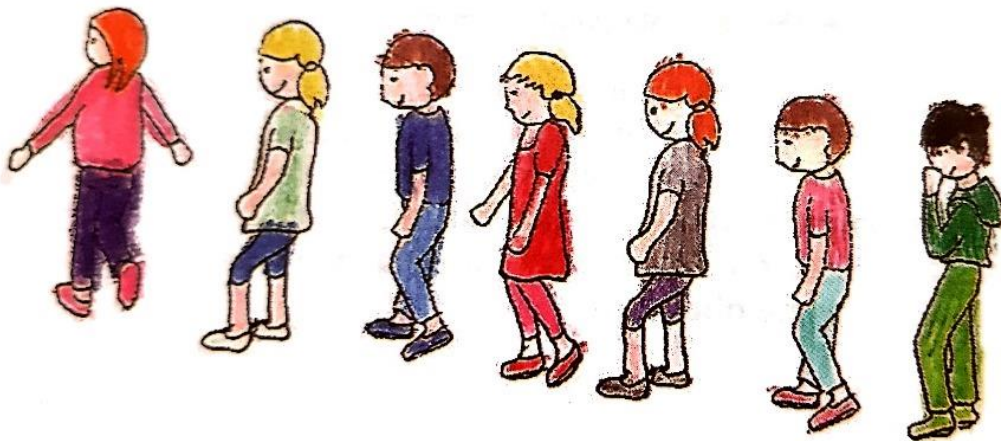
Vrsta je oblik organizacijske postavbe u kojem se djeca nalaze po crti pravca i stoje jedan pored drugog bočno postavljeni. Većinom postoji formacija jedne vrste, no moguće ju je organizirati na više načina. Vrste se formiraju po visini, spolu ili proizvoljno. Koriste se u početku tjelovježbenih aktivnosti u kojem odgojitelj daje upute i informacije za postizanje dobrih rezultata kod motoričkih zadataka.





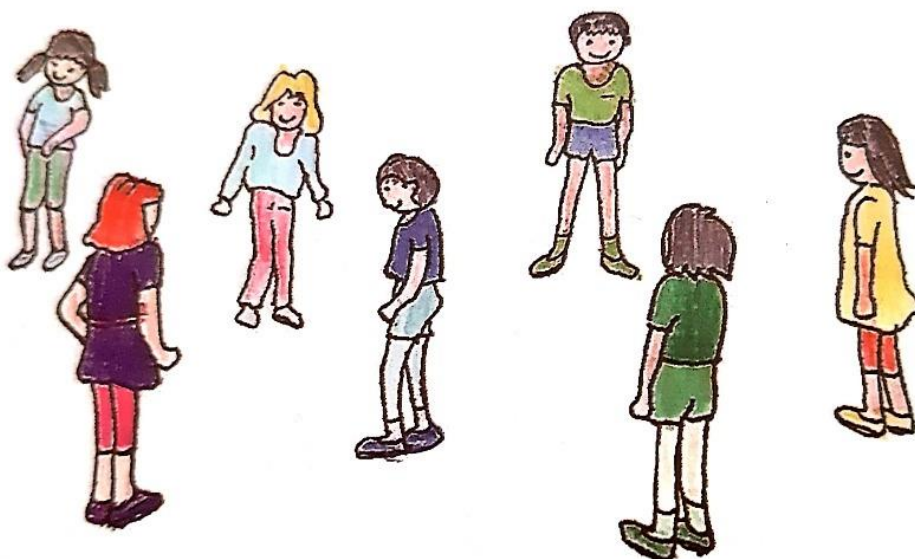
Slika 1. Djeca u postavi vrste (Petrić, 2019:100)

Kolona je sljedeći oblik organizacijske postave u kojem su djeca postavljena tako da se nalaze jedan iza drugoga. Koristi se u svrhu hodanja, trčanja, čekanja na red kod određenih motoričkih zadataka. Nadalje, postoji postava kruga/polukruga koja se koristi kod zajedničkih igara ili dječjih plesova.



Slika 2. Djeca u postavi kolone (Petrić, 2019:100)

Proizvoljna organizacijska postava tjelesnog vježbanja je postava u kojoj djeca svojevoljno odaberu mjesto na vježbovnom prostoru koje se najčešće koristi u igrama ili kod primjene općepripremnih vježbi u mjestu.



Slika 3. Djeca u proizvoljnoj postavi (Petrić, 2019:102)

Uloga je odgojitelja da tijekom provođenja organizacijskih postava tjelesnog vježbanja odredi u kojem trenutku je potrebno provoditi koju postavu da bi se mogao postići maksimalno motoričko postignuće svakog djeteta.

## 6.2. Jednostavni organizacijski oblici tjelesnog vježbanja

Prema Petriću (2019) kod jednostavnog organizacijskog oblika tjelesnog vježbanja potrebno je postavljanje vježbovnih mjesta koja se moraju brzo odvijati, a glavni je cilj zadržavanje koncentracije djece tijekom izvedbe motoričkih zadataka. U ovom obliku tjelesnog vježbanja postoje pojedinačni i grupni oblik tjelesnog vježbanja odnosno parovi, trojke, četvorke itd.

Pod pojmom pojedinačnog organizacijskog oblika tjelesnog vježbanja smatra se ono vježbanje u kojem svako dijete iz skupine u istom trenutku izvodi isti motorički zadatak pojedinačno i u kojoj nema suradnje sa ostalom djecom. Tako za primjer ove vrste tjelesnog vježbanja navode se vježbe s loptom, gdje svako dijete „svoju“ loptu baca i hvata na različite načine (Petrić, 2019).

Pojedinačan oblik tjelesnog vježbanja pogodan je za rad sa djecom rane i predškolske dobi zbog toga jer djeca istovremeno odrađuju isti zadatak, što ne iziskuje čekanje u

redu. Ovakvim oblikom vježbanja može se pozitivno utjecati na antropološki status djeteta i učinkovito odrađivanje motoričkih zadataka.



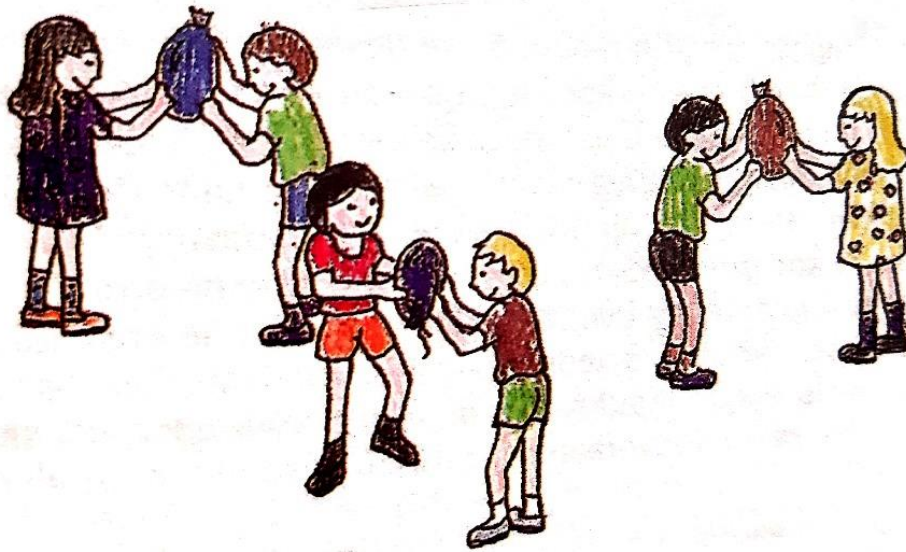
Slika 4. Djeca u pojedinačnom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:103)

U radu s djecom rane i predškolske dobi koristi se i grupni organizacijski oblik tjelesnog vježbanja. U ovoj vrsti vježbanja djeca se postavljaju u skupine po dvoje ili više djece u kojem odrađuju isti zadatak istovremeno u suradnji. Sadržaji koji se mogu realizirati su dodavanje lopte na različite načine u parovima, podvlačenje konopa u trojkama, guranje sportske sprave u četvorkama (Petrić, 2019).

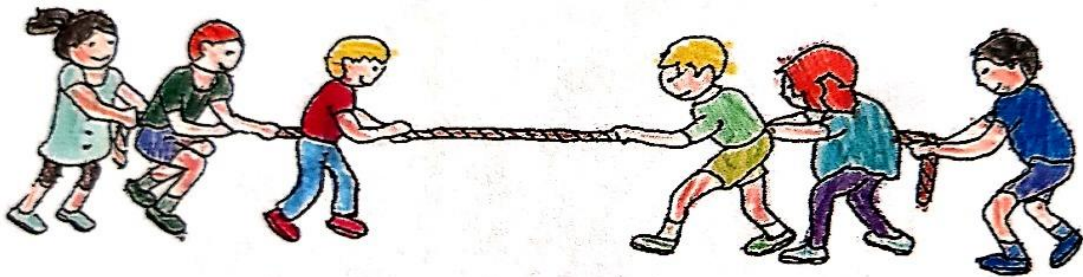
Za odgojitelje je važno da u radu sa djecom rane i predškolske dobi započnu sa jednostavnijim, a zatim sa složenijim vrstama tjelesnog vježbanja, odnosno da djecu najprije upoznaju sa vježbanjem u parovima, pa u trojkama i tako da se redom dolazi do složenijih modaliteta.

„Kako bi djeca riješila određeni motorički zadatak, moraju surađivati, međusobno se uvažavati i djelovati jedinstveno kao tim. Prilikom realizacije ovog oblika vježbanja odgojitelj navedeno mora stalno naglašavati i u tome ustrajati“ (Petrić, 2019:104).

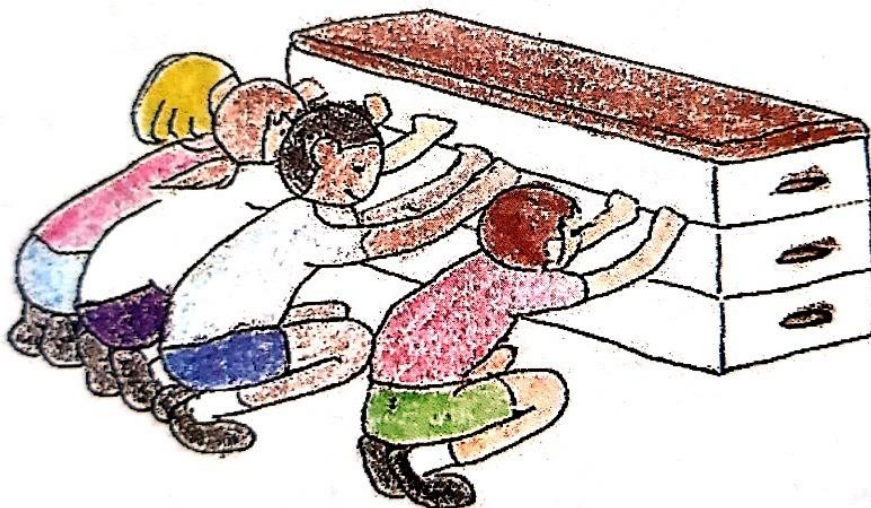




Slika 5. Djeca plešu s balonima u organizacijskom obliku parova (Petrić, 2019:103)



Slika 6. Djeca povlače konop u organizacijskom obliku trojki (Petrić, 2019:104)



Slika 7. Djeca guraju sportsku spravu u organizacijskom obliku četvorki (Petrić, 2019:104)

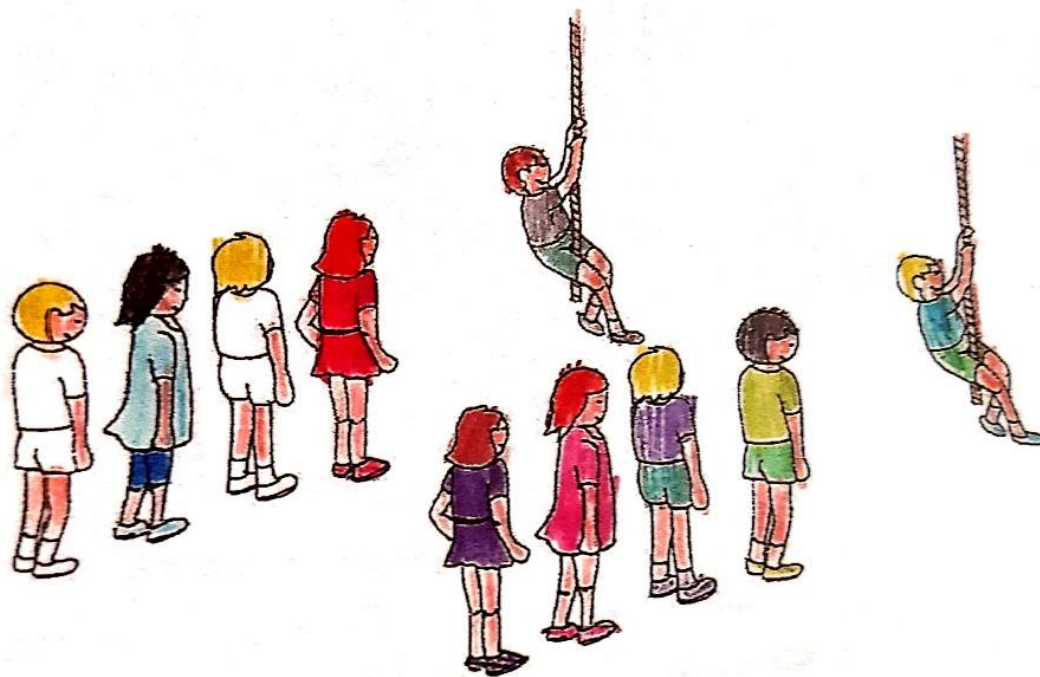
### 6.3. Složeni organizacijski oblici tjelesnog vježbanja

Složene organizacijske oblike tjelesnog vježbanja označava rad u kojem su djeca podijeljena po vježbalištu u nekoliko manjih grupa tako da izvode motorički zadatak jedan za drugim. Za ovaj oblik tjelesnog vježbanja djeca mogu stajati u različitim postavama: vrsta, kolona, polukrug ili drugo. U radu s djecom rane i predškolske dobi koriste se paralelni, izmjenični, paralelno – izmjenični i poligonski organizacijski oblik tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019).

Pod pojmom paralelnog organizacijskog oblika tjelesnog vježbanja smatra se podjela djece na dvije ili više skupina koje stoje na određenom mjestu u postavi kolone, vrste, polukruga ili slično i odrađuju određeni motorički zadatak jedan za drugim na tom vježbovnom mjestu. Sadržaji koji se mogu realizirati su kolut naprijed na tri vježbovna mjesta, višenje na konopu na dva vježbovna mjesta i slično.

Govoreći o odgojiteljevoj ulozi u radu sa ovom vrstom oblika tjelesnog vježbanja, navodi se kako je važna procjena u kojoj će postavi djeca čekati red za izvršenje motoričkog zadatka. Važno je da djeca tijekom čekanja u određenoj postavi imaju mogućnost preglednosti za promatranje djeteta koji trenutno izvršava određeni motorički zadatak.

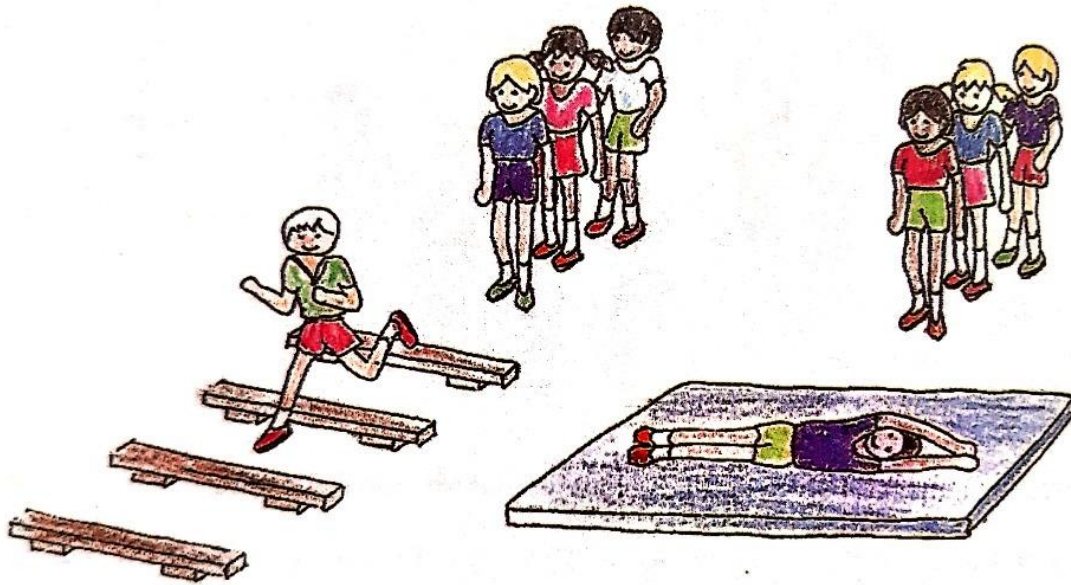
Tijekom izvedbe paralelnog organizacijskog oblika tjelesnog vježbanja zadatak odgojitelja je da posjećuje sva mjesta gdje se odvijaju motorički zadaci. Više vremena treba provoditi kod skupina kojima je potrebno pružati pomoć, podršku i ohrabrivanje, a kod svih skupina treba ukazivati i ispravljati pogreške koje se čine tijekom izvedbe motoričkih zadataka.



Slika 8. Djeca u paralelnom organizacijskom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:105)

Izmjenični organizacijski oblik tjelesnog vježbanja u radu s djecom rane i predškolske dobi karakterizira podjelu na dvije i više skupina koje se nalaze pored svakog vježbovnog mjesta u određenoj postavi. Dijete jedno za drugim na svom vježbovnom mjestu odrađuje zadani motorički zadatak, a nakon određenog vremena, na znak odgojitelja, djeca mijenjaju vježbovna mjesta. Primjer takvog rada je da na jednom mjestu djeca izvode kotrljanje u lijevu i desnu stranu, dok druga grupa djece u isto vrijeme izvodi preskakanje niskih prepreka. Odgojitelj nakon izvjesnog vremena daje znak kako je došlo vrijeme za izmjenu i tada djeca koja su izvršavala zadatak kotrljanja u lijevu i desnu stranu prelaze na preskakanje niskih prepreka.

U ovom obliku tjelesnog vježbanja važno je da odgojitelj motivira djecu tako da pripremi poticaje po vježbalištu te da tijekom izvođenja zadataka djecu upućuje na jednako provođenje vremena na svim vježbovnim mjestima tj. da odrađuju podjednako sve motoričke zadatke. Pri odabiru motoričkih zadataka odgojitelj treba obratiti pozornost da su djeci zadaci poznati odnosno da samo jedan zadatak može biti nepoznat. U tom slučaju, odgojitelj mora biti prisutan kod izvedbe novog motoričkog zadatka gdje ima ulogu ispravljanja eventualnih grešaka te, kao i kod svih izvedbi, djecu ohrabrivati, poticati i pomagati.



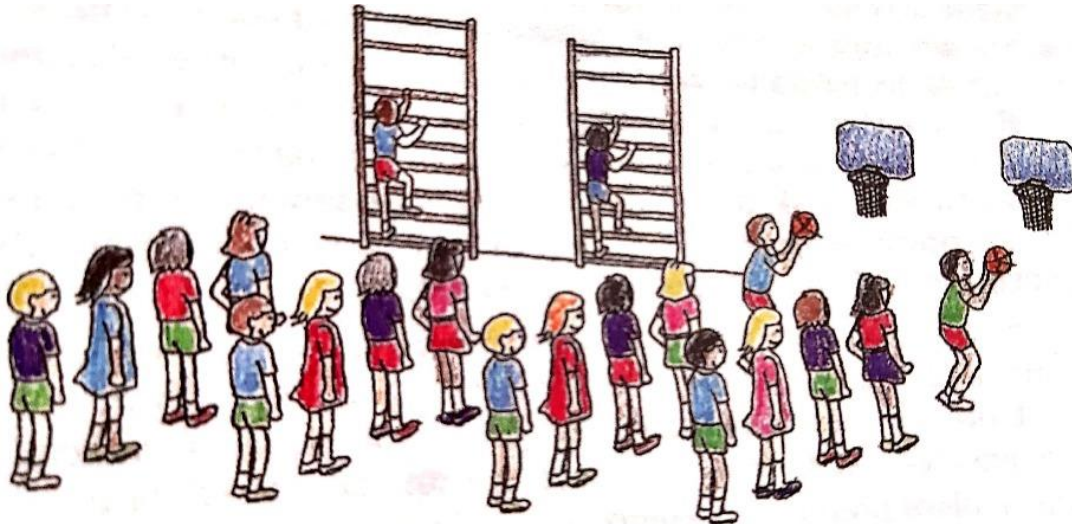
Slika 9. Djeca u izmjeničnom organizacijskom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:106)

Paralelno – izmjenični organizacijski oblik tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi podrazumijeva realizaciju dva motorička zadatka na način da se djeca svrstaju u najmanje četiri skupine. Te skupine stoje pored određenog radnog mjesta u nekoj od postava, dok preostale dvije skupine odrađuju druge motoričke zadatke. Nakon određenog vremena, prema procjeni odgojitelja i na njegov znak, slijedi izmjena vježbovnih mjesta.

Petrić (2019) navodi za primjer jednu skupinu koja izvode penjanje i silaženje sa švedskih ljestvi, dok istodobno preostale dvije skupine izvode gađanje loptom u mini koš. Do mijenjanja skupina po vježbovnim mjestima dolazi nakon znaka odgojitelja.

„Prilikom paralelno – izmjeničnog oblika tjelesnog vježbanja također je bitno da odgojitelj, radi što više efektivnog vremena vježbanja djece, zna iskoristiti sve materijalne uvjete rada koji su mu na raspolaganju – želi li se realizirati zadatak hodanje po švedskoj klupi, koristit će sve švedske klupe koje su na raspolaganju, a ne samo dvije od četiri“ (Petrić, 2019:107).





Slika 10. Djeca u paralelno – izmjeničnom obliku tjelesnog vježbanja, (Petrić, 2019:107)

Posljednji oblik tjelesnog vježbanja u radu s djecom rane i predškolske dobi jest poligonski organizacijski oblik tjelesnog vježbanja. U ovom obliku većinom se koriste jednostavni i djeci poznati motorički zadaci i najčešće se provodi u glavnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja. Njegova je primarna svrha situacijsko usavršavanje motoričkih znanja s ciljem njihove automatizacije (Petrić, 2019:108).

Značajke poligonskog oblika tjelesnog vježbanja jesu raznovrsnost i dinamičnost, stoga je važno da i te značajke budu zadovoljene radi kvalitetne izvedbe. Da bi se te značajke mogle ispuniti potrebno je primijeniti motorička znanja koja obuhvaćaju dvije domene (puzanje, hodanje, trčanje, kolutanje...) i da se osigura jednostavnost i protočnost zadataka odnosno da ne dolazi do čekanja na red prije izvršavanja motoričkih zadataka.

Važno je u planiranju poligonskog vježbanja odrediti ispravan broj motoričkih zadataka koji će se provoditi u poligonu. Također, s obzirom na neprekidan rad u ovoj vrsti vježbanja, potrebno je da odgojitelj procijeni kada je djeci potreban odmor.

Odgojitelj ima veliku ulogu tijekom organizacijskog oblika vježbanja. Potrebna je kreativnost s kojom će vježbovna mjesta djeci biti poticajna. Poželjno je da se materijali koji su izrađeni u ostalim aktivnostima koriste i u provođenju tjelesne aktivnosti (npr. zvončići, loptice i slično). Važno je da odgojitelj može prepoznati potrebe djece i reagirati sukladno njima.



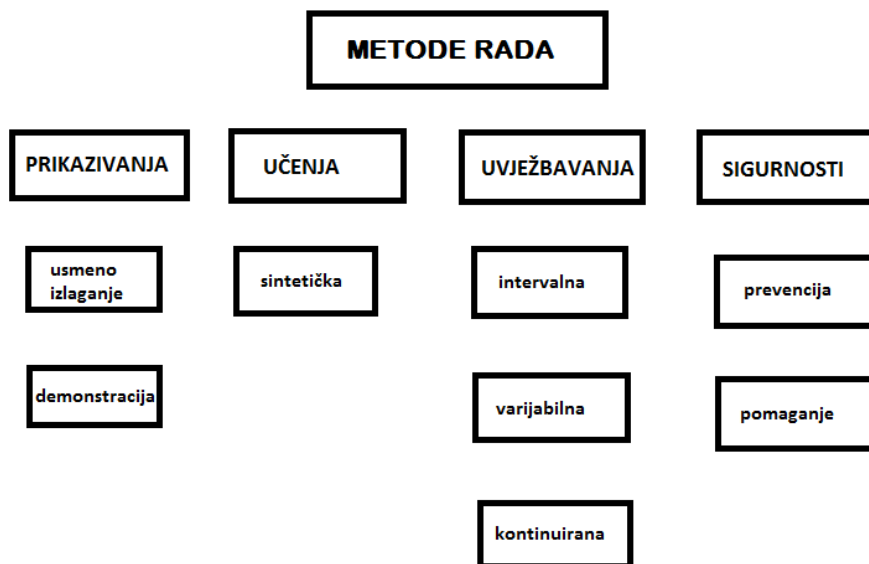


*Slika 11.* Djeca u poligonskom organizacijskom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:108)

## 7. METODE RADA

Metode rada u radu sa djecom rane i predškolske dobi važan su preduvjet za ostvarivanje ciljeva i zadataka tjelesne i zdravstvene kulture.

Prema Petriću (2019) u radu s djecom rane i predškolske dobi razlikuju se sljedeće skupine metoda i njihove sastavnice: *metode prikazivanja* (usmeno izlaganje, demonstracija), *metoda učenja* (sintetička), *metode uvježbavanja* (intervalna, varijabilna, kontinuirana) i *metode sigurnosti* (prevencije, pomaganja).



Slika 12. Metode rada za realizaciju kinezioloških aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi (Petrić, 2019)

Kako bi se uspješno mogla obaviti kineziološka aktivnost s djecom rane i predškolske dobi većinom se koriste sve navedene metode. Da bi se realizirao neki motorički zadatak, najprije je potrebno prikazati motorički zadatak metodom prikazivanja, nakon toga slijedi metoda učenja za usvajanje motoričkog zadatka, pa metoda uvježbavanja za usavršavanje tog motoričkog zadatka. Tijekom cjelokupne izvedbe prisutna je metoda sigurnosti kojom se sprječavaju tjelesne povrede.

„Može se reći kako sve skupine metoda čine jedinstvenu cjelinu te doprinose kvalitetnijim i uspješnijem odgojno – obrazovnom radu odgojitelja tijekom kinezioloških aktivnosti“ (Petrić, 2019:112)

## 7.1. Metode prikazivanja

Kada se radi o metodama prikazivanja u radu sa djecom rane i predškolske dobi, koriste se metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije.

Metoda usmenog izlaganja prisutna je u svim organizacijskim oblicima rada. Prema Findaku (1995) u radu sa djecom rane i predškolske dobi prisutno je opisivanje, objašnjavanje i korekcija motoričkog gibanja. Poželjno je korištenje stručnih izraza prilikom same najave određenog motoričkog zadatka, a prilikom opisa koristiti izraze koji su djeci rane i predškolske dobi razumljivi i poznati (prepoznatljive situacije i izrazi iz svakodnevnog života ljudi, životinja i slično). Cilj je da odgojitelj tijekom najave djecu potiče na razmišljanje o tom motoričkom gibanju, a opisivanjem da obuhvati tehniku kako izvesti to motoričko gibanje. Važno je obratiti pozornost na kratko i jasno usmeno izlaganje odgojitelja.

Findak (1995) ističe kako se metodom usmenog izlaganja utječe i na usmeno izlaganje djece, ali i na sposobnost slušanja djece. Navedeno se posebno odnosi na djecu mlađe dobi gdje još uvijek nije istaknuta sposobnost slušanja.

Kod usmenog izlaganja važno je da se djeca zainteresiraju i slušaju, što se postiže odgojiteljevim zanimljivim sadržajem i načinom izražavanja koje će također biti sredstvo motivacije.

Usmeno izlaganje kao metoda odnosi se i na situacije u kojima odgojitelj ukazuje na eventualne pogreške prilikom izvedbe nekog motoričkog zadatka. Također, ova metoda prisutna je i tijekom verbalnog poticanja djece prilikom izvedbi motoričkih zadataka.

Nadalje, u radu sa djecom rane i predškolske dobi koristi se i metoda demonstracije. Metoda demonstracije je zapravo pokazivanje određenog motoričkog zadatka koju izvodi odgojitelj, neko dijete ili neka treća osoba. U većini slučajeva demonstraciju odradi odgojitelj, no ako se u skupini nalazi dijete za koje je odgojitelj siguran da će zadatak biti obavljen uspješno i kvalitetno tada je opravdano i poželjno da to učini takvo dijete. Isto tako, u slučaju kada se djeca sa odgojiteljem nalaze u nekom sportskom klubu kako bi se djecu dodatno motiviralo na tjelesno vježbanje, može se dopustiti i trećoj osobi da demonstrira, odnosno na primjer profesionalnom sportašu.

Kao što je i navedeno, metodu demonstraciju je moguće obaviti uživo, no postoji i mogućnost obaviti putem vizualno – tehničke opreme. U vizualno – tehničku opremu ubrajaju se videozapisi, fotografije, crteži, plakati i slično. Kada se u metodi

demonstracije koristi videozapis djeci to može biti veoma motivirajuće ako je sadržaj prilagođen njihovoj dobi odnosno ako se u videozapisu prikazuju djeca njihove dobi koja obavljaju određeni motorički zadatak

## **7.2. Metode učenja**

Prema Findaku (2003) metode učenja su neizbježne u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i nije zamislivo provoditi tjelesno vježbanje bez metode učenja. Kod odabira iste važno je obratiti pozornost na dob djeteta, složenosti motoričkog gibanja koje se uči prethodnom motoričkom znanju koje su djeca usavršila.

Postoji više metoda učenja, no u radu sa djecom rane i predškolske dobi u većini slučajeva koristi se sintetička metoda učenja.

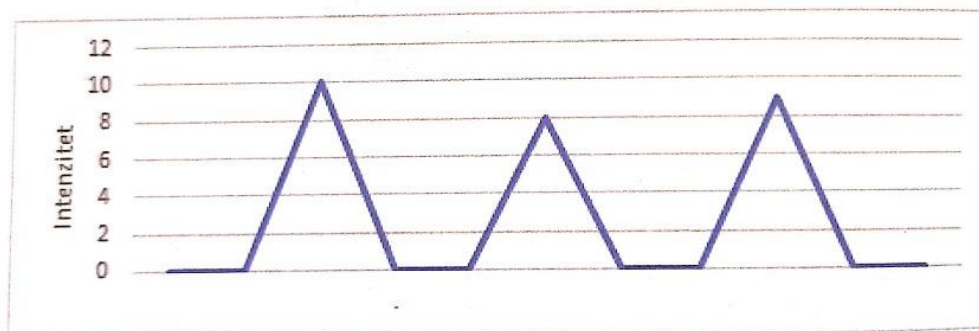
Findak (1995) navodi kako se sintetička metoda smatra najprirodnijom zbog toga što se pokret uči u cjelini odnosno kako se vidi, tako će se i primijeniti. Ovim načinom omogućuje se da djeca brzo usavrše pokrete koje mogu kasnije i primjenjivati. Ako u radu odgojitelj zamijeti eventualne pogreške u izvedbi, zadatak mu je ukazati na pojedine dijelove motoričkog znanja kako bi se u sintetičkoj izvedbi greške korigirale. Dakle, ako dođe do pogreške u određenim motoričkim gibanjima, kao primjer Petrić (2019) navodi grešku u bacanju loptice jednom rukom u dalj, tada odgojitelj usmeno ukaže na grešku, ali ne prekida izvedbu.

## **7.3. Metode uvježbavanja**

„Kineziološke aktivnosti karakterizira tjelesno vježbanje djece, a samim time i njihovo uvježbavanje motoričkih sadržaja koja se provode određenim metodama uvježbavanja“ (Petrić, 2019:116). Razlikuju se tri metode metoda uvježbavanja: intervalna, varijabilna i kontinuirana.

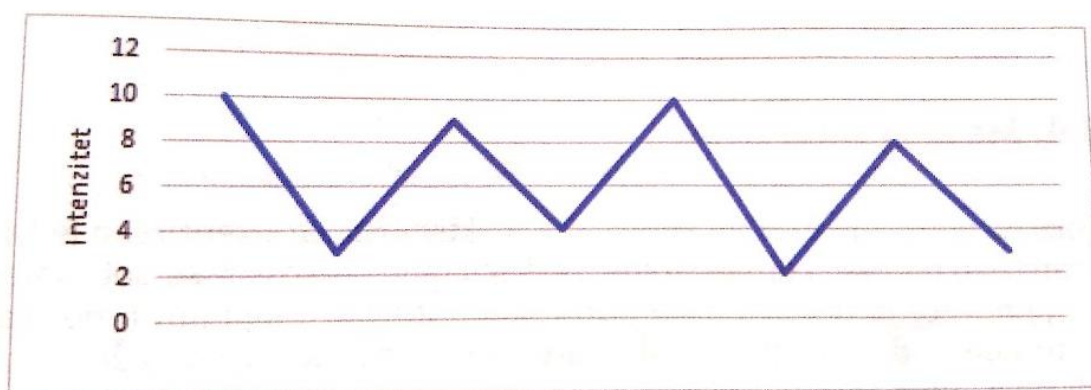
Intervalnu metodu uvježbavanja karakterizira izmjena faze vježbanja i odmora. U radu je važno da odgojitelj prati izvedbe i da ponavlja pravila koja su dogovorena, odnosno kada je vrijeme za vježbanje, a kada za odmor.

Dakle, kada se obavlja motoričko gibanje primjenjujući ovu metodu razina intenziteta dostiže određenu razinu intenziteta, ali i minimalnu vrijednost kada je stanje mirovanja.



Slika 13. Krivulja opterećenja djeteta tijekom vježbanja intervalnom metodom uvježbavanja (Petrić, 2019:116)

Varijabilnu metodu uvježbavanja može se opisati kao konstantnu varijaciju višeg i nižeg intenziteta tijekom vježbanja gdje nema prekida aktivnosti kao kod intervalne metode uvježbavanja. Petrić (2019) za primjer varijabilne metode uvježbavanja navodi trčanje od dvije minute bez prekida, no tijekom trčanja postoje dijelovi ubrzavanja odnosno usporavanja. Zadatak je odgojitelja da se i ovdje poštuju dogovorena pravila, odnosno ako je potrebno ubrzati/ usporiti da djeca uistinu to naprave, što predstavlja izazov jer djeca u dobi rane i predškolske dobi koriste maksimalne mogućnosti.



Slika 14. Krivulja opterećenja djeteta tijekom vježbanja varijabilnom metodom uvježbavanja (Petrić, 2019:117)

Kontinuirana metoda uvježbavanja karakteristična je zbog istog intenziteta tijekom cjelokupne tjelesne aktivnosti. Kod djece rane i predškolske dobi kontinuirana metoda prisutna je u šetnjama. Govoreći o zadacima odgojitelja, to su da prati i ako je potrebno intervenira kako bi se postigao kontinuirani intenzitet.



Slika 15. Krivulja opterećenja djeteta tijekom vježbanja kontinuiranom metodom uvježbavanja (Petrić, 2019:117)

Odabir metode uvježbavanja je odgojiteljev zadatak nakon što procijeni koja metoda bi bila najefikasnija i kako bi ispunio postavljen cilj. Važno je da odgojitelj tijekom odabira metode uvježbavanja u obzir uzme trenutnu kineziološku dijagnostiku.

#### 7.4. Metode sigurnosti

Kod djece rane i predškolske dobi istaknuta je povećana tjelesna aktivnost te želja za istraživanjem novih pojava oko sebe. Sukladno navedenom vrlo je važno da se vodi briga o sigurnosti djece tijekom izvođenja tjelesne aktivnosti. Odgojitelj mora tijekom provođenja aktivnosti neprestano pratiti situaciju u vježbovnom prostoru te adekvatno reagirati da bi se spriječile ozljede. Kao primjer Petrić (2019) ističe promišljenu podjelu djece po vježbovnim mjestima, ukloniti loptu koja bi mogla načiniti štetu ako se izvode skokovi, podići strunjaču koja nije na mjestu na kojem je bila prvobitno postavljena i slično.

Metoda prevencije uključuje prevencijske postupke koje se poduzimaju prije, tijekom i nakon pedagoške godine. Prevencijske postupke koje je potrebno utvrditi prije početka pedagoške godine jesu ispravnost vježbovnih prostora i sportske opreme. Tijekom pedagoške godine prevencije se moraju provoditi prije svakog početka određene kineziološke aktivnosti. Stoga je potrebno da odgojitelj prije početka pregleda da li djeca imaju prikladnu odjeću, da se ukloni nakit, sat ili slično da bi se spriječile moguće ozljede. Također, tijekom provođenja određenih motoričkih zadataka važno je da odgojitelj bude prisutan pokraj djeteta da bi se spriječio eventualni pad ili ozljeda. Na vježbovnim mjestima gdje se provode određene aktivnosti važno je adekvatno ih osigurati – postaviti strunjače.

Nakon pedagoške godine odgojitelj ponavlja ono što je odrađeno i na početku pedagoške godine, a to je da utvrđuje ispravnost vježbovnih prostora i sportske opreme.

Metoda stručnog pomaganja podrazumijeva sprječavanje ozljeda i ostalih nepoželjnih situacija koje su moguće tijekom tjelesne aktivnosti. Načini primjene metode stručnog pomaganja jesu direktno i indirektno.

Prema Petriću (2019) direktno stručno pomaganje odnosi se na fizički kontakt odgojitelja u kojem zbog sigurnosti dijete pogura, pridrži ili slično tijekom izvedbe motoričkog zadatka, dok je indirektno stručno pomaganje primjena određene sportske opreme kako bi dijete sigurnije i lakše izvelo motorički zadatak.

## **8. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI DJECE**

### **8.1. Pozitivne posljedice tjelesnog vježbanja**

Kretanje je jedna od biotičkih potreba ljudskog organizma i važno je djecu od najranije dobi naučiti koliko je važno baviti se tjelesnom aktivnošću kao preduvjetom zdravog života. U radu s djecom rane i predškolske dobi potrebno je djecu upoznati sa svim pozitivnim stranama koje pruža tjelesna aktivnost. „Tijekom prošlog desetljeća nekoliko je procjena raspoloživih znanstvenih dokaza pokazalo snažan potencijal tjelesne aktivnosti za zdravstvenu korist“ (Prskalo i Sporiš, 2016:188).

Govoreći o ciljevima koji se moraju ispuniti i koji doprinose pozitivnim posljedicama tjelesnog vježbanja, a navodi ih Findak (1995) jesu formiranje zdravog djeteta koje može efikasno vladati svojom motorikom. Također, jedan od ciljeva koji opravdava činjenicu da je tjelesno vježbanje pozitivno je da se razvija osjetilna osjetljivost djeteta kao pretpostavka intenzivnog i istančanog svijeta. Najvažnije je da se djeca potiču na razvoj zdravstvene kulture kako bi se očuvalo i unaprijedilo svoje zdravlje, kao i zdravlje okoline.

### **8.2. Problem pretilosti djece predškolske dobi**

Sukladno vremenu u kojem danas djeca odrastaju, slobodno vrijeme se ispunjava novim sadržajima (TV, internet, video igrice) koji postaju uzrok sve češćoj pojavi prekomjerne tjelesne težine i pretilosti kod djece.

Poznato je kako je djeci potrebno više energije zbog procesa rasta i razvoja, a važna je hranjiva i raznolika prehrana. Međutim, greška koja se događa kod odraslih, isto kao i kod djece, jest da se unosi više energije nego što se iskoristi. Tada dolazi do pohranjivanja energije koja se u tijelu pretvara u mast.

„Kod djeteta prekomjerne težine mogu nastati određene psihičke smetnje“ (Prskalo i Sporiš, 2016:176).



Prskalo i Sporiš (2016) ističu niz zdravstvenih problema s kojima se pretila djeca mogu susretati u odrasloj dobi kao što su veći rizik od srčanog i moždanog udara, dijabetesa tipa 2, raka debelog crijeva i visokog krvnog tlaka. Istraživanje je dokazalo kako djeca imaju veću mogućnost postati pretila, ako su i roditelji pretili. Nije utvrđeno da li do toga dolazi zbog genetskih faktora ili je to zbog toga što dijete od najranije dobi nema prehranu koja je hranjiva i raznolika i zbog toga što je obitelj tjelesno neaktivna. Također se pretpostavlja i na kombinaciju navedenog.

Zbog lako dostupne visokokalorične hrane, poznate pod nazivom *fast food*, slastica i ostalih nezdravih namirnica dolazi do negativnog utjecaja na djecu.

Prskalo i Sporiš (2016) navode trostruki pristup djeci za održavanje zdrave težine koji se sastoji od zdrave i dobro uravnotežene prehrane, promjene prehrambenih navika te povećanje tjelesne aktivnosti (60 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno). Također, savjetuje se dobar primjer prehrambenih navika koje će roditelj pružati djetetu te izbjegavanje unošenja dodatnih kalorija tijekom gledanja televizije ili rada na računalu.

Prema Petriću (2019) pretilost se smatra bolešću, a u današnjem svijetu broji se više od 41 milijuna djece u dobi mlađoj od 5 godine s prekomjernom težinom i pretilosti.

Kako bi se moglo spriječiti djecu od moguće prekomjerne težine ili dijagnoze pretilosti potrebno je djecu od najranije dobi učiti prakticiranju redovne tjelesne aktivnosti i konzumiranju zdrave i uravnotežene prehrane.

## 9. ZAKLJUČAK

Mnoga provedena istraživanja ukazuju na činjenicu kako tjelesna aktivnost ima pozitivne posljedice na organizam. Vodeći se tom činjenicom važno je da se djecu od najranije dobi uči navikama svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

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, odnosno odgojitelj mora odabranim sadržajima utjecati na motorički, morfološki i kognitivni razvoj.

U predškolskim ustanovama potrebno je djecu educirati o pozitivnim stranama tjelesnog vježbanja, a s obzirom da djeca odrastaju u novom dobu gdje je tehnologija sve više dostupna, djecu treba naučiti navici redovitog tjelesnog vježbanja.

U provođenju tjelovježbenih aktivnosti potrebno je da su ona djeci zanimljiva, privlačna, poticajna i motivirajuća. Sve tjelesne aktivnosti koje provodimo s djecom predškolske dobi važno je provoditi u skladu s njihovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama.

Važno je da su djeca od najranije dobi upoznata sa pozitivnim posljedicama koje se postižu redovitom tjelesnom aktivnošću. Stoga, u predškolskim ustanovama se ne smije zanemariti tjelesno vježbanje koje ima niz pogodnih učinaka na organizam djece koje će se kasnije odraziti i u odrasloj dobi.

## 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. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*: Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište i Rijeci, Učiteljski fakultet.
6. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
7. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Uvod u osnove kineziološke transformacije, Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.

## SAŽETAK

Provođenje aktivnosti tjelesnog odgoja mora biti dobro isplanirano kako bi se postigao pozitivan učinak na antropološki status djeteta. S obzirom da su djeca u ranoj i predškolskog dobi u fazi rasta i razvoja, potrebno je da se dobro osmisle motorički zadaci koji će se provoditi.

U predškolskim ustanovama se sa djecom rane i predškolske dobi provode jednostavni i složeni organizacijski oblici tjelesnog vježbanja.

Aktivnost tjelesnog odgoja sastoji se od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela aktivnosti. Potrebno je da se ispune svi planirani ciljevi i zadaće za svaki dio kako bi se postigli željeni rezultati. Također, u radu sa djecom rane i predškolske dobi provode se i još neke vrste tjelesnog vježbanja, a to su: poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, šetnje, izleti, zimovanja i ljetovanja.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, djeca rane i predškolske dobi, antropološki status, vrste tjelesnog vježbanja

## SUMMARY

The conduct 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 developmental stage, it is necessary to well design the motor tasks to be performed.

Simple and complex organizational forms of physical exercise are carried out in preschool institutions with children of early and preschool age.

The physical education activity consists of the introductory, preparatory, main and final part of the activity. It is necessary to meet all the planned goals and objectives for each part in order to achieve good results.

Also, in working with children of early and preschool age, some other types of physical exercise are carried out, and these are: stimulating physical exercise, morning physical exercise, physically active breaks, walks, excursions, wintering and summer vacations.

*Key words:* physical activity, early and preschool age children, anthropological status, types of physical exercise