

# Organizacija kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi

---

**Bertoša, Sana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*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:137:129838>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-30**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**SANA BERTOŠA**

**ORGANIZACIJA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, 2022.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**SANA BERTOŠA**

**ORGANIZACIJA KINEZILOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303085929, redovni student

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

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

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

Pula, 2022.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Sana Bertoša, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega 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 nedozvoljeni 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, \_\_\_\_\_



## IZJAVA O KORIŠTENJU AUTORSKOG DJELA

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

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

Potpis

\_\_\_\_\_

# SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. UVOD .....  | 7  |
| 2. TJELESNO VJEŽBANJE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....    | 8  |
| 2.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja .....             | 8  |
| 2.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja .....                 | 9  |
| 2.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja.....                | 10 |
| 3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI .....                             | 11 |
| 3.1. Aktivnost tjelesnog odgoja.....                         | 11 |
| 3.1.1. Uvodni dio aktivnosti .....                           | 12 |
| 3.1.2. Pripremni dio aktivnosti .....                        | 13 |
| 3.1.3. Glavni dio aktivnosti .....                           | 14 |
| 3.1.4. Završni dio aktivnosti.....                           | 15 |
| 3.2. Poticajno tjelesno vježbanje .....                      | 16 |
| 3.3. Jutarnje tjelesno vježbanje .....                       | 17 |
| 3.4. Tjelesno aktivne pauze.....                             | 17 |
| 3.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima.....                   | 18 |
| 3.6. Šetnje .....  | 18 |
| 3.7. Izlet.....  | 19 |
| 3.8. Zimovanje.....  | 19 |
| 3.9. Ljetovanje.....   | 20 |
| 3.10. Sportski trening .....                                 | 21 |
| 4. ORGANIZACIJSKE POSTAVE I OBLICI TJELESNOG VJEŽBANJA ..... | 22 |
| 4.1. Postave tjelesnog vježbanja .....                       | 23 |
| 4.1.1. Vrsta.....  | 23 |
| 4.1.2. Kolona.....   | 23 |
| 4.1.3. Krug i polukrug.....                                  | 24 |
| 4.1.4. Proizvoljna postava .....                             | 25 |
| 4.2. Jednostavne postave vježbanja .....                     | 26 |
| 4.2.1. Pojedinačna postava vježbanja.....                    | 26 |
| 4.2.2. Postava dvojki .....                                  | 27 |
| 4.2.3. Postava trojki.....                                   | 28 |
| 4.2.4. Postava četvorke.....                                 | 28 |

|   |    |
|---|----|
| 4.3. Složene postavbe vježbanja .....     | 29 |
| 4.3.1. Paralelna postava vježbanja .....  | 29 |
| 4.3.2. Izmjenična .....                   | 30 |
| 4.3.3. Paralelno-izmjenična .....         | 31 |
| 4.3.3.1 Dopunske vježbe .....             | 32 |
| 4.3.4. Poligonska postava vježbanja ..... | 33 |
| 5. ZAKLJUČAK .....                        | 36 |
| 6. LITERATURA .....                       | 37 |

## 1. UVOD

Suvremene karakteristike ubrzanog načina života i sve učestalije sedentarne navike ljudske populacije evidentno su utjecale na životni stil čovjeka, ne zaobilazeći tako ni djecu rane i predškolske dobi. Odrasloga toga vidljiv je unutar svih aspekata života, pa tako i u smislu smanjene tjelesne aktivnosti.

Djeca rane i predškolske dobi u stalnom su pokretu, u prirodi je djeteta tražiti pokret u svakoj situaciji. Period rane životne dobi najpovoljnije je vrijeme za promoviranje pokreta i zdravih životnih navika. Stoga je vrlo važno znati implementirati pokret i zadovoljiti djetetovu osnovnu potrebu za kretanjem. Djetetu je nužno osigurati poticajno okruženje za slobodno i nesmetano kretanje. Isto tako, djetetu je važno ponuditi što više (kinezioloških) aktivnosti u koje će se, samoinicijativno ili na poticaj, moći uključiti. S ciljem kvalitetne organizacije i provedbe odgojno-obrazovnog procesa i tjelesnog vježbanja unutar ustanove ranog i predškolskog odgoja, ali i zvan nje, ovaj rad koristi kao naputak za primjeren izbor organizacijskih oblika rada i njihove pravilne primjene. Odabirom metodičkog organizacijskog oblika rada nastoji se ostvariti postavljene ciljeve i zadaće, uvažavajući pritom trenutne potrebe razvojnog stanja djeteta, njegove sposobnosti i mogućnosti.



## 2. TJELESNO VJEŽBANJE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Nedostatak tjelesnog vježbanja, kao posljedica promjene životnog stila, jedan je od najvećih problema suvremenog čovjeka, kako odraslih ljudi tako i djece. „Sva ljudska saznanja i sveukupnost civilizacijskih postignuća ne mogu biti zamjena ni jednoj biotičkoj potrebi, pa tako ni mišićnoj aktivnosti“ (Pejčić i Trajkovski, 2018:7). Manjak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe, ne samo na rast i razvoj, nego i normalno funkcioniranje svih organa i organskih funkcija. U širem smislu, manjak primjerene tjelesne aktivnosti utječe na zdravlje djeteta u cjelini. Mnogi autori, pa tako i Pejčić i Trajkovski (2018) ističu kako je rana životna dob najpovoljnije vrijeme za stimuliranje morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kao i najpovoljnije vrijeme za povećanje dosega biotičkih motoričkih znanja.

U okviru tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi, organizacija i provedba tjelesnog vježbanja može biti: *jednostavna, složena i složenija*.

### 2.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

Jednostavnim vrstama tjelesnog vježbanja pripadaju:

- spontano vježbanje,
- tematsko vježbanje i
- jutarnje vježbanje.

Spontano vježbanje podrazumijeva neplanirane tjelovježbene aktivnosti koje djeca samoinicijativno izvode bez organizacije odgojitelja. Poticajna okolina motivira djecu na penjanje, skakanje, provlačenje i druge jednostavne motoričke zadatke kojima oni usavršavaju motorička znanja i istodobno razvijaju motoričke sposobnosti (Neljak, 2009). Ova vrsta tjelesnog vježbanja nije vremenski ograničena, naprotiv, kao što je spontano započela, spontano će i završiti, najčešće u trenutku kada se djeca umore ili kada im neka druga aktivnost privuče pažnju.

Odgojitelj se za vrijeme spontanog vježbanja „ne uključuje“ i „ne usmjerava“ tjelovježbenu aktivnost. Njegova je uloga promatrati aktivnosti djece s ciljem prevencije. Zbog dobrobiti spontanog vježbanja, odgojitelj djeci treba omogućiti boravak na otvorenome, najmanje jedan sat dnevno.

Tematsko vježbanje obuhvaća provedbu jedne planirane tjelovježbene aktivnosti, no u ovom slučaju, odgojitelj ju postavlja i provodi s djecom. Najčešće su to nekonvencionalni motorički zadaci koji se mogu poistovjetiti sa svakodnevnim radnjama poput trčanja s balonima, trčanja s obručem u rukama kao volanom, bacanjem lopte preko visoko nategnutog užeta i sl. Osim nekonvencionalnih motoričkih zadataka mogu se primijeniti i neke druge prepoznatljive standardne aktivnosti poput vožnje tricikla, bicikla i sl. (Neljak, 2009).

Kod tematskog vježbanja odgojitelj postavlja zadatak, a potom prelazi u ulogu promatrača. Dok aktivnost djece traje, odgojitelj prati vježbanje i usmjerava ga u trenucima kada se za tim pojavi potreba, npr. u trenutku mogućeg ozljeđivanja.

„U ovisnosti od dobi djeteta tematski zadaci se razlikuju po zahtjevnosti, a djetetova zainteresiranost i mogućnosti provedbe pojedine aktivnosti određuje vrijeme trajanja. Ono u mlađoj dobnoj skupini iznosi nekoliko (5-7) minuta, dok u starijoj može potrajati 20-30 minuta“ (Neljak, 2009:68-69).

Jutarnje vježbanje prema Neljaku (2009) najčešće se planira i provodi za vrijeme zimovanja i ljetovanja. Ovaj oblik vježbanja podrazumijeva jednostavne aktivnosti poznate djeci, što znači da za vrijeme jutarnjeg vježbanja nema mjesta učenja novih sadržaja.

Jutarnje vježbanje najčešće se provodi samo za djecu srednje i starije dobne skupine. „Provodi se neposredno nakon ustajanja prije doručka, u trajanju od 5-6 minuta za srednju, odnosno 6-7 minuta za stariju vrtićku skupinu“ (Neljak, 2009:69). Jutarnjim vježbanjem ostvaruje se primarni cilj koji osigurava „buđenje“ organizma i stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece za aktivnosti koje slijede toga dana.

## **2.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja**

Složenim vrstama tjelesnog vježbanja pripadaju:

- „sat“ igre i
- pokretna igra.

„Sat“ igre prijelazna je organizacijska vrsta vježbanja koju tvore:

- 2-4 kratke tematske igre ili
- nekoliko kratkih elementarnih igara (Neljak, 2009).

Sa stajališta određivanja opterećenja, „sat“ igre ukazuje na osnove aktivnosti tjelesnog vježbanja. Stoga, prva igra ovog oblika tjelesnog vježbanja je igra umjerenog

intenziteta, potom slijede postupno zahtjevnije igre, dok sam kraj podrazumijeva primjenu igre umjerenog karaktera s ciljem funkcionalnog i emotivnog smirivanja dječjeg organizma.

„Sat“ igre primjenjuje se u radu s mlađom i srednjom vrtićkom skupinom, a nešto rjeđe s djecom starije dobne skupine. Trajanje najčešće iznosi 15-20 minuta. Ovisno o dobnoj skupini odgojitelj odlučuje koliko i kakve igre će provesti tijekom jednog „sata“ igre.

Pokretna igra ili „vježbanje uz pripovijedanje“ nastaje pripovijedanjem odgojitelja u funkciji igre. Pokretna igra, kao i „sat“ igre, češće se provodi s djecom mlađe i srednje dobne skupine, a rjeđe sa starijom djecom. Za vrijeme pripovijedanja, djeca ulaze i uživaju pojedine uloge stvarnih ili izmišljenih bića. Moć uživanja djece gotovo je beskonačna, no uvelike ovisi o znanju i mašti odgojitelja. Iznimno je važna njegova predanost, pa se tako ključem uspješne provedbe pokretne igre smatraju izražajni govor, moduliranje glasom i uživljavanje u vođenje igre na razini glumca u kazalištu (Neljak, 2009).

Pokretne igre mogu biti kraćeg i duljeg trajanja. Razlikuju se po tome što kraće pokretne igre započinju samo jednim razgovorom, pitalicom, brojalicom, ili sl., dok pokretne igre duljeg trajanja započinju pripovijedanjem priče koja se provlači od početka do završetka provođenja igre (Neljak, 2009).

### **2.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja**

U složenije vrste tjelesnog vježbanja ubrajamo:

- aktivnost tjelesnog odgoja i
- sportski trening.

Aktivnost tjelesnog odgoja i sportski trening detaljnije će biti razrađene u daljnjem tekstu, u okviru kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi.

### 3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

„Kineziološke aktivnosti sastavni su dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju te zajedno s ostalim aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta“ (Petrić, 2019:34). Kineziološke aktivnosti uključuju različite vrste tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi čija je primarna svrha osigurati motoričku pismenost koja potiče cjelovit razvoj motorike te optimalan razvoj antropoloških obilježja. Stoga, ključna je primjena kinezioloških aktivnosti od najranije dobi, a dječji vrtić, kao odgojno-obrazovna ustanova dužna je svakodnevno provoditi različite organizacijske kineziološke aktivnosti. U okviru kineziološke metodike razlikujemo 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.



Slika 1. Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi (Petrić, 2019:33)

#### 3.1. Aktivnost tjelesnog odgoja

Aktivnost tjelesnog odgoja najsloženija je organizacijska aktivnost i kao takva temeljna aktivnost tjelesnog vježbanja u predškolskim ustanovama. Svojom složenošću osigurava sustavno i plansko djelovanje na cjelokupan antropološki sustav

djeteta te doprinosi očuvanju i unaprjeđenju njegova zdravlja. Također, gradi temelje opće tjelesne (kineziološke) kulture i stvara navike za složenije tjelesno vježbanje. Aktivnost tjelesnog odgoja ima svoju standardnu strukturu, a čine je sljedeći dijelovi: *uvodni, pripremni, glavni i završni dio*. Svi dijelovi zajedno čine smislenu cjelinu. Iako se aktivnost tjelesnog odgoja provodi kroz spomenute dijelove, podjela nije striktna. Štoviše, strukturu treba sagledati kao pomoć za što uspješniju pripremu i organizaciju, tj. za pravilan izbor sadržaja, najpogodnijeg metodičkog organizacijskog oblika rada, metode rada, sredstva i pomagala, kako bi se stvorili najpovoljniji uvjeti koji omogućuju ostvarenje postavljenih ciljeva i zadaća (Findak, 1995).

### *3.1.1. Uvodni dio aktivnosti*

U uvodnom dijelu aktivnosti važno je pobuditi dječji interes za ono što slijedi. Findak (1995) navodi kako je cilj uvodnog dijela aktivnosti pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno. S emocionalnog stajališta svrha uvodnog djela aktivnosti, ali i zadatak odgojitelja je stvoriti pozitivno raspoloženje u skupini i motivirati djecu za daljnji rad. Dok, s fiziološkog stajališta, odgojitelj brine o sadržajima koje će ponuditi djeci, a da tim istim, uspije podići temperaturu njihova organizma na optimalnu razinu. Isto tako, Findak (1995) navodi antropološke, obrazovne i odgojne zadatke uvodnog dijela aktivnosti.

*Antropološki zadaci* podrazumijevaju primjenu dinamičkih kretnji koje u pokret stavljaju sve dijelove tijela, a istovremeno pripremaju organizam na povećane napore koji utječu na povećane funkcije kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava te na jačanje mišića i razvoj cjelokupne motorike.

*Obrazovni zadaci* uvodnog dijela podrazumijevaju podizanje motoričkih znanja i motoričkih dostignuća.

*Odgojni zadaci* pospješuju stvaranje ugodnog raspoloženja u skupini.

### Organizacija uvodnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja

Uvodni dio započinje okupljanjem na određenom mjestu vježbališta. Mjesto okupljanja određuje odgojitelj po vlastitoj procjeni, a ono mora biti takvo da ne ometa rad i koncentraciju djece. Aktivnost tjelesnog odgoja službeno započinje dogovorenim sportskim pozdravom. Preporučuje se da pozdrav uvijek bude isti i djeci prepoznatljiv. Prije službenog početka, vrlo je važno provjeriti sigurnosne okolnosti (imaju li sva djeca prikladnu odjeću i obuću, jesu li pravilno vezane tenisice, je li skinut sav nakit, je li kosa

svezana i sl.). Nakon toga, slijedi opis i demonstracija sadržaja što omogućuje jasnu predodžbu motoričkih sadržaja koji će se tijekom uvodnog djela aktivnosti izvoditi.

Sadržaji uvodnog dijela trebaju biti jednostavni, lako razumljivi i s pravilnom izmjenom napora i odmora koji ne zahtijevaju preveliku koncentracijsku pozornost. Pejčić i Trajkovski (2018) tako predlažu: trčanje sa zadacima, figurativna trčanja, trčanje s poskocima, skokovima, preskakivanja, dinamične elementarne igre, jednostavne momčadske igre te poznate i jednostavne elemente plesnih struktura. Svim tim sadržajima podiže se fiziološki napor, no u onolikoj mjeri koliko je potrebno da se organizam pripremi za drugi dio aktivnosti koji slijedi.

U uvodnom se dijelu najčešće primjenjuje frontalni oblik rada, a formacija djece zavisi od određenog sadržaja, broja djece i prostornih mogućnosti u kojima se aktivnost provodi. Djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, u postavi vrste, kolone, kruga, odnosno polukruga. Za vrijeme realizacije sadržaja odgojitelj mora stajati na mjestu s kojeg mu se pruža pogled nad cijelom skupinom kako bi mogao pravodobno reagirati na sve nastale situacije: usmjerenje djece, korigiranje pogrešaka, po potrebi dodatno pojašnjenje, upućivanje pomoći, pohvale tijekom rada, poticanje, motiviranje i sl. (Petrić, 2019). Nakon realizacije sadržaja, odgojitelj upućuje djecu na pospremanje sve opreme koja im u nadolazećem dijelu aktivnosti više neće biti potrebna.

### *3.1.2. Pripremni dio aktivnosti*

Svrha pripremnog djela aktivnosti tjelesnog odgoja uključuje pripremu djetetovog lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava za povećane fiziološke napore i kompleksnije motoričke sadržaje koji slijede u nadolazećem radu.

#### Organizacija pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja

Sadržaji koji se u pravilu primjenjuju u ovom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja su opće pripremne vježbe. U radu s djecom rane i predškolske dobi najčešće se koriste vježbe dinamičkog i statičnog istezanja te vježbe jačanja (Petrić, 2019, prema Petrić i sur., 2018). Općim pripremnim vježbama valja utjecati na cijeli organizam, što znači da je vježbama potrebno obuhvatiti više dijelova tijela te ih izvoditi iz više različitih položaja (stojeći, čučajući, klečeći, sjedeći i ležeći). Izbor vježbi kreiran je sukladno funkciji sadržaja glavnog dijela aktivnosti, kako bi svojim utjecajem pripremile organizam za provedbu predviđenih motoričkih znanja. Opće pripremne vježbe mogu se provoditi u mjestu i kretanju, bez pomagala i s pomagalima (loptice, obruči, kratka

vijača i sl.). Vrlo je važno da djeca najprije savladaju vježbe u mjestu bez pomagala te da se tek kasnije, postupno krene s vježbama s pomagalima i u kretanju. Broj vježbi nije točno određen, no preporučuje se da broj ne bude manji od deset, zbog što cjelovitije i efikasnije pripreme djetetova organizma. Redoslijed izvođenja vježbi u pravilu je određen dijelovima tijela, što znači da se s vježbama kreće od vrata, ruku, ramenog pojasa i trupa do zdjeličnog pojasa i nogu. Najveći utjecaj trebao bi biti usmjeren na najopterećeniji dio u odnosu na motoričke sadržaje koji slijede u glavnom dijelu aktivnosti. Organizacija pripremnog dijela počinje završetkom uvodnog dijela. Bitno je da prijelaz bude što prirodniji i brži kako bi se uspio održati kontinuitet rada. Vježbe se mogu izvoditi u gotovo svim formacijama, u slobodnoj formaciji, u polukrugu, u vrsti, no treba voditi brigu o tome da djeca imaju dovoljno mjesta za slobodno i nesmetano izvođenje vježbi.

Neposredno prije početka, odgojitelj prvo kratko opiše i demonstrira svaku vježbu. Tijekom opisa i demonstracije preporučuje se povezivanje stručne terminologije s prepoznatljivim pokretima iz života ljudi, životinja ili općenito prirode, što djeci omogućuje lakše praćenje i razumijevanje svake pojedine vježbe, npr. „Sad ćemo uključiti propelere kao helikopter“ (Petrić, 2019). Također, preporučljivo je da se vježbama dodijeli ime kako bi ih djeca mogla sama povezati s prepoznatljivim pokretima. Nakon odgojiteljeve demonstracije i usvojene određene razine znanja, djeca započinju s izvođenjem. Za to vrijeme odgojitelj obilazi djecu i prati njihovo izvođenje. Pravodobno reagira, ispravlja pogreške, daje upute, pohvaljuje, motivira i sl. Trajanje vježbe određeno je zadovoljenjem njezine primarne svrhe. Odgojitelj procjenjuje reakcije djece te je li se određena vježba ponovila dovoljan broj puta i kada s izvođenjem iste treba završiti. Po završetku, odgojitelj upućuje djecu na pospremanje vježbovnog prostora i opreme koja u sljedećem dijelu aktivnosti više nije potrebna.

### *3.1.3. Glavni dio aktivnosti*

Kako tvrdi Petrić (2019:38): „Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja u pravilu je motorički najkompleksniji i svi ostali dijelovi su u njegovoj funkciji.“ Njegovu strukturu čine glavni „A“ i glavni „B“ dio. Glavni „A“ dio namijenjen je upoznavanju i poučavanju novih motoričkih sadržaja, dok glavni „B“ dio služi za usavršavanje tih istih sadržaja.

### Organizacija glavnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja

Glavni „A“ dio u pravilu sadrži dvije teme odnosno sadržaja. Prilikom odabira temi vrlo je važno da odluka odgojitelja bude u skladu s načelom svestranosti i raznovrsnosti, točnije odabir teme mora biti takav da djeluju različito, što omogućuje svestraniji utjecaj na organizam. Sadržaji glavnog „A“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja mogu proizlaziti iz sljedećih četiriju domena: savladavanje prostora, savladavanje prepreka, savladavanje otpora i savladavanje baratanja predmetima. Ovaj dio aktivnosti iziskuje najviše sportske i ostale opreme. Prilikom pripreme vježbovnog prostora poželjno je uključiti svu djecu, čime se kod njih postiže osjećaj vrijednosti i korisnosti. Također, postiže se i kraća poveznica između dijelova aktivnosti te se održava koncentracija i kontinuitet rada. Nakon što je vježbalište postavljeno i spremno za rad, odgojitelj kratko opiše i demonstrira motorički zadatak. Neposredno nakon toga započinje realizacija. Odgojitelj prati djecu, ispravlja pogreške, daje dodatne upute, motivira, pohvaljuje i sl. Svako dijete treba dobiti mogućnost, priliku i podjednako vrijeme za usavršavanje predviđenog motoričkog zadatka.

Glavni „B“ dio predstavlja sintezu naučenog i dio u kojem emocionalna i fiziološka opterećenja dostižu svoj vrhunac. Povezuju se i situacijski usavršavaju motorički sadržaji glavnog „A“ dijela primjenom motoričkih sadržaja uz glazbu, kinezioloških igara i poligonskih organizacijskih oblika rada (Petrić 2019, prema Petrić i sur., 2018). Odgojitelj i djeca zajedno postavljaju vježbovni prostor, a potom odgojitelj planirani sadržaj opiše i demonstrira čime pospješuje zorniju predodžbu motoričkog sadržaja. Za vrijeme realizacije „B“ dijela odgojiteljeva koncentracija treba biti maksimalna jer su sadržaji koji se provode visokog intenziteta. Glavni „B“ dio djeci pruža vrijednosti bliske svakodnevnom životu poput poštivanja drugih, stjecanja samopouzdanja, suradnje i primjerenog ponašanja prilikom poraza i pobjede, točnije uči tomu kako se pravilno nositi za neuspjehom, odnosno uspjehom.

#### *3.1.4. Završni dio aktivnosti*

„Svrha završnog djela 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“ (Petrić, 2019:41).



### Organizacija završnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja

Sadržaji završnog dijela niskog su intenziteta te njihova primjena potiče relativno mala fiziološka opterećenja. U završnom dijelu aktivnosti primjenjuju se sadržaji poput hodanja sa zadacima, hodanja uz glazbu, vježbi disanja, laganih i smirujućih plesnih struktura. Također, sadržaji poput gađanja gola nogom, gađanja gola rukom, šutiranja na koš i kotrljanja lopte ubrajaju se u kineziološke igre smirujućeg karaktera koje su idealne za provedbu u završnom dijelu. Neposredno prije izvođenja, odgojitelj kratko opiše i demonstrira, a potom prati njihov rad. Na kraju, odgojitelj može djeci dati povratnu informaciju o današnjoj aktivnosti, tražiti njihovo mišljenje, istaknuti trud, zalaganje ili se s nekoliko riječi osvrnuti na bitne detalje. Po završetku slijedi pospremanje vježbovnog prostora i pozdrav. Pozdrav pobuđuje osjećaj pripadnosti skupini i osjećaj završetka u ugodnom ozračju.

### **3.2. Poticajno tjelesno vježbanje**

Jednu od osnovnih potreba ljudskog organizma, pa tako i organizma svakog djeteta, čini potreba za kretanjem. Svrha poticajnog tjelesnog vježbanja upućuje na zadovoljavanje osnovnih (biotičkih) potreba djece za kretanjem koje je potaknuto ponajviše prostornim okruženjem. U poticajnom okruženju djeca samoinicijativno i sasvim prirodno započinju izvoditi motoričke sadržaje koje odgojitelj indirektno potiče različitim materijalima koje postavlja u prostoru u kojem borave. Takvo okruženje motivira dijete na kretanje što uvelike doprinosi njegovom cjelovitom motoričkom razvoju. Funkcionalni i višenamjenski prostori u kojima djeca borave omogućuju integriranje pokreta u svakodnevni odgojno-obrazovni rad. Sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja prilagođeni su i u skladu s djetetovom dobi i materijalnim uvjetima, a njihov je broj onoliko velik dokle pruža dječja mašta i kreativnost. Djeca su stvaratelji, oni sami odlučuju hoće li se i na koji način kretati (hoće li hodati ili trčati, puzati kroz „tunel“, dizati, nositi ili spuštati određeni predmet, preskakati prepreku, penjati se ili visjeti sa švedske ljestve i sl.), na odgojitelju je samo pružati primjereno poticajno okruženje. Važnost poticajnog okruženja je neupitna, stoga se odgojitelj prilikom organizacije ne smije ograničiti samo na unutarnji prostor u kojem djeca borave. Višestruku korist i dobrobit omogućuje uređenje različitog prostora ustanove, a što uključuje i sam vanjski prostor. Unutarnji i vanjski prostori ne smiju se sagledati zasebno, već kao jedna integrirana cjelina koja se međusobno nadopunjuje i djetetu omogućuje cjelokupan razvoj i autentično učenje.

### **3.3. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Jutarnje tjelesno vježbanje doprinosi stvaranju pozitivnog i ugodnog ozračja u skupini, što i jest primarna svrha. Taj oblik vježbanja pomaže djetetu i njegovu organizmu da se na ugodan način pripremi za razne aktivnosti koje slijede tijekom dana. No, osim ovog kratkoročnog cilja, Neljak (2009) ističe kako se jutarnjim tjelesnim vježbanjem postiže i dugoročna odgojno-obrazovna i zdravstvena uloga u odrastanju djeteta. Sadržaji koji se primjenjuju moraju biti jednostavni i djeci poznati. Za vrijeme jutarnjeg vježbanja nema mjesta učenju i usvajanju novih sadržaja. Najefikasniji sadržaji u realizaciji jutarnjeg tjelesnog vježbanja su: opće pripremne vježbe, tjelesno vježbanje uz multimediju, pojedinačne kineziološke igre i tjelesno vježbanje uz igru (Petrić, 2019). Jutarnje tjelesno vježbanje provodi se u jutarnjim satima, netom prije doručka. S obzirom na samu svrhu i sadržaje, jutarnje tjelesno vježbanje može se provoditi gotovo svugdje, no ipak, ukoliko je moguće preporučuje se realizacija na otvorenim površinama. Pošto prethodi doručku, ovaj oblik vježbanja završava pranjem ruku i umivanjem, čime se doprinosi stvaranju višestruke odgojne vrijednosti.

### **3.4. Tjelesno aktivne pauze**

„Organizacija aktivnosti tjelesno aktivne pauze započinje kada odgojitelj nakon dužeg intelektualnog odgojno-obrazovnog rada s djecom primijeti opadanje koncentracije (pažnje), nemir, nepoželjna i neprimjerena ponašanja, zijevanje i bezvoljnost, labilno držanje tijela i sl.“ (Petrić, 2019:50). Tjelesno aktivnim pauzama zadovoljava se primarna svrha sprječavanja daljnjeg umora te se omogućuje odmor centralnog živčanog sustava. Sadržaji koji su se pokazali kao najefikasniji i najbolji izbor za provedbu tjelesno aktivnih pauza s djecom rane i predškolske dobi mogu se svrstati u četiri grupacije: tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe i pojedinačne kineziološke igre.

Tjelesno vježbanje uz priču istovremeno sjedinjuje pokret i govor, čime se kod djece aktivira i pokreće viša razina kognitivnog i fiziološkog napora. Odgojitelj priča priču koju djeca prate izražavanjem različitim pokretima tijela. Ova vrsta vježbanja multifunkcionalne je vrijednosti jer u djetetu budi doživljaj kroz različita osjetila: auditivno (sluh, slušanje priče), vizualno (vid, promatranje pokreta), proprioceptivno (mišići i zglobovi, pokretanje tijela kako bi se izveli pokreti) i vestibularno (kretanje i ravnoteža, izvoženje pokreta) (Petrić, 2019).

Tehnologija je svakim danom sve raširenija, a njezina je dostupnost neupitna. Postala je sastavni dio svakog aspekta ljudskog života, pa je tako ušla i „probila“ vrata odgojno-obrazovnih ustanova. Uzevši u obzir ovu činjenicu, valja iskoristiti njezine vrijednosti. Realizacija tjelesno aktivnih pauzi putem multimedija sve je učestalija. Djeca prateći pokrete na velikim ekranima ponavljaju radnje koje im se prikazuju te na koristan i zabavan način realiziraju tjelesnu aktivnost.

### **3.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

U kontekstu kineziološke metodike, svrha tjelesnog vježbanja s roditeljima podrazumijeva edukaciju roditelja o načinima provođenja kvalitetnog slobodnog vremena u pokretu s vlastitom djecom i dobrobitima koje doprinosi tjelesna aktivnost (Petrić, 2019). Ovim se putem roditelje poučava o načinima kako tjelesnom aktivnošću očuvati i unaprijediti zdravlje, usvojiti zdrave navike, odnosno kako podignuti kvalitetu življenja.

Tijekom jedne pedagoške godine valjalo bi organizirati i provesti najmanje tri aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima. Ono se može organizirati u obliku kinezioloških radionica za djecu i roditelje, kao završni susret (priredbe) na kraju određenih razdoblja (kraj kalendarske/pedagoške godine), tijekom roditeljskih sastanaka i sl.

Suradnja s roditeljima iznimno je važna u svakom kontekstu, pa tako i u kontekstu tjelesnog vježbanja i promoviranja pokreta i zdravih navika.

### **3.6. Šetnje**

Šetnja kao kineziološka aktivnost omogućuje djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku pri čemu dolazi do umjerenog aktiviranja lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava. Suštinu šetnje čini kontinuirano hodanje s planiranim odmorom. Udaljenost i trajanje šetnje sukladna je dobi djece, no ipak, šetnja s djecom rane i predškolske dobi ne bi trebala biti kraća od 500 metara ili 15 minuta. Šetnja se provodi prijedodne, a započinje pripremom djece za izlazak na vanjski prostor (oblačenje, obuvanje). Odgojitelj vodi brigu o tome je li svako pojedino dijete primjereno obučeno s obzirom na vremenske prilike. Za vrijeme šetnje odgojitelj je u stalnom kontaktu s djecom, riječima ili pogledom, brine o dobrobiti svakog djeteta u skupini te usmjerava njegovu pažnju na cilj promatranja (Findak, 1995). Šetnja bi trebala biti sastavni dio svakodnevnog programa rada, osim ako nema ograničavajućih čimbenika koji to sprječavaju. Ukoliko vani vladaju ekstremne vremenske neprilike (jako visoke ili

jako niske temperature, gusta magla, jaka kiša ili snijeg), odlazak u šetnju nužno je otkazati. Tijekom šetnje djeca su u stalnoj interakciji s neposrednom prirodom i društvenom okolinom što stvara prilike za usvajanje mnogih odgojno-obrazovnih vrijednosti. Šetnja završava ponovnim povratkom u ustanovu dječjeg vrtića, vraćanjem čiste obuće i odjeće te pranjem ruku i umivanjem.

### **3.7. Izlet**

Djeca rane i predškolske dobi neposrednim kontaktom upoznaju svijet oko sebe. Potrebno je zadovoljiti njihovu potrebu te im pružiti što više poticaja i iskustva kojima će upoznati prave vrijednosti okoline, što ujedno i podrazumijeva primarnu svrhu provedbe izleta odgojno-obrazovne ustanove. Izlet karakterizira njegova tema (cilj) i edukacijska komponenta koja pruža veliku mogućnost integriranja gotovo svih područja u odgojno-obrazovnom sustavu (Petrić, 2019).

Da bi izlet uspio mora biti dobro pripremljen, organiziran i u konačnici dobro proveden. Organizacija započinje planiranjem odgojitelja koje je sukladno trenutnim potrebama i razvojni zadaćama djece i cijele ustanove ranog i predškolskog odgoja. Suradnja s roditeljima neophodna je u okviru planiranja i provedbe izleta, odgojitelj s roditeljima prolazi organizacijsko-tehničke pripreme. Važno je utvrditi mjesto, pravac kretanja, dan i sat polaska i dolaska, mjesto okupljanja, način kretanja, što pripremiti i ponijeti te predvidjeti financijske troškove koje će izlet prouzročiti. Pripremanje i upoznavanje djece s radnjama koje ih tijekom izleta očekuju čine značajnu komponentu. Ukoliko je moguće, odgojitelj s djecom istražuje mjesto izleta i mogućnosti koje se tamo nude. Razgovor i dogovor koji prethodi izletu, a tiče se donošenja i formuliranja pravila, važan je za primjereno i poželjno ponašanje koje se tijekom provedbe izleta očekuje. Dobrom pripremom smanjuje se, ili u potpunosti sprječava, mogućnost nastajanja neželjenih situacija što ujedno doprinosi kvalitetnoj provedbi izleta. U kineziološkom smislu, kao kineziološki sadržaj, izlet najčešće obuhvaća pješaćenje s mogućom kombinacijom prijevoza. Za djecu rane i predškolske dobi najprikladniji su odlasci u prirodno okruženje koja nude idealnu priliku za upoznavanje i ostvarivanje sadržaja koje prirodno okruženje nudi.

### **3.8. Zimovanje**

Zimovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima koji omogućuje djeci realizaciju različitih specifičnih odgojno-obrazovnih kinezioloških

sadržaja u spomenutim uvjetima. Kineziološki sadržaji koje zimovanje pruža mogu se provoditi u zatvorenim i otvorenim prostorima. Ukoliko su mikroklimatski uvjeti povoljni, s djecom rane i predškolske dobi, uglavnom se provode sadržaji na otvorenom: sanjkanje, skijanje, klizanje i izleti. Isto tako, zimski su uvjeti pogodni za provedbu kinezioloških igara na snijegu i motoričkih igara s prirodnim oblicima kretanja (trčanje, skakanje, bacanje, gađanje i sl.). U trenucima nepovoljnih mikroklimatskih uvjeta, odlazak i boravak u prirodi na otvorenome izostaje. U takvim situacijama organiziraju se i provode razne aktivnosti poput motoričkih aktivnosti uz glazbu te razne kineziološke igre u zatvorenom prostoru (maskenbal, likovne radionice, tematske zabave poput pidžama party, lude frizure, party-filmske večeri i sl.) (Petrić, 2019).

Kvalitetnom i uspješnom zimovanju prethodi postupak planiranja i pripreme. U današnje vrijeme, velik dio posla obavljaju specijalizirane agencije za organizaciju takvog oblika višednevnog boravka. No, uloga odgojitelja je neupitna. Odgojiteljeva je obaveza pobrinuti se o informiranju roditelja, a prije svega zatražiti i dobiti njihov pristanak za organizaciju zimovanja. Zajedničkom suradnjom bira se mjesto zimovanja, određuje se dan i sat polaska i dolaska, pravac i smjer kretanja, mjesto okupljanja, koju opremu ponijeti i u konačnici se iznosi točan financijski izdatak. Osim komunikacije s roditeljima, odgojitelj je dužan uspostaviti kvalitetnu suradnju sa stručnim timom dječjeg vrtića koji će sudjelovati u organizaciji i realizaciji zimovanja. Također, vrlo je važna priprema djece, od upoznavanje s mjestom zimovanja i radnjama koje ih očekuju do tjelesne pripreme njihova organizma za moguće fiziološke napore.

### **3.9. Ljetovanje**

Ljetovanje predstavlja organizirani višednevni boravak za vrijeme ljetnih mjeseci, najčešće uz more ili neke druge vodene površine poput jezera, rijeka ili potoka. „Neovisno o tome gdje se provode, ljetovanja su višestruko korisna, ponajprije zato što učenicima omogućavaju da ispune svoje slobodno vrijeme na organiziran i zdrav način, te da na kraće vrijeme napuste mjesto boravka i „prepuste“ se prirodi“ (Findak, 1999:67). Takav boravak u prirodi omogućuje djeci realizaciju specifičnih kinezioloških sadržaja koji se provode isključivo ljeti. Kineziološke aktivnosti mogu se realizirati na prirodnim površinama i sportskim terenima koje ljetovalište posjeduje. No ipak, najčešće se provode kineziološke aktivnosti u vodi: plivanje, igranje u vodi, obuka neplivača i drugo (Petrić, 2019). Nerijetko se realiziraju i razna pješaćenja te izleti

brodom, dok večernji program uglavnom obuhvaća aktivnosti poput motoričkih aktivnosti uz glazbu, maskenbala, likovnih radionica.

Ljetovanje pruža dozu zabave i uživanja s dozom odgojnog i obrazovnog karaktera. Djeca tijekom boravka stječu specifične kompetencije pravodobnog boravka u prirodi tijekom ljetnih uvjeta (opasnosti duljeg boravka i izlaganja suncu, kako se zaštititi od istog, koju opremu koristiti i sl.). Organizacija takvog oblika višednevnog boravka gotovo je jednaka organizaciji zimovanja. Odgojiteljeva je dužnost pobrinuti se da sadržaji koji se provode budu u skladu s interesima i trenutnim sposobnostima djece, da uključuju ravnopravno svu djecu te ta pružaju dozu zabave i poučnosti.

### **3.10. Sportski trening**

Rana životna dob povoljno je vrijeme za usmjeravanje djece prema određenom sportu. U okviru ranog i predškolskog uzrasta, sportski trening provodi se u sklopu dvije vrste sportskih programa:

- u ustanovi ranog odgoja („sportski vrtić“) i
- integriranom i specijaliziranom sportskom programu u organizaciji određenog sportskog kluba ili udruge (Petrić 2019, prema Domika, Armano i Petrić, 2018).

Sportski trening u specijaliziranim sportskim programima provodi se izvan redovnog odgojno-obrazovnog programa pod vodstvom osobe osposobljene za rad u sportu. Findak (1999) kao osnovni cilj sportskog treninga ističe zadovoljavanje djetetovih povećanih interesa prema određenom sportu. Sportskim treningom razvija se pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju te se stvaraju navike i potrebe svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Štoviše, sportski trening ima velik doprinos u razvoju socijalnih kompetencija čiji razvoj izravno potiče boravak s vršnjacima.

Organizacija sportskog treninga gotovo je identična organizaciji aktivnosti tjelesnog odgoja. Svaki trening započinje uvodnim i pripremnim dijelom zbog što bolje fizičke i psihičke pripreme djetetova organizma. Glavni dio usmjeren je na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta, dok završni dio osigurava umirivanje djetetova organizma.

## 4. ORGANIZACIJSKE POSTAVE I OBLICI TJELESNOG VJEŽBANJA

Uspješna, kvalitetna te efikasna provedba kinezioloških aktivnosti i drugih organizacijskih oblika rada ovisi o više čimbenika, među njima važno mjesto pripada organizaciji tjelesnog vježbanja koja se uz prikladan izbor i dobru pripremu približava autentičnim potrebama djece rane i predškolske dobi. Organizacija tjelesnog vježbanja definira se kao način raspoređivanja djece po vježbovnom prostoru za vrijeme provedbe kinezioloških aktivnosti s ciljem postizanja racionalnijeg i efikasnijeg odgojno-obrazovnog procesa i tjelesnog vježbanja. Odabir organizacijske postave ili oblika tjelesnog vježbanja ovisi o cilju i zadaćama koje se žele i trebaju ostvariti za vrijeme realizacije kineziološke aktivnosti ili u sklopu nekog drugog organizacijskog oblika rada. Dakako, treba respektirati i druge relevantne činitelje, a prilikom odabira organizacijske postave posebice treba brinuti o:

- broju djece,
- vrsti motoričkog sadržaja,
- materijalnim uvjetima i
- trenutnim potrebama djece.

Osim o pravilnom izboru, treba voditi brigu i o pravilnoj interpretaciji koju pospješuje kvaliteta i kvantiteta rada odgojitelja. Odgojitelj je dužan obogaćivati svakodnevnu praksu kojom povećava dječji interes za vježbanjem i sveukupnu efikasnost odgojno-obrazovnog procesa.



Slika 2. Organizacijske postave i oblici tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi (Petrić, 2019:99)

## 4.1. Postave tjelesnog vježbanja

„Organizacijske postave tjelesnog vježbanja u pravilu prevladavaju tijekom osnovne organizacije djece po vježbalištu. Primjenjuju se prilikom realizacije svih kinezioloških aktivnosti te su sastavni dio organizacijskih oblika tjelesnog vježbanja, a zajedno čine jedinstvenu cjelinu“ (Petrić, 2019:100). Svaka organizacijska postava tjelesnog vježbanja razlikuje se svojom specifičnošću i strukturom. Mnogi autori, pa tako i Petrić (2019) i Neljak (2010), u osnovne organizacijske postave tjelesnog vježbanja ubrajaju:

- vrstu,
- kolonu,
- polukrug,
- krug i
- proizvoljnu ili slobodnu organizacijsku postavu tjelesnog vježbanja.

### 4.1.1. Vrsta

Vrsta kao organizacijska postava tjelesnog vježbanja podrazumijeva skupinu djece svrstanih bočno jedan do drugoga na zamišljenoj liniji ili postojećoj crti. Djeca se u postavi vrste mogu svrstati po mnogim kriterijima, no najčešće se svrstavaju po kriteriju tjelesne visine ili spola. Zbog svoje jednostavnosti, učestalo se primjenjuje u radu sa svim dobnim skupina i u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja.



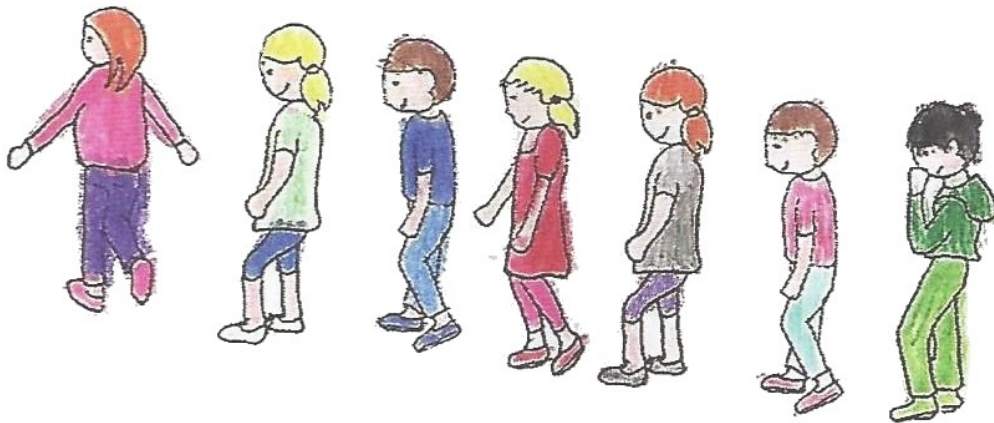
Slika 3. Djeca u postavi vrste (Petrić, 2019:100)

### 4.1.2. Kolona

Kolona kao organizacijska postava tjelesnog vježbanja podrazumijeva raspoređivanje djece jednog iza drugoga po zamišljenoj liniji ili postojećoj crti. Kolone



moгу biti postavljene po širini i dužini, paralelno i nasuprotno (Neljak, 2010). Ovisno o odluci odgojitelja, kolone mogu biti formirane istospolno, mješovito po spolu, homogenizirano po sposobnostima djece ili heterogeno po izboru djece. Kolona je pogodna i primjenjiva u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Također, valja spomenuti pogodnost kolone i njezinu učestalu primjenu u brojnim odgojno-obrazovnim situacijama s djecom rane i predškolske dobi.



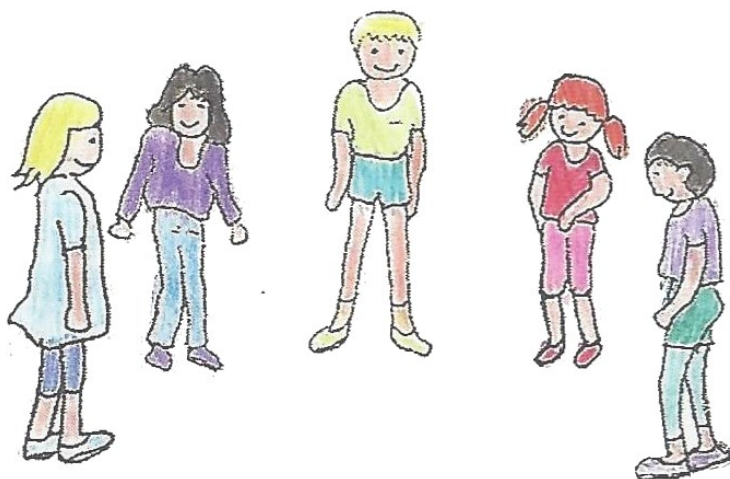
Slika 4. Djeca u postavi kolone (Petrić, 2019:100)

#### 4.1.3. Krug i polukrug

Krug i polukrug karakterizira oblik kružnice koji podrazumijeva raspoređivanje djece polubočno jedan pored drugoga po zamišljenoj liniji ili postojećoj crti kruga, odnosno polukruga.



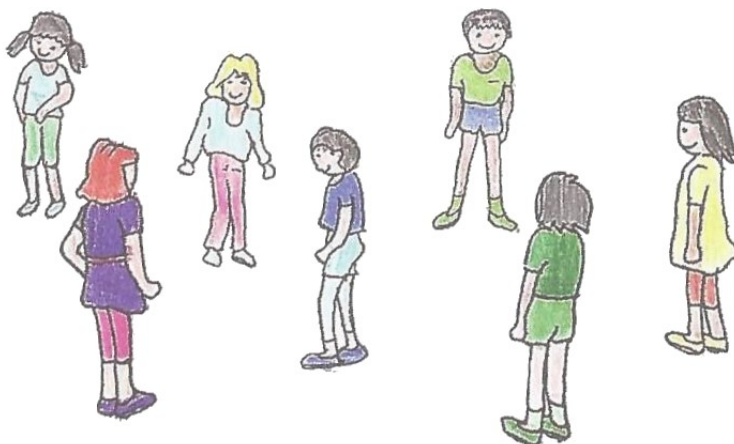
Slika 5. Djeca u postavi kruga (Petrić, 2019:101)



Slika 6. Djeca u postavi polukruga (Petrić, 2019:101)

#### 4.1.4. Proizvoljna postava

Proizvoljno ili „slobodno“ raspoređivanje karakterizira samostalno zauzimanje određenog mjesta na vježbovnom prostoru djeteta ili djece bez određene formacije koja može činiti cjelinu. Prednost ove postave tjelesnog vježbanja leži u vremenskoj učinkovitosti jer njezina provedba iziskuje malo vremena. Nedostatkom proizvoljne postave smatra se otežana vizualna i auditivna komunikacija s djecom.



Slika 7. Djeca u proizvoljnoj postavi (Petrić, 2019:102)

## 4.2. Jednostavne postavbe vježbanja

Jednostavne postavbe vježbanja omogućuju istodobno izvođenje motoričkog zadatka sa stalnim zadržavanjem na istom vježbovnom mjestu. Često se nazivaju i „nepromjenjivim“ postavama vježbanja. S obzirom na spomenute uvjete, motorički zadaci mogu se izvoditi na tri načina:

- a) jedan istovjetni motorički zadatak istodobno,
- b) jedan istovjetni motorički zadatak naizmjenično,
- c) više različitih motoričkih zadataka sukcesivno (Neljak, 2010).

Petrić (2019) ističe kako ovaj oblik tjelesnog vježbanja karakterizira prilično brzo postavljanje vježbovnih mjesta čime se pospješuje zadržavanje visoke razine koncentracije djece.

Jednostavnim postavama vježbanja pripadaju: *pojedinačan oblik tjelesnog vježbanja i osnovni grupni oblici tjelesnog vježbanja (postava dvojke, postava trojke, postava četvorke itd.)*.

### 4.2.1. Pojedinačna postava vježbanja

Pojedinačna postava vježbanja s djecom rane i predškolske dobi podrazumijeva istodobno izvođenje istog motoričkog zadatka svakog djeteta u skupini pojedinačno (samostalno), bez neposredne suradnje s drugim djetetom. Raspoređivanje djece u pojedinačnoj postavi vježbanja ovisi o obilježjima strukture motoričkog zadatka koji se provodi. Sukladno tome, položaj djeteta u odnosu na odgojitelja, spravu, pomagalo ili drugo dijete može biti: čeon, bočni, polubočni, proizvoljni ili okrenut leđima. Ovaj oblik gotovo i ne posjeduje pasivno vrijeme, što je iznimno bitno za zadržavanje koncentracije djece i efektivno tjelesno vježbanje. Pojedinačna postava pospješuje razvoj antropoloških obilježja djece i kvalitetnije usavršavanje motoričkih sadržaja. Primjena pojedinačne postavbe moguća je u svim dijelovima aktivnosti.



Slika 8. Djeca u pojedinačnom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:103)

#### 4.2.2. Postava dvojki

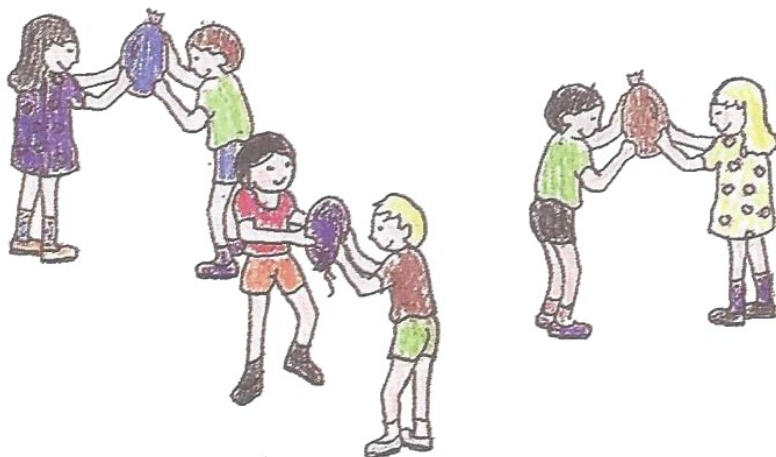
Postava dvojke ili „rad u paru“ uključuje postavu vježbanja u kojoj dvoje djece, u pravilu surađujući, istodobno izvršavaju isti motorički zadatak. Takav oblik organizacijske postave primjenjiv je u radu sa svim dobnim skupinama i u svim dijelovima aktivnosti. Pri započinjanju provedbe motoričkog zadatka, dva djeteta mogu biti postavljeni jedan prema drugome: bočno, čeono, leđima ili jedan iza drugoga (Neljak, 2010).

Rad u paru može se odvijati na dva načina:

- u obliku suradnje i
- u obliku pasivnog, poluaktivnog i aktivnog partnera (Findak, 1999).

Neovisno o tome na koji se način rad u paru odvija, prilikom formiranja parova, potrebno je brinuti o:

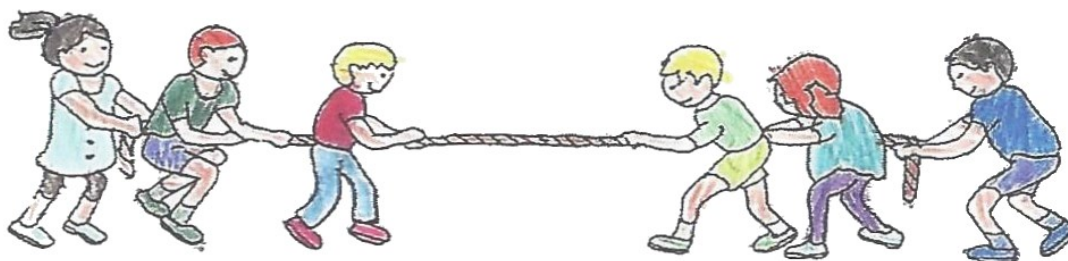
- spolu,
- tjelesnoj težini i visini,
- sposobnostima,
- motoričkim postignućima i
- željama djece (kada je to moguće i u skladu s prethodno navedenim).



Slika 9. Djeca plešu s balonima u organizacijskom obliku parova (Petrić, 2019:103)

#### 4.2.3. Postava trojki

Postava trojki organizacijska je postava u kojoj se djeca svrstavaju u trojke, pa svaka trojka u pravilu surađujući, istodobno izvršava isti motorički zadatak. Postava trojki najčešće se provodi u glavnom „A“ dijelu, a rjeđe u uvodnom i pripremnom dijelu aktivnosti. Djeca u postavi trojke mogu biti postavljena jedan prema drugome: bočno, polubočno, jedan iza drugoga i nasuprotno čeonu (Neljak, 2010).



Slika 10. Djeca povlače konop u organizacijskom obliku trojki (Petrić, 2019:104)

#### 4.2.4. Postava četvorke

Postava četvorke je postava u kojoj se djece svrstavaju u četvorke, pa svaka četvorka u pravilu surađujući istodobno izvršava isti motorički zadatak. Četvorke su kao i trojke, za razliku od dvojki, rijetko primjenjive u uvodnom i pripremnom dijelu aktivnosti, a najčešće se primjenjuju u glavnom „A“ djelu aktivnosti. Četiri učenika za vrijeme provedbe motoričkog zadatka mogu biti postavljena jedan prema drugom: bočno, polubočno, jedan iza drugoga, polubočno istosmjerno u krugu, nasuprotno bočno i polubočno u obliku kvadrata (Neljak, 2010).



Slika 11. Djeca guraju sportsku spravu u organizacijskom obliku četvorki (Petrić, 2019:104)

### 4.3. Složene postavne vježbanja

Složene postavne vježbanja omogućuju izvođenje različitih motoričkih zadataka na različitim vježbovnim mjestima što inicira izmjenu djece po vježbovnim mjestima. Ova organizacijska postava tjelesnog vježbanja primjenjiva je isključivo u glavnom djelu aktivnosti. Za razliku od jednostavnih postavi vježbanja, kod složenih postava, nakon postavljanja vježbovnih mjesta na početku glavnog „A“ dijela, odgojitelj ne mijenja programske sadržaje, već djeca mijenjaju vježbovna mjesta.

Složenim postavama tjelesnog vježbanja pripadaju: paralelna, *izmjenična*, *paralelno-izmjenična*, *statična*, *kružna*, *stazna* i *poligonska postava vježbanja*. U radu s djecom rane i predškolske dobi ne primjenjuju se statična, kružna i stazna postava vježbanja.

#### 4.3.1. Paralelna postava vježbanja

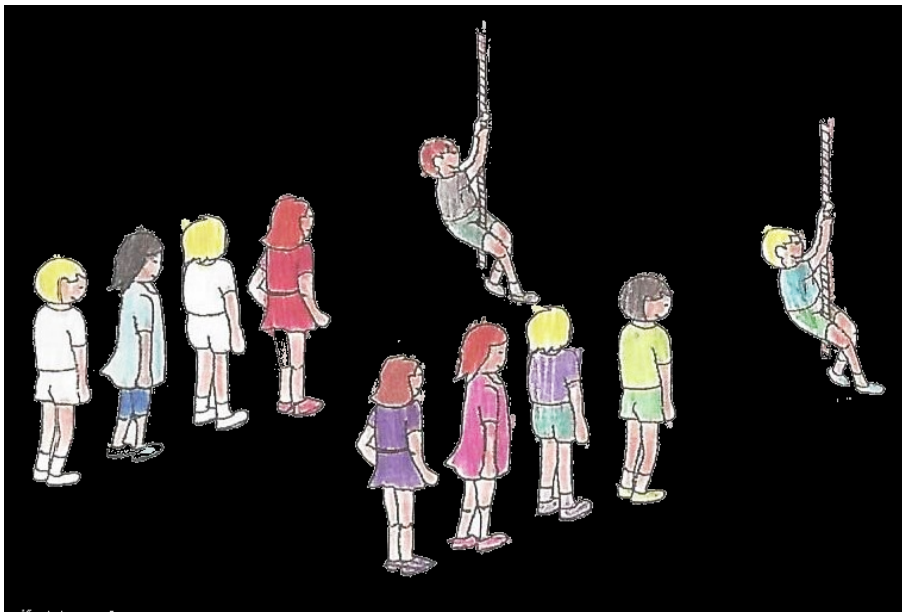
Paralelna postava vježbanja s djecom rane i predškolske dobi podrazumijeva njihovu podjelu na dvije ili više skupina koji u isto vrijeme izvode isti motorički zadatak zadržavajući se na istom vježbovnom mjestu. Zbog svoje jednostavnosti, relativno lake primjenjivosti i efikasnosti često se primjenjuje u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja, ali i u ostalim kineziološkim aktivnostima (Petrić, 2019).

„Što je veći broj paralelno postavljenih motoričkih zadataka proporcionalno se smanjuje broj djece po vježbovnom mjestu, a time se potencijalno povećava broj ponavljanja tjelovježbenog zadatka“ (Neljak, 2010:105). Iz tog se razloga primarnom



svrhom ove organizacijske postave u glavnom „A“ dijelu smatra usavršavanje motoričkih zadataka.

U kojoj će postavi djeca čekati na red do izvršenja zadatka ovisi o strukturi motoričkog zadatka, ali i procjeni i odluci odgojitelja. Ukoliko se izvodi novi motorički zadatak, važno se voditi time da djeca imaju što bolju preglednost. U tom se slučaju djeca raspoređuju u postavu vrste, polukruga ili kruga. Nerijetko razlog poput materijalnih uvjeta ili neki drugi razlozi primoraju odgojitelja na donošenje odluke da djeca čekaju na izvršenje zadatka u kolonama ili nekim drugim formacijama.



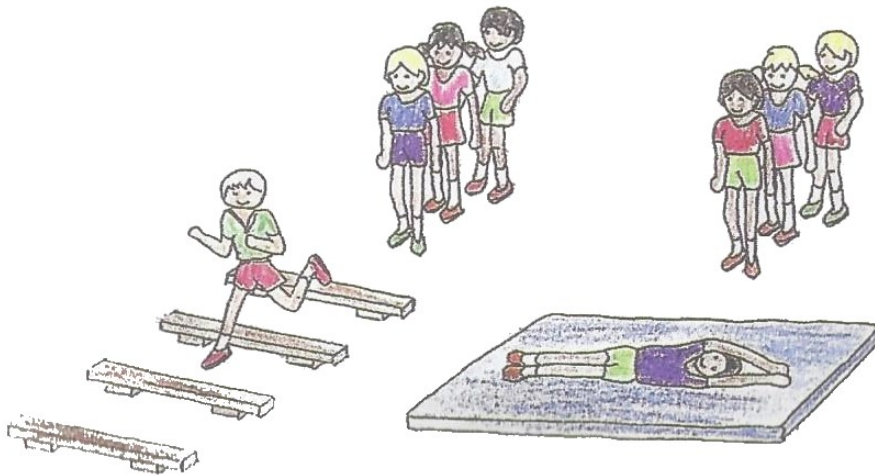
Slika 12. Djeca u paralelnom organizacijskom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:105)

#### 4.3.2. Izmjenična postava

Izmjenični postava vježbanja s djecom rane i predškolske dobi podrazumijeva podjelu djece na dvije ili više skupina koje se nalaze pored svog vježbovnog mjesta u određenoj postavi (vrsta, kolona, polukrug, ili dr.). Broj skupina jednak je broju različitih motoričkih zadataka. Tako podijeljena djeca istodobno, jedan za drugim na svom vježbovnom mjestu, izvode zadani motorički zadatak. Nakon određenog vremena, na poticaj odgojitelja djeca mijenjaju vježbovna mjesta i započinju sa izvršavanjem drugog motoričkog zadatka.

Prilikom odabira motoričkih zadataka, odgojitelj brine o tome da svi zadaci koji se provode budu poznati djeci, odnosno da je najviše jedan zadatak nov, zadatak s kojim se djeca po prvi puta susreću. Razina usvojenosti ili usavršenosti motoričkog zadatka

osnovni je kriterij po kojem odgojitelj procjenjuje kod kojeg će vježbovnog mjesta provesti najviše vremena (Neljak, 2010). Dakle, odgojitelj je dominantno prisutan prilikom izvedbe novog motoričkog zadatka, prilikom izvedbe motoričkog zadatka koji ima najmanju usavršenosti ili pak motoričkog zadatka koji zahtjeva čuvanje i pomaganje.



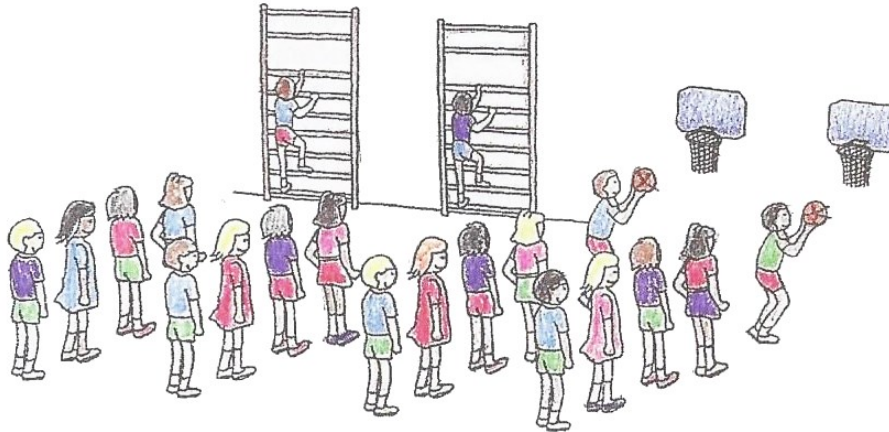
*Slika 13.* Djeca u izmjeničnom organizacijskom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:106)

#### 4.3.3. *Paralelno-izmjenična postava*

„Paralelno-izmjenični organizacijski oblik tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi u svom standardnom obliku podrazumijeva realizaciju dva motorička zadatka na način da se djeca svrstaju u najmanje četiri skupine koje stoje pored svog radnog mjesta u određenoj postavi (vrsti, koloni, polukrugu ili slično)“ (Petrić, 2019:107). Dvije skupine djece izvodi jedan motorički zadatak, a ostale dvije drugi motorički zadatak. Nakon određenog vremena, na poticaj odgojitelja, djeca mijenjanju vježbovna mjesta. Uvjeti ovog oblika tjelesnog vježbanja omogućuju zadovoljavanje primarne svrhe paralelno-izmjenične postave, koja prema Neljaku (2010) podrazumijeva usavršavanje motoričkih sadržaja.

Razina uvježbanosti motoričkog zadatka određuje pored kojeg će vježbovnog mjesta odgojitelj provesti najviše vremena. U pravilu, najviše vremena provodi pokraj one skupine djece čija je razina uvježbanosti najniža zbog čega im je najpotrebnija povratna informacija ili pokraj one skupine čije izvršenje motoričkog zadatka iziskuje čuvanje i stručno pomaganje odgojitelja.





Slika 14. Djeca u paralelno-izmjeničnom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:107)

#### 4.3.3.1 Dopunske vježbe

Dopunske vježbe su jednostavni i djeci poznati motorički zadaci koji funkcionalno različito nadopunjuju programske sadržaje glavnog „A“ djela aktivnosti. Primjena dopunskih vježbi rezultira smanjenjem pasivno provedenog vremena djece na vježbovnom mjestu i povećanjem efektivnog vremena vježbanja u cjelini.

Primjena dopunskih vježbi pogodna je u situacijama s velikim brojem djece na vježbovnom mjestu i naizmjeničnim izvođenjem motoričkih zadataka iz razloga što jedino takvi motorički zadaci sadrže pasivno provedeno vrijeme. Sukladno tome, dopunske vježbe primjenjuju se isključivo kod paralelne, paralelno-izmjenične i izmjenične postave.

Vrlo je važno da odabrana dopunska vježba za vrijeme njezina izvođenja ne zahtjeva odgojiteljev angažman. Ona mora biti takva da ju djeca nakon kratkog opisa i demonstracije mogu samostalno izvoditi. „Postoji pet vrsta dopunskih vježba koje se nazivaju prema njihovom djelovanju:

- utilitarna,
- kompenzatorna,
- korigirajuća,
- relaksirajuća i
- kombinirana“ (Neljak, 2010:114).

*Utilitarna* dopunska vježba po biomehaničkoj strukturi gibanja prilično je slična strukturi gibanja motoričkog sadržaja. Često se primjenjuje uz osnovni motorički sadržaj jer pospješuje njegovo usvajanje i usavršavanje.

*Kompenzatorna* dopunska vježba aktivira one dijelove lokomotornog sustava koji nisu aktivirani u osnovnom programskom sadržaju.

*Korektivna* dopunska vježba u ulozi je ispravljanja strukture gibanja programskog sadržaja.

*Relaksirajuća* dopunska vježba doprinosi opuštanju mišićne skupine koja je izrazito aktivirana prilikom izvođenja osnovne strukture gibanja.

*Kombinirana* dopunska vježba sastoji se od dvije ili tri prethodno navedene dopunske vježbe. Primjenjuje se u izrazito lošim materijalno-tehničkim uvjetima procesa vježbanja. Ukoliko se kombinirana dopunska vježba sastavlja od utilitarne ili korektivne dopunske vježbe, slijedi pravilo koje ističe da one moraju biti postavljene prije kompenzatorne i relaksirajuće dopunske vježbe.

Važno je naglasiti kako dopunske vježbe ne smiju trajati predugu, drugim riječima ne smiju nadjačati postojeći osnovni motorički sadržaj.

#### 4.3.4. Poligonska postava vježbanja

„Poligon je pojam koji se odnosi na vježbalište s preprekama, koje vježbač prolazi određenim redoslijedom u proizvoljnom, zadanom ili što kraćem vremenu“ (Neljak, 2010:132). Stoga, poligonski organizacijski oblik tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi u pravilu podrazumijeva niz jednostavnih i djeci poznatih motoričkih zadataka koje oni izvršavaju jedan za drugim.

S obzirom na vrste sprava i rekvizite koje se tijekom postavljanja poligona koriste, u odgojno-obrazovnom području, Petrić (2019) razlikuje tri vrste poligona:

- pomični,
- nepomični,
- kombinirani.

*Pomični* poligon realizira se u prilagođenim zatvorenim prostorima, a za njegovo se postavljanje rabe pomične sprave (švedski sanduk, strunjače...) i rekviziti (obruč, čunjevi, niske prepone...).

*Nepomični* poligon postavlja se na otvorenom prostoru te se za njegovu formaciju i izvršenje motoričkih zadataka nerijetko koriste stepenice, ograde, zidovi i razne fiksne konstrukcije poput penjalica, tobogana.

*Kombinirani* poligon sadrži elemente pomičnog i nepomičnog poligona, a za njegovo se postavljanje primjenjuju i rabe nepomična pomagala u kombinaciji s pomičnim spravama i rekvizitima.

Priprema i realizacija poligonskog oblika tjelesnog vježbanja biti će kvalitetnija ukoliko se u obzir uzmu i zadovolje dvije temeljne karakteristike, a to su raznovrsnost i dinamičnost (Petrić, 2019). Raznovrsnost se postiže primjenom motoričkih zadataka koje obuhvaćaju dvije domene, odnosno njihove cjeline. Dok se dinamičnost osigurava jednostavnošću i protočnošću zadataka. „Zbog velikog broja vježbovnih mjesta ona moraju biti „protočna“, što znači da vrijeme svladavanja svakog vježbovnog mjesta mora biti relativno podjednako trajanja“ (Neljak, 2010:133). Nadalje, prilikom pripreme i realizacije poligonskog oblika tjelesnog vježbanja trebalo bi voditi brigu o broju zadataka od kojih će se poligon sastojati, što prvenstveno ovisi o primarnom cilju njegove primjene. Poligon se sastoji od najmanje sedam do najviše dvadeset vježbovnih mjesta, a točan broj ovisi o:

- broju djece,
- raspoloživom prostoru i
- materijalnim uvjetima.

Prilikom sastavljanja poligonskog organizacijskog oblika vježbanja, nužno je koristiti potpuno automatizirane strukture gibanja. Na temelju vlastite procjene, ovisno o stupnju usavršenosti motoričkih znanja djece, odgojitelj odabire pojedine strukture gibanja, a najčešće postavlja koordinacijski jednostavnija gibanja. Time se postiže cilj ovog oblika tjelesnog vježbanja koja podrazumijeva situacijsko usavršavanje motoričkih znanja i podizanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti vježbača (Neljak, 2010).

Uključujući sveobuhvatnu složenost, evidentna je činjenica da u poligonskom obliku vježbanja prevladava kontinuirano varijabilno opterećenje, stoga je vrlo važno planiranje odmora kao i njegova kompetentna primjena. Odmor se najčešće primjenjuje u intervalu od dvije minute vježbanja i jedne minute aktivnog odmora.

Iako se poligonska postava najčešće primjenjuje u glavnom „A“ dijelu aktivnosti, može se primijeniti i u uvodnom dijelu. Koristi se u izmjeničnim i paralelno-izmjeničnim načinima vježbanja (Neljak, 2010).



*Slika 15.* Djeca u poligonskom organizacijskom obliku tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019:108)

Odabir organizacijskih postava i oblika tjelesnog vježbanja treba sagledati funkcionalno, a ne formalno. Kompetentnost odgojitelja i razina njegove stručnosti doprinosi intenzifikaciji i optimalizaciji odgojno-obrazovnog rada i procesa tjelesnog vježbanja prilagođavajući se istovremeno stvarnim potrebama svakog pojedinog djeteta.

## 5. ZAKLJUČAK

Respektirajući dobrobit tjelesne aktivnosti, neophodno je poticati djecu na zdrav i produktivan način provođenja vremena. Razdoblje rane i predškolske dobi najvažnije je razdoblje u životu djeteta jer se tada stječu osnove koje kasnije formiraju čovjeka. Ono je najpovoljnije vrijeme za poticanje skladnog rasta i razvoja s dugoročnom odgojno-obrazovnom i zdravstvenom ulogom. Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću pospješuje se razvoj morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te svih dimenzija antropološkog statusa. Dijete kroz različita iskustva, kroz pokret i kretanje istražuje i upoznaje sebe i svijet koji ga okružuje, usvajajući tako dobrobiti koje doprinose kognitivnom, socijalnom i emotivnom razvoju. Integriranje pokreta i raznih kinezioloških aktivnosti (tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening) u odgojno-obrazovni rad pogoduje zdravom i cjelovitom razvoju svakog pojedinog djeteta. Organizacija i provedba takvih aktivnosti ovisi o spremnosti i kompetentnosti odgojitelja koju obogaćuje kvaliteta i kvantiteta njegova rada. Efikasnost tjelesnog vježbanja i drugih organizacijskih oblika rada ovisi o brojnim čimbenicima, no primjeren odabir organizacijskih oblika rada predstavlja značajan put optimalizacije procesa vježbanja.

## 6. LITERATURA

1. Findak, V. (1999.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V., Delija K. (2001.) *Tjelesna i zdravstven kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip d.o.o.
4. Neljak, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
5. Neljak, B. (2010.) *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Skriptarnica SKIF na Kineziološkom fakultetu.
6. Pejčić A., Trajkovski B. (2018.) *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Drugo izdanje. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
7. Petrić, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

## SAŽETAK

Poticanje pozitivnih životnih navika, kao i primjena redovite tjelesne aktivnosti, predstavlja temelj prema kojem će dijete dobrovoljno, u većoj mjeri, birati sadržaje aktivnog provođenja vremena nasuprot aktivnostima sedentarnog tipa. Tjelesno vježbanje od izuzetne je važnosti u razdoblju djetinjstva, a ujedno i važan čimbenik razvoja antropoloških obilježja te dobar način postizanja i održavanja zdravlja. Integriranje pokreta i raznih kinezioloških aktivnosti (tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening) u odgojno-obrazovni rad pogoduje zdravom i cjelovitom razvoju svakog djeteta. Organizacija i dobra priprema odgojitelja prethode uspješnoj i kvalitetnoj provedbi kinezioloških aktivnosti i drugih organizacijskih oblika rada.

*Ključne riječi:* tjelesno vježbanje, kineziološke aktivnosti, organizacijske postavbe i oblici tjelesnog vježbanja (jednostavni, složeni).

## **SUMMARY**

Encouraging positive life habits, as well as the application of regular physical activity, is the basis according to which the child will voluntarily, to a greater extent, choose the contents of active pastime versus sedentary activities. Physical exercise is extremely important in childhood, and at the same time an important factor in the development of anthropological characteristics and a good way to achieve and maintain health. Integrating movement and various kinesiological activities (physical education, stimulating physical exercise, morning physical exercise, active physical breaks, physical exercise with parents, walking, excursions, winter holidays, summer and sports training) in educational work contributes to the healthy and complete development of each child. The organization and good preparation of educators precede the successful and quality implementation of kinesiological activities and other organizational forms of work.

*Key words:* physical exercise, kinesiological activities, organizational settings and forms of physical exercise (simple, complex).