

Organizacija tjelesnog vježbanja

Koštić, Barbara

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:654182>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-08**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

BARBARA KOŠTIĆ

ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA

Završni rad

Pula, rujan, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

BARBARA KOŠTIĆ

ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA

Završni rad

JMBAG: 0303096742, redoviti student

Studijski smjer: Prijediplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu 2

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: prof. dr. sc. Iva Blažević

Sumentor: dr. sc. Loris Benassi

Pula, rujan, 2023.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Student

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA
o korištenju autorskog djela

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

_____ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Tjelesno vježbanje	2
3. Organizacija procesa tjelesnog vježbanja.....	4
4. Opća organizacija procesa tjelesnog vježbanja: vrste kinezioloških aktivnosti	6
4.1. Aktivnost tjelesnog odgoja	6
4.2. Poticajno tjelesno vježbanje	7
4.3. Jutarnje tjelesno vježbanje	7
4.4. Tjelesno aktivne pauze.....	8
4.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima	8
4.6. Šetnje	9
4.7. Izleti	9
4.8. Zimovanje	10
4.9. Ljetovanje	10
4.10. Sportski trening	11
5. Organizacija procesa tjelesnog vježbanja.....	12
5.1. Osnovni položaji raspoređivanja djece po vježbalištu	12
6. Jednostavne organizacijske postavbe	16
6.1. Postava pojedinačna	16
6.2. Postava dvojke	17
6.3. Postave trojke.....	17
6.4. Postava četvorke	18
6.5. Paralelna postava	18
7. Složene organizacijske postavbe.....	20
7.1. Paralelno-izmjenična postava	20
7.2. Izmjenična postava.....	21
7.3. Dodatne vježbe	22
7.4. Poligonska postava.....	23
8. Upravljanje procesom tjelesnog vježbanja	24
8.1. Planiranje procesa tjelesnog vježbanja	24
8.1.1. Kineziološka dijagnostika	24
8.1.2. Ograničavajući čimbenici.....	25
8.2. Definiranje cilja.....	27

8.3. Programiranje procesa tjelesnog vježbanja	28
9. Zaključak	30
10. Literatura.....	31

1. Uvod

Tjelesno vježbanje provodi se s ciljem razvoja maksimalnih motoričkih sposobnosti, razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti i s ciljem stjecanja znanja za rješavanje svakodnevnih radnih zadataka. Tjelesno vježbanje ima veliku ulogu u životu koja se ogleda u poboljšavanju i čuvanju čovjekova psihofizičkog zdravlja. Osnovna zakonitost koja se treba provoditi očituje se u tvrdnji da se tijekom rasta i razvoja organizam osobe i njezine sposobnosti trebaju podići na što višu razinu jer će se dulje zadržati na toj razini uz redovito vježbanje. Problem suvremenog načina života odražava se u ograničenjima pri podmirenju biotičkih potreba unatoč sve većim postignućima u područjima ljudskog života i rada. Mišićna aktivnost oduvijek, pa i danas, jedina je aktivna sila potrebna za aktivizaciju i normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava. Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju mogu se provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru. Zatvoreni su prostori „sportske dvorane, prilagođeni prostori za tjelesno vježbanje, dnevni prostor u kojem skupina boravi, dječji bazeni, klizališta i sl.“ (Petrić, 20219: 62). U otvorene prostore pripadaju „sportski otvoreni tereni u sklopu ustanove ranog odgoja, dječja vanjska igrališta, parkovi, razne travnate površine, trim-staze, javne plaže i sl.“ (Petrić, 2019: 62). Prema Findaku (1995) djecu rane i predškolske dobi prati intenzivan rast i razvoj te razvoj gibanja. Za njih je tjelesno vježbanje sastavni i nužni dio njihove svakodnevice, nezaobilazni dio njihova odgoja i obrazovanja. Organizacija tjelesnog vježbanja složen je proces koji se sastoji od različitih čimbenika i definicijom se ne može iskazati ni njihov broj ni njihova povezanost (Neljak, 2013).

2. Tjelesno vježbanje

Za Barić i Bungića (2009) zadatak je tjelesnog vježbanja, sa stajališta čovjekovih biotičkih potreba, pozitivno djelovati na rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti organskih sustava. Sa zdravstvenog i higijenskog stajališta tjelesno vježbanje jača organizam i zdravlje, utječe na pravilno držanje tijela te razvija higijenske navike. Autori također navode da se razvijanje higijenskih navika uglavnom odnosi na pravilno oblačenje i prehranu, održavanje čistoće tijela i odjeće, uredan život i zdravo provođenje slobodnog vremena. Pri tjelesnom vježbanju velika je mogućnost da se razviju pozitivne moralne osobine: odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, patriotizam, humanizam, pravilan odnos prema društvenoj sredini (Barić i Bungić, 2009).

Pojam tjelesnog vježbanja, zajedno s pojmom sporta, nalazi se unutar šireg konteksta, odnosno pojma tjelesne aktivnosti. Pojam tjelesne aktivnosti podrazumijeva „oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca“ (Barić i Bungić, 2009: 67). Autori također tvrde da osim što istraživanja pokazuju pozitivan odnos bavljenja sportom i tjelesnog zdravlja, također pokazuju i pozitivan učinak tjelesnog vježbanja i uključenosti u sport na psihološku dobrobit. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u životu suvremenog čovjeka, posebice u smislu očuvanja i poboljšanja čovjekova psihofizičkog zdravlja. Kontinuirano tjelesno vježbanje doprinosi razvoju zdravlja, vitalnosti, izdržljivosti, okretnosti i radnoj kondiciji organizma. Barić i Bungić (2009) smatraju da će tjelesna aktivnost kod djece i mladih pogodovati pravilnijem rastu i razvoju, dok će kod starijih pomoći pri sprječavanju raznih bolesti, očuvanju funkcionalne sposobnosti i podržavanju njihove psihofizičke samostalnosti. Tjelesno vježbanje ima razvojnu ulogu jer pruža mogućnost učenja kontrole emocija te interpersonalnih i atletskih vještina. Nadalje, tjelesno vježbanje doprinosi izgrađivanju odnosa među vršnjacima, razvoju neakademske kompetencije te otvara mogućnost usporedbe s drugima. Uključivanje u različite sportske aktivnosti omogućuje veći broj socijalnih kontakata i doprinosi razvoju prosocijalnog ponašanja. Tjelovježba je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti negativne učinke stresa. Tjelesno vježbanje glavni je čimbenik kod kratkotrajnih promjena raspoloženja; kroz uživanje i zadovoljstvo u

aktivnostima koje obavljamo pokušavamo doći do ključnih elemenata za psihičku dobrobit. Za psihološku dobrobit pojedinca važno je da pronađe tjelesnu aktivnost u kojoj se može ostvariti. Pojedinaac koji to uspije imat će veće samopoštovanje, ali i biti bolje prihvaćen od svoje okoline. Postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku svojom aktivnošću povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje, dok osobe koje nisu sklone tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na taj način utjecati na svoje samopoštovanje. Tjelesno vježbanje ima višestruke pozitivne utjecaje na kvalitetu života suvremenog čovjeka. S jedne strane vježbanje pridonosi poboljšanju kapaciteta za suočavanje sa stresom, a s druge strane jača pojedinčeve snage, što nadalje pridonosi fleksibilnijem funkcioniranju u različitim područjima svakodnevnog života. Tjelesno vježbanje općenito je povezano s pozitivnim navikama kao što su bolja prehrana, veća razina tjelesne aktivnosti te smanjeno delikventno ponašanje (Barić i Bungić, 2009). Djeca koja se od rane dobi bave sportom obično su kasnije u životu spretnija od djece koja vode sjedilački način života (Pejčić, 2005). Tjelesno je vježbanje proces koji u životu pojedinca može biti prisutan od djetinjstva pa nadalje tijekom cijelog života. Osnovne tjelovježbe djetetu „prenosi obitelj, posredstvom same aktivnosti, ili vlastitom uključenosti u sredstva sekundarne socijalizacije“ (Barić i Bungić, 2009: 73).

3. Organizacija procesa tjelesnog vježbanja

Organizacija bilo koje vrste tjelesnoga vježbanja jest „stručni postupak osmišljavanja najboljeg metodičkog rješenja za provedbu određenog broja motoričkih zadataka u zadanom vremenu sa zadanim brojem vježbača u poznatim materijalnim uvjetima“ (Neljak, 2009: prema Neljaku, 2013: 81). Prema Petriću (2021) proces tjelesnog vježbanja u odgojno-obrazovnom sustavu označava tijek međusobno povezanih kinezioloških zbivanja tijekom pedagoške godine, odnosno tijekom trajanja određenog stupnja obrazovanja. Organizacija tjelesnog vježbanja „složen je proces koji se sastoji od toliko mnogo čimbenika da se definicijom ne može iskazati ni njihov broj niti njihova povezanost“ (Neljak, 2013: 81).

Unutarnjim čimbenicima pripadaju zdravstveni status, biološka dob, kronološka dob, morfološka obilježja, razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, poznavanje ili nepoznavanje motoričkog zadatka, razina psihičke zrelosti i dr. Vanjskim čimbenicima pripadaju tip sata, cilj sata, složenost motoričkog gibanja, obilježja strukture gibanja motoričkog zadatka, broj vježbača na satu u odnosu na veličinu vježbališta, količina sprava i pomagala, mikrosocijalni odnosi, mjesto održavanja sata, atmosferski i klimatski uvjeti i dr. U svakodnevnom radu nabrojani čimbenici nisu jednako važni za donošenje odluke o određenom načinu organizacije tjelesnog vježbanja.

Unutar mnogobrojnih unutarnjih i vanjskih čimbenika treba istaknuti četiri čimbenika koji su uvijek prisutni pri donošenju odluke o organiziranju tjelesnog vježbanja, a to su obilježja strukture gibanja motoričkog zadatka, predznanje vježbača, količina sprava i pomagala te broj vježbača i veličina vježbališta. Međudjelovanje tih čimbenika toliko je značajno da se oni nikada ne razmatraju odvojeno, već se integriranim, cjelovitim promišljanjem o njima donosi konačna odluka o najprimjerenijoj organizaciji tjelesnog vježbanja. Obilježja strukture gibanja motoričkoga zadatka najznačajniji je čimbenik za organizaciju tjelesnog vježbanja. Tvore ga četiri univerzalna načela na kojima se temelji osmišljavanje organizacije tjelesnog vježbanja:

1. Organizacija tjelesnog vježbanja planiranje je provedbe osmišljenoga broja motoričkih zadataka koji su različitih struktura gibanja.
2. Jedan motorički zadatak može se izvoditi bez međusobne suradnje između vježbača ili u suradnji.
3. Jedan motorički zadatak može se izvoditi istodobno ili naizmjenično.
4. Više motoričkih zadataka mogu se izvoditi uzastopno i izmjenično.

Predznanje vježbača sljedeći je čimbenik koji treba uzeti u obzir pri organizaciji tjelesnog vježbanja. Nakon definiranja načina izvedbe strukture gibanja motoričkog zadatka slijedi provjera predznanja vježbača o motoričkom zadatku. Navedeno se razmatra dvama načinima – je li vježbačima pojedini motorički zadatak poznat ili je nepoznat, stoga se provedba istoga motoričkog zadatka različito organizira. Količina sprava i pomagala sljedeći je temeljni čimbenik o kojemu ovisi organizacija vježbanja. Primjerice, ako ima dovoljno sprava i pomagala kao i vježbača motorički zadatak provodi se istodobno, a ako nema dovoljno sredstava i pomagala, tada se motorički zadatak izvodi naizmjenično. Broj učenika i veličina vježbališta važan je čimbenik kod organizacije tjelesnog vježbanja, koji zna biti presudan. Primjerice, u uvodnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja vježbači mogu pretrčavati vježbalište u jednoj vrsti, ali pod uvjetom da je vježbalište dovoljno veliko, a broj vježbača optimalan. U svim drugim slučajevima, kada je velik broj vježbača, a prostor vježbališta malen, tjelesno vježbanje mora se organizacijski drugačije osmisliti. Organizaciji procesa tjelesnog vježbanja u odgojno-obrazovnom sustavu pristupa se prvo opće, a zatim usmjereno (Neljak, 2013).

4. Opća organizacija procesa tjelesnog vježbanja: vrste kinezioloških aktivnosti

Kineziološka aktivnost u odgojno-obrazovnom sustavu podrazumijeva „različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu koje proizlaze iz znanstvenih i stručnih spoznaja kineziološke edukacije“, a „njihova je primarna svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio efikasan, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja“ (Petrić, 2021: prema Petriću 2019: 33). Kineziološke aktivnosti prve su vrste organiziranog tjelesnog vježbanja s kojima se djeca susreću i koje mogu utjecati na podizanje razine motoričke pismenosti. Iznimno je važno da su kineziološke aktivnosti „dio svih stupnjeva obrazovanja jer dokazano pridonose cjelovitom biopsihosocijalnom razvoju djece i učenika, potiču transformaciju antropoloških obilježja, poboljšavaju njihova intelektualna postignuća, bitne su za povećanje radnih sposobnosti i za osobni i socijalni razvoj i dr.“ (Petrić, 2016: prema Petriću 2021: 137). Trenutno se razlikuju sljedeće vrste kinezioloških aktivnosti: aktivnost tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izleti, zimovanja, ljetovanja i sportski trening.

4.1. Aktivnost tjelesnog odgoja

Aktivnost tjelesnog odgoja najstroženija je kineziološka aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece. Utječe na očuvanje i unaprjeđenje njihova zdravlja. Temelj tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog odgoja i obrazovanje treba biti aktivnost tjelesnog odgoja. Primarna je svrha aktivnosti tjelesnog odgoja osigurati motoričku pismenost svakog djeteta, izgraditi temelj opće tjelesne (kineziološke) kulture i pripremiti dijete za složenije tjelesno vježbanje. Posebno je važna jer je za velik broj djece i učenika jedina prilika za bavljenje značajnijim organiziranim tjelesnim vježbanjem kao posljedica činjenice da si mnogi roditelji danas materijalno ne mogu priuštiti različite sportske programe koje se u dječjim vrtićima nude (Petrić, 2019). Aktivnost tjelesnog odgoja provodi se tijekom redovitog i integriranog programa rada u vrtiću. Trajanje aktivnosti tjelesnog odgoja u sklopu redovitog programa rada u vrtiću jest 25 minuta za mlađu, 30 minuta za srednju i 35 minuta za stariju vrtićku skupinu. Aktivnost tjelesnog odgoja u redovitom programu provodi odgajateljica ili odgajatelj, a

provodi se dvaput tjedno, iako bi se trebala provoditi najmanje triput tjedno. Preporučuje se provoditi aktivnost tjelesnog odgoja svaki dan, po mogućnosti u prijedopodnevnim satima, najmanje 60 minuta nakon doručka jer nakon popodnevnog odmora djeca odlaze kućama. Aktivnost tjelesnog odgoja ima svoju standardnu strukturu. Dijelovi koji čine smislenu cjelinu su uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Tako strukturiranom aktivnošću ostvaruje se sustavno i optimalno djelovanje na antropološka obilježja i motorička postignuća djece. Okvirno vrijeme trajanja pojedinog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja jest:

1. uvodni dio: 2 – 5 minuta
2. pripremni dio: 7 – 10 minuta
3. glavni dio: 15 – 20 minuta
4. završni dio: 2 – 5 minuta.

Navedena vremena treba uvažiti, ali ih nikako ne treba shvatiti kao nešto od čega se ne smije odstupati (Petrić, 2019).

4.2. Poticajno tjelesno vježbanje

Poticajno tjelesno vježbanje ima svrhu zadovoljiti osnovne potrebe djece za kretanjem koje je potaknuto ponajviše materijalnim okruženjem (Petrić, 2019). Djeca samostalno počinju izvoditi motoričke sadržaje koje stručnjak potiče različitim materijalima koje postavlja po prostoru. Potencijalno materijalno okruženje motivira djecu na kretanje i potiče njihov motorički razvoj (Petrić, 2019). Poticajno tjelesno vježbanje jedan je od „načina kako se može svakodnevno u odgojno-obrazovnim ustanovama živjeti pokretom i kako je moguće integrirati ga u svakodnevni odgojno-obrazovni rad i doprinijeti razvoju opće motoričke pismenosti djece“ (Petrić, 2021: 139).

4.3. Jutarnje tjelesno vježbanje

Novak i sur. (2014: prema Petriću, 2021) smatraju da je svrha jutarnjeg tjelesnog vježbanja stvoriti pozitivno ozračje u skupini i doprinijeti lakšem uključivanju djece u predviđene aktivnosti. Jutarnje tjelesno vježbanje organizira se samo za srednju i stariju vrtićku skupinu, a pojedinoj djeci omogućuje lakše odvajanje od roditelja pri dolasku u vrtić te se organizira za djecu koja se tijekom jutra teže razbuđuju. (Novak i sur., 2014: prema Petriću, 2021). Sadržaji, odnosno vrste motoričkih sadržaja koji su

se pokazali kao najučinkovitiji za realizaciju jutarnjeg tjelesnog vježbanja su opće pripremne vježbe, tjelesno vježbanje uz multimediju, pojedinačne kineziološke igre i tjelesno vježbanje uz priču (Petrić, 2019: 48). Opće pripremne vježbe sadrže različite setove vježba za istezanje i jačanje tijela koje se provode najčešće u kretanju ili uz glazbu. Vježbe koje se primjenjuju moraju biti poznate djeci. Jutarnje tjelesno vježbanje provodi se neposredno nakon ustajanja prije doručka u trajanju 5 – 6 minuta za srednju dobnu vrtićku skupinu i 6 – 7 minuta za stariju vrtićku skupinu. Kratkoročni je cilj jutarnjeg tjelesnog vježbanja stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece. Jutarnje tjelesno vježbanje ima i dugoročnu odgojno-obrazovnu i zdravstvenu ulogu u odrastanju djeteta. Jutarnje tjelesno vježbanje treba se provoditi na otvorenom prostoru, kad god je primjereno. Ako se provodi u zatvorenom prostoru, prozori moraju biti otvoreni, a prostor prozračan i čist. Nakon jutarnjeg tjelesnog vježbanja djeca odlaze na umivanje i doručak (Neljak, 2009).

4.4. Tjelesno aktivne pauze

Svrha je tjelesno aktivnih pauza omogućiti aktivan odmor djeci tijekom odgojno-obrazovnog procesa da bi se spriječio daljnji rast umora i da bi se omogućio odmor centralnog živčanog sustava. „Tjelesno aktivne pauze poboljšavaju koncentraciju djece i obrazovni uspjeh“ (Murthagh i sur., 2013: prema Petrić, 2019: 48). Sadržaji koji su najprimjereniji za provođenje tjelesno aktivne pauze s djecom rane i predškolske dobi mogu se podijeliti u četiri skupine, a to su: tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe i pojedinačne kineziološke igre (Milevoj, 2018: prema Petriću, 2019). Također, posljednjih godina aktualna je realizacija tjelesno aktivnih pauza putem multimedije, što podrazumijeva da „djeca na velikim ekranima gledaju pokrete najčešće svojih omiljenih junaka iz animiranih filmova i ponavljaju pokrete koje vide“ (Podnar, 2015: prema Petriću, 2019).

4.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima

Tjelesno vježbanje s roditeljima prije svega je edukacija roditelja o načinu provođenja kvalitetnog slobodnog vremena u pokretu s vlastitom djecom te o dobrobitima kojima tjelesna aktivnost doprinosi. Roditelje je važno poučiti o načinima kako se tjelesnom aktivnošću može očuvati i unaprijediti zdravlje, povećati razina tjelesne aktivnosti,

usvojiti zdrave navike, podignuti kvaliteta življenja, odnosno kako doprinijeti razvoju motoričke pismenosti. Roditelji mogu biti podrška stručnjaku u razvoju motoričke pismenosti svoje djece (Petrić, 2021).

4.6. Šetnje

Šetnja kao kineziološka aktivnost ima primarnu svrhu omogućiti djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku, pri čemu se umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav te se potiče razvoj motoričke pismenosti. U odgojno-obrazovnim ustanovama koje nemaju dvorišta ili vanjska dječja igrališta šetnja je bitna organizacijska kineziološka aktivnost (Petrić, 2021). Trajanje šetnje nije dugo pa se preporučuju šetnje od 30 minuta za stariju, 20 minuta za srednju i 10 do 15 minuta za mlađu skupinu djece. Za vrijeme šetnje djeca se kreću na čistom zraku i поблиže se upoznaju s neposrednim okruženjem. Organizacija šetnje često se povezuje sa sadržajima koji se provode u vrtiću ili u obitelji, npr. poznavanje prirode. Prije polaska u šetnju djecu treba primjereno obući, sukladno temperaturi zraka i ostalim atmosferskim uvjetima.

4.7. Izleti

Prema Findaku (1995) izleti su vrijedan organizacijski oblik rada, u uvjetima urbaniziranog života gdje djeca imaju sve manje mogućnosti upoznati se s pravim vrijednostima prirode i naučiti se njome koristiti. Zato je poželjno i vrlo korisno češće organizirati izlete. Mogu se temeljiti na pješaćenju ili u kombinaciji s prijevozom. Izleti se mogu organizirati u jesen, u proljeće i ljeti. Petrić (2019) smatra da izlet karakterizira njegova tema i naglašena edukacijska značajka koja pruža mogućnost integriranja gotovo svih područja u odgojno-obrazovnom sustavu. Izleti mogu biti poludnevni, cjelodnevni i višednevni. Sadržaji izleta u kineziološkom smislu „najčešće obuhvaćaju pješaćenja kao kineziološki sadržaj, a ponajviše ovise o mjestu gdje se izlet ostvaruje te o mogućnostima koje to mjesto nudi“ (Petrić, 2019: 53). Za djecu su najpoželjniji izleti u prirodi jer predstavljaju idealnu priliku za upoznavanje i ostvarivanje sadržaja koje nudi aktivnost u prirodi.

4.8. Zimovanje

Zimovanje kao kineziološka aktivnost ima svrhu omogućiti djeci realizaciju različitih specifičnih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi u prirodi i u zimskim uvjetima. Zimovanja se definiraju kao organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima, najčešće u planinama gdje ima puno snijega. Ono je „vrlo složena organizacijska kineziološka aktivnost, ali i izuzetno zanimljiva i korisna djeci za koju se stručnjak treba i za koju se voditelj treba kvalitetno sadržajno i organizacijski pripremiti“ (Petrić, 2021: 141). Tijekom zimovanja djeci „treba omogućiti stjecanje određenih teorijskih znanja i razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi u zimskim uvjetima“ (Petrić, 2019: 54). Kineziološki sadržaji mogu se provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Kada su klimatski uvjeti povoljni, za djecu se na otvorenom prostoru tijekom dana najčešće organiziraju skijanje, klizanje, sanjkanje, šetnje i izleti. Mogu se primjenjivati i sljedeći kineziološki sadržaji: kineziološke igre na snijegu i motoričke igre s prirodnim oblicima kretanja, kao što su trčanje, skakanje, bacanje, gađanje i sl. (Petrić, 2021).

4.9. Ljetovanje

Ljetovanje ima primarnu svrhu omogućiti djeci realizaciju različitih specifičnih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi ljeti u prirodi. Ljetovanje se može definirati kao višednevni boravak ljeti u prirodi. Najčešće se boravi na mjestima uz more ili uz neke druge vodene površine (Petrić, 2019). Djeca predškolske dobi ljetuju tijekom ljetnih mjeseci izvan mjesta stalnog boravka (Neljak, 2009). Dnevni program ljetovanja obuhvaća kineziološke sadržaje koji se mogu realizirati na prirodnim površinama i sportskim terenima koje određeno ljetovalište posjeduje. Najčešće se kineziološki sadržaji primjenjuju u vodi, poput plivanja, igara u vodi, obuka neplivačima i slično (Petrić, 2019). Autor također navodi da odgajatelji tijekom ljetovanja djeci trebaju omogućiti razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi unutar ljetnih uvjeta, kao npr. „upoznati ih kako kineziološki sadržaji u kojima su sudjelovali i boravak u prirodi općenito utječu na njihovo zdravlje, upoznati ih s opasnostima duljeg izlaganja suncu te naučiti kako se zaštititi, koja se sportska oprema može koristiti i kako se brinuti o njoj“ (Petrić, 2019: 56).

4.10. Sportski trening

Sportski trening može doprinijeti značajnom osnaživanju motoričke pismenosti jer su motorički zadatci tijekom odgojno-obrazovnog procesa nešto zahtjevniji u odnosu na ostale kineziološke aktivnosti. Osim antropološke dobrobiti za dijete, sportski trening doprinosi i njihovu usmjeravanju prema određenom sportu i sportskim navikama ponašanja od najranije dobi (Petrić, 2021). Ova složenija vrsta vježbanja značajna je za djecu jer se upoznaju sa širim krugom druge djece, što je presudno za pojačanu socijalizaciju. Novi prostori, voditelji i tjelovježbeni sadržaji pridonose bržem i kvalitetnijem razvoju djeteta (Neljak, 2009).

5. Organizacija procesa tjelesnog vježbanja

Organizacija tjelesnog vježbanja „odnosi se primarno na načine raspoređivanja djece po vježbovnom prostoru tijekom kinezioloških aktivnosti sa svrhom postizanja racionalnijeg i efikasnijeg odgojno-obrazovnog procesa“ (Petrić, 2021: 142). Za kvalitetnu organizaciju tjelesnog vježbanja unutar aktivnosti tjelesnog odgoja potrebno je poznavati dva bitna i povezana skupa informacija, a to su informacije o osnovnim položajima i raspoređivanju djece po vježbalištu te informacije o organizacijskim postavama (Neljak, 2013).

Osnovni položaji raspoređivanja djece po vježbalištu temeljni su elementi organizacije tjelesnog vježbanja. Položaji djece i njihovo raspoređivanje po vježbalištu ishodišta su ili polazišta iz kojih može početi vježbanje u bilo kojoj postavi. Organizacijske su postavbe „najopsežnija cjelina u organizaciji tjelesnog vježbanja koja ukazuje na načine organizacije tjelesnog vježbanja u svakom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture“ (Neljak, 2013: 98).

5.1. Osnovni položaji raspoređivanja djece po vježbalištu

Neljak (2013) smatra da se nazivi osnovnih položaja i rasporeda učenika razlikuju prema tome radi li se o jednom učeniku ili o više učenika. Položaj jednog učenika na vježbalištu odnosi se na „njegove moguće položaje prema nastavniku, spravi, pomagalu, smjeru izvođenja motoričkog zadatka, drugom učeniku ili učenicima“ (Neljak, 2013: 99). Jedno dijete može biti prema odgajatelju, spravi, pomagalu, drugom djetetu ili djeci postavljen čeonu, bočno, polubočno, leđima i proizvoljno. Raspoređivanje djece na vježbalištu odnosi se na „načine svrstavanja većeg broja djece po vježbalištu“ (Neljak, 2013: 100). Raspoređivanje djece koristi se u svim vrstama tjelesnog vježbanja. Iz položaja jednog djeteta proizlaze i osnovni načini raspoređivanja više djece na vježbalištu. Više djece koja su postavljena bočno jedno prema drugome i pokraj drugoga čini vrstu. Više djece koja su postavljena polubočno jedno prema drugome i pokraj drugoga mogu tvoriti polukrug ili krug. Kada su djeca postavljena jedno iza drugoga, licem prema potiljku ispred svrstanog djeteta, nastaje kolona. Kada se djeca rasporede po vježbalištu prema svojoj želji, tada su proizvoljno ili slobodno raspoređena. Vrsta, polukrug, krug, kolona i proizvoljno razvrstavanje osnovni su načini raspoređivanja djece po vježbalištu.

Prema Neljaku (2013: 103) vrsta je „način raspoređivanja skupine učenika po vježbalištu tako da se svrstavaju bočno jedno do drugoga po zamišljenoj ili postojećoj crti“. Odgajatelj djecu najčešće rasporedi u jednu do četiri vrste. „Ovisno o broju vrsta, one mogu biti postavljene tako da su djeca u vrstama postavljena jedni prema drugima čeonno, leđima ili licem u potiljak prema prednjima. Sa stajališta udaljenosti između vrsti, one mogu biti udaljene od jedan do nekoliko desetaka metara. Unutar vrste učenici se mogu svrstavati na različite načine, ali najčešće prema visini, prema spolu ili prema proizvoljnom izboru učenika. Ako se radi o izrazito skućenom prostoru za vježbanje, a istodobno o velikom broju djece, djeca se postavljaju u dvije istosmjerne vrste. Tijekom svih dijelova aktivnosti tjelesnog odgoja vrste se koriste prema stručnoj procjeni nastavnika na različite načine“ (Neljak, 2013: 103).

Kolona predstavlja „način raspoređivanja skupine učenika po vježbalištu tako da se svrstavaju jedan iza drugoga po zamišljenoj ili postojećoj crti. Pritom učenici unutar kolone uvijek su postavljeni tako da je svaki sljedeći učenik okrenut licem prema potiljku djeteta ispred sebe. Za potrebe tjelesnog vježbanja učenici se postavljaju u jednu, dvije ili više kolona“ (Neljak, 2013: 106). Broj kolona ovisi o organizacijskoj odluci odgajatelja, posebnostima motoričkog zadatka te količini sredstava i pomagala. Kolone se mogu postavljati po širini i dužini vježbališta, istosmjerno i nasuprotno. Prema odluci odgajatelja one mogu biti sastavljene istospolno, spolno mješovite, homogenizirane prema sposobnostima djece ili heterogeno, prema izboru djece. Kolone se mogu koristiti za mnoge načine kretanja, razne vrste trčanja i izvođenje organizacijskih jednostavnih struktura gibanja. Prostor vježbališta može, ali ne mora biti označen, a smjer kretanja može i ne mora biti određen. Kolona se primjenjuje u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja (Neljak, 2013).

Krug predstavlja „način raspoređivanja skupine učenika koji najčešće stoje polubočno jedno pokraj drugoga po zamišljenoj ili postojećoj crti kruga“ (Neljak, 2013: 109). U krugu djeca mogu biti postavljena licem prema središtu kruga, leđima prema centru kruga ili licem u smjeru kruga. Neljak (2013) smatra da postavljanje učenika ovisi o vrsti motoričkog sadržaja koji će odgajatelji provoditi. Autor tvrdi da „ovisno o potrebi motoričkog sadržaja, učenici u krugu mogu biti postavljana u dvojkama, tako da su oba učenika okrenuta licem prema središtu kruga, da su oba učenika okrenuta leđima prema središtu kruga ili da su oba postavljena sučelice jedan prema drugome“, a po potrebi može se „postaviti jedan krug ili više krugova“ (Neljak, 2013: 109). Djeca starije i srednje vrtičke dobi poznaju pojam kruga. Primjenjuje se u mnogim spontanim

igrama, tematskim igrama, „satu“ igre, u pokretnim igrama, elementarnim igrama i sl. U predškolskoj dobi krug je čest raspored djece za vježbanje. Ovisno o sadržaju igre „djeca u krugu mogu stajati, sjediti, čučati, kretati se u nekom smjeru kruga i drugo“ (Neljak, 2013: 110). Krug se formira tako da se djeca koja stoje u vrsti uhvate za ruke i zatvore krug.

Polukrug je „način raspoređivanja skupine učenika koja stoje polubočno jedno pokraj drugoga po zamišljenoj liniji polukruga. Ovakvo raspoređivanje učenika na vježbalištu koristi se u radu s manjim brojem učenika (5 – 15)“ (Neljak, 2013: 111). Za potrebe komunikacije s djecom, u polukrugu može biti više od 15 djece. Brojnost djece nije remeteći čimbenik, samo treba brinuti da veličina polukruga bude usklađena s brojem djece. Polukrug za potrebe komunikacije dopušta da djeca budu vrlo blizu, tada polukrug poprima mnogo manje dimenzije nego kada se isti način raspoređivanja koristi za vježbanje. Polukrug se koristi u određenom broju elementarnih igara.

Proizvoljno je raspoređivanje postavljanje djece po vježbalištu prema njihovoj želji. Prednost raspoređivanja očituje se u vremenskoj učinkovitosti organizacije jer je za njegovu provedbu potrebno nekoliko sekundi. Njegov je osnovni nedostatak slabija vizualna i auditivna komunikacija odgajatelja s djecom. Primjena proizvoljne postave djece moguća je u uvodnom i završnom dijelu sata, osobito za mnoge zajedničke elementarne igre. Kriterij udaljenosti može se odrediti kutom odgajateljevog perifernog vida jer, kada je optimalno udaljen, još uvijek mora nadzirati kretanje bočno postavljene djece u bilo kojem načinu njihova raspoređivanja. Udaljenost najčešće iznosi 4 – 6 metara od najbliže djece, čime se osigurava kvalitetna dvosmjerna vizualna preglednost (Neljak, 2013).

Osnovni načini raspoređivanja djece po vježbalištu koriste se u svakodnevnoj praksi i u različitim situacijama, najčešće za osiguravanje pogodnih uvjeta za komunikaciju s djecom, za izvođenje organizacijski jednostavnih motoričkih zadataka te radi očuvanja reda i sigurnosti tijekom vježbanja.

S djecom se najčešće komunicira, ovisno o njihovom broju, dok su raspoređeni u jednu ili dvije vrste, odnosno u polukrugu, a najrjeđe u krugu. Djeca mogu stajati ili ih odgajatelj može posjesti na tlo ako se vježbanje provodi u dvorani. Ako je odgajatelj posjeo djecu na tlo, on ostaje stajati kako bi privukao što veću pozornost djece. Međutim, želi li odgajatelj ostvariti prisniji odnos, može i on sjesti na tlo. Ako se radi o početku aktivnosti tjelesnog odgoja, djeca će stajati u vrsti, ali ako se radi o

demonstraciji, djeca prema odluci odgajatelja mogu stajati u vrsti ili sjediti pokraj vježbovnog prostora.

Organizacijski jednostavne motoričke zadatke djeca mogu izvoditi na više načina. Tako se u uvodnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja trčanje sa zadatcima može provoditi u koloni, a pretrčavanje vježbališta u vrsti. U pripremnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja pripremne se vježbe mogu provoditi u vrstama, kolonama, u polukrugu ili dok su djeca proizvoljno raspoređena po vježbalištu. U glavnom A dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja djeca mogu pojedinačno uvježbavati elemente kretanja tako da su raspoređena u vrstama ili kolonama. U glavnom B dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja djeca počinju igranje elementarnih igara proizvoljno raspoređeni po vježbalištu. U završnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja koriste se svi načini raspoređivanja djece, a koji će točno biti primijenjen ovisi o strukturi tjelovježbenog sadržaja.

Za raspoređivanje djece na vježbovnom mjestu tijekom vježbanja radi očuvanja reda i sigurnosti organizacijski se najčešće primjenjuju vrsta i kolona. Kako će točno biti raspoređena djeca na pojedinom vježbovnom mjestu ovisi također o strukturi tjelovježbenog sadržaja i metodičkoj odluci odgajatelja (Neljak, 2013).

6. Jednostavne organizacijske postavbe

Neljak (2013) smatra da jednostavne organizacijske postavbe vježbanja omogućuju izvođenje motoričkog zadatka tako da se djeca stalno zadržavaju na istom vježbovnom mjestu. Ove postavbe mogu se nazivati nepromjenjive. Djeca se stalno zadržavaju na istom vježbovnom mjestu, a motorički zadatci mogu se izvoditi na tri načina: jedan istovjetni motorički zadatak istodobno, jedan istovjetni motorički zadatak naizmjenično i više motoričkih zadataka uzastopno. Ovisno o strukturi gibanja, djeca na navedene načine mogu izvoditi motoričke zadatke pojedinačno, u dvojkama, trojkama, četvorkama, petorkama, šestorkama itd. U svakodnevnoj praksi postoje česte i rijetke pojavnosti. Jednostavnim postavama pripadaju postava pojedinačna, postava dvojke, postava trojke, postava četvorke i paralelne postavbe za vježbanje. Jednostavne organizacijske postavbe primjenjuju se u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. U jednostavnim postavama sva djeca izvode istovremeno isti motorički zadatak ili istu motoričku aktivnost. Motorički zadatak ili motorička aktivnost provodi se tako da se djeca zadržavaju na istom vježbovnom mjestu ili na istom prostoru vježbališta (Neljak, 2013).

6.1. Postava pojedinačna

Neljak (2013) tvrdi da u ovoj postavi djeca istodobno izvode, kao i u svim jednostavnim postavama, isti motorički zadatak. Kod postavbe pojedinačne djeca isti motorički zadatak izvode bez suradnje s drugom djecom. Položaj djeteta u pojedinačnoj postavi vježbanja prema odgajatelju, spravi, pomagalu, drugom djetetu ili djeci može biti čeon, bočni, polubočni, proizvoljni ili okrenut leđima. U kojem će točno položaju dijete biti okrenuto ovisi o strukturi određenog motoričkog zadatka, primjerice, u elementarnim igrama djeca su najčešće postavljena proizvoljno. Pojedinačna postava može se primjenjivati u svim dijelovima sata. Ovisno o posebnosti motoričkog zadatka, odgajatelj može biti postavljen ispred postavbe, ali vrlo često nalazi se i unutar postavbe kada ispravlja pogreške. Kada je odgajatelj postavljen ispred postavbe zbog posebnosti sadržaja, može prema djeci biti okrenut čeon, bočno, polubočno i leđima. Raspoređivanje djece u pojedinačnoj postavi ovisi o obilježjima strukture motoričkog zadatka. Ova postava primjenjuje se u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja, a

motorički zadaci i aktivnosti mogu započeti iz svih načina raspoređivanja djece (vrste, kolone, proizvoljno) na vježbalištu (Neljak, 2013).

6.2. Postava dvojke

U postavi dvojke „dva učenika, u pravilu surađujući, izvršavaju istodobno isti motorički sadržaj“ (Neljak, 2013: 124). Pri provedbi motoričkog zadatka mogu biti postavljeni jedan prema drugomu bočno, čeonu, leđima ili jedan iza drugoga. Primjerice, bočno se izvode zadatci hvatanja i dodavanja lopte, čeonu se dodaje i hvata lopta u mjestu, jedan iza drugoga naizmjenično započinju preskakanje prepreke, a kada su dva djeteta međusobno okrenuta leđima može započeti igra Uhvati sjenu. Koliko će dvojki biti organizirano tijekom vježbanja ovisi o broju djece, zatim o obilježjima motoričkog zadatka te o organizacijskim zamislima odgajatelja. Dvojke se vrlo često primjenjuju za vježbanje na jednom mjestu u složenim postavama. U dvojkama koriste se dva temeljna načina izvođenja motoričkog zadatka: nasuprotni i istosmjerni način. Položaj nastavnika prema učenicima „ovisi, kao i u pojedinačnoj postavi, od osobitosti programskog sadržaja. Zato je nastavnik postavljen ispred postave čeonu ili joj je okrenut leđima, ali se nalazi i vrlo često unutar postave kada ispravlja pogreške“ (Neljak, 2013: 126).

6.3. Postave trojke

Neljak (2013: 127) navodi da „u postavi trojke vježbači u pravilu međusobno surađujući istodobno izvršavaju isti motorički zadatak“ pri čemu „tri učenika mogu na početku provedbe motoričkog zadatka biti postavljena jedan prema drugome bočno, polubočno, jedan iza drugoga, istosmjerno u krugu, nasuprotno bočno i nasuprotno čeonu“. Također, Neljak (2013: 127) tvrdi da se trojke „koriste čak i kada djeca izvode vježbe pojedinačno“. One se rijetko primjenjuju u uvodnome i pripremnome dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja. Najčešće se koriste u glavnom A dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja za organizaciju vježbanja. Primjerice, sva djeca izvode jedan motorički zadatak određeno vrijeme glavnog A dijela aktivnosti tjelesnog odgoja, potom svi prelaze na drugi zadatak pa treći itd. U slučaju da je broj djece takav da je nemoguće podijeliti djecu u trojke, odgajatelj treba formirati dvojku, dvije dvojke ili četvorku (Neljak, 2013).

6.4. Postava četvorke

Neljak (2013) smatra da je vježbanje u četvorkama postava u kojoj su djeca u pravilu raspoređena po četvero te istodobno izvršavaju isti motorički zadatak međusobno surađujući. Pri tome „četiri učenika kod započinjanja provedbe motoričkog zadatka mogu biti postavljeni jedna prema drugome bočno, polubočno, jedan iza drugoga, polubočno istosmjerno u krugu, nasuprotno bočno i polobočno u obliku kvadrata“ (Neljak, 2013: 130). Četvorke su kao i trojke, za razliku od dvojki, rijetko primjenjive u uvodnome i pripremnome dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja. U slučaju parnog/neparnog broja djece, kada ukupni broj djece nije djeljiv s četiri, formira se trojka ako je jedno dijete manje ili su tri djeteta više. Kada je jedno dijete više ili su tri djeteta manje od broja djeljivog s četiri, formiraju se istodobno jedna trojka i dvojka ili jedna petorka, a ako su dva djeteta manje ili više, formira se jedna dvojka. Postave četvorke najčešće su nasuprotnog, istosmjernog, kvadratnog i romboidnoga oblika (Neljak, 2013).

6.5. Paralelna postava

Neljak (2013) tvrdi da paralelna postava vježbanja podrazumijeva podjelu djece na više skupina. Kao u svim jednostavnim postavama za vježbanje, djeca u isto vrijeme izvode isti motorički zadatak zadržavajući se na istom vježbovnom mjestu ili vježbovnom prostoru. Paralelna postava može se primjenjivati u svim dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Primjerice, u uvodnome dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja djeca mogu nasuprot pretrčavati vježbalište u kolonama, a u pripremnome dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja mogu izvoditi pripremne vježbe. U glavnom A dijelu djeca mogu periodično provoditi nekoliko motoričkih zadataka. Glavni B dio aktivnosti tjelesnog odgoja u velikom broju slučajeva ne može se zamisliti bez paralelne postave za vježbanje. Sve elementarne štafetne igre provode se u paralelnoj postavi. Zbog paralelnoga provođenja istih sadržaja ova postava za vježbanje omogućuje provedbu samo onih motoričkih zadataka za koje postoji veći broj sredstava ili pomagala. Paralelna postava smanjuje broj djece po vježbovnom mjestu, čime se višestruko povećava broj izvođenja istog motoričkog zadatka. Što je veći broj postavljenih motoričkih zadataka, proporcionalno se smanjuje broj djece po vježbovnom mjestu, a time se povećava broj izvođenja motoričkog zadatka. Svrha ove organizacijske

postave za vježbanje u glavnom A dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja jest usavršavanje motoričkog znanja. Djeca u paralelnoj postavi na vježbovnim mjestima mogu biti u vrstama ili kolonama. Raspoređivanje djece na vježbovna mjesta ovisi o strukturi motoričkog zadatka, ali i o odluci odgajatelja. Primjerice, ako je određeno gibanje usavršeno, tada se djeca postavljaju u kolone zbog veće dinamike izvođenja. Ukoliko je gibanje djeci manje uvježbano, postavljaju se u vrste pokraj vježbovnog mjesta. U tom načinu svrstavanja djeca će kvalitetnije vidjeti uspješna i manje uspješna izvođenja gibanja te će kvalitetnije čuti odgajateljeve povratne informacije. U ovoj se postavi prvi put pojavljuje pojam skupina. U pravilu skupina je brojčano određena s pet ili više djece. Točan broj djece u paralelnoj skupini ovisi o omjeru između raspoloživih sredstava ili pomagala za provedbu istog motoričkog zadatka i broju djece nazočnih na vježbalištu (Neljak, 2013).

7. Složene organizacijske postavbe

Prema Neljaku (2013) složene organizacijske postavbe primjenjuju se u glavnom A dijelu. Omogućuju izvođenje različitih motoričkih zadataka na vježbovnim mjestima. Skupine djece izmjenjuju se po vježbovnim mjestima, što je zajedničko obilježje svih složenih organizacijskih postavba. Odgajatelj nakon postavljanja vježbovnih mjesta na početku glavnog A dijela aktivnosti tjelesnog odgoja ne mijenja programske sadržaje. Djeca nakon završetka izvedbe jednog motoričkog zadatka prelaze na sljedeće vježbovno mjesto na kojem će izvoditi sljedeći motorički zadatak. Složene su organizacijske postavbe paralelno-izmjenična, sukcesivno-izmjenična, izmjenična, stanična, kružna, stazna i poligonska organizacijska postavba. Važno je istaknuti da se motorički zadatci, promatrajući izolirano samo jedno vježbovno mjesto, u svim složenim postavbama mogu organizirati na tri načina kako su opisani načini izvođenja u jednostavnim postavbama. Na svakom vježbovnom mjestu može se izvoditi jedan motorički zadatak istodobno, jedan motorički zadatak naizmjenično te više istih ili različitih motoričkih zadataka uzastopno. U ranom i predškolskom odgoju koriste se paralelno-izmjenična postavba, izmjenična postavba i poligonska postavba za vježbanje (Petrić, 2019).

7.1. Paralelno-izmjenična postavba

Svrha je paralelno-izmjenične postavbe usavršavanje motoričkog znanja. U ovoj postavbi za vježbanje podijeljene su četiri skupine djece i postavljena su četiri vježbovna mjesta. Prve dvije skupine istodobno izvršavaju isti motorički zadatak na dva paralelna vježbovna mjesta. Druge dvije skupine istodobno izvršavaju drugi isti motorički zadatak na druga dva paralelna mjesta. Postavljanje usporednih vježbovnih mjesta omogućuje smanjenje broja djece po svakom vježbovnom mjestu i povećava se broj izvođenja motoričkog zadatka. Nakon što istekne predviđeno vrijeme parovi skupina međusobno izmjenjuju vježbovna mjesta i nastavljaju s vježbanjem. Ovisno o dovoljnom broju sredstava i pomagala, uz primjerenu veličinu vježbališta u paralelnoj-izmjeničnoj postavbi za vježbanje mogu se postaviti po tri paralelna vježbovna mjesta. Pod istim uvjetima mogu se postaviti po dva paralelna vježbovna mjesta s tri programska sadržaja. Na vježbovnim mjestima, po metodičkoj odluci odgajatelja, djeca mogu biti raspoređena u vrstu ili u kolonu, o čemu ovisi i položaj odgajatelja na vježbalištu.

Odgajatelj uvijek mora imati dobar pregled nad svim skupinama djece. Ovisno o razini uvježbanosti motoričkih zadataka, odgajatelj odlučuje pokraj koje će skupine djece provesti većinu vremena. To je najčešće „skupina učenika koja je najslabije usavršila izvođenje određenog motoričkog zadatka jer su njima najpotrebnije povratne informacije nastavnika ili im je potreba viša razina čuvanja i pomaganja“ (Neljak, 2013: 139).

Petrić (2019) navodi primjer paralelno-izmjenične postave u kojemu dvije skupine „izvode penjanje i silaženje sa švedskih ljestvi, a istovremeno druge dvije skupine (svaka na svom vježbovnom mjestu) izvode gađanje loptom u minikoš“, a potom, nakon poticaja odgajatelja, mijenjaju vježbovna mjesta tako da „oni koji su izvodili penjanje i silaženje sa švedskih ljestvi sada izvode gađanje lopticom u minikoš i obrnuto“ (Petrić, 2019: 107).

7.2. Izmjenična postava

Izmjenična postava „zahtijeva podjelu razrednog odjela najčešće na tri ili četiri skupine učenika“, a „tako podijeljeni učenici istodobno izvode različite motoričke zadatke, zbog čega se postavlja onoliko različitih vježbovnih mjesta koliko je i učenika“ (Neljak, 2013: 141). Svrha je izmjenične postave usvajanje novih motoričkih znanja, njihovo usavršavanje i provjeravanje. Ovaj način vježbanja pogodan je za usvajanje novih tjelovježbenih sadržaja jer svaka skupina djece provodi određeno vrijeme na vježbovnom mjestu pokraj kojeg se nalazi odgajatelj. Odgajatelj može samo na jednom vježbovnom mjestu podučavati djecu. Navedeno podrazumijeva da se novi sadržaji ne bi trebali usvajati u paralelnom i paralelno-izmjeničnom načinu. Odgajateljev položaj na vježbalištu uvijek je pokraj skupine koja uči novi motorički zadatak, pokraj djeteta s najnižom razinom usavršenosti izvođenja nekog sadržaja ili pokraj djeteta koje zahtijeva čuvanje i pomaganje. Kada su djeca sve sadržaje usavršila približno jednako, a istodobno ni jedan ne zahtijeva čuvanje i pomaganje, odgajatelj ravnomjerno obilazi sve skupine djece, nadzire i potiče vježbanje te upućuje povratne informacije radi daljnjeg usavršavanja izvedbe motoričkih zadataka. Djeca u ovim postavama, sukladno odluci odgajatelja, mogu biti postavljena na radnim mjestima u vrstama i kolonama. U izmjeničnoj organizacijskoj postavi postoje postavljanja jednog vježbovnog mjesta. U praksi jedno vježbovno mjesto vrlo se često postavlja u

dvojkama, trojkama ili četvorkama, ovisno o vrsti programskog sadržaja i broju djece na vježbalištu (Neljak, 2013).

7.3. Dodatne vježbe

Prema Neljaku (2013: 143) dodatne vježbe su s „metodičkog razloga postavljene nakon izmjenične postave, jer se one primjenjuju samo u četiri prethodno opisane organizacijske postave“ te se provode samo u paralelnoj, paralelno-izmjeničnoj, sukcesivno-izmjeničnoj i izmjeničnoj postavi. On dodatne vježbe također definira kao jednostavne i djeci poznate motoričke zadatke koji se „prema stručnoj prosudbi nastavnika provode nakon osnovnih programskih sadržaja u glavnom A dijelu sata“ pri čemu „pojam poznati motorički zadaci treba smatrati kao visoko uvježbane strukture gibanja jer se izraz poznato može tumačiti i kao prepoznatljivo“ (Neljak, 2013: 143). Dodatna vježba jest jednostavna i poznata vježba koja povećava volumen vježbanja djece koja vremenski nepotrebno dugo čekaju na izvođenje osnovnog motoričkog zadatka. Povećanjem volumena vježbanja izravno se skraćuje tjelovježbeno nepotrebno neaktivno vrijeme čekanja djece na izvođenje motoričkog zadatka. Uz nepotrebno vrijeme čekanja postoji i potrebno tjelovježbeno neaktivno vrijeme čekanja djece koje je u funkciji njegova oporavka. Dodatne vježbe zadaju se nakon potpuno provedenoga programskoga ili programskih sadržaja. Dodatnu vježbu u tjelesnom vježbanju ništa ne može nadopuniti jer se ona prema organizaciji vježbanja izvodi nakon programskog ili programskih sadržaja. Programski je sadržaj cjelovit, a dodatna vježba ne može tim sadržajima biti dopuna, već samo vježba koja može biti dodatak. Odabrana dodatna vježba ne smije zahtijevati bilo kakvu odgajateljevu aktivnost tijekom sata, već mora biti takva da je djeca u pravilu odmah nakon izricanja njezinog naziva mogu izvoditi potpuno samostalno. Za provedbu dodatnih vježbi odgajatelj koristi metodu postavljanja i rješavanja motoričkog zadatka. Odgajatelj ponekad može kratko opisati i demonstrirati vježbu kako bi djecu podsjetio na zadatak. Dodatne vježbe odgajatelj treba rabiti uvijek kada procijeni da je nužno skratiti potrebno vrijeme čekanja (Neljak, 2013).

7.4. Poligonska postava

Poligon je „vježbalište s preprekama koje vježbač prolazi određenim redosljedom u proizvoljnom, zadanom ili što kraćem vremenu“ (Neljak, 2013: 164). U odgojno-obrazovnom području razlikuju se nepromjenjivi i promjenjivi poligoni. Nepromjenjivi poligoni (fiksni) postavljaju se na otvorenom prostoru, a promjenjivi se osmišljavaju u sportskim dvoranama pomoću prenosivih sprava i pomagala. Svrha je poligonske organizacije „vježbanje s ciljem situacijskog usavršavanja motoričkih znanja i podizanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti vježbača. Zato se poligon sastavlja od motoričkih zadataka čije su strukture gibanja potpuno automatizirane“ (Neljak, 2013: 164). Poligonsko vježbanje uzrokuje visoku razinu aktivacije funkcionalnih sposobnosti djece, zbog čega se u uvjetima umora povećava mogućnost za ozljeđivanjem. Sukladno trajanju poligonskog vježbanja i brzini savladavanja prepreka uključuju se anaerobni, anaerobni-aerobni i aerobni energetske procesi u organizmu. Odabir strukture gibanja temelji se na odgajateljevoj procjeni o stupnju usavršenosti motoričkih znanja djece, a najčešće se postavljaju koordinacijski jednostavnija gibanja. Početak vježbanja može se organizirati startom s jednog mjesta, startom s više mjesta ili startom pokraj svakog vježbovnog mjesta. Ako ne postoji posebna odgajateljeva odluka, poligon treba započinjati startom s više mjesta ili startom pokraj svakog vježbovnog mjesta. Organizacija poligona ovisi o količini sredstava i pomagala. Ako ima dovoljno sredstava i pomagala, višestruki poligoni mogu biti sastavljeni od istih motoričkih zadataka, ali ako nema dovoljno sredstava i pomagala, moraju biti sastavljeni od različitih zadataka. Točan broj vježbovnih mjesta ovisi o namjeni poligona. Zbog velikog broja vježbovnih mjesta oni moraju biti protočni. Vrijeme savladavanja, prelaženja svakog vježbovnog mjesta mora biti relativno podjednako trajanja. Poligon se sastavlja od 7 do 20 vježbovnih mjesta, ovisno o broju djece, raspoloživom prostoru i količini sredstava i pomagala. Broj potrebnih vježbovnih mjesta može se odrediti tako da ih je po poligonu najmanje u omjeru od 50 % do 60 % ukupnog broja djece. Fiziološko opterećenje djece razlikuje se prema inačicama poligona koje se postavljaju u glavnom A dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja. Vježbanje u poligonskoj postavi ne primjenjuje se samo u glavnom A dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja, može se provoditi u uvodnome i u glavnome B dijelu (Neljak, 2013).

8. Upravljanje procesom tjelesnog vježbanja

Upravljanje procesom tjelesnog vježbanja obuhvaća međusobno povezane pojave koje se odnose na planiranje i programiranje. Svaka kineziološka aktivnost u odgojno-obrazovnom sustavu organizirani je proces tjelesnog vježbanja i njime je potrebno kvalitetno upravljati. Upravljanje procesom tjelesnog vježbanja složen je i odgovoran zadatak (Petrić, 2021).

8.1. Planiranje procesa tjelesnog vježbanja

Prema Petriću (2021) proces tjelesnog vježbanja tijekom odgojno-obrazovnog procesa prije svega potrebno je planirati kako bi bio uspješan. Potrebno mu je pristupiti vrlo odgovorno jer se odvija s djecom. Prvi postupak planiranja jest kineziološka dijagnostika, zatim utvrđivanje ograničavajućih čimbenika, kako bi u trećem postupku, na temelju vrlo preciznih podataka mogli definirati cilj procesa tjelesnog vježbanja.

8.1.1. Kineziološka dijagnostika

Kineziološka dijagnostika može se definirati kao „postupak utvrđivanja stanja ljudskog organizma, odnosno trenutnih potreba djeteta na koje se može utjecati procesom tjelesnog vježbanja ili određenim kineziološkim intervencijama“ (Petrić, 2019: prema Petriću, 2021: 146). Kineziološka dijagnostika trebala bi biti temelj praktičnog rada u kineziologiji i osnovno polazište za izradu svakog plana i programa tjelesnog vježbanja jer se njome dobiva uvid u trenutne potrebe i te ona ukazuje na to kako svrhovito usmjeriti proces tjelesnog vježbanja. Proces ima tijek, događa se u određenom vremenu, ima svoj početak i kraj. Za potrebe procesa tjelesnog vježbanja kineziološka dijagnostika trebala bi obuhvatiti najmanje sljedeće čimbenike: razinu motoričkih znanja djece, stanje njihovih kinatropoloških obilježja, razinu tjelesne aktivnosti, odgojne učinke rada i zdravstveni status. S obzirom na period u godini kada se kineziološka dijagnostika provodi, potrebno je utvrditi početno, tranzitivno i završno stanje djece (Petrić, 2021). Kineziološku dijagnostiku potrebno je obuhvatiti na početku pedagoške godine kako bi se utvrdilo početno stanje djece. Na dobivenim rezultatima temelji se izrada plana i programa. Kineziološka se dijagnostika u pravilu ponavlja svaka tri mjeseca zbog praćenja i kontrole procesa tjelesnog vježbanja. Na taj se način

dobiva uvid u prijelazno stanje djece te se može utvrditi je li došlo do pozitivnih promjena kod djece u odnosu na njihovo početno stanje te treba li u planu i programu napraviti korekcije s obzirom na rezultate. Pri kraju pedagoške godine pomoću elemenata kineziološke dijagnostike potrebno je utvrditi konačne učinke programa, odnosno završno stanje djece. Rezultate dobivene u završnom mjerenju treba uzeti u obzir pri definiranju ciljeva i zadaća kinezioloških aktivnosti za iduću pedagošku godinu. Kineziološka dijagnostika iznimno je bitna za planiranje i programiranje upravljanog procesa tjelesnog vježbanja. Uvažavanjem kineziološke dijagnostike može se očekivati uspjeh u radu s djecom (Petrić, 2021).

8.1.2. Ograničavajući čimbenici

Ograničavajući čimbenici moraju se uzeti u obzir prilikom planiranja procesa tjelesnog vježbanja. Razlikujemo unutarnje i vanjske čimbenike. Unutarnji su ograničavajući čimbenici koeficijent urođenosti, karakteristike rasta i razvoja te zdravstveni status djece. Mogućnost utjecaja na određenu osobinu i sposobnost značajno ovisi o koeficijentu urođenosti koji je različit za svako dijete, stoga to treba uzeti u obzir prilikom upravljanja procesom tjelesnog vježbanja. Djeca se međusobno razlikuju po osobinama i sposobnostima, stoga će, s obzirom na koeficijent urođenosti, pojedino dijete biti više koordinirano i preciznije, dok će drugo biti uspješnije u brzini i skočnosti. Stručnjak treba svakom djetetu znati prilagoditi upravljani proces tjelesnog vježbanja. Pod pojmom rasta podrazumijevaju se promjene na anatomskoj i fiziološkoj razini, dok je pojam razvoja vezan za psihološke i motoričke potencijale čovjeka. Mišigoj-Duraković (2018: prema Petriću, 2021) tijekom rasta razlikuje dvije faze ubrzanog rasta i dvije faze usporenog rasta. Prva faza ubrzanog rasta odvija se tijekom prve tri godine života, a druga faza ubrzanog rasta bilježi se tijekom puberteta, odnosno adolescencije. Druga faza ubrzanog rasta kod djevojčica traje od 10,5 godina do 11./14. godine, dok kod dječaka traje od 12,5 godina do 13./15. godine života. U vremenu između dviju faza ubrzanog rasta nalazi se prvi interval usporenog rasta. Tijekom usporenog rasta prirasti visine su umjereni i skoro identični. Druga faza umjerenog rasta slijedi poslije adolescencije kada se proces rasta smiruje (Mišigoj-Duraković, 2018: prema Petriću, 2021). Svaka osobina i sposobnost tijekom života ima krivulju razvoja te krivulju stagnacije i opadanja (Petrić, 2021).

Petrić (2021: 149) smatra da je zdravstveni status „bitan u svakoj fazi upravljanog procesa vježbanja jer su informacije o zdravstvenom statusu djeteta ili učenika nužne kako se ne bi pod utjecajem procesa vježbanja dogodilo narušavanje zdravlja“. Prvu zdravstvenu informaciju stručnjak bi trebao dobiti od roditelja jer on mora znati sve važne informacije vezane za djetetovo zdravlje. Ukoliko postoji neka dijagnoza bolesti, to se uzima u obzir prilikom planiranja i programiranja procesa tjelesnog vježbanja. Kada je god moguće, stručnjak može biti prisutan na „sistematskom pregledu djece kako bi se upoznao s njihovim općim stanjem zdravlja“, stoga navedena saznanja može „pozitivno iskoristiti tijekom neposrednog odgojno-obrazovnog rada“ (Petrić, 2021: 149). Obvezno je uvijek tijekom provođenja kinezioloških aktivnosti redovito pratiti zdravlje djece. Stručnjak to čini samostalno, a po potrebi i s roditeljima ili zdravstvenim voditeljima u odgojno-obrazovnoj ustanovi (Petrić, 2021).

Petrić (2021) u vanjske ograničavajuće čimbenike ubraja raspoloživo vrijeme, materijalne uvjete i društveni interes. Raspoloživo vrijeme vanjski je ograničavajući čimbenik „pri upravljanom procesu tjelesnog vježbanja“ (Petrić, 2021: 149). Bitno je koliko vremena imamo na raspolaganju jer je za određenu transformaciju ljudskih osobina i sposobnosti potreban određen period. Ustanove ranog odgoja ne funkcioniraju prema satnom sustavu te u njima raspoloživo vrijeme za tjelesno vježbanje ovisi o stručnjaku koji vodi odgojno-obrazovni proces. Stručnjak propise treba dobro poznavati i uzeti ih u obzir prilikom planiranja i programiranja (Petrić, 2021).

Jedan od „najvećih vanjskih ograničavajućih čimbenika za učinkovitu realizaciju upravljanog procesa tjelesnog vježbanja“ materijalni su uvjeti (Petrić, 2021: 150). Prostor vježbanja obuhvaća sve zatvorene i otvorene prostore koji omogućuju provedbu tjelesnog vježbanja, pri čemu se pod zatvorene prostore ubrajaju sportska dvorana, dnevni boravak skupine, hodnik i sl., dok se u otvorene prostore ubrajaju travnate površine i igrališta na otvorenom, parkovi itd. Cetinić, Petrić i Badrić (2016: prema Petriću, 2021: 150) smatraju da je „prilikom utvrđivanja prostora za tjelesno vježbanje potrebno imati na umu sva godišnja doba i mikroklimatske uvjete u kojima se određena odgojno-obrazovna ustanova nalazi“. Materijalnim uvjetima pripada i oprema koja je odgajateljima na raspolaganju, a koja se dijeli na sportsku i tehničku. Treba utvrditi koje su sportske sprave i rekviziti na raspolaganju te što je na raspolaganju od multimedije i pomoćne tehničke opreme za provedbu aktivnosti (Petrić, 2021).

Društveni interes može biti „bitan vanjski ograničavajući čimbenik upravljanog procesa tjelesnog vježbanja“ (Petrić, 2021: 150). Društvena zajednica može doprinijeti olakšanoj realizaciji procesa tjelesnog vježbanja ako je zainteresirana za njegovu provedbu. Stoga je bitno „u planiranje i programiranje uključivati lokalnu zajednicu koja obuhvaća roditelje, sportske klubove, općinu/grad, županiju i ostalu zainteresiranu javnost“ (Petrić, 2021: 151). Oni mogu biti podrška stručnjaku tako što će podržavati rad stručnjaka i izvan odgojno-obrazovne ustanove ulaganjem u lokalne sportske objekte, podržavanjem sportskih projekata, pružanjem pomoći u organizaciji sportskih rekreativnih manifestacija i sl. (Petrić, 2021).

8.2. Definiranje cilja

Prema Petriću (2021: 151) „upravljeni proces tjelesnog vježbanja tijekom odgojno-obrazovnog rada trebao bi u potpunosti biti u funkciji ostvarivanja cilja“. Cilj proizlazi iz sadržaja nacionalnog kurikulumu. Cilj upravljanog tjelesnog vježbanja treba biti u funkciji kineziološke dijagnostike te u skladu sa sadržajem, posebice s propisanim ishodima Nacionalnog kurikulumu. Neljak (2013: prema Petriću 2021) smatra da kvalitetno definiran cilj upravljanog procesa tjelesnog vježbanja obuhvaća obrazovnu, kinantropološku i odgojnu smjernicu. Za njega se obrazovna smjernica odnosi na „usvajanje novih motoričkih znanja i daljnje usavršavanje već stečenih motoričkih znanja“ (Petrić, 2021: 152). Svakom djetetu iznimno je bitno u odgojno-obrazovnom sustavu osigurati zadovoljavajuću razinu motoričke pismenosti. Prema Petriću (2021: 152) „kinantropološka smjernica podrazumijeva regulaciju morfoloških obilježja te poticanje razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti“. Ističe i najveću posebnost odgojno-obrazovnog procesa tijekom kinezioloških aktivnosti, odnosno aktivaciju transformacijskih procesa kod djeteta kojima se izravno utječe na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja. Odgojna smjernica „usmjerena je na stjecanje odgojnih vrijednosti koje se putem kineziološke aktivnosti mogu usvojiti, a povezane su sa svakodnevnim životnim prilikama (usvajanje navika redovitog tjelesnog vježbanja, usvajanje radnih sposobnosti te očuvanje i unaprjeđenje zdravlja“ (Petrić, 2021: 152). Odgojna smjernica odnosi se i na stjecanje vrijednosti kod djeteta tako da nauči uvažiti drugu djecu u igri (Petrić, 2021).

8.3. Programiranje procesa tjelesnog vježbanja

Petrić (2021: 153) navodi kako se programiranje „temelji na postupcima planiranja i predstavlja skup upravljačkih akcija koje u ovom slučaju obuhvaćaju izbor motoričkih sadržaja, određivanje volumena rada i realizaciju procesa tjelesnog vježbanja“.

Izbor sadržaja „ovisi o senzibilnim fazama razvoja djece, odnosno o stupnju obrazovanja za koji se plan i program upravljanog tjelesnog vježbanja izrađuje“ (Petrić, 2021: 153). U radu s djecom rane i predškolske dobi motorički sadržaji trebaju u pravilu biti biotička motorička znanja, odnosno kineziološki prilagođena biotička motorička znanja. Stručnjak treba poznavati sva motorička znanja i senzibilne faze razvoja kako bi mogao kvalitetno izvršiti izbor sadržaja na temelju svih utvrđenim postupcima planiranja (Petrić, 2021).

Volumen rada označava ukupnu količinu tjelesnog vježbanja u jednoj trenažnoj jedinici ili određenom vremenskom periodu. Petrić (2021: 154) nabroja „tri sastavnice volumena rada: intenzitet, trajanje te intervali rada i odmora“. Intenzitet rada predstavlja jačinu obavljenog rada u jedinici vremena. Može se odrediti preko frekvencije srca i potrošnje energije. Trajanje rada ovisi o intenzitetu vježbanja te cilju koji je predviđen. Interval rada i odmora podrazumijeva odnos odmora i rada tijekom vježbanja. Prema Petriću (2021: 154) „volumenom rada određujemo koliko će tjelesno vježbanje biti zahtjevno, koliko će trajati te kako ćemo odrediti trajanje efektivnog vježbanja i odmora“.

Realizacija procesa tjelesnog vježbanja odnosi se na metode rada, odnosno na povezani skup postupaka pomoću kojih se priprema i provodi proces tjelesnog vježbanja (Neljak 2013, prema Petriću, 2021). Petrić (2021) navodi sljedeće skupine metoda koje razlikujemo u današnjem odgojno-obrazovnom sustavu, a to su: metoda prikazivanja, metoda učenja, metoda uvježbavanja i metoda sigurnosti. Metoda prikazivanja stvara predodžbe djetetu o određenom motoričkom zadatku. Osnovne su metode u skupini prikazivanja „metode usmenog izlaganja i metoda demonstracije. Metoda usmenog izlaganja najčešće se koristi sa svrhom najave i opisa određene motoričke aktivnosti, sa svrhom davanja dodatnih informacija, ispravljanja pogrešaka i sl“ (Petrić, 2021: 156). Prema Petriću (2021: 156) „metoda demonstracije ima značajnu ulogu u stvaranju vizualne predodžbe o tome kako bi se određeni motorički zadatak trebao izvoditi“. Metoda učenja primjenjuje se pri usvajanju motoričkih gibanja, u postupku kada ga dijete izvodi prvi put i tijekom njegova usavršavanja. Osnovne su

metode u skupini učenja sintetička, analitička i kombinirana metoda. Metoda koja obuhvaća pokušaj izvođenja cijele strukture određenog motoričkog gibanja naziva se sintetička metoda učenja. Analitička metoda učenja karakteristična je po tome što određenu strukturu gibanja dijeli u nekoliko faza. Kombinirana metoda učenja najčešće se primjenjuje kada postoje značajna odstupanja u nekoj od faza određenog motoričkog gibanja. Metoda uvježbavanja služi za stalno uvježbavanje naučenih motoričkih sadržaja. Petrić (2021: 157) navodi osnovne metode uvježbavanja, a to su „intervalna, varijabilna i kontinuirana“. Intervalnu metodu vježbanja karakterizira izmjena faze vježbanja i faze odmora. Varijabilnu metodu uvježbavanja karakterizira konstantna varijacija višeg i nižeg intenziteta tijekom vježbanja, ali bez prekida aktivnosti, dok kontinuiranu metodu vježbanja karakterizira isti intenzitet tijekom cijelog trajanja vježbanja. Kako bi se spriječile ozljede i lokomotorne povrede, treba voditi brigu o metodi sigurnosti. Osnovne su metode u skupini sigurnosti metode prevencije i metoda stručnog pomaganja. Metoda prevencije „ima svrhu spriječiti ozljede i sve ostale neželjene situacije koje se mogu dogoditi tijekom tjelesnog vježbanja“ (Petrić, 2021: 157). Petrić (2021: 157) navodi kako je „potrebno poduzeti određene postupke (provjere ispravnosti sportske opreme) tijekom (neposredno osiguravanje vježbovnih mjesta strunjačom) i nakon (popravlak neispravne sportske opreme) procesa tjelesnog vježbanja“. Svrha je metode stručnog pomaganja spriječiti ozljede i ostale neželjene situacije koje mogu nastati tijekom tjelesnog vježbanja, ali i doprinijeti lakšem usvajanju motoričkih aktivnosti (Petrić, 2021).

9. Zaključak

Proces tjelesnog vježbanja u odgojno-obrazovnom sustavu označava tijek međusobno povezanih kinezioloških zbivanja tijekom pedagoške godine. Organizacija tjelesnog vježbanja složen je proces koji ovisi o unutarnjim i vanjskim čimbenicima. Unutarnji i vanjski čimbenici utječu na to kako će se organizirati tjelesno vježbanje. U odgojno-obrazovnom sustavu organizaciji procesa tjelesnog vježbanja pristupa se prvo opće, a zatim usmjereno. Primarna je svrha tjelesnog vježbanja osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio učinkovit, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja. Važnu ulogu kod organizacije tjelesnog vježbanja imaju načini raspoređivanja djece po vježbovnom prostoru tijekom kinezioloških aktivnosti sa svrhom postizanja racionalnijeg i učinkovitijeg odgojno-obrazovnog procesa. Osnovni položaj o raspoređivanju djece po vježbalištu temeljni su elementi organizacije tjelesnog vježbanja. Razlikujemo jednostavne organizacijske postave i složene organizacijske postave. Jednostavnim postavama pripadaju postava pojedinačna, postava dvojke, postava trojke, postava četvorke i paralelna postave za vježbanje. Složene su organizacijske postave paralelno-izmjenična, izmjenična i poligonska organizacijska postava. Upravljanje procesom tjelesnog vježbanja obuhvaća međusobno povezane pojave koje se odnose na planiranje i programiranje. Prvi je postupak planiranja kineziološka dijagnostika, zatim utvrđivanja ograničavajućih čimbenika, kako bi u trećem postupku, na temelju vrlo preciznih podataka mogli definirati cilj procesa tjelesnog vježbanja.

10. Literatura

1. Barić, R. i Bungić, M. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/file/73771>
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Profil.
3. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal d. o. o.
5. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
6. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
7. Petrić, V. (2021). *Osnovne kineziološke edukacije*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

SAŽETAK

Organizacija tjelesnog vježbanja složen je proces koji se sastoji od više čimbenika i definicijom se ne može iskazati ni njihov broj ni njihova povezanost. U odgojno-obrazovnom sustavu organizaciji procesa tjelesnog vježbanja pristupa se prvo opće, a zatim usmjereno. Opća organizacija procesa tjelesnog vježbanja odnosi se na vrste kinezioloških aktivnosti. Usmjerena organizacija tjelesnog vježbanja odnosi se primarno na načine raspoređivanja djece po vježbovnom prostoru tijekom kinezioloških aktivnosti sa svrhom postizanja racionalnijeg i efikasnijeg odgojno-obrazovnog procesa. Vrsta, polukrug, krug, kolona i proizvoljno razvrstavanje osnovni su načini raspoređivanja djece po vježbalištu. Jednostavnim postavama pripadaju postava pojedinačna, postava dvojke, postava trojke, postava četvorke i paralelna postava za vježbanje. Složene su organizacijske postave paralelno-izmjenična, izmjenična i poligonska organizacijska postava. Svaka kineziološka aktivnost u odgojno-obrazovnom sustavu organizirani je proces tjelesnog vježbanja i njime je potrebno kvalitetno upravljati.

Ključne riječi: organizacija, tjelesno vježbanje, dijete rane i predškolske dobi, organizacijske postave

SUMMARY

The organization of physical exercise is a complex process that consists of factors, and neither their number nor their connection can be expressed by definition. In the educational system, the organization of the process of physical exercise is approached first in a general manner, and then in a targeted one. The general organization of the physical exercise process refers to the types of kinesiology activities. The directed organization of physical exercise refers primarily to the ways of arranging children in the exercise area during kinesiology activities with the aim of achieving a more rational and efficient educational process. Type, semicircle, circle, column and arbitrary classification are the basic ways of arranging children on the training ground. Simple formations include single formation, formation of two, formation of three, formation of four and parallel formation for training. Complex organizational setups are parallel-alternating, alternating and polygonal organizational setups. Every kinesiological activity in the educational system is an organized process of physical exercise, and it needs to be managed well.

Key words: organization, physical exercise, child of early and preschool age, organizational setups