

# Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi

---

**Nikpalj, Simona**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:631444>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-28**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za predškolski odgoj  
Diplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Simona Nikpalj**

**Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i  
predškolske dobi**

**Diplomski rad**

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za predškolski odgoj  
Diplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

# **Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi**

**Diplomski rad**

Student/ica:

Simona Nikpalj

Mentor/ica:

Izv. prof. dr. sc. Jelena Alić

Zadar, 2023.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Simona Nikpalj**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 6. listopada 2023.

## Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi

### SAŽETAK

Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi obuhvaćaju raznovrsne tjelesne aktivnosti koje se provode kako bi se potaknuo njihov fizički razvoj i zdravstvena dobrobit. Ove aktivnosti također doprinose razvoju socijalnih vještina, timskog rada te potiču djetetovu kreativnost i maštovitost. U ove aktivnosti spadaju: kineziološka igra, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje i ljetovanje. Uz to, postoje različiti metodički organizacijski oblici rada, uključujući frontalni rad, grupne načine rada poput rada u parovima, trojkama, četvorkama te paralelnih i paralelno odjeljenskih oblika rada. Individualni način rada također igra važnu ulogu u prilagodbi aktivnosti potrebama svakog djeteta. Sudjelovanje roditelja, odgojitelja i svih osoba u djetetovom životu ključno je za usvajanje tih aktivnosti kao važnog dijela njihove svakodnevice te za poticanje zdravih navika tjelesne aktivnosti u ranom djetinjstvu

**Ključne riječi:** djeca; kineziološke aktivnosti; rast i razvoj; motorički razvoj.

## **The types of kinesiological activities in working with preschool and early childhood children**

### **ABSTRACT**

The types of kinesiological activities in working with preschool and early childhood children encompass various physical activities aimed at promoting their physical development and well-being. These activities also contribute to the development of social skills, teamwork, and encourage a child's creativity and imagination. These activities include kinesiological games, stimulating physical exercises, morning exercises, physical activity breaks, physical exercises with parents, walks, outings, winter and summer activities. Additionally, there are various methodological organizational forms of work, including frontal work, group work methods such as pair work, working in groups of three or four, as well as parallel and parallel-class forms of work. Individualized approaches also play an important role in adapting activities to the needs of each child. The participation of parents, educators, and all individuals in a child's life is crucial for the adoption of these activities as an integral part of their daily routine and for promoting healthy physical activity habit sin early childhood.

**Key words:** children; kinesiological activities; growth and development; motor development

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. Motorički razvoj djece</b> .....	2
<b>3. Razvojna obilježja djece rane i predškolske dobi</b> .....	4
<b>3. 1. Obilježja razvoja motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi</b> .....	5
<b>4. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kinantropološki status djece</b> .....	8
<b>4.1. Morfološke karakteristike</b> .....	9
<b>4.2. Motoričke sposobnosti</b> .....	10
<b>4.3. Funkcionalne sposobnosti</b> .....	11
<b>5. Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi</b> .....	13
<b>5.1. Opće kineziološke aktivnosti</b> .....	13
<b>5.1.1. Kineziološka igra</b> .....	13
<b>5.1.2. Poticajno tjelesno vježbanje</b> .....	14
<b>5.1.3. Jutarnje tjelesno vježbanje</b> .....	14
<b>5.1.4. Tjelesno aktivne pauze</b> .....	15
<b>5.1.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima</b> .....	15
<b>5.1.6. Šetnja</b> .....	16
<b>5.1.7. Izlet</b> .....	17
<b>5.1.8. Zimovanje</b> .....	17
<b>5.1.9. Ljetovanje</b> .....	18
<b>5.2. Posebne kineziološke aktivnosti: sportski programi</b> .....	19
<b>6. Struktura kineziološke aktivnosti u sportskom programu</b> .....	20
<b>6.1. Uvodni dio</b> .....	20
<b>6.2. Pripremni dio aktivnosti</b> .....	21
<b>6.3. Glavni dio aktivnosti</b> .....	22
<b>6.4. Završni dio aktivnosti</b> .....	22
<b>7. Metodičko-organizacijski oblici rada</b> .....	23
<b>8. Uloga odgajatelja (voditelja) i roditelja</b> .....	25
<b>9. Standardni sportski mjesečni integrirani plan rada</b> .....	27
<b>10. Primjer sata u sportskoj školi „Loptica“</b> .....	33
<b>11. ZAKLJUČAK</b> .....	44
<b>Literatura</b> .....	45
<b>POPIS SLIKA I TABLICA</b> .....	48
<b>ŽIVOTOPIS</b> .....	49

## 1. UVOD

Predškolska dob je najbolja za stjecanje zdravih životnih navika i za razvoj morfoloških karakteristika, motoričkih vještina te funkcionalnih sposobnosti. Kroz razne kineziološke aktivnosti djeca upoznaju sebe i uče se disciplini koju ih uče voditelji tj. treneri sportskih programa. Kako bi se djetetu svidjela neka kineziološka aktivnost najvažniju ulogu ima voditelj koji prikaže to na zabavan i njima zanimljiv način. No, osim voditelja jako važnu ulogu imaju i roditelji, prvi uzori svojoj djeci, koji svojim načinom života pokazuju djetetu što je važno i kako oni provode svoje vrijeme. Oni su ti koji prepoznaju interes djeteta te ga upisuju u sportski program gdje ga motiviraju i ohrabruju od početka. Potrebno je prepoznati ako se djetetu ne sviđa neki sport, to nam ono jasno pokazuje plaćem ili jednostavno kaže da ne želi više trenirati, a zadaća roditelja je da poslušna dijete i ne prisiljava ga na nešto što ono ne želi te razgovorom s djetetom pružiti mu sigurnost i podršku.

Razdoblje koje karakterizira najintenzivniji razvoj motorike u ljudskom životu, jest rana i predškolska dob, a ono se očituje posebice procesom sazrijevanja živčanih stanica (Mardešić i sur. 2016). Djecu treba svakodnevnim sadržajima poticati na tjelesnu aktivnost kako bi razvijali svoju motoriku. Ona im pruža očuvanje zdravlja i optimalan rast i razvoj te je značajna i u sprječavanju nezaraznih bolesti poput šećerne bolesti, raznih karcinoma, osteoporoze, kardiovaskularne bolesti ili psihički poremećaji koji su povezani uz depresiju i anksioznost i sl. (Currie i sur., 2012).

U ranom djetinjstvu, igra se smatra temeljnim oblikom tjelesne aktivnosti i trebala bi biti prisutna u svim aktivnostima koje dijete provodi. Sadržaj igre treba poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, težiti poboljšanju brzine, koordinacije, snage, fleksibilnosti, preciznosti i izdržljivosti (Keser, 2022).

U ranom i predškolskom odgoju kineziološke aktivnosti dijelimo na razne vrste tjelesnog vježbanja koje djeci omogućuju optimalan razvoj antropoloških obilježja te utječu na njihovu motoriku. Razlikujemo sljedeće kineziološke aktivnosti: kineziološka igra, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening (Petrić, 2022). U radu će biti prikazani standardni sportski integrirani mjesečni plan rada i strukturalni prikaz pripreme jedne sportske aktivnosti.



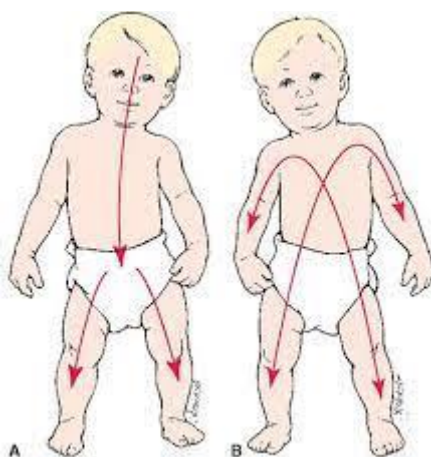
## 2. Motorički razvoj djece

Motorički razvoj može se opisati kao progresivni put u kojem dijete stječe različite motoričke vještine i sposobnosti kretanja (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Ovaj proces je usko povezan s razvojem djetetovog mozga i odvija se paralelno s njegovim rastom i razvojem. Šalaj (2012) ističe da faktori koji utječu na proces motoričkog razvoja uključuju:

- Živčano-mišićno sazrijevanje, pri čemu genetski čimbenici igraju važnu ulogu.
- Tjelesne karakteristike djeteta, kao što su veličina tijela, proporcije i tjelesni sastav.
- Brzina rasta i razvoja, koji se odvija kroz faze ubrzanog rasta i faze razvoja.
- Utjecaji ostalih motoričkih iskustava iz prošlosti, koji uključuju i prenatalne pokrete.
- Nova motorička iskustva i doživljaji, koji uključuju stimulaciju, tjelesnu aktivnost i usklađivanje raznih pokreta.

Motorički razvoj ima dva smjera:

1. Cefalo-kaudalni smjer, dijete u ovom slučaju prvo razvija kontrolu nad voljnim pokretima glave i vrata, a zatim ruku i nogu.
2. Proksimalno-distalni smjer, gdje dijete razvija kontrolu nad pokretima od sredine trupa prema ekstremitetima (Neljak, 2009).



*Slika 1. (A) Cefalo-kaudalni smjer (B) Proksimalno-distalni smjer (Krmpotić, 2015: 21)*

Razvoj u motoričkim vještinama manifestira se kroz postizanje novih sposobnosti, unaprjeđenje preciznosti pokreta, poboljšanje izvođenja tih pokreta, povezivanje različitih tipova kretanja, te rezultate testova koji ocjenjuju razinu razvoja motoričkih sposobnosti. Djeca se prirodno žele kretati i taj prirodni instinkt ne bi trebalo suzbijati. Upravo ti instinkti potiču djecu na različite aktivnosti koje poboljšavaju njihovu moždanu funkciju i povećavaju broj

sinapsi. Razvoj motoričkih vještina i sposobnosti kod djece rane dobi trebao bi se promicati kroz individualne i grupne igre. Ključno je da ove motoričke aktivnosti budu povezane sa socijalnim, emocionalnim i kognitivnim stimulacijama. Na taj način, potiče se kognitivni razvoj djeteta, jača se njihovo samopouzdanje i unapređuju socijalne vještine (Šalaj, 2012).

### 3. Razvojna obilježja djece rane i predškolske dobi

Predškolsku dob obilježavaju mnoge promjene u razvoju i gibanju, pa tako imamo osnovna motorička gibanja koja pratimo od početka, ovdje spadaju: hodanje, trčanje, puzanje, skakanje, bacanje, penjanje, kotrljanje, gađanje i drugo. Svaka faza kod djeteta sadrži jednu od ovih osnovnih prirodnih oblika kretanja kroz koja se prati njegov napredak (Findak, 1995). Kako bi dijete brzo napredovalo u razvoju motorike, važno je poticajno i sigurno okruženje. Postepeno usavršava pokrete te napreduje u istima. Prethodno što je dijete naučilo isto koristi za sljedeću tj. kompleksniju fazu, pa možemo reći kako biotička motorička znanja koristi kao cjelinu (Petrić, 2019).

Dijete dolazi na svijet s već urođenim refleksima kako bi mogao opstati. Može samostalno disati, sisati i gutati, održavati tjelesnu temperaturu te izlučivati nepotrebne tvari. Već u drugom mjesecu života dijete pokušava upravljati svojim tijelom tako da ležeći potrbuške podiže lagano glavu iako ona teži oko trećine ukupne tjelesne težine, a dok je na leđima može okretati u stranu glavu te pokreće noge i ruke. Zatim u trećem mjesecu se već na podlakticama podupire. U četvrtom mjesecu dijete se s lakoćom okreće s leđa na trbuh i obrnuto, sve bolju koordinaciju ruku ima te kreće s istraživanjem. Ruka je stalno u ustima, ispred lica te može uhvatiti igračke. Peti mjesec je razdoblje poznato po uočljivom napretku mišića trupa. U šestom mjesecu se već snažno podupire rukama tj. otvorenim šakama te drži ravnotežu, hvata stvari rukama i stavlja ih u usta.

Tijekom sedmog mjeseca postaje svjesno svojih stopala te i njih stavlja u usta, a u osmom se priprema na samostalno sjedenje i na puzanje. U devetom mjesecu uglavnom sva djeca mogu sjesti samostalno, razvija finu motoriku, te postaje svjesno da svojim pokretima i bacanjem nekog predmeta proizvodi određeni zvuk. Većina djece tijekom desetom mjeseca završava fazu puzanja na rukama te prelaze u fazu upora s osloncem na šakama i koljenima. Često se umori pa prijeđe u sjedeći položaj. Hvata još sitnije predmete što bi značilo da je naprednija fina motorika. U jedanaestom mjesecu dijete se polako podiže držeći se za predmet oko sebe, dok se u dvanaestom s lakoćom podiže uz pomoć većih predmeta i hoda. Važno je u ovoj fazi poticati penjanje i spuštanje zbog jačanja muskulature.

Razdoblje od prve do druge godine života čine i dalje nesigurni pokreti koji se polako usavršavaju. U razdoblju od druge do treće godine života hod je koordiniran i siguran. Trči na ravnim stopalima te primjenjuje različite skokove u mjestu. Također u ovom razdoblju fina motorika dosta napreduje pa tako dijete samo uzima čašu i pije iz nje, koristi ostali pribor tijekom jela i dr. Djeca od treće do četvrte godine su već usavršila neka biotička motorička

znanja, no i dalje je njihov motorički razvoj skroman te su pokreti usporeni. Dijete se samo oblači i svlači, nalijeva tekućinu sebi u čašu, reže papir... Djeca od 4. do 5. godine se bolje snalaze u prostoru, pokreti su im precizniji i brži. U ovoj fazi djeca razumiju i prihvaćaju pravila igre. S lakoćom modelira predmetima od gline, može škarama izrezati jednostavne oblike i boji unutar linija. Od pete godine do polaska u školu djeca su snažnija i izdržljivija uz to su im pokreti brži i još precizniji. Koristi olovku bez problema i piše, crta... (Petrić, 2019).

### **3. 1. Obilježja razvoja motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi**

Motorika djeteta dijeli se na filogenetski i ontogenetski oblik kretanja. Filogenetski motorički obrasci obuhvaćaju prirodne motoričke pokrete i kretnje koje se pojavljuju tijekom evolucije djeteta. Svako dijete će, bez potrebe za vanjskom pomoći, spontano početi puzati, zatim hodati pa onda i trčati... Stoga, filogenetski uvjetovana gibanja nemaju prvu fazu procesa učenja, jer se ne počinju učiti od početka, već se postupno razvijaju i usavršavaju. S druge strane, ontogenetski motorički obrasci odnose se na motoričke kretnje koje su specifične za individualni razvoj i stječu se tijekom vlastitog života. Ove kretnje se moraju naučiti od početka jer nisu urođene i biološki uvjetovane (Neljak, 2009).

Motoričke sposobnosti, u koje spadaju koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga, definiraju se kao potencijali osobe u izvođenju motoričkih manifestacija (Sekulić i Metikoš, 2007). Koordinacija predstavlja iznimno poželjnu osobinu svake ljudske pokretne strukture, bilo da se radi o aktivnostima iz svakodnevnog života ili vrhunskim sportskim pokretima (Hraski Ž., Hraski M. i Stojsavljević, 2011). Milanović (1997: 563) daje sljedeću definiciju koordinacije: „sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova lokomotornog sustava koja se očituje kroz brzu i preciznu izvedbu složenih motoričkih zadataka te rješavanje motoričkih problema“.

Koordinacija, također poznata kao „motorička inteligencija“, obuhvaća sposobnost usklađivanja pokreta cijelog tijela, kontrolu izvođenja zahtjevnih pokreta ruku i nogu, te brzinu učenja ritmičkog izvršavanja različitih motoričkih zadataka (Milanović, 2009).

Autor također prepoznaje nekoliko ključnih elemenata u koordinaciji:

1. Brza koordinacija – sposobnost izvođenja složenih motoričkih zadataka brzo i precizno.
2. Ritmička koordinacija – sposobnost izvođenja različitih pokreta u zadanim ili slobodnim ritmovima, bilo da su jednostavni ili složeni.
3. Učenje motoričkih zadataka – sposobnost brzog usvajanja i izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka.

4. Vremenska preciznost („timing“) – sposobnost procjene prostornih i vremenskih aspekata kretanja te izvođenje složenih motoričkih zadataka u pravom trenutku.

5. Prostorno-vremenska orijentacija – sposobnost preciznog razumijevanja i procjene udaljenosti u prostoru te izvođenje zadataka u određenim temporalnim okvirima.

Najpovoljnije razdoblje za razvoj koordinacije je rano djetinjstvo, posebno do šeste godine života. Poticanje razvoja koordinacije postiže se putem učenja novih motoričkih zadataka ili primjenom već poznatih motoričkih vještina u promijenjenim uvjetima (Petrić, 2019). Ravnoteža predstavlja sposobnost održavanja stabilnog položaja uz obradu informacija o poziciji tijela koje dolaze iz kinestetičkih i vizualnih receptora (Sekulić i Metikoš, 2007). Informacije dobivene putem vizualnih receptora imaju ključnu ulogu u održavanju ravnoteže u motoričkim programima. Smjer djelovanja sile teže, ubrzanje, usporavanje i rotacija tijela kontrolira vestibularni aparat smješten u labirintu unutrašnjeg uha. Kinestetički receptori, sastavljeni od osjetila, čine mehanizam koji omogućuje spoznaju o odnosima poluga, pritiska i sila koje djeluju na različite površine ljudskog tijela (Petrić, 2019).

Često se prilikom vježbanja ne pridaje dovoljno pažnje razvoju ravnoteže, iako je ova sposobnost izuzetno važna jer nam omogućuje lakše i preciznije izvođenje ostalih vježbi. Preciznost predstavlja sposobnost izvođenja točno usmjerenih doziranih pokreta. Može se manifestirati kroz precizno bacanje lopte ili nekog drugog predmeta prema željenom cilju, uz stalnu kontrolu početnog ubrzanja i kuta izbačaja, ili kroz precizno usmjeravanje i vođenje nekog predmeta (npr. mačevanje) ili ekstremiteta (noga-lopta ili ruka-lopta) prema statičnom ili pokretnom cilju (Milanović, 2010). Preciznost je fina i osjetljiva vještina koja zahtjeva dobru koordinaciju percepcije mišićnih aktivnosti te procjenu vremena i udaljenosti.

Prema Findaku i Prskalu (2004), fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta koji imaju veliku amplitudu. Mjerilo fleksibilnosti je maksimalna amplituda pokreta u određenom zglobnom sustavu, obično izražena u stupnjevima. Prema Prskalu i Sporišu, fleksibilnost obuhvaća opseg pokreta u zglobu i njegovim okolnim mišićima, kako su to naveli Cornelius i Hinson (1980) te DeVries (1974) i Getchell (1979). Fleksibilnost se može podijeliti na dvije osnovne kategorije: aktivnu i pasivnu. Aktivna fleksibilnost se postiže kada mišićnom snagom koju sami generiramo dosegemo maksimalni raspon pokreta, dok kod pasivne fleksibilnosti vanjska sila pomaže u postizanju tog raspona. Osim toga, fleksibilnost se može dalje podijeliti na različite vrste, na statičnu, dinamičnu, lokalnu i globalnu gibljivost, kako su to istaknuli Malacko (2000), Milanović (2010) te Prskalo i Sporiš (2016).

Prema Findaku i Prskalu (2004), brzina se definira kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta te kretanje tijela u prostoru. Ovo se očituje u sposobnosti

savladavanja što dužeg puta u što kraćem vremenu ili u što kraćem vremenu u određenim uvjetima. Osnovni oblici brzine uključuju brzine reakcije, brzinu pojedinačnog pokreta, brzinu ponavljajućih pokreta te brzinu kretanja.

Snaga se može definirati kao količina rada obavljenog u jedinici vremena ili količina energije potrošena u istom razdoblju (Prskalo, 2004). U kontekstu motoričkog razvoja, snaga se odnosi na učinkovito korištenje mišićne sile kako bi se prevladali različiti otpori, bilo da se radi o podlozi, objektima ili suparnicima. Mišićna kontrakcija može rezultirati statičkom silom, koja stvara pokušaj pokreta (izometrička kontrakcija), ili dinamičkom silom, koja stvara izvedeni pokret (izotonična kontrakcija). Razvoj snage često je povezan s povećanjem mišićne mase.

Različiti faktori utječu na snagu, uključujući morfološke (poput građe tijela i obujma mišića), fiziološko-funkcionalne (kao što su neuro-mišićna usklađenost, poprečni presjek mišića, energetske rezerve i metabolizam) i psihološke (uključujući osobine ličnosti, voljne osobine i motivaciju) čimbenike. Mišićna snaga koja se koristi tijekom raznih kretanja naziva se generalnim faktorom snage. Iz ovog generalnog faktora proizlaze primarni akcijski i topološki faktori snage (Pejčić, 2005).

Aksijski faktori snage obuhvaćaju:

1. Eksplozivnu snagu – sposobnost koja omogućuje postizanje maksimalne brzine vlastitog tijela u kratkim vremenskim intervalima, kao što su kratkotrajna trčanja, skakanja i bacanja.
2. Repetitivnu snagu (apsolutnu i relativnu) – sposobnost dugotrajnog ponavljajućeg rada s vanjskim opterećenjem do 75 %, uključujući nošenje, upiranje, penjanje, dugotrajno trčanje i slične pokrete.
3. Statičku snagu – maksimalna sila koja se primjenjuje tijekom pokušaja pokreta ili sposobnost dugotrajne izometrijske kontrakcije mišića, što uključuje zadržavanje određenog položaja, kao što je vješanje, potiskivanje...

Topološki faktori snage obuhvaćaju faktore snage i ruku i ramenog pojasa, snage trupa te snage nogu (Pejčić, 2005).

#### **4. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kinantropološki status djece**

Kinantropologija je grana znanosti koja istražuje različite aspekte ljudskih karakteristika i sposobnosti povezanih s tjelesnom aktivnošću, vježbanjem i sportom. Ovaj pristup obuhvaća biološke, psihološke, kulturne i socijalne perspektive kako bi se shvatila raznolikost ovih fenomena (Mišigoj-Duraković 2008).

Tijekom predškolske dobi, tjelesne karakteristike djece se mijenjaju prema prirodnim zakonitostima. Brzina i kvaliteta tih promjena ovise o različitim unutarnjim i vanjskim faktorima, pri čemu je tjelesna aktivnost jasno identificirana kao ključna komponenta. Predškolska dob je iznimno važno razdoblje za rast i razvoj, pa je stoga bitno da se tjelesna aktivnost kod ove skupine djece provodi stručno, s ciljem poticanja njihovog obrazovnog i transformacijskog napretka (Damjanić, 2015).

U kontekstu tjelesnog zdravlja, izraz „kinantropološka obilježja“ obuhvaća morfološke karakteristike, motoričke vještine i funkcionalne sposobnosti. Osnovna svrha brige o tjelesnom zdravlju je potaknuti ispravan razvoj, posebno tjelesnih karakteristika poput kinantropoloških, ali i drugih antropoloških obilježja djece i adolescenata, kako bi se osigurala temeljna osnova za njihovo zdravlje (Neljak, 2011). Petrić (2021) ističe kako su znanstvenici posebno zainteresirani za kinantropološka obilježja jer omogućuju precizno praćenje rasta i razvoja djece te utjecaja tjelesne aktivnosti. Kinantropometrija, koja je uska grana kinantropologije, igra ključnu ulogu u razumijevanju razvoja kinantropoloških obilježja. Ova znanstvena disciplina istražuje povezanost između tjelesne građe ljudskog tijela i različitih mjerenja i procjena te proučava raznolikost tih karakteristika (Petrić, 2021).

Cilj tjelesnog i zdravstvenog aspekta u predškolskoj dobi je potaknuti kod djece naviku redovnog tjelesnog vježbanja kako bi se poboljšala kvaliteta njihovog života i produžila životna dob. Također, nastoji se poticati razvoj motoričkih sposobnosti u osjetljivim fazama njihovog razvoja, prepoznati interes djece za određene sportove te identificirati njihov potencijal za budući uspjeh u tim sportovima, uključujući i mogućnosti postizanja iznimnih sportskih rezultata. Istraživači poput Pottmana (2000) i Bertrama (2002) dokazali su da djeca koja su redovito sudjelovala u desetominutnim tjelesnim vježbama su znatno unaprijedila svoje sposobnosti u čitanju, pisanju i crtanju. Strukturirane kineziološke aktivnosti ne samo da povoljno utječu na kinantropološke karakteristike, već također, kako je mnogim studijima potvrđeno, pozitivno utječu na ostala antropološka obilježja (Damjanić, 2015).

## 4.1. Morfološke karakteristike

Morfološke karakteristike određuju i opisuju tjelesnu građu ljudskog tijela. Te karakteristike obuhvaćaju aspekte kao što su rast kostiju u smislu dužine i širine, mišićna masa te količina potkožnog tkiva, kako je objasnio Findak (2003). Promjene u obliku organizama uglavnom su rezultat procesa kao što su osifikacija (kostifikacija) i razvoj mišića (muskulizacija). Osifikacija je postupak razvoja koštanog tkiva koji započinje tijekom prenatalnog razdoblja, kada se postupno transformira hrskavično tkivo u koštano tkivo. Ovaj proces traje sve do adolescencije. Kostiju kod djeteta se znatno razlikuju od kostiju odraslih, kako u kvaliteti tako i u obliku. Kod predškolske djece, kosti sadrže mnogo hrskavičnog tkiva, što ih čini osjetljivim na promjene oblika i deformacije. Važno je napomenuti da proces okoštavanja nije ravnomjeran, već kosti prolaze kroz različite stadije okoštavanja. Na primjer, najranije u trećoj godini života, kosti zapešća i određeni dijelovi lubanje već su prošli proces okoštavanja. Proces okoštavanja cijelog koštanog sustava postaje intenzivniji oko četvrte i pete godine života te se nastavlja sve do adolescencije (Neljak, 2009). U okviru obrazovnog sustava, obično se prate mjerenjem tjelesne visine i tjelesne mase, indeks tjelesne mase.

Muskulizacija predstavlja proces razvoja mišićnih vlakana putem povećanja mase i strukture mišića. Pri rođenju, dijete već posjeduje sve svoje mišiće, no oni su izuzetno mali i znatno manje razvijeni u usporedbi s mišićima odraslih. Ovi mišići sadrže veći udio vode u odnosu na strukturne bjelančevine, što rezultira tanjim mišićnim vlaknima u usporedbi s odraslima. Proces razvoja mišića kod djece karakterizira određen redoslijed, pri čemu se prvo razvijaju veće skupine mišića, a kasnije one manje. Ovaj razvoj mišića događa se postupno, krećući se od središta prema periferiji tijela. Ovaj redoslijed razvoja ima utjecaj na sposobnosti djeteta za izvođenje preciznih pokreta, koji su u početku ograničeni. Dijete postiže viši stupanj precizne motorike oko osme godine života, što mu omogućuje bolje rukovanje predmetima, bilo da se radi o hvatanju lopte ili crtanju.

Tijekom predškolskog razdoblja, mišići fleksori (mišići koji savijaju zglobove) razvijaju se više od mišića ekstenzora (mišići koji izvode opružanje zglobova), a razlika u snazi između njih je značajno izraženija nego kod odraslih osoba. Kao rezultat toga, djeca vrtićke dobi imaju lakše izvođenje pokreta koji uključuju savijanje zglobova nego pokreta koji uključuju opružanje. Dinamički rad mišića manje umara djecu u usporedbi sa statičkim aktivnostima, jer se mišići bolje opskrbljuju krvlju, što omogućuje brže uklanjanje štetnih metabolita (Neljak, 2009).



Kad se radi o morfološkom razvoju u kontekstu tjelesnog vježbanja, mogu se istaknuti kao zaključak sljedeće karakteristike djece:

1. Djetetov kostur brzo raste, ali je još uvijek mekan i podložan različitim deformacijama zbog značajne količine hrskavičnog tkiva prisutnog u kostima.
2. Odnosi između poluga u lokomotornom sustavu razlikuju se od onih kod odraslih. Primjerice, kosti udova, posebno nogu, su kraće u usporedbi s kostima trupa.
3. Zglobovi djece su slabiji, što ih čini podložnijima deformacijama i asimetriji.
4. Mišićna vlakna kod djece su tanja i slabija, s većim postotkom vode u usporedbi s odraslim osobama.
5. U usporedbi s ukupnom tjelesnom težinom, djeca imaju manju količinu mišićnog tkiva (Neljak, 2009).

## **4.2. Motoričke sposobnosti**

Razvoj motoričkih sposobnosti označava veću sposobnost djeteta da svrsishodno i koordinirano koristi svoje tijelo za kretanje i manipulaciju predmetima. Ovaj razvoj motorike može se pratiti kroz različite faze koje uključuju unaprjeđenje držanja tijela, sposobnost kretanja (lokomocije) te vještine rukovanja predmetima (manipulacije) (Starc, Čudina-Obradović i sur., 2004). Važno je napomenuti da je razvoj motoričkih sposobnosti izravno povezan s procesom mijelinizacije, koji predstavlja sazrijevanje živčanog tkiva. Ovaj proces započinje u korteksu već odmah nakon rođenja i intenzivno se odvija, tako da veći dio živčanog tkiva postane funkcionalno zrelo već do druge godine života. Međutim, potpuno sazrijevanje živčanog sustava traje do otprilike desete godine života.

Stoga, sazrijevanje živčanog sustava ima znatan utjecaj na sposobnost djece da izvode raznovrsne pokrete. Iako djeca do desete godine mogu naučiti mnoge pokrete, njihova koordinacija tih pokreta ovisi o stupnju razvoja i učinkovitosti središnjeg živčanog sustava, koji kontrolira i usklađuje funkcije perifernog sustava. Ovo naglašava važnost postizanja biološke zrelosti organizma prije nego što dijete može potpuno razviti određene motoričke sposobnosti. Razvoj motoričkih sposobnosti kod djece usko je povezan s razvojem različitih područja u mozgu. Stoga je nemoguće očekivati da će dijete razviti određene motoričke sposobnosti prije nego što njegov organizam postigne odgovarajući biološki stupanj zrelosti (Neljak, 2009). Motoričke sposobnosti mogu se opisati kao potencijali osobe za izvođenje motoričkih aktivnosti, uključujući jednostavne ili kompleksne voljne pokrete koji se izvode pomoću skeletnih mišića, kako su to objasnili Sekulić i Metikoš (2007). U okviru odgojno-

obrazovnog sustava, ove sposobnosti se prate kako bi se procijenila tjelesna spretnost djece i učenika, a obično se manifestiraju kroz aspekte kao što su koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost i snaga. Potrebno je poticati djecu na svakodnevne aktivnosti kako bi se potaknuo razvoj njihove motoričke sposobnosti. To pomaže u očuvanju njihovog zdravlja te u optimalnom rastu i razvoju, istovremeno smanjujući rizik od nezaraznih bolesti poput šećerne bolesti, raznih oblika karcinoma, osteoporoze i sl. (Currie i sur.,2012).

### **4.3. Funkcionalne sposobnosti**

Ključno je naglasiti da za održavanje dobrog zdravlja od vitalnog značaja su zadovoljavajuće funkcionalne sposobnosti. Te sposobnosti su odgovorne za stabilnost i kontrolu tzv. sustava za prijenos energije, uključujući mnoge unutarnje organe, posebno srce i krvne žile te dišni sustav. Sustav za prijenos kisika najučinkovitije se mijenja pod utjecajem ponavljajućih podražaja, a redovite aktivnosti doprinose povećanju aerobnog kapaciteta.

Važno je napomenuti da relativni kapacitet pluća kod djece nije jednak onome kod odraslih. To proizlazi iz činjenice da dišni organi kod predškolske djece još nisu potpuno razvijeni. Auleole (mali mjehurići u plućima) i bronhijalni sustav nije u potpunosti razvijeni, rebra su horizontalnije postavljena u odnosu na kralježnicu, dijafragma je više pozicionirana, a nosni otvori su suženi. Sve to zajedno uzrokuje tzv. „plitko disanje“ kod djece predškolske dobi. Ovo dovodi do manje ekonomske ventilacije pluća kod djece, što pokušavaju nadoknaditi povećanom frekvencijom disanja. Na primjer, dijete udahne 22 – 24 puta u minuti dok odrasla osoba 16 – 18 puta, a ova razlika se stabilizira tek do kraja puberteta. Kardiovaskularni sustav djece je dobro prilagođen rastućim potrebama organizma. Omjer veličine dječjeg srca predškolske dobi i tjelesne mase je povoljniji nego kod odrasle osobe, dok su krvne žile šire. Iako to omogućuje da se potreba tkiva za krvlju učinkovito zadovolji, dinamika protoka krvi je sporija zbog nižeg tlaka. Ovo može objasniti to da se djeca brže umaraju od odraslih i teže podnose dugotrajna kontinuirana opterećenja, čak i ako su ta opterećenja niskog intenziteta (Neljak, 2009).

Funkcionalne sposobnosti mogu se opisati kao kapaciteti tijela koji su odgovorni za prijenos i proizvodnju energije u ljudskom organizmu (Sekulić i Metikoš, 2007). Vučetić (2009) prema Petrić (2021: 52) objašnjava kako u funkcionalnim sposobnostima razlikujemo aerobne (s potrebom za kisikom) i anaerobne (bez potrebe za kisikom) kapacitete, oba omogućuju održavanje visokog intenziteta aktivnosti tijekom dužeg vremenskog razdoblja.

Aerobni kapacitet odnosi se na sposobnost organizma pojedinca da proizvodi energiju putem stanične razgradnje u mitohondrijima (stanične energane) uz prisutnost kisika. Anaerobni kapacitet označava sposobnost organizma pojedinca da proizvodi energiju iz izvora koji se oslobađaju bez prisutnosti kisika, odnosno putem fosfagenih i glikotičkih energetske mehanizama u tijelu (Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006 prema Petrić, 2021: 52 - 53).

Iz svega navedenog proizlazi da je važno provoditi kraće tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi, kako bi se redovito izmjenjivali trenutci opterećenja i odmora. Također, važno je znati da djeca nemaju isto ekonomično disanje kao odrasli jer imaju manje kapaciteta za prijenos krvi, što sugerira da imaju manji aerobni kapacitet u usporedbi s odraslima. To je potkrepljeno i nižim vrijednostima mliječne kiseline kod iscrpljujućeg rada u usporedbi s odraslima (Medved, 1980 prema Damjanić, 2015: 16).

## **5. Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi**

Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju obuhvaćaju raznolike tjelesne aktivnosti koje se provode s djecom u ranoj i predškolskoj dobi, temeljene na znanstvenim principima i stručnosti metoda kineziologije. Cilj je motoričko opismenjavanje djece kako bi se učinkovito i cjelovito utjecalo na optimalan razvoj njihovih motoričkih sposobnosti i antropoloških karakteristika. Značajno doprinose cjelovitom razvoju djece, potiču transformacije antropoloških osobina, unaprjeđuju intelektualna postignuća, a bitne su između ostalog za povećanje radne sposobnosti te osobnog i društvenog razvoja.

### **5.1. Opće kineziološke aktivnosti**

Te aktivnosti čine neodvojivi dio integriranog učenja u okviru ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, doprinoseći sveobuhvatnom razvoju djece. Važno je početi s provođenjem kinezioloških aktivnosti od najranije dobi, a tijekom njihove provedbe modernim pristupom poticati iskustveno učenje putem opažanja, aktivnog sudjelovanja i prakticiranja vještina koje su prikladne za dob djeteta. Razlikujemo sljedeće opće kineziološke aktivnosti: kineziološka igra, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnja tjelovježba, tjelesne aktivne pauze, tjelovježba s roditeljima, šetnje, izleti, zimske i ljetne aktivnosti (Petrić, 2022).

#### **5.1.1. Kineziološka igra**

Kineziološka igra trebala bi biti osnovna komponenta tjelesne aktivnosti u ustanovama ranog odgoja. Osim što izgrađuje temelje opće tjelesne (kineziološke) kulture, ona također priprema dijete na još složenije tjelesne vježbe. Za velik broj djece ova aktivnost je jedina prilika bavljenja značajnijim organiziranim tjelesnim vježbanjem zbog materijalnih uvjeta koje imaju tj. nemaju mnoge obitelji. Sadržaji za djecu trebali bi biti jednostavni i pristupačni njima kako bi ih lako razumjeli. Ovdje razlikujemo pojedinačne, ekipne ili hvatačke igre.

Karakteristično za pojedinačne kineziološke igre je da svako dijete u grupi dobiva isti motorički zadatak, a svako od njih nastoji postići taj cilj samostalno, bez potrebe za suradnjom s drugom djecom. Na primjer, svako dijete, po uputi odgojitelja, ima zadatak pronaći određeno uzvišenje na koje će se popeti ili prepreku ispod koje će se provući, izvoditi sunožne skokove ili odbijati balom prema visini.

Ekipne kineziološke igre se odlikuju time što grupu djece dijele u dvije ili više ekipa koje se mogu natjecati međusobno ili zajedno izvršavati određeni motorički zadatak. Na primjer, djeca se mogu u parovima natjecati u prijenosu lopte, ili u ekipama slagati kocke ili skupljati loptice u svoje kutije. Osim toga, u ovu kategoriju igara spadaju i sve sportske igre kao što su odbojka, košarka i nogomet.

Hvatačke kineziološke igre su posebne po tome što se djeca podijele na dva tima, lovce i one koje love. Na primjer, jedno ili više djece preuzimaju ulogu lovaca, dok ostali postaju lovine koje pokušavaju izbjeći dok ih lovci nastoje uhvatiti. Postoji mnogo različitih varijacija ovih igara, kao što su „ledena baba, „ribar i ribice“... Prilikom odabira kineziološke igre, važno je da odgojitelj pripremi različite ideje igara koje će doprinijeti dječjem razvoju, uzimajući u obzir i njihove interese i želje (Petrić, 2019).

### **5.1.2. Poticajno tjelesno vježbanje**

Prostorno okruženje treba sadržavati različite materijale koji će djecu potaknuti na samostalno istraživanje i igru. Sadržaji moraju biti usklađeni dobi djeteta pa tako za jasličku dob treba omogućiti više prostora za kretanju, preporučuje se imati motorički centar. Osim sobe dnevnog boravka veliku ulogu ima i hodnik odgojno-obrazovne ustanove koji je poticajno uređen te se djeca iz svih skupina zajedno igraju i pružaju suradničke odnose. Odgajateljeva uloga je da osigura prostor ako se radi o zatvorenom prostoru, ako se radi o otvorenom prostoru tada je dužan provjeriti sprave i procijeniti je li sigurno kako se djeca ne bi ozlijedila. Za poticajno tjelesno vježbanje nema unaprijed definiranog vremenskog okvira, već se prilagođava rasporedu dječjeg vrtića i može započeti već u najranijoj dobi (Petrić, 2019).

### **5.1.3. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Jutarnje tjelesno vježbanje donosi pozitivno ozračje u skupinu te doprinosi djeci lakše uključivanje u aktivnosti koje su predviđene za taj dan. Može se reći kako jutarnje tjelesno vježbanje pridonosi zajedništvu, boljem raspoloženju te kvalitetnijem radu s djecom u svakodnevnim aktivnostima. Značajno poboljšanje koncentracije te obrazovnog uspjeha uočeno je kod djece sa samo petominutnim kineziološkim aktivnostima u odgojno-obrazovnom sustavu (Novak i sur., 2014).

Vježbe koje se izvode tijekom jutarnjeg tjelesnog vježbanja obuhvaćaju opće pripremne vježbe, tjelesno vježbanje uz multimediju, pojedinačne kineziološke igre i tjelesno vježbanje uz priču. Ona se provodi prije doručka, najpoželjnije na otvorenom, no može se provoditi u svim prostorima (Petrić, 2019).

U radu s mlađom jasličkom skupinom odradila sam jutarnje tjelesno vježbanje u zajedničkom hodniku u vrtiću. Pripremila sam im jednostavne vježbe koje su mogli izvoditi samostalno, promatrala sam djecu koja su pokazala veći interes i koji su se duže zadržali u aktivnosti te onu koja su se kratko zadržali u vježbanju te zaključila kako su starija djeca koja su samostalno prolazili poligon duže bili u igri od mlađe djece koji nisu bili sigurni u nekim vježbama bez pomoći od odrasle osobe. Vježbe koje su sastavljale poligon bile su prirodnog oblika kretanja, hodanje četveronoške kao „medo“, sunožni skokovi na određena polja kao „zeko“, hodanje na niskoj gredi uz pomoć odgojiteljice ili sami (stariji). Aktivnost je trajala 10 minuta, nakon čega je nekolicina ostala u aktivnosti, a ostatak je otišao na druge aktivnosti, što nije bilo nimalo iznenađujuće s obzirom na dob djece.

#### **5.1.4. Tjelesno aktivne pauze**

Cilj je spriječiti daljnji rast umora, a to ćemo postići aktivnim odmorom. Ovdje glavnu ulogu ima odgajatelj koji procjenjuje pravo vrijeme za provođenjem aktivne pauze. Uočava opadanje koncentracije kod djece, nemir, zijevanje i sl. U pravilu tjelesna aktivna pauza traje do 10 minuta te je jako bitna priprema odgajatelja kako bi bolje interpretirao sadržaj djeci. Uspješno provedenim sadržajem smatra se ukoliko su djeca popravila držanje i pažnjom koju upućuju odgajatelju. Važno je pratiti interes djece kako bi se realizirana tjelesno aktivna pauza provela uspješno (Petrić, 2019).

#### **5.1.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

Provođenje tjelesno vježbanje s roditeljima pruža razne dobrobiti o pokretu. Može se organizirati i u obliku kinezioloških radionica za djecu i roditelje, kao završni susreti tj. priredbe na kraju određenih razdoblja (pedagoška godina), tijekom roditeljskih sastanaka i sl. Ispitivanje provedbe tjelesnih aktivnosti s roditeljima jasno pokazuje da znatno doprinose povećanju tjelesne aktivnosti kod djece i roditelja (Vujičić, Petrić i Pejić Papak, 2018). U radu s djecom u sportskoj školi „Loptica“ organiziramo tjelesno vježbanje s roditeljima na otvorenom ili na završnim treninzima s kojima završimo pedagošku godinu. Roditelji sudjeluju u vježbama kao i djeca te je djeci to poseban doživljaj. U prirodi je organizirano orijentacijsko

trčanje gdje djeca sa svojim roditeljima obavljaju zadatke od starta sve do cilja na kojemu ih čeka diploma i voće.



*Slika 2. Tjelesno vježbanje s roditeljima u prirodi (vlastita arhiva)*

#### **5.1.6. Šetnja**

Cilj hodanja kao motoričke aktivnosti jest pružiti djetetu priliku da boravi i kreće se u otvorenom prostoru u unaprijed utvrđenom slijedu uz umjerenu aktivaciju motoričkog, dišnog i krvožilnog sustava. Šetnja je posebno važna organizacijska kineziološka aktivnost u dječjim vrtićima koji nemaju svoja dvorišta, pristup vanjskim dječjim igralištima ili drugim otvorenim prostorima za igru (Petrić, 2019). O trajanju šetnje ovisi dob djeteta. Šetnja će biti kraća ukoliko je prosječna dob djece u odgojnoj skupini manja (Findak, 1995).

U pravilu, u ranoj i predškolskoj dobi, kontinuirano hodanje ne bi trebalo trajati kraće od 15 minuta. Tijekom šetnje događa se učenje, timska suradnja, razvoj ekološke svijesti i dr. Najčešće se provodi prije ručka, pripremom djece za otvoren prostor (obuvanje i oblačenje jakni) ovisi o vremenskim prilika. Odgajatelj vodi brigu o sigurnosti svakog djeteta u svakom trenutku. Važno je poznavanje puta kojim se ide kako bi planirali odmor te ako je moguće ne ponavljati puteve koji se u povratku ponavljaju (Petrić, 2019). U dogovoru s roditeljima organiziraju se šetnje najčešće na neradnim danima kako bi roditelji mogli sudjelovati sa svojom djecom.



*Slika 3. Šetnja s djecom i roditeljima (vlastita arhiva)*

### **5.1.7. Izlet**

Mogu biti poludnevni, cjelodnevni i višednevni te ga karakterizira njegova svrha i naglašena edukacijska komponenta koja omogućuje integriranje gotovo svih područja u odgojno-obrazovnom sustavu. Istraživanjem destinacija omogućuje im prihvaćanje raznolikosti što ih dovodi do novih ideja i intelektualnog napretka. Biranjem destinacije koje odgajatelj predloži, slijedi dogovor o prijevozu, mjestu okupljanja i drugih važnih informacija. Prije odlaska na izlet bitno je ponoviti pravila kojih se trebaju svi pridržavati. Ukoliko se radi o jasličkoj dobi poželjno je uključiti i roditelje u izlet, kako bi se olakšalo odgajatelju, a opet se pruža kvalitetno obiteljsko druženje (Petrić, 2019).

### **5.1.8. Zimovanje**

Definirati zimovanje može se kao organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima, a najčešće gdje ima više snijega (planina). Aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi koje se provode na otvorenom su: sanjkanje, klizanje, skijanje, šetnje i izleti. Osim navedenih sadržaja mogu se primjenjivati i sljedeći kineziološki sadržaji: kineziološke igre na snijegu ili u zimskim uvjetima vezane za prethodno navedene sadržaje, motoričke igre s



prirodnim oblicima kretanja i sl. No, kada mikroklimatski uvjeti ne dozvoljavaju boravak na otvorenom prostoru, tada se organiziraju razni sadržaji poput motoričkih aktivnosti uz glazbu, razne kineziološke igre, likovne radionice uz pokret, igrokazi, tematske zabave i sl. Djecu treba poučiti i razvoju specifičnih kompetencija za boravak u prirodi u zimskim uvjetima. Važno ih je upoznati s trima najvećim opasnostima u planini (s maglom, lavinama i krškim rupama) te ih poučiti kako ih izbjegavati, ali i postupiti ako se nađu u određenim situacijama. Uloga odgajatelja je organizacija i priprema sadržaja koji planira provesti s djecom te voditi brigu o tome da je planirani program za svako dijete u skladu s dobi i njihovim sposobnostima (Petrić, 2019). Uz odgojitelja tu je i trener skijanja koji provodi školu skijanja s djecom te ih postepeno uči, od stajanja na skijama, hodanja pa onda klizanja i tek na kraju kad usavrše prethodno, nauče i skijati.

### **5.1.9. Ljetovanje**

Ljetovanja su definirana kao organizirani višednevni boravak u prirodi tijekom ljetnih mjeseci, uz obalu mora ili drugih vodenih površina. Sadržaji se provode na otvorenom prostoru jedino u slučaju vremenskih neprilika mogu se izvoditi i u zatvorenim prostorima. Realizacija kinezioloških sadržaja najčešće se provede u vodi, npr. plivanje, razne igre u vodi, obuka neplivača... No, osim navedenih sadržaja također se primjenjuju sadržaji na prirodnim površinama i sportskim terenima. Isto tako, djeci treba omogućiti stjecanje i razvoj određenih kompetencija za boravak u prirodi u ljetnim uvjetima, upozoriti ih na opasnost izlaganja suncu te kako se adekvatno obući i zaštititi (Petrić, 2019). Odgajatelj priprema unaprijed sadržaj kojega se ne mora strogo pridržavati već prati interes djece te u skladu s tim ga mijenja.



*Slika 4. Ljetni kamp s „Lopticom“ (vlastita arhiva)*

## **5.2. Posebne kineziološke aktivnosti: sportski programi**

U ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, sportski trening ima antropološke dobrobiti te se od najranije dobi djecu usmjerava prema određenom sportu. Provodi se u integriranom i specijaliziranom sportskom programu određenog sportskog kluba ili udruge. Do sada su se integrirani programi pokazali vrlo uspješnima za podizanje razine tjelesne aktivnosti djece (Domika, Armano i Petrić, 2018). Posebne kineziološke aktivnosti mogu se podijeliti na institucijske i izvaninstitucijske programe.

Institucijski sportski programi se dijele na integrirane i specijalizirane. U integriranom sportskom programu, sportski se trening izvodi u sklopu redovitog programa ustanove ranog odgoja. Specijalizirani sportski program se provodi nakon redovitog programa ustanove ranog odgoja dva do tri puta tjedno po 60 minuta. Vode ga osobe osposobljene za rad u sportu, a naziva se još i specijalizirani kraći program. Možemo ga usporediti s aktivnostima tjelesnog odgoja.

Potrebno je usmjeriti napore prema upotrebi što više spontanih oblika pokreta, unaprijediti osnovne obrasce kretanja te ciljati na optimalno utjecanje na karakteristike koje su važne za djecu kako bi se bolje nosila sa svakodnevnim motoričkim izazovima. Preporučljivo je da se ti pokreti što više provode kroz igru. Sportski program važno je prilagoditi dobi i razini vještine djece kako bi se odigralo da su aktivnosti sigurne i prilagođene njihovom razvoju. Također,

važno je poticati sudjelovanje, zabavu i pozitivno iskustvo u svim sportskim aktivnostima za djecu.

Izvaninstitucijski sportski programi za djecu ranog i predškolskog uzrasta organiziraju se izvan okvira ranog odgoja u ustanovama. Obično predstavljaju službenu dokumentaciju koja omogućuje različitim sportskim organizacijama, udrugama i klubovima da organiziraju određene kineziološke aktivnosti za djecu tog uzrasta. Ovaj tip tjelesnih aktivnosti fokusira se na specifične motoričke sadržaje, često usmjeren na određenu sportsku aktivnost ili sport. Možemo prepoznati pet glavnih kategorija izvaninstitucijskih sportskih programa, koje uključuju edukacijske, terapijske, socijalne, rekreacijske i natjecateljske aktivnosti.

## **6. Struktura kineziološke aktivnosti u sportskom programu**

Kineziološka aktivnost ima strukturu, tj. sastoji se od dijelova koje čine smislenu cjelinu, a to su: uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Tako strukturiranom aktivnošću ostvaruje se sustavno i optimalno djelovanje na antropološka obilježja, zdravlje te motorička postignuća djece (Petrić, 2016). Preporučena vremenska raspodjela za različite dijelove aktivnosti je otprilike sljedeća: uvodni dio traje između 2 i 5 minuta, pripremni dio 7 - 10 minuta, glavni dio 15 – 20 minuta, dok završni dio traje 2 – 5 minuta, kako je istaknuto u radu autora Petrića (2019). Međutim, važno je napomenuti da su ova vremenska ograničenja fleksibilna i ne treba ih uzimati doslovno. Konačna odluka o trajanju svakog dijela aktivnosti ovisi o specifičnoj situaciji i procjeni odgojitelja.

### **6.1. Uvodni dio**

Važnu ulogu ovdje ima odgajatelj koji treba stvoriti uvjete za ugodno raspoloženje djece te ih motivirati na daljnji rad i ponuditi im sadržaje kojima će pripremiti djecu na kompleksnije vježbe, a to će ostvariti podizanjem temperature tijela kako bi se povećala rastezljivost mišića i kako ne bi došlo do ozljede. Sadržaji za djecu trebaju biti jednostavni i lako razumljivi. Istraživanja dokazuju kako su u ovome najpogodniji motorički sadržaji koji spadaju ili u pojedinačne ili u hvatačke kineziološke igre (Petrić, Kostadin i Peić, 2018).

Početni dio aktivnosti započinje kad odgajatelj daje znak za okupljanje na određenom mjestu na vježbalištu. Treba voditi brigu o tome da to mjesto ne bude negdje gdje će djeca gledati u sunce ili negdje gdje je velika buka. Također zbog sigurnosti djece provjeriti ako neko dijete ima neki nakit na sebi ili neki bombon u ustima koje je potrebno izbaciti prije vježbanja.

Uvijek aktivnost službeno započinjemo sportskim pozdravom koji su zajedno djeca i odgajatelj osmislili na početku godine. Pozdrav je uvijek isti te ih on upućuje da kreće igra te ih dodatno motivira na daljnji rad. Sadržaj je potrebno kratko i jasno objasniti te prema potrebi i demonstrirati. Odgajatelj zatim prati vježbanje djece s onog mjesta gdje ima nadzor nad cijelim prostorom i svom djecom kako bi prema potrebi ispravljao moguće pogreške, usmjerio, pohvalio, motivirao, pomogao ako je nekom potrebno te ohrabrio i sl. Na kraju, nakon realiziranog sadržaja, djeca pospremaju opremu koja im nije potrebna više (Petrić, 2019).

## **6.2. Pripremni dio aktivnosti**

Pripremni dio aktivnosti, kao što sama riječ kaže, priprema tijelo za povećane fiziološke napore u nastavku aktivnosti i priprema organizam za kompleksnije izvedbe motoričkih sadržaja. Općim pripremnim vježbama nazivamo sadržaj koji primjenjujemo u pripremnom dijelu, a najčešće koristimo u radu s djecom vježbe dinamičkog i statičkog istezanja te vježbe jačanja (Petrić, Kostadin i Peić, 2018). Potrebno je da vježbe utječu na cijeli organizam tj. moramo obuhvatiti cijelo tijelo tako što ih izvodimo po redu od glave do pete te iz različitih položaja (stojeći, čučajući, klečeći, sjedeći i ležeći). Ovisi o glavnom dijelu aktivnosti kojem ćemo se dijelu tijela više posvetiti u pripremnim vježbama. Npr. ako je u glavnom dijelu sata gimnastika gdje izvodimo kolut tada više razgibavamo vrat. Opće pripreme vježbe mogu se provoditi bez pomagala i s pomagalima (loptice, obruči, švedska klupa, švedske ljestve i sl.) te se provode u mjestu i kretanju (hodanje, lagano trčanje i sl.) (Petrić, 2019).

Na početku pripremnog dijela aktivnosti odgajatelj daje jasne upute, gdje će stajati i što rade. Odgajatelj je prije toga pripremio prostoriju tako što je označio na podu ili nekim rekvizitom ili ljepljivom trakom tako da budu dovoljno udaljeni jedni od drugih da se ne ozljede i ne smetaju jedni drugima. Ako koriste pomagala kod općih pripremnih vježbi tada je vrlo važno naglasiti djeci da polako jedan po jedan dođu i uzmu pomagalo i vrata se na svoje mjesto. Kod djece je bitno da vježbe koje rade mogu povezati s poznatim pokretima iz života ljudi, životinja ili općenito iz prirode. Osim što im je na taj način zabavnije, tako i prije usvoje pokret. Oni predškolci koji su usvojili određenu razinu znanja, odgajatelj im daje da vode opće pripreme vježbe. Voditelj ispravlja pogreške, potiče, motivira, pohvaljuje... Nakon odrađenih vježbi djeca vraćaju opremu koju su koristila, a koja im više ne treba (Petrić, 2019).

### **6.3. Glavni dio aktivnosti**

Glavni dio je motorički najkompleksniji i dijeli se na glavni „A“ i glavni „B“ dio. U glavnom „A“ dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja ostvarit će se definirani cilj i zadaće kineziološke aktivnosti usvajanjem i usavršavanjem određenih motoričkih sadržaja. Odgajatelj kratko opiše i demonstrira zadatak, a može izabrati i dijete koje će znati demonstrirati te za to vrijeme odgajatelj prati njegovo izvođenje verbalnim opisom. Djeca izvode vježbe po krugu dok ih odgajatelj prati i korigira ili potiče i sl. Ukoliko neko dijete ne napravi sve vježbe potaknuti ga i ohrabriti kako bi uspješno obavio zadatak. Zatim glavni „B“ dio aktivnosti povezati i situacijski usavršavati s glavnim „A“ dijelom (Petrić, 2019). Kako ističe autor Petrić (2019) u glavnom „B“ dijelu se u pravilu provode sadržaji visokog intenziteta. Po potrebi odgajatelj treba zaustaviti igru i dati neke dodatne upute ili podsjetiti djecu na dogovorena pravila u slučaju da je netko zaboravio i motivirati ih.

### **6.4. Završni dio aktivnosti**

Ono što karakterizira završni dio aktivnosti jest umirivanje djece kako bi se njihove fiziološke funkcije približile onim istim vrijednostima koje su imali prije početka bavljenja aktivnosti. Sadrži mala fiziološka opterećenja niskog intenziteta kao što su hodanja sa zadacima ili vježbe disanja, istezanja i sl. Isto tako pogodne su i sve kineziološke igre, ali smirujućeg karaktera poput: gađanje čunjeva, šutiranje na koš i dr. (Petrić, 2019). Razgovorom o tome što smo radili i što im je bilo najbolje također možemo završiti aktivnost i na kraju se preporuča i pozdrav za koji su se dogovorili.

## 7. Metodičko-organizacijski oblici rada

Organizacijski metodički pristupi predstavljaju načine na koje se planira i izvodi proces tjelesnog i zdravstvenog odgoja (Findak i Prskalo, 2004). Kada radimo s djecom predškolske dobi, postoje različiti metodički organizacijski oblici rada koji se mogu primijeniti, a oni uključuju:

1. Frontalni način rada
2. Grupni pristupi
  - 2.1. Rad u parovima
  - 2.2. Rad u trojkama
  - 2.3. Rad u četvorkama
  - 2.4. Paralelni oblik rada
  - 2.5. Paralelno odjeljenski oblik rada
    - 2.5.1. Paralelno odjeljenski oblik rada u kolonama
    - 2.5.2. Paralelno odjeljenski oblik rada u vrstama
3. Individualni način rada (Findak, 1999)

Od gore navedenih pristupa, svaki može biti učinkovit ako se prakticira u odgovarajućim uvjetima i na ispravan način. Međutim, ključno je razumjeti karakteristike rasta i razvoja predškolske djece kako bi se uspješno provodili. Također, treba uzeti u obzir dob djece, broj sudionika, dostupnost prostora za vježbanje i mjesto rada (bilo da je to na otvorenom, unutar prostora, ili u vodi i sl.). Važno je uzeti i u obzir materijalne uvjete za rad i razinu motoričkog znanja koje djeca već posjeduju. Često se događa da satovi tjelesne i zdravstvene kulture nisu iskorišteni u potpunosti, često zbog čekanja u redovima, što je često posljedica nedostatka primjene složenijih metodičko-organizacijskih oblika rada. Bez obzira na odabir organizacijskog oblika rada, ključno je ispunjenje nekoliko važnih uvjeta, kako su naglasili Findak i Neljak (2004: 18 - 19):

1. Definiranje cilja i zadatka vježbanja
2. Utvrđivanje uvjeta i postupaka za provođenje programiranog procesa vježbanja
3. Kontinuirano praćenje i evaluacija rada i napretka svakog sudionika
4. Upravljanje napretkom svakog sudionika
5. Donošenje odluka i poduzimanje akcija na temelju rezultata praćenja i evaluacije
6. Redovito i pravodobno prilagođavanje postojećih ciljeva i zadataka ili postavljanje novih ciljeva i zadataka

Stoga možemo uočiti da je izuzetno važno adekvatno pripremiti prostor i odabrati odgovarajuće metodičko-organizacijske oblike rada kako bismo povećali efikasno vrijeme vježbanja i istovremeno povećali fiziološko opterećenje koje ima utjecaj na transformaciju antropoloških karakteristika (Prskalo i Findak, 2003). Kako bi odabrali i primijenili najprikladniji metodičko-organizacijski oblik rada, stručnjaci poput kineziologa, učitelja i odgajatelja moraju koristiti svoje znanje i kreativnost te unutar raspoloživih mogućnosti postići najbolje rezultate, odnosno optimizirati proces vježbanja (Prskalo i Babin, 2009). Kao što naglašavaju Findak i Neljak (2009: 16) „efikasno korištenje metodičko-organizacijskog oblika rada u bilo kojem području primijenjene kineziologije se radi, treba biti organiziran i realiziran tako da svakom sudioniku nastavnog procesa, trenažnog procesa ili procesa tjelesnog vježbanja osigurava radost za vježbanjem i optimizam u smislu „ja to mogu“.

## 8. Uloga odgajatelja (voditelja) i roditelja

Sport koji često vežemo uz zdravlje ima jako važnu ulogu u čovjekovu životu, a da bi stekli dobre životne navike potrebno ih je usvajati od najranije dobi. U suvremenom dobu, s kontinuiranim razvojem sporta, roditelji imaju priliku već od najmlađih dana upisati svoje dijete u sportske aktivnosti, a to je omogućeno zahvaljujući rastućem broju sportskih klubova i društava koji su usmjerili svoje programe prema toj životnoj dobi (Šušak, 2018).

Unatoč mnogim ponuđenim aktivnostima i roditeljskim inzistiranjima, današnja djeca često biraju onu koja im se čini najzanimljivijom, popularnom među vršnjacima ili u kojoj se osjećaju najuspješnije. Smatramo da je važno slušati dijete, poštovati i podržavati njegove želje jer na taj način dijete dobiva pozitivnu potvrdu o svojim sposobnostima, gradi pozitivnu sliku o sebi te razvija samopouzdanje i samopoštovanje. Bilo bi korisno da odgojitelji postanu svjesni važnosti uvođenja kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi i upoznati se s karakteristikama antropološkog razvoja djece kako bi te aktivnosti bile prilagođene njihovom rastu i razvoju. Praćenje, provjeravanje i bilježenje procjena su ključni kako bismo pravilno utjecali na cjelokupni razvoj osobnosti djeteta.

Uključivanje u kineziološke aktivnosti predstavlja proces koji zahtjeva aktivno sudjelovanje roditelja, odgojitelja i svih osoba koje su prisutne u djetetovom životu. Njihovim pozitivnim primjerom potiče se usvajanje navike redovnog sudjelovanja u takvim aktivnostima kao važnom dijelu svakodnevnog života. Ukoliko želimo ispravno raditi s djecom rane i predškolske dobi, ključno je da sve aktivnosti provodimo uzimajući u obzir njihove specifične karakteristike rasta i razvoja, kao i njihove sposobnosti i osobine. Roditelji igraju veliku i odgovornu ulogu u psihološkom i tjelesnom razvoju djeteta, stoga je važno da svaki roditelj razumije specifičnosti dobnih karakteristika svog djeteta. Tjelesna aktivnost i vježbanje su od vitalne važnosti za rast i razvoj djeteta predškolske dobi. Stoga je iznimno važno osigurati dovoljno prilika za kretanje, odabir prigodnih tjelesnih vježbi i prilagoditi ih djetetovim mogućnostima i potrebama (Zahtila, 2015). Kod pohvale i riječi „bravo“ trebali bi biti pažljivi i ne upotrebljavati ju često, a da nismo pohvalili sami trud djeteta.

Odgojitelji bi trebali biti strpljivi i uporni te ne bi smjeli žuriti u postizanju rezultata. Također, važno je promicati ljudske kvalitete kao što su upornost, tehničke vještine, volja i snaga (Stella, 1984). Da bi smo najučinkovitije podržali rast i razvoj predškolske djece, ključno je osigurati kvalitetno usmjeravanje njihovog motoričkog učenja i razvijanje vještina. To se može postići samo kroz pažljivo osmišljene, planirane i pripremljene aktivnosti prilagođene određenoj dobi i s jasno definiranim ciljevima (Trajkovski Višić, Višić, 2004).



Odgojitelj ima ključnu ulogu u kontinuiranoj motivaciji djece kako bi ih potaknuo na stalno istraživanje i otkrivanje vlastitih sposobnosti i potencijala. Također, odgojitelj bi trebao aktivno sudjelovati i neprestano pružati djeci bogate i zanimljive sadržaje (Rosić, 2005). Istovremeno, važno je omogućiti djeci da se razvijaju i uče putem aktivnosti koje ih intrinzično motiviraju, tj. koje njih same potiču i zanimaju (Prskalo, 2005). Treba voditi brigu da postavljeni ciljevi budu djeci dostižni, no ne prejednostavni kako ne bi izgubili interes za zadacima ako osjete da postavljeni ciljevi ne predstavljaju dovoljan izazov. No, i oni nedostižni ciljevi kod djece mogu izazvati nezainteresiranost te frustraciju zbog nemogućnosti svladavanja postavljenih zadataka.

Voditelj ima svrhu maksimalno učinkovito voditi tjelesne aktivnosti, stoga je ključno da se unaprijed i pripremi. Nedostatak pripreme može rezultirati potpunom improvizacijom, nedostatkom strukturiranosti, slučajnim pristupom te nedovoljnom efikasnošću u procesu transformacije. Ono što je jako važno još izdvojiti kao ulogu odgajatelja i trenera je komunikacija s roditeljima, bilo kakve promjene u djetetovom životu važno je obavijestiti i trenere koji primjećuju kod djeteta drugačije ponašanje te isto tako davanje informacija roditeljima bilo da su to pohvale ili ukoliko sam trener uoči nepoželjno ponašanje treba o tome obavijestiti roditelje.

## 9. Standardni sportski mjesečni integrirani plan rada

### Mjesečni integrirani plan rada

TJEDAN	SPORTOVI	SADRŽAJ
28.2. – 3.3.	KONOP  KOŠARKA	1. Ljuljanje na konopu 2. Ljuljanje na konopu preko prepreke  1. Izbačaj lopte iznad glave u koš 2. Dodavanje u paru
7.3. – 10.3.	ODBOJKA  KUGLANJE	1. Jedno dijete odbija loptu s obje ruke odozdo (vršno), drugo odbija podlakticama 2. Dodavanje u parovima podlakticama (mlađi s balonima)  1. Rušenje predmeta sa 2-3 metra (stariji 4-6m) 2. Rušenje predmeta sa 4-6 metara (stariji 6-10m)
14.3. – 17.3.	GIMNASTIKA  NOGOMET	1. Kolut naprijed niz kosinu 2. Hodanje na gredi  1. Vođenje lopte cik-cak pri čemu se mijenja smjer kretanja povlačenjem lopte bočno donjim dijelom stopala 2. Pucanje lopte ispuštanjem iz ruku
21.3. – 24.3.	AEROBIC  VJEŽBE ZA STOPALA	1. Aerobic bez rekvizita 2. Step aerobic  1. Hodanje u različitim položajima i po konopu 2. Hodanje po medicinskim lopticama

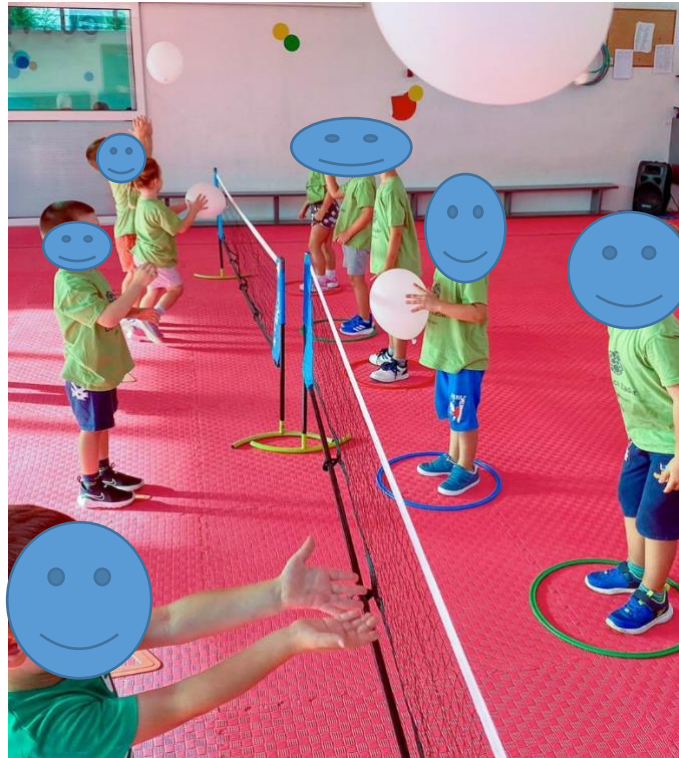
28.3. - 31.3.	TENIS	1. prebacivanje loptice preko mreže 2. Igra
	ATLETIKA	1. Niski i visoki skip 2. Sunožni poskoci

Tablica 1. Mjesečni integrirani plan rada (vlastiti izvor)

Navedeni mjesečni plan u ožujku uvelike se razlikuje od plana u rujnu kada djeca kreću u sportsku školu pa se tada kreće od samog početka gdje se upoznaju s novim predmetima koje će koristiti tijekom cijele godine i usvajaju nove pokrete te su vježbe mnogo jednostavnije. Djeca mlađe vrtičke dobi (4 - 5 godina) izvode vježbe po 3 ponavljanja i jednostavnije varijante, srednja vrtička djeca (5 - 6 god.) izvode vježbe po 4 ponavljanja te malo zahtjevnije vježbe od prve skupine i starija vrtička djeca (od 6 - 7 god.) izvode kompleksnije zadatke po 5 ponavljanja. U tablici je prvo konop i košarka, što znači da se ta dva sporta izvode u istom danu. U poligonu gdje je konop glavna tema je ljućanje na konopu i tu djeca glume „tarzana“ tako da se čvrsto uhvate s obje ruke za konop i podignu noge gore da ne dotaknu pod. Djeca ovdje rade na snazi ali i izdržljivosti. Ostale vježbe koje sadrži poligon su prirodni oblici kretanja, npr. provlače se ispod „tunela“, hodaju po odgovarajućim mjestima sa različitim zadacima (jednonožni skok, sunožni skok i sl.).

U košarci stoji tema izbačaj lopte iznad glave u koš stoga djeca rade cijeli poligon s loptom. Mlađi uzrasti imaju mekše i manje lopte kako bi uspjeli izvesti zadatke, dok stariji (oni koji žele) imaju prave košarkaške lopte. Poligon se sastoji od kotrljanja lopte preko različitih predmeta, vođenje lopte s dvije ili jednom rukom (stariji), gađanje u koš, gađanje lopte prema odgovarajućem mjestu... Ovo su bili primjeri jednog treninga koji se odrađuje dva puta tjedno s različitim grupama, sljedeća dva puta se odrađuju teme pod brojem dva. Ponovimo neke vježbe od prošlog treninga za koje se smatra da bi ih još trebalo savladati te se nadograđuje s novim vježbama i to vrijedi za svaki sport koji se radi.

U odbojci s djecom mlađeg uzrasta poželjno je izvoditi vježbe s balonima, kako im zadatci ne bi bili prezahtjevni i kako ne bi brzo odustali ukoliko uoče da su vježbe preteške. Zato je jako važno pratiti svako dijete posebno kako bi im pružili ono što je adekvatno za njih. Kako je tablica iz ožujka, tada su djeca već upoznata s odbojkom te krećemo s malo kompleksnijim vježbama, kao što stoji u tablici, dodavanje vršno i čekićem. Jedno dijete odbija loptu, a drugo pokušava uhvatiti te postepeno idu prema težim zadacima.



*Slika 5. Odbojka (vlastita arhiva)*

Uz odbojku, prema tablici, djeca treniraju i kuglanje. Ovisno o broju djece postavljena su polja na koja uglavnom idu po dva sportaša te se izmjenjuju na svaka dva pokušaja. Vježbu demonstriram uz pomoć jednog sportaša kako bi im bilo jednostavnije zapamtiti zadatak. Kada jedan sportaš sruši čunjeve tada ih mora posložiti te nakon svog drugog pokušaja predaje kuglu prijatelju s kojim je u paru. Nakon nekoliko minuta izmjenjuju se za jedno polje unaprijed kako im ne bi bilo monotono samo na jednom mjestu bacati kuglu, ali i zanimljivije im je jer na svakom polju ima druga kugla ili drugi čunjevi. Prvi dan kuglanja radi se s manje udaljenosti, a sljedeći trening se povećava udaljenost kako bi im otežala vježbu koju su već savladali.



*Slika 6. Primjer treninga na temu kuglanja (vlastita arhiva)*

U gimnastici je glavna vježba, kao i što je u samoj tablici zapisana tema, kolut naprijed niz kosinu. Kosina se primjenjuje zbog potencijalne energije te kako bi sportaš imao više zamaha. Kod izvođenja koluta voditelj tj. trener mora cijelo vrijeme asistirati kako se ne bi dogodila ozljeda i kako se djetetu ne bi stvorio strah od izvođenja ove vježbe. Glavne točke kod koluta naprijed su sljedeće: glavu spuštamo dolje na prsa te ih brada cijelo vrijeme mora dodirivati, ukoliko se brada ne stavi na prsa, tijelo ne može izvesti vježbu jer nema oblik kuglice.

Dijete se spušta u čučanj te postavlja dlanove malo ispred sebe i podiže stražnjicu prema gore. Trener asistira tako da hvata potiljak djeteta jednom rukom te njom pomaže zadržati glavu u pretklonu, a drugom rukom drži stražnju stranu natkoljenice te tako pomaže u kotrljanju sportaša. Druge vježbe koje su u poligonu su vježbe prirodnog oblika kretanja koje se sastoje od različitog hodanja, skakanja na trampolinu, pretklon trupa, provlačenja i dr.



*Slika 7. Primjer poligona gimnastike (vlastita arhiva)*

U nogometu uz napisanu temu izvode i vođenje lopte između prepreka i pucanje petom u gol. Ukoliko se primijeti otežano ili krivo izvođenje vježbi, napravi se pauza u kojoj trener ponavlja zadatak usmeno te ga i demonstrira. Cijelo vrijeme motivirati, naglasiti ako netko radi dobro ili ako je nekome potrebno više vremena posvetiti se tom djetetu duže. Aerobik većina djece voli, no postoje neki (često su to dečki) koji ne vole ples, stoga se treba prilagoditi njima te maksimalno pojednostaviti i što je najvažnije učiniti ovaj sport zabavnim. Na prvom treningu radi se bez rekvizita, a sljedeći se koriste štapići i step aerobik. Ovdje je važno prepoznati umor djece te znati kad sniziti intenzitet ili stati. Kod vježbi za stopala djeci je najzabavnije jer su bosa i osjećaju se slobodnijima. Vježbe su napravljene tako da su odmah jedna do druge, a sastoje se od raznih materijala tj. podloga koja će djeci stimulirati stopala. U manjini su djeca koja ne žele skinuti tenisice te treniraju u njima što treba prihvatiti i motivirati ih.



*Slika 8. Tenis (vlastita arhiva)*

Tenis se izvodi na početku vrlo jednostavno, učenje držanje reketa te vođenje loptice po podu ili nošenje loptice na reketu po određenoj duljini. Do ožujka mnoga djeca savladaju osnove pa onda stavimo i mrežu preko koje djeca uče prebacivati lopticu. U atletici djeca uče pravilne tehnike trčanja, ali i ostale atletske discipline poput skakanja u dalj. Upoznaju pojmove poput niski i visoki skip te ih izvode.

## 10. Primjer sata u sportskoj školi „Loptica“

Broj djece: do 25

Teme:

1. Prebacivanje loptice preko mreže (tenis)
2. Niski i visoki skip (atletika)

Struktura sata :

1. Uvodni dio: trčanje sa zadacima
2. Pripremni: opće pripremne vježbe bez pomagala
3. Glavni dio: 1. tenis - Prebacivanje loptice preko mreže

2. atletika - Niski i visoki skip

4. Završni dio: igra „Zmijica“

Cilj: zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem i igrom, razvoj opće tjelesne sposobnosti te razvoj pokreta s naglaskom na razvoj koordinacije, ravnoteže, preciznosti, repetitivne snage i snage ruku.

Zadaci:

1. Antropološki:

Antropometrijske karakteristike: Redukcija potkožnog masnog tkiva, pravilan razvoj miškulature, poseban naglasak na razvoj i poticanje pravilnog držanja.

Motoričke sposobnosti: Utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti s posebnim naglaskom na koordinaciju, ravnotežu, preciznost, repetitivnu snagu i snagu ruku te mišićnu izdržljivost.

Funkcionalne sposobnosti: Razvoj funkcije kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava.

2. Obrazovni: Učenje novog motoričkog zadatka te ponavljanje i usavršavanje već naučenih motoričkih zadataka.

3. Odgojni : Formirati kod djece pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, osvijestiti važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću u svakodnevnom životu. Razvijati disciplinu, individualnost u radu, poštivanje pravila igre te poticati timski i natjecateljski duh.



Nastavna sredstva i pomagala: rekviziti na tlu koja označuju gdje moraju djeca stajati, čunjevi, teniske loptice, reketi, mreža, niske prepone, ljestve za koordinaciju, strunjača.

Metode rada:

1. Nastavne metode: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka metoda imitacije, metode ponavljajućeg vježbanja
2. Metode vježbanja: kombinirana metoda vježbanja
3. Metode učenja: sintetička i analitička metoda

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA: frontalni oblik rada, grupni oblik rada

Tip sata: kombinirani

STRUKTURA TRAJANJE SATA:

1. Uvodni dio sata: 14 min
2. Pripremni dio sata: 6 min
3. Glavni dio sata: 30 min
  - a) 1. sport: 15 min
  - b) 2. sport: 15 min
4. Završni dio sata: 10 min

Plan izvođenja sata:

#### 1. UVODNI DIO SATA

Cilj svakog sata je zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem i igrom, razvoj opće tjelesne sposobnosti te razvoj pokreta. U uvodnom dijelu sata cilj je pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad. Prije uvodnog dijela sata djeca stoje na liniji ispred trenera te slijedi pozdrav za koji su se dogovorili koji će koristiti tijekom cijele godine. Pozdrav bi trebao biti isti i uobičajen kako bi djecu potaklo na daljnje sudjelovanje te im stvara sigurnu i ugodnu atmosferu. U uvodnom dijelu sata primjenjujemo uglavnom frontalni rad te sadržaje koji se koriste su prirodni oblici kretanja, dinamičke elementarne igre, jednostavne momčadske igre djeci razumljiva i prihvatljiva (Petrić, 2019). Jako je važno provjeriti imaju li

djeca prikladnu odjeću i obuću ili ukoliko neko dijete ima žvakaću gumu mora izbaciti prije početka aktivnosti.

Primjerice igra za uvodni dio sata „Pronađi dio tijela“: dok šuškalica šuška djeca trče oko četiri čunja, kad šuškalica stane djeca se zaustave i slušaju zadatak. Ako voditelj igre tj. trener kaže: „Pronađi nos“ tada djeca s kažiprstom dotaknu svoj nos i čekaju početak šuškanja šuškalice kako bi nastavili trčati. Ukoliko primijetimo da su djeca umorna napravimo kratku pauzu gdje „napušu balon“ tako da iz čučnja duboko udahnu i visoko u zrak rašire ruke i izdahnu.

## 2. PRIPREMNI DIO

U pripremnom dijelu cilj nam je opće-pripremnim vježbama pripremiti organizam za povećane fiziološke napore u daljnjem radu (lokomotorni, srčano-žilni i dišni sustav dignuti na veći nivo funkcioniranja). Antropološke zadaće su: priprema lokomotornog aparata, sustavno obraditi sve mišićne skupine, veću pozornost dati većim skupinama mišića, mišiće jačati, istezati i labaviti. Prije izvođenja vježbi trener ih raspoređuje na mjesta gdje će stajati kako ne bi jedni drugima smetali dok izvode razne pokrete. Primijeniti vježbe vrata, ramenog pojasa, trupa i nogu (po redu). Za vrijeme izvođenja određene vježbe, izgovaramo naziv te vježbe ili imitiramo zvuk npr. kod vježbe za glavu govorimo tik-tak (imitiramo sat) ili kod vježbe za trup imitiramo zvuk miksera. Primjeri opće-pripremnih vježbi bez rekvizita za glavu su: „da-ne“ (spuštamo i podižemo glavu gore dolje te lijevo desno), tik-tak (dodirujemo rame uhom jednu pa drugu stranu). Vježbe za ramena i ruke: mala i velika ptica (zamahujemo rukama kao da letimo), zamasi jednom pa drugom rukom. Vježbe za trup i noge: mikser (kružimo trupom u jednu pa drugu stranu), drvo se ljulja na vjetru (pomicanje trupa u različite smjerove), puhanje balona (izvodi se čučanj te su uključene i ruke) te podizanje iz turskog sjeda.

Izvode se vježbe i sjedeći (spoje se stopala i uhvate se prsti te podižemo i spuštamo koljena), bicikl (ruke na podu ili podlaktice ili dlanovi te radimo pokrete s nogama kao da vozimo bicikl). Usvajanje motoričkih informacija o novim pripremnim vježbama, te usavršavanje poznatih vježbi bi bile obrazovne zadaće. U odgojnim zadaćama najvažnije je stvoriti ugodno ozračje, te razvijanje navika za red i skladan rad u skupini. Opće-pripreme vježbe možemo raditi sa spravama, bez sprava, na spravama te u parovima. Najbolje je krenuti bez sprava te postupno prijeći i na rad sa spravama (lopte, obruči, štapovi, manji štapovi itd.). Ako smo koristili neki rekvizit, a ima puno djece treba voditi brigu o razmaku te nakon vježbi kako bi izbjegli gužvu ili sudaranje djece, važno je podijeliti djecu kako bi manji broj djece vraćao rekvizite na mjesto bez opasnosti za ozljedom. Vježbe se izvode iz različitih položaja

pa tako radimo vježbe i klečeći, čučajući, sjedeći i ležeći. Ono najvažnije da izvodimo vježbe oponašajući radnje iz svakodnevnog života ljudi i životinja kako bi djeci bilo zabavnije i kako bi lakše usvojili pokrete.

## OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA

### 1. Vježba „Da - ne“

POČETNI POLOŽAJ: stav uspravni raznožni (stopala u širini ramena) , ruke su u priručenju ili na kukovima

OPIS VJEŽBE: izvodimo pokrete glave koji nalikuju radu glave kada kažemo „da“ ili „hoću“ (naizmjenično spuštamo bradu na prsni koš te ju zabacujemo prema natrag).

Nakon pokreta „da“ ili „hoću“ izvodimo pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „ne“ ili „neću“ (okrećemo glavu i pogled naizmjenično gore-dolje, desno-lijevo)

ZAVRŠNI POLOŽAJ: stav uspravni, ruke su u priručenju

TAKTIRANJE: 4/4 mjera

BROJ PONAVLJANJA: 4 puta gore-dolje („da“), 4 puta lijevo-desno („ne“)

UTJECAJ VJEŽBE: jačanje i istezanje vratnih mišića



Slika 9. Vježba "Da-ne" (vlastita arhiva)

### 2. Vježba „Tik–tak“

POČETNI POLOŽAJ: stav uspravni raznožni (stopala u širini ramena) , ruke u

OPIS VJEŽBE: naslanjamo desno uho na desno rame (izgovaramo „tik“) te lijevo uho na lijevo rame i izgovaramo „tak“

ZAVRŠNI POLOŽAJ: stav uspravni, ruke su uz tijelo

TAKTIRANJE: 4/4 mjera

BROJ PONAVLJANJA: 4 na jednu stranu i 4 na drugu

UTJECAJ VJEŽBE: razgibavanje vrata i vratnih mišića



*Slika 10. Vježba "Tik-tak" (vlastita arhiva)*

### 3. Vježba „Plivanje“

POČETNI POLOŽAJ: stav spojni, ruke u uzručenju

OPIS VJEŽBE: kružimo jednom pa drugom rukom

ZAVRŠNI POLOŽAJ: stav spojni

TAKTIRANJE: 1/1 mjera

BROJ PONAVLJANJA: 4x prema naprijed (s obje ruke), 4x unatrag (s obje ruke)

UTJECAJ VJEŽBE: istežanje ruku i jačanje ramenog pojasa



Slika 11. Vježba "Plivanje" (vlastita arhiva)

#### 4. Vježba „Mikser“

POČETNI POLOŽAJ: stav uspravni raznožni, stopala u širini ramena, ruke u uzručenju

OPIS VJEŽBE: izvodi se kruženje trupom: otklon trupom u jednu stranu, pretklon tijelom u stavu raznožnom, otklon tijelom u drugu stranu, stav uspravni raznožni te isto ponavljamo i u drugu stranu

ZAVRŠNI POLOŽAJ: stav uspravan, raznožni, stopala u širini ramena, dlanovi na struku

TAKTIRANJE: 1/1 mjera

BROJ PONAVLJANJA: 4x u lijevu stranu, 4x u desnu stranu

UTJECAJ VJEŽBE: jačanje i istežanje trupa i trbušnih mišića



Slika 12. Vježba "Mikser" (vlastita arhiva)

#### 5. Vježba „Pljesak ispod noge“

POČETNI POLOŽAJ: stav spojni, ruke su uz tijelo

OPIS VJEŽBE: visoko prednožiti jednom nogom i istovremeno se izvodi pljesak dlanovima ispod te noge. Vraća se u početni položaj i ista se vježba ponavlja drugom nogom.

ZAVRŠNI POLOŽAJ: stav spetni, ruke su u odručenju

TAKTIRANJE: 4/4 mjera

BROJ PONAVLJANJA: 4x podizanjem desne i 4x podizanjem lijeve noge

UTJECAJ VJEŽBE: jačanje mišića cijelog tijela



Slika 13. Vježba "Pljesak ispod noge" (vlastita arhiva)

## 6. Vježba „Leptir“

**POČETNI POLOŽAJ:** u sjedećem položaju sa spojenim stopalima, dlanovima uhvatiti prednji dio stopala

**OPIS VJEŽBE:** koljena podižemo gore–dolje kao da leptir maše svojim krilima

**ZAVRŠNI POLOŽAJ:** isti kao početni položaj

**TAKTIRANJE:** 1/1 mjera

**BROJ PONAVLJANJA:** 4x podižemo koljena gore i 4x spuštamo dolje

**UTJECAJ VJEŽBE:** jačanje i istežanje mišića nogu



*Slika 14. Vježba "Leptir" (vlastita arhiva)*

## 7. Vježba „Stolić“

**POČETNI POLOŽAJ:** u sjedećem položaju sa stopalima na tlu dok su noge zgrčene, dlanovi na tlu u razini ramena, noge

**OPIS VJEŽBE:** podižemo bokove prema gore i zadržimo 1 sekundu

**ZAVRŠNI POLOŽAJ:** isti kao početni položaj

**TAKTIRANJE:** 1/1 mjera

**BROJ PONAVLJANJA:** 4x podižemo bokove

**UTJECAJ VJEŽBE:** jačanje i istežanje mišića nogu



*Slika 15. Vježba "Stolić" (vlastita arhiva)*

## GLAVNI DIO SATA

Nakon opće-pripremnih vježbi djeca stoje u vrsti kako bi ih voditelj podijelio u dvije skupine. Prva skupina ide u drugu dvoranu na sport, a druga skupina ide na drugi sport.

## PRVI SPORT

Za postavljanje poligona potrebna je 1 minuta i za opis i demonstraciju predviđeno je 3 minute. Ukupno djeca na jednom sportu provedu do 15 minuta.

## DRUGI SPORT

Izmjena skupine na drugi sport traje 1 minutu, te opis i demonstracija 3 minute. Do 15 minuta djeca budu na sportu uz pauzu.

### 1. TEMA: Prebacivanje loptice preko mreže

Budući da su djeca savladala držanje reketa i bacanje loptice u određenom smjeru, otežavamo vježbu tako da prebacuju lopticu preko mreže prijatelju.

Opis tehnike:

Početni položaj: ako je dijete dešnjak tada stavlja lijevo stopalo korak ispred, u lijevoj ruci ima lopticu, a u desnoj reket



Izvedba: ispušta lopticu na reket, a reketom od dole izvodi pokret prema gore u smjeru mreže kako bi loptica prešla mrežu

Završni položaj: isti stav kao iz početnog položaja

Postupak učenja:

Prije samog metodičkog postupka izvođenja vježbe ponovit ću i demonstrirati djeci pravilan hvat reketa te izbačaj loptice.

Metodički postupak učenja:

1. Hvat reketa
2. Vođenje loptice reketom po podu
3. Vođenje loptice na reketu u hodu
4. Izbačaj loptice s reketom u određenom smjeru

## 2. TEMA – niski i visoki skip

Opis tehnike:

Početni položaj: uspravni položaj

Izvedba: iz uspravnog položaja podižemo jedno koljeno pa drugo (nisko/visoko), ruke su uz tijelo, naizmjenično podižemo koljena brzo

Završni položaj: isto kao i početni položaj

Postupak učenja: kako bi djeca lakše primijenila vježbu zadatak je da dotaknu svoja koljena u visokom skipu te tako i uče razliku niskog i visokog skipa

Metodički postupak učenja:

1. usporeno podizanje koljena
2. uz podizanje koljena brojimo naglas
3. ubrzava se pokret

## ZAVRŠNI DIO SATA

Nastavna tema: igra „Zmijica“

Voditelj postavi rekvizite na tlo po krugu tako da svako dijete ima mjesto. Trener je u sredini sa tankim konopom koji predstavlja „zmijicu“ te se on vrti u krug dok je konop na podu. Na početku voditelj imenuje dijete od kojega kreće te jedan po jedan poskakuje u vis s mjesta kako ga ne bi konop tj. „zmijica“ dotakla. Ukoliko neko dijete treba ispraviti odgojitelj ponovo opisuje zadatak te ga demonstrira i ponavlja sa istim djetetom vježbu. Kada je cijeli krug odradio vježbu, tada trener pokreće konop brže i upozorava djecu na to kako bi bila spremna.

U glavom dijelu sata cilj nam je pomoću tjelesnih vježbi predviđenih planom i programom da stvorimo najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadaća u okviru pozitivnih promjena antropološkog statusa djece. Fiziološko opterećenje je najveće, a kako je to najduži dio sata možemo najviše djelovati na cijeli organizam. Usvajaju i usavršavaju različite motoričke sposobnosti te se razvijaju radne navike. Sadržaji će biti iz cjeline hodanja, trčanja, poskoka, skokova, bacanja, hvatanja, gađanja, puzanja, provlačenja, penjanja, dizanja i nošenja, vučenja i potiskivanja... primjerice ako je tema košarka (iz tablice), postavit ću na dva ili tri mjesta koševе gdje će djeca pucati s određenog mjesta na koš tako da loptu stave na glavu. Poligon bi sadržavao i vježbe s vođenjem lopte pa će tako mlađa djeca koristiti mekše lopte i voditi će loptu s obje ruke dok starija djeca mogu voditi i s jednom (po želji tko hoće mekšu loptu, a tko hoće košarkašku). Uz košarku radimo i konop (tablica) tada pola skupine koji su igrali košarku prelaze u drugu dvoranu na konop gdje se poligon sastoji uglavnom s vježbama prirodnih oblika kretanja i konopa gdje djeca rade ljuľanje kao „tarzan“.

Završni dio sata, ujedno i posljednji dio sata, je za opuštanje i smirivanje svih fizioloških funkcija približno stanju na početku sata (Petrić, 2019). Kako navodi Vilko Petrić (2019: 18), takve aktivnosti obuhvaćaju, primjerice: „hodanja sa zadacima, hodanja uz glazbu, vježbe disanja, lagane i smirujuće plesne strukture“. Primjerice igra „Prenošenje torte“ u kojoj su djeca podijeljena u dvije ekipe. Na pod postavimo rekvizite na kojima djeca stoje, dajemo naziv ekipama i prvo ide opisivanje, demonstracija i objašnjavanje tek onda djeca počinju s igrom. Djeca su posložena tako da je jedna ekipa nasuprot drugoj, gledajući se međusobno. Na početku su postavljene dvije male strunjače koje dijete uzima u ruke jednu po jednu i prenosi prijatelju do sebe i tako sve do zadnjeg igrača koji postavlja strunjaču na odgovarajuće mjesto. Odmah nakon prve strunjače dijete daje prijatelju do sebe i drugi dio „torte“.

Cilj igre je da sva djeca dotaknu strunjaču bez preskakanja nekog te da im strunjača ne padne na pod. Nakon završene igre slijedi pospremanje rekvizita te pozdrav koji se dogovorio na početku godine s voditeljem sportske aktivnosti tj. trenerom.

## 11. ZAKLJUČAK

Igra je urođena, prirodna i svakodnevna pa se može zaključiti kako dijete najbolje uči kroz nju. Djetetu će se svidjeti sportska aktivnost ako su je voditelji dobro prilagodili i objasnili na zanimljiv i njima prihvatljiv način. Zadaća voditelja je jasno i jednostavno objašnjenje djeci što se od njih traži te da ih stalno potiče, ohrabruje i ispravlja kako bi uspostavili što bolji napredak. No, osim voditelja najveću ulogu imaju i roditelji koji su prvi uzori svojoj djeci i moraju se ponašati u skladu s vrijednostima koje žele prenijeti na svoju djecu. Roditelj koji se bavi sportom motivira dijete kako bi ono usvojilo istu naviku. Djecu treba polako uvesti u sport i sportska natjecanja gdje najviše nauče o reguliranju emocija. Stavlja se više naglasak na proces i trud koje je ono uložilo nego u sami rezultat. Naime, ako se često govori bravo za svaki cilj i osvojenu medalju, miče se fokus s njihove sreće na nečije oduševljenje.

Može se reći kako primjena raznovrsnih kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju ima iznimno pozitivan utjecaj na cjelokupan razvoj djece. Osim što aktivnosti navedene u radu pružaju priliku za razvoj motoričkih vještina, unaprjeđuje se također koordinacija i ravnoteža, potiče se razvoj socijalnih vještina kroz suradnju i igru s vršnjacima. Kroz pravilno vođene kineziološke aktivnosti, djeca stječu osjećaj samopouzdanja, razvijaju svijest o vlastitom tijelu te se potiče njihova kreativnost i maštovitost.

## Literatura

1. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey (Health Policy for Children and Adolescents No.6)* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
2. Damjanić, Ž., (2015). Primjena i važnost multisportskih programa u predškolskom odgoju. Zagreb: Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu.  
Preuzeto sa: <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif:462> (3.7.2023.)
3. Domika, R., Armano, A., i Petrić, V. (2018). *Evaluation of the programme of synchronized swimming for pre-school children. Acta Kinesiologica.* 12 (1), str. 41 - 45.
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture.* Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje.* Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
7. Hraski, Ž., Hraski, M., i Stojsavljević, V. (2011). *Razvoj koordinacije kod djece predškolske dobi. 9. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša.* Zagreb: Zbornik radova. str. 101 - 104.
8. Kosinac, Z. (2011.) *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godina.* Split: Savez školskih športskih društava grada Splita, Sveučilište u Splitu.
9. Malacko, J. (2000). *Osnove sportskog treninga.* Beograd: Sportska akademija.
10. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity (2nd ed.).* New Zealand: Human kinetics.
11. Mardešić, D. i sur. (2016). *Pedijatrija.* Zagreb: Školska knjiga.
12. Milanović, D. (1997). *Osnovne teorije treninga. U: Priručnik za sportske trenere.* (ur. D. Milanović). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. str. 481 - 603.
13. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga.* Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga.* Zagreb; Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera.
15. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kin antropologija. Biološki aspekti tjelesnog vježbanja.* Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

16. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
17. Neljak, B. (2011). *Kineziološka u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
18. Novak, D., Petrić, V., Jurakić, D., i Rakovac, M. (2014). *Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges*. In M-K. Chin and C.R. Edginton (Eds.), *Physical education and health. Global Perspective and Best Practice* (pp. 121-133). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
19. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.
20. Petrić, V. (2016). Tjelesna aktivnost i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U V. Findak (Ur.), 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, zbornik radova – Kineziologija i područja edukacije, sporta sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. str. 105 - 111.
21. Petrić, V., Kostadin, L., Peić, M. (2018). *Evolution of an Integrated Programmes of Physical Exercise with Nursery-Aged Children: Impact on Motor Achievements*. *Journal of Elementary Education*, 11 (3), str.189 - 200.
22. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci.
23. Petrić, V. (2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Rijeka: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci.
24. Petrić, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike*. Rijeka: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci.
25. Prskalo, I. (2005.). *Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta*. Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu. 7 (2(10)), str. 329-340.
26. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
27. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
28. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji – uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Sveučilište u Splitu, Udžbenik.
29. Starc, B. i sur. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb; Golden Marketing.

30. Stella, I. (1984). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: priručnik za nastavnike osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.

31. Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. U I. Jukić (Ur.), *Kondicijski trening*, 10 (2) str.54-59.

32. Šušak, P. (2018). Važnost sporta u našem društvu.

Preuzeto sa interneta: <https://ekrik.petagimnazija.hr/2018/02/02/vaznost-sporta-u-nasem-drustvu/> (30.6.2023.)

33. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. U K. Delija (Ur.) *13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije: zbornik radova*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

34. Vujičić, L., Petrić, V. i Pejić Papak, P. (2018). Evaluation of the kinesiological workshop programme for increase level of physical activity of children, pupils and parents. *Acta Kinesiologica*, 12(2), str. 29 - 35.

35. Zahtila, N. (2015). *Motorički razvoj djece predškolske dobi*. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.

Preuzeto sa interneta:

[file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/zahtila\\_natasa\\_unipu\\_2015\\_zavrs\\_struc.pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/zahtila_natasa_unipu_2015_zavrs_struc.pdf) (2.7. 2023.)

36. Tekst na mrežnoj stranici: Prof. Keser, Saša. (2022) Današnja djeca nemaju razvijene motoričke sposobnosti. RadioNG.hr.

<https://radiong.hr/prof-sasa-keser-danasnja-djeca-nemaju-razvijene-motoricke-sposobnosti/> (26.7.2023.)

## POPIS SLIKA I TABLICA

Slika 1. (A) Cefalo-kaudalni smjer (B) Proksimalno-distalni smjer (Krmpotić, 2015: 21) ....	2
Slika 2. Tjelesno vježbanje s roditeljima u prirodi (vlastita arhiva) .....	16
Slika 3. Šetnja s djecom i roditeljima (vlastita arhiva) .....	17
Slika 4. Ljetni kamp s „Lopticom" (vlastita arhiva) .....	19
Slika 5. Odbojka (vlastita arhiva) .....	29
Slika 6. Primjer treninga na temu kuglanja (vlastita arhiva) .....	30
Slika 7. Primjer poligona gimnastike (vlastita arhiva).....	31
Slika 8. Tenis (vlastita arhiva) .....	32
Slika 9. Vježba "Da-ne" (vlastita arhiva).....	36
Slika 10. Vježba "Tik-tak" (vlastita arhiva).....	37
Slika 11. Vježba "Plivanje (vlastita arhiva) .....	38
Slika 12. Vježba "Mikser" (vlastita arhiva) .....	39
Slika 13. Vježba "Pljesak ispod noge" (vlastita arhiva).....	39
Slika 14. Vježba "Leptir" (vlastita arhiva).....	40
Slika 15. Vježba "Stolić" (vlastita arhiva) .....	41
Tablica 1. Mjesečni integrirani plan rada (vlastiti izvor).....	28

# ŽIVOTOPIS

## **Osobni podaci:**

Ime i prezime: Simona Nikpalj

Datum i mjesto rođenja: 8. listopada 1999. god. u Zadru

E-mail: [nikpaljsimona@gmail.com](mailto:nikpaljsimona@gmail.com)

## **Obrazovanje:**

Sveučilište u Zadru, Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja, Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

## **Radno iskustvo:**

Sezonski radnik kao konobar dugi niz godina, tijekom studija obavljala sam poslove u trgovinama s odjećom te sam radila kao animatorica na dječjim rođendanima i već tri godine sam trenerica predškolske djece u „Loptici“ (Dječja sportska škola).

## **Vještine:**

Neke od vještina koje posjedujem su poznavanje stranih jezika (engleski, talijanski) zatim timski rad, organiziranost i posvećenost radu.

**Vozačka dozvola:** B kategorija