Primjena kineziloških aktivnosti na otvorenom s djecom vrtičkog uzrasta

Vidošević, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:088857

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-06**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

ANA VIDOŠEVIĆ

DIPLOMSKI RAD

PRIMJENA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI NA OTVORENOM S DJECOM VRTIĆKOG UZRASTA

Zagreb, srpanj 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ (ZAGREB)

PREDMET: Kineziologija

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Ana Vidošević

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Primjena kineziološkihaktivnosti na otvorenom s djecom vrtićkog uzrasta

MENTOR: doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, srpanj 2019.

Zahvaljujem svojoj mentorici doc.dr.sc. Marijani Hraski koja mi je pomogla sa svojim savjetima te što je uvijek imala vremena i strpljenja odgovoriti na sve moje upite.

Posebnu zahvalnost iskazujem svojoj obitelji i prijateljima te kolegicama na podršci, ljubavi i razumijevanju tijekom svih ovih godina!

Ana Vidošević

SADRŽAJ

Sažetak.....4

Abstract.....5

1. UVOD.....6
2. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI……..…….7

2.1.Bazične motoričke sposobnosti……..…….7

2.2.Biotička motorička znanja……...……8

3. DJECA VRTIĆKOG UZRASTA…….9

3.1.Obilježja razvoja motorike i motoričkih sposobnosti……..…….10

3.2. Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti……..…….11

3.3.Obilježja spoznajno-kognitivnog razvoja…….11

3.4. Razvoj igre……..…….11

4. AKTIVNOSTI NA OTVORENOM……..…….12

4.1. Kineziološki sadržaji na otvorenom s obzirom na dob djece……12

5. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM S OBZIROM NA VRSTU PROGRAMA……14

5.1. Aktivnosti u dječjem parku……...14

5.2. Aktivnosti na snijegu…….……...15

5.3. Aktivnosti na ljetovanju……...……19

5.4. "Mala olimpijada„…….……...22

5.5. Orijentacijsko trčanje……...22

5.6. Rolanje…….…23

5.7. Vožnja biciklom……...……24

5.8. Vožnja romobilom……...……25

6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA…….……26

7. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....28

8. METODE RADA……...29

8.1.Uzorak sudionika……..29

8.2.Uzorak varijabli…….29

8.3. Protokol mjerenja…….31

8.4. Obrada podataka……..…..…31

9. REZULTATI I RASPRAVA…….……..…32

10. ZAKLJUČAK…….44

11. LITERATURA……..……...46
Životopis.....49
Izjava o samostalnoj izradi rada.....50

Sažetak

Bavljenje tjelesnom aktivnošću, od najranije dobi, pozitivno utječe na cjelokupan razvoj pojedinca. Ako promatramo djecu, vidimo da se njihove motoričke sposobnosti i znanja neprestano mijenjaju i usavršavaju. Aktivnosti na otvorenom pozitivno djeluju na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca te boravak u prirodi omogućuje slobodu bavljenja svojim tijelom i umom. Kineziološke aktivnosti na otvorenom s obzirom na vrstu programa su: aktivnosti u dječjem parku, aktivnosti na snijegu, aktivnosti na ljetovanju, "Mala olimpijada„ orijentacijsko trčanje, rolanje, vožnja biciklom, vožnja romobilom.

Anketa provedena među odgajateljima iz različitih krajeva Hrvatske imala je cilj uvidjeti učestalost i vrstu provođenja kineziloških aktivnosti na otvorenom u vrtiću. Prema ispunjenim anketama se može zaključiti da od 129 ispitanika, više od 90% njih tjelesnu aktivnost smatra bitnom za zdravlje djece. Također, kineziološke aktivnosti na otvorenom se provode na otvorenom tri ili više puta tjedno kod 53% ispitanika. Najčešće kineziološke aktivnosti na otvorenom su u dječjem parku, šetnje u kombinaciji s različitim vježbama, aktivnosti na snijegu i orijentacijsko trčanje. Što se tiče zimovanja/ljetovanja, 28% ispitanika je bilo na zimovanju ili ljetovanju te provodilo različite kineziološke aktivnosti na otvorenom.

Ključne riječi: aktivnosti na otvorenom, djeca vrtićkog uzrasta, tjelesna aktivnost

Abstract

From the early childhood, doing physical activity has a positive impact on the development of the individual. If we are talking about the children, we could say that their motoric skills and knowledge has been changing and improving permanently. Outdoor activities have a positive effect on the mental and physical health while the nature gives us freedom for doing exercise and being open-minded. Kinesiological outdoor activities regarding to the type of the program are: activities at the park, activities on the snow, activities during summer trip, "Little Olympics„ orientation running, roller skating, riding a bike or using a scooter.

The aim of the poll, which was carried out in different regions of Croatia, is to realize frequency and type of the kinesiological outdoor activities in the kindergarten. According to the results of the poll, we can conclude that more than 90% of participants consider physical activity important for children's health. Also, kinesiological outdoor activities are carried out 3 or more times a week (53% participants). These are the most used kinesiological outdoor activities: activities at the park, walking with various exercises, activities on the snow and the orientation running. 28% of participants had been at the trip during summer or winter with children and had been doing different kinesiological outdoor activities.

Key words: outdoor activities, kindergarten, children, physical activity

1. UVOD

Autori Wilma Schepers i Ine Van Liempd (2010) u članku *Avantura u prirodi* naglašavaju važnost boravka u prirodi, na svježem zraku, istraživanja prirode, tjelesnih aktivnosti koje se mogu provoditi na otvorenom. Također uspoređuje se život nekad i sad, tj. koliko su djeca prije više boravila na otvorenom i kako su njihove aktivnosti uključivale trčanje, skakanje, penjanje po stablima, igranje u pijesku, bacanje i sl. A kako danas tjelesne aktivnosti nisu zastupljene u onolikom broju kojem su bile prije. To nas dovodi do zaključka da trebamo što više uključivati djecu u različite tjelesne aktivnosti zbog sjedilačkog načina života koji je sve više dominantan te djeca malo vremena provode na otvorenom ako nemaju poticajnu okolinu.

Vrtićko doba traje od 3. do 6. ili 7. godine, odnosno do trenutka kada dijete krene u osnovnu školu. Od 3.godine započinje organizirana provedba tjelesnih aktivnosti s djecom vrtićke dobi. Organizacija i provedba tjelesnih aktivnosti djece razlikuje se tijekom vrtićke dobi zbog različitih razvojnih promjena koje se događaju svakodnevno (Neljak, 2009). Te brze promjene i druge specifičnosti rasta i razvoja djece dovode do podjele vrtićkog razdoblja na: mlađe vrtićko razdoblje, srednje vrtićko razdoblje i starije vrtićko razdoblje.

"Važno je postići da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni režim života suvremenog čovjeka još dok je dijete.„ (Sindik, 2008)

Zimovanja/ljetovanja su idealan način za provođenje različitih kineziloških aktivnosti s djecom, ali isto tako boravak u vrtiću bi trebao podrazumijevati čestu tjelesnu aktivnost djece na otvorenom i odgajateljevu primjenu različitih kineziloških sadržaja s ciljem poboljšanja djetetova zdravlja. Glavni cilj provođenja ankete je bio utvrditi učestalost i vrstu provođenja kineziloških aktivnosti na otvorenom u vrtiću. Koliko odgajatelji provode kineziološke aktivnosti na otvorenom, koji sadržaji su dostupni djeci u vrtiću (rolanje, orijentacijsko trčanje, romobil, bicikl...), te koliko odgajatelji smatraju bitnim za zdravlje fizičku aktivnost jer ukoliko odrasle osobe ne provode različite tjelesne aktivnosti s djecom, onda djeca nemaju kvalitetne uzore i poticaje iz okoline koji će pozitivno djelovati na djetetovo mišljenje o važnosti brige za svoje zdravlje od najranije dobi.

2. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI

Rana životna dob je optimalno vrijeme za poticanje razvoja morfoloških i funkcionalnih sposobnosti djece te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja (Pejčić, 2006). Dosadašnja istraživanja pokazala su da je upravo to razdoblje rane životne dobi ključno za razvoj znanja i sposobnosti te da se ne može nadoknaditi ma koliko intenzivno radili na nekoj sposobnosti u kasnijoj životnoj dobi (Pejčić, 2006). Značajni čimbenici za otklanjanje negativnih posljedica suvremenog načina života za zdravlje djece su npr. dječji vrtići i škole koji mogu u svoje programe uvrstiti različite kineziološke aktivnosti (Trajkovski, 2011). Svakodnevno tjelesno vježbanje djece predškolske i rane školske dobi potrebno je jer razina prosječno stečenih sposobnosti u razdoblju poslije 11.godine života ne ukazuje na mogućnost postizanja boljih rezultata u životnoj dobi (od 18-20 godina) kada se mogu postići i određena dostignuća u sportskim aktivnostima (Pejčić, 2006). Antropološka obilježja koja se razviju do mogućih granica sporije će propadati, a duže će se zadržati na određenoj razini. Zato je važno pogotovo u razdoblju predškolskog uzrasta i rane školske dobi, omogućavati motoričke aktivnosti koje će biti u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti. Tijekom rasta i razvoja osobine i sposobnosti trebaju se podići na što višu razinu jer će se dulje na toj razini zadržati, ali jedino ako se redovito vježba (Pejčić, 2006). Kada govorimo o djeci predškolske i rane školske dobi, motoričko-mišićna aktivnost prisutna je u svakodnevnom životu. "Razvoj jednog antropološkog sustava izravno utječe na razvojne promjene u ostalim sustavima, što je gotovo prije pola stoljeća bila osnova za uspostavu teorije integriranog razvoja djeteta.„ (Neljak, 2009) Zato razvoj djeteta jest jedinstvena i nerazdvojiva cjelina koju treba promatrati i djelovati prema njoj holistički.

2.1. Bazične motoričke sposobnosti

Bazične motoričke sposobnosti su: snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost. Kod snage razlikujemo eksplozivnu, repeptitivnu i statičku snagu. Kod brzine imamo brzinu kretanja s promjenom pravca tj. agilnost, brzinu trčanja tj. kratki sprint te segmentarne brzine (frekvencija pojedinačnih pokreta određene amplitude). Koordinacija uključuje sposobnost realizacije kompleksnih motoričkih struktura. Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom

amplitudom. Ravnoteža podrazumijeva sposobnost održavanja tijela u ravnotežnom položaju, a preciznost uključuje gađanje cilja ili vođenje nekog predmeta do cilja (Pejčić, 2006).

2.2. Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja su temeljna znanja na koja se nadograđuju ostala motorička znanja. "Biotička motorička znanja su genetski uvjetovana potreba čovjeka i bila su jedina i dovoljna za opstanak i razvoj ljudske vrste.„ (Pejčić, 2006) Njihova funkcija je: stjecanje i usavršavanje motoričkih znanja potrebnih za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka tijekom života te osiguravanje optimalnog razvoja antropoloških osobina i sposobnosti.

Za djecu predškolske dobi i za učenike od prvog do četvrtog razreda osnovne škole, biotička motorička znanja su osnovni sadržaji u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Biotička motorička znanja najvažnija su i najprikladnija za optimalan razvoj osobina i sposobnosti u djetinjstvu i mladosti (Pejčić, 2006).

Biotička motorička znanja se definiraju kao prirodni načini kretanja, a nagonski se počinju realizirati bez poduke odrasle osobe (roditelja, odgojitelja, kineziologa i dr.). Tijekom djetetova razvoja ova motorička znanja utječu na usvajanje kinezioloških motoričkih znanja. Ona prema namjeni omogućuju (Mraković i sur., 1993):

- svladavanje prostora – različiti načini puzanja, hodanja, trčanja,
- svladavanje prepreka – različiti načini provlačenja, penjanja, silaženja, skakanja, naskakanja, preskakanja, saskakanja, doskakanja,
- svladavanje otpora – različiti načini dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja,
- svladavanje baratanja predmetima – različiti načini bacanja, hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta različitog broja, oblika i masa.

Osnovna biotička motorička znanja su: puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja. Tako je npr. skakanje osnovno motoričko znanje, a naskakanje, preskakanje, saskakanje i doskakanje su izvedenice.

3. DJECA VRTIĆKOG UZRASTA

Svaka dobna skupina ima svoje osobitosti. Prilikom provođenja tjelesnog vježbanja s djecom treba voditi računa o (Findak, Delija, 2001):

- temeljnim anatomsko-fiziološkim i psihičkim karakteristikama djece,
- aktualnom stanju njihova antropološkog statusa,
- karakteristikama svake pojedine dobne skupine,
- aktualnom stanju i specifičnostima svakog djeteta u određenoj skupini.

Može se reći da su to kriteriji za bilo koji organizacijski oblik tjelesnog vježbanja. Također, prilikom organizacije tjelesnog vježbanja, na umu treba imati (Findak, Delija, 2001):

- primjerenost dinamičkih vježbi koje obuhvaćaju istovremeno više mišićnih skupina s dominacijom na velikim mišićnim skupinama,
- izbjegavati statičke vježbe kod kojih dolazi do dugotrajnih kontrakcija mišića,
- naglasak staviti na prirodne oblike kretanja,
- izbjegavati vježbe koje zahtijevaju veću razinu koncentracije,
- vježbe izvoditi u ritmu,
- mijenjanje vježbi u određenim vremenskim intervalima,
- u organizirano tjelesno vježbanje ne uključivati djecu koja su prehlađena i sl.

Djeca dobi 3 do 4 godine su ovladala osnovnim oblicima kretanja: hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem, puzanjem, penjanjem, dizanjem, nošenjem, guranjem, vučenjem, navlačenjem. Ipak, pokreti te djece su relativno spori i skromni u odnosu na prostornu orijentaciju. Djeci te dobi teško je hodati jedan iza drugoga ili u parovima, jer im je hod nestabilan, pa jedan drugome smetaju (Findak, Delija, 2001).

Djeca dobi 4 do 5 godina su brža, spretnija i točnija pri izvođenju pokreta. Djeca srednje dobne skupine već se mogu svrstati u manje brojniju vrstu, kolonu, mogu oblikovati krug te se podijeliti u parove (Findak, Delija, 2001).

Djeca dobi 5 do 6 ili 7 godina imaju povećanu sposobnost kretanja, snažnija su i izdržljivija te spremna za uključivanje u različite tjelesne aktivnosti. Pokreti se izvode

točnije, brže i bolje, prostorna orijentacija im je isto tako bolja te su spremni za složenije oblike kretanja (Findak, Delija, 2001).

3.1. Obilježja razvoja motorike i motoričkih sposobnosti

U novorođenčeta se pojavljuju urođene refleksne aktivnosti i spontani pokreti. Nakon četvrtog mjeseca značajnije se počinju pojavljivati i razvijati osnovni pokreti i senzomotorika. Ubrzo nakon pojavljivanja osnovnih pokreta i kretnji, od šestog do dvanaestog mjeseca i početkom druge godine života, djeca započinju biotički izvoditi sva osnovna gibanja (puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja..). U petoj godini započinje faza preciznije senzomotorike. U šestoj/sedmoj godini života, počinje faza lateralizacije. Tijekom pete i šeste godine života djeca počinju sve više učiti ontogenetski uvjetovana motorička gibanja (ona koja nisu urođena) (Neljak, 2009).

Osnovne motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, opća izdržljivost, fleksibilnost te brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje (Neljak, 2009).

Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a vidljive su razlike u držanju tijela, kretanju i baratanju predmetima (Benčić, 2016). U prvoj i drugoj godini života razvijaju se rudimentarna ponašanja koja uključuju osnovne voljne aktivnosti: pokretanje glave i gornjeg trupa, prevrtanje, sjedenje, puzanje, stajanje i hodanje. Te motoričke vještine pojavljuju se u sve zdrave djece tim redoslijedom. Rane motoričke aktivnosti čine temelj za razvoj osnovnih pokreta i prirodnih oblika kretanja koji se pojavljuju u dobi između druge i sedme godine. U osnovne pokrete Vasta i suradnici (1998) ubrajaju tri skupine pokreta: kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, poskakivanje i penjanje), održavanje ravnoteže (držanje glave, savijanje, istezanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje i hodanje po gredi), baratanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje, šutiranje). Razvijenost sveukupnih i pojedinih motoričkih sposobnosti vidljiva je u djetetovu izvođenju pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina. Dijete sa tri godine usavršava ravnotežu na jednoj nozi, izmjenično se penje stubama, usavršava trčanje, skakanje, skok u dalj (25cm), samostalno se penje na tobogan i penjalicu. Sa četiri godine dijete usavršava ravnotežu, hoda u svim smjerovima, usavršava trčanje, skok u vis, u dalj, u dubinu, postoje teškoće s preskakivanjem prepreka, usavršeno je penjanje, silaženje i provlačenje. Sa

pet godina uspostavljena je ravnoteža, hodanje poput odraslih, usavršavanje skakanja preko užeta, penjanje poput odraslog, usavršeno je bacanje i hvatanje. Dijete sa šest godina povezuje hodanje, trčanje i bacanje, brzo trči na 40metara, usavršava se skakanje i penjanje te bacanje i hvatanje jednom rukom uz koordinaciju cijelog tijela (Čudina-Obradović i sur., 2004).

3.2. Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti

U predškolskom razdoblju dišni organi nisu u potpunosti razvijeni. Frekvencija disanja se tijekom rasta i razvoja jednakomjerno smanjuje sve do kraja puberteta. Tjelesno vježbanje pozitivno djeluje na povećanje vitalnog kapaciteta i ekonomičniji rad dišnog sustava. Krvni tlak u krvnim žilama djece je nizak te imaju veći broj otkucaja srca u minuti u usporedbi s odraslim osobama (Neljak, 2009). S djecom predškolske dobi je potrebno provoditi vježbe kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima vrlo često izmjenjivalo opterećenje i oporavak (odmor).

3.3. Obilježja spoznajno-kognitivnog razvoja

"Spoznajno-kognitivni razvoj odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti.„ (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994)

Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su: osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje, operativno mišljenje i rješavanje problema. Samostalnost omogućuje djetetu aktivno djelovanje na okolinu kretanjem u prostoru, baratanjem predmetima, različitim akcijama na predmet, pomicanje, bacanje i sl. Dijete postupno opaža promjene koje je proizvelo, opaža odnose među predmetima, njihove sličnosti i različitosti.

3.4. Razvoj igre

Dijete raste i razvija se preko igre. Igra se smatra temeljnom aktivnošću djetinjstva. Igru predškolskog djeteta možemo gledati s obzirom na dvije razine.

Spoznajna razina igre (Čudina-Obradović i sur., 2004) :

- funkcionalna igra – vrsta igre u kojoj dijete koristi, isprobava i tako razvija svoje sposobnosti (funkcije)

- konstruktivna igra – igra u kojoj se dijete služi različitim predmetima i barata njima kako bi nešto stvorio
- igra pretvaranja – vrsta igre u kojoj djeca koriste predmet ili osobu kao simbol nečeg sasvim drugog (igra uloga)
- igre s pravilima – igre koje se igraju prema unaprijed poznatim pravilima.

Društvena razina igre može uključivati promatranje, samostalnu igru, usporednu igru, usporedno-svjesnu igru, jednostavnu socijalnu ili povezujuću, komplementarnu i uzajamnu, suradničku igru.

4. AKTIVNOSTI NA OTVORENOM

Treniranje na otvorenom dovodi do poboljšanja mentalnog zdravlja u odnosu na treniranje u zatvorenim prostorima. Uključivanje prirode kao okruženja u program vježbanja rezultirat će boljim mentalnim i fizičkim zdravljem. Istraživanja su do danas uspjela utvrditi pozitivan efekt prirode i „*zelenog treninga*“ na kardiovaskularni, endokrini i autoimuni sustav. Daljnji dokazi pokazuju da dolazi do poboljšanja u kognitivnim komponentama kao što je raspoloženje. Prema istraživanju (Valerie i sur., 2013) dokazno je da bavljenje fizičkom aktivnosti na otvorenom može pružiti mnogobrojne prednosti za zdravlje koje su nedostupne prilikom treninga u zatvorenom. Jedan od takvih primjera je izloženost sunčevoj svjetlosti koje dovodi do povećanja razine vitamina D (Valerie i sur, 2013).

4.1. Kineziološki sadržaji na otvorenom s obzirom na dob djece

a) Kineziološki sadržaji na otvorenom s djecom mlađe vrtićke dobi

Lovac i medvjedići: medvjedići hodaju četveronoške po igralištu po kojem su postavljeni obruči na stalku (to predstavlja špilje za medvjede). Na znak trube svi medvjedići nastoje što prije doći do špilje kako bi izbjegli lovca. Ako lovac pronađe nekog medvjedića, dolazi do zamjene uloga.

Baloni u zraku: svako dijete ima svoj balon i nastoji ga što duže održati u zraku koristeći se svojim tijelom (rukama, nogama..). Ono dijete čiji balon ostane najduže u zraku je pobjednik.

Gdje je moj par?: djeca trče po igralištu u raznim smjetovima te na znak odgajatelja svaki od njih mora brzo pronaći svog para. Tko ostane bez para, mora izvršiti određeni zadatak, npr. pet čučnjeva. Na drugi znak odgajatelja, parovi se raziđu i igra se ponavlja (Neljak, 2009).

b) Kineziološki sadržaji na otvorenom s djecom srednje vrtićke dobi

Punjenje kante pijeskom: na plažu na udaljenosti od 2,5m od igrača koji sjedi u turskom sjedu u plićaku postavimo kantu. Zadatak je što prije napuniti kantu pijeskom bacajući pijesak u nju.

Graničar na snijegu: djeca su podijeljena u dvije jednake grupe. Svaka grupa stoji u svom prostoru je podijeljen crtom. Svi u rukama drže grudu snijega, koju na znak odgajatelja istovremeno bacaju prema protivničkoh ekipi pokušavajući nekog pogoditi. Pogođeni igrači izlaze iz polja, a ostali prave nove grude. Pobjeđuje ona ekipa u kojoj ostane veći broj igrača nakon 3 minute grudanja.

Hvatanje sjene: igra se odvija u parovima. Jedno dijete nastoji stati na sjenu drugog djeteta. Ako uspije, uloge se mijenjaju. Ako ima mali broj djece, onda se može igrati tako da jedno dijete lovi sjene druge djece.

Zadržavanje pjene: djeca izvode proizvoljne skokove, na glavu, noge, bombu kako bi što duže zadržali pjenu na površini mora (Neljak, 2009).

c) Kineziološki sadržaji na otvorenom s djecom starije vrtićke dobi

Gađanje u obruč: djeca su podijeljena u parove. Parovi su međusobno udaljeni 5m i jedan iz para ima tenisku lopticu. Na sredini se nalazi obruč, a zadatak je pogoditi lopticom unutar obruča i tako dodati lopticu drugome iz para.

Snježni krug: svako dijete stupajući i premještajući se na skijama, pravi okolo naokolo krug u snijegu.

Šal za snjegovića: igrači sa svojim saonicama raspoređeni su iza startne crte te svatko ima u rukama šal. Na udaljenosti 20m od njih stoji snjegović. Zadatak im je što prije dovesti se do snjegovića i zavezati mu šal. Onaj tko to prvi napravi je pobjednik (Neljak, 2009).

5. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM S OBZIROM NA VRSTU PROGRAMA

Boravak na svježem zraku, u prirodi, u parku, tjelesne aktivnosti na vodi i u vodi, na snijegu omogućava provedbu različitih kineziloških aktivnosti na zanimljiv i drugačiji način.

5.1. Aktivnosti u dječjem parku

Priroda djeci omogućava slobodu kretanja, istraživanja, savladavanja prepreka, ona potiče djetetovu maštu i kreativnost. Igra je utemeljena na raznim jednostavnim i složenim pokretima kao što su puzanje, hodanje, trčanje, provlačenje, penjanje, skakanje, hvatanje, bacanje i sl. Pokret u igri ovisi o situaciji, a pošto se te situacije vrlo često mijenjaju, i sami pokreti se mijenjaju (Kosinac, 2011). Upravo takvi prirodni oblici kretanja primjenjuju se kod aktivnosti u dječjem parku. Uspoređujući nekad i sad, sprave u parku su napredovale, tako da se sada mogu vidjeti inovativni oblici koji omogućavaju savladavanje još više pokreta i kretnji (Bilić, 2018). Razne vrste sprava omogućavaju razvoj koordinacije, ravnoteže, snage, ali i razvoj snalažljivosti i spretnosti. Moguće vježbe su:

- penjanje na mrežu četveronoške;
- bočno penjanje po mreži;
- penjanje na mrežu cik – cak načinom;
- prelaženje mreže u krug
- na ravnoj mreži, puzanje u četverokut
- održavanje ravnoteže hodanjem po krugu sa i bez pridržavanja za mrežu
- silaženje s mreže;
- silaženje cik – cak načinom i sl.

Slika 1. Višenamjenska sprava u dječjem parku (preuzeto 16.4.2019. sa https://rtl-static.cdn.sysbee.net/repository/images/9/4/0/e/940e1af88e4ca0774b2a12606bdc6139.jpg)

Slike 2. i 3. Različite mreže za penjanje i silaženje (preuzeto 16.4.2019. sa http://www.fanikaturist.hr/photo_gallery/gallery3/var/albums/Punat/dje%C4%8Dji%20park%20punat%20%281%29.JPG?m=1322334895,http://www.regoc.hr/web/wp-content/uploads/2017/06/DSC_0057-800.jpg)

5.2. Aktivnosti na snijegu

Osim tjelesnih aktivnosti na otvorenom tijekom boravka u vrtiću, različite aktivnosti se mogu provoditi i na zimovanju. Za provođenje pojedinih aktivnosti, kao što su prirodni oblici kretanja, igre na snijegu, aktivnosti na ledu bez klizaljki i snježna gradilišta, nije potrebno gotovo ništa osim djece, učenika, odgajatelja, snijega i leda. Za sanjkanje, klizanje, skijaško trčanje potrebna je oprema. Također na zimovanju je preporučljivo ići u šetnje i na izlete (Findak, Šnajder, 1986). Autori Findak i Šnajder (1986) govore o prirodnim oblicima kretanja na snijegu koji pozitivno djeluju na:

- zdravlje djece,
- razvoj kardio-vaskularnog i dišnog sustava,
- razvoju opće izdržljivosti,
- povišenju radne sposobnosti,
- poboljšanju opće koordinacije i ujednačenosti kretanja.

U nadolazećem tekstu će biti spomenute pojedine aktivnosti na snijegu, a uključuju hodanja i trčanja, skakanja, penjanja, kotrljanja, povlačenja i dr.

Slika 4. Aktivnost na snijegu (preuzeto 12.4.2019. sa http://www.zlatar-bistrica.hr/wp-content/uploads/2015/02/PICT7744.jpg)

Pravljenje staze je aktivnost koja isto tako uključuje gaženje snijega, ali na taj način da imamo dvoje djece, svako dijete na svojoj strani (dovoljno odmaknuti jedan od drugoga). Na znak odgajatelja oni počinju gaziti snijeg praveći tako stazu do granice odnosno zastavice.

Prenošenje gruda je aktivnost na otvorenom koja uključuje timski rad djece. Svaka ekipa ima pet članova. Pored njih u velikom krugu su grude, a na većoj udaljenosti je drugi prazni krug kojeg treba napuniti sa tim grudama na startnoj liniji. Svako dijete nosi jednu grudu i vraća se do startne linije. Ona ekipa koja prva prenese grude je pobjedila.

Slijedi vođu je aktivnost u paru. Jedno dijete je vođa, a drugo dijete ga prati, tj. prati njegove pokrete tijela (trči na prstima, petama, podiže bedra, po zamišljenim linijama i sl.) te se nakon par minuta uloge zamijene.

Skok iz mjesta je tjelesna aktivnost na otvorenom koja podrazumijeva skok u dublji snijeg. Djeca na odgajateljev znak čučnu lagano i odraze se s obje noge istodobno.

Tko će dalje u pet skokova? podrazumijeva djetetovo sunožno skakanje u duboki snijeg, zatim s tog mjesta na drugo mjesto i tako dok ne dođe do pet skokova. Onaj koji dođe najdalje je pobjednik.

Gađanje u rupu: djeca su podijeljena u grupe po pet i stoje iza svoje linije gađanja. Ispred svake grupe, na određenoj udaljenosti je iskopana u snijegu rupa. Svako dijete ima pravo bacati po pet gruda, s ciljem da pogodi u rupu. Svaki pogodak donosi jedan bod.

Izrada gruda u parovima: djeca su podijeljena u grupe po pet igrača. Svaka grupa dobije svoj prostor u neugaženom snijegu. Na znak odgajatelja djeca počinju kotrljati manje snježne grude i praviti veću, sve do znaka odgajatelja. Gleda se koji par ima najveću grudu.

Igre na snijegu su poseban izazov za djecu. Mogu se izvoditi na svakom prostoru, u blizini mjesta zimovanja ili malo dalje od mjesta zimovanja. Ne zahtijevaju veću opremu ni pripremu. Igre na snijegu su dobar sadržaj koji uvelike zabavlja djecu. Prednost igara očituje se u tome što već poznate igre, dakle one koje su djeca upoznala u samom vrtiću s odgajateljicom, primjenjuju se u drugačijem ambijentu, okruženju i drugačijim uvjetima (Findak, Šnajder, 1986). Igre na snijegu bi bilo dobro provoditi nakon neke veće tjelesne aktivnosti djece, npr. nakon skakanja po grudama, natjecanja u grudanju i sl., tako da ih pojedine igre malo smire i da se dodatno opuste nakon veće mišićne aktivnosti. Neke od igara koje autori Findak i Šnajder (1986) spominju su: *Slijedimo trag, Čitanje tragova, Čiji je trag najravniji?, Prepoznaj po tragu, Vlak, Lov pahuljice* i dr. Isto tako na snijegu je moguće provoditi i štafetne igre, neke od njih su: *Štafeta oko snjegovića, Štafeta oko gruda u slalomu, Štafeta u dubokom snijegu, Štafeta prenošenjm gruda, Štafeta prenošenjem rukavica, Štafeta s tri grude* i sl.

Slika 4. Tjelesne aktivnosti na snijegu (preuzeto 19.4.2019. sa http://www.mnovine.hr/wp-content/uploads/2018/02/vrtic-pcelice-snijeg.jpg)

Sanjkanje je osnovna zabava djece, ali i odraslih na zimovanju. Penjući se uz skliski brijeg, djeca razvijaju svoje sposobnosti, shvaćaju kako se trebaju kretati po takvom terenu, trebaju paziti na hod i sl. Spuštajući se niz brijueg, djeca pobjeđuju strah od visina i vladaju samim sobom. Postigavši to postaju sigurniji u sebe i dakako zadovoljniji, imaju više samopouzdanja jer oni to mogu, spustili su se niz brijeg sami na sanjkama. Sanjkanje u grupi je isto tako jako dobra aktivnost kojom se potiče zajedništvo, samodisciplina, upornost, ustrajnost, te pridnosi razvoju ličnosti pojedinca. (Findak, Šnajder, 1986).

U radu s djecom led se može koristiti za hodanje, trčanje, klizanje, učenje klizanja na ledu, kao i različite igre sa klizanjkama ili bez njih. Susret s utabanim snijegom i ledom za djecu zapravo znači borba za održavanje ravnoteže što će im uvelike pomoći prilikom kasnijeg klizanja na klizaljkama. Najprije početi s jednostavnim zadacima kao što su hodanje po ugaženom snijegu, a tek onda na manjim ledenim površinama. Dužinu i širinu staze treba prilagoditi dobi djece. Što su djeca manja, to je prostor za klizanje manji. (Findak i Šnajder, 1986).

"Skijanje je oblik zimske aktivnosti kada se uz pomoć skija ostvaruju različite vrste kretanja po snijegu, po različitim terenima i u različitim snježnim uvjetima. Da bi skijao, čovjek odlazi iz urbane sredine u čiste prirodne uvjete, što pozitivno utječe na psihosomatski razvoj, funkcionalne sposobnosti i neka druga psihička svojstva. Nastavnik tjelesnog odgoja, odgajatelj, voditelj, nastavnik razredne nastave koji najčešće vode djecu na zimovanje, glavni su nosioci i realizatori programa.„(Findak i Šnajder, 1986) Oni trebaju biti dobri pedagozi, motivirati i naučiti djecu skijanju, te

animirati ih. Moraju imati visoki stupanj znanja iz zimsko-rekreacijskih aktivnosti, dobro demonstrirati skijaške pokrete.

Slike 5. i 6. Skijanje i klizanje (preuzeto 17.4.2019. sa https://www.rtc-krvavec.si/hr/imagelib/12-land/krvavec/aktivnosti-zima/sola-smucanja/jecom_008-4x3.jpeg, https://i2.wp.com/regionalni.com/wp-content/uploads/2017/12/skola-klizanja-11012017-02-photo-mjurinec-copyrigh_5876598448459.jpg?fit=650%2C499&ssl=1)

5.3. Aktivnosti na ljetovanju

U ljetovalištima djeca imaju vremena za sve one aktivnosti koje nisu mogli izvoditi tijekom školske godine (Juras, 1979). Rekreacija u ljetovalištu može se provoditi kroz niz područja: sportsko-rekreativni sadržaj, društveno-zabavni, boravci u prirodi, likovna i glazbena kultura i sl. No, većinu sadržaja u ljetovalištima čine sportsko-rekreativni sadržaji. Veći dio aktivnosti je na moru, sportskim terenima koji su u blizini mjesta gdje se ljetuje, igrališta (Juras, 1979). Osnovni oblici aktivnosti u ljetovalištu za djecu mogu biti: sat slobodnih aktivnosti, natjecanja i priredbe i ostale aktivnosti (prikaz filmova, predavanja o važnosti bavljenja sportom, sportski nastupi pojedinaca..) Ljetovališta bi trebala pomoći djeci daljni biološki rast i razvoj, učvrstiti njihovo mentalno zdravlje, zdravtsveno-higijenske navike, zadovoljiti potrebe za kretanjem, korigirati štetne posljedice modernog načina života, stvaranje navika za korištenje sredstava tjelesnog odgoja u cilju aktivnog odmora, razonode, igre i sl. Autor Juras (1979) govori o različitim aktivnostima koje se provode tijekom

ljetovanja: igre (igre uz vodu i u vodi), aktivnosti na igralištu (penjanje, provlačenje, skakanje, trčanje), šetnje, dječji ples, osnove poduke u plivanju (igre hodanja u vodi, plutanja na vodi, ztraženja predmeta u vodi, vučenja u vodi, disanja), dječji bicikl, tricikl, romobil, koturaljke, vožnja čamcem s učiteljem plivanja i odgajateljem, izlet. Plivanje je izvrsna tjelesna aktivnost koja pokreće sve dijelove tijela. Natjecanje u plivanju je vrlo lako ostvariti upotrebom pruga koje se postave u moru ili u bazenu (Juras, 1979). Ako postoje uvjeti treba provesti natjecanje u skokovima u vodu. Skokovi u vodu mogu se provesti s čvrste podloge ili s daske ovisno o dobi djece (boje li se visine, nestabilne podloge i sl.) (Juras, 1979).

Slika 7. Plivanje (preuzeto 14.4.2019. sa https://www.rtc-krvavec.si/hr/imagelib/12-land/krvavec/aktivnosti-zima/sola-smucanja/jecom_008-4x3.jpeg)

Sportska odnosno ritmička gimnastika je oblik kineziološke aktivnosti koji se provodi u ljetovalištima. Tu aktivnost preferiraju djevojčice, no rijetko se uključe i dječaci. Takva vrsta gimnastike uključuje: vježbe s loptom, obručem, čunjevima, vrpcom (trakom). Autor Juras (1979) također spominje provedbu sportske (ritmičke) gimnastike na pješčanoj plaži. Navodi kako bi i takav oblik tjelesne aktivnosti na otvorenom pridonio fizičkom zdravlju vrtićke djece.

U većini ljetovališta i mjesta za rekreaciju djece postoje organizirane šetnje, izleti, pješačke ture ovisno o kojoj se dobi djece radi. Izleti omogućavaju upoznavanje mjesta u kojem se boravi, okolicu, stanovnike tog kraja (Juras, 1979). Izleti mogu biti poludnevni ili jednodnevni, a može se ići pješice, autobusom, brodom, biciklom. Ako je naglasak stavljen na tjelesne aktivnosti djece i to da se što više kreću, onda bi korištenje bicikla ili pješice bilo najidealnije.

Igre na vodi i u vodi potrebno je s djecom provoditi svakodnevno, ako se boravi u ljetovalištu na moru ili nekoj drugoj vodi koja je za kupanje i plivanje. Autor Juras (1979) je podijelio igre na igre privikavanja vodi (dijete stoji u vodi i igra se s nekim predmetom), igre u kojima se dijete kreće u vodi (hoda, trči, gnjuri se).

Traženje potopljenog predmeta je isto jedna od igara na otvorenom u kojoj djeca stoje u vodi dubokoj najviše do pasa. Na dnu mora nalaze se predmeti šarene boje tako da su bolje uočljivi. Na znak odgajatelja djeca nastoje pronaći i izvaditi što veći broj potopljenih predmeta. Pobjednik je onaj koji izvadi najviše potopljenih predmeta.

Lovica u plitkoj vodi je isto jedna dobra tjelesna aktivnost na otvorenom koja potiče djecu na trčanje, skakanje, ubrzavanje pulsa. Jedno dijete lovi, a ostali bježe. Uhvaćeno dijete nastavlja igru kao lovac s time da glasno kaže 'Ja lovim'.

Nasukani kitovi je aktivnost na otvorenom koja se izvodi na način da na znak odgajatelja djeca čučnu što dublje, ruke pruže na vodu ili pod vodu s glavom iznad vode i iz tog položaja se snažno odgurnu naprijed i opruže na vodu s glavom dolje i nastoje tako mirno doći što dalje u plićak gdje se nasukaju. Pobjednik je onaj koji najljepše izvede taj pokret i ostane najdulje nasukan.

Slika 8. Igra djece na plaži (preuzeto 13.4.2019. sa https://miss7mama.24sata.hr/media/img/5d/07/a666bab573bb30cadcf6.jpeg)

Ukoliko djeca nisu još naučila plivati, ljetovalište je najbolji način da se opuste u ruke odrasle osobe i polako, ali sigurno nauče pllivati. Grupa neplivača broji otprilike 12 djece. Nastava se odvija u moru ili malom zatvorenom bazenu. Svaki sat se izvode različite skupine vježbi koje pomažu opuštanju djeteta u vodi i osamostaljivanju te početcima plivanja (Juras, 1979).

5.4. "Mala olimpijada„

Priroda je idealna za provođenje različitih tjelesnih aktivnosti pa tako i natjecanja. Može se reći da u prirodi imamo dovoljno prostora za trčanje, skakanje, preskakanje i slično, ali kako bi prostor na otvorenom još više iskoristili za tjelesne aktivnosti možemo ga malo urediti. Zapravo možemo koristiti različite rekvizite: niske i visoke prepone, čunjeve, kapice, obruče, vijače, štapove, lopte, rastezljive trake, step klupice, grede, automobilske gume i dr. Poligon prepreka možemo složiti na različite načine ovisno o dobi djece, njihovim mogućnostima i sposobnostima (Dolić, 2002). Raznovrsnim zadacima koji se primjenjuju u poligonima prepreka utječe se na različite motoričke sposobnosti djece. Natjecanja u prirodi još se nazivaju i "Malim olipijadama„ tijekom kojih djeca raspoređeni prema vrtićima se natječu u raznim disciplinama.

Slika 9. "Mala olimpijada„ (preuzeto 13.4.2019. sa https://www.sibenik.in/upload/galerije/2017/05/2017-05-11/5893/tndscn5724.JPG)

5.5. Orijentacijsko trčanje

Orijentacijsko trčanje je kretanje po nepoznatom prostoru s ciljem pronalaska kontrolnih točaka označenih na karti, koje su vidljive na točno opisanim mjestima i označene zastavicom, te ih je potrebno prijeći u što kraćem vremenu služeći se pomoću kompasa i karte (Sindik, 2008). Takva trčanja najčešće se odvijaju u šumama, a zahtijevaju od trkača fizički i psihički napor što znači da razvijaju kognitivne sposobnosti i izdržljivost.

Slika 10. Orijentacijsko trčanje (preuzeto 12.4.2019. sa http://www.vihor.hr/images/djeca302.jpg)

5.6. Rolanje

Rolanje je oblik aerobne acikličke aktivnosti koja jača cijelo tijelo, a ujedno spaja zabavu i trening. Rolanjem razvijamo ravnotežu i koordinaciju, osobito ako se savladavaju različiti poligoni i prepreke te izdržljivost i snagu jer jača mišiće, najviše donjih ekstremiteta. Djeci je rolanje zanimljivo jer je drugačije od ostalih aktivnosti, pruža im dozu adrenalina odnosno zabave. Početnike, djecu koja nikada nisu stala na role, potrebno je podučiti kroz metodičke vježbe. Također, radi njihove sigurnosti, u toj dobi obavezna je zaštitna oprema kao što su: kaciga za glavu, štitnici za laktove i koljena (Dolić, 2002).

Kada djeca nauče osnove kretanja na rolama, postoje razne mogućnosti i načini rolanja, a jedan od njih su savladavanje poligona. Unutar poligona mogu se postaviti razni zadaci, od lakših prema težima i od jednostavnijih prema složenijima.

Slika 11. Rolanje (preuzeto 12.4.2019. sa http://dv-svetog-vinka.hr/wp-content/uploads/5-27-900x506.jpg)

5.7. Vožnja biciklom

Vožnja biciklom je aerobna ciklička aktivnost koja, osim što je poznata kao olimpijski sport, oblik je rekreacije i način prijevoznog sredstva. Sve veći broj djece, mladih, pa i odraslih koristi bicikl za prijevoz jer su svjesni njegovog učinka osobito na zdravlje i okoliš. Vožnja bicikla po ravnom dijelu puta najviše jača mišiće nogu, a ukoliko se penjemo uzbrdicom jača i mišiće ruku i ramenog pojasa, a isto tako utječe na razvoj koordinacije i ravnoteže. Djeca ga najviše koriste kao sredstvo rekreativne aktivnosti i zabave zajedno u grupi sa ostalom djecom. Osim toga, kada djeca nauče voziti bicikl mogu na različite načine savladavati razne prepreke i poligone ili kao oblik natjecanja (Lovretić i sur., 2013).

Slika 12. Vožnja biciklom (preuzeto 12.4.2019. sa http://www.djecjivrticvukovar1.hr/web/images/2016/bicikli1.jpg)

5.8. Vožnja romobilom

Romobil je omiljeno prijevozno sredstvo djece već dugi niz godina. Kao i rolanje, vožnja romobilom spaja zabavu i trening, a samim time jača mišiće cijelog tijela. Omogućava razvoj koordinacije, a osobito ravnoteže jer je potrebno zadržavati stabilnost na samo dva mala kotača. Kada djeca svladaju vožnju romobilom, spremna su za vožnju biciklom. Zbog sigurnosti djece potrebna je zaštitna oprema kao što su: kaciga za glavu i štitnici za ruke i noge (Valerie i sur., 2013). Zadaci koji se mogu izvoditi vožnjom romobila su: zadržavanje ravnoteže s obje noge na površini romobila; zadržavanje ravnoteže s nagibom u jednu i drugu stranu; odguravanje i kočenje, naizmjenično; odguravanje i skretanje u jednu i drugu stranu; vožnja ravno po označenoj liniji; vožnja u krug po označenoj liniji; vožnja slalomom između čunjeva.

Slika 13. Vožnja romobilom (preuzeto 14.4.2019. sa https://trend.com.hr/wp-content/uploads/2017/09/djeca2109.jpg)

6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Bokulić (2017) u svom radu govori o tjelesnoj aktivnosti predškolske djece i provođenju slobodnog vremena. Istraživanje je provedeno putem online ankete koju su ispunjavali roditelji, njih 161 je činilo uzorak. Rezultati su pokazali da 59% djece u vrtić dolazi s autom, a 31% pješice, tek 3% biciklom. 73% roditelja je odgovorilo da djeca većinom sama odabiru aktivnosti kojima će se baviti u slobodno vrijeme. Utvđeno je da djeca slobodno vrijeme većinom provode u aktivnoj igri (74%), zatim bavljenjem nekim sportom (13%), sjedilačka igra (8,7%), gledanje tv-a (3,7%). U slobodno vrijeme djeca se bave najčešće borilačkim sportovima (23%), plesom (17%), vožnjom bicikla (16%), gimnastika (12%), plivanje (5%), nogomet (4%), rolanje (1,8%), tenis (0,9%). Djeca se najčešće organiziranom sportskom aktivnošću bave 2 puta tjedno. U aktivnoj igri djeca najčešće provode 1-2 sata. U pasivnoj sjedilačkoj igri isto otprilike toliko, prema odgovorima roditelja. Ispred računala djeca provedu najčešće sat vremena. 80% roditelja smatra da njihova djeca kvalitetno provode slobodno vrijeme, a 95% ih tvrdi da redovito potiču djecu na tjelesnu aktivnost. Aktivnu igru djeca najčešće provode u dvorištu (46%), parku (24%), na javnom igralištu (21%), u kući (6,8%) i ostalo.

Tomac i suradnici (2015) su u svom istraživanju na uzorku od 24 djece predškolske dobi pedometrom mjerili tjelesnu aktivnost kroz registraciju broja koraka u razdoblju od 8i 30 sati do 11 sati s ciljem utvrđivanja dnevne tjelesne aktivnosti djece tijekom boravka u vrtiću u razdoblju od tjedan dana. Pokazalo se da djeca naprave između 2280 i 5460 koraka u danu što je u skladu s ostalim istraživanjima, no ipak djecu treba poticati na tjelesnu aktivnost jer ova u vrtiću nije dovoljna.

Grbeša (2016) svoje istraživanje provodi na 4 skupine ispitanika: djeca, odgajatelji, roditelji, ravnateljica. Istraživanje se vršilo putem ankete dok su djeca svoje stavove izražavala korištenjem ruke i prstiju (svaki prst je imao pojedino značenje prema Likertovoj skali). Anketom se ispitivala kineziološka aktivnost u dječjem vrtiću. Uzorak je činilo: 45 djece iz tri dobne skupine, 45 roditelja, 3 odgajateljice i ravnateljica. Istraživanje je pokazalo da odgajateljice unatoč planu i programu koji propisuje više puta tjedno kineziološku aktivnost, provode je samo jednom tjedno zbog, kako navode, nedostatka prostora i adekvatne opreme u vrtiću. Djeca su u istraživanju potvrdila da vole tjelesni, vježbanje i šetnje. Roditelji smatraju važnim tjelesnu aktivnost od najranije dobi, no kao prepreku navode današnji način življenja i nedostatak vremena za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Također, ističu kako se djeca izvan vrtića bave nekom sportskom aktivnošću jer smatraju onu u vrtiću nedovoljnom za zdravlje djece. Ravnateljica je istaknula kako opremljenost kineziološkim sadržajima varira od objekta do objekta vrtića, no da vrtić nudi kraće programe u vidu škole plivanja, zimovanja i ljetovanja koja se svake godine organiziraju.

Hnautik i suradnici (2013) su longitudinalnim istraživanjem provedenim u Melbournu došli do zaključka da možemo utjecati na tjelesnu aktivnost već kod djece koja imaju četiri mjeseca. Prema rezultatima, na razinu aktivnosti utječe druženje s vršnjacima, aktivna igra s roditeljima (primarno su istraživane majke) te dob u kojoj dijete prohodava. Također, su zaključili da obrazovanje roditelja (majki) utječe na razumijevanje važnosti rane tjelesne aktivnosti kod djece (što su roditelji obrazovaniji, to su svjesniji te važnosti).

7. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Glavni cilj ovog istraživanja je bio uz pomoć online ankete utvrditi učestalost i vrstu provođenja kineziloških aktivnosti na otvorenom u vrtiću, a iz osnovnog cilja proizlaze parcijalni ciljevi:

Cilj 1: utvrditi koliko odgajatelji bitnim za zdravlje smatraju tjelesnu aktivnost djece

Cilj 2: utvrditi koji prostor na otvorenom najčešće služi za izvođenje tjelesnih aktivnosti

Cilj 3: jesu li odgajatelji ikad bili s djecom na zimovanju/ljetovanju

Na temelju ciljeva, postavljene su hipoteze:

H1: odgajatelji će smatrati bitnim za zdravlje djece, bavljenje tjelesnim aktivnostima

H2: dvorište vrtića će biti najčešće korišten prostor na otvorenom za tjelesne aktivnosti

H3: na zimovanju/ljetovanju je bila velika većina odgajatelja

8. METODE RADA

8.1. Uzorak sudionika

S obzirom da je anketa bila postavljena online, uzorak sudionika nije bio unaprijed određen. U anketi su sudjelovali odgajatelji iz različitih krajeva Hrvatske, iz različitih županija (Bjelovarsko-bilogorska, Brodsko-posavska, Dubrovačko-neretvanska, Zadarska, Šibensko-kninska, Splitsko-dalmatinska, Grad Zagreb, Karlovačka, Koprivničko-križevačka, Krapinsko-zagorska, Ličko-senjska, Međimurska, Osječko-baranjska, Primorsko-goranska, Sisačko-moslavačka,Vukovarsko-srijemska.....), svi oni koji su zaposleni u dječjim vrtićima i rade u mlađoj, srednjoj ili starijoj dobnoj skupini. Uzorak je na kraju činilo 129 sudionika (od toga 128 odgajateljica i 1 odgajatelj) iz različitih županija.

8.2. Uzorak varijabli

Anketa se sastoji od 11 pitanja, točnije prva dva pitanja su informativnog karaktera (spol odgajatelja i županija u kojoj rade), a ostalih 9 su pitanja koja se odnose na kineziološke aktivnosti na otvorenom.

1. Sudionici istraživanja su na prvom pitanju trebali označiti kojeg su spola. Odabrati Ž ako su žensko ili M ako su muško.

2. Drugo pitanje odnosilo se na županiju u kojoj rade u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Na tom pitanju su sami trebali odgovoriti tj. napisati svoju županiju na praznu crtu.

3. Treće pitanje se odnosilo na to koliko važnim za zdravlje djece, smatraju bavljenje tjelesnim aktivnostima. Sudionici su trebali označiti na ljestvici od 1 do 5 koliko tu tvrdnju smatraju točnom. 1- uopće se ne slažu s tom tvrdnjom, 2- ne slažu se s tvrdnjom, 3- niti se slažu niti se ne slažu, 4- slažu se, 5- u potpunosti se slažu.

4. Četvrto pitanje je bilo koliko su upoznati s planiranjem, programiranjem i provođenjem tjelesnog vježbanja u odgojno-obrazovnoj ustanovi. U tom pitanju se isto označavalo na ljestvici od 1-5 (1- uopće se ne slažu s tom tvrdnjom, 2- ne slažu se s tvrdnjom, 3- niti se slažu niti se ne slažu, 4- slažu se, 5- u potpunosti se slažu).

5. Peto pitanje je bilo koliko često odgajatelji provode kineziološke aktivnosti sa djecom u vrtiću. Ponuđeni su bili odgovori, a odgajatelji su trebali odabrati tvrdnju koja se odnosi na njih (1- jednom tjedno, 2- dva puta tjedno, 3- tri ili više puta tjedno, 4- uopće ne provodi).

6. Šesto pitanje je bilo koliko često provode kineziološke aktivnosti na otvorenom. Isto su označili tvrdnju koja je točna za njih (1- jednom tjedno, 2- dva puta tjedno, 3- tri ili više puta tjedno, 4- uopće ne provodi).

7. Sedmo pitanje je bilo na kojem prostoru na otvorenom se provode najčešće te aktivnosti. Bili su ponuđeni odgovori: dječje igralište, terasa vrtića, bazen te su i sami sudionici mogli nadopisati neke mjesta na kojima provode aktivnosti na otvorenom.

8. Osmo pitanje je bilo koje kineziološke aktivnosti provode na otvorenom s djecom. Ponuđeni su bili: rolanje, vožnja romobilom, vožnja biciklom, aktivnosti u dječjem parku, orijentacijsko trčanje, šetnje, aktivnosti u vodi, aktivnosti na snijegu. Moguće je bilo više odgovora odabrati, ovisno o tome što se provodi.

9. Deveto pitanje je bilo jesu li odgajatelji ikada sudjelovali s djecom u organiziranim natjecanjima u prirodi, tzv. "Mala olimpijada„. Tu su bili ponuđeni DA i NE koji su trebali označiti ovisno je li tvrdnja potvrdna za njih ili nije.

10. Deseto pitanje je bilo jesu li ikada išli s djecom na zimovanje/ljetovanje. Tu su isto bili ponuđeni odgovori DA i NE koji su trebali označiti s obzirom na potvrdnost tvrdnje.

11. Jedanaesto pitanje je bilo koje kineziološke akitvnosti od navedenih su odgajatelji provodili s djecom na zimovanju/ljetovanju: klizanje, skijanje, grudanje, igre na snijegu, sanjkanje, igre na vodi i u vodi, sportska (ritmička) gimnastika, obuka neplivača, ništa od navedenog. Sudionici su mogli zaokružiti više aktivnosti, ovisno o tome što su provodili na zimovanju/ljetovanju.

8.3. Protokol mjerenja

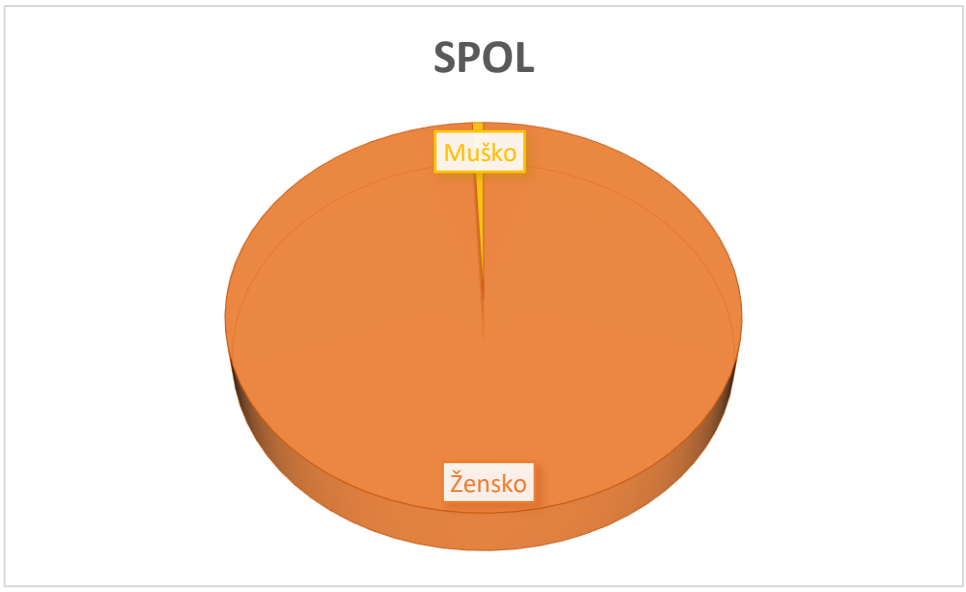
Anketa je napravljena u ožujku 2019.godine te postavljena na nekoliko online grupa odgajatelja te je bila dostupna odgajateljima iz različitih krajeva Hrvatske. Anketa je bila u potpunosti anonimna te su se odgovori sudionika skupljali kroz 3 tjedna kako bi se što veći broj odgajatelja odazvao.

8.4. Obrada podataka

Podaci su obrađeni i prezentirani deskriptivno, korištenjem Microsoft Excel-a te grafički prikazani. Microsoft Excel je program za tablično računanje, proizvod kompanije Microsoft te je sastavni dio programskog paketa Microsoft Office. Također, omogućuje dodavanje različitih objekata: tablica, slika i grafikona.

9. REZULTATI I RASPRAVA

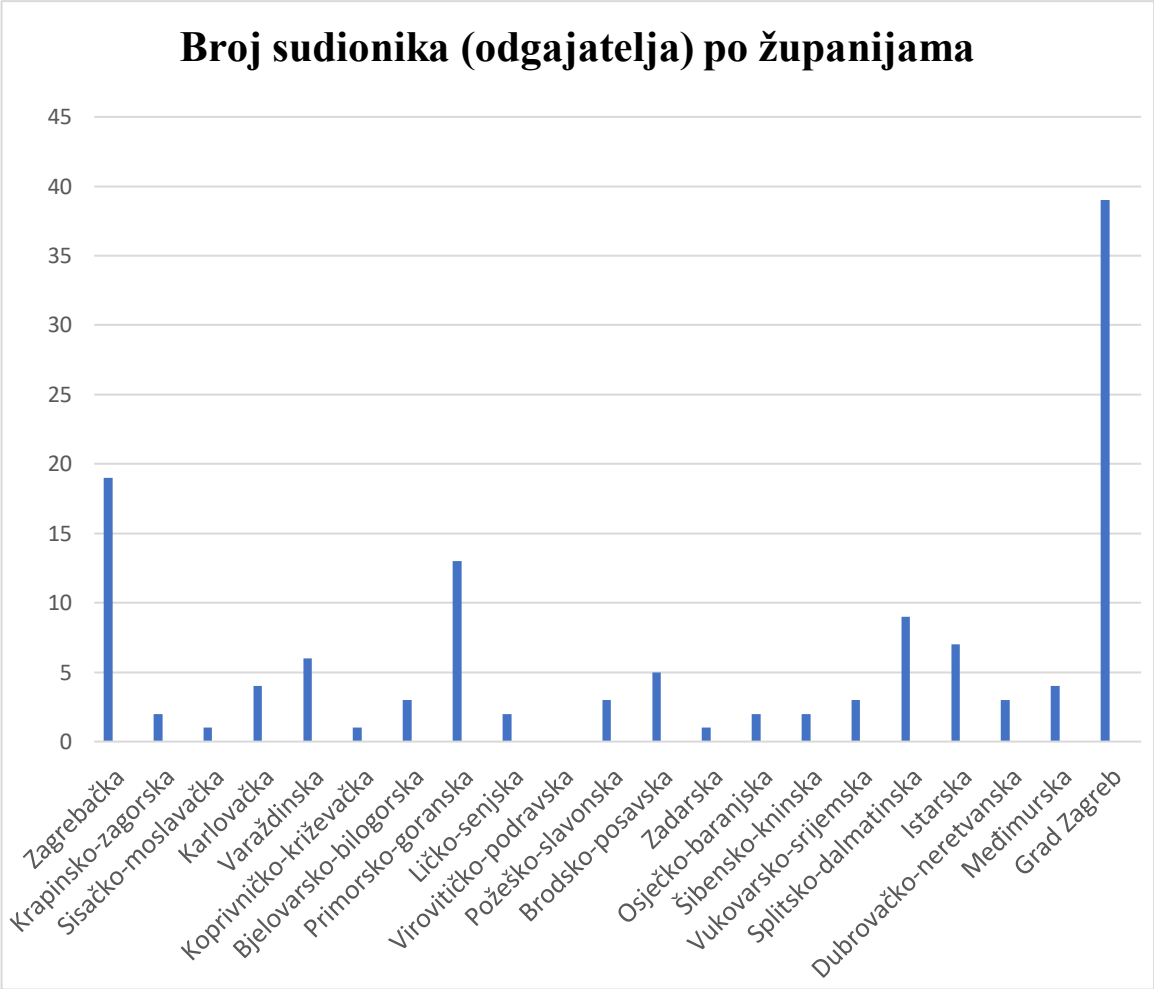
Prvo pitanje bilo je informativnog karaktera. Ispitanici (odgajatelji) su se identificirali kao žensko ili muško. Od toga 128 (99,2%) žena i 1 (0,8%) muškarac.



Drugo pitanje odnosilo se na županiju u kojoj ispitanici (odgajatelji) rade. Ovdje je tablični prikaz koliko je odgajatelja iz koje županije ispunilo online anketu.

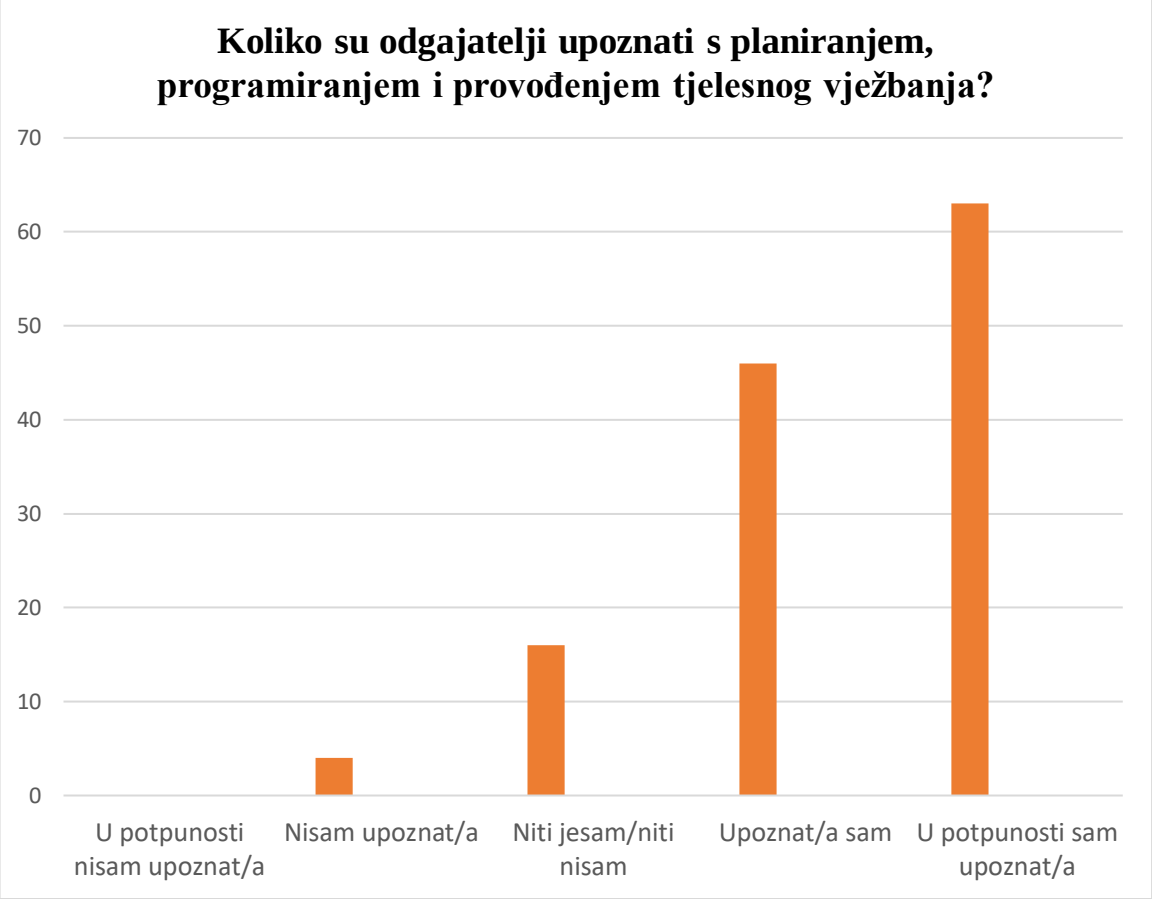
ŽUPANIJE U RH	BROJ ODGAJATELJA	POSTOTAK
Zagrebačka	19	14,72%
Krapinsko-zagorska	2	1,55%
Sisačko-moslavačka	1	0,77%
Karlovačka	4	3,1%
Varaždinska	6	4,6%
Koprivničko-križevačka	1	0,77%
Bjelovarsko-bilogorska	3	2,32%
Primorsko-goranska	13	10,07%
Ličko-senjska	2	1,55%
Virovitičko-podravska	0	0%
Požeško-slavonska	3	2,32%
Brodsko-posavska	5	3,87%
Zadarska	1	0,77%
Osječko-baranjska	2	1,55%
Šibensko-kninska	2	1,55%
Vukovarsko-srijemska	3	2,32%
Splitsko-dalmatinska	9	6,97%
Istarska	7	5,42%
Dubrovačko-neretvanska	3	2,32%
Međimurska	4	3,1%
Grad Zagreb	39	30,23%

Ukupno je anketu ispunilo 129 odgajatelja iz različitih županija. Najviše je odgajatelja ispunilo anketu iz Grada Zagreba i Zagrebačke županije.

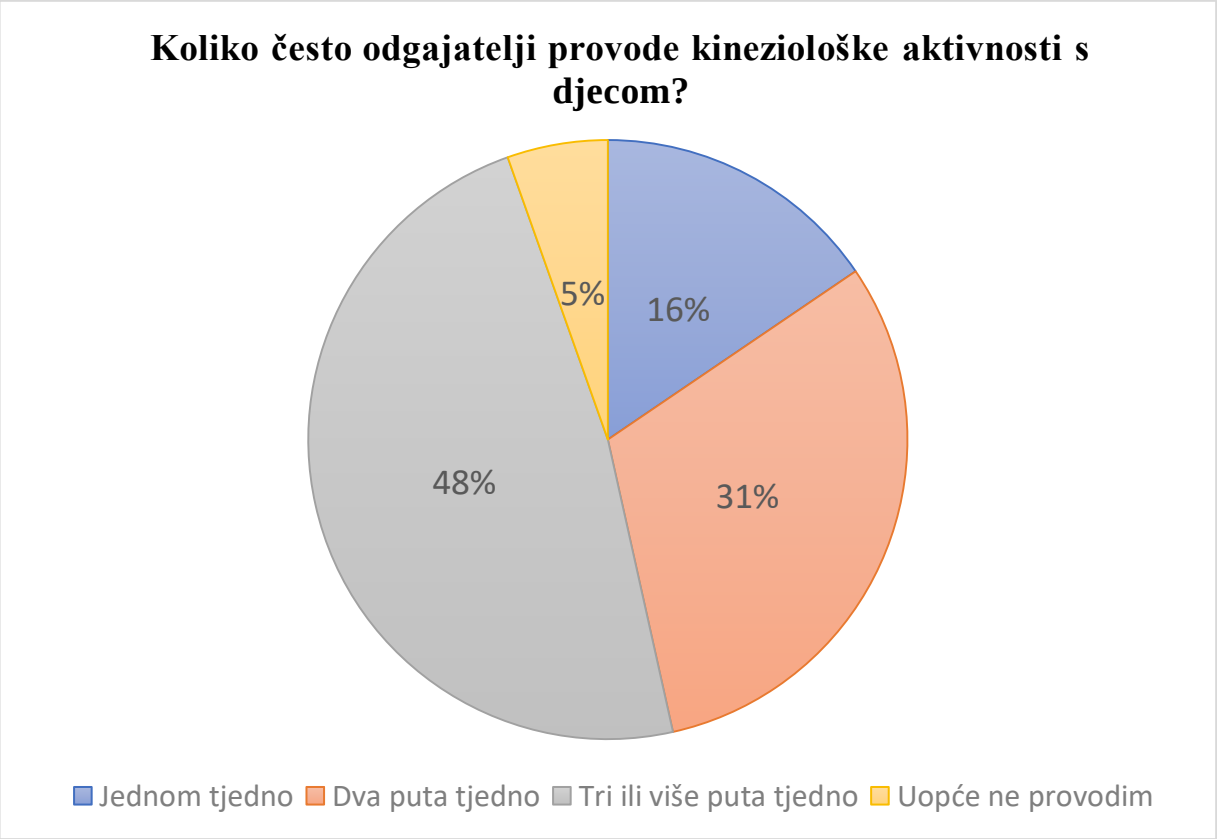

Broj sudionika (odgajatelja) po županijama
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Zagrebačka
Krapinsko-zagorska
Sisačko-moslavačka
Karlovačka
Varaždinska
Koprivničko-križevačka
Bjelovarsko-bilogorska
Primorsko-goranska
Ličko-senjska
Virovitičko-podravska
Požeško-slavonska
Brodsko-posavska
Zadarska
Osječko-baranjska
Šibensko-kninska
Vukovarsko-srijemska
Splitsko-dalmatinska
Istarska
Dubrovačko-neretvanska
Međimurska
Grad Zagreb

Treće pitanje odnosilo se na to smatraju li odgajatelji važnim za zdravlje djece, bavljenje tjelesnim aktivnostima. 2 (1,6%) ispitanika su odgovorila da se ne slažu s tom tvrdnjom, 1 (0,8%) ispitanik se niti slaže niti ne slaže, 6 (4,7%) ispitanika da se slaže, 120 (93%) ispitanika se u potpunosti slaže.

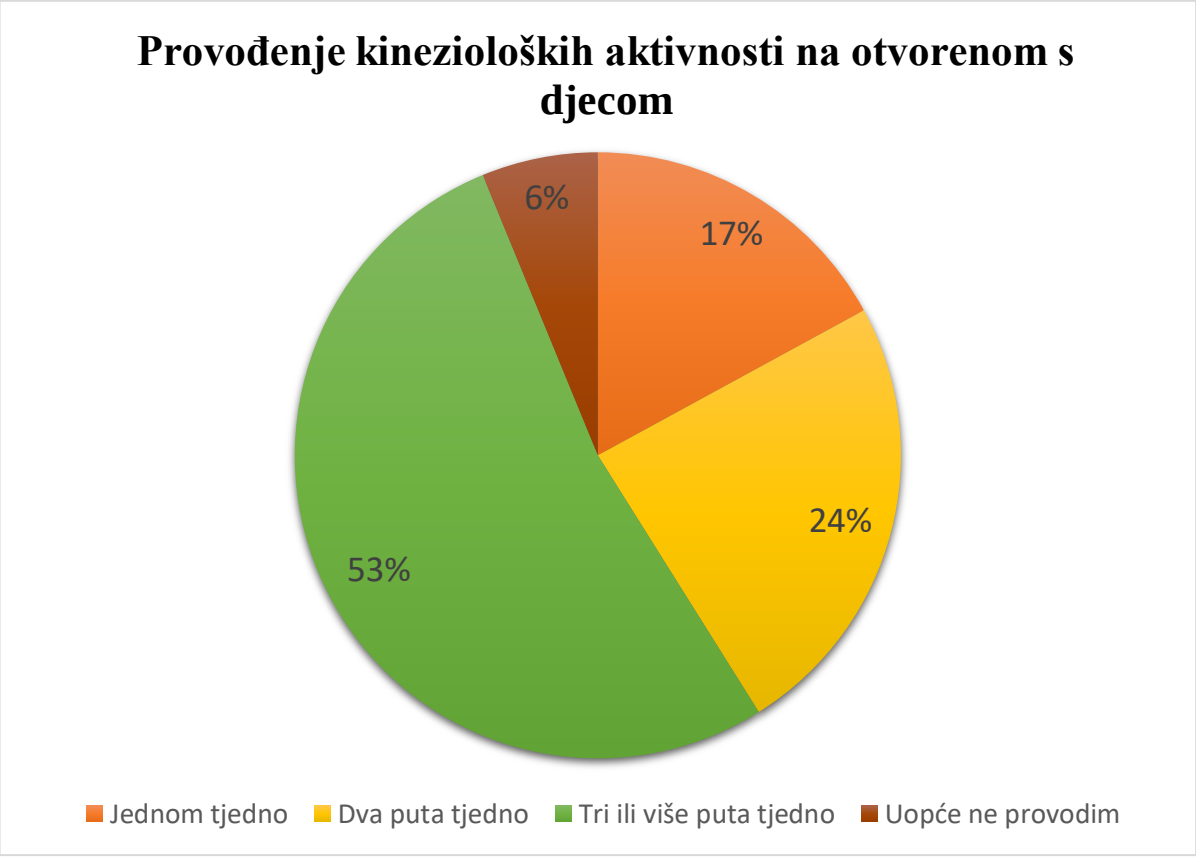
Četvrto pitanje odnosilo se na to koliko su ispitanici (odgajatelji) upoznati s planiranjem, programiranjem i provođenjem tjelesnog vježbanja u odgojno-obrazovnoj ustanovi. 4 (3,1%) ispitanika su odgovorila da nisu upoznata s planiranjem, programiranjem i provođenjem tjelesnog vježbanja, 16 (12,4%) ispitanika je odgovorilo da ni sami ne znaju jesu li ili nisu upoznati s tim, 46 (35,7%) ispitanika je odgovorilo da je upoznato i 63 (48,8%) ispitanika su odgovorila da su u potpunosti upoznata.



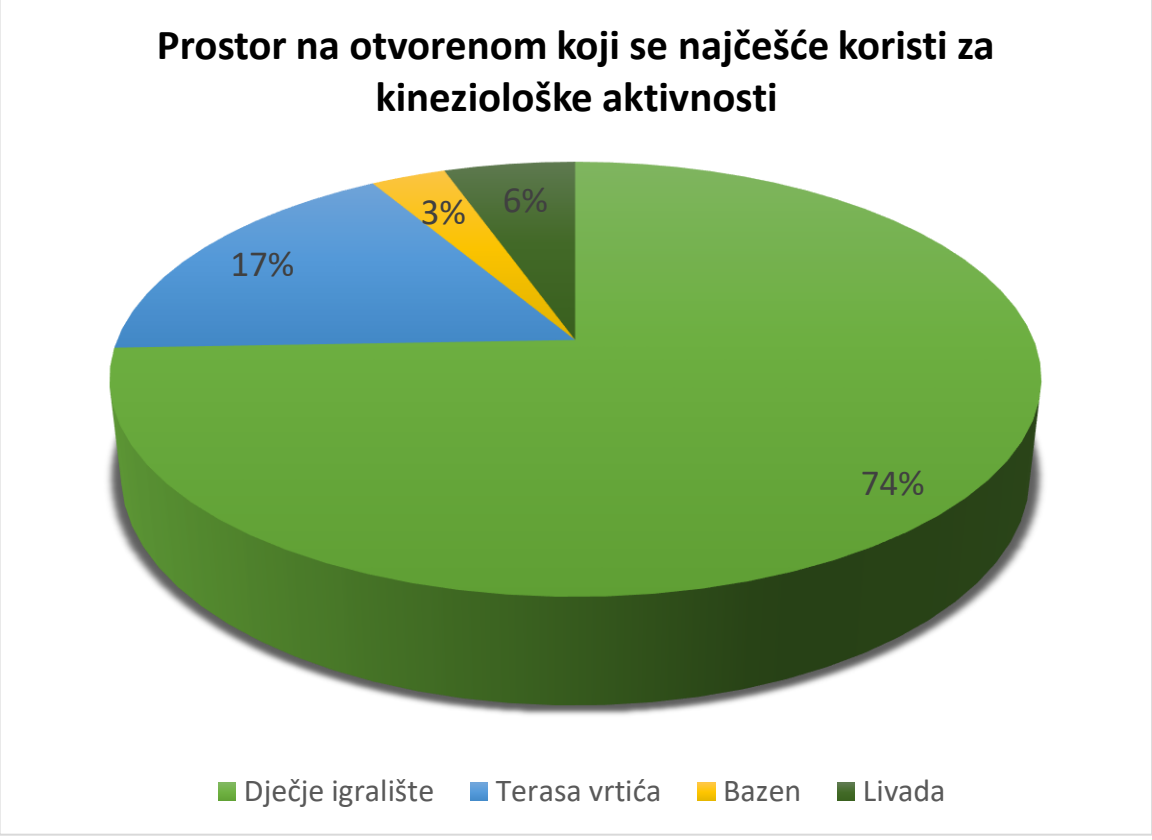
Peto pitanje odnosilo se na to koliko često odgajatelji provode kineziološke aktivnosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi s djecom. 20 (16%) ispitanika je odgovorilo da provode jednom tjedno, 40 (31%) ispitanika je odgovorilo da provode dva puta tjedno, 62 (48%) ispitanika je odgovorilo da provode tri ili više puta tjedno te 7 (5%) ispitanika da uopće ne provode.



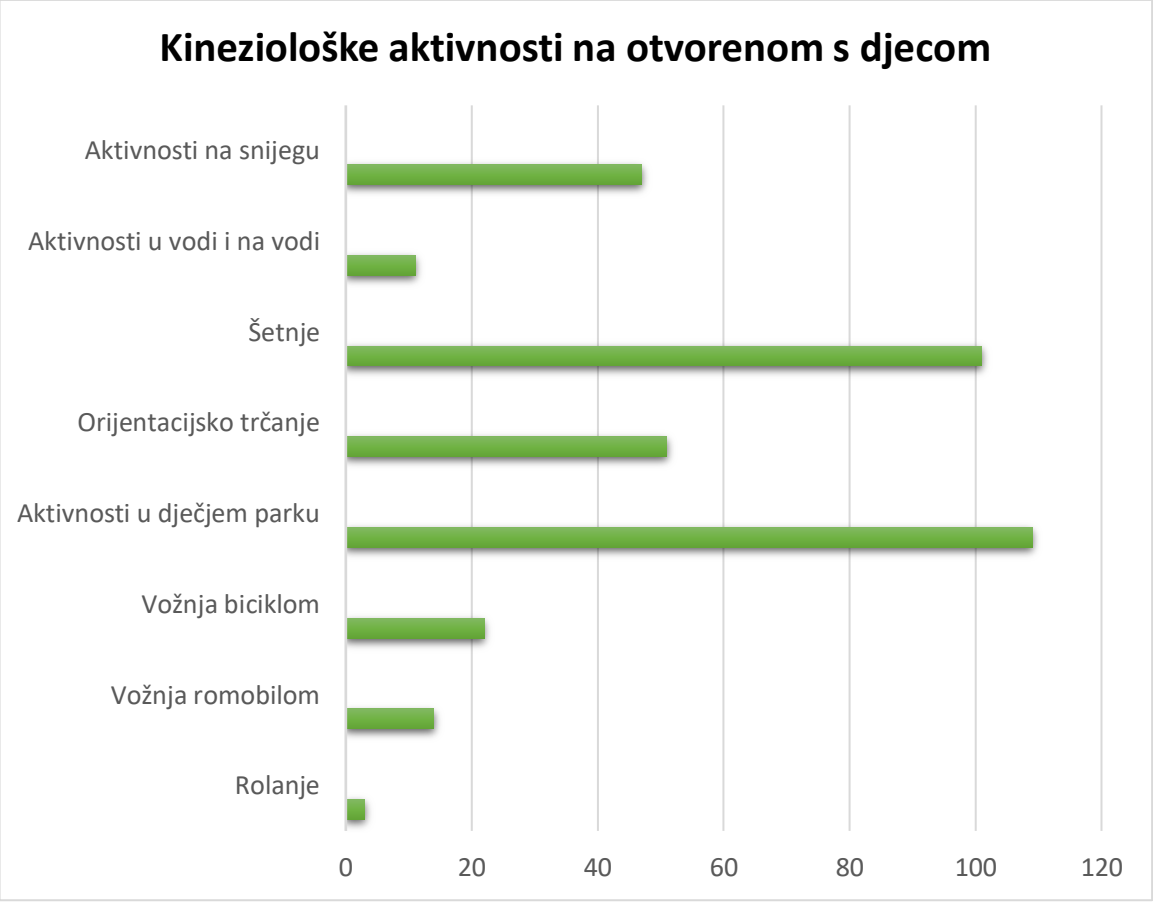
Šesto pitanje odnosilo se na to koliko često odgajatelji provode kineziološke aktivnosti na otvorenom s djecom. 22 (17%) ispitanika su odgovorila da kineziološke aktivnosti na otvorenom provode jednom tjedno, 31 (24%) ispitanik da provodi dva puta tjedno, 68 (53%) ispitanika da provode tri ili više puta tjedno te 8 (6%) ispitanika da uopće ne provode.



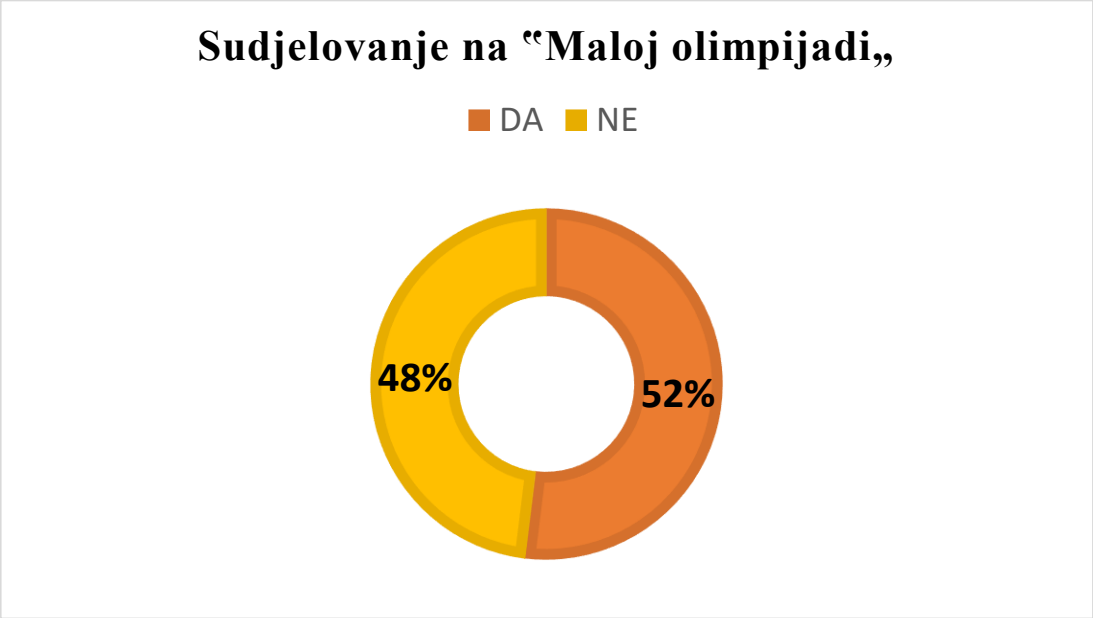
Sedmo pitanje se odnosilo na to na kojem prostoru na otvorenom odgajatelji najčešće provode kineziološke aktivnosti. 96 (74%) ispitanika je odgovorilo da najčešće koristi dječje igralište za provođenje kineziloških aktivnosti na otvorenom, 22 (17%) ispitanika su odgovorila da je za njih to terasa vrtića, 4 (3%) ispitanika su se odlučila za bazen te 7 (6%) ispitanika za livadu.



Osmo pitanje odnosilo se na to koje kineziološke aktivnosti odgajatelji provode s djecom na otvorenom. Ispitanici (odgajatelji) su mogli izabrati više aktivnosti, ovisno o tome što sve provode s djecom. 3 (2,3%) ispitanika su rekla da provode rolanje, 14 (10,9%) ispitanika je odgovorilo da djeca voze romobile, 22 (17,1%) ispitanika su odgovorila da djeca voze biciklu, 109 (84,5%) ispitanika vodi djecu u park gdje djeca na različitim spravama i mrežama bave se tjelesnim aktivnostima, 51 (39,5%) ispitanik provodi orijentacijsko trčanje s djecom, 101 (78,3%) ispitanik ide s djecom u duže i kraće šetnje u kojima se mogu kombinirati različite vježbe, 11 (8,5%) ispitanika provodi aktivnosti na vodi i u vodi, 47 (36,4%) ispitanika provodi različite tjelesne aktivnosti na snijegu.



Deveto pitanje odnosilo se na to jesu li ispitanici (odgajatelji) ikada sudjelovali s djecom u organiziranim natjecanjima u prirodi, tzv. "Mala olimpijada„. 67 (52%) ispitanika je odgovorilo da je sudjelovalo na natjecanju u prirodi zajedno s djecom, dok 62 (48%) ispitanika su odgovorila da nisu još sudjelovala na natjecanju.



Deseto pitanje je bilo jesu li ikada odgajatelji išli s djecom na zimovanje/ljetovanje. 36 (27,9%) ispitanika je odgovorilo da je išlo na zimovanje/ljetovanje, a 93 (72,1%) ispitanika su odgovorila da nisu išla na zimovanje/ljetovanje.

Jedanaesto pitanje su ispitanici odgovarali ako su na prethodno odgovorili potvrdno, koje kineziološke aktivnosti su provodili s djecom na zimovanju/ljetovanju. 5 (10,9%) ispitanika je odabralo klizanje kao potvrdan odgovor za njih, 12 (26,1%) ispitanika je reklo da skijaju s djecom, 22 (47,8%) ispitanika su navela grudanje, 25 (54,3%) ispitanika igre na snijegu, 19 (41,3%) ispitanika je navelo sanjkanje, 20 (43,5%) ispitanika igre na vodi u i vodi, 3 (6,5%) ispitanika sportsku (ritmičku) gimnastiku, 8 (17,4%) ispitanika obuku neplivača, 10 (21,7%) ispitanika ništa od navedenog.

Promatrajući rezultate dobivene analiziranjem odgovora ispitanika (odgajatelja) možemo vidjeti da većina odgajatelja smatra bitnim za zdravlje pojedinca bavljenje tjelesnim aktivnostima.

Grbeša (2016) u svom istraživanju također navodi kako odgajatelji i roditelji djece koja pohađaju vrtić smatraju tjelesnu aktivnost bitnom stavkom u životu svakog pojedinca. Osim toga, navodi također dostupnost programa zimovanja/ljetovanja u vrtiću te škole plivanja.

Bokulić (2017) također navodi kako su ispitanici prepoznali važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Tomac i suradnici (2015) su svojim istraživanjem dokazali da se djeca u prosjeku dnevno kreću u skladu s nekim prijašnjim istraživanjima tjelesne aktivnosti djece vrtićke dobi. To možemo potkrijepiti gore prikazanim rezultatima koji govore o dostupnosti različitih kineziloških aktivnosti na otvorenom prostoru u vrtiću. Djeci vrtićke dobi su omogućene različite tjelesne aktivnosti koje uključuju boravak na zraku i u prirodi.

Hnautik i suradnici (2013) su potvrdili važnost utjecaja iz okoline na bavljenje tjelesnim aktivnostima. U vrtiću odgajatelji organiziraju okolinu na način da potiču tjelesni razvoj djece kombiniranjem tjelesnog vježbanja na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Omogućiti djeci kineziološke sadržaje u skladu s njihovom dobi te kvalitetno provoditi tjelesne aktivnosti na otvorenom uz različite rekvizite i na različite načine.

10. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost utječe na razvoj djece te je bitno da od najranije dobi budemo poticajna okolina koja će svojim primjerom ukazivati na važnost bavljenja svojim tijelom i zdravljem. Sve veći broj djece i mladih, slobodno vrijeme provodi u zatvorenom prostoru fizički neaktivno. Zato je pozitivno vidjeti da odgajatelji provode različite kineziološke aktivnosti na otvorenom s djecom vrtićke dobi.

Glavni cilj istraživanja je bio uz pomoć ankete vidjeti koliko često i koju vrstu aktivnosti na otvorenom odgajatelji najčešće provode, a isto tako i koje aktivnosti su dostupne djeci u vrtiću te smatraju li bitnim za zdravlje djece bavljenje tjelesnom aktivnošću.

Na temelju provodene ankete možemo zaključiti:

- 97% odgajatelja se slaže ili u potpunosti slaže da je bavljenje tjelesnim aktivnostima važno za zdravlje djece

- 83% odgajatelja je upoznato ili u potpunosti upoznato s planiranjem, programiranjem i provođenjem tjelesnog vježbanja u vrtiću

- 16% odgajatelja provodi jednom tjedno, 31% odgajatelja provodi dva puta tjedno, 48% odgajatelja provodi tri ili više puta tjedno te 5% ispitanika uopće ne provodi kineziološke aktivnosti s djecom

- 17% odgajatelja kineziološke aktivnosti na otvorenom provodi jednom tjedno, 24% dva puta tjedno, 53% tri ili više puta tjedno te 6% uopće ne provodi

- 74% odgajatelja najčešće koristi dječje igralište za provođenje kineziloških aktivnosti na otvorenom, 17% terasu vrtića, 3% bazen te 6% livadu

- 2,3% odgajatelja provodi rolanje, 10,9% je odgovorilo da djeca voze romobile u vrtiću, 17,1% da djeca voze bicikl, 84,5% vodi djecu u park gdje djeca na različitim spravama i mrežama bave se tjelesnim aktivnostima, 39,5% orijentacijsko trčanje s djecom, 78,3% odlazak s djecom u duže i kraće šetnje

u kojima se mogu kombinirati različite vježbe, 8,5% aktivnosti na vodi i u vodi, 36,4% provodi različite tjelesne aktivnosti na snijegu.

- 52% odgajatelja je odgovorilo da je sudjelovalo na natjecanju u prirodi zajedno s djecom

- 27,9% odgajatelja je odgovorilo da je išlo na zimovanje/ljetovanje

- 10,9% odgajatelja je klizalo s djecom na zimovanju, 26,1% ih je skijalo s djecom, 47,8% ih je navelo grudanje, 54,3% igre na snijegu, 41,3% sanjkanje, 43,5% igre na vodi u i vodi, 6,5% sportsku (ritmičku) gimnastiku, 17,4% obuku neplivača, 21,7% ništa od navedenog.

Tjelesna aktivnost, bila ona na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, treba biti dostupna djeci od najranije dobi. Bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe na zdravlje pojedinca te također omogućava bolje funkcioniranje na dnevnoj bazi. Mi kao odgajatelji trebamo biti uzor djeci te im omogućiti dovoljno fizičke aktivnosti što će rezultirati i boljom koncentracijom djece prilikom likovnih, dramskih ili nekih drugih aktivnosti. Ukoliko djecu svakodnevno izlažemo fizičkoj aktivnosti, velika je vjerojatnost da će kasnije htjeti se baviti neki sportom ili pohađati satove plesa, gimnastike i sl. Ono što radimo od malih nogu, postat će uobičajena praksa u budućnosti.

11. LITERATURA

1. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M. (1994). *Psihologija odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Školska knjiga
2. Babić, V. (2010). *Atletika hodanja i trčanja*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Benčić, A. (2016). *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi* (Završni rad). Preuzeto s https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:155032
4. Bilić, S. (2018). *Vrste tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi* (Završni rad). Preuzeto s https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:259860
5. Bokulić, I. (2017). *Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi* (Završni rad).
   Preuzeto s https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg:339/preview
6. Dolić, M., Lovrić-Maras, V. (2002). *Tjelesne aktivnosti u prirodi.* Rijeka: Medicinska škola (Graftrade).
7. Findak, V. & Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravtsvena kultura u predškolskom odgoju*. Priručnik za odgojitelje. Zagreb: EDIP d.o.o.
8. Findak, V. & Šnajder, V. (1986). *Tjelesne aktivnosti djece i učenika na zimovanju*. Priručnik za odgajatelje, nastavnike razredne nastave, nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školske novine
9. Grbeša, M. (2016). *Provođenje kineziološkiх aktivnosti u vrtiću* (Završni rad). Preuzeto s https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:183287
10. Hnatiuk, J., Salmon, J., Campbell, K.J., Ridgers, N.D., Hesketh, K.D. (2013). Early childhood predictors of toddlers' physical activity: longitudinal findings from the Melbourne InFANT Program. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 10:123 Preuzeto s https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-123
11. Juras, V. (1979). *Sportske aktivnosti u ljetovalištima*. Zagreb: Savez društva "Naša djeca,,
12. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine.* Split: Savez školskih športskih društava grada Splita

13. Lovretić, V., Benjak, T. i Vuletić, G. (2013). Subjective wellbeing of cyclists and physically inactive subjects. *Kinesiology, 45* (1), 101-106. Preuzeto s https://hrcak.srce.hr/104588
14. Mraković, M., Findak, V., Metikoš, D., Neljak, B. (1993). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Hrvatsko pedagoško književni zbor, Zagreb
15. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb. Kineziološki fakultet
16. Pejčić, A., Trajkovski, B. (2006). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet
17. Schepers, W. i van Liempd, I. (2010). Avantura u prirodi. *Djeca u Europi, 2* (4), 2-3. Preuzeto s https://hrcak.srce.hr/123511
18. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije.* Split: Fakultet prirodno – matematičkih znanosti i kineziologije.
19. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševec: Ostvarenje
20. Starc, B., Čudina – Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
21. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina, 45* (3-4), 97-104. Preuzeto s https://hrcak.srce.hr/152224
22. Valerie, F. Gladwell, Daniel K. Brown, Wood, C., R. Sandercock, G., L. Barton, J. (2013). *The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. Extreme physiology and medicine,* 2:3, doi:10.1186/2046-7648-2-3
23. Vasta, R. (1998). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Slika 1. Višenamjenska sprava u dječjem parku (preuzeto 16.4.2019. sa https://rtl-static.cdn.sysbee.net/repository/images/9/4/0/e/940e1af88e4ca0774b2a12606bdc6139.jpg)

Slike 2. i 3. Različite mreže za penjanje i silaženje (preuzeto 16.4.2019. sa http://www.fanikaturist.hr/photo_gallery/gallery3/var/albums/Punat/dje%C4%8Dji%

20park%20punat%20%281%29.JPG?m=1322334895,http://www.regoc.hr/web/wp-content/uploads/2017/06/DSC_0057-800.jpg)

Slika 4. Tjelesne aktivnosti na snijegu (preuzeto 19.4.2019. sa http://www.mnovine.hr/wp-content/uploads/2018/02/vrtic-pcelice-snijeg.jpg)

Slike 5. i 6. Skijanje i klizanje (preuzeto 17.4.2019. sa https://www.rtc-krvavec.si/hr/imagelib/12-land/krvavec/aktivnosti-zima/sola-smucanja/jecom_008-4x3.jpeg, https://i2.wp.com/regionalni.com/wp-content/uploads/2017/12/skola-klizanja-11012017-02-photo-mjurinec-copyrigh_5876598448459.jpg?fit=650%2C499&ssl=1)

Slika 7. Plivanje (preuzeto 14.4.2019. sa https://www.rtc-krvavec.si/hr/imagelib/12-land/krvavec/aktivnosti-zima/sola-smucanja/jecom_008-4x3.jpeg)

Slika 8. Igra djece na plaži (preuzeto 13.4.2019. sa https://miss7mama.24sata.hr/media/img/5d/07/a666bab573bb30cadcf6.jpeg)

Slika 9. "Mala olimpijada„ (preuzeto 13.4.2019. sa https://www.sibenik.in/upload/galerije/2017/05/2017-05-11/5893/tndscn5724.JPG)

Slika 10. Orijentacijsko trčanje (preuzeto 12.4.2019. sa http://www.vihor.hr/images/djeca302.jpg)

Slika 11. Rolanje (preuzeto 12.4.2019. sa http://dv-svetog-vinka.hr/wp-content/uploads/5-27-900x506.jpg)

Slika 12. Vožnja biciklom (preuzeto 12.4.2019. sa http://www.djecjivrticvukovar1.hr/web/images/2016/bicikli1.jpg)

Slika 13. Vožnja romobilom (preuzeto 14.4.2019. sa https://trend.com.hr/wp-content/uploads/2017/09/djeca2109.jpg)

Životopis

[redacted]

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Ana Vidošević, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, izjavljujem, s potpunom moralnom odgovornošću, da sam samostalno napisala ovaj diplomski rad, te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta drugih radova, koji nisu označeni kao citat s napisanim izvorom odakle su preneseni. Rad sam izradila uz pomoć mentorice doc. dr. sc. Marijane Hraski.