

# Tip sata učenja novih motoričkih gibanja u predškolskoj dobi

---

Fridrih, Iva

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:801786>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-22**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Iva Fridrih**

**TIP SATA UČENJA NOVIH MOTORIČKIH GIBANJA U  
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Završni rad**

**Petrinja, studeni, 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Iva Fridrih**

**TIP SATA UČENJA NOVIH MOTORIČKIH GIBANJA U  
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Završni rad**

**Mentor rada:  
doc. dr. sc. Marija Lorger**

**Petrinja, studeni, 2021.**

## SADRŽAJ

1. Uvod .....	1
2. Dosadašnja istraživanja.....	2
3. Motoričko učenje u predškolskoj dobi .....	4
4. Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi.....	5
5. Sat Tjelesne i zdravstvene kulture .....	7
5.1. Trajanje sata Tjelesne i zdravstvene kulture .....	7
6. Struktura sata Tjelesne i zdravstvene kulture.....	8
6.1. Uvodni dio sata.....	8
6.2. Pripremni dio sata.....	8
6.3. Glavni dio sata.....	9
6.3.1. Glavni „A“ dio sata.....	10
6.3.2. Glavni „B“ dio sata.....	10
6.4. Završni dio sata.....	10
7. Tipovi satova Tjelesne i zdravstvene kulture .....	11
7.1. Tipovi satova prema cilju i zadaćama nastavnog procesa .....	11
7.2. Tipovi satova prema sadržajima koji se koriste u „A“ dijelu glavnog dijela sata .....	13
7.3. Tipovi satova prema mjestu izvođenja .....	13
7.4. Tipovi satova prema karakteru organizacijskih oblika rada .....	13
8. Priprema odgojitelja za sat Tjelesne i zdravstvene kulture .....	14
9. Tip sata učenja novih motoričkih gibanja .....	16
10. Primjer sata učenja novog motoričkog gibanja .....	18
11. Zaključak.....	21
12. Literatura.....	22
PRILOZI.....	24

## SAŽETAK

Tip sata učenja novih motoričkih gibanja u predškolskoj dobi

Završni rad, *Tip sata učenja novih motoričkih gibanja u predškolskoj dobi*, temelji se na analizi stručne literature koja obuhvaća istraživanja o satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi, motoričkog učenja u predškolskoj dobi i tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Tjelesno vježbanje koje se odvija na satovima tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi je značajno za rast i razvoj djece stoga se stavlja naglasak na redovito tjelesno vježbanje djece te uvođenje navike za isto od najranije dobi. Motorička gibanja su važna kako bi dijete razvilo svoje vještine i sposobnosti te utječu na djetetovo ponašanje u različitim situacijama. Sat učenja novoga motoričkoga gibanja odvija se u šest etapa od kojih je svaka etapa jednako važna za usvajanje motoričkoga gibanja u predškolskoj dobi. U ovom radu naglasak je na približavanju i pojašnjenju sadržaja vježbanja na tipu sata učenja novih motoričkih gibanja tijekom organiziranog vježbanja u vrtiću. Također je naglašena i važnost sata tjelesne i zdravstvene kulture kao temeljnog organizacijskog oblika rada.

**KLJUČNE RIJEČI:** kineziološka metodika, motoričko učenje, sat tjelesne i zdravstvene kulture

## **ABSTRACT**

Type of lesson of learning new motor movements in preschool age

Undergraduate thesis, *Type of lesson of learning new motor movements in preschool age*, is based on the analysis of professional literature which includes research on the lesson of physical education in preschool age, motor learning in preschool age and physical exercise of preschool children. Physical exercise that takes place in physical education classes in an educational institution is important for the growth and development of children, so the emphasis is on regular physical exercise of children and the introduction of the habit for the same from an early age. Motor movements are important for a child to develop their skills and abilities and influence the child's behavior in different situations. The lesson of learning new motor movement takes place in six stages, each stage of which is equally important for the adoption of motor movement in preschool age. In this paper, the emphasis is on approaching and explaining the content of exercises on the type of lesson of learning new motor movements during organized exercises in preschool. The importance of physical education classes as a fundamental organizational form of work was also emphasized.

**KEY WORDS:** kinesiological methodology, motor learning, physical education class

## 1. Uvod

Djeca današnje generacije sve više vremena provode u odgojno-obrazovnim ustanovama stoga im se mora omogućiti zadovoljenje potrebe za kretanjem. Roditelji žive užurbanim načinom života te ponekad zaborave, ne da im se ili ni nemaju vremena omogućiti djetetu dovoljno tjelesne aktivnosti. Nedovoljno tjelesne aktivnosti, užurban život i ostali problemi današnjice dovode do sve veće pretilosti djece predškolske dobi što postaje problem za dječje zdravlje. Odgojno-obrazovna ustanova, odgojitelji i ostali suradnici ustanove predstavljaju bitnu ulogu u djetetovu životu za njegov uspješan rast i razvoj, veselo i zdravo djetinjstvo. Dio kurikuluma ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja je i sat tjelesne i zdravstvene kulture jer je važan element koji pozitivno utječe na djecu i njihovo zdravlje. Sat tjelesne i zdravstvene kulture je temeljni organizacijski oblik rada koji kroz stručno vođen proces vježbanja omogućuje djeci zadovoljenje njihove potrebe za kretanjem, vježbanjem, igranjem, potiče vanjski i unutarnji razvoj djeteta te su djeca nakon njega sretna i ispunjena. Vježbanje je potrebno poticati od najranije dobi kako bi djeca usavršila naviku i rutinu, stoga i roditelji i odgojitelji trebaju zajedničkim snagama omogućiti djeci ispunjenje njihovih potreba te brinuti o njihovu zdravlju. Odgojitelji moraju biti educirani kako bi mogli kvalitetno i uspješno učiti djecu novim motoričkim gibanjima i ostalim sadržajima na satovima.

## 2. Dosadašnja istraživanja

Postoje brojna raznovrsna istraživanja o satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi. No, postoji vrlo mali broj istraživanja motoričkih sposobnosti i motoričkih testova za predškolsku dob naspram istraživanja školske dobi. Razlog zbog kojeg postoji malo istraživanja jesu teškoće koje se javljaju prilikom mjerenja i ispitivanja djece predškolske dobi. Interes za tjelesnim vježbanjem djece predškolske dobi, zadnjih godina, postaje sve veći, stoga je i istraživanja o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u predškolskoj dobi sve više (Trajkovski Višić, Berlot, Kinkela, 2007).

Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007) istraživali su utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolske djece. U istraživanju je sudjelovalo 61 djevojčica i 75 dječaka u dobi od četiri do šest godina te je korišteno šest motoričkih testova kojima se testiraju eksplozivna snaga, repetitivna snaga, gibljivost, koordinacija, agilnost i ravnoteža. Istraživanjem su se utvrđivale deskriptivne karakteristike rezultata primijenjenih testova te promjene između inicijalnog i završnog mjerenja motoričkih sposobnosti djevojčica i dječaka. Rezultati istraživanja su pokazali poboljšanje motoričkih sposobnosti djece, najznačajnija razlika uočena je u testu procjene repetitivne snage, a najniža u testu gibljivosti. Također, zaključuju kako dječaci imaju bolje rezultate testova eksplozivne snage i koordinacije, a djevojčice u testiranju repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže.

Hraste, Granić i Jelaska (2016) istraživali su utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. Ispitanici su bili 58 dječaka i djevojčica u dobi od šest godina podijeljeni u dva subuzorka: skupina nesportaša i skupina sportaša. Mjerenje se provelo na početku obrazovnog perioda i nakon šest mjeseci. U istraživanju je korišteno šest motoričkih testova i dvije morfološke mjere. Rezultati pokazuju kako postoji statistički značajan transformacijski učinak svih aktivnosti djece predškolske dobi na eksplozivnu i repetitivnu snagu. Također, rezultati pokazuju da ne postoje značajne razlike među djecom s obzirom na umjerenost i provedbu sportske aktivnosti u svim motoričkim sposobnostima.

Blažević (2021) je provela istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece rane i predškolske dobi te njihovih roditelja. U istraživanju je sudjelovalo 197 ispitanika, odnosno roditelja djece rane i predškolske dobi koji su odgovarali na pitanja o tjelesnoj aktivnosti svoje djece i njih samih u slobodno vrijeme. Sudjelovalo je 94 djevojčice i 97 dječaka u dobi od prve do sedme godine života. Rezultati istraživanja ukazuju na to da 79% djece svoje slobodno vrijeme provodi u



aktivnoj igri, 9% djece u statičnoj igri, 6% djece bavi se nekim sportom, a samo 2% djece vrijeme provodi uz multimediju. Također, većina roditelja je tjelesno aktivna u slobodno vrijeme i gotovo svi potiču djecu na tjelesnu aktivnost.

Pranjić (2017) je provela istraživanje o provođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću za svoj diplomski rad. Ispitanici su bile odgojiteljice, a upitnik ih je ispunilo 56. Iz istraživanja zaključuje kako većina odgojiteljica provodi jedan do dva sata tjedno sat tjelesne i zdravstvene kulture te da je jedan od razloga zašto je to tako jer se u vrtiće sve više dovode sportske skupine koje one smatraju zamjenom za sat TiZK-e, što zapravo nije isto. Također, velik broj odgojiteljica smatra se kompetentnima za izvođenje sata TiZK-e, ali smatraju da imaju nedostatak prostorno-materijalnih uvjeta rada. Većina odgojiteljica ne provodi dovoljan broj sati iako su svjesne da je to vrlo bitno za dijete. Pranjić (2017) zaključuje kako je možda problem nedostatak adekvatnog prostora za vježbanje, no svakako bi odgojitelji trebali naći načine i improvizirati prostor za sat TiZK-e kako bi djeca zadovoljila potrebu za kretanjem.

Jakšić, Štefčić, Einspiegel Bošnjak i Hraski (2019) proveli su istraživanje o povezanosti tjelesne aktivnosti i stanja uhranjenosti kod djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno u jednoj predškolskoj ustanovi na području Zagreba te je sudjelovalo 57 djece predškolske dobi, od toga 35 dječaka i 22 djevojčice. Djeca su bila u dobi od četiri do šest godina. Roditelji su popunjavali anketni upitnik o tjelesnim aktivnostima djeteta, a za potrebe utvrđivanja stanja uhranjenosti djeci su izmjerene antropometrijske karakteristike. Iz istraživanja zaključuju da neovisno koliko se djeca bave tjelesnom aktivnošću, ukoliko provode više vremena ispred računala, to je njihova tjelesna masa i indeks tjelesne mase veći.

### **3. Motoričko učenje u predškolskoj dobi**

Prema Lorger (2014) je, za pravilan rast i razvoj djeteta u ranoj dječjoj dobi, vrlo bitno usvajanje novih motoričkih znanja. Motorička gibanja omogućuju napredovanje djetetovih vještina i sposobnosti. Motoričke vještine utječu na ponašanje djeteta u različitim situacijama te su bitne kako bi dijete moglo svladati i usvojiti složenija motorička gibanja. Kako bi se stekle motoričke vještine, potreban je proces motoričkog učenja koji se odvija i na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

Horga (1993) prema Lorger (2014) navodi kako je motoričko učenje proces u kojemu se formiraju motoričke vještine koje omogućuju djetetu skladno izvođenje motoričkih zadataka. Motoričko učenje djece predškolske dobi uglavnom je povezano s igrom jer se djeca u takve aktivnosti uključuju radi zabave.

Findak (1995) prema Lorger (2014) ističe kako u radu s djecom predškolske dobi, tako i u procesu motoričkog učenja sve mora biti prilagođeno karakteristikama njihova rasta i razvoja te osobina i sposobnosti. Temelj motoričkog učenja su motorički programi koji omogućuju razvoj motoričkih sposobnosti i imaju praktičnu primjenu za dijete. Odgojitelj koji u odgojno-obrazovnim ustanovama podučava dijete motoričkim vještinama mora posjedovati teorijsko i metodičko znanje o motoričkim zadacima, poznavati razvojne faze djece predškolske dobi te metode i principe metodičkog učenja (Findak, 1995, prema Lorger, 2014). Lorger (2014) ističe kako je vrlo bitno da odgojitelj dobro komunicira, jasno objašnjava zadatke, motivira, potiče djecu na vježbanje te bude strpljiv kako bi se proces motoričkog učenja kvalitetno realizirao. Proces motoričkog učenja traje i do nekoliko godina te je potreban velik broj ponavljanja kako bi se ovladalo motoričkom vještinom.

Usvajanje novih vještina i sposobnosti omogućuje djetetu kvalitetniju komunikaciju s okolinom pa motoričko učenje za djecu predškolske dobi predstavlja vrlo važnu ulogu. Vještine i naučene motoričke sposobnosti omogućuju djeci uživanje u igri i pružaju priliku za novo motoričko učenje različitih kinezioloških sadržaja na satu tjelesne i zdravstvene kulture (Lorger, 2014).

#### **4. Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi**

Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi ima važnu ulogu u rastu i razvoju djeteta te unapređuje njegova tjelesna, motorička i funkcionalna obilježja što je ujedno i cilj tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Planovi i programi tjelesne i zdravstvene kulture sadrže programske zadaće. Neke od njih su za djecu predškolske dobi usmjerene na razvoj koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže i preciznosti, poticanje djece na usvajanje motoričkog znanja i vještina, mjere opreza za očuvanje zdravlja i pridržavanje istih, razvoj spoznajnih sposobnosti, pozitivno djelovanje na emocionalni razvoj i ostalo. Programske zadaće omogućuju izradu kvalitetnih i smislenih programskih sadržaja odnosno, za djecu predškolske dobi, tjelovježbenih tema jer se s njima provodi tjelesno vježbanje (Neljak, 2013).

Kako bi tjelesno vježbanje djece predškolske dobi bilo efikasno, djeci je potrebno osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri. Findak (1995) navodi da su tjelesne vježbe svi pokreti i kretanja u svrhu svojega razvoja, razvoj osobina i sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja i dostignuća i najvažnije za očuvanje i unapređivanje svojega zdravlja.

Struktura tjelesne vježbe je složen proces koji se sastoji od triju skupina strukturnih elemenata: mehanički elementi, energetske elementi i elementi ritma. Prema mehaničkim elementima se svaka vježba može analizirati u odnosu prema prostoru i u odnosu prema vremenu. U prostorne elemente tjelesne vježbe ubrajaju se početni položaj, pravac pokreta ili kretanja i opseg pokreta ili kretanja. U vremenske elemente tjelesne vježbe ubrajaju se brzina, istodobnost i uzastopnost kretanja, a u energetske elemente tjelesne vježbe pripadaju intenzitet, trajanje i karakter kretanja. Zadnja skupina strukturnih elemenata su elementi ritma koji ujedinjuju mehaničke i energetske elemente u jednu cjelinu (Findak, 1995).

Prskalo (2004) navodi kako se u brojnim istraživanjima zaključuje da je primjereno tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja. U suvremenim društvenim uvjetima i uvjetima okoline tjelesno vježbanje postaje posebno bitno kako bi se održalo zdravlje, posebno djece i mladih čije se slobodno vrijeme sve više koristi za aktivnosti bez gotovo nikakvog mišićnog napora.

Prema Neljaku (2009) postoje tri vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi prema kriterijima organizacijske i provedbene složenosti. Prve su jednostavne vrste tjelesnog vježbanja, a to su spontano vježbanje, tematsko vježbanje i jutarnje vježbanje. Spontano

vježbanje su sve neplanirane tjelovježbene aktivnosti koje djeca provode bez organizacije i uključivanja voditelja. Tematsko vježbanje je jedna organizirana tjelovježbena aktivnost koju voditelj provodi s djecom. Prema Findak (1995) jutarnje vježbanje se treba provoditi svakodnevno te je to kratkotrajna tjelesna aktivnost koja se provodi kako bi se dijete pripremio za druge aktivnosti toga dana. Zatim postoje složene vrste u koje spadaju „sat“ igre i pokretne igre te složenije vrste tjelesnog vježbanja, a to su sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat sportskog/tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim igraonicama ili u sportskim klubovima na temu određenog sporta. „Sat“ igre podrazumijeva dvije do četiri kratke tematske igre ili nekoliko kratkih elementarnih igara te je to organizirana vrsta tjelesnog vježbanja. Pokretne igre su igre u kojima voditelj pripovijeda uz tjelesno vježbanje te se djeca tako uživljavaju u sadržaj priče imitiranjem stvarnih ili izmišljenih bića. Sat tjelesne i zdravstvene kulture je složenija vrsta tjelesnog vježbanja koja se provodi tijekom redovitog i integriranog programa u dječjem vrtiću. Zadnja vrsta tjelesnog vježbanja je sat sportskog/tjelesnog vježbanja koji utječe na socijalizaciju djece jer se upoznaju sa širim krugom druge djece. Sat sportskog vježbanja, za razliku od sata tjelesne i zdravstvene kulture, ima sadržaje samo jednog pojedinog programa (npr. tenis, gimnastika, plivanje, nogomet itd.) (Neljak, 2009). Findak (1995) navodi i ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi poput izleta, šetnji, ljetovanja, zimovanja i priredbi.

Odgojitelji pripremaju sat tjelesne i zdravstvene kulture za predškolsku djecu. Zadatak im je programske sadržaje iz plana i programa rada sadržajno, funkcionalno i metodički povezati s ostalim dijelovima sata (Neljak, 2013). Odnosno, odgojitelji moraju pripremiti smisleni, kvalitetni i povezani sat koji će djeci omogućiti zadovoljenje potrebe za kretanjem te ostalih potreba i interesa u predškolskoj dobi (Findak, 1995).

## **5. Sat Tjelesne i zdravstvene kulture**

Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status. Na satu se izvode raznovrsni sadržaji koji moraju biti organizirani i provedeni tako da djeci predstavljaju igru. Satovi tjelesne i zdravstvene kulture bi trebali biti prepuni podražaja i mogućnosti psihičkog i fizičkog rasterećenja, što se omogućuje kroz psihološko i fiziološko opterećenje na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Mogu se provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru, s rekvizitima ili bez njih, s brojnim različitim sadržajima, igrama i aktivnostima što dovodi do zaključka da sat tjelesne i zdravstvene kulture ima posebnu strukturu i trajanje (Findak, 1995).

### ***5.1. Trajanje sata Tjelesne i zdravstvene kulture***

Satovi tjelesne i zdravstvene kulture imaju različito trajanje ovisno o dobi za koju su namijenjeni, no struktura im je zajednička. Sat Tjelesne i zdravstvene kulture tvore četiri međusobno povezana dijela koja se nazivaju uvodni, pripremni, glavni dio sata (koji se dijeli na glavni „A“ i glavni „B“ dio sata) i završni dio sata. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi provodi se u rasponu od 25 do 35 minuta što je određeno antropološkim obilježjima djece. Trajanje sata u mlađoj dobnoj skupini iznosi 25 minuta, u srednjoj dobnoj skupini 30 minuta, dok u starijoj dobnoj skupini iznosi 35 minuta (Findak, 1995).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture započinje uvodnim dijelom sata koji traje od 2 do 4 minute. Zatim slijedi pripremni dio sata u trajanju od 5 do 9 minuta. Sljedeći je glavni dio sata koji se provodi od 14 do 22 minute i sastoji od 2 dijela od kojih A dio sata traje nešto duže od drugog B dijela sata. Završni dio sata je na kraju sata tjelesne i zdravstvene kulture i traje od 2 do 4 minute. Svaki dio sata ima svoje sadržaje, zadaće i organizaciju od kojih svi dijelovi trebaju činiti jednu cjelinu (Findak, 1995).

## **6. Struktura sata Tjelesne i zdravstvene kulture**

### ***6.1. Uvodni dio sata***

U uvodnom dijelu sata djecu je potrebno organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti za daljnji rad. Antropološki, obrazovni i odgojni zadaci se koriste kako bi dijete pravilno pripremio organizam za ostale dijelove sata, podizalo motoričko znanje i motorička dostignuća te kako bi postiglo ugodno raspoloženje na satu. Sadržaji za uvodni dio sata su jednostavni poput različitih oblika trčanja, elementarne igre ili momčadske igre. Motorička gibanja moraju biti jednostavna i razumljiva te se moraju izmjenjivati napor i odmor kako ne bi preopteretilo djecu. Uvodni dio sata započinje pozdravom te se uglavnom primjenjuje frontalni oblik rada, dok formacija djece ovisi o sadržaju aktivnosti (Findak, 1995).

### ***6.2. Pripremni dio sata***

Pripremni dio sata ima zadaću da primjenom odgovarajućih opće pripremnih vježbi pripremi organizam na povećane fiziološke napore, da se funkcije lokomotornoga, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podignu na višu razinu te da se osiguraju uvjeti za pravilno držanje tijela (Findak, 1995).

Za funkcionalnu pripremu lokomotornog sustava za napore zaslužni su antropološki zadaci u kojima se odgovarajućim vježbama treba utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, na povećanje funkcionalnih sposobnosti te na pojačan rad srca i organa za disanje. Obrazovni zadaci su zaslužni za usvajanje motoričkih informacija o novim opće pripremnim vježbama te za usavršavanje i ponavljanje prethodno savladanih opće pripremnih vježbi. Stvaranje ugodne atmosfere te razvijanje smisla za red i skladan rad u skupini ostvaruje se odgojnim zadacima (Findak, 1995).

Opće pripremne vježbe čine osnovu sadržaja pripremnog dijela sata. Temeljna podjela opće pripremnih vježbi vrši se prema funkcionalnom djelovanju i prema obuhvaćenim dijelovima tijela. Prema funkcionalnom djelovanju podijeljene su na vježbe jačanja, vježbe istezanja te vježbe labavljenja. Prema obuhvaćenim dijelovima tijela dijele se na vježbe vrata, ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa i vježbe zdjeličnog pojasa i nogu. Kompleksna vježba je vježba koja se provodi prva u opće pripremnim vježbama jer ona uključuje rad gotovo svih mišića ili određenih skupina mišića u isto vrijeme. Sukladno navedenom redosljedu vježbi

treba pripremiti tijelo za daljnje vježbanje, to znači da će odgojitelj ili odgojiteljica koja izvodi sat TZK voditi računa da se vježbe izvedu baš tim redosljedom (Findak, 1995).

Opće pripremne vježbe mogu se izvoditi sa spravama ili bez njih, na spravama, u parovima ili samostalno te se mogu izvoditi iz svih početnih položaja (stojeći, klečeći, čučajući, sjedeći, ležeći). U pripremnom dijelu sata primjenjuje se frontalni oblik rada te djeca mogu vježbati u svim formacijama (Findak, 1995).

### ***6.3. Glavni dio sata***

Glavni dio sata dolazi nakon pripremnog dijela sata. Prijelaz s pripremnog dijela sata na glavni dio sata može biti brži ukoliko odgojitelji uključe djecu u postavljanju sprava i pomagala. Uključivanje djece u postavljanju i pripremi sata je poželjno kako bi djeci prijelaz s jednog dijela sata na drugi bio zanimljiviji. Prostor za vježbanje je potrebno što bolje iskoristiti i osmisliti funkcionalan raspored prilagođen djeci. U glavnom dijelu sata su najčešći frontalni oblik rada i jednostavniji skupni oblici rada. Djeca u glavnom dijelu sata mogu biti u različitim formacijama poput vrste, kolone, polukruga i kruga. Odgojitelj je zadatak najaviti, kratko, jasno i razumljivo opisati i što bolje demonstrirati zadatke koji će se provoditi u glavnom dijelu sata. Nakon demonstracije se prelazi na izvođenje zadatka odnosno na vježbanje (Findak, 1995).

Cilj glavnoga dijela sata je da se pomoću tjelesnih vježbi ostvare postavljene zadaće te da se utječe na antropološki status djece. U glavnom dijelu sata su fiziološka i psihološka opterećenja najveća, po trajanju je najduži te utječe na cijeli organizam (Findak, 1995).

U antropološkim zadacima se primjenjuju raznovrsni sadržaji kako bi se stimulirao rast i razvoj, utjecalo na skladan odnos dijelova tijela te na pravilno držanje tijela. U antropološkim zadacima potiče se i na razvoj opće motorike s naglaskom na razvoj i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti. Također, sadržaji vježbanja utječu i na razvoj aerobnih sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava. U obrazovnim zadacima naglasak je u usvajanju i usavršavanju različitih motoričkih znanja i u poboljšanju motoričkih dostignuća. Odgojni je zadatak razvijanje pozitivnih osobina, moralnih svojstava djece te radnih navika odnosno navika za vježbanje (Findak, 1995). Glavni dio sata dijeli se na glavni „A“ i glavni „B“ dio.

### **6.3.1. Glavni „A“ dio sata**

Hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje i provlačenje, penjanje, potiskivanje i vučenje, dizanje i nošenje, igre i ples su cjeline iz kojih se biraju teme koje čine sadržaje „A“ dijela glavnog dijela sata. Dvije različite teme sadrži glavni „A“ dio sata kako bi utjecaj na organizam bio što veći. Teme se odabiru tako da jedna bude teža i jedna lakša te se mora paziti pri izboru tema kako bi bile raznovrsne i kako bi imale svestraniji utjecaj na organizam (Findak, 1995).

### **6.3.2. Glavni „B“ dio sata**

Glavni „B“ dio sata čini trećinu vremena te se u njemu primjenjuju elementarne igre, jednostavne momčadske igre, štafetne igre ili jednostavni poligon prepreka. U navedenom dijelu sata opterećenja postižu svoj vrhunac te je u njemu najizraženija dječja samostalnost, individualnost i sposobnost rješavanja različitih zadataka i situacija (Findak, 1995). Sadržaji glavnog „B“ dijela sata imaju natjecateljsko obilježje zato se tada postiže najveći intenzitet na satu (Findak, 2001).

### **6.4. Završni dio sata**

Prema Findak (1995) u završnom dijelu sata je cilj približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Antropološki je zadatak završnog dijela sata utjecati na djecu sredstvima i oblicima rada kojima će se smiriti dječji organizam odnosno primjenjivati sadržaje u kojima prevladavaju mirnije aktivnosti. Obrazovni je zadatak usvajati i usavršavati motorička znanja te znanja vezanih uz elementarne igre mirnijeg karaktera, plesove ili vježbe disanja, dok je odgojni zadatak zadržavanje potrebnog raspoloženja na satu, razvijanje zdravstveno-higijenskih navika i usvajanje radnih navika djece (Findak, 1995).

U završnom dijelu sata primjenjuju se sadržaji koji ne izazivaju velika opterećenja poput zadataka u polaganom hodanju, elementarnih igara, plesova, vježbi disanja i ostalih mirnih i smirujućih aktivnosti. U završnom dijelu sata većinom se primjenjuje frontalni oblik rada ili jednostavniji skupni oblici rada, a djeca mogu biti u formaciji polukruga, kruga, vrsta i kolona (Findak, 1995).



## **7. Tipovi satova Tjelesne i zdravstvene kulture**

Findak (2003) navodi kako prema proučavanjima tipova i tipologije nastavnih satova tjelesne i zdravstvene kulture postoji četiri tipova sata i to:

1. Tipovi satova prema cilju i zadaćama nastavnog procesa
2. Tipovi satova prema sadržajima koji se koriste u „A“ dijelu glavnog dijela sata
3. Tipovi satova prema mjestu izvođenja
4. Tipovi satova prema karakteru organizacijskih oblika rada

### ***7.1. Tipovi satova prema cilju i zadaćama nastavnog procesa***

Tipovi sata prema cilju i zadaćama nastavnog procesa dijele se na: uvodno-pripremni sat, sat učenja novih motoričkih gibanja, sat ponavljanja, sat provjeravanja, kombinirani tip sata i završni sat (Findak, 1999).

- ***Uvodno-pripremni tip sata***

Uvodno-pripremni tip sata se odnosi samo na prvi sat na početku pedagoške godine. S obzirom da se radi o djeci ovaj tip sata poželjno je održati s djecom i roditeljima zajedno. Sat se odvija s roditeljima i djecom koji se prvi put susreću sa satom tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Roditeljima i djeci je potrebno dati sve informacije, upute i instrukcije kako bi se upoznali s organizacijom sata tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Roditelje i djecu se na roditeljskom sastanku upoznaje s planom i programom, sa sadržajem i izgledom osobne opreme za tjelesno vježbanje, načinom dolaska na sat, mjestom za presvlačenje, kućnim redom objekta i drugo (Findak, 1999).

- ***Sat učenja novih motoričkih gibanja***

Sat učenja novih motoričkih gibanja se ne provodi kao samostalan tip sata jer se učenje novog motoričkog gibanja provodi samo na jednom radnom mjestu, dok se na ostalim radnim mjestima ponavljaju već naučena motorička gibanja. Takav sat se, bez obzira na ponavljanje nekih svladanih motoričkih gibanja, naziva sat učenja novoga motoričkog gibanja jer je na navedenom tipu sata učenje novoga gradiva primarno, a ponavljanje sekundarno (Findak, 1999).

- ***Tip sata ponavljanja***

Tip sata ponavljanja održava se u određenim vremenskim razmacima kako bi djeca ponavljala i usavršavala naučeno. Satovi ponavljanja se provode kako bi se zaključila određena nastavna tema ili jedinica, te kako bi se usavršila motorička gibanja koja su potrebna za nova ili složenija gibanja. Satovi ponavljanja se najčešće provode prije satova provjeravanja (Findak, 1999).

- ***Tip sata provjeravanja***

Tip sata provjeravanja se može provoditi kao samostalan sat ili u kombinaciji s ponavljanjem motoričkih gibanja koji se na tom satu provjeravaju. Provjeravanje može biti inicijalno, tranzitivno ili finalno (Findak, 1999).

- ***Kombinirani tip sata***

Na kombiniranom tipu sata se kombiniraju dvije vrste tipova sata, npr. ponavljanje svladanih motoričkih gibanja i provjeravanje ili ponavljanje prethodno svladanih i učenje novih motoričkih gibanja (Findak, 1999).

- ***Završni sat***

Završni sat je posljednji sat tjelesne i zdravstvene kulture u tekućoj pedagoškoj godini u kojemu se osvrće na sve ono što se događalo u pedagoškoj godini i upućuje se djecu na razdoblje koje dolazi. Također, preporuča se djeci što bi mogli raditi ili čime da se bave tijekom ljetnih praznika (Findak, 1999).

## ***7.2. Tipovi satova prema sadržajima koji se koriste u „A“ dijelu glavnog dijela sata***

Findak (2003) navodi tipove satova prema sadržajima koji se koriste u „A“ dijelu glavnog dijela sata, a oni se dijele na:

- a) mješoviti tip sata (sadržaji iz različitih nastavnih cjelina ili motoričkih struktura, kao npr. iz gimnastike, atletike i sl.)
- b) monotematski tip sata (sadržaji iz samo jedne nastavne cjeline, kao npr. iz športskih igara)

## ***7.3. Tipovi satova prema mjestu izvođenja***

Tipovi satova prema mjestu izvođenja dijele se na sat tjelesne i zdravstvene kulture na otvorenom prostoru (igralište, dvorište vrtića ili zelena površina), sat u zatvorenom prostoru (dvorana, adaptirani prostor ili soba skupine), sat u vodi, sat na snijegu ili ledu i na kombinirani sat (npr. u dvorani i na snijegu) (Findak, 2003).

## ***7.4. Tipovi satova prema karakteru organizacijskih oblika rada***

Prema Findak (2003) tipovi satova prema karakteru organizacijskih oblika rada dijele se na:

- a) obvezni sat tjelesne i zdravstvene kulture
- b) sat tjelesne i zdravstvene kulture po posebnom programu
- c) fakultativni sat tjelesne i zdravstvene kulture
- d) izborni sat tjelesne i zdravstvene kulture

Tipovi satova prema karakteru organizacijskih oblika rada se ne provode u predškolskoj dobi jer sat tjelesne i zdravstvene kulture nije obavezan, odnosno dijete može odustati od vježbanja kada god želi i ponovno početi vježbati. Ovi tipovi satova se koriste u školskoj dobi od prvog razreda na dalje, a ovdje su navedeni radi informacije.

## **8. Priprema odgojitelja za sat Tjelesne i zdravstvene kulture**

Priprema odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture ključna je za učinkovitost nastavnog procesa. Priprema odgojitelja za sat može biti posredna (indirektna) i neposredna (direktna). Posredno pripremanje odgojitelja za sat počinje na početku pedagoške godine, u njemu se počinje s pripremanjem ili programiranjem. Planiranje i programiranje obuhvaća jasno definiranje cilja i zadaća, izvršavanje izbora sadržaja i realizaciju postavljenih ciljeva i zadaća. Posredno pripremanje sata čini osnovni uvjet za neposredno pripremanje. Neposredno pripremanje odgojitelja za sat podrazumijeva teorijsko, metodičko i organizacijsko pripremanje. Teorijsko pripremanje za sat znači da odgojitelj svoja znanja treba obnavljati i upotpunjavati novim informacijama. Odgojitelj mora vladati nastavnom jedinicom, poznavati nastavno gradivo, sadržaje, svaku vježbu, način izvođenja pojedine vježbe ili elementa i njihov utjecaj na organizam djeteta. Metodičko pripremanje za sat ima jedan osnovan uvjet, a to je analiza prethodnog sata koja je potrebna da se utvrdi je li i kako realizirano ono što je planirano za taj sat i da se na temelju toga procjeni je li potrebno provesti korekcije na idućem satu. Zatim je potrebno definirati cilj, odnosno znati što se želi postići na satu, utvrditi zadaće (antropološke, obrazovne, odgojne), odrediti sadržaje za uvodni dio, pripremni dio, „A“ dio glavnog dijela sata, „B“ dio glavnog dijela sata i završni dio sata i za kraj, predvidjeti primjene potrebnih nastavnih sredstava, pomagala i nastavne tehnike. Metodičko pripremanje odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja složen i odgovoran proces u koji treba uložiti puno vremena i truda. Zadnja vrsta neposrednog pripremanja za sat je organizacijsko pripremanje odgojitelja za sat. O organizacijskoj pripremi za sat ovisi stvarno i maksimalno trajanje sata, ali i efektivno vrijeme vježbanja djeteta na svakom satu. Odgojitelj mora promisliti o mjestu rada (vježbovnom prostoru), pripremiti sprave i pomagala, odnosno postaviti i pospremiti vježbovni prostor uz pomoć djece, odlučiti kojom nastavnom tehnikom će se koristiti na satu i za kraj u organizacijsku pripremu ubraja se i odgojiteljevo primjereno odijevanje (Findak, 2001).

Findak (2001) navodi da osobna priprema odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture obuhvaća tjelesnu i psihičku pripremu. Tjelesno pripremanje se odnosi na „praktična“ znanja i opću tjelesnu spremu. Odgojitelj mora biti u mogućnosti sam demonstrirati sve predviđene vježbe ili znati tko će to učiniti umjesto njega (npr. netko od djece). Psihička priprema je važna za uspješno provođenje nastave. Bitno je da je odgojitelj motiviran za rad, raspoložen, spreman za komunikaciju, da sluša sugovornika i da može spremno odgovarati na pitanja.

Dnevna priprema odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture je završna faza u kojoj bi se trebala pisati priprema po modelu dnevne pripreme. Model dnevne pripreme sadrži tehničke podatke (naziv vrtića, ime i prezime odgojitelja, odgojna skupina, nadnevak, vrijeme održavanja i trajanja sata, mjesto rada i broj nastavne jedinice). Nakon toga slijedi struktura i trajanje sata u kojima se navodi točan sadržaj koji se planira provoditi u svakom pojedinom dijelu sata i previđeno trajanje sata ili pojedinih dijelova sata. Zatim slijedi navođenje primarnog cilja koji se želi ostvariti na satu. Sljedeće se navode antropološke, obrazovne i odgojne zadaće, nastavna sredstva i pomagala, metode rada, metodičko organizacijski oblici rada i tip sata. Na idućoj stranici dnevne pripreme nalazi se prostor za razradu sadržaja za uvodni, pripremni, glavni i završni dio sata te plan dvorane-igrališta i prostor za napomene. Pisanje dnevne pripreme je važan i odgovoran posao koji zahtjeva određeno vrijeme za njezino sastavljanje i pisanje (Findak, 2001).

## 9. Tip sata učenja novih motoričkih gibanja

Tip sata učenja novih motoričkih gibanja odvija se u kombinaciji s prethodno svladanim motoričkim gibanjima. Na takvom satu se istovremeno odvija učenje novog motoričkog gibanja što je primarni zadatak te ponavljanje već naučenih motoričkih gibanja što je sekundarni zadatak. Tipu sata kojega definiraju ciljevi i zadaće procesa vježbanja pripadaju sat učenja novog motoričkog gibanja i sat ponavljanja (Findak, 1999, prema Kalić, Laić, Lorger, 2016).

Prema Findak (2001) na satovima učenja novoga gradiva tijekom nastavnog procesa odvija se u šest etapa, a to su:

1. ponavljanje prethodno svladanih motoričkih gibanja kao uvod i priprema za učenje novoga motoričkog gibanja
2. najavljuvanje, opisivanje, demonstracija i objašnjenje novoga motoričkog gibanja
3. izvođenje motoričkih gibanja učenika
4. ispravljanje učenikovih pogrešaka
5. ponavljanje, uvježbavanje i individualno vježbanje
6. praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje.

U prvoj etapi se odvijaju neposredne pripreme organizma djeteta za rad koji slijedi i priprema djeteta za učenje novoga motoričkog gibanja putem uvodnog i pripremnog dijela sata. Zatim slijedi druga etapa u kojoj se glasno i kratko najavljuje novi zadatak. Najavljuvanje se provodi kako bi djeca točno znala što će na satu naučiti novo i da se upoznaju s elementarnim informacijama o novom motoričkom gibanju. Opisivanje se provodi kako bi se djecu uputilo na ono na što trebaju usredotočiti svoju pažnju za vrijeme demonstracije. Navedeno se treba obaviti na jednostavan i uvjerljiv način kako bi se djeca zainteresirala za provođenje novoga motoričkog gibanja. Demonstracija mora biti originalna, odnosno onako kako se to motoričko gibanje izvodi. Nakon demonstracije slijedi objašnjavanje koje mora biti kratko, jasno, glasno i s naglašavanjem onog dijela u motoričkom gibanju u kojem je došlo do odstupanja u osnovnoj strukturi kretanja. Treća etapa je izvođenje motoričkih gibanja djece u kojoj se očekuje da će pažnja djece u prvim pokušajima biti više koncentrirana na način izvođenja nego na cilj novoga motoričkog gibanja. Najvažnije je da se zadaci izvode što je moguće pravilnije na što će pripaziti i reagirati odgojitelj kroz pristup individualizacije. Sljedeća etapa je ispravljanje dječjih pogrešaka u kojoj se očekuje od odgojitelja da na vrijeme uoči pogreške i da ih ispravlja od samog početka. Odgojitelj u ispravljanju mora biti

sugestivan, odmjeren i poticajan kako bi ispravljanje bila i poruka, ali i poticaj za daljnji i još uspješniji rad. Nakon što su djeca savladala određeno motoričko gibanje u osnovnoj strukturi slijedi etapa ponavljanje, uvježbavanje i individualno vježbanje. Navedena etapa se provodi radi daljnjeg usavršavanja novoga motoričkoga gibanja. I za kraj se provodi zadnja etapa, a to je praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje. Navedena etapa se provodi kako bi se dobile povratne informacije o rezultatima rada i napredovanja djece u svladavanju određenoga motoričkoga gibanja (Findak, 2001).

## **10. Primjer sata učenja novog motoričkog gibanja**

Dobna skupina: srednja dobna skupina

Mjesto rada: dvorana

Teme glavnog A dijela sata:

1. Skakanje s okretom za 90 i 180 stupnjeva – nova tema
2. Gađanje kotrljajuće lopte

Cilj: Podizanje opće sposobnosti dječjeg organizma, pomoću vježbi poticati učenje i usvajanje tehnike skakanja za 90 i 180 stupnjeva - novoga motoričkoga gibanja i tehnike gađanja kotrljajuće lopte.

Zadaci:

1. Antropološki:
  - a) Antropometrijske karakteristike: Stvaranje uvjeta za pravilan rast i razvoj s naglaskom na pravilno držanje tijela.
  - b) Motoričke sposobnosti: Utjecaj na koordinaciju tijela, skočnost, ravnotežu i preciznost.
  - c) Funkcionalne sposobnosti: Poticanje rada krvožilnog i dišnog sustava.
2. Obrazovni: Usvajanje i usavršavanje novoga motoričkoga znanja i pravilnu tehniku skakanja s okretima i pogađanja pokretnog cilja.
3. Odgojni: Formirati pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, stvaranje pozitivne atmosfere te poticanje međusobne suradnje i uvažavanja, poticati higijenske navike tijekom i nakon tjelesnog vježbanja.

Sredstva i pomagala: podne ljestve za trening, čunjevi, aplikacije stopala, обручи, čunjevi s palicom, lopte

Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka

Metodičko-organizacijski oblik rada: izmjenično odjeljenjski oblik rada

Tip sata: sat učenja novih motoričkih gibanja



Djeca su podijeljena u dva odjeljenja koja istovremeno izvode različite zadatke. U prvom odjeljenju se provodi prva tema glavnog A dijela sata, a djeca su u formaciji kolone. U drugom odjeljenju provodi se druga tema glavnog A dijela sata, a djeca su u formaciji vrste.

#### 1. odjeljenje:

Djeca su poredana u kolonu, a ispred njih se nalaze postavljeni zadaci. Kada se najavi, opiše i demonstrira zadatak, djeca kreću s izvođenjem. Djeci se redom opisuju zadaci koji se nalaze ispred njih te im se nakon opisivanja demonstrira pravilno izvođenje zadataka. Poseban naglasak daje se na učenje novoga motoričkoga gibanja, odnosno na skakanje s okretom za 90 i 180 stupnjeva. Na podu se nalaze aplikacije stopala na koje djeca skaču i izvode okret za 90 i 180 stupnjeva (postavljene su aplikacije stopala koje djeci određuju izvode li okret za 90 ili 180 stupnjeva), zatim se na podu nalaze tri obruča u koja djeca moraju sunožno skočiti s okretom za 90 stupnjeva, nakon toga dolaze do dopunske vježbe u kojoj preskaču niske palice koje se nalaze između dva čunja te trče na kraj kolone. Dio u kojemu se izvodi skakanje s okretom za 90 i 180 stupnjeva se izvodi tako da djeca sunožno skaču u okret koji im prikazuju postavljene aplikacije stopala na podu. Zadatak se ponavlja dva puta, zatim djeca mijenjaju radno mjesto.

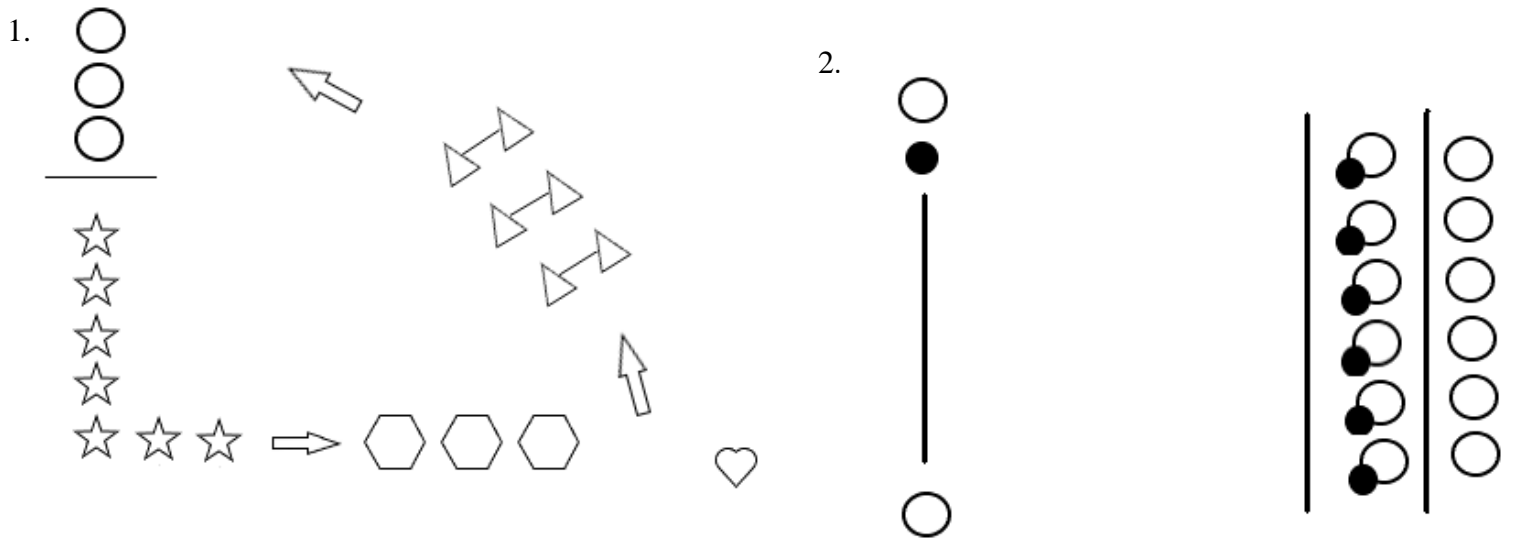
#### 2. odjeljenje:

Djeca su poredana u dvije vrste koje stoje jedna iza druge. Kada voditelj sata najavi, opiše i demonstrira zadatak, djeca kreću s izvođenjem. Svako dijete iz prve vrste ima loptu. Ispred njih se na udaljenosti do dva metra nalazi dvoje djece koja kotrljaju loptu jedno drugom. Zadatak djece je na znak pogoditi kotrljajuću loptu. Kada djeca iz prve vrste pokupe svoje lopte daju ih djeci iz druge vrste i staju iza njih. Druga vrsta ponavlja isti postupak. Obje vrste zadatak ponavljaju dva puta, zatim djeca mijenjaju radno mjesto.

### Slika 1.

1. Skakanje s okretom za 90 i 180 stupnjeva - nova tema

2. Gađanje kotrljajuće lopte



Legenda:

- djeca ○

- voditelj sata tjelesne i zdravstvene kulture ♥

- aplikacija stopala ☆

- обруч ⬡

- dva čunja s palicom ▲—▲

- lopta ●

## **11. Zaključak**

Ovim završnim radom se daje poseban naglasak na tip sata učenja novih motoričkih gibanja jer je usvajanje novih motoričkih znanja i gibanja vrlo bitno za rast i razvoj djece u predškolskoj dobi. Motoričke vještine, znanja i gibanja posebno se usvajaju na satu tjelesne i zdravstvene kulture stoga je bitno da odgojitelji provode sate tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnim ustanovama. Završnim radom, *Tip sata učenja novih motoričkih gibanja u predškolskoj dobi*, naglašava se važnost poznavanja metodičkih organizacijskih oblika rada u cilju što veće efikasnosti vježbanja djece na satima tjelesne i zdravstvene kulture.

## 12. Literatura

1. Blažević, I. (2021). Tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi. V. Babić, T. Trošt Bobić (Ur.), Zbornik radova 29. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 2021, *Pedagoške kompetencije u kineziologiji* (str. 565-570). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
2. De Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis*, 43. (3), (str. 204-209). Preuzeto s <https://repository.medri.uniri.hr/islandora/object/medri:844>
3. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V., Lorger, M., Prskalo, I. (2012). Priručnik za praćenje vježbi – Studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja – 3. godina. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Hraste, M., Granić, I., Mandić Jelaska, P. (2016). Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2016, *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva* (str. 204-208). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Jakšić, A., Štefčić, J., Einspiegel Bošnjak, M., Hraski, M. (2019). Povezanost tjelesne aktivnosti i stanja uhranjenosti djece predškolske dobi. V. Babić (Ur.), Zbornik radova 28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 2019, *Odgovor kineziologije na suvremeni način života* (str. 494-499). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
10. Kalić, K., Laić, E., Lorger, M. (2016). Primjeri sata učenja novih motoričkih gibanja i sata ponavljanja u predškolskoj dobi. U I. Jukić (Ur.), *14. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša* (str. 217-219). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

11. Lorger, M. (2014). Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U I., Prskalo, A., Jurčević – Lozančić, Z., Braičić (Ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno stručnog skupa 14. dani Mate Demarina *Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja*, Topusko (str. 169-175). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
13. Neljak, B. (2013). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Gopal
14. Pranjić, I. (2017). Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi. Zagreb: diplomski rad. Preuzeto s <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg:1076>
15. Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
16. Trajkovski Višić, B., Berlot, S., Kinkela, D. (2007). Metrijske karakteristike testova namijenjenih za procjenu snage, koordinacije i fleksibilnosti kod četverogodišnjaka. V. Findak (Ur.), Zbornik radova 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2007, *Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (str. 257-258). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

## **PRILOZI**

### **SLIKE:**

Slika 1. Skakanje s okretom za 90 i 180 stupnjeva. Gađanje kotrljajuće lopte.

### **Izjava o izvornosti završnog rada**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)