

Metodički organizacijski oblici rada u predškolskoj dobi

Drkulec, Nikolina

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:147:517762>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-27**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

NIKOLINA DRKULEC

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U
PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Petrinja, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

NIKOLINA DRKULEC

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U
PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Mentor rada:

Izv. prof. dr. sc. Marija Lorger

Petrinja, rujan, 2023.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA	2
2.1. FRONTALNI OBLIK RADA.....	3
2.2. GRUPNI OBLICI RADA	5
Rad u parovima.....	6
Rad u trojkama	8
Rad u četvorkama	10
Paralelno odjeljski oblik rada	12
Paralelan oblik rada	14
2.3. POLIGON PREPREKA.....	16
2.4. INDIVIDUALIZIRANI OBLIK RADA.....	20
3. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA PREMA DOBNIM SKUPINAMA...21	
3.1. MLAĐA PREDŠKOLSKA DOB.....	21
3.2. SREDNJA PREDŠKOLSKA DOB.....	23
3.3. STARIJA PREDŠKOLSKA DOB	26
4. ZAKLJUČAK	31
5. LITERATURA.....	32

Metodički organizacijski oblici rada u predškolskoj dobi

SAŽETAK

Pri uvođenju nekog metodički organizacijskog oblika rada u proces vježbanja s djecom određene dobi treba obratiti pozornost na somatske i motoričke karakteristike djece određene dobi. U radu s djecom u mlađoj dobnoj skupini postupno se uvode jednostavni metodički organizacijski oblik rada ovisno o stupnju njihove složenosti, a počinje se sa frontalnim oblikom rada. Osim frontalnog oblika rada, s djecom mlađe predškolske dobi mogu se koristiti i rad u parovima te poligon prepreka. U srednjoj i starijoj dobi s djecom mogu se provoditi i ostali grupni oblici rada, a to su rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelan oblik rada i paralelno odjeljenski oblik rada. Svaki metodički organizacijski oblik rada ima važnu ulogu u razvoju motoričkih sposobnosti i vještina djeteta vrtićke dobi. Dok se kroz frontalni oblik rada kod djece potiče lakše snalaženje u prostoru, u grupnim oblicima rada kod djece se razvija međusobna suradnja, uvažavanje i pomaganje. Osim gore navedenih oblika rada, u vrtiću se primjenjuju poligon prepreka i individualizirani oblik rada. Poligon prepreka koristi se u radu s djecom u svim dobnim skupinama, dok je individualizirani oblik rada teško provediv zbog većeg broja djece u skupinama, ali ga treba primjenjivati sukladno organizacijskim mogućnostima.

Ključne riječi: motoričke karakteristike djece, motoričke sposobnosti, vrtić, vrtićka dob djece.

Methodical organizational forms of work in preschool age

SUMMARY

When introducing a methodical organizational form of work into the process of exercising with children of a specific age, attention should be paid to the somatic and motor characteristics of children of that age. When working with children in a younger age group, simple methodical organizational forms of work are gradually introduced, depending on their level of complexity, starting with the frontal form of work. In addition to the frontal form of work, with younger preschool-age children, pair work and obstacle courses can also be used. In middle and older age groups, various group forms of work can be implemented with children, including working in threes, working in fours, parallel work, and parallel-classroom work. Each methodical organizational form of work plays an important role in the development of motor skills and abilities in preschool-aged children. While the frontal form of work encourages children to navigate space more easily, group forms of work promote cooperation, respect, and assistance among children. In addition to the aforementioned forms of work, obstacle courses and individualized forms of work are also applied in kindergarten. Obstacle courses are used in working with children of all age groups, while implementing individualized forms of work can be challenging due to the larger number of children in groups but should be applied according to organizational possibilities.

Key words: motor characteristics of children, motor abilities, preschool, preschool age of children.

1. UVOD

Kvalitetan rad odgojitelja ovisi o mnogim čimbenicima, među kojima se nalaze i metodički organizacijski oblici rada. Pravilan izbor metodičkih organizacijskih oblika rada uvelike utječe na metodičku efikasnost sata TZK-a. Metodički organizacijski oblici rada koji se mogu primijeniti u predškolskoj dobi su frontalni oblik rada, grupni oblici rada, poligon prepreka i individualizirani oblik rada. U grupne oblike rada ubrajaju se rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada i paralelno odjeljenski oblik rada.

Pri odabiru metodičkog organizacijskog oblika rada važnu ulogu imaju razvojne karakteristike djece predškolske dobi. Findak (1995) predškolsko doba dijeli na tri razdoblja: mlađa (3-4 godine), srednja (4-5 godina) i starija predškolska doba (5,6 i 7 godina). Razvojne karakteristike djece mlađe predškolske dobi mogu se prikazati kao osnovni pokreti koji su još spori i površni, ali uspijevaju ovladati njima. Kod djece srednje predškolske dobi povećana je sposobnost kretanja, brži su, spretniji i točni. Djeca ove dobi razlikuju smjer kretanja, bolje se snalaze u prostoru i lakše odrađuju zadatke vezane za orijentaciju. U starijoj predškolskoj dobi djeca su snažnija i izdržljivija i mogu izvoditi i složenije pokrete (Lorger, 2014).

Sat TZK-a omogućuje utjecanje na razvojne karakteristike djece predškolske dobi. Kroz sat TZK-a određeni pokreti i kretanja se ponavljaju nekoliko puta, odnosno sve dok ih djeca ne svladaju barem u osnovnom obliku. S djecom predškolske dobi kroz sat TZK-a postupno se uvode metodički organizacijski oblici rada, od jednostavnijih prema složenijima. S djecom mlađe predškolske dobi može se primijeniti frontalni oblik rada, rad u parovima i lagani poligon prepreka. Kroz ove oblike rada djecu se postupno uvodi u složenije metodičke organizacijske oblike rada. U srednjoj i starijoj predškolskoj dobi primjenjuju se i složeniji grupni oblici rada, a to su rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada i paralelno odjeljenski oblik rada.

Jedini metodički organizacijski oblik rada koji se u potpunosti može primijeniti u vrtiću je poligon prepreka. Kroz poligon prepreka djeca svladavaju različite prepreke koje im pomažu u savladavanju različitih oblika kretanja. Individualizirani oblik rada je jedini oblik rada koji je teško provediv u vrtiću, ali unatoč tome treba ga se primjenjivati sukladno s organizacijskim mogućnostima (Findak, 1995).

2. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Metodički organizacijski oblici rada prikazuju na koji način organiziramo proces vježbanja i na koji način ostvarujemo postavljene ciljeve (Findak i Prskalo, 2004). Findak (1995) metodičke organizacijske oblike rada u predškolskoj dobi dijeli na:

- frontalni oblik rada
- grupni oblik rada od čega:
 - rad u parovima
 - rad u trojkama
 - rad u četvorkama
 - paralelan oblik rada
 - paralelno odjeljenski oblik rada
- poligon prepreka
- individualizirani oblik rada.

Metodička efikasnost u procesu vježbanja u velikoj mjeri ovisi o odabiru i pravilnoj primjeni metodičkog organizacijskog oblika rada. Primjenom i dobrom pripremom različitih metodičkih organizacijskih oblika rada može se približiti proces vježbanja autentičnim potrebama djeteta (Findak, 1995).

Može se reći da jednostavniji metodički organizacijski oblici rada prethode složenijima, što znači da prvo treba započeti s frontalnim oblikom rada, zatim postupno prijeći na složenije oblike rada (Ružić, 2001). Na primjenu grupnih oblika rad treba prijeći što prije. Najprije treba krenuti primjenjivati rad u parovima, pa rad u trojkama i rad u četvorkama, zatim paralelni oblik rada i na kraju paralelno odjeljenski oblik rada. Svi ostali grupni oblici rada ne mogu se primijeniti u radu s djecom predškolske dobi jer zahtijevaju veliku samostalnost djece, a to se ne može očekivati od djece te dobi. Odabir metodički organizacijskog oblika rada ovisi ponajprije o cilju i zadaćama koje će se realizirati kroz sat tjelesne i zdravstvene kulture. Pri izboru metodički organizacijskog oblika rada treba uvažiti: dob djece, broj djece u skupini, sadržaj methodske jedinice, mjesto rada, prostor kojim raspolažemo, broj raspoloživih sprava, pomagala i mikroklimatske uvjete. Također, važno je paziti na interpretaciju odabranog metodičkog organizacijskog oblika rada. Zadaća odgojitelja je da svakodnevno usvaja nova znanja i obogaćuju praksu novim vježbama i primjenom različitih metodičkih organizacijskih oblika rada, posebno onima koji potiču motivaciju i efikasnost djece tijekom vježbanja (Findak, 1995).

2.1. *FRONTALNI OBLIK RADA*

U frontalnom obliku rada djeca istodobno izvode isti zadatak uz vodstvo i nadzor odgojitelja. Prije samog izvođenja određenog zadatka odgojitelji djeci opisuju i demonstriraju vježbu koju će izvoditi. Tijekom izvođenja vježbe odgojitelj djeci daje upute, ispravlja ih ukoliko negdje griješe i nakon određenog vremena djecu uvodi u novi zadatak (Findak, 1995). Ovakav oblik rada može se koristiti skoro u svim dijelovima sata, pri čemu formacija djece može bit različit. Frontalni oblik rada može se odvijati u formaciji kruga, polukruga, vrste ili kolone. Odabir formacije ovisi o određenoj zadaći, o razvojnim karakteristikama djece, o broju djece te prostornim i materijalnim uvjetima rada. Pri korištenju ovog metodičkog organizacijskog oblika rada važnu ulogu imaju dobri uvjeti rada. Ovaj oblik rada pomaže djeci da se „uklope“ u rad, da se nauče snalaziti u prostoru, rukovati spravama i pomagalicama, a najčešće se primjenjuje u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata, ali se može primjenjivati i u glavnom dijelu sata (Findak, 2001).

- Prednosti frontalnog oblika rada
 - primjenjiv u svim dobnim skupinama
 - može se provoditi na različitim mjestima (igralište, dvorana, voda, snijeg,...)
 - može se koristiti u svim organizacijskim oblicima rada i u svim dijelovima sata
 - pogodan za učenje, vježbanje te tekuće provjeravanje jednostavnijih motoričkih gibanja
 - pogodan za pripremanje djece za uvođenje u složenije metodičke organizacijske oblike rada
- Nedostatci frontalnog oblika rada
 - ograničena mogućnost primjene ukoliko prostor nije kvalitetno opremljen (slabi uvjeti rada)
 - ne omogućava individualno doziranje opterećenja djece, ne uzimaju se u obzir individualne mogućnosti svakog djeteta, njegove razvojne osobine i sposobnosti
 - mnogo vremena se gubi na „red na čekanje“ zbog praćenja i provjeravanja
 - primjenom frontalnog oblika rada ne mogu se pratiti individualne značajke svakog djeteta (Findak, 2001).

Sadržaji vježbanja koji se izvode u frontalnom obliku rada

„Tko će prvi donijeti loptu?“ – Djeca stoje uz zid. Svako dijete u ruci ima loptu. Na znak odgojitelja sva djeca moraju baciti loptu što dalje, trče po nju i vraćaju se na svoje mjesto. Dijete koje se prvo vrati na svoje mjesto je pobjednik (Ivanković, 1978, str. 146).

Trčanje sa zadacima uz glazbu – U dvorani su postavljena 4 čunja, a unutar postavljenih čunjeva nalaze se razbacani markeri. Odgojitelj daje znak pomoću glazbe. Dok glazba svira djeca trče u krug oko čunjeva. Kada glazba utihne odgojitelj zadaje zadatke, npr. hodanje slalom između markera, skakanje preko markera naprijed-natrag, trčanje oko markera i slično.

Bacanje lopte u dalj - Djeca se nalaze u formaciji vrste. Svako dijete mora imati dovoljno prostora za izvođenje ove igre. U rukama ispred sebe drže loptu s dvije ruke. Na znak odgojiteljice bacaju loptu što dalje naprijed, u dalj. Zatim svatko odlazi po svoju loptu i brzo se vraća na svoje mjesto (Bastjančić, Lorger i Topčić, 2011).

Hodanje i trčanje po različitim linijama uz promjenu smjera kretanja - Djeca se nalaze u koloni. Na podu je zalijepljena traka u različitim smjerovima (ravna, kosa, cik-cak). Na znak odgojiteljice djeca hodaju po traci, jedna noga ispred druge, koja je nalijepljena na podu. Nakon tri ponavljanja ovaj zadatak izvode trčeći.

„Pogodi kod koga je lopta“ – Djeca stoje u formaciji vrste. Jedno dijete stoji ispred vrste, okrenuto leđima prema vrsti, i baca loptu preko glave. Dijete koje uhvati loptu brzo ju skriva iza leđa. Zatim djeca poviču „Jedan, dva, tri, tko ima loptu?“. Bacač se okreće licem prema vrsti i mora pogoditi kod koga je lopta. Ako pogodi, na mjesto bacača dolazi dijete koje je uhvatilo loptu, a ako ne pogodi isto dijete ostaje na mjestu bacača.

Trčanje s nošenjem predmeta (plišana igračka, loptica) – Djeca stoje u vrsti na startnoj liniji. Na udaljenosti od 5 metara nalazi se ciljna linija. Svako dijete u rukama drži lopticu. Na znak odgojitelja djeca hodaju od startne linije do cilja s lopticom držeći ju s obje ruke ispred sebe. Zatim se vraćaju natrag ponavljajući isti zadatak. Sljedeći zadatak je hodanje od starta do cilja noseći lopticu visoko u uzručenju iznad glave s obje ruke. I za kraj hodaju držeći lopticu iza leđa s jednom rukom.

Bacanje lopte o zid – Djeca stoje u vrsti licem okrenuta prema zidu, koji je od njih udaljen 3 do 5 metara. Svako dijete u ruci drži loptu. Na znak odgojitelja djeca bacaju loptu o zid s obje ruke, puštaju da lopta padne i zatim ju hvataju s obje ruke. Nakon određenog vremena djeca bacaju loptu o zid i hvataju ju s obje ruke. Zatim se okreću leđima prema zidu i bacaju loptu preko glave s obje ruke, okreću se prema zidu i hvataju loptu.

2.2. GRUPNI OBLICI RADA

Grupni rad je metodički organizacijski oblik rada u kojem su djeca tijekom tjelesne aktivnosti raspoređena po skupinama (Findak i Prskalo, 2004). Tjelesno vježbanje se odvija u nekom od grupnih oblika rada kada skupinu djece podijelimo u više manjih odjeljenja, odnosno grupa. Postoje različiti oblici grupnog rada, a odabir nekog grupnog oblika rada ovisi o načinu podjele djece i kako se odvija organizacija određenog oblika rada (Findak, 1995).

Tijekom rada s djecom predškolske dobi primjenjujemo sljedeće grupne oblike rada:

- rad u parovima
- rad u trojkama
- rad u četvorkama
- paralelni oblik rada
- paralelno odjeljenski oblik rada.

Odabir nekog grupnog oblika rada u pojedinom dijelu sata ovisi o cilju koji se želi postići u tom dijelu sata. Potrebno je naglasiti da je svaki grupni oblik rada primjenjiv, a najbolji je onaj kroz koji se ostvaruje postavljeni cilj (Findak, 1995).

Rad u parovima

Rad u parovima je grupni oblik rada koji podrazumijeva podjelu mlađe, srednje ili starije predškolske skupine na „grupe“ od dva djeteta. Svi parovi imaju isti zadatak, koji je prethodno opisao i demonstrirao odgojitelj. Tijekom ponavljanja zadatka odgojitelj, prema potrebi, daje dodatna objašnjenja i ispravlja greške. Nakon što djeca uspješno odrade zadatak, prelazi se na drugi. Ovaj oblik rada može se provoditi u svim dijelovima sata. Isto tako, može se provoditi i na otvorenom i u zatvorenom vježbovnom prostoru. Rad u parovima je najpogodniji metodički organizacijski oblik rada pri uvođenju djece u grupne oblike rada. Prilikom formiranja parova važno je da djeca budu podjednake visine i težine te podjednakih motoričkih sposobnosti, znanja i postignuća (Findak, 1995).

Sadržaji vježbanja koji se izvode u parovima

Skakanje preko linije – Djeca su podijeljena u parove. Ispred svakog para se nalazi linija. Zadatak parova je da sunožno preskoče liniju, okrenu se za 180° i ponovno sunožno preskoče liniju. Nakon određenog vremena djeca preskaču liniju na lijevoj pa na desnoj nozi.

„Pronađi prijatelja“ – Prije provođenja ove motoričke aktivnosti odgojitelj djecu dijeli u parove i svako dijete mora zapamtiti tko je njegov par. Za početak djeca se slobodno kreću po prostoru. Na znak odgojitelja svako dijete mora pronaći zagrliti svoj par. Par koji se posljednji zagrliti treba izvesti neki zadatak, npr. napraviti 3 čučnja držeći se za ruke i nastavlja dalje igru.

Hvatanje sjene – Djeca su podijeljena u parove. Jedno dijete iz para pokušava uhvatiti sjenu svom paru. Ako uspije uhvatiti sjenu svog para, mijenjaju se za uloge (Ivanković, 1978, str. 159).

Dodavanje lopte - Djeca su podijeljena u parove. Svaki par dobiva jednu loptu, a zadatak je dodavanje lopte sa dvije ruke i dodavanje lopte s jednom rukom. Svaki zadatak ponavljaju četiri – pet puta, ovisno o interesu djece. Zatim im možemo zadati da kotrljaju loptu jedno prema drugome. Kako bi im bilo zanimljivije možemo svakom djetetu dati jednu loptu i zadati im da istovremeno kotrljaju svaki svoju loptu jedno prema drugome pazeći da se lopte ne sudare.

Kotrljanje obruča – Djeca stoje u dvije vrste licem okrenuta jedna prema drugoj u parovima. Svaki par međusobno kotrlja obruč. Kroz ovu aktivnost djeca vježbaju pravilno držanje obruča pri početku kotrljanja. Kako bi ova aktivnost bila zanimljivija, odgojitelj djeci može zadati da

djeca istovremeno kotrljaju svaki svoj obruč jedno prema drugome pri čemu se obruči ne smiju sudariti.

Trka balona – Djeca su podijeljena u parove. Zadatak je da djeca nose balon u paru pruženim rukama, zatim držanjem koljenima i na kraju između čela. Parovi stoje na startnoj liniji, a ciljna linija postavljena je na udaljenosti od pet metara. Djeca u paru ispruženim rukama drže balon, a na znak odgojitelja kreće utrka. Zadatak djece je da prenesu balon do cilja pazeći da im ne padne na pod. Ukoliko nekom paru padne balon moraju ga zajedno podići i nastaviti dalje do cilja. Pobjednik je par koji prvi dođe na cilj.

Trčanje na tri noge – Odgojitelj djecu dijeli u parove. Svako dijete staje o bok svom paru, zatim sveže lijevu nogu svog para uz svoju desnu nogu. Svaki par sada ima „tri noge“. Dijete koje nema svoj par je lovac. Parovi se razbježe po dvorani da ih lovac ne uhvati. Kada lovac uhvati dijete iz para zamjenjuju se za mjesta (Ivanković, 1978., str. 168).

„Igra sjena“ – Djeca su podijeljena u parove. Za izvođenje ove motoričke aktivnosti potrebno je osigurati dovoljno prostora za svaki par. Jedno dijete imitira kretanje svog suigrača, a nakon tri-četiri ponavljanja mijenjaju se za uloge. Za početak odgojitelj zadaje različite oblike kretanja, a kasnije djeca osmišljavaju nova motorička gibanja (Lorger i Prskalo, 2010, str. 4).

Bacanje i hvatanje lopte poslije pljeska rukama – Djeca se nalaze u parovima. Prvo dijete baca loptu visoko u zrak, pljesne rukama i hvata loptu s dvije ruke, a zatim je dodaje svom paru koji mora ponoviti za njim. Odgojitelj određuje broj ponavljanja prema stupnju usvojenosti motoričkog gibanja (Trajkovski, 2022, str. 68).

Rad u trojkama

Prema Findaku i Prskalu (2004) rad u trojkama je metodički organizacijski oblik rada kada skupinu dijelimo na grupe po tri djeteta, a svaka grupa (trojka) istodobno radi na izvršavanju iste zadaće. Odgojitelj na početku najavljuje što će raditi, zatim opisuje na koji način se izvodi zadatak, demonstrira zadatak i na kraju djeca po grupama izvode zadatak. Ovaj oblik rada nije primjenjiv u pripremnom dijelu sata. Kada se rad u trojkama primjenjuje u glavnom „A“ dijelu sata grupa od troje djeluje kao jedna kompaktna grupa. U svim ostalim dijelovima sata trojka se može koristiti kao povremena, kompaktna ili trenutačna grupa, ali to ovisi o sadržaju koji se izvodi u pojedinom dijelu sata te načinu njegove realizacije. Formiranje trojki ovisi o postavljenom cilju koji se želi ostvariti u glavnom „A“ dijelu sata. Ako je cilj usavršavanje motoričkih znanja trojke se formiraju prema razini motoričkih znanja ili postignuća djece. U ovom obliku rada veća je mogućnost suradnje među djecom kao i djece i odgajatelja (Findak, 1995).

Sadržaji vježbanja koji se izvode u trojkama

Dodavanje lopte u trokutu – Djeca su podijeljena u trojke i odgojitelj svakoj trojki daje jednu loptu. Djeca u trojkama stoje u obliku trokuta i međusobno su udaljena 2 metra. Na znak odgojitelja djeca se počinju dodavati s loptom nadesno. Kada lopta opet dođe do prvog, on glasno kaže „jedan“ i dodaje loptu dalje. Dodavanje se nastavlja dok lopta ne obiđe kvadrat 5 puta (Ivanković, 1978., str. 189).

Protrčavanje ispod vijače – Djeca su podijeljena u trojke. Svaka skupina dobiva jednu veliku vijaču. Dva djeteta vrte vijaču, a treće dijete na znak odgojiteljice mora protrčati ispod vijače. Nakon određenog vremena djeca zamjenjuju mjesta.

Skakanje u obruče – Djeca su podijeljena u trojke. Ispred svake trojke se nalaze tri obruča. Zadatak djece je da sunožno skoče u obruč, okrenu se za 180° i zatim skoče van obruča.

Preskakivanje vijače sunožno – Djeca su podijeljena u trojke. Svaka skupina dobiva jednu veliku vijaču. Dva djeteta vrte vijaču, a treće dijete preskakuje vijaču sunožno. Nakon određenog vremena djeca zamjenjuju mjesta.

Kotrljanje lopte – Odgojitelj je podijelio djecu u kolone po troje, dva koraka udaljena jedno od drugog. Djeca stoje u raskoračnom stavu. Prvi u koloni dobiva loptu i na znak odgojitelja kotrlja loptu između svojih nogu drugome u koloni, a drugi trećem. Zatim on trči slalom između prva dva djeteta i dolazi na čelo kolone. Kada stigne na čelo kolone, ponovno staje u raskoračni stav

i kotura loptu do zadnjeg u koloni. Ovu motoričku aktivnost ponavljaju dok sva djeca u kolonama ne prođu zadatak 3 puta.

Preskakivanje vijače na jednoj nozi – Djeca su podijeljena u trojke. Svaka skupina dobiva jednu veliku vijaču. Dva djeteta vrte vijaču, a treće dijete preskakuje vijaču na jednoj nozi, zatim na drugoj. Nakon određenog vremena djeca zamjenjuju mjesta.

Gaćanje u broj – Na zidu dvorane odgojitelj je nalijepio 10 krugova. U svakom krugu nalazi se broj od 1 do 10. Pogodak u određeni krug nosi toliki broj bodova. Djeca su podijeljena u trojke. Svaka trojka dobiva jednu lopticu. Trojke stoje iza linije za bacanje koja je udaljena od zida 5 metara. Svako dijete baca loptu tri puta zaredom, zatim lopticu daje sljedećem u ekipi. Nakon što se sve trojke zaredaju, odgojitelj zbraja bodove i pobjednik je trojka koja ima najviše bodova (Neljak, 2009, str. 112).

Rad u četvorkama

Findak i Prskalo (2004) rad u četvorkama definiraju kao metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva podjelu skupine na grupe po četiri djeteta, a svaka skupina (čtvorka) istodobno obavlja isti zadatak. Ovaj oblik rada može se koristiti gotovo u svim organizacijskim oblicima rada. Također, rad u četvorkama primjenjiv je gotovo u svim dijelovima sata. Odabir ovog oblika rada ponajprije ovisi o cilju koji se želi postići nekom vježbom, o vrsti i karakteru te vježbe, o sadržaju vježbanja i o konkretnim materijalnim uvjetima rada. Rad u četvorkama može se primijeniti kod djece mlađe, srednje i starije predškolske dobi. Ponekad se ovaj oblik rada odvija tako da unutar četvorke djeluju po dva para (Findak, 1995).

Sadržaji vježbanja koji se izvode u četvorkama

Dodavanje lopte iznad glave – Djeca su podijeljena u četvorke, a stoje u formaciji kolone. Loptu ima prvo dijete u koloni. Na znak odgojitelja dodavanjem iz ruke u ruku preko glave lopta putuje do kraja kolone i natrag.

Podizanje konopa u četvorkama – Djeca se nalaze u četvorkama, u formaciji vrste. Ispred svake četvorke se nalazi konopac. Prvi zadatak je sagnuti se i podignuti konopac s obje ruke visoko iznad glave, zatim ga položiti natrag na pod. Sljedeći zadatak je podizanje konopca s obje ruke u predručenje. I za kraj djeca trebaju podignuti konopac s obje ruke i napraviti otklon trupa udesno i ulijevo.

Dodavanje lopte između nogu – Djeca su podijeljena u četvorke, a stoje u formaciji kolone. Prvo dijete u koloni drži loptu. Na znak odgojitelja djeca staju u raskoračni stav i dodaju loptu s dvije ruke između nogu do zadnjeg u koloni i natrag.

Gadanje čunjeva u četvorkama – Djeca se nalaze u formaciji vrste, a svaku vrstu čine četiri djeteta. Ispred svake vrste, na udaljenosti od 5 metara, nalaze se četiri čunja. Zadatak je da pokušaju što prije srušiti sve čunjeve pomoću lopte. Čtvorka koja prva sruši čunjeve je pobjednik.

„Utrka gusjenica“ – Djeca su podijeljena u četvorke, u formaciju kolona ili „gusjenica“. Svako dijete u četvorki treba uhvatiti oko struka dijete ispred sebe u svojoj koloni. Ispred „gusjenica“ se nalazi startna linija, a na udaljenosti od 5 metara nalazi se cilj. Na znak odgojitelja djeca se kreću prema cilju pazeći da gusjenica ne pukne, odnosno da se djeca ne odvoje. Čtvorka koja se nijednom ne raspadne do cilja je pobjednik.

Bacanje loptice u košaru – Djeca su raspoređena, u četvorke, u formaciji kolona. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 5 metara, nalazi se košara. Svako dijete dobilo je jednu loptu koju s obje ruke pokuša ubaciti u košaru. Četvorka koja prva uspije ubaciti sve lopte u košaru je pobjednik.

Dobacivanje loptom u kvadratu – Djeca su podijeljena u četvorke, odnosno „kvadrate“. U svakom kvadratu djeca su udaljena 2 metra jedno od drugoga. Na znak odgojitelja djeca se dobacuju s loptom, s obje ruke, udesno. Kada lopta ponovno stigne do prvog u kvadratu, on mora glasno reći „jedan“ i nastaviti dobacivati loptu dalje. Dobacivanje se nastavlja sve dok lopta ne obiđe kvadrat 10 puta. Ako nekome padne lopta, mora je brzo podići i nastaviti igru. Pobjednik je četvorka čija lopta najbrže obiđe kvadrat 10 puta (Ivanković, 1978., str. 189).

Paralelno odjeljski oblik rada

Findak i Prskalo (2004) paralelno odjeljski oblik rada definiraju kao oblik rada u kojem se skupina dijeli na dva ili više odjeljenja koja u isto vrijeme ostvaruju istu zadaću. U ovom obliku rada djeca mogu biti u formaciji kolone ili vrste, stoga razlikujemo paralelno odjeljski oblik rada u kolonama i paralelno odjeljski oblik rada u vrstama. Kada odgojitelj primjenjuje ovaj oblik rada prije samog izvođenja zadatka mora djeci dati upute i opisati motoričko gibanje, zatim demonstrirati zadatak i na kraju djeca izvode zadatak samostalno. Odgojitelj obilazi skupine, daje dodatne upute, ukoliko je potrebno, i ispravlja pogreške. U paralelno odjeljskom obliku rada djeca izvode vježbu jedno za drugim i nakon odrađenog zadatka se vraćaju na začelje kolone ili vrste. U ovom obliku rada nema „čekanja“, postrojavanja i prestrojavanja što odgojitelju omogućuje da postigne visok intenzitet opterećenja na satu. Ujedno, omogućuje da se maksimalno iskoristi prostor, sprave i pomagala. Kroz ovaj oblik rada djeca se osamostaljuju u radu, a odgojitelj češće upotrebljava individualni pristup djeci (Findak, 1992).

Sadržaji vježbanja u paralelno odjeljskom obliku rada

Prenošenje lopti - Djeca su podijeljena u tri kolone. Ispred svake kolone nalaze se dva obruča. U prvom obruču nalaze se lopte koje djeca trebaju prenijeti u drugi obruč, držeći ju s obje ruke. Lopte trebaju pažljivo spustiti u obruč. Svako dijete smije prenijeti samo jednu loptu. Kada djeca prenesu sve lopte, zadatak ponavljaju u obrnutom smjeru.

Skakanje preko prepreka - Djeca se nalaze u tri kolone. Ispred svake kolone su postavljena 4 čunja. Zadatak djece je da sunožno preskaču čunjeve. Nakon nekog vremena preskaču čunjeve na jednoj nozi (Findak i Delija, 2001).

Školica – Djeca su podijeljena u tri kolone. Ispred svake kolone se nalazi zalijepljena školica. Djeca moraju proći školicu, ali moraju paziti na pravila. Školica se igra skakanjem, odnosno skakutanjem po poljima. U jednostrukim poljima skakuće se na jednoj nozi, a u dvostrukim poljima na dvije noge (svaka noga u jednom polju). Ponavljaju izvođenje školice dok odgajatelj procijeni da ima interesa za zadatak.

Trčanje oko i između prepreka - Djeca su podijeljena u 2-3 kolone, ovisno o broju djece. Ispred svake kolone nalaze se 3 manja čunja i jedan veliki. Za početak djeca trče oko čunjeva, zatim nakon određenog vremena trče slalom između čunjeva.

Skok u dubinu s 30 cm visine – Djeca su podijeljena u 2 ili više kolona ovisno o broju djece. Ispred kolona se nalazi bočno okrenuta švedska klupa, a iza klupe sa svake strane su polegnute dvije strunjače. Zadatak djece je da se, jedan po jedan, popnu na švedsku klupu i sunožno skoče na strunjaču te stanu na liniju na suprotnoj strani. Kada sva djeca izvrše zadatak i svrstaju se u kolone, ponavljaju zadatak na suprotnu stranu.

„Kotrljaj brže!“ – Djeca su podijeljena u dvije kolone. Svaka kolona se dijeli na pola i zauzima nasuprotan položaj. Dvije nasuprotne kolone čine jednu skupinu sa jednakim brojem djece. Kolone su udaljene jedna od druge 5 metara. Ispred svake kolone nalazi se linija koju djeca ne smiju prijeći. Prvo dijete u skupini drži loptu. Na znak odgojitelja dijete kotrlja loptu prema prvom prijatelju u suprotnoj koloni, a on odlazi na začelje kolone. I tako se lopta kotrlja od jedne do druge kolone, dok se sva djeca u skupini ne izredaju. Pobjednik je skupina čije su se kolone najbrže izredale (Ivanković, 1982., str. 40).

Skakanje iz prostora u prostor – Djeca su podijeljena u dvije kolone. Ispred svake kolone se nalazi strunjača po kojoj se djeca kotrljaju. Zatim obruč u koji moraju sunožno skočiti i dignuti ga visoko iznad glave. Nakon što prođu oba zadatka djeca trče na začelje kolone.

Štafeta prenošenjem lopti – Djeca su podijeljena u 2-3 kolone (ovisno o broju djece u skupini). Ispred svake kolone, na udaljenosti od 5 do 8 metara nalazi se jedan čunjić. Prvo dijete u koloni u rukama drži loptu. Na znak odgojitelja dijete trči oko čunja noseći loptu s dvije ruke, te ju trčeći donosi i predaje prvom djetetu u koloni. Nakon što preda loptu odlazi na začelje kolone (Lorger i Prskalo, 2010, str. 5).

Paralelan oblik rada

Findak i Prskalo (2004) paralelan oblik rada definiraju kao metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca izvode isto motoričko gibanje u isto vrijeme, ali na različite načine, pomoću različitih sprava i pomagala. Odgojitelj prije izvođenja određenog zadatka najavljuje što će djeca raditi, zatim opisuje najavljeno motoričko gibanje (prvo u osnovnoj strukturi, a zatim u određenom obliku ili oblicima izvođenja. Nakon toga demonstrira zadatak, poslije čega djeca prelaze na rad (Findak, 1995). Odgojitelj prema konkretnoj situaciji određuje hoće li se vježba izvoditi na isti način ili na istoj spravi itd. Može se reći da je paralelan oblik rada kombinacija frontalnog oblika rada i jednostavnijih grupnih oblika. Tijekom izvođenja vježbi odgojitelj obilazi djecu, daje im dodatne upute, ispravlja pogreške. Nakon određenog vremena odgojitelj prelazi na drugi zadatak koji može biti unutar istog motoričkog gibanja ili izvođenje novog motoričkog gibanja. Tijekom izvođenja nekog zadatka u paralelnom obliku rada djeca mogu biti u različitim formacijama. Ovisno o odabiru zadatka djeca mogu biti u formaciji kruga, polukruga, vrste ili kolone (Findak, 1995).

Sadržaji vježbanja u paralelnom obliku rada

Hodanje po suženom prostoru – Djeca su podijeljena u dvije kolone. Svaka kolona radi isto motoričko gibanje, ali na različiti način. Ispred prve kolone se nalazi uže i jedna ravna linija. Prvi zadatak za djecu je da prehodaju uže. Ruke su u odručenju, a noge postavljaju jednu ispred druge. Zatim bočno hodaju po ravnoj liniji. Ruke mogu biti uz tijelo ili u odručenju. Djeca idu jedan iza drugoga kako se ne bi stvorio red. Ispred druge kolone nalazi se švedska klupa i dvije razmaknute strunjače. Za početak djeca trebaju hodati po strunjači. Ruke drže u odručenju, a noge postavljaju jednu ispred druge. Zatim bočno hodaju između dvije strunjače. Nakon što prođu oba zadatka vraćaju se na začelje kolone. Nakon određenog vremena mijenjaju se za mjesta.

Prenošenje predmeta – Djeca su podijeljena u dvije kolone. Ispred prve kolone nalaze se dva obruča. U prvom obruču nalaze se loptice koje djeca moraju hodajući prenijeti u jednoj ruci do drugog obruča i pažljivo ih spustiti u obruč. Ispred druge kolone nalaze se dva kvadrata napravljena od ljepljive trake. U prvom kvadratu nalaze se plišane igračke. Djeca hodaju od prvog do drugog obruča noseći plišanu igračku naslonjenu na prsa. Polako spuštaju igračku u kvadrat i odlaze na začelje kolone. Nakon određenog vremena prva i druga kolona se mijenjaju za mjesta.

Skakanje po ravnoj podlozi naprijed-natrag – Djeca su podijeljena u dvije kolone. Obje kolone izvode isto motoričko gibanje, ali na drugačiji način. Ispred prve kolone nalaze se iscrtane ljestve. Jedno po jedno dijete sunožno skače kroz ljestve na način da skoči dva koraka naprijed i jedan korak natrag. Nakon što dođe do kraja ljestvi treba obići veliki čunj i vraća se na začelje kolone, zatim kreće drugo dijete iz kolone. Ispred druge kolone nalaze se četiri markera. Jedno po jedno dijete sunožno skače preko markera dva koraka naprijed i jedan korak natrag. Zatim obilazi veliki čunj i vraća se na začelje kolone. Nakon što sva djeca prođu zadatak nekoliko puta, kolone se mijenjaju za mjesta.

Kotrljanje predmeta – Djeca su podijeljena u dvije skupine. Svaka skupina dijeli se na dvije nasuprotne kolone s istim brojem djece. Prva skupina dobila je loptu, a druga skupina obruč. Obje skupine imaju isti zadatak, ali drugačiji rekvizit. Dijete iz prve skupine snažnim zamahom kotrlja loptu jednom rukom prema prvom djetetu u koloni nasuprot njega i odlazi na začelje kolone. Lopta se kotrlja od jedne do druge kolone, dok se sva djeca ne izredaju. Druga skupina dobila je obruč i ima isti zadatak kao i prva skupina. Prvo dijete u skupini kotrlja obruč do prvog djeteta u suprotnoj koloni, a zatim odlazi na začelje kolone. Obruč se kotrlja od jedne do druge kolone dok sva djeca ne dođu na red. Nakon određenog vremena djeca se mijenjaju za radne jedinice.

Vođenje lopte na različite načine – Djeca su raspoređena u dvije skupine. Svaka skupina dobila je jednu loptu. Ispred svake skupine nalaze se tri čunjića. Zadatak je vođenje lopte rukom/nogom. Prva skupina vodi loptu s dvije ruke, odbijajući loptu o pod. Nakon određenog vremena djeca vode loptu s jednom rukom na isti način. Druga skupina vodi loptu nogom. Prvo loptu vodi s lijevom nogom, a nakon određenog vremena s desnom. Nakon što sva djeca prođu zadatke, mijenjaju se za mjesta.

Hodanje i provlačenje „četveronoške“ naprijed i natrag – Djeca su podijeljena u dvije kolone. Zadatak prve kolone je hodanje četveronoške prema natrag iznad užeta. Dijete se kreće četveronoške prema natrag na način da su mu desna noga i desna ruka s desne strane užeta, a lijeva noga i lijeva ruka s lijeve strane užeta, zatim se provlači četveronoške prema naprijed oko čunjeva. Nakon što prođe sve zadatke dijete odlazi na začelje kolone. Zadatak druge kolone je provlačenje četveronoške prema natrag kroz obruče koji su postavljeni na stalcima i zatim se kreće četveronoške prema naprijed između čunjeva. Kada prođe oba zadatka dijete trči natrag na začelje kolone.

2.3. POLIGON PREPREKA

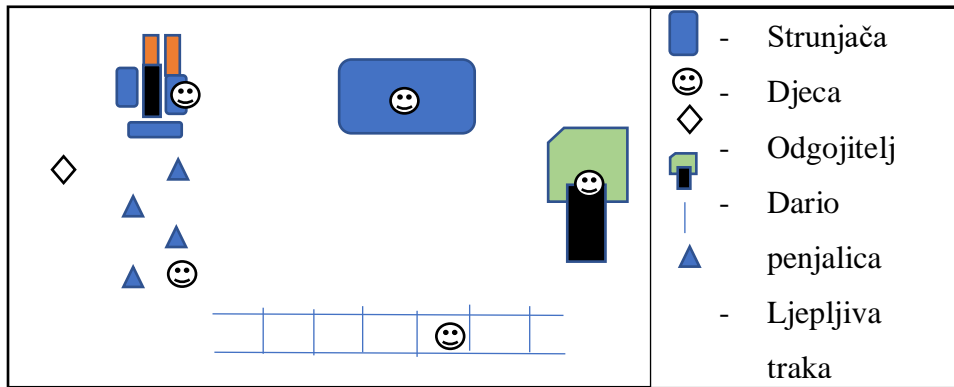
Prema Findaku (1992) poligon prepreka je metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva izvođenje različitih vježbi u nizu, na standardnoj ili improviziranoj stazi. Findak (1999) navodi da poligon prepreka prema mjestu izvođenja može se podijeliti na poligon prepreka na otvorenom i poligon prepreka u zatvorenom, a s obzirom na način izrade dijeli se na prirodni, umjetni i kombinirani poligon prepreka. Zadaci u poligonu izvode se bez stanki, odnosno djeca idu u koloni jedan za drugim i nema „čekanja na red“. Vježbe koje se stavljaju u poligon ovise o dobi djeteta, visini i težini prepreka te zadaća i ciljeva koje se želi postići, ali naravno, i o broju prepreka koje su postavljene u poligonu (Findak, 2001). Findak (1999) prema Lorger (2014) navodi da izvođenje poligona prepreka nema ograničenja s obzirom na spol, dob, razinu znanja, mjesto izvođenja, trenutačno stanje sposobnosti i uvjete rada. Elementi poligona trebaju se odnositi na zadatke hodanja, puzanja, višenja, valjanja, skakanja, nošenja, šutiranja, oprčavanja,... Poligon prepreka je jedini složeni metodički organizacijski oblik rada koji se u potpunosti može koristiti u predškolskoj ustanovi. Poligon prepreka može se primijeniti gotovo u svim dijelovima sata, ali s različitim svrhom. Tijekom izvođenja zadataka u poligonu djecu je potrebno usmjeravati na ozbiljan i suradnički način rada. Isto tako, važno je stvoriti ugodno okruženje kako bi se spriječila mogućnost ozljeda kod djece (Lorger, 2014).

Sadržaji vježbanja koji se mogu izvoditi u poligonu prepreka

Poligon prepreka : primjer 1

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka :

1. kotrljanje po strunjači
2. penjanje na dario penjalicu, koja se sastoji od ljestava različite dužine i drvenog zida s udubljenjima, do treće pritke i spuštanje niz kosu dasku koja je naslonjena na dario penjalicu
3. sunožno preskakanje iscrtanih linija
4. trčanje slalom između čunjeva
5. penjanje na švedske ljestve do treće pritke i spuštanje na trbuhu po „kosoj klupi“ koja je naslonjena na švedske ljestve.

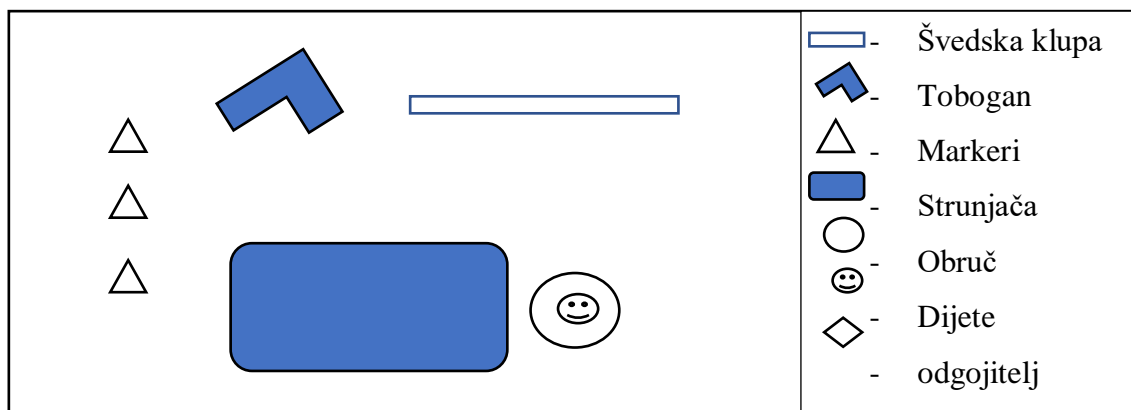


Slika 1. Poligon prepreka: Primjer 1.

Poligon prepreka : primjer 2

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka :

1. hodanje po švedskoj klupi
2. penjanje i spuštanje niz tobogan
3. skakanje preko markera na jednoj nozi
4. kotrljanje po strunjači
5. sunožni skok u obruč i podizanje obruča u uzručenje.

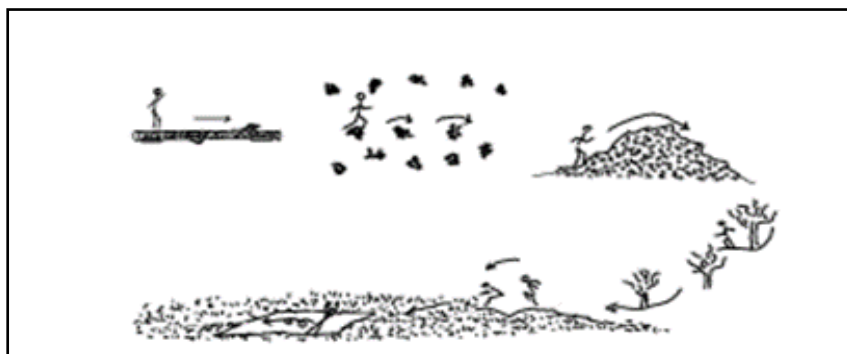


Slika 2. Poligon prepreka: Primjer 2.

Poligon prepreka na otvorenom: primjer 3

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka :

1. hodanje u uspravnom položaju po srušenom deblu
 2. preskakivanje niskih grmova
 3. penjanje uz i silaženje niz brijeg
 4. slalom trčanje između drveća
 5. skok preko „jarka“ (udubine)
 6. kotrljanje oko uzdužne osi po travi (na travu staviti platu da se zaštiti odjeća)
- (Lorger, 2014).



Slika 3. Poligon prepreka za djecu starije dobne skupine (preuzeto iz Lorger, 2014, str. 5)

Poligon prepreka: primjer 4

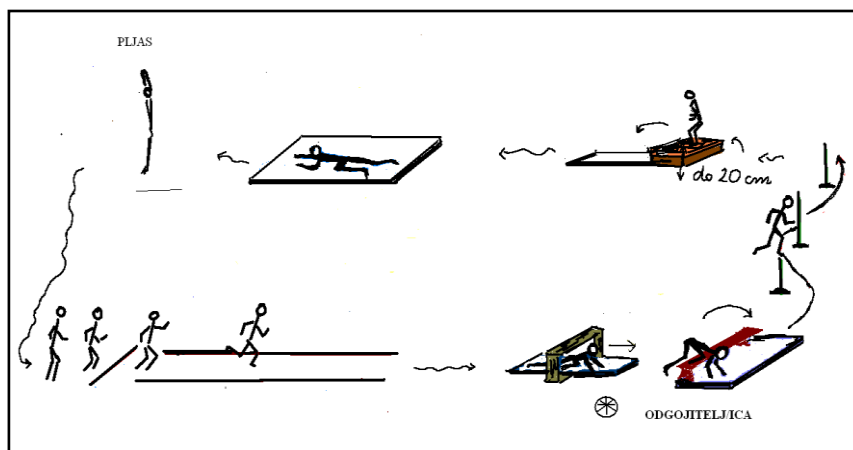
Redoslijed zadataka u poligonu prepreka :

1. penjanje po kosoj klupi pomoću konopca privezanog za švedske ljestve
2. prelaženje švedskih ljestava i spuštanje niz kosu klupu ležeći na truhu
3. preskakanje konopca privezanog za dva stalka
4. penjanje po stalku i hodanje po dasci na visini od 30 cm
5. silaženje niz stalak (Ivanković, 1972., str. 96).

Poligon prepreka: Primjer umjetnog standardnog poligona prepreka

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. slobodno trčanje po suženom prostoru
2. provlačenje kroz okvir švedskog sanduka (postaviti strunjaču na donji dio okvira kako bi se osigurala stabilnost okvira)
3. prelaženje četveronoške preko švedske klupe
4. trčanje slalom između postavljenih stalaka, paziti da ne dodirnu stalke
5. penjanje na švedski sanduk visine 20 centimetara i sunožni skok na strunjaču
6. puzanje na truhu pomoću ruku i nogu po strunjači
7. sunožni vertikalni odraz, rukama pljesnuti iznad glave (u uzručenju) (Lorger, 2014., str. 2-3).



Slika 4. Primjer umjetnog standardnog poligona prepreka (preuzeto iz Lorger, 2014, str. 2)

Poligon prepreka: Primjer 6.

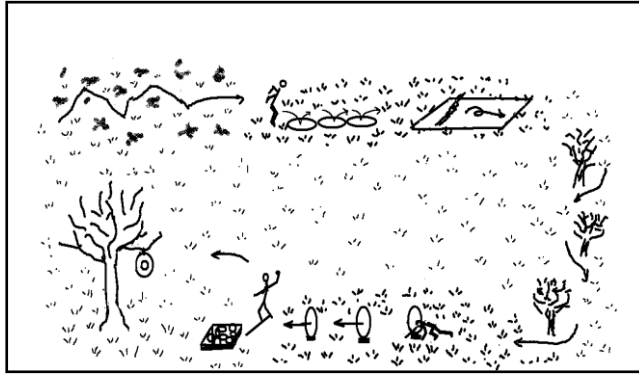
Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. hodanje četveronoške prema naprijed preko užeta - desna noga i desna ruka se nalaze s desne strane užeta, a lijeva noga i lijeva ruka se nalaze s lijeve strane užeta
2. provlačenje kroz obruče postavljene na stalke
3. hodanje četveronoške prema naprijed ispod mostova
4. bočno kotrljanje po strunjači
5. hodanje četveronoške prema natrag između čunjeva (Trajkovski, 2022, str. 71).

Poligon prepreka: Primjer 7.

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. trčanje između niskih grmića cik-cak (lijevo-desno)
2. sunožno preskakanje obruča – poskoci unutar i van obruča
3. bočno kotrljanje po podu
4. trčanje slalom između drveća
5. provlačenje četveronoške prema naprijed kroz obruče postavljene na stalke
6. gađanje viseće mete lopticom „boljom“ rukom (Lorger, 2014, str. 5).



Slika 5. Primjer kombiniranog poligona prepreka (Preuzeto iz: Lorger, 2014, str. 5)

2.4. INDIVIDUALIZIRANI OBLIK RADA

Findak (1992) individualizirani oblik rada definira kao oblik rada u kojem dijete izvodi zadatke, zadane vježbe, uz pomoć i pod nadzorom stručnjaka. U vrtiću se to odnosi na pojedinačnu komunikaciju odgojitelja i djeteta (Findak, 1992).

Findak (1999) prema Benko, Lorger i Prskalo (2019, str. 422) navodi kako individualizirani oblik rada u tjelesnom vježbanju podrazumijeva „maksimalno približavanje programa tjelesnog vježbanja individualnim obilježjima nekog subjekta s unaprijed definiranim ciljevima“, ujedno ističu da je ovakav oblik rada u procesu edukacije teško provodljiv zbog većeg broja djece. Preduvjet za individualizaciju rada je poznavanje antropološkog statusa djeteta i drugih bitnih čimbenika poput izbora sadržaja rada, izbora odgojnih postupaka prema individualnim karakteristikama djece, korištenjem različitih sprava i pomagala, korištenje primjerenih metodičkih oblika rada uz prisutnost odgajatelja (Findak, 1992).

Iako su u vrtiću ograničene mogućnosti za primjenu individualiziranog oblika rada kroz tjelesno vježbanje treba zadovoljiti individualne potrebe djeteta (Findak, 1992).

3. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA PREMA DOBNIM SKUPINAMA

3.1. MLAĐA PREDŠKOLSKA DOB

Djeca u dobi od 3 do 4 godine ovladala su tek osnovnim motoričkim pokretima koji su spori i površni, stoga se s djecom ove dobi mogu koristiti jednostavniji metodički organizacijskih oblika rada posebno u početnim tjednima organiziranog vježbanja. Metodički organizacijski oblici rada koji se mogu primijeniti s djecom ove dobi su frontalni oblik, grupni oblik rada u parovima, grupni oblik rada u četvorkama i lakši poligoni prepreka.

Primjeri sadržaja vježbanja u frontalnom obliku rada

Hodanje sa zadacima - Djeca se nalaze u formaciji kolone, a svako dijete u ruci drži svoju plišanu igračku koju su donijeli za ovu aktivnost. Na sredini dvorane se nalaze markeri raspoređeni u krug. Zadatak djece je da prateći odgojitelja hodaju u krug oko markera držeći svoje plišane igračke na različite načine. Za početak plišanu igračku drže ispred sebe, zatim iznad glave, pa sa strane i za kraj iza leđa (Findak i Delija, 2001).

Hodanje i trčanje po različitim linijama uz promjenu smjera kretanja - Na podu su zalijepljene različite linije (ravna, kosa, cik-cak). Djeca, u koloni, prate odgojiteljicu i hodaju po linijama na podu. Nakon nekoliko puta djeca samostalno pokušavaju hodati po liniji, a odgojiteljica ih prati i pomaže im ukoliko je potrebno.

Hodanje i trčanje u koloni oko i između čunjeva (slobodno bez igračke i s igračkom) - Djeca stoje u vlakiću, a ispred njih se nalaze četiri čunja koja su postavljena u razmaku od 1.5 m. Odgojitelj za početak djeci demonstrira zadatak, a zatim djeca u koloni idu za odgojiteljem i prate ga. Za početak hodaju oko čunjeva, a pri povratku slalom između čunjeva. Nakon što odgojitelj procjeni da su djeca savladala zadatak, vježbu ponavljaju trčeći prvo bez, a zatim sa nošenjem plišane igračke.

Puzanje četveronoške - Djeca su postavljena u formaciju kolone. Ispred njih se nalaze tri strunjače. Odgojitelj najavljuje, opisuje i demonstrira zadatak. Zatim djeca slijedeći odgojitelja ponavljaju zadatak. Zadatak je da po prvoj strunjači pužu naprijed, po drugoj strunjači pužu u stranu i po trećoj strunjači pužu prema natrag.

Primjer sadržaja vježbanja s djecom mlađe predškolske dobi u parovima

Skakanje u obruč u parovima - Odgojitelj je djecu podijelio u parove i ispred svakog para nalaze se dva obruča. Zadatak djece je da u paru skoče u obruč, okrenu se za 180° i skoče van iz obruča. Prije izvođenja zadatka odgojitelj najavljuje, opisuje i demonstrira vježbu.

Dodavanje lopte u parovima - Za ovu motoričku aktivnost potrebne su nam manje lopte. Djeca su podijeljena u parove i svaki par je dobio jednu lopticu. Zadatak djece je da se, u sjedećem položaju, međusobno dodaju loptu kotrljanjem po tlu.

Primjeri sadržaja vježbanja s djecom mlađe predškolske dobi: poligon prepreka

Poligon prepreka I.

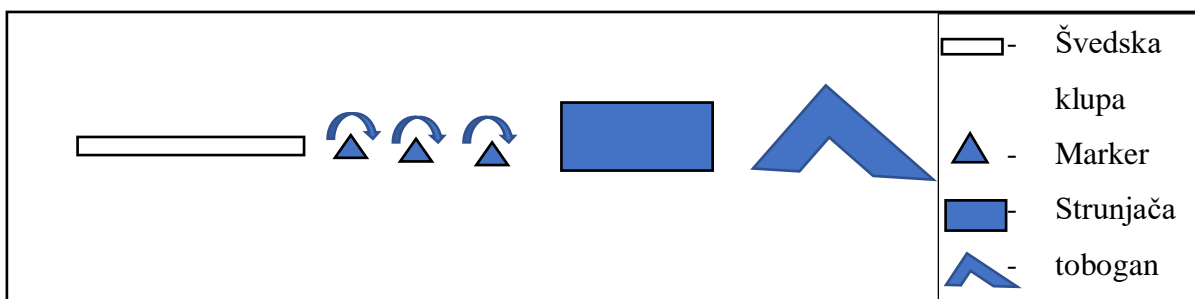
Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. sunožni skok u obruč, zatim sunožni skok izvan obruča na podlogu
2. provlačenje kroz okvir švedskog sanduka na truhu
3. kotrljanje po strunjači bočno
4. skok u obruč, podizanje obruča visoko u uzručenje.

Poligon prepreka II.

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. hodanje četveronoške po švedskoj klupi
2. sunožno preskakanje markera
3. hodanje četveronoške po strunjači
4. penjanje i spuštanje niz tobogan.

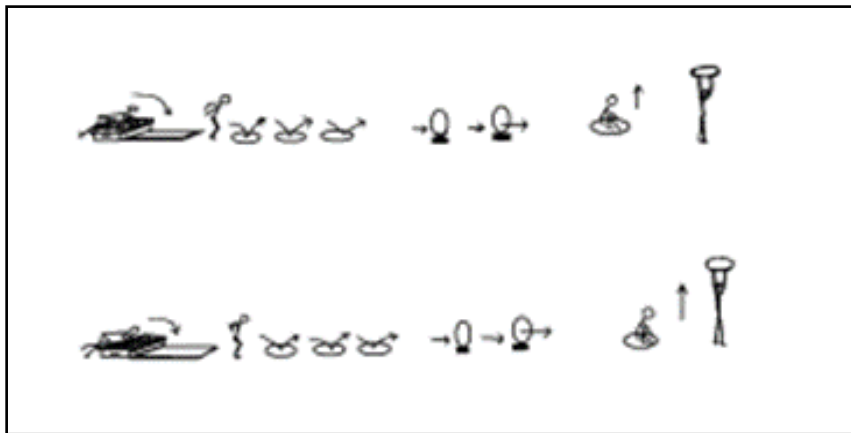


Slika 6. Poligon prepreka II.

Paralelni poligon prepreka

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. prijelaz četveronoške preko niskog (tapiciranog) dijela švedskog sanduka
2. skok sunožno u obruč i izvan obruča na podlozi
3. provlak kroz dva vertikalno postavljena obruča
4. ući u obruč i podignuti obruč suručno u usprav, ruke visoko u uzručenju (Lorger, 2014).



Slika 7. Paralelni poligon prepreka (preuzeto iz Lorger, 2014, str. 4)

3.2. SREDNJA PREDŠKOLSKA DOB

Djeca srednje predškolske dobi su brža i spretnija. Lakše se snalaze u prostoru, stoga lakše odrađuju zadatke povezane s orijentacijom. S djecom ove dobi mogu se primijeniti frontalni oblik rada, rad u parovima, paralelan oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada i poligon prepreka (Lorger, 2014).

Primjer sadržaja za frontalni oblik rada

Elementarna igra „Roda i žabice“ - Na sredini dvorane postavljene su tri strunjače koje predstavljaju lopoče. Djeca su žabice koje skakuću po dvorani dok roda (odgojitelj) sjedi u kutu. Kada roda ustane i krene loviti žabice, one brzo skaču na lopoče kako bi se spasile. Žabicu (dijete) koju roda ulovi je sljedeća roda.

Gađanje pokretnog cilja na tlu - Djeca se nalaze na liniji u formaciji vrste. Svako dijete u ruci drži jednu lopticu. Na udaljenosti od 1.5-2 metra odgojitelj vuče kartonsku kutiju koja

predstavlja pokretni cilj. Zadatak djece je da pokušaju pogoditi kutiju, odnosno ubaciti lopticu u kutiju koju odgojitelj vuče.

Primjer sadržaja za rad u parovima

Dodavanje lopte u paru - Odgojitelj djecu dijeli u parove. Svaki par dobio je jednu loptu. Za početak djeca će se dodavati s loptom gornjim lukom s obje ruke. Zatim će se dodavati donjim lukom s jednom rukom. I za kraj odbijajući loptu o pod s obje ruke. Prije samog provođenja zadatka odgojitelj djeci najavljuje, opisuje i demonstrira zadatak, a zatim djeca samostalno vježbaju dodavanje lopte (Ivanković, 1982).

„Trka s loptom“ - Djeca su podijeljena u parove. Zadatak je da djeca nose loptu u paru ispruženim rukama, držanjem koljenima i između čela. Parovi stoje na startnoj liniji, a ciljna linija postavljena je na udaljenosti od šest metara. Djeca u parovima ispruženim rukama drže loptu, a na znak odgojitelja kreće utrka. Zadatak je prenijeti loptu do cilja pazeći da im ne ispadne na pod. Ukoliko nekom paru lopta ispadne zajedno je podižu i nastavljaju dalje do cilja. Pobjednik je par koji prvi dođe na cilj.

Primjer sadržaja za rad u trojkama

Dodavanje lopte - Odgojitelj djecu dijeli u skupine po troje. Svaka skupina je dobila jednu loptu. Zadatak je dodavanje lopte u gornjem i donjem luku i odbijajući loptu od podloge. Na početku odgojitelj djeci najavljuje, opisuje i demonstrira zadatak. Zatim djeca samostalno uvježbavaju dodavanje i hvatanje lopte. Tijekom provođenja ove vježbe odgojitelj nadzire i pomaže djeci ukoliko je to potrebno.

Trčanje sa zadacima - Ovu vježbu uglavnom primjenjujemo u uvodnom dijelu sata. Odgojitelj pušta glazbu i dok glazba svira djeca slobodno trče po prostoru, kada glazba stane svako dijete mora pronaći svoju skupinu i zajedno izvode zadatak koji je odgojitelj zadao, npr. skakanje kao žaba, hodanje kao medvjed, i slično.

Primjer sadržaja za rad u četvorkama

„Tko će prije?“ - Djeca su podijeljena u kolone po četvero. Svako prvo dijete u koloni ima loptu. Na odgojiteljev znak prvo dijete dodaje loptu iznad glave drugome, drugo trećem i treće četvrtom, zadnjem djetetu. Posljednje dijete trči na početak kolone i dodavanje se nastavlja dalje dok se sva četiri djeteta ne izredaju. Kolona koja se prva izreda je pobjednik (Ivanković, 1982, str. 39)

„*Tko je brži?*“ - Djeca stoje u raskoračnom stavu u kolonama po četvero. Prvo dijete dodaje loptu drugom preko glave, zatim drugi trećem između nogu i tako naizmjenično, preko glave ispod nogu, do zadnjeg u koloni. Zatim posljednje dijete trči na početak kolone i igra se nastavlja dok se ne izredaju sva djeca. Pobjednik je kolona koja se prva izreda (Ivanković, 1982, str. 39).

Primjer sadržaja za paralelan oblik rada

Provlačenje pojedinačno kroz prepreke - Djeca su podijeljena u dvije kolone. Ispred prve kolone nalaze se dva vertikalno okrenuta obruča kroz koje se djeca trebaju provući. Zatim, u nastavku, se nalazi tunel kroz koji se moraju provući i nakon što prođu ove dvije prepreke svako dijete mora pljesnuti iznad glave i odlazi na začelje kolone. Ispred druge kolone nalaze se dva okvira švedskog sanduka kroz koje se djeca trebaju provući. Zatim sunožno skaču u obruč pa van obruča, nakon što prođu obje prepreke svako dijete treba pljesnuti dva puta visoko podignutim rukama iznad glave i vratiti se na začelje kolone.

Hodanje po suženoj površini - Djeca su raspoređena u dvije kolone. Ispred prve kolone nalazi se uža koje djeca moraju prehodati i zatim u nastavku linija. Za kraj djeca sunožno skaču u obruč i dižu ga s obje ruke u uzručenje, iznad glave. Zatim se vraćaju na začelje kolone. Ispred druge kolone nalazi se švedska klupa koju djeca trebaju prehodati i nakon nje se nalaze dvije razmaknute strunjače između kojih dijete treba proći. Nakon što prođe obje prepreke djeca sunožno preskaču marker, okreću se za 180° i podižu marker s obje iznad glave, u uzručenje. Nakon određenog vremena se mijenjaju za mjesta.

Primjer sadržaja za paralelno odjeljenski oblik rada

Skakanje iz prostora u prostor - Djeca su podijeljena u dvije kolone. Ispred svake kolone nalazi se strunjača, obruč i četiri markera. Zadatak je da pužu po strunjači, zatim ustanu i skoče u obruč. I za kraj sunožno preskaču markere.

Skakanje preko niskih prepreka - Djeca su podijeljena u tri kolone. Ispred svake kolone nalaze se tri markera i jedan veliki čunj. Za početak svako dijete sunožno preskače preko markera, trči oko velikog čunja i odlazi na začelje kolone. Nakon određenog vremena djeca će trebati na jednoj nozi preskočiti markere, otrčati oko čunja i vratiti se na začelje kolone. Kako bi odgojitelj dodatno zainteresirali djecu za kraj može napraviti natjecanje. Kolona koja prva odradi vježbu je pobjednik.

Primjer sadržaja za poligon prepreka

Poligon prepreka I.

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. penjanje po kosoj klupi
2. prelazak po švedskim ljestvama i spuštanje niz klupu sjedeći
3. preskakanje konopca ravnim zaletom
4. hodanje po švedskoj klupi.

Poligon prepreka : primjer 2

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka :

1. hodanje po švedskoj klupi
2. penjanje i spuštanje niz tobogan
3. skakanje preko markera na jednoj nozi
4. kotrljanje po strunjači
5. sunožni skok u obruč i podizanje obruča u uzručenje.

3.3. STARIJA PREDŠKOLSKA DOB

Djeca su, u dobi od 5 godina, snažnija i izdržljivija i s lakoćom rješavaju zadatke. U ovoj dobi više se mogu uključiti u aktivnosti iz različitih cjelina koje sadržavaju prirodne oblike kretanja. Stoga se s djecom starije predškolske dobi mogu primijeniti svi metodički organizacijski oblici rada, osim individualiziranog oblika (Lorger, 2014).

Primjer sadržaja za frontalni oblik rada

Slobodno kretanje po prostoru uz zadani ritam —Djeca stoje u vrsti dok im odgojitelj najavljuje, objašnjava i demonstrira zadatak. Na podu su postavljeni čunjevi koji označavaju kretanje. Odgojitelj pomoću tamburina zadaje ritam. Uz zadani ritam djeca hodaju sporo i brzo, trče, rade trokorak, sunožno skaču i stupaju.

Trčanje sa zadacima - Djeca trče u krug oko 4 postavljena čunja uz glazbu. Kada glazba utihne odgojitelj djeci zadaje zadatke, npr. hodanje, skakanje, hodanje na petama ili prstima i slično.

Primjer sadržaja za rad u parovima

Ogledalo - Djeca su podijeljena u parove. Jedno dijete je „ogledalo“ i izvodi neke pokrete s nogama, rukama, glavom, a drugo dijete mora ponoviti sve pokrete koje je „ogledalo“ radilo (Lukin portal za djecu i obitelj, bez dat.)

Trčanje sa zadacima - Djeca, podijeljena u parove, trče u krug oko čunjeva uz glazbu. Kada glazba stane odgojitelj zadaje zadatke, npr. hodanje držeći ruke u uzručenju, skakanje kao žabe u parovima itd.

Primjer sadržaja za rad u trojkama

Protrčavanje ispod vijače - Djeca su podijeljena u trojke. Svaka skupina ima jednu veliku vijaču. Dok dva djeteta vrte vijaču, treće dijete na znak odgojitelja protrčava ispod vijače. Nakon određenog vremena djeca zamjenjuju mjesta.

Dodavanje lopte u trokutu – Djeca su podijeljena u trojke i odgojitelj svakoj trojki daje jednu loptu. Djeca u trojkama stoje u obliku trokuta i međusobno su udaljena 2 metra. Na znak odgojitelja djeca se počinju dodavati s loptom nadesno. Kada lopta opet dođe do prvog, on glasno kaže „jedan“ i dodaje loptu dalje. Dodavanje se nastavlja dok lopta ne obiđe kvadrat 5 puta (Ivanković, 1978., str. 189).

Primjer sadržaja za rad u četvorkama

Igra „Mudra lopta“ - Za ovu igru potrebne su lopte. Djeca su podijeljena u četvorke i stoje u formaciji polukruga. Vođa, dijete koje ima loptu, loptom dodiruje i imenuje tri dijela tijela, zatim dodaje loptu drugom djetetu koji ju hvata i ponavlja sva tri dijela tijela i vraća loptu vođi. Zatim vođa dodaje loptu drugom igraču koji ponavlja za njima i tako dok svi iz skupine ne ponove za njim (Ledinski, Špoljarić, Biškupec i Poljak, 2020).

Dodavanje lopte kotrljanjem između nogu – Djeca su podijeljena u četvorke, a stoje u formaciji kolone. Prvo dijete u koloni drži loptu. Na znak odgojitelja djeca staju u raskoračni stav i dodaju loptu kotrljajući ju između nogu do zadnjeg u koloni i natrag.

Primjer sadržaja za paralelan oblik rada

Penjanje po ljestvama i spuštanje po kosoj klupi - Djeca su podijeljena u dvije kolone. Ispred prve kolone nalazi se tobogan i strunjača, a ispred druge kolone se nalazi švedska klupa

naslonjena na švedske ljestve i strunjača. Prvi zadatak je penjanje i spuštanje niz tobogan sjedeći. Zatim slijedi bočno valjanje po strunjači. Djeca iz druge kolone se trebaju popeti na švedske ljestve, do 3 letvice, i spustiti se niz švedsku klupu povlačeći se u sjedu kao gliste. I za kraj se bočno valjaju po strunjači. Nakon određenog vremena djeca se spuštaju niz klupu na trbuhu. Nakon određenog vremena, kada odgojitelj procjeni, se mijenjaju za mjesta.

Hodanje i trčanje oko, između i preko prepreka - Djeca se nalaze u dvije kolone. Ispred prve kolone se nalaze 3 manja čunjića i 1 veliki čunj. Ispred druge kolone se nalaze 3 obruča i 1 veliki čunj. Obje kolone imaju isti zadatak, ali drugačije prepreke. Prva kolona prvo trči oko čunjića, a druga kolona oko obruča. Zatim trče između i preko čunjeva i obruča. Nakon određenog vremena se mijenjaju za mjesta.

Primjer sadržaja za paralelno odjeljenski oblik rada

Hodanje oko, između i preko prepreka - Djeca su podijeljena u tri kolone. Ispred svake kolone nalaze se 3 čunjića i 1 obruč. Prvi zadatak je hodanje oko čunjeva s noge na nogu. Odgojitelj na početku demonstrira zadatak, a zatim djeca ponavljaju vježbu. Zatim nakon određenog vremena prelaze na drugi zadatak, a to je hodanje između čunjeva. I zadnji zadatak je hodanje preko čunjeva. Odgojitelj prije prelaska na novi zadatak najavi, objasni i demonstrira što će se raditi.

„Prenošenje loptica iz jednog obruča u drugi“ - Djeca su podijeljena u 2-3 kolone, ovisno o broju djece. Ispred svake kolone se nalaze dva obruča u razmaku od 2 metra. U prvom obruču se nalaze loptice, 1 loptica za svako dijete. Na znak odgojitelja djeca kreću jedno po jedno iz kolone, uzimaju lopticu iz prvog obruča i nose ju u drugi te se vraćaju na začelje kolone. Pobjednik je kolona koja prva prenese sve loptice u drugi obruč.

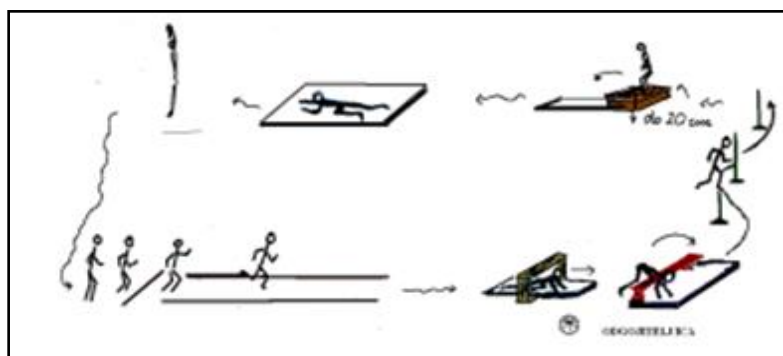
Primjeri sadržaja za poligon prepreka

Poligon prepreka 1.

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. trčanje po suženom prostoru slobodno

2. provlačenje kroz okvir švedskog sanduka – stabilnost okvira švedskog sanduka osigurati postavljanjem duže strunjače na njegov donji dio (radi propusnosti postaviti dva okvira)
3. prijelaz četveronoške preko niske švedske klupe
4. slalom trčanje između postavljenih stalaka bez dodira stalaka
5. penjanje (bez naskoka) na dio švedskog sanduka visine 20 centimetara i skok sunožno na tanku strunjaču (5 cm)
6. puzanje na trbuhu uz pomoć ruku i nogu po strunjači
7. sunožni vertikalni odraz, rukama pljesnuti u uzručenju (iznad glave) (Lorger, 2014).

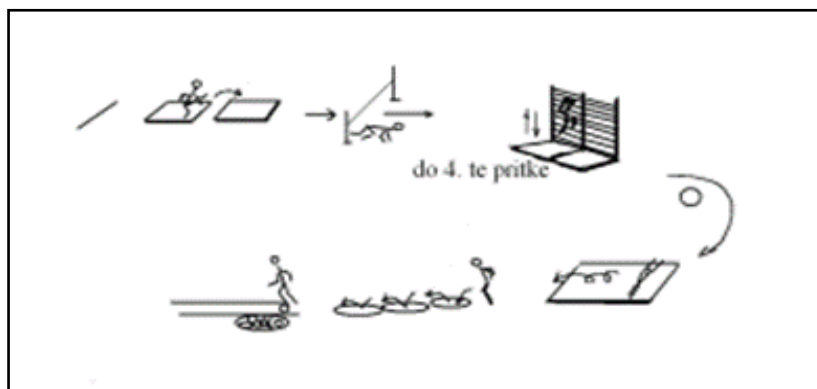


Slika 8. Poligon prepreka 1. (Lorger, 2014, str. 2)

Poligon prepreka 2.

Redoslijed zadataka u poligону prepreka:

1. skok sa strunjače na strunjaču – strunjače međusobno udaljene 30 cm (koristiti strunjače koje ne klize po podlozi)
2. provlačenje ispod konopca (elastične vrpce) visine 60 cm
3. penjanje na švedske ljestve do četvrte pritke i silazak na strunjaču (druge ljestve služe boljoj protočnosti poligona)
4. trčanje oko markera na tlu 4
5. kotrljanje po strunjači oko uzdužne osi
6. skakanje iz obruča u obruč
7. vođenje lopte nogom po suženom prostoru širine 1 metar (Lorger, 2014).

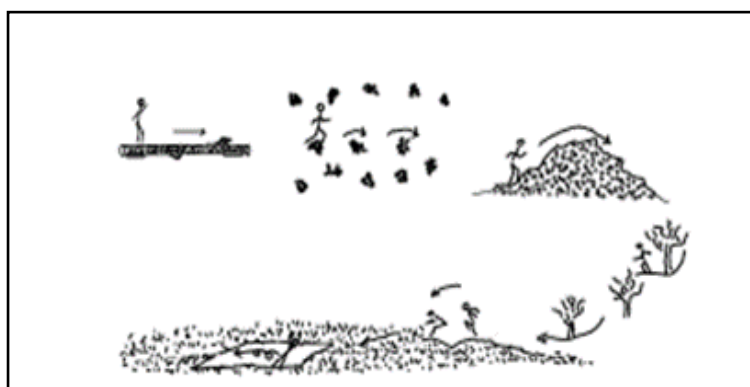


Slika 9. Poligon prepreka 2. (Lorger, 2014, str. 3)

Poligon prepreka 3.

Redoslijed zadataka u poligonu prepreka:

1. hodanje u uspravnom položaju po srušenom deblu
 2. preskakivanje niskih grmova
 3. penjanje uz i silaženje niz brijeg
 4. slalom trčanje između drveća
 5. skok preko „jarka“ (udubine)
 6. kotrljanje oko uzdužne osi po travi (na travu staviti platu da se zaštiti odjeća)
- (Lorger, 2014).



Slika 10. Poligon prepreka 3. (preuzeto iz Lorger, 2014, str. 5)

Dobra organizacija procesa vježbanja ima važnu ulogu u motoričkom razvoju djece predškolske dobi. Kroz proces vježbanja djeca usavršavaju različite oblike kretanja i uče pomagati i surađivati s drugom djecom. Uloga odgojitelja u organizaciji procesa vježbanja je velika. Odgojitelj priprema i provodi proces vježbanja s djecom, stoga je važno da izvrsno poznaje razvojne mogućnosti svake dobne skupine. Pri osmišljavanju i pripremanju motoričkih aktivnosti za svaku pojedinu skupinu posebnu pozornost treba obratiti na metodičke organizacijske oblike rada koji se mogu primijeniti u predškolskoj dobi.

4. ZAKLJUČAK

Metodički organizacijski oblici rada imaju važnu ulogu u razvoju djece predškolske dobi. Kroz njih djeca usavršavaju različite oblike kretanja, ali i uče kako pomagati i surađivati s drugima. Pri odabiru metodički organizacijskog oblika rada važnu ulogu imaju razvojne karakteristike djece predškolske dobi. Svaki odgojitelj ili stručnjak koji radi s djecom ove dobi treba izvrsno poznavati njihove razvojne karakteristike, mogućnosti i sposobnosti, kako bi znao koji metodički organizacijski oblik rada može primijeniti u radu s pojedinom dobnom skupinom.

5. LITERATURA

- Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011, lipanj). Motoričke igre djece predškolske dobi. [prezentacija rada] U: *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (Poreč) (str. 406-411). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Benko, I., Lorger, M., Prskalo, I. (2018) Individualizacija rada u primarnom obrazovanju. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, vol. 159, no. 4. (str. 421-431). URL: <https://hrcak.srce.hr/clanak/327209> (2023-08-10)
- Findak, V. (1992) *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji*. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju „MENTOREX“ d.o.o.
- Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip d.o.o.
- Findak, V. (2001) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture* (2. izd.). Zagreb: Školska knjiga. 8. Findak, V., Prskalo, I. (2004) *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola Petrinja.
- Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2013). Kineziološka metodika u suvremenom odgojno-obrazovnom sustavu. *Metodike u suvremenom odgojno-obrazovnom sustavu*. (str.144-124). Zagreb: Akademija odgojno-obrazovnih znanosti Hrvatske.
- Hrvatski školski sportski savez* (bez dat.). URL: <https://skolski-sport.hr/uss/igre> (Pristupljeno 2023-09-03)
- Ivanković, A. (1978.). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi: priručnik za odgajatelje*. Zagreb: Školska knjiga
- Ivanković, A. (1982) *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Lorger, M. (2014). *Poligon prepreka u predškolskoj dobi*. U: I. Jukić., C. Gregov., S. Šalaj., L. Malinović., V. Werthemeier (Ur.), *Zbornik radova 12. međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“* (str. 332-335). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.

- 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.
- Lorger, M., Prskalo, I. (2010). *Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi*. U: Jukić, I. (Ur.) Zbornik radova 8. Međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ (str. 473-476). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu
- Lukin portal za djecu i obitelj* (bez dat.). URL: <https://www.pjesmicezadjecu.com/zabavne-igre/ogledalo.html> (Pristupljeno 2023-08-20)
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
- Ružić, E. (2001) *Frontalni oblik rada u funkciji uvođenja učenika u skupne oblike rada*. U: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije sportske rekreacije i kineziterapije. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, (str. 334-336).
- Ledinski, S., Špoljarić, A., Biškupec, V. i Poljak, K. (2020). *Aktivnosti za djecu od 4 do 7 godine za razdoblje od 11. do 15. svibnja 2020*. Preuzeto sa: <https://vrtic-kapljica.hr/aktivnosti-za-djecu-od-4-do-7-godine-za-razdoblje-od-11-do-15-svibnja-2020/> (Pristupljeno:2023-08-20)
- Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece*. Zagreb: Školska knjiga.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI ZAVRŠNOG RADA

Vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam ja, _____, samostalno napisala ovaj završni rad pod naslovom „Metodičko-organizacijski oblici rada u predškolskoj dobi.“

POTPIS: _____