

# Sport u predškolskoj dobi

---

**Vukić, Nina**

**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:147:045668>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-02**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Nina Vukić

# **SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Završni rad

Zagreb, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Nina Vukić

**SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Završni rad

Mentor rada:

doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović

Zagreb, rujan 2023.

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	4
UVOD .....	1
1. Sport.....	2
1.1. Ekipni sportovi .....	3
1.2. Individualni sportovi.....	4
2. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture .....	4
3. Tjelesno vježbanje .....	6
4. Motorički razvoj.....	7
4.1. Karakteristike motoričkog razvoja kod djece prema dobi.....	8
4.2. Motoričke sposobnosti.....	8
4.3. Motorička znanja .....	9
5. Funkcionalne sposobnosti.....	10
6. Morfološki razvoj.....	11
7. Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi .....	11
7.1. Uvodni dio sata.....	12
7.2. Pripremni dio sata.....	12
7.3. Glavni dio sata .....	14
7.4. Završni dio sata.....	16
1. Uloga roditelja u sportu .....	17
2. Zdravlje i sport.....	18
3. Motivacija za sport.....	18
4. Uključivanje djeteta u sport .....	20
5. UEFA Playmakers .....	21
ZAKLJUČAK .....	22
LITERATURA.....	23

## SAŽETAK

U ranoj i predškolskoj dobi veliki utjecaj na rast i razvoj djece imaju tjelesne aktivnosti. Sport je tjelesna aktivnost koja uključuje razvoj novih vještina, ali i natjecanje. Cilj bavljenja sportom je razvoj motoričkih sposobnosti kod djece, unapređivanje zdravlja te poboljšanje emocionalnog i socijalnog stanja djeteta. Stoga, uvođenje sporta od najranije dobi ima pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Sportske aktivnosti utječu na razvoj motoričkih sposobnosti, kao što su: snaga, koordinacija, brzina, izdržljivost, agilnost, fleksibilnost i ravnoteža. Osim toga, djeca uče o suradnji s drugima, poštivanju pravila, usvajaju zdravstveno-higijenske navike te uče o upravljanju emocijama. Kroz satove kinezioloških aktivnosti, djeca su fizički aktivna u vrtiću, no često sudjeluju u raznim individualnim i ekipnim sportovima izvan vrtića. Veliku ulogu u odabiru sportu, te bavljenje istim, imaju roditelji. Oni, prema djetetovim interesima, odabiru sport zajedno s djetetom. Važno je da pružaju podršku i ohrabruju dijete kako ne bi odmah odustalo. Također, roditelji su ti koji financiraju sport i potrebnu opremu, brinu o prijevozu i ostalim stvarima. Osim roditelja, veliku ulogu imaju i treneri (odgojitelji) koji moraju motivirati dijete tijekom svakog treninga. U toj dobi, sport se treba svoditi na igru, zabavu i druženje, a ne na natjecanje i pobjedu, kako bi dijete ostalo motivirano i željelo nastaviti s treniranjem. Jedan od projekata koji potiče zabavu i igru kroz sport je UEFA Playmakers. Ovaj projekt je osmišljen tako da kroz crtane filmove djeca uče nogometne vještine, odnosno kroz zabavu i igru tjelesno su aktivni. Poticanje sporta od najranije dobi ima pozitivan učinak na dijete jer mu to, osim rasta i razvoja, pruža zadovoljstvo i sreću.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, motivacija, igra, motoričke sposobnosti

## **SUMMARY**

In the early and preschool age, physical activities have a great influence on the growth and development of children. Sport is a physical activity that includes the development of new skills, as well as competition. The goal of playing sports is the development of motor skills in children, improvement of health and improvement of the child's emotional and social state. Therefore, the introduction of sports from an early age has a positive impact on the growth and development of the child. Sports activities affect the development of motor skills, such as: strength, coordination, speed, endurance, agility, flexibility and balance. In addition, children learn to cooperate with others, respect rules, adopt health and hygiene habits and learn to manage emotions. Through kinesiology activities, children are physically active in kindergarten, but they often participate in various individual and team sports outside of kindergarten. Parents play a big role in choosing a sport and playing it. According to the child's interests, they choose the sport together with the child. It is important that they provide support and encourage the child so that he does not give up immediately. Also, parents are the ones who finance sports and the necessary equipment, take care of transportation and other things. In addition to parents, coaches (educators) play a big role as well, who must motivate the child during each training session. At that age, sports should be about playing, having fun and socializing, not competing and winning, so that the child stays motivated and wants to continue training. One of the projects that encourages fun and play through sports is UEFA Playmakers. This project is designed so that children learn soccer skills through cartoons, that is, they are physically active through fun and games. Encouraging sports from an early age has a positive effect on the child because, in addition to growth and development, it provides him with satisfaction and happiness.

Key words: physical activity, motivation, play, motor skills

## UVOD

Današnje suvremeno društvo i okolina nose različite negativne utjecaje na antropološki status čovjeka. Krivac tome je današnji način života koji je pretežno statičan, a sve češće je tako i kod djece. Iako je tehnologija u današnje doba izuzetno napredovala i pruža nam mnoge koristi, istovremeno kod djece uzrokuje manjak tjelesnih aktivnosti. Nažalost, posljedice ovih negativnih utjecaja mogu biti značajne. Često se javljaju kao nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana, prekomjerna emocionalna opterećenja te drugi negativni faktori okoline. Ti faktori ne samo da mogu ugroziti zdravlje ljudi, već i utjecati na njihove karakteristike i sposobnosti, a nažalost, nisu pošteđena ni djeca u predškolskoj dobi (Findak, 2009.).

U predškolskoj dobi, sport i tjelesna aktivnost su od izuzetne važnosti za djecu. One igraju ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djece, posebno u tom razdoblju. Tjelesna aktivnost treba biti neodvojivi i obavezan dio svakodnevice djeteta. Uvođenje sporta i fizičke aktivnosti u ovom ranom uzrastu može imati izuzetno pozitivan utjecaj na cjelokupno zdravlje i razvoj djece. Štoviše, neizostavan je dio njihovog odgoja i obrazovanja jer u toj dobi djeca razvijaju motoričke vještine, socijalne vještine i navike koje će ih pratiti tijekom cijelog života (Krželj, 2009.).

Aktivnosti povezane sa sportom pomažu u razvoju motoričkih vještina kod djece. To uključuje koordinaciju, ravnotežu, agilnost i snagu. Igra s loptom, skakanje, trčanje i vježbe ravnoteže su samo neki od načina kako se djeca mogu angažirati. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima u predškolskoj dobi omogućava djeci da uče o suradnji, dijeljenju i timskom radu. Oni također uče o poštovanju pravila, pravilnom ponašanju i vođenju zdravih međuljudskih odnosa. Kroz sportske aktivnosti, djeca postižu različite uspjehe i razvijaju vjeru u vlastite sposobnosti. To može značajno doprinijeti njihovom samopouzdanju i samopoštovanju. Redovita tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi doprinosi očuvanju općeg zdravlja i dobrobiti djeteta. Sport može doprinijeti razvoju kognitivnih funkcija, uključujući pažnju, koncentraciju, prostornu svijest i brzinu razmišljanja. Na primjer, sportovi koji uključuju strategiju, poput šaha, mogu potaknuti razmišljanje i planiranje. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima pomaže djeci u upravljanju emocijama kao što su uzbuđenje, frustracija, pobjeda i poraz. To im pomaže razvijati emocionalnu inteligenciju i samoregulaciju. Rani kontakt s različitim sportskim aktivnostima može potaknuti ljubav prema tjelesnim vježbama i sportu, što može postati trajni dio njihovog životnog stila (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.)

Važno je prilagoditi aktivnosti predškolskoj dobi djece tako da su sigurne, zabavne i prilagođene njihovim razvojnim potrebama te stvoriti pozitivno i, djetetu, ugodno okruženje za vježbanje. (Krželj, 2009.).

## 1. Sport

Aktivnost koja uključuje fizičke vještine, vježbanje i često natjecanje, a cilj joj je poboljšanje fizičkog zdravlja, razvoj motoričkih sposobnosti, te unapređenje kondicije i snage naziva se sport . Samim time, sport priprema djecu na napore kako u fiziološkom pogledu tako i u održavanju proporcije između fizičkog i psihičkog opterećenja (Kolar, 2013.).

Pomaže u održavanju tjelesne težine, poboljšava srčanu funkciju, jača mišiće i kosti, te doprinosi boljoj cirkulaciji i kondiciji. Pored toga, sport ima i značajne odgojno-obrazovne vrijednosti kod djece, poput poticanja zajedništva i ljubavi, socijalizacije i učenja vještina kao što su poštovanje pravila i *fair play*. Također, predstavlja opće ljudsko dobro i izražava kreativnost kod ljudi, pa tako i kod djece (Krželj, 2009.).

Već u najranijoj dobi djeteta, u sportu, naglasak se često stavlja na postizanje uspjeha i natjecateljski duh, dok odgojni aspekt, stjecanje znanja, razvoj samopouzdanja i poticanje zabave kod djece dolazi u drugi plan. Dijete privlači sport zbog zabave, igre, inovativnog trenera, zanimljivog sadržaja, dok ga dosada i pritisak da stalno mora biti najbolje, odbija od sporta. Dijete nije *čovjek u malome*, stoga se trebaju poštivati i pomno pratiti faze sazrijevanja te mu osigurati što više zabave tijekom bavljenja sportom (Krželj, 2009.).

Sport je područje koje privlači pažnju istraživača kako zbog svoje društvene i osobne važnosti, tako i zbog svoje uloge kao sastavnog dijela načina života. On se može definirati kao sustav organiziranog tjelesnog vježbanja s ciljem postizanja maksimalnih sportskih rezultata u određenoj sportskoj disciplini ili grani. Sport ima dublje dimenzije, fizičku i psihološku (Sindik, 2008.).

Fizička dimenzija sporta obuhvaća njegovanje tjelesnih i fizioloških karakteristika pojedinca. Ova dimenzija djeluje kao korektivni faktor, popravljajući fizičke nedostatke te pridonoseći povećanju radne sposobnosti i produktivnosti. Također, ima potencijal smanjenja ozljeda na radu. S druge strane, psihološki aspekt sporta odnosi se na jačanje volje, upornosti te razvoj kontrole nad vlastitim postupcima. Kroz sportske aktivnosti, pojedinac stječe i razvija svoju unutarnju snagu (Sindik, 2008.).



Sport je također zanimljivo područje za istraživanje jer povezuje fizičke i psihičke aspekte te utječe na životni stil pojedinca. Kroz razumijevanje tih dimenzija sporta, moguće je bolje razumjeti kako on utječe na zdravlje, društvenu interakciju i razvoj ličnosti.

### *1.1.Ekipni sportovi*

Ekipni sportovi nude mnoge prednosti za djecu. Pomažu u razvoju samopoštovanja, koordinacije i tjelesne sposobnosti. Osim toga, uče djecu kako surađivati s ostalom djecom i odraslima u timskom okruženju. Važno je razumjeti da neka djeca možda još nisu spremna za sudjelovanje u timskim sportovima te bi roditelji trebali poštovati njihove želje i granice.

Nogomet, kao kompleksna kineziološka aktivnost, spada u ekipne sportove. Cilj nogometa je postići gol suparničke momčadi dok igrači surađuju u igri i opoziciji. Na nogometnim treninzima za najmlađe, uče ih se osnove nogometa, prije svega, pravilno udaranje lopte nogom te osnovna pravila nogometa. Za ovu dob još uvijek ne postoji službeno natjecanje, stoga klubovi organiziraju prijateljske utakmice kako bi djeca stekla iskustvo (Borić, Jerković, Barišić i Jerković, 2000.).

Košarka je složeni timski sport u kojem je cilj ubaciti loptu u koš suparničke ekipe i spriječiti protivnika da to učini. Djeca se uče osnovnim pokretima uz vođenje lopte i šutiranje prema košu. Košarka razvija koordinaciju, preciznost, okretnost, snagu te brzinu ruku i nogu (Trninić, 1996.).

Odbojka je, također, timski sport u kojem je cilj prebaciti loptu preko mreže. Djeca uče osnovne tehnike poput igranja rukom, udaranja loptom i dodavanja, prilagođene njihovoj dobi. Pravila se pojednostavljaju kako bi se djeci olakšalo učenje (Janković i Šemper,1990.).

Rukomet je još jedan složeni timski sport gdje je cilj ubaciti loptu u gol suparničke momčadi i spriječiti protivnika da to učini. Djeca uče osnovne elemente igre, uključujući dodavanje lopte, kretanje i igru utakmice. Kroz rukomet se razvija osjećaj za loptu, prostor, igru i razvija se koordinacija, brzina te preciznost (Foretić, Burger i Rogulj, 2011.).

Ekipni sportovi izuzetni su za razvoj motoričkih vještina, fizičke koordinacije te potiču suradnju i timski duh. U predškolskoj dobi, naglasak treba biti na učenju i igri, umjesto na rezultatu. Treneri bi trebali podučavati djecu o sportu bez pritiska, potičući učenje novih vještina i pravila umjesto natjecanja.

## *1.2. Individualni sportovi*

Individualni sportovi prikladni su za djecu predškolske dobi, posebice ako se prakticiraju u društvu vršnjaka, kao što su gimnastika, borilačke vještine ili plivanje. U ovim sportovima, djeca razvijaju povjerenje u sebe, dok se u ekipnim sportovima naglašava suradnja kako bi se postigao zajednički cilj. Važno je promatrati temperament djeteta kako bi se zajedničkom odlukom odabrala aktivnost koja mu najbolje odgovara.

Tenis je individualni sport u kojem se igrači nadmeću koristeći reket i lopticu na označenom terenu. Djeca mogu početi s ovim sportom već s tri do četiri godine. Tenis razvija osnovne motoričke sposobnosti, poput koordinacije, brzine i izdržljivosti (Ljevaković, D. i Alikalfić, V., 2000.).

Atletika je temelj za pravilan razvoj u mnogim drugim sportovima, uči djecu ispravnom držanju, hodanju, skakanju i trčanju. S obzirom da postoji mnogo različitih atletske discipline, atletikom se razvijaju i mnoge motoričke sposobnosti, a najčešće su to snaga i brzina (Blažević i Lukšić, 2007.).

Gimnastika je izvrstan individualni sport jer razvija muskulaturu cijelog tijela, povećava pokretljivost i fleksibilnost. Pomaže kod izoštravanja refleksa, razvoja koordinacije te unaprjeđuje držanje tijela (Prskalo, 2007.).

Plivanje je individualni sport koji uključuje plivanje bez kontakta s protivnicima. Pogodno je za anksioznu djecu i može se početi prakticirati od najranijih godina. Plivanje ima izuzetno pozitivan učinak na rast i razvoj djeteta, potiče razvoj kardiovaskularnog sustava, disanja, jača mišiće, povećava fleksibilnost i doprinosi pravilnom držanju tijela. Uz to, pruža priliku za druženje s vršnjacima i potiče socijalni razvoj (Findak, 1981.).

Svi ovi sportovi ne samo da pridonose fizičkom razvoju djeteta, već imaju i pozitivan utjecaj na društveni razvoj. Bavljenjem sportom, djeca se uče važnim vrijednostima poput odgovornosti, želje za uspjehom i timskog rada, što su vještine korisne i u mnogim drugim situacijama u životu.

## **2. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture**

„Tjelesna aktivnost, kao osnova tjelesne i zdravstvene kulture, predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi i obratno.“(Findak i Delija, 2001., str. 7)

Jednako kao i nezdrava prehrana, manjak tjelesne aktivnosti negativno djeluje na djetetov rast i razvoj. Takav učinak ugrožava normalno funkcioniranje tijela. Stoga je važno biti tjelesno aktivan, pridržavati se zdravih prehrambenih navika i brinuti o higijeni, kako bi održavali zdravlje (Findak, 1995.).

„Komparativne prednosti tjelesnog vježbanja u užem smislu, odnosno tjelesne i zdravstvene kulture u širem smislu, doći će do punog izraza samo onda ako se proces tjelesnog vježbanja odvija u skladu s anatomsko-fiziološkim karakteristikama djece i u skladu s aktualnim stanjem antropološkog statusa djece predškolske dobi.“ (Findak i Delija, 2001., str. 7)

Tjelesnu i zdravstvenu kulturu djece predškolskog uzrasta treba shvatiti kao širok spektar aktivnosti koje obuhvaćaju fizičke vježbe, uzimajući u obzir sve moguće utjecaje na fizički i antropološki status djece. Ova kultura ne obuhvata samo različite oblike vježbanja, već također uzima u obzir sve faktore koji utječu na fizički i antropološki razvoj djeteta u toj dobi. Na primjer, promatranje djeteta dok se slobodno igra ili se zanima za nešto može nam mnogo reći o njegovim potrebama i interesima (Petrić, 2019).

Djeca uvijek pokazuju aktivnost i mijenjanje radnji u svojoj igri, određujući sadržaj, trajanje i sve ostalo. Ako se djetetu svi ti aspekti sviđaju, to se može vidjeti kroz njegovu radost i uzbuđenje. S druge strane, ukoliko im se nešto ne sviđa, često će to izraziti kroz dosadu, a ne kroz nezainteresiranost ili umor. Za razliku od odraslih, djeca se ponašaju vrlo spontano, iskazujući svoje emocije bez ustručavanja. Kroz igru i aktivnost, zapravo izražavaju svoje osobine, što omogućava da se lako primijete, ne samo njihove preferencije, već i da se bolje upoznaju kao budući odrasli ljudi (Findak, 1995.).

Važno je napomenuti da vježbanje za djecu ovog uzrasta treba biti slobodno, ali to ne znači da treba biti neorganizirano i bez strukture. Vježbanje se mora provoditi na način koji je jasan svima – što treba raditi, tko treba sudjelovati, kako treba raditi itd. Uz to, treba obratiti pažnju na opće pripremne vježbe, držanje tijela i pravilno disanje. Opće pripremne vježbe osvježavaju djecu fizički i psihički. One se mogu izvoditi svakodnevno, više puta dnevno, prema potrebi. Imajući u vidu njihov višestruki značaj, trebaju se provoditi u različitim intervalima kako bi im se omogućila sveobuhvatna korist. Osnovne vježbe pripremaju djecu za pravilan fizički razvoj, jačajući mišiće, povećavajući pokretljivost zglobova i potičući ispravno držanje tijela i preciznost pokreta. Bitno je naglasiti važnost očuvanja pravilnog držanja tijela jer to utječe i na funkcioniranje organa. Također, pravilno disanje i vježbe disanja imaju ključnu ulogu u životu predškolske djece (Findak i Delija, 2001.).

Kada se radi s djecom predškolskog uzrasta, treba obratiti pažnju i na pohvale kao sredstvo poticanja. Pohvale su korisne za djecu koja pravilno izvršavaju određene aktivnosti, ali i za ostalu djecu, npr. u radu sa predškolskom djecom, pohvale su učinkovit način da ih se usmjeri na pravilno izvođenje vježbi, umjesto da ih se ispravlja ili ukazuje na pogreške. Djeca ove dobi često imaju potrebu oponašati druge, pa će često pokušati oponašati dijete koje je pohvaljeno, radije nego da reagiraju na upozorenje ili ispravak pogreške (Neljak, 2009.).

Iako postoji program za kineziološke aktivnosti prilagođen svakoj dobnoj skupini, trebalo bi prihvatiti sadržaj kao smjernice, a ne kao strogi nastavni plan. To se događa, ne samo zato što se u predškolskom razdoblju ne provodi nastava, već zbog specifičnosti rada s djecom predškolske dobi. To ne umanjuje ulogu vrtića u pripremi djece za školu. Naprotiv, kroz različite organizacijske oblike rada, djeca u vrtiću stječu znanje, šire svoja iskustva, razvijaju svoje karakteristike, unapređuju svoje zdravlje, sve sa ciljem da ih se pripremi za školu (Findak i Delija, 2001.).

Tjelesna i zdravstvena kultura samo je jedno od mnogih područja rada u vrtiću i ostvaruje se uz suradnju sa drugim područjima odgoja i obrazovanja. Ne treba zaboraviti da djeca predškolske dobi žele udovoljiti odraslima i često imaju veliku želju za kretanjem, igrom i vježbanjem (Findak, 1995.).

### **3. Tjelesno vježbanje**

Tjelesna aktivnost je važno i zdravo ponašanje. Većina životnog ponašanja razvija se između 2 i 6 godine, uključujući motorički razvoj i stav prema tjelesnoj aktivnosti. Stoga je bitno da kod ove dobi djeca budu izložena najadekvatnijoj okolini kako bi se razvila pozitivna ponašanja. Djeca ove dobi provode najmanje 6 sati dnevno u vrtiću, stoga ovo postaje važna postavka za favoriziranje ili inhibiranje pozitivnog motoričkog razvoja i tjelesne aktivnosti (Ivanković, 1980.).

Motorička aktivnost ima ključnu ulogu u promicanju zdravlja djece i adolescenata. Ona doprinosi njihovom osobnom rastu i uravnoteženom razvoju u fizičkom, kognitivnom, emocionalnom i socijalnom smislu. Također, motorička aktivnost predstavlja važno sredstvo u prevenciji bolesti. U vrtićima i školama, motoričke aktivnosti su temeljni dio općeg obrazovnog programa za djecu. Kroz kretanje i pokrete tijela, djeca izgrađuju svoju samosvijest, stječu znanje te komuniciraju s okolinom (Horvat i Sindik, 2016.).

Fizičko tijelo postaje glavni alat kojim djeca izražavaju svoje potrebe, reakcije i emocije, te percipiraju svijet oko sebe. Prema kognitivističkim i fenomenološkim pristupima, fizičko tijelo i pokret posreduju između unutarnjeg *ja* i vanjskog svijeta. Oni igraju ključnu ulogu u organizaciji uravnoteženih odnosa između različitih aspekata osobnosti te su temelj za dobro zdravlje, fizičku učinkovitost i opću dobrobit (Trajkovski i Paulić, 2018.).

Razvojne funkcije su međusobno povezane, a razvoj djece ovisi o napretku ili eventualnom kašnjenju u svakom od ovih područja. Veze između kognitivnih, motoričkih, emocionalnih i socijalnih funkcija kod djece variraju tijekom različitih faza razvoja i učenja (Findak i Delija, 2001.).

Tjelesna aktivnost igra neprocjenjivu ulogu u promicanju i provođenju odgojno-obrazovnih programa za djecu. Pruža im stvarna iskustva učenja o vlastitim tijelima te prilike za samoprocjenu i vrednovanje (Petrić, 2019).

#### **4. Motorički razvoj**

Motorički razvoj kod djece odnosi se na postupno razvijanje motoričkih vještina, tj. sposobnosti pokretanja i upravljanja tijelom. Motorički razvoj važan je aspekt u djetetovom razvoju te ima velik utjecaj na njegove sposobnosti za obavljanje različitih svakodnevnih aktivnosti, učenje, sportske i rekreativne aktivnosti te interakciju s okolinom (Kosinac, 2011.).

Motorički razvoj može se podijeliti na fine i grube motoričke vještine. Fina motorika opisuje se kao sitni i precizni pokreti koje dijete obavlja s prstima i rukama. Uključuju sposobnost hvatanja sitnih predmeta, preciznog pisanja, vezanja čvorova, rezanja papira, slaganja slagalica i slično. Fine motoričke vještine posebno su važne za školske aktivnosti poput pisanja, crtanja i rad s raznim alatima. Gruba motorika uključuje veće i cjelokupne pokrete tijela koji uključuju veće mišićne skupine. Grube motoričke vještine uključuju hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, bacanje i hvatanje lopte, vožnju bicikla, plivanje i druge sportske aktivnosti. Razvoj grubih motoričkih vještina doprinosi djetetovoj sposobnosti da se uspješno kreće i sudjeluje u sportskim i rekreativnim aktivnostima (Horvat i Sindik, 2016.).

Podrška motoričkom razvoju djece uključuje osiguravanje sigurnih prostora za istraživanje, poticanje raznolikih igara i aktivnosti, te pružanje prilika za razvoj i usavršavanje motoričkih vještina kroz igru, vježbe i sportske programe prilagođene dobi i sposobnostima djece.

#### *4.1. Karakteristike motoričkog razvoja kod djece prema dobi*

##### a) Prva godina

U ovoj fazi bebe prolaze kroz faze razvoja poput podizanja glave, okretanja, puzanja, sjedenja i prvih pokušaja stajanja. Uzimanje predmeta u ruke i manipulacija s njima postaju sve precizniji (Horvat, Babići Jenko Miholić, 2013.).

##### b) Druga i treća godina

Dijete postaje stabilnije u hodu, počinje se penjati po stepenicama, trčati, skakati na jednoj nozi i loše bacati i hvatati lopte. Fine motoričke vještine se usavršavaju, omogućavajući bolju kontrolu pisanja, rezanja i slaganja (Horvat, Babići Jenko Miholić, 2013.).

##### c) Predškolska dob

U ovoj fazi, djeca razvijaju sve složenije grube motoričke vještine kao što su vožnja bicikla, penjanje na igralištima i sudjelovanje u raznim sportskim igrama. Fine motoričke vještine postaju preciznije, olakšavajući pisanje, crtanje, izrezivanje i izvođenje preciznih zadataka (Kosinac, 2011.).

##### d) Školska dob

U ovoj fazi, motoričke vještine se dalje usavršavaju, omogućujući djetetu da se uključi u različite sportske i rekreativne aktivnosti, kao i razne umjetničke i praktične vještine (Horvat, Babići Jenko Miholić, 2013.).

#### *4.2. Motoričke sposobnosti*

Tijekom bavljenja sportom kod djece se mogu razvijati motoričke sposobnosti, a opisane su kao sposobnost tijela da izvodi različite vrste pokreta. One igraju ključnu ulogu u fizičkom funkcioniranju.

Osnovne motoričke sposobnosti (Breslauer, Hublin i Zegnal Koretić, 2014.):

##### a) Snaga

Snaga se odnosi na sposobnost mišića da razviju maksimalnu silu u kontrakciji. To je bitno za podizanje teških predmeta i obavljanje drugih aktivnosti koje zahtijevaju snažne mišiće.

##### b) Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost tijela da izdrži dugotrajne napore ili ponovljene kontrakcije mišića. To je važno za aktivnosti kao što su trčanje, biciklizam ili plivanje.

c) Brzina

Brzina se odnosi na sposobnost obavljanja pokreta u što kraćem vremenu. To je ključno u sportovima koji zahtijevaju brze reakcije.

d) Agilnost

Agilnost je sposobnost tijela da brzo mijenja smjer kretanja. To je bitno u sportovima gdje se igrači moraju brzo mijenjati smjer ili izbjegavati prepreke.

e) Ravnoteža

Ravnoteža se odnosi na sposobnost održavanja stabilnosti tijela tijekom kretanja ili nepomičnosti. To je važno za aktivnosti kao što su hodanje po uskom rubu ili vožnja bicikla.

f) Koordinacija

Koordinacija je sposobnost različitih dijelova tijela da surađuju u izvođenju složenih pokreta. To je ključno u sportovima gdje je potrebna preciznost i kontrola.

g) Fleksibilnost

Fleksibilnost se odnosi na sposobnost zglobova i mišića da se kreću kroz puni raspon pokreta. To je bitno za održavanje slobode pokreta i sprječavanje ozljeda.

h) Preciznost

Preciznost je sposobnost obavljanja preciznih pokreta s kontroliranim naporom. To je važno u aktivnostima koje zahtijevaju visoku točnost, poput gađanja ili sviranja instrumenta.

Razvoj i održavanje ovih motoričkih sposobnosti važan je dio općeg fizičkog zdravlja i omogućuju da se obave raznolike aktivnosti u svakodnevnom životu.

#### *4.3. Motorička znanja*

Motorička znanja obuhvaćaju skup vještina i sposobnosti koje omogućuju izvođenje različitih motoričkih aktivnosti. Ova znanja obuhvaćaju sve, od osnovnih svakodnevnih pokreta do specifičnih vještina potrebnih u određenim sportovima ili aktivnostima. Motorička znanja dijele se na osnovna motorička znanja i biotička motorička znanja (Breslauer, Hublin i Zegnal Koretić, 2014.).

#### a) Osnovna motorička znanja

Osnovna motorička znanja obuhvaćaju temeljne motoričke vještine koje su važne za svakodnevne aktivnosti i funkcionalno kretanje: hodanje, trčanje, skakanje, bacanje i hvatanje, plivanje, puzanje itd. (Breslauer, Hublin i Zegnal Koretić, 2014.)

#### b) Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja odnose se na specifične vještine i sposobnosti koje se primjenjuju u kontekstu biološke aktivnosti, kao što su: gimnastika, atletika, sportske igre (nogomet, rukomet, košarka i sl.), borilačke vještine, plesne discipline, planinarenje i alpinizam, plivanje na visokom nivou itd. (Breslauer, Hublin i Zegnal Koretić, 2014.)

Sva ova motorička znanja mogu se razvijati i unaprjeđivati kroz trening i praksu. Važno je naglasiti da je razvoj motoričkih vještina bitan za opće zdravlje i dobrobit pojedinca te pridonosi raznolikosti aktivnosti kojima se može posvetiti.

### **5. Funkcionalne sposobnosti**

Razvoj funkcionalnih sposobnosti kod djece igra ključnu ulogu u njihovom zdravom rastu i razvoju. Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju skupinu tjelesnih i motoričkih vještina koje su bitne za svakodnevno funkcioniranje i aktivno sudjelovanje u različitim aktivnostima (Kosinac, 2011.).

U aspekte razvoja funkcionalnih sposobnosti kod djece ubrajaju se motoričke sposobnosti, kardiovaskularna izdržljivost, snaga mišića, koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost i kognitivni razvoj. Motorički razvoj obuhvaća fine i grube motoričke vještine. Fine motoričke vještine uključuju sposobnost preciznog korištenja ruku i prstiju, kao što je pisanje ili vezivanje čvorova. Grube motoričke vještine uključuju sposobnost upravljanja većim mišićnim skupinama za aktivnosti poput trčanja, skakanja i penjanja. Razvoj srčano-krvožilnog sustava i kardiovaskularne izdržljivosti pomaže djetetu da ima dovoljno energije za aktivnosti, održava zdravu tjelesnu težinu i podržava opće dobro zdravlje. Razvoj mišićne snage pridonosi stabilnosti, ravnoteži i sposobnosti obavljanja svakodnevnih zadataka poput nošenja ruksaka ili sportskih aktivnosti. Razvoj koordinacije omogućava djetetu da uskladi pokrete tijela i ekstremiteta, što je važno za preciznost u izvođenju različitih vještina poput hvatanja, bacanja, udaranja i izvođenja sportskih aktivnosti. Razvoj ravnoteže pomaže djetetu da održava stabilnost tijela tijekom kretanja i aktivnosti te smanjuje rizik od ozljeda. Razvoj fleksibilnosti omogućava veći raspon pokreta i smanjuje rizik od povreda kod naglih pokreta. Funkcionalne



sposobnosti također utječu na kognitivni razvoj djece, uključujući koncentraciju, pažnju i sposobnost rješavanja problema (Kosinac, 2011.).

Razvoj funkcionalnih sposobnosti kod djece često se potiče kroz različite aktivnosti, igre i sportske programe prilagođene njihovoj dobi i razvojnim fazama (Kosinac, 2011.).

## **6. Morfološki razvoj**

Morfološki razvoj kod djece odnosi se na promjene u tjelesnoj građi i strukturi tijela tijekom različitih faza djetinjstva, uključujući dimenzije, oblik i sastav tijela. Ovaj proces uključuje rast i razvoj različitih tjelesnih sustava, kao što su koštani, mišićni, živčani, kardiovaskularni i respiratorni sustavi (Findak i Neljak, 2007.).

Morfološke ili antropometrijske značajke uglavnom opisuju tjelesnu građu i odnose između mekih i tvrdih tkiva. Procjenjuju se primjenom metoda morfološke antropometrije. Morfološke karakteristike mogu se mijenjati tijekom rasta i razvoja. Te promjene obično su uzrokovane vanjskim faktorima poput genetskih predispozicija, spolnih karakteristika i hormonskih faktora. Postoje i vanjski čimbenici koji utječu na morfološke karakteristike poput prehrambenih, socioekonomskih i psihološki, klima, razina tjelesne aktivnosti i slično. Latentni morfološki prostor, koji je važno poznavati kako bi se izradili programi tjelesne i zdravstvene kulture, određuju četiri latentne morfološke dimenzije (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014.):

1. Longitudinalna dimenzionalnost skeleta (visina tijela, dužina noge i ruke...)
2. Transverzalna dimenzionalnost skeleta (raspon ramena i zdjelice, dijametar lakta i ručnog zgloba...)
3. Volumen i masa tijela (težina tijela, opseg grudnog koša, potkoljenice, podlaktice...)
4. Potkožno masno tkivo (kožni nabor leđa, nadlaktice, trbuha...)

Morfološke sposobnosti ključne su za razumijevanje i analizu tjelesnog razvoja pojedinca. Često se koriste u medicinskim, sportskim i fitness analizama kako bi se pružio uvid u tjelesnu strukturu i razvoj (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014.).

## **7. Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi**

Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju organiziran je s namjerom sustavnog utjecaja na fizički razvoj djece. Kroz raznolike aktivnosti, program tjelesne i zdravstvene kulture ima zadaću oblikovati morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, poticati kognitivni razvoj te olakšati usvajanje motoričkih vještina. Također, potiče poboljšanje

tjelesnih postignuća, razvoj psihičkih i moralnih osobina, te pridonosenje osnovnim teorijskim znanjima važnim za svakodnevni život (Neljak, 2009.).

Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture pažljivo je osmišljena. Za mlađu dobnu skupinu, sat traje do 25 minuta i sastoji se od uvoda, pripreme, glavnog dijela i završetka. Srednja dobna skupina ima sličnu strukturu, ali sat traje 30 minuta, dok za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta. Svaki dio sata ima svoje specifične ciljeve, zadatke i koristi različite metode. Bitno je povezati sve dijelove sata kako bi se olakšali prijelazi između aktivnosti (Findak, 1995.).

Posebno je važno kod predškolske djece prepoznati kada gube interes za vježbanje ili ne mogu pratiti upute. U takvim trenucima, važno je prilagoditi aktivnosti ili prekinuti sat kako bi se osigurala učinkovita i zanimljiva nastava. Djeca često otvoreno pokazuju svoje potrebe, što služi kao signal za prilagodbu metoda rada (Petrić, 2019).

### *7.1.Uvodni dio sata*

„Uvodni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture ima za cilj organizacijski, fiziološki i emocionalno pripremiti djecu za daljnji rad.“ (Findak i Delija, 2001., str 34). U ovom dijelu sata postavljeni su određeni zadaci. Prvi je antropološki, što znači da kroz dinamičke pokrete treba aktivirati cijelo tijelo i pripremiti ga za veće napore tijekom sata. Drugi je obrazovni, gdje je naglasak na poticanju različitih motoričkih sposobnosti i postignuća u različitim područjima. Treći zadatak je odgojni, čiji je cilj stvaranje ugodne i poticajne atmosfere. Uvodni dio sata može sadržavati različite oblike trčanja kao što su trčanje sa zadacima, figurativno trčanje, preskakanje, trčanje s elementima skokova, kao i živahne i dinamične osnovne igre i jednostavnije timske igre. Izbor sadržaja za uvodni dio sata ovisi o raznim karakteristikama djece, poput dobi i broju djece, ali i prema njihovom emocionalnom stanju tog dana (Neljak, 2009.).

U ovom dijelu sata često se koristi frontalni način rada. Način treniranja djece ovisi o odabranom sadržaju, broju djece i raspoloživom prostoru. Djeca se mogu rasporediti u slobodan raspored, stupac ili red, ovisno o sadržaju i raspoloživosti prostora. Odgojitelj treba stajati na preglednom mjestu, kako bi imao pogled na svu djecu. Odgojiteljeva prisutnost motivira djecu na angažman, kretanje i aktivno sudjelovanje, što je i glavni cilj ovog dijela sata (Neljak, 2009.).

### *7.2.Pripremni dio sata*

Pripremni dio sata kinezioloških aktivnosti namijenjen je pripremi djetetovog tijela za očekivane tjelesne aktivnosti tijekom sata. U ovom dijelu fokus je na antropološkim zadacima, što uključuje pripremu lokomotornog sustava za aktivnost, utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti i povećanje funkcionalnih kapaciteta organizma. Također, postoje odgojne zadaće koje utječu na stjecanje novih motoričkih informacija, uključujući i ponavljanje već naučenih vježbi. Nadalje, ovaj dio nastave ima i odgojni aspekt, te doprinosi razvijanju smisla za suradnju i skladan rad u skupini. Sadržaj pripremnog dijela uključuje opće pripremne vježbe koje obuhvaćaju različite dijelove tijela poput vrata, ruku i ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Redoslijed vježbanja treba pratiti ovaj raspored tijela, s ciljem aktiviranja cijelog tijela na spravama. Kod vježbanja u paru treba paziti da parovi budu približno iste visine i težine (Findak i Delija, 2001.).

Pri sastavljanju vježbi treba nastojati uključiti različite početne položaje tijela (stojeći, ležeći, čučajući, sjedeći i sl.) u kompleks općih pripremnih vježbi. Za djecu ove dobi treba provoditi opće pripremne vježbe oponašanjem radnji i kretanja ljudi i životinja vezanih uz njihovu okolinu (Pejčić, 2005).

Organizacija pripremnog dijela nastave počinje nakon završetka uvodnog dijela. U ovom dijelu sata često se koristi frontalni način rada. Djeca se mogu rasporediti u različite formacije kao što su slobodno raspoređivanje, formacija polumjeseca i linije. Nakon što se djeca postroje u odgovarajuću formaciju, odgojitelj ukratko opisuje i demonstrira vježbe, nakon čega djeca zauzimaju početne pozicije. Za podršku zajedničkoj i slobodnoj aktivnosti mogu se izvoditi opće pripremne vježbe uz ritam ili glazbu. Važno je da svaku vježbu ponove dovoljno puta, a broj ponavljanja može ovisiti o reakciji djece. Kada djeca pokažu znakove gubitka pažnje, to je znak da je vrijeme za prekid vježbe (Findak i Delija, 2001.).

Primjeri sadržaja za pripremni dio sata prema Findak i Delija (2001.):

1. Opće pripremne vježbe bez pomagala
  - a) vježbe vrata
  - b) vježbe ramenog pojasa i ruku
  - c) vježbe trupa
  - d) vježbe zdjeličnog pojasa i nogu
2. Opće pripremne vježbe s lopticama
3. Opće pripremne vježbe loptama
4. Opće pripremne vježbe kratkom vijačom

### 7.3. Glavni dio sata

Tijekom glavnog dijela sata tjelesne i zdravstvene kulture, nastoji se stvoriti optimalne uvjete za pozitivan utjecaj na tjelesni status djece kroz program vježbanja. U ovom dijelu se fokusiramo na antropološke zadatke, što uključuje poticanje rasta i razvoja djece te razvijanje osnovnih motoričkih vještina i funkcionalnih sposobnosti. Također, postoje odgojne zadaće koje uključuju stjecanje različitih motoričkih znanja, usavršavanje praktičnih vještina te razvijanje pozitivnih osobina volje i moralnih kvaliteta te oblikovanje tjelesnih navika (Findak, 1995.).

Sadržaji u glavnom dijelu sata proizlaze iz programa tjelesne i zdravstvene kulture. U prvom dijelu glavnog dijela, odnosno A dijelu sata, odvijaju se aktivnosti poput hodanja, trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja, gađanja, dizanja, nošenja, puzanja, penjanja, guranja, vučenja, kotrljanja, te su uključeni i ples i igre. Obično se sastoji od dvije teme, pri čemu je jedna malo zahtjevnija od druge. U dijelu B koriste se jednostavne igre, pojednostavljene timske igre, štafetne igre i jednostavne igre s preprekama. Ovaj dio sata predstavlja sintezu naučenog, a opterećenje često dostiže vrhunac (Petrić, 2019).

Organizacija glavnog dijela sata dolazi nakon završetka pripremnog dijela. Djeca se postavljaju uz sprave i pomagala, zauzimajući određenu formaciju ovisno o metodičkom obliku rada. Obično je prisutna neka vrsta poligona sa zadacima. Zadaci se najavljuju, opisuju i demonstriraju, potom ih djeca izvode. Nakon toga, djeca se upoznaju sa sadržajem B dijela sata, a zatim prelaze na rad. Ovdje djeca često sudjeluju u natjecateljskim igrama, izlažući se maksimalnom opterećenju. To je dio sata u kojem se djeca samostalno angažiraju, tražeći najbolje rješenje unutar zadanih igara (Petrić, 2019.).

Aktivnostima poput hodanja i trčanja utječe se na pravilan razvoj djece, te na kardiovaskularni, dišni i lokomotorni sustav. Kada se radi o skakanju, tu dolaze do izražaja razlike među djecom različitih dobnih skupina predškolske dobi. Skakanje zahtijeva dobru koordinaciju, hrabrost, sposobnost procjene udaljenosti, stabilnost pri doskoku te snagu mišića nogu i trupa. Bacanje, hvatanje i gađanje su oblici kretanja koji su djeci najzanimljiviji. Kroz ove aktivnosti razvija se koordinacija, ali i snaga ruku i nogu. Dizanje i nošenje su izazovne aktivnosti za djecu predškolske dobi. Ove aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na cijeli tjelesni sustav, posebno na mišiće ruku, trupa i nogu. Puzanje i provlačenje su prirodni oblici kretanja koje djeca predškolske dobi često vole i samostalno otkrivaju. Ovi oblici kretanja imaju mnogo pozitivnih utjecaja na tijelo djece te pozitivno utječu na kralježnicu i zglobove. Penjanje pozitivno utječe

na organizam djece, ali i na njihovo psihičko stanje jer propituje njihovu hrabrost. Važno je osigurati sigurnost prilikom penjanja, koristeći odgovarajuće mjere i sprave. Potiskivanje i vučenje, također su korisne aktivnosti za djecu predškolske dobi. Djeca mogu gurati i povlačiti stvari koje su različite po veličini i težini. Kotrljanje i kolutanje su vježbe koje imaju pozitivan utjecaj na jačanje mišića i poboljšanje koordinacije pokreta. Ples ima vrlo poticajan učinak na predškolsku djecu. Bazira se na prirodnim oblicima kretanja kao što su hodanje, trčanje, skakanje i bacanje. Ples pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu i harmoniju pokreta, koordinaciju pokreta, kreativno izražavanje te pravilno držanje tijela. Igra je ključni oblik aktivnosti u predškolskoj dobi djeteta jer ispunjava cijelo njegovo vrijeme. Njezin značaj ide puno dublje od puke zabave i razonode. Igra utječe na razvoj njihovih tjelesnih, emocionalnih, socijalnih i kognitivnih aspekata te ima utjecaj na usvajanje motoričkih znanja, razvoj motoričkih vještina i stvaranje životnih i radnih navika. Igrajući se, dijete izražava svoje bio-psihosocijalne potrebe te razvija koordinaciju pokreta, socijalne vještine i mnoge druge sposobnosti (Findak i Delija, 2001.).

Primjeri aktivnosti hodanja, trčanja, skakanja, bacanja i gađanja, dizanja i nošenja, puzanja i provlačenja, penjanja, potiskivanja i vučenja, kotrljanja i kolutanja, plesa i igre prema Findak i Delija (2001.):

1. Hodanje s oponašanjem životinja: mede (tromo), srne (živo), konja (s topotom), rode (s visoko podignutim koljenima) i dr.
2. Trčanje sa zadacima: s loptom, ispod konopa. S vijačama, po crtama na igralištu ili dvorani.
3. Skakanje preko niskih prepreka.
4. Bacanje lopte u košaru - na podu je velika košara u koju djeca s različite udaljenosti nastoje ubaciti loptu.
5. Gađanje nepokretnih ciljeva.
6. Dizanje i nošenje predmeta svladavajući horizontalne i vertikalne prepreke.
7. Provlačenje ispod okvira sanduka - puzati proizvoljnim načinom i provući se kroz okvir sanduka.
8. Puzanje i provlačenje kroz obruč - puzanje slobodnim načinom do obruča i provlačenje kroz obruč.
9. Penjanje na povišenja različite visine na proizvoljni način (važno je da povišenja budu primjerena dobi svakog djeteta).
10. Potiskivanje različitih predmeta i sprava.

11. Vučenje iz kruga - jedno je dijete u krugu, a drugo izvan njega. Držeći se za ruke prvi nastoji svog partnera izvući iz kruga, a drugi ga nastoji uvući u krug.
12. Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi u opruženom položaju s ispruženim rukama pored glave.
13. Kolutanje iz čučnja na vodoravnoj podlozi.
14. Reprodukcijski zadanog ritma – djeca se nalaze u slobodnoj formaciji. Nakon slušanja, zadani ritam trebaju ponoviti na različite načine (pljeskanjem, topotom).
15. Lastavica bez gnijezda - na tlu nacrtamo krugove, *gnijezda*, manji broj no što ima djece, *lastavica*. *Lastavice* slobodno lete po prostoru, a na odgojiteljčinu: *Lastavice u gnijezdo!* djeca nastoje što brže dotrčati u krug. *Lastavica* koja ostane bez *gnijezda* nastavlja igru trčeći raširenih ruku, a zatim se igra nastavlja na opisani način .

#### 7.4. Završni dio sata

Završni dio sata ima za cilj vratiti fiziološke i mentalne funkcije djece u stanje kakvo je bilo prije početka sata. U ovom dijelu naglasak je na smirivanju organizma i usvajanju zdravstveno-higijenskih navika. Završni dio sata ima zadatke koji se odnose na tjelesnu građu, obrazovanje i odgoj (Petrić, 2019.).

Antropološke zadaće završnog dijela sata manifestiraju se kroz korištenje sredstava i oblika rada koji pomažu djeci da se smire i opuste. Učitelj koristi različite sadržaje koji su mirnijeg karaktera, kao što su polagano hodanje, elementarne igre s manjim opterećenjem, plesovi, vježbe disanja te higijenske navike poput pranja ruku i umivanja. Obrazovne zadaće završnog dijela sata odražavaju se kroz usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja koja su tišeg karaktera. Djeca se potiču na izvođenje laganijih vježbi i pokreta koji doprinose opuštanju tijela i smirenju. Odgojne zadaće završnog dijela sata usmjerene su na razvoj zdravstveno-higijenskih navika. Djeca se potiču na pridržavanje pravila osobne higijene, održavanja čistoće obuće i odjeće te održavanje čistoće okoliša. Ovakve aktivnosti promiču svijest o važnosti higijenskih navika za zdravlje (Findak i Delija, 2001.).

Pranje ruku i umivanje su često preporučeni sadržaji za završni dio sata, jer osim što pridonose higijeni, također doprinose smirenju i pripremi djece za nastavak školskih aktivnosti. Također, važno je djeci skrenuti pažnju na pospremanje prostora na kraju vježbanja kako bi prostor ostao uredan za sljedeći sat kinezioloških aktivnosti (Krželj, 2009.).

Primjeri sadržaja za završni dio sata prema Findak i Delija (2001.):

1. Hodanje po crti - djeca hodaju po crti na igralištu ili u dvorani tako da jednom nogom hodaju po crti, a drugom nogom pokraj crte.
2. Hodanje između stalaka - djeca hodaju između postavljenih stalaka jedan za drugim.
3. Pogodi koja je to životinja - odgojiteljica vjerno oponaša pokrete pojedinih životinja (npr. medvjeda, rode, žabe i sl.), a djeca to trebaju pogoditi.
4. Galama-tišina - djeca stoje ispred odgojiteljice. Na njezino podizanje ruku iznad glave galame i viču koliko i što žele, a na spuštanje ruku pored tijela trebaju prestati s galamom kako bi se *čula tišina*.
5. Pokažite dijelove tijela - djeca stoje u vrsti, a na odgojiteljčin poziv, npr. *Pokažite ruke*, svi trebaju ispružiti ruke, *Pokažite nos*, svi se trebaju uhvatiti za nos i sl.
6. ZOO vrt - djeca stoje u krugu i među sobom podijele imena životinja. U sredinu kruga ulazi čuvar i pozove neku životinju, npr. ovcu. Dijete koje ima ime ovce mora se javiti glasom ovce. Tko se odmah ne javi u idućoj igri postaje čuvar.

## **1. Uloga roditelja u sportu**

Roditelji imaju značajnu ulogu ne samo u odgoju vezanom uz važnost očuvanja zdravlja, već i u promicanju važnosti tjelesne aktivnosti, jer njihov utjecaj na dijete je velik. Jedan od načina na koji roditelji mogu biti pozitivan uzor je zajedničko vježbanje s djecom, što donosi mnoge prednosti (Kolayış, Sari i Çelik, 2017.):

- Potiče interes djeteta prema vježbanju i igri
- Pomaže u razvoju trajnih navika vježbanja kod djeteta od najranijih dana
- Potiče roditeljsku brigu o razvoju antropoloških karakteristika djeteta
- Produbljuje emocionalnu povezanost između roditelja i djece te razvija snažne veze.

Osim navedenog, roditelji financiraju djetetov sport, vode brigu o prijevozu djeteta, pružaju uravnoteženu prehranu i osiguravaju da dijete ima dovoljno tekućine kako bi održalo energiju i izdržljivost. Roditelji mogu poticati djecu na fizičku aktivnost i razne igre izvan sportskog programa. Također, uče djecu o važnosti timskog rada, poštivanja pravila, sportskog duha i upravljanja pobjedama i porazima. Ukoliko dođe do konflikata s trenerima, suigračima ili drugom djecom, roditelji mogu pomoći u rješavanju tih problema, kao što i potiču poštovanje i suradnja s trenerima (Foretić i Bjelajac, 2009.).

Sve u svemu, roditelji imaju ključnu ulogu u podržavanju djece u sportu, ali je važno pružiti podršku na način koji potiče ljubav prema aktivnosti i razvoj djetetove samostalnosti i samopouzdanja.

## **2. Zdravlje i sport**

Sport je ključni čimbenik u održavanju zdravlja ljudi i djece, a to se izražava kroz niz fizioloških, psiholoških i društvenih benefita (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

Jedan od ključnih aspekata povezanosti između zdravlja i sporta je razvoj tjelesne izdržljivosti. Tijekom sportskih aktivnosti, organizam se prilagođava povećanim zahtjevima za kisikom i energijom. Ovaj proces jača srce i krvne žile, povećava kapacitet pluća i potiče bolju cirkulaciju krvi. Rezultat je povećana opća fizička izdržljivost i snaga. Sport igra ključnu ulogu u očuvanju zdravlja srca i krvnih žila. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik od srčanih bolesti, regulira krvni tlak i razinu kolesterola, što dovodi do optimalnog funkcioniranja srčano-krvožilnog sustava (Sindik, 2009.).

S obzirom na sveprisutnu problematiku pretilosti, sport se nameće kao jedan od ključnih alata u prevenciji i liječenju ovog problema. Aktivnosti kao što su trčanje, biciklizam i plivanje sagorijevaju kalorije i pomažu u održavanju zdrave tjelesne težine (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

Sport ima značajan utjecaj na mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost potiče oslobađanje endorfina, hormona sreće, koji smanjuju stres i tjeskobu. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima može povećati samopouzdanje, razinu energije i opću emocionalnu dobrobit (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

Povezanost između zdravlja i sporta je nepobitna. Kroz redovitu tjelesnu aktivnost, ljudi mogu značajno unaprijediti svoje opće zdravstveno stanje. Sport ne samo da jača tijelo, već i um te doprinosi boljoj kvaliteti života (Sindik, 2009.).

## **3. Motivacija za sport**

Pobjeda je inherentan cilj koji nosi važnu objektivnu vrijednost u sportu. Međutim, potrebno je promijeniti perspektivu odraslih prema sportskim natjecanjima. Umjesto da se fokusira isključivo na postizanje pobjede, trebalo bi preusmjeriti cilj natjecanja prema nagradi sadržanoj u samom sudjelovanju u sportskim aktivnostima. To znači da bi nadmetanje trebalo biti



usmjereno prema osobnoj satisfakciji i uživanju koje dolazi iz samog sudjelovanja, a ne samo prema konačnom rezultatu (Lochbaum, 2016.).

Naravno, težnja prema postizanju izvrsnih rezultata je prirodna i važna, ali važno je osigurati da djeca ne osjećaju da njihova osobna vrijednost ovisi isključivo o tome koliko su uspješna u natjecanju. Bitno je shvatiti da natjecanje ima šire značenje. Cilj nadmetanja nije samo osvajanje prvog mjesta, već i proces učenja, samospoznaje te upoznavanja sebe i drugih. Prije svega, sport pruža priliku za učenje i uživanje (Lochbaum, 2016.).

Motivacija je ključni proces koji usmjerava ljudsko ponašanje temeljem spoznaje o uzrocima tog ponašanja. Također, ključni je čimbenik koji utječe na dječju volju i želju za sudjelovanjem u sportskim aktivnostima. Razumijevanje što potiče djecu da se uključe u sport ključno je za razvoj zdravog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti (Bogdanović-Čurić, J. i Ivanišević, D., 2012.).

Motivacija se dijeli na unutarnju i vanjsku motivaciju. Unutarnja motivacija definira se kao motivacija koja dolazi iz samog djeteta, iz njegove vlastite želje i interesa za sport, npr. djeca koja vole trčati ili igrati određeni sport iz vlastite strasti i zabave. Vanjska motivacija dolazi iz vanjskih izvora, kao što su nagrade, priznanja ili očekivanja drugih, npr. djeca koja sudjeluju u sportu jer su dobila nagradu za to (Horga, 1993.).

Djeca imaju različite sklonosti i interese prema različitim sportovima. Važno je prepoznati i podržati te raznolike interese. Dopustiti djeci da isprobaju različite sportove kako bi pronašli onaj koji im najviše odgovara. Poticanje djece da donose vlastite odluke o sportu koji žele trenirati pomaže u jačanju njihove motivacije (Karković, 1998.).

Održavanje sporta zabavnim i poticanje igre i druženja s vršnjacima pomaže u održavanju visoke razine motivacije. Pozitivna iskustva u sportu ostaju u sjećanju djece i motiviraju ih za daljnje sudjelovanje.

Motivacija djece za bavljenje sportom ključna je za razvoj zdravih navika i pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti. Razumijevanje različitih aspekata motivacije omogućuje roditeljima, trenerima i odgojiteljima da pruže podršku i potaknu djecu na dugoročno sudjelovanje u sportu. Kroz ovaj proces, djeca ne samo da razvijaju tjelesne vještine, već i važne životne vještine poput upornosti, timskog rada i samopouzdanja (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

#### **4. Uključivanje djeteta u sport**

U predškolskoj dobi, velik dio tjelesne aktivnosti odvija se u izvanvrtičkim aktivnostima, poput nekih sportskih programa. Roditelji često smatraju da djeca teško podnose tjelesne napore, naprotiv, djeca se u mlađoj dobi vješto kreću, najčešće u igri (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

Tradicionalno, uključivanje djece i mladih u sportske aktivnosti ima dublje značenje, jer promovira njihovu socijalnu integraciju unutar vršnjačkih skupina i društvene zajednice. Socijalna integracija, kao proces ili stanje, podrazumijeva stabilne međusobne odnose među različitim osobama s minimalnim konfliktima (Sindik, 2008.).

U mladosti, pod utjecajem kompeticije i dugotrajnih emocionalnih iskustava, interes za sport može oslabiti. Zbog toga se predlaže da se djeca i mladi uključe u sportske igre prema njihovim osobinama, a ne prema unaprijed postavljenim kriterijima koje su definirali odrasli. Važno je uzeti u obzir motivaciju za sudjelovanje, odnosno razloge koji su ih privukli sportu, umjesto samo očekivanih rezultata koje bi trebali postići (Sindik, 2008.).

Izbor sporta u predškolskoj dobi važan je korak u djetetovom razvoju. Važno je oslušivati interese djeteta, razgovarati s djetetom o onome što ga zanima. Također, preporuča se izlaganje djeteta različitim vrstama aktivnosti. To može uključivati ples, gimnastiku, plivanje, nogomet, atletiku i još mnoge druge kako bi dijete moglo odabrati ono što ga zanima. Mnogi sportski klubovi nude probne sate. To može biti odličan način da dijete isproba različite sportove prije nego se odluči za jedan (Karković, 1998.).

U ovoj dobi, naglasak bi trebao biti na zabavi i održavanju zdravog stila života. Sport bi trebao biti pozitivno iskustvo za dijete. Također, kada dijete donese odluku o sportu koji želi isprobati, treba ga podržati i ohrabriti u njegovim nastojanjima (Kolayış, Sari i Çelik, 2017.).

Nepriznavanje osobnog sportskog identiteta, talenta i uspjeha, te ograničavajući mehanizmi za određene sportove, mogu rezultirati isključivanjem mnoge djece iz sportskih aktivnosti. To bi moglo onemogućiti njihovu adaptaciju, integraciju i društvenu funkciju koju sport pruža, stoga je važno pružiti podršku djeci kod odabira sporta te ih poticati na samostalni odabir istog (Kolayış, Sari i Çelik, 2017.).

Sportske aktivnosti djeci omogućuju druženje, zabavu i stvaranje zajedništva i bliskosti s drugima. Ako se u sportske aktivnosti ulazi s međusobnim poštovanjem i razumijevanjem, natjecanje može poboljšati razumijevanje sebe, ali i drugih. Istovremeno, sportsko natjecanje

može biti prilika za izražavanje vlastite snage i moći na autentičan i konstruktivan način (Sindik, 2008.).

## 5. UEFA Playmakers

*UEFA Playmakers* je program koji promiče ženski nogomet diljem Europe, a nastao je u suradnji između UEFA-e i Disneyja. Hrvatski nogometni savez ga je uveo u Hrvatsku od ožujka 2022. Program je namijenjen djevojčicama u dobi od 5 do 8 godina, posebno onima koje nikada prije nisu igrale nogomet ili se bavile sportom. Cilj programa je potaknuti ih na sudjelovanje u nogometu kroz zabavne, nenatjecateljske treninge te im pomoći u razvoju zdravih navika (UEFA, n.d.).

Jedna od posebnosti UEFA Playmakers programa je što se svaki od deset treninga temelji na Disneyjevim popularnim animiranim filmovima poput *Snježnog kraljevstva 2* i *Izbavitelja 2*. Tijekom treninga, djevojčice će moći utjeloviti omiljene likove poput Else, Anne i junaka iz *Izbavitelja* dok istovremeno razvijaju osnovne nogometne vještine, suradnju i maštovitost (UEFA, n.d.).

Ključne komponente UEFA Playmakers programa (UEFA, n.d.):

### a) Fizička Aktivnost

Program potiče djecu na redovitu tjelesnu aktivnost putem nogometa i drugih sportskih aktivnosti.

### b) Nogometne Vještine

Djeca uče osnovne vještine nogometa, kao što su driblanje, dodavanje, šutiranje na gol i timski rad.

### c) Edukacija o Zdravlju

Djeca se educiraju o važnosti zdrave prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i održavanja dobre tjelesne kondicije.

### d) Socijalne Vještine

Djeca uče kako komunicirati, surađivati i razumjeti druge u timskom okruženju.

### e) Igre i Zabava

Program koristi igru kako bi se djeca zabavila dok uče i razvijaju svoje vještine.

UEFA Playmakers program se provodi putem različitih partnerstava s lokalnim nogometnim klubovima, školama, vrtićima i zajednicama diljem Europe. Cilj je pružiti djeci priliku sudjelovati u sportu, razvijati se kao osobe i uživati u pozitivnim iskustvima kroz nogomet.

## ZAKLJUČAK

Sport u predškolskoj dobi ima neizmjeran utjecaj na sveobuhvatan razvoj djece. Kroz raznovrsne sportske aktivnosti, djeca stječu temeljne motoričke vještine, jačaju tjelesnu kondiciju te razvijaju koordinaciju i ravnotežu. Osim fizičkih benefita, bavljenje sportom u ovom razdoblju pridonosi i emocionalnom i socijalnom razvoju, učeći djecu važnosti timskog rada, suradnje te *fair play-a*.

Važno je naglasiti da u predškolskoj dobi treba naglasak staviti na igru i zabavu u sportu, umjesto natjecateljskog pristupa. Djetetova priroda je istraživačka i radoznala, te mu je potrebno pružiti raznolike sportske aktivnosti kako bi otkrilo vlastite sklonosti i interese.

Roditelji i odgojitelji imaju ključnu ulogu u motiviranju djece na sportske aktivnosti, pružajući im podršku, poticaj i sigurno okruženje za razvoj. Kroz pažljivo vođene treninge, djeca mogu razviti ljubav prema tjelesnoj aktivnosti koja će ih pratiti kroz cijeli život.

S obzirom na brojne pozitivne učinke, važno je promicati i podržavati sportske programe prilagođene predškolskoj dobi u vrtićima i zajednici. Tako se osigurava da svako dijete ima priliku iskusiti radost i koristi koje sport može pružiti u ranim godinama života. Kroz sve ove aspekte, sport postaje važan stup u razvoju zdravih, sretnih i aktivnih pojedinaca u predškolskoj dobi.

## LITERATURA

1. Blažević, I. i Lukšić, E. (2007.) Primjena atletskih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi. *Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, Hrvatska, 19. – 23. 06. 2007.* Poreč: Hrvatski kineziološki savez. str. 406 – 409.
2. Bogdanović-Čurić, J. i Ivanišević, D. (2012.). Motivacija i zadovoljstvo učenika u rekreativnom bavljenju sportom. *Sportski logos*, 19 (10), 44-51. Preuzeto s mrežne stranice: 25.03.2023. [Sportski logos br 19 2012-gotovo.pdf](#)
3. Borić, B., Jerković, S., Barišić, V., Jerković, M. (2000). Uloga igre u nogometnom treningu djece. U M. Andrijašević (Ur.), *Zbornik radova: 9. zagrebački sajam sporta i nautike: znanstveno stručno savjetovanje Slobodno vrijeme i igra* (str. 127-129). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam.
4. Breslauer, N., Hublin, T. i Zegnal Koretić, M. (2014.) *Osnove kineziologije*. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V. (1981) *Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V. (2009.) Kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. Stoljeće. *Kineziološka metodika*, 2(10), 371-381. preuzeto s mrežne stranice: 29.08.2023. <https://hrcak.srce.hr/file/85112>.
8. Findak, V. i Delija, K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
9. Findak, V. i Neljak, B. (2007.). Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. U V. Findak (Ur.) *16. Ljetna škola kineziologa republike hrvatske* (str. 14-26). Hrvatski kineziološki savez.
10. Foretić, N., Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 2(58), 209-223. Preuzeto s mrežne stranice: 19.08.2023. <http://hrcak.srce.hr/82597>
11. Foretić, N., Burger, A., Rogulj, N. (2011). Primjena mini rukometa u nastavi TZK-a i školskom sportu. U I. Prskalo i D. Novak (ur.) 6. kongres FIEP-a Europe, zbornik

- radova *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću - kompetencije učenika*, Poreč, 18. – 21. lipnja 2011. (str. 164 – 168). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
12. Horga S. (1993.) *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
  13. Horvat, V. i Sindik, J. (2016.) Associations between morphological characteristics, motor abilities and preparedness for school in preschool girls. *Croatian Journal of Education*, 4 (18), 1173-1200. Preuzeto s mrežne stranice: 05.08.2023. <https://hrcak.srce.hr/172311>
  14. Horvat, V., Babić, V. i Jenko Miholić, S. (2013.) Gender differences in some motor abilities of preschool children. *Croatian Journal of Education*, 4 (15), 959-980. Preuzeto s mrežnih stranica: 17.05.2023. <https://hrcak.srce.hr/clanak/167394>
  15. Ivanković, A. (1980). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb, Školska knjiga.
  16. Janković, V., Šemper, Z., (1990.) *Odbojka-osnove tehnike, taktike i metodike*. Zagreb: HOS.
  17. Kolar, B. (2013.). Tjelesni i zdravstveni odgoj osnov zdravlja i sporta. U I. Rađo (Ur.) *V. međunarodni seminar „Uloga sporta u očuvanju zdravlja”* (str. 105-113). Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku.
  18. Kolayış, H., Sarı, I. i Çelik, N. (2017.) Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: how should parents behave to keep their child in sport? *Kinesiology*, 2(49), 217-224. Preuzeto s mrežnih stranica: 27.05.2023. <https://hrcak.srce.hr/clanak/275287>
  19. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 10. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
  20. Karković, R. (1998.) *Roditelji i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar.
  21. Krželj, V. (2009). *Dijete i sport*. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split. Split: Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu.
  22. Lochbaum, M. (2016.) Task and ego goal orientations in competitive sport: a quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kineziologija*, 1(48), 3-29. Preuzeto s mrežnih stranica: 12.07.2023. <https://hrcak.srce.hr/clanak/237090>
  23. Ljevaković, D. i Alikalfić, V. (2000.) Igra kao metoda osnovna tenis igraonice. *Na 9. Zagrebački sajam sporta i nautike slobodno vrijeme i igra*. Zagreb, hrvatska, 24. – 26. 02. 2000. Zagreb: fakultet za fizičku kulturu. Str. 134
  24. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

25. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
26. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
27. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
28. Prskalo, I. (2007.) Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 15 (3). str. 109 –128
29. Sindik, J. (2009.) Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 1-2(39), 19-28. Preuzeto s mrežnih stranica: 17.08.2023. <https://hrcak.srce.hr/clanak/59355>
30. Sindik, J. (2008.) *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
31. Trajkovski, B. i Paulić, M. (2018.). Tjelesno vježbanje djece rane dobi. U S. Šalaj (Ur.) *Motorička znanja djece* (str. 41-49). Kineziološki fakultet sveučilišta u zagrebu.
32. Trninić, S. (1996.) *Analiza i učenje košarkaške igre*. Pula. Vikta d.o.o
33. UEFA (n.d.). *UEFA Playmakers*, UEFA. Preuzeto 07.08.2023. s: <https://www.uefa.com/playmakers/en/>

## **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)