

Metodičko-organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djece predškolske dobi

Grgat, Sara

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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:147:201391>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-07**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sara Grgat

METODIČKO-ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA I FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Zagreb, veljača, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sara Grgat

METODIČKO-ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA I FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Mentor rada: Izv.prof.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, veljača, 2024.

SADRŽAJ

1	UVOD.....	1
1.1	Uvodne napomene i cilj rada	1
1.2	Važnost teme	1
1.3	Struktura rada.....	1
2	TEORIJSKI OKVIR	2
2.1	Pojam i značaj predškolskog odgoja.....	2
2.2	Razvojne faze djece predškolske dobi	3
2.3	Uvod u metodičko-organizacijske oblike rada.....	5
2.4	Uvod u fiziološko opterećenje djece predškolske dobi.....	6
3	METODIČKO-ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA	8
3.1.	Definicija i vrste.....	8
3.2	Primjeri iz prakse	8
3.3	Prednosti i nedostaci	9
3.4	Savjeti za praktičnu primjenu	10
4	FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	12
4.1	Utjecaj na razvoj djeteta.....	12
4.2	Fiziološki pokazatelji opterećenja.....	13
4.3	Preporuke za optimizaciju fiziološkog opterećenja	13
5	POVEZANOST METODIČKO-ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA I FIZIOLOŠKOG OPTEREĆENJA.....	14
5.1	Smjernice za balansiranje metodičko-organizacijskih oblika i fiziološkog opterećenja.....	16
5.2	Pregled dosadašnjih istraživanja	17
6	ZAKLJUČAK	19
7	POPIS LITERATURE	21
	Bibliografija	21

SAŽETAK

Rad "Metodičko-organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djece predškolske dobi" detaljno istražuje utjecaj različitih pedagoških pristupa na razvoj predškolske djece. Analiziraju se metode tjelesnog i zdravstvenog odgoja, s fokusom na individualizirane, grupne i kombinirane oblike rada. Rad ističe važnost balansiranja metodoloških pristupa s fiziološkim opterećenjem te prilagođavanje obrazovnih programa individualnim potrebama djece. Razmatraju se i fiziološke implikacije ovih metoda, te naglašava važnost kontinuiranog istraživanja i prilagođavanja pedagoških praksi. U konačnici, ovaj rad služi kao vodič za razumijevanje i primjenu metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja. Njegova vrijednost nije samo u teorijskim saznanjima koja pruža, već i u praktičnim implikacijama za širok spektar sudionika, uključujući odgajatelje, učitelje, roditelje i političke odlučujuće faktore.

Ključne riječi: metodičko-organizacijski oblici, fiziološko opterećenje, predškolska dob, tjelesni odgoj, zdravstveni odgoj

SUMMARY

The thesis "Methodical-Organizational Forms of Work and Physiological Load on Preschool Children" extensively investigates the impact of various pedagogical approaches on the development of preschool-aged children. It analyzes methods in physical and health education, focusing on individualized, group, and combined forms of work. The paper emphasizes the importance of balancing methodological approaches with physiological load and tailoring educational programs to the individual needs of children. It also considers the physiological implications of these methods, underscoring the need for continuous research and adaptation of pedagogical practices. In conclusion, this thesis serves as a guide for understanding and applying methodical-organizational forms of work and physiological load. Its value is not just in theoretical knowledge it provides, but also in its practical implications for a wide range of participants, including preschool teachers, teachers, parents and political deciding factor.

Keywords: methodical-organizational forms, physiological load, preschool age, physical education, health education

1 UVOD

1.1 Uvodne napomene i cilj rada

U okviru preddiplomskog studija na Učiteljskom fakultetu, s naglaskom na predškolski odgoj, ovaj završni rad usmjeren je na dublje razumijevanje metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja kod djece predškolske dobi. Tema je od iznimne važnosti, jer razdoblje predškolskog odgoja predstavlja kritično razdoblje u razvoju djeteta, kako fiziološki tako i psiho-socijalni. Upravo u tom razdoblju, odabir pravilnih metodičko-organizacijskih oblika rada može imati dalekosežan utjecaj na cjelokupni razvoj djeteta. Cilj ovog rada je pružiti teoretski okvir koji objašnjava različite metodičko-organizacijske oblike rada u predškolskom odgoju i njihov mogući utjecaj na fiziološko opterećenje djece. Rad također ima za cilj identificirati kako se ti oblici mogu optimalno koristiti kako bi se postigla ravnoteža između efikasne pedagoške prakse i dobrobiti djece predškolske dobi.

1.2 Važnost teme

Razumijevanje metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja djece predškolske dobi ne samo da je od suštinske važnosti za pedagoge i stručnjake u predškolskom odgoju, nego i za širu zajednicu. Ovo razdoblje u životu djeteta često je presudno za njegov ukupni razvoj i dobrobit. Izbor i primjena odgovarajućih metodičko-organizacijskih oblika rada mogu značajno utjecati na fizičko, emocionalno i intelektualno zdravlje djeteta. Stoga je ovaj rad od velike važnosti jer nudi uvid u to kako se teoretski i praktički aspekti ovih komponenata mogu međusobno podržavati i optimizirati.

1.3 Struktura rada

Rad je organiziran u nekoliko ključnih segmenata kako bi se pružio koherentan i sveobuhvatan pregled teme. Nakon uvoda, u kojem su navedene osnovne napomene i ciljevi, slijedi teorijski okvir koji objašnjava osnovne pojmove i kontekstualizira temu. Rad potom prelazi na detaljnu analizu metodičko-organizacijskih oblika rada, fokusirajući se na njihove vrste, primjere iz prakse, prednosti i nedostatke. Slična analiza provedena je i za fiziološko opterećenje djece predškolske dobi. Posebna pažnja posvećena je povezanosti ovih dvaju segmenata i njihovom utjecaju jedan na drugi. Zaključno, rad se završava sažetkom i preporukama za daljnje istraživanje i praksu.

2 TEORIJSKI OKVIR

U ovom poglavlju rad se usmjerava na teorijske aspekte metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja djece predškolske dobi. Cilj je postaviti temelje za razumijevanje ključnih pojmova i okvira koji se koriste u predškolskom odgoju. Poglavlje je podijeljeno na nekoliko ključnih segmenata kako bi se osigurala jasna i strukturirana analiza.

Potpoglavlja koja će se obrađivati:

Pojam i značaj predškolskog odgoja: Ovdje će se razmotriti što predškolski odgoj predstavlja i zašto je važan u kontekstu razvoja djece.

Razvojne faze djece predškolske dobi: Ovaj segment se fokusira na različite razvojne faze kroz koje djeca prolaze i kako one utječu na njihovu sposobnost za učenje i adaptaciju.

Uvod u metodičko-organizacijske oblike rada: Ovo potpoglavlje će detaljno razmotriti što su metodičko-organizacijski oblici rada, njihove vrste i kako se primjenjuju u predškolskom odgoju.

Uvod u fiziološko opterećenje djece predškolske dobi: Ovdje će se objasniti što je fiziološko opterećenje, kako se mjeri i kakav utjecaj može imati na djecu predškolske dobi.

2.1 Pojam i značaj predškolskog odgoja

Predškolski odgoj odnosi se na ranu fazu obrazovnog i razvojnog procesa koja obuhvaća djecu u dobi od tri do šest godina. U ovom razdoblju, djeca su izložena strukturiranom okruženju koje je dizajnirano kako bi potaknulo njihov ukupni razvoj. Vođen od strane profesionalno obučениh odraslih osoba, predškolski odgoj kombinira elemente učenja i igre u jedinstveni pedagoški model (Kochar).

Emocionalni i socijalni razvoj

Jedan od najvažnijih aspekata predškolskog odgoja je naglasak na emocionalnom i socijalnom razvoju. Djeca uče kako graditi povjerenje u odrasle osobe koje nisu njihovi roditelji i kako se nositi s emocionalnim i socijalnim izazovima koji su česti u ovom razdoblju

(Kochar).Kroz interakciju s vršnjacima i odraslima, djeca stječu osnovne socijalne vještine kao što su dijeljenje, strpljenje i empatija.

Razvoj komunikacijskih vještina

Predškolsko obrazovanje također igra ključnu ulogu u razvoju komunikacijskih vještina. Iako mnoga djeca nauče osnovne elemente jezika kod kuće, predškolsko obrazovanje omogućuje im da svoje komunikacijske vještine razviju na višu razinu. To se postiže kroz stalnu interakciju s vršnjacima i odraslima, kao i kroz bogate jezične sadržaje poput igrokaza, čitanja naglas i pričanja priča (Kochar).

Fizički razvoj i koordinacija

Predškolski odgoj ne fokusira se samo na mentalni i emocionalni razvoj, već i na fizički razvoj djeteta. Kroz različite aktivnosti poput trčanja, penjanja, umjetničkih i zanatskih radova, djeca razvijaju fine i grube motoričke vještine. Ove aktivnosti također pomažu u razvoju koordinacije ruke i oka, što je kritično za buduće učenje i razvoj (Kochar).

Kognitivni razvoj

Kognitivni razvoj je još jedan ključni element predškolskog odgoja. Kroz različite oblike igre i učenja, djeca stječu osnovne kognitivne vještine kao što su razmišljanje, zaključivanje i rješavanje problema. Pritom se posebna pažnja posvećuje razvoju simboličkog razmišljanja, sposobnosti koja omogućuje djeci da mentalno ili simbolički predstavljaju konkretne objekte, radnje i događaje (Kochar).

Predškolski odgoj igra ključnu ulogu u oblikovanju temelja za daljnji obrazovni i razvojni put djeteta. Pruža ne samo strukturirano okruženje za učenje i igru, već i omogućuje djeci da razvijaju ključne emocionalne, socijalne, komunikacijske, fizičke i kognitivne vještine koje će im biti potrebne u daljnjem životu.

2.2 Razvojne faze djece predškolske dobi

Razvoj djece predškolske dobi kompliciran je i dinamičan proces koji uključuje niz promjena u fizičkim, emocionalnim, kognitivnim i socijalnim sposobnostima. Prema istraživanjima, razvoj djeteta može se podijeliti u pet glavnih faza: novorođenče (0-3 mjeseca), dojenče (3-12 mjeseci), mališan (1-3 godine), predškolska dob (3-4 godine) i školska dob (4-5 godina) (Sword, 2021). Svaka od ovih faza ima svoje specifične "prekretnice" ili karakteristike koje obilježavaju taj period.

Razvoj u svakoj fazi može se promatrati kroz četiri glavne domene: komunikacija i govor, fizički razvoj, socijalni i emocionalni razvoj te kognitivni razvoj.

- **Komunikacijska i govorna domena:** Djeca uče komunicirati sa svima oko sebe. Uče jezik, redosljed razgovora i kategorizaciju svijeta oko sebe.
- **Fizička domena:** Uključuje razvoj grubih i finih motoričkih vještina, kao što su kretanje rukama i nogama te precizni pokreti prstima.
- **Socijalna i emocionalna domena:** Djeca razvijaju svoj identitet, samopouzdanje i emocionalnu inteligenciju.
- **Kognitivna domena:** Ova domena uključuje više funkcije mozga kao što su razmišljanje, znanje, pamćenje, prosuđivanje i rješavanje problema (Sword, 2021).

Rani razvoj djeteta iznimno je važan jer postavlja temelje za ostatak njihovog života. Mozak je najreceptivniji u prvih pet godina, što znači da rana iskustva imaju ogroman utjecaj na razvoj neuroloških veza. Ovo dalje utječe na ponašanje djece, socijalne vještine, emocionalne granice, sposobnost formiranja bliskih odnosa i školsku pripremljenost (Sword, 2021).

Razumijevanje razvojnih faza i domena djece predškolske dobi ključno je za roditelje, odgajatelje i sve one koji rade s djecom. Osim što nam omogućuje da pratimo napredak i identificiramo moguće probleme, također nam daje smjernice za podršku i poticanje djece u ovom kritičnom razdoblju razvoja.

Nastavljajući na već navedene činjenice, razvojne prekretnice u predškolskom dobu dobivaju dodatnu dubinu i složenost. Prema podacima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (Center for Disease Control and Prevention , n.d.), razvojne prekretnice uključuju vještine poput imenovanja boja, pokazivanja nježnosti i skakanja na jednoj nozi. Ove prekretnice ne samo da su indikatori fizičkog i kognitivnog razvoja, već i socijalnih i emocionalnih sposobnosti djeteta (Center for Disease Control and Prevention , n.d.).

U predškolskom razdoblju, dječji svijet počinje se širiti. Postaju neovisniji i počinju se više fokusirati na ljude izvan svoje obitelji. Ova faza je kritična jer interakcije s obitelji i okolinom oblikuju njihovu osobnost i načine razmišljanja i kretanja. Na primjer, u ovoj dobi dijete bi trebalo biti sposobno voziti tricikl, koristiti sigurno škare, primijetiti razliku između djevojčica i dječaka, pomoći sebi u odijevanju i svlačenju, igrati se s drugom djecom, prisjetiti se dijela priče i pjevati pjesmu (Center for Disease Control and Prevention , n.d.).

Roditeljska podrška i vođenje su od suštinske važnosti u ovom razdoblju. Roditelji mogu pomoći poticanjem razvoja jezičnih vještina, postavljanjem jasnih i dosljednih granica i pravila, te omogućavanjem interakcija s drugom djecom. Prema CDC-ju, jasni i dosljedni roditeljski pristupi mogu pomoći djeci u razvoju pozitivnog ponašanja, socijalnih vještina i emocionalne inteligencije (Center for Disease Control and Prevention , n.d.).

Također, sigurnost postaje sve važnija kako dijete postaje neovisnije. Savjeti poput objašnjavanja važnosti izbjegavanja igre na prometnicama i pravilne uporabe zaštitne opreme poput kaciga pružaju dodatnu dimenziju odgovornosti i svijesti koja se mora kultivirati u ovoj fazi.

U zaključku, razvoj predškolske dobi je multidimenzionalan i obuhvaća različite aspekte ljudske funkcionalnosti: fizički, emocionalni, socijalni i kognitivni. Svaka od ovih dimenzija razvoja je međusobno povezana i presudna za sveobuhvatno zdravlje i blagostanje djeteta. Prepoznavanje i poticanje ovih razvojnih prekretnica ne samo da omogućuje ranu identifikaciju i intervenciju u slučaju razvojnih kašnjenja ili problema, već također pruža okvir za optimizaciju razvojnog potencijala djece.

2.3 Uvod u metodičko-organizacijske oblike rada

Metodičko-organizacijski oblici rada predstavljaju strukturirane pristupe koji se koriste u obrazovnom kontekstu, posebno u predškolskom odgoju, kako bi se optimizirao razvoj i učenje djece. Ovi oblici rada ne samo da služe kao okvir za pružanje obrazovnog sadržaja, već i kao sredstvo za promicanje socijalnog, emocionalnog i kognitivnog razvoja djeteta (OECD).

Vrste metodičko-organizacijskih oblika rada

Metodičko-organizacijski oblici rada mogu se kategorizirati na nekoliko načina, uključujući (OECD):

- **Individualizirani pristupi:** Ovi pristupi su usmjereni na individualne potrebe i interese svakog djeteta. Primjeri uključuju individualne konzultacije i prilagođene obrazovne planove.
- **Grupni pristupi:** Ovdje se djeca uče u grupnim postavkama, koristeći metode kao što su radionice, grupne igre i zajednički projekti.
- **Mješoviti pristupi:** Ovi pristupi kombiniraju elemente individualiziranih i grupnih metoda kako bi se stvorilo uravnoteženo obrazovno iskustvo.

Važnost metodičko-organizacijskih oblika rada

Primjena ovih oblika rada u predškolskom kontekstu iznimno je važna. Oni omogućuju odgajateljima da prilagode svoje metode i materijale specifičnim potrebama i sposobnostima djece, potičući tako njihov sveobuhvatni razvoj. Također, pružaju strukturu i organizaciju koja pomaže u učinkovitom upravljanju učionica i optimizaciji vremena za učenje.

Metodičko-organizacijski oblici rada ključni su za učinkovitu pedagogiju i pružaju odgajateljima alate koji su im potrebni za poticanje rasta i razvoja djece predškolske dobi. Razumijevanje i primjena ovih oblika mogu imati dubok utjecaj na kvalitetu obrazovanja i, u konačnici, na životne ishode djece (OECD).

2.4 Uvod u fiziološko opterećenje djece predškolske dobi

Fiziološko opterećenje predstavlja ukupni učinak tjelesnih i zdravstvenih aktivnosti na organizam djeteta. Ovaj učinak može biti različit ovisno o različitim faktorima, kao što su intenzitet i trajanje vježbanja, broj djece na satu, uvjeti rada, i vanjski čimbenici poput mjesta i vremena održavanja nastave (Findak, 2003; Marić, Trajkovski, & Tomac, 2013).

Faktori koji utječu na fiziološko opterećenje

Odgajatelji imaju značajnu ulogu u planiranju i programiranju sata tjelesne i zdravstvene kulture, a time i u određivanju fiziološkog opterećenja. Izbor i redoslijed vježbi, intenzitet i frekvencija vježbanja, te tempo i ritam izvođenja vježbi su ključni faktori koji utječu na fiziološko opterećenje (Findak, 2003).

Metodičko-organizacijski oblici i fiziološko opterećenje

Prema istraživanju Marića i suradnika (2013), različiti metodičko-organizacijski oblici rada mogu imati različite utjecaje na fiziološko opterećenje. Na primjer, frontalni oblik rada i paralelno odjeljenski oblik rada mogu rezultirati različitim stupnjevima opterećenja. Odgajatelji trebaju pažljivo planirati i odabrati oblike rada kako bi se osigurao optimalan nivo fiziološkog opterećenja za svako dijete.

Utjecaj fiziološkog opterećenja na razvoj

Fiziološko opterećenje ima duboki utjecaj na funkcionalne sposobnosti i antropološka obilježja djece. Kroz kineziološke programe i različite metodičko-organizacijske oblike rada, moguće je stimulirati skladan rast i razvoj djece predškolske dobi (Marić, Trajkovski, & Tomac, 2013).

Ovo područje je od velike važnosti za roditelje, odgajatelje i stručnjake koji rade s djecom, jer pravilno programiranje i provedba tjelesne i zdravstvene kulture može imati dugoročne pozitivne učinke na zdravstveni i razvojni status djece. Razumijevanje fiziološkog opterećenja i njegovog utjecaja na dječji razvoj ključno je za optimalno planiranje i provedbu nastavnih sati tjelesne i zdravstvene kulture. Odgajatelji i stručnjaci trebaju biti dobro upućeni u ovu tematiku kako bi osigurali najbolje moguće uvjete za razvoj svakog djeteta (Prskalo, Babin, & Bavčević, 2010).

3 METODIČKO-ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

3.1. Definicija i vrste

Metodičko-organizacijski oblici rada predstavljaju temeljnu strukturu i strategiju za organizaciju i izvođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Oni služe kao okvir unutar kojeg se realiziraju specifični ciljevi i zadaće obrazovnog procesa. Metodičko-organizacijski oblici rada odnose se na načine na koje se učenici angažiraju u aktivnostima, načine na koje odgajatelj prezentira materijal, i načine na koje se vrednuje i prati napredak učenika.

Prema Kineziološkom leksikonu, ovi oblici rada klasificiraju se u tri glavne kategorije: frontalni, grupni i individualni rad. Frontalni oblik rada uključuje situacije gdje sva djeca istodobno izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom odgajatelja. Grupni oblik rada podrazumijeva da su djeca podijeljena u manje grupe i angažirana u specifičnim zadacima. Individualni oblik rada, iako rijedak u praksi zbog ograničenih resursa, fokusira se na prilagođavanje nastave individualnim potrebama svakog djeteta.

Ova tri oblika rada nisu međusobno isključiva, već se često koriste u kombinaciji kako bi se postigla maksimalna efikasnost i angažman učenika. Odabir odgovarajućeg metodičko-organizacijskog oblika rada ovisi o raznim faktorima, uključujući ciljeve i ishode učenja, karakteristike učenika, dostupne resurse i kontekst u kojem se nastava odvija (Findak & Prskalo, 2004).

3.2 Primjeri iz prakse

Frontalni oblik rada:

Frontalni oblik rada često se koristi za uvodne i završne dijelove sata, kao i za jednostavne aktivnosti koje ne zahtijevaju složene upute. U jednom od zanimljivih primjera, "Imitiranje životinja," odgajatelj stoji ispred djece koja su raspoređena u polukrugu ili slobodnoj formaciji. Na znak odgajatelja, djeca počinju skakati imitirajući različite životinje, kao što su žaba, zec ili klokan. Ova aktivnost ne samo da angažira djecu u fizičkom pokretu, već i potiče njihovu kreativnost i imaginaciju. Također, odgajatelj ima priliku nadzirati svu djecu odjednom, ispravljati pogreške i dodatno objašnjavati upute, čime se osigurava jednako učenje i participacija (Findak, 1995).

Grupni oblici rada:

Grupni oblici rada nude različite mogućnosti za angažiranje djece u interaktivnim i kolaborativnim zadacima. Na primjer, u igri "Hvatanje sjene," djeca su podijeljena u parove.

Jedno dijete pokušava stati na sjenu svog partnera, dok se partner kreće kako bi to izbjegao. Ova igra ne samo da je zabavna, već i potiče razvoj koordinacije i prostornog razumijevanja. Slične igre mogu se organizirati i u trojkama ili četvorkama. U jednoj varijanti, trojke mogu raditi na preskakanju vijače koja je pričvršćena na stalcima, dok drugi članovi trojke drže vijaču ili je okreću. Ovakvi grupni zadaci potiču timski rad, strateško razmišljanje i adaptaciju na različite uloge unutar grupe (Findak, 1995).

Individualni oblik rada:

Iako je individualni oblik rada teže implementirati zbog ograničenih resursa i broja djece u grupi, odgajatelji mogu prilagoditi ovaj oblik za zadovoljenje individualnih potreba. Na primjer, ako dijete ima poteškoća s određenom motoričkom vještinom, odgajatelj može posvetiti dodatno vrijeme tom djetetu za vježbanje te vještine dok ostatak grupe radi na drugom zadatku. Ovaj pristup omogućuje djeci s teškoćama u razvoju ili izazovima da dobiju dodatnu pažnju i potporu koja im je potrebna za uspješno savladavanje vještina i postizanje ciljeva (Prskalo, Babin, & Bavčević, 2010).

Ovi primjeri iz prakse služe kao ilustracija kako metodičko-organizacijski oblici rada mogu biti primijenjeni u različitim situacijama i kontekstima, te kako odabir odgovarajućeg oblika može imati dubok utjecaj na ishode učenja i razvoj djece.

3.3 Prednosti i nedostaci

Prednosti:

Višestruke mogućnosti za prilagodbu nastave: Metodičko-organizacijski oblici rada pružaju odgajateljima fleksibilnost u prilagodbi nastavnog plana i programa prema potrebama i sposobnostima djece. Na primjer, u grupnim oblicima rada, odgajatelji mogu stvoriti različite igre i zadatke koji se mogu prilagoditi za djecu s različitim sposobnostima i interesima (Prskalo & Babin, 2009).

Efikasno korištenje prostora i vremena: Odabir pravilnog oblika rada omogućuje optimalnu upotrebu dostupnog prostora i vremena. Na primjer, u frontalnom obliku rada, odgajatelj može nadzirati svu djecu odjednom, čime se osigurava da svako dijete dobije jednaku pažnju i vodstvo (Prskalo & Babin, 2009).

Povećanje dječjeg interesa za vježbanje: Raznovrsnost metodičko-organizacijskih oblika rada omogućuje odgajateljima da održe visok nivo interesa i angažmana među djecom. Različite igre i zadaci mogu biti ugrađeni u nastavni plan kako bi se djeca potaknula na aktivnu participaciju i povećala njihova motivacija za vježbanje (Prskalo & Babin, 2009).

Nedostaci:

Potreba za stručnim znanjem i pripremom od strane odgajatelja: Implementacija različitih metodičko-organizacijskih oblika rada zahtijeva temeljitu pripremu i stručno znanje. Odgajatelji moraju biti upoznati s različitim tehnikama i pristupima kako bi mogli efikasno voditi nastavu. Ovo može biti izazov, posebno za početnike u ovom području (Prskalo, Babin, & Bavčević, 2010).

Ograničene mogućnosti za primjenu individualnog oblika rada: Iako individualni oblik rada ima mnoge prednosti, posebno kada je riječ o prilagodbi nastave prema specifičnim potrebama djece, njegova primjena je često ograničena zbog resursnih ograničenja. Na primjer, u većim grupama, teško je pružiti svakom djetetu individualiziranu pažnju i vođenje (Prskalo, Babin, & Bavčević, 2010).

3.4 Savjeti za praktičnu primjenu

U svijetu tjelesne i zdravstvene kulture, odgajatelji se susreću s izazovom kako najbolje iskoristiti metodičko-organizacijske oblike rada u svrhu optimalnog razvoja i obrazovanja djece. U tom kontekstu, razumijevanje individualnih potreba i sposobnosti djece postaje temeljni stup. Svako dijete je jedinstveno, s vlastitim setom sposobnosti, interesima i potrebama. Zato je odgajateljeva sposobnost da identificira i razumije ove jedinstvene karakteristike ključna za uspješnu primjenu ovih oblika rada. Nije samo riječ o pedagoškom pristupu, već i o empatijskom razumijevanju koje odgajatelji moraju razviti kako bi se povezali s djecom na dubljoj razini (Prskalo & Findak, 2003).

Uz to, varijabilnost u nastavi igra ključnu ulogu u održavanju interesa i motivacije među djecom. Monotonija i predvidljivost mogu brzo smanjiti entuzijazam i fokus, što negativno utječe na cjelokupni proces učenja i razvoja. Stoga, uvođenje raznolikosti u metodičko-organizacijske oblike rada, bilo kroz različite igre, zadatke ili čak pristupe nastavi, može biti nevjerojatno korisno. Primjerice, umjesto da se stalno oslanjaju na frontalni oblik rada, odgajatelji mogu povremeno prebaciti na grupne ili individualne oblike kako bi osvježili nastavni proces i potaknuli nove oblike interakcije i učenja među djecom.

Nadalje, prilagodba različitim čimbenicima kao što su dob djece, broj djece u grupi i dostupan prostor za vježbanje je neophodna za uspješnu primjenu ovih oblika rada. Na primjer, odgajatelji koji rade s vrlo mladom djecom možda će otkriti da je frontalni oblik rada najučinkovitiji za održavanje reda i strukture. Međutim, kako djeca sazrijevaju i razvijaju se, mogu se uvesti složeniji grupni oblici rada koji potiču timsku dinamiku i socijalne vještine. Također, veličina i oblik prostora za vježbanje mogu značajno utjecati na izbor metodičko-organizacijskog oblika rada. Na primjer, u manjim prostorima može biti praktičnije koristiti individualne ili parne oblike rada kako bi se izbjeglo pretrpanost i kaos (Prskalo & Findak, 2003).

4 FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

4.1 Utjecaj na razvoj djeteta

Studija je pokazala da postoji značajna korelacija između razine motoričkih sposobnosti u predškolskoj dobi i tjelesne kondicije u adolescenciji. Ovo implicira da fiziološko opterećenje, koje je inherentno u različitim oblicima tjelesne aktivnosti, ima dugoročni utjecaj na fizičku kondiciju. Osim toga, fizička aktivnost u ranoj dobi povezana je s razvojem primarnog motoričkog korteksa, koji je ključan za koordinaciju i izvođenje složenih motoričkih zadataka. Ovo ima široke implikacije za pedagošku praksu jer potiče ugrađivanje ponašanja koja potiču tjelesnu aktivnost od rane dobi.

Studija Reillo i suradnika otvara brojna pitanja i pruža uvide koji imaju velike implikacije za pedagošku praksu i razvoj djeteta. Otkrivanje značajne korelacije između motoričkih sposobnosti u predškolskoj dobi i tjelesne kondicije u adolescenciji ne samo da ukazuje na dugoročni utjecaj fizičke aktivnosti na različite aspekte fizičkog zdravlja, već također podupire teoriju o kritičnom periodu razvoja.

Prema teoriji kritičnog perioda, postoji "prozor" vremena tijekom kojeg je razvoj određenih vještina i sposobnosti najosjetljiviji na utjecaj okoline i iskustva. Ova teorija je često primijenjena na jezični razvoj, ali s obzirom na rezultate ove studije, može se proširiti i na razvoj motoričkih vještina. Uvođenje strukturirane tjelesne aktivnosti u ovom kritičnom periodu može potencijalno imati dugoročne pozitivne učinke na tjelesnu kondiciju i općenito zdravlje.

Primarni motorički korteks igra ključnu ulogu u koordinaciji i izvođenju motoričkih zadataka. Studija sugerira da fizička aktivnost u ranoj dobi doprinosi razvoju ovog dijela mozga. Ovo je u skladu s neuroplastičnošću, koja je sposobnost mozga da se reorganizira i formira nove neuronske veze tijekom života. Aktivacija i jačanje ovih veza tijekom rane dječje dobi može postaviti temelj za dugoročno održivo fizičko zdravlje.

Rezultati studije imaju široke implikacije za pedagošku praksu. Oni ne samo da potvrđuju važnost rane intervencije u obliku fizičke edukacije i aktivnosti, već također naglašavaju potrebu za individualiziranim programima koji uzimaju u obzir fiziološke i psihološke potrebe svakog djeteta. Ovo je u skladu s teorijom diferencirane instrukcije, koja zagovara prilagodbu nastave prema različitim potrebama učenika.

U svjetlu ovih teorija i otkrića, jasno je da fiziološko opterećenje i motoričke sposobnosti u djetinjstvu imaju dugoročne učinke koji prelaze granice samo fizičkog zdravlja. Oni se utječu na kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj, stvarajući tako holistički pristup zdravlju i dobrobiti.

4.2 Fiziološki pokazatelji opterećenja

Fiziološki pokazatelji opterećenja mogu uključivati mjerenja kao što su otkucaji srca, razine laktata u krvi i mjerenja snage i izdržljivosti mišića. Ovi pokazatelji pružaju uvid u to kako tijelo reagira na različite razine fizičkog stresa i mogu služiti kao osnova za prilagodbu i optimizaciju programa tjelesnog vježbanja.

4.3 Preporuke za optimizaciju fiziološkog opterećenja

Fiziološko opterećenje nije samo faktor koji oblikuje tjelesnu kondiciju i zdravlje pojedinca; ono je također temeljna komponenta holističkog razvoja djeteta. Ovo nas dovodi do ključne točke: kako optimizirati fiziološko opterećenje kako bismo postavili čvrste temelje za zdrav i uravnotežen život?

Prvi korak u optimizaciji fiziološkog opterećenja je individualizacija. Svako dijete je jedinstveno, s različitim potrebama, sposobnostima i sklonostima. Upravo zbog toga, programi tjelesnog vježbanja trebaju biti prilagođeni svakom djetetu posebno. Ovaj pristup nije samo u skladu s teorijom diferencirane instrukcije, koja zagovara prilagodbu nastave prema različitim potrebama učenika, već također podupire koncept holističkog razvoja koji uključuje kognitivne, emocionalne i socijalne aspekte.

Optimalno fiziološko opterećenje započinje u ranom djetinjstvu. Ovo je period kada je razvoj mozga i tijela na vrhuncu osjetljivosti na vanjske utjecaje, prema teoriji kritičnog perioda. Uvođenje strukturirane tjelesne aktivnosti u ovoj fazi može pomoći u uspostavi zdravih navika koje će imati dugoročne koristi, ne samo u kontekstu fizičkog zdravlja, već i u oblikovanju emocionalne i socijalne dobrobiti.

Jednako važno kao i postavljanje ispravnog programa je kontinuirano praćenje i evaluacija. Ovo uključuje mjerenje različitih fizioloških pokazatelja opterećenja, kao što su otkucaji srca, razine energije i mišićna izdržljivost. Ovi podaci omogućuju preciznu izradu programa, osiguravajući da fiziološko opterećenje ostaje u optimalnim granicama za svako dijete.

Na temelju svega navedenog, jasno je da fiziološko opterećenje ima ključnu ulogu u razvoju djeteta. Stoga su potrebne smišljene pedagoške strategije koje se proaktivno bave ovim aspektom razvoja. Ovo ne samo da će pomoći u razvoju tjelesne kondicije i zdravlja, već će isto tako imati duboki utjecaj na kognitivni i emocionalni razvoj djeteta, čineći ga sposobnim za suočavanje s izazovima koji ga čekaju u budućnosti.

5 POVEZANOST METODIČKO-ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA I FIZIOLOŠKOG OPTEREĆENJA

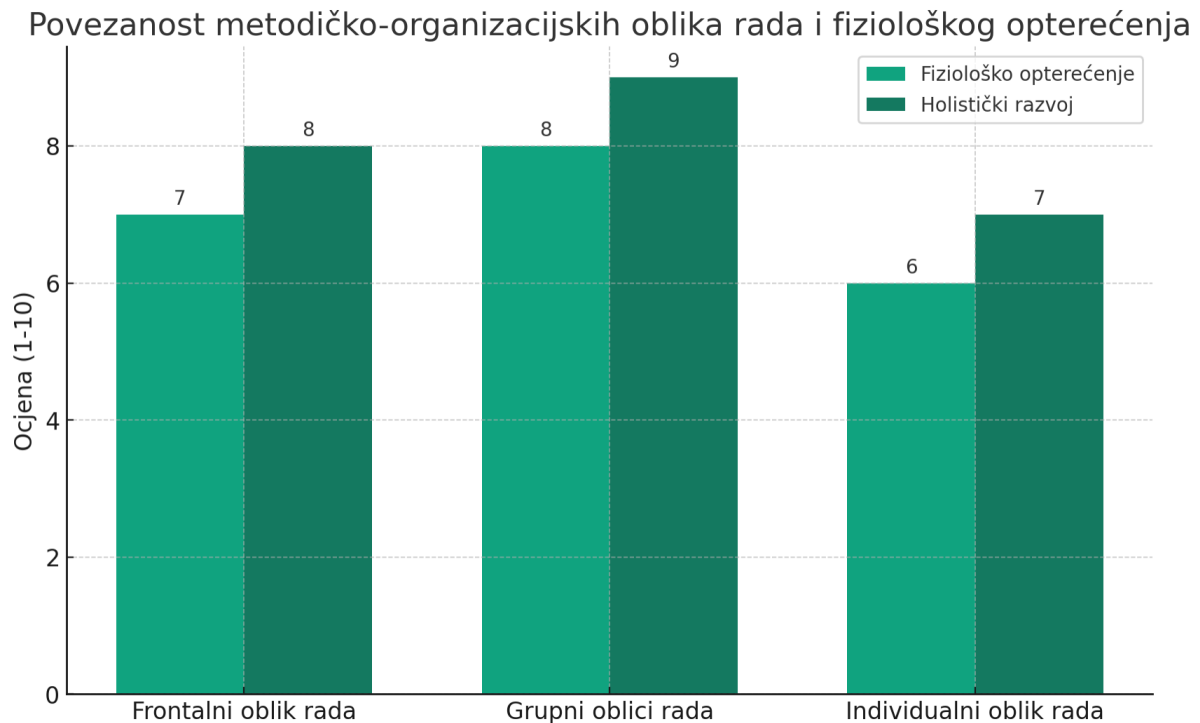
Integracija metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja u pedagošku praksu tjelesne i zdravstvene kulture otvara vrata za holistički razvoj djeteta. Naime, kada se frontalni, grupni i individualni oblici rada (Findak & Prskalo, 2004) pravilno implementiraju, oni pružaju temelj za prilagodbu fiziološkog opterećenja. Ovo je od iznimne važnosti jer različiti oblici rada nude različite mogućnosti za fiziološko opterećenje, što dalje omogućuje diferencijaciju nastave prema potrebama i sposobnostima svakog djeteta.

U kontekstu dugoročnih učinaka, longitudinalna studija Reillo, Vlahov i suradnici (Preschool Children's Level of Proficiency in Motor Skills and the Level of their Physical Fitness as Adolescents) pokazala je da ranija iskustva u motoričkim vještinama imaju značajan utjecaj na fizičku kondiciju u adolescenciji. Ova otkrića impliciraju da je fiziološko opterećenje, kada je pravilno prilagođeno kroz metodičko-organizacijske oblike, sposobno oblikovati dugoročne pozitivne učinke na razvoj djeteta. To je osobito značajno jer fizička aktivnost u ranoj dobi, kao što istraživanje pokazuje, povezana je s razvojem primarnog motoričkog korteksa, ključnog za koordinaciju i izvođenje složenih motoričkih zadataka.

Stoga, pedagoške strategije koje se koriste u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture trebaju biti usmjerene ne samo na razvoj motoričkih sposobnosti, ali i na optimalno fiziološko opterećenje. Razumijevanje individualnih potreba i sposobnosti djece omogućuje prilagodbu fiziološkog opterećenja, što je, prema Prskalo i Babinu (2009), ključno za holistički razvoj djeteta. Uz to, kontinuirano praćenje fizioloških pokazatelja opterećenja, kao što su predložili Prskalo, Babin i Bavčević (2010), može pomoći u prilagodbi i finošćenju programa kako bi se osigurala optimalna korist.

Na temelju svega navedenog, jasno je da fiziološko opterećenje igra ključnu ulogu u razvoju djeteta. Ne samo da se metodičko-organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje međusobno nadopunjuju, već također postavljaju temelje za zdrav i aktivan život. Ova sinergija

omogućuje razvoj kognitivnih, emocionalnih i socijalnih kompetencija, dok istovremeno potiče tjelesnu aktivnost od rane dobi. Stoga je imperativ za edukatore da pristupe ovim elementima na koordiniran i promišljen način kako bi se osigurao najbolji mogući ishod za svako dijete.



Slika 1 Povezanost metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja

Izvor: izrada autorice

Grafikon iznad ilustrira kako se različiti metodičko-organizacijski oblici rada — frontalni, grupni i individualni — povezuju s fiziološkim opterećenjem i holističkim razvojem djece. Ovo je posebno relevantno u kontekstu sveprisutne epidemije dječje pretilosti i povezanih zdravstvenih problema, kao što je istraženo u studiji Reillo i suradnika.

Iako frontalni oblik rada može imati nešto niže fiziološko opterećenje, njegova struktura omogućuje odgajateljima da imaju potpunu kontrolu nad aktivnostima i tempom nastave, što je prikazano u primjeru "Imitiranje životinja" (Findak, 1995). No, kao što su Prskalo, Babin i Bavčević (2010) istaknuli, ovakav oblik rada može imati ograničene mogućnosti za individualizaciju i prilagodbu nastave.

Grupni oblici rada, s druge strane, omogućuju veću varijabilnost i prilagodbu, što je ključno za održavanje interesa i motivacije među djecom. Ovi oblici se često koriste u praktičnim primjenama, kao u igri "Hvatanje sjene," gdje djeca mogu raditi u parovima ili manjim grupama (Findak, 1995).

Individualni oblik rada, iako teže implementirati, može se prilagoditi za zadovoljenje individualnih potreba djece. Kao što je naglašeno u studiji Prskalo, Babin i Bavčević (2010), ovaj oblik rada može zahtijevati stručno znanje i pripremu od strane odgajatelja, ali nudi višestruke mogućnosti za prilagodbu nastave, efikasno korištenje prostora i vremena, i povećanje dječjeg interesa za vježbanje.

Ovaj kontekst dodatno potkrepljuje longitudinalnu studiju Reillo i suradnika, koja pokazuje kako rana izloženost strukturiranom fizičkom vježbanju može imati dugoročne koristi za fizičku kondiciju i razvoj primarnog motoričkog korteksa. Osim toga, studija naglašava važnost kontinuiranog praćenja i povratnih informacija kao sredstva za optimizaciju fiziološkog opterećenja.

U svjetlu ovih nalaza, jasno je da pedagoške strategije trebaju biti pažljivo osmišljene kako bi se osiguralo optimalno fiziološko opterećenje, što je ključno za holistički razvoj djece. Ovo se može postići kroz individualizirani pristup, ranu intervenciju i kontinuirano praćenje, kako je predloženo u dijelu o preporukama za optimizaciju fiziološkog opterećenja.

5.1 Smjernice za balansiranje metodičko-organizacijskih oblika i fiziološkog opterećenja

Da bi se ostvario optimalan balans, odgajatelji i stručnjaci za tjelesno vježbanje trebaju biti svjesni kako različiti metodičko-organizacijski oblici rada utječu na fiziološko opterećenje i obrnuto. Na primjer, dok frontalni oblik rada može biti učinkovit za kratkoročne aktivnosti s niskim fiziološkim opterećenjem, individualni i grupni oblici rada bolje se podudaraju s aktivnostima koje zahtijevaju veće fiziološko opterećenje i veću prilagodljivost. U ovom kontekstu, smjernice kao što su individualizirani pristup, rana intervencija i kontinuirano praćenje (kao što je sugerirano u dijelu o preporukama za optimizaciju fiziološkog opterećenja) mogu služiti kao temelj za balansiranje ovih dvaju aspekata.

Uzimanje u obzir individualnih potreba i sposobnosti djece, kao što su Prskalo, Babin i Bavčević (2010) istaknuli, omogućuje odgajateljima da prilagode fiziološko opterećenje i metodičko-organizacijske oblike rada tako da najbolje odgovaraju svakom djetetu. Osim toga, rana intervencija u obliku strukturiranih programa tjelesnog vježbanja može postaviti temelj za zdrave životne navike koje će imati dugoročne koristi.

Kroz ovakav sveobuhvatan pristup, moguće je stvoriti pedagoške strategije koje će osigurati optimalno fiziološko opterećenje i, istodobno, biti u skladu s različitim metodičko-organizacijskim oblicima rada.

5.2 Pregled dosadašnjih istraživanja

Marić, Trajkovski i Tomac (2013) proveli su istraživanje u kojem je sudjelovalo dvadeset djece u dobi od šest godina. Cilj istraživanja bio je utvrditi fiziološko opterećenje kroz izvedbu istih kinezioloških tema, ali u različitim metodičko-organizacijskim oblicima rada (Marić, Trajkovski, & Tomac, 2013). Istraživanje se provodilo svaki dan u isto vrijeme s istim uvjetima, ali se mijenjao metodičko-organizacijski oblik rada.

U frontalnom obliku rada djeca su bila podijeljena u formaciju vrste i prvi zadatak im je bilo bacanje lopte u obruč i hvatanje, zatim su bacali loptu objema rukama o tlo i hvatali ju u kretanju pravocrtno naprijed. Treći zadatak bio je bacati loptu objema rukama o tlo i hvatati u kretanju naprijed cik-cak. Zadnji zadatak je bio baciti loptu objema rukama o zid i uhvatiti ju.

U paralelno odjeljenjskom obliku rada djeca su bila podijeljena u tri kolone. Prvi zadatak je bio baciti loptu u obruč i uhvatiti ju tri puta te isto gibanje ponoviti krećući se pravocrtno naprijed i na povratku izvesti iste pokrete. Sljedeći zadatak je bio baciti loptu objema rukama o tlo i hvatati krećući se naprijed po cik-cak linijama, baciti loptu tri puta o zid i uhvatiti ju nakon odbijanja od tla te se vratiti na isti način.

U izmjenično odjeljenjskom obliku rada djeca su bila podijeljena u četiri skupine i svaka je skupina određeno vrijeme izvodila svoj zadatak na jednom mjestu do isteka vremena te bi potom prešli na sljedeće vježbovno mjesto (Marić, Trajkovski, & Tomac, 2013). U poligonu prepreka djeca su se svatko sa svojom loptom kretala jedan za drugim u kružnoj formaciji.

Prema dobivenim rezultatima mjerenja utvrdilo se da se značajno povećanje fiziološkog opterećenja kod djece predškolske dobi tijekom programirane tjelesne aktivnosti događa ravnomjerno u svim metodičkim organizacijskim oblicima rada. Metodički organizacijski oblici rada pozitivno utječu na povećanje fiziološkog opterećenja djeteta te utječu na poboljšanje djetetova života. Sve je to moguće samo uz dobru pripremu odgojitelja za rad, pravilnom organizacijom vremena i kvalitetnom prezentacijom i objašnjenjem zadatka djeci.

Findak i Prskalo (2003) pratili su efektivno vrijeme vježbanja kod primjene paralelno izmjeničnog rada bez dopunskih vježbi i paralelno izmjeničnog rada s dopunskim vježbama.

Uz ovaj podatak prikupljeni su podaci o frekvenciji srca da bi se dobio uvod u fiziološko opterećenje. Na temelju istraživanja zaključuje se da dobar izbor metodičkog organizacijskog oblika rada značajno doprinosi intenzifikaciji, racionalizaciji i optimalizaciji rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture i upravljanog procesa vježbanja. I s učenicima mlađih razreda osnovne škole može se primijeniti zahtjevniji grupni oblik rada ali ako su prethodno izvršene dobre pripreme (Prskalo & Findak, 2003). Pritom su kod metodičkog organizacijskog oblika rada s dopunskim vježbama posebno osjetljivi na dobru pripremljenost. Povećanje razmjene tvari prouzročeno je dopunskim vježbanjem koje nije samo smanjilo čekanje i povećalo efektivno vrijeme vježbanja nego povećalo ukupno opterećenje na satu pa i fiziološko opterećenje osiguravši veći utjecaj na transformaciju antropoloških obilježja. Dopunsko vježbanje može značajno utjecati na ukupno opterećenje i željenu transformaciju djeteta, ali samo ako je obavljena solidna priprema za zahtjevnije metodičke organizacijske oblike rada i ako su učenici zreli za njih.

6 ZAKLJUČAK

U okviru ovog rada proaktivno se pristupilo istraživanju i analizi složenih relacija između metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja u kontekstu tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Kroz sveobuhvatni pregled literature i dubinsku analizu praktičnih primjera, u radu se zaključilo o ključnoj ulozi ove dvije komponente u pedagoškim pristupima.

Različite vrste metodičko-organizacijskih oblika rada, kako su kategorizirane prema Findak i Prskalo (2004), poslužile su kao temelj za razmatranje pedagoških strategija. Uz pomoć stvarnih primjera iz prakse, kao što su "Imitiranje životinja" i "Hvatanje sjene", rad je ponudio uvid u primjenu teorijskih okvira u praksi.

Paralelno s ovim, fiziološko opterećenje je identificirano kao kritičan faktor u razvoju djeteta. Na osnovu studije Reillo i suradnika, utvrđeno je da rana izloženost fiziološkom opterećenju može imati dugoročne posljedice na tjelesnu kondiciju u kasnijim fazama života. Ovo saznanje potkrepljuje potrebu za znanstveno utemeljenim pedagoškim odlukama.

U radu su predstavljene smjernice za optimizaciju fiziološkog opterećenja, ističući značaj individualiziranog pristupa, rane intervencije i kontinuiranog praćenja. Ovi elementi identificirani su kao ključni za razvoj pedagoških strategija koje su prilagodljive i odgovarajuće.

Sekcija rada koja se odnosi na primjere iz literature i prakse obogatila je razumijevanje o načinima primjene teorijskih konstrukata u realnom okruženju. Navedene smjernice za balansiranje metodičko-organizacijskih oblika i fiziološkog opterećenja pružaju temelj za daljnja istraživanja i praksu.

U radu se napominje da postoje otvorena pitanja koja zahtijevaju daljnju akademsku diskusiju, posebno u kontekstu brze tehnološke evolucije i društvenih promjena. Također, na temelju ovog rada, zaključeno je da obrazovni sustavi trebaju razmotriti reviziju kurikuluma i pedagoških metoda kako bi inkorporirala najnovija znanstvena saznanja.

U konačnici, ovaj rad služi kao vodič za razumijevanje i primjenu metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja. Njegova vrijednost nije samo u teorijskim saznanjima koja pruža, već i u praktičnim implikacijama za širok spektar sudionika, uključujući odgajatelje, učitelje, roditelje i političke odlučujuće faktore. U svjetlu rastuće svijesti o važnosti tjelesnog i zdravstvenog odgoja, rad pruža značajan doprinos akademskoj literaturi i praktičnom djelovanju u ovom području.

U svjetlu prezentiranih saznanja i analiza, glavni zaključak ovog rada odnosi se na multidisciplinarni pristup koji uspješno integrira pedagogiju, fiziologiju i kineziologiju u koherentnu sintezu. Takav pristup ne samo da doprinosi teorijskom okviru, već i otvara prostor za razvoj inovativnih i prilagodljivih edukativnih modela.

Također je važno istaknuti da, iako je fokus rada stavljen na područje tjelesnog i zdravstvenog odgoja, izvedeni zaključci mogu imati šire implikacije za druge akademske discipline. U kontekstu sve veće važnosti mentalnog zdravlja i dobrobiti u obrazovnom sustavu, integracija fiziološkog i pedagoškog pristupa može poslužiti kao model za sveobuhvatan razvoj djece i adolescenata.

U radu se zaključilo da je potrebna dodatna akademska i praktična diskusija kako bi se kreirala sveobuhvatna i dugoročno održiva rješenja. U suvremenom društvu koje se suočava s izazovima kao što su tehnološka ovisnost, klimatske promjene i globalne zdravstvene krize, razumijevanje i promicanje fizičke i mentalne dobrobiti od najranijih faza života postaje imperativ.

Konačno, ovaj rad služi ne samo kao sveobuhvatna analiza relevantnih teorijskih i praktičnih aspekata, već i kao poziv na akciju. U radu se nadaju da će potaknuti daljnje istraživanje i praksu, inspirirajući nove generacije odgajatelja i stručnjaka da prepoznaju i iskoriste potencijal metodičko-organizacijskih oblika rada i fiziološkog opterećenja u oblikovanju zdravijeg i sretnijeg društva.

7 POPIS LITERATURE

Bibliografija

- Center for Disease Control and Prevention . (n.d.). *Developmental Milestones: Preschoolers (3-5 years of age)*. Dohvaćeno iz <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html>
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V., & Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
- Kochar, G. (n.d.). *Importance of preschool education*. Dohvaćeno iz JBNC International School, Borivali.
- Marić, Ž., Trajkovski, B., & Tomac, Z. (2013). Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi u različitim metodičko organizacijskim oblicima rada. U *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa RH (Poreč)* (str. 241-245). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- OECD. (n.d.). *Early Childhood Education and Care Pedagogy Review*. Dohvaćeno iz <https://www.oecd.org/education/early-childhood-education-and-care-pedagogy-review-england.pdf>
- Prskalo, I., & Babin, J. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije. U *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa RH* (str. 55-64). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Prskalo, I., & Findak, V. (2003). Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa. U *Napredak* (str. 53-65).
- Prskalo, I., Babin, J., & Bavčević, T. (2010). Metodičko organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji. *Metodika 11(20)*, 34-43.
- Sword, R. (15. January 2021). *High Speed Training*. Dohvaćeno iz <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/child-development-in-early-years/>

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

(vlastoručni potpis studenta)