

Elementi rukometa u radu s djecom predškolske dobi

Razum, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:720234>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-29**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE

ANA RAZUM
ZAVRŠNI RAD

ELEMENTI RUKOMETA U RADU S DJECOM
PREDŠKOLSKE DOBI

Petrinja, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE
(Petrinja)

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Ana Razum

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Elementi rukometa u radu s
djecom predškolske dobi

MENTOR: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2021.

Elementi rukometa u radu s djecom predškolske dobi

SAŽETAK

Cilj ovog završnog rada je predstaviti elemente rukometne igre koji su primjereni za rad s djecom predškolske dobi te kako ih uvrstiti u sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću. Zbog motoričkih sposobnosti nisu svi elementi rukometne igre pogodni za rad s djecom predškolske dobi. Sukladno tome, u sklopu rada opisani su elementi rukometne igre pogodni za rad s djecom predškolske dobi. Navedena je struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju prema dijelovima sata te sukladno tome, primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture s elementima rukometne igre koji je i proveden u sklopu sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi.

Ključne riječi: rukomet, elementi rukometne igre, predškolska dob, tjelesna i zdravstvena kultura

Elements of handball techniques in working with preschool children

SUMMARY

The purpose of this work is to present the elements of handball game that are appropriate to preschool children. Because of motoric abilities, not all elements of handball game are appropriate for working with children in preschool. There is a structure of the physical and health culture that is listed by the parts of class, also an example of the physical and health culture class in the preschool institution.

Key words: handball, handball game elements, preschool age, physical and health class

Sadržaj

1. UVOD	3
2. RUKOMETNA IGRA	5
3. MOTORIČKE PREDISPOZICIJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RUKOMETNOJ IGRI	6
4. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE	7
4.1. Držanje lopte	7
4.2. Hvatanje lopte	8
4.3. Dodavanje lopte	9
4.4. Vođenje lopte	10
4.5. Šutiranje lopte	12
5. STRUKTURA SATA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI	14
5.1. Uvodni dio sata	15
5.2. Pripremni dio sata	15
5.3. Glavni dio sata	16
5.4. Završni dio sata	16
6. PISANA PRIPREMA ZA SAT KINEZIOLOŠKE KULTURE	17
6.1. Tijek sata tjelesne i zdravstvene kulture	24
7. ZAKLJUČAK	29
8. LITERATURA:	30

1. UVOD

U današnje vrijeme djeca sve više vremena provode boraveći u zatvorenim prostorijama okupirani raznim tehnološkim dostignućima kao što su mobiteli, računala i televizori. Takav način života utječe na kvalitetu života djece, odnosno narušava im zdravlje, ali utječe i na razvoj sposobnosti te na njihovu socijalizaciju. Bavljenje sportom kod djece razvija mnogobrojne osobine kao što su timski rad i odgovornost. To su samo neke od pozitivnih učinaka bavljenja sportom na djecu koja su bitna u procesu njihovog rasta i razvoja u odraslu osobu. Postoje određene razlike u odabiru sporta i načinu vježbanja kod dječaka i djevojčica predškolskog uzrasta, pri čemu se kod djevojčica može vidjeti ukupno slabija motorika, a osobito manipulativna znanja, kao što je bacanja loptice (Blažević, 2017). Autori navode kako s ranim poticanjem motoričkog razvoja treba biti vrlo oprezan jer prerana motorička postignuća mogu ugroziti kasnije emocionalne, kreativne i fizičke aspekte razvoja (Šalaj, 2013). Iz toga razloga nužno je voditi brigu o cjelokupnom sustavu rada sa predškolskom djecom.

Rukomet je sport koji se, kako i sam naziv govori, igra rukom. Glavni rekvizit u rukometnoj igri je lopta. Riječi koje me prve podsjetite na rukomet su dinamičnost i timski rad. Dinamičnost jer je to sport u kojem se neprestano izmjenjuje faza obrane i faza napada, a glavni cilj igre je postići više zgoditaka od protivničke ekipe. Rukomet je momčadski sport te kao takvom važan je timski rad. Pojedinaac ne može sam igrati niti pobijediti.

Kada sam promišljala o temi završnog rada, glavna vodilja mi je bilo uklopiti nešto što je okarakteriziralo moje djetinjstvo te što bih voljela primijeniti u svome odgojiteljskom radu. Prva pomisao bila je rukomet. Sport kojem sam bila posvećena cijelo djetinjstvo i koji mi je pomogao izgraditi me kao osobu, fizički i psihički. Fizička aktivnost vrlo je važna jer ljudsko tijelo je stvoreno da bi se kretalo, a djeca imaju potrebu za kretanjem i igrom. Kroz fizičku aktivnost djeca se razvijaju na svim područjima razvoja. Razvoj govora, pažnje, pravilno držanje tijela, ravnoteža, fina i gruba motorika samo su neki od područja razvoja koja su razvijenija kod djece koja su fizički aktivna. Osim fizičkih prednosti kretanja i aktivnosti, vrlo su važne i one psihičke, pogotovo u predškolskoj dobi dok se dijete još razvija. Kroz sport, djeca se socijaliziraju, upoznaju ljude i ulaze u interakciju s njima. Konkretno, u sportu kao što je rukomet igrači moraju surađivati kako bi pobijedili, što je još jedna velika prednost rukometa kao sporta kod djece koja su u razvoju. Kao igrač moraš pratiti protivnika i njegove reakcije u obrambenom i napadačkom dijelu igre, ali također moraš pratiti i svoje suigrače,

komunicirati s njima na verbalni i neverbalni način. Nesvjesno, učiš pratiti ljude, komunicirati s njima te reagirati brzo i na pravilan način.

Kroz ovaj rad, govoriti će se o rukometu kao igri te o motoričkim predispozicijama djece predškolske dobi prilikom igranja rukometa. Sukladno motoričkim predispozicijama biti će predstavljeni osnovni elementi rukometa koji su prikladni za rad s djecom predškolske dobi koje odgajatelji mogu koristiti u radu s djecom te struktura sata kineziološke kulture u vrtiću. Na samome kraju rada biti će predstavljen sat kineziološke kulture, odnosno pisana priprema za sat te opis i tijek aktivnosti s elementima rukometa odrađen u Dječjem vrtiću „Potočić“.

2. RUKOMETNA IGRA

Rukomet je jedan od najpoularnijih i najzastupljenijih sportova na svijetu. Prema strukturalnoj složenosti sportove možemo podijeliti na monostrukturalne, polistrukturalne, kompleksne i konvencionalne. Kompleksne aktivnosti obuhvaćaju aktivnosti kojima se teži pogađanju određenog cilja u prostoru, vođenim ili bačenim projektilom, a sadrže kompleksnu strukturu kretanja cikličkog i acikličkog tipa i u njima rezultat ovisi o suradnji članova grupe/tima. (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Prema tome kriteriju rukomet se kao sport ubraja u kompleksne sportove.

„Rukomet je športska igra loptom između dvije ekipe u kojoj se lopta rukom vodi, dodaje i ubacuje u protivnička vrata.“ (Pavlin, Šimenc, Vuleta, 1998., str. 9). Jedan je od sportova sa standardnim pravilima i određenom organizacijom, a cilj je jasno određen prije početka igre. Pobjednik je ona momčad koja je postigla više zgoditaka. Svaka momčad prilikom igre ima sedam igrača, od čega šest u polju i jedan vratar. Svaki igrač igra na određenom mjestu. Tako u polju imamo lijevo i desno krilo, lijevi, srednji i desni vanjski te pivot ili centar. Igra se na terenu 40 metara širine i 20 metara dužine. Na sredini terena nalazi se ravna linija te je na taj način teren podijeljen na dva jednaka polja. Unutar svakog polja nalazi se prostor za vratara i prostor za igru. Prostor za vratara označen je polukružnom linijom na 6 metara udaljenosti od vratar. Unutar tog prostora može se nalaziti samo vratar. Također, postoji i druga polukružna linija, ali isprekidana, koja se nalazi na 9 metara udaljenosti od vratar. Između polukružnih linija, na 7 metara udaljenosti od vratar nalazi se kratka linija iz koje se izvodi kazneni udarac ili sedmerac. Rukometna igra može se podijeliti u dvije faze, fazu napada i fazu obrane. „Napad je faza igre u kojoj sastav posjeduje loptu. Počinje u trenutku dolaska u posjed lopte i traje tako dugo dok se akcija napada ne završi, odnosno, dok se lopta ne izgubi“ (Pavlin i sur., 1998., str. 57). „Obrana je faza igre u kojoj sastav ne posjeduje loptu. Izravni cilj obrane jest spriječiti protivnika da postigne zgoditak, odnosno da osvoji odbijenu ili obranjenu loptu.“ (Pavlin i sur., 1998., str. 57).

3. MOTORIČKE PREDISPOZICIJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RUKOMETNOJ IGRI

Motorički razvoj odnosi se na sposobnost djeteta da koristi vlastito tijelo za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike možemo pratiti kroz tri kategorije pokreta - kretanje, održavanje ravnoteže i pokrete baratanja predmetima (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2014). To su motoričke sposobnosti koje moramo razvijati od najmlađe dobi. U rukometnoj igri obuhvaćene su sve tri kategorije pokreta i kretanje i održavanje ravnoteže, ali i baratanje predmetima, odnosno loptom. Postoje sedam osnovnih motoričkih sposobnosti. To su ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost i izdržljivost (Starc i sur., 2014). Rukomet je sport koji obuhvaća i razvija svih sedam motoričkih sposobnosti.

Rukomet je sport koji je vrlo pogodan za djecu jer osigurava cjeloviti tjelesni razvoj jer podjednako utječe na sve velike mišićne skupine. Kineziološka raznovrsnost i veliki broj različitih kretanja, kao kod rukometa, zahtijevaju veliki angažman svih dijelova tijela te se tako razvijaju svi mišići istovremeno, u istoj mjeri. U rukometu je igra koja je se kako i sam naziv govori, igra rukom te će samim time igra rukom biti u prvom planu, ali vrlo je bitan i rad ostalih velikih skupina mišića kao što su noge. Rad nogu vrlo je bitan zbog brzine, promjene smjera kretanja i eksplozivnosti.

Kod razvoja djece rukomet je dobar odabir jer istovremeno djeluje na sve psihomotorne i intelektualne osobine čovjek. Sastoji se od niza elemenata koji su pogodni za rad s djecom predškolskog uzrasta, uz napomenu da je tehnike i elemente rukometa potrebno prilagoditi uzrastu, mogućnostima i sposobnostima djece.

4. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE

Za elemente rukometa smatra se kako su vrlo pogodni za rad s djecom predškolskog uzrasta. Zbog motoričkih predispozicija i znanja djeca predškolske dobi svih dobnih skupina ne mogu savladati sve elemente rukometne tehnike. Primjerice, djeca mlađe dobne skupine, s 3 – 4 godine mogu savladati držanje, vođenje i šutiranje lopte, dok dodavanje lopte djeca savladavaju s 5 – 6 godina, odnosno u starijoj skupini. Sukladno tome, u tablici je prikazana primjenjivost elemenata rukometne tehnike po dobnim skupinama u predškolskoj dobi.

	3 – 4 godine	4 – 5 godina	5 – 6 godina
Držanje lopte	+	+	+
Hvatanje lopte		+	+
Dodavanje lopte			+
Vođenje lopte	+	+	+
Šutiranje lopte	+	+	+

Tablica 1: Primjenjivost elemenata rukometne tehnike po dobnim skupinama (Antić, 2018)

Postoji veliki broj elemenata rukometne tehnike te u literaturi postoje brojne podjele, ali autori navode kako te podjele nisu konačne jer se rukometna igra neprestano razvija i stvaraju se novi elementi. Tako Đukić smatra kako treba prihvatiti podjelu tehničkih elemenata na tehničke elemente napada, tehničke elemente odbrane, tehničke elemente bez lopte i tehničke elemente s loptom. (Karišik, Goranović, Valdevit, 1998).

U radu će biti navedeni i opisani neki od elemenata rukometa koju su primjenjivi u radu s djecom predškolske dobi – držanje lopte, hvatanje lopte, dodavanje lopte, vođenje lopte i šutiranje lopte. Prema podijeli elemenata rukometa ovi elementi pripadaju skupini tehničkih elemenata napada.

4.1.Držanje lopte

Držanje lopte jedan je od najzastupljenijih elemenata u rukometnoj igri te direktno utječe na kvalitetu izvođenja ostalih elemenata rukometne igre s loptom. Tehnika držanja lopte predstavlja kontakt šake, sa loptom od trenutka primanja lopte pa do trenutka izbačaja

lopte. Ispravno držanje lopte podrazumijeva da lopta leži na dlanu i da je stegnuta prstima. Ako lopta nije na dlanu nemoguće je izvoditi jača dodavanja i šutiranje lopte. Lopta se može držati na više načina, a dijeli se na držanje jednom rukom, držanje sa dvije ruke i držanje jednom rukom uz pomoć druge ruke. (Karišik, Goranović, Valdevit, 1998. prema Antić 2018)

Lopta se najčešće drži jednom rukom, jer nakon takvog držanja slijedi izvođenje drugih elemenata rukometa kao što su dodavanje lopte, vođenje lopte ili udarci na vrata. Važno je napomenuti da je lopta polegnuta na korijen prstiju, a da između lopte i dlana postoji slobodan prostor. To je važno iz razloga da se lopta „nosi“ na dlanu, a ne da se drži (Zvonarek i Tomac, 1999).

Najčešće pogreške kod izvođenja tehnike držanje lopte su držanje lopte na dlanu, loša pozicija srednjeg prsta, palac ima nedovoljan razmak od kažiprsta i držanje lopte s loše strane u odnosu na protivnika (Antić, 2018).

Kod držanja lopte najbitniji element je lopta. U radu sa djecom treba koristiti lopte koje su prilagođene njihovoj dobi te tako lopte moraju odgovarati veličini njihove šake. Za hvatanje i dodavanje najbolje bi bilo koristiti spužvaste lopte objuma 48-50 cm, kao što su lopte za mini rukomet. Prije korištenja lopte potrebno je provjeriti odgovara li veličina lopte djeci. Ako je dijete sposobno ispuštati loptu i hvatati nathvatom jednom rukom onda je lopta dobra, a ako lopta ispada iz ruke potrebno je uzeti manju loptu. (Papić, R., i Papić, M., 2012)

4.2.Hvatanje lopte

Hvatanje i dodavanje lopte najčešće su korišteni elementi rukometne igre. Ne postoji i nemoguće je organizirati niti jednu napadačku aktivnost koja ne sadrži elemente hvatanja lopte (Karišnik, Goranović i Valdevit, nd). Hvatanje lopte, ovisno o situaciji u igri, može se izvoditi na različite načine. Ponekad se odvija u mjestu, a ponekad u pokretu ili u zraku. Moguće je hvatanje lopte jednom ili obje ruke i u različitim visinama, u visini glave, iznad glave ili u visini kukova. Također, lopta se prema igraču može kretati na različite načine, kroz zrak, odbijena od poda ili se može kotrljati po tlu (Zvonarek i Tomac, 1999).

Tehnika hvatanja lopte izvodi se na način da su ruke blago savijene u laktovima kako bi se lopta mogla amortizirati i privući tijelu. Palčevi se pomiču jedan prema drugome te zatvaraju kut veći od 90°. Kažiprsti i palčevi zajedno čine zamišljen i nezatvoren trokut dok su ostali prsti usmjereni prema lopti koja se kreće prema njima. Nakon kontakta s loptom, ostali prsti se zatvaraju na njoj (Zvonarek i Tomac, 1999).

Najčešće pogreške kod djece prilikom hvatanja lopte su hvatanje dlanovima. Vrlo često se događa da je zglobovi šake nepokretan, ruke su ispružene i tvrde, vrhovi prstiju usmjereni prema naprijed, prsti opušteni, a laktovi rašireni (Antić, 2018).

Djeca predškolske dobi vrlo često prilikom hvatanja lopte glavu okreću na drugu stranu ili zatvaraju oči. Te radnje otežavaju im hvatanje lopte. Poželjno je da se kod djece razvija hvatanje lopte na način da ih se potiče na hvatanje njima zanimljivih predmeta, u bojama ili predmeti koje će se znatijeljom promatrati (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).

Učenje hvatanja lopte kod djece predškolske dobi moglo bi se promatrati kroz tri faze. Početna faza koja se odvija u razdoblju od 2. do 4. godine starosti, prijelazna faza koja se odvija u razdoblju od 3. do 6. godine starosti i završna faza u razdoblju od 6. do 9. godine djetetove starosti. U prvoj fazi, odnosno početnoj, ruke se nalaze ispred tijela, ispružene su, a dlanovi su okrenuti prema gore. Prilikom hvatanja lopte, dijete okreće glavu na stranu jer prilikom hvatanja lopte, dijete loptu grli i stišće uz tijelo. U prijelaznoj fazi, ruke su savijene ispred tijela dok su dlanovi okrenuti jedan prema drugome, a palčevi su okrenuti prema gore. I u ovoj fazi vrlo često dolazi do zatvaranja očiju prilikom hvatanja lopte, ali dijete glavu više ne okreće u stranu. Radi kratki kontakt lopte s dlanovima i prstima te kao i u početnoj fazi, loptu grli i stišću uz tijelo. U završnoj fazi procesa učenja hvatanja lopte, oči su fokusirane na loptu. Ruke su opušteno, a laktovi su blago savijeni i spremni za hvatanje lopte. Očima procjenjuje smjer i jačinu kretanja lopte te se ruke i noge prilagođavaju obzirom na let lopte (Singapore Sports Council, 2016. prema Antić 2018).

4.3. Dodavanje lopte

Kako je već i prethodno spomenuto, dodavanje lopte je uz hvatanje, najzastupljeniji element rukometne igre. Samim time, kako je izuzetno važan dio igre, potrebno mu je posvetiti više pažnje. Dodavanje lopte je element rukometne igre gdje se vrši prijenos lopte od jednog igrača ka drugome, a ono se najčešće izvodi jednom rukom, ali nije pogrešno niti nedozvoljeno dodavanje lopte s obje ruke. Cilj dodavanja lopte je što sigurnije i pravilnije upućivanje lopte suigraču koji je onda može uhvatiti. Da bi dodavanje bilo uspješno pravilno, precizno, nepredvidivo, kvalitetno i brzo. Naravno, vrlo je bitno da i suigrač kojem je lopta upućena primi, odnosno uhvati loptu kvalitetno, jer ukoliko on ne uhvati loptu, samo dodavanje nema nikakav smisao (Zvonarek i Tomac, 1999).

Sama tehnika dodavanja lopte odvija se u 4 faze. Zvonarek i Tomac (1999.) je dijele na fazu hvatanje lopte gdje igrač u trenutku dolaska lopte prema njemu pruža ruke prema lopti te kada uhvati loptu amortizira ruke prema tijelu. Sljedeća faza je faza zamaha rukom, gdje igrač uhvaćenu loptu jednom rukom odvodi u stranu. Ukoliko je igrač lijevak loptu lijevom rukom odvodi u lijevu stranu, a ukoliko je dešnjak, desnom rukom odvodi loptu u desnu stranu. Najkraćim putem odvodi loptu iznad ramena pod kutem do 100° do 160° koji zatvaraju nadlaktica i podlaktica. Treća faza hvatanja lopte je faza izbačaja. Faza izbačaja počinje otpuštanjem donjih ekstremiteta, odnosno iskoraka jednom nogom prema naprijed nakon čega slijedi prijenos impulsa preko mišića trupa, nadlaktice, podlaktice i na kraju šake. Lopta se odvaja od dlana i izbacuje preko tri srednja prsta koji određuju smjer kretanja lopte. Posljednja faza tehnike dodavanja lopte je praćenje same lopte. U trenutku izbačaja lopte iz šake, ruka ostaje opružena te se pogledom prati smjer kretanja lopte.

Najčešće pogreške kod djece prilikom dodavanja lopte su da se lopta drži prečvrsto prstima, da je zglobovi šake ukočeni. Vrlo često se događa da se lakat ne odvodi unazad i unaprijed do mogućih granica ili da se šaka s loptom kreće unaprijed zajedno s laktom (Antić, 2018).

4.4. Vođenje lopte

U današnjem, suvremenom rukometu sve manje se koriste elementi poput vođenja lopte. Naime, rukometna igra je sve brža, s brzim tranzicijama, dodavanjima i kretnjama, zbog čega je sve manje vođenja lopte, koje kao takvo usporava igru. Međutim, to što je u suvremenom rukometu sve manje vođenja lopte ne znači da se kod djece i početnika u rukometnoj igri ne treba posvetiti usavršavanju i učenju ovoga elementa. Naprotiv, kod djece mlađeg uzrasta se posebna pažnja treba posvetiti, jer kod vođenja lopte djeca razvijaju osjećaj za loptu, odnosno položaj lopte u prostoru (Karišnik, Goranović i Valdevit, 1998). Lopta se može voditi u mjestu ili u kretanju, a odbijanje lopte od tla može biti u visini koljena, kuka ili ramena.

Tehniku vođenja lopte mogli bi opisati kao ponavljanje odbijanja lopte rukom od tla. Pomoću vođenja lopte igrač s loptom može stajati u mjestu, ali i neprekidno se kretati po igralištu. Prema pravilima rukometne igre nakon vođenja lopte, odnosno prilikom držanja lopte u rukama igrač ima pravo na 3 koraka nakog čega ima 3 sekunde kako bi bacio, dodao ili šutirao loptu. Ako to ne učini u tom vremenu, lopta mu se oduzima (Antić, 2018).

Tehniku vođenja lopte mogli bismo podijeliti na dva dijela, tehniku vođenja lopte u mjestu i tehniku vođenja lopte u kretanju. Vođenje lopte u mjestu izvodi se na način da se lopta potiskuje prema tlu iz zgloba lakta i prstima šake. Sastoji se od faze potiskivanja lopte prema tlu i od faze amortizacije lopte. Pogled je usmjeren prema naprijed, a slobodna ruka, odnosno ruka kojom ne vodimo loptu je ispružena prema naprijed i štiti loptu od protivničkog igrača. Prilikom vođenja lopte u kretanju razlika je u tome što je loptu potrebno potiskivati prema naprijed. Potrebno je voditi računa o brzini kretanja i uskladiti brzinu kretanja s udaljenosti gdje potiskujemo loptu (Antić, 2018).

Prilikom izvođenja tehnike vođenja lopte neke od pogrešaka koje se javljaju su da nema mekoće u zglobu lakta i šake, često je preklon tijela preveliki ili se lopta udara dlanom (Antić, 2018).

Kod poučavanja djece predškolske dobi vođenju lopte, potrebno je obratiti pozornost na to što je malo vremena od trenutka potiskivanja lopte prema tlu do trenutka amortizacije lopte. Daj dio savladavanja vođenja lopte je najveći izazov djeci. Iz razloga što je vođenje lopte djeci dosta zahtjevno i izazovno, možemo ga podijeliti u tri faze. Početnu fazu, gdje radimo s djecom od 4 do 5 godina, prijelaznu fazu za djecu od 4 do 7 godina te završnu fazu za djecu od 6 do 9 godina (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić, 2018).

U prvoj fazi vođenja lopte lopta se drži dlanovima okrenutima jedno prema drugome, težina tijela je na obje noge te se lopta pušta u tlo, te nakon udarca o tlo dlanovima se udara lopta. Lopta ostvaruje kontakt sa podlogom, odnosno sa tlom blizu tijela. U drugoj fazi, odnosno prijelaznoj, lopta se drži na način da je jedna ruka na vrhu lopte dok je druga ruka na dnu lopte. Težina tijela je i dalje na obje noge. Lopta se gura prema tlu rukom koja se nalazila iznad lopte, a odbijanje se izvodi na način da su laktovi ispruženi, a dlanovima se udara lopta. Nakon prijelazne faze slijedi završna faza. Završnu fazu vođenja lopte vrlo teško je provoditi u predškolskoj ustanovi, odnosno u vrtiću jer su djeca u dobi od 6 do 9 godina u mogućnosti izvoditi vođenje lopte. Naime, vođenje lopte se izvodi na način da se jedna noga nalazi ispred druge, a samo vođenje lopte izvodi se suprotnom rukom od noge koja je ispred. Lopta se vodi u visini struka, a sam pokret vođenja lopte izvodi se prstima šake i savijanjem zgloba ruke. U ovoj fazi ruka već prati loptu prilikom guranja lopte u tlo i za vrijeme amortizacije lopte. Na taj način odvija se dobra kontrola lopte, jačina odbijanja se može prilagoditi i u mogućnosti su voditi loptu s lijevom i desnom rukom i bez gledanja u loptu, odnosno pogled je fokusiran na

pregled igre, suigrača i protivničkih igrača (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić, 2018).

4.5.Šutiranje lopte

Glavni cilj rukometne igre je postići pogodak, odnosno postići više pogodaka od protivničke ekipe. Pogodak se postiže ubacivanjem lopte u gol, a ono se realizira šutiranjem. Iz tog razloga šutiranje je jedan od najbitnijih elemenata rukometne igre. Promatrajući elemente rukometa kao što su dodavanje lopte i šutiranje lopte mogli bi smo reći da su naizgled isti, ali razlika je što kod šutiranja lopte ona ide brže i snažnije te se šutira u protivnički gol, dok je kod dodavanja lopte ona upućena suigraču te je izbačaj lopte sporiji i slabiji. Šutiranje se dijeli na dvije osnovne grupe: šutiranje na gol sa tla i šutiranje na gol iz zraka (Antić, 2018).

Tehnika šutiranja se izvodi na način da se igrač nalazi u raskoračnom stavu tako da je naprijed suprotna noga u odnosu na ruku s kojom izvodi šutiranje, a težina tijela je prebačena na stražnju nogu. Ruka u kojoj se nalazi lopta je gotovo ispružena te se dlan nalazi iznad visine ramena dok je ruka bez lopte naprijed i u visini ramena. Kukovi, pa tako i gornji dio tijela lagano su okrenuti u stranu na kojoj se nalazi lopta (Zvonarek i Tomac, 1999).

Pokret izbačaja lopte kreće aktivacijom mišića stražnje noge, odnosno iz skočnog zgloba. Impuls se maksimalnom brzinom prenosi preko koljenog zgloba, kuka, ramenog zgloba, lakta i šake pa sve do prstiju. Prsti imaju zadnji kontakt s loptom te joj oni daju željeni smjer. Prilikom izvođenja „skok šuta“ tehnika je ista kao što je i kod šutiranja. Osnovna i jedina razlika je što se „skok šut“ izvodi u zraku. Prilikom izvođenja karakterističan je rad zamašne noge koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu brzinu (Zvonarek i Tomac, 1999).

Prilikom izvođenja šutiranja najčešća pogreška je izvođenje udarca sa iste noge, umjesto sa suprotne od ruke u kojoj se nalazi lopta. Također, vrlo često se javlja odraz sa pogrešne noge ili loš položaj nekih dijelova tijela pri izvođenju udarca kao i guranje lopte, odnosno kada se lakat nalazi ispod razine ramena pa se lopta ne može šutirati, nego se samo gurne (Antić, 2018).

U predškolskoj dobi ne razlikuje se biomehanika dodavanja i biomehanika šutiranja, ona se počinje razlikovati tek u kasnijim fazama djetetova razvoja, s 9, odnosno 10 godina života (Papić, R., Papić, M., Ohnjec, K. 2014).

Većina djece nije u mogućnosti baciti loptu sa rukom iznad glave. Vrlo je važno strpljenje prilikom poučavanja elementa šutiranja i dodavanja kako dijete ne bi izgubilo volju, ali u pravilnim načinima ukazati na grešku i pokušati je ispraviti. Iz tog razloga sadržaji koji se nude djeci trebaju im biti zabavni. Isto tako, učenje tehnike šutiranja lopte možemo podijeliti na tri faze. Faze učenja su početna ili inicijalna s djecom u dobi od 2 do 4 godine starosti, prijelazna ili tranzitivna faza s djecom od 4 do 7 godine te završna faza s djecom od 7 do 10 godine starosti (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić, 2018).

U prvoj fazi učenja šutiranja lopte lopta se gura, nema pokreta tijela i ramena već samo lakat vrši guranje lopte prema naprijed, a prsti su rašireni prilikom puštanja lopte dok su noge ispružene te se ne pomiču. U drugoj fazi prilikom pripreme radi se mali zamah te ruka s loptom dolazi do visine glave, tijelo se blago okreće prema strani ruke s kojom se izvodi bacanje te noga s te strane radi korak naprijed. Radi se zamah rukom visoko iznad ramena. Ruka kojom se baca lopta ide prema naprijed i dolje nakon ispuštanja lopte. U trećoj fazi ruka kojom se baca radi zamah iza i gore, lakat se nalazi blizu uha te on predvodi bacanje. Suprotna noga se s obzirom na bacačku ruku nalazi naprijed, radi se rotacija tijela te se težina prenosi sa stražnje noge na prednju nogu. Lakat se prije puštanja lopte ispružuje, a bacačka ruka ide prema naprijed i dolje te prati loptu (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić 2018).

5. STRUKTURA SATA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

„Sat tjelesne i zdravstvene kulture je jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki sustav.“ (Findak, 1995). Na satu tjelesne i zdravstvene kulture izvode se različiti sadržaji, odnosno pokreti i kretanja koji se ponavljaju više puta. I tako sve dok djeca ne usavrše i savladaju pokret ili kretnju. Sat mora biti dobro organiziran i vođen, a sadržaji moraju biti dobro prilagođeni djeci i njihovoj dobi (Findak, 1995).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture ima posebnu strukturu i trajanje ovisno o dobi djece. Sukladno tome, Findak navodi trajanje i strukturu sata prema dobnim skupinama.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu:

Trajanje – 25 minuta

- I. Uvodni dio sata – 2-3 minute,
- II. Pripremni dio sata – 5-7 minuta,
- III. Glavni dio sata – 14-16 minuta,
- IV. Završni dio sata – 2-3 minute.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu:

Trajanje – 30 minuta

- I. Uvodni dio sata – 2-4 minute,
- II. Pripremni dio sata – 6-8 minuta,
- III. Glavni dio sata – 18-20 minuta,
- IV. Završni dio sata – 2-4 minute.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu:

Trajanje – 35 minuta

- I. Uvodni dio sata – 2-4 minute,
- II. Pripremni dio sata – 7-9 minuta,
- III. Glavni dio sata – 20-22 minute,
- IV. Završni dio sata – 2-4 minute.

Findak navodi kako sat tjelesne i zdravstvene kulture nije fiksni, odnosno ne treba ga shvatiti kao šablonu. Sat treba prekinuti ukoliko djece nemaju interes za pojedinom vježbom ili aktivnosti, odnosno produžiti ili ako traže nešto drugo treba im se to omogućiti i ponuditi. Ipak, svaki dio sata ima svoje zadaće, cilj i sadržaj, a svaki od dijelova sata mora biti u službi drugoga i stvarati povoljne uvjete za prelazak na sljedeći. Dijelovi sata na kraju zajedno čine cjelinu kojoj je cilj ostvarenje antropoloških, obrazovnih i odgojnih zadaća. Dijelovi sata tjelesne i zdravstvene kulture su uvodni dio sata, pripremni dio sata, glavni dio sata i završni dio sata.

5.1.Uvodni dio sata

U uvodnom dijelu sata cilj je djecu organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti za daljnji rad. Potrebno je primjenom dinamičkih kretanja pokrenuti sve dijelove tijela i pripremiti ih za napore na satu te utjecati na jačanje mišića i povećati funkcije dišnog i krvožilnog sustava. Također, odvija se savladavanje jednostavnih igara te savladavanje i ponavljanje elemenata pojedinih cjelina. Na taj način se utječe na podizanje motoričkih znanja i dostignuća. Sadržaji uvodnog sata mogu biti različiti oblici tračanja, dinamične elementarne igre ili jednostavne momčadske igre. Pri odabiru sadržaja potrebno je obratiti pozornost na dob djece i njihove motoričke mogućnosti. Sat počinje okupljanjem i pozdravom te se u uvodnom dijelu sata uglavnom primjenjuje frontalni oblik rada (Findak, 1995.).

5.2.Pripremni dio sata

Nakon uvodnog dijela sata prelazi se na pripremni dio. Cilj ovog dijela sata tjelesne i zdravstvene kulture je primjenom opće pripremnih vježbi pripremiti organizam za povećane fizičke napore. Potrebno je da se funkcije lokomotornog, kardiovaskularnog i respiracijskog sustava podignu na višu razinu. Posebnu pozornost potrebno je posvetiti mišićima leđa i trbuha. To su velike skupine mišića koje su vrlo važne za pravilno držanje tijela. U pripremnom dijelu sata ponavljanjem svladanih opće pripremnih vježbi usvajaju se i usavšavaju motorička znanja. Razlikujemo vježbe vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Opće pripremnice vježbe dijele se na vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja. U predškolskoj dobi, odnosno u radu s djecom predškolske dobi najveću pozornost potrebno je posvetiti vježbama jačanja, dok je kod vježba istezanja potrebno biti vrlo oprezan zbog dječjeg tkiva koje je mekano, a veze su elastične. Kao i u uvodnom dijelu sata, primjenjuje se frontalni oblik rada, a radi zajedničkog i skladnog rada

opće pripremne vježbe izvode se uz davanje ritma. Svaku vježbu potrebno je više puta ponoviti, a najbolje je odgovor, koliko točno puta, potražiti u reakcijama djece (Findak, 1995.).

5.3. Glavni dio sata

Prilikom sastavljanja i planiranja strukture sata polazimo od spoznaje da glavni dio sata vremenski najduže traje te da zahtjeva najveće fiziološko opterećenje. Očituje se u usavršavanju i savladavanju motoričkih znanja i poboljšanju motoričkih dostignuća. Glavni dio sata dijeli se na dva dijela, glavni „A“ dio sata i glavni „B“ dio sata. Sadržaji za glavni „A“ dio sata odabiru se iz cjelina iz programa za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Cjeline su: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, višenje, kotrljanje, igre i dječji ples. Unutar „A“ dijela sata odabiru se dvije teme. U „B“ dijelu sata primjenjuju se elementarne igre, pojednostavljenje momčadske igre i štafetne igre.

5.4. Završni dio sata

Na kraju sata tjelesne i zdravstvene kulture dolazimo do završnog dijela sata. Cilj sata je približiti fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Odnosno organizam je potrebno smiriti. Sukladno tome, potrebno je birati sadržaje koji neće izazvati velika opterećenja. U završnom dijelu sata, uglavnom se primjenjuje frontalni oblik rada.

6. PISANA PRIPREMA ZA SAT KINEZIOLOŠKE KULTURE

Vrtić: Dječji vrtić „Potočić“

Skupina: srednja dobna skupina

Broj djece: 12

Teme: Bacanje loptice na različite načine i hvatanje

Šutiranje lopte

Struktura sata:

1. **Uvodni dio:** „Vrste hoda“
2. **Pripremni dio:** Opće pripremne vježbe
3. **Glavni dio:**

Glavni “A” dio:

1. Bacanje loptice na različite načine i hvatanje
2. Šutiranje lopte

Glavni “B” dio: Rukometna igra

4. **Završni dio:** „Pogodi tko sam“

I. CILJ: Usavršavanje elemenata rukometne igre kod djece predškolske dobi. Utjecati na kvalitetan i zdrav rast i razvoj dječjeg organizma, poučiti djecu novim znanjima (igrama i vježbama), potaknuti ih na bavljenje sportom i izvan okvira obavezne nastave te usavršavanje motoričkih znanja elemenata rukometa.

II. ZADACI:

1. **ANTROPOLOŠKI** - utjecati na razvoj motorike, razvoj snage, koordinacije i preciznosti, povećanje spretnosti i fleksibilnosti, razvoj eksplozivne snage
2. **OBRAZOVNI** – naučiti nova motorička gibanja, usvajanje znanja matematike (geometrijski likovi i mehaničko brojanje)
3. **ODGOJNI** -razvijanje osjećaja potrebe za kretanjem i formiranje karakternih crta kao što su upornost i ustrajnost, poštivanje pravila igre

III. SREDSTVA I POMAGALA: mekane lopte

IV. METODE RADA: metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije

V. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA: frontalni oblik rada

VI. STRUKTURA I TRAJANJE SATA:

Uvodni dio sata: „Vrste hoda“ – 3 min

Pripremni dio sata: Opće pripremne vježbe – 7 min

Glavni dio sata: - 13 min

a) Glavni “A” dio sata:

1. Bacanje loptice na različite načine i hvatanje

2. Šutiranje lopte

b) Glavni “B” dio sata: „Rukometna igra“ – 4 min

Završni dio sata: “Pogodi tko sam” – 3 min

PLAN IZVOĐENJA SATA

TIJEK RADA

1. UVODNI DIO SATA, 3min

„Vrste hoda“

Djeca će zauzeti pozicije te hodati prema uputi odgajatelja.

- Običan hod
- Hodanje na prstima
- Stupanje vojnika
- Skakutanje vrapčića
- Let leptira
- Hod diva
- Koračanje rode
- Hodanje medvjeda

2. PRIPREMNI DIO SATA, 7 min

1. Blagi raskoračni stav, priručiti. Rukama iz priručnja do uzručenja – kroz taj proces dižemo se na prste.

(ponoviti 8 puta)

Utjecaj: povećanje pokretljivosti u ramenom zglobu

2. Stav spojeni, odručenjem priručiti uz pljesak.

(ponoviti 8 puta brojanjem u natrag)

Utjecaj: povećanje pokretljivosti u ramenom zglobu

3. Stav raskoračni, priručiti. Iz priručnja lijevom rukom dolazimo do predručenja , a

desnom do zaručenja i obrnuto.

(ponoviti 8 puta)

Utjecaj: Povećanje u pokretljivosti i jačanje trupa

4. Stav raskoračni, odručiti. Kruženje podlakticama prema van i prema unutra.

(ponoviti 4 puta u svaku stranu, brojanjem u natrag)

Utjecaj: povećanje upokretljivosti zgloba laktova

5. Raskračni stav u širini ramena. Uzručenje. Otklon trupom u lijevu i desnu stranu.

(ponoviti 4 puta u svaku stranu)

Utjecaj: povećanje u pokretljivosti trupa

6. Jedna noga u zanoženju. Iz zanoženja podizati nogu do visokog prednoženja, predručiti pljeskom ruku ispod podignute noge.

(ponoviti 4 puta u svaku stranu brojanjem u natrag)

Utjecaj: Jačanje opružaca nogu i trupa

7. Ležeći položaj na prsima, uzručiti. Naizmjenično podizanje lijeve ruke i desne noge, i obrnuto.

(ponoviti 4 puta u svaku stranu)

Utjecaj: jačanje leđne muskulature

8. Ležeći položaj na leđima, priručiti. Dižemo noge u vis laganim pokretima „vozimo bicikl“.

(izvođač broji od 10 pa do 1)

Utjecaj: Jačanje pregibača zgloba kuka i trbuišne muskulature

9. Stav spojeni, priručiti. Laganim trčanjem u mjestu postepeno pojačavamo tempo srednjim intenzitetom do visokog skipa.

Intenzitet 1-lagano trčanje

Intenzitet 2-srednji skip

Intenzitet 3-visoki skip

(izvođač govori brojeve intenziteta koji se odrađuju)

Utjecaj: jačanje trupa i nogu, povećanje funkcije krvožilnog sustava

3. GLAVNI DIO SATA

GLAVNI “A” DIO SATA , 13min

1. Bacanje loptice na različite načine i hvatanje

- a) Bacanje loptice objema rukama i hvatanje objema rukama

Djeca se nalaze u dvije kolone, jedna nasuprot druge te bacaju loptu s dvije ruke djeci u nasuprot, koja hvataju loptu s obje ruke.

(vježba se ponavlja 20x)

- b) Bacanje loptice jednom rukom i hvatanje objema rukama

Isto kao i u a) zadatku, samo što učenici bacaju loptu jednom rukom.

(vježba se ponavlja 20x)

2. Šutiranje lopte

- a) Šutiranja lopte bez skoka

Djeca nakon demonstracije odgajatelja izvode trokorak te bacaju loptu prema zamišljenom голу.

(vježba se ponavlja 20x)

b) Skok šut s šutiranjem lopte

Djeca izvode trokorak te odrazom s jedne noge izvode skok šut s izbačajem lopte prema голу.

(vježba se ponavlja 20x)

GLAVNI "B" DIO SATA, 4min

„Rukometna igra"

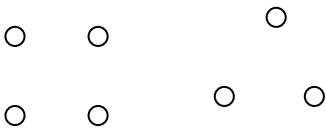
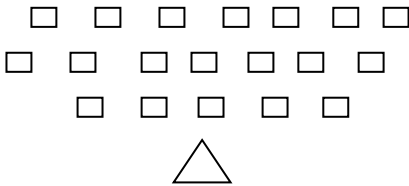
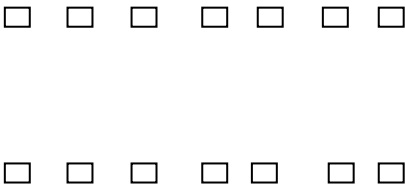
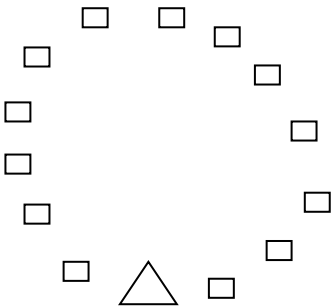
Djeca se dijele u dva tima s istim brojem igrača. Postavljaju golove te određuju pravila za igranje rukometa. Određuju dvoje djece koji će biti vratari te se ostali raspoređuju po rukometnom igralištu.

4. ZAVRŠNI DIO SATA, 3min

„Pogodi tko sam"

Djeca sjede u krugu. Odgajateljica dodaje loptu jednom djetetu koje potom opisuje izgled određene životinje te djeca pokušavaju pogoditi o kojoj je životinji riječ. Onom djetetu koje pogodi, baca se lopta te on opisuje slijedeću životinju dok ostala djeca pokušavaju pogoditi o kojoj se životinji radi.

PLAN DVORANE:

UVODNI DIO SATA	PRIPREMNI DIO SATA
	
GLAVNI „A“ DIO SATA	GLAVNI „B“ DIO SATA
	
ZAVRŠNI DIO SATA	LEGENDA
	 ○ ČUNJEVI □ DJECA △ ODGAJATELJ

6.1. Tijek sata tjelesne i zdravstvene kulture

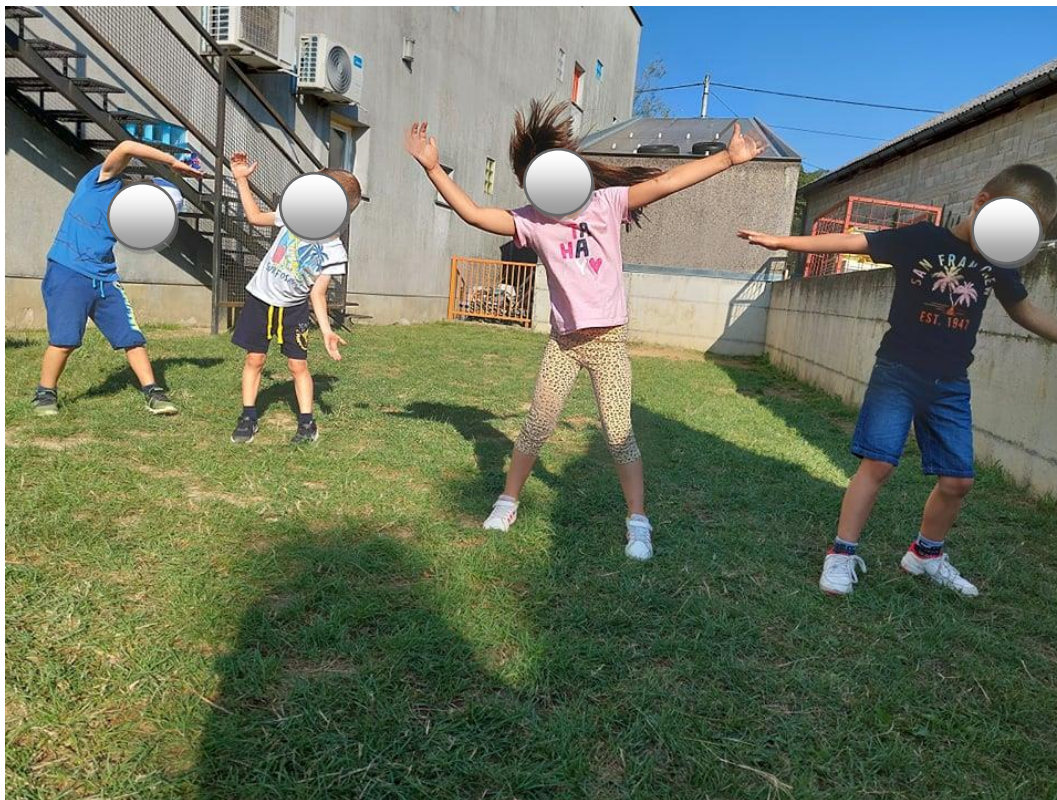
Aktivnost je provedena u Dječjem vrtiću „Potočić“, u starijoj odgojnoj skupini. Tijekom provedbe aktivnosti, u vrtiću je boravilo dvanaestero djece ove odgojne skupine. Prije početka same aktivnosti djeci sam predstavila plan rada. Kroz razgovor sam htjela od njih saznati znaju li što je rukomet, kako se igra i kakav je to sport. Zanimljivo, dok su neka djeca znala dosta pravila rukometne igre, bilo je djece koja gotovo ništa nisu znala. Nakon razgovora i predstavljanja plana aktivnosti uputili smo se u samu provedbu iste. Kako u vrtiću nema sportske dvorane, odnosno prostora gdje bi se takve aktivnosti mogle održati, uputili smo se u vrtićki park kako bi tamo proveli sat tjelesne i zdravstvene kulture.

U uvodnom djelu sata djeca formiraju kolonu te izvode vrste hoda prema uputi i demonstraciji. U ovom djelu sata vrlo se dobro snalaze. Sve vrste hoda su im od ranije poznate te su im vrste hoda gdje oponašaju hod životinja zanimljive.



Slika 4. uvodni dio sata

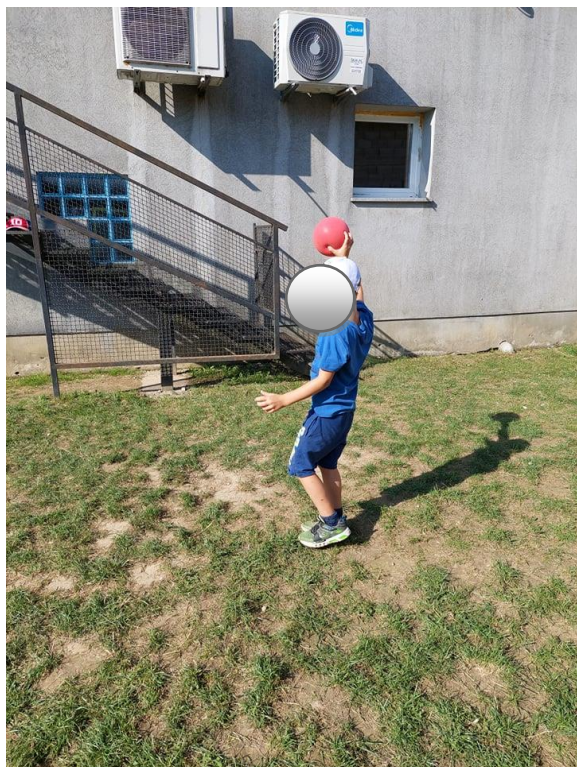
Nakon uvodnog dijela sata prelazimo na pripremni dio sata kako bi djeca zagrijala mišiće. Djeca uz demonstraciju ponavljaju i izvode vježbe. Prilikom izvođenja nekih vježbi, pomažem im da ih izvode na ispravan način jer prilikom izvođenja imaju poteškoća.



Slika 5. Pripremni dio sata

Nakon što smo zagrijali dijelove tijela potrebne za daljnje izvođenje aktivnosti prelazimo na glavni „A“ dio sata. Na početku formiramo dvije skupine koje stoje jedna nasuprot druge. Dijete iz jedne kolone baca loptu djetetu sa suprotne strane koje loptu hvata te prelazi na kraj svoje kolone te se tako izmjenjuju. Najprije počinjemo s bacanjem lopte s obje ruke. Sljedeći način je bacanje lopte jednom rukom. Loptu djeca hvataju s obje ruke. Djeca se vrlo dobro snalaze s bacanjem i hvatanjem lopte. Pojedinci imaju poteškoća s hvatanjem lopte, ali tijekom trajanja aktivnosti i nakon nekoliko ponavljanja vidi se napredak. U drugom dijelu „A“ dijela sata, izvodimo rukometni element, šutiranje lopte. Umjesto gola koristili smo zid u koji smo šutirali loptu. Najprije demonstriram vježbu. Djeca stoje u koloni jedno iza drugoga. Prvi način izvođenja vježbe je šutiranje lopte bez skoka. Djeca izvode trokorak, koračaju s lijevom nogom, pa desnom te staju na lijevu i pritom desnom rukom bacaju, odnosno šutiraju loptu u gol. Nakon što svako dijete izvede vježbu nekoliko puta prelazimo na sljedeći način izvođenja vježbe. Šutiranje lopte sa skokom. Ponovno izvode trokorak te se na

trećem koraku odraze i izvode skok. Pritom šutirajući loptu. Kod određenog broja djece javlja se nesigurnost i poteškoće prilikom izvođenja trokoraka te ih potičem da uspore i polako prilikom izvođenja koraka samostalno broje do 3 prilikom svakog koraka. Na taj način uspješnije izvode vježbu.



Slika 5., 6., 7., 8. Glavni „A“ dio sata“

Približavajući se kraju sata, dolazimo do „B“ dijela sata u kojem djeca igraju rukomet. Objašnjavam djeci pravila igre. Brojalicom odredimo igrače koji igraju u kojem timu. Kako je danas u skupini dvanaestero djece, podijelimo ih u timove po 6 igrača i odmah odredimo vratare. Kako u vrtiću nema golova, donosimo gume te na taj način formiramo golove. Nakon dogovora i pojašnjenja pojedinih pravila krenula je igra. Djeca su se uživila u igru i uživala u rukometu. Nakon što je prošlo predviđeno vrijeme za glavni „B“ dio sata djeca mi govore kako bi još željeli igrati rukomet, tako da produžujemo trajanje glavnog „B“ dijela sata.



Slika 9., 10., 11. Glavni „B“ dio sata

U završnom dijelu sata, kako bi smirili puls sjednemo u krug te započinjem igru. Držeći u rukama loptu opisujem jednu životinju, a djeca pogađaju o kojoj je životinji riječ. Kada netko pogodi životinju dodajem mu loptu te onda on opisuje životinju. I na taj način se nastavlja igra.



Slika 12. Završni dio sata

7. ZAKLJUČAK

Djeca najranije dobi imaju potrebu za kretanjem. U ustanovama predškolskog odgoja odgojitelji su dužni omogućiti im zadovoljavanje njihove potrebe te je potreban sat tjelesne i zdravstvene kulture kao takav. Kroz kretanje i zadovoljavanje njihove potrebe za kretanjem dolazi do usavršavanja i unapređenja raznih motoričkih sposobnosti. Elementi rukometne igre vrlo su pogodni za rad s djecom predškolske dobi jer sadrže sve tri kategorije pokreta, to su kretanje, održavanje ravnoteže i pokrete baratanja predmetima.

U radu je prikazano koji se elementi rukometne igre mogu koristiti u ustanovama predškolskog odgoja i obrazovanja. Iako se ovi elementi pretežito koriste u školama rukometa, važno je da ih i odgojitelji uvrste u rad s djecom. Provođenjem aktivnosti i redovitim vježbanjem potiče se fizičko zdravlje djece koje je u današnje vrijeme izuzetno bitno, zbog sve većeg i dužeg izlaganja djece raznim uređajima kao što su televizori, mobiteli i laptopi.

Također, u radu je predstavljen primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture prema etapama sata s elementima rukometne igre. Sat je proveden u ustanovi predškolskog odgoja, s mješovitom skupinom te su djeca pozitivno reagirala uz komentare kako bi voljeli češće provoditi ovakve aktivnosti. Pojedina djeca prvi su se puta susrela s elementima rukometne igre. Njihovim odgovorima i reakcijama uvidjela sam kako odgajatelji rijetko ili gotovo nikada ne koriste elemente rukometne igre u svome radu. Cilj aktivnosti nije bio usavršavanje elemenata rukometne igre jer je to gotovo nemoguće u jednom satu, nego upoznavanje djece s elementima rukometa i s rukometnom kao igrom. Djeca nisu usavršila elemente rukometne igre, ali kontinuiranim radom na satovima tjelesne i zdravstvene kulture, djeca će sve više napredovati i usavršavati sve elemente. To će pozitivno utjecati na njihovo zdravlje, ali i samopouzdanje.

8. LITERATURA:

1. Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb
2. Blažević, L. (2017). Razlike u tehnici bacanja loptice kod dječaka i djevojčica različite predškolske dob (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb
3. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb: NIŠP „Prosvjeta“ Bjelovar
4. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine
6. Findak, V., i Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
7. Imamović S.(nd). Priručnik za mlade trenere rukometa
8. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). Osnove kineziologije.
9. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta
10. Papić, M. i Papić, R. (2012.) Učenje kreativnosti u sportu. Zagreb: Vlastita naklada – Marija i Robert Papić
11. Prskalo, I., Sporiš, G., (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Rogulj, N., i Foretić, N.(2007). Škola rukometa. Split: Sveučilište u Splitu
13. Signapore Sports Counil (2016). Object control skill for kids Dostupno na: <https://www.myactivesg.com/read/2016/11/object-control-skills>, pristupljeno 25.kolovoza 2021.
14. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i prihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
15. Šalaj, S., Vukelja, M., Gudelj, M., Šimunović, D. (2016). Mjerenje motoričkih znanja djece. U Findak, V. (ur.), Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa (str. 704-709). Zagreb
16. Zvonarek, N., & Tomac, Ž. (1999). Mini rukomet. Hrvatski rukometni savez.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Ana Razum, pod punom odgovornošću izjavljujem da sam završni rad pod naslovom „Elementi rukometa u radu s djecom predškolske dobi“ izradila u potpunosti samostalno da se on temelji na mojim vlastitim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način niti krši bilo čija autorska prava.

Ana Razum
