Metodologija programiranja

Pribanić, Vedrana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:598647

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

PREDMET: KINEZIOLOŠKA METODIKA

VEDRANA PRIBANIĆ

ZAVRŠNI RAD

METODOLOGIJA PROGRAMIRANJA

Petrinja, travanj 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
PETRINJA

PREDMET: KINEZIOLOŠKA METODIKA

ZAVRŠNI RAD

KANDIDAT: VEDRANA PRIBANIĆ

TEMA I NASLOV ZAVRŠNOG RADA: METODOLOGIJA PROGRAMIRANJA

MENTOR: dr. sc. MARIJA LORGER

Petrinja, travanj 2016.

SADRŽAJ

SADRŽAJ 2
SAŽETAK 3
SUMMARY 4
UVOD 5
1. Opća obilježja programiranja 8
2. Etape programiranja 10
3. Godišnji plan i program rada 12
4. Prijedlog globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju skupinu predškolske djece 14
5. Prijedlog operativnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju skupinu predškolske djece 16
6. Prijedlog izvedbenog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju skupinu predškolske djece 25
ZAKLJUČAK 28
LITERATURA 29

SAŽETAK

Cilj ovog rada je izrada plana i programa rada u području tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno metodologija programiranja za stariju dobnu skupinu predškolske djece. Iako je svakodnevna potreba za kretanjem kod djece predškolske dobi jako izražena, dojam je da djeca čak i u ovoj dobi poprimaju naviku sjedilačkog načina života, što im omogućava virtualni svijet koji im se nudi već od najranijeg djetinjstva. Zbog velike plastičnosti dječjeg organizma i faza ubrzanog rasta i razvoja u predškolskoj dobi veoma je važno da se dijete kreće, usavršava motoričke sposobnosti te se pravilno razvija stalno usvajajući nova kineziološka znanja i vještine. Današnje spoznaje potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije. Metodologija programiranja u području tjelesne i zdravstvene kulture je izuzetno bitan faktor efikasnog, primjerenog i svrsishodnog rada sa djecom i mladima, a ima posebno velik značaj u predškolskoj dobi s obzirom na vrlo osjetljive faze rasta i razvoja djeteta, kako u psihološkom, tako i u somatskom dijelu. S obzirom na relativno slabo motoričko iskustvo djece predškolske dobi, u radu s njima nikako ne bi smjelo biti improvizacije pa adekvatno planiranje i programiranje još više dobiva na važnosti. Za potrebe ovog rada izrađen je globalni, operativni i izvedbeni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu predškolske djece kojim se odgajatelji mogu koristiti u svakodnevnom radu s djecom.

Ključne riječi: tjelesna i zdravstvena kultura, planiranje i programiranje, predškolska dob

SUMMARY

The aim of this paper is to make a plan and work program in the field of physical education, and programming methodology for the older age group of preschool children. Although the daily need for movement in children of preschool age is very pronounced, the impression is that children even at this age acquire the habit of sedentary lifestyle, which allows them a virtual world that is offered to them from early childhood. Due to the high plasticity of a child's body and the phase of rapid growth and development in the preschool age is very important that the child moves, improves motor skills and be properly developed constantly adopting new kinesiological knowledge and skills. Today's findings confirm that systematic, scientifically based exercise can significantly affect not only the regulation of morphological, motor and functional characteristics, but to a large extent on cognitive function. Programming methodology in the field of physical education is a very important factor of efficient, adequate and meaningful work with children and young people, and has a particularly great importance in the pre-school years due to the highly sensitive phase of growth and development of the child, both in psychological and in somatic area . Given the relatively poor motor experience of pre-school children, working with them in no way should be no improvisation but adequate planning and programming of even greater importance. For the purpose of this paper is made global, operational and implementation plan and program of physical education for the older age group of preschool children that teachers can use in their daily work with children.

Keywords: physical education, planning and programming, preschool age

UVOD

Kretanje je jedna od bitnih pretpostavki u održavanje uravnoteženog stanja organizma i razine zdravlja općenito, a posebno kod djece predškolske dobi. U tom razdoblju oblikuju se i u znatnoj mjeri učvršćuju buduća osobna obilježja motorike. Da bi predškolsko dijete usvojilo složenije motoričke strukture, potrebno je rukovodstvo odraslih koji organiziraju i usmjeravaju aktivnost djeteta. To je upravo i razlog da se u razdoblju od 3. do 7. godine uvede tjelesno vježbanje u sklopu redovnog programa vrtića (Kosinac, 1999). Gotovo sve tjelesne aktivnosti odvijaju se kroz igru, jer igra pridonosi psihičkom i simatskom razvoju djeteta, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja. Igra je, također, jedno od vrlo učinkovitih odgojnih sredstava koja ima znakovit utjecaj na oblikovanje osobina i u socijalizaciji djeteta (Kosinac, 1999). Predviđeno je da se osnovni organizacijski oblik rada sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi svakodnevno, a on predstavlja, iako najorganiziraniji oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području, samo jedan od organizacijskih oblika rada u kojima dijete treba zadovoljiti biopsihosocijalni motiv za kretanjem (Prskalo, Findak 2003; Findak i sur. 2003). Tjelesna i zdravstvena kultura dio je tjelesno-zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja, te zauzima vrlo važno mjesto u predškolskoj dobi kada je dijete izuzetno aktivno veći dio dana, a kvalitetno kretanje mu je potrebno za pravilan rast i razvoj (Ivanković, 1973). Tjelesna aktivnost, kao osnova tjelesne i zdravstvene kulture, jedan je od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi (Findak, Delija, 2001). Važno je napomenuti i kako nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti vrlo nepovoljno utječe ne samo na dječji rast i razvoj, već ugrožava normalno funkcioniranje organa i organskih sustava, te i čitavog zdravlja (Findak, Delija, 2001). Utjecaj motoričkog razvoja od presudne je važnosti za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi (Findak, 1995). U ranijim istraživanjima autori navode kako se sustavnim, znanstveno utemeljenim tjelesnim vježbanjem može bitno utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, nego i u značajnoj mjeri i na kognitivne dimenzije odgovorne za modalitet ponašanja i socijalizaciju (Findak, 2001; Findak, Prskalo, 2005). Kako bi rad s djecom predškolske dobi u području tjelesne i zdravstvene kulture bio uspješan i kvalitetan, potrebno je dobro poznavati psihofizičke mogućnosti djece te dobi (Ivanković, 1973). Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, organiziranog i kontroliranog sudjelovanja u procesu tjelesnog vježbanja postupno ih uvodimo u osnovne principe i vještine neophodne za implementaciju i održavanje njihovih optimalnih kondicijskih sposobnosti, neophodnih za kasniji zdrav i produktivan život

(Ivanković, 1973). Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu i općenito smanjenje rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravim načinom života (Findak, 1995). Motoričke sposobnosti koje se razvijaju od najranije dobi su: gibljivost, koordinacija, brzina, snaga, izdržljivost i preciznost (Neljak, 2009). Predškolsku dob karakterizira velika djetetova pokretljivost, ali su pokreti nesigurni i neprecizni zbog nedovoljne razvijenosti središnjeg živčanog sustava, zbog procesa okoštavanja, zbog male mišićne mase i funkcionalne neprilagođenosti dišnog i krvožilnog sustava (Ivanković, 1973). S obzirom na razvoj predškolske djece koji je brz i dinamičan, velika plastičnost djetetova organizma na različite poticaje omogućuje velike promjene njegova psihosomatskog statusa pod pretpostavkom da su ti poticaji adekvatno odabrani (Ivanković, 1973). Da bi se taj zahtjev ostvario, potrebno je izraditi primjeren i kvalitetan plan i program rada i osigurati njegovu adekvatnu realizaciju u cilju ostvarenja određenih zadaća primjerenih djeci predškolske dobi. Glavne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi su utjecati na morfološki status djeteta, kao i na podizanje funkcije organskih sustava, taktilnu, mišićnu i zglobnu osjetljivost te poticanje sazrijevanja živčanog sustava u cilju ekonomičnog izvođenja pokreta (Findak, 1995). Potrebno je poticati razvoj receptora, poticati otpornost organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima, zadovoljiti osnovne biološke motive kao što je potreba za kretanjem i igrom i raditi na usvajanju i ovladvanju prirodnih oblika kretanja (Findak, 1995). Tijekom planiranja i programiranja od velike je važnosti uvažavati slijedeće:

- razvojne karakteristike određenog razvojnog razdoblja djeteta,
- temelj programskih sadržaja treba bazirati na biotičkim motoričkim znanjima, igrama i tjelesnim aktivnostima na otvorenome,
- sadržaje i aktivnosti prilagoditi uzrastu djece predškolske dobi,
- koristiti rekvizite i sprave prilagođene uzrastu djece predškolske dobi (Findak, 1995).

Obilježja djece starije predškolske dobi

Rast i razvoj su najvažnija obilježja djeteta predškolske dobi. Pod pojmovima rast i razvoj podrazumijeva se vrlo složeno zbivanje koje obuhvaća kvalitativne promjene strukture, funkcije i reaktivnosti pojedinih tkiva i organa, promjene psihičkih svojstava djeteta, te njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima okoline u kojoj živi (Findak, Delija, 2001). Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emotivne, socijalne i kulturne vidove koji se međusobno vrlo tijesno isprepliću (Findak, Delija, 2001). Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana,

što mu je potrebno za rast i razvoj. U toj dobi razvija se koštano – vezivni i živčano – mišićni sustav. Snažno rastu i razvijaju se veliki mišići, dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se... Kretanje pozitivno utječe na pojačan rad organa za disanje, dijete dublje diše, što je rezultat pojačane izmjene tvari (Findak, 1995). Procjena antropološkog statusa djece predstavlja temelj za kvalitetno planiranje i programiranje tjelesne i zdravstvene kulture (Hraski, Živčić, 1996). Djeca starije predškolske dobi u odnosu na mlađu dob imaju znatno povećanu sposobnost kretanja, snagu i izdržljivost, te su spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti (Findak, Delija, 2001) . U starijoj predškolskoj dobi djeca su spremna za izvođenje složenijih pokreta zbog toga što su sposobna pokrete izvoditi točnije i brže i prostorna orijentacija im je bolja u odnosu na ranije razdoblje. Također, djeca te dobi su otpornija na različite promjene uzrokovane pod utjecajem kretanja, odnosno vježbanja, pa mogu podnositi i duža opterećenja, zbog toga njihove tjelesne aktivnosti mogu trajati i do 30 minuta (Finak, Delija, 2001).

1. Opća obilježja programiranja

Na djelotvornost odgojno-obrazovnog procesa može se utjecati na različite načine. Prema Findaku (2003) se proces tjelesnog vježbanja, treba programirati kako bi se provodio planski, racionalno, organizirano i sigurno. Prema Findaku (1995) programiranje jest precizno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti, utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije i istodobno mogućnost verifikacije stupnja u kojem se program ostvario. S kineziološkog stajališta Mraković (1987) drži da je programiranje međuzavisni skup metodoloških i metodičkih operacija utvrđivanja cilja transformacijskih procesa, različitih stanja subjekta, faktora ograničenja, izbora sadržaja rada, volumena opterećenja i modaliteta rada te načina realizacije i kontrole rada. Operacionalizacija programiranja podrazumijeva izradu globalnog, operativnog i izvedbenog programa (Findak, 2003).

Globalni program

Globalni program čini repertoar odgovarajućih sadržaja raspoređenih na cjeline i teme. Izbor i vrednovanje cjelina i tema sastavnice su tog programa. Pri izradi globalnog programa potrebno je dobro promisliti o izboru sadržaja. Nakon odabira sadržaja isti se raspoređuju na cjeline i teme. Izborom i vrednovanjem tih sadržaja odgajatelj prednost daje onima koji zadovoljavaju stvarne potrebe djece i onima uz pomoć kojih djeca mogu svladati osnove programa potrebne za održavanje edukativnog kontinuiteta tijekom vremena koje provode u odgojno-obrazovnim ustanovama (Findak, 1997).

Operativni program

Operativni program je sadržajna konkretizacija globalnog programa i dobra osnovica za izradu izvedbenog programa. Ovaj program se svodi na sastavljanje jedinica za svaki sat. Izrada operativnog plana i programa obuhvaća sastavljanje jedinica za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture. Cjeline i teme odabrane u globalnom programu sada se raspoređuju kako bi se dobio kvalitetan program prema kojemu se izvode satovi tjelesne i zdravstvene kulture. Važno je napomenuti da se plana i programa ne treba „kruto“ pridržavati, već promatrati interes, reakcije i mogućnosti djece te prema dobivenim informacijama unositi potrebne promjene u plan i program (Findak, 1997; Findak, 2003).

Izvedbeni program

Izvedbeni program je specifična konkretizacija dijela operativnog programa, točnije onog dijela koji se odnosi na određenu homogeniziranu skupinu ili na pojedinca koji joj pripada. Sastavni dio ovog programa jest određivanje odgovarajućih sadržaja te doziranje, distribucija i kontrola opterećenja (Findak,1995; Findak, 1997).

2. Etape programiranja

Operacije vezane uz izradu globalnog, operativnog i izvedbenog programa odvijaju se po pojedinim etapama. Iako etape programiranja čine nedjeljivu cjelinu, svaka od njih ima svoje zakonitosti, obilježja i funkciju. Prema Findaku (1997) struktura programiranja dijeli se u četiri etape:

1. etapa - eksplicitno definiranje cilja programa
2. etapa - određivanje sadržaja programa
3. etapa - programiranje procesa tjelesnog vježbanja
4. etapa - praćenje, provjeravanje i analiza dobivenih obavijesti o učincima programa

Eksplicitno definiranje cilja programa

Eksplicitno definiranje cilja programa je prva etapa programiranja i zahtijeva veliku pozornost jer se radi o jednoj od najodgovornijih operacija u metodologiji programiranja. O eksplicitno definiranom cilju programa samostalno odlučuje svaki odgajatelj na temelju točnih pokazatelja o skupini djece kojoj je program namijenjen, kao i na temelju maksimalnog uvažavanja uvjeta u kojima će se program ostvarivati. Točno određivanje cilja programa je potrebno zbog ponašanja sudionika u njegovu ostvarivanju. To se prije svega odnosi na odgajatelja, a zatim i na djecu zbog kojih i uz pomoć kojih se program ostvaruje. Ciljevi programa moraju biti tako definirani i formulirani da se tijekom rada može dobiti uvid u njihovo ostvarivanje. Ciljeve je potrebno formulirati tako da se tijekom rada točno zna što se zapravo očekuje od djeteta pod utjecajem procesa vježbanja. Istodobno, to je temeljni uvjet i za praćenje ostvarivanja programa, jer se na osnovi izvršenja pojedinih operacija ili dijelova programa može suditi o učincima rada pod utjecajem i uz primjenu izrađenog i ostvarenog programa rada. Ako je i kada je potrebno, od definiranog cilja se tijekom njegova ostvarivanja može odstupiti. Stvarna situacija koju smo pri izradi programa predvidjeli može utjecati na promjenu cilja programa, u smislu da ih sužavamo ili proširujemo (Findak, 1997). Prilikom definiranja ciljeva programa potrebno je uvažiti nekoliko čimbenika koji se odnose na spol djece, zdravstveni status djece, rezultate finalnog ili inicijalnog provjeravanja te plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture. Također je potrebno uvažiti preferenciju djece prema određenim sadržajima i organizacijskim oblicima rada te materijalne uvjete rada kao i specifičnosti okružja u kojem se odgojno-obrazovna ustanova nalazi (Findak, 2003).

Nakon temeljite i objektivne procjene svih navedenih sastavnica treba jasno definirati globalni cilj programa, te iz njega odrediti operativne ciljeve koji moraju biti točni i stvarni (Findak,2003).

Određivanje sadržaja programa

Određivanje sadržaja programa je druga etapa programiranja i slijedi nakon dobro definiranog globalnog cilja programa. U ovoj etapi potrebno je izvršiti izbor sadržaja (cjelina i tema), vrednovanje sadržaja (utvrditi broj frekvencija cjelina i tema), te podjelu sadržaja (sastaviti jedinice za čitavu pedagošku godinu) (Findak,1997).

Programiranje procesa tjelesnog vježbanja

Programiranje procesa tjelesnog vježbanja je treća etapa programiranja i podrazumijeva određivanje volumena opterećenja i utvrđivanje uvjeta u kojima će se programirani proces tjelesnog vježbanja odvijati. U ovoj etapi odabiru se metodički organizacijski oblici rada, metode rada i metodički postupci. S obzirom da je riječ o složenom postupku, ovu etapu je važno brižljivo pripremiti i provesti (Findak, 1997).

Praćenje, provjeravanje i analiza

Četvrta etapa programiranja odnosi se na praćenje, provjeravanje i analizu dobivenih obavijesti o učincima programa. Veoma je važna jer bez stalnog praćenja stanja, odnosno promjena do kojih dolazi tijekom vježbanja nemoguće je ne samo upravljati transformacijskim procesima, nego ni očekivati željene učinke tjelesnog vježbanja. Stalna i objektivna obaviještenost o „posljedicama“ do kojih dolazi pod utjecajem tjelesnog vježbanja omogućava nam da po potrebi posredujemo u programu, njegovim sadržajima, u programiranju procesa tjelesnog vježbanja, u radu homogeniziranih skupina, sve s ciljem da tjelesno vježbanje što više približimo stvarnim potrebama djece (Findak, 2003). Stalno praćenje i provjeravanje programa potrebno je u cilju dobivanja bitnih obavijesti, ne samo o ostvarenju programa nego i o njegovim ciljevima. To je potrebno znati svim sudionicima procesa tjelesnog vježbanja radi utvrđivanja činjeničnog stanja, odnosno radi utvrđivanja istine o učincima programa na koju imaju pravo svi sudionici u programu, zato što se odgajati može samo u stanju u kojem postoji ravnopravan odnos između djeteta i odgajatelja (Findak,2003).

3. Godišnji plan i program rada

Godišnji plan i program rada za tjelesnu i zdravstvenu kulturu baziran je na osnovnom i diferenciranom dijelu programa.

Osnovni dio programa sadržava:

- sat tjelesne i zdravstvene kulture,

- jutarnje tjelesno vježbanje,

- mikropredah,

- šetnje.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece predškolske dobi i trebalo bi ga provoditi svakodnevno (Findak, Delija, 2001). Jutarnje tjelesno vježbanje također je potrebno provoditi svakodnevno jer je taj oblik vježbanja kratkotrajna tjelesna aktivnost koja se provodi s ciljem da se dijete i njegov organizam na ugodan način pripreme za druge aktivnosti i napore koji ga očekuju tijekom dana (Findak, 1995). Mikropredah je oblik aktivnog odmora koji se izvodi između dviju aktivnosti u tijeku rada, od kojih jedna nije bila aktivnost vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu (Findak, 1995). Šetnja je organizacijski oblik rada koji je veoma važno provoditi kada god to vremenske prilike dopuštaju, osobito u vrtićima koji nemaju igralište ili dvorište odgovarajuće veličine u kojima se mogu slobodno kretati i igrati se.

Diferencirani dio programa sadržava:

- priredbe,

- izlete,

- ljetovanja,

- zimovanja,

- ostale aktivnosti.

Priredbe su jedan od organizacijskih oblika rada koji je veoma dobrodošao u radu s djecom predškolske dobi. U organizaciji i provođenju priredbe djeca mogu aktivno sudjelovati, što im pomaže da se osamostaljuju i razvijaju samopouzdanje (Findak, 1995). Izleti su izuzetno vrijedan organizacijski oblik rada. U uvjetima urbaniziranog života, djeca imaju sve manje mogućnosti provođenja vremena u prirodi, te je važno što češće organizirati poludnevne izlete. Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima (Findak, 1995). Zimovanje je oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi, najčešće u planinama. Pod ostalim aktivnostima podrazumijevamo one koje provodimo kako

bismo obilježili važnije datume u svijetu, državi, gradu i mjestu u kojem se vrtić nalazi, kao npr: posjet sportskom klubu, odlazak u zoološki vrt, sudjelovanje na obilježavanju dana grada... Godišnji plan i program je okvir na temelju kojega se detaljno razrađuju globalni, operativni te na kraju izvedbeni plan i program rada.

Primjer godišnjeg plana tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu predškolske djece

Organizacijski oblici rada	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Osnovni dio programa												
Sat tjelesne i zdravstvene kulture	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Jutarnje tjelesno vježbanje	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Mikropredah	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Šetnje	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Diferencirani dio programa												
Izleti		+					+	+				
Priredbe	+			+						+		
Zimovanje						+						
Ljetovanje										+		
Aktivnosti ovisno o okruženju u kojem vrtić djeluje												

4. Prijedlog globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju skupinu predškolske djece

TJEDNI FOND SATI 5 x 1 = 5 sati

GODIŠNJI FOND SATI 42 tjedna x 5 sati = 210 sati

UKUPAN BROJ CJELINA = 10

UKUPAN BROJ TEMA = 43

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA = 402

Redni broj	TEME	FREKVENCIJA
CJELINA – HODANJE I TRČANJE		
1.	Hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja u raznim formacijama (kolona, krug)	10
2.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje)	13
3.	Hodanje i trčanje na različite načine	10
4.	Brzo trčanje do 20 m	10
5.	Trčanje uz kosinu i niz nju	10
6.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom	18
7.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu	10
CJELINA – POSKOCI, SKOKOVI, PRESKOCI		
8.	Skakanje preko horizontalnih prepreka	5
9.	Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine	5
10.	Skakanje udalj zaletom	10
11.	Skakanje uvis ravnim zaletom	10
12.	Preskakanje kratke vijače u mjestu	14
13.	Preskakivanje vijače u kretanju	14
CJELINA – BACANJE, HVATANJE I GAĐANJE		
14.	Bacanje loptice udalj s mjesta	7
15.	Bacanje lakših predmeta preko vertikalnih prepreka	5
16.	Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje	8
17.	Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje	8
18.	Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)	5
19.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (iznad glave, u visini prsiju i boka)	10
CJELINA – PUZANJE, PROVLAČENJE I PENJANJE		
20.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)	10
21.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje	10
22.	Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača	7
23.	Puzanje s nošenjem lakših predmeta	5
CJELINA – DIZANJE I NOŠENJE		
24.	Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg)	6
25.	Dizanje predmeta težine do 2 kg na određenu visinu (do 1,5 m visine)	6
26.	Dizanje i nošenje predmeta različite veličine udvoje (težine do 5 kg)	6
CJELINA - KOTRLJANJE		
27.	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno	7
28.	Bočno kotrljanje po kosoj podlozi ulijevo i udesno	7
29.	Kolut naprijed na tlu	8
CJELINA – VIŠENJE I UPIRANJE		
30.	Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)	7
31.	Višenje na spravama	6

32.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima	10
33.	Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama	10
CJELINA – VUČENJE I POTISKIVANJE		
34.	Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine (uz pomoć štapa, medicinke, vijače)	10
35.	Grupno vučenje i potiskivanje	10
36.	Povlačenje po švedskoj klupi pojedinačno, u paru, u trojkama	10
CJELINA – PLESNE STRUKTURE		
37.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe	10
38.	Reprodukcija ritma pljeskanjem	6
39.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine	10
40.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima	10
CJELINA - IGRE		
41.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem i bacanjem	24
42.	Štafetne igre	15
43.	Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem, gađanjem)	10

5. Prijedlog operativnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju skupinu predškolske djece

Redni broj sata	Broj teme	SADRŽAJI JEDINICA (za glavni „A“ dio sata)
1.	1. 8.	Hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja u raznim formacijama (kolona, krug) Skakanje preko horizontalnih prepreka
2.	3. 14.	Hodanje i trčanje na različite načine Bacanje loptice udalj s mjesta
3.	35. 18.	Grupno vučenje i potiskivanje Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
4.	7. 39.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine
5.	6. 10.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Skakanje udalj zaletom
6.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (ATM, ATV, AOP)
7.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (MTR, MSD, MPT)
8.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (MPR, MPOLN)
9.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (funkcionalne sposobnosti)
10.	32. 25.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Dizanje predmeta težine do 2 kg na određenu visinu (do 1,5 m visine)
11.	2. 22.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača
12.	42. 11. X.	Štafetne igre Skakanje uvis ravnim zaletom RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
13.	5. 23.	Trčanje uz kosinu i niz nju Puzanje s nošenjem lakših predmeta
14.	4. 9.	Brzo trčanje do 20 m Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine
15.	20. 24.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg)
16.	12. 38.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Reprodukcija ritma pljeskanjem
17.	40. 19. X.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
18.	13. 21.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Penjanje na švedske ljestve i silaženje
19.	7. 15.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Bacanje lakših predmeta preko vertikalnih prepreka
20.	31. 41.	Višenje na spravama Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem
21.	16. 26.	Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje Dizanje i nošenje predmeta različite veličine udvoje (težine do 5 kg)
22.	37. 42.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Štafetne igre
23.	6. 29. X.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Kolut naprijed na tlu RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
24.	10. 27.	Skakanje udalj zaletom Bočno kotrljanje po vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno

25.	39. 30.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
26.	31. 9.	Višenje na spravama Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine
27.	40. 29.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Kolut naprijed na tlu
28.	5. 14. X.	Trčanje uz kosinu i niz nju Bacanje loptice udalj s mjesta RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
29.	2. 18.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
30.	6. 23.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Puzanje s nošenjem lakših predmeta
31.	10. 27.	Skakanje udalj zaletom Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno
32.	40. 15.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Bacanje lakših predmeta preko vertikalnih prepreka
33.	4. 21. X.	Brzo trčanje do 20 m Penjanje na švedske ljestve i silaženje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
34.	12. 42.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Štafetne igre
35.	39. 25.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Dizanje predmeta težine do 2 kg na određenu visinu (do 1,5 m visine)
36.	5. 9.	Trčanje uz kosinu i niz nju Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine
37.	7. 17.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
38.	6. 26. X.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Dizanje i nošenje predmeta različite veličine udvoje (težine do 5 kg) RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
39.	2. 28.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Bočno kotrljanje po kosoj podlozi ulijevo i udesno
40.	10. 33.	Skakanje udalj zaletom Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
41.	32. 42.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Štafetne igre
42.	40. 30.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
43.	19. 41. X.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Elementarne igre s trčanjem, skakanjem i bacanjem RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
44.	12. 38.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Reprodukcija ritma pljeskanjem
45.	1. 29.	Hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja u raznim formacijama (kolona, krug) Kolut naprijed na tlu
46.	37. 28.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Bočno kotrljanje po kosoj podlozi ulijevo i udesno
47.	41. 18.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
48.	39. 22. X.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
49.	40. 25.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Dizanje predmeta težine do 2 kg na određenu visinu (do 1,5 m visine)

50.	2. 16.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje
51.	6. 30.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
52.	10. 22.	Skakanje udalj zaletom Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača
53.	5. 17. X.	Trčanje uz kosinu i niz nju Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
54.	4. 28.	Brzo trčanje do 20 m Bočno kotrljanje po kosoj podlozi ulijevo i udesno
55.	13. 30.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
56.	37. 38.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Reprodukcija ritma pljeskanjem
57.	8. 29.	Skakanje preko horizontalnih prepreka Kolut naprijed na tlu
58.	41. 33.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
59.	37. 18. X.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini) RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
60.	6. 17.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
61.	10. 28.	Skakanje udalj zaletom Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno
62.	2. 9.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine
63.	32. 42.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Štafetne igre
64.	7. 42. X.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Štafetne igre RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
65.	12. 38.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Reprodukcija ritma pljeskanjem
66.	37. 16.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje
67.	4. 33.	Brzo trčanje do 20 m Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
68.	6. 30.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
69.	1. 17. X.	Hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
70.	41. 29.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Kolut naprijed na tlu
71.	2. 20.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)
72.	39. 26.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Dizanje i nošenje predmeta različite veličine udvoje (težine do 5 kg)
73.	8. 41.	Skakanje preko horizontalnih prepreka Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem
74.	11. 16.	Skakanje uvis ravnim zaletom Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje

	X.	RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
75.	32. 11.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Skakanje uvis ravnim zaletom
76.	10. 30.	Skakanje udalj zaletom Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
77.	40. 29.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Kolut naprijed na tlu
78.	5. 42.	Trčanje uz kosinu i niz nju Štafetne igre
79.	39. 33.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
80.	12. 29. X.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Kolut naprijed na tlu RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
81.	37. 18.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
82.	7. 38.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Reprodukcija ritma pljeskanjem
83.	6. 43.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem)
84.	2. 43.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem)
85.	43. 16. X.	Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem) Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
86.	43. 10.	Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem) Skakanje udalj zaletom
87.	19. 20.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)
88.	41. 11.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Skakanje uvis ravnim zaletom
89.	43. 42.	Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem) Štafetne igre
90.	39. 17. X.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
91.	43. 29.	Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem) Kolut naprijed na tlu
92.	6. 43.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem)
93.	6. 26.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Dizanje i nošenje predmeta različite veličine udvoje (težine do 5 kg)
94.	43. 38.	Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem) Reprodukcija ritma pljeskanjem
95.	7. 43. X.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem) RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
96.	2. 43.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Igre na snijegu (s hodanjem, trčanjem, skakanjem, bacanjem)
97.	32. 17.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
98.	5. 42.	Trčanje uz kosinu i niz nju Štafetne igre
99.	13. 29.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Kolut naprijed na tlu

100.	1. 16. X.	Hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
101.	39. 30.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
102.	12. 9.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine
103.	4. 28.	Brzo trčanje do 20 m Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno
104.	40. 14.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Bacanje loptice udalj s mjesta
105.	41. 18.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
106.	5. 29. X.	Trčanje uz kosinu i niz nju Kolut naprijed na tlu RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
107.	6. 42.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Štafetne igre
108.	37. 20.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)
109.	7. 17.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
110.	2. 41.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem
111.	12. 10. X.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Skakanje udalj zaletom RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
112.	41. 11.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Skakanje uvis ravnim zaletom
113.	20. 42.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Štafetne igre
114.	39. 8.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Skakanje preko horizontalnih prepreka
115.	33. 14.	Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama Bacanje loptice udalj s mjesta
116.	11. 36. X.	Skakanje uvis ravnim zaletom Povlačenje po švedskoj klupi pojedinačno, u paru, u trojkama RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
117.	13. 30.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
118.	41. 17.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
119.	31. 16.	Višenje na spravama Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje
120.	5. 11.	Trčanje uz kosinu i niz nju Skakanje uvis ravnim zaletom
121.	39. 29. X.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Kolut naprijed na tlu RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
122.	7. 42.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Štafetne igre
123.	6. 42.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Štafetne igre
124.	12. 17.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
125.	39. 20.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)

126.	19. 14. X.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Bacanje loptice udalj s mjesta RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
127.	2. 18.	Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini) Povlačenje po švedskoj klupi pojedinačno, u paru, u trojkama
128.	37. 30.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
129.	6. 42.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Štafetne igre
130.	4. 29.	Brzo trčanje do 20 m Kolut naprijed na tlu
131.	41. 16.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje
132.	40. 29. X.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Kolut naprijed na tlu RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
133.	20. 42.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Štafetne igre
134.	5. 14.	Trčanje uz kosinu i niz nju Bacanje loptice udalj s mjesta
135.	2. 8.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Skakanje preko horizontalnih prepreka
136.	7. 15.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Bacanje lakših predmeta preko vertikalnih prepreka
137.	12. 41. X.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
138.	41. 11.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Skakanje uvis ravnim zaletom
139.	32. 18.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
140.	20. 38.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Reprodukcija ritma pljeskanjem
141.	11. 42.	Skakanje uvis ravnim zaletom Štafetne igre
142.	19. 30. X.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku) RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
143.	6. 36.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Povlačenje po švedskoj klupi pojedinačno, u paru, u trojkama
144.	10. 33.	Skakanje udalj zaletom Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
145.	4. 14.	Brzo trčanje do 20 m Bacanje loptice udalj s mjesta
146.	1. 29.	Hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja Kolut naprijed na tlu
147.	13. 41. X.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
148.	37. 20.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)
149.	41. 29.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Kolut naprijed na tlu
150.	2. 42.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Štafetne igre

151.	5. 33.	Trčanje uz kosinu i niz nju Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
152.	6. 36. X.	Skakanje preko horizontalnih prepreka Povlačenje po švedskoj klupi pojedinačno, u paru, u trojkama RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
153.	13. 30.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
154.	32. 16.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje
155.	12. 20.	Preskakanje kratke vijače u mjestu Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)
156.	7. 17.	Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje
157.	19. 11. X.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Skakanje uvis ravnim zaletom RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
158.	41. 35.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Grupno vučenje i potiskivanje
159.	2. 36.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje) Povlačenje po švedskoj klupi pojedinačno, u paru, u trojkama
160.	37. 10.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Skakanje udalj zaletom
161.	6. 8.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Skakanje preko horizontalnih prepreka
162.	20. 42. X.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Štafetne igre RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
163.	11. 42.	Skakanje uvis ravnim zaletom Štafetne igre
164.	39. 30.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama na istu pritku)
165.	4. 16.	Brzo trčanje do 20 m Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje
166.	13. 33.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
167.	41. 35. X.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Grupno vučenje i potiskivanje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
168.	40. 32.	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima
169.	25. 8.	Dizanje predmeta težine do 2 kg na određenu visinu (do 1,5 m visine) Skakanje preko horizontalnih prepreka
170.	42. 20.	Štafetne igre Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm)
171.	11. 32.	Skakanje uvis ravnim zaletom Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima
172.	32. 29.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Kolut naprijed niz kosinu
173.	20. 42. X.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Štafetne igre RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
174.	41.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem

	10.	Skakanje udalj zaletom
175.	33. 42.	Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama Štafetne igre
176.	19. 42.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Štafetne igre
177.	10. 41.	Skakanje udalj zaletom Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem
178.	13. 21. X.	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Penjanje na švedske ljestve i silaženje RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA
179.	39. 18.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
180.		FINALNO PROVJERAVANJE (ATM, ATV, AOP)
181.		FINALNO PROVJERAVANJE (MTR, MSD, MPT)
182.		FINALNO PROVJERAVANJE (MPR, MPOLN)
183.		FINALNO PROVJERAVANJE (funkcionalne sposobnosti)
184.		FINALNO PROVJERAVANJE (funkcionalne sposobnosti)
185.	6. 33.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
186.	4. 34.	Brzo trčanje do 20 m Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine (uz pomoć štapa, medicinke, vijače)
187.	19. 42.	Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Štafetne igre
188.	37. 22.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača
189.	24. 29.	Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg) Kolut naprijed na tlu
190.	21. 29.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje Kolut naprijed na tlu
191.	39. 15.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Bacanje lakših predmeta preko vertikalnih prepreka
192.	11. 18.	Skakanje uvis ravnim zaletom Bacanje loptice u cilj (gađanje različitih predmeta na tlu i na visini)
193.	41. 21.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Penjanje na švedske ljestve i silaženje
194.	20. 23.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Puzanje s nošenjem lakših predmeta
195.	22. 24.	Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg)
196.	6. 41.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem
197.	37. 22.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača
198.	13. 34.	Bacanje lakših predmeta preko vertikalnih prepreka Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine (uz pomoć štapa, medicinke, vijače)
199.	41. 24.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg)
200.	21. 42.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje Štafetne igre
201.	2.	Hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje)

	22.	Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača
202.	11. 24.	Skakanje uvis ravnim zaletom Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg)
203.	20. 23.	Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Puzanje s nošenjem lakših predmeta
204.	32. 21.	Mješoviti upori (kretanje „četveronožno“) u hodanju, trčanju, poskocima Penjanje na švedske ljestve i silaženje
205.	41. 29.	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Kolut naprijed na tlu
206.	37. 28.	Hodanje, trčanje, poskoci i dječji plesovi uz primjenu udaraljki, pjesme, recitacije i glazbe Bočno kotrljanje po kosoj podlozi ulijevo i udesno
207.	6. 24.	Cikličko kretanje oko 45 sekundi, različitim tempom Dizanje i nošenje medicinke ili punjene vrećice na različite načine (težine do 2 kg)
208.	23. 34.	Puzanje s nošenjem lakših predmeta Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine (uz pomoć štapa, medicinke, vijače)
209.	4. 11.	Brzo trčanje do 20 m Skakanje uvis ravnim zaletom
210.	39. 21.	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Penjanje na švedske ljestve i silaženje

6. Prijedlog izvedbenog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju skupinu predškolske djece

Homogenizirane skupine složene prema rezultatima inicijalnog mjerenja (hipotetski raspored):

skupina A: slabija koordinacija

skupina B: dobri rezultati u svim pokazateljima

skupina C: slabija eksplozivna snaga

Redni broj sata	Homogenizirana skupina	Sadržaji jedinica (za glavni „A“ dio sata)
1.	A B C	Trčanje oko i između stalaka Penjanje rukama i nogama uz povišenja Poskoci naprijed-natrag
2.	A B C	Penjanje i silaženje sa sprave na spravu Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju Skakanje uvis ravnim zaletom
3.	A B C	Provlačenje pojedinačno i u paru kroz prepreke Penjanje uz pomoć ruku i nogu na penjalice visine do 2 metra Skakanje preko niskih prepreka
4.	A B C	Pretrčavanje s jedne crte na drugu Preskakivanje sunožno preko niskih prepreka Skakanje uvis ravnim zaletom
5.	A B C	Prenošenje loptica iz prostora u prostor Puzanje i provlačenje ispod konopa, grane, suvježbača Mješoviti upori u poskocima
6.	A B C	Različita trčanja s nošenjem loptice Štafetne igre Skakanje udalj s mjesta
7.	A B C	Poligon prepreka Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Preskakivanje kratke vijače
8.	A B C	Penjanje na kosu klupu Bacanje i hvatanje lopte u parovima Skakanje preko niskih prepreka
9.	A B C	Trčanje uz kosinu i niz nju Poligon prepreka Preskakivanje sunožno preko niskih prepreka
10.	A B C	Vođenje lopte lijevom i desnom rukom Kolut naprijed niz kosinu Skakanje s okretom
11.	A B C	Trčanje s nošenjem predmeta Mješoviti vis bočno Skakanje preko niskih prepreka
12.	A	Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje

	B C	Šutiranje lopte nogom iz mjesta i u kretanju Skakanje iz prostora u prostor
13.	A B C	Poligon prepreka Kolut unaprijed niz kosinu Skakanje sa zadacima
14.	A B C	Trčanje po neravnom terenu sa zadacima Bočno kotrljanje po vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno Preskakivanje duge vijače u mjestu
15.	A B C	Dizanje i nošenje predmeta težine do 2 kg na udaljenost do 3 m Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Skakanje iz prostora u prostor
16.	A B C	Poligon prepreka Penjanje po ljestvama i silaženje po „kosoj“ klupi Preskakivanje kratke vijače u kretanju
17.	A B C	Vođenje lopte na različite načine rukama i nogama Penjanje rukama i nogama uz povišenje Skakanje naprijed-natrag po ravnoj podlozi
18.	A B C	Penjanje i silaženje sa sprave na spravu Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Različiti skokovi u mjestu
19.	A B C	Bočno kotrljanje niz blagu kosinu u opruženom položaju s rukama uz tijelo Bacanje različitih predmeta u daljinu, visinu, preko prepreka Skakanje uvis ravnim zaletom
20.	A B C	Klizni korak, plesanje u kolu na različite načine Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke (do 80 cm) Skakanje iz prostora u prostor
21.	A B C	Penjanje rukama i nogama uz povišenje Provlačenje ispod nižih i viših prepreka Skakanje udalj zaletom
22.	A B C	Poligon prepreka Štafetne igre Skakanje preko horizontalnih prepreka
23.	A B C	Prenošenje predmeta kroz suženi prostor Potiskivanje u parovima po glatkoj površini Skakanje preko niskih prepreka do 25 cm visine
24.	A B C	Reprodukcija ritma pljeskanjem i realizacijom koraka u ritmu Provlačenje ispod nižih i viših prepreka Preskakivanje kratke vijače u kretanju
25.	A B C	Trčanje oko i između stalaka Hodanje po crti, klupi, gredi, balvanu Preskakivanje kratke vijače
26.	A B C	Bacanje i hvatanje lopte rukama u paru u mjestu i kretanju Prenošenje predmeta kroz suženi prostor trčanjem Poskoci i dječji plesovi
27.	A B C	Trčanje s promjenom tempa i smjera kretanja Vučenje i potiskivanje grupno, u dvojkama i parovima Skakanje udalj zaletom
28.	A B C	Penjanje i silaženje sa sprave na spravu Kolut unaprijed niz kosinu Preskakivanje kratke vijače u kretanju
29.	A B C	Bočno kotrljanje niz blagu kosinu u opruženom položaju s rukama uz tijelo Provlačenje pojedinačno i u paru kroz prepreke Skok u dubinu sa 40 cm visine
30.	A B C	Poligon prepreka Provlačenje ispod, između i oko predmeta različite visine Skakanje sa zadacima
31.	A	Penjanje na povišenja različite visine

	B C	Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje Skok u dubinu do 40 cm
32.	A B C	Prenošenje lopte na različite načine u puzanju i čučnju Penjanje na niske prirodne i umjetne prepreke do 80 cm Elementarne igre s trčanjem i skakanjem
33.	A B C	Bacanje lopte uvis na različite načine i hvatanje Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Preskakanje kratke vijače u kretanju
34.	A B C	Vođenje lopte s jedne na drugu liniju Poligon prepreka Skakanje preko horizontalnih prepreka
35.	A B C	Poligon prepreka Trčanje uz glazbenu pratnju uz različite varijante Skakanje s kratkom vijačom
36.	A B C	Provlačenje ispod viših i nižih prepreka Potiskivanje po glatkoj površini u parovima Preskakanje duge vijače u mjestu
37.	A B C	Hodanje po crti, gredi, balvanu Reprodukcija ritma pljeskanjem na različite načine Skakanje udalj zaletom
38.	A B C	Trčanje između predmeta u različitim pravcima Provlačenje ispod viših i nižih prepreka Skakanje s kratkom vijačom
39.	A B C	Formiranje parova iz slobodnog kretanja trčanjem i poskocima Grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama Skakanje uvis ravnim zaletom
40.	A B C	Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem Poligon prepreka Elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem

ZAKLJUČAK

Već dugi niz godina stručnjaci i znanost naglašavaju pozitivan utjecaj kretanja i tjelesnih aktivnosti na cjelokupni organizam čovjeka i njegovo zdravlje. U današnje vrijeme uz brojne blagodati suvremenog načina života i tehničkih dostignuća odrasla populacija, ali i mladi i djeca sve više prakticiraju sjedeći način života. Rano djetinjstvo predstavlja izuzetno važan i osjetljiv razvojni period u kojem dijete stiče raznovrsno i bogato iskustvo. Djeca veliki dio svoga dana provode u odgojno-obrazovnim ustanovama, te je izuzetno bitno da je to vrijeme provedeno kvalitetno. Djeca predškolske dobi se žele i trebaju igrati i kretati, a zadaća odgajatelja jest da im to omogući i pobrine se da se djeca igraju i kreću na adekvatan i koristan način. Sve tjelesne aktivnosti sa djecom predškolskog uzrasta je najprimjerenije provoditi kroz igru jer je djeci igra primarna i prirodna potreba. Djeca kroz igru upoznaju svijet oko sebe, uče nove pokrete, maštaju, stvaraju, stječu prijateljstva i socijalne odnose, igra dijete ispunjava velikim zadovoljstvom, kroz igru se dijete ostvaruje. Stoga je izrazito bitno od ranog djetinjstva djetetu omogućiti prostor i vrijeme kako bi se dijete što više kretalo i igralo, ujedno i steklo pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju kako bi te pozitivne navike ostale za cijeli život. Planiranje i programiranje rada od izuzetne je važnosti u svakoj sferi ljudskog djelovanja. Adekvatno planiranje i programiranje u području tjelesne i zdravstvene kulture mora biti prioritet s obzirom da je riječ o izuzetno bitnom području utjecaja na pravilan rast i razvoj djeteta. Planiranje i programiranje u predškolskoj dobi je iznimno važno zbog činjenice da se primjenom i sadržajima plana i programa trebaju proizvesti pozitivni pomaci u antropološkom statusu djeteta. Sukladno navedenom, za potrebe ovog rada izrađeni su modeli godišnjeg, globalnog, operativnog i izvedbenog plana i programa za stariju skupinu djece predškolske dobi.

LITERATURA

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga

2. Findak, V. (1997). *Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.* Zagreb: Školska knjiga

3. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture.* Zagreb: Školska knjiga

4. Findak, V., Prskalo, I., Pejčić, A. (2003.). Additional exercise as an efficiency factor in physical education lessons. *Kinesiology*. 35 (2): 143-154.

5. Findak, V., Prskalo, I. (2005). Kineziološka znanost i profesija u funkciji kvalitetne škole. U D. Milanović, (ur.) *Zbornik radova 4. internacionalna znanstvena konferencija o kineziologiji* (str. 76-78). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

6. Findak, V. (2009). Kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće, *Metodika* - časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj naobrazbi, 10 (2):371-382.

7. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* Zagreb : Edip

8. Hraski, Ž., Živčić, K. (1996). *Mogućnost razvoja potencijala djece predškolske dobi.* U D. Milanović, (ur.), *Zbornik radova Fitness* (str. 9-16). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu

9. Ivanković, A. (1973). *Fizički odgoj djece predškolske dobi.* Zagreb: Školska knjiga

10. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Udžbenici Sveučilišta u Splitu.

11. Mraković, M. (1987). *Teorijski pristup programiranju transformacijskih procesa u području kineziologije.* Zagreb : Obrazovanje i rad

12. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet

13. Prskalo, I., Findak, V. (2003). Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa. *Napredak*. 144 (1):53-65.