

# Plan i program za srednju dobnu skupinu

---

Vrkljan, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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:147:030422>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Vrkljan

**PLAN I PROGRAM SREDNJE DOBNE SKUPINE**

Završni rad

Petrinja, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Vrkljan

**PLAN I PROGRAM SREDNJE DOBNE SKUPINE**

Završni rad

Mentor: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan, 2022.

## SADRŽAJ

SAŽETAK .....	4
SUMMARY .....	5
1. UVOD .....	6
2. DOBROBITI TJELESNOG VJEŽBANJA.....	7
3. KINEZIOLOGIJA I KINEZIOLOŠKA METODIKA .....	8
4. RAST I RAZVOJ PO DOBNIM SKUPINAMA .....	9
5. KRITERIJI ZA ODABIR VJEŽBI.....	10
6. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA.....	11
7. PLAN I PROGRAM.....	12
7.1. PLAN I PROGRAM – PRIMJER.....	14
7.2. GODIŠNJI PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA SREDNJU DOBNU SKUPINU.....	15
7.3. OPERATIVNI PLAN I PROGRAM .....	19
8. IZVEDBENI PROGRAM.....	26
9. TEMATSKO PLANIRANJE .....	28
10. ULOGA I PRIPREMA ODGOJITELJA .....	29
10.1. DNEVNA PRIPREMA .....	30
10.2. ULOGA ODGOJITELJA.....	30
11. ZAKLJUČAK .....	31
12. LITERATURA.....	32

## SAŽETAK

U ovom radu *Plan i program srednje dobne skupine* ukratko je opisana kineziologija kao znanost te kineziološka metodika kao disciplina. Istaknute su dobrobiti i pozitivni ishodi tjelesnog vježbanja. Nadalje je opisan sam proces odabira vježbi. Praćenje karakteristika razvojnih faza može se izdvojiti kao jedan od bitnijih kriterija prilikom odabira i osmišljavanja vježbi. Pritom se ne zanemaruju ostali kriteriji poput psihofizičkog razvoja i spremnosti skupine, materijalnih uvjeta i zdravlja djeteta.

Opisan je sam proces određivanja plana i programa u kojem se određuje prvo cilj procesa vježbanja, zatim se utvrđuje stanje subjekta te faktor ograničenja, izabiru se i distribuiraju sadržaji vježbanja.

Nakon objašnjenog postupka planiranja, priložen je primjer globalnog i operativnog plana i programa.

Ključne riječi: kineziologija, plan i program, odgajatelj, priprema

## SUMMARY

In this paper, *Curriculum for middle age group*, kinesiology is presented in short as a science, as well as kinesiological methodology discipline. This paper puts an emphasis on benefits and positive outcomes of physical exercise. Furthermore, the process of the exercise selection is defined. One of the significant criteria whilst choosing and selecting the right exercises are developmental phases. At the same time criteria such as psycho-physical development, group competence, material condition and child health can not be ignored.

The process of defining the curriculum is described in which the goal is set first then the state of subject and factor of limitation and content of exercises is chosen.

After the explained process of planing, there is an attachment of global and operative plan and program.

Key words: kinesiology, curriculum, educator, preparation

## 1. UVOD

Tjelesno vježbanje jedan je od važnijih čimbenika u razvoju djeteta predškolske dobi. Predškolsko doba je jedno od važnijih razdoblja života jer se tada usvajaju osnovne motoričke vještine i upravo tjelesnim vježbanjem utječe se na razvoj motorike koja je potrebna za razvijanje samostalnosti poput održavanja ravnoteže, koordinacije, snalažljivosti kao i na psihološko i fizičko zdravlje djeteta. Dakle redovitom tjelovježbom utječe se na cjelokupan razvoj djeteta. U vrijeme u kojem djeca sve više vremena provode u sjedećem položaju okruženi tehnologijom, važno je pružiti kvalitetnu tjelovježbu. Zbog toga je izuzetno važno provoditi tjelesne aktivnosti u vrtiću od rane dobi. Odgajatelji su zaduženi za organiziranje aktivnosti kojima će potaknuti djecu na kretanje i igru, stoga je bitno da su odgajatelji upoznati s antropološkim obilježjima svake dobne skupine. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću organiziran je tako da odgovara razvojnim mogućnostima određene dobi kako bi utjecaj na razvoj djeteta bio što uspješniji i kvalitetniji. Dakle, plan i program sastavljen je prema djetetovim potrebama kako bi se omogućio pozitivan utjecaj na cjelokupan rast i razvoj. Za svaku vrtićku dobnu skupinu prilagođeno je trajanje sata, kao i njegovih pojedinih dijelova te intenzitet vježbanja.

## 2. DOBROBITI TJELESNOG VJEŽBANJA

Tjelesno vježbanje donosi brojne pozitivne ishode, ne samo u području tjelesne pokretljivosti već i općeg i psihičkog zdravlja. Isto tako sport i tjelovježba pomažu u izgradnji karaktera i ličnosti. Prskalo (2017) kao pozitivne posljedice bavljenja sportom navodi: povoljan utjecaj na psihičke funkcije, smanjenje stresa, jačanje samopouzdanja, učenje otpornosti i stjecanje radnih navika, učenje djeteta kompetitivnosti, učenje o radu na samopoštovanju i samovrednovanju te razvijanje moralne odgovornosti.

U slučajevima nedostatka kretanja može doći do posljedica jer *organizam raste i razvija se na taj način što radi* (Prskalo, 2017: 235). Moguć je razvitak i ponekih bolesti koje su povezane s nedostatkom kretanja poput smetnji i regulaciji krvotoka, oblici hipertonije, gojaznost, pogrešno tjelesno držanje, atrofija mišića... Također se mogu javiti i probavne, dišne i srčane smetnje kao posljedica neusuglašenosti vegetativnog živčanog sustava.

Tjelesna aktivnost najvažnija je u ranim fazama razvoja kada se utječe na razvoj djeteta, ali i na stvaranje zdravih navika koje se projiciraju u daljnjem razvoju.

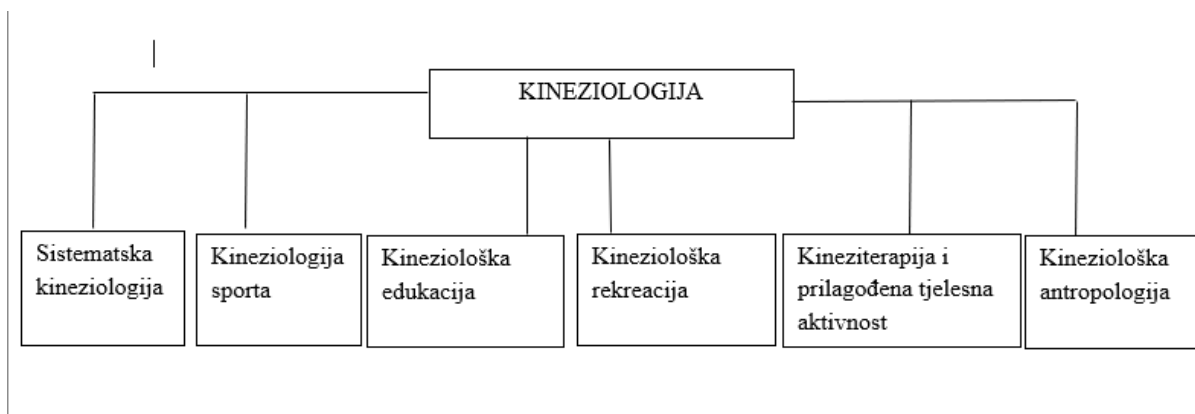
Istraživanjima se dokazalo da osobe koje vode tjelesno aktivan život imaju smanjen rizik od kardiovaskularnih bolesti, kao i malignih bolesti poput raka dojke prostate ili debelog crijeva, lakše održavaju jakost i ravnotežu, kao i kognitivne funkcije, a time i smanjen rizik za depresiju i demenciju te imaju nižu razinu stresa (Prskalo, Sporiš, 2016).



### 3. KINEZIOLOGIJA I KINEZIOLOŠKA METODIKA

Kineziologija potječe od grčke riječi *kinezis* (*kretanje*) i riječi *logos* (*zakon, nauka*). Kineziologija je dakle znanost o kretanju (Mraković, 1997). Struktura kineziologije dijeli se na temeljne kineziologijske discipline, primijenjenu kineziologijsku disciplinu i multidisciplinarne i nematične znanosti u polju kineziologije. Naziv *kineziologija* u Hrvatskoj je u upotrebi tek od 1967. godine.

*Kineziološka metodika* je grana primijenjene kineziologijske discipline koja *proučava procese nastave i svih drugih oblika odgojno – obrazovne djelatnosti učenika kineziološkim sredstvima i metodama* (Mraković, 1997: 27). Predmeti koje kineziološka metodika istražuje odnose se na organizacijske oblike rada, odgoj i obrazovanje, rekreaciju i kineziterapiju.



Slika 1 Struktura kineziologije

#### 4. RAST I RAZVOJ PO DOBNIM SKUPINAMA

Razvoj djeteta može se podijeliti po razvojnim obilježjima iako se ne mogu odrediti točne granice između pojedinih razdoblja. Ove granice se ne treba strogo pridržavati jer, osim dobi, na razvoj utječe i okolina, prehrana, organizacija dana... (Findak, 1995).

Findak (1995) razvojno doba dijeli na rano djetinjstvo i predškolsko doba. Rano djetinjstvo obuhvaća djecu od rođenja do treće godine života, a predškolsko doba obuhvaća djecu od treće do šeste godine starosti (Findak, 1995: 19).

Rano djetinjstvo - od rođenja do tri godine:

- a) od 1. do 4. tjedna - doba novorođenčeta
- b) od 5. tjedna do 10. mjeseca - faza dojenja
- c) od 10. do 15. mjeseca - faza puzanja i početnog hodanja
- d) od 15. do 24. mjeseca - srednje doba ranog djetinjstva
- e) od 2. do 3. godine - starije doba ranog djetinjstva

2. Predškolsko doba - od 3. do 6. ili 7. godine

- a) Od 3. do 4. godine - mlađe predškolsko doba
- b) Od 4. do 5. godine - srednje predškolsko doba
- c) Od 5. do 6. ili 7. godine - starije predškolsko doba

Od rođenja pa do šeste godine prisutna je faza ubrzanog rasta. U toj dobi djetetov organizam podložan je velikim i brzim promjenama te se lako prilagođava promjenama iz okoline. To prilagođavanje potrebno je iskoristiti za dobrobit djeteta pravilnim vježbanjem, zato je bitno da odgojitelj poznaje razvojne karakteristike kako bi se kvalitetno poticao dječji rast i razvoj. Poznavanje tih karakteristika rasta i razvoja te osobina i sposobnosti uvjet je za kvalitetan rad. Jedna od karakteristika dječjeg organizma je plastičnost, a to znači da je kostur podložan deformacijama, što je jedan od razloga prilagođavanje vježbi djetetovoj dobi.

Prema Findak (1995) pojam *motorika* obuhvaća sve oblike kretanja, a dijeli se na filogenetske i ontogenetske. Filogenetski oblici kretanja su oni naslijedni poput hodanja, skakanja, puzanja

itd. Pod ontogenetske ubrajaju se oblici kretanja koji se uče poput plivanja, klizanja, vožnje bicikla itd.

## 5. KRITERIJI ZA ODABIR VJEŽBI

Prema Ivanković (1982) odabir vježbi koje se provode na satu tjelesne i zdravstvene kulture bira se prema četiri kriterija. Prvi kriterij je psihofizički razvoj djeteta, drugi je karakteristike skupine, treći je spremnost skupine i četvrti kriterij je stanje dječjeg zdravlja.

Prema kriteriju psihofizičkog razvoja djece potrebno je izbjegavati statičke vježbe. Vježbe moraju biti dinamične i moraju obuhvaćati više mišićnih skupina. Također potrebno je izbjegavati prejednostavne vježbe koje mogu dovesti do nezainteresiranosti te isto tako izbjegavaju se prekomplicirane vježbe koje dovode do brzog umaranja. Isto tako treba izbjegavati vježbanja pojedinih dijelova tijela u mlađim skupinama. Vježbe djeci moraju biti razumljive kako bi ih mogli kvalitetno i uspješno izvesti.

Prema kriteriju karakteristika skupine vježbe je potrebno odabirati prema značajkama dobi. To znači da se vježbe koje su namijenjene mlađoj dobnoj skupini ne provode u starijoj dobnoj skupini jer bi starijoj djeci te vježbe bile jednostavne. Djeci mlađe skupine neće biti jasan pokret koji se temelji na nepoznatim predodžbama te neće moći izvoditi dvije radnje odjednom, npr. hodati i pljeskati rukama.

Prema kriteriju spremnosti skupine vježbe se odabiru prema sposobnostima i „uvježbanosti“ djece. Ako pojedino dijete često ne dolazi u vrtić, neće moći odraditi iste vježbe kao i vršnjaci. Tada se vježbe prilagođavaju uz individualan rad kako bi djetetu omogućili savladavanje gradiva.

Prema kriteriju zdravstvenog stanja djece vježbe se moraju prilagoditi ovisno o mogućim bolestima djeteta. U slučaju da je dijete bolesno treba biti oslobođeno rada. Pri povratku u vrtić nakon bolesti dijete je potrebno postepeno uvoditi u vježbe, jer organizam nije potpuno ozdravio te im je i obična tjelovježba prezahtjevna.

## 6. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Kako bi se vježbe mogle kvalitetno organizirati i biti primijenjene dobnoj skupini, također se moraju poznavati i karakteristike odnosno antropološka obilježja svake dobne skupine. Prema Findak (1995) pod pojmom *antropološka obilježja* podrazumijevaju se antropometrijske karakteristike (rast i razvoj), motoričke, funkcionalne i spoznajne sposobnosti kao i osobine ličnosti te socijalni status. Poznavanje tih obilježja daje uvid u okvirne mogućnosti obavljanja pojedinih vježbi ovisno o dobi. Motoričkim sposobnostima pripadaju brzina, snaga, koordinacija, gibljivost, preciznost i izdržljivost.

### **Mlađa dobna skupina**

Mlađu dobnu skupine čine djeca u dobi od tri do četiri godine. Prema Findak (1995) djeca te dobi ovladala su osnovnim prirodnim oblicima kretanja poput hodanja, trčanja, skakanja itd. Pokreti djece te dobne skupine su sporiji, a orijentacija u prostoru je slabija. Aktivnosti osmišljene za mlađu skupinu ne traju duže od petnaest minuta.

### **Srednja dobna skupina**

Srednju dobnu skupinu čine djeca od četiri do pet godina. Pokreti djece te dobi su sigurniji, spretniji i brži, a izvođenje pokreta zahtjeva manje energije te se zato sa srednjom dobnom skupinom aktivnosti mogu provoditi 20 minuta. Djeca tada razlikuju i smjer kretanja te se bolje snalaze u prostoru. Prema Ivanković (1982) djeca srednje dobne skupine se mogu samostalno svrstati u kolonu (vlak), vrstu i krug. Prskalo (2017) navodi radnje koje se trebaju uočiti kod djeteta srednje dobne skupine; dijete od četiri do pet godina trči i okreće se bez gubitka ravnoteže, stoji na jednoj nozi najmanje deset sekundi, zakopčava se i veže tenisice (no ne veže

mašnu), izdvaja iz skupine (npr. *Daj mi tri kocke*), samo se oblači i samostalno ide u toalet.

### **Starija dobna skupina**

Stariju dobnu skupinu čine djeca od pet do šest godina. Prema Findak (1995) djeca ove dobne skupine su bolje orijentirana u prostoru od prethodnih dobnih skupina, isto tako brži su, snažniji i izdržljiviji tako da mogu izvoditi i složenije pokrete te vježbe mogu trajati i do 30 minuta.

## **7. PLAN I PROGRAM**

Planiranje i programiranje su osnovni čimbenici upravljanog procesa rada. Upravljeni proces rada je svaki proces kojim protječu informacije između upravitelja procesa i onoga kojim se upravlja, odnosno odgajatelja i djeteta. To znači da odgojitelj vodi sat tjelesne i zdravstvene kulture, odabire sadržaje te prikuplja informacije o subjektu i njegovom stanju. Poznavanje stanja subjekta važno je kako bi se mogao definirati cilj. Planiranje se odvija kroz tri faze: definiranje cilja i procesa vježbanja, utvrđivanje stanja subjekta i utvrđivanje faktora ograničenja dok se programiranje sastoji od pet faza: izbor i distribucija sadržaja vježbanja, izbor i distribucija komponenti volumena vježbanja, izbor najadekvatnijih modaliteta vježbanja, organizacija i provođenje kineziološkog tretmana, kontrola tranzitivnih stanja i analiza finalnih rezultata vježbanja. Sve navedene faze međusobno su zavisne, ukoliko izostane jedna faza, upravljeni proces ne može funkcionirati u potpunosti (Mraković, 1997).

### **a) Definiranje cilja**

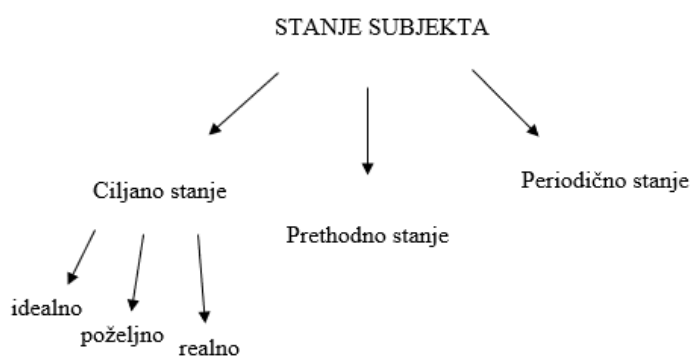
Cilj se određuje kako bi se moglo utvrditi koje vježbe su potrebne u radu, kako ih provoditi i koliko intenzivno. Cilj se može odrediti kao *poželjno stanje subjekta* (Mraković, 1997: 63). Cilj je određen ukoliko ga je moguće operacionalizirati, odnosno izmjeriti. U školstvu cilj se definira tako da se utvrde poželjna finalna stanja motoričkih znanja i antropoloških obilježja uzimajući u obzir dob i spol djeteta kao i faktore ograničenja.

## b) Definiranje stanja subjekta

*Stanje subjekta može se definirati kao skup podataka varijabli koje opisuju kvantitativna i kvalitativna obilježja ljudskih osobina i sposobnosti, motoričkih znanja i stanja zdravlja* (Mraković, 1997: 72). Postoje tri vrste stanja subjekta; inicijalno, tranzitivno i finalno.

Inicijalno stanje odnosi se na stanje subjekta prije početka kineziološkog tretmana i mjeri se na početku pedagoške godine.

Tranzitivna stanja daju uvid u učinkovitost samog procesa te omogućuju korekciju daljnjeg procesa.



Slika 3 Slikovni prikaz podjele stanja subjekta

## c) Utvrđivanje faktora ograničenja

Postoje dvije vrste faktora ograničenja: endogeni i egzogeni. U endogene odnosno unutarnje faktore pripadaju koeficijenti urođenosti, razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i znanja. U egzogene tj. vanjske faktore ubrajaju materijalni uvjeti rada, raspoloživo vrijeme i društveni interes.

## 7.1. PLAN I PROGRAM – PRIMJER

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi organizira se kako bi vježbe imale pozitivan utjecaj na psihosomatske karakteristike i zadovoljavanje urođene potrebe za kretanjem pritom uzimajući u obzir dob i antropometrijske karakteristike.

Prema Findak (1995) plan i program odnosno programski sadržaji definirani su u skladu s karakteristikama razvojnih razdoblja, u skladu s ciljevima i zadaćama, programski sadržaji temelje se na prirodnim oblicima kretanja te ih je potrebno obilježiti kao sredstvo za postizanje određenih zadaća.

Findak (1995) navodi kako je distribucija sadržaja po dobnim skupinama definirana načelima:

- a) Izabiru se motoričke aktivnosti za koje se pretpostavlja da se najviše podudaraju sa zadacima usmjerenim promjenama dimenzija ličnosti.
- b) Sadržaji su razvrstani prema potrebama koje proistječu iz razvojnih obilježja pojedinih dobnih skupina.
- c) Programske zadaće uzimaju u obzir ograničenja i sposobnosti djece.
- d) Sadržaji moraju biti u skladu sa zadacima koji proistječu iz karakteristika razvojnih razdoblja kao i individualnih karakteristika djeteta.
- e) Sadržaji su definirani u skladu s materijalnim uvjetima.

## 7.2. GODIŠNJI PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA SREDNJU DOBNU SKUPINU

Plan i program je osmišljen tako da se uzima broj dana kada se provode tjelesne aktivnosti, u ovom slučaju je to dva dana tjedno, odnosno dva sata. Školska godina traje 42 tjedna koja množimo s brojem sati kako bi se dobio ukupan broj sati koji je određen za tjelesnu aktivnost (84 sata). Na početku godine pet sati odvađa se za inicijativno provjeravanje te na kraju godine dva sata za finalno provjeravanje. Broj cjelina iz kojih se odabiru teme iznosi 9, a to su: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje, potiskivanje i višenje, kotrljanje i hodanje, igre te ples. Teme se biraju iz pojedinih cjelina. Broj frekvencija iznosi 177, tj. tijekom godine, 30 izabranih tema, može se ponoviti 177 puta.

Tjedni broj sati: 2

Godišnji broj sati: 42 tjedna x 2 sata 84 sata

Ukupan broj cjelina: 9

Ukupan broj tema: 30

Broj frekvencija nastavnih tema: 177

Broj frekvencija za homogenizirane skupine: 50

Ukupan broj frekvencija: 231

*Cjelina: Hodanje i trčanje*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
1.	Hodanje s promjenom tempa u formaciji kruga	4
2.	Hodanje bez prekida 15 minuta	6
3.	Hodanje i trčanje na različite načine	5
4.	Hodanje uz kosinu i niz nju	3



5.	Hodanje po crti, klupi, gredi	5
6.	Hodanje i trčanje s izmjenom pravca	5

*Cjelina: Poskoci, skokovi, preskoci*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
7.	Sunožni skokovi naprijed - nazad	5
8.	Skakanje udalj	4
9.	Preskakivanje kratke vijače	4
10.	Skakanje preko niskih prepreka	5
11.	Skakanje s visine 20 – 30 cm	4

*Cjelina: bacanje, hvatanje, gađanje*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
12.	Bacanje u daljinu lijevom i desnom rukom	5
13.	Bacanje loptice u cilj	3
14.	Bacanje lopte o tlo	6

*Cjelina: puzanje, provlačenje, penjanje*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
15.	Penjanje na niske prepreke	3
16.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje	3
17.	Provlačenje kroz обруč	7

18.	Skakanje preko niskih prepreka	4
19.	Puzanje četveronoške sa i bez pomagala	7

*Cjelina: dizanje i nošenje*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
20.	Dizanje i nošenje predmeta različite veličine	5

*Cjelina: vučenje, potiskivanje, višenje*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
21.	Grupno vučenje i potiskivanje	8
22.	Višenje na spravama	2

*Cjelina: kotrljanje i kolutanje*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCIJE
23.	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi	3
24.	Bočno kotrljanje na kosoj podlozi	3

*Cjelina: igre*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCije
25.	Elementarne igre	11
26.	Igre uz pjesmu	12
27.	Štafetne igre	5

*Cjelina: ples*

REDNI BROJ	TEME	FREKVENCije
28.	Hodanje i trčanje uz glazbu	5
29.	Izvođenje ritma uz pljesak	4
30.	Dječji plesovi	9

### 7.3. OPERATIVNI PLAN I PROGRAM

REDNI BROJ SATA	BROJ TEME	SADRŽAJI METODSKIH JEDINICA (ZA A DIO GLAVNOG SATA)
1.	3. 25.	Hodanje i trčanje na različite načine Elementarna igra
2. 3. 4. 5. 6.		Inicijativno provjeravanje
7.	1. 25.	Hodanje s promjenom tempa u formaciji kruga Elementarna igra
8.	7. 20.	Sunožni skokovi naprijed - nazad Dizanje i nošenje predmeta različite veličine
9.	12. 25. X	Bacanje u daljinu lijevom i desnom rukom Elementarna igra Rad u homogeniziranim skupinama
10.	2. 21. X	Hodanje bez prekida 15 minuta Grupno vučenje i potiskivanje Rad u homogeniziranim skupinama
11.	7. 24. X	Sunožni skokovi naprijed – nazad Bočno kotrljanje na kosoj podlozi Rad u homogeniziranim skupinama
12.	22. 10. X	Višenje na spravama Skakanje preko niskih prepreka Rad u homogeniziranim skupinama
13.	13. 30. X	Bacanje loptice u cilj Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
14.	9.	Preskakivanje kratke vijače

	25. X	Elementarne igre Rad u homogeniziranim skupinama
15.	5. 17. X	Hodanje po crti, klupi, gredi Provlačenje kroz obruč Rad u homogeniziranim skupinama
16.	23. 27. X	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Štafetne igre Rad u homogeniziranim skupinama
17.	20. 28. X	Dizanje i nošenje predmeta različite veličine Hodanje i trčanje uz glazbu Rad u homogeniziranim skupinama
18.	4. 12. X	Hodanje uz kosinu i niz nju Bacanje u daljinu lijevom i desnom rukom Rad u homogeniziranim skupinama
19.	14. 25. X	Bacanje lopte o tlo Elementarne igre Rad u homogeniziranim skupinama
20.	19. 18. X	Puzanje četveronoške sa i bez pomagala Skakanje preko niskih prepreka Rad u homogeniziranim skupinama
21.	16. 13. X	Penjanje na švedske ljestve i silaženje Bacanje loptice u cilj Rad u homogeniziranim skupinama
22.	11. 6. X	Skakanje s visine 20 – 30 cm Hodanje i trčanje s izmjenom pravca Rad u homogeniziranim skupinama
23.	5. 30. X	Hodanje po crti, klupi, gredi Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
24.	16. 30. X	Penjanje na švedske ljestve i silaženje Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
25.	8.	Skakanje u dalj

	19. X	Puzanje četveronoške sa i bez pomagala Rad u homogeniziranim skupinama
26.	2. 21. X	Hodanje bez prekida 15 minuta Grupno vučenje i potiskivanje Rad u homogeniziranim skupinama
27.	6. 14. X	Hodanje i trčanje s izmjenom pravca Bacanje lopte o tlo Rad u homogeniziranim skupinama
28.	8. 27. X	Skakanje u dalj Štafetne igre Rad u homogeniziranim skupinama
29.	18. 4.	Skakanje preko niskih prepreka Hodanje uz kosinu i niz nju
30.	7. 20.	Sunožni skokovi naprijed – nazad Dizanje i nošenje predmeta različite veličine
31.	28. 11.	Hodanje i trčanje uz glazbu Skakanje s visine 20 – 30 cm
32.	3. 15. X	Hodanje i trčanje na različite načine Penjanje na niske prepreke Rad u homogeniziranim skupinama
33.	26. 5. X	Igre uz pjesmu Hodanje po crti, klupi, gredi Rad u homogeniziranim skupinama
34.	6. 29. X	Hodanje i trčanje s izmjenom pravca Izvođenje ritma uz pljesak Rad u homogeniziranim skupinama
35.	3. 26.	Hodanje i trčanje na različite načine Igre uz pjesmu
36.	23. 29. X	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Izvođenje ritma uz pljesak Rad u homogeniziranim skupinama
37.	9. 27.	Preskakivanje kratke vijače Štafetne igre

38.	11. 29. X	Skakanje s visine 20 – 30 cm Izvođenje ritma uz pljesak Rad u homogeniziranim skupinama
39.	17. 19. X	Provlačenje kroz обруč Puzanje četveronoške sa i bez pomagala Rad u homogeniziranim skupinama
40.	18. 25.	Skakanje preko niskih prepreka Elementarne igre
41.	12. 22. X	Bacanje u dalj lijevom i desnom rukom Višenje na spravama Rad u homogeniziranim skupinama
42.	17. 9. X	Provlačenje kroz обруč Preskakivanje vijače Rad u homogeniziranim skupinama
43.	15. 24. X	Penjanje na niske prepreke Bočno kotrljanje na kosoj podlozi Rad u homogeniziranim skupinama
44.	13. 30. X	Bacanje loptice u cilj Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
45.	4. 28. X	Hodanje uz i niz kosinu Hodanje i trčanje uz glazbu Rad u homogeniziranim skupinama
46.	8. 21. X	Skakanje u dalj Grupno vučenje i potiskivanje Rad u homogeniziranim skupinama
47.	11. 26.	Skakanje s visine 20 – 30 cm Igre uz pjesmu
48.	1. 26.	Hodanje s promjenom tempa u formaciji kruga Igre uz pjesmu
49.	3. 24. X	Hodanje i trčanje na različite načine Bočno kotrljanje na kosoj podlozi Rad u homogeniziranim skupinama

50.	9. 27. X	Preskakivanje vijače Štafetne igre Rad u homogeniziranim skupinama
51.	16. 19.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje Puzanje četveronoške sa i bez pomagala
52.	15. 29. X	Penjanje na niske prepreke Izvođenje ritma uz pljesak Rad u homogeniziranim skupinama
53.	18. 23. X	Skakanje preko niskih prepreka Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Rad u homogeniziranim skupinama
54.	5. 26.	Hodanje po crti, klupi i gredi Igre uz pjesmu
55.	1. 21.	Hodanje s promjenom smjera u formaciji kruga Grupno vučenje i potiskivanje
56.	10. 28. X	Skakanje preko niskih prepreka Hodanje i trčanje uz glazbu Rad u homogeniziranim skupinama
57.	1. 28.	Hodanje s promjenom smjera u formaciji kruga Hodanje i trčanje uz glazbu
58.	2. 21. X	Hodanje bez prekida 15 min Grupno vučenje i potiskivanje Rad u homogeniziranim skupinama
59.	6. 19.	Hodanje i trčanje s izmjenom pravca Puzanje četveronoške sa i bez pomagala
60.	10. 30. X	Skakanje preko niskih prepreka Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
61.	1. 25. X	Hodanje s promjenom smjera u formaciji kruga Elementarne igre Rad u homogeniziranim skupinama
62.	6. 26.	Hodanje i trčanje s izmjenom pravca Igre uz pjesmu



	X	Rad u homogeniziranim skupinama
63.	17. 26. X	Provlačenje kroz obruč Igre uz pjesmu Rad u homogeniziranim skupinama
64.	10. 27. X	Skakanje preko niskih prepreka Štafetne igre Rad u homogeniziranim skupinama
65.	17. 25. X	Provlačenje kroz obruč Elementarne igre Rad u homogeniziranim skupinama
66.	14. 21. X	Bacanje lopte o tlo Grupno vučenje i potiskivanje Rad u homogeniziranim skupinama
67.	3. 30. X	Hodanje i trčanje na različite načine Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
68.	17. 25. X	Provlačenje kroz obruč Elementarne igre Rad u homogeniziranim skupinama
69.	14. 19. X	Bacanje lopte o tlo Puzanje četveronoške sa i bez pomagala Rad u homogeniziranim skupinama
70.	20. 26. X	Dizanje i nošenje predmeta različite veličine Igre uz pjesmu Rad u homogeniziranim skupinama
71.	21. 30. X	Grupno vučenje i povlačenje Dječji plesovi Rad u homogeniziranim skupinama
72.	7. 25.	Sunožni skokovi naprijed – nazad Elementarne igre
73.	9. 26.	Preskakivanje kratke vijače Igre uz pjesmu
74.	12.	Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom

	26.	Igre uz pjesmu
75.	14. 30.	Bacanje lopte o tlo Dječji plesovi
76.	20. 25.	Dizanje i nošenje predmeta različite veličine Elementarne igre
77.	2. 26.	Hodanje i trčanje na različite načine Igre uz pjesmu
78. 79.	Finalna provjera	
80.	17. 25.	Provlačenje kroz обруč Elementarne igre
81.	14. 30.	Bacanje lopte o tlo Dječji plesovi
82.	7. 19.	Sunožni skokovi naprijed – nazad Puzanje četveronoške sa i bez pomagala
83.	12. 21.	Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom Grupno vučenje i potiskivanje
84.	5. 26.	Hodanje po crti, klupi i gredi Igre uz pjesmu

## 8. IZVEDBENI PROGRAM

Izvedbeni program prikazuje specifične dijelove operativnog programa namijenjene za homogenizirane skupine kojim vježbanje približavamo potrebama djece.

Prikazan je izvedbeni program za dvije skupine:

A - Slabija koordinacija

B – Iznadprosječni rezultati

Redni broj sata	Homogenizirana skupina	Sadržaji nastavnih jedinica (za glavni A dio sata)
1.	A B	Hodanje i trčanje na različite načine Hodanje uz i niz kosinu
2.	A B	Hodanje po crti, klupi i gredi Hodanje i trčanje s izmjenom pravca
3.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Skakanje s visine 20 – 30 cm
4.	A B	Bacanje lopte u dalj s lijevom i desnom rukom Penjanje na švedske ljestve i silaženje
5.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Bacanje u dalj lijevom i desnom rukom
6.	A B	Provlačenje kroz обруč Skakanje u dalj
7.	A B	Penjanje na niske prepreke (švedska klupa) Preskakivanje vijače u kretanju
8.	A B	Puzanje četveronoške sa pomagalima Penjanje na švedske ljestve i silaženje
9.	A B	Provlačenje kroz обруč Skakanje u dalj
10.	A B	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Hodanje uz i niz kosinu
11.	A B	Puzanje četveronoške sa pomagalima Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom
12.	A B	Penjanje na niske prepreke Skakanje s visine 20 -30 cm
13.	A B	Hodanje i trčanje na različite načine Višenje na spravama
14.	A B	Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom Hodanje i trčanje s izmjenom pravca
15.	A B	Hodanje po crti, klupi i gredi Penjanje na švedske ljestve i silaženje
16.	A	Provlačenje kroz обруč

	B	Preskakivanje vijače u kretanju
17.	A B	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Bočno kotrljanje na kosoj podlozi
18.	A B	Puzanje četveronoške bez pomagala Višenje na spravama
19.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Skakanje u dalj
20.	A B	Hodanje po crti, klupi i gredi Hodanje i trčanje s izmjenom pravca
21.	A B	Hodanje i trčanje na različite načine Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom
22.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Hodanje uz i niz kosinu
23.	A B	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Skakanje u dalj
24.	A B	Puzanje četveronoške sa pomagalima Penjanje na švedske ljestve i silaženje
25.	A B	Provlačenje kroz обруч Višenje na spravama
26.	A B	Hodanje i trčanje na različite načine Hodanje uz i niz kosinu
27.	A B	Hodanje po crti, klupi i gredi Hodanje i trčanje s izmjenom pravca
28.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Skakanje s visine 20 – 30 cm
29.	A B	Bacanje lopte u dalj s lijevom i desnom rukom Penjanje na švedske ljestve i silaženje
30.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Bacanje u dalj lijevom i desnom rukom
31.	A B	Provlačenje kroz обруч Skakanje u dalj
32.	A B	Penjanje na niske prepreke (švedska klupa) Preskakivanje vijače u kretanju
33.	A B	Puzanje četveronoške sa pomagalima Penjanje na švedske ljestve i silaženje
34.	A B	Provlačenje kroz обруч Skakanje u dalj
35.	A B	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Hodanje uz i niz kosinu
36.	A B	Puzanje četveronoške sa pomagalima Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom
37.	A B	Penjanje na niske prepreke Skakanje s visine 20 -30 cm
38.	A B	Hodanje i trčanje na različite načine Višenje na spravama
39.	A B	Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom Hodanje i trčanje s izmjenom pravca
40.	A B	Hodanje po crti, klupi i gredi Penjanje na švedske ljestve i silaženje

41.	A B	Provlačenje kroz обруч Preskakivanje vijače u kretanju
42.	A B	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Bočno kotrljanje na kosoj podlozi
43.	A B	Puzanje četveronoške bez pomagala Višenje na spravama
44.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Skakanje u dalj
45.	A B	Hodanje po crti, klupi i gredi Hodanje i trčanje s izmjenom pravca
46.	A B	Hodanje i trčanje na različite načine Bacanje lopte u dalj lijevom i desnom rukom
47.	A B	Preskakivanje vijače u mjestu Hodanje uz i niz kosinu
48.	A B	Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi Skakanje u dalj
49.	A B	Puzanje četveronoške sa pomagalima Penjanje na švedske ljestve i silaženje
50.	A B	Provlačenje kroz обруч Višenje na spravama

## 9. TEMATSKO PLANIRANJE

Tematsko planiranje potrebno je provesti kroz četiri etape odnosno četiri uvjeta. Prvi uvjet je eksplicitno definiranje cilja koji se želi ostvariti daljnjim radom. Ovdje je potrebno pripaziti na dob djece kao i njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, motorička znanja i dostignuća te materijalne uvjete rada poput raspoloživog broja sprava i pomagala (Findak, 1995).

Drugi uvjet je izvršavanje izbora i vrednovanja cjelina. To podrazumijeva prilagođavanje tematskih cjelina materijalnim uvjetima rada. Dakle potrebno je proučiti koju cjelinu je moguće izvesti te ako ju nije moguće izvesti potrebno je zamijeniti cjelinom koja na organizam utječe slično ili isto.

Treći uvjet je izbor i vrednovanje tema gdje se također gledaju materijalni uvjeti. Ukoliko se pokaže da se tema i njezine zamjene ne mogu izvoditi zbog nedostataka materijala, tema se ne preskače već se izvodi djelomično, onoliko koliko materijalni uvjeti dopuštaju. Uz materijalne

uvjete potrebno je odrediti broj ponavljanja odnosno frekvencija svake teme. Kako bi se mogle izračunati frekvencije potrebno je odrediti ukupan broj ponavljanja svih tema na način da se prvo utvrdi broj sati u jednoj godini (pet sati tjedno x 42 tjedna koja dijete prosječno provede u vrtiću godišnje). Zatim se od dobivenih 210 sati oduzima 10 sati za inicijalno provjeravanje na početku i kraju godine. Taj dobiveni godišnji broj sati potrebno je pomnožiti brojem tema u glavnom A dijelu sata. Dobiveni broj je broj frekvencija tj. ponavljanja tema. Ako program sadrži trideset tema, broj frekvencija dijeli se s brojem tema kako bi se dobio mogući broj ponavljanja jedne teme. Dakle ako broj frekvencija iznosi 400 i dijeli se na 30 tema koje se obrađuju kroz godinu dobije se iznos 13, što znači da se tema može ponoviti 13 puta. Taj izračun se provodi kako bi se dobio okviran broj ponavljanja, ne pridržava ga se doslovno. Kod odabira tema potrebno je pripaziti i na zdravstveno stanje djece, dobivene rezultate inicijalnog testiranja, utjecaj pojedinih tema na organizam, predznanje djece, težinu teme te specifičnosti uvjeta rada (Findak, 1995).

Četvrti uvjet je sastavljanje metodskih jedinica. Metodske jedinice odnose se na glavni „A“ dio sata i potrebno ih je smisliti za cijelu godinu. Pritom se mora paziti na postupnost u radu, što znači da se kreće od najlakših prema težim temama. Zatim se uzima u obzir utilitarnost odnosno biraju se teme za koje se smatra da imaju brži i bolji učinak. Vježbe također moraju biti raznovrsne kako bi utjecale na sve dijelove tijela. Potrebno je pripaziti i na materijalne uvjete sukladno godišnjim dobima, dakle u jesen i proljeće organiziraju se teme za vanjski tj. otvoren prostor dok se tijekom zime rad organizira za dvoranu.

## 10. ULOGA I PRIPREMA ODGOJITELJA

Odgovitelj ima veliku ulogu, ne samo u tjelesnoj kulturi, već i u cjelokupnom radu s djecom. Odgovitelj djeci predstavlja uzor s kojim provodi dosta vremena te je njihova uloga pokazati dobar primjer. Konkretno za tjelesnu i zdravstvenu kulturu odgovitelj se treba teorijski, metodički, organizacijski i osobno pripremiti za rad.

## 10.1. DNEVNA PRIPREMA

Findak (1995) navodi kako je “dnevna priprema odgojiteljeva završna faza pripremanja za sat tjelesne i zdravstvene kulture”. Na početnoj strani pripreme navode se informacije o nazivu vrtića, ime i prezime odgajatelja, mjesto i vrijeme rada kao i osnovne informacije o skupini (ime skupine, broj djece) te teme koje se obrađuju na satu. U rubriku *Struktura sata* zapisuju se točno određeni sadržaji koji su odabrani za taj sat. Također se navode ciljevi i zadaće kao i sredstva i pomagala, metode rada, metodičko organizacijski oblici rada, tip sata te struktura i trajanje. Jednom pripremom može se obuhvatiti više zadaća, no one trebaju biti realno postavljene. Dalje se nalazi prostor u koji se zapisuje i opisuje sadržaj. Redom se opisuju vježbe po dijelovima sata: uvodni dio, pripremni glavni (A i B dijelovi sata) te završni dio. U koloni desno od prostora za pisanje sadržaja nalazi se prostor za bilježenje zapažanja u kojem se zapisuju moguća odstupanja od planiranog sadržaja. Na kraju se nalazi prostor predviđen za prikazivanje plana dvorane po dijelovima sata u koji se upisuju odnosno ucrtavaju formacije i raspored sprava i pomagala na satu.

## 10.2. ULOGA ODGOJITELJA

Odgojitelj ima veliku ulogu u održavanju tjelesne kulture zbog toga što je on u posrednom radu s djecom te im na taj način prenosi znanja, postavlja pravila i očekivanja, no u isto vrijeme pazi na osjećaje, potrebe i želje djece. Gradivo se ne bi trebalo prenositi na način da se djecu prisiljava na rad ili da se inzistira na postizanju autoriteta jer takav pristup vrlo često ima suprotno djelovanje; djeci tjelovježba postaje stresna i odbojna. Odgojitelj u svome radu treba koristiti kratke i jasne upute na asocijativan i dosjetljiv način kako bi djeca lakše zapamtila. Vrlo je važno da odgojitelj poznaje djecu kako bi uvažio njihove potrebe tijekom rada.

## 11. ZAKLJUČAK

Tjelovježba donosi brojne pozitivne ishode kako za fizičko zdravlje tako i za psihičko. Vrlo je bitno provoditi tjelesne aktivnosti u vrtiću kako bi se razvijala dječja motorika i pokreti koje ne mogu dobiti kroz igru, ali isto tako pruža se djeci stjecanje zdravih navika koje im koriste u daljnjem životu. Izrada plana i programa nije jednostavna kako bi se na prvi pogled činilo, mora se paziti na brojne uvjete kako bi se vježbe prilagodile djeci te imale što veći učinak. Potrebno je paziti na dob djece samim time i antropološka obilježja, sposobnosti i spremnost skupine i na zdravstveno stanje. Kod organizacije pojedinog sata tjelesne kulture, odgajatelji se služe pisanom pripremom u kojoj je detaljno opisan tijek vježbi, rekviziti i pomagala koja se koriste te plan prostora odnosno raspored rekvizita i položaj djece u određenom prostoru. Sat tjelesne kulture sastoji se od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela. Odgajateljeva uloga je izuzetno bitna kako bi se djeci gradivo približilo na zanimljiv način, kroz priču ili igru i tako zapravo potaknulo djecu na tjelovježbu. Odgajatelj vodi i nadzire sat, prenosi znanja te pazi na osjećaje, želje i potrebe djece. Može se zaključiti da posao odgajatelja iziskuje puno pripremanja, ideja, kreativnosti i strpljenja, no u svakom slučaju dobiju se neopisive povratne informacije djece.



## 12. 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, Školske novine
3. Gerekarovska, T., Trajkovski, B. (2020). *Primjena opće pripremnih vježbi u radu s djecom*. Rijeka, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
4. Ivanković, A. (1982). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb, Školska knjiga
5. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu
6. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

## IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA

Ja, Ana Vrkljan, izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)