

# Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja

---

Sertić, 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:147:614112>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-04**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Ana Sertić**

**METODIČKI OGRANIZACIJSKI OBLICI RADA I EFEKTIVNO VRIJEME  
VJEŽBANJA**

**Završni rad**

**Petrinja, rujan 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Ana Sertić**

**METODIČKI OGRANIZACIJSKI OBLICI RADA I EFEKTIVNO VRIJEME  
VJEŽBANJA  
Završni rad**

**Mentor rada:**

**Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, rujan 2022.**

# SADRŽAJ

Sažetak .....	
Summary .....	
1. UVOD .....	1
2. KARAKTERISTIKE RAZVOJNE DOBI DJECE .....	2
2.1. KARAKTERISTIKE DJEČJEG ORGANIZMA .....	2
2.2. ANATOMSKO-FIZIOLOŠKE KARAKTERISTIKE .....	3
3. ULOGA, CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	5
4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA .....	7
4.1. <i>FRONTALNI OBLIK RADA</i> .....	8
4.2. <i>GRUPNI OBLIK RADA</i> .....	11
4.2.1. <i>Rad u parovima</i> .....	12
4.2.2. <i>Rad u trojkama</i> .....	13
4.2.3. <i>Rad u četvorkama</i> .....	14
4.2.4. <i>Paralelni oblik rada</i> .....	15
4.2.5. <i>Paralelno odjeljenjski oblik rada</i> .....	16
4.3. <i>INDIVIDUALNI OBLIK RADA</i> .....	18
5. PRIMJENA I USPOREDBA METODIČKO ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U SREDNJOJ DOBNOJ SKUPINI .....	19
5.1. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA KOD DVA RAZLIČITA METODIČKO ORGANIZACIJSKA OBLIKA RADA .....	24
5.2. ZAKLJUČAK USPOREDBE METODIČKO ORGANIZACIJSKIH OBLIKA .....	25
6. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA .....	27
7. ZAKLJUČAK .....	29
LITERATURA .....	31
Popis ilustracija .....	33
Popis grafikona .....	33
Izjava o samostalnoj izradi završnog rada .....	34

## Sažetak

U ovom radu, pod nazivom „Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja” spominje se sama važnost tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Vrlo je važno da osoba, koja radi s djecom, poznaje i prihvaća djetetove interese i sposobnosti. Također, uvjet za tjelesni rad s djecom je rad u skladu s karakteristikama njihovog rasta i razvoja.

Pomoću metodičkih organizacijskih oblika rada možemo uspješno ostvarivati mnogobrojne ciljeve i zadatke tjelesne i zdravstvene kulture. Efikasnost sata ovisi o pravilno izabranim metodičkim i organizacijskim oblicima rada. U radu je objašnjen frontalni oblik rada, grupni oblik rada, te individualni oblik rada.

Također, pomoću provedbe i promatranja sata tjelesne i zdravstvene kulture u dječjem vrtiću Karlovac zabilježene su razlike u dva metodičko organizacijska oblika rada.

Tjelesna i zdravstvena kultura od najranije djetetove dobi uvelike pomaže u cjelokupnom razvoju djeteta. Zbog toga, odgojitelji na satu tjelesne i zdravstvene kulture moraju na odgovarajući način iskoristiti vrijeme za vježbu. Za kvalitetu sata tjelesne i zdravstvene kulture biti će također važno na odgovarajući način primjenjivati raznovrsna sredstva i metode, upotreba metodičkih organizacijskih oblika rada, materijalni uvjeti kao i dobra pripremljenost samog nastavnika. Efektivno vrijeme vježbanja također ovisi o dopunskim vježbama.

Ključne riječi: metodički i organizacijski oblici rada, karakteristike razvojne dobi, važnost tjelesnog vježbanja, uloga i cilj, efektivno vrijeme vježbanja

## Summary

In this paper entitled "Methodical and organizational forms of work and effective exercise time" the very importance of physical and health culture in preschool education is mentioned. It is very important that the person who works with children knows and accepts the child's interests and abilities. Also, the condition for physical work with children is work in accordance with the characteristics of their growth and development.

Using methodical organizational forms of work, we can successfully achieve numerous goals and tasks of physical and health culture. The effectiveness of the class depends on properly chosen methodical and organizational forms of work. The paper explains the frontal form of work, the group form of work, and the individual form of work.

Physical and health culture from the earliest age of the child greatly helps in the overall development of the child. For this reason, teachers of physical and health education must use the time for exercise in an appropriate way. For the quality of the physical and health education class, it will also be important to appropriately apply various means and methods, the use of methodical organizational forms of work, material conditions as well as the good preparation of the teacher himself. Effective exercise time also depends on supplementary exercises.

Keywords: methodical and organizational forms of work, characteristics of developmental age, importance of physical exercise, role and goal, effective exercise time

# 1. UVOD

Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom razdoblju važna je zbog pravilnog rasta i razvoja. Kroz razne tjelesne aktivnosti dijete zadovoljava svoju potrebu za igrom, te za kretanjem. Činjenica je da tjelesna kultura priprema dijete od malih nogu na život i rad. Prema Findaku (2001) jasno je da se to odražava na njihovo zdravlje jer čovjek nije "građen" za nekretanje. Za djecu rane dobi, jedna je od karakteristika njihova plastičnost, zbog toga moramo odabirati kvalitetne i povoljne uvjete za njihov razvoj. Prema Findaku, (2001) dakle, činjenicu da se dječje tijelo lako mijenja pod utjecajem okoline treba prihvatiti kao realnost i istodobno je iskoristiti u radu s djecom predškolske dobi radi poticanja njihova rasta i razvoja. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture su mnogobrojni, a prema Findaku (1995) nedvojbeno je da je tjelesno vježbanje jedan od bitnih čimbenika u njihovom razvoju. Prema Petriću (2019) ciljevi i zadaće trebaju biti primjereni djeci i ostvarivi odgojno-obrazovnim procesom. Kvaliteta i kvantiteta rada odgojitelja ovisi o mnogim faktorima, a jedan od važnijih su metodički organizacijski oblici rada. Kako bi što efikasnije s djecom odradili sat tjelesne kulture potrebno je dobro poznavanje samih organizacijskih oblika rada. Findak (1995) objašnjava da se izbor metodičko organizacijskog oblika rada odlučuje u pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture, a to najviše ovisi o cilju i zadaćama koje želimo i trebamo realizirati na određenom satu ili u sklopu nekog drugog organizacijskog oblika rada. Odgojitelji kada biraju metodičke organizacijske oblike moraju brinuti o različitim interesima i sposobnostima kao i o dobi djece, broju djece prisutnih na satu, osigurati bogato materijalno okruženje, odnosno prostor. Također, kako bi odgojitelj što efikasnije motivirao djecu na rad, potrebno je kontinuirano mijenjati vježbe, ubacivati dopunske vježbe i na taj način održavati dječju motivaciju i na najefikasniji način iskoristiti vrijeme za vježbanje.

## **2. KARAKTERISTIKE RAZVOJNE DOBI DJECE**

Jedan od temeljnih uvjeta za kvalitetan rad s djecom predškolske dobi je da se sve mora raditi u skladu s njihovim karakteristikama rasta i razvoja, te njihovim osobinama i sposobnostima. Da se djecu može razumjeti, mora ih se poznavati. Bilo bi lakše kada bi se poznavale barem osnovne karakteristike ljudskog rasta i razvoja, karakteristike predškolske dobi. Onaj tko se bavi predškolskom djecom, trebao bi biti svjestan razlika među ljudima. Između ostalog, te razlike proizlaze iz njihove pripadnosti određenim razvojnim razdobljima. Svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike koje ga razlikuju od svih ostalih, zbog čega se niti jedno od njih ne može preskočiti. Prema Findaku (1995) jedno razdoblje slijedi poslije drugog, a na stručnjaku je da poznaje svako od njih, kako bi u tijeku rada mogao reagirati na promjene koje proistječu iz specifičnosti svakog pojedinog razvojnog razdoblja. Proučavanje fenomena ljudskog rasta i razvoja vrlo je važno, posebno za najmlađu djecu, jer iako su rast i razvoj djece kontinuirani, iako je to beskompromisan lanac i nema strogih granica između različitih razvojnih razdoblja, ipak se na temelju razvojnih karakteristika može reći da je to određena razvojna dob. Prema Findaku (1995) dijeli se na rano djetinjstvo u dobi od rođenja do 3. godine i na predškolu u dobi od 3. do 6. ili 7. godina. Naravno, ova klasifikacija nije nešto što je definirano za svu djecu. Dijete se razvija na temelju vanjskih čimbenika kao što je prehrana djeteta, san te djetetova aktivnost. Pravilna prehrana je osnovni uvjet za pravilan rast i razvoj, a osim toga, dijete predškolske dobi treba u prosjeku spavati između 10-12 sati kako bi imalo dovoljno snage i energije. Također, tjelesna aktivnost neophodna je za dječji razvoj, djeca bi aktivnosti trebala provoditi na otvorenome, tri do četiri sata dnevno. Dijete bi samostalno trebalo odabrati kojim se sportom želi baviti jer će svaka aktivnost biti korisna. Podsjetimo, nema učinkovitog rasta i razvoja djece bez tjelesnog vježbanja jer je vježbanje potreba koja se ničim ne može nadomjestiti. (Prskalo, Babin, 2013)

### **2.1. KARAKTERISTIKE DJEČJEG ORGANIZMA**

Prema Ivanković, (1978) jedno od najistaknutijih svojstava dječjih tijela je njihova plastičnost. Plastičnost se može definirati kao sposobnost lake promjene pod utjecajem promjenjivih uvjeta. Rast i razvoj su dinamički procesi koji se odvijaju od začeca, nakon rođenja, pa sve do otprilike



20. godine života. Svakom djetetu, a time i najvažniji događaj u čovjekovom životu, prvi je korak koji napravi. Samostalni koraci omogućuju mu više iskustva u kretanju, promatranju i upoznavanju bliže i dalje okoline, više kontakta s okolinom, više iskustva u interakciji s ljudima oko sebe i sl. Sve ovo upućuje na zaključak da dijete kada prohoda ne samo da se odiže od zemlje, već podiže stvari na višu razinu u svom razvoju. Rast i razvoj djece predškolske dobi izuzetno je intenzivan. Toliko je intenzivan da se mijenjaju dimenzije cijelog tijela. Od odgajatelja se traži i očekuje da bude sposoban pratiti i ispitivati rast i razvoj djece, uočavati temeljna odstupanja od normale te reagirati na te situacije kada je to potrebno i u okviru njihove nadležnosti.

## ***2.2. ANATOMSKO-FIZIOLOŠKE KARAKTERISTIKE***

Dječji organizam je skloniji promjenama pod utjecajem okoline, te ga treba prihvatiti i koristiti u radu djece predškolske dobi kao podršku njihovom rastu i razvoju. Kostí su mekane, elastične i savitljive. Kostí se lako deformiraju jer su bogate hrskavičnim tkivom. Do kraja predškolskog razdoblja djetetove su kostí jače i otpornije, a cijeli organizam je spremniji za napore koji ga čekaju s polaskom u školu. Prema Findaku (1995) do četvrte godine kralježnica je gotovo ravna. Od trenutka kada dijete nauči držati glavu uspravno, pojavljuju se prve krivine na vratnom dijelu kralježnice. Kako dijete počinje sjediti, druga se krivulja počinje pojavljivati u lumbalnoj kralježnici. Iz istih razloga mijenja se i kralježnica djece predškolske dobi, pa je potreban oprez kod vježbanja, posebno kod poticanja pravilnog držanja, jer pravilno držanje ne utječe samo na normalan rast i razvoj, već i na pravilan razvoj tijela i funkciju unutarnjih organa. Rast i razvoj usko su povezani s radom mišića koji ga potiču. Za razliku od odraslih, djeca imaju slabiji razvoj mišića. Mišićno tkivo sadrži mnogo vode i malu količinu proteina, mišićna vlakna su tanja. Također, razvoj mišića je neujednačen. Prvo se razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje mišićne skupine. U toj su dobi mišići koji služe za stezanje razvijeniji od onih za istežanje pa je djetetu lakše pokretati cijelu šaku nego dlan ili prste, stoga je potrebno vježbati mišiće koji istežu prste jer oni također imaju važnu ulogu u držanju cijelog tijela. Funkcija dišnog sustava povezana je s rastom i razvojem djece. Rad dišnog, krvožilnog i živčanog sustava osigurava osnovne životne funkcije. Zbog plastičnosti prsnog koša i enormne elastičnosti plućnog tkiva u ovom razdoblju se uz pomoć tjelesnog vježbanja može uspješno utjecati na povećanje kapaciteta pluća i sveukupno povoljniji rad dišnog sustava. Rad krvožilnog sustava predškolskog djeteta dobro je prilagođen

zahtjevima rastućeg organizma. Kod djece je broj srčanih frekvencija veći pa se srčani mišić brzo zamara tijekom tjelesne aktivnosti. Budući da se djetetov um brzo umiruje i vraća snagu promjenom aktivnosti, važno je mijenjati sadržaje te kombinirati rad i odmor pri vježbanju s djetetom. Razvoj živčanog sustava kod djece predškolske dobi važan je za izvođenje složenijih pokreta, stoga nije teško zaključiti da djecu i njihov organizam ne treba podcjenjivati niti precjenjivati, već prihvatiti sve njihove karakteristike.

### 3. ULOGA, CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Tjelesna aktivnost djece rane i predškolske dobi je važan čimbenik u njihovu razvoju i s tjelesnim vježbanjem treba započeti od najranije dobi. Cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom odgoju poticanje pravilnog rasta i razvoja djece predškolske dobi (Findak, 2009). Osim toga, većina društvenih kontakata koje dijete ostvaruje kroz igru temelji se na različitim motoričkim aktivnostima. Ciljevi i zadaće trebaju biti primjereni djeci. Tjelesno vježbanje male djece i djece predškolske dobi nije samo jedan od važnih poticajnih čimbenika za njihov rast i razvoj, već i izvor zadovoljenja osnovnih i životnih potreba djece predškolske dobi. Uloga sporta i zdravstvene kulture nije samo zadovoljiti fizičke i utilitarne potrebe najmlađe djece, već i identificirati urođene potencijale djece za promicanje njihova razvoja. Jedan od najvažnijih ciljeva i zadataka predškolskog tjelesnog i zdravstvenog odgoja je da se tjelesnim vježbanjem može utjecati na poboljšanje antropološkog statusa djece. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proizlaze iz ciljeva cjelokupnog obrazovnog sustava i iz mogućeg i nužnog utjecaja područja na promjenu dječjeg karaktera.

Ciljevi i zadaće su određeni ovim čimbenicima:

- a) „razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi,
- b) autentičnim potrebama djece predškolske dobi,
- c) zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu.“ (Findak, 1995, str. 43)

Također se navode i posebni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture:

1. „formirati zdravo, tjelesno dobro, i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline.“ (Findak, 1995, str. 43)

„Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture svode se na:

1. zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom,
2. stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i radosno djetinjstvo,
3. omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom,
4. stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno,
5. usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života.“ (Findak, 1995, str. 43)

Tjelesna i zdravstvena kultura važno je područje odgoja i obrazovanja koja se počinje primjenjivati od najranije djetetove dobi. Dobar odabir sadržaja kao i utvrđivanje psihofiziološkog stanja, kreiranje, izvođenje i praćenje rada, uvjeti su koji su važni za poboljšanje kvalitete, a time oni i utječu na odgojno-obrazovni proces. Djetetova povratna informacija važan je doprinos kvalitetnijoj provedbi samog procesa. Zaključno, kako navode Peršun, Miholić i Vrbik, (2011) tjelesna i zdravstvena kultura je nužna u odgoju i obrazovanju djece i mladeži.

## 4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Kvalitetan sat tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o mnogim čimbenicima, a jedan od važnih je metodička organizacija rada, odnosno primjena metodičko organizacijskih oblika rada. Metodički organizacijski oblici rada predstavljaju način organizacije procesa vježbanja i ostvarivanja ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture (Findak i Prskalo, 2004). Upravo zbog toga što metodička učinkovitost programa tjelesne i zdravstvene kulture ili nekog drugog oblika organizacije rada uvelike ovisi o pravilnom odabiru i primjeni dobrog oblika metodičke organizacije rada. Također, uz pomoć različitih dobro pripremljenih i metodoloških oblika organizacije rada rad predškolaca može se unaprijediti i prilagoditi njihovim stvarnim potrebama.

U kineziološkoj metodici postoji niz metodičkih oblika organizacije rada, no hoće li odgajatelj u radu s djecom u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture iskoristiti prednosti metodičke organizacije ovisi o tome razumije li dovoljno dobro organizacijski oblik. Poznavanje svih metodičkih organiziranih oblika rada jedan je od osnovnih uvjeta za njihovo pravilno tumačenje u praksi, a razumijevanje metodičkih organiziranih oblika rada smatra se vrlo važnim. Prema Findaku, (1992) najefikasniji je onaj metodički organizacijski oblik rada uz pomoć kojeg se u konkretnoj situaciji mogu postići ili se postižu najbolji rezultati.

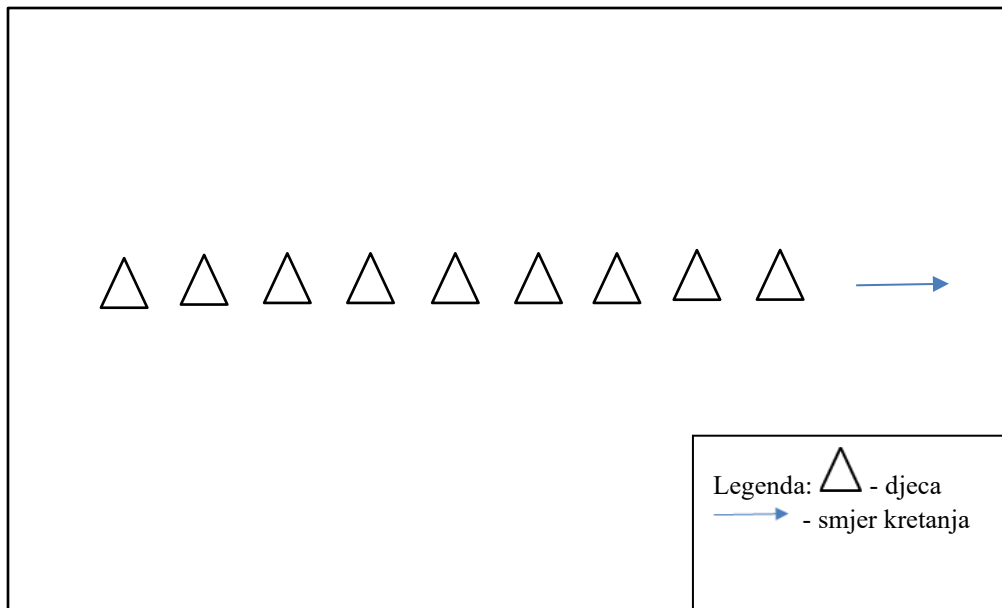
Metodičko organizacijski oblici rada koji se mogu provoditi u radu s djecom predškolske dobi su:

1. Frontalni oblik rada
2. Grupni oblik rada
  - 2.1. rad u parovima
  - 2.2. rad u trojkama
  - 2.3. rad u četvorkama
  - 2.4. paralelni oblik rada
  - 2.5. paralelno odjeljenski oblik rada
3. Individualni oblik rada (Findak, 1995)

Kako navode Pejčić i Trajkovski, (2018) na kraju krajeva, koji god da se metodički organizacijski oblik upotrebljava, odgajatelj uvijek mora pratiti djecu u radu, nadzirati ih i korigirati greške.

#### **4.1. *FRONTALNI OBLIK RADA***

Frontalni oblik rada je metodički oblik organizacijskog rada u koji su uključena sva djeca. Istovremeno obavljaju vježbe i zadatke pod neposrednim vodstvom i nadzorom odgajatelja. Unaprijed prilikom izvođenja zadatka odgojitelj prvo opisuje vježbu, zatim demonstrira, i na kraju djeca pokazuju i izvode vježbu. Odgajatelj daje upute i ispravlja djecu ukoliko rade vježbu na krivi način, kada se određena vježba izvodi više puta, odnosno kada ju djeca nekoliko puta ponove, tada djeca mogu prijeći na iduću. Frontalni oblik rada može se upotrebljavati u svim organizacijskim oblicima rada i svim dijelovima nastave. Ovisno o broju djece, prostoru, i ostalim materijalnim uvjetima rada, djeca se slobodno formiraju. Frontalni oblik rada čini polukrug, krug, red i kolonu. U frontalnom obliku rada djeca se najbolje uklope u rad, te se na najbrži način snađu u prostoru. Također, djeca se u tom obliku rada nauče baratati pomagalima i raznim sredstvima. Frontalni oblik rada se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi primjenjuje u uvodnom dijelu sata, pripremnom i završnom. Bez obzira, može se provesti i u glavnom dijelu sata. Na primjer, u uvodnom dijelu sata frontalni oblik rada može se koristiti kod trčanja, raznih igara koje i djeca mogu predložiti s obzirom na njihove interese. Djeca vole igre poput onih u kojima se moraju loviti, a također može se koristiti i glazba koja će djecu motivirati na rad koji slijedi.



Slika 1. Trčanje u koloni – primjer frontalnog oblika rada

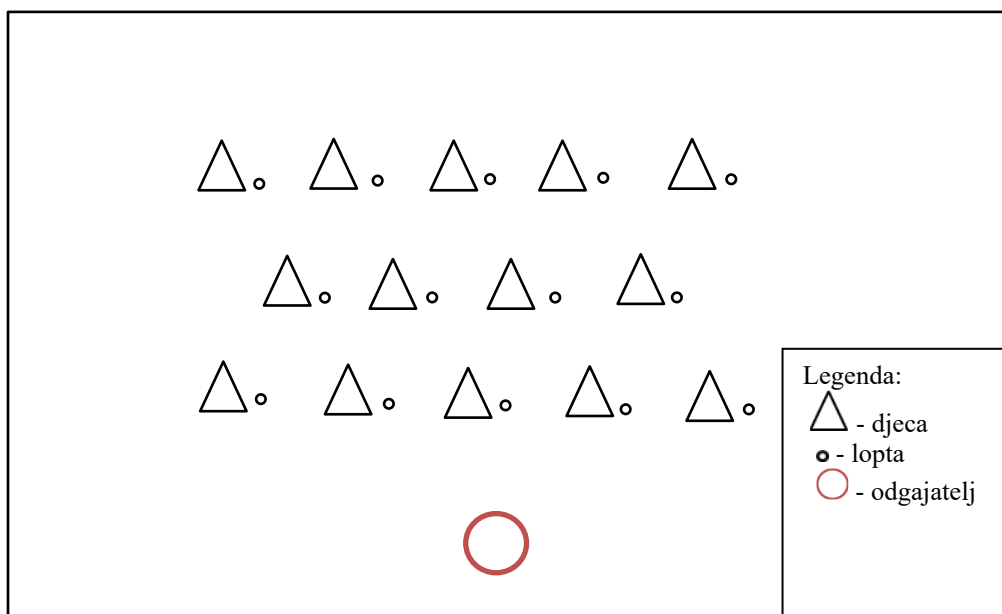
Prema Findaku (1992) frontalni oblik rada ima razne prednosti i nedostatke. Neke od prednosti frontalnog rada s djecom predškolske dobi su: može se provesti s učenicima, sportašima i rekreativnim vježbačima svih uzrasta, može se vježbati na igralištu, u dvorani, kao i na svim ostalim slobodnim i prirodnim mjestima za vježbanje. Osim toga, može se realizirati u svim organizacijskim oblicima rada, može se koristiti u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture, a također omogućuje postizanje brzih i točnih informacija o tome da li sudionici tjelesnog vježbanja griješe, na što se može odmah reagirati. Isto tako, pogodno je za učenje, uvježbavanje i provjeravanje jednostavnih motoričkih gibanja.

Tu su i mnoge druge prednosti koje uvelike olakšavaju rad s djecom predškolske dobi. Isto tako, Findak (1992) navodi i nedostatke frontalnog rada, a neki od njih su:

- a) ograničene su mogućnosti primjene u slabijim uvjetima rada, osobito u "A" dijelu glavnog dijela sata (slabiji materijalni uvjeti rada najčešće ne omogućavaju da svi učenici istodobno izvode isti zadatak),
- b) ne omogućava diferencirano postavljanje zadatka i individualno doziranje opterećenja,
- c) ne mogu u dovoljnoj mjeri uzimati u obzir individualne karakteristike, osobine i sposobnosti sudionika u procesu tjelesnog vježbanja
- d) za vrijeme praćenja i provjeravanja gubi se mnogo vremena na "čekanje na red",
- e) ne omogućuje razvijanje samostalnosti kod učenika

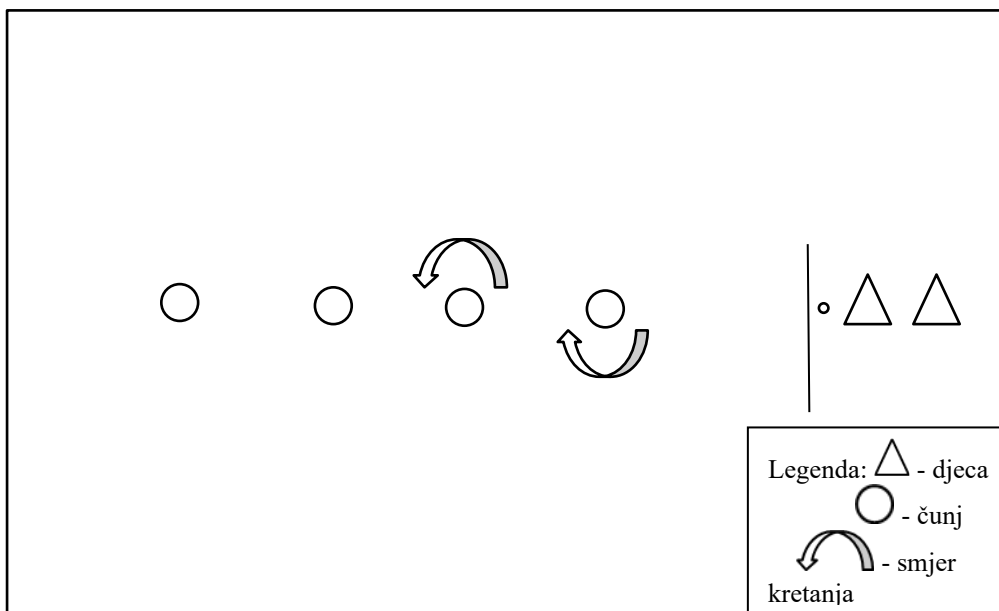
To su neke od nedostataka koje uistinu otežavaju napredak kod djece, te se iz tog razloga trebaju kombinirati metodički organizacijski oblici rada, kako bi tjelesno vježbanje bilo što efikasnije za djecu predškolske dobi.

Kao što je već spomenuto, frontalni oblik rada najčešće se primjenjuje u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata, ali se isto tako može primijeniti i u glavnom dijelu sata.

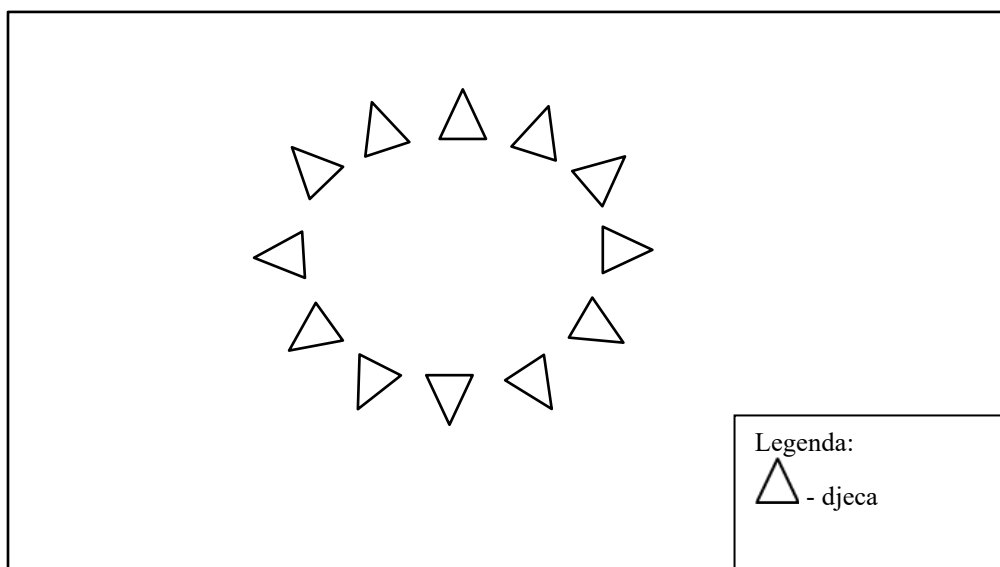


*Slika 2. Primjer frontalnog oblika rada u pripremnom dijelu sata: Opće pripreme vježbe u vrstama s pomagalom (loptom)*





Slika 3. Primjer frontalnog oblika rada u "A" dijelu sata: kotrljanje lopte nogom zaobilazeći čunjeve (u koloni).



Slika 4. Primjer frontalnog oblika rada u završnom dijelu sata: Dječji ples u krugu

## 4.2. GRUPNI OBLIK RADA

Grupni rad je metodički oblik organizacije rada u kojem se tjelesno vježbanje izvodi tako da su sudionici podijeljeni u manje grupe. Ovaj metodički oblik organizacije razlikuje se prema načinu na koji su polaznici tjelesnog vježbanja raspoređeni, odnosno kako su grupirani i kako su

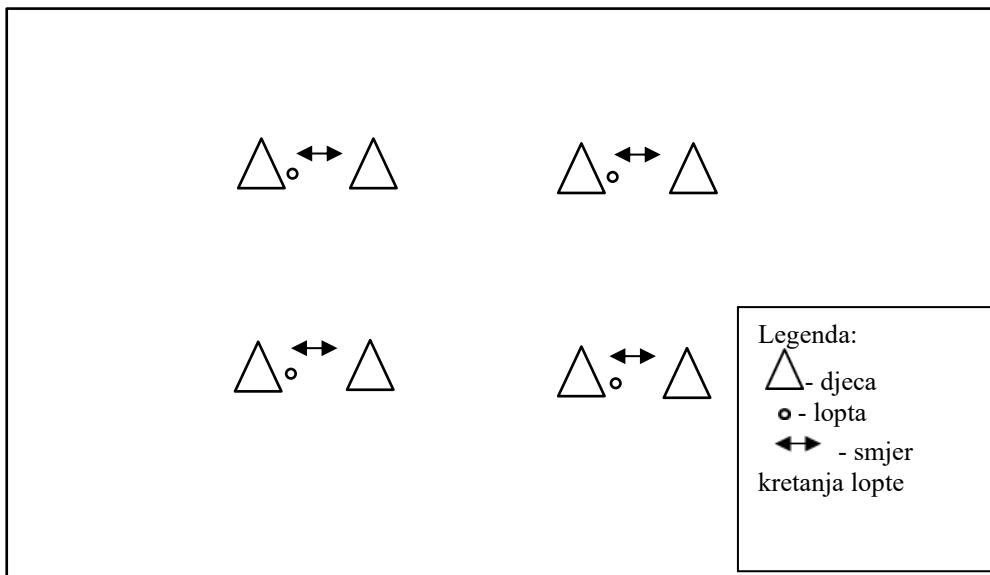
organizirani u obliku grupnog rada. Prema Findaku (1992) primjenjuju se ove grupne metode rada:

1. rad u parovima,
2. rad u trojkama,
3. rad u četvorkama,
4. paralelni oblik rada,
5. paralelno odjeljenjski oblik rada.

No, to ne znači da se ne mogu primijeniti neki jednostavniji oblici rada, već da se za to moraju stvoriti uvjeti. Prilikom pripreme za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, treba odlučiti koji cilj se želi ostvariti u nastavi s djecom predškolske dobi.

#### *4.2.1. Rad u parovima*

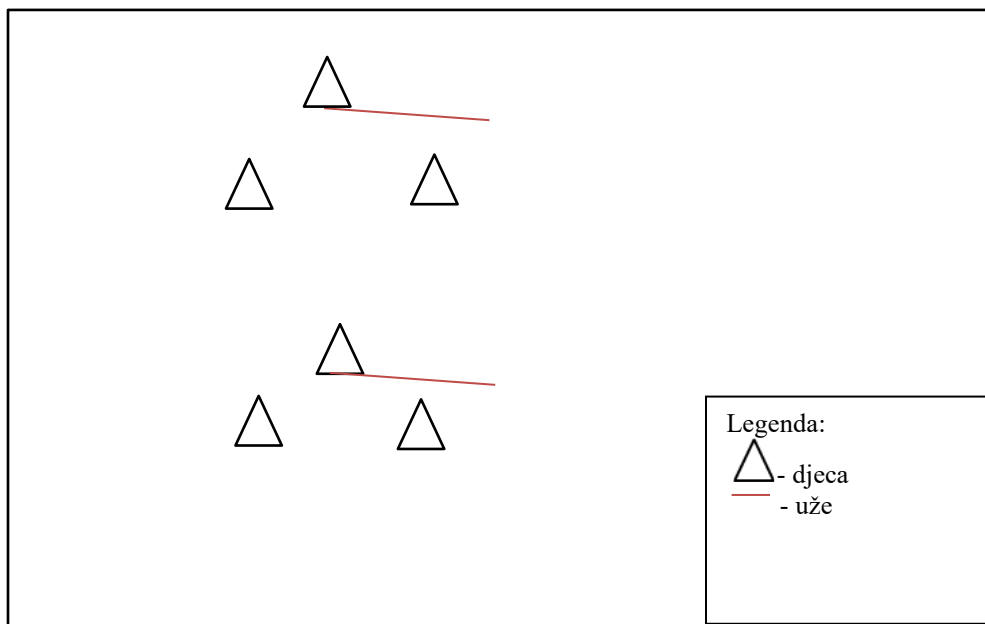
Rad u parovima podrazumijeva tjelesno vježbanje djece gdje su podijeljeni u grupu po dvoje. Svako dijete prati upute odgojitelja, te prati njegovu demonstraciju vježbe. Nakon što je odgajatelj objasnio princip svaki par će raditi isti zadatak. Ukoliko je neka od vježbi nejasna za dijete, odgajatelj će ga ispraviti i dodatno pojasniti ono što nije u potpunosti jasno, sve dok se vježba ne savlada. Nakon nekoliko ponavljanja, prelazi se na drugi zadatak. Metodički organizacijski oblik rada kao što je rad u parovima, može se primijeniti u bilo kojem dijelu sata. Ovaj oblik također se može provoditi na otvorenome ili zatvorenom prostoru. Mnoga su pravila kojih bi se trebalo pridržavati ukoliko je cilj da sat tjelesne i zdravstvene kulture bude što efikasniji. Prema Findaku (1992) potrebno je brinuti o tome da parovi budu podjednake visine i težine, da partneri imaju podjednake motoričke sposobnosti, znanja i dostignuća, da se pri formaciji poštuju želje djece, te slično. Rad u parovima kao metodički oblik rada jedan je od najidealnijih metoda upravo zbog toga što se djecu na taj način može pripremiti za grupni oblik rada.



Slika 5. Primjer rada u paru: dodavanje u paru s loptom

#### 4.2.2. Rad u trojkama

Rad u trojkama je metodički organizacijski oblik rada u kojemu se djecu prije samog izvođenja dijeli u grupu po troje, zatim svaka grupa radi na zadacima koji su im zadani. Isto kao i kod metode rada u parovima, prvo odgojitelj opisuje vježbu, zatim ju demonstrira i pojašnjava, tek onda grupe prelaze na sami rad. Metodički oblik rada gdje su djeca podijeljena na rad u trojkama može se izvoditi u svim dijelovima sata, ali ne može se izvoditi u pripremnom dijelu sata. Formiranje same grupe od troje djece prvenstveno ovisi o tome koji će cilj biti u "A" dijelu sata. Rad u trojkama može se primijeniti kod uvodnog dijela sata kod izvođenja različitih oblika trčanja, elementarnih igara koje su djeci zanimljive, jednostavnih plesova i slično. S druge strane, u "A" dijelu sata, frontalni oblik rada može se primijeniti kod bacanja, trčanja, hodanja, hvatanja, dizanja, nošenja i drugih oblika. Elementarne igre, poput momčadske ili štafetne igre, mogu se primjenjivati u "B" dijelu sata. Kod završnog dijela, ova metoda primjenjuje se kod postrojanja, plesa i slično.

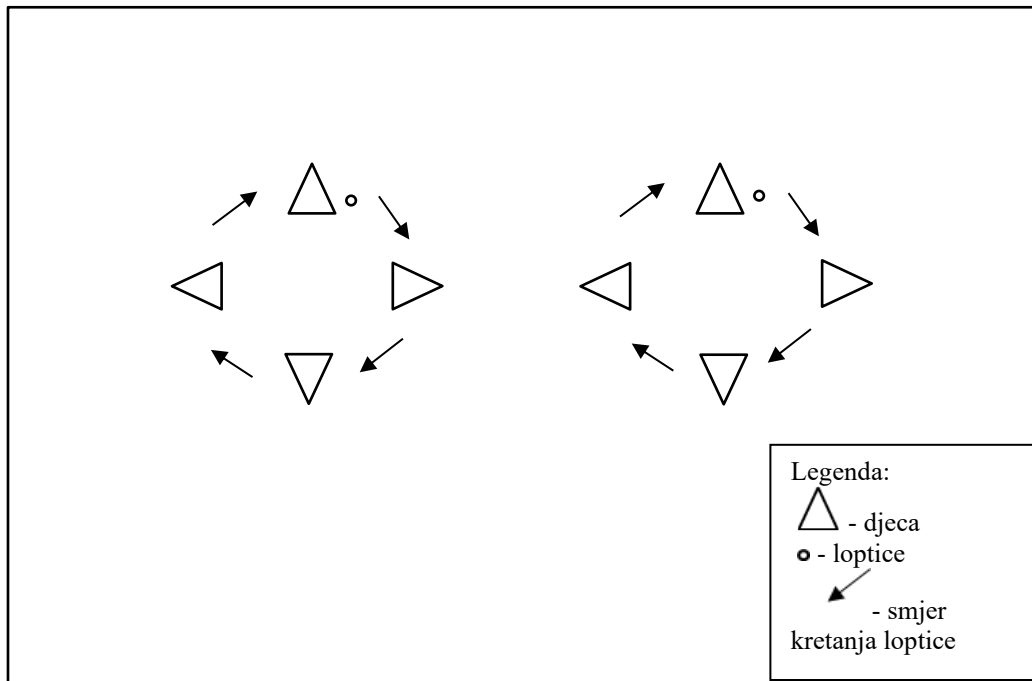


Slika 6. Primjer rada u trojkama: Elementarna igra („Zmija“)

Opis: Elementarna igra „Zmija“ zahtijeva grupe od troje djece. Igra započinje držanjem užeta koje dijete zatim okreće u smjeru kazaljke na sat po podu. Dvoje djece zatim preskače preko užeta.

#### 4.2.3. Rad u četvorkama

Ovaj oblik metodičke organizacije rada je takav da se podrazumijeva dijeljenje mlađe, srednje ili starije skupine u grupu po četvero djece. Rad u četvorkama je oblik rada koji je primjenjiv u svim kategorijama dobi djece i u svim dijelovima sata. Kao i ostali metodički organizacijski oblici rada, može se primijeniti u uvodnom dijelu sata, u glavnom "A" dijelu sata, "B" dijelu sata i također u završnom dijelu sata. Prije same izvedbe, odgajatelj pojašnjava zadatak i prikazuje ga na pravilan način djeci, zatim ga oni izvode. Rad u četvorkama, odnosno njihova raspodjela prvenstveno ovisi o krajnjem cilju koji se želi postići na satu kao i o vrsti vježbe. Prema Findaku (1995) grupe od četvero djece mogu funkcionirati kao kompaktne četvorke na jednom satu ili na više sati, a mogu se održavati i kao povremene grupe, odnosno mijenjati se u tijeku jednog sata ili sata do sata.

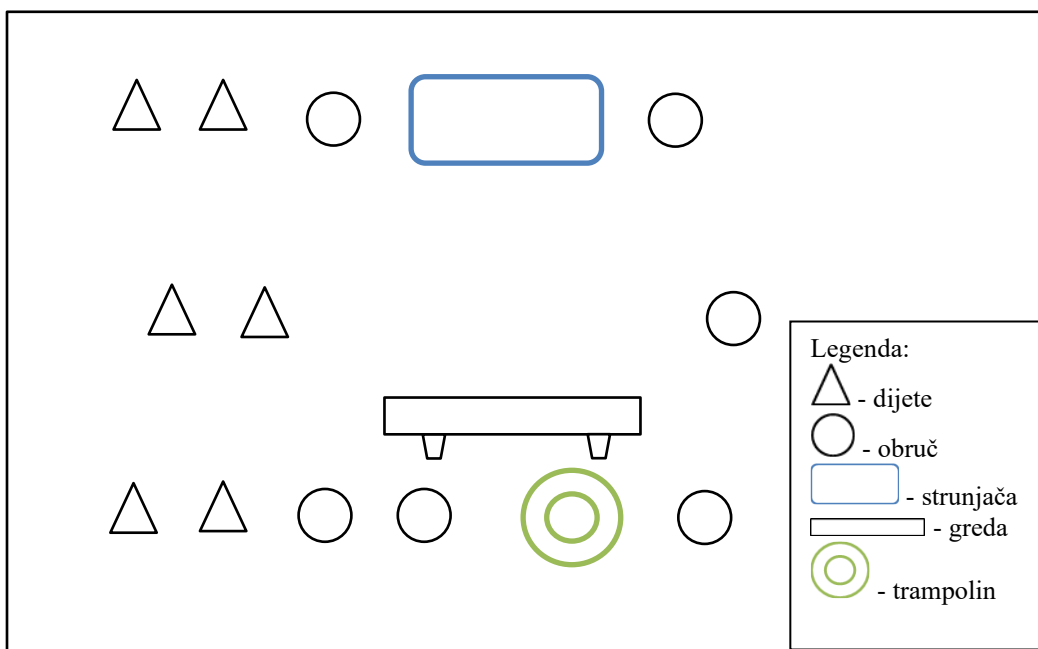


Slika 7. Primjer rada u četvorkama: dodavanje loptice u tlo jednom rukom

Opis: Djeca su podijeljena u grupe po četiri djece. Zadatak je lopticu dodati jednom rukom drugom sudioniku udarcem u tlo. Dodavanje se postiže u smjeru kazaljke na satu.

#### 4.2.4. Paralelni oblik rada

Paralelni oblik rada je metodičko organizacijski oblik u kojemu svi koji sudjeluju na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u isto vrijeme izvode isti zadatak, ali na drugačiji način. Svi koji izvode paralelni oblik koriste razne sprave te pomagala, na različitim mjestima. Prije samog izvođenja, odgojitelj opisuje vježbu, te ju demonstrira i nakon toga se vježba izvodi. O materijalnim uvjetima kao i o broju sudionika na satu tjelesne kulture ovisi hoće li identičnu vježbu izvoditi veći ili manji broj učenika kao i o tome hoće li ju izvoditi na istome mjestu i na istoj spravi. Paralelni oblik rada je metodičko organizacijski oblik koji je ukombiniran s frontalnim oblikom rada i jednostavnijim grupnim oblicima. Kod paralelnog oblika rada, djeca koja su prisutna na satu tjelesne i zdravstvene kulture, tj. oni koji sudjeluju u radu, mogu biti u različitim formacijama. Sama vježba može se izvoditi u slobodnoj formaciji, u formaciji vrsta, kolona, polukruga i kruga.



Slika 8. Primjer paralelnog oblika rada – prelaženje preko prepreka

Opis: Djeca su podijeljena u tri odijeljena. Ispred svakog odijeljena su postavljene prepreke.

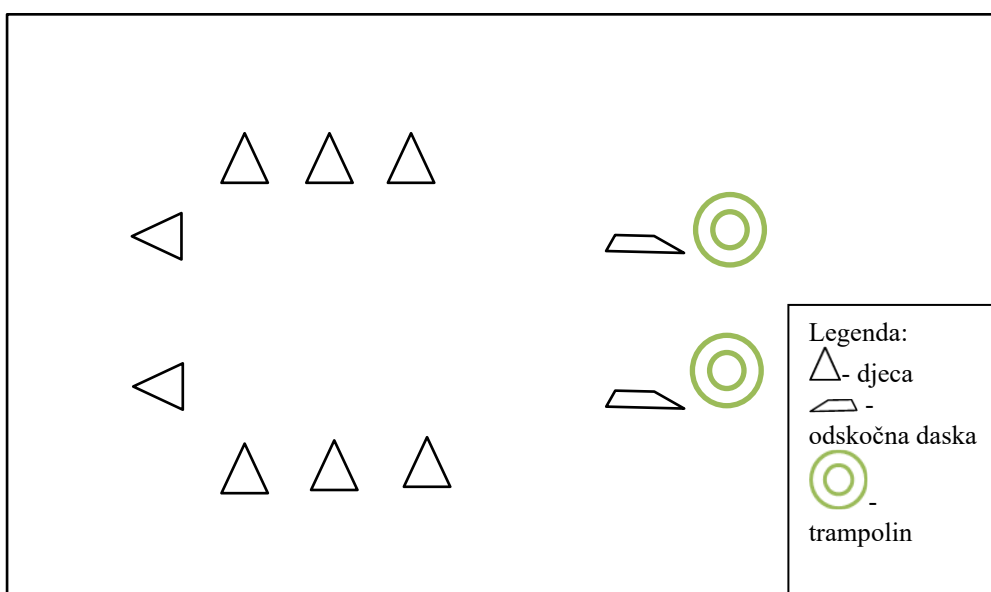
Prvo odjeljenje ima zadatak skočiti u обруч, napraviti kolut unaprijed, te opet skočiti u обруч. Na kraju se vraća u svoju kolonu. Drugo odjeljenje ima zadatak hodati po gredi, nakon toga skočiti u обруч i vratiti se u svoju kolonu. Treće odjeljenje ima zadatak skočiti u prvi обруч, zatim u drugi обруч, nakon toga stati na trampolin, skočiti tri puta i na kraju opet skočiti u обруч. Nakon izvršenog se vraćaju na početak kolone.

#### 4.2.5. Paralelno odjeljenjski oblik rada

Paralelno odjeljenjski oblik rada je vrsta organizacijskog oblika u kojemu se djeca raspoređuju u dva ili više odjeljenja koja u isto vrijeme izvršavaju neki određeni zadatak. O tome koliko će na satu tjelesne i zdravstvene kulture biti odjeljenja ovisi naravno o broju djece, o samim uvjetima rada kao i o sadržaju koji odgojitelj nudi. Paralelni oblik rada je upravo namijenjen za uvođenje djece u grupne oblike rada. Prije samog izvođenja vježbe, odgojitelj zadaje zadatak, opisuje ga te demonstrira svim odjeljenjima, a zatim ga djeca izvode. Ukoliko je nešto nejasno, odgojitelj dodatno objašnjava. Prema Findaku (1992) paralelno odjeljenjski oblik rada dijeli se na:

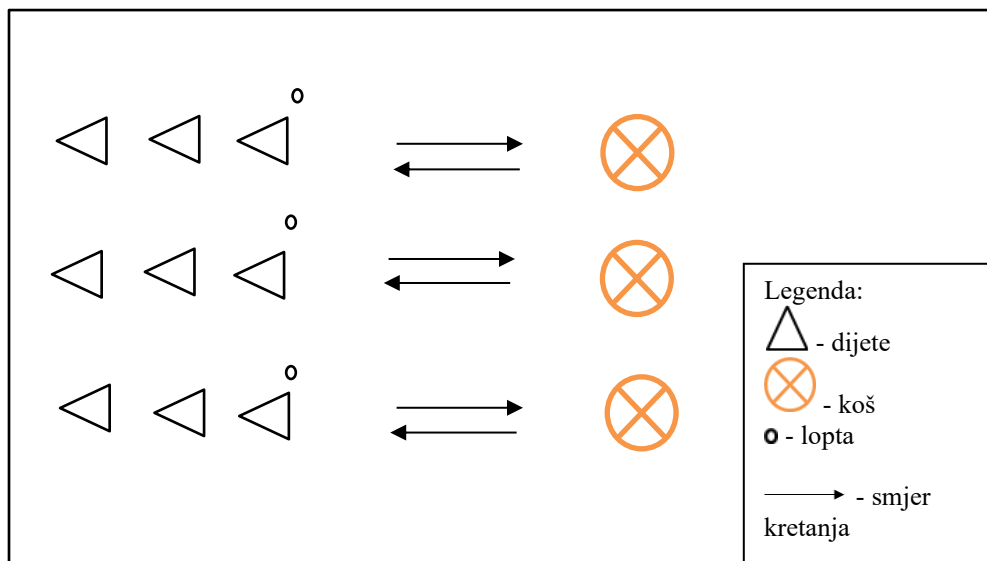
- a) paralelno odjeljenjski oblik rada u kolonama
- b) paralelno odjeljenjski oblik rada u vrstama

Sukladno od određenog zadatka, zavisi hoće li se zadatak izvoditi u kolonama ili u vrstama. Kod odrađivanja zadataka bitno je da djeca mogu promatrati jedan drugoga. Bez obzira koji se oblik rada primjenjuje bitno je da djeca idu jedan za drugim, na taj način će u manje vremena svi izvršiti zadatak. Isto tako, bitno je da se djeca nakon izvršenog zadatka vrate na kraj svoje kolone, zatim ide sljedeći. Paralelno odjeljenjski oblik rada je primjeren za učenje novih motoričkih gibanja, ali i za ponavljanje gradiva. Ovaj oblik rada može se primijeniti u svim dijelovima sata.



*Slika 9. Primjer paralelno odjeljenjskog oblika rada u vrstama*

Opis: Djeca su podijeljena u dvije vrste. Zadatak je otrčati do odskočne daske, skočiti u međuprostor između daske i trampolina, popeti se na trampolin i skočiti dva puta, te treći put skočiti na tlo. Na kraju se vratiti nazad u vrstu, a obje vrste u isto vrijeme izvode zadatak.



Slika 10. Primjer paralelno odjeljenjskog oblika rada u kolonama

Opis: Djeca su podijeljena u tri kolone. Zadatak je u isto vrijeme otrčati do koša te baciti loptu u koš. Nakon odrađenog vratiti se na kraj svoje kolone, koja grupa prva izvrši zadatak, odnosno ono dijete koje zadnje iz kolone ubaci loptu u koš i vrati se, ta kolona je pobjednik.

### 4.3. INDIVIDUALNI OBLIK RADA

Individualni oblik rada je metodičko organizacijski oblik koji podrazumijeva da se zadana vježba izvršava samostalno, uz pomoć odgojitelja. Ovaj oblik rada je nemoguće primjenjivati na satu upravo iz tog razloga što broj djece na satu i ograničeno vrijeme to ne dopušta.



## **5. PRIMJENA I USPOREDBA METODIČKO ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U SREDNJOJ DOBNOJ SKUPINI**

Usporedba oblika rada u uvodnom, pripremnom, te glavnom dijelu sata, sa ili bez pomagala provedena je u srednjoj dobnoj skupini "Sportići 4", na djeci od 4 i 5 godina u dječjem vrtiću Karlovac. Prvi dan u uvodnom dijelu sata primijenio se frontalni oblik rada (rad u krugu). Djeca su igrali elementarnu igru "bomba" u kojoj je zadatak da se naizmjenično dodavaju loptom sve dok se odbrojava od 10 do 0. Kada je odgajateljica rekla 0, ono dijete koje je imalo loptu ispalo je. Prema praćenju i zabilježavanju dječje zainteresiranosti, djeca su bila vrlo koncentrirana i zainteresirana za igru, no glavni nedostatak bio je to što do neke djece lopta nije došla jer su se neka djeca dodavali s istim igračima u krugu. Nakon 2 minute igre djevojčica se žali kako lopta do nje nije došla, te joj je sukladno tome igra dosadna. Drugi dan proveden je frontalni oblik rada bez pomagala, kroz elementarnu igru "lovice" u kojoj su sudjelovala sva djeca, te su se na taj način svi pripremili za sljedeće aktivnosti.

Prvi dan u pripremnom dijelu sata primijenjen je frontalni oblik rada u redu bez pomagala (slika 11) gdje su djeca bila raspoređena u redu jedni nasuprot drugih. Jedan red bili su "Sunce", a drugi red "More". Kod ovakvog načina rada djeca su pokazivala interes zbog naziva svog reda, a isto tako djeca su imala dovoljno prostora kako bi kvalitetno i na pravilan način izvršili vježbu. Drugi dan, u pripremnom dijelu sata proveden je grupni oblik rada - rad u parovima (slike 12, 13, 14 i 15). Svako dijete imalo je svog para, te su pomoću lopte izvršavali opće pripremne vježbe. Kod vježbanja s pomagalima (loptom) sva djeca su sudjelovala u tom dijelu sata, ali je u pojedinim vježbama bila potrebna pomoć odgojitelja.



*Slika 11. Opće pripremne vježbe bez pomagala (autorski rad)*



*Slika 12. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad)*



*Slika 13. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad)*



*Slika 14. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad)*



*Slika 15. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad)*

U glavnom "A" i "B" dijelu sata prvi dan proveden je frontalni oblik rada gdje su djeca bila u vrstama jednih iza drugih, a plesala su na pjesme "Baby Shark", te "Kad si sretan" (slika 16). S obzirom da je prilikom provođenja istraživanja bio početak godine, djeca su imala su laganiji prvi dan glavnog dijela sata. Djeca su sa veseljem pažljivo pratili odgajateljicu kako pleše i pokušali je oponašati, a neki su sami davali ideje svoje koreografije. Drugi dan u glavnom dijelu sata proveden je grupni oblik rada - rad u parovima. U "A" dijelu sata zadatak je bio bacanje i hvatanje lopte na mjestu (slika 17), dok je u glavnom "B" dijelu sata bio zadatak bacanje i hvatanje lopte, ali u pokretu (slika 18). Cilj je bio razviti spretnost kod djece, razviti rukovanje loptom, te razvijati koncentraciju i naučiti djecu vladati pokretima. Kod bacanja i hvatanja lopte u mjestu djeca su puno spretnija, brža i u većoj mjeri su imali na umu drugo dijete. Kada su se počeli kretati, većina njih je gubilo sposobnost brze reakcije. Vrlo je važno da odgajatelj u tim situacijama ohrabruje i motivira djecu kako se ne bih obeshrabrili. Iz viđenog, kod rada u paru djeca imaju više kontakata sa samom loptom, na brži način se razvija spretnost i rukovanje jer je dijete kontinuirano koncentrirano na sebe i svoga para, kao i na predmet kojim barata.





*Slika 16. Frontalni oblik rada u glavnom dijelu sata – ples (autorski rad)*



*Slika 17. Grupni oblik rada (rad u parovima) dodavanje i hvatanje u mjestu (autorski rad)*



*Slika 18. Grupni oblik rada (rad u parovima) dodavanje i hvatanje u pokretu (autorski rad)*

## **5.1. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA KOD DVA RAZLIČITA METODIČKO ORGANIZACIJSKA OBLIKA RADA**

Kod primjene različitih metodičko organizacijskih oblika rada i samog promatranja sata tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj dobnoj skupini „Sportiči 4“, moglo se uočiti različitost kod istih. Od svega navedenog, također, efektivno vrijeme također se razlikuje u dva oblika rada. Prvi dan proveden je frontalni oblik rada u pripremnom dijelu sata kod zagrijavanja. Od pripremnog dijela sata koji je za djecu srednje dobne skupine programiran 6-8 minuta, trajao je manje. Djeca su se na samom početku prvo stala u vrstu, pozdravili sa odgajateljicom, tek onda su se formirali za rad. Kao što je iznad navedeno, pripremni dio sata za djecu srednje dobne skupine traje 6-8 minuta, no iz viđenog, u frontalnom obliku rada, efektivno vrijeme vježbanja iznosilo je 4-5 minuta, iz razloga što se vrijeme potrošilo na opću efikasnost, odnosno na zauzimanje formacije i na opis same vježbe, bez obzira što su izvodili zadatke bez prevelikih stanki. U vježbi je sudjelovalo dvanaestero sudionika, što je od velike koristi jer smanjeni broj djece na satu povećava efektivno vrijeme samog

vježbanja. Drugi dan je također bilo prisutno dvanaestero djece. U pripremnom dijelu sata proveden je drugi metodičko organizacijski oblik rada; proveden je grupni oblik rada - rad u parovima. U ovom obliku rada, vrijeme koje je utrošeno za formiranje i za opis same vježbe oduzelo je podjednako vremena kao i u frontalnom obliku rada, no sama efikasnost vremena se smanjila jer su djeca radila u parovima. Bez obzira što su pomagali jedni drugima, djeca su zaigranija, a također su vježbali pomoću lopte koje je znala pasti i slično. Iz tog razloga, efektivno vrijeme vježbanja smanjilo se na 3-4 minute. Kada bi se eliminirali svi nepovoljne uvjete, efektivno vrijeme vježbe bi se uvelike povećalo.

## **5.2. ZAKLJUČAK USPOREDBE METODIČKO ORGANIZACIJSKIH OBLIKA**

Kod provedbe sata tjelesne i zdravstvene kulture u dječjem vrtiću u različitim metodičkim i organizacijskim oblicima rada zaključuje se da su materijalni uvjeti kojima odgajatelj posjeduje za rad s djecom od velike važnosti iz razloga što upotreba različitog materijala, u slučaju ovog istraživanja lopta, puno se više djecu motiviralo na rad kao i samo postizanje kvalitetnog učinka u tjelesnom odgoju. Svaki oblik tjelesne aktivnosti u neprikladnim prostorima, uz korištenje neodgovarajuće i ne korištenje prikladne opreme, bez sredstava i pomoći, ne može garantirati uspješnost u provedbi niti postizanje ciljeva i zadataka u području sporta i zdravstvene kulture.

Također, iz doživljenog, djeca su puno više komunicirala u grupnom obliku rada (rad u paru), bili su u kontaktu s drugom djecom, pomagali su jedni drugima i sama atmosfera djece je bila življa. Isto tako, vrlo je bitno pravilno birati metodičko organizacijske oblike rada zato što bi svako dijete trebalo biti uključeno u vježbanje, igru i slično, a odgajatelj treba poznavati interese svakog djeteta kako bi na pravilan način odabrao metodički organizacijski oblik rada. Na primjer, u prvom danu istraživanja, kod elementarne igre s loptom, djevojčica gubi interes zbog toga što nije imala doticaj s loptom. U tom slučaju, rad u parovima bio bi puno interesantniji i prilagođeniji djeci koja su sramežljiva ili se još nisu dovoljno uklopila u rad. Na kraju sata tjelesne i zdravstvene kulture, sva djeca upitana su koji oblik rada više preferiraju (rad u paru ili pojedinačno), a odgovori su zabilježeni u sljedećem grafikonu.

## Preferencije kod izvođenja vježbi



*Grafikon 1. Preferencije kod izvođenja vježbi*

Od ukupno dvanaestero djece prisutno na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, njih deset izjavilo je da preferiraju vježbanje u paru (grupni oblik rada), dok je dvoje izjavilo da više preferira pojedinačno vježbanje (frontalni oblik rada).



## 6. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA

Što se tiče neizbježnog utjecaja strukturiranog oblika organizacije rada na kvantitetu rada, on se prvenstveno odnosi na korištenje vremena koje profesori tjelesne i zdravstvene kulture imaju na raspolaganju. Pozitivne posljedice vježbanja biti će veće ukoliko stručnjaci i odgojitelji racionalnije koriste raspoloživo vrijeme za sat vježbanja. Pritom treba reći da to znači iskorištavanje raspoloživog vremena u prostoru u kojem su prisutna djeca. Iako se to prije svega odnosi na vrijeme koje djeca provode u aktivnoj tjelesnoj aktivnosti, potrebno je utvrditi da se učinkovitost nastave tjelesne i zdravstvene kulture ne može prosuđivati samo na temelju vremena aktivne tjelesne aktivnosti. Krajnji cilj svakog odgojitelja trebao bi biti omogućavanje djeci da provedu što je moguće više vremena u vježbanju kako bi se efektivno vrijeme vježbanja nastavilo povećavati, no, to nije uvijek moguće. Prvo, razlog tomu nije isključivo organizacija i sam provođenje sata, već radi toga što se ne poklapa s ciljevima i zadaćama sata tjelesne i zdravstvene kulture. Prema Rašidagiću, Maniću i Mahmutoviću (2016) razlikujemo dvije vrste efikasnosti:

- a) opću efikasnost
- b) motoričku efikasnost

Opća efikasnost je vrsta efikasnosti koju organizira i pokreće nastavnik ili odgojitelj. U opću efikasnost pripada vrijeme koje je potrebno za zauzimanje formacije, opisivanje same vježbe, objašnjavanje iste kao i demonstracija, izvođenje vježbe, potrebni odmori tijekom vježbe i slično. Motorička efikasnost sata podrazumijeva odnos između vremena koje dijete provede u vježbanju i vremena koje se potroši na samu organizaciju.

Vrijeme koje je predviđeno za sat tjelesne i zdravstvene kulture se u potpunosti ne iskorištava upravo zbog kašnjenja na sat. Također, vrijeme koje nam je potrebno za postrojavanje, zauzimanje vrste, opisivanje i demonstracija vježbe, postavljanje određenih sprava koje su nam na tom satu potrebne.

Prema Rašidagić i sur, (2016) na ukupnu efikasnost sata utječu:

- a) objektivni faktori
- b) subjektivni faktori

Objektivni faktori podrazumijevaju koliko djece ima, koliko ima muške, a koliko ženske djece, raspored sati unutar tjednog i dnevnog rasporeda, tip sata, materijalna sredstva, klima i slično. Dok, subjektivni faktori podrazumijevaju organizaciju i realizaciju tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Brojni su razlozi zbog kojeg sat tjelesne i zdravstvene kulture nije efektivan, a to su:

1. neprimjeren izbor sadržaja i vježbi,
2. loša organizacija nastave tjelesne i zdravstvene kulture,
3. nedostaci materijalnih sredstava potrebnih za vježbanje.

"Aktivno vježbanje" u tjelesnom odgoju može se povećati primjenom i odabirom najboljeg i prikladnijeg oblika metodičkog i organiziranog rada, te naravno stručnošću i kreativnošću odgojitelja. Stoga ovakva praksa ne samo da povećava kvantitetu rada, odnosno učinkovitije iskorištavanje vremena, već utječe i na kvalitetu rada u skupini. Učinkovitije iskorištavanje vremena se odnosi na radnje koje omogućuju i doprinose postizanju najboljeg mogućeg. Upravljanje nastavnim sredstvima, opremom, prostorom, odnosno uvođenjem većeg broja radnih mjesta, smanjenjem broja djece u grupi, sve to može skratiti vrijeme čekanja između vježbi/zadataka. Sve navedene metode racionalizacije i prostorizacije vremena moguće je postići samo znanjem i organizacijskim sposobnostima odgojitelja.

Prema Prskalu i Babinu (2009) svako povećanje broja (polu)odjeljenja uz isti broj prisutne djece uvećati će se i efektivno vrijeme vježbanja. Također, i uključivanje dopunskih vježbi omogućit će povećanje efektivnog vremena vježbanja. "Povećanje razmjene tvari, prouzročeno dopunskim vježbanjem koje ne samo smanjuje "čekanje na red" povećavajući efektivno vrijeme vježbanja, već ujednodoprinosi ukupnom povećanju ukupnog, pa i fiziološkog, opterećenja na satu, osiguravajući veći utjecaj na transformaciju antropoloških obilježja učenika." (Findak, Prskalo, Pejčić, 2003, str. 154)

## 7. ZAKLJUČAK

U vremenu u kojem živimo, postaje sve jasnije da je briga za mentalno i tjelesno zdravlje sve važnija, a prije svega se to odnosi na djecu najranije dobi. Prioritet obrazovnog sustava je priprema i osposobljavanje za život u modernim uvjetima. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu među mnogim fiziološkim regulatornim i funkcionalnim mehanizmima. Aktivnost mišića bitna je za razvoj svakog pojedinca, a najvažnija je u ranom djetinjstvu, kada aktivnost utječe na fizički razvoj, dok se razvija i stvaranje navike zdravog življenja. Djetetu je za rast i razvoj prije svega potrebno kretanje, u toj dobi razvijaju se i rastu mišići. Potrebe djeteta za kretanjem je bitno zadovoljavati, ali i znati njima upravljati. Vrlo je važno da se kod tjelesnog vježbanja svi sastavni dijelovi jednoliko podupiru, a to podrazumijeva vježbanje discipline kod djece, vježbanje velikih skupina mišića i također vježbe koje razvijaju djetetove prirodne načine gibanja.

Kako navode Vujičić i Petrić (2021) rana dob je razdoblje u kojem pokret djetetu prikazuje i omogućava veselje i izazov u kojem usvajaju nove i različite motoričke sadržaje. U cijelom procesu rasta i razvoja kod djece vrlo je važno da odgajatelj koji provodi vrijeme s djecom dobro poznaje njegove karakteristike rasta i razvoja jer su oni temeljni uvjeti za kvalitetan rast i razvoj djece. Kako bi se dijete moglo pravilno razvijati potrebno mu je pružiti sve važne preduvjete za to kao što su prehrana, san i kretanje. U odgojno-obrazovnim ustanovama je važno provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture zbog raznih prednosti koje ono pruža. Kako bi se ostvarivali ciljevi i zadatci tjelesnog odgoja bitno je dobro poznavati svako pojedino dijete kako bi se vježbe mogle prilagoditi, što znači da ciljevi i zadaće trebaju biti primjereni dobi, sposobnosti i interesima djeteta.

Metodički organizacijski oblici rada su važni za ostvarenje ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture, te je vrlo važno primijeniti odgovarajuće metodičke organizacijske oblike rada jer oni doprinose razvoju intenzifikaciji, racionalizaciji, optimalizaciji, humanizaciji i individualizaciji upravljanog procesa vježbanja. (Findak i sur., 2003) Također, efikasnost sata ovisi o dobrom izboru i samoj primjeni metodičkih oblika rada, kao i o dobro i kvalitetno iskorištenom vremenu na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

Može se zaključiti da je tjelesna aktivnost biotička potreba svakog čovjeka, a djetetu je to jedini

princip za ostvarivanje najoptimalnijeg rasta i razvoja koji će mu pružiti zdraviji i kvalitetniji život.  
(Petrić, 2021)

# LITERATURA

1. Findak, V. (1992) Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju, Mentorexx.
2. Findak, V. (1995) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. (2001) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. 3., izd. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V., (2009) Kineziološka paradigma kulikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće. Metodika, 10(19), str. 371.-381. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
5. Findak, V., Prskalo I. (2004) Kineziološki leksikon za učitelje. Visoka učiteljska škola u Petrinji: Petrinja.
6. Findak, V., Prskalo, I., Pejčić, A. (2003) Additional exercise as an efficiency factor in physical education lessons. Kinesiology. 35 (2), str.143-154.
7. Ivanković, A. (1978) Tjelesni odgoj djece predškolske dobi: priručnik za odgajatelje. 2., neizmijenjeno izd. Zagreb: Školska knjiga
8. Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018) Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi, 2. prerađeno i dopunjeno izdanje. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci
9. Peršun, J., Jenko Miholić S., Vrbik, I. (2011) Psihološka istraživanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj. Tjelesna i zdravstvena kultura. Pregledni rad, str. 362-371.
10. Petrić, V. (2019) Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
11. Petrić, V. (2021). Osnove kineziološke edukacije. 1. izdanje. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet
12. Prskalo, I., Babin J., (2013) Organizacijski oblici rada u području edukacije. U: Findak, V. (ur.) Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2013. str. 24-33.
13. Prskalo, I., Babin, J. (2009) Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji. Metodika, 11(20), str. 34-43.
14. Rašidagić, F., Manić, G., Mahmutović, I. (2016) Metodika nastave tjelesnog odgoja i sporta.

Sarajevo: Svjetlost Graf.

15. Vujičić, L., Petrić, V. (2021) Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja.

Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet

## Popis ilustracija

Slika 1. Trčanje u koloni – primjer frontalnog oblika rada .....	9
Slika 2. Primjer frontalnog oblika rada u pripremnom dijelu sata: Opće pripremne vježbe u vrstama s pomagalom (loptom).....	10
Slika 3. Primjer frontalnog oblika rada u "A" dijelu sata: kotrljanje lopte nogom zaobilazeći čunjeve (u koloni).....	11
Slika 4. Primjer frontalnog oblika rada u završnom dijelu sata: Dječji ples u krugu.....	11
Slika 5. Primjer rada u paru: dodavanje u paru s loptom .....	13
Slika 6. Primjer rada u trojkama: Elementarna igra („Zmija“) .....	14
Slika 7. Primjer rada u četvorkama: dodavanje loptice u tlo jednom rukom .....	15
Slika 8. Primjer paralelnog oblika rada – prelaženje preko prepreka .....	16
Slika 9. Primjer paralelno odjeljenjskog oblika rada u vrstama.....	17
Slika 10. Primjer paralelno odjeljenjskog oblika rada u kolonama.....	18
Slika 11. Opće pripremne vježbe bez pomagala (autorski rad).....	20
Slika 12. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad).....	20
Slika 13. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad).....	21
Slika 14. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad).....	21
Slika 15. Opće pripremne vježbe sa pomagalima (lopta) (autorski rad).....	22
Slika 16. Frontalni oblik rada u glavnom dijelu sata – ples (autorski rad) .....	23
Slika 17. Grupni oblik rada (rad u parovima) dodavanje i hvatanje u mjestu (autorski rad) .....	23
Slika 18. Grupni oblik rada (rad u parovima) dodavanje i hvatanje u pokretu (autorski rad) .....	24

## Popis grafikona

Grafikon 1. Preferencije kod izvođenja vježbi.....	26
----------------------------------------------------	----

## Izjava o samostalnoj izradi završnog rada

Vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam ja, Ana Sertić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (odsjek Petrinja), samostalno napisala ovaj završni rad pod naslovom „Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja“, uz mentora prof. dr. sc. Ivana Prskala.

Potpis:

---