

Organizirane i sportske aktivnosti tijekom boravka predškolske djece na zraku

Rožman, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:082971>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ivana Rožman

ORGANIZIRANE I SPORTSKE AKTIVNOSTI TIJEKOM
BORAVKA PREDŠKOLSKE DJECE NA ZRAKU

Diplomski rad

Zagreb, travanj, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ivana Rožman

ORGANIZIRANE I SPORTSKE AKTIVNOSTI TIJEKOM
BORAVKA PREDŠKOLSKE DJECE NA ZRAKU

Diplomski rad

Mentor rada:

izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat

Zagreb, travanj, 2024.

Sažetak

Svrha ovog rada je istražiti koliko djeca vremena provode na otvorenom tijekom boravka u predškolskoj ustanovi, koje aktivnosti provode odgojitelji s njima, te preferiraju li odgojitelji slobodnu igru ili sportske i organizirane aktivnosti. Teorijski su prikazana istraživanja boravka predškolske djece na otvorenom i njegova dobrobit te važnost organiziranih sportskih aktivnosti.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da odgojitelji s predškolskom djecom borave na zraku pet sati ili više tijekom tjedna. Najčešće predškolsku djecu prepuštaju slobodnoj igri. Isto tako na pitanje važnosti sportskih aktivnosti i slobodne igre, biraju slobodnu igru kao prednost tijekom boravka na zraku. Nedostatan broj odgojitelja planira sportske aktivnosti. U istraživanju su navedene aktivnosti koje odgojitelji nude predškolskoj djeci na otvorenom.

Ključne riječi: boravak predškolske djece na otvorenom, sportske aktivnosti, cjelokupan razvoj djece, istraživanje, slobodna igra, odgojitelji

Summary

The purpose of this work is to research how much time children spend outdoors during their stay in preschool, what activities the educators do with them and whether the educators prefer free play or sports and organized activities. Research on preschool children's stay in the open air and its well-being and the importance of organized sports activities are theoretically presented.

The results of this research showed that educators with preschool children spent five hours or more outdoors during the week. Most often, preschool children are left to have a free play. They were asked about the importance of sport activities versus free play, they choose free play as an advantage during outdoors play. An insufficient number of educators plan sports activities. In the research are listed activities that educators offer preschool children outdoors.

Keywords: outdoor activities of preschool children, sports activities, overall development of children, research, free play, educators

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Dosadašnja istraživanja	2
2.1. Igra na otvorenom	2
2.2. Stavovi odgojitelja o igri na otvorenom	5
2.3. Uloga odgojitelja	6
2.4. Tjelesne aktivnosti na otvorenom	7
2.5. Organizirane sportske aktivnosti	11
2.6. Slobodna igra na otvorenom.....	11
2.7. Dodatne analize	12
3. Metode rada	14
3.1. Cilj i hipoteze	14
3.2. Uzorak ispitanika i varijable	14
3.3. Metode obrade podataka	14
4. Rezultati i rasprava	15
5. Zaključak	22
6. Literatura	24
7. Prilozi	27
7.1. Izračuni hipoteza	27
7.2. Organizirane i sportske aktivnosti predškolske djece tijekom boravka na zraku	30

1.Uvod

U ovome će se radu govoriti o igri djece rane i predškolske dobi na otvorenom. Najprije će se rad osvrnuti na dječju igru na otvorenom, njene utjecaje na dječji razvoj, kao i stavove odgojitelja na igru na otvorenome, tjelesnim aktivnostima te organiziranoj i slobodnoj igri. Djeca su stvorena za igru i boravak na zraku, prirodnom selekcijom, te je takva igra dio djetinjstva u raznim kulturama i zemljama. Proučavanjem prošlosti, možemo uvidjeti kako je igra na otvorenom ljudska sklonost još od kamenog doba, kada su djeca dugo boravila vani, od jutra do mraka (sakupljajući plodove, izrađujući oruđe, loveći životinje i na taj način su stjecala znanja i različite vještine za odraslu dob), (prema Sandseter i sur.,2019)¹. Igram na otvorenom djeca otkrivaju nove spoznaje, mogućnosti, slobodu, raznovrsna iskustva, a sve to mogu pronaći u prirodi. Vrijeme koje djeca provedu u prirodi dragocjeno je jer je to vrijeme njihovog razvoja budući da u prirodi oni mogu djelovati cijelim svojim bićem, a sama im priroda nudi mnoštvo poticaja. Roditelji, a kasnije i odgojitelji nose veliku ulogu u percepciji boravka na zraku i igri na otvorenom. Bitna je percepcija odgojitelja o boravku djece na zraku, te ovisno o njihovoj motiviranosti, ovisi koje će djeci vrste igara, poticaja, izazova i aktivnosti ponuditi. Važno je napomenuti kako igra na otvorenom pruža brojne dobrobiti za dijete, pruža mu senzorna iskustva koja omogućavaju bolje razumijevanje svijeta koji ga okružuje (Pompermaier, 2010, prema Horvat i Jukić Lušić, 2012)². Važna zadaća društva u kojem danas živimo je stvaranje navike za cjeloživotno smisleno korištenje slobodnog vremena, koje će uključivati i tjelesno vježbanje djece u slobodno vrijeme (prema Prskalo i Badrić, 2011)³. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je da djeca bar jedan sat dnevno provedu u nekoj od kinezioloških aktivnosti srednjeg do visokog intenziteta (WHO, 2018)⁴. Glavna odgojna zadaća s motrišta kineziologije je stvaranje navike kvalitetnog provođenja slobodnog vremena kretanjem, vježbanjem, pravilnom prehranom i vođenjem zdravog načina života (prema Badrić i sur., 2011)⁵. U vrtićima je potrebno osigurati provođenje organizacijskih oblika rada iz tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja, no nemaju sve predškolske ustanove u Republici Hrvatskoj prostoriju namijenjenu za vježbanje (prema Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa, 2008)⁶. Tada bi se vođena tjelesna aktivnost trebala provoditi na otvorenom.

2. Dosadašnja istraživanja

2.1. Igra na otvorenom

Boravak djece na otvorenom prostoru ima brojne koristi za njihov fizički, emocionalni i mentalni razvoj. To uključuje poboljšanu motoriku, jačanje imunološkog sustava, poticanje kreativnosti i smanjenje stresa. Različitim aktivnostima u prirodi, na otvorenom, djeca stječu razna senzorna iskustva koja ih pripremaju za život, te utječu na bolje shvaćanje svijeta i prostora koji ih okružuje (Pompermaier, 2010, prema Horvat i Jukić Lušić, 2012)². Igre na otvorenom veliki su dio djetetovog svijeta igre, uživaju u slobodi da budu vani, da trče, penju se i skaču. Igra na otvorenom djeci nude nove načine istraživanja, spoznavanja svijeta i otkrivanja okruženja (prema Požgaju, 2015)⁷. Takva igra nudi i brojne druge mogućnosti, te zadovoljavanje potrebe za fizičkim kretanjem. Igra na otvorenom nudi djeci svjež zrak te doživljaj različitih vremenskih prilika, tako djeca dolaze u kontakt s prirodom, te mogu ispuniti svoju urođenu sklonost, radoznalost za živim svijetom koji se u njoj nalazi. Igrajući se vani djeca se osjećaju ugodno, uživaju u druženju s drugom djecom te stvaraju društvene odnose i jačaju socijalne vještine. Igra na otvorenom u prirodnom okruženju potiče holistički razvoj djece budući da potiče razvoj djece u različitim područjima kao što su kognitivni, emocionalni, socijalni, estetski, senzomotorički razvoj. Nepredvidivost je jedno od obilježja aktivnosti na otvorenom i stoga djeca traže rizične oblike igre u bilo kojem okruženju, a posebno tamo gdje su prirodni sadržaji (Lester i Russell, 2009, prema White, 2011)⁸.

Slika 1.

Aktivnosti na otvorenom, u prirodi (autor: Ivana Rožman)



Slika 2.

Aktivnosti na otvorenom, u prirodi (autor: Ivana Rožman)



Igra u prirodi pridonosi boljoj sposobnosti orijentacije u prirodi, neovisnosti kao i osjećaju pripadnosti određenom mjestu. U igrama na otvorenom dijete je slobodnije ispitivati i istraživati na svoj vlastiti način. U igri na otvorenom dijete jača svoje zdravlje, osjeća se prihvaćenim, uživa u povjerenju, gradi odnose te je spremno na izazove.

Igre na otvorenom predstavljaju unutrašnju vrijednost za dijete, u smislu uživanja i zadovoljstva koje pružaju (Jensen, 2005, prema White, 2011)⁸.

U suvremeno vrijeme, kada su djeca od najranije dobi izložena digitalizaciji u vidu digitalnih igračaka, pametnih mobitela i tableta, važno je da odgojitelji zajedno s roditeljima djeci omogućuju da se mogu igrati i provoditi vrijeme vani. Mnogim je istraživanjima (Dolinsky, Brouwer, Evenson, Siega-Riz i Ostbye, 2011; Tandon, Saelens, Zhou, Kerr i Christakis, 2013, prema Ebbeck i sur., 2019)⁹ dokazano da bi se djeci trebala omogućiti igra na otvorenom po svim vremenskim uvjetima. Vanjski prostor trebao bi ponuditi djeci raznovrsno, promjenjivo i osjetilno bogato okruženje za sve vrste igre u kojem djeca mogu manipulirati, stvarati, kontrolirati i modificirati. Takva opremljenost i osmišljenost prostora podupire razvoj kreativnosti i učenje kod djece.

Slika 3.

Boravak na otvorenom po kiši (autor: Ivana Rožman)



Igra na otvorenom djeci pruža razvoj senzorne integracije budući da se djeca kreću i borave na različitim terenima i tlu od pijeska, blata, trave i ostalih prirodnih tekstura u njihovom okruženju. Ovisno o površini kojom se djeca kreću, djeca uče koordinirati svoje pokrete te vježbaju kontrolu nad mišićima i zglobovima mijenjajući svoje pokrete.

Slike 4. i 5.

Igra u pijesku (autor: Ivana Rožman)



Sloboda na otvorenom, djeci pruža oslobađanje i oporavak od mentalnih preopterećenja i umora koji često izaziva korištenje digitalnih naprava. Neizostavne su i kognitivne dobrobiti igre na otvorenom kao što je razvoj vještina razmišljanja budući da se djeci daje prostor za postavljanjem pitanja, predviđanja i razmišljanja o primijećenom.

Za većinu djece igra na otvorenom je kreativnija, društveno interaktivna, zabavna, bezbrižna i aktivnija od igre u zatvorenom. Osim toga, okruženja za igru na otvorenom, osobito ona koja nude pristup prirodnim materijalima, obično su bogata senzornim stimulacijama i podržavaju širok raspon vještina i interesa. Takva okruženja podržavaju razvoj cijelog djeteta, uključujući mentalnu, tjelesnu, estetsku, socijalnu, adaptivnu, emocionalnu i komunikacijsku domenu (Frost, 1992, prema Wilson, 2008)¹⁰.

2.2. Stavovi odgojitelja o igri na otvorenom

U Singapuru provedeno je istraživanje (prema Ebbeck i sur., 2019)⁹ o stavovima odgojitelja o vrijednostima igre na otvorenom i njihovoj praksi poučavanja na otvorenom.

U istraživanju su sudjelovali odgojitelji koji rade s djecom od dva mjeseca do tri godine u posebnim ustanovama za skrb djece. Postavljala su im se tri pitanja a to su: „Kakvi su stavovi odgojitelja o vrijednostima igre na otvorenom za malu djecu u odabranim ustanovama za brigu o djeci u Singapuru?“, „Koje su prakse odgojitelja u pružanju igre na otvorenom za malu djecu u odabranim ustanovama za brigu o djeci u Singapuru?“ te „Koji su izazovi, ako ih ima, u

vođenju igre na otvorenom za malu djecu u odabranim ustanovama za brigu o djeci u Singapuru?“. U istraživanju je sudjelovalo 432 odgojitelja predškolske dobi te su svi ispitanici bile žene u dobi od 20 do 29 godina. Na pitanje „Kakvi su stavovi odgojitelja o vrijednostima igre na otvorenom za malu djecu u odabranim ustanovama za brigu o djeci u Singapuru?“ većina je odgojitelja odgovorila da igra na otvorenom podržava dva aspekta dječjeg razvoja: fizički i socio-emocionalni razvoj. Pronađeni su dosljedni odgovori u različitim dobnim skupinama odgojitelja. Osim toga, odgojitelji su izrazili relativno visoku razinu povjerenja i uživanja u provođenju aktivnosti na otvorenom. Na pitanje „Koje su prakse odgojitelja u pružanju igre na otvorenom za malu djecu u odabranim ustanovama za brigu o djeci u Singapuru?“ Gotovo polovica sudionika je odgovorila da djeci pruža mogućnost sudjelovanja u svakodnevnim igrama na otvorenom u predškolskim ustanovama. Odgovorili su da je količina vremena koje djeca provodu na otvorenom ravnomjerno raspoređena, u rasponu od manje od jednog sata dnevno do jednog sata dnevno. Kada su odgojitelji bili pitani o materijalima i opremi koju su djeca koristila tijekom igranja na otvorenom, njihovi odgovori su pokazali da su najpopularniji mjehurići, kuglice i igra vodom. Na pitanje „Koji su izazovi, ako ih ima, u vođenju igre na otvorenom za malu djecu u odabranim ustanovama za brigu o djeci u Singapuru?“ odgojitelji navode tri najčešća izazova: zdravlje i sigurnost, dostupnost fizičkog resursa te upravljanje odgojnom skupinom. Pod glavnim izazovom, zdravlje i sigurnost, odgojitelji navode komarce, klimu te strah od nepoznatih osoba. Odgovori na prva dva pitanja pokazuju da odgojitelji podržavaju ideju igre na otvorenom. Osim toga, odgojitelji vjeruju da je igra na otvorenom važna u poboljšanju holističkog razvoja djece.

2.3. Uloga odgojitelja

Uloga odgojitelja je omogućiti raznoliko okruženje kako bi dijete imalo mogućnost prezentiranja svojih zamisli (prema Malašić, 2015)¹¹. Važna uloga odraslih je da uredi svijet u kojem žive djeca (prema Schepers i Van Liempd, 2010)¹², stoga su odgojitelji suradnici u procesu, daju smjernice, brojne zadaće i funkcije.

Svaki odgojitelj treba imati profesionalne i temeljne kompetencije koje su kompetencije svakog pojedinca, kao konstrukt znanja, vještina i stavova u svakodnevnom životu (NKRPOO, 2014)¹³. Uloga odgojitelja očituje se i u kontinuiranom i aktivnom praćenju djece odnosno dokumentiranju dječjih postignuća i njihovih aktivnosti u svrhu boljeg razumijevanja i otkrivanja istraživačkih interesa (prema Malašić, 2015)¹¹. Treba poštivati dječje interese, ali ih istodobno razvijati i proširivati (prema Miljak, 2009)¹⁴.

2.4. Tjelesne aktivnosti na otvorenom

Mišićna aktivnost jako je važna za razvoj svakog pojedinca i najvažnija je u ranoj fazi razvoja (prema Prskalo, 2004)¹⁵. Predškolsko doba najbolje je vrijeme za započinjanje stvaranja zdravih navika življenja. Jedna od glavnih značajki za to razdoblje je ubrzani rast u visinu što često dovodi do nepravilnog držanja, ponekad i do zakrivljenosti kralježnice. Vježbanjem se može utjecati na jačanje miškulature koja može spriječiti ili ublažiti oba ta problema.

Tjelesne aktivnosti na otvorenom za predškolsku djecu imaju izuzetnu važnost za:

- Fizički razvoj- aktivnosti poput skakanja, trčanja, penjanja potiču razvoj motoričkih vještina, jačaju mišiće i poboljšavaju koordinaciju pokreta, utječe na manju prekomjernu težinu, bolju fizičku spremu, smanjenje kardiovaskularnih bolesti
- Emocionalni razvoj- može smanjiti stres, potaknuti osjećaj sreće i zadovoljstva, utječe na razvoj empatije te stvaranje pozitivne slike o sebi i drugima, potiče razvoj samopouzdanja i samopoštovanja
- Socijalni razvoj- igranje na otvorenom potiče interakciju s drugom djecom, učenje dijeljenja, suradnje i rješavanja konflikata, a to sve doprinosi razvoju socijalnih vještina
- Kognitivni razvoj- istraživanje prirode i okoline potiče znatiželju, razvija osjetila te potiče razvoj kognitivnih vještina poput opažanja, klasifikacije i zaključivanja
- Zdravlje- omogućuje djeci da dobiju dovoljno svježeg zraka i sunčeve svjetlosti, što je važno za opće zdravlje i jačanje imunološkog sustava

Motoričke aktivnosti na otvorenom podržavaju cjelokupni razvoj djece.

Hraski (2002)¹⁶ navodi sedam područja tog doprinosa:

1. zdravlje
2. kontrola težine
3. motoričke i funkcionalne sposobnosti (kondicija)
4. motorička znanja
5. kognitivni razvoj
6. osobnost
7. socijalni razvoj

„Kvaliteta i kvantiteta motoričkih znanja imat će velik utjecaj na psihosocijalni razvoj svakog djeteta“ (Hraski, 2002:2)¹⁶.

Djeca kroz igru zadovoljavaju svoju najveću potrebu, potrebu za kretanjem koja je osnova tjelesnog razvoja (prema Klarin, 2017)¹⁷. Tijekom razvoja djece, primjećuju se brojne tjelesne promjene te se dolazi do zaključka kako se svako dijete razvija svojim tempom. Djeca iste dobi razlikuju se u razvoju te je svako dijete individualno. Dijete će samostalno birati aktivnosti koje su mu zanimljive, u kojima se osjeća sigurno i koje u tom trenu zadovoljavaju dječju potrebu. Djeca izbjegavaju igre u kojima se ne osjećaju ugodno (prema Klarin, 2017)¹⁷. Autor za primjer uzima dijete koje teško koordinira svoje pokrete ili se ne osjeća dobro pri hvatanju i bacanju lopte, to će dijete birati igre koje ne uključuju loptu.

Tjelesni se razvoj djeteta odnosi na dva aspekta:

- rast
- povećanje djetetovih mogućnosti da koristi svoje tijelo (prema Hansen i sur., 2006)¹⁸.

Veliku ulogu u razvoju tjelesnog potencijala djece nose roditelji i odgojitelji. Oboje bi djeci trebali osigurati okruženje i prostor te im nuditi razne aktivnosti kojima razvijaju finu i grubu motoriku. Fina se motorika odnosi na korištenje ruke, šake i prstiju, odnosno preciznih pokreta prstiju, dok se gruba motorika odnosi na pokrete kao što su trčanje i hodanje.

„Fina motorika je sposobnost korištenja šake i prstiju te izvođenje preciznih pokreta prstima“ (Banoža, 2018: 6)¹⁹. Razvoj ovih dviju motorika ne razvija se jednako kod iste djece iste dobi.

Kod mlađe djece, veliku ulogu u tjelesnom razvoju ima prostor koji djeci omogućuje

istraživanje, otkrivanje i spoznavanje svijeta u kojem djeca mogu razvijati svoje tjelesne

mogućnosti. U istraživanju koriste vlastito tijelo, a zatim ga stavljaju u interakciju s

određenim objektima. Tada se javlja i funkcionalna igra. Ova vrsta igre određuje se kao igra

novim funkcijama djeteta, a to su motoričke, osjetne i perceptivne funkcije te dijete s jedne

strane ispituje svoje mogućnosti, a s druge strane ispituje mogućnosti objekta. „Funkcionalna

igra određuje se obično kao igra novim funkcijama koje u djeteta sazrijevaju – motoričkim,

osjetnim, perceptivnim. S jedne strane dijete ispituje svoje funkcije, a s druge osobnosti

objekta“ (Duran, 2001: 16)²⁰. Kako djeca rastu, rastu i njihovi zahtjevi za prostorom te im treba

više prostora za slobodnu igru, trčanje, penjanje, guranje, istraživanje, a sve to pruža im igra na

otvorenom (prema Duran, 2001)²⁰. Igra djeluje pozitivnije na tjelesni aspekt razvoja ako je ona dinamičnija, a pokreti tijela u većoj mjeri nego inače. Igra na otvorenom djeci omogućuje da potpuno zadovolje svoje potrebe za kretanjem, čini ih aktivnijima (prema Klarin, 2017)¹⁷.

Raznolikost okoliša djecu potiče da budu još aktivnija. U igri na otvorenom djeca lakše ulaze u interakciju s prijateljima te se priključuju drugoj djeci u igri ili istraživanju, dok isto tako slobodnije izlaze iz igre ako im se ista više ne sviđa ili se ne žele nečega igrati (prema Martensson, 2010)²¹.

Djeca se u igri na otvorenom, grupnim igrama loptom, na penjalicama i ljuljačkama, u pješčanicima i na zelenim otvorenim livadama oslobađaju viška energije, a osim toga upoznaju svoje tijelo, ispituju njegove granice, mogućnosti i sposobnosti (prema Valjan Vukić, 2012)²². Razvoj motorike te izvođenje različitih pokreta usađeno je u dječja tijela.

Djeci je potreban nadzor kako bi odgojitelj u određenom trenutku mogao prepoznati i kontrolirati opasnosti, priskočiti i pomoći, ali ne sputati, zabraniti i kazniti dijete (prema Tomljanović, 2012)²³. Igra na otvorenom ima veliku važnost u povećanju tjelesne aktivnosti, a ona ima niz pozitivnih zdravstvenih učinaka (manja prekomjerna težina, bolji fizička sprema, manje kardiovaskularnih bolesti itd.). Predškolsko je doba temeljno razdoblje da djeca steknu vještine fine motorike koje uključuju korištenje ruku i prstiju, grube motoričke vještine koje omogućuju kretanje tijela: koordinaciju pokreta, razvoj ravnoteže, snage i preciznosti koje dijete usvaja kretanjem u raznolikom prirodnom okruženju. Djeca uče kako se kretati i odnositi prema okolišu oko sebe kroz usavršavanje motoričkih vještina u različitim fazama. Djeca od dvije do šest godina u fazi su temeljnih pokreta, što im omogućava razvoj i usavršavanje grubih motoričkih vještina poput trčanja, skakanja, bacanja i hvatanja. Vrijeme za igru na otvorenom omogućava djeci tjelesne aktivnosti okrenute razvoju snage i izdržljivosti, ravnoteže i koordinacije u znatno većoj mjeri nego što im to omogućuje kretanje u zatvorenom prostoru. U tom su smislu i igra na otvorenom kao i slobodna igra usmjerena na tjelesnu aktivnost u vrtićima od presudnog je značaja za djecu kako bi se ona uključila u vježbanje i razvijala motoričke sposobnosti.

Igra na otvorenom nudi niz tjelesnih aktivnosti i potiče razvoj mnogih motoričkih vještina. Takve vještine uključuju lokomotorne vještine (hodanje, trčanje, skakanje, skakanje, preskakanje, kotrljanje), manipulativne vještine (bacanje, poskakivanje, hvatanje, udaranje) te druge vještine (savijanje, podizanje, ljuljanje, okretanje). Osim toga, razvijaju i druge vještine kao što su svijest o prostornim odnosima, osjećaj ravnoteže i perceptivno-motoričke vještine.

Također razvijaju osjećaj samoučinkovitosti koja se odnosi na prosudbu o tome što sve dijete može učiniti s vještinama koje posjeduje. Fizička aktivnost podrazumijeva i veći unos kisika u tijelo što je povezano s boljim zdravstvenim stanjem djeteta. Sve je to povezano i s funkcioniranjem unutarnjih organskih sustava kao što je krvožilni, dišni, probavni i ostali. Jedan od načina za podršku zdravlju i kondiciji u prirodnom okruženju je i poticanje bavljenja sportskim aktivnostima na otvorenom kao što su trčanje, vožnja bicikla i igre loptom.

“Nedostatna tjelesna aktivnost uzrokuje i nedostatan razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.” (Prskalo, 2004:110)¹⁵

Slike 6. i 7.

Tjelesne aktivnosti na otvorenom (autor: Ivana Rožman)



2.5. Organizirane sportske aktivnosti

Organizirane sportske aktivnosti mogu imati pozitivne i negativne učinke. Istraživanja većinom pokazuju pozitivne učinke kineziološkog programa na cjelokupan razvoj djece rane i predškolske dobi, za to je potrebno da se djeca kreću minimalno 3 sata dnevno. Organizirane sportske aktivnosti mogu u velikoj mjeri pomoći cjelokupnom razvoju djeteta, samo onda ako su zastupljene sve temeljne komponente (vježbe prirodnih oblika kretanja, vježbe jačanja velikih mišićnih skupina te vježbe koje potiču razvoj discipline. Ciljanim sportskim intervencijama cjelovit razvoj djece može doživjeti značajnu afirmaciju i napredak (prema Mikas, 2009)²⁴. Sport izgrađuje karakter, potiče zdrav život, stvara odgovornost prema poštivanju pravila, potiče razvoj regulacije emocija, dijeljenje stvari, strpljivo čekanje na red itd. Neka istraživanja pokazuju da organizirane sportske aktivnosti imaju i negativan učinak, a to je 37% ozlijeđene djece u dobi od 5 do 14 godina (prema Sheu, Chen i Hedegaard, 2016)²⁵. Organizirane sportske aktivnosti zahtijevaju nadzor i vođenje odrasle osobe. Planiranjem organiziranih sportskih aktivnosti trebaju se naučiti i uvježbavati temeljne motoričke vještine u predškolskoj dobi (Logan i sur., 2011, prema Šalaj i sur., 2016)²⁶.

2.6. Slobodna igra na otvorenom

Slobodne aktivnosti na otvorenom potiču dječju kreativnost, samostalnost, motoričke vještine te im omogućuje da istraže okolinu na svoj način. Bitno je osigurati sigurno okruženje i nadzor odrasle osobe, roditelja ili odgojitelja, kako bi se osigurala sigurnost djece tijekom igre. To mogu biti razne igre u pijesku, penjanje na igrališnim spravama, istraživanje prirode, ljuljanje, klackanje, trčanje po travnjaku, jednostavno slobodno igranje s različitim igračkama ili spravama. Potrebno je istaknuti da slobodna igra može biti zabavna, ali ne potiče razvoj motorike i usmjereno učenje motoričkih vještina (Gagen i Getchell, 2006, prema Šalaj i sur., 2016)²⁶. Djeca danas najčešće odabiru aktivnosti koje ne uključuju tjelesni napor te vrijeme provode u nizu pasivnih sadržaja koji im se nude (prema Badrić i Prskalo, 2011)³.

Veliku važnost u slobodnoj igri trebalo bi se posvetiti kineziološkoj aktivnosti koja je osnovna čovjekova potreba za kretanjem i održavanjem života (Prskalo, 2004, prema Jenko Miholić, Hraski i Juranić, 2016)²⁷. Tjelesno vježbanje je dijelom uvjetovana potreba koja se ni s čim ne može kompenzirati te bez nje nema optimalnog rasta, razvoja i odgoja (prema Prskalo, 2007)²⁸. Pasivnim sadržajem zapostavljaju čitav niz sposobnosti koje nije moguće razviti bez tjelesne aktivnosti. Uloga odgojitelja je osigurati poticajno okruženje, prostorno-materijalno i socijalno, u kojem dijete ima potrebu za manipulacijom predmeta i kretanjem, da potiče dječju

samoinicijativnost, da planira i organizira aktivnosti (za to je potrebno poznavanje svakog pojedinca u skupini i njegove mogućnosti). Odgojitelj treba prihvatiti dječju igru onakvu kakva jest, to je adekvatan proces učenja kroz koji se odvija cjelovit razvoj djece.

Ako su aktivnosti na otvorenom dobro osmišljene, djeca stječu različita socijalna iskustva, nova znanja, a takva iskustva pozitivno utječu na psihofizički razvoj djece (prema Horvat i Jukić Lušić, 2012)²⁹.

„U igri na otvorenom, timskim igrama loptom, na penjalicama i ljuljačkama, u pješčanicima i na travnjaku djeca se oslobađaju viška energije, upoznaju svoje tijelo, njegove granice, mogućnosti i sposobnosti“ (Valjan Vukić, 2012:129)²².

2.7. Dodatne analize

Neka istraživanja ukazuju na jedan od najvećih problema sadašnjice, a to je pretilost djece koja je rezultat neravnoteže između energetske unosa i potrošnje energije. Podizanjem razine mišićne aktivnosti doprinosi se zadovoljavanju potrebe djece za kretanjem, a time i poboljšanju njihova antropološkog statusa te općeg zdravlja. Odgovarajućim kineziološkim programima mogu se ublažiti ili spriječiti posljedice nedovoljnog kretanja. Tjelesno vježbanje stvara i održava ravnotežu u fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (prema Badrić i Barić, 2006)³⁰.

Istraživanje provedeno u Danskoj (Mehlbye i Jensen, 2003) nad populacijom djece o sportskim aktivnostima u slobodno vrijeme pružilo je vrijedne uvide u navike i preferencije djece u vezi sa sportom. Istraživanje je pokazalo da je većina djece sportski aktivna, a manja skupina djece se ne bavi nikakvim sportskim aktivnostima u slobodno vrijeme (prema Badrić i Prskalo, 2011)³.

Vidić, Horvat i Hraski (2018)³¹ utvrdili su da 27% djece sudjeluje u organiziranim sportskim aktivnostima tijekom slobodnog vremena. Uzorak ispitanika N=73 roditelja djece u dobi od 3-7 godina koja su bila uključena u redovni predškolski program dječjeg vrtića Pčelica i dječjeg vrtića Špansko iz Zagreba.

Prskalo (2007)²⁸ je utvrdio da istraživanja pokazuju da se sustavnim vježbanjem može bitno utjecati na morfološka, motorička i funkcionalna obilježja te na kognitivne funkcije i konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja. Iz toga proizlazi da se stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem istodobno može utjecati na velik broj ljudskih obilježja.

Istraživanje je provedeno na uzorku N=287 učenica i učenika od 1.-4.razreda osnovnih škola (dob od 7-10 godina). Istraživanje je pokazalo da je provedba slobodnog vremena u statičnoj aktivnosti značajno viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%).

Hinkley (2011)³² je konstatirala da djeca predškolske dobi manje sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima nego u slobodnoj igri.

Bokulić (2017)³³ je utvrdila da samo 13% djece predškolske dobi provodi svoje slobodno vrijeme u sportskim aktivnostima, a 74% djece u slobodnoj igri. Istraživanje je provedeno anketnim upitnikom, uzorak ispitanika N=161 roditelj predškolske djece.

Neka istraživanja (Louv, 2006.; Moore i Cosco, 2006., prema Wilson, 2008)¹⁰ utvrđuju da igrana otvorenom doprinosi i pismenosti, da potiče uvažavanje prirodnog svijeta te da podržava razvoj naturalističke inteligencije i ljubav prema prirodi tj. živim bićima.

3. Metode rada

Anketa koja je provedena u svrhu istraživanja boravka predškolske djece na zraku, te organiziranim i sportskim aktivnostima sastavljena je korištenjem podataka iz pročitanih članaka, te stručne literature koja je korištena u svrhu pisanja diplomskog rada. Anketa je bila anonimna i dobrovoljna te su ispunjeni svi etički kodeksi istraživanja.

3.1. Cilj i hipoteze

Cilj ovog istraživanja je bio ispitati koliko vremena djeca borave na zraku dok su u vrtićkoj ustanovi, koje su aktivnosti na otvorenom zastupljenije, te koliko odgojitelja provodi sportske i organizirane aktivnosti. Postavljene su slijedeće hipoteze koje je istraživanje potvrdilo ili opovrgnulo.

H1: Predškolsko dijete tijekom boravka u ustanovi boravi najmanje 5 sati tjedno na otvorenom.

H2: Tijekom boravka na otvorenom, odgojitelji više djeci omogućavaju slobodnu igru.

H3: Sportske ili organizirane aktivnosti na otvorenom provodi manji broj odgojitelja.

3.2. Uzorak ispitanika i varijable

Anketa je provedena na ukupno 80 ispitanika. Sudionici su bili odgojitelji predškolske djece i zaposlenici predškolskih ustanova. Anketni upitnik dizajniran je za potrebe ovog istraživanja, a odgojitelji su odgovarali anonimno odabirući jedan od ponuđenog odgovora te upisivanjem odgovora. Anketni upitnik sastojao se od osam pitanja kojima su se istraživali tjedni fond sati proveden na otvorenom i aktivnosti djece tijekom boravka u predškolskoj ustanovi. U ovom radu i istraživanju nastoje se objasniti i opisati stavovi odgojitelja prema organiziranim i sportskim aktivnostima predškolske djece na otvorenom. Nezavisna varijabla su sportske aktivnosti, a zavisna varijabla boravak na otvorenom i izbor aktivnosti odgojitelja.

3.3. Metode obrade podataka

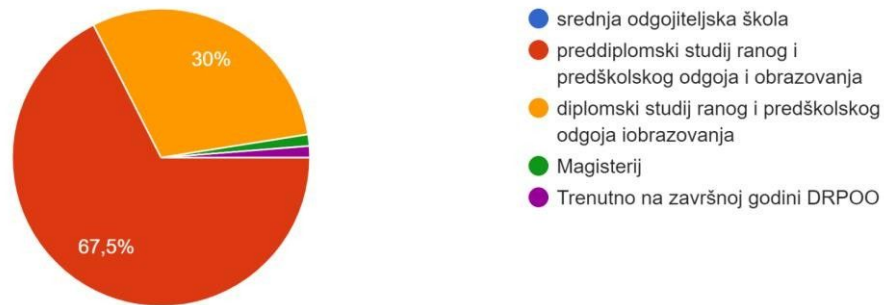
Podaci su dobiveni preko Google obrasca te su tako i obrađeni. U radu su prikazani pomoću grafova, u postocima i brojevima te popraćeni komentarima i tekstualnom interpretacijom. Izračunale su se statističke distribucije (χ^2 -test) iz dobivenih podataka ankete googleovog obrasca. Statistička distribucija će se prezentirati u tablici frekvencija (koliko puta se svaka vrijednost pojavljuje u skupu podataka). Na kraju rada, u Prilozima, nalaziti će se tablice i izračuni statističke distribucije te anketni upitnik.

4. Rezultati i rasprava

Graf 1.

stupanj obrazovanja odgojitelja

Stupanj obrazovanja:
80 odgovora



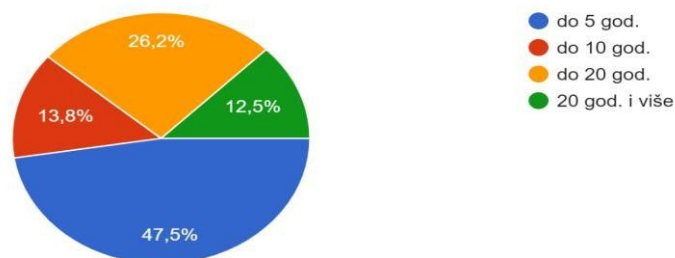
Iz prikazanog grafa može se iščitati da je u istraživanju sudjelovalo najviše odgojitelja sa završenim preddiplomskim studijem ranog i predškolskog odgoja. U slijedećim istraživanjima mogla bi se uspostaviti hipoteza u odnosu na završenu razinu školovanja i boravka predškolske djece na otvorenom tijekom vremena provedenog u dječjem vrtiću.

Ovim pitanjem sam htjela procijeniti razinu školovanja sudionika u anketi. Najviše odgovora sa završenim preddiplomskim studijem ranog i predškolskog odgoja sam dobila jer dominiraju na tržištu rada (još uvijek je malo odgojitelja sa završenom diplomskom razinom ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja).

Graf 2.

radni staž odgojitelja

Radni staž u predškolskom odgoju:
80 odgovora



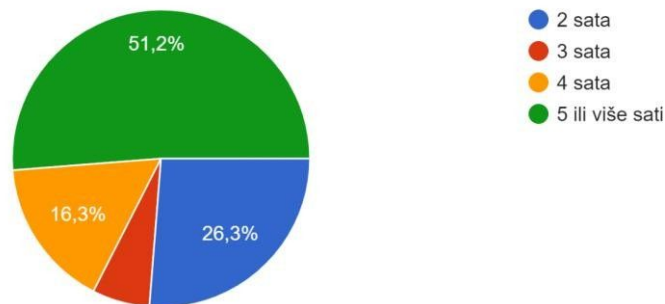
Iz ovog grafa može se iščitati da je u istraživanju sudjelovalo raznoliko radno iskustvo odgojitelja, ali prevladava skupina odgojitelja do 5 godina iskustva, čak 47,5%.

Iz dosadašnjeg iskustva (15 godina rada u predškolskim ustanovama), mogu konstatirati da se mlađe generacije radije uključuju u istraživanja nego odgojitelji s višegodišnjim iskustvom, ali postoje i izuzeci.

Graf 3.

Tjedno vrijeme boravka predškolske djece na otvorenom, tijekom vremena provedenog u predškolskoj ustanovi

Koliko vremena tjedno provodite sa svojom skupinom na zraku?
80 odgovora



Iz ovog grafa može se iščitati da predškolska djeca u prosjeku provode pet ili više sati tjedno na otvorenom tijekom boravka u predškolskoj ustanovi. Manji je postotak djece koja su na otvorenom 3 sata i manje svega 6,2% (tri sata) i 26,3% (dva sata), što je još uvijek prilično visok postotak ako znamo važnost boravka na otvorenom i njegove dobrobiti za cjelokupan razvoj djece.

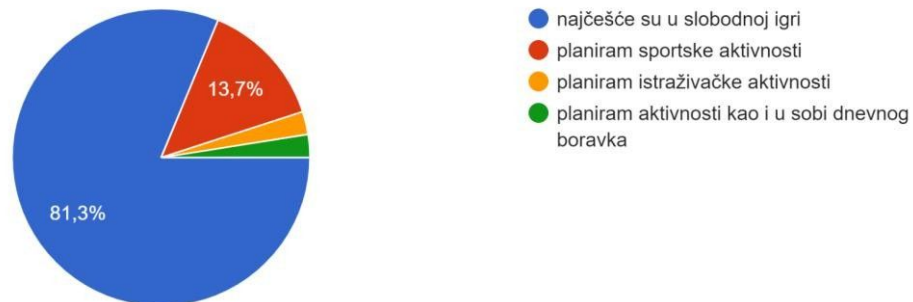
Postoje različiti razlozi zašto odgojitelji ne provode više vremena na otvorenom (sigurnosni razlozi- povećan rizik od ozljeda, vremenski uvjeti- loši vremenski uvjeti, jaka kiša ili velika vrućina, broj djece u skupini, nedostatak infrastrukture- nema adekvatnog prostora za boravak na otvorenom itd.)

Graf 4.

Kako odgojitelji najčešće planiraju boravak djece na otvorenom

Kako planirate boravak djece na zraku?

80 odgovora



Iz ovog grafa može se iščitati da djeca predškolske dobi najčešće vrijeme boravka na otvorenom borave u slobodnoj igri čak 81,3%. Sportske aktivnosti planira 13,7% odgojitelja što je vidno premali broj obzirom na važnost sportskih aktivnosti predškolske djece na otvorenom.

Ne znam koji faktori utječu na procjene odgojitelja prema sportskim aktivnostima i njihovoj učestalosti u vrtićima. Povećanje svijesti kod odgojitelja o važnosti sportskih aktivnosti, pružanje adekvatnih resursa i obuka te stvaranje podržavajućeg okruženja mogu pomoći u poticanju pozitivnih stavova prema istima.

5. pitanje:

Ako je odgovor na prethodno pitanje *sportske aktivnosti, molim Vas navedite nekoliko primjera: 13 odgovora

Nogomet, graničar, poligon sa zadacima, igre loptom- dodavanje, gađanje u metu...

Poligoni, igre loptama, pokretne igre

Razne štafete, graničara, nogometa, poligoni...

Štafetne igre, tradicijske igre s pravilima, Dječje igre s pjevanjem...

Razne igre i trčanje sa zadacima, badminton, gađanje mete/koša, nogomet, košarka

Aktivnosti za razvoj krupne motorike, momčadski sportovi, igre uz pokret, uključujući igre s pjevanjem

Igra lovice, ledene babe, igra štafete, Crna kraljica 1,2,3, trčanje sa zadatkom (tko će prije), poligoni sa preprekama. Prilikom bnz podjednako je raspoređeno vrijeme za slobodnu igru i za sportske aktivnosti, ali u prethodnom pitanju nisam mogla označiti oba odgovora.

Poligon s preprekama Nogomet Košarka Natjecateljske igre

Vježbe razgibavanja obavezno, trčanje, ponekad poligon

Jutarnja tjelovježba, poligon na vanjskom prostoru, utrke i štafeta

Trčanje sa zadatcima, vježbe oblikovanja, takmičarske igre...

Gračara, preskakanje konopa, štafeta, poligoni...

nogomet, rukomet, poligoni, preskakanje užeta, dodavanje loptom...

- Iz ovog pitanja može se iščitati koje sportske aktivnosti odgojitelji nude predškolskoj djeci na otvorenom. Prevladavaju štafetne igre, poligoni, momčadski sportovi, posebno nogomet. Prijedlog za daljnje istraživanje je da se mogu označiti oba polja (slobodna igra i sportske aktivnosti) kao podjednako provedeno vrijeme boravka predškolske djece na otvorenom.

6. pitanje:

Ako je odgovor na pitanje *istraživačke aktivnosti, molim Vas navedite nekoliko primjera: 5 odgovora

Promjene u prirodi

Igre rastresitim materijalima, vodom

Odlazak u polje, šumu, do bare...uvijek proizađe neki interes koji onda dalje planiramo...npr..susret sa srnama...pa onda trađimo tragove, istražujemo gdje žive, čime se hrane...biljke su uvijek nepresuwan izvor, drveće..itd.

Istraživačke aktivnosti prate tjedne i planirane aktivnosti skupine (snijeg, led, proljetnice, promjene u prirodi, kukci na našem dvorištu, sadnja biljaka i cvijeća, rastresiti materijali, što pluta, a što tone?, kosine,....

Penjanje,suzene površine,skakanje,istrazivanje strmina i sl.

□ Iz ovog pitanja može se iščitati koje istraživačke aktivnosti odgojitelji nude predškolskoj djeci tijekom boravka na otvorenom, među njima iščitava se da i u takvim aktivnostima postoje one koje su vezane uz sportske aktivnosti (penjanje, hodanje po suženim površinama, istraživanje strmina).

7. pitanje:

Ako je odgovor na pitanje *aktivnosti kao u sobi dnevnog boravka, molim Vas navedite nekoliko primjera:3 odgovora

Konstruktivne igre, didaktičke igre

Za vrijeme ljetnog perioda većina aktivnosti se provodi na vanjskom prostoru terasa tijekom cijelog dana ako vremenski uvjeti dozvoljavaju

Sportske, istraživačke, osmisleni su razni centri aktivnosti (centar kuhinje, glazbeni centar,...)

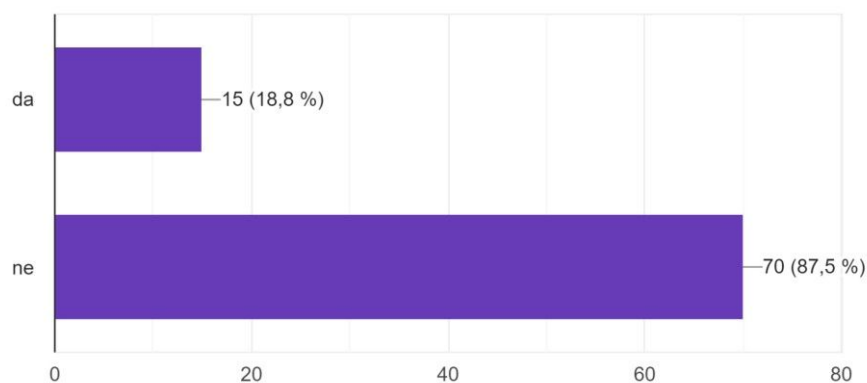
□ Iz ovog pitanja može se iščitati koje aktivnosti odgojitelji nude kada planiraju boravak na otvorenom kao u sobi dnevnog boravka. Takve vrste aktivnosti utječu na razvoj fine motorike koja je dio tjelesnog razvoja djece.

Graf 5.

Stav odgojitelja: organizirane/sportske aktivnosti vs. slobodna igra

Smatrate li da su organizirane i sportske aktivnosti na zraku važnije od slobodne igre?

80 odgovora



Iz ovog grafa može se iščitati da 87,5% odgojitelja smatra kako je slobodna igra važnija od sportskih i organiziranih aktivnosti na otvorenom. To me dovodi do zaključka kako odgojitelji nisu dovoljno upućeni u važnost sportskih aktivnosti na otvorenom. Moje pretpostavke su:

- da se ne osjećaju dovoljno kompetentnima za provođenje sportskih aktivnosti
- da im je lakše prepustiti djecu slobodnoj igri

Testiranje hipoteza o distribuciji (χ^2 -test)

Ovim izračunom htjelo se utvrditi odgovara li statistička distribucija pretpostavljenim teorijskim distribucijama. Na sve tri hipoteze je primijenjena razina značajnosti testa $p=0,05$.

Tablica χ^2 -distribucija s n stupnjeva slobode- granične vrijednosti varijable za $p=0,05$

n		n		n		n	
1	3,841	11	19,675	21	32,671	35	49,802
2	5,991	12	21,026	22	33,924	40	55,758
3	7,815	13	22,362	23	35,172	45	61,656
4	9,488	14	23,685	24	36,415	50	67,505
5	11,070	15	24,996	25	37,652	60	79,082
6	12,592	16	26,296	26	38,885	70	90,531
7	14,067	17	27,587	27	40,113	80	101,879
8	15,507	18	28,869	28	41,337	90	113,145
9	16,919	19	30,144	29	42,557	100	124,342
10	18,307	20	31,410	30	43,773		

- Hipoteza 1: Predškolsko dijete tijekom boravka u ustanovi boravi najmanje 5 sati tjedno na otvorenom.

U izračunu statističke distribucije rezultat χ^2 -testa prikazuje da ovu hipotezu prihvaćamo, to znači da postoji dovoljno dokaza u podacima da zaključimo kako djeca provode pet ili više sati tjedno na otvorenom tijekom boravka u ustanovi.

- Hipoteza 2: Tijekom boravka na otvorenom, odgojitelji više djeci omogućavaju slobodnu igru.

U izračunu statističke distribucije rezultat χ^2 -testa prikazuje da ovu hipotezu prihvaćamo, to znači da postoji dovoljno dokaza u podacima da zaključimo kako odgojitelji predškolskoj djeci omogućavaju više slobodne igre dok borave na otvorenom.

- Hipoteza 3: Sportske ili organizirane aktivnosti na otvorenom provodi manji broj odgojitelja.

U izračunu statističke distribucije rezultat χ^2 -testa prikazuje da ovu hipotezu ne prihvaćamo, to znači da ne postoji dovoljno dokaza u podacima i na temelju toga ne možemo zaključiti da manji broj odgojitelja provodi sportske ili organizirane aktivnosti na otvorenom.

5. Zaključak

Provedeno je istraživanje boravka predškolske djece na zraku tijekom vremena provedenog u dječjem vrtiću, te aktivnosti koje odgojitelji nude, a poseban naglasak je na organiziranim sportskim aktivnostima. U istraživanju je sudjelovalo 80 odgojitelja ranog predškolskog odgoja i obrazovanja koji su odgovarali na pitanja vezana uz boravak na otvorenom ispunjavanjem anketnog upitnika putem Google-ovog obrasca. Postavljene su tri hipoteze na početku istraživanja. Hipoteza 1: Predškolsko dijete tijekom boravka u ustanovi boravi najmanje 5 sati tjedno na otvorenom. Hipoteza 2: Sportske ili organizirane aktivnosti na otvorenom provodi manji broj odgojitelja. Hipoteza 3: Tijekom boravka na otvorenom, odgojitelji više djeci omogućavaju slobodnu igru. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da odgojitelji s predškolskom djecom borave 5 sati ili više tijekom tjedna, njih 51,2%, što je malo više od polovice ispitanika. Pet sati tjedno na zraku je dobar početak, ali stručnjaci preporučuju da bi djeca predškolske dobi trebala biti svakodnevno tjelesno aktivna najmanje tri sata dnevno. Ako je moguće, bilo bi dobro povećati vrijeme provedeno vani kako bi djeca mogla maksimalno iskoristiti sve prednosti boravka na zraku. Prema ovom istraživanju, odgojitelji najčešće predškolsku djecu prepuštaju slobodnoj igri i to velik postotak odgojitelja, čak 81,3%. Isto tako na pitanje važnosti sportskih aktivnosti i slobodne igre, biraju slobodnu igru kao prednost tijekom boravka na zraku njih 87,5%. Sportske aktivnosti planira samo 13,7% odgojitelja. Ti rezultati mogu dovesti do zaključka kako odgojitelji ne prepoznaju dobrobiti sportskih aktivnosti na otvorenom. Izračunom su prihvaćene hipoteza 1 (da djeca tjedno borave na otvorenom 5 ili više sati) i hipoteza 2 (da odgojitelji omogućavaju djeci više slobodnu igru dok borave na otvorenom), a hipoteza 3 (da mali postotak odgojitelja planira sportske aktivnosti) je odbačena.

Djecu predškolske dobi treba poticati i uključivati u sportske aktivnosti tijekom boravka na otvorenom u predškolskoj ustanovi. Kako bi se od najranije dobi moglo učinkovito utjecati na njihov psihofizički i socioemocionalan razvoj. Svakako bi trebalo odgojitelje usmjeriti na dobrobiti sportskih aktivnosti tijekom boravka na otvorenom te ih osnažiti i podržati u održavanju istih. Promjena stava odgojitelja prema sportskim aktivnostima može biti ključna za povećanje njihovog uključivanja u svakodnevne aktivnosti djece. Povećati broj edukacija i treninga (stručno usavršavanje, praktične vježbe), povećanje svijesti (informativni materijali, predavanja, prezentacije), poticanje pozitivnih iskustava (pilot programi, uspješne priče), podrška predškolske ustanove (osiguranje opreme), povratne informacije i podrška (redovita evaluacija, mentorstvo). Primjenom ovih strategija, odgojitelji bi imali bolju podršku, resurse i

razumijevanje važnosti sportskih aktivnosti, a to će im pomoći da promijene svoj stav i aktivnije ih uključe u svakodnevne aktivnosti.

6. Literatura

1. Sandseter, E., Cordovil, R., Hagen, T., & Lopes, F. (2019). Barriers for Outdoor Play in Early Childhood Education and Care (ECEC) Institutions: Perception of Risk in Children's Play among European Parents and ECEC Practitioners. *Child Care In Practice*, 26(2), 111-129. <https://doi.org/10.1080/13575279.2019.1685461>
2. Pompermaier R. (2010). Planiranje prostora u prirodi. U: 'Igra na otvorenome', Djeca u Europi: Zajednička publikacija mreže europskih časopisa, godina II, broj 4, 2010. Zagreb: Pučko otvoreno učilište 'Korak po korak', str. 31-32.
3. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, Vol.152, No.3-4, str. 479-494
4. WHO - World Health Organization. (2018). Physical activity. Preuzeto 11. siječnja, 2024.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
5. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U: Findak, V. (ur.): 20. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, str. 400-406. Poreč. Hrvatski kineziološki savez
6. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. (2008). Državni pedagoški standardi. Preuzeto 13.siječnja, 2024. https://www.hrstud.unizg.hr/_download/repository/Drzavni_pedagoski_standardi.pdf
7. Požgaj, Ž. (2015). Suživot unutarnjeg i vanjskog prostora. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20 (77/78), 41-45. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/169972>
8. White, J. (2011). *Outdoor Provision in the Early Years*. London: SAGE.
9. Ebbeck, M., Yim, H., & Warrier, S. (2019). Early Childhood Teachers' Views and Teaching Practices in Outdoor Play with Young Children in Singapore. *Early Childhood Education Journal*, 47(3), 265-273. <https://doi.org/10.1007/s10643-018-00924-2>
10. Wilson, R. (2008). *Nature and young children: encouraging creative play and learning in natural environments*. New York: Routledge.

11. Malašić, A. (2015). Dijete, odgojitelj, arhitekt – partnersko sukonstruiranje prostorno-materijalnog okruženja dječjeg vrtića. *Život i škola*, LXI (1), 123-132. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/152316>
12. Schepers, W., Van Liempd, I. (2010). Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa, Vol.2 No.4. Avantura u prirodi. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/123511>
13. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Republika Hrvatska. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Zagreb.
14. Miljak, A. (2009). Življenje djece u vrtiću: novi pristup u shvaćanju, istraživanju i organiziranju odgojno-obrazovnog procesa u dječjem vrtiću. Zagreb: SM naklada d.o.o.
15. Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Udžbenik za studente učiteljskih škola. Petrinja: Visoka učiteljska škola
16. Hraski, T. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Findak V(ur.): Zbornik radova 11.ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, str. 242-244. Rovinj. Hrvatski kineziološki savez
17. Klarin, M. (2017). *Psihologija dječje igre*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
18. Hansen, K. A., Kaufmann, R.K., Walsh, K. B. (2006). Kurikulum za vrtić. Razvojno-primjereni program za djecu od 3 do 6 godina. Zagreb: Korak po korak.
19. Banoža, D. (2018). Razvoj motorike od rođenja do polaska u školu (Završni rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:347672>
20. Duran, M. (2001). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap.
21. Mårtensson, F. (2010). Igra na otvorenome u središtu zdravstvene kampanje. *Djeca u Europi*, 2 (4), 11-12. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/123515>
22. Valjan Vukić, V. (2012). Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, 7 (1), 123-132. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/99897>
23. Tomljanović, J. (2012). Djeca rane dobi u igri na otvorenom. *Dijete, vrtić, obitelj*, 18 (68), 12-15. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/123999>

24. Mikas, D. (2009). Sportski programi i socijalna kompetencija djece predškolske dobi. *Paediatr Croat*, 53 (1),227-232.
25. Sheu, Y., Chen, L.H., & Hedegaard, H. (2016). Sports- and recreation-related injury episodes in the United States, 2011-2014. *Nacional health statistics reports*, 99:1-10.
26. Šalaj, S., Krmpotić, M., & Stamenković, I. (2016). Are specific programs a threat to overall motor development of preschool children? *Kinesiologia Slovenica*, 22(1), 47–55.
27. Jenko Miholić, S., Hraski, M., Juranić, A.(2016). Urbano – ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. *Croatian Journal of Education*, Vol.18, No.1, str. 247-258
28. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, Vol.9., No.2 (14), str. 161-173
29. Horvat, V., Jukić Lušić, I. (2012). Pravo djece s cerebralnom paralizom na igru na otvorenom. *Dijete, vrtić, obitelj*, 18 (68), 26-29.
30. Badrić, M., Barić, A. (2006). Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju ekoosjetljivosti i ekokomunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika, *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj*, str. 393-397.
31. Vidić, J., Horvat, V., Hraski, M. (2018). Procjena korištenja slobodnog vremena predškolske djece. . U: Babić, V. (ur.): 27. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Primjeri dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, str. 426-432. Zagreb. Hrvatski kineziološki savez
32. Hinkley, T. (2011). *Multidimensional correlates of preschool children's physical activity*, (Doctoral dissertation). Burwood: Deakin University, School of Exercise and Nutrition Sciences, Melbourne Campus at Burwood.
- <http://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30036278/hinkley-multidimensionalcorrelates-2011A.pdf>
33. Bokulić, I. (2017). Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. (Završni rad). Petrinja. University of Zagreb. Faculty of Teacher Education.

7. Prilozi

7.1. Izračuni hipoteza

□ Hipoteza 1:

Podaci za izračun su uzeti iz grafa broj 3:

2h je odgovorilo 26,3%, odnosno 21 ispitanik

3h je odgovorilo 6,2%, odnosno 5 ispitanika

4h je odgovorilo 16,3%, odnosno 13 ispitanika

5h je odgovorilo 51,2%, odnosno 41 ispitanik

X_i	2h	3h	4h	5h	ukupno
f_i	21	5	13	41	80
p_i	0,25	0,25	0,25	0,25	1

$n=80$, $m=4$, $p= 0,05$

$n \cdot p_i = 80 \cdot 0,25 = 20$

$$\chi^2 = \frac{(21-80 \cdot 0,25)^2 + (5-80 \cdot 0,25)^2 + (13-80 \cdot 0,25)^2 + (41-80 \cdot 0,25)^2}{20} = \frac{225+49+441}{20} = 35,8$$

Iz tablice pročitamo vrijednost, kako je χ^2 manji od granične vrijednosti prihvaćamo distribuciju i potvrđujemo hipotezu.

□ Hipoteza 2:

Podaci za izračun su uzeti iz grafa broj 5:

„da“ je odgovorilo 18,8%, odnosno 15 ispitanika

„ne“ je odgovorilo 87,5%, odnosno 70 ispitanika

*5 ispitanika odgovorilo je „da“ i „ne“

*analiza pojedinačnih odgovora Google obrasca omogućava tvorcu istraživanja vidjeti pojedinačan broj odgovora

X_i	„da“	„ne“	„da/ne“	Ukupno
f_i	10	65	5	80
p_i	1/3	1/3	1/3	3/3 (1)

$$n=80, m=3, p= 0,05$$

$$n \cdot p = 80 \cdot \frac{1}{3} = 26,67$$

$$\chi^2 = \frac{(10 - 80 \cdot \frac{1}{3})^2 + (65 - 80 \cdot \frac{1}{3})^2 + (5 - 80 \cdot \frac{1}{3})^2}{80 \cdot \frac{1}{3}} = \frac{277,89 + 1469,19 + 469,59}{26,67} = 83,11$$

Iz tablice pročitamo vrijednost, kako je χ^2 manji od granične vrijednosti, prihvaćamo distribuciju i hipotezu.

□ Hipoteza 3:

Podaci za izračun su uzeti iz grafa broj 4:

SI (slobodna igra) odabralo je 81,3% odnosno 65 ispitanika

SA (sportska aktivnost) odabralo je 13,7% odnosno 11 ispitanika

IA (istraživačka aktivnost) odabralo je 2,5% odnosno 2 ispitanika

ASDB (aktivnosti kao u sobi dnevnog boravka) odabralo je 2,5% odnosno 2 ispitanika

x_i	SI	SA	IA	ASDB	Ukupno
f_i	65	11	2	2	80
p_i	0,25	0,25	0,25	0,25	1

$$n=80, m=4, p= 0,05$$

$$n \cdot p_i = 80 \cdot 0,25 = 20$$

$$\chi^2 = \frac{(65-80 \cdot 0,25)^2}{20} + \frac{(11-80 \cdot 0,25)^2}{20} + \frac{(2-80 \cdot 0,25)^2}{20} + \frac{(2-80 \cdot 0,25)^2}{20} = \frac{81+324+324}{20} = 137,7$$

Iz tablice pročitamo vrijednost, kako je χ^2 veći od granične vrijednosti, ne prihvaćamo distribuciju i odbacujemo hipotezu.

7.2. Organizirane i sportske aktivnosti predškolske djece tijekom boravka na zraku

Poštovani,

pred Vama je anketni upitnik koji se provodi u svrhu pisanja diplomskog rada. Tema je gore navedena. Anketa je u potpunosti anonimna i rezultati će se koristiti isključivo u svrhu pisanja diplomskog rada. Vaše sudjelovanje je dobrovoljno i ispunjavanjem ovog upitnika smatram da ste suglasni s istim. Za ispunjavanje ankete trebat će Vam do 5 min. Hvala!

1. Stupanj obrazovanja:

- Srednja odgojiteljska škola
- Preddiplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja
- Diplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja
- Ostalo

2. Radni staž u predškolskom odgoju:

- do 5 godina
- do 10 godina
- do 20 godina
- 20 godina i više

3. Koliko vremena tjedno provodite sa svojom skupinom na zraku?

- 2 sata
- 3 sata
- 4 sata
- 5 sati ili više

4. Kako planirate boravak djece na zraku?

- najčešće su u slobodnoj igri
- planiram sportske aktivnosti
- planiram istraživačke aktivnosti
- planiram aktivnosti kao i u sobi dnevnog boravka

5. Ako je odgovor na prethodno pitanje *sportske aktivnosti, molim Vas navedite nekoliko primjera:

6. Ako je odgovor na pitanje *istraživačke aktivnosti, molim Vas navedite nekoliko primjera:

- 7. Ako je odgovor na pitanje *aktivnosti kao u sobi dnevnog boravka, molim Vas navedite nekoliko primjera:**
- 8. Smatrate li da su organizirane i sportske aktivnosti na zraku važnije od slobodne igre?**
- da
 - ne

HVALA VAM NA SUDJELOVANJU!