

# Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja

---

Jaić, Lorena

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

*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:147:285846>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**LORENA JAIĆ  
ZAVRŠNI RAD**

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

**Petrinja, rujan 2019.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Petrinja)**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Lorena Jaić**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Metodički organizacijski oblici rada i  
efektivno vrijeme vježbanja**

**MENTOR: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, rujan 2019**

## SADRŽAJ

SADRŽAJ.....	1
Sažetak.....	2
Summary.....	3
1. UVOD.....	4
2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	5
2.1. Obilježja morfološkog razvoja djece predškolske dobi.....	7
3. ULOGA, CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	9
3.1. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture.....	11
3. 2. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi.....	12
4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	15
4.1. Frontalni rad.....	16
4.1.1. Organizacija i provođenje frontalnog rada.....	15
4.2. Grupni oblici rada.....	16
4.2.1. Rad u parovima.....	17
4.2.2. Rad u trojkama.....	18
4.2.3. Rad u četvorkama.....	19
4.2.4. Paralelni oblik rada.....	19
4.2.5. Paralelno odjeljenjski oblik rada.....	19
4.2.6. Poligon prepreka.....	20
4.3. Individualni oblik rada.....	21
5. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA.....	22
5.1. Istraživanje efektivnog vremena vježbanja djece srednje dobne skupine.....	23
5.1.1. Metodologija istraživanja.....	23
5.1.2. Rezultati i rasprava.....	25
6. ZAKLJUČAK.....	27
LITERATURA.....	28

## Sažetak

U ovom radu čiji je naziv „Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja” opisuju se važnost tjelesnog vježbanja za cjelokupni razvoj djeteta predškolske dobi. Bitno je da odgajatelj poznaje sve razvojne faze kako bi znao odrediti što je najbolje za dijete. Također je važno gledati na dijete kao na individuu i znati da se svako dijete razvija različitim intenzitetom.

Motorička djelotvornost sata ovisi o pravilno izabranom i dobro primijenjenom metodičkom organizacijskom obliku rada. Objašnjen je oblik frontalnog rada, grupni oblici rada i individualan rad te su istaknute prednosti i mane svakog metodičkog organizacijskog oblika rada. Poznavanjem i korištenjem plana i programa i sadržaja tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi, omogućujemo djeci zdrav i skladan rast i razvoj.

Istraživanjem je dokazano da je efektivno vrijeme vježbanja znatno manje od stvarnog vremena trajanja sata. Razlog tome su mnogobrojnim unutarnji i vanjski čimbenici. Pošto je tjelesno vježbanje izuzetno važno za djetetov rast i razvoj, odgajatelj vrijeme na satu tjelesne i zdravstvene kulture mora iskoristi što je bolje moguće, a to će uspjeti ako dobrom primjenom i izborom odgovarajućih metodičkih organizacijskih oblika rada, pravilnim izborom i korištenjem sredstava i pomagala, primjerenim izborom sadržaja te adekvatnim korištenjem raspoloživa prostora za vježbanje.

Ključne riječi: metodički organizacijski oblici rada, efektivno vrijeme vježbanja, rast i razvoj, sadržaji tjelesnog vježbanja

## Summary

In this paper, titled “Methodical organized forms of work and effective time of exercise”, the researcher wrote about the importance of working out for preschool children. It is important for the educator to learn about various development phases in children in order to know what is best for them. It is also important for the educator to be able to see each child as its own individual and understand that each child’s development cycle has its own intensity.

The development of motor skills in a child depends on a properly constructed and implemented workout schedule. This paper will go through various forms of frontal workout, group workout and individual workout while focusing on their pros and cons. Understanding and implementing various workout plans and programs will lead to a healthy development in preschool children.

The paper is also based on a research which had proven that effective workout time lasts significantly less than an actual hour. This is cause by various internal and external factors. Because physical workout is imperative for a child’s development, the educators must make proper use of the gym class and this can be achieved by using correct methodical organized forms of workout, proper use of various gym tools, accurate choice of exercises and adequate use of the gym hall.

Keywords: methodical organized forms of work, effective time of exercise, growth and development, workout breakdown

## 1. UVOD

Djetinjstvo je jedno od najvažnijih razdoblja čovjekova života. U tom periodu možemo najbolje utjecati na djetetov cjelokupni rast i razvoj, a ono što propustimo u ovoj dobi kasnije teško možemo nadoknaditi. Tjelesnim vježanjem utječemo na pravilan rast i razvoj djeteta, ali i njegovo ukupno zdravlje te psihofizički razvoj. Također, pravilnim tjelesnim vježbanje zadovoljavamo djetetovu potrebu za igrom i pokretom te omogućujemo normalan motorički razvoj. U današnje doba kada su odrasli, a i djeca sve više okruženi raznom tehnologijom tjelesno vježbanje postalo je izazov. Stoga, odgajatelji u predškolskim ustanovama na najbolji mogući način moraju stvarati temelje pozitivnog stava i mišljenja o sportu te ljubav prema tjelesnom vježbanju. Kako bi u tome uspjeli, kao stručne osobe, moraju dobro poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi, pravilno izabrati i koristiti metodičke organizacijske oblike rada, stalno stvarati i koristiti nove i djeci zanimljive ideje kako bi očuvali i stvorili interes djece za tjelesnim vježbanjem. U današnje vrijeme također dolazi i do pretilosti djece zbog premalo kretanja i nezdrave hrane, stoga moramo osvijestiti djecu o važnosti pravilne prehrane te pametno iskoristiti vrijeme na satu tjelesne i zdravstvene kulture, pošto možemo zaključiti da se djeca premalo kreću. Kako bi na satu tjelesne i zdravstvene kulture produžili vrijeme vježbanja moramo pravilno izabrati i upotrijebiti metodičke organizacijske oblike rada, primjeniti primjerene sadržaje vježbanje, koristiti se različitim sredstvima i pomagalicama te dobro rasporediti vrijeme trajanja sata.

## 2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Od rođenja pa do kraja adolescencije u djetetu se istovremeno odvijaju dva procesa koji uzrokuju promjene antropološkog statusa, a to su rast i razvoj. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela i promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa, dok pod razvoj podrazumijevamo proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009). Rast i razvoj kod djece predškolske dobi ne odvija se jednako za svu djecu. Razlike u rastu i razvoju nazočne su između djevojčica i dječaka, ali i između svakog pojedinog djeteta. Kod djece predškolske dobi razlikuju se faze ubrzanog rasta i usporenog rasta. Prilikom razdoblja ubrzanog rasta kod djece dolazi do promjena u organizmu koje dovode do usavršavanja građe i funkcija pojedinih organa, te je prati povećana osjetljivost organizma, kao i smanjenje otpornosti organizma. Djeca od rođenja do šeste godine ubrzano rastu, onda slijedi faza usporenog rasta od šeste pa do desete godine za djevojčice i jedanaeste godine za dječake. Druga faza ubrzanog rasta ponovno se javlja u desetoj godini kod djevojčica i traje do petnaeste godine, a kod dječaka od jedanaeste pa do sedamnaeste godine, dok druga faza usporenog rasta traje od četrnaeste pa do dvadesete godine kod djevojčica i od sedamnaeste pa do dvadeset i pete godine kod dječaka. Procesi rasta i razvoja moraju se odvijati na pravilan način kako bi se i dijete razvijalo na prirodan i uravnotežen način. Prema Neljaku (2009), u organskim sustavima ti se procesi odvijaju prema tri biološke zakonitosti. Prva zakonitost nam govori kako je rast i razvoj organskih sustava varijabilan, druga kako razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu i treća, kako je završetak razvoja organskih sustava vremenski različit. Pod prvom tvrdnjom da je rast i razvoj organskih sustava varijabilan podrazumijeva se kako se rast i razvoj djeteta ne odvija u svim fazama razvoja jednako već je promjenjiv odnosno mijenja se bržom i sporijom dinamikom, a to predstavlja razlog različitosti u rastu i razvoju jednog djece iste kronološke dobi. Ovu zakonitost možemo i uočiti kada se razmatra samo jedna faza razvoja, npr. dužina dijelova tijela. Kada se dijete rodi noge i ruke su mu jednake dužine, no tijekom predškolske dobi to se mijenja te se dužina nogu povećava više od tri puta, dok ruku samo dva puta. Do kraja rasta dužina nogu povećava se pet puta, ruke četiri puta, a trup se produži za tri puta (Neljak, 2009).



Druga teza nam govori da razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu što znači da ne samo da se povećava broj stanica određenog tkiva, nego se i događaju promjene u njegovoj strukturi. Primjerice, kod djeteta predškolske dobi kostur se razlikuje od kostura odrasle osobe oblikom i stupnjem okoštavanja. Kostur djeteta je u embrionalnoj fazi sastavljen od mekog hrskavičnog tkiva koje se postupno zamjenjuje koštanim, ali taj proces završava tek nakon adolescencije. Ova zakonitost vrijedi za sve organske sustave i njima pripadajuća tkiva. Upravo različita dinamika mijenjane strukture tkiva uzrokuje razlikovanje djece istih dobnih skupina s obzirom na brzinu rasta i sazrijevanje, stoga se procjena razvoja djece treba temeljiti prema stupnju razvoja i zrelosti, a ne samo uvidom u tjelesne dimenzije.

Posljednja zakonitost prikazuje kako je završetak razvoja organskih sustava vremenski različit, što znači da neki sustavi svoj razvoj završavaju ranije dok drugi kasnije. Primjerice, mozak već u petoj godini poprima 90% svoje težine, a završava s razvojem i kod žena i kod muškaraca u dvadesetoj godini života, što se ne može reći za rast u visinu koji kod djevojaka završava između šesnaeste i sedamnaeste godine, dok kod muškaraca završava između osamnaeste i dvadesete godine. Prilikom razmatranja rasta i razvoja bitno je istaknuti kako na njega utječu razni endogeni (nasljeđe, hormoni, rasa, spol) i egzogeni čimbenici (klimatski uvjeti, prehrana, odmor, bolest, tjelesna aktivnost i sl.).

## 2.1. OBILJEŽJA MORFOLOŠKOG RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Morfološke promjene ovise o procesima muskulizacije i osifikacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva. Kostii djeteta razlikuju se od kostii odrasle osobe. Kostii djeteta mekane su, elastične, plastične i bogate hrskavičnim tkivom te lako mijenjaju oblik zbog čega su podložne deformacijama. Proces okoštavanja ne odvija se ravnomjerno. U trećoj godini života okoštavaju kostii zapešća i hrskavični dijelovi lubanje, dok okoštavanje cijelog koštanog sustava poprima veliku dinamiku od četvrte do pete godine života.

Kralježnica djeteta je do četvrtog mjeseca njegova života gotovo ravna. Prema Findaku (1995), kada dijete nauči držati glavu u uspravnom položaju pojavljuje se prva krivulja. Druga krivulja pojavljuje se u slabinskom dijelu kralježnice kada dijete počine sjediti i ustajati. Krivulja kralježnice nije ustaljena pa se u ležećem položaju izravna, a zbog svoje mekoće i elastičnosti podložna je iskrivljenjima koja se mogu pretvoriti u deformaciju poput skolioze, lordoze i kifoze.

Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića (Neljak, 2009). Mišićje djeteta se slabije razvija jer mišićno tkivo sadži malo bjelančevina, a dosta vode, upravo su zbog toga mišićna vlakna mnogo tanja nego kod odraslih osoba. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a potom manje. Prema Findaku (1995), u to doba razvijeniji su mišići pregibači odnosno mišići za stezanje, nego mišići za rastezanje odnosno mišići opružaći tj. ekstenzori. Tjelesnim vježbanjem potrebno je utjecati i na mišiće opružaće i mišiće pregibače. Isto tako, prednost treba dati dinamičkom radu mišića nad statičkim radom mišića upravo zato jer se dinamičkim radom odvija izmjenično stezanje i rastezanje, čime se mišići bolje opskrbljuju krvlju, brže izmjenjuju istrošene tvari pa se dijete umara sporije.

Usko povezane s procesom rasta i razvoja također su i funkcije dišnog sustava. Djetetovi dišni organi još nisu u potpunosti razvijeni. U prvim djetetovim godinama vlada trbušno disanje, odnosno dišu uz pomoć dijafragme, a pomoću tjelesnog vježbanja utječemo na povećanje vitalnog kapaciteta te na ukupno povoljniji rad dišnog sustava.

Krvožilni sustav predškolske djece prilagođen je zahtjevima organizma. Živčana regulacija dječjeg srca nije završena, stoga se djeca lako razdražuju, srce lako uzbuđuje (rad mu je podložan aritmiji), a srčani mišić, tijekom vježbanja, lako zamara. Radi toga treba paziti da se odmor i rad često izmjenjuju, i to tako što ćemo često mijenjati sadržaj. Dječja nerazvijenost živčanog sustava odražava se u nezgrapnom i sporom izvođenju pokreta. Još u mlađoj predškolskoj sve se više pojavljuju procesi kočenja (inhibicije), a postupno smanjuju procesi razdraženja (iradijacije) u živčanim centrima, što dovodi do toga da dijete sve sigurnije hoda, trči, skače.

Dijete i dječji organizam trebamo prihvatiti sa svim njegovim karakteristikama, a u radu s predškolskom djecom moramo poštovati djetetove mogućnosti i individualne razlike koje proistječu iz opisanih osobina (Findak, 1995).

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

Kako bi za djecu predškolske dobi iz fizičke aktivnosti izvukli maksimum koristi, ta aktivnost mora zadržavati komponente zdravstvene tjelovježbe, pod tim pojmom smatramo: kardiorespiratornu izdržljivost, vježbe za mišiće, gipkost i tjelesnu građu. Upravo te komponente vježbanja predstavljaju najbolju mogućnost za sprječavanje bolesti te održavanje zdrave tjelesne težine tijekom cijelog života. Radi toga djecu bi trebalo svakodnevno izlagati barem dvjema od navedenih komponenti (Virgilio, 2009).

Igre su izvrstan način povećanja razine fizičke aktivnosti djece rane i predškolske dobi. Dijete najveći dio svojih socijalnih kontakata ostvaruje igrom, koja se temelji na raznovrsnim motoričkim aktivnostima. Vrlo je važan i pravilan izbor igre, ali i drugih aktivnosti u tjelesnom i zdravstvenom odgoju, kako bi organizacija i provođenje igre bili što uspješniji. Igra stoga mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi. Svojim sadržajem igra bi trebala biti jednostavna, a oblikom onakva da u njoj mogu sudjelovati sva djeca. Pošto djecu dijelimo na mlađu dobnu skupinu, srednju dobnu skupinu i stariju dobnu skupinu, to znači da i igre koje primjenjujemo u radu s različitim skupinama mogu varirati od jednostavnijih ka složenijima. Stoga djeci mlađe dobne skupine odgovaraju igre koje imaju jednostavan sadržaj i pravila koja su najčešće povezana sa sadržajem. U toj dobi rezultat igre nije toliko važan, koliko sam proces kretanja. Za njih je najvažnije da im određena igra omogućuje dovoljno trčanja, puzanja, skakanja, penjanja, bacanja i drugih oblika kretanja. Za djecu srednje dobne skupine igre su također jednostavne, pravila isto, ali se ona svakako moraju poštivati. Djeca te dobi imaju i veće iskustvo pa ih sve više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično. U radu s djecom starije dobne skupine mogu se primjenjivati igre kod kojih su sadržaji složenija kretanja. Oni su već zreliji, te su svjesni da igra ima svoj smisao, a specifična kretanja i igre u toj dobi su: svladati prepreke, sakriti se, ne dati se uloviti, uhvatiti drugog i slično. Uz izbor igre, isto tako je važna i njezina organizacija, što znači dobro opisati igru, pravilno je demonstrirati, po potrebi prekinuti radi dodatnih objašnjenja, osigurati da sva djeca sudjeluju u igri, pratiti tijek igre, nadzirati svu djecu, a posebno onu motorički i tjelesno slabije razvijenu i slično. Moramo paziti da igra, za dijete predškolske dobi, bude i ostane trajna vrijednost.

Možemo sa sigurnošću tvrditi da je tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi jedan od važnijih čimbenika njihovog razvoja, isto tako moramo znati da se ono najčešće provodi kroz igru koja se temelji na raznovrsnim motoričkim aktivnostima, Razvoj motorike uvelike utječe na prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja u tzv. stanje sve veće neovisnosti. Također je važno naglasiti da dijete najveći dio svojih socijalnih kontakata ostvaruje igrom.

Kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu u toj najmlađoj dobi, otkrivaju se i urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja. Tjelesno vježbanje izrazito je bitno za sve ljude, a isključivo za djecu, kod djece ono može utjecati i na transformaciju antropološkog statusa djeteta. Stoga možemo zaključiti da ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proizlaze iz ciljeva i zadaća djelokupnog odgojno – obrazovnog sustava. Možemo reći da su 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).

Iz definiranog općeg cilja i proistječu opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture koje se svode na:

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

Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju određeni su razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi, njihovim autentičnim potrebama te zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu.

### 3.1. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture uvijek se može i mora prilagoditi vrtićkoj grupi sa kojom se radi. Sve skupine, od jasličke dobi pa sve do starije vrtićke skupine, moraju imati plan i program tjelesne i zdravstvene kulture prilagođen svojim razvojnim obilježjima, ali i njihovim potrebama te materijalnim uvjetima koji su predviđeni za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. U prilagodbi plana i programa, najvažnije je poštovati karakteristike svakog razvojnog razdoblja.

Pod osnovni program tjelesne i zdravstvene kulture smatramo: sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnju tjelovježbu, mikropredah, makropredah, šetnje, priredbe i izlete, dok zimovanja i ljetovanja pripadaju diferenciranom programu. Prirodni oblici kretanja čine programske sadržaje (hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, preskoci, bacanje, hvatanja, gađanje, puzanje, provlačenje, penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, kotrljanje i kolutanje, dječji ples, opće pripremne vježbe), a posebne aktivnosti su vožnja na biciklu, plivanje, sanjkanje, klizanje i skijanje (Findak, 1995).

### 3. 2. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

Za dijete predškolske dobi tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih čimbenika poticanja njegova rasta i razvoja. Tjelesnom vježbom smatramo sve pokrete i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća i za očuvanje te unapređivanje svojeg zdravlja.

Sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske čine biotička motorička znanja. To su prirodni oblici kretanja koji omogućuju:

1. Svladavanje prostora – različiti načini puzanja, hodanja i trčanja
2. Svladavanje prepreka – različiti načini provlačenja, skakanja, silaženja, penjanja, poskakivanja

3. Svladavanje otpora – različita dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja, upiranja, višenja
4. Svladavanje baratanje predmetima (manipulacija predmetima) – različita bacanja, dodavanja, hvatanja, gađanja (Mraković, 1993, Sekulić i Metikoša, 2007, Neljak, 2009).

Puzanje je karakteristično za djecu jasličke dobi. Posebno je važno zbog toga što utječe na jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i leđa te utječe na stabilizaciju kralježnice i trupa. Puzanjem dijete svladava prostor da bi došlo do željenog mjesta ili predmeta. U tjelesnom vježbanju može se koristiti na različite načine a to su: puzanje preko prepreka, puzanje i guranje predmeta, puzanje unatraske, puzanje unatraske preko prepreka, bočno puzanje, bočno puzanje preko prepreka i tako dalje.

Hodanje je osnovno čovjekovo motoričko gibanje. Kod djeteta je u početku hod nesiguran, pokreti nisu koordinirani, a tempo je neujednačen. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati od pet do petnaest minuta bez odmora, srednjoj skupini do dvadeset minuta, a u starijoj dobnoj skupini mogu hodati do trideset minuta bez odmora. Jako je puno varijanti hodanja, neke od njih su: hodanja naprijed – nazad, unazad, dijagonalno, bočno, po ravnim i neravnim podlogama, uzbrdo, nizbrdo i dalje (Sekulić, Metikoša, 2007). Hodanje također možemo koristiti kao aktivnost hodanja na prstima uz asocijacije da „hodamo kao po jajima“ ili tiho kao „mačka“, zatim hodanje na petama, na vanjskom ili unutarnjem dijelu stopala, korak – dokorak, po stepenicama, hodanja sa zatvorenim očima, s opterećenjem u rukama, hodanje u čučnju takozvani „pačji hod“, hodanje po špagi, hodanje po uzvišenjima, te različite varijante i kombiniranja oblika hodanja.

Trčanje pozitivno utječe na dječji organizam, razvija dišni i krvožilni sustav, jača mišiće nogu i povećava izdržljivost. Mlađa djeca trče punim stopalom te njihovo trčanje nije elastično, tek sa šest godina možemo vidjeti takozvanu fazu leta, odnosno vidljivu je i naglašeniji odraz od tla za vrijeme trčanja. Trčati se može na više načina, neki od njih su: trčanje unaprijed, unatrag, bočno trčanje, trčanje različitim tempom, trčanja sa zadacima, trčanje uzbrdo i nizbrdo i tako dalje.

Penjanjem djeca razvijaju prsne, trbušne i nožne mišiće te mišiće ramena kao i opću snagu. U početku se djeca penju tako što koriste samo jednu nogu te su im pokreti ruku i nogu slabo koordinirani, kasnije u srednjoj dobnoj skupini pokreti im postaju usklađeniji, sigurniji su u sebe, penju se izmjeničnim korištenjem nogu, ali rukama se i dalje paralelno drže za pritku. U starijoj dobnoj skupini rad ruku i nogu je koordiniran i usklađen te se penju s manje straha, odnosno slobodnije. Kada s djecom provodimo vježbu penjanja vrlo je bitno da osiguramo prostor od mogućih ozljeđivanja, postavimo strunjače, mekane spužve. Penjati se može na švedsku klupu ili sanduk, na švedske ljestve, penjanje po užetu ili na dječjim penjalicama.

Skokovi zahtijevaju koordinaciju ruku i nogu te određenu kontrolu pokreta. Djeca predškolske dobi mogu skakati u visinu, dubinu i daljinu. Vrlo je važno da djeca savladaju doskok kako nebi došlo do ozlijeda zglobova i koljena. Djeca mlađe dobre skupine ne mogu skakati u vis i daljinu, no mogu skakati odrazom s obje noge i mogu preskakivati konop koji leži na tlu. U početku skakanja djecu bi trebalo voditi aktivnostima kao što su imitiranje životinja. Djeca srednje dobne skupine mogu skakati i u dubinu do dvadeset centimetara, dok djeca starije dobne skupine mogu skočiti u dubinu do trideset centimetara te izvesti skok u dalj, preskakati vijače i slično.

Dizanja i nošenja utječu na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa i nogu. Dijete predmet može nositi samostalno ili u suradnji s drugom djecom, u paru, u trojkama, četvorkama. Djeca mogu nositi teret od jednog do dva kilograma, do deset metara. Mogu nositi medicinke, lopte, palice, vreće s pijeskom, razne igračke itd. Moramo paziti da djeca nebi dizala preteške predmete kako nebi došlo do ozlijeda.

Bacanja i hvatanja razvijaju mišiće ruku, ramenog pojasa, trupa te koordinaciju. Bacanja u najranijoj dobi su spontana i bez kontrole. U početku lakše kotrljaju predmet nego li ga bacaju, lakše kotrljaju manju loptu, a hvataju veću. Bacanja i hvatanja mogu se vježbati u paru, trojkama četvorkama i slično. Bacanje možemo interpretirati kroz igru, primjerice kažemo da je lopta užarena kuglica koju trebaju baciti što dalje kako bi se spasili. Prilikom hvatanja bitna je preciznost kako bi mogli uhvatiti predmet. Djecu predškolske dobi prvo učimo hvatanje lopte iz mjesta pa iz kretanja. U ovoj dobi djeca hvataju s dvije ruke. Nakon što svladaju bacanja i hvatanja mogu prijeći na gađanja. Kod gađanja djeca mlađe dobne skupine ne gađaju



cilj, dok djeca srednje dobne skupine gađaju veću metu, a djeca starije dobne skupine gađaju cilj postupno s manje udaljenosti prema većoj. Bitno je da djeca u ovim aktivnostima koriste obje ruke kako bi ih jednako razvijali.

#### 4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Kvaliteta, kvantiteta i uspješan rad odgajatelja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kao što je već navedeno, ovisi o mnogobrojnim čimbenicima među kojima važno mjesto pripada i metodičkim organizacijskim oblicima rada. Prema Kineziološkom leksikonu, metodički organizacijski oblici rada predstavljaju način organizacije procesa vježbanja i ostvarivanja ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture, a dijelimo ih na frontalni, grupni i individualni rad. (Findak i Prskalo, 2004). Opći i nastavni plan i program propisuje i sadrži ciljeve i zadaće, broj sati, organizacijske oblike rada, sadržaje i drugo, a odgajatelj, učitelj ili kineziolog odlučuje na koji način će se sve to provesti i organizirati. Za pravilan izbor oblika rada potrebno je poznavati obilježja rasta i razvoja djece, dob djece, broj djece na satu, sadržaj methodske jedinice, mjesto rada, prostor za vježbanje, broj raspoloživih sprava i pomagala te mikroklimatske uvjete rada. Vrlo je važno da odgajatelj svoj rad i svakodnevnu praksu obogaćuje novim vježbama te različitim metodičkim organizacijskim oblicima rada putem kojih će povećati i interes djece za vježbanjem. Motorička djelotvornost sata ili bilo kojeg drugog organizacijskog oblika rada, kao što je prethodno navedeno, ovisi o pravilno izabranom i dobro primijenjenom metodičkom organizacijskom obliku rada (Findak, 2001). Kako bi izabrao i primijenio najbolji metodički organizacijski oblik rada, kineziolog, učitelj ili odgajatelj može i mora upotrijebiti znanje, kreativnost te u okvirima mogućeg postići najbolje rezultate tj. optimizirati proces vježbanja. (Prskalo, Babin, 2009.). Dobar izbor metodičkih organizacijskih oblika rada značajno doprinosi intenzifikaciji, optimalizaciji i racionalizaciji rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Dobra pripremljenost prostora i pravilan izbor metodičkih organizacijskih oblika rada povećavaju efektivno vrijeme vježbanja, ali i podizanje fiziološkog opterećenja koje utječe na transformaciju antropoloških obilježja. (Prskalo, Findak, 2003). Kao što je već spomenuto, dobro izabran metodički organizacijski oblik rada je onaj koji će pridonijeti intenzifikaciji i optimalizaciji rada, ali i humanizaciji nastavnog procesa i procesa vježbanja prilagođujući se stvarnim potrebama pojedinog djeteta, a to je preduvjet individualizacije; ideala suvremenog koncepta odgoja i obrazovanja (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010). Standardna podjela metodičkih organizacijskih oblika rada ima dinamički karakter što znači da jedni oblici rada stvaraju uvjete za prelazak na druge. Stoga, rad treba započeti s jednostavnijim metodičkim oblikom rada (frontalni rad), kako bi se djeca

pripremila za prijelaz na složenije oblike rada (grupni rad) te na kraju završiti s primjenom individualiziranog oblika rada. Prema Findaku (1995), ovo su metodički organizacijski oblici rada koji se provode u radu s predškolskom djecom:

1. frontalni rad
2. grupni oblici rada
  - 2.1. rad u parovima
  - 2.2. rad u trojkama
  - 2.3. rad u četvorkama
  - 2.4. paralelni oblik rada
  - 2.5. paralelno odjeljenjski oblik rada
  - 2.6. poligon prepreka
3. individualni oblik rada

#### 4.1 Frontalni rad

Frontalni rad je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca istodobno izvode zadatke pod izravnim vođenjem i nadzorom odgajatelja. Prije izvođenja zadatka odgajatelj najprije opisuje vježbu pa je demonstrira, a onda djeca prelaze na rad. Dok djeca izvode određenu vježbu, odgajatelj daje upute, ispravlja greške te nakon nekog vremena prelazi na novi zadatak. Može se primijeniti u gotovo svim organizacijskim oblicima rada i u svim dijelovima sata. Zavisno o broju djece, prostoru, karakteristikama motoričkog gibanja, broju djece, prostornih i drugih materijalnih uvjeta rada, djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, u formaciji polukruga, kruga, vrsta i kolona. Kroz frontalni oblik rada, djeca se najbolje „uklapaju“ i uvode u rad.

Primjeri frontalnog rada s djecom u vrtiću su trčanje sa zadacima, bacanje loptice u daljinu, vježbe na švedskim ljestvama, dječji ples, također možemo izvoditi aktivnosti kao što su „Imitiranje životinja“, gdje djeca mogu biti u formaciji polukruga te skaču imitirajući životinje (žabu, zeca, itd.). Na znak odgajatelja „kako skače npr. žaba“, djeca imitiraju skakanje žabe.

## 4.2. Grupni oblici rada

Grupni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija tako da su sudionici raspoređeni po grupama, odnosno odjeljenjima. Pri odabiru najboljeg grupnog oblika rada u interesu uvijek mora biti onaj oblik grupnog rada pomoću kojega najlakše dolazimo do ostvarenja postavljenog cilja. Ovaj oblik rada omogućuje socijalno sazrijevanje i razvoj socijalne adaptacije, također se razvija samostalnost i suradnja među djecom. Grupni oblik rada s djecom predškolske dobi podijeljen je na:

1. rad u parovima
2. rad u trojkama
3. rad u četvorkama
4. paralelni oblik rada
5. paralelno odjeljenjski oblik rada
6. poligon prepreka (Findak, 1995).

### 4.2.1. Rad u parovima

Mlađa, starija ili srednja skupina dijele se na grupe odnosno parove od dva djeteta. Svaki od parova izvodi isti zadatak, u skladu s odgajateljevim opisom i demonstracijom. Rad u parovima jedan je od najpogodnijih metodičkih organizacijskih oblika rada, jer se njime djecu najlakše uvodi u ostale grupne oblike rada. Kod izvođenja rada u parovima, vrlo je važno brinuti o tome da su djeca tj. partneri podjednake tjelesne visine i težine, podjednakih motoričkih sposobnosti, znanja i dostignuća. Kada je moguće i opravdano, poštuju se i želje djece, a jednom formirani parovi mogu funkcionirati kao stalne „dvojke“.

Može se provoditi u svim dijelovima sata. Primjer aktivnosti rada u parovima može biti igra „Hvatanje sjene“; tako da jedno dijete nastoji stati na sjenu drugog djeteta ili igra „Konjići i kočijaši“, gdje jedno dijete sjedi, čuča, kleči ili stoji na prostiraču i drži se za obruč, a drugo dijete stane ispred njega, uhvati se za obruč i vuče ga. Također možemo i primjenjivati aktivnost „Tačke“, prikazane na slici 1.



Slika 1. Rad u parovima; tačke

#### 4.2.2. Rad u trojkama

Rad u trojkama je metodički organizacijski oblik rada u kojemu djecu djelimo u grupe od po tri člana, te istodobno svaka trojka radi na izvršavanju istog zadatka. Uloga odgajatelja je da najprije najavi što će se raditi, zatim opisuje i demonstrira način izvođenja zadatka, te nakon toga trojke prelaze na rad. Može se primijeniti u gotovo svim dijelovima sata, osim u pripremnome dijelu. Formiranje grupa od troje djece ovisi o cilju koji se u glavnom „A“ dijelu sata želi ostvariti.

Primjer rada s djecom podijeljenom u trojke može biti preskakanje vijače koja je pričvršćena na stalcima; na znak odgajatelja trojke preskaču vijaču te se nakon preskakanja moraju provući ispod nje. Također se dvoje djece mogu dodavati loptom, s treće djece trči od jednog do drugog kako bi uzelo loptu. Nadalje, to mogu biti dizanja i nošenja predmeta, dodavanje u trojkama i slično.

#### 4.2.3. Rad u četvorkama

Rad u četvorkama je metodički organizacijski oblik rada u kojemu se skupine dijele na grupe od po četvero djece. Četvorka istodobno radi na obavljanju iste zadaće uz prethodan opis, demonstraciju i objašnjenje zadaće. Ovaj metodički organizacijski oblik rada može se primijeniti u svim dobnim skupinama djece i upotrijebiti u svim

dijelovima sata. Svaka od četvorki istodobno izvršava isti zadatak, čemu prethodi odgajateljev opis i demonstracija zadatka. Unutar četvorke ponekad djeluju po dva para. Također i kod četvorki vježbe mogu biti hvatanja i dodavanja, gađanja, dizanja i nošenja težih predmeta itd.

#### 4.2.4. Paralelni oblik rada

Paralelni oblik rada je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca istodobno izvode isto motoričko gibanje, ali na različite načine i uz pomoć različitih sprava i pomagala te na različitim radnim mjestima. Odgajatelj prije izvođenja zadatka najavljuje što će se raditi, nakon toga opisuje najavljeno motoričko gibanje i zatim ga demonstrira te djeca kreću na rad. Paralelni oblik rada jest kombinacija frontalnog oblika rada i jednostavnijih grupnih oblika rada.

#### 4.2.5. Paralelno odjeljenjski oblik rada

Paralelno odjeljenjski oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem se djeca dijele na dva ili više odjeljenja koja u isto vrijeme ostvaruju iste zadaće. Broj odjeljenja između ostaloga ovisi o broju djece, sadržaju i uvjetima rada. Odgajatelj prije početka rada govori što će se raditi, zatim opisuje motoričko gibanje, demonstrira ga na jednom od radnih mjesta, te djeca kreću na izvođenje zadatka, a odgajatelj ih nadzire. Nakon nekog vremena djeca prestaju raditi taj zadatak te počinju izvoditi novi, ostajući na istom radnom mjestu.

Kod paralelno odjeljenjskog rada razlikujemo:

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

Isključivo o zadatku koji provodimo ovisi hoćemo li raditi u paralelno odjeljenjskom obliku rada u kolonama ili vrstama. Bez obzira za koji oblik rada se odlučimo, i u jednom i u drugom obliku djeca izvode vježbu jedan za drugim, nakon čega se vraćaju na kraj svojih kolona, odnosno vrsta. Upravo ovakvim načinom rada gdje djeca izvode zadatke jedan za drugim, gdje nema puno čekanja, prestrojavanja,

postrojavanja, ostvarujemo prilično visok intenzitet opterećenja na satu. Paralelno odjeljenjski oblik rada je metodički organizacijski oblik rada koji je pogodan i može se primijeniti u svim dijelovima sata.

Na primjer djeca mogu biti podijeljena u dvije kolone; ispred njih se može staviti obruč na udaljenosti od 5 metara, a djeca će na znak odgajatelja krenuti, kolona čije zadnje dijete prvo oprči obruč pobjeđuje. Također primjer može biti „skakanje u dalj sa zaletom”, gdje su djeca raspoređena u dvije kolone te po izvršenom skoku dijete se vraća na začelje svoje kolone.

#### 4.2.6. Poligon prepreka

Poligon prepreka je metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježba u nizu na standardnoj ili improviziranoj stazi prepreka. Djeca se stalno kreću od prepreke do prepreke svladavajući ih u većoj ili manjoj brzini, bez stanki. Poligon prepreka možemo koristiti radi usavršavanja motoričkih znanja, podizanja razine motoričkih postignuća i utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti. Vježbe u poligonu ovise o dobi djeteta, broju prepreka u poligonu, visini i težini prepreka te ciljeva i zadaća koje se žele postići (usavršavanje motoričkih znanja i podizanje razine motoričkih postignuća). U poligonu prepreka svako dijete mora neprestano prelaziti prepreke, nema „čekanja na red“. Broj ponavljanja poligona ovisi o cilju koji želimo postići.

Ovakav rad može ostvariti dobre rezultate i kod socijalnih vještina djece, oni će se tako naučiti pomagati i čuvati drugu djecu ako ih je strah ili nisu u mogućnosti obaviti zadatak sami. Naučit će raditi i u grupi, biti timski igrači. Ovo im može poslužiti i kao dobar rad na disciplini i dovesti ih u situaciju u kojoj moraju biti ozbiljni, pogotovo prilikom vježbanja (ukoliko dođe do nekih težih zadataka) te pokazivanje poštovanja prema sebi, drugoj djeci, i naravno, odgajatelju. Primjeri poligona mogu biti hodanje raznim načinima po švedskoj klupi, razna pretrčavanja i razni skokovi kroz koordinacijske ljestve, preskakivanje i pretrčavanje preko obruča, zadaci s loptom i tako dalje.

#### 4.3. Individualni oblik rada

Individualni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva pojedinačnu komunikaciju, odnosno rad odgajatelja s jednim djetetom. Takav oblik rada u današnjim uvjetima je jednostavno nemoguć. Razlog tome su prevelik broj djece na satu, obveznost plana i programa, slabiji materijalni uvjeti rada u nekim sredinama itd. No, to ipak ne znači da se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ne mogu zadovoljiti individualne potrebe djece. Naprotiv, provođenje ovog oblika rada proistječe iz individualnog pristupa djeci te iz spoznaje da među djecom postoje razlike i da ih se treba maksimalno uvažavati, a osnovni uvjet za svaki oblik individualizacije rada jest poznavanje aktualnog stanja antropološkog statusa djece, uvažavanje razlika, primjena adekvatnog odgojnog postupka, primjena različitih sredstava te prisutnost odgajatelja kada procjeni da je djetetu potrebna pomoć. Kada djeca izvode određene zadatke na satu tjelesne i zdravstvene kulture oni mogu biti u osnovnom položaju prema odgajatelju, spravi, pomagalu, drugom djetetu itd. Odgajatelj u tijeku rada može prići svakom djetetu te odraditi s njim što je potrebno kako bi zadovoljio potrebe djeteta.



## 5. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA

Tjelesno vježbanje jedan je od važnijih čimbenika ukupnog razvoja djeteta rane i predškolske dobi. Kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu zadovoljavaju se biološke i utilitarne potrebe, otkrivaju se i urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja, a najvažnije tjelesnim vježbanjem može se utjecati na poboljšanje, odnosno, transformaciju antropološkog statusa djece. Kod djece predškolske dobi preporučuje se kretanje na otvorenom tri do četiri sata dnevno s prekidima (Findak,1995). U današnjem svijetu tehnologije odrasli, a i djeca sve se manje kreću i sve više vremena provode za računalima, tabletima, mobitelima, televizorima. Zbog toga dolazi i do pretilosti stanovništva, čak i onih najmlađih. Većina djece predškolske dobi veći dio dana provedu u vrtiću, stoga je bitno na pravilan način iskoristiti to vrijeme i raditi u korist djeteta. U vrtiću bi se sat tjelesne i zdravstvene kulture trebao održavati svaki dan što znači pet dana u tjednu, a odgajatelji to vrijeme vježbanja trebaju organizirati na pravilan način. Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta, za srednju dobnu skupinu 30 minuta, a za stariju dobnu skupinu 35 minuta. S time da navedeno vrijeme nije vrijeme efektivnog vježbanja. Kako bi smanjili gubitak vremena u procesu tjelesnog vježbanja moramo na pravilan način izabrati i primjeniti metodičke organizacijske oblike rada (Prskalo, Findak 2003.; Findak i sur. 2003) koji su u predškolskom odgoju suženi. Cilj ovog israživanja je utvrditi efektivno vrijeme vježbanja skupine ispitanika srednje dobne skupine na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

## 5.1. Istraživanje efektivnog vremena vježbanja djece srednje dobne skupine

### 5.1.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

U istraživanju je sudjelovalo osamnaestero djece srednje dobne skupine „Cvjetići”, u dječjem vrtiću Ivana Brlić Mažuranić u Zagrebu. Sadržaj i struktura sata srednje dobne skupine prikazani su u tablici 1.

Dio sata	Trajanje	Sadržaj
Uvodni	2 – 4 minute	Trčanje sa zadacima
Pripremni	6 – 8 minuta	Opće pripremne vježbe
Glavni „A”	12 – 14 minuta	Poligon prepreka
Glavni „B”	6 – 7 minuta	Štafetna igra s palicama
Glavni ukupno	18 – 20 minuta	
Završni dio	2 – 4 minute	Vježbe disanja

Tablica 1. Sadržaj i struktura sata srednje dobne skupine



Slika 4. Opće pripremne vježbe



Slika 5. Glavni „A” dio sata



Slika 6. Glavni „B” dio sata

Mjerenje je provedeno pomoću sata i štoperice. Sat je uključen na početku sata i isključen na kraju sata; sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu iznosi 30 minuta. Štoperica je uključivana na početku aktivnosti, odnosno u trenutku kada je dijete počinjalo s vježbanjem, a isključivana prilikom prekida aktivnosti, odnosno u trenutku kada je dijete prestajalo s vježbanjem. Rezultati su obrađeni metodama deskriptivne statistike i grafički.

### 5.1.2. REZULTATI I RASPRAVA

Iz rezultata koje smo dobili možemo zaključiti da se vrijeme od trideset minuta koje je predviđeno za srednju dobnu skupinu ne iskoristi u potpunosti. Osnovni razlog tome je što sat "kasnije" počinje i "ranije" završava (Findak i sur. 1996). Rezultati stvarnog vremena i trajanja sata, prema efektivnom vremenu vježbanja, prikazani su u tablici 2.

Dio sata	Stvarno vrijeme trajanja sata		Efektivno vrijeme vježbanja	
	Vrijeme(min)	%	Vrijeme(min)	%
Uvodni dio	2, 21	9,46	1,36	14,24
Pripremni dio	4, 41	18,88	2,12	22,2
Glavni „A” dio	11,12	47,6	3,69	38,64
Glavni „B” dio	4, 35	18,62	2,32	24,29
Završni dio	1, 34	5,44	0,06	0,63
Ukupno	23,36	100,00	9,55	100,00

Tablica 2. Odnos stvarnog vremena sata prema efektivnom vremenu vježbanja

Iz rezultata je vidljivo kako je efektivno vrijeme vježbanja znatno manje od stvarnog vremena trajanja sata. Provedeno istraživanje također pokazuje kako je vrijeme predviđenog trajanja sata manje od stvarnog vremena trajanja sata.

Kako bismo produžili vrijeme vježbanja moramo pametno upotrijebiti metodičke organizacijske oblike rada te moramo poštovati cilj i zadaće koje želimo postići na satu tjelesne i zdravstvene kulture. U uvodnom dijelu sata imali smo „Trčanje sa zadacima”, gdje su djeca cijelo vrijeme bila u pokretu što je također bitno. U uvodnom dijelu sata koristili smo frontalni oblik rada u kojemu su djeca istodobno izvodila zadatke bez prevelikih stanki što je također dobro. U glavnom „A” dijelu sata odlučili smo se za poligon prepreka u kojemu su djeca intenzivno radila te išla jedna za drugom. Odlučili smo se za taj oblik rada jer je u našem cilju bio najbolji te smo pomoću njega izgubili najmanje vremena. U glavnom „B” dijelu sata proveli smo štafetnu igru koja je bila visokog intenziteta, te je u djeci budila natjecateljski duh, čime smo pozitivno utjecali i povećali dječji interes za vježbanjem i pobjedom. U završnom dijelu sata odlučili smo smiriti djecu kako bi se njihovi dojmovi slegli i

kako bi se mogli pripremiti za daljnji boravak u vrtiću. Možemo zaključiti da iako smo imali malo efektivnog vremena vježbanja, pravilnom upotrebom metodičkih organizacijskih oblika rada, kombinacijom različitih sredstva i pomagala, uspjeli smo provesti uspješan sat tjelesne i zdravstvene kulture te smo ostvarili željene ciljeve i zadaće.

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi postoje mnogi nepovoljni subjektivni i objektivni čimbenici koji utječu na efektivno vrijeme vježbanja. No, mi smo tu kako bi otklonili te čimbenike ili ih barem djelomično otklonili kako bismo mogli što bolje iskoristiti vrijeme vježbanja na satu i zadovoljiti potrebe djece predškolske dobi. Otklanjanje tih čimbenika može se provesti pravilnom distribucijom vremena na satu, primjenom i izborom odgovarajućih metodičkih organizacijskih oblika rada, pravilnim izborom i korištenjem sredstava i pomagala, primjerenim izborom sadržaja te adekvatnim korištenjem raspoloživa prostora za vježbanje. Isto tako rješenja se nalaze u stvaranju što povoljnijih materijalnih uvjeta za rad i smanjenju broja djece na satu te visokom razinom stručno osposobljenih odgajatelja. Vrlo je bitno da odgajatelj bude stručno osposobljen za provođenje tjelesne aktivnosti jer bez toga on jednostavno ne može na pravilan način iskoristiti vrijeme vježbanja niti zadovoljiti potrebe djeteta. Kada otklonimo ove, ali i druge nepovoljne čimbenike, povećat ćemo efektivno vrijeme vježbanja na satu kao i sveukupni utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam djece predškolske dobi, a na taj način i na antropološki status djece u predškolskoj dobi.

## 6. ZAKLJUČAK

Sat tjelesne i zdravstvene kulture izuzetno je bitan za pravilan razvoj djeteta predškolske dobi. Odgajatelj je osoba koja većinu dana provede s djecom, a kako bi se proces tjelesnog vježbanja učinkovito i sigurno provodio, on mora dobro poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi. Isto tako, uspješan odgajatelj mora znati da se rast i razvoj svakog pojedinog djeteta odvija različitim intenzitetom te da se treba osvrnuti na individualne potrebe djeteta. Također moramo znati i morfološka obilježja djeteta predškolske dobi kako nebi došlo do ozljeđivanja djece. Igre su izvrstan način povećanja razine fizičke aktivnosti djece rane i predškolske dobi. Upravo u ranom djetinjstvu dijete stječe različita iskustva, a kroz, tjelesne aktivnosti i igru dijete upoznaje sebe, ali i svijet koji ga okružuje.

U današnje vrijeme sve je više djece koja se ne kreće dovoljno, umjesto toga sve više vremena provode za računalom, mobitelom, tabletom i ostalom tehnologijom. Stoga mi kod djece moramo stvoriti svijest da je vježbajne nešto dobro i zabavno te da pozitivno utječe na njih. U radu s djecom moramo koristiti različite sadržaje tjelesnog vježbanja, odnosno prirodne oblike kretanja kao što su hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, preskoci, bacanje, hvatanja, gađanje, puzanje, provlačenje, penjanje, dizanje i nošenje, kotrljanje i kolutanje, dječji ples i tako dalje. Te ih približiti djeci na zabavan način kroz igru i zanimljive aktivnosti.

Izuzetnu važnost u tjelesnom i zdravstvenom odgoju i obrazovaju ima pravilna primjena i izbor metodičkih organizacijskih oblika rada. Oni ovise o cilju i zadaćama koje želimo postići na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Također, pravilnim izborom i primjenom omogućujemo povećanje efektivnog vremena vježbanja te povoljno utječemo na antropološki status djeteta.

Istraživanjem smo došli do toga da je efektivno vrijeme vježbanja manje od stvarnog trajanja sata, a mi smo tu kako bi i u takvim uvjetima uspjeli ostvariti cilj i zadaće na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

## LITERATURA

1. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. (str. od 6-47; 108-115). Zagreb, mentorex.
2. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
3. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
4. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
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): 143-154.
7. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- 78 Prskalo, I. (2000). Algoritam za procjenu efektivnog vremena vježbanja u glavnom „A“ dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture. U: Matas, M., Vrgoč, H. (ur.) Dani MateDemerina-Humanizam u nastavi. Zagreb-Petrinja: Visoka učiteljska škola Petrinja i Hrvatski pedagoško književni zbor, str. 101-110.
9. Prskalo, I., Babin, J. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije, Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa RH (Poreč), (str. 55. – 64.),

10. Prskalo, I., Babin, J., Bavčević, T., (2010). Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji, *Metodika* 11(20), str. 34 – 43.

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

Ružić, E., Marincel, M., Runjić, K. (2004). Efektivno vježbanje na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom, *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH* (str. 327. -331.) Hrvatski kineziološki savez, Zagreb.

Sekulić, D., Metikoša, D. (2007.) Uvod u osnovne kineziološke transformacije - Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti i kineziologije

Virgilio, S.J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savijeti o prehrani, *Ostvarenje*, Buševac



## IZJAVA

kojom ja, Lorena Jaić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autorica završnog rada s naslovom: Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja

1. Izjavljujem da sam završni rad izradila samostalno pod mentorstvom prof. dr. sc. Ivana Prskala. U radu sam primijenila metodologiju znanstvenoistraživačkog rada i koristila literaturu koja je navedena na kraju rada. Tuđe spoznaje, stavove, zaključke, teorije i zakonitosti koje sam izravno ili parafrazirajući navela u radu citirala sam i povezala s korištenim bibliografskim jedinicama sukladno odredbama Pravilnika o završnom radu Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Rad je pisan u duhu hrvatskog jezika.

Potpis:

---