

# Učestalost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama

---

Slonjšak, Anamarija

Master's thesis / Diplomski 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:147:025381>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-19**

Repository / Repozitorij:

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



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

**ANAMARIJA SLONJŠAK  
DIPLOMSKI RAD**

**UČESTALOST PROVOĐENJA SATA  
TJELESNE ZDRAVSTVENE KULTURE U  
PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA**

**Zagreb, rujan 2019.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: **Anamarija Slonjšak**

TEMA DIPLOMSKOG RADA: **UČESTALOST PROVOĐENJA SATA  
TJELESNE ZDRAVSTVENE KULTURE U PREDŠKOLSKIM  
USTANOVAMA**

Mentor: **doc.dr.sc. Marija Lorger**

**Zagreb, rujan 2019.**

## Sadržaj

Sažetak .....	4
Uvod .....	6
Značaj tjelesnog vježbanja .....	6
Antropološka obilježja djece .....	7
Motorička znanja .....	8
Anatomsko-fiziološke osobine djeteta .....	8
Cjeline u području tjelesne zdravstvene kulture u predškolskom odgoju i obrazovanju ....	10
Sat tjelesne i zdravstvene kulture .....	12
Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture .....	13
Uvodni dio sata .....	13
Pripremni dio sata .....	13
Glavni dio sata .....	14
Završni dio sata .....	14
Uloga odgojitelja u provođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture .....	14
Materijalni uvjeti rada .....	15
Cilj i hipoteze istraživanja .....	17
Metodologija istraživanja .....	18
Uzorak sudionika .....	18
Opis mjernog instrumenta .....	19
Postupak istraživanja .....	19
Obrada podataka .....	20
REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	20
Provjera razlike hi kvadrat testom učestalosti provođenja sata TZK obzirom na broj godina radnog iskustva .....	21
Provjera razlike hi kvadrat testom učestalosti provođenja sata TZK obzirom na osnivača predškolske ustanove .....	23
Ometajući faktori za izvođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture .....	24
Prezentacija tema tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama u izvješćima te na aktivima i fokus grupama .....	25
Rasprava .....	26
Zaključak .....	28
Popis literature: .....	29
Prilozi .....	30
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	31

## **Učestalost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama**

### **Sažetak**

Cilj je ovog rada utvrditi učestalost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje je provedeno na uzorku od 170 odgojitelja te su ispitani uz učestalost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture i ometajući faktori za neprovođenje istog. Rezultati istraživanja pokazuju da 42,4% ispitanika provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture manje od dva puta tjedno ili ne provodi uopće. Kao najčešći ometajući faktor za neprovođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture odgojitelji navode nedostatak materijalnih uvjeta te je potrebno više aktivnog sudjelovanja i prezentiranja sadržaja rada iz područja tjelesne i zdravstvene kulture na stručnim usavršavanjima i prezentiranju odgojno-obrazovnog procesa unutar ustanova.

**Ključne riječi:** frekvencija sati, predškolska dob, tjelesno vježbanje

## **The frequency of physical education classes in preschools**

### **Summary**

The aim of this study is to determine the frequency in which physical education classes are held. The research was conducted on 170 preschool teachers regarding the frequency in which they hold physical education classes and disruptive factors for not doing so. Results show that 42.4% of respondents hold a physical education class less than twice a week or not at all. Preschool teachers cite lack of material conditions as the most common disruptive factor for not holding physical education classes. More active participation and presentation on the part of physical education experts is needed during professional training for preschool teachers and presentation of the expert` education process in preschools.

**Key words:** frequency of classes, preschool age, physical activities

## **Uvod**

Obzirom da je čovjeku urođena sposobnost kretanja, tjelesno vježbanje važan je faktor u očuvanju čovjekova zdravlja, funkcionalnih sposobnosti te pravilnog rasta i razvoja djece. Spoznaja o velikom broju mogućih razvojnih promjena u malim vremenskim intervalima temelji se na razvojnoj međupovezanosti sustava antropološkog statusa djeteta odnosno da promjene i napredak u jednom području utječu na promjene i napredak u svim područjima djetetova razvoja (Neljak, 2009). S obzirom da su djeca do šeste godine u fazi ubrzanog rasta odgovornost je zaposlenih u predškolskim ustanovama osigurati uvjete za cjelovit, raznovrstan i pravilan rast i razvoj djece što podrazumijeva aktivno provođenje tjelesnog vježbanja. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitom programu predškolskog odgoja i obrazovanja provode odgojitelji. U dobi od treće do šeste godine prema planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture temeljni je organizacijski oblik rada koji se provodi svakodnevno sat tjelesne i zdravstvene kulture uz jutarnju tjelovježbu (Findak, 1995). U ovom radu ukazana je značajnost tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi za njihov razvoj te su definirane cjeline i struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture.

## **Značaj tjelesnog vježbanja**

Poticanje i osiguravanje uvjeta za pravilan rast i razvoj i zdrav život podrazumijeva aktivno bavljenje tjelesnim vježbanjem kojim se utječe na cjelokupan razvoj djece. Tjelesno vježbanje može biti prevencija razvitka određenih bolesti i terapija za oporavak te poboljšavanje stanja organizma. U radu s djecom predškolske dobi uočljiv je neravnomjeran rast i razvoj djeteta. Razlike u rastu i razvoju prisutne su ne samo u različitim razvojnim fazama odrastanja već i između djevojčica i dječaka te individualno između svakog djeteta. Prema Findaku (1995) uzroci raznolikosti rasta i razvoja mogu biti endogeni to jest, genetski, ili egzogeni poput nepravilne prehrane, nedostatak sna ili nedovoljnog kretanja. Dječji organizam karakterizira svojstvo plastičnosti koje se definira kao sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem povoljnih ili nepovoljnih uvjeta (Findak, 1995). U predškolskoj dobi neophodno je omogućavati djeci motoričke aktivnosti koje su u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti jer razina prosječno stečenih sposobnosti u razdoblju poslije 11.godine života ne ukazuje na mogućnost postizanja boljih rezultata u kasnijoj

životnoj dobi (Pejčić, Trajkovski, 2018). Findak (1995) navodi da se tjelesno vježbanje odvija pomoću optimalnog planiranja i programiranja odgojno-obrazovnog rada, uz primjenu točno određenih metodičkih organizacijskih oblika rada, metoda rada, sredstava i pomagala, uz primjenu odgojno-obrazovnih postupaka pod vodstvom odgojitelja. Poznavanje razvojnih osobina djece predškolske dobi preduvjet je za stručnjaka kako bi mogao u tijeku rada reagirati na promjene koje proistječu iz specifičnosti različitih razvojnih razdoblja. Iako je rast i razvoj kontinuiran, neprekidan proces i ne mogu se odrediti stroge granice između pojedinih razvojnih razdoblja, možemo govoriti o karakteristikama svakog razvojnog razdoblja. Razvojno doba možemo podijeliti na rano djetinjstvo od rođenja do treće godine života i predškolsko doba od treće godine do šeste, odnosno sedme godine kada dijete kreće u školu (Findak, 1995).

### **Antropološka obilježja djece**

Autorice Pejčić i Trajkovski (2018) navode da antropologija objedinjuje sva saznanja o čovjeku iz različitih znanstvenih disciplina i tretira čovjeka kao cjelinu, a razvoj čovjeka objašnjava u bliskom odnosu između društvenih i prirodnih čimbenika. Antropološka obilježja se dijele na antropometrijske karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti, kognitivne sposobnosti, osobine ličnosti i sociološke karakteristike. Antropometrijske karakteristike odgovorne su za procese rasta, diferencijaciju tkiva i funkcionalno sazrijevanje dok funkcionalne sposobnosti označavaju primitak i transport energije i uspostavljanja ravnoteže nakon napora (Pejčić, Trajkovski 2018). Autori Sekulić i Metikoš (2007) definiraju motoričke sposobnosti kao sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišića. U bazične motoričke sposobnosti ulaze koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost, preciznost, brzina i snaga te su vrlo bitne u razvoju djece rane i predškolske dobi. Razvijanjem motoričkih sposobnosti potiče se uspješno izvođenje motoričkih zadataka, kao i uspješno kretanje. Kognitivne sposobnosti pomažu u motoričkim aktivnostima i što je kompleksnija struktura motoričke aktivnosti potrebnije je uključivanje veće razine kognitivnih sposobnosti. Osobine ličnosti važne su za razumijevanje i predviđanje ponašanja čovjeka u različitim situacijama (Pejčić, Trajkovski 2018).



## **Motorička znanja**

Motorička znanja dijele se na biotička i socijalna. Biotička motorička znanja su temeljna znanja na koja se nadograđuju ostala motorička znanja, omogućuju čovjeku uspješno savladavanje prostora, prepreka, otpora i manipuliranje objektima (Sekulić, Metikoš 2007). Biotička motorička znanja su temelj razvoja svakog pojedinca, a za djecu predškolske dobi i osnovni sadržaj u satovima tjelesne i zdravstvene kulture. S razvojem društva nastala su motorička znanja kojima je funkcija povećanje učinkovitosti u obavljanju aktivnosti, to jest socijalna motorička znanja (Pejčić, Trajkovski 2018).

## **Anatomsko-fiziološke osobine djeteta**

Pod utjecajem okoline dječji se organizam lako mijenja. Odgojitelj koji poznaje anatomsko-fiziološke karakteristike dječjeg organizma može pratiti rast i razvoj djece i uočiti odstupanja od redovnog stanja te u granicama mogućnosti i reagirati na ta stanja. U djetetovu rastu izmjenjuju se faze ubrzanog i usporenog rasta. Djeca su od rođenja od šeste godine u fazi ubrzanog rasta u kojoj nastaju velike promjene koje vode do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa. Usavršavaju se organi za kretanje, disanje, krvotok i sve to vodi pozitivnom razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Usporedno s brzim rastom okoštava se kralježnica i duge kosti. Ako se dijete prisiljava na duža ili teža opterećenja veća od njegovih mogućnosti, može doći do oštećenja kosti ili odstupanja od pravilnog držanja tijela. Krajem predškolskog doba kostur djeteta je čvršći i otporniji, a rast i razvoj kostiju vezan je za mišiće koji ga stimuliraju. Mišići djeteta slabije se razvijaju nego kod odrasle osobe, a njihov razvoj je neravnomjeran jer najprije se razvijaju veće potom manje mišićne skupine. Tokom tjelesnog vježbanja prednost treba dati dinamičkim vježbama nad statičkim radom jer dinamički rad karakterizira izmjenično stezanje i rastezanje mišića koji pogoduje boljem optoku krvi, a samim time i manje umara djecu. Tjelesno vježbanje utječe na povoljniji rad cjelokupnog dišnog sustava, a s obzirom da živčani sustav u ranoj i predškolskoj dobi nije izgrađen do kraja važno je osiguravati primjerene podražaje i poticaje na uvježbavanje kretanja i pokreta (Findak, 1995). Rana i predškolska životna dob od ključne je važnosti za stimuliranje rasta i razvoja djece, a odgojitelj procesom tjelesnog vježbanja može utjecati na antropološki status djece.

## **Dosadašnja istraživanja**

Šimunović, Vukelja i Krmpotić (2016) analiziraju nastojanje razlika u razini motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja i onih koji nisu uključeni u organizirani program vježbanja. Proučavajući rezultate autorice uočavaju da djeca koja pohađaju tenisku igraonicu dva puta tjedno po 60 min pokazuju najbolje ukupne rezultate. Rezultati istraživanja pokazali su da djeca uključena u univerzalnu sportsku školu i tenisku igraonicu imaju značajno višu razinu motoričkih znanja od djece nevježbača i djece koja su uključena u program nogometa.

Marić, Trajkovski i Tomac (2013) proveli su istraživanje kojem je cilj bio utvrditi imaju li različiti metodički organizacijski oblici rada isti ili različit utjecaj na fiziološko opterećenje u djece. Rezultati provedenog istraživanja pokazali su da se intenzifikacija nastavnog procesa događa neovisno o korištenju različitih metodičkih organizacijskih oblika rada te je kod svih metodičkih oblika rada potvrđeno značajno povećanje fiziološkog opterećenja kod djece predškolske dobi tijekom programirane tjelesne aktivnosti. Nadalje, autori navode da je potrebno svakodnevno provoditi programirane tjelesne aktivnosti koristeći raznovrsne metodičke organizacijske oblike rada kako bi se spriječile negativne posljedice suvremenog sedentarnog načina života na antropološki status djece.

Petračić i Nemet (2008) navode u koje se programe djeca predškolske dobi mogu uključiti u Republici Hrvatskoj te zaključuju da je ponuda programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi svakim danom sve veća, ali da je kvaliteta tih programa sve slabija zbog nedovoljno educiranih stručnjaka.

Horvat i Morandini-Plovani (2002) ispituju u kojoj mjeri su djeca uključena u organizirani oblik tjelesnog vježbanja te materijalne uvjete. Pokazalo se da sate tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama provode jednom tjedno što je nedovoljno. Autori utvrđuju da je potrebno stvoriti materijalne uvjete za rad te poticati osiguravanje tjelesnog vježbanja kod djece najmanje tri puta tjedno kako bi se mogao promijeniti negativan trend razvoja antropoloških karakteristika kod djece predškolske dobi.

Prema dosadašnjim istraživanjima naglašava se značaj svakodnevnog tjelesnog vježbanja za cjelokupan razvoj djece. Sukladno tome tema ovog rada je ispitati učestalost provođenja sati tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama.

### **Cjeline u području tjelesne zdravstvene kulture u predškolskom odgoju i obrazovanju**

Prirodni oblici kretanja, odnosno kretanja koja pripadaju biotičkim motoričkim znanjima čine cjeline u području tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju i obrazovanju. Prema (Pejčić, Trajkovski 2018. str.32) „bazična motorička znanja (biotička) su genetski uvjetovana čovjekova potreba u funkciji usavršavanja i stjecanja motoričkih znanja nužnih za rješavanje svakodnevnih zadataka tijekom života i razvoj brojnih antropoloških obilježja“.

Hodanje i trčanje omogućuje uspješno savladavanje prostora. Vrlo su značajna jer pozitivno djeluju na organe krvožilnog i dišnog sustava, na razvoj mišića i učvršćivanje aparata za hodanje. Hodanje i trčanje razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi može primjenjivati u njihovom izvornom obliku, kombinaciji s drugim oblicima kretanja, elementarnim igrama i slično (Pejčić, Trajkovski 2018).

Kotrljanja i kolutanja omogućuju jačanje i istežanje mišićnih skupina, povećavaju elastičnost mišića, ligamenata i zglobova te uz koordinaciju pokreta razvijaju odvažnost, upornost i smjelost djece. Tijekom izvođenja vježbi izrazito je važna asistencija odgojitelja pazeći na pravilno izvođenje zadatka i pomažući u realizaciji vježbe (Findak, Delija 2001).

Penjanje, puzanje i provlačenje bazična su motorička znanja koja omogućuju čovjeku savladavanje prostora, prepreka i utječu na cjelokupni organizam. Prilikom izvođenja ovih vježbi potiče se pokretljivost zglobova ruku, noge, kralježnice i jačaju mišići ruku i ramenog pojasa. Navedene vježbe potrebno je prilagoditi dobi i mogućnostima djece (Sekulić, Metikoš 2007).

Skakanja se primjenjuju u različitim materijalnim uvjetima i na različite načine. Razvijaju eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića nogu, trupa, jača zglobove nogu. Vježbe skakanja pospješuju živčano-mišićnu reakciju, brzinu i koordinaciju. Vrlo veliku odgojnu ulogu imaju vježbe skakanja jer umanjuju osjećaj straha i razvijaju odlučnost i odvažnost (Pejčić, Trajkovski 2018).

Preskoci su dinamične tjelesne vježbe koje omogućuju izraziti razvoj eksplozivne snage mišića nogu i ruku. Preskoci razvijaju kod djece koordinaciju, odvažnost, orijentaciju i kontrolu gibanja (Sekulić, Metikoš 2007).

Bacanja, hvatanja i gađanja bazična su motorička znanja manipulativnog karaktera koji se koriste u svakodnevnim radnim i životnim aktivnostima. Vježbe bacanja, hvatanja, gađanja razvijaju eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića ruku, ramenog pojasa i leđa, mišića šake, prstiju te razvijaju preciznost, koordinaciju i brzinu (Findak, Delija 2001).

Dizanja i nošenja su kretanja koja se često koriste u svakodnevnom životu, a utječu na jačanje mišića nogu leđa, ramenog pojasa i ruku (Sekulić, Metikoš 2007).

Vučenja, potiskivanja i nadvlačenja kretanja su kojima se čovjek suprotstavlja otporima. Vježbe i igra tih područja kretanja su vježbe snage, spretnosti i koordinacije. Jačaju muskulaturu tijela i potiču razvoj borbenosti, snalažljivosti i svjesne discipline. Vježbe se izvode simetrično to jest jednako se opterećuje lijeva i desna strana tijela, ograničenog su trajanja i dinamične (Pejčić, Trajkovski 2018).

Vježbe višenja i upiranja potiču jačanje mišića ruku, ramenog pojasa, jačanje zglobova, tetiva, ligamenata i povećavaju pokretljivost kralježnice. Izvođenjem navedenih vježbi potiče se razvoj koštanog i mišićnog sustava, na razvoj spretnosti, orijentacije u prostoru, fleksibilnosti i snage (Pejčić, Trajkovski 2018).

Osnova plesnih i ritmičkih struktura su prirodni oblici kretanja. Vježbanjem plesnih struktura uz glazbu potiče se razvoj stvaralaštva, dinamičnosti, harmonije, izražajnost pokreta i pravilno držanje tijela. Preduvjet ostvarivanja plesnih struktura je savladavanje prirodnih oblika kretanja (Findak, Delija 2001).

Igra je temeljna aktivnost djeteta te od izrazito značajne odgojne vrijednosti i utjecaja na cjelokupan fiziološki, psihološki, socijalni razvoj djeteta. Igru je potrebno pravilno izabrati uz materijalne uvjete igre, broj igrača i upoznati djecu na pravila i na cilj igre. Treba paziti na trajanje igre i proglašenje rezultata igre (Findak, Delija 2001).

S obzirom da je tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje značajno za razvoj antropološkog statusa djece osnovna je pretpostavka uspješnog odgojno-obrazovnog rada planiranje i programiranje. Prema Findaku (1995) planiranje je jedan od temeljnih uvjeta za realizaciju definiranog cilja tjelesne i zdravstvene kulture i programa tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Pojam programiranja podrazumijeva precizno definiranje cilja koji se želi postići, utvrđivanje uvjeta i postupaka realizacije te mogućnost verifikacije ostvarenja. Pejčić i Trajkovski (2018) navode primjer globalnog plana i programa za djecu predškolske dobi sa tri sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno sa godišnjim fondom sati od 135 u kojem je planirano proći 10 programskih cjelina i 44 programske teme. Findak (1995) preporuča za predškolsku dob pet sati tjelesne i zdravstvene kulture tjedno u modelu globalnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu. Osiguravanje kretanja to jest provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi povezana je sa osiguravanjem i zadovoljavanjem djetetovih prava i uvjeta za pravilan rast i razvoj djece. U konvenciji o dječjim pravima članka 28, 29 i 31 navodi se da svako dijete ima pravo na najviši nivo zdravlja, školovanje, igru i rekreaciju ([www.unicef.hr](http://www.unicef.hr))

### **Sat tjelesne i zdravstvene kulture**

U radu s djecom predškolske dobi tjelesno vježbanje, u kojem se razvijaju osnovna motorička gibanja, bude zastupljeno kroz igru djeteta. Igra se temelji na raznovrsnim motoričkim gibanjima, a razvoj motorike potiče sve veću neovisnost djeteta i stjecanje socijalnih kontakata. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se provesti isključivo igrom, ali treba ih provoditi uz optimalno opterećenje. Prema planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u dobi od treće do šeste godine života sat tjelesne i zdravstvene kulture je temeljni organizacijski oblik rada koji se provodi svakodnevno sat tjelesne i zdravstvene kulture uz jutarnju tjelovježbu (Findak, 1995).

## **Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture**

„Sat tjelesne i zdravstvene kulture je jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status“ (Findak, 1995, str.52). Na satu tjelesne i zdravstvene kulture izvode se različiti sadržaji, a kretanja se ponavljaju dok ih djeca ne savladaju. Sat tjelesne i zdravstvene kulture kao oblik vježbanja reflektira se na djetetov organizam, a sadržaji vježbanja moraju biti organizirani i provedeni tako da ih djeca doživljavaju kao igru. S obzirom da se sat tjelesne i zdravstvene kulture može održavati u različitim prostornim i materijalnim uvjetima treba imati određenu strukturu i trajanje kako navodi Findak (1995).

Trajanje pojedinih dijelova sata ili čak i cijelog sata tjelesne i zdravstvene kulture podložno je promjenama trajanja ovisno o procijeni djetetove pažnje i interesa. Dijelovi sata čine cjelinu. Zadaće, sadržaji i organizacija jednog dijela sata služi kao priprema za drugi dio sata s ciljem ostvarivanja antropološke, obrazovne i odgojne zadaće u cjelini (Findak, 1995).

### **Uvodni dio sata**

Cilj je organizacijska, fiziološka i emotivna priprema djece za rad. U ovom dijelu sata ostvariti antropološke, obrazovne i odgojne zadatke (Findak, Delija 2001).

Početak sata tjelesne i zdravstvene kulture započinje okupljanjem djece ispred odgojitelja u razne formacije uz pozdrav te se uglavnom primjenjuje frontalni oblik rada (Findak, 1995). Sadržaj uvodnog dijela sata uglavnom su jednostavne i dinamičke aktivnosti s pravilnim izmjenama napora poput trčanja sa zadacima, dinamičkih elementarnih igara, poznatih plesnih struktura ili jednostavne momčadske igre (Findak, Delija 2001).

### **Pripremni dio sata**

Cilj je pripremnog dijela sata opće pripremnim vježbama pripremiti djecu za veća opterećenja i priprema organizma za savladavanje zadataka u glavnom dijelu sata (Pejčić, Trajkovski, 2018).

Osnovni sadržaj pripremnog dijela sata su opće pripremne vježbe kojima treba obuhvatiti cijeli organizam, a uključuju vježbe vrata, ruku, ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Također se izvode navedenim redosljedom. Opće pripremne vježbe izvode se uz primjenu frontalnog rada u raznovrsnim formacijama (Findak, 1995).

### **Glavni dio sata**

Cilj glavnog dijela sata je stvaranje povoljnih uvjeta za ostvarivanje postavljenih zadataka iz plana i programa određene vrtične skupine (Pejčić, Trajkovski 2018).

Programom su određeni sadržaji glavnog dijela sata koji se dijeli na glavni „A“ i glavni „B“ dio sata. Glavni „A“ dio sata najčešće sadrži dvije teme uzimajući u obzir načelo svestranosti i raznovrsnosti. U glavnom „B“ dijelu sata, trajanja 1/3 vremena glavnog dijela sata primjenjuju se najčešće elementarne, štafetne, momčadske igre ili savladavanje raznovrsnih poligona (Findak, 1995). Završetkom glavnog „A“ dijela sata djeca s odgojiteljem pospremaju sprave i rekvizite te odgojitelj najavljuje i objašnjava glavni „B“ dio sata koji ima izrazitu odgojnu vrijednost jer izražaja dolazi djetetova individualnost, samostalnost i sposobnost rješavanja situacija (Findak, 1995).

### **Završni dio sata**

Završni dio sata ima za cilj smiriti organizam i približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju prije početka sata. Sadržaji rada vezani su uz elementarne igre mirnog karaktera, plesove ili vježbe disanja, poticanje zdravstveno-higijenskih navika i usvajanje radnih navika (Findak, 1995).

### **Uloga odgojitelja u provođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture**

Odgojitelj u realizaciji cilja i zadataka tjelesne i zdravstvene kulture upravlja transformacijskim procesima, razvojem antropološkog statusa djece te utječe na njihov integritet u cijelosti (Findak, 1995). Odgojitelj pri komuniciranju s djecom treba koristiti primjereni verbalnu i neverbalnu komunikaciju, treba biti uzorna ponašanja i živjeti vrijednosti i načela koja želi razviti kod djece. Odgojitelj treba posjedovati teorijska i praktična znanja kako bi mogao poticati pravilan rast i razvoj. Sveobuhvatna i temeljita

priprema odgojitelja za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture garancija je za uspješnog rada. Odgojitelj pravilnom upotrebom i primjenom adekvatnih metodičkih postupaka treba iskoristiti potencijal i mogućnosti materijalnih uvjeta predškolske ustanove (Findak, 1995). Prema Sindik (2008) odgojitelj svakom djetetu treba dodijeliti odgovornost za neke odluke, poticati i uvažavati prijedloge djece.

Findak, Novosel, Prskalo (2003) navode da odgojitelji stručnim i oblikovanim tjelesnim vježbanjem mogu utjecati na transformaciju antropološkog statusa djeteta. Kako bi odgojitelji imali pozitivan utjecaj na djetetov razvoj trebaju poznavati svu složenost rasta i razvoja djeteta. Stoga je potrebno obrazovanju odgojitelja pristupiti s kvalitetnim programima studija.

### **Materijalni uvjeti rada**

Prema Findaku (1995) za realizaciju plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama potrebno je osigurati osnovne materijalne uvjete koje čine prostorni uvjeti, specifična oprema i sredstva za djecu predškolske dobi. Odgojitelj je odgovoran za način iskorištavanja prostora, opreme i sredstva.

Učinak tjelesnog vježbanja je veći uz korištenje opreme namijenjene predškolskoj dobi nego bez nje. S obzirom na cilj oprema koja se upotrebljava i koju funkciju ima za vrijeme vježbanja opremu dijelimo na sprave, rekvizite i pomoćnu tehničku opremu. Sprava je ugrađeni ili pokretni element pomoću kojeg ili na kojem se odvija tjelesna aktivnost, a to su na primjer strunjače, švedske ljestve, penjalice... Rekviziti su predmeti potrebni za vježbanje i najčešće služi za osobno korištenje kao što su vijače, obruči, lopte i slično.

U svakodnevnom radu odgojitelja nužna su pomoćna tehnička sredstva koja se mogu koristiti radi lakše organizacije rada, za praćenje i provjeravanje rada i za potrebe pružanja prve pomoći. Primjena vizualnih, auditivnih i audiovizualnih sredstva ima značajnu vrijednost pri usvajanju i usavršavanju motoričkih gibanja koja se odvijaju brzo i za vrijeme žive demonstracije se ne mogu usporiti. Primjenom adekvatnih sredstava motoričko gibanje postaje djeci razumljivije i zanimljivije. Tehnička sredstva i pomagala imaju veliku



edukativnu vrijednost pravilnom uporabom i primjenom adekvatnih metodičkih postupaka (Findak, 1995).

Čubelić, Lorger i Prskalo (2014) navode da je u ograničenim prostornim uvjetima rada potrebno izabrati sadržaje vježbanja koji su propisani nastavnim planom i programom te ih prilagoditi prostorima korištenja. Materijalni uvjeti rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture bitan su čimbenik nastavnog procesa i često se navodi da nisu adekvatni. Prema dobivenim rezultatima moguće je zaključiti da škole u kojima je provedeno istraživanje imaju vrlo dobre materijalne uvjete za izvođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture te da postoji realna mogućnost za realizacijom planiranog plana i programa. Također, autori navode da je važna uloga učitelja koji svojom kompetentnošću nadomješta eventualne nedostatke odgovarajućih uvjeta rada.

## **Cilj i hipoteze istraživanja**

Glavni cilj istraživanja bio je ispitati učestalost provođenja satova tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Dodatni ciljevi istraživanja bili su istraživati razloge nedovoljnog provođenja tih satova te ispitati postoji li razlika u provođenju sati TZK na tjednoj bazi ovisna o radnom iskustvu sudionika istraživanja te o osnivaču predškolske ustanove.

Na temelju ciljeva istraživanja postavljene su slijedeće hipoteze:

**H1:** Sat tjelesne i zdravstvene kulture se provodi manje od tri puta tjedno u predškolskoj ustanovi.

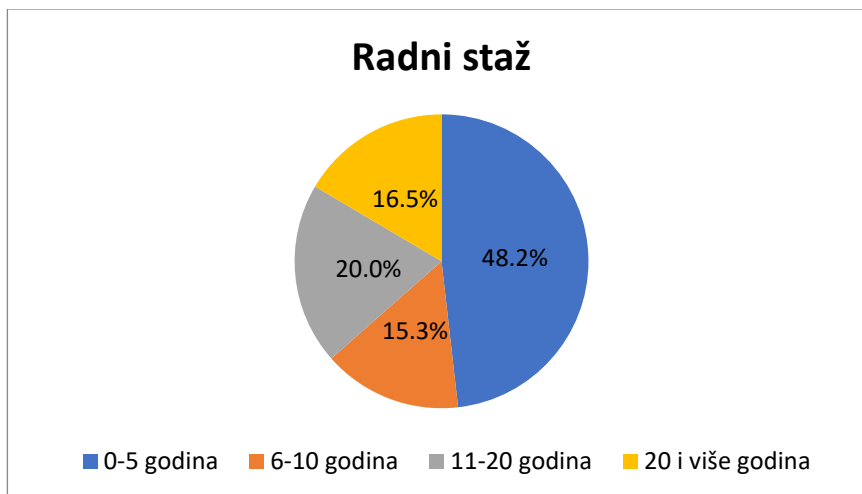
**H2:** Ne postoji statistički značajna razlika u provođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture prema broju godina radnog iskustva.

**H3:** Ne postoji statistički značajna razlika u provođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture prema osnivaču predškolske ustanove.

## Metodologija istraživanja

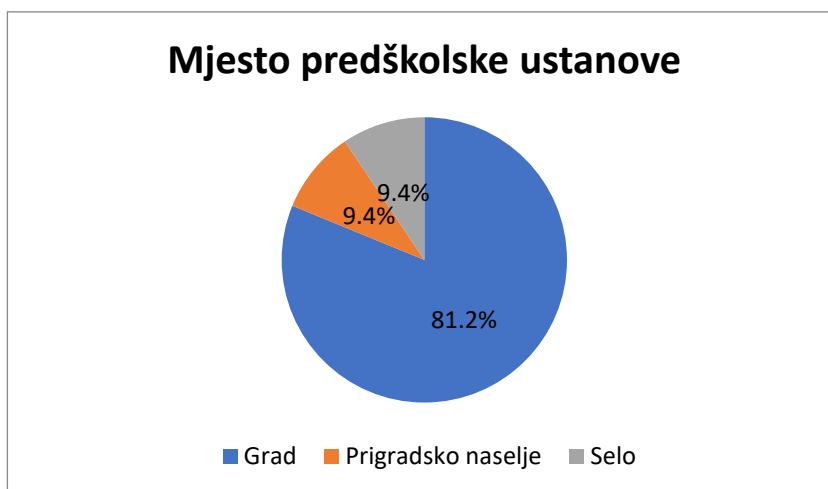
### Uzorak sudionika

U istraživanju je sudjelovalo 170 ispitanika. Najveći broj sudionika istraživanja imao je do pet godina radnog iskustva, njih 82 (48,2%). Podjela sudionika po broju godina radnog iskustva nalazi se u slici 1.



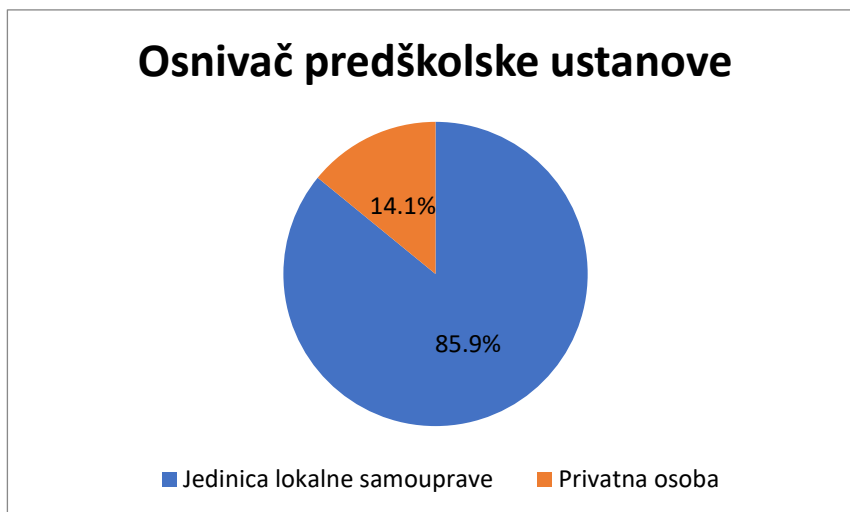
Slika 1.  
Postotni prikaz godina radnog staža ispitanika

Najveći broj sudionika (81,2%) radi u predškolskoj ustanovi koja se nalazi u gradu. Ostali sudionici rade u prigradskim naseljima ili selu. Podjela se nalazi na slici 2.



Slika 2.  
Postotni prikaz mjesta rada sudionika istraživanja

Većina sudionika (85,9%) radi u predškolskoj ustanovi čiji je osnivač jedinica lokalne samouprave (grad, općina...). Od toga 14,1% sudionika radi u ustanovi koju je osnovala privatna osoba. Podjela je prikazana na slici 3.



Slika 3.

Postotni prikaz podjele sudionika ovisno o tome tko je osnivač predškolske ustanove

## Opis mjernog instrumenta

Za istraživanje je konstruiran anketni upitnik „Učestalost provođenja sata TZK u predškolskim ustanovama“. Upitnik se sastojao od šest pitanja. Prva tri pitanja su sadržavale opće podatke o radnom iskustvu sudionika, mjesto rada te o osnivaču predškolske ustanove. U nastavku upitnika ispitivala se učestalost provođenja sati tjelesne i zdravstvene kulture od strane sudionika, ometajući čimbenici za provođenje sati tjelesne i zdravstvene kulture. Anketni upitnik se nalazi u prilogu ovog rada.

## Postupak istraživanja

Istraživanje se provodilo putem Google obrasca u razdoblju od 24.travnja do 26.svibnja 2019. te je bilo dijeljeno mailom i Facebook grupom koja okuplja isključivo odgojitelje predškolske djece. Sudjelovanje u istraživanju je bilo u potpunosti anonimno i dobrovoljno.

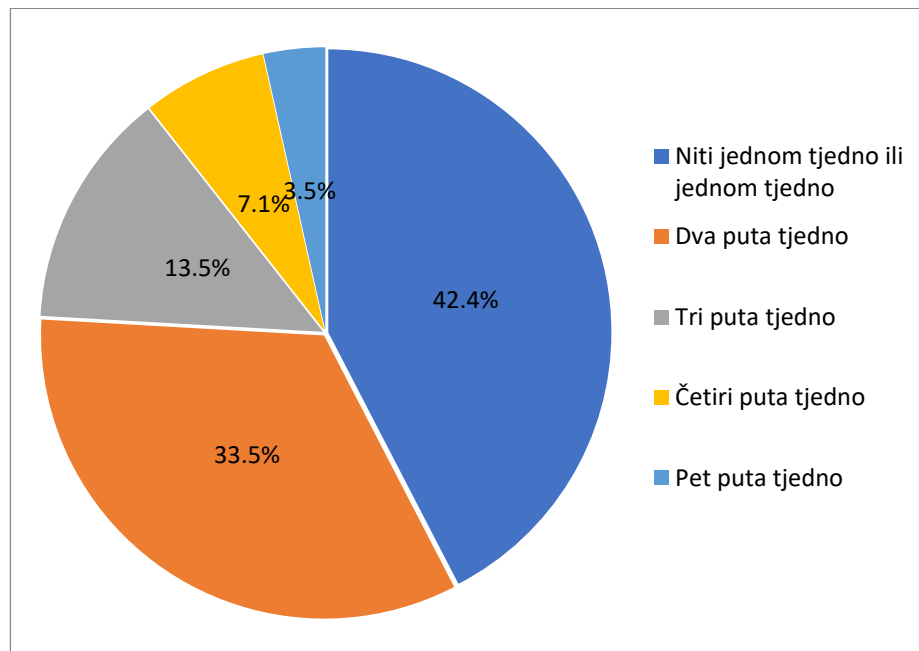
## Obrada podataka

Prikupljeni podatci i dobiveni rezultati su analizirani u IBM statističkom programu SPSS 23. Rezultati su obrađeni na deskriptivnoj razini te su hipoteze provjerene hi kvadrat testovima.

## REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na česticu koja opisuje učestalost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture sa svojom dobnom skupinom uočeni su slijedeći rezultati prikazani na slici 4. Raspon mogućih odgovora kretao se od niti jednom do jednom tjedno do svaki dan (pet puta tjedno).

Kao što je vidljivo na slici veći broj sudionika istraživanja (42,4%) provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture manje od dva puta tjedno, a 57,6% sudionika provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture sa svojom dobnom skupinom od dva do pet puta tjedno iako bi bilo poželjno prema Findaku (1995) organizirani sat tjelesne i zdravstvene kulture provoditi svakodnevno to najčešće nije moguće iz razloga o kojima će biti riječi u raspravi.



Slika 4.

*Postotni prikaz učestalosti osobnog provođenja sata TZK tjedno sa svojom dobnom skupinom*

## Provjera razlike hi kvadrat testom učestalosti provođenja sata TZK obzirom na broj godina radnog iskustva

Prvim hi kvadrat test je ispitaio postoje li razlike u učestalosti provođenja sata TZK s obzirom na različito radno iskustvo (tablica 1).

Tablica 1.  
Učestalost provođenja sata TZK s obzirom na broj godina radnog iskustva

		Učestalost provođenja sata TZK				
Radno iskustvo		0-1x tjedno	2x tjedno	3x tjedno	4x tjedno	5x tjedno
0-5 godina	<i>Broj sudionika</i>	38	25	14	3	2
	<i>Postotak provođenja sata TZK</i>	46,3%	30,5%	17,1%	3,7%	2,4%
6-10 godina	<i>Broj sudionika</i>	13	9	2	1	1
	<i>Postotak provođenja sata TZK</i>	50,0%	34,6%	7,7%	3,8%	3,8%
11-20 godina	<i>Broj sudionika</i>	12	14	3	3	1
	<i>Postotak provođenja sata TZK</i>	35,3%	41,2%	8,8%	8,8%	2,9%
20 i više godina	<i>Broj sudionika</i>	9	9	4	4	2
	<i>Postotak provođenja sata TZK</i>	32,1%	32,1%	14,3%	14,3%	7,1%

Hi kvadrat test je pokazao da nema statistički značajnih razlika u ovom istraživanju ( $p > 0,05$ ). Rezultati hi kvadrat testa nalaze se u tablici 2.

Tablica 2.  
Rezultati  $\chi^2$  testa na temelju radnog iskustva

Varijabla	$\chi^2$	df	p
Učestalost provođenja sata TZK	10,80	12	>0,05

Legenda: vrijednost  $\chi^2$  testa ( $\chi^2$ ), broj stupnjeva slobode (df), koeficijent razlike (p)

Najveći broj sudionika (82) navodi da ima od 0-5 godina radnog iskustva. Od njih 63 (76,8%) provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture dva puta tjedno ili manje. Najveći postotak provođenja sata TZK dva puta tjedno ili manje (84,6%) uočava se kod ispitanika od 6-10 godina radnog iskustva. Visoka učestalosti provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture od tri do pet puta tjedno očituje se kod sudionika istraživanja sa 20 i više godina radnog iskustva.

Na temelju rezultata  $\chi^2$  testa nije potvrđena statistički značajna razlika u učestalosti provođenja sata TZK bazirana na radnom iskustvu ispitanika čime je potvrđena druga hipoteza.

## Provjera razlike hi kvadrat testom učestalosti provođenja sata TZK obzirom na osnivača predškolske ustanove

Drugi hi kvadrat test je ispitao postoje li razlike u učestalosti provođenja sata TZK s obzirom na različito radno iskustvo (tablica 3).

Tablica 3.  
*Učestalost provođenja sata TZK s obzirom na osnivača predškolske ustanove*

Osnivač predškolske ustanove		Učestalost provođenja sata TZK				
		0-1x tjedno	2x tjedno	3x tjedno	4x tjedno	5x tjedno
<b>Jedinca lokalne samouprave</b>	<i>Broj predškolskih ustanova</i>	63	49	20	11	3
	<i>Postotak provođenja sata TZK</i>	43,2%	33,6%	13,7%	7,5%	2,1%
<b>Privatna osoba</b>	<i>Broj predškolskih ustanova</i>	9	8	3	3	3
	<i>Postotak provođenja sata TZK</i>	37,5%	33,3%	12,5%	12,5%	12,5%

Rezultati hi kvadrat testa nalaze se u tablici 4.

Tablica 4.  
*Rezultati  $\chi^2$  testa na temelju osnivača predškolske ustanove*

Varijabla	$\chi^2$	df	p
Učestalost provođenja sata TZK	6,88		>0,05

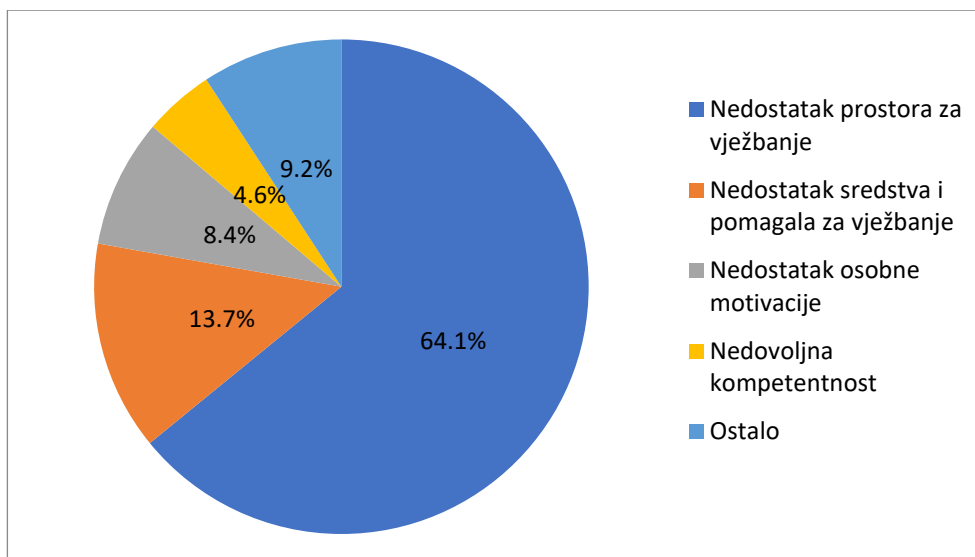
Legenda: vrijednost  $\chi^2$  testa ( $\chi^2$ ), broj stupnjeva slobode (df), koeficijent razlike (p)

Rezultati hi kvadrat testa nisu pokazali značajne razlike ( $p > 0,05$ ) između osnivača predškolske ustanove i učestalosti provođenja sati tjelesne i zdravstvene kulture čime je potvrđena treća hipoteza (H3).



## Ometajući faktori za izvođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture

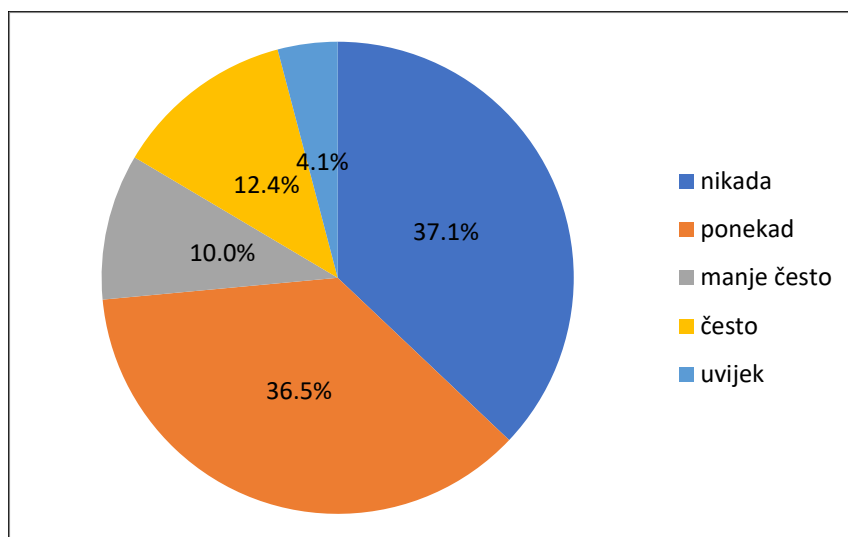
Većina sudionika (77,9%) smatra da češće provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture nije moguće zbog nedostatka prostorno-materijalnih uvjeta rada u predškolskoj ustanovi. To se uglavnom odnosi na nedostatak prostora za vježbanje, nedostatak sredstva i pomagala za vježbanje. Vrlo mali broj sudionika navodi da provode sat TZK manje od tri puta tjedno zbog nedostatka osobne motivacije (8,4%) ili nedovoljne kompetentnosti za provođenje sata TZK (4,6%). Manji postotak sudionika (9,2%) navodi kako postoje neki drugi razlozi za provođenja sata TZK manje od tri puta tjedno. Oni se odnose na dobi djece (jaslička dob), organizacija korištenja dvorane u predškolskoj ustanovi koja im ne dozvoljava provođenje više od jedan ili dva puta tjedno, puno skupina na objektu i nedostatak termina za dvoranu, provođenje sata TZK od strane kineziologa, provođenje drugih oblika tjelesnih aktivnosti (šetnje, pokretne igre i sl.). Vrlo zabrinjavajući razlog je navod da ostale kolegice ne vole provoditi tjelesne aktivnosti pa tako ni sat tjelesne i zdravstvene kulture. Na slici 4. se nalazi prikaz odgovora sudionika o razlozima provođenja sata TZK manje od tri puta tjedno.



Slika 4.  
Postotni prikaz razloga provođenja sata TZK manje od tri puta tjedno

## Prezentacija tema tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama u izvješćima te na aktivima i fokus grupama

Posljednje pitanje u anketnom upitniku tražilo je od sudionika da navedu koliko često se u njihovim izvješćima (izvješća, fokus grupe, aktivni) izlažu sadržaje iz područja TZK. Najveći broj sudionika (37,1%) nikada ne izlaže sadržaje iz područja tjelesne i zdravstvene kulture, najmanji broj sudionika (4,1%) uvijek izlaže sadržaje iz tog područja. Prikaz je na slici 5.



Slika 5.  
Postotni prikaz čestine izlaganja sadržaja iz područja TZK

## Rasprava

U istraživanju ispitanici su sudjelovali dobrovoljnim i anonimnim pristupom anketi. Način prikupljanja, mailom i Facebook grupom koja okuplja isključivo odgojitelje predškolske djece, moguće je da nisu zastupljeni odgojitelji koji su manje angažirani u svom stručnom usavršavanju i koji nisu profesionalno uključeni u rad preko društvenih mreža. Postavljena prva hipoteza koja glasi da se sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi manje od tri puta tjedno u predškolskoj ustanovi je potvrđena jer natpolovična većina ispitanika, točnije 75,9% ispitanika provodi sat TZK manje od tri puta tjedno. Od navedenog broja 35,5% provodi organizirani sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi dva puta tjedno. Zabrinjavajuća je činjenica da čak 42,4% ispitanika provodi jednom tjedno sat TZK ili niti jednom. Odgojitelje bi trebalo podsjetiti na činjenicu da stručnim i oblikovanim tjelesnim vježbanjem imaju veliku moć u transformaciji antropološkog statusa djeteta i utjecaja na njegov cjelokupan rast i razvoj (Findak, 1995). Moguće objašnjenje tako velikog broja zanemarivanja provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture broja jest da se radi o predškolskim ustanovama koje nemaju potrebne minimalne materijalne uvjete za održavanje sata TZK, nemotiviranost ili nekompetentnost odgojitelja jer rezultati hi kvadrat testa koji se nalaze u tablici 2. pokazuju da ne postoji značajna razlika između učestalosti provođenja sata TZK obzirom na radno iskustvo čime je potvrđena druga hipoteza (H2). Moguće objašnjenje tog rezultata jest činjenica da odgojiteljice s manje godina radnog iskustva, iako, za pretpostaviti, kompetentne i motivirane, često su odgojiteljice na privremenim zamjenama u predškolskim ustanovama te se pokušavaju prilagoditi starijem kolektivu i njihovom načinu rada. Također je potvrđena i treća hipoteza koja glasi da nema statistički značajne razlike u provođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture s obzirom na osnivača predškolske ustanove. Prema tome moguće je zaključiti da jedinica lokalne samouprave i privatna osoba kao osnivač predškolske ustanove su podjednako poticajni u organiziranju sata tjelesne i zdravstvene kulture. Većina ispitanika (77,9%) smatra da češće provođenje sata TZK nije moguće zbog nedostatka prostorno-materijalnih uvjeta u predškolskoj ustanovi. Naime, mali broj odgojitelja navodi da razlozi za neprovođenje sata TZK su nedostatak osobne motivacije i nedovoljna kompetentnost (13%). To znači da bi povoljniji materijalni i prostorni uvjeti rada doprinesli učestalosti provođenja sata tjelesne i

zdravstvene kulture. Zabrinjavajuća je činjenica da samo 4,1% sudionika izlagalo sadržaje iz područja tjelesne i zdravstvene kulture na izvješćima, fokus grupama i aktivima. To znači da u navedenom području nemaju dovoljno materijala za njegovo prezentiranje ili su neka druga područja stavljena u fokus odgojno-obrazovnog rada. S obzirom na važnost stručnog i oblikovanog tjelesnog vježbanja u rastu i razvoju djeteta odgojitelji, sustručnjaci i društvo, trebali bi učiniti sve kako bi djeci osigurali primjeren rast i razvoj i osiguravanje uvjeta za razvoj dječjih potencijala.

## **Zaključak**

U predškolskoj dobi provođenjem stručnim i djetetu primjerenim tjelesnim vježbanjem utječe se na cjelokupan rast i razvoj djece. U radu se ispitala učestalost provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Rezultati istraživanja pokazali su da 57,6% odgojitelja provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture dva do pet puta tjedno, a manji dio sudionika provodi sat TZK jednom ili ni jednom u tjednu. Kao najčešći razlog za neprovođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture navode nedostatak prostorno-materijalnih uvjeta u predškolskoj ustanovi. Iz provedenog istraživanja uočiti da se sadržaji iz područja TZK nikad ili ponekad koriste kod prezentiranja i dokumentiranja odgojno-obrazovnog rada odgojnih skupina što bi moglo biti rezultat neosiguravanja prostorno-materijalnih uvjeta za provođenje sata TZK, prikrivanje nedostataka predškolskih ustanova te sve navedeno vodi do činjenice da je potrebno podići svijest o povoljnom utjecaju kinezioloških aktivnosti na cjelokupan razvoj djeteta.

## Popis literature:

- Čubelić, M., Lorger M., Prskalo I. (2014). *Materijalni uvjeti rada za izvođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u primarnom obrazovanju.*/Kineziološka edukacija u suvremenom europskom kontekstu/ Prskalo I., Findak V., Strel J. Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu 2014. str. 53.-64.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Zagreb:Školska knjiga.
- Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* Zagreb: Edip d.o.o.
- Findak, V., Novosel I., Prskalo I.(2003). *Solidna priprema učitelja i odgojitelja uvjet vrsnoće u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području.* I. Rizmaul (ur.). Petrinjski zbornik za povijest i obnovu zavičaja. Vol 5-6. (str. 290-239). Petrinja: Matica hrvatska u Petrinji.
- Gudelj Šimunović D., Vukelja M., Krmpotić M. (2016). *Razina motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja.* Zbornik radova 25.ljetne škole: Kineziologija i područja edukacije sporta, sportske rekreacije kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. 344-34. Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/25\\_ljetna\\_skola/344-Gudelj.pdf](https://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/344-Gudelj.pdf) (30.06.2019.)
- Horvat, V., Morandini-Plovani, E. (2002). *Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima.* Zbornik radova 11.ljetne škole: Programiranje rada u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji.Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/90-Horvat.pdf](https://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/90-Horvat.pdf) (30.06.2019.)
- Jenko Miholić S., Horvat V. *Komparativna analiza planova tjelesne i zdravstvene kulture europskih zemalja u primarnom obrazovanju.*/Kineziološka edukacija u suvremenom europskom kontekstu/ Prskalo I., Findak V., Strel J. Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu 2014. str.99-109.
- Marić, Ž., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2013). *Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi u različitim metodičko organizacijskim oblicima rada.* Zbornik radova: 22.ljetne škole: Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. (str.241-246). Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/22\\_ljetna\\_skola/241-246-Maric.pdf](https://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/241-246-Maric.pdf) (30.6.2019).
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju.* Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
- Pejčić, A., Trajkovski B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi.* Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
- Petračić, T., Nemet, M. (2008). *Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj.* Zbornik radova 17. ljetne škole: "Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije (str.354-358). Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/354-358.pdf](https://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/354-358.pdf) (30.6.2019).
- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji.* Split:Fakultet prirodno-matematičkih znanosti i kineziologije
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete.* Buševac: Ostvarenje d.o.o.
- Unicef (2017). *Konvencija o pravima djeteta.* Preuzeto s [https://www.unicef.hr/wpcontent/uploads/2017/05/Konvencija\\_20o\\_20pravima\\_20djeteta\\_full.pdf](https://www.unicef.hr/wpcontent/uploads/2017/05/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta_full.pdf) (30.6.2018.)

## Prilozi

### Prilog 1. Anketni upitnik „Učestalost provođenja sata TZK u predškolskim ustanovama“

#### Učestalost provođenja sata TZK u predškolskim ustanovama

Poštovani,

Molim Vas da popunite priloženu anketu koja je anonimna i čije je popunjavanje dobrovoljno. Svrha ankete je prikupljanje podataka za izradu diplomskog rada studentice Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, smjer rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Molim Vas za iskrenost u odgovaranju.

Unaprijed hvala!

\*Obavezno

##### Radno iskustvo \*

- 0-5
- 6-10
- 11-20
- 20 i više

##### Mjesto vrtića \*

- Grad
- Prigradsko naselje
- Selo

##### Osnivač predškolske ustanove \*

- Jedinica lokalne samouprave (grad, općina...)
- Privatna osoba

##### Koliko puta tjedno osobno provodite sat TZK sa svojom dobnom skupinom (obje odgojiteljice) \*

- 0-1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ako provodite sat TZK manje od 3 puta tjedno navedite razlog:

- Nedostatak prostora za vježbanje
- Nedostatak sredstva i pomagala za vježbanje
- Nedostatak osobne motivacije
- Nedovoljna kompetentnost
- Ostalo: \_\_\_\_\_

##### Koliko često u Vašim izvješćima (izvješća, fokus grupe, aktivni) izlažete sadržaje iz područja TZK \*

- Nikada
- Ponekad
- Manje često
- Često
- Uvijek

## **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Ja, Anamarija Slonjšak izjavljujem da sam izradila ovaj rad samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i upotrebu navedene literature.

Potpis:

---