

Integrirani cjelodnevni sportski program- metodologija programiranja

Krunoš, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:147:981819>

Rights / Prava: [Attribution 3.0 Unported/Imenovanje 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-30**

Repository / Repozitorij:

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



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

**JOSIPA KRUNEŠ
DIPLOMSKI RAD**

**INTEGRIRANI CJELODNEVNI
SPORTSKI PROGRAM- METODOLOGIJA
PROGRAMIRANJA**

Zagreb, rujan 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Zagreb)

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Josipa Kruneš

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: INTEGRIRANI
CJELODNEVNI SPORTSKI PROGRAM-
METODOLOGIJA PROGRAMIRANJA**

MENTOR: doc. dr. sc. Marija Lorger

Zagreb, rujan 2020.

SADRŽAJ

SADRŽAJ.....	2
SAŽETAK.....	3
SUMMARY.....	4
1. UVOD.....	5
1.1. Motorička obilježja djece od 3. do 4. godine.....	7
2. SADRŽAJI RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI.....	9
2.1. Biotička motorička znanja za svladavanje prostora.....	10
2.2. Biotička motorička znanja za svladavanje prepreka.....	11
2.3. Biotička motorička znanja za svladavanje otpora.....	12
2.4. Biotička motorička znanja za manipulaciju objektima.....	13
2.5. Ritmičke i plesne strukture.....	14
2.6. Igra.....	15
3. INTEGRIRANI CJELODNEVNI SPORTSKI PROGRAM U DJEČJEM VRTIĆU.....	17
3.1. Ciljevi i zadaće Integriranog cjelodnevnog sportskog programa.....	18
3.2. Provođenje Integriranog cjelodnevnog sportskog programa.....	19
3.3. Razvoj Integriranog cjelodnevnog sportskog programa u dječjem vrtiću „Trnsko“.....	23
4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE SADRŽAJA RADA INTEGRIRANOG CJELODNEVNOG SPORTSKOG PROGRAMA.....	30
4.1. Etape programiranja.....	30
4.2. Prijedlog globalnog plana i programa za mlađu vrtićku skupinu.....	32
4.3. Prijedlog operativnog plana i programa za mlađu vrtićku skupinu.....	36
5. ZAKLJUČAK.....	47
LITERATURA.....	48
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	50

SAŽETAK

U ovom diplomskom radu prikazan je sadržaj i način provedbe integriranog cjelodnevnog sportskog programa u dječjem vrtiću. Integrirani cjelodnevni sportski program je poseban oblik provedbe odgojno-obrazovnog rada. Razlikuje se od redovitog programa po tome što sadrži veći broj sportskih sadržaja koji su integrirani u redoviti program skupine. Dječji vrtići prepoznati su kao mjesta koja također mogu doprinijeti prevenciji posljedica sjedilačkog načina života. Važnost provedbe ovakvih programa u dječjim vrtićima proizlazi iz njihovih ciljeva i zadaća. Glavni ciljevi programa su unapređivanje zdravlja djece, zadovoljavanje njihovih autentičnih, individualnih potreba te formiranje pozitivnih stavova prema tjelesnom vježbanju, sportu i zdravom načinu života. Tjelesna aktivnost osobito je važna u predškolskoj dobi jer višestruko povoljno utječe na dijete. Odabir teme nametnuo se s obzirom na osobno profesionalno i životno iskustvo koje je uvijek bilo usko vezano uz sportske aktivnosti i rad s djecom predškolske dobi

***Ključne riječi:** predškolska dob, kineziološki program, programiranje, tjelesno vježbanje*

SUMMARY

This thesis presents the content and method of implementation of an integrated all-day sports program in kindergarten. An integrated all-day sports program is a special form of implementation of educational work. It differs from the regular program in that it contains a large number of sports facilities that are integrated into the regular program of the group. Kindertartens have been identified as places that can also contribute to the prevention of the consequences of a sedentary lifestyle. The importance of implementing such programs in kindertartens stems from their goals and tasks. The main goals of the program are to improve the health of children, meet their authentic, individual needs and form positive attitudes towards physical exercise, sports and a healthy lifestyle. Physical activity is especially important in preschool because it has a beneficial effect on the child in many ways. The choice of topic was imposed given the personal professional and life experience that has always been closely related to sports activities and work with preschool children.

Key words: *preschool age, kinesiology program, programming, physical exercise*

1. UVOD

Djetinjstvo je specifično životno doba koje ima svoju kulturu i vrijednosti. U suvremeno doba djeca većinu vremena provode u različitim odgojno-obrazovnim institucijama. Predškolske ustanove prve su u nizu odgojno-obrazovnih institucija s kojima se dijete susreće na putu svog odrastanja i sazrijevanja. Rad predškolskih ustanova posljednjih se godina bitno promijenio, reformirao i modernizirao. Kako bi se razvoj djeteta što više stimulirao i kako bi mu se omogućili najbolji uvjeti za njegov cjelokupni razvoj, dječji vrtići obavezni su osigurati provođenje takvih programa koji ispunjavaju navedene zahtjeve.

Suvremena istraživanja naglašavaju važnost tjelesnih aktivnosti u predškolskoj dobi. Taj značaj je još i važniji uzmemo li u obzir da se djeca danas sve manje kreću, da su motorički nespretnija od prošlih generacija, da su podložnija razvoju kroničnih bolesti (naročito pretilosti), da su socijalno i emocionalno nezrelija te da, zbog blagodati suvremenog života, sve više vremena provode ispred različitih ekrana, a sve manje u slobodnoj igri na otvorenom. Već i jutarnja tjelovježba kao jednostavna vrsta tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009, prema Žagar Kavran, Trajkovski, Tomac, 2013) ukoliko se provodi kontinuirano duži vremenski period može pokazivati pozitivan utjecaj na psihofizički status predškolske djece, na podizanje njihova raspoloženja i unošenje vedrog ozračja u skupinu (Žagar Kavran, Trajkovski, Tomac, 2013). Uloga dječjih vrtića i ostalih oblika izvanobiteljskog odgoja jest prevencija negativnih posljedica suvremenog načina života na zdravlje djece (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Osim zadovoljavanja biološke potrebe za kretanjem, svakodnevna tjelesna aktivnost zadovoljava i ostale djetetove potrebe, potiče njegov cjelokupni razvoj (motorički, socio-emocionalni, govorni, spoznajni), pozitivno djeluje na tjelesno i mentalno zdravlje, stimulira razvoj poželjnih i društveno prihvatljivih oblika ponašanja i vrijednosti. Tjelesne aktivnosti poboljšavaju opću motoriku, razvijaju motoričke sposobnosti, omogućavaju stjecanje novih motoričkih znanja, poboljšavaju koncentraciju i pamćenje, jačaju samopouzdanje, pomažu razvoju pozitivne slike o sebi, potiču

socijaliziranost i razvoj poželjnog odnosa prema uspjehu i neuspjehu, pomažu usvajanju zdravih navika življenja, itd. (Findak, 1997). O važnosti tjelesnih aktivnosti djece predškolske dobi i njihovom utjecaju na motoričke sposobnosti govori istraživanje Matrljan, Berlot i Car Mohač (2015). Rezultati istraživanja naglasili su da je tjelesna aktivnost već u najranijoj dobi preduvjet skladnog rasta i razvoja djece i razvoja osnovnih motoričkih vještina. Utjecaj na tjelesno zdravlje djeteta ogleda se u regulaciji tjelesne težine, smanjivanju stresa, jačanju mišićne i očuvanju koštane mase te u pozitivnom utjecaju na imunološki, krvožilni i dišni sustav te na metabolizam (Ivanković, 1980, Sindik, 2009).

Rast i razvoj djeteta predškolske dobi odvija se kontinuirano prema unaprijed poznatom slijedu. Iako su sam slijed razvojnih razdoblja i anatomske-fiziološke karakteristike iste kod svih ljudi ipak ne možemo govoriti o njihovom jednakomjermom razvoju. Individualne razlike prisutne su između svih ljudi, a posebno su važne i vidljive kod djece predškolske dobi. Findak (1995) smatra da je nužnost i dužnost odgojitelja, ali i svih koji rade s djecom, poznavati opće zakonitosti njihova rasta i razvoja kako bi na njih mogli pravovremeno i primjereno reagirati. Rast i razvoj odvija se u određenim razvojnim dobima tijekom kojih se pojavljuju i izmjenjuju faze ubrzanog i usporenog rasta. Ovisno o autorima (Ivanković, 1980, Findak, 1995), postoji više različitih podjela razvojnih doba. No zajedničko im je to što svi stavljaju naglasak na rast i razvoj djeteta u prvim godinama njegova života. To je vrijeme kada se događaju velike promjene u dječjem organizmu, njegovoj spoznaji i načinu doživljavanja i reagiranja na okolinu. Rajović (2012) u svojoj knjizi „Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ“ također naglašava važnost djetinjstva, osobito predškolskog doba, ističući da se preko 70% sinapsi razvija upravo u tom životnom razdoblju. Kao aktivnosti koje posebno stimuliraju razvoj sinapsi navodi skakanje, preskakanje, provlačenje, puzanje, rotaciju oko svoje osi i što češći boravak u prirodi. U njegovom Programu NTC- SUSTAVA UČENJA prvu fazu čine kineziološke aktivnosti, rotacije, trčanje, vježbe za razvoj ravnoteže, fine motorike i okulomotorike. Jedna od najbitnijih sposobnosti djetetova organizma je plastičnost. Plastičnost „možemo definirati kao sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta“ (Ivanković, 1980, str. 12). U povoljnim uvjetima dijete će ostvariti brži fizički i psihički razvoj, dok će nepovoljni

uvjeti taj razvoj inhibirati i usporavati. Najveće promjene vidljive su u rastu i razvoju lokomotornog, krvožilnog, dišnog i živčanog sustava djeteta.

Tjelesna aktivnost jedan je od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi (Findak i Delija, 2001). Izostanak tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe ne samo na dječji rast i razvoj nego i na normalno funkcioniranje organa i organskih sustava i na zdravlje u cjelosti. Budući da je dijete aktivno veći dio dana i da svijet istražuje kretanjem tijela i baratanjem predmetima potrebno mu je svakodnevno osigurati mogućnost kretanja radi zadovoljavanja njegovih bioloških i psihofizičkih potreba. Findak (1997) navodi da je djeci predškolske dobi potrebno barem 3 sata tjelesne aktivnosti dnevno, ali ne neprekidno nego kombinirano s odmorom i drugim, nemišićnim radnjama. Dječji vrtići, u svom redovitom 10-satnom programu, organizacijski uglavnom ne mogu zadovoljiti potrebe djece za optimalnom količinom tjelesne aktivnosti na dnevnoj bazi stoga se sve češće u vrtićima organiziraju skupine djece u kojima se provodi integrirani cjelodnevni sportski program (sportske skupine). Takve skupine provode tjelesno vježbanje svakodnevno koristeći pritom sva raspoloživa materijalna sredstva rada. Za razliku od navedenog programa, u uobičajenim skupinama organizirano tjelesno vježbanje provodi se jednom do dva puta tjedno.

Navike stečene u ranom djetinjstvu uglavnom se zadržavaju tijekom cijelog života, stoga je cilj integriranog cjelodnevnog sportskog programa formiranje pozitivnih stavova prema tjelesnom vježbanju i zdravim stilovima života. S djecom predškolske dobi taj se proces tjelesnog vježbanja treba provoditi kroz igru koja je nezamjenjivo sredstvo, najprirodniji i najznačajniji oblik aktivnosti i neponovljiva prilika za učenje predškolskog djeteta (Duran, 2011).

1.1. Motorička obilježja djece od 3. do 4. godine

Budući da je plan i program tjelesnog vježbanja u ovom radu namijenjen djeci u dobi od 3 do 4 godine, navest ću neka obilježja razvoja motorike u toj dobi. To je vrijeme kada se primjećuju velike individualne razlike među djecom u svim područjima razvoja. U motoričkom razvoju individualne razlike posljedica su nasljednog i okolinskog faktora.

„Do druge godine taj razvoj prvenstveno ovisi o neurološkom sazrijevanju, dok je kasnije napredovanje pod većim utjecajem okolinskih uvjeta za vježbanje već razvijenih pokreta“ (Starc, Čudina Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004, str. 18). Zbog toga je bitno djecu već od najranije dobi motivirati i usmjeravati u raznovrsne tjelesne aktivnosti. U dobi od 3 do 4 godine u motorici se može pojaviti spoticanje, padanje, loša koordinacija, neravnoteža, itd. Ovo je i vrijeme kada djeca obično započinju s usvajanjem motoričkih vještina te je stoga potrebno omogućiti im „vježbanje“ i usavršavanje istih. Poboljšava se hodanje i trčanje. Dijete uživa u trčanju; trči na veće udaljenosti, može se naglo zaustaviti i brzo promijeniti smjer kretanja. U pokretima trčanja i hodanja prisutna je skladnost i recipročnost. Napredak je vidljiv i u aktivnostima skakanja i poskakivanja, penjanja, bacanja i hvatanja te šutiranja. Fina motorika je također dobro razvijena- uspješno koristi škare, crta, otkapča i zakapča gumbe, koristi nož za mazanje, itd. Od motoričkih sposobnosti posebno se razvijaju ravnoteža, koordinacija i agilnost (Starc i sur., 2004). Prema istim autorima dijete ove dobi: hoda po crti- nogu pred nogu, stoji bez pomoći na jednoj nozi, sunožno poskakuje u mjestu, skače u dalj i u dubinu, poskakuje na dominantnoj nozi, penje se i silazi samo (na tobogan, penjalicu), baca i hvata loptu rukama, šutira loptu nogom, vozi tricikl, samo se ljulja na ljuljački, itd.

„Pokreti djece ove dobi relativno su spori, dosta površni i skromni u odnosu na prostornu orijentaciju pa i zahtjevi koji se pred njih postavljaju mogu i moraju biti manji i s obzirom na izvođenje pokreta i s obzirom na trajanje zadane tjelesne aktivnosti“ (Findak i Delija, 2001, str. 29).

2. SADRŽAJI RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Motorička znanja podrazumijevaju formirane „algoritme naredbi“ koji su smješteni u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava, a koji omogućuju ostvarivanje svrhovitih motoričkih struktura gibanja (Findak, 2000). Na ta znanja može se utjecati primjerenim vježbanjem ili ponavljanjem određenih struktura kretanja sve dok se znanje ne usvoji na određenoj razini. Iako motorička znanja nisu pod utjecajem genetskog faktora ovisna su o ljudskim osobinama i sposobnostima (Findak, 2003). Ljudska motorička znanja svrstana su u dvije osnovne skupine: biotička motorička znanja i sociološka motorička znanja. Rad s djecom predškolske dobi treba se temeljiti na usvajanju i usavršavanju biotičkih motoričkih znanja.

Biotička motorička znanja ili prirodni oblici kretanja imaju genetsku (biološku) podlogu, najvažnija su i najprikladnija za optimalan razvoj osobina i sposobnosti u djetinjstvu. Tijekom prošlosti isključivo ona bila su dovoljna za opstanak i razvoj ljudske vrste (Pejčić i Trajkovski, 2018). Findak (2000) navodi da presudnu ulogu u usvajanju i usavršavanju biotičkih motoričkih znanja imaju roditelji i sve institucije koje ostvaruju odgojno-obrazovne programe.

Biotička motorička znanja su primjenjiva i vrlo važna u svakodnevnom životu i često se koriste. Njihova glavna funkciju je stjecanje i usavršavanje onih motorička znanja koja su nužna za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka tijekom života i osiguravanje optimalnog razvoja najvećeg broja antropoloških obilježja ljudi; posebno morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja (Findak, 2000). Pojavljuju se u različitim kombinacijama i obuhvaćaju motoričke strukture kojima se maksimalno stimulira porast aktivne mišićne mase, smanjuje potkožno masno tkivo i djeluje na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Biotička motorička znanja ili prirodni oblici kretanja obuhvaćaju motoričke programe (motorička znanja) pomoću kojih je moguće:

- svladavati prostor

- svladavati prepreke
- svladavati otpore različitih vanjskih objekata
- manipulirati objektima (Sekulić i Metikoš, 2007)

2.1. Biotička motorička znanja za svladavanje prostora

Valjanje je prva motorička kretnja koje se javlja kod djece i koju mogu samostalno izvesti. Ono angažira mišiće kralježnice na vrlo specifičan način- rotacijski (Sekulić i Metikoš, 2007).

Puzanja su kretne strukture koje se u razvojnem ciklusu čovjeka uče nakon valjanja. To je prvo „efikasno“ motoričko znanje za svladavanje prostora. Vrlo je bitno ne preskakati taj period jer se puzanjem iznimno kvalitetno razvija muskulatura kralježnice, jačaju zglobovi, provocira izgradnju koštanog sustava, razvija srce (Sekulić i Metikoš, 2007). Pridonosi pravilnom držanju tijela i razvoju koordinacije (Findak i Delija, 2001) te jačanju ruku i ramenog pojasa (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Hodanje je osnovni oblik čovjekova kretanja. Pozitivno utječe na cjelokupni organizam- na sve organe, lokomotorni, krvožilni i dišni sustav te na razvoj mišića. Posebno je važna njegova uloga u osiguravanju pravilnog držanja tijela (Findak, 1995). Preduvjet „prohodavanja“ djeteta je solidan stupanj razvoja ravnoteže, snage i koordinacije (Sekulić i Metikoš, 2007). Posebno su vrijedne aktivnosti hodanja i trčanja na svježem zraku i u različitim vremenskim uvjetima (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Trčanje je složeniji oblik kretanja od hodanja. Vrlo je intenzivna aktivnost i treba ju pažljivo dozirati u radu s djecom predškolske dobi, odnosno prilagoditi razvojnim karakteristikama i mogućnostima djece (Findak, 1995). Ima najveći utjecaj na razvoj krvožilnog, dišnog i lokomotornog sustava te pogoduje procesu izmjene tvari u organizmu (Findak i Delija, 2001). Zanimljivo je da se koordinacija ruku i nogu prije pojavljuje kod trčanja nego kod hodanja (Findak, 1995).

Skakanje zahtjeva veću koordiniranost, smjelost, sposobnost mjerenja udaljenosti okom, ravnotežu pri doskoku, itd. pa je zahtjevnija aktivnost od hodanja i trčanja (Findak i Delija, 2001). Razvija eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića nogu i trupa, jača zglobove nogu, pospješuje živčano-mišićnu reakciju i brzinu (Pejčić i Trajkovski, 2018). Vrijednost ove aktivnosti je u tome što razbija osjećaj straha kod djece i razvija odlučnost i odvažnost (npr. skok u dubinu). Kod usvajanja tehnike skakanja najbitnije je djecu poučiti pravilnoj tehnici skakanja i doskoka kako ne bi došlo do ozljede (Findak, 1995).

Kotrljanja i kolutanja koriste se za jačanje i istežanje gotovo svih mišićnih skupina, za povećanje elastičnosti mišića, ligamenata i zglobova, za razvoj koordinacije, orijentacije u prostoru i ravnoteže (Pejčić i Trajkovski, 2018). Kolutanje je zahtjevnija motorička aktivnost od kortljanja, a s djecom predškolske dobi radimo kolut naprijed. Bitna je asistencija odrasle osobe kako bi dijete usvojilo pravilnu tehniku.

2.2. Biotička motorička znanja za svladavanje prepreka

Preskoci su složena i kompleksna grupacija kretnih struktura koji nam u svakodnevnom životu služe za svladavanje prepreka (Sekulić i Metikoš, 2007). To su kompleksne vježbe kojima se utječe na razvoj koordinacije i ravnoteže pa je njihova primjenjivost vrlo široka i raznovrsna. Budući da se zaletom i sunožnim odrazom preskače preko sprave koja predstavlja prostornu prepreku, preskocima se prije svega razvija usklađenost gibanja svih dijelova tijela, a posebno usklađenost gibanja ruku i nogu kao i orijentacija u prostoru (Živčić Marković, Stibilj-Batinić, Badić, 2010). Izraziti utjecaj imaju na razvoj eksplozivne snage, a kod djece razvijaju odvažnost, orijentaciju i kontrolu gibanja u prostoru i vremenu (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Naskoci predstavljaju ona gibanja u kojima prepreku ne možemo preskočiti iz prve pa ju najprije naskočimo (Sekulić i Metikoš, 2007). S djecom predškolske dobi možemo raditi naskoke na vrlo niske prepreke zbog motoričkih i anksioznih ograničenja.

Saskoci su gibanja u kojima s povišene prepreke skačemo u dubinu. Zbog mogućnosti ozljede radi krivog doskoka bilo bi poželjno poučiti djecu pravilnoj tehnici te osigurati podlogu na koju će doskočiti.

Penjanje utječe na lokomotorni sustav, jača mišiće ramenog pojasa, trbušne, prsne i mišiće nogu, utječe na intenziviranje rada srca, krvotoka i disanja i na moralna svojstva kao što su odlučnost i hrabrost (Findak i Delija, 2001). Djeci se ne preporučuje penjanje samo rukama jer takva tehnika penjanja za njih može biti štetna i opasna (Findak i Delija, 2001). Djecu treba naučiti i pravilnom spuštanju nakon penjanja uz upozorenje da ne skaču prilikom silazanja.

Spuštanje zahtjeva veću koordiniranost jer se ide „u nazad“ i prema dolje što često nije popraćeno dovoljnom količinom vizualnih informacija (suženo vidno polje) kao penjanje.

Provlačenje u sebi kombinira veliki broj kretnih struktura pa je takvo kretanje koordinacijski vrlo zahtjevno (Sekulić i Metikoš, 2007). Povoljno utječe na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa, trupa, kralježnice i pridonosi razvoju osjećaja orijentacije u prostoru (Findak i Delija, 2001).

2.3. Biotička motorička znanja za svladavanje otpora

Dizanja su kretne strukture u kojima se otpor svladava radi suprotstavljanja sili teži, a učinkovito dizanje karakterizira sigurnost- sa što manjim rizikom od ozljeđivanja i ekonomičnost- uz minimalnu potrošnju energije (Sekulić i Metikoš, 2007). Ova aktivnost često se primjenjuje u svakodnevnom životu, a utječe na jačanje mišića leđa, nogu, ruku i ramenog pojasa, na leđnu i trbušnu muskulaturu. Predmeti koji se podižu (i nose) moraju svojom težinom, oblikom i veličinom biti primjeri uzrastu djece (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Aktivnosti nošenja se najčešće kombiniraju uz aktivnosti dizanja. Kod nošenja je važno koristiti najjače mišićne skupine i teret rasporediti ravnomjerno (Sekulić i Metikoš, 2007). Od osobite je važnosti s djecom provoditi i aktivnosti nošenja lakših predmeta na glavi kako bi provocirali pravilno držanje tijela (Findak, 1995).

Guranje ili potiskivanje je aktivnost koja je vrlo naporna za djecu. Uključuje rad i aktivnost cijeloga tijela. U paru dolazi s vučenjem i zahtjeva snagu, spretnost i koordinaciju. Guranje se primjenjuje češće s djecom predškolske dobi od vučenja kako ne

bi došlo do pretjeranog razvlačenja tetiva i labavljenja zglobova koji su u toj dobi izrazito osjetljivi (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Vučenje je motorička kretanja „guranja u suprotnom smjeru“. Djeca mogu svladavati pasivan ili aktivan otpor pri čemu pasivan otpor može biti npr. vučenje nekog predmeta, a aktivan otpor npr. vučenje drugog djeteta (Sekulić i Metikoš, 2007). Aktivnosti guranja i vučenja predškolske djece trebaju biti kratke i uvijek uz nadzor odgojitelja jer djeca u toj dobi još uvijek nemaju razvijenu sposobnost procjene (Findak i Delija, 2001). Ove aktivnosti kod djece razvijaju borbenost, snalažljivost, upornost i disciplinu pa se stoga često provode kao igre natjecanja (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Aktivnosti upiranja i višenja podrazumijevaju svladavanje vlastite mase. Karakteristične su za određene sportove. Ne bi ih trebali zapostavljati kod djece jer pogoduju pravilnom razvoju koštanog i mišićnog sustava, razvoju spretnosti, orijentacije u prostoru, fleksibilnosti i snage. Višenje i upiranje utječu na jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, na jačanje zglobova, tetiva i ligamenata te povećanje pokretljivosti kralježnice (Pejčić i Trajkovski, 2018). S djecom predškolske dobi ne smiju se primjenjivati čisti visovi i upori već mješoviti. Vrlo je važno osigurati prostor kako ne bi došlo do ozljede.

2.4. Biotička motorička znanja za manipuliranje objektima

Hvatanje je zahtjevnija motorička aktivnost od bacanja jer traži veću razinu koordinacije, pogotovo na relaciji oko-ruka (Findak i Delija, 2001). Kod hvatanja je bitno precizno uskladiti pokrete jer treba pravilno procijeniti brzinu kojom objekt dolazi prema nama, rukama amortizirati brzinu leta i tako usporiti kretanje objekta te ga pravovremeno prihvatiti (Sekulić i Metikoš, 2007). Osim na koordinaciju, aktivnosti hvatanja (i dodavanja, bacanja i gađanja) pozitivno utječu i na razvoj mišića ruku, prstiju i šake, ramenog pojasa i trupa ta na razvoj preciznosti.

Razlika između dodavanja i bacanja je u tome što se predmet koji se dodaje treba uhvatiti, a bačeni predmet se ne hvata (Sekulić i Metikoš, 2007). I kod dodavanja i kod

bacanja vrlo su bitni preciznost, (eksplozivna i repetitivna) snaga i fleksibilnost (Pejčić i Trajkovski, 2018). Bacanju prethodi aktivnost kotrljanja predmeta.

Gađanje također spada u kategoriju znanja za manipuliranje objektima. Zahtjevnije je od bacanja jer je potrebno procijeniti udaljenost cilja koji se gađa (Findak, 1995).

Vođenje je kombinacija preciznog bacanja i odbijanja, najčešće lopte (Sekulić i Metikoš, 2007). Iziskuje preciznost i dobru koordiniranost. Zastupljena je u sportovima kao što su nogomet i košarka.

Žongliranje je najviša razina motoričkog znanja o manipuliranju predmetima jer istovremeno uključuje izmjenu svih biotičkih motoričkih znanja iz ove i drugih skupina (Sekulić i Metikoš, 2007). Za djecu predškolske dobi ovo je izuzetno kompleksna i komplicirana aktivnost.

2.5. Ritmičke i plesne strukture

Ples je konvencionalno estetsko gibanje koje se temelji na prirodnim oblicima kretanja (Vlašić i sur., 2007, prema Mikulić, Prskalo i Runjić, 2007). Pridjev „estetsko“ podrazumijeva harmonično povezivanje pokreta u skladnu i ritmičku cjelinu (Prskalo i Sporiš, 2016, prema Griner, 2018). Ples je izrazito korisna i stimulativna aktivnost za djecu. Kod djece razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepotu i izražajnost pokreta, svjesnost o vlastitom tijelu i njegovim mogućnostima, potiče pravilno držanje tijela i rad krvožilnog i dišnog sustava te razvoj propriocepcije (Pejčić i Trajkovski, 2018). Plesne aktivnosti doprinose razvoju motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Budući da su osnove plesa prirodni oblici kretanja, on potiče usavršavanje i nadogradnju tih motoričkih struktura povezujući ih u smislenu cjelinu- koreografiju. Vježbe i zadaci trebaju biti primjereni dobi djece odnosno, prirodni oblici kretanja trebaju biti jednostavni po svojoj strukturi i načinu izvođenja te ne treba inzistirati na strogom obliku njihova izvođenja (Findak i Delija, 2001).

2.6. Igra

„Igra je prvo čovjekovo samostalno i stvaralačko iskustvo s okolinom“ (Bunčić Napan, Ivković, Janković, Penava Pejčinović, 1998, str. 9). English i English (1958, prema Klarin, 2017) igru opisuju kao dobrovoljnu aktivnost koja se provodi bez prisile s ciljem uživanja ili očekivanja uživanja. Rajić i Petrović-Sočo (2015, prema Klarin, 2017, str. 5) navode da je igra „slobodno djelovanje koje je izvan običnoga realnog života“. Igra je pretežno vezana i najintenzivnija u razdoblju djetinjstva. U igri se angažiraju motoričke, senzorne, afektivne, socijalne, kognitivne i konativne mogućnosti djeteta (Duran, 2001). Utjecaj igre na organizam i osobnost djeteta nemjerljiv je. Kako bi se u potpunosti ostvario svestran utjecaj igre, potrebno ju je dobro organizirati. To znači da je odabir igre potrebno prilagoditi dobi te psihofizičkim i individualnim karakteristikama djece. S mlađom djecom trebale bi se provoditi elementarne igre jednostavnijeg sadržaja i pravila. Od posebne je važnosti provedba igara na otvorenom prostoru i u prirodi. Findak i Delija (2001) podjednako naglašavaju važnost provedbe stvaralačkih (koje stvaraju sama djeca) i pedagoških (koje imaju određena pravila i izvode se pod rukovođenjem odgojitelja) igara. Uloga odgojitelja u provedbi igara s djecom predškolske dobi je izrazito bitna. Za provođenje igara odgojitelj se treba pripremiti: definirati cilj i zadaće igre, osigurati potrebnu opremu, odrediti mjesto, vrijeme i način provedbe, i najvažnije, motivirati djecu (Findak i Delija, 2001).

Sadržaje kao i način rada potrebno je prilagoditi dobi, mogućnostima, znanju i sposobnostima uzrasta za koje se izrađuje plan i program. Neka od ograničenja su: brže umaranje, slabija koncentracija i kraća pažnja, nezainteresiranost za pokrete određene tuđom voljom, veća nesposobnost kontrole pokreta i položaja tijela i udova, potreba za češćim odmorom, strah djece. Mogućnosti koje je potrebno iskoristiti u radu s djecom predškolske dobi su: laka motivacija, vježbanje kroz igru, brojne prilike za spontano usavršavanje i uvježbavanje pokreta, često mijenjanje vježbi, prirodni oblici kretanja. Organizacija procesa tjelesnog vježbanja treba biti fleksibilna, odnosno podložna promjenama ukoliko je to u interesu djece. Tjelesne aktivnosti prilika su i za zadovoljavanje dječjih potreba. Što veći broj potreba neka aktivnost zadovoljava, to je ona

svrsishodnija i dijete će u njoj duže ustrajati. Tjelesne aktivnosti da bi bile efikasne trebaju omogućiti istovremeno zadovoljavanje više vrsta čovjekovih potreba (Sindik, 2009)

3. INTEGRIRANI CJELODNEVNI SPORTSKI PROGRAM U DJEČJEM VRTIĆU

Integrirani cjelodnevni sportski program je specifičan oblik provedbe odgojno-obrazovnog rada u dječjem vrtiću. Sam naziv upućuje na to da se u više detalja razlikuje od uobičajenog, redovitog programa.

Pridjev *integrirani* podrazumijeva da obuhvaća sva područja djetetova razvoja u jednoj neodvojivoj cjelini. Procese učenja i aktivnosti djece ne treba i ne smije se oblikovati prema izdvojenim metodičkim područjima (npr. materinji jezik, likovni, matematika, itd.). Procese učenja treba ponuditi kao cjelinu u kojoj se oni vremenski i sadržajno ne odjeljuju (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014).

Pridjev *cjelodnevni* odnosi se na vremensku komponentu provedbe programa. Cjelodnevni sportski program integriran je u redoviti program skupine. Njegovo trajanje jednako je redovitom 10-satnom programu vrtića. Sukladno tome program se, osim u sportskoj dvorani, provodi i u poticajnom vrtićkom okruženju sobe dnevnog boravka djece, vanjskom prostoru (igralištu) i u neposrednom okruženju vrtića (npr. šetnja naseljem, posjet lokalnom sportskom društvu).

Pridjev *sportski* označava uključivanje sportskih sadržaja u većoj mjeri nego je to zastupljeno u redovitom programu, gdje dolazi do povezivanja sadržaja sportskog i redovitog programa. To nipošto ne znači da je naglasak isključivo stavljen na razvoj motoričkih vještina, znanja i sposobnosti s ciljem sportskog razvoja djeteta od najranije dobi već na integraciju takvih sadržaja s ostalim sastavnicama cjelokupnog razvoja djeteta (Cjelodnevni sportski program za djecu od 3. do 7. godine u dječjem vrtiću „Trnsko“, 2019).

3.1. Ciljevi i zadaće Integriranog cjelodnevnog sportskog programa

Važnost provedbe ovakvih programa u dječjim vrtićima proizlazi iz njihovih ciljeva i zadaća.

Cilj integriranog cjelodnevnog sportskog programa u predškolskom odgoju određen je razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi, njihovim autentičnim potrebama te zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu (Findak i Delija, 2001). Već u ranom djetinjstvu oblikuju se i u znatnoj mjeri učvršćuju budući stavovi o sportu i osobna obilježja motorike. Imajući to na umu, cilj nam je potaknuti pravilan rast i razvoj uvažavajući individualne mogućnosti i potrebe djece te formiranje pozitivnih stavova prema sportu, čuvanju zdravlja i zdravom stilu života (Cjelodnevni sportski program za djecu od 3. do 7. godine u dječjem vrtiću "Trnsko", 2019, str. 16).

Bitne zadaće programa su: zadovoljavanje biološke potrebe za kretanjem, poticanje razvoja motoričkih znanja, vještina i sposobnosti, poticanje razvoja lokomotornog, krvožilnog, dišnog i živčanog sustava, zadovoljavanje djetetove potrebe za igrom, upoznavanje različitih sportova (pojmovi, rekviziti, pravila), razvoj samostalnosti, obogaćivanje dječje svakodnevnice, prevencija neprihvatljivih i poticanje prihvatljivih i poželjnih oblika ponašanja, razvoj pozitivne slike o sebi, samopouzdanja, samopoštovanja i pozitivnih crta ličnosti (ustrajnost, suradnja, empatija, motiviranost), poticanje djece na usvajanje zdravih životnih navika i kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, itd. (Cjelodnevni sportski program za djecu od 3. do 7. godine u dječjem vrtiću „Trnsko“, 2019, str. 16). Ovime se postiže sveukupna dobrobit za dijete - osobna, emocionalna, tjelesna, obrazovna i socijalna (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoji obrazovanje, 2014).

3.2. Provođenje Integriranog cjelodnevnog sportskog programa

U dječjem vrtiću postoji sportska skupina u kojoj djeca unutar 10-satnog redovitog programa sudjeluju u provedbi integriranog cjelodnevnog sportskog program. Program je verificiran od strane Agencije za odgoj i obrazovanje i Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. Uključuje vježbanje u sportskoj dvorani u trajanju od 45 minuta u jutarnjem terminu četiri puta tjedno. Osim odgojiteljica koje rade u skupini, u provedbi programa sudjeluje i vanjski stručni suradnik - kineziolog. Obje odgojiteljice dodatno su educirane kako bi mogle aktivno sudjelovati u provedbi programa, a također pokazuju visoku razinu motivacije za sudjelovanje u radu ovakvih skupina.

Program se provodi u razdoblju od 1. rujna do 30. lipnja tekuće pedagoške godine. U razdoblju od 15. prosinca do 15. siječnja (božićni i novogodišnji praznici) te za vrijeme uskrsnih praznika (ovisno o organizaciji u vrtiću) program se ne provodi radi smanjenog broja djece i korištenja godišnjih odmora odgojitelja.

Cjelodnevni integrirani sportski program podrazumijeva da se on provodi cijelo vrijeme boravka djece u vrtiću, a ne samo tjelesnim vježbanjem u sportskoj dvorani. Koliko god je moguće koriste se i vanjski prostor vrtića (igralište) te okolica vrtića (šetnje naseljem, igra u parku, itd.). Od velike je važnosti i soba dnevnog boravka u kojoj djeca provode većinu vremena. Raspored sobe organiziran je na način da omogućuje provedbu različitih kinezioloških aktivnosti (primjerenih unutarnjem prostoru) i usvajanje elementarnih znanja i vještina. Prostorno - materijalno okruženje prostora dnevnog boravka organizirano je na način da prati trenutne interese djece i potiče ih na raznolike aktivnosti. U sobi dnevnog boravka djece nalaze se centri aktivnosti koji svojim raznovrsnim poticajima motiviraju djecu za usvajanje novih elementarnih znanja iz područja sporta.

- **Sportski centar** sadrži različite tematski objedinjene poticaje koji omogućuju djeci usvajanje elementarnih znanja, spoznaja i vještina iz područja sporta. Također sadrži aktivnosti za poticanje razvoja fine i krupne motorike, različite vizualne poticaje (slike, plakate, fotografije) o sportu, poligone prepreka, strunjače,

spužvaste elemente, taktilne staze, malu teretanu. Prema interesu djece centar se sezonski mijenja i nadopunjava poticajnim sadržajima rada.



Slika 1. Centar za tjelesnu aktivnost u sobi (osobna arhiva autorice)



Slika 2. Tjelesne aktivnosti u sobi (osobna arhiva autorice)



Slika 3. Tjelesne aktivnosti u sobi (osobna arhiva autorice)

- **Centar liječnika** opremljen je poticajima za simboličku igru. Djeca upoznaju svoje tijelo i njegove mogućnosti te usvajaju naviku brige o zdravlju sebe i svih drugih. Djecu se potiče na reinterpretaciju situacija vezanih uz sport, sportske ozljede i njihovu sanaciju.
- **Mirni kutak** nudi potreban odmor tijela i usvajanje navike važnosti odmora i oporavka tijela nakon tjelesnog vježbanja. Nalazi se kraj centara za mirnije aktivnosti. Djecu podsjeća na važnost izmjene dinamičnih i smirenijih aktivnosti. Sadrži strunjače, fotelje i jastuke. U sklopu mirnog kutka nalazi se i polica sa slikovnicama.
- **Obiteljski centar i centar kuhinje** sadrži različite poticaje za simboličku igru. Naglasak je stavljen na poticaje vezane uz temu zdrave prehrane. U dijelu presvlačenja ponuđena je i različita sportska odjeća i obuća (trenirke, tenisice, dresovi, baletne haljine, itd.) te rekviziti (kape, znojnice, štitnici, štucne, zviždaljke, itd.) za simboličku igru djece.
- **Centar za istraživanje** sadrži različite prirodne i umjetne materijale koji omogućuju baratanje sitnijim predmetima (plodovi jeseni, stiropor, kamenčići, kora drveta, lišće, sjemenke, kartoni, tkanine, rastresit materijal, itd.). Poticaji se

mijenjaju sezonski i prema interesu djece, omogućuju razvoj svih djetetovih osjetila. Istraživanje djece provodi se i u prirodnom okruženju (dječje igralište, livada, park, šuma).

- **Likovni centar** bogat je različitim materijalima i omogućuje djeci upoznavanje različitih likovnih tehnika. Unutar centra nalazi se i dio čija je namjena izlaganje dječjih radova – izložba radova. Likovne aktivnosti potiču razvoj okulomotorike i fine motorike.
- **Glazbeni centar** sadrži različite instrumente i udaraljke. Svrha mu je potaknuti djecu na upoznavanje i stvaranje ritma i kretanja uz glazbu te slobodan ples. Glazbene aktivnosti u prostoru poboljšavaju propriocepciju (svjesnost o vlastitom tijelu), koordinaciju i orijentaciju. Uz glazbene aktivnosti djeca lakše usvajaju kretanje u kolu i sinkronizirani pokret.
- **Centar građenja** sadrži različita vozila, kocke i materijale za slobodnu manipulaciju i konstruiranje. I ove aktivnosti potiču razvoj okulomotorike i fine motorike.
- **Stolno-manipulativni centar** sadrži društvene igre (memory, bingo, puzzle) i različite didaktičke poticaje koji potiču razvoj znanja o sportu na spoznajnoj razini (Cjelodnevni sportski program za djecu od 3. do 7. godine u dječjem vrtiću „Trnsko“, 2019, str. 7-8).

Stručni suradnici (pedagog, logoped, psiholog, ravnateljica, zdravstvena voditeljica) dječjeg vrtića, u okviru svojih struka, također sudjeluju u realizaciji ovog programa.

3.3. Razvoj Integriranog cjelodnevnog sportskog programa u dječjem vrtiću „Trnsko“

Ideja o osnivanju „sportske“ grupe u dječjem vrtiću „Trnsko“ javila se s otvaranjem područnog objekta vrtića u naselju Kajzerica kada je formirano 18 novih skupina i zaposlen veliki broj odgojiteljica/odgojitelja. Odgojitelji su podijeljeni u parove sukladno zajedničkim preferencijama, područjima rada za koje su zainteresirani ili za koje su se dodatno educirali.

U godini 2017. svi roditelji u jasličkoj dobnoj skupini su na inicijalnim razgovorima iskazili interes za sportom tako je u startu učinjena selekcija djece. To je bio vrlo važan korak koji je značio da u trenutku kada krenemo s programom neće doći do transformiranja skupine što je značajan organizacijski moment. U dogovoru s ravnateljicom i stručnim timom odlučeno je da će se s provedbom sportskog programa započeti u trenutku kada djeca prijeđu iz jasličke u mlađu vrtiću skupinu. U tu svrhu je napisan i verificiran program rada. Prije same realizacije programa u skladu s dobi, mogućnostima, sposobnostima i potrebama djece jasličke dobi organizirane su i provedene različite tjelesne aktivnosti u sobi, za vrijeme boravka na svježem zraku te u polivalentnoj dvorani namijenjenoj isključivo djeci jasličke dobi. U sobi dnevnog boravka djece bio je uređen jedan dio za tjelesne aktivnosti nazvan „centar za motoriku“ s puno različitih poticajnih i primjerenih rekvizita. U toj dobi naglasak je bio na svladavanju temeljnih motoričkih znanja, prvenstveno hodanja te na razvoju osjetila.



Slika 4. Tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi (osobna arhiva autorice)



Slika 5. Tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi (osobna arhiva autorice)

U sljedećoj pedagoškoj godini, u drugoj jasličkoj skupini, vježbalo se jednom tjedno u sportskoj dvorani. Radi bolje efikasnosti vježbanja sudjelovale su obje odgojiteljice. S obzirom da su djeca bila starija, aktivnosti koje su se provodile bile su

složenije od onih godinu prije; odnosile su se na trčanje, skakanje, kotrljanje, provlačenje, dizanje i nošenje. Obzirom da se aktivnosti dizanja i nošenja uglavnom koriste u radu s djecom starijih dobnih skupina, predmeti koji su nuđeni za dizanje i nošenje svojom težinom, oblikom i veličinom bili su primjereni djeci jasličke dobi. Djeca su podizala i nosila lopte, vrećice punjene pijeskom ili nekim drugim primjerenim materijalom, igračke, kamenčiće, itd. Dužina puta nošenja također je bila primjerena mogućnostima djece jasličke dobi.



Slika 6. Tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi (osobna arhiva autorice)



Slika 7. Tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi (osobna arhiva autorice)



Slika 8. Tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi (osobna arhiva autorice)

Provedba integriranog cjelodnevnog sportskog programa počela se realizirati u pedagoškoj godini 2019./2020. od 1. listopada. U dvorani se boravilo četiri puta tjedno u vremenskom periodu od 10,30 do 11, 15 sati. Sat tjelesnog vježbanja skupa su vodili, dogovarali i osmišljavali stručni suradnik kineziolog i obje odgojiteljice koje rade u skupini i koje su bile prisutne na svakom satu tjelesnog vježbanja. To je doprinijelo većoj individualizaciji rada i pomoći pri vježbanju. Također su se tim načinom rada mogli odabrati složeniji metodičko organizacijski oblici rada. U glavnom „A“ dijelu sata uglavnom se provodio izmjenično odjeljenjski oblik rada i to u dvije skupine koje su istodobno izvodile različite vježbe. Taj metodičko organizacijski oblik rada pokazao se praktičnim iz razloga što su se na jednom satu tjelesnog vježbanja obrađivale dvije (različite) teme s elementima iz dva (različita) sporta. Prilikom planiranja načina rada u ovom specifičnom programu, u suradnji s ravnateljicom i stručnim timom vrtića, dogovorena je suradnja s vanjskim stručnim suradnikom - kineziologom koji posjeduje veći fond znanja iz sadržaja različitih sportova, a na kojima su bazirani sadržaji integriranog cjelodnevnog sportskog programa.

Prema planu i programu djeca su se kroz pedagošku godinu upoznala s temeljnim elementima deset različitih sportova. Oni su bili podloga za usavršavanje osnovnih biotičkih motoričkih znanja (prirodnih oblika kretanja) i motoričkih sposobnosti primjerenih dobi djece. Istraživanje Gudelj Šimunović, Vukelje i Krmpotić (2016) pokazuje da je „najbolji način za visoku razinu temeljnih motoričkih znanja uključivanje djece predškolske dobi u univerzalne odnosno višestrano usmjerene sportske programe“ (str. 348) u kojima se djeca upoznaju s elementarnim znanjima različitih sportova. Sat tjelesnog vježbanja dio je Integriranog cjelodnevnog sportskog programa i strukturom je sadržavao sve propisane dijelove: uvodni, pripremni, glavni i završni dio te su se u svim navedenim dijelovima sata ostvarivale antropološke, obrazovne i odgojne zadaće (Findak, 1995). Veliki „sportski centar“ u sobi izvrsno je opremljen sa različitim spravama i sredstvima za tjelesno vježbanje („mala teretana“: sobni bicikl, traka za trčanje, orbitrek; panjevi različitih veličina, lopte, čunjevi, palice, strunjače, sportski poligon, utezi, užad, obruči, koševi, plakati sa slikama različitih sportova, različiti vizualni materijali sa vježbama, kompjuter na kojem se svakodnevno vrte slike, video materijali i prikazi

različitih sportova). Djeca svakodnevno koriste ponuđene materijale, a sustavno im se nude i novi najčešće vezani uz teme kojima se bave u dvorani.

Dobrobiti uključenosti djece u integrirani cjelodnevni sportski program bile su brzo vidljive. Napredak se dogodio u svim područjima razvoja. Najveći napredak bio je, očekivano, u području motorike. Djeca su usavršila svoju spretnost, koordinaciju, agilnost, brže su, točnije i preciznije izvodila zadane pokrete. Manipulacija loptom bila je uspješnija (bacanje, hvatanje, gađanje). Slabiji rezultati bili su isključivo u području manipuliranja lopte nogom no to je za njihov uzrast ionako zahtjevnija aktivnost. U spoznajnom razvoju djeca su se upoznala s nazivima i osnovama deset različitih sportova (košarka, nogomet, rukomet, kuglanje, tenis, judo, atletika, gimnastika, odbojka i hokej) te su prema postavljenom mjestu rada mogla prepoznati koji će se sport vježbati. Značajan je doprinos i socio-emocionalnom razvoju i razvoju samostalnosti. Upravo je svakodnevni odlazak u dvoranu potaknuo brže i uspješnije svladavanje oblačenja i svlačenja odjeće jer smo u dvorani vježbali u sportskoj odjeći i obući. Utjecaj na razvoj pozitivnih crta ličnosti nemjerljiv je, ali različit od djeteta do djeteta. Primijećeno je da se kod neke djece smanjio ili potpuno izgubio strah od izvođenja nekih vježbi (npr. hodanje po gredi, penjanje po švedskim ljestvama). U skupini također vježba dijete s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama te je i ono ostvarilo značajan napredak kroz cijelu godinu u okviru svojih mogućnosti i sposobnosti. Posebna vrijednost sudjelovanja u programu je i razvoj kreativnosti djece koja je bazirana na motoričkim pokretima koje su usvojili u dvorani, a kasnije ih spontano koristili u svojim slobodnim igrama.



Slika 9. Provedba programa u dvorani (osobna arhiva autorice)



Slika 10. Provedba programa u dvorani (osobna arhiva autorice)



Slika 11. Provedba programa u dvorani (osobna arhiva autorice)



Slika 12. Provedba programa u dvorani (osobna arhiva autorice)

4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE SADRŽAJA RADA INTEGRIRANOG CJELODNEVNOG SPORTSKOG PROGRAMA

Prema Findaku (1997, str. 11) „programiranje podrazumijeva precizno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti, utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije i istodobno mogućnost verifikacije stupnja u kojem se program ostvario“ tj. „pojam programiranja u sebi sadrži odgovore na tri osnovna pitanja: što se programiranjem želi ostvariti, na koji način se to želi postići i u kojoj mjeri se programirano realiziralo (kakvi su efekti programa)“. Programiranju prethodi *planiranje* koje Pejčić i Trajkovski (2018, str. 39) opisuju kao „specifičnu intelektualnu aktivnost kojom čovjek na temelju poznavanja svoje domene rada snagom intelekta unaprijed projektira djelatnost s obzirom na rezultate koje želi postići radom“. Planiranje i programiranje su osnovne pretpostavke svakog uspješnog odgojno-obrazovnog rada te njegove racionalne, organizirane i sigurne provedbe.

Operacionalizacija programiranja podrazumijeva izradu globalnog, operativnog i izvedbenog plana. *Globalni program* čini repertoar odgovarajućih sadržaja raspoređenih na nastavne cjeline i nastavne teme. Izbor i vrednovanje nastavnih cjelina i tema sastavnice su ovog programa. *Operativni program* predstavlja konkretizaciju globalnog programa- sastavljanje nastavnih jedinica za svaki sat. *Izvedbeni program* predstavlja specifično ostvarenje onog dijela operativnog programa koje se odnosi na određenu homogeniziranu skupinu ili pojedinca. Sastavni dio ovog programa je određivanje primjerenih sadržaja, doziranje, podjela i nadziranje opterećenja (Findak, 1997).

4.1. Etape programiranja

Iako cijeli proces programiranja trebamo promatrati kao jednu nedjeljivu i smislenu cjelinu, možemo ga podijeliti na četiri etape koje se međusobno razlikuju po svojim zakonitostima, obilježjima i funkcijama.

Prvu etapu čini eksplicitno definiranje cilja programa. Cilj se određuje na temelju točnih pokazatelja o pojedincima s kojima će se raditi i na temelju maksimalnog

uvažavanja uvjeta u kojima će se raditi. Cilj treba formulirati tako da se tijekom rada točno zna što se od djece očekuje pod utjecajem procesa vježbanja jer nam to predstavlja i temeljni uvjet za praćenje ostvarivanja programa. No od definiranog cilja programa, ukoliko i ako je potrebno, može se odstupiti (Findak, 1997).

Druga etapa naziva se određivanje sadržaja programa. U njoj, osim što se vrši izbor sadržaja, provodi se i vrednovanje i podjela sadržaja. Izbor sadržaja podrazumijeva odabir nastavnih cjelina i tema koje moraju biti prilagođene autentičnim potrebama, interesima i mogućnostima djece i materijalnim uvjetima rada. Vrednovanje označava određivanje broja ponavljanja ili frekvencija svake teme. Nakon vrednovanja slijedi podjela sadržaja, odnosno proces sastavljanja sadržaja rada za glavni „A“ dio sata.

Sljedeća etapa programiranja je programiranje procesa tjelesnog vježbanja. U njoj određujemo volumen opterećenja i uvjete u kojima će se sam proces tjelesnog vježbanja odvijati.

Praćenje, provjeravanje i analiza dobivenih obavijesti o učincima programa posljednja je etapa programiranja. Praćenje omogućava da prema potrebi mijenjamo ili prilagođavamo program i provodi se tranzitivnim provjeravanjima tijekom pedagoške godine. Uz tranzitivna bitno je i finalno provjeravanje. Njegova važnost je u objektivnom pogledu na ukupne učinke tjelesnog vježbanja u tekućoj pedagoškoj godini, ali istovremeno je i orijentir za proces programiranja za sljedeću pedagošku godinu.

4.2. Prijedlog globalnog plana i programa za mlađu vrtićku skupinu

Tjedni fond sati: $4 \times 1 = 4$ sata

Godišnji fond sati: 35 tjedana \times 4 sata = 140 sati

Ukupan broj cjelina: 10

Ukupan broj tema: 41

Ukupan broj frekvencija: 262

<i>Redni broj</i>	<i>Tema</i>	<i>Frekvencija</i>
Hodanje i trčanje		
1.	Hodanje i trčanje na različite načine	8
2.	Hodanje po suženoj površini	6
3.	Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi	6
4.	Naizmjenično hodanje i trčanje	6
5.	Trčanje s visokim i niskim podizanjem koljena	5
6.	Trčanje oko, između i preko prepreka	6
7.	Trčanje iz različitih početnih položaja	5
Skakanje (poskoci, saskoci, naskoci, preskoci)		

8.	Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad i u stranu	6
9.	Poskakivanje na jednoj nozi	6
10.	Bočni preskoci	5
11.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć	7
12.	Prekoračivanje prepreka različitih visina	6
13.	Preskakivanje niskih prepreka	5
14.	Skok u dalj s mjesta	6
Bacanje, hvatanje i gađanje		
15.	Bacanje lopte u dalj s mjesta objema rukama	5
16.	Bacanje lopte u dalj s mjesta zamahom odozgo i odozdo objema rukama	5
17.	Hvatanje lopte s različitih udaljenosti	6
18.	Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje	6
19.	Dodavanje u paru	7
20.	Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka	7
21.	Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte	6
22.	Gađanje statičnog cilja na različitim udaljenostima	5
Kotrljanje i kolutanje		

23.	Povaljka na leđima	6
24.	Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju	6
Penjanje, puzanje i provlačenje		
25.	Puzanje po švedskoj klupi	7
26.	Puzanje potrbuške i na leđima	6
27.	Provlačenje ispod i kroz prepreke	8
28.	Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom	6
Dizanje i nošenje		
29.	Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukom	6
30.	Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka	6
Guranje i vučenje		
31.	Guranje i vučenje predmeta	7
Višenje i upiranje		
32.	Odrzi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja	6
33.	Kretanje u mješovitom visu	6
Plesne i ritmičke strukture		
34.	Kretanje u zadanom ritmu	7
35.	Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe	7

36.	Ples u kolu	8
37.	Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela	6
Igre		
38.	Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem	8
39.	Elementarne i štafetne igre sa skakanjem	8
40.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem	8
41.	Igre s pjevanjem	10

4.3. Prijedlog operativnog plana i programa za mlađu vrtičku skupinu

<i>Redni broj sata</i>	<i>Broj teme (sadržaja rada)</i>	<i>Sadržaj rada za glavni „A“ dio sata</i>
1.	1. 34.	Hodanje i trčanje na različite načine Kretanje u zadanom ritmu
2.	4. 8.	Naizmjenično hodanje i trčanje Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad, u stranu
3.	34. 1.	Kretanje u zadanom ritmu Hodanje i trčanje na različite načine
4.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (ATV, ATT, ABMI)
5.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (MKTM, MKKČ, MPR)
6.		INICIJALNO PROVJERAVANJE (MRSJN, MSD)
7.	15. 27.	Bacanje lopte u dalj s mjesta objema rukama Provlačenje ispod i kroz prepreke
8.	8. 24.	Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad, u stranu Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju
9.	25. 38.	Puzanje po švedskoj klupi Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
10.	35. 10.	Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe Bočni preskoci
11.	26. 4.	Puzanje potrbuške i na leđima Naizmjenično hodanje i trčanje

12.	9. 15.	Poskakivanje na jednoj nozi Bacanje lopte u dalj s mjesta objema rukama
13.	29. 12.	Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukama Prekoračivanje prepreka različitih visina
14.	2. 20.	Hodanje po suženoj površini Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka
15.	16. 10.	Bacanje lopte u dalj s mjesta zamahom odozgo i odozdo objema rukama Bočni preskoci
16.	24. 39.	Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju Elementarne i štafetne igre sa skakanjem
17.	41. 30.	Igre s pjevanjem Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka
18.	34. 12.	Kretanje u zadanom ritmu Prekoračivanje prepreka različitih visina
19.	5. 21.	Trčanje s visokim i niskim podizanjem koljena Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte
20.	23. 27.	Povaljka na leđima Provlačenje ispod i kroz prepreke
21.	9. 31.	Poskakivanje na jednoj nozi Guranje i vučenje predmeta
22.	28. 38.	Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
23.	2. 37.	Hodanje po suženoj površini Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela
24.	18. 13.	Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje Preskakivanje niskih prepreka
25.	11.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć

	41.	Igre s pjevanjem
26.	35. 3.	Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi
27.	5. 20.	Trčanje s visokim i niskim podizanjem koljena Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka
28.	40. 32.	Elementrane i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem Odrazi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja
29.	25. 4.	Puzanje po švedskoj klupi Naizmjenično hodanje i trčanje
30.	27. 33.	Provlačenje ispod i kroz prepreke Kretanje u mješovitom visu
31.	13. 23.	Preskakivanje niskih prepreka Povaljka na leđima
32.	21. 29.	Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukama
33.	11. 41.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć Igre s pjevanjem
34.	8. 16.	Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad, u stranu Bacanje lopte u dalj s mjesta zamahom odozgo i odozdo objema rukama
35.	20. 36.	Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka Ples u kolu
36.	3. 26.	Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi Puzanje potrbuške i na leđima
37.	6. 14.	Trčanje oko, između i preko prepreka Skok u dalj s mjesta
38.	18.	Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje

	28.	Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom
39.	22. 36.	Gađanje statičnog cilja na različitim udaljenostima Ples u kolu
40.	39. 37.	Elementarne i štafetne igre sa skakanjem Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela
41.	40. 14.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem Skok u dalj smjesta
42.	6. 17.	Trčanje oko, između i preko prepreka Hvatanje lopte s različitih udaljenosti
43.	1. 24.	Hodanje i trčanje na različite načine Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju
44.	22. 31.	Gađanje statičnog cilja na različitim udaljenostima Guranje i vučenje predmeta
45.	33. 38.	Kretanje u mješovitom visu Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
46.	7. 36.	Trčanje iz različitih početnih položaja Ples u kolu
47.	34. 30.	Kretanje u zadanom ritmu Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka
48.	32. 1.	Odrazi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja Hodanje i trčanje na različite načine
49.	8. 17.	Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad i u stranu Hvatanje lopte s različitih udaljenosti
50.	19. 23.	Dodavanje u paru Povaljka na leđima
51.	31. 2.	Guranje i vučenje predmeta Hodanje po suženoj površini
52.	9.	Poskakivanje na jednoj nozi

	20.	Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka
53.	11. 35.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe
54.	37. 39.	Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela Elementarne i štafetne igre sa skakanjem
55.	33. 21.	Kretanje u mješovitom visu Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte
56.	3. 10.	Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi Bočni preskoci
57.	12. 19.	Prekoračivanje prepreka različitih visina Dodavanje u paru
58.	36. 26.	Ples u kolu Puzanje potrbuške i na leđima
59.	30. 27.	Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka Provlačenje ispod i kroz prepreke
60.	32. 18.	Odrzi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje
61.	40. 14.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem Skok u dalj s mjesta
62.	21. 38.	Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
63.	41. 5.	Igre s pjevanjem Trčanje s visokim i niskim podizanjem koljena
64.	7. 13.	Trčanje iz različitih početnih položaja Preskakivanje niskih prepreka
65.		TRANZITIVNO PROVJERAVANJE (ATV, ATT, ABMI)
66.		TRANZITIVNO PROVJERAVANJE (MKTM, MKKČ, MPR)

67.		TRANZITIVNO PROVJERAVANJE (MRSJN, MSD)
68.	28. 34.	Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom Kretanje u zadanom ritmu
69.	29. 25.	Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukama Puzanje po švedskoj klupi
70.	6. 16.	Trčanje oko, između i preko prepreka Bacanje lopte s mjesta u dalj zamahom odozgo i odozdo objema rukama
71.	17. 7.	Hvatanje lopti s različitih udaljenosti Trčanje iz različitih početnih položaja
72.	39. 36.	Elementarne i štafetne igre sa skakanjem Ples u kolu
73.	29. 18.	Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukama Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje
74.	5. 9.	Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka Poskakivanje na jednoj nozi
75.	1. 15.	Hodanje i trčanje na različite načine Bacanje lopte u dalj s mjesta objema rukama
76.	32. 35.	Odrazi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe
77.	40. 27.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, gađanjem i hvatanjem Provlačenje ispod i kroz prepreke
78.	2. 11.	Hodanje po suženoj površini Sunožni skok na trampolinu uz pomoć
79.	19.	Dodavanje u paru

	24.	Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju
80.	31. 41.	Guranje i vučenje predmeta Igre s pjevanjem
81.	30. 14.	Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka Skok u dalj s mjesta
82.	4. 12.	Naizmjenično trčanje i hodanje Prekoračivanje prepreka različitih visina
83.	21. 23.	Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte Povaljka na leđima
84.	25. 22.	Puzanje po švedskoj klupi Gađanje statičnog cilja na različitim udaljenostima
85.	26. 31.	Puzanje potrbuške i na leđima Guranje i vučenje predmeta
86.	10. 40.	Bočni preskoci Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem
87.	13. 19.	Preskakivanje niskih prepreka Dodavanje u paru
88.	15. 7.	Bacanje lopte u dalj s mjesta objema rukama Trčanje iz različitih početnih položaja
89.	39. 16.	Elementarne i štafetne igre sa skakanjem Bacanje lopte u dalj s mjesta zamahom odozgo i odozdo objema rukama
90.	17. 5.	Hvatanje lopte s različitih udaljenosti Trčanje s visokim i niskim podizanjem koljena
91.	1. 28.	Hodanje i trčanje na različite načine Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom
92.	33. 38.	Kretanje u mješovitom visu Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
93.	37.	Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela

	41.	Igre s pjevanjem
94.	2. 9.	Hodanje po suženoj površini Poskakivanje na jednoj nozi
95.	8. 17.	Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad i u stranu Hvatanje lopte s različitih udaljenosti
96.	36. 32.	Ples u kolu Održi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja
97.	11. 3.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi
98.	25. 6.	Puzanje po švedskoj klupi Trčanje oko, između i preko prepreka
99.	14. 18.	Skok u dalj s mjesta Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje
100.	34. 41.	Kretanje u zadanom ritmu Igre s pjevanjem
101.	39. 35.	Elementarne i štafetne igre sa skakanjem Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe
102.	27. 31.	Provlačenje ispod i kroz prepreke Guranje i vučenje predmeta
103.	10. 20.	Bočni preskoci Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka
104.	4. 38.	Naizmjenično hodanje i trčanje Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
105.	37. 17.	Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela Hvatanje lopte s različitih udaljenosti
106.	12. 19.	Prekoračivanje prepreka različitih visina Dodavanje u paru
107.	26. 33.	Puzanje potrbuške i na leđima Kretanje u mješovitom visu

108.	29.	Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukama
	36.	Ples u kolu
109.	6.	Trčanje oko, između i preko prepreka
	21.	Gađanje statičnog cilja kotrljanjem lopte
110.	24.	Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju
	30.	Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka
111.	7.	Trčanje iz različitih početnih položaja
	40.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem
112.	19.	Dodavanje u paru
	13.	Preskakivanje niskih prepreka
113.	15.	Bacanje lopte u dalj s mjesta objema rukama
	23.	Povaljka na leđima
114.	28.	Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom
	22.	Gađanje statičnog cilja na različitim udaljenostima
115.	2.	Hodanje po suženoj površini
	38.	Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem
116.	8.	Sunožni skok na mjestu, naprijed-nazad i u stranu
	25.	Puzanje po švedskoj klupi
117.	41.	Igre s pjevanjem
	35.	Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe
118.	16.	Bacanje lopte u dalj s mjesta zamahom odozgo i odozdo objema rukama
	11.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć
119.	3.	Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi
	22.	Gađanje statičnog cilja na različitim udaljenostima
120.	40.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem

	24.	Bočno kotrljanje po ravnoj podlozi u opruženom položaju
121.	27. 39.	Provlačenje ispod i kroz prepreke Elementarne i štafetne igre sa skakanjem
122.	20. 9.	Kotrljanje lopte rukom pravocrtno, oko i između prepreka Poskakivanje na jednoj nozi
123.	34. 5.	Kretanje u zadanom ritmu Trčanje s visokim i niskim podizanjem koljena
124.	1. 31.	Hodanje i trčanje na različite načine Guranje i vučenje predmeta
125.	41. 23.	Igre s pjevanjem Povaljka na leđima
126.	38. 18.	Elementarne i štafetne igre s hodanjem i trčanjem Bacanje lopte objema rukama u pod i hvatanje
127.	12. 3.	Prekoračivanje prepreka različitih visina Hodanje uz nošenje predmeta u rukama ili na glavi
128.	35. 25.	Slobodno kretanje i ples na različite vrste glazbe Puzanje po švedskoj klupi
129.	4. 27.	Naizmjenično hodanje i trčanje Provlačenje ispod i kroz prepreke
130.		FINALNO PROVJERAVANJE (ATV, ATT, ABMI)
131.		FINALNO PROVJERAVANJE (MKTM, MKKČ, MPR)
132.		FINALNO PROVJERAVANJE (MRSJN, MSD)
133.	30. 36.	Nošenje predmeta između, oko i preko prepreka Ples u kolu
134.	37. 28.	Reproduciranje zadanog ritma pokretima tijela Penjanje i spuštanje proizvoljnim stilom

135.	33. 19.	Kretanje u mješovitom visu Dodavanje u paru
136.	6. 39.	Trčanje oko, između i preko prepreka Elementarne i štafetne igre sa skakanjem
137.	11. 26.	Sunožni skok na trampolinu uz pomoć Puzanje potrbuške i na leđima
138.	41. 29.	Igre s pjevanjem Dizanje i nošenje predmeta jednom ili objema rukama
139.	1. 14.	Hodanje i trčanje na različite načine Skok u dalj s mjesta
140.	40. 32.	Elementarne i štafetne igre s bacanjem, hvatanjem i gađanjem Odrazi nogama (poskoci) iz četveronožnog položaja

5. ZAKLJUČAK

Suvremeno doba svojim užurbanim, modernim i tehnološkim načinom života ne odgovara prirodi djeteta. Čovjek je anatomski stvoren kako bi se kretao, a u prvim godinama svojega života upravo pokretom upoznaje i ostvaruje interakciju s okolinskim svijetom. Stoga se može zaključiti da je kretanje, osim što je jedna od osnovnih ljudskih potreba, istovremeno i njegova privilegija.

Dječji vrtići također su prepoznali nužnost i važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Osim kraćih sportskih programa sve češće se nude i cjelodnevni sportski programi integrirani u redoviti 10-satni program. Glavni cilj takvih programa nije priprema i selekcija djece za vrhunski sport već je naglasak stavljen na poticanje cjelovitog razvoja djeteta, na zadovoljavanje njegovih autentičnih individualnih potreba, na unapređenje zdravlja i ono najvažnije, na stjecanje zdravih životnih navika i pozitivnih stavova prema sportu. Kroz različite, integrirano povezane teme, dijete stječe osnovna saznanja o tjelesnom vježbanju, različitim kineziološkim programima i osnovama sporta. Sadržaji vježbanja koji se primjenjuju u radu s djecom predškolske dobi trebaju obuhvaćati prirodne oblike kretanja zbog njihove važnosti i iskoristivosti u svakodnevnom životu. Najprimjereniji način i sredstvo u postizanju ciljeva vježbanja je igra jer je ona najčešća i najintenzivnija aktivnost djeteta predškolske dobi.

LITERATURA

Bunčić Napan, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava Pejčinović, A. (1998). *Igrom do sebe*. Zagreb: Alinea

Duran, M. (2001). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga

Findak, V. (1997). *Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školske novine

Findak, V. (2000). *Motorička znanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga

Griner, V. (2018). *Usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi*. Diplomski rad. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

Gudelj Šimunović, D., Vukelja, M., Krmpotić, M. (2016). Razina motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja. U V. Findak (Ur.), 25. *Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (344-348). Poreč: Hrvatski kineziološki savez

Ivanković, A. (1980). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga

Klarin, M. (2017). *Psihologija dječje igre*. Zadar: Sveučilište u Zadru

Matrljan, A., Berlot, S., Car Mohač, D. (2015). Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), 24. *Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (167-171). Poreč: Hrvatski kineziološki savez

Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. U V. Findak (Ur.), *16. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (455-460). Poreč: Hrvatski kineziološki savez

Milanović, D. (2007). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta [MZOS]. (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*.

Preuzeto s https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2015_01_5_95.html

Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Rajović, R. (2017). *Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ*. Split: Harfa

Russo, G. (2019). Cjelodnevni sportski program za djecu od 3. do 7. godine u dječjem vrtiću „Trnsko“. Zagreb: Dječji vrtić „Trnsko“

Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu

Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, vol. 39, no 1-2, str. 19-28

Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga

Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2013). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, vol. LXI, no 1, str. 51-60

Živčić Marković, K., Stibilj-Batinić, T., Badić, A. (2010). Osnove učenja preskoka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U V. Findak (Ur.), *Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (598-603). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Josipa Kruneš, pod materijalnom i krivičnom odgovornošću izjavljujem da sam diplomski rad na temu Integrirani cjelodnevni sportski program- metodologija programiranja izradila samostalno, pod vodstvom i uz pomoć mentorice, doc. dr. sc. Marije Lorger, primijenjujući metodologiju znanstvenog rada i koristeći literaturu navedenu na kraju diplomskog rada.

Studentica: Josipa Kruneš
