

Baratanje loptom rukama u predškolskoj dobi

Vidović, Petra

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:147:765650>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

PETRA VIDOVIĆ

DIPLOMSKI RAD

BARATANJE LOPTOM RUKAMA U
PREDŠKOLSKOJ DOBI

Zagreb, rujan 2020.

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

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Petra Vidović

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: BARATANJE LOPTOM RUKAMA U
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

MENTOR: doc. dr. sc. Marija Lorger

Zagreb, rujan 2020.

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| SAŽETAK | 2 |
| SUMMARY | 3 |
| 1. UVOD | 4 |
| 2. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI | 5 |
| 3. MOTORIČKO UČENJE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI | 7 |
| 4. MOTORIČKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA..... | 8 |
| 5. PRIRODNI OBLICI KRETANJA – BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA | 9 |
| 6. MOTORIČKA ZNANJA BARATANJA LOPTOM..... | 10 |
| 6.1. Kotrljanje lopte..... | 11 |
| 6.2. Hvatanje lopte..... | 13 |
| 6.3. Bacanje lopte | 15 |
| 6.3.1. Bacanje lopte s dvije ruke | 17 |
| 6.3.2. Ciljanje i gađanje | 19 |
| 6.4. Vođenje lopte | 20 |
| 7. AKTIVNOSTI S LOPTOM..... | 23 |
| 8. IGRE S LOPTOM..... | 25 |
| 8.1. Igre kotrljanja lopte | 25 |
| 8.2. Igre bacanja, hvatanja i vođenja lopte | 27 |
| 8.3. Natjecateljske igre s loptom | 31 |
| 9. ZAKLJUČAK | 37 |
| LITERATURA..... | 38 |
| IZJAVA..... | 41 |

SAŽETAK

Rastom i razvojem djetetova sposobnost smislenog korištenja vlastitog tijela u prostoru, odnosno motorika, postaje sve bolja. Dijete sve skladnije koristi vlastito tijelo za kretanje, ali i za baratanje predmetima. U svakodnevnim dječjim aktivnostima i igrama kao najčešći rekvizit nameće se lopta. U skladu s time, u kineziološkim aktivnostima lopta je izvrsno pomagalo za rad, a savladavanje motoričkih znanja za baratanje loptom čini odličan temelj za mnoge sportove.

U procesu savladavanja motoričkih znanja baratanja loptom djeca prolaze kroz početno, prijelazno i završno razdoblje usvajanja znanja. U ovome je radu objašnjen tijek usvajanja motoričkih znanja kotrljanja, hvatanja, bacanja i vođenja lopte kroz navedena razdoblja. Pod pretpostavkom da je igra temeljna aktivnost djetinjstva koja predstavlja izvrstan alat za razvoj motoričkih vještina, autorica predlaže aktivnosti i igre s loptom koje će pridonijeti razvoju biotičkih motoričkih znanja baratanja s loptom rukama.

Ključne riječi: baratanje predmetima; djeca; igre s loptom; motorička znanja

SUMMARY

With growth and development the child's ability to properly use it's own body in space, in other words it's motor skills, become better and better. The child uses his own body to move more harmoniously, but also improves object handling. Ball is the most commonly used object in children's everyday games and activities. According to this, the ball is an excellent work tool in kinesiological activities, and development of motor skills necessary for handling the ball makes an excellent foundation for many sports.

In the process of mastering the motor skills necessary for of handling the ball, children go through the initial, transitional and final period of learning. This paper explains the course of learning motor skills necessary for rolling, catching, throwing and guiding the ball through these periods. Assuming that play is the basic childhood activity that is an excellent tool for developing motor skills, the author suggests activities and ball games that will contribute to the development of biotic motor skills of ball handling.

Key words: object handling; children; ball games; motor skills

1. UVOD

Pod pojmom razvoja podrazumijevamo slijed promjena u osobinama, sposobnostima i ponašanju djeteta zbog kojih ono postaje sve veće, spretnije, sposobnije i prilagodljivije (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). S kineziološkog se stajališta rano i predškolsko razdoblje djeteta posebno očituje u razvoju motorike koja se, prema Findaku (1995), odnosi se na sve oblike kretanja, odnosno dinamičke stereotipe kojima se čovjek služi u savladavanju prostora. Razvojem motorike, dijete postaje sposobnije svrhovito i skladno koristiti vlastito tijelo za kretanje i manipuliranje predmetima (Starc i sur., 2004).

Kako je predškolska dob razdoblje najintenzivnijeg razvoja motorike u čovjekovu životu, od iznimne je važnosti odgovarajućim aktivnostima poticati njezin razvoj (Petrić, 2019). Petrić (2019) ističe kako odgovarajuća razina tjelesne aktivnosti može osigurati optimalan rast i razvoj djece te očuvati njihovo zdravlje. Kao poseban cilj tjelesne i zdravstvene kulture ističe se „formiranje zdravog, tjelesno dobro i skladno razvijenog djeteta koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom“ (Findak, 1995, str. 43).

Tijekom djetetova razvoja, fundamentalne dijelove njegova života čine kretanje, istraživanje i igra koji ga pripremaju na novonastale situacije (Krmpotić, 2014). Dijete upoznaje okolinu kroz prirodne oblike kretanja, odnosno temeljna motorička znanja te je upravo rano djetinjstvo najprimjerenije razdoblje za njihovo usvajanje (Payne&Isaacs, 2012 prema Šalaj, 2014). Svako dijete ima potencijal naučiti i razviti različite temeljne oblike pokreta, ali i mnoge specijalizirane vještine (Krmpotić, 2014). Upravo razvoj temeljnih motoričkih znanja djeci omogućuje samostalno upoznavanje okoline (Logan i sur., 2012, prema Šalaj, 2014), a njihovim razvojem ujedno se osiguravaju preduvjeti za vršenje svakodnevnih aktivnosti, ali i preduvjeti za bavljenje sportom u budućnosti (Šalaj, 2014). Za pravilan motorički razvoj vrlo je važna poticajna okolina koja će dijete pravilno usmjeravati što se ponajprije odnosi na odgojitelje u dječjim vrtićima koji će svojim znanjem poticati pravilan razvoj djetetovih sposobnosti.

2. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Kako bismo pravilno radili s djecom predškolske dobi, temeljni uvjet je djelovati u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja te u skladu s njihovim osobinama i sposobnostima (Findak, 1995). To svakako uključuje poznavanje razvojnih razdoblja djeteta te promjena koje de tijekom odrastanja događaju. S kineziološkog se stajališta rano i predškolsko razdoblje života djeteta posebno očituje u razvoju motorike, morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Petrić, 2019).

Za dječji je organizam karakteristična plastičnost koja se može definirati kao sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih ili nepovoljnih uvjeta (Findak, 1995). Rast i razvoj djeteta u predškolskoj dobi izuzetno je ubrzan. Ligamenti su izrazito slabi, a kostur je vrlo mekan zbog hrskavičnog tkiva u kostima zbog čega su kosti podložne deformacijama (Petrić, 2019). Mišićje djeteta je slabo i nerazvijeno, mišićna vlakna su tanka, a mišići ne razvijaju jednakomjerno, odnosno najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a potom manje (Ivanković, 1988). Razvijeniji su mišići za stezanje (pregibači) nego mišići za rastezanje (opružaći) pa dijete lakše pokreće cijelu ruku nego dlan ili prste (Findak, 1995). Findak (1995) također navodi kako je upravo zato tjelesnim vježbanjem važno utjecati na mišiće opružaće zato što, između ostalog, imaju važnu ulogu u pravilnom držanju tijela, a pravilno držanje utječe ne samo na pravilan rast i razvoj, već i na pravilan rad unutarnjih organa. Mišići predškolskog djeteta se brže umaraju pa se prednost daje izvođenju dinamičkog rada jer se na taj način mišići bolje opskrbljuju krvlju, a istrošene se stvari brže izmjenjuju (Ivanković, 1988).

Djetetovi dišni organi u predškolskom uzrastu još nisu potpuno razvijeni. Nosni otvori su vrlo uski, položaj rebara u odnosu na kralježnicu je vodoravan, položaj dijafragme je visok, a alveole i bronhiji nisu formirani do kraja što rezultira manjim kapacitetom pluća (Neljak, 2009). Kada se radi o krvožilnom sustavu, u djece predškolske dobi krvne su žile mnogo šire što uzrokuje niži tlak te za posljedicu ima veći broj otkucaja srca u minuti (Neljak, 2009) pa se srčani mišić pri tjelesnoj aktivnosti dosta brzo umara (Findak, 1995). Živčani sustav još nije izgrađen ni po svojem anatomskom razvoju ni po funkciji što se odražava na izvođenje pokreta i kretanje djece u predškolskoj dobi (Findak, 1995). Kako su rast i razvoj

djeteta pod utjecajem stalnih promjena, Neljak (2002: prema Neljak 2009) zaključuje da tijekom procesa rasta i razvoja postoji samo jedna konstanta koja se zove varijabilitet.

S kineziološkog se stajališta motorika djeteta odnosi na sve oblike kretanja, odnosno dinamičke stereotipe, kojima se čovjek služi u savladavanju prostora (Findak, 1995). Razvoj motorike može se pratiti kroz faze koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela, odnosno postularne kontrole, kretanja ili lokomocije te baratanja predmetima, odnosno manipulacije (Starč, i sur., 2004). Dva su smjera motoričkog razvoja. Cefalo-kaudalni smjer podrazumijeva da dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa, pa tek nakon toga kontrolira donje ekstremitete, dok proksimalno-distalni smjer objašnjava djetetovo kontroliranje prvo dijelova tijela bližih kralježnici pa tek onda onih udaljenijih od kralježnice (Neljak, 2009). Motorika se obično dijeli na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici su određeni nasljeđem, a odnose se na hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, odnosno urođene motoričke kretnje, dok se ontogenetski oblici kretanja vežu uz učenje tijekom razvoja jedinke, a odnose se na aktivnosti poput plivanja, skijanja, vožnje bicikla... (Findak, 1995).

Prema Sekuliću i Metikošu (2007) motoričke sposobnosti definirane su kao potencijali osobe u izvođenju jednostavnih ili složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja. U predškolskoj je dobi najznačajnija motorička sposobnost koordinacije koja je prisutna prilikom izvedbe svih motoričkih struktura te se prirodno povezuje sa svim ostalim motoričkim sposobnostima, a potiče se učenjem novih motoričkih zadataka ili primjenom već poznatih motoričkih znanja u izmijenjenim uvjetima (Petrić, 2019). U mlađem predškolskom uzrastu, odnosno u dobi od tri do četiri godine, dijete ovladava osnovnim prirodnim oblicima kretanja no njegovi su pokreti relativno spori i površni u odnosu na prostornu orijentaciju pa i zahtjevi koje odgojitelj postavlja moraju biti prilagođeni s obzirom na izvođenje i trajanje aktivnosti (Findak, 1995). Za vrijeme srednjeg predškolskog doba, kada dijete ima četiri do pet godina, ono je brže, spretnije i točnije pri izvođenju pokreta pa s manje napora savladava zahtjevnije zadaće. U dobi od pet ili šest godina, sposobnost kretanja je znatno veća u odnosu na ranija razdoblja, dijete je snažnije,

izdržljivije, pokrete izvodi točnije pa je prostorna orijentacija puno bolja (Findak, 1995).

3.MOTORIČKO UČENJE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

Jedan od temeljnih uvjeta u radu s djecom predškolske dobi odnosi se na kreiranje sadržaja koji su sukladni njihovim razvojnim karakteristikama i autentičnim potrebama (Findak, 1995). Kako se cjelokupan proces usvajanja novih motoričkih znanja odvija kroz duži period, odgojiteljima je potrebno puno strpljenja. Neki izvori ističu kako je potrebno između 10 i 15 tisuća ponavljanja kako bi se ovladalo nekom motoričkom vještinom (Schmidt i Wrisberg, 2000, prema Barić, 2011) što bi značilo da odgojitelj mora biti svjestan da će njeno usvajanje trajati i nekoliko godina što proces učenja i ovladavanja određenom vještinom čini izuzetno zahtjevnim.

Osim što zahtjeva tjelesni angažman, motoričko učenje za dijete je i veliki intelektualni napor jer "uvelike ovisi o nizu procesa obrade informacija u središnjem živčanom sustavu" (Lorger, 2014, str. 4). Zato je važno djeci ponuditi jednostavne i zabavne sadržaje koji će zadržati njihov pažnju, a s druge strane ih neće previše opteretiti.

Kako djeca predškolske dobi nisu u mogućnosti analitički promatrati odgojitelja kako izvodi pokret bacanja lopte i imitiranjem ga u cijelosti ponoviti, uobičajne metode učenja potrebno je preoblikovati i prilagoditi dječjim potrebama i mogućnostima (Papić, R., Papić, M., Ohnjec, 2014). Autori ističu kako bi dodatnu prepreku moglo činiti ispravljanje pogrešaka analitičkom metodom jer što je dijete manje, teže i osobnije prihvaća kritiku te se na taj način može stvoriti negativan stav prema aktivnosti. Kako navodi Lorger (2014), u početnoj fazi učenja složenih motoričkih kretnji djeci odgovara situacijska metoda učenja jer na taj način ponavljaju motorički zadatak u cjelini te izvode cjelovitu i jednostavniju varijantu zadatka po principu imitacije. Na ovaj se način djeci vježbačima ipak toleriraju manje pogreške, a velike se korigiraju (Barić, 2011). Za razliku od analitičke metode, situacijska metoda kod djece izaziva pozitivne emocije koje još više potiču interes za aktivnosti.

4. MOTORIČKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA

"Tjelesno vježbanje je jedinstven psihomotorički proces u kojem se ostvaruju konkretni zadaci tjelesne i zdravstvene kulture višestrukim metodički organiziranim ponavljanjem tjelesnih vježbi" (Findak, 1995, str. 16). Prema Petriću (2019, str. 69) "kineziološke aktivnosti temelje se na tjelesnom vježbanju, odnosno na motoričkim sadržajima koji predstavljaju skup motoričkih znanja (struktura motoričkih gibanja) potrebnih za provedbu različitih tjelesnih aktivnosti". Prema autorima Chang i Rhodes (2011), motorička se znanja smatraju osnovama za sve vrste kretnih struktura – od svakodnevnih tjelesnih aktivnosti do specifičnih sportskih znanja. Kako bi proces tjelesnog vježbanja bio što učinkovitiji, nužno je da su motorički sadržaji usklađeni s trenutnim mogućnostima djeteta te da odgovaraju dječjim razvojnim obilježjima. Kako ističe Petrić (2019), potrebno je osposobiti djecu za svakodnevne životne motoričke pokrete, ali i za kasnije lakše usvajanje specifičnih kinezioloških motoričkih znanja (temeljenih na konkretnim sportovima).

Autori Sekulić i Metikoš (2007) sadržaje u kineziologiji dijele na:

- nekonvencionalne kineziološke sadržaje (nekonvencionalna motorička znanja)
- konvencionalne kineziološke sadržaje (konvencionalna motorička znanja)

Nekonvencionalna motorička znanja čine načini kretanja koji nisu određeni pravilima, a svrstavamo ih u dvije kategorije – prirodni oblici kretanja (biotička motorička znanja) te opća motorička znanja (Sekulić i Metikoš, 2007). Konvencionalna motorička znanja određena su pravilima (konvencijama) te podrazumijevaju motorička znanja bazičnih struktura kretanja pojedinih sportova, odnosno ona nisu izravni predmet izučavanja u osnovnim kineziološkim transformacijama, već se poučavaju u okviru pojedinih sportova iz kojih potječu (Sekulić i Metikoš, 2007).

5. PRIRODNI OBLICI KRETANJA – BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja genetski su određena, realiziraju se nagonski te se provode bez poduke odrasle osobe. Autori Sekulić i Metikoš (2007) dijele ih u četiri kategorije koje obuhvaćaju motorička znanja uz pomoć kojih je moguće savladati prostor, prepreke, otpore te manipulirati objektima.

U biotička motorička znanja za savladavanje prostora ubrajaju se valjanja, puzanja, hodanja i trčanja. Puzanja su prisutna kod djece jasličke dobi, zahtijevaju angažiranje velikog broja mišića te pozitivno utječu na razvoj i snagu svih mišićnih skupina, na pokretljivost zglobova, kralježnice te na razvoj koordinacije (Neljak, 2009). Nakon puzanja razvijaju se biotička motorička znanja hodanja koje postaje osnovni način kretanja. U pogledu znanja i sposobnosti trčanje je puno zahtjevnija motorička aktivnost. Kod djece predškolske dobi trčanje nije elastično, djeca trče na punom stopalu, a odražavanje od tla gotovo se ne može opaziti (Neljak, 2009).

Preskoci, naskoci, saskoci, penjanja i provlačenja čine motorička znanja za savladavanje prepreka (Sekulić i Metikoš, 2007). Preskoci, naskoci i saskoci vrlo su složena i kompleksna grupacija kretnih struktura, a s obzirom na veliki broj različitih načina izvođenja ovih motoričkih znanja, nemoguće je naučiti sve načine izvođenja. Penjanje se kao način kretanja počinje razvijati oko druge godine. U predškolskoj dobi koordinacija ruku i nogu postaje puno bolja te se uočava ritmičnost koja nalikuje na penjanje odraslih (Neljak, 2009). Prepreku je moguće savladati i provlačenjem koje sadrži kombinaciju velikog broja kretnih struktura. Različitim načinima provlačenja razvijaju se svi mišići, održava se gipkost kralježnice, razvija se koordinacija pokreta ruku i nogu te okretnost (Ivanković, 1988).

Prema Sekuliću i Metikošu (2007) u biotička motorička znanja savladavanja otpora ubrajamo dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja i višenja. Izvesti bilo koju kretnju dizanja znači podići teret sigurno sa što manjim rizikom od ozlijede uz minimalnu potrošnju energije, a kao biomehaničko načelo autori (Sekulić i Metikoš, 2007) ističu savladavanje otpora najjačim mišićnim skupinama, odnosno nogama. Masu pojedinih objekata možemo svladati guranjima i vučenjima za koje vrijedi ista zakonitost maksimalne iskoristivosti najjače skupine mišića. Upiranja i višenja podrazumijevaju svladavanje vlastite mase. Motorički su vrlo zahtjevni jer su

potrebna razvijena koordinacija, snaga i ravnoteža te su upravo zbog toga vrlo koristan kineziološki transformacijski stimulans (Sekulić i Metikoš, 2007).

U biotička motorička znanja za manipuliranje objektima ubrajamo hvatanja, dodavanja i bacanja, vođenja te žongliranja (Sekulić i Metikoš, 2007). Ova motorička znanja zahtijevaju skladan rad mišića ruku i ramenog pojasa (Neljak, 2009). Vrhunac motoričkog znanja u manipuliranju predmetima predstavljaju žongliranja koja označavaju "manipulaciju predmetima u manifestaciji u kojoj se po proizvoljnom redu izmjenjuju sva biotička motorička znanja ove skupine često upotpunjena znanjima iz drugih skupina poput hodanja, skokova, naskoka i upora" (Sekulić i Metikoš, 2007, str. 64). Kako se radi o motorički vrlo zahtjevnoj aktivnosti, u ovome radu izvođenje žongliranja neće se analizirati u kontekstu djeteta predškolske dobi.

Važno je napomenuti kako neki autori kotrljanje lopte ne prepoznaju kao motoričko znanje manipuliranja objektima (Pienaar, Visagie, Leonard, 2015). Ipak, ovaj rad priklonit će se mišljenju autora Changa i Rhodesa (2011) koji u motorička znanja manipuliranja objektima osim hvatanja, bacanja i vođenja ubrajaju i kotrljanje predmeta, u ovom slučaju lopte.

6. MOTORIČKA ZNANJA BARATANJA LOPTOM

Učenje temeljnih motoričkih znanja traje duže vrijeme – od prvih pokušaja u prvoj godini života pa do završetka usvajanja i usavršavanja u desetoj godini života (Šalaj, 2014). Cijeli proces usvajanja temeljnih motoričkih znanja odvija se kroz tri razdoblja. U početnom razdoblju postiže se gruba koordinacija i osnovni tijek kretanja, odnosno dijete izvodi sklop pokreta, ali mu nedostaju pripremne i završne komponente (Starc i sur., 2004). Šalaj (2014) još dodaje kako je kontrola tijela pretjerana, a ritam i prostorno-vremenski odnos su loši. U prijelaznom razdoblju postiže se bolja koordinacija i diferencijacija pokreta, ali pokreti još ne čine povezanu cjelinu (Starc i sur., 2004). Primjećuje se bolja kontrola tijela pri pokretu, ali još uvijek nedostaju neke komponente motoričkog znanja (Šalaj, 2014). Starc i suradnici (2004) navode kako se tek u završnom razdoblju postiže stabilizacija koja

podrazumijeva skladne i dobro uklopljene pokrete. Drugim riječima, pokreti postaju kontrolirani te su prisutni svi elementi, a motoričko znanje je u završnom stupnju razvoja (Šalaj, 2014). Kada pokret dosegne usvojenost do razine motoričke vještine, Barić (2011) navodi da je došlo do automatizacije ili formiranja motoričkog programa čime proces učenja uglavnom završava.

6.1. Kotrljanje lopte

Biotičkim motoričkim znanjima bacanja i hvatanja prethodi jednostavnija aktivnost kotrljanja lopte, a ono je ujedno i prva djelatnost koju dijete provodi u prvom kontaktu s loptom i sličnim predmetima (Findak, 1995). Osim što značajno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti, posebno koordinacije, kotrljanjem lopte rukama razvijaju se i mišići ruku i ramenog pojasa. U početku dijete lakše kotrlja predmete nego što ih baca jer se do treće godine razvijaju veliki mišići (Findak, 1995). Stoga, kotrljanje lopte prema djetetu i od djeteta u ranoj dobi možemo poistovjetiti s kasnijim hvatanjem i bacanjem lopte. U odabiru lopte najvažnije je da ona djetetu bude prilagođena obujmom, težinom, tvrdoćom i površinom.

U početnom razdoblju kotrljanja lopte dijete je u drugoj ili trećoj godini, a tijekom kotrljanja stopala djeteta su odvojena. "Lopta se drži s obje strane s dlanovima okrenutim jedan prema drugome, a ruke su ispružene i njišu se naprijed i natrag" (Singapore Sports Council, 2016, str. 74). Trup je lagano savijen, dijete ispušta loptu, pogled je usmjeren na loptu, a nakon ispuštanja tijelo se ispravlja (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 1: Početno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016 str. 74)

U prijelaznom razdoblju dijete se nalazi između treće i šeste godine života. Prilikom kotrljanja lopte radi iskorak jednom nogom naprijed. Dok drži loptu jedna je ruka na vrhu, a druga na dnu lopte. "Obje ruke nalaze se na suprotnoj strani od noge koja je u iskoraku te se lagano njišu, koljena su savijena, a pogled je naizmjenice usmjeren na loptu i na metu" (Singapore Sports Council, 2016, str. 74). Dijete radi zamah rukama prema naprijed te ispušta loptu između koljena i razine struka (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 2: Prijelazno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 74)

Završno razdoblje nastupa oko pete, a traje do osme godine. U ovome je razdoblju prilikom kotrljanja lopte dijete također jednom nogom u iskoraku, lopta je ponovno na suprotnoj strani od noge koja je u iskoraku (Singapore Sports Council, 2016). Dijete rukama lagano njiše loptu naprijed i natrag. "Koljena su savijena, a tijekom ljuljanja težina se prebacuje sa stražnjeg na prednje stopalo" (Singapore Sports Council, 2016, str. 74). Lopta se lagano ispušta u razini koljena ili ispod njih, a pogled je usmjeren na metu (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 3: Završno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 74)

6.2. Hvatanje lopte

Hvatanje lopte je za predškolsko dijete vrlo izazovan motorički zadatak jer dijete nema mogućnost kontrole brzine nadolazećeg predmeta (Singapore Sports Council, 2016). Koordinacijski je vrlo zahtjevno jer dijete mora pratiti objekt te istovremeno pomicati tijelo i ruke kako bi ga uhvatilo. Drugim riječima, hvatanje zahtijeva izrazito skladan rad mišića ruku i ramenog pojasa te njihovu usklađenost s procjenom udaljenosti nadolazećeg predmeta te brzinom njegova leta (Neljak, 2009). Isto tako, kod predškolske djece prisutno je okretanje glave i zatvaranje očiju prilikom hvatanja lopte što im uvelike otežava samo hvatanje.

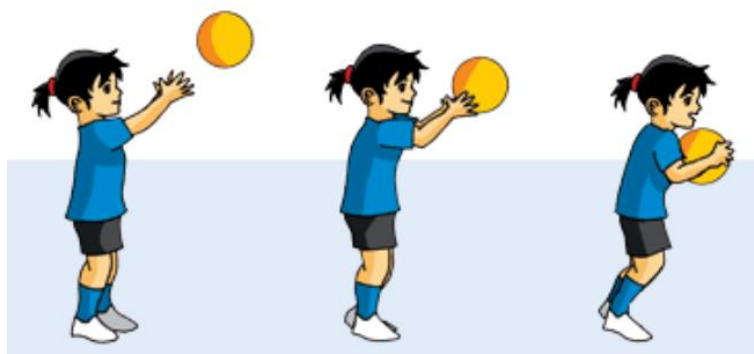
Kako navodi Ivanković (1988), djeca predškolske dobi još ne znaju pravilno hvatati loptu te im ona neprestano pada i kotrlja se po dvorani. Upravo iz tog razloga predlaže se započeti, umjesto loptom, baratanjem pomagalima koja su mirnija i kojima se lakše rukuje poput punjenih vrećica. Kada dijete prijeđe na korištenje lopte, važno je da lopta bude dovoljno malena, lagana, mekana i od materijala koji se lako drži kako bi djeca s lakoćom njome manipulirala (Papić, R., Papić, M., Ohnjec, 2014). Prijedlog autora su lopte od spužve jer se zbog svoje mekoće lagano drže i slabije se odbijaju.

Početno razdoblje hvatanja lopte traje od druge do četvrte godine djetetova života. Prilikom hvatanja obje ruke su ispružene ispred tijela, a dlanovi su okrenuti prema gore. "Dijete zatvara oči i okreće glavu kako bi izbjeglo približavanje lopte te loptu hvata podlakticama tako da ju grabi, pritišće uz tijelo i pregiba trup" (Singapore Sports Council, 2016, str. 97).



Slika 4: Početno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 97)

U dobi od treće do šeste godine dijete se nalazi u prijelaznom razdoblju hvatanja lopte. Tada su ruke savijene ispred tijela, dlanovi su okrenuti jedan prema drugome, a palčevi su usmjereni prema gore. Iako još uvijek može doći do zatvaranja očiju tijekom približavanja lopte, glava se više ne okreće (Singapore Sports Council, 2016). "Dlanovima i prstima uspostavlja se kratak kontakt s loptom te se lopta pritišće uz tijelo kao u početnoj fazi" (Singapore Sports Council, 2016, str. 97).



Slika 5: Prijelazno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016 str. 97)

U završnom razdoblju hvatanja lopte dijete ima između šest i devet godina. Oči su tada fokusirane na loptu, ruke su opušteno savijene, a laktovi su savijeni. "Dijete procjenjuje udaljenost lopte te prilagođava pokrete ruku i nogu s obzirom na let lopte" (Singapore Sports Council, 2016, str. 97). Ruke hvataju loptu i povlače se, odnosno amortiziraju pri dodiru s njome (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 6: Završno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 97)

Prema Neljaku (2009), u predškolskoj dobi manji broj djece uspješno svlada „ispravno“ hvatanje lopte. Većina djece do sedme godine loptu hvata pružanjem dlanova ispred prsa, a sposobna su uhvatiti ju ako se odbije od prsa te to čine sklapanjem ruku (Papić, R., Papić, M., 2012).

6.3. Bacanje lopte

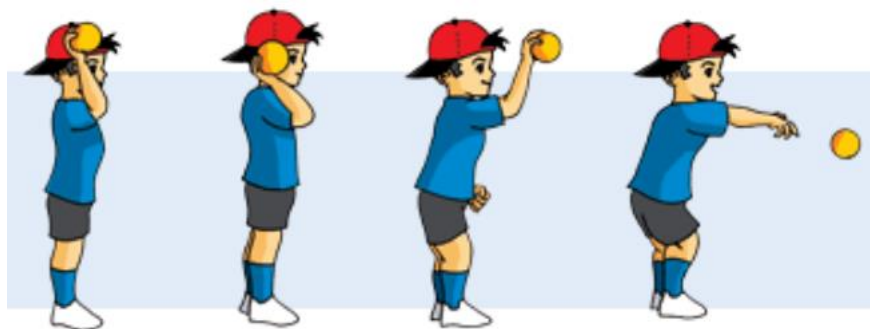
Bacanje je prirodni oblik kretanja koji prati dijete od najranije dobi te tijekom cijelog života. Bacanje se usavršava kroz igru koja "potiče razvoj kinestetičke osjetljivosti, utječe na pokretljivost zglobova i jačanje mišića opružaća te pozitivno utječe na razvoj ravnoteže" (Poljšak, 1980, prema Ivanščak i Lorger, 2018, str. 260). Bacanje lopte rukom iznad glave najčešći je oblik bacanja koji se koristi u aktivnostima s loptom. Iako većina djece u početku vjerojatno neće znati loptu baciti na ovaj način, to ne znači da se učenje ovog motoričkog znanja treba izostaviti iz programa vježbanja (Neljak, 2009). S obzirom na to da je proces motoričkog učenja dugotrajan, odgojitelji moraju biti strpljivi i djeci pružiti jednostavne, zabavne i raznolike sadržaje kako bi im što duže zadržali pažnju.

"Također je važno u početku vježbanja bacanja loptice voditi računa o stabilnosti položaja tijekom izbačaja, redoslijedu kretanja od zamaha pa do kuta pod kojim se loptica izbacuje jer muskulatura djeteta koja aktivno sudjeluje u bacanju nije pripremljena za ovakav specifičan i veći napor pa vježbe bacanja treba raditi postupno, a posebnu pozornost obratiti na simetričnu izvedbu pri čemu treba skladno povezati gibanje ruku i ostalih dijelova tijela" (Poljšak, 1980, prema Ivanščak i Lorger, 2018, str 261).

Kao i kod hvatanja, bacanje lopte iznad glave podijeljeno je u tri razdoblja – početno, prijelazno i završno. Razvojem tehnike izvedbe bacanja kroz sva tri razdoblja promatra se specifična aktivacija pojedinih dijelova tijela (Haywood i Getchell, 2009 prema Papić, R., Papić, M., Ohnjec, 2014).

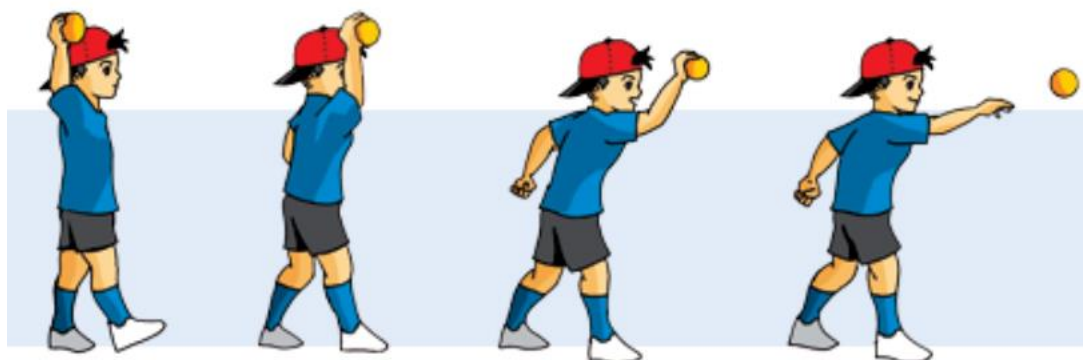
Početno ili inicijalno razdoblje traje od druge do četvrte godine djetetova života. To je vrijeme kada bacanje lopte nalikuje na guranje. Tijekom bacanja tijelo ostaje ravno, s malim ili nikakvim okretanjem trupa i ramena, a noge su ravne i

nepomične. Prilikom ispuštanja lopte prsti su rašireni (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 7: Početno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 85)

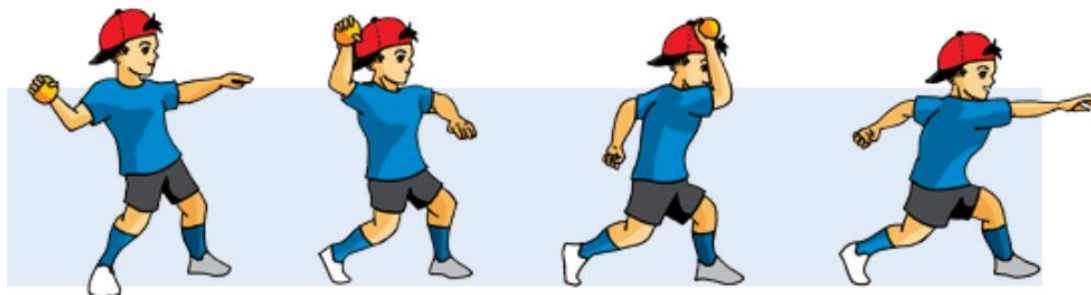
Prijelazno ili tranzitivno razdoblje podrazumijeva dob od četvrte do sedme godine. Tijekom pripreme za izbačaj ruka kojom se baca radi zamah i dovodi loptu u razinu glave (Singapore Sports Council, 2016). Tijelo se također lagano okreće u stanju ruke kojom se bacanje lopte izvodi, a učestalija je primjena iskoraka istoimenom nogom u odnosu na ruku kojom se vrši izbačaj (Papić, R., Papić, M., Ohnjec, 2014). "Tijekom bacanja tijelo se naginje prema naprijed, zamah ruke ide visoko iznad ramena, prema naprijed i dolje nakon ispuštanja lopte" (Singapore Sports Council, 2016, str. 85).



Slika 8: Prijelazno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 85)

Završno razdoblje nastupa oko šeste godine djetetova života te traje do desete godine. U ovoj fazi "ruka kojom se baca radi zamah iza i gore, a lakat se pomiče blizu uha te provodi izbačaj" (Singapore Sports Council, 2016, str. 85). Korak

naprijed sada je napravljen suprotnom nogom u odnosu na ruku kojom se baca (Singapore Sports Council, 2016). Tijekom bacanja tijelo se okreće prema naprijed, a težina se prenosi sa stražnje na prednju nogu. "Prije ispuštanja lopte dijete ispruži lakat, a ruka ide prema naprijed i dolje te prati loptu" (Singapore Sports Council, 2016, str. 85).



Slika 9: Završno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 85)

6.3.1. Bacanje lopte s dvije ruke

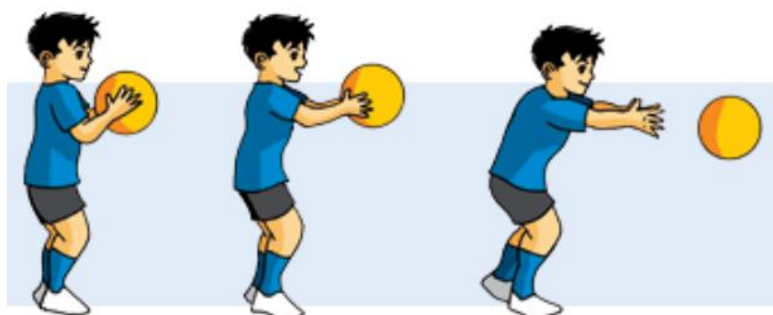
Bacanje lopte objema rukama obično koriste mlađa djeca koja manipuliraju većom loptom jer im ovaj način omogućuje sigurnije držanje lopte u rukama. Mlađa djeca obično imaju tendenciju koristiti bacanje objema rukama iznad glave ili od razine struka, prije nego što savladaju bacanje od razine prsa (Singapore Sports Council, 2016).

Početno razdoblje bacanja objema rukama traje od druge do četvrte godine djetetova života. "Dijete je u sunožnom stavu, noge su nepomične, a loptu drži visoko blizu glave s blago savijenim rukama" (Singapore Sports Council, 2016, str. 91). Tijekom bacanja tijelom se nagine prvo unatrag pa unaprijed. Dijete pruža ruke i baca loptu, a tijekom bacanja nema prijenosa težine (Singapore Sports Council, 2016).



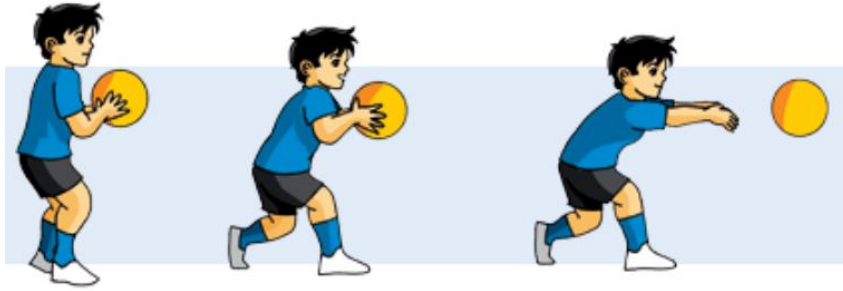
Slika 10: Početno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 91)

Prijelazno razdoblje traje od treće do šeste godine. Noge djeteta i dalje su u sunožnom stavu i nepomične. Loptu drži blizu prsa, a laktovi su savijeni i usmjereni prema podu (Singapore Sports Council, 2016). "Tijekom bacanja tijelo se naginje unatrag prije nego što dijete ispravi ruke i pusti loptu, a prijenos težine je mali ili nikakav" (Singapore Sports Council, 2016, str. 91).



Slika 11: Prijelazno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 91)

U razdoblju od pete do devete godine života dijete se nalazi u završnom razdoblju bacanja lopte objema rukama. Noge su ponovno nepomične, a loptu drži raširenim prstima. Laktovi su savijeni i dijete ih drži "tik ispod razine ramena, krilato prema van" (Singapore Sports Council, 2016, str. 91). Da započne bacanje, dijete jednom nogom korača prema naprijed. Tijekom bacanja dijete "snažno izbacuje ruke u razini prsa te prenosi silu s ramena na ruke" (Singapore Sports Council, 2016, str. 91). Noge su lagano savijene da apsorbiraju silu, a prilikom izbačaja težina se prenosi na prednje stopalo (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 12: Završno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 91)

6.3.2. Ciljanje i gađanje

Nakon što dijete ovlada kotrljanjem, hvatanjem i bacanjem lopte, prelazi se na proces usvajanja ciljanja i gađanja (Findak, 1995). Ciljanje i gađanje iziskuje iznimnu preciznost koju Sekulić i Metikoš (2007, str. 183) definiraju kao "sposobnost efikasnog pogađanja vanjskog objekta vođenim i/ili izbačenim projektilom koja se manifestira kao preciznost ciljanjem i preciznost gađanjem". Neljak (2009) ciljanje i gađanje objašnjava kao izvedenicu bacanja predmeta te navodi kako su za djecu predškolske dobi ove motoričke aktivnosti vrlo zahtjevne jer osim kontrole izbačaja treba procijeniti i udaljenost cilja koji se pogađa. Prema Ivanković (1988, str. 86), ciljanjem i gađanjem dijete "uči odmjeravati udaljenost, razvija psihomotornu preciznost, jača eksplozivnu snagu ruku i koordiniranost pokreta".

Preciznost ciljanjem (ili preciznost vođenim projektilom) odnosi se na vođenje/nošenje objekta kojim se cilja od početka do kraja, odnosno do trenutka kontakta s ciljanim objektom (Sekulić i Metikoš, 2007). S druge pak strane, preciznost gađanjem (ili preciznost izbačenim projektilom) podrazumijeva djelomično upravljanje projektilom koji obavlja gađanje (Sekulić i Metikoš, 2007). U tom slučaju nema mogućnosti ispravke, odnosno ako već na samom početku nema pravilne usmjerenosti neizbježan je promašaj.

Kada se radi o djeci predškolske dobi, Lorger i Laić (2018) kao najprimjerenije aktivnosti navode igre koje podrazumijevaju bacanje različitih predmeta u velike i statične mete s primjerene udaljenosti. Ivanković (1988) ističe kako je vrlo važno da

dijete vidi ili čuje učinak pogotka, odnosno ono samo mora zaključiti je li ispunilo zadatak. Stoga se odgojiteljima predlaže osmisliti aktivnost na način da dijete uvijek dobije povratnu informaciju o ishodu. Primjerice, dijete može gađati obruč preko kojeg je nategnuta gaza, a pri dnu obruča obješeni su praporci (od vrećice) koji pri pogotku proizvode zvuk (Ivanković, 1988). Cjelokupnu logiku metodičkih postupaka za razvoj preciznosti kroz ciljanje i gađanje Neljak (2009, str. 52) svodi na sljedeće zadatke:

- a) izbačaj većih predmeta iz mjesta s manjih udaljenosti u veći cilj
- b) izbačaj većih predmeta iz mjesta s manjih udaljenosti u manji cilj
- c) izbačaj manjih predmeta iz mjesta s većih udaljenosti u veći cilj
- d) izbačaj manjih predmeta iz mjesta s većih udaljenosti u manji cilj

Nakon izbačaja iz mjesta započinje se s izbačajima iz kretanja izvodeći neparan broj koraka, prvo tri koraka, a postupno se broj povećava na pet pa sedam koraka, ali se povećava i udaljenost od cilja (Neljak, 2009). Kada se rade tri koraka za dešnjake je kretanje lijeva-desna-lijeva noga, a za ljevake desna-lijeva-desna noga. Tek nakon gađanja s većih udaljenosti prelazi se na gađanje pokretnih ciljeva s različitim veličinama predmeta i s postupno sve većih udaljenosti (Neljak, 2009).

6.4. Vođenje lopte

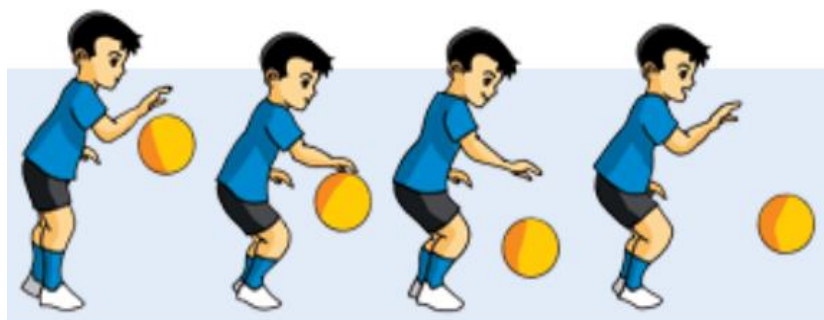
Vođenje lopte rukom predstavlja kombinaciju preciznog bacanja i „poluhvatanja“, odnosno hvatanja koje kod vođenja lopte više izgleda kao odbijanje (Sekulić i Metikoš, 2007). Drugim riječima, vođenje možemo opisati kao odbijanje lopte rukom od tla. Radi se o izuzetno složenoj motoričkoj radnji u čije izvođenje treba uklopiti istodobno kretanje lopte i tijela, kontrolu željenog pravca kretanja lopte i tijela, kontrolu stalnog odbijanja lopte od poda bez gubitka snage odskoka i izvrsnu vizualnu percepciju (Lorger, Jurić, Zegnal Koretić, 2019). Krause, D. Meyer i J. Meyer (2004) navode kako se vođenje lopte izvodi pokretima opružanja lakta i fleksije ručnog zgloba i prstiju, dok se snaga potiska lopte izvodi gornjim dijelom dlana. S obzirom na složenost ove kretne strukture, posebno s aspekta koordinacije i

brzine, s poticanjem njihova razvoja važno je započeti što prije zbog visokog indeksa urođenosti ovih sposobnosti (Lorger, Kunješić, Mraković, 2016).

Vođenje lopte može se izvoditi u mjestu ili u kretanju. Također se može razlikovati po amplitudi lopte (visoko, srednje, nisko), učestalosti (brže ili sporije) te pravcu vođenja (Šnajder, 1977, prema Lamza, Mazinjanin, Galemanović, 2010). Kod vođenja lopte u mjestu lopta se prati prstima i podlakticom u kretanju prema dolje i prema gore, a mjesto odbijanja je dvadesetak centimetara ispred i pored tijela (Lamza, Mazinjanin, Galemanović, 2010). Noge su u koljenima lagano savijene, a gornji dio tijela je također lagano povijen prema naprijed. Kada se radi o vođenju lopte u kretanju, lopta se potiskuje prema naprijed, a brzinu kretanja potrebno je uskladiti s brzinom odbijanja lopte (Lamza, Mazinjanin, Galemanović, 2010).

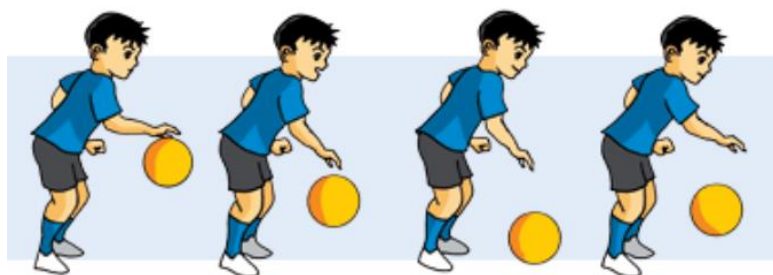
Izazov koji vođenje lopte rukom predstavlja za predškolsko dijete očituje se u činjenici da je potrebno vrlo malo vremena između potiskivanja lopte i njenog odbijanja od poda te vraćanja. Proces usvajanja motoričkog znanja vođenja lopte podijeljen je u tri razdoblja – početno, prijelazno i završno.

Početno razdoblje odvija se tijekom četvrte i pete godine djetetova života. Ono podrazumijeva držanje lopte dlanovima okrenutim jedan prema drugome, a težina tijela je na obje noge (Singapore Sports Council, 2016). Dijete rukama pušta loptu te ju, nakon udarca o tlo, dlanovima ponovno udari. "Do odbijanja lopte dolazi blizu tijela, visina odbijanja smanjuje se sa svakim neuspjelim udaranjem lopte, a pogled je usmjeren prema lopti" (Singapore Sports Council, 2016, str. 129).



Slika 13: Početno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 129)

U prijelaznom razdoblju djeca su između četvrte i sedme godine života. Tada loptu drže tako da je jedna ruka na vrhu, a druga blizu dna lopte (Singapore Sports Council, 2016). Tijelo je lagano nagnuto prema naprijed, a tjelesna težina još je uvijek na obje noge. "Ruka odbija loptu prema podu neujednačenom silom, a odbijanje se izvodi na način da su laktovi ispruženi, a dlanovi udaraju po lopti" (Singapore Sports Council, 2016, str. 129). Dijete nije u mogućnosti kontrolirati loptu nakon dva do tri odskoka. Pogled je usredotočen na loptu, no dijete povremeno i podigne pogled (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 14: Prijelazno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 129)

Završno razdoblje nastupa u šestoj te traje do devete godine života djeteta. U završnom se razdoblju jedna noga nalazi ispred druge, a vođenje lopte izvodi se suprotnom rukom od noge koja je ispred (Singapore Sports Council, 2016). Tijelo je lagano nagnuto prema naprijed, dok se lopta vodi u visini struka. Pokreti usmjeravanja lopte prema tlu izvode se prstima i savijanjem ručnoga zgloba. "Ruka prati loptu prilikom usmjeravanja prema tlu, a prilikom ponovnog vraćanja radi amortizaciju i tako ima dobru kontrolu nad loptom" (Singapore Sports Council, 2016, str. 129). Dijete je sposobno prilagoditi jačinu odbijanja, voditi loptu objema rukama, a pogled više nije usmjeren na loptu (Singapore Sports Council, 2016).



Slika 15: Završno razdoblje (preuzeto iz Singapore Sports Council, 2016, str. 129)

Kao najčešće pogreške prilikom izvođenja kretne strukture vođenja lopte rukom Vuleta (1997, prema Lamza, Mazinjanin, Galemanović, 2010) navodi:

- krute pokrete u zglobovima tijela, posebice lakta i šake
- nepotreban pretklon trupa prilikom vođenja lopte
- udaranje lopte dlanom
- vođenje lopte predaleko, ispred ili iza tijela

7. AKTIVNOSTI S LOPTOM

Motoričko učenje u predškolskoj dobi uglavnom je vezano za igru, a igra za djecu predstavlja spontanu aktivnost u koju se uključuju radi zabave te ih ona potpuno zaokuplja (Lorger, 2014). Iako bacanja i hvatanja u predškolskoj dobi prema kineziološkom kriteriju neće biti uspješna, to nije razlog da ih izostavimo iz programa vježbanja (Neljak, 2009) i da se aktivnosti s manipuliranjem loptom uopće ne provode. Stoga je na odgojiteljima da provođenjem redovitog tjelesnog vježbanja utječu na proces motoričkog učenja djeteta. Autori Findak i Delija (2001); Kosinac (1999) prema Lorger, 2014) navode kako igra ima značajne prednosti u odnosu na druge oblike i metode rada, ali je važno da se temeljna motorička znanja ne uče samo kroz primjenu elementarnih igara (Šalaj, 2014), već je proces učenja potrebno obogatiti i drugim adekvatnim sadržajima. Isto tako, Lorger (2014) ističe kako je proces motoričkog učenja u predškolskoj dobi teško planirati jer ponavljanje istih sadržaja djeci brzo dosadi pa je relativno često potrebno mijenjati kineziološke operatore. Upravo je zato djeci važno ponuditi što više različitih aktivnosti.

Vježbe s loptom koje bi, prema Ivanković (1988), djeca trebala savladati kako bi mogla izvoditi igre s loptom.

Dodavanje lopte u parovima:

- a) gornjim lukom
- b) donjim lukom
- c) ravno ispred tijela
- d) bočno, desnom pa lijevom opruženom rukom

- e) ispod jedne podignute noge
- f) preko glave okrenuti leđima paru
- g) ispod nogu okrenuti leđima paru

Bacanje lopte o zid:

- a) baciti loptu o zid, pustiti da padne i uhvatiti je
- b) baciti loptu o zid i uhvatiti je
- c) baciti loptu o zid, pljesnuti rukama i uhvatiti je
- d) baciti loptu o zid, okrenuti se oko svoje osi i uhvatiti je
- e) baciti loptu o zid ispod podignute noge i uhvatiti je
- f) baciti loptu o zid preko glave okrenuti leđima zidu, okrenuti se i uhvatiti je
- g) baciti loptu ispod nogu okrenuti leđima zidu, okrenuti se i uhvatiti je

Zadaci u sjedećem stavu (djeca sjede u parovima jedno nasuprot drugome udaljeni dva metra):

- a) bosim nogama kotrljaju loptu jedno drugome
- b) dobacuju loptu koju drže tabanima
- c) dobacuju loptu koju drže tabanima, u sjedećem ili ležećem položaju preko glave, okrenuti leđima svome paru
- d) s loptom na opruženim nogama naglim trzajem nogu bacaju loptu preko glave
- e) loptaju se tabanima: jedno dijete sjedi na podu privučenih i podignutih nogu, a drugo dijete stoji i baca loptu na tabane svojeg para koju on brzim trzajem odbacuje

Zadaci u sjedećem stavu dva metra od zida:

- a) naglim trzajem nogu kotrljati loptu do zida tako da se ona vrati
- b) uhvatiti loptu tabanima, snažnim je trzajima baciti o zid i uhvatiti je
- c) okrenuti zidu leđa, uhvatiti loptu tabanima i baciti je preko glave o zid, brzo se okrenuti i uhvatiti je

8. IGRE S LOPTOM

Kako je teško definirati dječju igru, Slunjski i Ljubetić (2014) igru objašnjavaju kao nespecializiranu i nejasnu multifunkcionalnu aktivnost. Igra je „temeljna aktivnost djetinjstva i arena u kojoj se iskušavaju različiti aspekti socijalnog, emocionalnog, tjelesnog i spoznajnog razvoja djeteta“ (Starč i sur., 2004, str. 48). Za dijete je igra specifičan zanos, odnosno igra je aktivnost kod koje je prisutna cjelovita usredotočenost (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Važne komponente uspješnog svladavanja motoričkih vještina su varijabilnost pokreta i iskustvo s različitim okruženjima u kojima se odvija učenje (Barić, 2011). Upravo iz tog razloga, raznovrsne igre predstavljaju najbolji alat za razvijanje motoričkih vještina. Prskalo, Horvat i Hraski (2014) navode kako je gotovo nemoguće izolirati motoričku komponentu od koncepta igre, a autorima je vrlo značajna motorička igra u kojoj se pitanje igre rješava aktivnostima temeljenim na prirodnim oblicima kretanja. Upravo takvom vrstom igre dijete zadovoljava svoju potrebu za kretanjem, istraživanjem okoline i socijalizacijom. Uz pomoć igre, djeca postaju aktivni sudionici svijeta koji ih okružuje, a igra im istovremeno omogućuje razvoj mašte, ali i doticaj sa stvarnošću (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Razumno je zaključiti da primjenom igara kod djece predškolske dobi, posebno motoričkih i kinezioloških, gradimo temelje da tjelesna aktivnost postane trajna navika i u kasnijem životu (Prskalo i sur., 2014).

8.1. Igre kotrljanja lopte

TKO ĆE POGODITI IGRAČKU

Poredamo tri stolca jedan do drugoga. Na kraju stavimo na pod igračku na kotačima. Ispod prvog stolca stane jedno dijete, jako zamahne velikom loptom koju drži objema rukama, kotrlja loptu ispod stolca, pa ako pogodi igračku, ona će se pokrenuti na veliko dječje veselje. Da djeca predugo ne čekaju, možemo ih podijeliti u manje skupine i postaviti više stolica s igračkama (Neljak, 2009, str. 145).

KUGLANJE LOPTOM

Postavimo devet dječjih čunjeva. Na udaljenost od dva metra povučemo crtu. Od te crte djeca gađaju. Svako dijete tri puta kotrlja loptu. Pobjeđuje ono dijete koje u tri gađanja sruši najviše čunjeva (Neljak, 2009, str. 146).

SLALOM KOTRLJANJEM LOPTE

Djeca su podijeljena u nekoliko kolona (vlakića) ovisno o prostoru za vježbanje i broju rekvizita. Prvo dijete, odnosno lokomotiva, stoji na liniji markiranoj na podlozi. Ispred svakog vlakića nalaze se tri prepreke (malo viši čunjići i slično) poredane u nizu međusobno udaljene oko 1,5 metar. Svako dijete ima svoju loptu. Zadatak je da svaki vlakić u vožnji prođe između prepreka u slalomu na način da loptu spuste na pod i kotrljajući je prstima (šakom) prođu između čunjića do linije koja je markirana na podlozi. Kad dijete dođe do linije uzima loptu u ruku i prvo dijete staje na crtu držeći loptu u rukama, a ostali vagoni se slažu iza njega. Igra se potom ponavlja na drugu stranu samo što se kotrljanje lopte između prepreka izvodi drugom rukom.

Ako nema dovoljan broj lopti za svako dijete tada se igra izvodi na način da se vlakići podijele na dva manja koji stoje jedan drugom nasuprot, svaki na svojoj crti. U ovom se slučaju igra samo s jednom loptom, odnosno svaka kolona ima svoju loptu i dijete iz jednog vlakića izvede zadatak, a kada dođe do crte na drugoj strani daje loptu prvom djetetu u koloni i ide na začelje. Dijete koje je dobilo loptu igru nastavlja prema drugoj strani, odnosno drugom vlakiću. Igru je potrebno izvesti i lijevom i desnom rukom (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011, str. 408).

8.2. Igre bacanja, hvatanja i vođenja lopte

JAJA U KOŠARI

Košara se nalazi u sredini kruga kojeg formiraju čunjevi ili linije na tlu, a djeca stoje izvan kruga. Po podu su pobacane spužvaste loptice. Svako dijete uzima jednu lopticu, staje iza linije kruga i pokušava ubaciti lopticu u košaru. Djeca mogu ući u krug po lopticu, ali smiju bacati samo kada su iza linije. Odgojitelj mjeri vrijeme koje je potrebno da djeca ubace sve loptice u košaru. Tada počinje nova igra i odgojitelj izaziva djecu da pokušaju popraviti svoj rekord (Dienstmann, 2015, str. 132).

BACANJE I HVATANJE LOPTICE

Djeca hodaju po dvorani i na dogovoreni znak bacaju lopticu jednom rukom u vis i hvataju je objema rukama (Neljak, 2009, str. 121).

JEDAN, DVA, TRI, TKO IMA LOPTU?

Skupina djece stoji u slobodnoj formaciji. Njima je leđima okrenuto dijete koje baca loptu preko glave. Tko uhvati loptu sakrije ju iza leđa. Na to djeca poviču „jedan, dva, tri, tko ima loptu“. Bacač se tada okreće licem prema djeci i imenuje onoga za koga pretpostavlja da ima loptu. Ako pogodi nastavlja bacati loptu dok god ima uspjeha u pogađanju, a ako ne pogodi na mjesto bacača ide dijete koje je uhvatilo loptu (Neljak, 2009, str. 146).

DODAVANJE BALONIMA NAPUNJENIM VODOM

Djeca se podijele u dvije skupine koje formiraju vrste jedna nasuprot drugoj (ili parove) na udaljenosti od jednog metra. Dodaju se balonima koji su napunjeni vodom. Nakon svakog uspješnog prebačaja balona, igrači se udaljavaju jedan korak jedan od drugoga i tako svaki put nakon što uspješno uhvate balon. Pobjednik je onaj

par koji s najveće udaljenosti uspije prebaciti balon (Neljak, 2009, str. 149).

TURNIR U BACANJU

Parovi su okrenuti jedan prema drugome na suprotnim stranama dvorane. Djeca imaju nekoliko minuta da slobodno bacaju loptu, a odgojitelj ih traži da pokušaju loptu baciti jedan drugome na različite načine. Svako dijete može predložiti neki način bacanja, pa svi ostali nekoliko puta isprobavaju svaku ideju.

Svakom paru može se dati drugačiji rekvizit koji će kasnije proslijediti paru s desne strane (lopte različitih veličina i tvrdoće, spužvasti frisby, vrećice s grahom, ispuhana lopta, lopta koja jako odskače...). Odgojitelj bacanje može podijeliti na tri dimenzije pokreta: s obzirom na prostor (visoko, nisko, ravno, odozgo, odozdo, kroz noge), s obzirom na vrijeme (brzo, sporo, bacanje u trku, bacanje iz skoka) i s obzirom na silu (vrlo jako objema rukama, jednom rukom, vrlo slabo, jako lijevom rukom, jako desnom rukom).

Djeca ne smiju hvatati tuđe lopte, a zadatak odgojitelja je podsjetiti ih da ne bacaju rekvizit stalno istom rukom. Primjeri bacanja mogu biti: bacanje sa strane, is skoka, kroz noge, unazad objema rukama, sjedeći na podu, bacanje s grudi iz sjedećeg položaja, ležeći na podu, itd. (Dienstmann, 2015, str. 77).

IGRA HVATANJA

Za igru je potrebno onoliko setova različitih rekvizita koliko je grupa. Rekviziti mogu biti lopte raznih veličina, gumene lopte, vrećice s grahom, frisby ili bilo što nije preteško i što ne može ozlijediti djecu.

Djeca su raspoređena u grupe po petero ili šestero. Svaka grupa stane u krug s jednim igračem u sredini. Svaki igrač u krugu drži jedan predmet, a igrač u sredini u rukama nema ništa. Na znak igrači bacaju svoje predmete uvis prema centru. Igrači pokušavaju uhvatiti neki predmet, ali budući da je više igrača nego predmeta, svaki puta jedan igrač ostane praznih ruku te taj igrač ulazi u krug. Igrač koji dva puta

zaredom ništa ne uhvati mora izvesti neki zadatak koji mu grupa zada, nešto jednostavno, kao što je trčanje jednog kruga, nekoliko skokova u raskorak ili tri trbušnjaka. Ako dva igrača uhvate neki predmet u isto vrijeme, brzo odigraju „kamen, škare, papir“ kako bi odlučili tko dobiva.

Odgojitelj mora napomenuti djeci kako je važno paziti na svoje kretanje dok hvataju predmete jer, budući da gledaju uvis, možda neće primijetiti igrača koji im se približava (Dienstmann, 2015, str. 80).

LOPTA U ZRAKU

Igru cijela grupa igra zajedno, a potrebna je jedna lopta za plažu ili balon. Cilj igre je da se lopta što dulje zadrži u zraku uz glasno brojanje svaki put kad netko udari loptu. Kada lopta padne, najbliži igrač je podiže i opet započinje igru. Svaki novi početak igre predstavlja priliku da se popravi prethodni rezultat.

Igrači mogu udariti loptu bilo kojim dijelom tijela. Međutim, potrebno im je objasniti da je najbolje udarati rukama jer na taj način bolje kontroliraju loptu i ona se neće previše udaljiti od grupe. Kako se radi o zajedničkom cilju potreban je i zajednički trud. Stoga je važno da odgojitelji podsjetite djecu da se maksimalno potrude kako bi cijela grupa postigla uspjeh (Dienstmann, 2015, str. 88).

BACANJE LOPTE U DALJ

Djeca su raspoređena u vrstu, kao „ptičice na grani“. Svako dijete mora imati dovoljno mjesta za izvođenje igre. U rukama ispred tijela dijete drži laganu, plastičnu, veličinom primjerenu loptu s dvije ruke. Na znak odgojitelja djeca bacaju loptu što dalje naprijed s dvije ruke, nakon čega trče za loptom te svatko uzima svoju. Ukoliko je moguće, lopte bi trebale biti u različitim bojama. Nakon što uzmu svoju loptu, djeca se što brže vraćaju na svoje mjesto i igra se ponavlja.

Isto tako, druga se inačica igre može izvoditi na način da djeca budu okrenuta suprotno smjeru bacanja pa da bacaju loptu preko glave, okrenu se, trče po loptu i

zauzimaju svoje mjesto gdje su stajali ranije (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011, str. 408).

ŠEST JAJA

Skupina djece podijeli se na tri manje skupine. Svaka skupina nalazi se u jednom dijelu dvorane ili igrališta te ima jednu spužvastu loptu. Članovi skupine bacaju loptu (jaje) jedno drugome neodređenim redoslijedom. Ako lopta padne svi članovi skupine moraju izvesti jedan skok u raskorak. Ako lopta ponovno padne, skupina izvodi dva skoka u raskorak, potom tri skoka za treći pad lopte i tako dalje sve do šest, kada polupaju pola tuceta jaja. Skupina zatim izvodi šest skokova u raskorak te formira vlakić na način da jedan drugoga drže za struk. Kolona se kreće po dvorani u potrazi za novim jajima. Djeca istovremeno mogu pjevati i neku pjesmu ukoliko žele. Kada se kolona vrati na svoje mjesto igra ponovno započinje i teče kao i prije dok se ponovno ne razbije šest jaja.

Prije igre odgajatelj mora napomenuti da igrači moraju lijepo dodavati jaje tako da se ono ne razbije (i da se nitko ne ozlijedi) te da je važno da svatko dobije priliku bacati i uhvatiti jaje. Isto tako, važno je napomenuti da svaki puta kada grupa formira vlakić predvodi ga drugo dijete (Dienstmann, 2015, str. 91).

DRIBLING ZAGRIJAVANJE

Djeca su slobodno raspoređena po dvorani. Svatko ima jednu loptu. Djeca slobodno vode loptu po dvorani dok hodaju, trčkaraju ili izvode trikove. Kad god to požele pozovu nekoga da s njima razmjeni loptu, ali tako da lopta ne prestane odskakivati. Stanu jedan ispred drugoga i na komandu "Sad!" svaki igrač ostavlja svoju loptu i trči do lopte drugog igrača pokušavajući je nastaviti voditi prije nego odskoči više od jednog puta. Djeca također mogu brojati s koliko su druge djece uspješno razmijenili lopte (Dienstmann, 2015, str. 113).

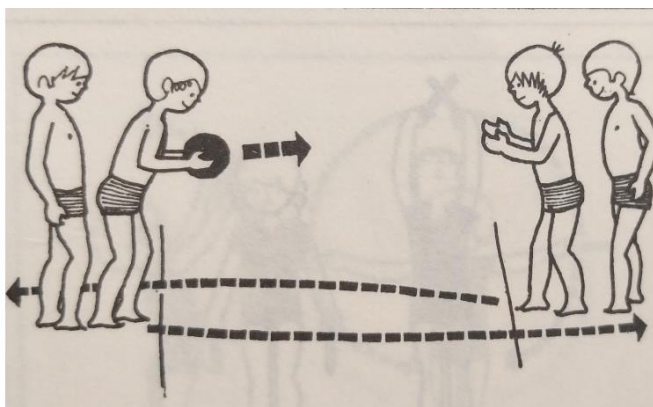
MOJ OMILJENI TRIK

Djeca su podijeljena u parove, manje skupine do šestero djece ili cijela skupina zajedno izvodi aktivnost. Svako dijete ima jednu spužvastu loptu. Djeca naizmjenično pokazuju omiljeni trik ili vještinu s loptom cijeloj skupini. Kada grupa izvede trik nekoliko puta, novo dijete preuzima vodstvo. Djeci je važno naglasiti kako je važno dati sve od sebe i da nema ništa loše u tome što samo pokušavaju izvesti vještinu, iako možda nisu u stanju točno ju ponoviti. Može se utvrditi i dodatni zadatak kao što je korištenje nekog dijela tijela, izvođenje u stojećem položaju, sjedečki ili u hodu, ali je važno da se loptom manipulira rukama (Dienstmann, 2015, str. 78).

8.3. Natjecateljske igre s loptom

BACAJ BRŽE, HVATAJ BOLJE!

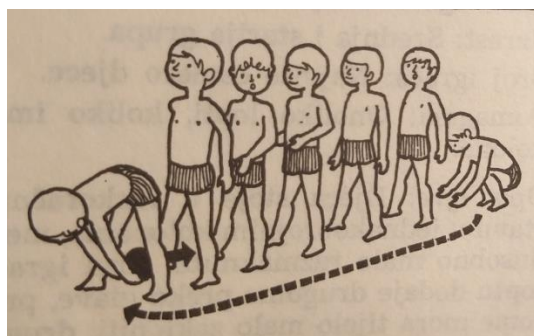
Grupa se podijeli u četiri skupine po najviše osmero djece. Djeca stoje u kolonama. Po dvije kolone stoje jedna nasuprot drugoj i čine jednu skupinu. Sve kolone moraju imati jednak, paran broj djece. Razmak između kolona je dva do četiri metra. Ispred svake kolone povučena je crta. Na znak odgojitelja prvi igrač u skupini baca najkraćim putem loptu prvom u suprotnoj koloni pa onda trči na začelje suprotne kolone. Igra se nastavlja dok se svi ne izredaju, a pobjeđuje ona kolona koja se prva izredala (Ivanković, 1988, str. 41).



Slika 16: Igra „Bacaj brže, hvataj bolje!“ (preuzeto iz Ivanković, 1988 str. 41)

LOPTA KROZ TUNEL

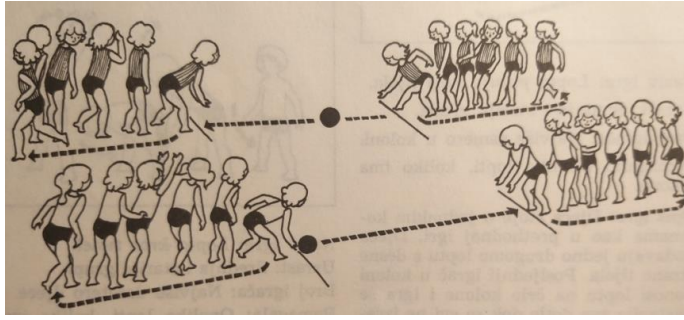
Grupa se podijeli u skupine po najviše desetero djece. Svaka skupina ima svoju loptu. Djeca stoje u jednakim kolonama u raskoračnom stavu. Na znak odgojitelja prvi igrač u koloni zamahom kotrlja loptu ispod nogu. Posljednji u koloni u čučnju dočekuje loptu i s njom trči na početak kolone pa je, kao i prvi, snažnim zamahom kotrlja na kraj kolone gdje je dočeka treći i tako redom dok se svi ne izredaju. Pobjednik je ona kolona koja se prva izredala (Ivanković, 1988, str. 40).



Slika 17: Igra „Lopta kroz tunel“ (preuzeto iz Ivanković, 1988, str. 39)

KOTRLJAJ BRŽE!

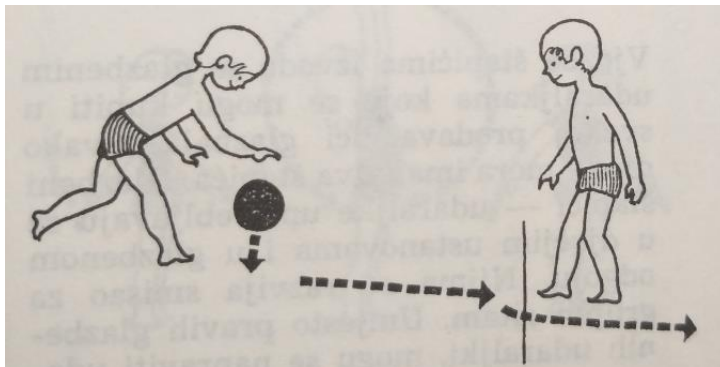
U igri sudjeluje najviše šesnaestoro djece u jednoj skupini, odnosno po osmero djece u svakoj koloni. Potrebno je onoliko lopti koliko ima skupina. Djeca stoje u kolonama. Po dvije kolone stoje jedna nasuprot drugoj i čine jednu skupinu. Sve kolone moraju imati jednak paran broj djece. Razmak između kolona je od četiri do šest metara. Ispred svake kolone povučena je crta. Prvi igrač u skupini ima loptu koju na znak odgojitelja snažnim zamahom kotrlja prema prvom u suprotnoj koloni, a on odlazi na začelje svoje kolone. Lopta se tako naizmjenice kotrlja s jedne na drugu stranu, dok se svi ne izredaju. Pobjeđuje ona skupina čije su se kolone najbrže izredale (Ivanković, 1988, str. 40).



Slika 18: Igra „Kotrljaj brže!“ (preuzeto iz Ivanković, 1988, str. 40)

VODI LOPTU!

Djeca su raspoređena u dvije skupine, a svaka skupina podijeljena je na dvije kolone s istim parnim brojem djece. Svaka skupina ima svoju loptu. Po dvije kolone stoje jedna nasuprot drugoj. Udaljenost između kolona je osam do deset metara. Svi igrači u kolonama stoje uvijek tik iza crte koju smiju prijeći tek kada dobiju loptu. Na znak odgojitelja prvi igrač u skupini trči prema suprotnoj koloni vodeći loptu rukom i predaje ju prvome, a on odlazi na začelje suprotne kolone. Pobjednik je ona skupina koja se prva izredala (Ivanković, 1988, str. 41).



Slika 19: Igra „Vodi loptu!“ (preuzeto iz Ivanković, 1988, str. 41)

ULOVI I ČUČNI!

Skupina je podijeljena u dvije kolone u kojima je jednaki broj djece koja stoje jedan iza drugoga iza startne linije. Po jedan igrač iz kolone stane tri metra ispred svoje skupine, okrenut licem prema njoj te je on ujedno vođa skupine. Svaki vođa

ima jednu loptu.

Na odgojiteljev znak vođa baca loptu prvome u skupini. Prvi u skupini je uhvati, vrati natrag vođi i brzo čučne. Vođa zatim baca loptu sljedećem u skupini, ovaj ju ponovno hvata, vraća i čučne. Vođa tako redom baca loptu sve dok ju zadnji u redu ne vrati natrag vođi i čučne. Tada je igra gotova, a pobjednik je najbrža skupina u kojoj su se sva djeca izredala.

Padne li kome lopta taj ju mora podići, vratiti se na svoje mjesto pa tek onda baciti loptu vođi (Bošnjak, 2004, str. 113).

GAĐANJE ČUNJEVA

Djeca su podijeljena u dvije ekipe. Djeca jedne ekipe stoje iza čunjeva koji su postavljeni uzduž dulje strane igrališta ili dvorane. Djeca suprotnog tima stoje na suprotnoj strani i zadatak im je da svaki pogodi lopticom njemu nasuprotni čunj. Dijete koje stoji iza čunja postavlja ga i vraća loptu igraču koji je gađao. Nakon nekog vremena igrači mijenjaju uloge. Pobjednik u igri je onaj koji: ima od deset hitaca najviše pogodaka; u određenom vremenu postigne najviše pogodaka. Pogodci igrača jedne ekipe zbrajaju se, a pobjednik je grupa koja ima više pogodaka (Neljak, 2009, str. 117).

PRENOŠENJE LOPTE

Djeca formiraju dvije jednakobrojne kolone. Loptu posjeduje prvi u svakoj koloni. Brzim dodavanjem iz ruke u ruku na dani znak odgojitelja lopta putuje do kraja kolone. Pobjednička je ekipa koja prva dođe do kraja, a posljednji u koloni mora loptu uzručiti visoko u zrak. Lopta se može dodavati sa strane, kroz noge, preko glave i sl. (Neljak, 2009, str. 116).

GADANJE U BROJ

Djeca su podijeljena u trojke. Svaka trojka ima jednu lopticu te svi stoje iza linije bacanja. Ispred njih na zidu koji je udaljen pet metara nalijepljeno je deset papirnatih krugova promjera 10 cm. U svakom je krugu upisan broj od 1 do 10. Pogodak u određeni broj donosi toliko bodova. Svaki igrač ima pravo na tri uzastopna bacanja, nakon čega lopticu predaje sljedećem iz svoje ekipe koji izvodi isti zadatak. Kada se trojke izredaju zbrajaju se bodovi i proglašava se pobjednikom ona trojka koja ima najviše bodova (Neljak, 2009, str. 112).

ŠTAFETA KOTRLJANJEM LOPTE

Djeca su raspoređena u nekoliko kolona. Svako dijete na čelu kolone ima loptu koju na dogovoreni znak počinje kotrljati rukom. Kada dođu do stalka koji je udaljen pet metara od startne linije, obilaze ga i vraćaju se na začelje kolone, a prvo dijete uzima loptu i ponavlja zadatak. Pobjednik je ona kolona koja prva obavi zadatak (Neljak, 2009, str. 145).

KOTRLJANJE LOPTE

Djeca se nalaze raspoređena u dvije kolone s istim brojem djece duž dvorane. Međusobno su udaljeni jedan metar i stoje u raskoračnom stavu. Prvo dijete iz kolone ima loptu koju kotrljajući između nogu dodaje drugom djetetu i tako do posljednjeg. Pobijedila je kolona koja je prva otkotrljala loptu do posljednjeg djeteta (Neljak, 2009, str. 102).

UTRKA GUSJENICA

Djeca se podijele u dvije ekipe i sjednu na pod tako da naprave dvije vrste. Svako dijete sjeda među raširene noge prethodnog djeteta. Prvo dijete iz svake gusjenice prima loptu i na znak je iznad glave dodaje igraču iza sebe što brže može. Kada posljednje dijete primi loptu, brzo ustaje i ide na početak reda tako da se cijela

ekipa pomiče prema naprijed. Ako pri nekom dodavanju lopta ispadne, mora biti vraćena prvom djetetu u redu. On je zatim dodaje dalje. Pobjeđuje ona ekipa koja prva prijeđe prostoriju od jednog kraja do drugog (Neljak, 2009, str. 146).

ŠTAFETA S VREĆICAMA

Djeca su podijeljena u skupine s istim brojem igrača. Skupine se stanu u kolonu ispred linije gdje je start. Još jedna linija postavi se na tri metra udaljenosti od startne linije. Svaka skupina izabere vođu koji stane na šest metara udaljenosti nasuprot svoje skupine. Vođa ima loptu, a svaki igrač u koloni ima punjenu vrećicu.

Na znak odgojitelja, prvi igrač u skupini s vrećicom na glavi kreće prema svome vođi. Pravilo je da se vrećica ne smije pridržavati rukama. Važno je dobro ju namjestiti i hodati polako i koncentrirano. Kada igrač dođe na pola puta (odnosno do druge linije na tri metra udaljenosti) stane i vođa mu baca loptu. Igrač ju treba uhvatiti i vratiti vođi ekipe, a zatim nastaviti put do kraja crte, odnosno do vođe te stati iza njega. Ako igrač uspije uhvatiti i baciti loptu te doći do vođe bez da mu je vrećica pala s glave, osvojio je jedan bod za svoju skupinu. Kada se sva djeca u skupinama izredaju prebroje se bodovi te pobjeđuje skupina koja je prva završila i koja ima najviše bodova.

POGODI BOCU

Ljepljivim trakama na podu dvorane označe se dvije četvrtaste površine 3x2,5 metra. Unutar označenih prostora identično se poslože plastične boce s malo pijeska kako bi bile stabilnije (dovoljne su dvije žlice pijeska kako bi boca bila malo teža). Grupa je podijeljena na dvije manje skupine. Igrači iz svake skupine smjeste se duž jedne (iste) strane označenih polja jedan uz drugoga. Svako dijete ima plastičnu lopticu. Zadatak je lopticom pogoditi i srušiti bocu. Igra se odvija tako da po jedno dijete iz skupine baca lopticu istovremeno s djetetom iz druge skupine. Po jednoj igri svako dijete ima tri bacanja. Ukoliko dijete uspije srušiti bocu, njegova je skupina osvojila jedan bod. Kada se sva djeca izredaju pobjeđuje skupina s više bodova.

9. ZAKLJUČAK

Sazrijevanjem i razvojem motorike dijete sve skladnije i svrhovitije počinje baratati različitim predmetima pa tako i s loptom. Od prvih nesigurnih pokreta u početnom razdoblju pa do usvajanja motoričkog znanja na puno višoj razini u završnom razdoblju razvoja, dijete unapređuje svoje znanje. Motoričko znanje baratanja loptom rukama potiče razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti djeteta. Posebno se ističe razvoj koordinacije, ali i preciznosti te brzine koje se očituju prilikom svih kretnih struktura ovih motoričkih znanja.

Motoričko znanje baratanja loptom rukama je izuzetno važno jer osim što potiče usvajanje novih znanja iz ovog područja kod djece ima važnu ulogu i u poboljšanju fine motorike koja je vrlo važna za pripremu djece za polazak u školu. U cjelokupnom procesu usvajanja novih znanja vrlo važnu ulogu imaju odgojitelji koji davanjem odgovarajućih podražaja moraju utjecati na poboljšanje, odnosno transformaciju antropološkog statusa djece.

LITERATURA

- Barić, R. (2011). Motoričko učenje i poučavanje složenih motoričkih vještina. U I., Jukić, C., Gregov, S., Šalaj, L., Milanović, T., Trošt – Bobić, D., Bok (Ur.). *Zbornik radova 9. Međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, Zagreb* (str. 63-76). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U Findak, V. (Ur.), *Zbornik radova 20. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč* (str. 406-411). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
- Bošnjak, B. (2004). *200 igara – drugi dio: igre na otvorenome*. Zagreb: Izviđačka družba i Tisak-MORE.
- Chang, M. K., Rhodes, R. (2011). Motor Skill Interventions to Improve undamental Movement Skills of Precshoolers With Developmental Delay. U *Adapted Physical Activity Quarterly* (str. 210-232). Canada: University of Victoria.
- Dienstmann, R. (2015). *Igre za motoričko učenje*. Zagreb: Gopal.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Biblioteka "Naučiti plivati"
- Ivanković, A. (1988). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju – uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Zagreb: Školska knjiga.
- Ivanščak, A., Lorger, M. (2018). Bacanje loptice u dalj u predškolskoj dobi – efekti motoričkog učenja. U L., Milanović, V., Wertheimer, I., Jukić (Ur.) *Zbornik radova 16. Međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša* (str. 260-264). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Krause, J. V., Meyer, D., Meyer, J. (2004). *Košarkaške vježbe i vještine*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
- Krmpotić, M. (2014). Motorički razvoj djece od treće do šeste godine života. U I., Jukić, C., Gregov, S., Šalaj, L., Milanović, V., Wertheimer (Ur.). *Zbornik radova 12. Međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, Zagreb* (str. 294-296). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Lamza, D., Mazinjanin, P., Galemanović, I. (2010). Individualizirani pristup učenju vođenja rukometne lopte u nižim razredima osnovne škole. U Findak, V. (Ur.), *Zbornik radova 9. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč* (str. 488-494). Poreč: Hrvatski kineziološki savez

- Lorger, M. (2014). Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U Prskalo, I., Jurčević-Lozančić, A., Braičić, Z. (Ur.), *Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa simpozija 14. Dani Mate Demarina "Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja"*, Topusko (str. 169-175). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Lorger, M., Jurić, M., Zegnal Koretić, M. (2019). Metrijske karakteristike testa vođenja lopte rukom u predškolskoj dobi. U Babić, V. (Ur.), *Odgovor kineziologije na suvremeni način života* (str. 513-519). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Lorger, M., Kunješić, M., Mraković, S. (2016). Metrijske karakteristike testa brzine vođenja lopte. U Findak, V. (Ur.), *Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč* (str. 236-240). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Lorger, M., Laić, E. (2018). Preciznost gađanja horizontalnog cilja lopticom kod djece predškolske dobi. U Prskalo, I., Braičić, Z., Badrić, M. (Ur.), *Međunarodno znanstveno-stručni simpozij 17. Dani Mate Demarina: Odgoj i obrazovanje – budućnost civilizacije, Petrinja* (str. 31-38). Petrinja: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
- Papić, R., Papić, M. (2012). *Učenje kreativnosti u sportu: rukometni odgoj 1/4*. Zagreb: Marija i Rober Papić.
- Papić, R., Papić, M., Ohnjec, K. (2014). Kako djecu naučiti bacati? U Jukić i sur. (Ur.), *Zbornik radova međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb (str. 297-300). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- Pienaar, A. E., Visagie M., Leonard, A. (2015). Proficiency at Object Control Skills by Nine-to Ten-Year-Old Children in South Africa: The NW-Child Study. U *Perceptual and Motor Skills: Physical Development&Measurement* (str. 309-332). South Africa: North-West University, Faculty of Health Sciences.
- Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Play and Children`s Kinesiological Actiities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. U *Croatian Journal of Education, Vol. 16 No.Sp.Ed.1* (str. 57-68). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.
- Singapore Sports Council (2016). Object Control Skill for Kids. Dostupno na: <https://www.myactivesg.com/read/2016/11/object-control-skills>.
- Slunjski, E., Ljubetić, M. (2014). Igra i njezin pedagoški potencijal u ustanovi ranog odgoja. U *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 16 No.Sp.Ed.1* (str. 127–141). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Starč, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi (priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi)*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Šalaj, S. (2014). Važnost prirodnih oblika kretanja. U Jukić i sur. (ur.), *Zbornik radova međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, Zagreb* (str. 285-290). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

IZJAVA

o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, PETRA VIDOVIĆ, studentica DIPLOMSKOG STUDIJA
RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE Učiteljskog fakulteta
Sveučilišta u Zagrebu samostalno provela aktivnost istraživanja literature i napisala
diplomski rad na temu BARATANJE LOPTOM RUKAMA U PREDŠKOLSKOJ
DOBI.

U Zagrebu, rujan 2020.
