

# Metodički organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djece predškolske dobi

---

**Herceg, Elizabeta**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*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:147:372942>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-03**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**ELIZABETA HERCEG  
ZAVRŠNI RAD**

**METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI  
RADA I FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE  
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, rujan 2016.**

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

**PREDMET: Kineziološka metodika**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Elizabeta Herceg**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Metodički organizacijski  
oblici rada i fiziološko opterećenje djece predškolske dobi**

**MENTOR: doc. dr. sc. Marko Badrić**

**SUMENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, rujan 2016.**

## SADRŽAJ

Sažetak .....	2
Summary .....	3
UVOD .....	4
1. KINEZIOLOŠKA METODIKA .....	5
1. 1. Cilj i zadaće kineziološke metodike .....	6
2. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	8
2. 1. Fiziološka dob .....	9
2. 1. 1. Kriteriji za procjenu fiziološke dobi .....	9
2. 1. 2. Čimbenici koji utječu na rast i razvoj .....	9
3. OSOBINE RAZVOJNE DOBI DJECE .....	10
3. 1. Osobine dječjeg organizma .....	11
4. ULOGA, CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	12
4. 1. Planiranje i programiranje tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi .....	14
4. 2. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture .....	15
4. 3. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi .....	17
5. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA .....	18
5. 1. Frontalni oblik rada .....	19
5. 2. Grupni oblici rada .....	20
5. 2. 1. Rad u parovima .....	20
5. 2. 2. Rad u trojkama .....	21
5. 2. 3. Rad u četvorkama .....	21
5. 2. 4. Paralelni oblik rada .....	21
5. 2. 5. Paralelno odjeljenjski oblik rada .....	22
5. 3. Individualni oblik rada .....	23
6. FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	24
6. 1. Faktori koji utječu na fiziološko opterećenje .....	24
6. 2. Utjecaj metodičkih organizacijskih oblika rada na podizanje fiziološkog opterećenja .....	26
6. 2. 1. Istraživanje utjecaja metodičkih organizacijskih oblika rada na podizanje fiziološkog opterećenja .....	27
ZAKLJUČAK .....	29
LITERATURA .....	31
Kratka biografska bilješka .....	33

## Sažetak

Kroz ovaj rad čija je tema „Metodički organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djece predškolske dobi“, objasniti ću važnost odgajateljevog poznavanja antropoloških obilježja djece predškolske dobi. Metodički organizacijski oblici rada su način na koji se organizira proces vježbanja te ostvaraju ciljevi kineziološke kulture. Ono o čemu ovisi fiziološko opterećenje djece tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture jest izbor i redosljed vježbi, tempo, ritam te intenzitet vježbanja. Također veliku ulogu imaju unutarnji i vanjski čimbenici. Vrlo je bitno djecu znati motivirati za vježbanje jer se dobro pripremljenim kineziološkim programima djeci predškolske dobi može utjecati na njihov skladan rast i razvoj. Osobine dječjeg organizma, plan i program tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi, kineziološki sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi, metodički organizacijski oblici rada te vanjski i unutarnji čimbenici koji djecu okružuju uvelike utječu na njihov zdrav razvoj. U doba kada je pretilost i nekretanje djece normalna pojava, veliku ulogu imaju odgajatelji koji dobrim poznavanjem kinezioloških i antropoloških zakonitosti uvelike mogu utjecati na dijete; motivacijom i provedbom raznih kinezioloških aktivnosti. Obzirom da su u djetetovom razvoju „prve tri najvažnije“, odgajatelj ima zadaću djecu od najranije dobi poučavati važnosti vježbanja jer sama vježba jest sredstvo da se ispuni određeni zadatak.

Ključne riječi: metodički organizacijski oblici rada, fiziološko opterećenje, kineziološki sadržaji

## Summary

Through this work whose theme is "Methodical organizational forms of work and the physiological load of preschool children", I will explain the importance of knowledge that educators of anthropological characteristics should have when they work with children of preschool age. Methodical organizational forms of work represent a way of organizing the process of exercise and achievement the objectives of kinesiology culture (Findak and Prskalo, 2004). Physiological load of children during the hours of physical education depends on the choice and order of exercises, tempo, rhythm and intensity. Internal and external factors also have an important role. It is very important to know how to motivate kids to exercise because if we prepare well kinesiology programs for children of preschool age, we can affect their harmonious growth and development. The features of a child's body, plan and program of physical exercise preschool children, kinesiology contents of physical exercise preschool children, methodological organizational forms of work, and external and internal factors that surround children greatly affect their healthy development. At the time when obesity and sedentary of children are normal, educators play an important role because if they have good knowledge of kinesiology and anthropological laws, they can greatly affect on child, with motivation and implementation of various kinesiological activities. „The top three“ are the most important for child's development, so the educators has the task to teach the importance of exercise to children form an early age, because exercise itself is a method used to fullfill a specific task.

Keywords: methodological organizational forms of work, physiological load, kinesiology facilities

## UVOD

Odgojno obrazovni proces je organizirani proces utjecaja na antropološka obilježja subjekta (djeteta), učenje motoričkih gibanja te utjecaja na odgojne efekte u radu s djecom predškolske dobi pod izravnim vodstvom odgajatelja. Suvremene znanstvene spoznaje ukazuju da dijete od prvih dana života svjesno i aktivno živi i razvija sebe, ono uči istražujući svoju okolinu, komunicira s odraslima i djecom na sebi svojstven način. Kako bi se učinkovito i sigurno provodio proces tjelesnog vježbanja, odgajatelj mora dobro poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi. U najranijoj dobi dijete prolazi kroz brze i velike razvojne promjene. Obzirom na te promjene, postoji podjela na razdoblja. „Poznavanje tih razdoblja i obilježja tih razdoblja, temeljni je uvjet da se sve radi u skladu s karakteristikama djetetovog rasta i razvoja te osobinama i sposobnostima. Iako postoji podjela na razdoblja (mlađa predškolska dob – razdoblje treće do četvrte godine života; srednja predškolska dob – razdoblje četvrte do pete godine života; starija predškolska dob – razdoblje pete do šeste ili sedme godine života), granice između tih razdoblja ne mogu biti točno određene jer se djeca ne razvijaju istim intenzitetom“. (Findak, 1995., str. 18.)

Budući odgajatelji, trebali bi kroz istraživanja ovakvih i sličnih tema, približiti važnost provođenja kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi te se upoznati sa značajkama antropoloških obilježja djece kako bi te aktivnosti bile provedene u skladu sa rastom i razvojem djece predškolske dobi. Kako bi se djelovalo na cjelokupnu osobnost djeteta, potrebno je praćenje, provjeravanje i evidentiranje onoga što se vrednovalo. Razvoj djeteta je jedinstvena i nerazdvojiva cjelina. Pri odabiru metodičkih organizacijskih oblika rada, odgajatelj bira onaj za koji smatra da najviše ovisi o cilju i zadaćama koji na satu trebaju biti realizirani. Odabir metodičkih organizacijskih oblika treba se promatrati i kroz dob djece, broj djece na satu, sadržaj metodske jedinice te mjesto rada.

## 1. KINEZIOLOŠKA METODIKA

Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam; znanost o zakonitostima koje reguliraju maksimalnu efikasnost ljudskih pokreta i o transformacijskim procesima pod utjecajem motoričke aktivnosti (Findak, 1995., str. 14). Također, kineziologija je formirana od grč. riječi *kinezis* (kretanje, pokret) i riječi *logos* (zakon, nauka); prema tome, kineziologija je zapravo znanost o kretanju, tj. znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1997.). Kineziologija je interdisciplinarna znanost te ta interdisciplinarnost određuje njeno mjesto u odnosu na druge znanosti; kineziologija pripada skupini antropoloških znanosti, a zajedno s njima povezana je sa skupinom metodoloških znanstvenih disciplina i kineziološkom metodikom. Kineziološka metodika jest primijenjena znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji (Findak, 1995.)



## 1. 1. Cilj i zadaće kineziološke metodike

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao znanstvene discipline, jest da prati i proučava zakonitosti i kategorije odgojno – obrazovnog rada, pronalazi nove pojave u odgojno – obrazovnom procesu i unapređuje postojeća znanja, te utvrđuje način odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi u području tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao nastavne discipline, jest da osposobljava studente, buduće odgajatelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Findak, 1995.). „Kao znanstvena disciplina metodika tjelesne i zdravstvene kulture ima ove zadaće:

1. istražuje zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
2. objašnjava osnovne pojmove i stručne termine koji se koriste u ovom odgojno obrazovnom području
3. istražuje i utvrđuje optimalne putove za realizaciju općih ciljeva i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture
4. istražuje zakonitosti odgojno obrazovnog procesa
5. utvrđuje i razrađuje specifične metodičke i metodološke sustave
6. proučava i utvrđuje antropološka obilježja svih dobnih skupina djece predškolske dobi
7. upućuje na nužnost planiranja i programiranja rada i proučavanje pojedinih načina planiranja i programiranja
8. istražuje i utvrđuje metodičke organizacijske oblike rada i upućuje na njihovu primjenu
9. ispituje i verificira metodičke principe, metode rada, metodičke postupke, prostor, opremu i sredstva koja se koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
10. istražuje i utvrđuje opća načela praćenja i valorizacije rada (Findak, 1995.)

Obzirom da metodika ima zadaće kao znanstvena disciplina, postoje i zadaće metodike tjelesne i zdravstvene kulture kao nastavne discipline; da se studenti predškolskog odgoja, uz ostalo, upoznaju i s:

1. osnovnim pojmovima i stručnim terminima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kineziologiji, te s terminologijom prostih vježbi
2. općim i posebnim ciljevima i zadacima tjelesne i zdravstvene kulture
3. općim karakteristikama biopsihosocijalnog razvoja djece predškolske dobi
4. utjecajem tjelesnih vježbi i tjelesnog vježbanja na organizam
5. metodičkim zakonitostima te njihovim teorijskim i praktičnim aspektima
6. realizacijom tijeka odgojno obrazovnog procesa
7. rukovanjem spravama, pomagalicama i sredstvima te načinom njihovog korištenja
8. planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe, srednje i starije predškolske dobi
9. da se osposobe za praktično izvođenje svih organizacijskih oblika rada
10. da steknu interes za metodičke inovacije i stvaralačku djelatnost u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi“ (Findak, 1995., str. 8, 9, 10.)

## 2. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta uzrokuju dva procesa, a to su rast i razvoj. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela i promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009.). Rast i razvoj jesu procesi koji počinju od začeca djeteta pa do završetka adolescencije. Te procese obilježavaju tri biološke zakonitosti koje su najizrazitije tijekom predškolske dobi;

- a) Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan
- b) Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu
- c) Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit

a) Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan

Organski sustavi se mijenjaju bržom i sporijom dinamikom, a to je uzrok različitosti u rastu i razvoju djece iste kronološke dobi.

b) Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu

U razvoju organskih sustava ne dolazi samo do povećanja broja stanica određenog tkiva već se događaju i promjene u njegovoj strukturi. Unutar iste dobne skupine postoje znatne različitosti u rastu i razvoju djece.

c) Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit

Obzirom da se razvoj organskih sustava teče različitom dinamikom, neki završavaju razvoj ranije, a neki kasnije. Velik broj endogenih i egzogenih čimbenika utječe na razmatranje procesa rasta i razvoja koji također utječu na te procese. (Neljak, 2009.)

## 2. 1. Fiziološka dob

Kao što je već navedeno, svako dijete je različito i ima svoj tempo i dinamiku sazrijevanja. Prema tempu sazrijevanja razlikuju se rano sazrijevajuća djeca, djeca prosječnog tempa sazrijevanja i kasno sazrijevajuća djeca. Isto kao i što postoji različitost između spolova, tako postoji i različitost fiziološke dobi. Ona se opaža tijekom rasta i odrasle osobe, a osobito tijekom starenja. Obzirom da sazrijevanje značajno doprinosi promjenama funkcionalno – fizioloških sposobnosti i sposobnosti za svladavanje različitih motoričkih zadataka, u radu s djecom i mladeži osobito je važno imati na umu podatak o njihovoj fiziološkoj dobi ( Mišigoj Duraković, 2008.).

### 2. 1. 1. Kriteriji za procjenu fiziološke dobi

Za procjenu fiziološke dobi predodređeni su kriteriji:

1. Razvoj sekundarnih spolnih karakteristika
2. Morfološke antropometrijske karakteristike
3. Skeletna (koštana dob)
4. Dentalna dob
5. Funkcionalno fiziološke karakteristike (Mišigoj Duraković, 2008.)

### 2. 1. 2. Čimbenici koji utječu na rast i razvoj

Rast i razvoj te sazrijevanje djece pod utjecajem su niza različitih čimbenika. Ti čimbenici se mogu podijeliti na endogene (unutarnje) i egzogene (vanjske čimbenike). Endogeni jesu genetski, hormonski te čimbenici vezani uz spol, dok su egzogeni klimatski uvjeti, prehrana, tjelesna aktivnost, socioekonomski čimbenici, psihološki čimbenici, bolesti te sekularni trend (fenomen povećanja visine i mase tijela današnje djece i mladeži i njihovog bržeg sazrijevanja u odnosu na prijašnje generacije iste dobi) (Mišigoj Duraković, 2008.).

### 3. OSOBINE RAZVOJNE DOBI DJECE

Za pravilan rad s djecom predškolske dobi, temeljni uvjet je da se sve ono što se radi, radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja te osobinama i sposobnostima. Djeca od odraslih žele samo njihovo razumijevanje. Kako bismo kao odrasli, posebice kao odgajatelji mogli razumjeti djecu, moramo ih poznavati. Poznavanje djece bit će nam uvelike olakšano ako poznajemo barem osnovne karakteristike čovjekova rasta i razvoja tj. razvojne osobine djece predškolske dobi. Obzirom da postoje određena razdoblja rasta i razvoja djece predškolske dobi, logično je da jedno slijedi poslije drugoga, a odgajatelj kao stručna osoba koja sudjeluje u djetetovom rastu u razvoju, mora poznavati svako razdoblje i njegove značajke. Razdoblja razvojnog doba jesu: (Findak, 1995.)

#### I. Rano djetinjstvo – od rođenja do tri godine

- a) od 1. do 4. tjedna – doba novorođenčeta
- b) od 5. tjedna do 10. mjeseca – faza dojenja
- c) od 10. do 15. mjeseca – faza puzanja i početnog hodanja
- d) od 15. do 24. mjeseca – srednje doba ranog djetinjstva
- e) od 2. do 3. godine – starije doba ranog djetinjstva

#### II. Predškolsko doba – od 3. do 6. ili 7. godine

- a) od 3. do 4. godine – mlađe predškolsko doba
- b) od 4. do 5. godine – srednje predškolsko doba
- c) od 5. do 6. ili 7. godine – starije predškolsko doba.

Ova podjela nije čvrsti temelj za vrednovanje sve djece, jer se sva djeca ne razvijaju istom dinamikom. Razlike koje se pojavljuju od rođenja pa u svakom razdoblju, nisu očite samo između dječaka i djevojčica, već i kod svakog pojedinog djeteta. Osim podjela na gore navedena razdoblja, također postoje i razdoblja ubrzanog i usporenog rasta. Faze ubrzanog i usporenog rasta i razvoja jesu:

1. od rođenja do 6. godine – I. faza ubrzanog rasta
2. od 6. do 10. godine – djevojčice
  - od 6. do 11. godine – dječaci – I. faza usporenog rasta
3. od 10. do 14/15. godine – djevojčice
  - od 11. do 17. godine – dječaci – II. faza ubrzanog rasta
4. od 14/15. do 20. godine – djevojke
  - od 17. do 25. godine – mladići – II. faza usporenog rasta. (Findak, 1995., str. 17., 18., 19.)

### 3. 1. Osobine dječjeg organizma

Najkarakterističnije svojstvo dječjeg organizma jest plastičnost; sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih i nepovoljnih uvjeta. Anatomsko fiziološke osobine karakteriziraju mekane, elastične i plastične kosti bogate hrskavičnim tkivom koje su podložene deformacijama. Koštano tkivo kod male djece sadrži više vode nego tvrdih tvari. Proces okoštavanja se ne odvija ravnomjerno. Kralješnica je do četvrtog mjeseca gotovo ravna; od trenutka kada dijete nauči držati glavu uspravno u vranom dijelu kralješnice pojavljuje se prva krivulja. Rast i razvoj kostiju usko je vezan za rad mišića koji ga stimuliraju. Kod djece se najprije razvijaju veće mišićne skupine (lakše pokreće ruku nego dlan). Tjelesnim vježbanjem je potrebno utjecati na mišiće opružace koji imaju važnu ulogu u pravilnom držanju tijela. Djetetovi dišni organi još nisu razvijeni; u prvim godinama kod djeteta postoji trbušno disanje, odnosno disanje dijafragmalnog tipa, a tjelesnim vježbanjem utječemo na povećanje vitalnog kapaciteta. Krvožilni sustav prilagođen je zahtjevima organizma u rastu. Živčani sustav u početku nije izgrađen pa su djeca nezgrapna i sporija, a s razvojem viših središta i moždane kore dijete je spremno za izvođenje složenijih pokreta. Dijete i dječji organizam treba prihvatiti sa svim njegovim karakteristikama, a u radu s predškolskom djecom moramo poštovati

individualne razlike koje među djecom postoje i proistječu iz opisanih osobina (Findak, 1995, str. 20.).

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

Nedvojbena je činjenica da je tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi jedan od važnijih čimbenika njihovog razvoja. Razvoj motorike uvelike utječe na prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja u tzv. stanje sve veće neovisnosti. Najveći dio svojih socijalnih kontakata dijete ostvaruje igrom, koja se temelji na raznovrsnim motoričkim aktivnostima. Tjelesno vježbanje za djecu nije samo jedan od važnih stimulansa njihova rasta i razvoja već je i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba djece predškolske dobi. (Findak, 1995.). U predškolskom odgoju uloga tjelesne i zdravstvene kulture ne ogleda se samo u zadovoljavanju bioloških i utilitarnih potreba najmlađih, već i u otkrivanju urođenih potencijala djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja. Tjelesnim vježbanjem može se utjecati na transformaciju antropološkog statusa djece. Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja podmirenja biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba čovjeka, kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada (Findak 1995., str. 42., 43.).

„Posebni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture jesu:

1. formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline.

Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proistječu iz općeg cilja i posebnih ciljeva, a svode se na:

1. zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom,
2. stvaranje uvjeta za skladan, cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo,
3. omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom,
4. stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno,
5. usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života.“ (Findak, 1995., str. 43.)

„Iz ovako definiranih općih zadaća te na osnovi anatomske – fizioloških karakteristika djece predškolske dobi proistječu posebne zadaće:

1. utjecati na morfološki status djeteta njegovanjem mišićnih reakcija potrebnih za održavanje stava tijela i ravnoteže,
2. povisiti funkciju krvožilnog i dišnog sustava s težištem na funkcionalno prilagođavanje,
3. razvijati taktilnu i mišićno – zglobnu osjetljivost koja je presudna za optimalno funkcioniranje organizma u cjelini,
4. utjecati na intenzitet živčano – mišićnog naprezanja radi oslobađanja prirodnih oblika kretanja od suvišnih i beskorisnih elemenata kretanja,
5. poticati funkcionalni razvitak osjetila potrebnih za prijam diferenciranih i finih osjetilnih podražaja,
6. utjecati na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima,
7. zadovoljiti djetetovu elementarnu biološku potrebu za kretanjem,
8. zadovoljavanjem djetetove potrebe za igrom stvarati osnovnu pretpostavku za razvijanje stvaralačkih sposobnosti i za socijalizaciju djece,



9. usavršavati sve prirodne oblike kretanja u različitim situacijama te automatizirati one koje dijete još nije usvojilo, a nužne su u svakodnevnom životu,
10. razvijati i njegovati zdravstveno – higijenske navike kod djeteta održavanjem osobne higijene, higijene obuće i odjeće te higijene svoje neposredne okoline,
11. sve aktivnosti djece organizirati tako da budu zadovoljstvo i radost, da potiču, razvijaju i njeguju potrebu za suradnjom među djecom, usvajanje osnovnih normi ponašanja i reda, da pridonose razvoju samostalnosti, sigurnosti i samoinicijativnosti u rješavanju zadataka u različitim situacijama.“ (Findak, 1995., str. 44)

Navedeni ciljevi i zadaci jedan su od temeljnih uvjeta za planiranje, programiranje i provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u skladu s potrebama djece predškolske dobi ( Findak 1995.).

#### 4. 1. Planiranje i programiranje tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

Prema definiciji iz Kineziološkog leksikona (Findak i Prskalo, 2004.), planiranje podrazumijeva unaprijed predvidjeti što će se raditi u jednom razdoblju, odnosno kada je u pitanju odgojno – obrazovni proces u razdoblju od jedne školske godine. Planiranje procesa rada u kineziologiji sastoji se od:

- a) definiranja cilja procesa vježbanja,
- b) utvrđivanje stanja subjekta,
- c) utvrđivanje faktora ograničenja.

Pojam „programiranje“ u Kineziološkom leksikonu (Findak i Prskalo, 2004.) u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi podrazumijeva eksplicitno definiranje cilja i zadataka programa, utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije i načine verifikacije efekata programa. Programiranje procesa rada u kineziologiji sastoji se od:

- a) izbora i distribucije sadržaja vježbanja,
- b) izbora i distribucije komponenti volumena vježbanja,

- c) izbora najadekvatnijih modaliteta vježbanja, organizacije i provođenja kineziološkog tretmana,
- d) kontrole periodičnih stanja,
- e) analize učinaka procesa vježbanja. (Mraković, 1997.)

Cilj plana i programa određuje se sveobuhvatno i objektivno u suglasju s unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu utjecati na njegovo određenje. Nakon cilja opisuju se zadaci plana i programa, a njihova je svrha kvalitetna razrada cilja u funkciji izbora, vrednovanja i raspoređivanja programskih sadržaja (Neljak, 2009.). Nakon što se plan i program izrade, pristupa se pisanju pripreme za svaki sat tjelesnog vježbanja. Obzirom da je tjelesno vježbanje živi proces i da se mogu javiti nepredviđene situacije, najbolje je imati pripremu. Postoji posredno i neposredno pripremanje odgajatelja. Posredno pripremanje odgajatelja počinje i odvija se prilikom planiranja (definiranje cilja, zadataka, sadržaja) te je osnovni uvjet za neposredno pripremanje. Neposredno pripremanje je pripremanje odgajatelja za konkretan sat tjelesne i zdravstvene kulture. „Neposredno pripremanje odgajatelja sastavljeno je od:

- a) teorijskog pripremanja odgajatelja – obzirom da neka znanja zastarijevaju, treba ih obnavljati i upotpuniti novim informacijama,
- b) metodičkog pripremanja – potrebno je za svaki sat; analiza prethodnog sata uvjet je dobre metodičke pripreme (jesu li ostvareni ciljevi i zadaci, izabrani sadržaji realizirani, izabrane dobre metode),
- c) organizacijskog pripremanja – briga o mjestu, prostoru ili terenu, pripremanje sprava i pomagala, odijevanje odgajatelja (primjer djeci)“. (Findak, 1995., str. 120., 121.)

#### 4. 2. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture

„Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture treba prilagoditi vrtićkoj grupi sa kojom se radi. Djeca jasličke dobi moraju imati plan i program tjelesne i zdravstvene kulture prilagođen svojim razvojnim obilježjima, ali i njihovim

potrebama te materijalnim uvjetima koji su predviđeni za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Kao što se plan i program moraju prilagoditi djeci jasličke grupe, tako moraju biti i prilagođeni djeci mlađe, srednje i starije vrtićke skupine. U prilagodbi plana i programa, najvažnije je uvažavati karakteristike svakog navedenog razvojnog razdoblja. Osnovni program tjelesne i zdravstvene kulture sadrži: sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnju tjelovježbu, mikropredah, makropredah, šetnje, priredbe i izlete, dok zimovanja i ljetovanja pripadaju u diferencirani program. Programske sadržaje čine prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, preskoci, bacanje, hvatanja, gađanje, puzanje, provlačenje, penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, kotrljanje i kolutanje, dječji ples, opće pripremne vježbe), dok su posebne aktivnosti vožnja na biciklu, plivanje, sanjkanje, klizanje i skijanje“e. (Findak, 1995., str. 47, 48)

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

„Tjelesno vježbanje za dijete predškolske dobi tj. tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih faktora poticanja njegova rasta i razvoja. Sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje smatramo tjelesnom vježbom, odnosno, sve pokrete i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća i za očuvanje te unapređivanje svojeg zdravlja. Obilježja i sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi jesu: hodanje (osnovno čovjekovo motoričko gibanje; utječe na cijeli organizam posebice na lokomotorni sustav); trčanje (utječe na dišni i krvožilni sustav); skakanje (djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu, visinu i dubinu, zahtjeva veću koordiniranost); kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje (potrebno usklađivanje rada ruku, trupa i nogu, ali i procjena udaljenosti cilja); puzanje i provlačenje (utječu na rast i razvoj kralješnice, jačanje mišića leđa, ramena i držanje tijela); penjanje (razvoj mišića ramena, trbušnih i prsnih mišića, mišića nogu i opće snage); potiskivanje i vučenje (nužan krajnji oprez, vježbe se mogu izvoditi u paru ili grupi); dizanje i nošenje (utječe na cijeli organizam, dinamička snaga mišića ruku i ramenog pojasa, leđnu i trbušnu muskulaturu, te na mišiće nogu); igra (najizrazitiji oblik dječje aktivnosti (utjecaj igre i aktivnosti vezanih uz igru na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti)“ (Findak, 1995., str. 32, 35, 36, 37, 38, 39).

## 5. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Kvaliteta, kvantiteta i uspješan rad odgajatelja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kao što je već navedeno, ovisi o mnogobrojnim čimbenicima. Važno mjesto pripada i metodičkim organizacijskim oblicima rada. Efikasnost sata tjelesne i zdravstvene kulture uvelike ovisi o izabranom obliku rada. Izbor metodičkog organizacijskog oblika rada ovisi o ciljevima i zadaćama koje želimo i trebamo realizirati. Prema Kineziološkom leksikonu, metodički organizacijski oblici rada predstavljaju način organizacije procesa vježbanja i ostvarivanja ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture, a dijelimo ih na frontalni, grupni i individualni rad. (Findak i Prskalo, 2004.). Za pravilan izbor oblika rada s djecom predškolske dobi, odgajatelj mora poznavati obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi, određeni plan i program tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi te vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Osim toga, u odabiru odgovarajućeg oblika rada, u obzir se treba uzeti i dob djece, broj djece na satu, sadržaj methodske jedinice, mjesto rada, prostor za vježbanje, broj raspoloživih sprava i pomagala te klimatske uvjete. Odgajatelj svoj rad mora obogaćivati novim vježbama i idejama te različitim metodičkim organizacijskim oblicima rada kako bi ti povećao dječje zanimanje za vježbanje. Povećanje njihovog zanimanja za vježbanje, preduvjet je povećanja efikasnosti u radu. Logično je da bismo rad trebali započeti s jednostavnijim metodičkim organizacijskim oblikom rada (frontalni rad), kako bi se djeca pripremila za prijelaz na suvremenije oblike rada (grupni rad). Odgovarajući izbor i primjena metodičkih organizacijskih oblika rada preduvjet je motoričke djelotvornosti sata ili nekog drugog organizacijskog oblika rada. Važno je izabrati dobar metodički organizacijski oblik rada jer dobro izabrani oblik rada pridonosi intenzifikaciji i optimalizaciji rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture, a samim time smanjuje se i gubitak vremena u bilo kojem organizacijskom obliku rada. Kako bi izabrao i primijenio najbolji metodički organizacijski oblik rada, kineziolog, učitelj ili odgajatelj može i mora upotrijebiti znanje, kreativnost te u okvirima mogućeg postići najbolje rezultate tj. optimizirati proces vježbanja. (Prskalo, Babin, 2009.). Dobar izbor metodičkih organizacijskih oblika rada značajno doprinosi intenzifikaciji, optimalizaciji i racionalizaciji rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Dobra pripremljenost prostora i pravilan izbor metodičkih organizacijskih oblika rada povećavaju

efektivno vrijeme vježbanja, ali i podizanje fiziološkog opterećenja koje utječe na transformaciju antropoloških obilježja. (Prskalo, Findak, 2003.) Tijekom tjelesnih aktivnosti i vježbanja, primjenjuju se zahtjevniji i složeniji metodički organizacijski oblici rada primjereni dobi i dosadašnjem usvojenom motoričkom znanju. Kao što je već spomenuto, dobro izabran je onaj metodički organizacijski oblik rada koji će pridonijeti intenzifikaciji i optimalizaciji rada, ali i humanizaciji nastavnog procesa i procesa vježbanja prilagođujući se stvarnim potrebama pojedinog djeteta, a to je preduvjet individualizacije; ideala suvremenog koncepta odgoja i obrazovanja. (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010).“ Metodički organizacijski oblici rada koji se provode u radu s djecom predškolske dobi jesu:

1. frontalni oblik rada,
2. grupni oblici rada
  2. 1. rad u parovima
  2. 2. rad u trojkama
  2. 3. rad u četvorkama
  2. 4. paralelni oblik rada
  2. 5. paralelno odjeljenjski oblik rada
    2. 5. 1. paralelno odjeljenjski oblik rada u kolonama
    2. 5. 2. paralelno odjeljenjski oblik rada u vrstama
3. individualni oblik rada“. (Findak, 1995., str.91, 92, 93, 94, 95, 96, 97.)

#### 5. 1. Frontalni oblik rada

Frontalni oblik rada takav je metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca istodobno izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom odgajatelja (Findak, 1995.). Prije nego što djeca izvode određeni zadatak, prethodi mu odgajateljevo opisivanje vježbe i njegova demonstracija. Dok djeca izvode određenu vježbu, odgajatelj ispravlja greške, daje im upute te se nakon nekog vremena prelazi

na novi zadatak. Ovisno o broju djece, prostoru i drugih uvjeta rada te motoričkog gibanja, djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, u formaciji polukruga, kruga, vrsta i kolona. Kroz frontalni oblik rada, djeca se najbolje „uklapaju“ i uvode u rad. Primjenjuje se u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata. Sa djecom u vrtiću, može se provoditi aktivnost koja se zove „Imitiranje životinja“. Djeca mogu biti u formaciji polukruga te skaču imitirajući životinje (žabu, zeca, itd.). Na znak odgajatelja „kako skače npr. zec“, djeca imitiraju skakanje zeca.

## 5. 2. Grupni oblici rada

Grupni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija tako da su djeca raspoređena u grupe. „U radu s djecom predškolske dobi primjenjuju se slijedeći grupni oblici rada:

1. rad u parovima
2. rad u trojkama
3. rad u četvorkama
4. paralelni oblik rada
5. paralelno odjeljenjski oblik rada

5. 1. paralelno odjeljenjski oblik rada u vrstama

5. 2. paralelno odjeljenjski oblik rada u kolonama“

(Findak, 1995. str. 92, 93, 94, 95, 96, 97)

### 5. 2. 1. Rad u parovima

Mlada, starija ili srednja skupina dijele se na grupe odnosno parove od dva djeteta. Svaki od parova izvodi isti zadatak, u skladu s odgajateljevim opisom i demonstracijom. Rad u parovima jedan je od najpogodnijih metodičkih organizacijskih oblika rada, jer se njime djecu najlakše uvodi u ostale grupne oblike

rada. Kod izvođenja rada u parovima, vrlo je važno brinuti o tome da su djeca tj. partneri podjednake tjelesne visine i težine, podjednakih motoričkih sposobnosti, znanja i dostignuća. Kada je moguće i opravdano, poštuju se i želje djece, a jednom formirani parovi mogu funkcionirati kao stalne „dvojke“. Može se provoditi u svim dijelovima sata. Primjer aktivnosti rada u parovima može biti igra „Hvatanje sjene“; tako da jedno dijete nastoji stati na sjenu drugog djeteta.

#### 5. 2. 2. Rad u trojkama

Rad u trojkama je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem se skupine dijele na grupe od troje djece, a svaka trojka istodobno radi na izvršavanju istog zadatka. Uloga odgajatelja jest da najprije najavi što će se raditi, zatim opisuje i demonstrira način izvođenja zadatka, i nakon toga trojke prelaze na rad. Može se primijeniti u gotovo svim dijelovima sata, osim u pripremnome dijelu. Formiranje grupa od troje djece ovisi o cilju koji se u glavnom „A“ dijelu sata želi ostvariti. Primjer rada s djecom podijeljenom u trojke može biti preskakanje vijače koja je pričvršćena na stalcima; na znak odgajatelja trojke preskaču vijaču te se nakon preskakanja moraju provući ispod nje.

#### 5. 2. 3. Rad u četvorkama

Rad u četvorkama je metodički organizacijski oblik rada u kojem se skupine dijele na grupe od četvero djece. Svaka od četvorki istodobno izvršava isti zadatak, čemu prethodi odgajateljev opis i demonstracija zadatka. Unutar četvorke ponekad djeluju po dva para. Može se koristiti u svim dijelovima sata, pa i u glavnom „A“ i „B“ dijelu sata.

#### 5. 2. 4. Paralelni oblik rada

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



gibanje (prvo u osnovnoj strukturi, pa u modificiranom obliku) i zatim ga demonstrira te djeca kreću na rad. Paralelni oblik rada jest kombinacija frontalnog oblika rada i jednostavnijih grupnih oblika rada.

#### 5. 2. 5. Paralelno odjeljenjski oblik rada

Paralelno odjeljenjski oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem se dobne skupine dijele na dva ili više odjeljenja koja istodobno ostvaruju iste zadatke. Odgajatelj na početku upućuje djecu na ono što će se raditi, zatim opisuje motoričko gibanje te demonstrira zadatak svim odjeljenjima na jednom od radnih mjesta. Nakon određenog vremena izvođenja prvog zadatka, zadatak se mijenja, a odjeljenja ostaju na istome radnom mjestu.

##### 5. 2. 5. 1. Paralelno odjeljenjski oblik rada u kolonama i vrstama

O zadatku ovisi hoće li se rad provoditi u kolonama ili vrstama. Bez obzira na koji oblik se odlučimo, djeca u oba oblika izvode vježbu jedno za drugim, nakon čega se vraćaju na začelje svojih vrsta, odnosno kolona. Visok intenzitet vježbanja na satu omogućuje to što djeca zadatak izvode jedno za drugim bez čekanja i svrstavanja. Ovakav oblik rada omogućuje racionalnu iskorištenost prostora, sredstava i pomagala te je jednako primjenjiv u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture. Na primjer, djeca mogu biti podijeljena u dvije kolone; ispred njih se može staviti obruč na udaljenosti od 5 metara, a djeca će na znak odgajatelja krenuti te zadnje dijete iz kolone koje prvo oprtči obruč, ta kolona pobjeđuje.

### 5. 3. Individualni oblik rada

Individualni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada pod kojim se podrazumijeva izvođenja zadatka, zadane vježbe ili motoričkog gibanja pojedinca uz pomoć i pod nadzorom stručnjaka. Individualni oblik rada, u pravom smislu te riječi ne može se primijeniti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (1 odgajatelj – 1 dijete). Iako su mogućnosti primjene individualnog oblika rada ograničene, ne znači da se ne mogu zadovoljiti djetetove individualne potrebe. Naprotiv, provođenje ovog oblika rada proistječe iz individualnog pristupa djeci te iz spoznaje da među djecom postoje razlike i da ih se treba maksimalno uvažavati, a osnovni uvjet za svaki oblik individualizacije rada jest poznavanje aktualnog stanja antropološkog statusa djece.

## 6. FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

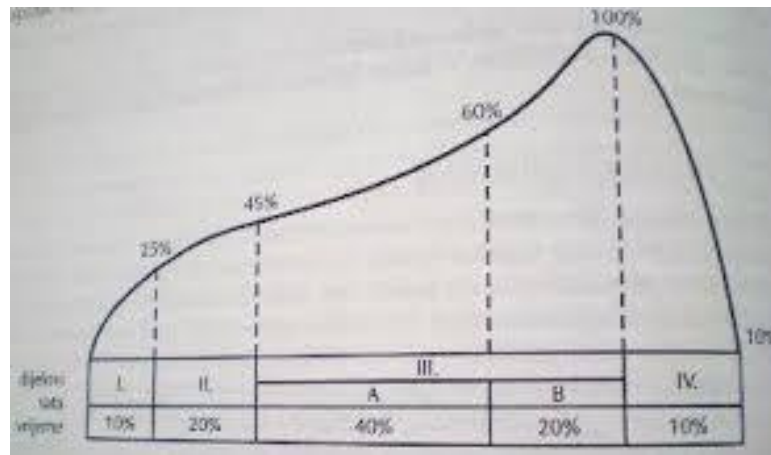
Tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, djeca predškolske dobi podvrgnuta su određenom stupnju opterećenja, koje se može definirati kao cjelokupan utjecaj na organizam učenika koji se postiže u odgojno obrazovnom procesu na satu tjelesne i zdravstvene kulture. „Opterećenje na satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o: izboru i redosljedu vježbi, intenzitetu i frekvenciji vježbanja, tempu i ritmu kojim se vježbe izvode te o unutarnjim činiteljima, kao i o vanjskim činiteljima.“ (Findak, 2003.) Odgajatelj planira i programira sat tjelesne i zdravstvene kulture, određuje cilj i zadaće tog sata, odabire metodičke organizacijske oblike rada te određuje trajanje sata. Odgajatelj ima veliku ulogu u pripremi sata, a time i uvelike utječe na fiziološko opterećenje djece. Iz prethodno navedenog, dolazimo do zaključka da fiziološko opterećenje utječu dinamika i intenzitet vježbanja, trajanje vježbanja, prostor i korištena sredstva u procesu vježbanja. Vježbanjem i različitim kineziološkim aktivnostima, unaprjeđuju se funkcionalne sposobnosti i antropološka obilježja. Najvažnija je motivacija djece kako bi kroz sudjelovanje u raznim motoričkim aktivnostima omogućio kvalitetan i dugoročan stimulans u cilju razvoja svih osobina i sposobnosti. (Marić, Trajkovski, Tomac, 2013).

### 6. 1. Faktori koji utječu na fiziološko opterećenje

Kao što je već navedeno na fiziološko opterećenje na satu tjelesne i zdravstvene kulture utječu razni čimbenici (izbor i redosljed vježbi, intenzitet i dinamika te frekvencije vježbanja, unutarnji čimbenici (dob djece, broj djece na satu, uvjeti rada) te vanjski čimbenici (mjesto i vrijeme održavanja sata, i dr.). Odgajateljeva zadaća na satu jest osigurati postupno povećanje opterećenja na satu, ali i postizanje optimalnog opterećenja. Djeca prolaze kroz funkcionalne promjene u organizmu koje nastaju tijekom tjelesne aktivnosti, a očituju se kroz pojačani rad krvožilnog i dišnog sustava. Stvarno fiziološko opterećenje djece predškolske dobi na satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o dobi djeteta, zdravstvenom stanju,

stanju funkcionalnih sposobnosti, predznanju, broju učenika na satu te materijalnim uvjetima rada i dr. (Telebar, Delaš 2003.)

Kretanje fiziološkog opterećenja tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture može se prikazati shematski, pomoću „krivulje fiziološkog opterećenja“.



Slika 1. Krivulja fiziološkog opterećenja (Findak 2003. prema E. Vukotiću)

Krivulja fiziološkog opterećenja raste od uvodnog dijela do kraja „B“ dijela glavnog dijela sata, nakon kojeg naglo pada. Na ovom prikazu je opterećenje izraženo u postocima, što su relativne veličine. Cilj sata tjelesne i zdravstvene kulture je postići optimalno opterećenje, koje se na satu treba planirati tako da raste sa svakim slijedećim motoričkim gibanjem koje se provodi u idućem dijelu sata zbog postizanja razine opterećenja u toku cijelog sata.

## 6. 2. Utjecaj metodičkih organizacijskih oblika rada na podizanje fiziološkog opterećenja

Kako bi se djeca uvela u kineziološke programe i upoznala metodičke organizacijske oblike rada, svaka aktivnost započinje frontalnim oblikom rada koji je najjednostavniji te se od njega kreće prema složenijim grupnim oblicima rada. Dobro osmišljeni kineziološki programi za djecu predškolske dobi, mogu utjecati na skladan rast i razvoj svih antropoloških obilježja, na podizanje motoričkih sposobnosti i znanja na višu razinu, na održavanje poželjne tjelesne težine i pokretljivosti lokomotornog aparata što se odražava i na bolji i kvalitetniji zdravstveni status djeteta. (Marić, Trajkovski, Tomac, 2013.)

Organizacijski oblici rada moraju biti dobro osmišljeni i odgajatelj mora znati pravilno motivirati djecu kako bi im tjelesna aktivnost tj. vježbanje predstavljalo zabavu i zadovoljstvo. Mnoga istraživanja pokazuju kako fiziološko opterećenje mora biti optimalno da bi se funkcionalne sposobnosti kao i antropološka obilježja mogla unaprijediti (Marić i sur., 2013.). Kao što je već navedeno, fiziološko opterećenje ovisi o intenzitetu i trajanju vježbanja, o broju ponavljanja, brzini te o uvjetima u kojima se vježbanje izvodi. (Findak, 2003.) Istraživanjem metodičkih organizacijskih oblika rada i utjecaja tih oblika na fiziološko opterećenje došlo se je do zaključka kako značajna razlika fiziološkog opterećenja između frontalnog i paralelno odjeljenskog oblika rada. (Marić i sur., 2013.)

## 6. 2. 1. Istraživanje utjecaja metodičkih organizacijskih oblika rada na podizanje fiziološkog opterećenja

U frontalnom obliku rada djeca su bila formirana u vrste te su na znak bacala loptu, objema rukama o tlo (2 min); bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju (3 min); bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju naprijed cik – cak (3 min). Kod paralelno odjeljenskog oblika rada djeca su bila podijeljena u tri kolone. Prvi zadatak je bio bacati loptu u mjestu o tlo i uhvatiti je tri puta te tu istu aktivnost ponoviti u kretanju pravocrtno, te na povratku izvoditi isti zadatak i stati na začelje kolone (6 min); drugi zadatak je bio bacati loptu objema rukama o tlo i hvatati je u kretanju naprijed cik – cak linijama na tlu dvorane do zida, zatim bacanje lopte tri puta o zid i hvatanje poslije odbijanja od tla i vraćanje na začelje kolone istim načinom (6 min). Nakon frontalnog i paralelno odjeljenskog oblika rada, uslijedio je poligon prepreka. Djeca su se po dvorani kretala jedan za drugim u kružnoj formaciji; svako dijete je imalo loptu, a poligon koji je trajao 12 minuta sastojao se od šest zadataka. Prvi zadatak je bio stati između dva obruča koja su na tlu te baciti loptu objema rukama u jedan obruč i uhvatiti je i zatim je baciti u drugi obruč; drugi zadatak bio je bacanje lopte rukama o tlo i hvatanje u pravocrtnom kretanju. U trećem zadatku djeca su trebala stati između dva obruča koja su na tlu i baciti loptu objema rukama u jedan obruč te je uhvatiti i baciti u drugi; četvrti zadatak je bio bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju pravocrtno naprijed. Peti zadatak bilo je bacanje lopte objema rukama o zid i nakon odbijanja od tla hvatanje lopte hodajući dokoračno bočno, dok je šesti zadatak bio bacanje lopte objema rukama o tlo i hvatanje u kretanju prema naprijed po cik – cak liniji. (Marić i sur., 2013.)

Opterećenje djece predškolske dobi u provedenom istraživanju koje sam proučavala provjeravalo se inicijalno (aktualno stanje subjekta) i finalno (procjena realizacije programa, cilja i zadatka onog što je programirano). (Findak, 2003.) Za utvrđivanje razlika između metodičkih organizacijskih oblika rada u inicijalnom i finalnom mjerenju korištena je metoda ANOVA<sup>1</sup>, a u finalnom mjerenju ANOVA

---

<sup>1</sup> analiza varijance

prema faktorima MOORxMJERENJE<sup>2</sup>, s ponovljenim mjerenjem u jednom faktoru. (Marić i sur., 2013.) Ranije utvrđenim metodama mjerenja razlika između metodičkih organizacijskih oblika rada u inicijalnom i finalnom mjerenju, zaključeno je kako dolazi do znatno većeg fiziološkog opterećenja, procijenjenog pomoću frekvencije srca, tijekom tjelesne aktivnosti neovisno koji se metodički organizacijski oblik rada koristi u nastavi. (Marić i sur., 2013.) Slijedećim testovima utvrđene su značajne razlike između frontalnog i paralelno odjeljenskog oblika rada, dok su u drugim oblicima razlike neznatne.

Iz navedenog proizlazi da se intenzifikacija nastavnog procesa događa neovisno o korištenju različitih metodičkih organizacijskih oblika rada (Marić i sur., 2013). Kroz istraživanje, utvrđeno je da značajno povećanje fiziološkog opterećenja kod djece predškolske dobi proizlazi tijekom programirane tjelesne aktivnosti. Navedene činjenice govore kako se programiranim i dobro osmišljenim kineziološkim programima i aktivnostima može utjecati na razvoj motoričkih obilježja i antropološkog statusa djece predškolske dobi. Nadalje, zaključak jest da je sa djecom potrebno provoditi svakodnevne programirane tjelesne aktivnosti koristeći raznovrsne metodičke organizacijske oblike rada. (Marić i sur., 2013.) Istraživanjem metodičkih organizacijskih oblika rada i efektivnog vremena vježbanja, došlo se do zaključka da se problematika efektivnog vremena multiplicira sa suvremenim uvjetima života, a posebice u urbanim sredinama. (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010.) Bavčević i suradnici 2006. godine svojim istraživanjem došli su do zaključka kako se primjena složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada očituje razlikom između dvije različito tretirane skupine ispitanika, a ta razlika se najviše očituje u području snage. Prema tom istraživanju, složeniji grupni metodički organizacijski oblici rada najučinkovitiji su na razvoju snage, no uz to su superiorni i u transformaciji antropoloških obilježja; omogućavaju povećanje efektivnog vremena vježbanja, a uz promjereno homogeniziranje odjeljenja predstavljaju značajan čimbenik individualizacije rada. (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010.)

---

<sup>2</sup> metodički organizacijski oblici rada x mjerenje

## ZAKLJUČAK

U skladu sa odgojno – obrazovnim procesom kao organiziranim procesom koji utječe na rast i razvoj djece predškolske dobi, odgajatelji imaju najvažniju ulogu. Dijete je važno podučiti životnim vrijednostima, pokušati usaditi određena znanja i vještine koje će koristiti u interakciji s okolinom i time razvijati sebe i pozitivnu sliku o sebi. Obzirom da je za dijete najbitnije njegovo zdravlje, potreban je skladan i uspješan odgoj. Ne govori se samo o upoznavanju djeteta s njegovom okolinom, već i njegovim aktivnostima vezanim uz zdravlje i uspješan odgoj. Kako bi dijete uspješno raslo i razvijalo se, potrebno je utjecati na njegov antropološki status te razvoj antropoloških i motoričkih osobina. Na taj razvoj može se utjecati dobro pripremljenim, programiranim, organiziranim i provedenim kineziološkim aktivnostima.

Kako bi odgajatelj uspješno utjecao na razvoj antropoloških obilježja djeteta predškolske dobi mora poznavati kineziologiju i njene zakonitosti te biti dobar metodičar. Svaki od metodičkih organizacijskih oblika rada (frontalni, grupni (u parovima, u trojkama, u četvorkama, paralelni oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada (u kolonama i u vrstama)) te individualni), ima svoju ulogu u razvoju određenih sposobnosti, znanja i obilježja. Provođenjem aktivnosti kroz metodičke organizacijske oblike rada, dijete ne samo da vježba, već se obogaćuje njegovo dosadašnje znanje i povećava zanimanje za vježbanje.

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu kod podizanja fiziološkog opterećenja djece predškolske dobi, dok odabir metodičkih organizacijskih oblika rada nije toliko presudan. Da bi se moglo utjecati na razvoj antropološkog statusa djece predškolske dobi i njihovih motoričkih obilježja, važno je svakodnevno provoditi programirane, dobro osmišljene i kroz metodičke organizacijske oblike rada organizirane tjelesne aktivnosti. Smatra se da važnu ulogu, osim odgajatelja i kineziologa, imaju i roditelji. Roditelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na vježbanje u slobodno vrijeme, odnosno bavljenje sportom već od najranije dobi. Sve do sada navedeno u ovom radu, u skladu je sa zakonitostima dječjeg razvoja. Djeca imaju pravo na slobodu izbora. Kineziološke aktivnosti nužno se moraju provoditi kako bi djeca uspješno



rasla i razvijala se, a obzirom na njihovu slobodu izbora, sami će odlučiti hoće li sudjelovati u tim aktivnostima ili se baviti nekim sportom.

## LITERATURA

1. Bavčević, T., Babin, J., Prskalo, I., (2006): *Složeni grupni metodički organizacijski oblici rada – čimbenik optimalizacije rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*, Kinesiology 38(1), str. 28. – 39.
2. Findak, V. (1995): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*, Školska knjiga, Zagreb
3. Findak, V. (2003): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Školska knjiga, Zagreb
4. Findak, V., Prskalo I. (2004): *Kineziološki leksikon za učitelje*, Visoka učiteljska škola u Petrinji, Petrinja
5. Marić, Ž., Trajkovski, B., Tomac, Z., (2013): *Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi u različitim metodičko organizacijskim oblicima rada*, Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa RH (Poreč), (str. 241. – 245.), Hrvatski kineziološki savez, Zagreb
6. Mišigoj Duraković, M. (2008): *Kinantropologija*, Biološki aspekti tjelesnog vježbanja, Tiskara Zelina d.o.o., Zagreb
7. Mraković, M. (1997): *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Reprografika, Velika Gorica,
8. Neljak, B. (2009): *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*, Skripta za studente, Zagreb
9. Prskalo, I., Babin, J. (2009): *Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije*, Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa RH (Poreč), (str. 55. – 64.), Hrvatski kineziološki savez, Zagreb
10. Prskalo, I., Babin, J., Bavčević, T., (2010): *Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji*, Metodika 11(20), str. 34 – 43.
11. Prskalo, I., Findak, V., (2003): *Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa*, Napredak, str. 53. – 65.

12. Telebar, B., Delaš, S., (2003): *Fiziološko opterećenje na satu tjelesne i zdravstvene kulture*, Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa RH (Rovinj), (str. 282. – 285.), Hrvatski kineziološki savez, Zagreb

## Kratka biografska bilješka

### Osobni podaci:

Ime i prezime: Elizabeta Herceg

Datum i mjesto rođenja: 21. srpnja 1994., Bjelovar

Adresa:

E – mail:

Mob:

### Obrazovanje:

- 2009 – 2013. maturirala u Ekonomskoj i birotehničkoj školi Bjelovar, smjer Upravni referent

### Jezici:

- Engleski jezik: aktivno poznavanje pisma i govora
- Njemački jezik: pasivno poznavanje
- Francuski jezik: pasivno poznavanje

### Znanja i vještine rada na računalu:

- dobro poznavanje MS Windows OS – a

### Zanimljivosti:

- školska natjecanja iz rukometa, košarke, hrvatskog jezika, kemije i povijesti
- državna natjecanja iz povijesti (Krk, 2007.)

Ja, Elizabeta Herceg izjavljujem da sam ovaj završni rad na temu  
„Metodički organizacijski oblici rada i fiziološko opterećenje djece predškolske  
dobi“ izradila  
samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature.

Potpis:

---

