

# Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja

---

**Sigur, Lucija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*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:147:497506>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-13**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Lucija Sigur**

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

**Završni rad**

**Petrinja, kolovoz 2021.**

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

**Lucija Sigur**

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

**Završni rad**

**Mentor rada:  
Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, kolovoz 2021.**

## SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. UVOD.....   | 1  |
| 2. KINEZIOLOŠKA METODIKA U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU ..... | 2  |
| 2.1. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH PODRAŽAJA NA ODGOJ I ZDRAVLJE .....             | 3  |
| 2.2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....                               | 4  |
| 2.2.1. UVODNI DIO SATA.....  | 6  |
| 2.2.2. PRIPREMNI DIO SATA .....  | 7  |
| 2.2.3. GLAVNI DIO SATA .....   | 8  |
| 2.2.4. ZAVRŠNI DIO SATA .....  | 9  |
| 3. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA .....                              | 10 |
| 3.1. FRONTALNI OBLIK RADA.....   | 11 |
| 3.2. GRUPNI OBLICI RADA.....   | 12 |
| 3.2.1. RAD U PAROVIMA .....  | 14 |
| 3.2.2. RAD U TROJKAMA .....  | 15 |
| 3.2.3. RAD U ČETVORKAMA.....   | 16 |
| 3.2.4. PARALELNI OBLIK RADA .....  | 16 |
| 3.2.5. PARALELNO ODJELJENJSKI OBLIK RADA.....                              | 16 |
| 3.3. INDIVIDUALNI OBLIK RADA.....  | 17 |
| 4. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA.....  | 18 |
| 5. ZAKLJUČAK.....  | 23 |
| 6. LITERATURA .....  | 24 |
| 7. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI ZAVRŠNOG RADA.....                          | 26 |

## Sažetak

Ovaj završni rad, *Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja*, temelji se na opisivanju važnosti kineziologije za razvoj djeteta, te objašnjavanju kinezioloških segmenata: kineziološke metodike, sata tjelesne i zdravstvene kulture, metodičko organizacijskih oblika rada i efektivnog vremena vježbanja. Sat tjelesne i zdravstvene kulture, koji je propisan kurikulumom, važan je segment u odgoju i obrazovanju i pozitivno utječe na djecu. Metodičko organizacijski oblici rada usko su povezani sa satom tjelesne i zdravstvene kulture, te možemo reći kako je sat tjelesne i zdravstvene kulture neizvediv bez metodičkih organizacijskih oblika rada. Izvođač tjelesne i zdravstvene kulture pomno bira koje će metodičke organizacijske oblike rada uvest u svoj sat, no na umu mora imati da kroz svoje satove proba uvesti sve metodičke organizacijske oblike rada. Izvođač sata pri planiranju satova tjelesne i zdravstvene kulture mora biti kreativan i upoznat sa teorijskim i praktičnim dijelom kineziologije. Efektivno vrijeme vježbanja jako je bitno za djecu. Djeci treba pružiti mnoštvo sadržaja, aktivnosti, te ih svakodnevno poticati na važnost vježbanja.

**KLJUČNE RIJEČI:** kineziološka metodika, sat tjelesne i zdravstvene kulture, metodički organizacijski oblici rada, efektivno vrijeme vježbanja

## Summary

This final paper, *Methodological organizational forms of work and effective exercise time*, is based on describing the importance of kinesiology for child development, and explaining kinesiological segments: kinesiological methodology, physical education classes, methodological organizational forms of work and effective exercise time. The physical education class, which is prescribed by the curriculum, is an important segment in upbringing and education and has a positive impact on children. Methodological organizational forms of work are closely related to the lesson of physical education and health, and we can say that the lesson of physical education and health is impossible without methodological organizational forms of work. The teacher of physical education and health carefully chooses which methodological organizational forms of work will he choose to introduce in his class, but he must keep in mind that he tries to introduce all methodical organizational forms of work through his classes. The class teacher must be creative and familiar with the theoretical and practical part of kinesiology when planning physical education classes. Effective exercise time is very important for children. Children should be provided with a lot of content, activities, and encouraged on a daily basis to the importance of exercise.

**KEY WORDS:** kinesiological methodology, physical education class, methodical organizational forms of work, effective exercise time

## 1. UVOD

Djeca od najranije životne dobi moraju biti upoznata sa tjelesnim vježbanjem. Tjelesno vježbanje ima zadatak da pozitivno utječe na ljude, te poboljšava njihov rast i razvoj. Svaki čovjek koji se odluči za tjelesno vježbanje prvenstveno si postavlja cilj tjelesnog vježbanja. Taj postavljeni cilj kod većine ljudi rezultira razvijanje pozitivnih moralnih osobina, primjerice discipliniranost, skromnost, upornost, odlučnost i prisebnost. Djeci bi roditelji od malih nogu trebali nametnuti tjelesno vježbanje, kako bi i oni od malih nogu mogli razvijati pozitivne moralne osobine. Puno ljudi nezainteresirano je za aktivan tjelesni način života, što sa zdravstvenog gledišta utječe negativno na njih. Vježbanje poboljšava zdravlje čovjeka, a utječe i na čovjekove higijenske navike i pravilan način držanja tijela. Veliki broj ljudi koji svoje zdravstvene poteškoće rješavaju tjelesnim vježbanje i nakon rješavanja tih zdravstvenih poteškoća uvode svoje tjelesne vježbe u svakodnevnicu. U današnje vrijeme kod djece se sve češće javlja problem pretilosti koji rezultira raznim zdravstvenim problemima. Razlog tomu je taj što su u današnje vrijeme djeca sve više provode svoje slobodno vrijeme igrajući razne igrice na mobitelima, računalima i tabletima, umjesto da provode svoje slobodno vrijeme igrajući se sa vršnjacima u parku, igraonicama i sl.. Najveću ulogu u rješavanju pretilosti djece imaju roditelji koji bi trebali poticati djecu da se bave tjelesnim vježbanjem. No, većina roditelja nije ni svjesna tog problema te ne pridaju preveliku važnost rješavanju problema pretilosti. Zbog toga je zadaća odgojitelja, učitelja i nastavnika da ukoliko vide problem u kojem je uključena tjelesna vježba kod djece, potiču djecu na rješavanje problema i stvaranja pozitivnih moralni osobina kod djece.

## 2. KINEZIOLOŠKA METODIKA U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU

Kineziologija je znanost koja se bavi proučavanjem učinkovitosti ljudskih pokreta, proučavanjem upravljanog procesa vježbanja, bavi se proučavanjem kineziološke zakonitosti i posljedica na ljudski organizam u najširem smislu te riječi (Prskalo, Sporiš, 2016). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju* može se razmotriti u tri dijela (Petrić, 2019; Findak, 2003). *Kineziološka* potječe od grčke riječi *kineziologija*, to jest dolazi od njezine supstratne znanosti. Korijen kineziologije nalazi se u latinskim riječima *kinesis* (pokret ili kretanje) i *logos* (nauk, znanost, zakon). *Metodika*, kad drugi dio riječi, korijen ima u latinskoj riječi *methodos* (postupak, pristupanja pojavama). Teći dio riječi, odnosno skup, *u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*, označava vremensko razdoblje gdje i u kojem se odvija odgoj i obrazovanje. Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju definirana je kao znanstveno nastavna disciplina u kojoj se proučava zakonitost kineziologije u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Ta disciplina, može se reći, obilježava uži dio kineziologije koji za sebe ima poseban metodološki povezani skup sustavnih spoznaja koje se prenose obrazovanjem na visokoškolske ustanove. Primarna i najznačajnija svrha jest omogućiti odgojitelju ili kineziologu da razviju kompetencije kojima će djeci osigurati optimalan rast i razvoj, motoričku pismenost, te osigurati doprinos dječjoj kvaliteti života koja je vezana uz zdravlje i kretanje (Petrić, 2019).

Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju ima ciljeve koji se temelje prema razvojnim obilježjima djece, dječjim trenutnim potrebama, cjelokupnim ciljevima odgojno obrazovnog sustava i suvremenim zahtjevima i obilježjima života (Petrić, 2019).

Ciljeve najčešće promatramo na temelju njezine znanstvene i nastavne cjeline (Petrić, 2019; Findak i sur., 2003). Stoga neki ciljevi znanstvene discipline su proučavanje i praćenje zakonitosti odgojno obrazovnog procesa pri obavljanju kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, pronalaženje novih i unapređenje starih pojava i spoznaja u odgoju i obrazovanju, istraživanje, unapređivanje i opisivanje činjenica o pojavama koje su vezane za kineziološke aktivnosti ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, uspostavljanje, otkrivanje uvjetovanosti i tumačenje kvalitetne analize temeljene na kineziološkim aktivnostima, interpretacija rezultata kinezioloških aktivnosti te određivanje postupaka



pomoću kojih se, na temelju već poznatih zakonitosti odgojno obrazovnog procesa, jamči efikasnost pri neposrednom radu.

Ciljevi nastavne discipline uvelike pomažu i omogućuju odgojiteljima i kineziolozima da samostalno izvode kineziološke aktivnosti, razvoj važnih kompetencija, poučavanje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, optimalan razvoj antropoloških obilježja djece, zadovoljavanje djetetove potrebe za igrom i kretanjem, prilagođavanje kineziološkim aktivnostima u različitim prostorima (zatvoreni i otvoreni), usvajanje navika za unapređenje zdravlja i zdrav način života, vještine i znanja da se kod svakog djeteta pojedinačno da ono poštuje pravila, različitost, motoričko izražavanje, razvijanje međuljudskih odnosa i drugo.

Bitno je naglasiti da kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju uz ciljeve ima i zadaće, a to su istraživanje zakonitosti odgojno obrazovnog procesa, istraživanje i razvoj kinezioloških aktivnosti, postupka programiranja i planiranja vježbanja, organizacijske postave, segmente i postupke stručnjaka, utvrđivanje i istraživanje kako kineziološki sadržaji utječu na djecu, zakonitosti kretanje djece, te verificiranje i ispitivanje metoda rada, načela odgojno obrazovnog rada i metodičkih postupaka s djecom rane i predškolske dobi (Petrić, 2019).

## 2.1. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH PODRAŽAJA NA ODGOJ I ZDRAVLJE

Znanstveno i sustavno utvrđenim vježbanjem značajno može se utjecati na morfološke, funkcionalne i motoričke sposobnosti i na kognitivne funkcije i dimenzije koje su odgovorne za efikasnu socijalizaciju i modalitete ponašanja mladih na prilagodljive životne i radne uvjete. Već spomenuto, kineziološke aktivnosti utječu na mnoge odgojne značajke, a ističe se posebice utjecaj i značaj kineziologa, to jest odgojitelja ili učitelja u toj ulozi. Djeca se s odgojiteljima susreću u najranijoj životnoj dobi, a s učiteljem u školskoj dobi i upravo odgojiteljev i učiteljev stav o kineziologiji ovisi i djetetov stav o kineziologiji. Odgojitelji i učitelji su ti koji trebaju poticati, potaknuti i nadahnuti djecu na kineziološke aktivnosti. Kineziološke aktivnosti mogu se provest kroz razne igre i s mnoštvom sadržaja.

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao stanje potpunog, tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. Čovjekovu procjenu zdravlja ne smiju, odnosno ne bi trebali, određivati samo medicinski radnici, nego bi tu veliku ulogu trebali imati i prosvjetitelji. Prosvjetiteljski radnici su ti koji iz prve ruke vide dijete i donose razne

zaključke i stavove o djeci i njihovom zdravlju, te kako se sve ostalo vezano za školu razvija kod djece (WHO, 1948).

U današnje vrijeme mnogo ljudi zanemaruje kineziološku aktivnost s mnogobrojnim izgovorima koji ustvari nisu prihvatljivi. Najviše zbog toga pate djeca. U 2021. godini postoje mnogobrojne aktivnosti za koje nije potreban nikakav mišićni napor. Veliki broj istraživanja upravo upućuje sve na zaključke da je tjelesno vježbanje nezamjenjivo, te ostvarivo uz minimalan trud. Kada boravimo na čistom zraku to ima određene prednosti. Udišemo manje štetnih stvari, a ukoliko se nalazimo na visokoj nadmorskoj visini, pojavljuje se mali parcijalni tlak kisika kao podražaj za produkciju crvenih krvnih stanica. Na termoregulaciju park utječe hladan zrak ukoliko skijamo, sanjkamo se i kličemo i ako koristimo zračne kupke. Četiri puta bolji provodnik topline od zraka je voda koja ima veliki utjecaj na termoregulaciju. Kada govorimo o kralježnici, aktivnosti u vodi su praktični rad, u bestežinskim uvjetima, koje naglašavaju pozitivne ukupne vrijednosti vježbanja, no uz izbjegavanje pritiska na zglobne strukture. Boravak na Suncu bitan je zbog sunčeve svjetlosti koja djeluje pozitivno na kožu i sintezu „A“ i „D“ vitamina. Važno je da boravimo i na snijegu, jer je po snijegu teže boraviti nego na zraku, u vodi i na Suncu, zbog otežanih uvjeta. No kretanje u takvim uvjetima zahtjeva angažiranosti skoro pa svih dijelova tijela, te organske funkcije (Prskalo, Findak, 2003).

## 2.2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Ukoliko se složimo s činjenicom da je čovjek preživio, razvio se i opstao zahvaljujući kretanju, u tome slučaju trebamo se složiti i s činjenicom da pojačana i kontinuirana tjelesna aktivnost utječe pozitivno na čovjekov organizam. Svi organi u ljudskom tijelo podešeni su za funkciju kretanja, pa je stoga jedna od najvažnijih karakteristika svih ljudi da se prilagode tjelesnoj aktivnosti (Findak, 1996).

Za čovjekovo normalno funkcioniranje organizma potrebna je hrana, san, kisik, tekućina i kretanje. Za neke biološke potrebe čovjekov organizam odmah reagira, primjerice za nedostatak kisika, a za neke biološke potrebe malo kasnije, primjerice za hranu, san i tekućinu. No, za neke biološke potrebe, primjerice kretanje, čovjekov organizam reagira dosta kasno. To kasnije reagiranje na biološku potrebu za kretanjem nikako ne znači da se u čovjeku razvija ili neće doći do poremećaja. Čovjek nije „napravljen“ za nekretanje. Njemu je kretanje potrebno, a ako ga nema u dovoljno mjeri, onda dolazi pad svih organa i degenerativna promjena (Findak, 1997).

Republika Hrvatska, kao i skoro sve razvijenije države svijeta, provode nastavni program po kurikularnoj metodologiji. Taj način odgojno obrazovnog rada započeto je upravo u Republici Hrvatskoj. Da se kurikularna forma potpuno uvede potrebno je puno rada i truda. Valja napomenuti dva pojma koja su presudna i na kojima se, po kurikularnim reformama diljem svijeta, temelji učinkovitost i napredak odgojno obrazovnog rada svih učitelja i nastavnika. Dva spomenuta pojma su autonomija i kreativnost nastavnika i učitelja u provedbi i pripremi odgojno obrazovnog rada. Zbog toga se sam pristup rada bazira na nastavnikovim ili učiteljevim samostalnim odabirom strukture rada nastavnog sata tjelesne i zdravstvene kulture. U velikom broju svih država svijeta dominantna je trodijelna struktura sata. Ona ima nazive početni, središnji i završni dio sata. Kada se sat u cijelosti provede, tada postoje samo upute a ostvarivanje ishoda sata. Zatim, valja napomenuti kako se u nekim državama svijeta koriste dvodijelne i četverodijelne strukture sata tjelesne i zdravstvene kulture. Takvi dijelovi sata najčešće nemaju nazive, a označavaju se arapskim ili rimskim brojevima. Nastavnici i učitelji koji koriste takve strukture sata nemaju vremensko određenje za pojedine dijelove sata, dok se nastavnici i učitelji u Hrvatskoj striktno drže unaprijed određenog vremena za provedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture (Neljak, Vidranski, 2020).

Sama nastava tjelesne i zdravstvene kulture ne zadovoljava biološke potrebe za kretanjem, a ni ostale potrebe učenika kada je u pitanju tjelesna i zdravstvena kultura, on je ipak preduvjet za ostvarivanje zadaća i ciljeva u odgojno obrazovnom radu. Uloga i mjesto tjelesne i zdravstvene kulture dolazi od činjenice da je tjelesna i zdravstvena kultura temeljni organizacijski oblik rada koji je unaprijed osmišljen i napisan u programu i planu tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu. Sat tjelesne i zdravstvene kulture, kao osnovni organizacijski oblik, mora stvoriti, svojim sadržajima, zadaćama i organizacijom, povoljne uvjete koji će učenike uvesti u ostatak organizacijskih oblika rada. S ostalim organizacijskim oblicima rada, tjelesna i zdravstvena kultura mora doprinijeti psihičkom zdravlju učenika, te utjecati i poticati na učenikove radne i zdravstvene sposobnosti. Zadaća koju tjelesna i zdravstvena kultura ima za sebe jest utjecaj na funkcionalne i motoričke sposobnosti učenika, na morfološke karakteristike učenika, razvijanje psihičkih osobina učenika, poboljšanja motoričkih dostignuća i unapređenje učenikovih moralnih svojstava i stjecanje elementarnih teorijskih znanja, s naglaskom na one koji se primjenjuju i koriste u svakodnevnom radu i životu.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu u trajanju 25 minuta ima sljedeće dijelove i vremensko trajanje:

- I. Uvodni dio sata: 2-3 minuta
- II. Pripremni dio sata: 5-7 minuta
- III. Glavni dio sata: 14-16 minuta
- IV: Završni dio sata: 2-3 minuta

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu u trajanju 25 minuta ima sljedeće dijelove i vremensko trajanje:

- I. Uvodni dio sata: 2-4 minuta
- II. Pripremni dio sata: 6-8 minuta
- III. Glavni dio sata: 18-20 minuta
- IV: Završni dio sata: 2-4 minuta

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu u trajanju 25 minuta ima sljedeće dijelove i vremensko trajanje:

- I. Uvodni dio sata: 2-4 minuta
- II. Pripremni dio sata: 7-9 minuta
- III. Glavni dio sata: 20-22 minuta
- IV: Završni dio sata: 2-4 minuta

(Findak, 1995)

### 2.2.1. UVODNI DIO SATA

Uvodni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture provodi se na početku sata tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj je fiziološka, organizacijska i emotivna priprema učenika na daljnji rad. Zadaće ovog dijela sata su antropološke, na način da način da primijenimo dinamičko kretanje kojim u pokret stavljamo sve dijelove tijela, te time pripremimo organizam za veće napore na satu. Antropološkim zadacima utječemo na jačanje mišića, povećanje funkcije krvožilnog i dišnog sustava, te na razvoj opće motorike. Obrazovnom zadaćom utječemo na podizanje razinu motoričkih znanja i dostignuća, te primjenjujući raznovrsne sadržaje utječemo na dječje usvajanje jednostavnih igara, te na kraju imamo odgojnu zadaću u kojoj ostvarujemo ugodnu atmosferu na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Sadržaji u uvodnom dijelu sata ovise o dobi djeteta, broju djece, raspoloživom prostoru i sadržaju glavnog dijela sata. Oni mogu biti različiti oblici trčanja (pretrčavanje, trčanje sa zadacima, s poskocima, skokovima, preskocima, figurativno trčanje), dinamične elementarne igre, jednostavne momčadske igre. Uvodni sat jest

prvi kontakt djece i odgojitelja ili kineziologa na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Od djece se zahtjeva pažnja usmjerena na odgojitelja ili kineziologa, a od odgojitelja ili kineziologa da objasne djeci kako se formiraju i što će raditi. U uvodnom djecu sata najčešće se primjenjuje frontalni oblik rada, a formacija djece ovisi o broju djece, prostoru i slično. Za sat tjelesne i zdravstvene kulture djece moraju imati prikladnu opremu, a presvlačenje u opremu za sat djeci je dobar način usavršavanja znanja o oblačenju i svlačenju, te redu u svlačionicama. (Findak, 1995).

### 2.2.2. PRIPREMNI DIO SATA

Pripremni dio sata dolazi nakon uvodnog dijela sata. Primjenjuju se opće pripremne vježbe, koje organizam pripremaju na povećani fiziološki napor koji slijedu u ostalim dijelovima sata, da se funkcije respiracijskog, lokomotornog i kardiovaskularnog sustava dignu na višu razinu i da se osigura uvjet za pravilno držanje tijela. Zadaće pripremnog dijela sata su antropološke, obrazovne i odgojne. Antropološka zadaća očituje se u funkcionalnoj pripremi lokomotornog sustava, povećanju funkcionalnih sposobnosti i utjecaju na razvoj motoričkih sposobnosti. Obrazovna zadaća jest usavršavanje motoričke informiranosti na način ponavljanja općih pripremnih vježbi koje su prethodno savladane, te utjecanje na usvajanje motoričkih informacija o novim opće pripremnim vježbama. Odgojna zadaća temelji se na razvijanju međusobnih odnosa i smisla za rad. Opće pripremne vježbe su sadržaj pripremnog dijela sata, a dijele se na vježbe jačanja, labavljenja i istežanja. Kada radimo s djecom trebamo obratiti pozornost na vježbe jačanja, manju pozornost na vježbe labavljenja, a kada dođemo do vježbi istežanju tu nam je potreban veliki oprez jer je tkivo kod djece jako mekano, a veze elastične, stoga bi velike vježbe istežanja mogle dovesti do kasnije deformacije. Tijelo treba obratiti za početak vježbama vrata, zatim ruku, ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa te nogu. Prva vježba uvijek bi trebala biti kompleksa. Opće pripremne vježbe mogu se izvoditi sa ili bez rekvizita, na spravama i u parovima. Vježbe se izvoditi mogu iz stojećeg, čučućeg, sjedećeg, klečećega, ležećeg položaja na leđima i prsima. S djecom predškolske dobi vježbe bi se trebale svoditi na oponašanje različitih radnji iz stvarnog života, primjerice možemo izvoditi vježbe od početka do kraja s pričom o gradnji kuće s velikim dvorištem, pričom kako se radi kruh, kako se bere voće i slično (Findak, 1995).

### 2.2.3. GLAVNI DIO SATA

Glavni dio sata dolazi poslije pripremnog dijela sata. Cilj tog dijela sata je da se uz pomoć tjelesnih vježbi, koje su programom propisane, stvore i utvrde najpovoljniji uvjeti za ostvarivanje potrebnog i mogućeg utjecanja na antropološki status djece. Zadaće glavnog dijela sata su antropološke, obrazovne i odgojne. Antropološke zadaće očituju se u povećanju funkcije rada pluća, srca i krvožilnog sustava, utjecanju na stimuliranje razvoja i rasta učenika, te razvoj učenikovih osnovnih motoričkih sposobnosti (snaga, fleksibilnost, brzina, koordinacija). Obrazovne zadaće očituju se u usavršavanju i usvajanju motoričkih znanja i dostignuća, a odgojne zadaće očituju se u razvitku pozitivnih osobina učenika, učenikovih moralnih svojstava i razvitku navike za vježbanje. U nastavnom programu propisani su sadržaji za „A“ dio glavnog dijela sata a to su trčanje, hodanje, bacanje, skakanje, gađanje i hvatanje, penjanje, kolutanje i puzanje, upiranja i višenja, plesne i ritmičke strukture, potiskivanja i vučenja i igre. U prvom razredu osnovne škole, u „A“ dijelu glavno sata obrađuju se dvije teme, pri čemu moramo razmišljati o raznovrsnosti i svestranosti. U suštini, teme moraju barem djelovati različito, kako bi svestranije utjecali na organizam. „B“ dio glavnog dijela sata ne smije se izostavljati, zbog toga što je on sinteza naučenog gradiva. On otprilike čini trećini vremena glavnog dijela sata. U tom dijelu sata primjenjujemo štafetne igre, momčadske igre i elementarne igre, no možemo primijeniti i poligon prepreka. Kada pripremni dio sata završi, dolazi „A“ dio sata. Pripremamo sve sprave i rekvizite koje koristimo, a zatim odgojitelj ili kineziolog najavljuje, objašnjava i demonstrira što se radi u „A“ dijelu sata, te tek onda djeca započinju s vježbom. Nakon „A“ dijela sata prelazimo na „B“ dio sata. Zbog postizanja najvećeg intenziteta na satu, valjalo bi u „B“ dio sata uvesti natjecateljsko obilježje. Odgojitelj ili kineziolog je ta osoba koja je glavna za atmosferu na satu, te o njihovim aktivnostima ovisi učenikova raspoloženja i trud (Findak, 1995).

#### 2.2.4. ZAVRŠNI DIO SATA

Završni dio sata odvija se na kraju sata tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj je približiti sve psihičke i fiziološke funkcije onakvom stanju kakvo je bilo prije samog početka sata tjelesne i zdravstvene kulture. Zadaće završnog dijela sata su antropološke, obrazovne i odgojne. Antropološka zadaća završnog dijela sata očituje se u tome da se djeca različitim sadržajima i oblicima rada smiri organizam. Obrazovna zadaća jest usavršavanje i usvajanje metodičkih znanja koje su mirnijeg karaktera, a odgojne zadaće završnog dijela sata očituju se u razvijanju svijesti kod djece koje su bazirane na zdravstveno-higijenskim navikama, točnosti, smisla za rad i poštivanja pravila igre. Sadržaju završnog dijela sata ne smiju izazvati veliko opterećenje, moraju biti mirnijeg karaktera. Možemo iskoristiti elementarne igre koje su po karakteru mirnije, vježbe postrojavanja, provjeru osobne higijene, pranje ruku i umivanje i slično. Odabir sadržaja za završni dio rada uvelike ovisi o odabiru sadržaja u uvodnom dijelu sata i glavnom dijelu sata. Organizacija završnog dijela sata glavnog se odvija u formaciji frontalnog oblika rada, no sve ovisi o sadržaju. Odgojitelj ili kineziolog nadzire rad svojih učenika, prije svega demonstrira što treba napraviti, a pri obavljanju zadatka odgojitelj ili kineziolog pomaže djeci ukoliko im je potrebna pomoć. Na kraju sata dobro je da u dvorani pospremimo sve rekvizite i pomagala koje smo koristili, a nakon toga da se pozdravimo s djecom (Findak, 1995).

### 3. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Znatno mjesto u ostvarivanju ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture zauzimaju metodički organizacijski oblici rada. Glavni razlog tomu jest što učinci samog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ne ovise samo o materijalnim uvjetima rada, nego i o pripremljenosti nastavnika/izvođača pri izvedbi metodičkih organizacijskih oblika rada na najbolji mogući način, koji će djeci predškolske dobi biti razumljiv i shvatljiv. Zbog toga je od velike važnosti da nastavnici/izvođači tjelesne i zdravstvene kulture budu upoznati s izvođenjem metodičkih organizacijskih oblika rada u praksi. Različiti autori različito definiraju oblice rada, no autor Findak odlučio se za naziv metodički organizacijski oblici rada, zbog toga što smatra da prethodno navedeni naziv odgovara i svrsi i porukama same primjene rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Izdvojena su dva glavna razloga opredijeljenosti za taj naziv. Prvo treba navesti da su organizacijski oblici rada, koji se nalaze u sklopu tjelesne i zdravstvene kulture, primjerice sat tjelesne i zdravstvene kulture, natjecanje, priredbe, izleti i tako dalje, pa se grupni oblik rada ili frontalni oblik rada ne stavljaju u organizacijske oblike rada. Drugi razlog jest taj što nastavni oblik rada ili didaktički oblik rada nisu najprikladniji nazivi s gledišta njihove primjene, cilja i zadaće u tjelesno i zdravstvenoj kulturi, jer se oni koriste i u drugim organizacijskim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1999).

Već prethodno spomenuto, nastavnici/izvođači tjelesne i zdravstvene kulture moraju biti upoznati s metodičkim organizacijskim oblicima rada, te ih na razumljiv i prihvatljiv način izvesti djece. Metodička efikasnost sata u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi uvelike ovisi o samom izvođenju sata. Je li sat na pravilan način izveden i je li primjene metodičkog organizacijskog oblika sata dobra (Findak, 1995).

Odabir metodičko organizacijskog oblika rada uvelike ovisi o cilju i zadaćama koje smo si postavili i koje želimo iz realizirati na satu tjelesne i zdravstvene kulture ili u sklopu drugog organizacijskog oblika rada. Pri izvođenju metodičko organizacijskog oblika rada, s djecom predškolske dobi moramo imati u vidu dob djece, mjesto rada, sadržaj methodske jedinice, broj djece na satu, broj raspoloživih sprava i pomagala, raspoloživ prostor za vježbanje i mikroklimatske uvjete. Uz sve navedeno, bitna je i pravilna interpretacija metodičkog organizacijskog oblika rada kojeg koristimo, a za odgojitelje je najvažnije da svoj rad s djecom obogaćuju novim vježbama i da mijenjaju i koriste različite metodičke oblike rada, jer će time povećati dječju znatiželju za vježbanje (Findak, 1995).



Autor Findak (1999), navodi metodičke organizacijske oblike rada:

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

### 3.1. FRONTALNI OBLIK RADA

Metodički organizacijski oblika rada pod nazivom *frontalni oblik rada*, jest takav način rada pri kojem sva djeca istovremeno izvode istu vježbu ili zadatak, pod neposrednim nadzorom i vođenjem odgojitelja. Odgojitelj prije same izvedbe odražene vježbe ili zadatka ponajprije opisuje zadatak ili vježbu koja slijedi, zatim demonstrira djeci kako pravilno izvesti vježbu, a nakon toga djece izvode vježbu ili zadatak. Tijekom vremena u kojem djeca izvode zadatak ili vježbu, odgojitelj promatra, djeci daje upute i ispravlja greške. Nakon nekog vremena, odgojitelj odlučuje prelazak na novi zadatak ili vježbu (Findak, 1995).

Kao i svi ostali metodički organizacijski oblici rada, tako i frontalni oblik rada ima svoje prednosti i nedostatke. Autor Findak (1999) navodi kako se prednosti očituju u tome što se frontalni oblik rada može koristiti s djecom i učenicima svih dobnih skupina, može se izvesti u dvorani, u vodi, na igralištu, na snijegu i ledu, a isto tako i svim prirodnim i slobodnim površinama koje su namijenjene za vježbanje. Zatim, frontalni oblik rada može se koristiti u svim organizacijskim oblicima rada i u svim dijelovima nastavnog sata. Nadalje, frontalni oblik rada omogućava neposredno pedagoško metodičko djelovanje na dijete, odnosno istovremeno na svu djecu. Omogućava stjecanje brzih informacija koje upućuju na to je li sudionici rada griješe i kakvo je opterećenje u radu. Frontalni oblik rada vrlo je pogodan za uvježbavanje i učenje jednostavnih motoričkih gibanja, za uvođenje početnika u sam rad, te služi kako podloga djeci i učenicima za pripremu u kompleksnije metodičke organizacijske oblike rada. Findak (1999) navodi i slijedeće nedostatke frontalnog rada. Frontalni rad ograničava mogućnost svoje primjene u prostorima koji su slabijeg uvjeta rada (pogotovo „A“ dio sata),

ograničava također mogućnost dobivanje povratne informacije koja je vezana za rezultat rada djeteta tijekom procesa vježbanja. Ne može se pravilno postaviti zadaća koju želimo napraviti, individualne karakteristike su u drugom planu, za vrijeme samog rada gubi se puno vremena u tzv. „čekanju na red“, te frontalni oblik rada u neprimijenjenim uvjetima rada onemogućava međusobnu vezu između procesa tjelesnog vježbanja i interesima i autentičnim potrebama djece (Findak, 1999).

Unatoč svemu navedenom, frontalni oblik rada je najčešće korišten i valja ga primijeniti u uvodnom, pripremnom, te završnom dijelu sata. Neki primjeri frontalnog oblika rada su trčanje sa zadacima, bacanje lopte u daljinu, vježbe na švedskim ljestava i dječji ples (Findak, 1995).

Prilikom obavljanja tračanja sa zadacima, djeca mogu biti u formaciji vrste, iza startne linije, a na znak odgojitelja ili kineziologa trče do druge strane dvorane i trče sporo, pa umjereno, te na kraju brzo. Prilikom izvođenja zadatka možemo koristiti glazbu radi postizanja bolje atmosfere.

### 3.2. GRUPNI OBLICI RADA

Metodičko organizacijski oblika rada, pod nazivom *grupni oblici rada*, jest takav oblik rada u kojemu se sudionici tjelesnog vježbanja podijele po grupama. Sudionike dijelimo na grupe neposredno prije samog početka tjelesnog vježbanja ili tijekom tjelesnog vježbanja. Sukladno tomu na koji način su sudionici raspoređeni po grupama, to jest odijeljenima, te kakva je sama organizacija grupnog rada, razlikujemo par tipova grupnih oblika rada:

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

Kao što između svakog od prethodno navedenih grupnih oblika rada postoje različitosti, treba spomenuti da postoje i sličnosti. Sličnosti su uvelike vidljive ukoliko se radi o grupnim

oblicima rada koji su na skoro pa istoj razini kada je u pitanju složenost. Istovremeno, to je i uzrok i posljedica da je između nekih grupnih oblika rada nemoguće pronaći granicu (Findak, 1999).

Nadalje, rad u parovima, rad u trojkama i rad u četvorkama ustvari predstavljaju prijelazni oblik među grupnog i individualnog rada. Ti oblici rada najbliži su grupnom obliku rada, nego li bilo koji drugi grupni oblici rada (Findak, 1999).

Kada sudionici stoje u nekoj formaciji, primjerice koloni, vrsti, dvije kolone, dvije vrste, oni čine odjeljenje. Odjeljenja su sastavljena po različitim kriterijima, pa tako prema osnovnom kriteriju razlikujemo:

1. heterogena odjeljenja
2. homogenizirana odjeljenja
3. promjenjiva ili varijabilna odjeljenja

(Findak, 1999)

Heterogeno odijeljena jest takvo odijeljena gdje se sudionici formiraju prema tjelesno težini ili visini, spolu ili nekoj drugoj karakteristici. Posljedica takvog odijeljena jest da se tu nalaze sudionici koji imaju različite sposobnosti, različita motorička znanja i motorička postignuća, te rad u takvom odijeljenu ne može biti garancija za glavne ciljeve i rezultate koji su postavljeni prije glavnog vježbanja. Rad u heterogenom odijeljenu valja izbjegavati zbog toga što ono ne zadovoljava autentične potrebe sudionika i interese sudionika, te ne pruža odgovarajuće uvjete (Findak, 1999).

Homogenizirana odjeljenja formiraju se na temelju dobivenih rezultata inicijalnim, finalnim ili tranzitivnim provjeravanjem. Sudionicu su raspoređeni po kriteriju razlika ili sličnosti između sudionicima. Formiranje homogeniziranih odjeljenja jest prema cilju koji želimo postići ili cilju koji smo već postigli. Takva odjeljenja nisu stalna, odnosno nisu rješenje za ostale organizacijske oblike rada. Ona se trebaju i mogu formirati sukladno sa zadaćama i ciljem koji želimo ostvariti na određenom satu tjelesne i zdravstvene kulture. To bi značilo da svako odijeljene, to jest svi sudionici, izvršavaju zadaće u svojim odjeljenjima. Homogenizirano odjeljenje omogućava svim sudionicima tjelesno vježbanje u optimalnim uvjetima opterećenja. Također, rad u takvom odjeljenju jedan je od glavnih načela za postizanje odgojnih zadaća. Cilj koji takvo odijeljene očekuje dostupan je svim sudionicima,

a za sudionike to jest veliki motiv za konstantan rad na satu, te jako stimulirajuće sredstvo u odgoju. Zbog svega navedenog, odgojitelji bi trebali veliku pozornost pridonijeti homogeniziranim grupama u svom radu na tjelesnom i zdravstvenoj kulturi, ali i u ostalim provođenjima organizacijskih oblika rada (Findak, 1999).

Promjenjiva ili varijabilna odjeljenja formiraju se, uglavnom, po kriteriju opažanja nastavnika, odnosno kriteriju za svrstavanja, to jest premještanje sudionika iz jednog u drugo odjeljenje. To se najčešće radi zbog organizacije rada. Pri premještanju u drugo odjeljenje, sudionici završavaju sa radom u svom odjeljenju, odlaze u novo odjeljenje i tamo započinju vježbe koje rade odjeljenje u koje u došli. Takvo odijeljene najčešće se u praksi pojavljuje kod najslabijih i najboljih sudionika. Takvo odjeljenje trebalo bi izbjegavati i izostaviti općenito u praksi (Findak, 1999).

Na čelu svih prethodno navedenih odjeljenja dobro je imati na čelu svog od njih vođu odjeljenja i njihove zamjenike, te da se njihov izbor odvija na početku same godine. Vođa odjeljenja i njihovi zamjenici imaju također svoje zadaće i ciljeve, a to su pomoć nastavniku u organizaciji i realizaciji nastavnog procesa, pomoć kolegama u odjeljenju, načini osamostaljivanja sudionika u radu, povjerenje najboljima i priznanje za njihov uspješan rad, te poticanje za sve druge učenike u odjeljenju (Findak, 1999).

### 3.2.1. RAD U PAROVIMA

Rad u parovima uključuje formaciju rada na grupu od dva sudionika, a nakon podjele parovi po dva sudionika rade istu zadaću, koja je prethodno opisana i demonstrirana od strane vođe sata. Tijekom obavljanja rada, vođa sata sudionicima dodatno objašnjava zadatak, ako se dogode pogreške ispravlja ih, a nakon izvršenja zadatka, sudionici prelaze na drugi zadatak. Rad u parovima primjenjuje se sa sudionicima svih dobnih skupina i u svim dijelovima sata, a može se koristiti i u otvorenom i zatvorenom prostoru. Tava grupni oblik rada odvijati se može u obliku suradnje, te u obliku aktivnog, pasivnog i poluaktivnog partnera. Kada se par formira, on može ostati tijekom svih satova, a može se i mijenjati. Rad u parovima najpogodniji je metodični organizacijski oblik rada za uvođenje sudionika u grupne oblike rada, odnosno usmjeravanje sudionika prema individualnom tipu rada.

Nadalje, rad u parovima može se, osim na tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, koristiti i u natjecanjima, izletima, priredbama i slično (Findak, 1999).

Kada se odlučimo za obavljanje kinezioloških aktivnosti u parovima, prvo moramo podijeliti djecu u parove. Za rad u parovima možemo odabrati aktivnost, primjerice, dodavanje lopte. Loptu možemo dodati svom paru na različite načine. S jednom rukom, pa s drugom rukom, s obje ruke i slično. Rad u parovima možemo iskoristiti i za štafetnu igru i dječji ples.

### 3.2.2. RAD U TROJKAMA

Metodički organizacijski oblik rada, po nazivom rad u trojkama, jest takav oblik rada kada sudionike podijelimo u grupu po tri sudionika, te svaka grupa izvršava isti zadatak. Vođa sata ponajprije najavljuje zadatak, zatim objašnjava i demonstrira zadatak, a onda grupe od tri sudionika započinju s radom. Rad u trojkama primjenjuje se najčešće u „A“ dijelu sata, a može se iskoristiti i u uvodnom dijelu sata, „B“ dijelu sata, te završnom dijelu sata. U ostalim dijelovima sata grupe po tri sudionika mogu biti trenutačne, povremene ili kompaktne, no to sve ovisi o karakteristikama zadataka. Kada se radi o „A“ dijelu sata i ako nam je cilj podizanje sposobnosti sudionika, onda formiramo trojke prema tom kriteriju. No, ako je cilj sata usavršiti motorička znanja, onda formiramo trojke prema njihovim razinama motoričkih postignuća ili znanja. Važno je napomenuti kako se rad u trojkama može odvijati u heterogenim i homogeniziranim grupama. Rad u trojkama, na satu tjelesne i zdravstvene kulture, može se iskoristiti u uvodnom dijelu sata kada se zadaci baziraju na trčanje, igre plesnih struktura, momčadske igre i elementarne igre. U „B“ dijelu sata trojke se mogu iskoristiti tijekom štafetnih, momčadskih i elementarnih igara, u „A“ dijelu sata mogu se iskoristiti u više zadataka, a u završnom dijelu sata trojke se primjenjuju pri provođenju postrojavanja, nekih elemenata iz plesnih igara i slično (Findak, 1999).

Primjer rada u trojkama može biti s postavom trojki koji stoje jedni iza drugih. Prva i druga trojka u koloni mogu čučati, a zadnji u koloni može ih preskakati. Isto tako, trojka u koloni može izvršavati zadatke s dodavanje lopte. Lopta se može dodati ispod nogu, iznad glave i slično.

### 3.2.3. RAD U ČETVORKAMA

Rad u četvorkama zahtjeva podjelu sudionika na grupu od četiri sudionika, a nakon podijele svaka grupa po četiri sudionika obavlja isti zadatak, koji vođa sata najavljuje, opisuje i demonstrira. Rad u četvorkama primjenjuje se sa svim dobnim skupinama djece, te u svim dijelovima sata. Raspored sudionika u grupama ovisi o cilju koji je unaprijed postavljen, o karakteru i vrsti vježbe, te o materijalnim uvjetima rada. Kao i kod rada u trojkama, i rad u četvorkama možemo formirati u heterogene ili homogenizirane četvorke (Findak, 1999).

Rad u četvorkama možemo primijeniti pri natjecateljskim igrama. Postavimo tri grupe po četvero djece. Djeca su u formaciji kolone, te na znak, trče do čunjeva i nazad, a zatim ide drugi u koloni. Zadatak je gotov kada sva djeca u koloni otrče. Pobjednik je ona grupna formacija od četvero djece, koja najbrže otrči.

### 3.2.4. PARALELNI OBLIK RADA

Pri paralelno obliku rada sve djeca istovremeno izvode isto motoričko gibanje, no na različite načine, na različitim spravama i pomagalicama i različitim mjestima. Odgojitelj prije početka izvođenja zadatka najavljuje, objašnjava i demonstrira zadatak. O trenutnoj situaciji ovisi hoće li se kod paralelnog oblika rada formirati parovi, trojke ili četvorke ili će doći do frontalnog oblika rada (Findak, 1995).

Djeca mogu biti postavljena u dvije grupe. Prva grupa ima zadatak napraviti školicu, pa se provući kroz tunel napravljen od strunjača i hodati bočno po vijači. Druga grupa ima zadatak skočiti u tri obruča za redom, pa napraviti kolut naprijed na strunjači i na kraju preskočiti vijaču.

### 3.2.5. PARALELNO ODJELJENJSKI OBLIK RADA

Paralelno odjeljenjski oblik rada dobra je podloga za uvođenje sudionika u grupne oblike rada, čiji temelj leži u odjeljenju kao primarnoj organizacijskoj jedinici. U takvom obliku rada, sudionici se dijele u dva ili više odjeljenja, te istovremeno ostvaruju istu zadaću. Odjeljenja ovise o broju sudionika, uvjetima rada i sadržaju rada. Paralelno odjeljenjski oblik rada koristiti se može u svim dijelovima sata. Prije samo početka sata, vođa sata najavljuje zadatak, potom ga objašnjava i na kraju demonstrira, a nakon svega toga sudionici započnu

s radom, a vođa sata ih nadzire. Kada vođa sata procijeni da je prošlo dovoljno vremena za izvršavanje određenog zadatka, sudionici počinju raditi drugu zadaću, pri čemu odjeljenja ostaju s istim sudionicima kao na početku podjele. Sudionici u paralelno odjeljenjskom obliku rada formirani su u vrstu ili kolonu, stoga razlikujemo paralelno odjeljenjski oblik rada u kolonama i paralelno odjeljenjski oblik rada u vrstama. Paralelno odjeljenjski oblik rada koristiti se može u svim dijelovima sata (Findak, 1999).

Primjer paralelno odjeljenjskog oblika rada može biti postavljanje djece u tri odjeljena. Svako odjeljene obavlja isti zadatak. Zadatak može biti sastavljen od tri čunja oko kojih djeca trebaju trčati, te vraćanje na kraj svog odjeljena.

### 3.3. INDIVIDUALNI OBLIK RADA

Ovakav oblik rada uključuje pojedinačnu komunikaciju, to jest rad vođe rada sa svakim pojedinim sudionikom, a autor Findak (1999) naglašava kako je to u današnje vrijeme nemoguće zbog objektivnih razloga, primjerice veliki broj sudionika, komunikacija koja je neriješeno pitanje, plan i program kojeg se svi moraju strogo držati, nepovoljni uvjeti za rad i dr. Individualizaciju rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture možemo postići na različite načine, a to su uvid u aktualno tanje antropoloških obilježja učenika, njihova motorička postignuća, znanja i odgojne varijable, te njihovo uvažavanje pri izvedbi i provedbi programa, zatim postavljanje diferencijalnih zadataka u sklopu istog programa, svrstavanje učenika u homogenizirana odjeljenja, izborom prikladnih sadržaja u svim dijelovima sata, individualnim pristupom vođe sata pojedinom sudioniku u situaciji kada sudionik ima poteškoća u radu, primjenom različitih sredstava, pomagala i sprava koje odgovaraju sudionicima i dr.

#### 4. EFEKTIVNO VRIJEME VJEŽBANJA

Odgojitelji i nastavnici imaju veliku ulogu u poticanju djece na vježbanje, te da se samo vrijeme vježbanja efektivno iskoristi. Oni moraju biti svjesni svoje uloge, te podržavati djecu tijekom dobrih i lošim elemenata s kojima se djeca susreću tijekom svog obrazovanja. Svi odgojitelji i nastavnici, koji se bave kineziološkom kulturom (ponajviše nastavnici), u svom radnom vijeku mogu steći mnogobrojna iskustva kada je u pitanju odgoj i obrazovanje. Velika je vjerojatnost da će se između odgojitelja i nastavnika pojaviti različita mišljenja i stavovi, no to je dobro zbog interakcije koju različiti odgojitelji i nastavnici međusobno imaju, a koja se temelji na izgradnji mogućeg kvalitetnijeg rada za provođenje mnogobrojnih kinezioloških i ne kinezioloških stvari i sadržaja u vrtićima i školama (Mrgan, 2003).

Odgojitelji i nastavnici mogu biti i veliki poticaj djeci, u smislu da se djeca počnu baviti sportom, te da efektivno iskoriste vrijeme. Mnogo interakcija koje su prisutne na treninzima djece i sportske aktivnosti uvelike utječu na djecu i pomažu pri stvaranju dječje ličnosti. Svako dijete je individua i ima cilj koji želi postići, a bavljenjem sportom i potrošnjom efektivnog vremena vježbanja, dijete može naučiti kako se osloniti na vlastitu snagu, upoznaje sebe kroz vježbe, steći potrebu da ga se poštuje, da mu se pruži podrška i slično. Provedbom efektivnog vremena vježbanja, dijete zaprima pozitivne posljedice, primjerice, samo vježbanje utječe povoljno na njegove psihičke funkcije, smanjuje se stres, time se i jača samopouzdanje i uči koncentracija, uči se upornost, stjecanje radnih navika i kako raditi na samopoštovanju i samo vrednovanju, te se razvija moralna odgovornost (Kosinac, Prskalo, 2017).

Metodičko organizacijskih oblika vježbanja je jako puno. Budući da ih je puno, oni pridonose i mogu se iskoristiti na puno načina u kineziološkom metodici, te time pridonijeti smanjenju vremena u svim oblicima organizacijskog oblika rada u odgojno obrazovnom području, te na samom satu tjelesne i zdravstvene kulture (Prskalo, Findak, 2003).

Efektivno trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture je vrijeme koje sudionik sata provede u stvarnom vježbanju, a gleda se vrijeme od početka do kraja sata (Findak, Prskalo, 2004). Kada govorimo o djeci predškolske dobi, za njih je preporučljivo da borave i da se



kreću na otvorenom od tri do četiri sata dnevno, ali s prekidima (Findak, 1995). Od velike je važnost da djeca u vrtiću provedu vrijeme efektivno, budući da su djeca pola vremena u danu u vrtiću. U vrtiću bi se svaki dan trebao provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture, koji za mlađu dobnu skupinu djece traje 25 minuta, za srednju dobnu skupine djece 30 minuta i za stariju dobnu skupinu djece 35 minuta (Prskalo, Findak, 2003; Findak i sur. 2003).

Kako bi se povećalo efektivno vrijeme vježbanja odgojitelj ili kineziolog djeci moraju omogućiti sat tjelesne i zdravstvene kulture koji obuhvaća kineziološke aktivnosti koje će djecu provesti kroz sve propisane zadaće. Svaki dio sata, počevši od uvodnog, treba biti unaprijed osmišljen i treba sadržavati kineziološke aktivnosti koje su u skladu s dobi djece. Da bi se povećalo efektivno vrijeme vježbanja, odgojitelj ili kineziolog trebaju biti autoritet djeci, konstantno poticati djecu na rad, te im pomoći ukoliko im pomoć bude potrebna. Trebaju napraviti odmore nakon pojedinih dijelova sata, no ukoliko ti odmori budu duži nego što su unaprijed propisani, neće doći do povećanja efektivnog vremena vježbanja. Kada usporedimo dva sata tjelesne i zdravstvene kulture kolji imaju, primjerice, za pripremni dio sata opće pripremne vježbe, pri čemu prvi sat obuhvaća prvu vježbu koja je kompleksna i ostatak vježbi koji ide od glave pa do nogu, a drugi sat ima vježbe koje idu drugim redoslijedom, odmah možemo naslutiti da će prvi sat biti efektivniji i da će djeca nakon općih pripremnih vježbi zadatke obavljati efikasnije i brže. Stoga, da bi se povećalo efektivno vrijeme morao birati kineziološke aktivnosti za koje znamo da će djeca moći napraviti, u povećan napor, a ne samo jednostavne kineziološke aktivnosti koje će djeca moći napraviti, ali uz smanjeni napor.

Ispod teksta nalazi se primjer pripreme za srednju dobnu skupini djece gdje je vidljivo (zbog odabira kinezioloških aktivnosti) da će se povećati efektivno vrijeme vježbanja:

#### *Uvodni dio sata: Trčanje uz glazbenu pratnju*

Djeca ulaze u dvoranu i stanu u vrstu, na liniju, nakon čega slijedi zajednički pozdrav. Predstavljam se skupini i objašnjavam aktivnost Trčanje uz glazbenu pratnju. Djeca trče slobodno uz glazbenu pratnju. Kada utišam glazbu naprave određeni zadatak: 1. skakati na jednoj nozi, 2. skakati kao zečiči, 3. mahati rukama poput ptice, 4. skočiti poput žabe.

## PRIPREMNI DIO SATA: *Opće pripremne vježbe s lopticom*

1. Skokovi sunožno/raznožno, prebacujući lopticu iz jedne ruke u drugu iznad glave. Vježbom utječemo na velike mišićne skupine. (8x)
2. Tenisač spava. Držeći lopticu s obje ruke, naslanjamo ju na rame i spuštamo glavu na nju. Isto tako s drugim ramenom. (5x)
3. Uspavani tenisač. Lopticu stavljamo objema rukama pod bradu („tenisač ide spavati“). Naslanjanje glave na lopticu koju držimo objema rukama na potiljku („tenisač se budi“). (5x)
4. Izgubljeni tenisač. Stojimo u raskoračnom stavu, imamo ispružene ruke ispred sebe, u rukama držimo lopticu. Pomičemo lijevu ruku u lijevu stranu, desnu ruku u desnu stranu, pogled prati ruke (pokazujemo u kojem pravcu „tenisačev reket“ treba ići). Vježbom utječemo na jačanje mišića ruku i ramenog pojasa (5x)
5. Tenisač se rasteže. Raskoračni stav, loptica je u rukama, lopticom prelazimo po nogama sagibajući se do stopala. Kada dođemo do stopala vraćamo se u uspravni položaj istežući se prema nazad držeći pritom lopticu objema rukama iznad glave. Vježba utječe na gibljivost trupa i istezanje kralježnice (5x)
6. Gibljivi tenisač: Raskoračni stav, podižemo lijevu ruku i radimo otklone u desnu lijevu stranu. Vježba utječe na gibljivost struka, bokova i ramena. (5x)
7. Tenisač radi trbušnjake. Ležimo na podu, dlan lijeve ruke je na desnom ramenu i obratno, te radimo trbušnjake. Vježba utječe na jačanje trbušnih mišića i mišića ruku. (5x)
8. Nakon trbušnjaka, legnemo na trbuh, te podižemo desnu nogu i lijevu ruku, a zatim lijevu nogu i desnu ruku. Vježba utječe na rastezanje leđa.
9. Iskorak u čučnju s ispruženim rukama u kojima držimo lopticu, prilikom čega izmjenjujemo ravnotežu tijela naizmjenično s lijeve na desnu nogu. (5x)

## GLAVNI DIO SATA:

### *A dio sata: 1. Hodanje po uskoj površini*

Prvu temu „hodanje po uskoj površini“ najavljujem djeci, objašnjavam te demonstriram. Grupu od 26-ero djece podijeliti ću na dva odjeljenja po 13-ero djece. Nakon mog znaka kreće se s odrađivanjem vježbe.

#### *Opis provedbe zadatka:*

Dva odjeljenja po 13-ero djece stoje u koloni, a ispred svake kolone nalazi se jedna švedska klupa. Pokraj svake švedske klupe postavljena su tri čunja.

a) zadatak - Prvi put djeca dolaze do kraja švedske klupe s odručenim rukama, a do kolone se vratiti tako da trče oko čunjeva. Ponavljaju postupak 5x.

b) zadatak - Drugi put djeca dolaze do kraja švedske klupe, tako da hodaju na prstima s odručenim rukama, te se vratiti trčeći oko čunjeva.

Vježba se provodi 7 minuta, te nakon toga slijedi zamjena.

Napomena: Nakon što prvo dijete dođe do kraja grede, sljedeće dijete penje se na gredu i započinje vježbu.

### *2. Skakanje iz prostora u prostor*

Djeca su podijeljena u tri grupe. Prva grupa skače školicu (jedan obruč, jedna noga). Druga grupa sunožno skače lijevo desno preko trake nalijepljene na podu. Treća grupa skače iz obruča sunožnim odrazom na strunjaču pa sa strunjače na drugu strunjaču koje su međusobno udaljene do 50 cm (odraz s jednom ili s dvije noge, sami izabiru spontano). Zatim, trče oko čunjića i vraćaju se natrag u kolonu.

Djeca stoje u kolonama i kreću na moj znak, nakon određenog broja ponavljanja kolone se mijenjaju tako da svako dijete odradi sva tri zadatka.

Broj ponavljanja: 3 puta svaki zadatak.

B dio sata: *Štafetna igra s predmetom (valjak)*

Djeca su podijeljena u 4 kolone. U dvije kolone jest 6-ero djece, a u ostale dvije 7-ero. Najavljujem, opisujem zadatak i demonstriram. Prvi u koloni ima valjak u rukama, te na znak, trči do čunjića, tri puta udara valjkom od čunjića te mora napraviti krug oko čunjića i trči natrag do kolone, valjak predaje sljedećem djetetu i odlazi na kraj kolone. U kolonama gdje je 6-ero djece, jedno dijete ići će 2 puta raditi zadatak. Štafeta se ponavlja 4 puta (ovisno o raspoloživom vremenu). Tko prvi završi pobjeđuje.

ZAVRŠNI DIO SATA: *Igra „Ide maca oko tebe“*

Djeca čuče u krugu. Prvu „macu“ odabrat ću ja. „Macin“ zadatak je da ide u krug oko djece koja sjede na podu, noseći u ruci vrućicu napunjenu rižom, koju će „Maca“ staviti iza djeteta kod kojeg želi i u bilo kojem trenutku pjesme. Tijekom igre pjeva se pjesma, čiji kraj određuje kada će završiti kretanje „mace“ i trenutak kada se djeca mogu okrenuti i vidjeli kome je maca ostavila vrećicu napunjenu rižom. Dijete, iza kojeg se nalazi vrećica napunjena rižom, ustaje i trči u krug za „macom“ koja bježi na njegovo prazno mjesto, a pritom mora napraviti puni krug. Ukoliko „maca“ prva stigne na njegovo mjesto, to dijete postaje nova „maca“ te se igra nastavlja istim tokom.

Vidljivo je već u uvodnom dijelu sata da će odgojitelj ili kineziolog uspostaviti dobru komunikaciju s djecom (kada glazba stane djeca obavljaju zadatke). Nakon uvodnog dijela sata dolazimo do pripremnog dijela sata gdje je vidljivo da je prva vježba kompleksa, a ostale vježbe idu od glave do nogu. Tu možemo zaključiti da će se povećati efektivno vrijeme vježbanja. Slijedi nam glavni dio sata, u kojem se pojavljuju paralelni oblik rada i paralelno odjeljenjski oblik rada. Za djecu vrlo je bitno da rade ono što se od njih traži, te da prate grupu, odnosno odjeljenje, u kojem se nalaze. Obje teme glavnog „A“ dijela sata velikog su napora, a djeca su u tom dijelu sata najaktivnija, stoga je zadatak odgojitelja ili kineziologa da u tom dijelu sata kombinira različite metodičke oblike rada, jer onda dolazi i do povećanja efektivnog vremena vježbanja. „B“ dio sata sadrži štafetnu igru, što kod djece stvara natjecateljski duh, a završni dio sata sadrži igru koja je frontalnog oblika rada, a djeci nije naporna te završavaju sat tjelesna i zdravstvene kulture ispunjeni i sretni.

## 5. ZAKLJUČAK

Djetinjstvo je vrlo bitan čimbenik kod djece. U djetinjstvu kod djece utječemo na njihov rast i razvoj, te na njihove moralne osobine koje su vrlo bitne kod dječje stvaranje slike o sebi. Djeca se od najranije dobi, još dok pužu i počinju hodati, vole kretati. Vole provoditi vrijeme kroz igru u kuću, u parku ili u vrtiću. No, kako odrastaju, njihovo se kretanje smanjuje. Razlog tome mogu biti školske obveze, obiteljski problemi ili obaveze vezane za kuću, ili pak neke druge obveze koje djetetu oduzimaju vrijeme i s time smanjuje njegovo kretanje.

Za djecu bi najbolje bilo da se tjelesno vježbanje uklopi u njihovi svakodnevnu rutinu. Roditelji bi trebali prakticirati to od djetetove najranije dobi, kako bi djeca, kada budu vezani i školskim obvezama, imala u svijesti da se svakodnevno bave tjelesnim vježbanjem, a preporučljivo vrijeme za bavljenje tjelesnim vježbanjem je 60 minuta. Tjelesno aktivna djeca samopouzdanija su, osjećaju da imaju veću kontrolu nad svojim tijelom, a također su i rjeđe bolesna. Kada se djeca bave tjelesnom aktivnošću, ona stječu jači osjećaj za koordinaciju tijela i ravnotežu. Tjelesnom aktivnošću troši se energija, stvara mišićno tkivo i jača se srčani mišić.

Odgojitelji imaju veliku ulogu u promicanju tjelesne i zdravstvene kulture kod djece. Njihova zadaća je da osiguraju povećanje djetetovih motoričkih sposobnosti i dostignuća. Da su upoznati s antropološkim obilježjima djece i da ti potiču na rad. Aktivnosti bi se trebale odvijati i u otvorenom i u zatvorenom prostoru, te pružati što više sadržaja.

U globalu, zaključujemo na temelju ovog završnog rada da je tjelesna aktivnost vrlo važna za zdravlje svakog čovjeka, a osobito djece. Roditelji i odgojitelji, a zatim i učitelji i nastavnici, moraju vlastitim tjelesnim aktivnostima unaprijediti svoje zdravlje, spriječiti nastanak mnogih bolesti, ali i stvoriti naviku tjelesnog vježbanja kod djece. S obzirom da je igra najizrazitiji oblik dječje aktivnosti i budući da dijete kroz igru ima priliku i pokazuje sve što zna, najčešće i sve što može, tjelesno vježbanje treba provoditi kroz tu igru koja će sadržavati sva motorička gibanja.

## 6. LITERATURA

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. (1997). *Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školske novine.
4. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
6. Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2011). *Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
8. Mrgan, J. (2003). *Kineziološki modeli u školi*. Sisak: AURA d.o.o..
9. Neljak, B., Vidranski, T. (2020). *Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

10. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
11. Prskalo, I., Findak, V. (2003). *Metodički organizacijski oblici rada u funkciji optimalizacije nastavnog procesa*. *Napredak* 144(1): 53-65.
12. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu,.
13. World Health Organization (WHO). (1946). *Constitution of the World Health Organization*. *American Journal of Public Health* 36, no. 11: str. 1315.

## **7. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI ZAVRŠNOG RADA**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)