

# Primjena elemenata sportske gimnastike na satu kineziološke kulture s djecom predškolske dobi

---

**Masle, Dora**

**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:147:642697>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-31**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Dora Masle

**PRIMJENA ELEMENATA SPORTSKE GIMNASTIKE NA SATU  
KINEZIOLOŠKE KULTURE S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Zagreb, lipanj, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Dora Masle

**PRIMJENA ELEMENATA SPORTSKE GIMNASTIKE NA SATU  
KINEZIOLOŠKE KULTURE S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Mentor: Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, lipanj, 2021.

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Gimnastika .....	2
2.1. Povijesni razvoj gimnastike .....	2
2.2. Vrste gimnastike.....	3
2.3. Dobrobiti gimnastike za rast i razvoj djece .....	5
3. Tjelesna i zdravstvena kultura za djecu predškolske dobi .....	8
3.1. Rast i razvoj djece predškolske dobi .....	8
3.2. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture .....	10
3.3. Elementi sportske gimnastike za djecu predškolske dobi .....	12
3.3. Pomagala i sprave sportske gimnastike za djecu predškolske dobi .....	13
4. Primjer vježbi sportske gimnastike za djecu predškolske dobi .....	16
4.1. Primjer sata sa elementima gimnastike .....	21
5. Zaključak.....	26
Literatura.....	28
Popis slika .....	30
Izjava o izvornosti završnog rada .....	33

## SAŽETAK

U ovom radu opisuje se gimnastika kao element sata kineziološke kulture namijenjen djeci predškolske dobi. Ističe se važnost gimnastičkih elemenata na fizički i psihički razvoj predškolskog djeteta. Rad se temelji na definiranju ključnih elemenata sportske gimnastike te njihova primjena na određenu grupu predškolske dobi. Detaljno će se objasniti plan i program tjelesne i zdravstvene kulture, te će biti prikazani i pobliže objašnjeni primjeri vježbi sportske gimnastike s kojima se djeca predškolske dobi najčešće susreću na satu kineziološke kulture, najčešći elementi su kolut naprijed, hodanje po gredi i slično. Elementi gimnastike se ne pojavljuju samo kao gotov proizvod, već i kao metodike i predvježbe.

**Ključne riječi:** gimnastika, kineziološka kultura, fizički razvoj, psihički razvoj, tjelesna i zdravstvena kultura

## **ABSTRACT**

*This paper describes gymnastics as an element of a kinesiology culture class intended for preschool children. The importance of gymnastic elements on the physical and mental development of a preschool child is emphasized. The paper is based on defining the key elements of sports gymnastics and their application to a certain group of preschool age. The plan and program of physical education and health will be explained in detail, and examples of gymnastics exercises that preschool children most often encounter in kinesiology class will be presented and explained in more detail. The most common elements are forward rolling, walking on a beam and similar. Elements of gymnastics appear not only as a finished product, but also as methodologies and pre-exercises.*

**Keywords:** gymnastics, kinesiology class, physical development, mental development, physical education and health

## 1. Uvod

Gimnastika pruža mnoge beneficije razvoju ljudskog tijela, no i ljudske psihe. Pokreti bazirani na gimnastici poboljšavaju ljudsku motoriku te pospješuju razvoj kostiju. Prema tome, bitno je osobu od malih nogu početi upoznavati s gimnastičkim pokretima. Ljudska bića su stvorena za kretanje, pa svakodnevne ljudske aktivnost zahtijevaju kretanje i crpe snagu ljudskog tijela, stoga je nužno tijelo u ranoj dobi upoznati s fizičkim aktivnostima. Bitno je spomenuti da suvremeni način života, te digitalizacija sve više utječu na smanjenje kretanja čovjeka, pa tako i predškolskog djeteta. Stoga je bitno djecu informirati o važnosti kretanja, no isto tako bitno je djeci prikazati vježbe na zanimljiv način kako bi pridobili njihovu pažnju te stvorili dugoročnu zainteresiranost.

Djeca predškolske dobi su djeca u razvoju, djeca koja su svakodnevno u pokretu, u dječjim interakcijama. Često za vrijeme tog životnog doba osoba/dijete počinje stjecati svijest o sportu, prema tome sat kineziološke kulture je idealna prilika za dijete da se u toj dobi upozna s određenim gimnastičkim pokretima.

Svrha rada je prikazati važnost i ulogu koju gimnastički elementi imaju na razvoj predškolske djece. Ovaj rad ima za cilj ukazati na osmišljavanje različitih vrsta vježba koji uključuju gimnastičke potrebe te implementiranje tih pokreta na satovima kineziološke kulture.

Uvodno poglavlje rada definira samu strukturu rada. Drugo poglavlje bazirano je ponajviše na teorijskom tumačenju pojma gimnastike, njenim karakteristikama, povijesti, ciljevima te dobrobitima gimnastike za djecu predškolske dobi. Poglavlje Tjelesna i zdravstvena kultura za djecu predškolske dobi predškolskog doba djeteta, pojašnjavanju podjele po dobnim skupinama. Također, unutar istog poglavlja prikazan je plan i programi namijenjeni djeci predškolske dobi koji se najčešće prakticiraju na satu kineziološke kulture. U istom poglavlju navedeni su elementi sportske gimnastike, te pomagala i sprave sportske gimnastike za djecu. Poglavlje Primjer vježbi sportske gimnastike za djecu predškolske dobi pruža detaljan uvid u elemente i primjere vježbi sportske gimnastike koja su integrirana unutar kineziološke kulture. Posljednje, peto poglavlje iznosi sam zaključak rada.

## 2. Gimnastika

Prema Frederick (2020) gimnastikom se naziva sport koji ujedinjuje mnoge fizičke sposobnosti, odnosno gimnastika predstavlja izvedbu raznih sistematičnih vježbi pri kojima se koriste razni elementi poput šipka, prstenova i ostalih pomagala.

Gimnastika može predstavljati i natjecateljski sport, no ujedno ona je sport koji poboljšava ljudsku snagu, koordinaciju, stabilnost, fleksibilnost, kondiciju te isto tako utječe na zdrav um i zdrav način života. Ono što je kod gimnastike vrlo korisno i bitno je da ona priprema tijelo za bilo koji drugi sport i sportsku aktivnost, odnosno pogoduje tijelu da se razvije te da postigne mobilnost te snagu prilagodbe za bilo kakvu fizičku aktivnost. Gimnastika je aktivnost koja sa sobom nosi mnoge beneficije, no naravno kao u svakom sportu postoji rizik od ozljede, te su zato bitne sve prethodne pripreme i informacije kako bi se tijelo pripremilo i bilo spremno za ovakvu vrstu sporta. Neke od beneficija koje gimnastika nosi sa sobom su:

- Poboljšanje fleksibilnosti,
- Poboljšanje zdravlja kostiju,
- Poboljšanje stabilnosti,
- Poboljšanje snage,
- Pomaže smanjenju mogućnosti oboljenja,
- Poboljšanje fokusa,
- Poboljšanje kontrole.

Sve su ovo beneficije koje doprinose boljem načinu života te boljem budućem zdravstvenom stanju. Osim što doprinosi boljem zdravstvenom stanju, svi faktori su usko povezani sa zdravljem uma. Gimnastika čini znatan utjecaj na pamćenje, razvijanje vještina te tako i na samo učenje i razmišljanje. Može se reći kako je ona veliki faktor za razvijanje koncentracije od „malih nogu“.

### 2.1. Povijesni razvoj gimnastike

Sama riječ gimnastika dolazi od grčke riječi „gymon“ što znači vježbati goli. (Athletics cholarship,n.d.)

Navedeni izraz primjenjivao se u staroj Grčkoj gdje su gimnastičke vježbe bile podijeljene na tri posebna programa:



- Program za održavanje tjelesne kondicije
- Program za vojničku obuku
- Program uvježbavanja sportaša

Tada je gimnastika bila prisutna u svim gradovima, te su vježbe bile izvođene gole u vježbaonicama kojih je bilo skoro i u svakom gradu.

Kermeci (2017) navodi kako su se neke stvari izmijenile kada su rimljani osvojili teritorij Grčke. I dalje je gimnastika bila važna i cijenjena, no rimljani su gimnastiku koristili kao pripremu za svoje vojnike. Sve je tada dobro funkcioniralo do dana kada su Olimpijske igre bile zabranjene 393. godine od strane rimskog cara Teodozija I. Velikog kada gimnastika polako nestaje sa sportske scene. 476. godine kada je došlo do uništenja rimske vojske gimnastika je nestala za cijeli svijet. Tada su neki sportovi koji su pripadali grupaciji gimnastike postali zasebni sportovi poput: atletike, hrvanja i boksa. Gimnastika se tada više nije doživljavala vrlo ozbiljno kao prije odnosno kada se koristila u svrhu pripreme vojnika, nego je više predstavljala nekakvu rekreativnu zabavu. 15. stoljeće označava doba renesanse gimnastike. Odnosno doba kada je gimnastika oživjela buđenjem ljudske svijesti. To je doba kada se počinju izdavati razne knjige o gimnastici. Prva knjiga koja je bila napisana o gimnastici je „De Arte Gymnastica” te ona označava jedan od najbitnijih događaja u renesansi. Napisao ju je talijanski pisac, doktor i profesor Girolamo Mercuriale, i ona se smatra prvom knjigom o sportskoj medicini.

## **2.2. Vrste gimnastike**

Ono što se najviše veže uz pojam gimnastike je sportska gimnastika, no gimnastika se dijeli na više vrsta. Glavna podjela gimnastike je sportska gimnastika i ritmička gimnastika koje će više biti opisane u nastavku. Ostale vrste gimnastike su:

- Trampolin gimnastika
- Aerobik
- Akrobatika
- Parkour (Gimnastička gimnazija, 2020).

Sportska gimnastika se dijeli na mušku i žensku gimnastiku. Ona je najraširenija i može se reći najpoznatija vrsta gimnastike.

„Sportska gimnastika se može definirati kao „grana sporta u kojoj se estetski oblikovane aciklične kretnje strukture vrednuju prema unaprijed propisanoj konvenciji gibanja definiranoj Bodovnim pravilnikom za ocjenjivanje koji je propisala Međunarodna gimnastička organizacija“ (Živčić, 2010).

Findak (1999) navodi da je „gimnastika, kao oblik tjelesne i zdravstvene kulture, racionalna motorička aktivnost usmjerena na skladan čovjekov tjelesni razvoj, razvijanje i usavršavanje njegovih motoričkih sposobnosti, a prvenstveno onih koje su mu potrebne u liječenju, proizvodnji i kinestetičkom izražavanju, tj. vježbanju.“

Kao što je već napomenuto sportska gimnastika dijeli se na mušku i žensku sportsku gimnastiku. Prema (Gimnastička gimnazija, 2020) muška gimnastika se izvodi na šest gimnastičkih disciplina, a to su:

- Tlo
- Na konju s hvataljkama
- Na karikama
- Na preskoku
- Ručama i preči.

Dok se muška gimnastika izvodi na šest gimnastičkih disciplina, ženska gimnastika izvodi se na četiri gimnastičke discipline, a to su:

- Preskok
- Dvovisinske ruče
- Greda
- Tlo

Ovakav redosljed disciplina naziva se olimpijski redosljed.

Iz podjele disciplina muške i ženske sportske gimnastike može se zaključiti kako obje podjele imaju dvije zajedničke discipline, a to su; preskok i tlo. Razlika muške i ženske sportske gimnastike je ta da se kod muške sportske gimnastike naglasak stavlja na snagu koja je dokaz o fizičkoj spremi pojedinca a isto tako predstavljala je i vojnu spremnost. Kod ženske sportske gimnastike bitno je prikazati fleksibilnost, koordinaciju i ravnotežu. Obje vrste gimnastike jednako su teške te zahtijevaju velike pripreme, odricanja i trud.

„Ritmička gimnastika spada u konvencionalno-estetske sportske aktivnosti. To su one aktivnosti koje sadrže estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke kretne strukture što se izvode u standardnim uvjetima” (Wolf-Cvitak, J. ,2000:17).

Prema literaturi “ritmička gimnastika je kao sport nastala u zemljama „istočnog bloka“ u prvom redu u bivšem SSSR-u (Savezu Sovjetskih Socijalističkih Republika). Ujedinjenjem neeuropskih zemalja, prvo zabilježeno natjecanje u ritmičkoj gimnastici održano je u travnju 1941. godine u Lenjingradu (današnji Petrograd) u organizaciji spomenutog instituta. Nakon II. svjetskog rata Državni komitet za tjelesnu kulturu i sport u Moskvi donio je akt kojim se određuje razvoj gimnastike za žene. Godina 1963. je bila ključna godina za razvoj ritmičke gimnastike, kad je održano prvo svjetsko prvenstvo u Budimpešti“ (Wolf-Cvitak, J., 2000:17).

Za razliku od sportske gimnastike, ritmička gimnastika je sport koji se izvodi uz glazbu u trajanju od 1.15 minuta do 1.30 minuta sa rekvizitima poput vijače, lopte, obruča, traka i čunjeva. U ovom kratkom periodu potrebno je pokazati dinamičnost i skladnost pokreta.

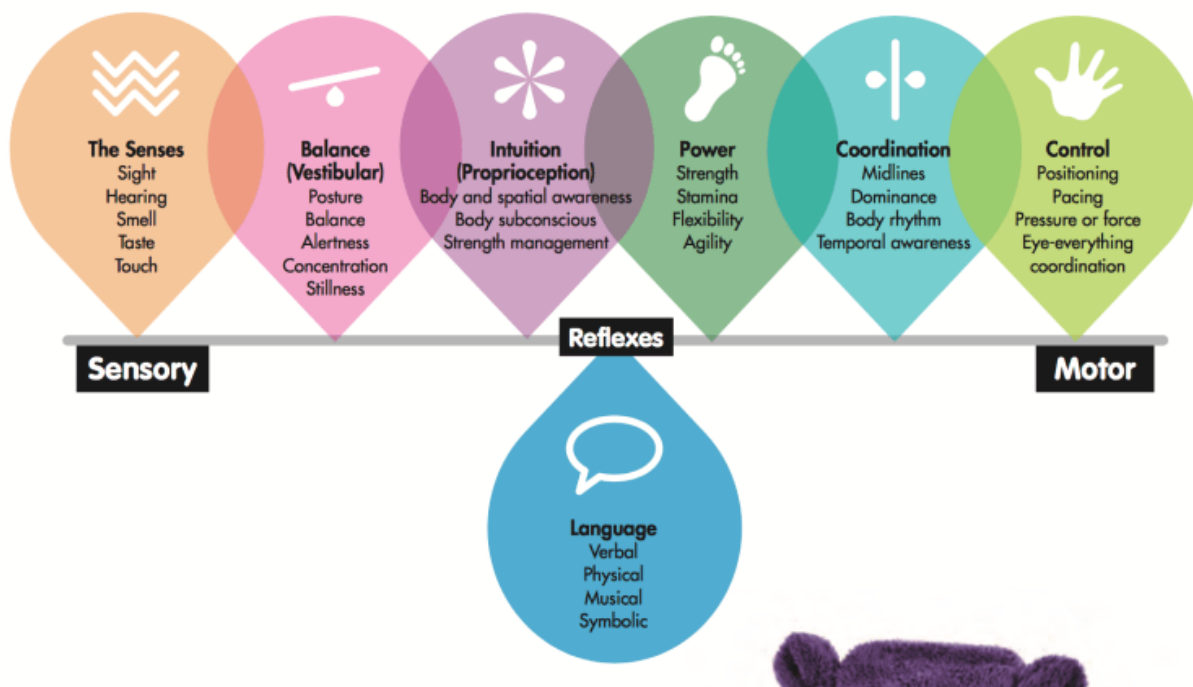
### **2.3. Dobrobiti gimnastike za rast i razvoj djece**

Brojne su dobrobiti tjelesne aktivnosti za čovjeka, a posebno za djecu predškolske dobi. Hukman (2018) kao dobrobiti tjelesne ističe:

- Prevenciju kronički kroničnih metaboličkih bolesti (debljine, šećerne bolesti hiperlipidemije, itd.),
- Prevenciju bolesti srca i krvnih žila,
- Povećanju koštane mase,
- Povećanje mišićne mase,
- Podizanje raspoloženja i smanjivanje stresa,
- Pобољшanje psihičkog stanja pojedinca,
- Bolju aerobna izdržljivost,
- Pобољшanje motoričkih sposobnosti

Kao što je moguće primijetiti veliki je broj dobrobiti tjelesne aktivnosti, može se zaključiti kako tjelesna aktivnost direktno utječe na tjelesno i psihičko zdravlje čovjeka. U posljednje vrijeme u svijetu se sve češće javlja problem pretilosti koja je posebno naglašena kod djece.

Posebno značajan sport za djecu predškolske dobi je gimnastika. Prethodno je navedeno u radu da gimnastika sa sobom nosi mnoge zdravstvene dobrobiti kako za fizičko zdravlje tako i za mentalno zdravlje. Današnjica pokazuje kako su djeca slabo aktivna, te da se brzo umaraju i imaju manjka energije. Sve to ima negativan utjecaj i na njihovu psihu. To je rezultat slabe tjelesne aktivnosti, te konstantnog korištenja računala, mobilnih uređaja i televizora. Roditelji trebaju od samog „starta“ razmišljati kako će svoje dijete učiniti tjelesno aktivnim, odnosno u koji sport će ga upisati. Gimnastika je sport koji uvelike djeluje na razgibavanje svih dijelova tijela, na fleksibilnost, na fokus, na koordinaciju, itd. Svi ovi čimbenici dokazuju kako je gimnastika sport koji će od malih nogu dijete pripremiti na lakše i fokusiranije obavljanje bilo kakvih životnih aktivnosti, a isto tako, samim time smanjuje se i mogućnost oboljenja, odnosno pojave nekakvih čestih zdravstvenih problema.



Slika 1. Kinetička ljestvica

Izvor: preuzeto u cijelosti (Pinnacle Gymnastics, 2020)

Gimnastika je sport koji obuhvaća svaki pokret koji je potreban za razvoj na Kinetičkoj ljestvici. Ona uvelike djeluje na razvijanje socijalnih vještina tako što se slušaju i izmjenjuju upute, stvaraju se prijateljstva, ohrabruje se i navija, gradi se stav te se uči samostalni rad. Isto tako stvara

se i radna etika. Gimnastika je sport u kojem se konstantno događaju i ponavljaju pogreške, te je bitno ostati ustrajan i ne odustati, te na svakoj pogrešci naučiti nešto novo. Zato ona zahtijeva puno više vremena od ostalih sportova kako bi se određena vještina usavršila. Poznata gimnastika izreka glasi “ Morate to učiniti pogrešno, kako bi ste to učinili ispravno.” Gimnastika među ostalom ima veliki utjecaj na izgradnju samopoštovanja. Istraživanjem koje je provedeno u medicinskoj školi Robert Wood dokazano je da se za djecu u dobi od 10 do 16 godina uvelike povećava samopoštovanje i samo efikasnost što više vremena provedu tjelesno aktivni. Učenje novih vještina i ostvarivanje rezultata dovodi do povećanja vjere u samog sebe. Uz sve ove benefite, gimnastika utječe na fizičko zdravlje. Konstantno se radi na fleksibilnosti, mišićnoj snazi te mišićnoj izdržljivosti. Sve ove vještine djeluju na zdravlje kostiju te odgađanje razvoja visokog krvnog tlaka (Pinnacle Gymnastics, 2020).

Kao što je se može zaključiti gimnastika utječe na sprječavanje pretilosti. Za pretilost se često kaže kako je to kuga modernog doba. Prema Zavodu za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije (2015) „prilikom upisa u prvi razred osnovne škole čak 10 % djece ima prekomjernu tjelesnu težinu.“ Prema Šetek (2016) tri glavna uzročnika pretilosti su genetika, neaktivnost i loša prehrana. Pretilost djeteta vodi prema velikim zdravstvenim problemima tijekom odrastanja. Česti zdravstveni problemi su respiratorne smetnje, dijabetes, poremećaji u radu žlijezda, ortopedske bolesti i slično. Pretilo dijete koje se ne liječi u kasnijoj dobi može imati problema sa tlakom, nasba jetra, srčani problemi, kolesterol, karcinom, problem s zgolobovima.

Prema tome se može zaključiti kako je redovita tjelovježba i zdrava prehrana važna za djecu, te se djecu od malih nogu treba upućivati na tjelesnu aktivnost. Važnu ulogu u tome imaju odgajatelji i sportski treneri.

### **3. Tjelesna i zdravstvena kultura za djecu predškolske dobi**

U ovom poglavlju završnog rada govorit će se o rastu i razvoju djece predškolske dobi, planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture, kao i o gimnastičkim elementima koji su prilagođeni djeci predškolske dobi.

#### **3.1. Rast i razvoj djece predškolske dobi**

Za provođenje bilo kakve sportske aktivnosti s djecom predškolske dobi, važno je poznavati karakteristike njihovog rasta i razvoja. Za početak važno je definirati tri grupe djece predškolske dobi. Prema Bosnić (2015) grupe se dijele na:

- Mlađe predškolsko doba (od 3. do 4. godine starosti)
- Srednje predškolsko doba (od 4. do 5. godine starosti)
- Starije predškolsko doba (od 5. do 6. ili 7. Godine starosti)

Prema Mehanić (2015) proces rasta i razvoja započinje začecem, a traje otprilike do dvadeset i pete godine. Na rast i razvoj djece predškolske dobi utječu različite različite žlijezde i njihovo unutarnje izlučivanje. Findak (1995) napominje kako na rast i razvoj djece mlađe predškolske dobi posebno utječe prsna žlijezda, dok na rast i razvoj djece srednje i starije predškolske dobi posebno utječu hipofiza, spolne žlijezde, te štitna žlijezda. Na razvoj djece utječe i okolina.

Prema Zahtila (2015) postoje četiri vrste razvoja djece predškolske dobi, a to su:

- Motorički razvoj,
- Morfološki razvoj,
- Razvoj funkcionalnih sposobnosti,
- Spoznajni razvoj.

“Motorika je pojam koji se, s kineziološkog stajališta, prvenstveno odnosi na djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima” (Zahtila, 2015). Osnovne motoričke sposobnosti koje se razvijaju kod djece predškolske dobi prikazane su idućom slikom.



Slika 2. Osnovne motoričke sposobnosti

Izvor: vlastita izrada autorice prema (Neljak, 2009)

Koordinacija se odnosi na usklađenost pokreta cijelog tijela, te na spretnost. Ravnoteža predstavlja sposobnost održavanja tijela u mirnom, odnosno izbalansiranom položaju, razlikuju se održavanje ravnoteže u kretanju, mirovanju, te balansiranje predmetima. Snaga je motorička sposobnost koja se najvećim dijelom može razviti vježbanjem, odnosi se na mišićne sile, a razlikuje se snaga ruku i ramenog pojasa, snaga nogu, te snaga trupa. Izdržljivost predstavlja sposobnost izvođenja neke aktivnosti u dužem vremenskom period s istim intenzitetom. Preciznost je sposobnost izvođenja točnih pokreta. Brzina predstavlja sposobnog brzog izvođenja motoričkih zadataka koji su jednostavni (Bosnić, 2015).

Može se zaključiti kako je u motoričkom razvoju najvažniji razvoj koordinacije djece predškolske dobi. Koordinacija je ključna za razvijanje svih ostalih sposobnosti, iz razloga što primjerice za držanje ravnoteže dijete mora imati razvijenu određenu koordinaciju, isto se može primijeniti i na ostale prethodno navedene motoričke sposobnosti.

Morfološki razvoj odnosi se na razvoj kostiju, kralježnice kao i mišića djece. Morfološki razvoj izrazito je bitan iz razloga što su kosti, kralježnica i mišići djece predškolske dobi podložena mogućim deformacijama ukoliko se ne razvijaju na pravilan način. Razvoj funkcionalnih sposobnosti odnosi se na dišni sustav, krvožilni sustav, krvni tlak, srčani mišić i ostale funkcionalne sposobnosti. Zatim, spoznajni razvoj odnosi se na moždani razvoj, odnosno na usvajanje novih informacija, te na razumijevanje i procesiranje usvojenih informacija (Zahtila, 2015). Može se zaključiti kako su sve četiri vrste razvoja djece predškolske dobi jednako važne, a sport direktno utječe na njih. U nastavku završnog rada biti će riječi o elementima sportske gimnastike za djecu predškolske dobi.

### 3.2. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture

Pojam tjelesna aktivnost ili vježba obuhvaća sva kretanja, pokrete i aktivnosti koje čovjek svjesno radi s ciljem razvoja. Tjelesne aktivnosti se mogu podijeliti na jednostavne, složene, složnije. Posebno važne tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi su puzanje, hodanje, penjanje, trčanje, skakanje, bacanje, kotrljanje, gađanje, provlačenje, potiskivanje, dizanje i nošenje. Igra se smatra jednom od najboljih načina tjelesne aktivnosti. Prema Pezić (2017) igra predstavlja temelj dječjeg rasta i razvoja, te razvoja intelektualnih, socio-emocionalnih te tjelesnih sposobnosti. Može se zaključiti kako dijete kroz igru najbolje uči, razvija svoje tjelesne sposobnosti, uči se discipline, poštivanju pravila, te razvija emocije. Plan i program je podijeljen na 9 cjelina, a svaka cjelina sadrži svoje teme. Plan i program:

#### 1. Hodanje i trčanje

- Hodanje s promjenama tempa i smjera
- Hodanje bez prekida (15 min)
- Ciklično kretanje različitim tempom
- Organizirano kretanje i postavljanje (različiti razmaci, vrste, kolone)
- Trčanje u tempu (20 min), uz kosinu i niz nju

#### 2. Poskoci, preskoci i skokovi

- Preskoci s jednom i obje noge na suženoj površini
- Skakanje u dalj
- Skakanje u vis
- Preskakanje kratke vijače, duge vijače u kretanju

#### 3. Bacanje, gađanje i hvatanje

- Bacanje u daljinu
- Bacanje o zid i hvatanje
- Gađanje cilja na tlu ili u visinu

#### 4. Provlačenje, puzanje i penjanje

- Potrbušno puzanje na suženoj ravnoj i kosoj površini
- Provlačenje s nošenjem, guranjem, vučenjem predmeta
- Provlačenje uz prepreke
- Penjanje na penjalice do 2 m



5. Nošenje i dizanje
  - predmeta do 2 kg na udaljenost do 3 m
6. Višenje, potiskivanje i vučenje
  - Vučenje i potiskivanje u grupama i parovima
  - Višenje i njihanje
7. Kolutanje i kotrljanje
8. Igre
  - Elementarne igre
  - Igre uz pjesmu
  - Igre na vodi i na snijegu
9. Ples
  - Pljeskanje i kretanje uz jednostavne ritmove
  - Poskoci, trčanje i hodanje uz glazbu
  - Dječji plesovi (Findak, 1995).

Vrijeme trajanja sata tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o dobi djece, tako sat za mlađu djecu traje 25 minuta, za srednju djecu 30 minuta, dok za stariju vrtićku djecu, odnosno skupinu traje 35 minuta. Svaki sat obuhvaća uvodni dio, pripremni dio, glavni te završni dio sata (Gašparić, 2019). U uvodnom dijelu sata cilj je organizacijski, fiziološki i emotivno djecu pripremiti na rad, odnosno potrebno je djecu pripremiti na napor. Osim toga u uvodnom dijelu sata odgajatelj treba stvoriti ugodnu atmosferu i dobro raspoloženje za rad. Sadržaji uvodnog dijela sata najčešće su elementarne igre, grupne igre, različiti oblici trčanja i slično (Findak, 1995).

U pripremnom dijelu sata odgajatelj treba pripremiti djecu na povećane napore pomoću odgovarajućih vježbi. Primjenom odgovarajućih vježbi potrebno je razvijati funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, kao i utjecati na pojačani rad srca i dišnih organa. „Opće pripremne vježbe trebaju obuhvatiti cijeli organizam, a posebno treba razgibati one dijelove tijela koji će više biti zahvaćeni u glavnom dijelu sata“ (Ramić, 2018). Potrebno je djeci osigurati dovoljno odmora između vježbi.

Glavni dio sata sastoji se od glavnih tjelesnih vježbi. Sastoji se od dva dijela A i B. U glavnom A dijelu postoje dvije teme, od kojih jedna treba biti lakša, a druga teža. Glavni dio

B najčešće se sastoji od elementarnih, štafetnih i grupnih igara. Završni dio sata služi za smirivanje djetetova tijela.

Sportska gimnastika zauzima važnu ulogu u razvoju sposobnosti djece predškolske dobi, iz tog razloga je važno da kineziološki sat predškolske djece sadržava elemente gimnastike. Gimnastika predstavlja bazični sport koji uvelike pridonosi razvoju motorike kod djece predškolske dobi.

Kroz već navedene općenite dobrobiti bavljenja gimnastikom, može se zaključiti kako je ona iznimno dobar početak razvijanja svih tjelesnih funkcija za djecu, pa tako i moždanih. Odnosno djeca su primorana razvijati svaki dio tijela, što će im uvelike značiti za bolji budućni život. Može se reći da je gimnastika dinamičan sport, odnosno sport u kojemu nikada ništa nije isto, tj, stalno se uče i usavršavaju nove vještine. To je jedan od velikih razloga zašto je gimnastika upravo za djecu dobar sport. Djeca u predškolskoj dobi gimnastiku smatraju zabavnom i energičnom, te zbog svoje dinamike ona im teško može dosaditi, a svakako ih priprema za bolji i kvalitetniji životni stil.

U nastavku završnog rada govorit će se o elementima sportske gimnastike za djecu predškolske dobi, osim toga navest će se sprave i pomagala.

### **3.3. Elementi sportske gimnastike za djecu predškolske dobi**

Elementi sportske gimnastike dijele se na elemente na tlu i elemente na niskoj gredi. Iduća Slika prikazuje podjelu elemenata. Prema Findak (1995) djeca predškolske dobi pri bavljenju gimnastikom trebaju savladati osnovne oblike, te usvojiti osnovna motorička znanja, dok se u starijim skupinama ta znanja dodatno usavršavaju.

Elementi na tlu:

- „Skok u vis sa okretom za 180° i 360° (sunožni),
- Kotrljanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju,
- Kolut naprijed,
- Kolut naprijed u serijama,
- Kolut natrag,
- Kolut natrag u serijama,

- Stoj na lopaticama,
- Stoj na rukama uz švedske ljestve,
- Premet strance na desnu i lijevu stranu,
- Zadržavanje ravnotežnog položaja – vaga“ (Trubelja, 2016).

Elementi na švedskoj klupi:

- „Hodanje na prstima,
- Hodanje po gredi sa prednoženjem, zanoženjem i odnoženjem,
- Hodanje u čučnju,
- Okret za 180°,
- Naskok u čučanj na početku grede,
- Saskok pružen“ (Trubelja, 2016).

Svaki od navedenih elemenata uči se izvoditi pomoću različitih pripremnih vježbi, odnosno može se zaključiti kako se u elementi gimnastike javljaju kao gotovi proizvodi, ali istodobno i kao dio metodike drugih sportova, i kao pripreme vježbe.

### **3.3. Pomagala i sprave sportske gimnastike za djecu predškolske dobi**

U sportskoj gimnastici postoje veliki broj pomagala i sprava, dio njih primjeren je i djeci predškolskog uzrasta. Pomagala i sprave koje se koriste prilikom izvođenja vježbi sportske gimnastike djece predškolskog uzrasta su:

- Palice,
- Vrećice,
- Obruči,
- Lopte,
- Štapići,
- Marame,
- Sprave za penjanje,
- Greda,
- Švedske ljestve,
- Švedska klupa,

- Švedski sanduk (Mehanić, 2015).

Među najpoznatijima ističu se švedski sanduk, klupa, ljestve te greda. Palice su drvene, veličine 80 cm, a širine 2 cm. Palice kao gimnastičko pomagalo služe za širenje i jačanje prsnog koša, gipkosti kralježnice, jačanje trbušnih mišića i nogu. Prema Ivanović (1982) vježbe pomoću palica su:

- Okretanje palica ispred tijela s opruženim rukama,
- Bacanje palica,
- Dizanje i spuštanje palica sa opruženim i po grčenim rukama,
- Podizanje palice ležeći na trbuhu,
- Ljuljanje naprijed, nazad sa palicama,
- Pretklon uz pomoć palica,
- Prekoračivanje palice u pretklonu,
- Sunožno preskakivanje palica.

Gimnastička vrećica teži od 600 do 800 grama. Služi za jačanje ruku, širenje prsnog koša djece predškolske dobi, povećanje gipkosti kralježnice, jačanje mišića nogu i trbuha. Vježbe su slične kao i kod palica, a to su:

- Podizanje i spuštanje vrećica nogama ležeći na leđima,
- Podizanje i spuštanje vrećice nogama sjedeći,
- Podizanje i spuštanje vrećice rukama sjedeći,
- Podizanje i spuštanje vrećice rukama ležeći potrbuške,
- Prebacivanje vrećice iz dlana u dlan,
- Bacanje i hvatanje vrećice i slično (Ivanović, 1982).

Gimnastički štapići, obruči i lopte također imaju iste funkcije kao gimnastičke palice, odnosno vrećice. Služe za jačanje ruku, širenje prsnog koša djece predškolske dobi, povećanje gipkosti kralježnice, jačanje mišića nogu i trbuha, osim toga vježbe koje se izvode su slične, a uključuju bacanje, podizanje i spuštanje pomagala, zatim ljuljanje naprijed i nazad, bočno, putovanje pomagala oko tijela, pretklon i zaklon pomagala i slično.

Švedska klupa je dugačka od do 3 metra, široka i visoka 25 cm. Švedska klupa je jedna od najpoznatijih i najpopularnijih gimnastičkih sprava kod djece predškolske dobi. Sprava služi za

jačanje ramena i ruku, te za jačanje mišića nogu pri određenim vježbama. Klupa služi za hodanje i različite načine prelaženja preko nje. Osim toga švedska klupa služi kao dobra pripremna vježba za most.

Švedski sanduk za djecu predškolske dobi se koristi rastavljen, odnosno koristi se samo jedan ili dva dijela sanduka visine do 60 cm, a djeca vježbaju ravnotežu (Ivanović, 1982).

U idućem poglavlju završnog rada biti će predstavljen primjer određenih vježbi sportske gimnastike koje su namijenjene djeci predškolske dobi, osim toga biti će predstavljen primjer kineziološkog sata.

#### 4. Primjer vježbi sportske gimnastike za djecu predškolske dobi

U ovom dijelu završnog rada navest će se osmišljeni primjer pojedinih vježbi kineziološkog sata sportske gimnastike koje su prilagođene djeci predškolske dobi. Primjer je osmišljen za djecu starije predškolske grupe. Slika 3 prikazuje izvođenje vježbe kolut naprijed. Važno je napomenuti da su radi mjera nastalih uslijed pandemije COVID-19 sljedeće slike nastale na dječjem igralištu. Vježbu izvodi dijete starije predškolske skupine.



Slika 3. Kolut naprijed

Kao najjednostavnija vježba sportske gimnastike za djecu predškolske dobi javlja se kolut naprijed. Kolut naprijed izvodi se na način da se iz uspravnog položaja dijete spusti u čučanj, ruke postavi na podlogu u širini ramena, te u isto prijeme podiže kukove odrazom stopala, potiskuje ramena te prenosi težinu tijela na ruke. Glava se postavlja na podlogu, te slijedi kolutanje naprijed rotacijom tijela (Rukavina, 2018). Odgajatelj pomaže djetetu na način da stoji pored, te ga pridržava i brine se kako bi dijete uspješno i pravilno savladalo vježbu.

Nakon što dijete savlada kolut naprijed uči izvedbu koluta nazad. Najlakši način izvođenja koluta je iz početnog položaja čučnja s dlanovima prema gore, zatim se trupom, odnosno tijelom napravi “pretklon prema natkoljenicama, zaoble se leđa, a glavom pretklon na koljena. Kroz sjed natrag, preko zaobljenih leđa vrši se rotacija oko poprečne osi za 360°, uz odraz i zamah grčnim nogama te istovremeno pružanje ruku u smjeru rotacije. Nakon rotacije, kroz čučanj dolazimo do

uspravnog položaja, s rukama kroz predručjenje do uzručjenja” (Fiolić, 2015). Kao i prilikom izvođenja gimnastičkog elementa koluta naprijed, uz dijete stoji odgajatelj, pomaže hvatanjem za trup djeteta. Ova vježba znatno pridonosi pravilnom razvoju kralježnice, odnosno pridonosi pravilnom i ispravnom držanju djeteta.



Slika 4. Stoj na rukama

Slika 4 prikazuje stoj na rukama. Vježba stoj na rukama je kompleksna i relativno zahtjevna vježba te zahtjeva stabilnost i ravnotežu. Dijete ju izvodi pomoću zida ili švedskih ljestvi. Vježba služi za jačanje mišića cijelog tijela, te za razvijanje motoričkih sposobnosti s naglaskom na ravnotežu. Čuljak (2013) opisuje ovu vježbu kao prenošenje cijele tjelesne težine u ruke. Pravilan početak izvođenja ove vježbe je prenošenje cijele težine tijela na iskoračenu nogu, nakon toga slijedi pretklon trupa te učenik/učenica postavlja pružene ruke dlanovima na tlo u širini ramena. Izvođač vježbe trebao bi napraviti zamah pružene noge te se odrazom prvotno ispružene noge podignuti u stoj na rukama. Pravilan položaj za vrijeme izvođenja vježbe je da se tijelo nalazi u okomici te da su noge spojene i potpuno ispružene, stopala bi trebala dodirivati oslonac poput zida ili strunjače. Bitno je spomenuti da je dostatno vrijeme izvođenja ove vježbe 3-4 sekunde.



Slika 5. Most

Slika 5 predstavlja element sportske gimnastike pod nazivom most. Ovim elementom djeca predškolske dobi jačaju mišiće leđa, te poboljšavaju fleksibilnost. Početni položaj za djecu predškolske dobi je ležeći položaj na leđima s dlanovima oslonjenim na strunjaču pokraj glave. Iz ležećeg položaja i zgrčenih nogu, dijete se opire o stopala i dlanove, te podiže kukove prema gore i uvijanjem leđa (Čuljak, 2013). Ova vježba također pridonosi pravilnom držanju djeteta te smanjuje vjerojatnost pojave deformiteta kralježnice, odnosno savijanja kralježnice u stranu.



Slika 6. Stoj na lopaticama



Stoj na lopaticama predstavlja vježbu koordinacije i ravnoteže. Izvodi se na način „da se iz upora sjedećeg sunožno izvodi povaljka do lopatica i vratnog dijela kralježnice s podizanjem nogu i kukova prema gore. Trup i noge su u ravnoj liniji te su okomite na podlogu“ (Rukavina, 2018). Najlakši položaj za djecu je onaj u kojem dijete rukama podupire kukove. Prilikom izvođenja vježbe stoja na lopaticama razvija snaga trupa, te snaga mišića vrata. vježbe za izvođenje ovog elementa su vježbe simulacije vožnje bicikla, dijete leži na leđima, podiže kukove pomoću ruku, te simulira vožnju bicikla.



Slika 7. Hodanje po suženoj površini i saskok pruženi

Slika 7 predstavlja hodaње po suženoj površini i saskok pruženi. Hodaње po suženoj površini prema Valentić (2018) utječe na razvijanje snage koja služi za pravilno držanje tijela i koordinacije. Hodaње na suženim površinama posebno utječe na razvijanje ravnoteže kod djece predškolske dobi. Djeca predškolske dobi uvježbavaju hodaње po suženoj površini sa prednoženjem, zanoženjem i odnoženjem. Što se tiče saskoka, na prethodnoj Slici 10 izveden je pruženi saskok sa sužene površine.



Slika 8. Njihanje

Na Slici 8 može se vidjeti njihanje djeteta na igralištu pomoću sprave. Na ovaj način dijete predškolske dobi jača mišiće ruku, trupa, te razvija sposobnost ravnoteže i izdržljivosti. Ova vježba se također smatra relativno zahtjevnom jer dijete treba imati razvijene mišiće ruku za pravilno izvođenje ove vježbe. Prema tome, bitno je da odgajatelj bude prisutan te ukoliko je potrebno pomogne djetetu pri izvođenju vježbe.



Slika 9. Premet strance (zvijezda)

Na Slici 9 može se vidjeti premet strance, koji je poznatiji pod nazivom zvijezda. Dijete predškolske dobi izvode premet strance iz bočnog položaja na način da „odraznom nogom iskoračuje u stranu, prenosi težinu tijela i otklanja trup iskoračene noge, s istovremenim kretanjem zamašne noge u odnoženje. Vanjska ruka djeteta kreće se u smjeru preko glave, a njegova

unutarnja ruka oslonjena je dlanom na tlo. Dolazi do prijenosa djetetove težine tijela s jedne ruke na drugu, u širini ramena“ (Rukavina, 2018). Odgajatelj pomaže djetetu pri izvedbi navedene vježbe na način da hvata dijete za kuk kako bi lakše izvelo vježbu.

Važno je napomenuti kako je uloga odgajatelja prilikom izvođenja gimnastičkih vježbi velika. Odgajatelj u svakom trenutku treba promatrati, pomagati i biti uz djecu za vrijeme izvođenja vježbi. Može se zaključiti da je uloga odgajatelja sprječavanje mogućnosti nastanka ozljeda prilikom izvođenja elemenata sportske gimnastike na kineziološkom satu.

#### **4.1. Primjer sata sa elementima gimnastike**

Prema Findaku (1995) sat tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece. Kao što je već rečeno trajanje sata ovisi o dobnoj skupini djece. Ovaj primjer namijenjen je djeci mlađe dobne skupine.

Sat se sastoji od uvodnog dijela, pripremnog, glavnog te završnog dijela. Pošto je riječ o srednjoj dobnoj skupini sat ukupno traje 30 minuta, od toga uvodni sat traje 3 minute, pripremni traje 7 minuta, glavni dio traje 18 minuta, dok završni dio traje do 2 minute.

Slijedi primjer sata usvajanja koluta naprijed, naprednog usavršavanja hodanja po suženoj površini i stoja na lopaticama. Kinantropološke zadaće sata su aktivacija lokomotornog sustava, jačanje mišićnih skupina i redukcija potkožnog masnog tkiva. Utječe se na razvoj snage ruku, nogu i trupa, brzine i ravnoteže. Kao funkcionalna sposobnost povećava se funkcija kardiorespiratornog i srčano-žilnog sustava. Djecu se osposobljava za timski rad, prihvaćanje pravila, poticanje ustrajnosti, usvajanje mjera sigurnosti, razvoj natjecateljskog duha i interesa za osobnim napretkom. Za ovaj sat potrebna nastavna sredstva i pomagala su: švedska klupica, odrazna daska i 7 strunjača. Radi se metodama prikazivanja (izlaganje i demonstracija), uvježbavanja (usvajanje gradiva) i metoda nadzora procesa vježbanja (praćenje) u izmjeničnoj organizacijskoj postavi vježbanja.

Djeca se nalaze u formaciji vrste. Sat započinje pozdravom i utvrđivanjem stvarnog broja djece na satu. Iznosi se nekoliko informacija o cilju sata te slijedi opis igre „Ledena baba četveronoške“ kao sadržaj **uvodnog dijela sata**. Djeca se kreću držeći se za ruke slobodno po dvorani, a jedan od njih je lovac. Kad dotakne drugo dijete, taj mora zauzeti položaj sjeda sunožnog, noge podići malo u zrak te odručiti. Smije se nastaviti kretati tek kad ga drugi

učenik, „odledi“. U ovoj hvatačkoj elementarnoj igri učenici rade na snazi trupa, ruku i ramenog pojasa. Za ovaj dio sata predviđeno je tri minute. Tijekom provedbe sadržaja uvodnog dijela sata, odgajatelj prati djecu, daje dodatne upute i potiče ih na aktivnost.

Slijedi **pripremni dio sata** gdje su djeca predškolske dobi raspoređeni široko po dvorani. Odgajatelj prekontrolira postavu i po potrebi ju doradi. Planirano vrijeme za provedbu općih pripremnih vježbi je šest minuta.

Opće pripreme vježbe:

### **1. Čučanj – skok**

Opis: stojeći stav, predručiti, noge u širini ramena. Izvodi se čučanj te što viši skok.

Utjecaj: kompleksna vježba koja uključuje rad cijelog tijela

Trajanje: 10 ponavljanja

### **2. Kruženje glavom u L i D stranu**

Opis: raskoračni stav u širini ramena, ruke o bok. Izvodi se kruženje glavom u L i D stranu.

Utjecaj: istežanje mišića vrata

Trajanje: 8 ponavljanja

### **3. Otklon tijela**

Opis: raskoračni stav u širini ramena, uzručiti. Izvode se otkloni u L i D stranu . Na znak odgojitelja svi kreću u D.

Utjecaj: jačanje mišića trupa, istežanje ruku i ramenog pojasa

Trajanje: 10 ponavljanja (5 puta u D, 5 puta u L)

Taktiranje: pljeskom, 2/4

#### **4. Pretklon – zaklon trupa**

Opis: raskoračni stav u širini ramena, uzručiti. Izvode se pretklon i zaklon trupa. Na znak odgajatelja svikreću u pretklon.

Utjecaj: jačanje i istežanje mišića trbuha, pregibača kuka i leđa

Trajanje: 10 ponavljanja (8 pretklona, 8 zaklona)

Taktiranje: pljeskom, 2/4

#### **5. Zamasi rukama do zaručenja**

Opis: raskoračni stav u širini ramena, pretklon trupom i ruke postaviti na tlo. Pogled je usmjeren prema naprijed. Izvode se zaručenja prolaskom kroz odručenje.

Utjecaj: istežanje mišića ruku i ramenog pojasa te stražnjih mišića nogu. Vježba služi za jačanje fleksibilnosti i ravnoteže.

Trajanje: 8 ponavljanja

#### **6. Pretklon trupa u sjedu sunožnom**

Opis: sunožni sjed, uzručiti. Izvodi se pretklon trupa i povratak u početni položaj.

Utjecaj: istežanje mišića nogu, jačanje pregibača kukova

Trajanje: 8 ponavljanja

#### **7. Istovremeno podizanje nogu i trupa**

Opis: ležeći položaj na leđima, uzručiti. Izvodi se podizanje grčenih nogu i trupa, a ruke dolaze do predručenja.

Utjecaj: jačanje mišića trbuha i pregibača kukova

Trajanje: 8 ponavljanja

### **8. Istovremeno podizanje nogu i trupa ležeći na prsima**

Opis: ležeći na prsima, uzručiti. Izvodi se istovremeno podizanje nogu i trupa.

Utjecaj: jačanje mišića leđa i stražnjice

Trajanje: 8 ponavljanja

### **9. Mali most**

Opis: ležeći položaj na leđima, priručiti. Izvodi se podizanje trupa u mali most, zadržavanje u tom položaju o dvije sekunde te povratak u početni položaj.

Utjecaj: jačanje mišića leđa i stražnjice, istežanje trbušnih mišića

Trajanje: 8 ponavljanja

### **10. Sunožno skakanje**

Opis: Sunožno skakanje naprijed, nazad, lijevo, desno

Utjecaj: kompleksna vježba koja uključuje rad svih mišića

Trajanje: 5 ponavljanja

## **Glavni A dio sata**

Slijedi glavni A dio sata u kojem se vježbanje provodi u izmjeničnoj organizacijskoj postavi s tri vježbovna mjesta. Odgajatelj podijeli djecu podjednako u tri grupe. Prva grupa odlazi na švedsku klupicu ispod koje se nalaze strunjače. Druga grupa ide na vježbovno mjesto predviđeno za izvedbu koluta naprijed, a treća na strunjače predviđene za stoj na lopaticama. Kad je vježbalište spremno, slijedi opis i demonstracija nastavnih tema te na znak odgojitelja počinje vježbanje. Tijekom provedbe „A“ dijela sata, odgajatelj se nalazi kod vježbovnog mjesta za kolut naprijed, gdje metodski poučava i asistira, ali istovremeno nadzire i prati ostala vježbovna mjesta.

Po potrebi dodatno pojašnjava, demonstrira i ispravlja greške. Ukupno trajanje glavnog „A“ dijela sata je 13 minuta.

### **1. Kolut naprijed**

Opis: Iz uspravnoga položaja kroz pretklon i čučanj, usporedno se postave ruke na podlogu u širini ramena, nešto ispred tijela. Odrazom stopala istovremeno se podižu kukovi, potiskuju ramena naprijed i prenosi težina na ruke. Glava se povija na prsa, potiljak se postavlja na podlogu, ispred ruku te slijedi kolutanje zgrčenog tijela naprijed preko zaobljenih leđa s rotacijom tijela oko poprečne osi za 360°. Djeci vrtičke dobi poslije kolutanja je teško vratiti se u početni položaj odnosno podignuti se kroz čučanj do uspravnog položaja, stoga im je dozvoljeno poslije kolutanja završiti u sjedu sunožnom (Živčić, 2007).

Metodski postupak koluta naprijed:

1. Djeca izvode povaljke na leđima, tzv. "jaje". Pokret se izvodi od potiljka do stražnjice te se još ne dolazi do položaja čučnja. Treba držati pravilan položaj glave i trupa te hvat rukama treba biti zapotkoljenice.
2. Djeca iz povaljke dolaze do položaja čučnja. Hvat rukama za potkoljenice.
3. Djeca iz povaljke, preko čučnja dolaze do sunožnog stava, odnosno uspravljaju se s uzručenjem.
4. Preko odrazne daske se stavi strunjača. Dijete se kotrlja niz kosinu do uspravnog stava, ruke se postavljaju na dno kosine. Pokret se izvodi uz asistenciju odgajatelja
5. Izvođenje pokreta u cjelosti uz asistenciju.

Što se tiče asistencije u kolutu naprijed, učitelj se nalazi bočno od učenika u položaju čučnja ili kleka te ga hvata za potiljak s ciljem spuštanja glave na prsa, a drugom rukom za stražnju stranu natkoljenice. Učenici se nalaze u koloni ispred strunjača i jedan za drugim izvode zadatak uz asistenciju odgajatelja.

### **2. Stoj na lopaticama**

Opis: Djeca iz sjedećeg upora sunožno izvode povaljka do lopatica i vratnog dijela kralježnice uz podizanje nogu i kukova prema gore. Trup i noge moraju biti ravnoj liniji okomite na podlogu (Rukavina, 2018).

Djeca istovremeno izvode stoj na lopaticama zadržavajući položaj nekoliko sekundi. Nastoje ispružiti cijelo tijelo i podići kukove što je više moguće.

### **3. Hodanje po suženoj površini i saskok pruženi**

Opis: Djeca uspravnim položajem uspravnim položajem tijela hodaju na švedskoj klupi uz održavanje ravnotežnog položaja.

Djeca iz kolone izvode zadatak. Kad jedan izvede saskok, tada kreće drugo dijete na švedsku klupicu.

### **Glavni B dio sata**

Nakon što su pomagala spremljena, slijedi elementarna igra hodajući most. Odgajatelj sastavlja dvije grupe (kolone) djece s jednakim brojem učesnika. Na znak odgajatelja kreće štafetna igra na način da dijete do obilježja hoda u položaju mosta, odnosno četveronoške, nakon dolaska na obilježje vraća se u početnu kolonu trčeći te predajući štafetnu palicu drugom djetetu svoje skupine. Dijete koje je završilo se vraća na kraj svoje kolone. Pobjeđuje kolona koja prva cijela obavi zadatak. Dok igra traje, odgajatelj potiče i obilazi dvoranu. Naglašava se suradnja i timski rad te usavršavaju naučeni elementi. Nakon igre slijedi proglašenje pobjednika.

Za **završni dio sata** za predviđene su 2 minute. Djeca su raspoređeni u dvije grupe na različitim stranama dvorane. Provodi se igra „mišice mišice, eto vani kišice, daleko je druga strana, a ti nemaš kišobrana“. Djeca su na različitim stranama dvorane, podijeljena u dvije skupine. Odgajatelj izgovara riječi „mišice mišice, eto vani kišice, daleko je druga strana, a ti nemaš kišobrana“, na riječ kišobrana djeca moraju brzo zamijenit strane i zauzet neki od „gimnastičkog“ položaj (mali most, pretklon u sjedu raznožnom)

Nakon završetka igre djeca staju u vrstu te pozdravom završava sat.

## **5. Zaključak**

Dječja integriranost u sportu danas postaje neizbježna, prema tome od malih nogu trebalo bi se djecu osvještavati o važnosti sporta za fizičko i psihičko zdravlje. Mnoga djeca u ranoj dobi



steknu ljubav prema određenoj vrsti sporta, no gimnastika je sport koji nudi seriju pokreta koja djecu pripremaju i pružaju im nužne predispozicije za obavljanje određenog sporta. Prema tome, može se zaključiti da je cilj implementacije sportskih elemenata na kineziološke satove kulture pojačati svijest djece o pravilnom gibanju tijela te im pružiti određene predispozicije za daljnje napredovanje.

Problematika rada obuhvatila je ukupno pet poglavlja, u kojima se nastoji objasniti značaj gimnastike za djecu predškolske dobi. Primjena elemenata sportske gimnastike na djecu predškolske dobi je više nego potrebna jer znatno utječe na njihovu motoriku i fizički razvoj. Bitno je spomenuti kako djeca najbolje uče kroz igru, stoga je bitno povezati elemente gimnastike u konceptu igre. Treba uzeti u obzir i dječju dob iz razloga što se djeca predškolske dobi dijele u 3 grupe što je prethodno spomenuto, prema tome težina vježbi razlikuje se ovisno o grupi. Elementi sportske gimnastike javljaju se kao gotov proizvod, dio metodike, te kao pripremne vježbe. Gimnastika, kao i druge tjelesne aktivnosti utječu na sprečavanje problema pretilosti među djecom predškolske dobi, pretilost je u posljednje vrijeme sve više prisutna među djecom predškolske dobi, a ima negativne posljedice po zdravlje djeteta.

Cilj sportske gimnastike za djecu predškolske dobi je zadovoljiti potrebu kretanja, rasta i razvoja djece, kao i unapređivanje zdravlja djeteta. Upravo unapređivanje zdravlja djeteta javlja se kao primarni cilj. Važno je osvijestiti djecu i roditelja o potrebi za tjelesnom aktivnosti. Veliku ulogu u tome imaju upravo odgajatelji.

## Literatura

1. Athleticscholarship.net., n.d. Dostupno na: <https://www.athleticscholarships.net/history-gymnastics.htm>. [pristupljeno: 1. lipnja 2021].
2. Bosnić, V. (2015). *Sportski program u predškolskim ustanovama*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti. Završni rad. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A37/datastream/PDF/view>
3. [British-gymnastics.org](https://www.british-gymnastics.org), n.d. Dostupno na: <https://www.british-gymnastics.org/component/content/article/339-fansmajorevents/6203-your-guide-to-the-gymnastics-scoring-system> [pristupljeno: 2. lipnja 2021].
4. Čuljak, Z. (2013). *Transfer biotičkih motoričkih znanja na stupanj specijaliziranih znanja iz sportske gimnastike*. Sveučilište u Splitu. Kineziološki fakultet. Doktorska disertacija. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:908172> [pristupljeno: 5. lipnja 2021].
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju - priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga
6. [Fiolić, I. \(2015\)](https://www.repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A167). *Metodika elemenata ritmičke gimnastike za djecu vrtićke dobi*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. Dostupno na: <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A167> [pristupljeno: 23. lipnja 2021].
7. Gašparić, M. (2019). *Procjena kvalitete rada univerzalnih sportskih škola*. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet. Dostupno na: <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A849/datastream/PDF/view> [pristupljeno: 4. lipnja 2021].
8. Gimnastička gimnazija. (2020). Dostupno na: <https://gimnastickagimnazija.com/podjela-gimnastike/> [pristupljeno: 2. lipnja 2021].
9. Hukman, I. (2018). *Osnovne vježbe za donje ekstremitete bez pomagala u školstvu*. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet. Diplomski rad. Dostupno na: <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A745/datastream/PDF/view> [pristupljeno: 19. svibnja 2021].
10. Ivanković, A. (1982): *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Školska knjiga, Zagreb.

11. Mehanić, M. (2015). *Sportska i ritmička gimnastika u predškolskom uzrastu*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Završni rad. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:510798> [pristupljeno: 26. svibnja 2021].
12. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
13. Pezić, J. (2017). *Sportski programi u predškolskim ustanovama*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti. Završni rad. Dostupno na: <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A1036/datastream/PDF/view> [pristupljeno: 21. svibnja 2021].
14. Pinnacle Gymnastics, (2020). Dostupno na: <https://pinngym.com/benefits-of-gymnastics/> [pristupljeno: 21. svibnja 2021].
15. Poljak, M. (2016). *Sport u predškolskoj dobi*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti. Završni rad. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:1000/preview> [pristupljeno: 22. svibnja 2021].
16. Rukavina, K. (2018). *Ritmičko - sportska gimnastika za djecu predškolske dobi*. Sveučilište u Zagrebu. Učiteljski fakultet. Završni rad. Dostupno na: <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/en/islandora/object/ufzg:872> [pristupljeno: 22. svibnja 2021].
17. Šetek, M. (2016). *Pretilost djece u predškolskoj dobi*. Sveučilište u Zagrebu. Učiteljski fakultet. Završni rad. Dostupno na: <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A195/datastream/PDF/view> [pristupljeno: 6. lipnja 2021].
18. [Trubelja, A. \(2016\). \*Sportsko rekreacijski programi namijenjeni djeci predškolskog uzrasta\*. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet. Dostupno na: <https://repositorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif:343/preview> \[pristupljeno: 5. lipnja 2021\].](#)
19. Wolf-Cvitak, J. (2000). *Ritmičko-sportska gimnastika*. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb.
20. Zahtila, N. (2015). *Motorički razvoj djece predškolske dobi*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Završni rad. Dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:859056> [pristupljeno: 25. svibnja 2021].

21. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. (2015). Epidemija pretilosti u sve mlađoj dobi. Dostupno na: <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/zdravlje-djece-i-mladih/238> [pristupljeno: 25. svibnja 2021].
22. Živčić, K. (2010). *Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/66271> [pristupljeno: 23. lipnja 2021].

## **Popis slika**

Slika 1. Kinetička ljestvica .....	6
Slika 2. Osnovne motoričke sposobnosti .....	9
Slika 3. Kolut naprijed .....	16
Slika 4. Stoj na rukama .....	17
Slika 5 Most .....	18
Slika 6. Stoj na lopaticama.....	18
Slika 7. Hodanje po suženoj površini i saskok pruženi .....	19
Slika 8. Njihanje.....	20
Slika 9. Premet strance (zvijezda).....	20

## **Izjava o izvornosti 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)