

Metodički organizacijski oblici rada u predškolskoj dobi

Ćujo, Marta

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:147:748871>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-15**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marta Ćujo

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U PREDŠKOLSKOJ
DOBI
ZAVRŠNI RAD

Zagreb, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marta Čujo

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U PREDŠKOLSKOJ
DOBI
ZAVRŠNI RAD

Mentor rada: doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2021.

Sadržaj

UVOD.....	1
1. KINEZIOLOŠKA METODIKA.....	2
2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	4
2.1. Struktura sata.....	4
2.2. Tijek odgojno-obrazovnog procesa.....	5
2.3. Priprema odgajatelja.....	6
3. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	8
3.3. Motorički razvoj.....	8
3.4. Morfološki razvoj.....	9
3.5. Funkcionalni razvoj.....	9
4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	10
4.1. Frontalni oblik rada.....	11
4.2. Grupni oblici rada.....	12
4.2.1. Rad u parovima.....	12
4.2.2. Rad u trojkama.....	13
4.2.3. Rad u četvorkama.....	14
4.2.4. Paralelni oblik rada.....	15
4.2.5. Paralelno odjeljenjski oblik rada.....	16
4.2.6. Izmjenično odjeljenjski oblik rada.....	17
4.2.7. Poligon prepreka.....	18
4.3. Individualni oblik rada.....	20
5. FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE.....	20
6. ISTRAŽIVANJA NA TEMU RAZLIČITIH METODIČKIH ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA.....	21
ZAKLJUČAK.....	25
LITERATURA	

SAŽETAK

Kroz završni rad pod nazivom "Metodički organizacijski oblici rada u predškolskoj dobi" objašnjeni su metodički organizacijski oblici rada, cilj te njihova primjena na satu kineziološke kulture. Metodički organizacijski oblici rada su način organizacije procesa vježbanja, u skladu sa ciljevima i zadaćama na satu tjelesne i zdravstvene kulture. U radu su opisani frontalni rad, grupni oblici rada te individualni oblik rada. Prikazan je i sat tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno struktura sata. Za provedbu različitih metodičkih organizacijskih oblika rada bitno je odgajateljevo znanje te dobra priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Također je bitno odgajateljevo znanje o antropološkom statusu djece te o njihovim mogućnostima. Aktivnosti moraju biti dobro osmišljene kako bi djeci bile zanimljive i kako bi pozitivno utjecale na njihovo zdravlje. Koliko će biti fiziološko opterećenje na satu, najviše ovisi o odgajatelju jer on definira cilj i zadaće sata, odlučuje o izboru metodičkih organizacijskih oblika rada, te o izboru i redoslijedu vježbi.

Ključne riječi: fiziološko opterećenje, odgajatelj, rast i razvoj djece, sat kineziološke kulture

SUMMARY

The final paper entitled "Methodological organizational forms of work in preschool age" explains the methodological organizational forms of work, the goal and their application in the class of kinesiological culture. Methodical organizational forms of work are a way of organizing the exercise process, in accordance with the goals and tasks of the physical education class. The final paper describes frontal work, group forms of work and individual form of work. It also describes physical education class or structure of the class. For the implementation of various methodological organizational forms of work, the kindergarten teacher's knowledge and good preparation for a physical education class are important. The teacher's knowledge about the anthropological status of children and their abilities is also important. Activities must be well designed to be interesting to children and to have a positive impact on their health. How much will be the physiological load on the class, mostly depends on the kindergarten teacher because he defines the goal and tasks of the class, decides on the choice of methodological organizational forms of work, and the choice and order of exercises.

Key words: physiological load, kindergarten teacher, growth and development of children, kinesiology culture class

UVOD

Najpovoljnije razdoblje za stimulaciju razvoja motoričkih znanja, sposobnosti i stjecanja zdravih životnih navika kod djeteta je period predškolskog uzrasta. Suvremeni uvjeti života, brza dostupnost nekvalitetne hrane, stres kojem su izloženi roditelji i djeca uzrok su pretilosti djece predškolske dobi. „Rano djetinjstvo predstavlja važan i za život djeteta vrlo osjetljiv razvojni period u kojem dijete stječe raznovrsno i bogato iskustvo koje djetetu koristi u narednim razvojnim fazama života, a karakterizira ga biološka potreba za kretanjem i igrom“ (Žagar Kavran, Trajkovski, Tomac, 2013, str. 51). Veliku ulogu u djetetovoj potrebi za kretanjem imaju roditelji i odgajatelji. Spontane aktivnosti kretanja su dobrodošle, ali najviše učinka ima organizirano kretanje. Odgojno-obrazovni sustav ima odgovornost pružiti djetetu organizirano, ali i spontano kretanje. Korištenjem kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme posredno i neposredno se utječe na antropološka obilježja djece.

„Tjelesna aktivnost preduvjet je za optimalan rast i razvoj djece i ima velik utjecaj na zdravlje djece“ (Žagar Kavran, Trajkovski, Tomac, 2013, str. 51). Odgajatelji su rukovoditelji odgojno-obrazovnog procesa te imaju veliku ulogu u životu predškolske djece. Važno je da odgajatelj na satu tjelesne i zdravstvene kulture zna što, zašto, kako i koliko raditi sa djecom (Findak, 1995). „Efikasnost vježbanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o metodičkim organizacijskim oblicima rada koje odgajatelj provodi, a pri odabiru odgajatelj mora voditi računa o cilju i zadaćama sata, dobi djece, broju djece na satu, o materijalnim uvjetima rada kako bi sat tjelesne i zdravstvene kulture imao svrhu te pozitivno utjecao na zdravlje djeteta“ (Findak, 1995).

1. KINEZIOLOŠKA METODIKA

Prema Findaku (1999) nazivu kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju može se pristupiti u tri dijela. Prvi je dio riječ *kineziološka* koja dolazi od riječi kineziologija, odnosno njene supstratne znanosti. Drugi je dio riječ *metodika* koja znači postupak ili pristupanje pojavama. Treći je dio *u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju* što označava razdoblje odnosno proces djelovanja na dijete u ranoj i predškolskoj dobi.

„Kineziološku metodiku definiramo kao znanstveno-nastavnu disciplinu koja proučava zakonitosti kineziologije u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju“ (Petrić, 2019). Njezina primarna svrha je odgajatelju omogućiti razvijanje kompetencija kojima će svakom djetetu znati osigurati osnovnu motoričku pismenost, optimalan rast i razvoj te doprinijeti kvaliteti njegova života kada je u pitanju kretanje i zdravlje (Petrić, 2019). „Predmet proučavanja metodike tjelesne i zdravstvene kulture čine svi organizacijski oblici rada koji egzistiraju u predškolskom odgoju“ (Findak, 1995, str. 8).

„Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao znanstvene discipline, jest da prati i proučava zakonitosti i kategorije odgojno-obrazovnog rada, pronalazi nove pojave u odgojno-obrazovnom procesu i unapređuje postojeća znanja“ (Findak, 1995, str. 8)

„Kao znanstvena disciplina, metodika tjelesne i zdravstvene kulture ima ove zadaće:

1. Istražuje zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
2. Objašnjava osnovne pojmove i stručne termine koji se koriste u ovom odgojno-obrazovnom području
3. Istražuje i utvrđuje optimalne putove za realizaciju općih ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture
4. Istražuje zakonitosti odgojno-obrazovnog procesa
5. Utvrđuje i razrađuje specifične metodičke i metodološke sustave
6. Proučava i utvrđuje antropološka obilježja svih dobnih skupina djece predškolske dobi
7. Upućuje na nužnost planiranja i programiranja rada i proučavanje pojedinih načina planiranja i programiranja

8. Istražuje i utvrđuje metodičke organizacijske oblike rada i upućuje na njihovu primjenu
9. Ispituje i verificira metodičke principe, metode rada, metodičke postupke, prostor, opremu i sredstva koja se koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
10. Istražuje i utvrđuje opća načela praćenja i valorizacije rada“ (Findak, 1995, str. 9)

„Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao nastavne discipline, jest da osposobljava studente, buduće odgajatelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi“ (Findak, 1995, str. 9)

„Kao nastavna disciplina, metodika tjelesne i zdravstvene kulture ima zadaću da se studenti predškolskog odgoja upoznaju i s:

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

2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

„Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece predškolske dobi.“ (Delija, Findak, 2001, str. 32). „Zadaća je da pomoću sadržaja koji proizlaze iz programa tjelesne i zdravstvene kulture utječe na morfološke karakteristike djece, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, na usvajanje motoričkih znanja, na razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava, te na stjecanje elementarnih teorijskih znanja, osobito onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu i radu (Delija, Findak, 2001, str. 32)“. Sat tjelesne i zdravstvene kulture mora biti kompleksan, organiziran i provoden tako da djeca u svakom dijelu sata budu angažirana, u tjelesnom i psihičkom pogledu.

2.1. Struktura sata

Sat tjelesne i zdravstvene kulture ima posebnu strukturu i trajanje.

„Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu traje do 25 minuta i ima ove dijelove i trajanje:

1. Uvodni dio sata traje 2-3 minute
2. Pripremni dio sata traje 5-7 minuta
3. Glavni dio sata traje 14-16 minuta
4. Završni dio sata traje 2-3 minute

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta i ima ove dijelove i trajanje:

1. Uvodni dio sata traje 2-4 minute
2. Pripremni dio sata traje 6-8 minuta
3. Glavni dio sata traje 18-20 minuta
4. Završni dio sata traje 2-4 minute

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta i ima ove dijelove i trajanje:

1. Uvodni dio sata traje 2-4 minute
2. Pripremni dio sata traje 7-9 minuta
3. Glavni dio sata traje 20-22 minute

4. Završni dio sata traje 2-4 minute“ (Delija, Findak, 2001, str. 32, 33)

Svaki dio sata ima određeno trajanje, cilj, zadaće i služi se posebnim sredstvima i organizacijom, ali svi ti dijelovi zajedno moraju činiti nedjeljivu cjelinu. Strukturu sata ne smijemo shvatiti kao šablonu nego kao pomoć za uspješniju pripremu i organizaciju sata.

2.2. Tijek odgojno-obrazovnog procesa

Prema Findaku (1995) prilikom organizacije i provođenja tijeka odgojno-obrazovnog procesa treba brinuti da se odvija po pet etapa:

1. najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjavanje novog motoričkog zadatka
2. izvođenje motoričkih gibanja
3. ispravljanje grešaka
4. ponavljanje, uvježbavanje i individualno vježbanje
5. praćenje i valorizacija efekata rada

„Najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjavanje novog motoričkog gibanja čine prvu etapu. Najavljivanje mora biti glasno, kratko i djeci razumljivo. Nakon toga slijedi opisivanje novoga motoričkog gibanja. Cilj je da se djeca upoznaju s elementarnim informacijama o motoričkom gibanju, zato ga treba opisivati onim redom kako se uistinu izvodi“ (Findak, 1995, str. 76). „Opisivanje mora biti jasno, slikovito i emocionalno, kako bi se u djece izazvalo zanimanje, pobudila znatiželja, povećala motivacija za rad i želja za učenjem novog motoričkog gibanja“ (Findak, 1995, str. 76). Nakon toga motoričko gibanje se mora demonstrirati. Demonstracija mora biti izvedena tako kako se to motoričko gibanje izvodi u finalnom obliku. Poslije toga slijedi, kada je potrebno, objašnjavanje koje mora biti jasno, kratko i dovoljno glasno jer treba potaknuti djecu na razmišljanje, odnosno na aktivno sudjelovanje u odgojno-obrazovnom procesu.

Nakon prve etape, slijedi druga, odnosno dječje izvođenje motoričkih gibanja. Ako je djetetova predodžba o novome motoričkom gibanju čvršća, može se pretpostaviti da će ga uspješno izvoditi i obratno. Prvo izvođenje će svako dijete "doživjeti" na svoj način i među njima će biti razlike koje treba uvažavati jer su djeca koncentrirana na način izvođenja novoga motoričkog gibanja, a ne na njegov cilj.

Ispravljanje grešaka u odgojno obrazovnom procesu veoma je važno i za djecu i za odgajatelja. Od odgajatelja se traži da na vrijeme uoči greške i ispravlja ih. „Najprije treba ispravljati tzv. krupne greške, to jest one koje dovode u pitanje osnovnu strukturu motoričkog gibanja koje se uči, a tek zatim treba ispravljati tzv. manje greške“ (Findak, 1995, str. 77). Ako se novo motoričko gibanje izvodi na pogrešan način, tj. ako se greška uzastopno ponavlja, prijeti opasnost za mnogo teže ispravljanje te greške. Greške treba ispravljati nakon izvršenog motoričkog gibanja, a ne za vrijeme izvođenja jer takav pristup više šteti nego koristi. Vrlo je važan način na koji se odgajatelj obraća djeci, stoga on mora biti „sugestivan, u reagiranju odmjeren, a u obraćanju poticajan“ (Findak, 1995, str. 77) kako bi to djeci bila ne samo uputa, nego i poticaj na daljnji rad.

Ponavljanje, uvježbavanje i individualno vježbanje provode se radi usavršavanja novog motoričkog gibanja. „Nakon njegova usvajanja u tzv. finalnom obliku u standardnim uvjetima, daljnje vježbanje treba provoditi u tzv. nestandardnim uvjetima identičnima njegovoj praktičnoj primjeni“ (Findak, 1995, str. 77)

Radi dobivanja povratnih informacija o efikasnosti odgojno-obrazovnog procesa treba provoditi praćenje i valorizaciju efekata rada. Odgajatelju se pruža mogućnost da procijeni kako su ga djeca shvatila na temelju objektivnih povratnih informacija. Može shvatiti je li bio „precizan u opisivanju, uvjerljiv u demonstraciji, jasan u objašnjavanju, realan u izboru vježbi i dosljedan u njihovu provođenju“ (Findak, 1995, str. 78). Odgajatelj na temelju toga može reagirati na eventualna odstupanja u radu, a sve radi uspješnijeg provođenja odgojno-obrazovnog procesa.

2.3. Priprema odgajatelja

Jedan od temeljnih uvjeta da uspije sat tjelesne i zdravstvene kulture je dobra priprema za sat. Osim pripremanja i pisanja pripreme, za sat tjelesne i zdravstvene kulture odgajatelj treba imati prikladnu odjeću i obuću. Bez odgovarajuće opreme odgajatelju je teže raditi. Tijekom vježbanja djeca su u pokretu, pa ponekad bude i različitih nepredvidivih situacija. Njih će biti manje ukoliko je sat dobro organiziran, a biti će ukoliko se odgajatelj dobro pripremao za rad (Delija, Findak, 2001). Odgojno-obrazovni proces treba biti organiziran i proveden tako da ga njegovi sudionici „osjete“. „Krajnji efekt realizacije odgojno-obrazovnog procesa ne ovisi samo o njegovoj vanjskoj i unutarnjoj organizaciji, nego i o spremnosti odgajatelja da ih

interpretira i eksploatira na najbolji mogući način“ (Findak, 1995). Odgajatelji koji započinju raditi sa djecom predškolske dobi prihvaćaju se velike i odgovorne djelatnosti koja ima čitav niz posebnosti (Neljak, 2009). „Upravo zbog toga odgajatelji trebaju poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi (morfološka obilježja, razvoj motorike i motoričkih sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, spoznajna obilježja, emotivna obilježja, obilježja govora, obilježja informiranosti) da bi mogli sigurno i učinkovito provoditi tjelovježbeni proces“ (Neljak, 2009).

3. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Prema Neljaku (2009) rast i razvoj djeteta od rođenja do upisa u osnovnu školu naziva se predškolsko doba i razmatra se kroz dvije trijade. Prva trijada je jasličko doba, a traje do kraja treće godine života, a čine ju faza dojenja i faza ranog djetinjstva. Druga trijada naziva se vrtićko doba i traje od 3. do 6./7. godine. U drugoj trijadi započinje organizirana provedba tjelovježbenih aktivnosti.

„Dva procesa koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su rast i razvoj. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma“ (Neljak, 2009, str. 10). „Rast i razvoj se vrlo tijesno isprepliću odražavajući međudjelovanje nasljednih, genetskih čimbenika s jedne strane, te stečenih, okolinskih čimbenika s druge strane“ (Delija, Findak, 2001, str. 16).

„Cilj je tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom odgoju poticanje pravilnog rasta i razvoja djece predškolske dobi, čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja, optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja, stjecanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i općih kinezioloških znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.“ (Findak, 2009, str. 376)

3.1. *Motorički razvoj*

„Motorika djeteta je njegova sposobnost smislenog korištenja vlastitog tijela u prostoru.“ (Petrić, 2019, str. 19). Kako bi se kod djece razvijala motorika treba ih svakodnevno motoričkim sadržajima poticati na tjelesnu aktivnost. „Razvoj motorike od rođenja do upisa u školu događa se po sljedećim fazama:

1. Faza refleksivne aktivnosti
2. Faza spontanih pokreta
3. Faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela)
4. Faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
5. Faza osnovnih gibanja
6. Faza preciznije senzomotorike
7. Faza lateralizacije“ (Neljak, 2009, str. 19)

Osnovne motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi su: koordinacija, ravnoteža, preciznost, snaga, brzina, gibljivost, agilnost.

Prema Petriću (2019) prva organizirana motorička iskustva djeteta trebala bi biti pozitivna i potaknuta poticajnim okruženjem. „Izostanak takvog iskustva u ranoj dobi može značajno otežati motorički razvoj djeteta koji je u kasnijim senzibilnim fazama razvoja gotovo nemoguće nadoknaditi“ (Petrić, 2019, str. 23)

3.2. *Morfološki razvoj*

„Morfološke karakteristike su odgovorne za proces rasta i razvoja. U odgojno-obrazovnom sustavu najčešće se promatraju putem koštanog i mišićnog sustava te potkožnog masnog tkiva, odnosno putem mjera tjelesne visine, tjelesne mase i indeksa tjelesne mase“ (Petrić, 2019, str. 23). Praćenje rasta i razvoja djece najbolji je način utvrđivanja kvalitete njihova zdravlja i potrebe preventivnog djelovanja na individualnoj i populacijskoj razini. U praksi se službeno primjenjuju antropometrijski standardi koje je preporučila i objavila Svjetska zdravstvena organizacija. (Petrić, 2019)

„Indeks tjelesne mase (ITM) definira se kao omjer vrijednosti tjelesne mase izražene u kilogramima i kvadrata vrijednosti tjelesne visine izražene u metrima“ (Petrić, 2019, str 25 prema Mišigoj-Duraković, 2008).

3.3. *Funkcionalni razvoj*

„Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti koje određuju učinkovitost sustava za iskorištavanje energije pri obavljanju rada u različitim režimima“ (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 18) Prema Vučetić (2004) kod funkcionalnih sposobnosti razlikujemo aerobni (uz primitak kisika) i anaerobni (bez primitka kisika) kapacitet, a oba omogućuju održavanje visokog intenziteta aktivnosti u duljem vremenskom periodu. Tjelesno vježbanje s djecom u sklopu sata tjelesne i zdravstvene kulture potiče i koristi oba energetska sustava. U pravilu su to sadržaji umjerenog intenziteta i kratkog trajanja koji aktiviraju anaerobni kapacitet, što dovodi do aktivacije aerobnog kapaciteta (Petrić, 2019). Iznimno je bitno da odgajatelj posjeduje znanje o dišnom i krvožilnom sustavu i njihovim obilježjima kako bi mogla stvarati optimalne planove za tjelesne aktivnosti djece.

4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

„Uspješan rad u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, odnosno kvaliteta i kvantiteta ovisi o brojnim čimbenicima, među kojima važno mjesto pripada metodičkim organizacijskim oblicima rada. Metodički organizacijski oblici rada predstavljaju način organizacije procesa vježbanja i ostvarivanja ciljeva kineziološke kulture“ (Prskalo, Babin, Bavčević, 2010, prema Findak, Prskalo, 2004).

„Dobro izabran je onaj metodički organizacijski oblik rada koji pridonosi intenzifikaciji i optimalizaciji rada te na taj način i humanizaciji nastavnog procesa i procesa tjelesnog vježbanja, prilagođavajući se stvarnim potrebama svakog pojedinog djeteta.“ (Prskalo i suradnici, 2010, str. 35)

Treba voditi računa o dobi djece, broju djece na satu, sadržaju methodske jedinice, mjestu rada, raspoloživosti prostora za vježbanje, broju raspoloživih sprava i pomagala te mikroklimatskim uvjetima (Findak, 1995).

„Za koji ćemo se metodički organizacijski oblik rada odlučiti u pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture, najviše ovisi o cilju i zadaćama koje želimo i trebamo realizirati na određenom satu ili u sklopu nekoga drugog organizacijskog oblika rada. Dakako, uz to treba respektirati i sve druge relevantne činitelje, o kojima također ovisi ne samo uspješna priprema i organizacija sata nego i njegova realizacija.“ (Findak, 1995, str. 91)

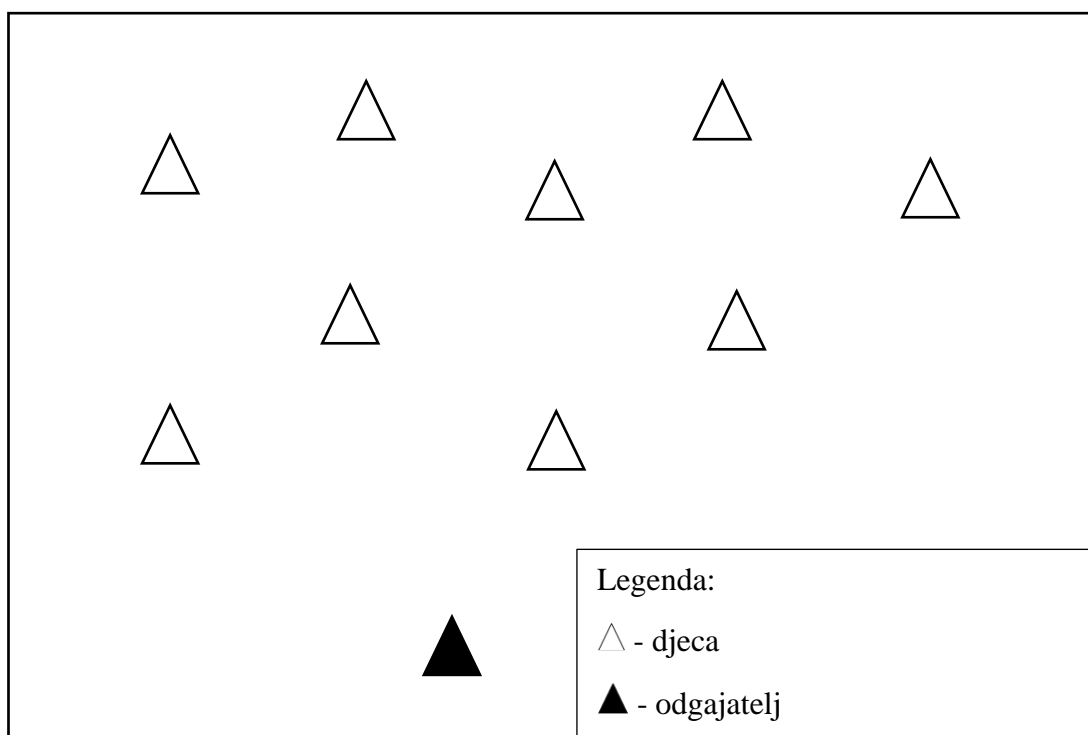
Posebno važnu ulogu ima primjena složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada u slabijim materijalnim uvjetima rada (Prskalo, Babin, 2009). „Skromniji prostorni uvjeti, nedostatak sprava i pomagala može se ublažiti upravo uz pomoć složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada. Posebnu osjetljivost na materijalne uvjete rada ima frontalni rad koji je, za određene nastavne teme, praktički neprovediv u lošim materijalnim uvjetima“ (Prskalo, Babin, 2009). Jedan metodički organizacijski oblik rada stvara povoljne uvjete za prijelaz na drugi. Sukladno tome, jednostavniji metodički organizacijski oblici rada trebaju prethoditi složenijima. Radi intenzifikacije, optimalizacije i kasnije individualizacije procesa tjelesnog vježbanja sat treba početi s frontalnim oblikom rada, pa prijeći na grupne oblike rada i završiti s primjenom individualiziranog oblika rada. Unatoč određenim manjkavostima frontalnog oblika rada treba započeti sat upravo sa njime jer se uz pomoć frontalnog oblika rada djeca mogu pripremiti za prijelaz na suvremenije oblike rada, a to su grupni oblici rada. Na primjenu grupnih oblika rada trebalo bi prijeći što prije i to najprije u parovima, kako bismo mogli prijeći na rad u trojkama, pa na rad u četvorkama. Uz

pravilan izbor bitno je brinuti o pravilnoj interpretaciji odabranog metodičkoga organizacijskog oblika rada. Za odgajatelja je važno da svoj rad i praksu obogaćuje novim vježbama, osobito onima uz pomoć kojih će povećati dječje zanimanje za vježbanje, što je jedan od preduvjeta za povećanje efikasnosti u radu (Findak, 1995).

4.1. Frontalni oblik rada

„Frontalni oblik rada je takav metodički organizacijski rad u kojem sva djeca istodobno izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom odgajatelja.“ (Findak, 1995, str. 91) „Prije izvođenja zadatka odgajatelj opisuje određenu vježbu, demonstrira, a potom je sva djeca izvode“ (Findak, 1995, str. 91). Za vrijeme rada odgajatelj daje upute djeci te ispravlja greške. Nakon određenog vremena prelazi se na novi zadatak. „Frontalni oblik rada se može primijeniti u svim organizacijskim oblicima rada i u svim dijelovima sata. Zavisno od karakteristika motoričkog gibanja djeca mogu biti u slobodnoj formaciji polukruga, kruga, vrsta i kolona“ (Findak, 1995, str. 91). Djeca se uz pomoć frontalnog oblika rada najbolje "uklapaju" u rad, snalaze u prostoru, nauče rukovati spravama i pomagalicama. „Frontalni rad se primjenjuje u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata, što ne znači da se ne može primijeniti i u glavnom dijelu sata“ (Findak, 1995, str. 91).

Primjer frontalnog rada u dječjem vrtiću su opće pripremne vježbe na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Odgajatelj je ispred djece, opisuje, demonstrira što će se raditi, a djeca zatim pristupaju vježbi.



Slika 1. *Frontalni oblik rada*

4.2. *Grupni oblici rada*

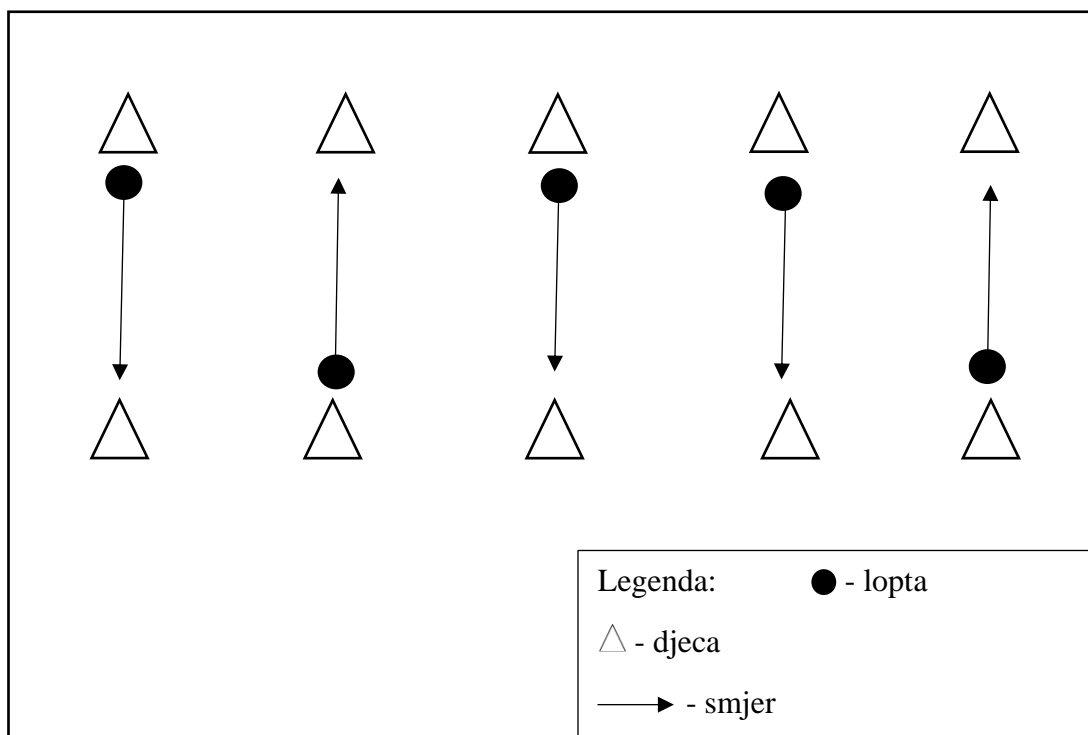
„U grupnom radu tjelesno vježbanje se odvija na način da su djeca raspoređena na grupe. Kada odgajatelj djecu neposredno prije početka rada ili u tijeku rada podijeli na odjeljenja, onda se tjelesno vježbanje odvija u grupnim oblicima rada, odnosno u nekom od grupnih oblika rada. U radu s predškolicima primjenjuju se ovi grupni oblici:

1. Rad u parovima
2. Rad u trojkama
3. Rad u četvorkama
4. Paralelni oblik rada
5. Paralelno odjeljenjski oblik rada“ (Findak, 1995).

4.2.1. *Rad u parovima*

Prema Findaku (1995) rad u parovima se odvija da se "grupa" sastoji od dva djeteta. Svaki par izvodi identičan zadatak. Tokom vježbanja odgajatelj daje dopunska objašnjenja, ispravlja eventualne pogreške, a nakon uspješnog zadatka prelazi se na drugi. „Rad u parovima se može provoditi u svim dijelovima sata, jednako tako i na otvorenom igralištu i u zatvorenom prostoru. Odgajatelj mora voditi računa o tome da partneri u paru budu podjednake visine i težine. Također da imaju podjednake motoričke sposobnosti, motorička znanja i motorička postignuća“ (Findak, 1995, str. 92). Postava dvojki može se krivo protumačiti. „Ukoliko se djeca pridržavaju definicija vježbanja i surađuju jedan s drugim, tada će postava biti pravilna. Ako samo trče, znači da vježbaju pojedinačno, svrstani u kolone, a ne u dvojke“ (Neljak, 2010). Ukoliko je neparan broj djece uvijek se postavlja jedna trojka. Pri formiranju parova odgajatelj treba poštivati i želje djece, kada je to moguće i u skladu sa zadatkom. Rad u parovima istodobno je i jedan od najidealnijih metodičkih organizacijskih oblika rada za uvođenje djece u grupne oblike rada.

Primjer rada u parovima je međusobno dodavanje lopte po dužini dvorane. Djeca stoje jedan nasuprot drugoga i zadatak je zakotrljati loptu po podu do drugog djeteta.



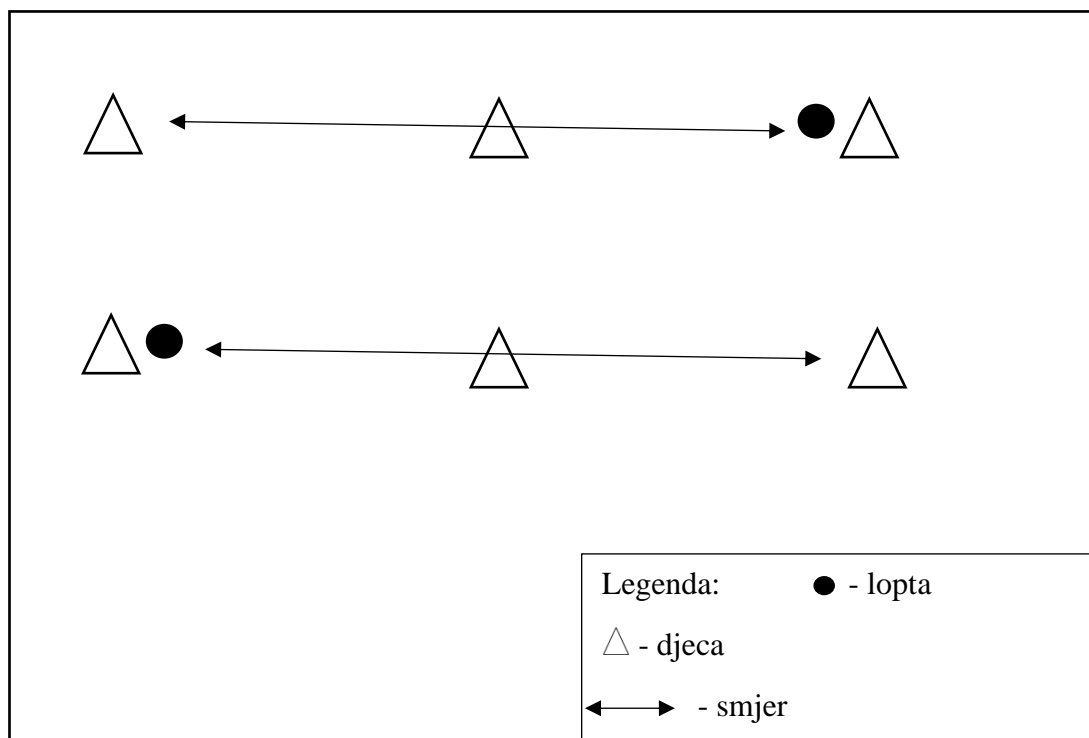
Slika 2. Rad u parovima

4.2.2. Rad u trojkama

U radu u trojkama odgajatelj dijeli troje djece u grupu, a svaka trojka istodobno radi na izvršenju svog zadatka. Odgajatelj najavljuje što će se raditi, opisuje način izvođenja, demonstrira te trojka prelazi na rad (Findak, 1995).

Rad u trojkama može se primijeniti u svim oblicima vježbanja, osim u pripremnom dijelu sata. Formiranje grupa od troje djece ovisi o cilju koji se želi postići u glavnom "A" dijelu sata. Ako je cilj usavršavanje motoričkog znanja onda trojka treba biti formirana prema razini motoričkog znanja. U takvoj situaciji rada postoji veća mogućnost za suradnju među djecom unutar trojke, a i na relaciji s odgajateljem (Findak, 1995). „Troje djece može biti postavljeno jedan pored drugog bočno, polubočno, jedan iza drugog istosmjerno u krug, nasuprotno bočno i nasuprotno čeonu. Trojke se mogu koristiti i u situacijama gdje djeca vježbe izvode pojedinačno a to su uglavnom vježbe koje zahtijevaju čuvanje i pomoć. Kada dijete izvodi stoj na rukama, dvoje djece ima ulogu pomaganja“ (Neljak, 2010).

Primjer vježbe je dobacivanje lopte u dvoje dok treće dijete stoji između i pokušava uloviti loptu. Svaki puta kada dijete koje se nalazi u sredini ulovi loptu mijenja se s djetetom koje je bacalo loptu.



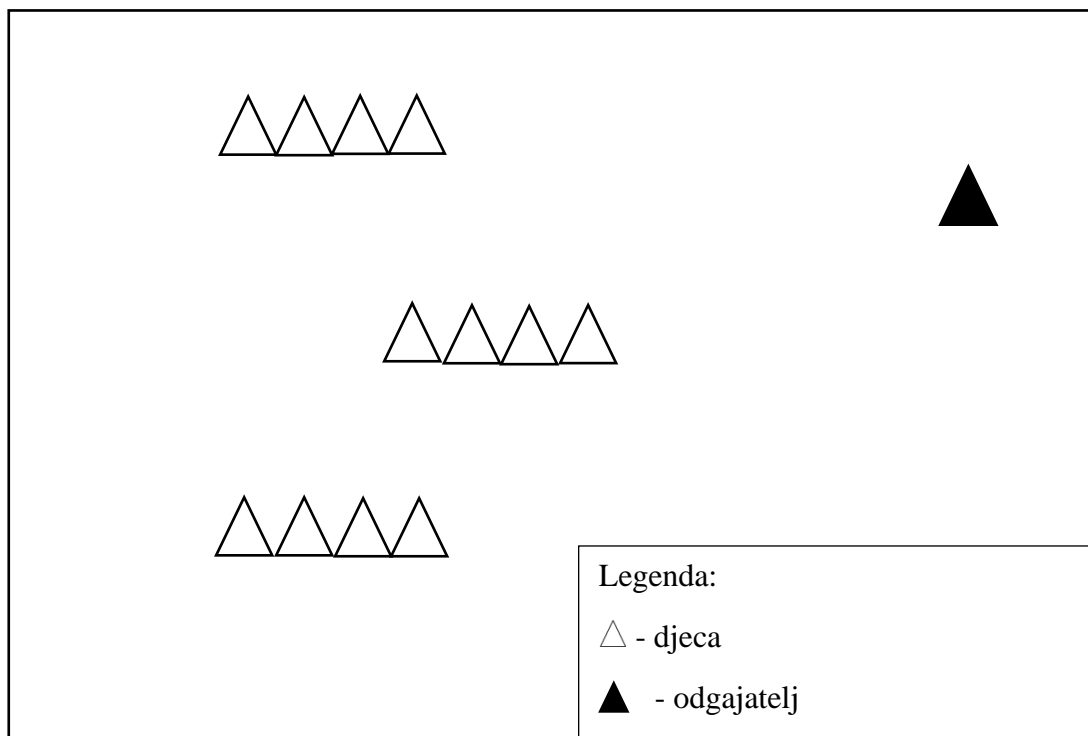
Slika 3. Rad u trojkama

4.2.3. Rad u četvorkama

U radu u četvorkama odgajatelj dijeli četvero djece u grupu, te svaka četvorka izvodi isti zadatak, uz opis i demonstraciju odgajatelja.

Rad u četvorkama može se primijeniti u svim organizacijskim oblicima rada. Može se koristiti u svim dijelovima sata, u uvodnom, glavnom "A" i "B" dijelu i završnom (Findak, 1995). Formiranje četvorki ovisi o cilju sata, o vrsti i karakteru vježbe, o sadržaju vježbanja i o materijalnim uvjetima rada (Findak, 1995). „Prilikom započinjanja nekog zadatka, djeca mogu biti postavljena jedan prema drugom bočno, polubočno, jedan iza drugog, polubočno istosmjerno u krugu, nasuprotno bočno i polubočno u obliku kvadrata“ (Neljak, 2010). „Ponekad se dvojke, trojke i četvorke mogu naći na vježbovnom mjestu bez da surađuju, obično se to događa u kružnoj i staničnoj postavi“ (Neljak, 2010). Formiranje četvorki bit će lakše i njihovo funkcioniranje efikasnije ukoliko se temelji na objektivnim pokazateljima o sudionicima u procesu vježbanja (Findak, 2010).

Primjer vježbe u četvorkama je igra "Gusjenica". Svako dijete treba oko struka primiti dijete ispred sebe. Na znak odgojitelja kreću se prema cilju ubrzano ili polagano. Cilj igre je da se gusjenica ne raspadne, odnosno da djeca ostanu u koloni.



Slika 4. Rad u četvorkama

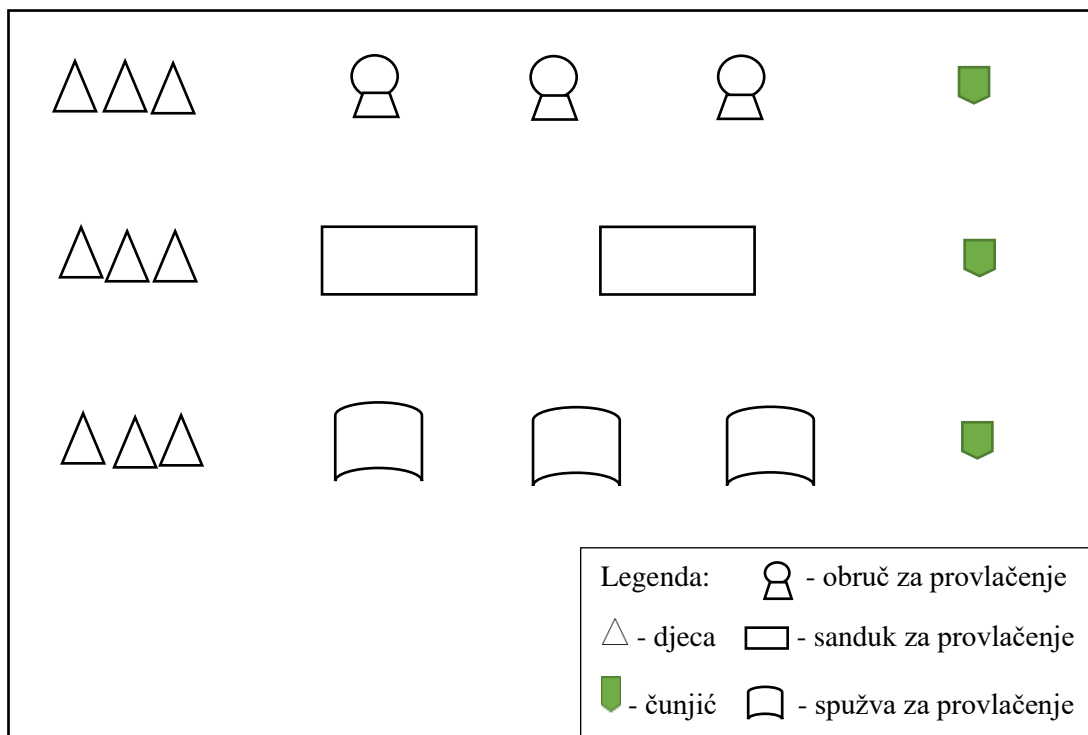
4.2.4. Paralelni oblik rada

„Paralelan oblik rada takav je metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca istodobno izvode isto motoričko gibanje, ali na različite načine, uz pomoć različitih sprava i pomagala i na različitim radnim mjestima (Findak, 1995, 95 str.).“

Odgajatelj prije izvođenja zadataka najavljuje što će se raditi, opisuje motoričko gibanje, najprije u osnovnoj strukturi pa onda u modificiranom obliku. Zadano motoričko gibanje zatim demonstrira poslije čega djeca pristupaju izvođenju. Djeca mogu vježbati u slobodnoj formaciji, u formaciji vrsta, kolona, polukruga i kruga, a sve to ovisi o konkretnim situacijama tijekom izvođenja vježbi (Findak, 1992). Hoće li vježbu izvoditi na istoj spravi, na istome mjestu veći ili manji broj djece ovisi o konkretnoj situaciji. Paralelni oblik rada je kombinacija frontalnog rada i jednostavnijih oblika rada (Findak, 1995).

Odgajatelj za vrijeme rada obilazi djecu, ispravlja greške, daje upute, surađuje s djecom. Nakon određenog vremena, koje ovisi o procjeni odgajatelja, djeca prelaze s jednog zadataka na drugi unutar istog ili novog motoričkoga gibanja (Findak, 1995.)

Primjer je paralelni oblik rada u tri odjeljenja. Prvo odjeljenje ima za zadatak provlačiti se kroz obruče za provlačenje i četveronoške ići oko čunjića. Drugo odjeljenje ima za zadatak četveronoške proći kroz sanduk i oko čunjića te se vratiti na početak. Treće odjeljenje ima za zadatak provući se četveronoške kroz spužve za provlačenje i proći oko čunjića. Djeca stoje u koloni te na odgajateljev znak kreću u izvršenje zadatka. Nakon nekog vremena djeca mijenjaju radno mjesto kako bi prošla sve zadatke.



Slika 5. Paralelni oblik rad

4.2.5. Paralelno odjeljenjski oblik rada

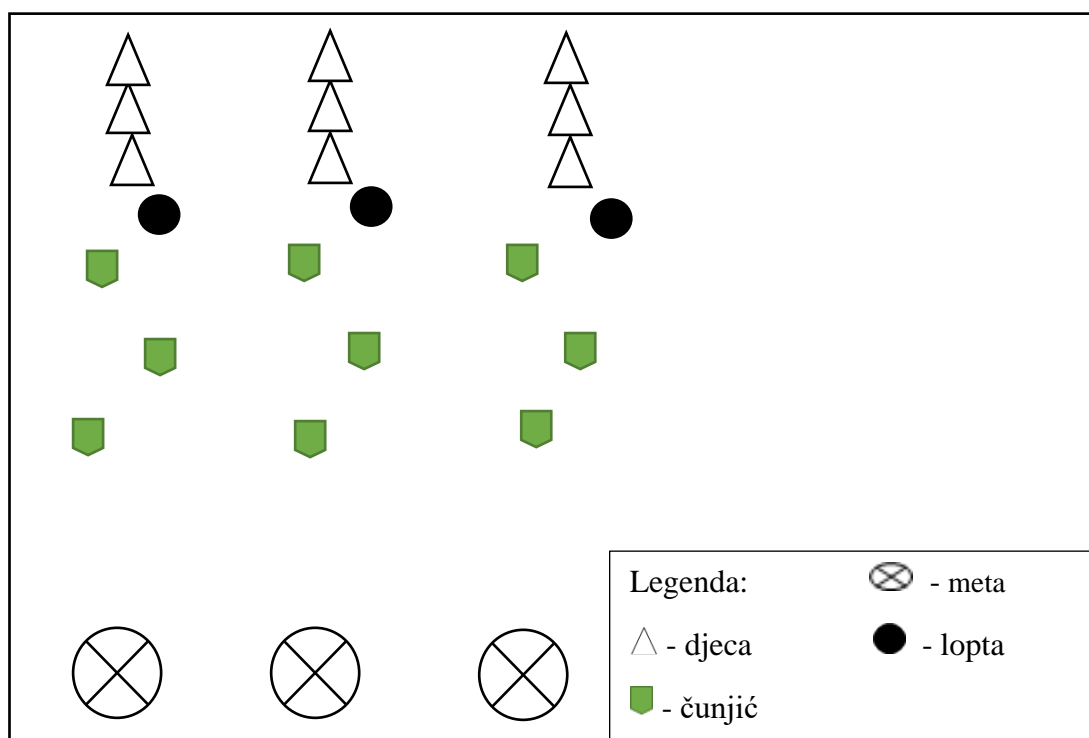
Prema Findaku (1995) paralelno odjeljenjski oblik rada je dobra prethodnica za uvođenje djece u grupne oblike rada koji se temelje na odjeljenju kao osnovnoj organizacijskoj jedinici. U ovom obliku rada sve tri dobne skupine se dijele na dva ili više odjeljenja koja istodobno rade iste zadatke. Koliko će na satu biti odjeljenja ovisi o broju djece na satu, sadržaju i uvjetima rada. Ovaj oblik rada jednako je primjenljiv u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Odgajatelj na početku daje upute, opisuje motoričkog gibanje, a zatim demonstrira zadatak svim odjeljenjima. Djeca poslije toga izvode zadatak, a odgajatelj ih nadzire,

ispravlja greške. Nakon određenog vremena, po odgajateljevoj procjeni, djeca završavaju zadatak i izvode novi, ali ostaju na istom radnom mjestu.

„U paralelno odjeljenjskom obliku rada djeca mogu biti u formaciji kolona ili vrsta“ (Findak, 1995, str. 92). U koloni i u vrsti djeca izvode vježbu jednu za drugom nakon čega se vraćaju na začelje svojih vrsta, odnosno kolona. Povećanje intenziteta rada postiže se također organizacijom dopunske vježbe koja ima za cilj aktivirati mišićne grupe koje nisu aktivirane sadržajima glavnog zadatka (Rašidagić, F., Manić, G., Mahmutović, I., 2016) Trajanje dopunske vježbe ne bi trebalo biti dulje od trajanja glavne vježbe kako ne bi dopunska vježba preuzela ulogu glavne vježbe.

Primjer vježbe je da su djeca podijeljena u tri odjeljenja. Svako odjeljenje za zadatak ima voditi loptu s jednom rukom oko čunjića te zabiti loptu u metu. Dijete uzme loptu, vodi je natrag oko čunjića te predaje slijedećem djetetu u koloni.



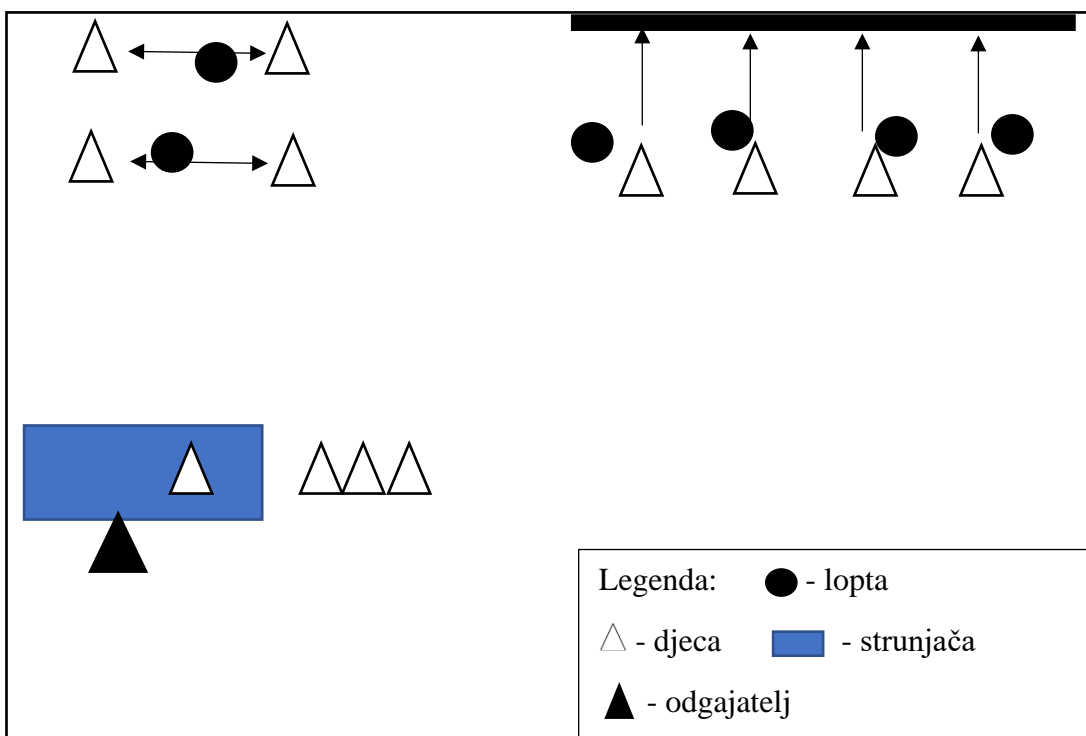
Slika 6. *Paralelno odjeljenjski oblik rada*

4.3. *Izmjenično odjeljenjski oblik rada*

U izmjenično odjeljenjskom obliku rada djeca su podijeljena na dva ili više odjeljenja, a istovremeno rade različite zadatke. Nakon određenog vremena, na odgajateljev znak, djeca mijenjaju odjeljenje i nastavljaju raditi na novom radnom mjestu. Na znak odgajatelja opet mijenjaju mjesto i tako dok sva odjeljenja ne prođu

sva mjesta, odnosno sve zadaće (Findak, 1999). „Broj odjeljenja ovisi o cilju sata, broju djece na satu te materijalnim uvjetima. Izmjenično odjeljenjski oblik može se primijeniti pri učenju novih motoričkih gibanja, pri ponavljanju, usavršavanju odnosno provjeravanju gradiva“ (Findak, 1999).

U prvom odjeljenju su djeca podijeljena u parove te moraju dodavati loptu jedan drugome. U drugom odjeljenju svako dijete ima svoju loptu te baca loptu u zid i odbija ju od zida vrhovima prstiju. U trećem odjeljenju, gdje je i odgajatelj, djeca rade kolut naprijed uz asistenciju odgajatelja.



Slika 7. Izmjenično odjeljenjski oblik rada

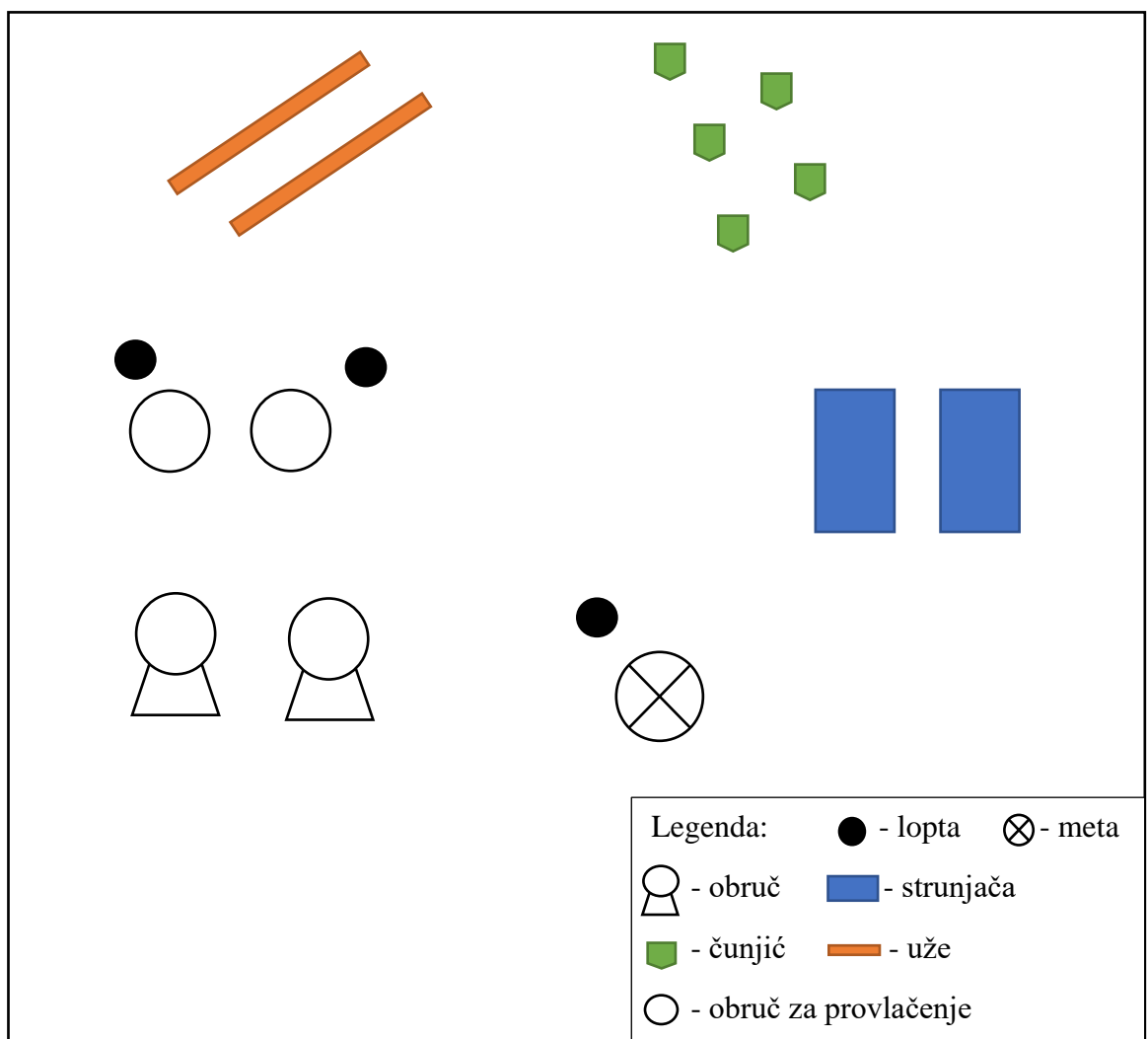
4.4. Poligon prepreka

Kod vježbanja u poligonskoj postavi zadatak je u što kraćem vremenu svladavati prepreke na različite načine (npr. prema naprijed, unazad, s palicom na ramenima, s palicom iza leđa, u parovima, itd.), a one mogu biti postavljene u obliku:

- a) Jednog poligona
- b) Dva/tri paralelna poligona
- c) Poligona u obliku slova „U“ (Krtalić, Delaš Aždajić, 2017)

Taj oblik rada najčešće se primjenjuje radi usavršavanja motoričkih znanja i podizanja motoričkih postignuća. Poligon prepreka je metodički organizacijski oblik rada koji se može provoditi tijekom čitave godine (Findak, 1999). Treba se voditi računa o pravilnom izboru zadaća kako bi se izbjegla moguća čekanja i zaustavljanja.

Primjer poligona prepreka u kojem djeca započinju četveronoške oko čunjića. Zatim se valjaju po strunjači "poput palačinke". Uzimaju loptu te gađaju jednom rukom u metu. Nakon toga se provlače kroz obruče. Zatim stanu u obruč te bace loptu u zrak i moraju ju uloviti u mjestu, dok su u obruču. Zadnji zadatak poligona je hodanje nogom ispred noge po užetu.



Slika 8. Poligon prepreka

4.5. Individualni oblik rada

„Individualni oblik rada razumijeva izvršenje zadatka, zadane vježbe ili motoričkoga gibanja pojedinca uz pomoć i pod nadzorom stručnjaka. U našem je slučaju to pojedinačna komunikacija, odnosno rad odgojitelja s djetetom (Findak, 1995, 97 str.).“

Uvjet za svaki oblik individualizacije rada s djecom je poznavanje aktualnog stanja djece, tj. da su sva djeca različita. Individualizirani rad može se postići postavljanjem diferenciranih zadataka u sklopu istog programa, a zatim u sklopu posebnog programa. Odgajatelj treba izabrati adekvatne sadržaje u svakom dijelu sata i adekvatne odgojne postupke. Odgajatelj prilazi pojedinom djetetu u situaciji kada ono ima poteškoća u radu. Individualni oblik rada se teško može izvoditi na satu tjelesne i zdravstvene kulture jer jedan odgajatelj brine o velikom broju djece (Findak, 1995).

5. FIZIOLOŠKO OPTEREĆENJE

„Fiziološko opterećenje procjenjuje se frekvencijom srca budući da intenzivnija razmjena tvari rezultira intenzivnijom aktivnošću srca i pluća“ (Findak, Prskalo, Pejčić, 2003).

„Opterećenje se može definirati kao ukupan utjecaj na organizam učenika koji se postiže cjelokupnim odgojno – obrazovnim radom na satu. Pitanje opterećenja na satu ili još konkretnije, postizanje i osiguranje optimalnog opterećenja iznimno je važno za transformaciju antropoloških obilježja djece“ (Badrić, Prskalo, Meaški, 2012, str. 90).

„Za vrijeme tjelesnog opterećenja, srčanožilni sustav ima nekoliko zadataka. Sudjeluje u transportu hranjivih tvari, kisika, produkata metabolizma, hormona, u procesu termoregulacije i održavanju acido-bazne ravnoteže. Njegov najvažniji zadatak u toku tjelesne aktivnosti je svakako doprema dovoljnih količina kisika mišićima koji rade te odstranjivanje nastalog ugljičnog dioksida (Badrić i suradnici, 2012, prema Mišigoj-Duraković, 2008, str. 90).“

„Fiziološko opterećenje ovisi o intenzitetu, trajanju vježbanja i intenzivnosti izmjene tvari, što se može registrirati utroškom kisika, odstranjivanjem ugljikova dioksida i mjerenjem pulsa. No, koliko će biti fiziološko opterećenje na satu, najviše ovisi o odgajatelju jer on definira cilj i zadaće sata, odlučuje o izboru gradiva, metodi rada, metodičkim organizacijskim oblicima rada, nastavnim sredstvima i pomagalima“ (Badrić i suradnici, 2012, str. 90). Kretanje fiziološkog opterećenja tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture može se prikazati pomoću „krivulje fiziološkog opterećenja“. Krivulja se uspinje od samog početka sata pa sve do prije završetka glavnog B dijela sata gdje doseže vrhunac, a nakon toga se spušta i na kraju izjednačava se kao što je bilo na početku sata. Fiziološko opterećenje se mjeri preko pulsa.

6. ISTRAŽIVANJA NA TEMU RAZLIČITIH METODIČKIH ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA

Marić, Trajkovski i Tomac (2013) proveli su istraživanje, a cilj je bio utvrditi imaju li različiti metodički organizacijski oblici rada isti ili različit utjecaj na fiziološko opterećenje u djece. Broj ispitanika bio je 20-ero djece (12 dječaka i 8 djevojčica) uzrasta 6 godina iz dječjeg vrtića „Srdoči“ (Rijeka), a istraživanje se provodilo u jutarnjem terminu. U frontalnom obliku rada djeca su bila u formaciji vrste. Prvi zadatak je bio bacati loptu, u mjestu, objema rukama o tlo i nakon odbijanja hvatati na isti način (2 min). Drugi zadatak je bio bacati loptu objema rukama o tlo i hvatati u kretanju pravocrtno naprijed (3 min). Treći zadatak je bio bacati loptu objema rukama o tlo i hvatati u kretanju naprijed cik-cak po iscrtanoj liniji (3 min). Zadnji zadatak u frontalnom radu je bio bacati loptu objema rukama o zid i hvatati je dok su u vrsti okrenuti prema zidu (4 min). U paralelno odjeljenjskom obliku rada djeca su bila podijeljena u 3 kolone. Prvi zadatak bio je baciti loptu u mjestu o tlo objema rukama i uhvatiti je tri puta te isto gibanje ponoviti krećući se pravocrtno naprijed, a na povratku izvoditi isti taj zadatak (6 min). Drugi zadatak je bio bacati loptu objema rukama o tlo i hvatati krećući se naprijed po cik-cak linijama na tlu dvorane do zida, baciti loptu tri puta o zid i uhvatiti je nakon odbijanja od tla, te se vratiti u kolonu (6 min). U izmjenično odjeljenjskom djeca su bila podijeljena u četiri skupine i izvodili su zadatak na svom mjestu, a nakon nekog vremena, na znak, prešli bi na drugo vježbovno mjesto (ukupno 12 min). U poligonu prepreka djeca su se kretala u kružnoj formaciji. Zadaci u poligonu su bili: stati između dva obruča, baciti loptu u jedan obruč pa u drugi; bacati loptu o tlo i hvatati je krećući se pravocrtno; bacati loptu objema rukama o zid i hvatati loptu hodajući dokoračno bočno; bacati loptu o tlo i hvatati krećući se cik-cak (12 min). U ovom istraživanju „izračunati su osnovni deskriptivni parametri broja otkucaja srca u minuti; aritmetička sredina i standardna devijacija u inicijalnom i finalnom mjerenju“ (Marić i sur., 2013, str. 244), a za utvrđivanje razlika između metodičkih organizacijskih oblika rada u inicijalnom i finalnom mjerenju korištena je ANOVA, a u finalnom mjerenju dvofaktorska ANOVA prema faktorima MOORxMJERENJE. Istraživanjem je utvrđena razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja. Istraživanjem se može zaključiti kako dolazi do znatno većeg fiziološkog opterećenja tijekom nastave, neovisno o tome koji metodički organizacijski oblik se koristi. Analizom

varijance potvrđene su značajne razlike u finalnom mjerenju, ali te razlike su značajne samo između frontalnog i paralelno odjeljenjskog oblika rada.

U istraživanju provedenom u završnom radu Lorene Jaić (2019) cilj je bio utvrditi efektivno vrijeme vježbanja ispitanika srednje dobne skupine na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Sudjelovalo je osamnaestero djece srednje dobne skupine. Sadržaj uvodnog dijela sata je bio trčanje sa zadacima. U pripremnom dijelu sata djeca su izvodila opće pripremne vježbe. Glavni "A" dio se sastojao od poligona prepreka, a glavni "B" dio od štafetne igre s palicama. U završnom dijelu djeca su izvodila vježbe disanja. Mjerenje je provedeno pomoću sata i štoperice. Sat je uključen na početku sata i isključen na kraju sata. Štoperica je uključena kada dijete započinje s vježbanjem, a isključena kada dijete prestaje s vježbanjem. Iz rezultata istraživanja može se zaključiti da vrijeme od trideset minuta koje je predviđeno za srednju dobnu skupinu se ne iskoristi u potpunosti. Iz rezultata je vidljivo kako je efektivno vrijeme vježbanja znatno manje od stvarnog vremena trajanja sata.

Ivanović, Hraski i Peruško (2020) proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrditi razlike u srčanoj frekvenciji prilikom primjene frontalnog i paralelno odjeljenjskog oblika rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Uzorak sudionika činilo je 20 djece u dobi od 6 godina. Uzorak varijabli čine vrijednosti otkucaja srca djece. Broj otkucaja srca u minuti mjeren je palpacijom na arteriji nakon završenog glavnog "A" dijela sata. Provedena su dva sata tjelesne i zdravstvene kulture. Oba sata sadržajno su bila ista, no primijenjeni su različiti metodički organizacijski oblici rada u glavnom „A“ dijelu sata te su trajali 35 min. U uvodnom dijelu sata (4 min) djeca su izvodila elementarnu igru "Vremenska prognoza". U pripremnom dijelu sata (7 min) izvodili su opće pripremne vježbe s obručima;

1. Predručenje s obručem, poskoci sa zasukom trupa. (10 ponavljanja)
2. Odručenje s obručem, prebacivanje obruča iznad glave uz podizanje na prste. (12 ponavljanja)
3. Uzručenje s obručem, otkloni trupa. (10 ponavljanja)
4. Uzručenje s obručem, pretklon trupa. (10 ponavljanja)
5. Predručenje s obručem, naizmjenično podizanje nogu do obruča. (8 ponavljanja)

6. Raznožni sjed, pretklon s obručem u uzručenju na jednu pa na drugu nogu. (8 ponavljanja)
7. Sunožni sjed, prebacivanje nogu preko obruča. (8 ponavljanja)
8. Ležanje na leđima, sunožno podizanje nogu do obruča u predručenju. (8 ponavljanja)
9. Ležanje na trbuhu, istovremeno podizanje nogu i obruča u rukama od poda. (8 ponavljanja)
10. Sunožni skokovi unutar i izvan obruča. (10 ponavljanja)

Metodički organizacijski oblik rada u prvom "A" glavnom dijelu sata je bio frontalni rad (14 min). Sadržaj sata su bili sunožni skokovi preko prepreka, bočno kotrljanje oko uzdužne osi te bacanje i hvatanje lopte u mjestu. Metodički organizacijski oblik rada u drugom "A" glavnom dijelu sata je bio paralelno odjeljenski oblik rada (14 min), a sadržaj je ostao isti kao i u prvom glavnom "A" dijelu. U glavnom "B" dijelu sata (7 min) djeca su izvodila štafetnu igru „Kotrljanje obruča“. U završnom dijelu sata (3 min) izvodila se elementarna igra „Prebaci obruč“. Za statističku obradu podataka korišten je statistički paket Statistica for Windows 12.0, a izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina, minimalni i maksimalni rezultat, broj srčanih frekvencija u minuti i standardna devijacija. Izmjerene srčane frekvencije poslije glavnog "A" dijela sata u kojem je korišten frontalni oblik rada kao najmanji broj srčanih frekvencija pokazuju 70, a kao najveći 95 otkucaja, a u kojem je primijenjen paralelno odjeljenski oblik rada je najmanji 78, a najveći 106. Rezultati istraživanja pokazuju kako je broj otkucaja srca u minuti veći u paralelno odjeljenskom obliku rada nego u frontalnom obliku rada, a time paralelno odjeljenski rad ima veći utjecaj na funkcionalne sposobnosti djece.

Šafarić, Oštrić i Babić (2010) proveli su istraživanje s ciljem prikazivanja opterećenja vježbanja tijekom izmjeničnog načina rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Ispitanici su bili 14 učenika prvog razreda srednje škole. Za mjerenje srčanih frekvencija korišten je monitor srčanih frekvencija. U uvodnom dijelu sata izvodili su zadatke s trčanjem. U pripremnom dijelu opće pripreme vježbe bez pomagala. U glavnom "A" dijelu; premet strance, vršno odbijanje, košarkaški dvokorak i rad u homogeniziranim skupinama. U glavnom "B" dijelu ekipna elementarna igra košarka.

U završnom dijelu sata učenici su izvodili vježbe istezanja. Rezultati pokazuju kako se fiziološko opterećenje uspinje od početka do završetka glavnog "B" dijela sata, a zatim naglo pada. Autori zaključuju kako bi se opterećenje na satu trebalo planirati tako da ono postupno raste sa svakim sljedećim motoričkim gibanjem kako bi se dosegla potrebna razina opterećenja na satu.

ZAKLJUČAK

Ciljevi i zadaće tjelesnog i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja mogu se ostvariti na različite načine, pri čemu odgajatelju pripada najvažnije mjesto. Odgajatelj svoj rad i praksu treba obogaćivati novim vježbama i metodičkim organizacijskim oblicima rada. Odgajatelj treba povećati dječje zanimanje za vježbu izborom pravilnih tjelesnih aktivnosti. Da bi tjelesno vježbanje bilo primjereno djeci, odgajatelj mora poznavati djecu sa kojom radi te što je više moguće približiti proces tjelesnog vježbanja aktualnom stanju antropološkog statusa djeteta.

Svaki metodički organizacijski oblik rada ima svoju svrhu. Djeca se u frontalnom obliku rada najbolje mogu upoznati sa spravama i pomagalicama te se snaći u prostoru. U grupnim oblicima rada kod djece potičemo važnost suradnje i pomaganja jer djeca u takvom obliku rada ovise jedan o drugom. Kod djece potičemo osjećaj pripadnosti skupini, zajedništva. Individualni rad je najbolji oblik rada, ali je teško primjenjiv na satu tjelesne i zdravstvene kulture zbog prevelikog broja djece.

Rezultati istraživanja navedenih u radu prikazuju kako se kod svih provedenih metodičkih organizacijskih oblika rada povećalo fiziološko opterećenje. Kako bi se spriječila pretilost i sedentarni način života potrebno je provoditi svakodnevne, različite aktivnosti kroz metodičke organizacijske oblike rada kako bi utjecali na antropološki status djece.

LITERATURA

1. Badrić M., Prskalo I., Meaški I. (2012) Glazbeni sadržaj kao čimbenik intenzifikacije rada u pripremnom dijelu sata. *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. 90-95; <https://www.bib.irb.hr/585807>
2. Badrić, M., Prskalo, I., Pongrašić, M. (2012) Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije*. 144-150; <https://www.bib.irb.hr/575662>
3. Delija K., Findak V. (2001) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: EDIP.
4. Findak, V. (1992) *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji*, Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V. (1999) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak V., Prskalo I., Pejčić A. (2003) *Dopunsko vježbanje - čimbenik učinkovitosti sata tjelesne i zdravstvene kulture*. 35(20), 143-154; https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=330398
8. Findak V., (2009) Kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće. *Metodika*. 10(2), 371-381; <https://core.ac.uk/reader/14426230>
9. Findak V., (2013) Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. *Hrvatski kineziološki savez*. Poreč;
10. Ivanović D., Hraski M., Peruško M. (2020) Utjecaj primjene različitih metodičkih organizacijskih oblika rada na funkcionalne sposobnosti djece rane i predškolske dobi. *Zbornik radova: Kondicijska priprema sportaša 2020*. Zagreb, 246-249; <http://www.ukth.hr/hr/publikacije/zbornik-radova/kondicijska-priprema-sportasa-2020/>
11. Jaić L., (2019) *Metodički organizacijski oblici rada i efektivno vrijeme vježbanja*. Završni rad. Petrinja: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <http://docplayer.rs/213688104-Metodi%C4%8Dki-organizacijski-oblici-rada-i-efektivno-vrijeme-vje%C5%BEbanja.html>

12. Krtalić S., Delaš Aždajić M., (2017) *Poligon za tjelesnu aktivnost školske djece*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2016/10/POLIGON-ZA-TJELESNU-AKTIVNOST-%C5%A0KOLSKE-DJECE.pdf>
13. Mandarić S., Moskovljević L., Marković M., Ćosić M. (2018) Efekti primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i odraslih. *Zbornik radova: Univerzitet u Beogradu*; http://www.fsfvconference.rs/documents/proceedings_180427.pdf#page=29
14. Marić, Ž., Trajkovski, B., Tomac, Z., (2013) Fiziološko opterećenje djece predškolske dobi u različitim metodičko organizacijskim oblicima rada, *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa RH (Poreč)*. 241-245; <https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20%C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2013.pdf>
15. Neljak, B. (2009) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
16. Neljak, B. (2010). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Petrić, V. (2019) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Rijeci: Učiteljski fakultet.
18. Prskalo I., Babin J., Bavčević T. (2010). Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji. *Metodika: časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj izobrazbi*. 11(20), 34-43; <https://hrcak.srce.hr/61531>
19. Prskalo I., Babin J. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč, 55-64; <https://www.bib.irb.hr/421636>
20. Rašidagić, F., Manić, G., Mahmutović, I. (2016). *Metodika nastave tjelesnog odgoja i sporta*. Sarajevo: Svjetlost Graf
21. Sekulić D., Metikoš D. (2007) *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: REDAK.
22. Šafarić Z., Oštrić I., Babić D. (2010) Prikaz intenziteta opterećenja vježbanja tijekom provedbe izmjeničnog načina rada - korak dalje u pogledu individualizacije nastavnog procesa. *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa RH, Poreč*. 385-388;

<https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20%C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2010.pdf>

23. Vučetić, V. (2004) Bip test – terenski test za procjenu maksimalnog aerobnog kapaciteta. *Kondicijski trening: stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme*. 2(1), 17-20; <https://www.bib.irb.hr/183853>
24. Žagar Kavran B., Trajkovski B., Tomac Z. (2013). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*. 51-60; <https://hrcak.srce.hr/152307>

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ovom izjavom potvrđujem da sam ja, Marta Čujo, samostalno napisala ovaj rad na temu: „Metodički organizacijski oblici rada u predškolskoj dobi“ te da se u radu nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u radu navedeni.

Ime i prezime: Marta Čujo

Mjesto i datum: rujan, 2021.