

# Kineziološki sadržaj igre djece predškolske dobi u slobodno vrijeme

---

**Petric, Izabela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:147:472040>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-05**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Izabela Petric**

**KINEZIOLOŠKI SADRŽAJ IGRE DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI U SLOBODNO VRIJEME**

**Završni rad**

**Petrinja, rujan 2023.**

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

**Izabela Petric**

**KINEZIOLOŠKI SADRŽAJ IGRE DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI U SLOBODNO VRIJEME**

**Završni rad**

**MENTOR:**

**izv. prof. dr. sc. Marija Lorger**

**Petrinja, rujan 2023.**

# Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. POJAM SLOBODNOG VREMENA</b> .....	2
<b>3. IGRA</b> .....	4
3. 1. Klasifikacija dječje igre .....	6
3.2. Uloga obitelji u igri.....	8
3.3. Motorička igra .....	9
<b>4. SADRŽAJI MOTORIČKIH IGARA I TJELESNOG VJEŽBANJA U SLOBODNO VRIJEME</b> .....	10
<b>4. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA</b> .....	16
<b>5. METODE ISTRAŽIVANJA</b> .....	17
5.1. Uzorak ispitanika .....	17
5.2. Mjerni instrument .....	17
5.3. Obrada podataka .....	17
<b>6. REZULTATI</b> .....	18
<b>7. RASPRAVA</b> .....	23
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	25
<b>9. LITERATURA</b> .....	26

## SAŽETAK

Glavna tema razmatrana u ovom završnom radu bila je djetetova igra u njegovo slobodno vrijeme. Igra ima vrlo pozitivan učinak na djetetov razvoj, pruža mu zadovoljstvo i neku vrstu aktivnog odmora. Stoga se provedenim istraživanjem htjelo provjeriti na koji način djeca predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme te koliko često se bave tjelesnim aktivnostima koje su važne za njihov razvoj u navedenom uzorku roditelja. Sudjelovalo je ukupno 109 ispitanika od čega su 55% činili roditelji djevojčica, a 45% roditelji dječaka u dobi od 3 do 7 godina. Istraživanje je provedeno u dva petrinjska i u jednom glinskom vrtiću tijekom ožujka i travnja 2023. godine. Rezultati su pokazali visoko zadovoljavajuće vrijednosti što ukazuje na pozitivan stav roditelja prema aktivnom načinu provođenja slobodnog vremena njihove djece.

Ključne riječi: anketni upitnik, motorička igra, percepcija roditelja

## **SUMMARY**

The primary objective of the conducted research was to explore how preschool-aged children spend their leisure time and the frequency with which they engage in physical activities that are crucial for their developmental growth, as perceived by the parents within the provided sample. The study involved a total of 109 participants, with 55% being parents of girls and 45% parents of boys, all aged between 3 and 7 years old. The research was conducted across two kindergartens in Petrinja and one in Glina during the timeframe of March to April in the year 2023. The results have shown highly satisfactory values, indicating a positive parental attitude towards the active way of spending their children's free time.

Key words: survey questionnaire, motor play, parental perception

## 1. UVOD

Prva asocijacija uz pojam igre su djeca. To je sasvim prirodno, jer igra zauzima važno mjesto u životu djeteta. Djeca kroz igru razvijaju svijet mašte te doživljavaju događaje iz stvarnog života. Igrajući se ona grade uzajamne odnose, vježbaju duh i tijelo, uče, i naravno, zabavljaju se (Bošnjak, 2004). Za igru ne možemo reći da je samo zabava jer dijete uči igrajući se. Promatrajući igru sa svih odgojnih aspekta, ona nema svoju negativnu stranu. Igrajući se dijete se može samo pozitivno razvijati. Navedeno se ponajprije odnosi na igru s kineziološkim elementima to jest na igru u kojoj se dijete kreće. Kroz igru je moguće utjecati na sve aspekte djetetova rasta i razvoja, ali i mijenjati njegove navike i utjecati na određene poteškoće jer dijete kroz igru izbacuje štetne i negativne aktivnosti koje se javljaju kod njega. Osim u kineziološkom smislu, igra ima važnu ulogu i u oblikovanju i razvoju pažnje, pamćenja, mišljenja i mašte. Dijete igru bira najviše u svoje slobodno vrijeme jer ona predstavlja vrstu aktivnog odmora, kroz igru se fizički umara, ali ju smatra odmorom jer ga psihički opušta te ispunjava njegove potrebe za zabavom. Posebnost igre je baš u tome što dijete sudjelovanjem u istoj daje cijelog sebe čime unaprjeđuje svoj socijalni, emocionalni, tjelesni i spoznajni razvoj. Dijete kroz igru upoznaje okolinu koja ga okružuje te postaje svjesno samog sebe. Kroz igru ponavlja već stečena znanja, a uči nova. U njoj se osjeća ispunjeno i prihvaćeno stoga je važno stvoriti okolinu u kojoj će kroz istu stvarati nova poznanstva, stjecati nova znanja te poboljšavati vlastite sposobnosti. Također je važno ne nametati slobodno vrijeme za igru djetetu. Igra je kod djece spontana i slobodna te će ono samo odlučiti i izabrati kada će to vrijeme biti te što će za to vrijeme raditi. U ovom radu je cilj bio istražiti na koji način djeca predškolske dobi provode svoje slobodno vrijeme prema percepciji roditelja.

## 2. POJAM SLOBODNOG VREMENA

Rosić (2005) slobodno vrijeme definira kao vrijeme koje pojedinci ostvaruju i organiziraju prema svojim osobnim potrebama i željama, bez ikakvih obveza i potreba. Također tvrdi da način provođenja slobodnog vremena ovisi o spolu, dobi, mjestu stanovanja i zanimanju. Svatko je drugačiji i svatko ima svoj način provođenja slobodnog vremena. Struktura slobodnog vremena ne ovisi samo o pojedincu, već i o ciljevima i mogućnostima društva, te pedagoškom umijeću i slobodnom opredjeljenju.

Valjan Vukić (2013) navodi određena obilježja slobodnog vremena:

- sloboda kao bit samog čovjeka i kao temelj svih znanosti
- stvaralaštvo kroz koje čovjek spoznaje i ostvaruje slobodu
- djelovanje, smatrajući ga prijelaznim oblikom življenja jer nosi element stvaralaštva i rada
- rad zbog njegovog mehaničkog karaktera kojeg treba dovesti u vezu sa stvaralaštvom

Za mlade ljude slobodno vrijeme znači široke mogućnosti za razvijanje sposobnosti, proširivanje znanja i druženje prema interesima i potrebama. Dijete samo bira okolinu u kojoj će provoditi svoje slobodno vrijeme i postavlja izazove i ciljeve koje želi ostvariti. Na taj način ono počinje shvaćati sebe i svoje mogućnosti te se s vremenom razvija i izgrađuje, zbog čega je slobodno vrijeme važan dio našeg života, a ne nešto strano ili neuobičajeno. Slobodnim vremenom raspolaže sam čovjek (Rosić, 2005).

Osoba samostalno odlučuje što će raditi u svoje slobodno vrijeme, u kojem ne mora nužno raditi nešto produktivno ili se baviti nekom aktivnošću. Pojedinač ga koristi za zadovoljenje svojih razvojnih i unutarnjih potreba, za zabavu te za razvoj i izgradnju svoje osobnosti. Pojam slobodno vrijeme često se zamjenjuje s nazivom oslobođeno vrijeme ili dokolicom koristeći ih kao sinonime. Pojam slobodnog vremena postaje područje interesa iz perspektive filozofije, sociologije, pedagogije, a u novije vrijeme i kineziologije. Upravo zbog ovih činjenica teško je pronaći ispravnu definiciju pojma „slobodno vrijeme“ (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015, prema Roca, 2019).

Kulturni aspekti slobodnog vremena prema Mlinarević, Brust Nemet (2012):

- Vrijeme za promicanje kulture življenja



- Vrijeme za stvaranje
- Vrijeme za odgoj i učenje
- Vrijeme za kulturni doprinos
- Vrijeme za osobnu nadogradnju

Pod kulturom provođenja slobodnog vremena se podrazumijeva pozitivan i optimalan aspekt korištenja slobodnog vremena u vidu učenja, usavršavanja, razvijanja osobnosti i stvaralačkog doprinosa.

Rosić (2005) prema Roca (2019) smatra da se djeci i adolescentima mora dati mogućnost da slobodno vrijeme koriste prema svojim željama, potrebama i interesima. Roditelji ili odgajatelji uz određenu slobodu izbora moraju usmjeravati djecu da svoje slobodno vrijeme provode učinkovito i kvalitetno, nenametljivo, spontano, prijateljski i dobronamjerno. Usmjeravanjem tih mladih ljudi, oni ih uče i odgajaju te im utiskuju trajne navike racionalnog i kulturnog provođenja vremena. Usađivanjem pozitivnih navika kvalitetnim odgojno-obrazovnim postupcima i metodama, čuvaju djecu od loših navika i lošeg društva te stvaraju cjelovita ljudska bića sa širokim perspektivama i mogućnostima.

### 3. IGRA

Igra je u predškolskoj dobi bitna aktivnost za dijete jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih osnovnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna ovisno o djetetovoj poslušnosti, niti se igra smije doživljavati samo kao zabava i razonoda, jer osim što zabavlja dijete, pridonosi i njegovom rastu i razvoju (Findak, Delija, 2001, prema Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011).

Mnogi stručnjaci kao što su psiholozi, pedagozi, kineziolozi i mnogi drugi proučavali su igru i njezino značenje te primjenu. No, unatoč brojnim teorijama i definicijama igre danas, većina se autora slaže da je igra najčešća aktivnost djece (Findak, 1995).

Lazar (2007) tvrdi da je igra od samog početka više motorički nego mentalni proces. Smatra i kako su djeca i igra dva nerazdvojna pojma, jer igra postoji zbog djece, a djeca bez igre ne bi znala. Svako dijete odrasta u igri, a igra raste s njim. One su jedinstven i učinkovit prirodan način učenja. Svaki dan se pojavljuju nove igre koje su pod utjecajem modernog društva, tehnologije i kulture u kojoj nastaju.

Igra je pravo svakog djeteta pa zbog svojih karakteristika spada u kategoriju prava djeteta. *Konvencija o pravima djeteta* (1989) utvrđuje pravo djece na igru. Dokument zahtijeva od potpisnika da svoja prava ostvaruju u najboljem interesu djeteta (Mendeš, Marić, Goran, 2020).

Kroz igru treba poticati sadržaje koji potiču dinamičnu mišićnu aktivnost jer povoljno djeluju na razvoj mišićno-koštanog sustava kod djece. Igra utječe na razvoj čovjekovih osobina, stjecanje motoričkih sposobnosti, poboljšanje sportske uspješnosti te stjecanje životnih i radnih navika. Djeca u igri imaju osjećaj slobode i maksimalno su fizički i emocionalno angažirana. U igri se također pojačava rad raznih organa i organskih funkcija, pa je njegova uloga u rastu i razvoju djece iznimno važna. Za djecu predškolske dobi igra je također bitan oblik učenja (Findak, Delija, 2001, prema Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011).

Kroz igru dijete uči određena pravila, uči dijeliti svoje stvari, poštivati svoje prijatelje i družiti se. Igra mu je također učinkovit alat za otkrivanje okoline. Ne postoji bolji način od načina produbljanja prirodnih zakonitosti od vlastita iskustva sa sredinom. Dječja igra tako postaje sredstvo spontanog učenja i razvijanja intelektualnih, fizičkih, psihičkih i društvenih navika. Zbog toga treba stalno naglašavati važnost igre u životu djeteta i potrebu njezina poticanja.

Djecu treba pustiti da se igraju i zabavljaju, a ne ograničavati ih. Sve dok su ispunjeni igrom i dok im je mašta na volji, razvijaju se kao ljudi (Dušević, Kršovnik, 2007).

Ako se igra promatra kao samostalno iskustvo povezano s okolinom, onda je ona prvo od tih iskustava i jedinstveni obrazovni alat " koji omogućuje djetetu i odraslom da znanja koja mu mogu pomoći u razumnoj, organiziranoj i djelotvornoj akciji, pronade upravo u sebi i vlastitim iskustvima" (Bunčić i sur., 2007, prema Bošnjak, 2020).

### 3. 1. Klasifikacija dječje igre

Klasifikacija igre odnosi se na podjelu igara prema određenom kriteriju. Mendeš, Marić i Goran (2020) dijele igru u dvije kategorije: podjela igre s obzirom na socijalnu (društvenu) razinu te podjelu s obzirom na spoznajnu (kognitivnu) razinu (prema Starc i sur., 2004).

Dijete samo odlučuje s kime će se, na koji način i kako igrati. Sve se mijenja tijekom razvoja djeteta stoga se s obzirom na razinu socijalne (društvene) složenosti, govori o pet vrsta igara i to:

1. Igra promatranjem
2. Samostalna igra
3. Usporedna igra
4. Povezujuća igra
5. Suradnička igra

Socijalna razina igre mijenja se u skladu s djetetovom dobi. Poznato je da se djeca od dvije godine najčešće igraju sama ili promatraju igru ostale djece.

Samostalna i usporedna igra prisutne su u djeteta u dobi od četiri do pet godina života. U samostalnoj igri se djeca igraju nezavisno bez pokušavanja približavanja drugoj djeci, dok u usporednoj igri se igraju sa sličnim materijalima/igračkama, ali bez pravog druženja ili surađivanja.

U dobi od pet i šest godina prisutna je suradnička te povezujuća igra. U povezujućoj igri dolazi do porasta kontakta među djecom tako što se djeca približavaju jedni drugima i započinje razgovore, a suradnička igra je nastala zbog obavljanja zajedničkih zadataka te postizanja istog cilja.

S obzirom na spoznajnu složenost, govori se o četiri vrste igara i to:

1. Funkcionalna igra
2. Konstruktivna igra
3. Igra pretvaranja (simbolička igra)
4. Igra s pravilima

Spoznajna razina igre se također mijenja sukladno djetetovoj dobi. Napredak u spoznajnu razvoju održava se i na složenost spoznajne razine igre. U vezi s tim ističe se „da iste vrste igara mogu postojati u različitim fazama iako je njihova složenost s obzirom na spoznajnu razinu drugačija“.

*Funkcionalna igra* je vrsta igre u kojoj dijete sve isprobava i tako razvija svoje sposobnosti. Ta je igra vezana za razdoblje prvih godina života. Izvođenje različitih pokreta u funkcionalnim igrama za dijete nema neki poseban cilj.

*Konstruktivna igra* je igra u kojoj dijete barata različitim predmetima, a cilj mu je da nešto od toga stvori. Dijete ono što samo oblikuje prihvaća kao rezultat vlastitog truda. Ova vrsta igre usko je vezana sa simboličkom igrom.

*Igra pretvaranja (simbolička igra)* je igra u kojoj djeca koriste predmet ili osobu koja im je simbol nečeg drugog. Takva igra se još naziva igra uloga, igra mašte, imaginativna i stvaralačka igra. U takvoj igri dijete oponaša određene akcije, radnje ili uloge.

*Igra s pravilima* je igra u kojoj se djeca igraju unaprijed poznavajući određena pravila kojih se pridržavaju tijekom same igre. U tu skupinu igara se ubrajaju tradicijske (narodne) igre, pokretne te didaktičke igre (Starč i sur., 2004 prema Mendeš, Marić, Goran, 2020).

## 3.2. Uloga obitelji u igri

Kao što je već ranije navedeno, za dobar razvoj djeteta kroz igru važna je okolina koja ga okružuje pa tako obitelj čini prvu, najužu, najmanju i najintimniju socijalnu zajednicu s kojom se dijete susreće i u kojoj odrasta, a koja je po svojoj naravi heterogena prema spolu i dobi (Smilović, 2017). Dijete svakodnevno ulazi u kontakt s pojedinim članom obitelji te tako stvara bliski odnos u igri s istim. Zajedno razvijaju svoje sposobnosti, šire spoznaju te grade zajednički cilj.

Obitelj se kao društvena zajednica ne može usporediti ni sa jednom drugom jer je ona tu od samog djetetovog rođenja dok se ostala poznanstva pojavljuju u nešto kasnijoj djetetovoj dobi. Važno je da obitelj za dijete stvori okruženje u kojem će se ono osjećati sigurnije te motiviranije za samu igru. Promatranjem tj. uočavanjem djetetovih interesa te ispunjavanje istih, roditelji djetetu daju osjećaj važnosti. Ono mora shvatiti da je važno te da je i sam proces razvijanja njegovih sposobnosti isto tako važno. Osim materijalnih stvari potrebnih za igru, djetetu je važno pružiti i emocionalnu toplinu kako bi se osjećalo prihvaćeno u zajednici, kako kod kuće, tako i u vrtiću i školi.

Roditelji su djetetu u igri kao učitelji. Uče ga pravilima, ispravljaju ga te ga pohvaljuju za uspjehe, a ono najvažnije od svega, suigrači su pa ga svojim sudjelovanjem čine posebnijim. Zato se od obitelji očekuje da budu djetetu uzor, a ne promatrači koji ga samo ispravljaju i kritiziraju za svaku grešku. Važno je da ga osvijeste kako su te greške dio svake igre te kako je važno učiti na njima i ispravljati ih.

Roditelji su važan čimbenik u odrastanju djece, oni su jedinica njihove obiteljske jezgre, odgajatelji i uzori. Većina obrazaca koje djeca dobivaju od roditelja ključni su za njihov daljnji razvoj, a to ponekad može biti loš skup obrazaca koje dijete usvaja kodiranjem uvjetovanim lošim životnim vrijednostima. Odgajatelji izvan obiteljske jezgre, unatoč dobrim namjerama, moraju osigurati roditeljsku autonomiju u odgoju i tako omogućiti roditeljima da oblikuju svoju djecu (Bošnjak, 2020).

S obzirom da je obitelj najvažnija odgojno-obrazovna zajednica u djetetovom životu važno je da članovi iste postanu kvalitetni sudionici u njegovim aktivnostima te da mu svojom prisutnošću budu modeli jer na taj način ono upija znanje te razvija socijalne vještine potrebne za daljnju interakciju u društvu.

### 3.3. Motorička igra

Svi oblici kretanja se jednom riječju nazivaju "motorika". Motoričke sposobnosti se kod djece razvijaju paralelno sa moždanim stanicama. Taj razvoj počinje odmah nakon rođenja, a uzrokovan je procesom sazrijevanja živčanog sustava (Findak, 1995). Djeca se od rođenja moraju pripremati za motoričke aktivnosti. Kad se dijete rodi, sve su sposobnosti samo potencijalne i treba ih razvijati godinama. Neke sposobnosti su urođene, ali na većinu se može utjecati, više ili manje ovisno o uvjetima u kojima se dijete razvija i raste. Učenjem i vježbanjem može se djelovati do one mjere do koje dopuštaju urođene granice (Strac i sur., 2004, prema Bošnjaković, 2018).

Prema Vučinić (2001) motorički razvoj usko je povezan s intelektualnim i kognitivnim razvojem. Slab razvoj motorike, koji se očituje nespretnošću, nesigurnošću i tromošću, usporava intelektualni razvoj. Ako je vaše dijete spretno, bit će sretnije, aktivnije, snalažljivije i pažljivije. Stoga je važno poticati djecu na igre koje će koristiti njihovom motoričkom razvoju.

Motoričke igre za predškolce trebaju svojim sadržajem poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti. Stoga bi trebali težiti poticanju brzine, koordinacije, agilnosti, fleksibilnosti i snage kod djece. Isto tako, njihov sadržaj treba "povezati" s elementima raznih sportskih igara poput nogometa i rukometa koje su također popularne kod djece i u ovoj dobi. Struktura takvih radnji trebala bi biti primjerena djeci predškolske dobi kako bi se naglasila njihova uloga u razvoju "manipulativne" motorike, posebice ruku i nogu, odnosno koordinacije pokreta s različitim pomagalicama tijekom igre (npr. lopta). Sadržaj sportskih igara treba biti raznolik kako bi se poboljšala različita sportska iskustva djece (Lorger, Prskalo, 2010, prema Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011).

Atmosfera igre treba biti ugodna i uzbudljiva za sve sudionike igre. Takva atmosfera će potaknuti motivaciju za sudjelovanje u igri, što će rezultirati maksimalnim angažmanom, zadovoljstvom i užitkom u igri (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011).

Za ovladavanje motoričkim pokretima i rješavanje određenih problema potrebna je motivacija i učenje. Djeca najbolje uče pokrete kroz igru te promatranjem i oponašanjem pokreta odraslih (Kosinac, 2011 prema Bošnjaković, 2018). Osobe koje su djeci najveći modeli su njihovi roditelji koji su s njima od samog početka njihovog razvoja.

## 4. SADRŽAJI MOTORIČKIH IGARA I TJELESNOG VJEŽBANJA U SLOBODNO VRIJEME

Za ostvarenje osobnih ciljeva, potrebno je dobro planirati svoje slobodno vrijeme, loše isplanirao slobodno vrijeme dopušta pojavu tzv. "kradljivaca vremena". Aktivnosti složenijeg karaktera ili samo odmor i razonoda pomažu kvalitetnom provođenju slobodnog vremena ako su planirane i dobro logički osmišljene. Dobro planiranje povećava kreativnost i dovodi do više slobodnog vremena. Dobro organizirano slobodno vrijeme podrazumijeva aktivno sudjelovanje u raznim kulturnim i sportskim aktivnostima. Važno je da se djeca uključe u aktivnosti koje odgovaraju njihovim interesima, težnjama i osobnostima te da ne budu preopterećeni. Dobro je imati plan zajedničkog obiteljskog provođenja slobodnog vremena (Šimunović i Njegovan-Zvonarević, 2008, prema Roca, 2019).

Slobodno vrijeme djece i mladeži može se grupirati kroz vrste aktivnosti kroz koje ga provode. Upravo tako Jerbić (1973) prema Valjan Vukić, (2013) razlikuje podjelu aktivnosti kroz četiri kategorije:

- a) *spontane aktivnosti* (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),
- b) *konzumirajuće aktivnosti* (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- c) *organizirane aktivnosti* (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- d) *ostale aktivnosti*.

Kao što se može primijetiti, u prethodnoj podjeli nisu navedene kineziološke aktivnosti pa ih je svakako potrebno staviti u kontekst opcija provođenja slobodnog vremena djece.

Za bolje provođenje slobodnog vremena djeci se nudi opcija igranja u sportskoj igraonici. Klobučar i Sabljic (2017) upravo navode neke od ciljeva sportskih igraonica:

- kvalitetno provođenje slobodnog vremena djece i roditelja u sportskim aktivnostima
- da dijete i roditelj u svakom trenutku druženja budu zadovoljni i sretni
- poticanje na samostalno vježbanje radi bolje kvalitete života

Ne uzimajući u obzir sportske igraonice, djeca svoje slobodno vrijeme najčešće provode kroz slobodnu igru na otvorenom sa svojom obitelji ili prijateljima.



### *Vožnja bicikla i rolanje*

Vožnja bicikla i rolanje mogu značajno unaprijediti zdravstveni fitness. Obje aktivnosti spadaju u kategoriju aerobnih aktivnosti (energija se proizvodi uz prisutnost kisika, što znači da značajno utječu na rad srčano-dišnog sustava, a upravo se stanje tog sustava tradicionalno smatra jednom od najvažnijih odrednica tjelesnog zdravlja.

(<https://petica.hr/voznja-bicikla-i-rolanje/>, preuzeto: 23.5.2023.)

### *Ledena baba*

Djeca se slobodno kreću po prostoru (otvorenom/zatvorenom). Jedno dijete je „Ledena baba“ i leđi ostalu slobodnu djecu. Kada ih ulovi, ulovljeno dijete se mora ukipiti i pričekati da ga drugo slobodno dijete odleđi tako da mu prođe između nogu.

### *Poplava- kiša*

Djeca se slobodno kreću po prostoru (otvorenom ili zatvorenom). Na povik „poplava“ djeca se moraju što brže popeti na neku uzvisinu, a na povik „kiša“ što prije se sakriti ispod nekog predmeta.

### *Vrući krumpiri*

Djeca su u formaciji kruga, a zadatak im je da se što brže riješe „vrućeg krumpira“ tj. lopte, tako da ga bace nekom drugom igraču. Prvo će ispasti najmanje spretnom djetetu koje će opet imati manje šanse da vježba hvatanje i dobili smo začarani krug.

### *Crvena Kraljica*

Jedno dijete je „Crvena Kraljica“, a ostala djeca su poredana u vrsti. Crvena Kraljica djeci okreće leđa. Crvena Kraljica strašnim glasom, nekad brže, nekad sporije, viče: „Crvena Kraljica jedan, dva, tri!“ Za to vrijeme igrači se pokušavaju približiti cilju. To smiju dokle god je kraljica okrenuta leđima i ne vidi ih i dokle god ona govori svoju rečenicu. Crvena Kraljica se naglo okreće prema igračima tek kad kaže cijelu rečenicu, tj. okreće se na „tri“. U tom trenutku, ako

nekoga spazi da se miče, ona ga vraća nazad na start. Prvo dijete koje dotakne Crvenu Kraljicu je pobjednik i ono postaje slijedeća Crvena Kraljica.

### *Bik u ogradi*

Igrači stanu u krug, čvrsto se uhvate za ruke, i to tako da svaki desnom rukom uhvati zglobov susjednog igrača. U krugu je "bik" koji navaljuje i nastoji probiti ogradu. Onaj igrač koji propusti "bika" sam postaje "bik" za slijedeći pokušaj. "Bik" ne smije skakati preko "ograde" niti se provlačiti ispod ruku igrača (Bošnjak, 2004).

### *Lovice*

Igra uključuje jednog ili više igrača koji jure druge igrače u pokušaju da ih "ulove", obično dodirivanjem rukom. Osoba koja je dotaknuta rukom postaje lovac i tako u nedogled.

### *Care, care gospodare*

Jedno dijete je car, ostala mu djeca prilaze i govore: „Zdravo care gospodare.“ „Gdje ste bili?“- pita car. „U dalekom svijetu“- odgovaraju djeca. „Što ste radili“-upita car, a djeca na to počinju oponašati poslove. Onaj čiji posao car prvi pogodi postaje car i onda on pogađa.

### *Graničar*

Igra se između dvije ekipe od kojih svaka na kraju polja ima svoga graničara koji je ujedno i kapetan. Poredak je ovakav: protivnički graničar, vaša ekipa, protivnička ekipa, vaš graničar. Cilj je pogoditi sve protivničke igrače koji su unutar polja, između vašeg kapetana i ekipe. Kada u sredini ostane samo jedan igrač, ulazi kapetan koji ima "dva života". Igru je izgubila ekipa kojoj su svi igrači pogođeni i otišli iza crte s graničarom.

### *Čuvar*

Na podu se označi krug promjera oko 1 metar. Sva djeca naprave jedan veliki krug. U krug stane čuvar pored kojeg se na podu nalazi neki predmet. Drugi igrač ulazi u krug i izvodi razne pokrete, saginjanja, pokrete rukama u vis, itd., a "čuvar" sve to mora ponavljati za njim. U

pogodnom trenutku igrač uhvati predmet i nastoji s njim pobjeći, a čuvar ga pokušava uhvatiti. Kada je uhvaćen, onda on ulazi u krug i tako u nedogled.

### *Kamen u žlici*

Za mlađu djecu ova se igra organizira kao štafeta nošenja kamena u žlici do okretišta i natrag. Naravno, kamen ne smije ispasti iz žlice. Ako se to dogodi, igrač treba žlicom (bez pomoći druge ruke) pokupiti kamen i nastaviti igru.

Za nešto starije, kretanje se može otežati postavljanjem nekoliko prepreka, koje treba preskočiti ili se zbog njih sagnuti.

Veselija varijanta je nošenje kuhanih jaja. Može se igrati tako da svi kreću istodobno, ili po skupinama. Svaki igrač ima svoju žlicu u kojoj, savladavajući prepreke, nosi tvrdo kuhano jaje do određenog cilja (Bošnjak, 2004).

### *Ide maca oko tebe*

Djeca sjede u krugu, a oko kola ide "maca" i nosi rep (neki određeni predmet). Na kraju pjesme "maca" baci rep jednom djetetu u kolu (ili spusti). To dijete uzme rep i trči na drugu stranu od mace i pokušava ju uloviti. Cilj je da dijete koje je uzelo rep što brže pokušava uloviti macu, a maca što prije doći do svog mjesta.

### *Vuk i ovce*

Igra se igra tako da se odabere jedno ili dva djeteta koji će biti vukovi, a sva ostala djeca su ovce. Vukovi stoje na jednoj crti na kojoj se smiju kretati (lijevo-desno), a ovce pretrčavaju s jedne crte na drugu, između kojih se nalazi crta na kojoj su vukovi. Vukovima je cilj uloviti što više djece, a ovcama je cilj pretrčati s jedne crte na drugu bez da ih vuk ulovi.

### *Ribarova mreža*

Igra se igra tako da je jedno dijete ribar, a ostala djeca ribe. Započinje se tako što ribar lovi ostalu djecu koja bježe. Kad ulovi jedno dijete (ribu) to dijete ulazi u njegovu mrežu te nastavlja s njim loviti ostalu djecu. Cilj igre je da se ulovi što više djece tj. riba u mrežu.

### *Lov na jelena*

Igrač s dobro zavezanim očima predstavlja “Jelena“. Ostali se razidu i na dati znak polako se i pažljivo počnu približavati “Jelenu“, a to su “Lovci“. “Jelen“ sluša, te ako čuje kakav šum, pokazuje u tom pravcu rukom. Ako je to zaista neki igrač, on odmah ispada iz igre. Pobjednik je onaj igrač koji je uspio doći do “Jelena“ i taknuti ga, a da ga ovaj prije nije čuo (Bošnjak, 2004).

### *Glazbeni kipovi*

Djeca se rasporede po cijelom prostoru. Kad krene glazba trebaju se u što bržem ritmu kretati (plesati), a kad se glazba ugasi moraju se ukipiti u položaju u kojem ih je tišina zatekla. Djeca koja se i dalje budu kretala ili pomicala ispadaju iz igre.

### *Tačke*

Igrači se podijele u parove. Jedan igrač “hoda“ na rukama, a drugi ide za njim držeći ga za noge. Na okretištu mijenjaju uloge. Može se igrati tako da svi parovi kreću istodobno, ili pojedinačno uz mjerenje vremena, ili kao natjecanje dviju ekipa po štafetnom sustavu.

### *Povuci uže*

Djeca se podijele u dvije ekipe. Svaka ekipa je na jednom kraju užeta. Zadatak je primiti užu u ruke sjedeći ili stojeći jedan iza drugog u koloni te povući što jače. Obje strane vuku užu u isto vrijeme. Između ekipa na istoj udaljenosti se nalazi linija preko koje se nastoji prevući suparnička ekipa. Pobjednik je ekipa koja je uspjela povući suparnike preko crte.

### *Školica*

Za igru je potrebno na dijelu tla kredom iscrtati školu tj. kvadrate označene brojevima. Igra se tako da igrač stane ispred polja označenog brojem 1 i u njega baci kamenčić. Na jednoj nozi uskoči u polje, zatim uzme kamenčić (još uvijek stojeći na jednoj nozi i skoči natrag na početnu

poziciju. Zatim ubaci kamenčić u polje 2 pa skoči do tog broja pa se vraća na početak. Tako nastavlja sve dok ne dođe do polja s brojem 10.

### *Sanjkanje na snijegu*

Za ovu igru su potrebne sanjke (ili najlonska vreća) i dvoje ili više djece. Jedno ili više djece sjedne na sanjke, a ostala djeca vuku iste. Za sanjkanje je najbolje pronaći mjesto na laganoj nizbrdici kako bi sanjkanje bilo brže i zanimljivije. Ukoliko je mjesto nizbrdo, može u sanjkanju sudjelovati i jedno dijete samo tako što se samo pogura.

### *Grudanje sa snježnim grudama*

Za igru je potrebno dvoje ili više djece. Igra se može igrati bilo gdje, gdje ima snijega. Djeca od snijega naprave snježne grude kojima gađaju jedni druge. Igra se može pretvoriti i u borbu snježnim grudama tako da se djeca podijele u timove i naprave od snijega pregradu iza koje će držati puno snježnih gruda kojima će gađati protivničku ekipu.

### *Pjetlić*

Igra se igra tako da dvoje ili više djece formira krug, a jedno je dijete unutar kruga. Za igru je potrebna lopta kojom će se igrači izvan kruga dodavati, a dijete (pjetlić) koje je unutar kruga treba uhvatiti tu loptu. Ukoliko pjetlić uhvati loptu, u sredinu ide ono dijete čiju je loptu uhvatilo.

## 4. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Temeljni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi učestalost i sadržaje tjelesnih aktivnosti djece predškolske dobi (od 3 do 7 godina) u slobodno vrijeme na temelju percepcije roditelja. Kao sporedni ciljevi provjeravana je količina sudjelovanja roditelja i moguće razlike u količini tjelesne aktivnosti prema mjestu u kojemu polaze vrtić kao i prema uključenosti djece u programe vježbanja.

S obzirom na ciljeve istraživanja, postavljene su sljedeće pretpostavke:

H1: djeca učestalo i kroz različite tjelesne aktivnosti aktivno provode svoje slobodno vrijeme

H2: roditelji aktivno sudjeluju u tjelesnim aktivnostima djece u provođenju slobodnog vremena bez obzira na uključenost djece u različite programe vježbanja

H3: neće biti statistički značajnih razlika s obzirom na mjesto pohađanja vrtića

## 5. METODE ISTRAŽIVANJA

### 5.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činilo je 109 roditelja djece u dobi od 3 do 7 godina (55% djevojčica i 45% dječaka) koja su bila uključena u redovni predškolski program Dječjeg vrtića Petrinjčica u Petrinji i Dječjeg vrtića Bubamara u Glini. Anketni upitnik provodio se tijekom ožujka i travnja 2023. godine. Na početku anketnog upitnika roditeljima je opisano u koje svrhe će se koristiti dobiveni podaci te su upućeni u anonimnost odgovora.

### 5.2. Mjerni instrument

Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece rane i predškolske dobi te sudjelovanju njihovih roditelja provedeno je metodom anonimnog anketnog upitnika kreiranog za potrebe ovoga rada. Anketni upitnik sastojao se od ukupno 6 pitanja od čega su 4 bila pitanja zatvorenog tipa, a 2 pitanja su imala i opciju nadopunjavanja.

### 5.3. Obrada podataka

Rezultati mjerenja obrađeni su u programu *Statistica 13.5*. Prikazani su temeljni deskriptivni elementi i to:

- aritmetička sredina (M)
- minimalan rezultat (Min)
- maksimalan rezultat (Max)
- standardna devijacija (SD)

Značajnost razlika između vrtića kao i sudjelovanja djece u programima vježbanja provjerena je pomoću t- testa za nezavisne uzorke.

## 6. REZULTATI

Tablica 1

Elementi opisne statistike (N=109)

r.br	Varijable	<i>M</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>S.D.</i>
1.	Koliko je vremena Vaše dijete tjelesno aktivno tijekom dana u njegovo slobodno vrijeme?	4.49	2.00	5.00	0.75
2.	Kojim tjelesnim aktivnostima se Vaše dijete najčešće bavi u slobodno vrijeme?	3.44	2.00	5.00	0.99
3.	Sudjelujete li aktivno u igri s Vašim djetetom (Vašom djecom)?	4.02	2.00	5.00	0.82
4.	Koliko često Vaše dijete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom tijekom tjedna?	2.81	1.00	5.00	0.98
5.	Koliko često Vaše dijete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u zatvorenom (dvorana ili neki drugi prostor) tijekom tjedna?	1.44	1.00	2.00	0.50

*Legenda: Aritmetička sredina (M), minimalan rezultat (Min), maksimalan rezultat (Max), standardna devijacija (S D)*

U tablici 1. prikazani su osnovni deskriptivni statistički parametri rezultata tjelesne aktivnosti na cjelokupnom uzorku ispitanika. Prema vrijednostima aritmetičkih sredina čestice broj 1 i broj 3 ukazuju na vrlo zadovoljavajuće rezultate. Vrijednost prve čestice (4.49) od mogućih 5.0 pokazuje da roditelji smatraju da su njihova djece u slobodno vrijeme izuzetno tjelesno aktivna. Također, sadržaj treće čestice koji se odnosi na aktivno sudjelovanje roditelja u igri s djecom u slobodno vrijeme iako nešto nižih vrijednosti od prve (4.02) još uvijek se može smatrati zadovoljavajućom razinom aktivnog sudjelovanja roditelja tijekom igre u slobodnom vremenu djece. Ipak, vrijednost čestice broj 4 (2.81) sugerira da se aktivnosti djeteta trebaju više odvijati na otvorenom prostoru, a još je slabiji rezultat čestice koja pokazuje sudjelovanje djece u tjelesnim aktivnostima u zatvorenom prostoru poput dvorane i slično (1.44). To pokazuje da se tjelesne aktivnosti većeg dijela slobodnog vremena djece provode kod kuće ili u stanu. Kao što je vidljivo u tablici 1 „raspršenost“ rezultata nije posebno visoka (ispod 1.0), a najhomogenija vrijednost, odnosno najmanja raspršenost vidljiva je kod čestice broj 5 ( $SD = 0.50$ ) što ukazuje da su roditelji na ovu česticu najslabije odgovarali.



Tablica 2

Rezultati t- testa za nezavisne uzorke na temelju bavljenja sportom

r. br.	M1 (N = 59) Djeca sportaši	M2 (N = 50) Djeca nesportaši	t	df	p
1	4.42	4.56	-0.9	107	0.35
2	3.44	3.44	0.0	107	1.00
3	3.85	4.22	-2.4	107	0.02
4	2.85	2.76	0.5	107	0.64
5	1.41	1.48	-0.8	107	0.45

*Legenda: Aritmetička sredina (M), t- vrijednost (t), broj stupnjeva slobode (df), koeficijent značajnosti (p)*

U tablici 2 statistički značajna razlika između djece sportaša i djece nesportaša potvrđena je jedino u čestici broj 3 čiji sadržaj govori o aktivnom sudjelovanju roditelja u igri s djecom ( $p = 0.02$ ) u korist djece nesportaša. S obzirom da su mali „sportaši“ na određeni način zaokupljeni organiziranim procesom vježbanja više od djece nesportaša, samim time je i aktivno sudjelovanje roditelja u igri kod njih limitirano. U ostalim varijablama nije bilo statistički značajnih razlika što pokazuje da su roditeljske percepcije i kod djece sportaša i kod djece koja ne sudjeluju u organiziranom tjelesnom vježbanju slične.

Tablica 3

Rezultati t - testa za nezavisne uzorke na temelju mjesta vrtića

r.br	M1 (N = 27) <b>Petrinja 1</b>	M2 (M = 32) <b>Glina</b>	t	df	p
1	4.52	4.63	-0.6	57	0.55
2	3.56	3.38	0.7	57	0.48
3	4.07	4.06	0.1	57	0.96
4	2.85	2.72	0.5	57	0.60
5	<b>1.30</b>	<b>1.66</b>	<b>-2.9</b>	<b>57</b>	<b>0.01</b>

*Legenda: Aritmetička sredina (M1), t-vrijednost (t), broj stupnjeva slobode (df), koeficijent značajnosti (p)*

Na temelju rezultata u tablici broj 3 statistički značajna razlika prema mjestu pohađanja vrtića potvrđena je samo u čestici broj 5 ( $p = 0.01$ ) koja se odnosi na učestalost sudjelovanja djece u tjelesnim aktivnostima u zatvorenom prostoru. Potvrđena je nešto veća aktivnost djece glinskih vrtića u aktivnom provođenju slobodnog vremena u zatvorenom prostoru.

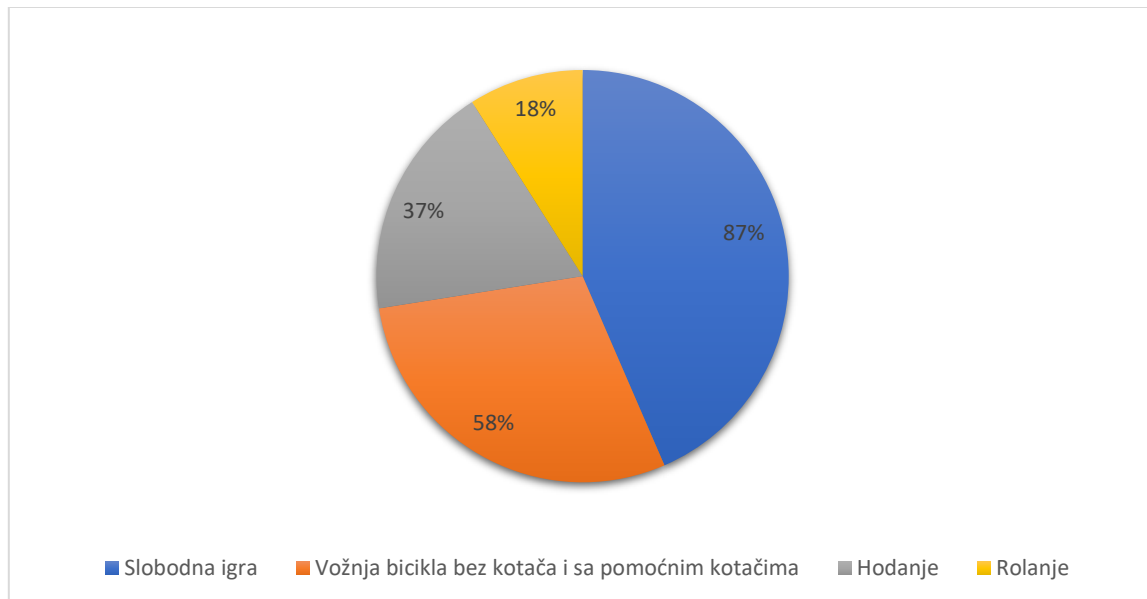
Tablica 4

Rezultati t - testa za nezavisne uzorke na temelju mjesta vrtića

r.br.	M2 (N = 50) <b>Petrinja 2</b>	M3 (N = 32) <b>Glina</b>	t	df	p
1	4.38	4.63	-1.38	80	0.17
2	3.42	3.38	0.20	80	0.84
3	3.96	4.06	-0.56	80	0.58
4	2.84	2.27	0.53	80	0.60
5	<b>1.38</b>	<b>1.66</b>	<b>-2.50</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>

*Legenda: Aritmetička sredina (M1), t-vrijednost (t), broj stupnjeva slobode (df), koeficijent značajnosti (p)*

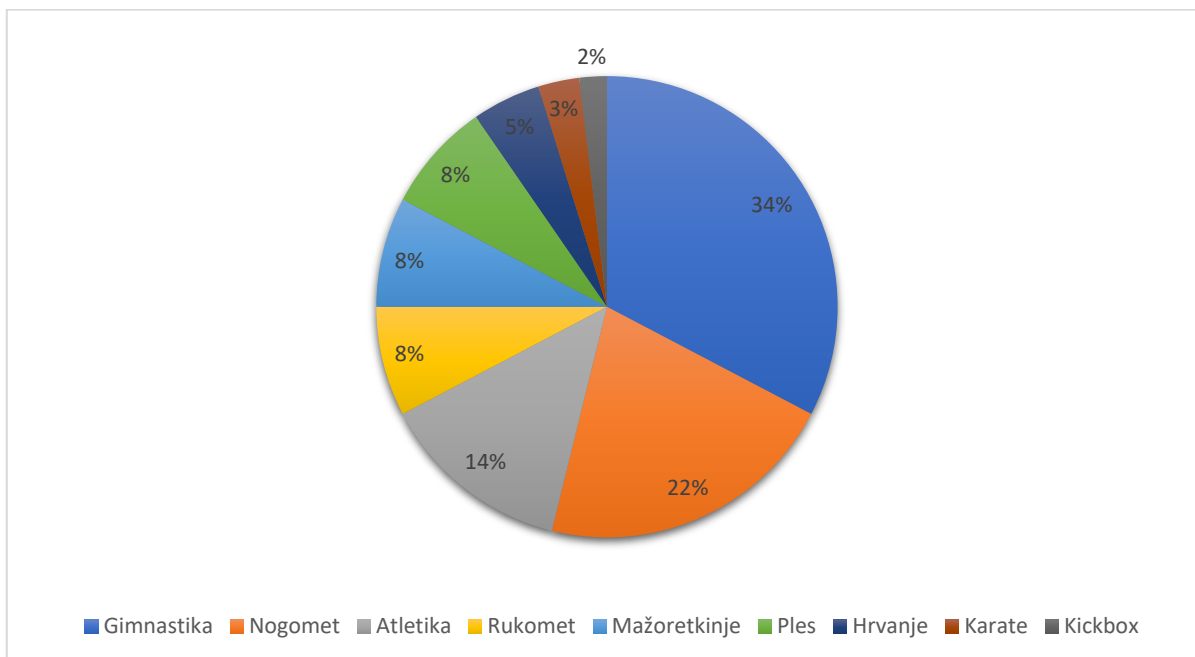
Provjera razlika između roditeljske percepcije drugog petrinjskog vrtića kao i roditelja glinskog vrtića pokazala je potpuno identične rezultate kao i u prethodnoj analizi gdje se jednom značajnom razlikom pokazala vrijednost t-testa u petoj čestici.



Graf 1

Zastupljenost pojedinih tjelesnih aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme

Iz rezultata prikazanih na grafu može se vidjeti da postoji značajna razlika u zastupljenosti tjelesnih aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme. Djeci najvažnija i najprirodnija je slobodna igra (87%) što potvrđuje i rezultat iz tablice. Odmah na drugom mjestu najzastupljenija je vožnja biciklom bez kotača i sa pomoćnim kotačima (58%) što je s obzirom na raspon godina (od 3 do 7) dobar rezultat jer je dijete u toj dobi ograničeno prostorom u kojem smije voziti bicikl. Nakon vožnje bicikla je aktivnost hodanja u slobodno vrijeme s rezultatom od 37%. Ovaj rezultat je jako slab jer šetnje s djecom, odnosno kratka pješčenja zapravo ukazuju koliko dijete boravi vani i koliko je aktivno na otvorenom, a roditelji su prosječno izjavili da njihova djeca malo vremena borave u zatvorenom prostoru (1.44) pa se to ne slaže. Na zadnjem mjestu je rolanje s najnižim postotkom od 18%. Rolanje traži rekvizit i dobro mjesto (uvjete za rolanje), osim toga to je vrlo složena aktivnost i s obzirom da je na listi, a nekih jednostavnijih aktivnosti nema, ovaj rezultat je relativno dobar.



Graf 2

Zastupljenost sportova koja djeca treniraju u sportskom klubu (sportskoj igraonici)

Na pitanje „*Trenira li Vaše dijete neki sport u sportskom klubu (sportskoj igraonici)?*“ 54% roditelja odgovorilo je sa „Da“, a 45% sa „Ne“ (Tablica 2). Na grafu 2 nalaze se odgovori roditelja čija djeca treniraju neki sport u sportskom klubu. Najzastupljeniji sport kojim se djeca bave je gimnastika (34%). Na drugom mjesto s poprilično niskim postotkom za taj sport je nogomet (22%). Atletikom se bavi 14% djece. Jednak postotak (8%) dijeli čak tri sporta, a to su rukomet, mažoretkinje i ples. Dva najmanje zastupljena sporta su karate (3%) i Kickbox (2%). Vidljivi odgovori u tablici roditeljima nisu bili ponuđeni već su ih sami nadopunjavali vlastitim odgovorom.

## 7. RASPRAVA

Analizom dobivenih podataka iz anketnog upitnika utvrđeno je kako je većina djece u svoje slobodno vrijeme tjelesno aktivna. Samim time potvrđena je prva pretpostavka (H1) kako djeca učestalo i kroz različite tjelesne aktivnosti provode svoje slobodno vrijeme. Kod hipoteze broj 2 koja govori da će roditelji aktivno sudjelovati u igri tijekom slobodnog vremena s djecom bez obzira na uključenost u različite sportske programe uočena je statistički značajna razlika u korist roditelja čija djeca ne sudjeluju u sportskim programima. Ovi roditelji značajno više aktivno sudjeluju u igri sa svojom djecom od roditelja djece sportaša pa se ova hipoteza može u ovom segmentu djelomično odbaciti (čestica 3,  $p = 0.02$ ). Osim navedenog, utvrđeno je kako djeca koja pohađaju vrtić u Petrinji i djeca koja pohađaju vrtić u Glini na sličan način provode svoje slobodno vrijeme. Primijećena je jedina razlika u tome da djeca Glinskog vrtića više provode svoje slobodno vrijeme u zatvorenom prostoru nego djeca Petrinjskog vrtića što je vrlo vjerojatno uvjetovano uvjetima stanovanja. Sukladno rečenom i hipotezu broj 3 moguće je djelomično odbaciti u navedenom segmentu.

Uspoređujući djecu koja treniraju neki sport i djecu koja ne treniraju niti jedan sport, ispostavilo se kako roditelji nespportaša više sudjeluju u tjelesnim aktivnostima s njihovom djecom u njihovo slobodno vrijeme nego roditelji sportaša. To se moglo i očekivati jer djeca koja treniraju neki sport svoje slobodno vrijeme više provode u sportskoj dvorani/igraonici nego kod kuće. Gledajući zastupljenost sporta koja djeca treniraju u sportskom klubu, ispostavilo se kako je najzastupljeniji sport gimnastika (34%), a najmanje zastupljeni sport Kickbox (2%). To ovisi o ponudi sportskih igraonica i o djetetovoj dobi, a s obzirom da trening gimnastike treba početi u vrlo ranoj dobi, logično je da je najveći broj djece upravo u toj igraonici. Horga (1993) smatra kako je atletika „kraljica sportova“ te da je poprilično zastupljen sport u dječjoj dobi. Problem tolike zastupljenosti nastaje u organiziranju programa treninga za djecu jer se teško posvetiti svakom djetetu individualno, a cilj takvog treninga je stvoriti pozitivne elemente utjecaja sporta na dječji razvoj. U ovom slučaju to nije problem jer od 54% sportaša samo 14% djece trenira atletiku pa se ta masovnost zbog veće zastupljenosti drugih sportova gubi. Analizom dobivenih rezultata utvrđeno je kako djeca u slobodno vrijeme najviše koriste slobodnu igru (87%) jer takva igra djeci pruža mogućnost za razvoj prijateljstva te kvalitetan oblik zabave. Također se kroz takav oblik igre potiče razvoj kognitivnih sposobnosti, mišljenja, pamćenja, logičkog zaključivanja i razvoja mašte. Suprotno tome, najmanje zastupljena aktivnost u djetetovom

slobodnom vremenu je rolanje (18%) što je i bilo za pretpostaviti jer djeca u svoje slobodno vrijeme više koriste vožnju bicikla ili aktivno hodanje nego rolanje. Da bi trening bio učinkovit, ne mora biti intenzivan. Umjerena tjelesna aktivnost, poput brzog hodanja, gotovo je jednako korisna kao i ozbiljnije vježbanje. Međutim, ključno je da se i ova jednostavnija vježba provodi kontinuirano, po mogućnosti svakodnevno (Mrković, Antekolović, Pešić, 2019). Rezultati su pokazali kako samo 37% djece u svoje slobodno vrijeme koristi hodanje (pješačenje) što je prema navedenoj tvrdnji negativno za djecu i njihov tjelesni razvoj.

## 8. ZAKLJUČAK

Istraživanje provedeno u ovoj skupini roditelja djece vrtićke dobi pokazalo je visoku tjelesnu aktivnost djece u njihovo slobodno vrijeme prema percepciji roditelja. Osim neorganiziranih tjelesnih aktivnosti 54% djece svoje slobodno vrijeme provodi u sportskim klubovima u organiziranom procesu tjelesnog vježbanja. Aktivno sudjelovanje roditelja u igri s djecom tijekom provođenju slobodnog vremena nešto je veće kod djece koja nisu u organiziranom procesu vježbanja (treningu) u sportskim klubovima što je razumljivo s obzirom da ta djeca imaju nešto više slobodnog vremena koje nije određeno satnicom treninga pa roditelji mogu lakše prilagoditi svoje vrijeme djeci tijekom igre.

## 9. LITERATURA

Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U: Findak, V. (ur.): *20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, str. 406-410. Poreč. Hrvatski kineziološki savez.

Bošnjak, A. (2020). *Uloge igre u razvoju predškolskog djeteta*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

Bošnjak, B. (2004). *200 igara- Drugi dio: Igre na otvorenom*. Zagreb: Tisak- MORE.

Bošnjaković, M. (2018). *Uključenost djece predškolske dobi u različite vrste kinezioloških igara*. Diplomski rad. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.

Dušević, Z., Kršovnik, E. (2007). *Igrom i smjehom kroz djetinjstvo*. Rijeka: Dušević & Kršovnik.

Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.

Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.

Klobučar, M., Sabljčić, V. (2017). Tjelesne aktivnosti djece i roditelja: Sportska igraonica. U: Findak, V. (ur.): *26. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, str. 444-446. Poreč. Hrvatski kineziološki savez.

Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.

Mendeš, B., Marić, Lj., Goran, Lj. (2020). *Dijete u svijetu igre*. Golden marketing- Tehnička knjiga.

Mlinarević, V., Brust Nemet, M. (2012). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet, Učiteljski fakultet u Osijeku.



- Mrković, T., Antekolović, J., Pešić, E. (2019). Fizička aktivnost kao prevencija depresije u dječjoj dobi. U: Findak, V. (ur.): *28. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Odgovor kineziologije na suvremeni način života*, str. 529-533. Zadar. Hrvatski kineziološki savez.
- Roca, L. (2019). Slobodno vrijeme i kineziološka aktivnost učenika 1. i 2. razreda osnovne škole. *Diplomski rad*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme. Slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.
- Smilović, D. (2017). *Uloga i važnost obitelji u dječjoj igri*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece*. Priručnik za odgojitelje i roditelje. Zagreb: Školska knjiga.
- Valjan Vukić V. (2013). *Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika*. *Magistra Iadertina*. Vol.8. No.1. str. 59-73.
- Vidić, J., Horvat, V., Hraski, M. (2018). *Procjena korištenja slobodnog vremena predškolske djece*. Zbornik radova: 27. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.
- Vožnja bicikla i rolanje, <https://petica.hr/voznja-bicikla-i-rolanje/>, 23.5.2023.
- Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost: Priručnik za poticanje dječjeg razvoja*. Zagreb: FoMa.

## Prilog 1.

### Anketni upitnik o percepciji provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi

Poštovani, u svrhu pisanja završnog rada molim Vas da odgovorite na navedena pitanja vezana za tjelesnu aktivnost Vaše djece u slobodno vrijeme (označite znakom X odabrani odgovor).

Iskreno zahvaljujem,

Izabela Petric, 3. godina ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Dob djeteta: \_\_\_\_\_ Spol djeteta: M Ž

<b>1. Koliko je vremena Vaše djetete tjelesno aktivno tijekom dana u njegovo slobodno vrijeme ?</b>				
Nije uopće aktivno	30 minuta	60 minuta	Više od 60 minuta	Više od 2 sata
<b>2. Kojim tjelesnim aktivnostima se Vaše djetete najčešće bavi u slobodno vrijeme?</b>				
Slobodna igra	Hodanje (duža šetnja)	Vožnja biciklom	Rolanje	Druga aktivnost (navedite koju)
<b>3. Sudjelujete li aktivno u igri s Vašim djetetom (Vašom djecom) ?</b>				
Uopće ne	Ponekad	Često	Vrlo često	Uvijek
<b>4. Koliko često Vaše djetete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom tijekom tjedna ?</b>				
Nijednom	Rijetko	Često	Vrlo često	Svaki dan
<b>5. Koliko često Vaše djetete sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u zatvorenom (dvorana ili neki drugi prostor) tijekom tjedna ?</b>				
Nijednom	Rijetko	Često	Vrlo često	Svaki dan
<b>6. Trenira li Vaše djetete neki sport u sportskom klubu (sportskoj igraonici)?</b>				
NE		DA (navedite koji)		

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Izabela Petric izjavljujem da sam samostalno izradila svoj završni rad pod naslovom *Kineziološki sadržaj igre djece predškolske dobi u slobodno vrijeme* uz konzultacije mentorice izv. Prof. dr. sc. Marija Lorger te gore navedenu literaturu.

POTPIS: \_\_\_\_\_