

Sadržaj i organizacija uvodnog dijela sata Tjelesne i zdravstvene kulture s djecom predškolske dobi

Radić, Andreja

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:809607>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-03**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Andreja Radić

**SADRŽAJ I ORGANIZACIJA UVODNOG DIJELA SATA TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI
ZAVRŠNI RAD**

Slavonski Brod, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Sveučilišni preddiplomski studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**SADRŽAJ I ORGANIZACIJA UVODNOG DIJELA SATA
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S DJECOM
PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Kolegij: Kineziološka kultura u integriranom kurikulumu

Mentor: izv.prof.dr.sc. Tihomir Vidranski

Student: Andreja Radić

Matični broj: 471

Slavonski Brod, rujan 2019.

SAŽETAK

Cilj ovog završnog rada je prikazati sadržaj i organizaciju uvodnog dijela sata tjelesne i zdravstvene kulture s djecom predškolske dobi, te prikazati 15 novih sadržaja koji mogu biti upotrebljivi za taj dio sata. Metode istraživanja su teorijska tema i pregled literature. S obzirom na već postojeće, uobičajene sadržaje ovaj završni rad donosi nove, originalne vježbe/igre za mlađu, srednju i stariju skupinu djece predškolske dobi. Uz uvodni dio sata ukratko su objašnjeni ostali dijelovi: pripremni, glavni A i glavni B dio sata, te završni dio. U ovom završnom radu su prikazani ciljevi tjelesnog vježbanja, struktura kinezioloških aktivnosti koje se dijele u 5 skupina s obzirom na kretne strukture, te struktura kineziologije koja se dijeli u četiri grupe znanstvenih disciplina. Objašnjava se na koji način započeti sa satom tjelesne i zdravstvene kulture, kako organizirati vježbanje te se navode svrha i zadaće svakog pojedinog dijela sata i njegovo trajanje. Rad je baziran na uvodnom dijelu sata stoga su opisane vježbe koje se mogu provoditi i na koji način.

Ključne riječi: cilj, metode, organizacija, sadržaj

SUMMARY

The aim of this final work is to show content and organization of the introductory part of the physical education with pre-school children and represent 15 new contents which can be used for that part of the class. Research methods are a theoretical theme and literature review. Considering already existing ones, usual content this final work brings new, original exercises for toddlers and preschoolers. Except introductory, there are some words about other parts of the physical education: preparatory, main A and main B part and final part. This final work shows goals of physical exercise, structure kinesiological activities which are separated into five group, and structure of kinesiology which is divided into four groups of scientific disciplines. This work also explains how to start physical education, how to organize exercises and also purpose of each one part of the class and it's duration. The work is based on introductory part so there are described exercises which you can use and on what way.

Keywords: aim, methods, organization, content

Sadržaj

1. UVOD	2
2. KINEZIOLOGIJA	3
2.1. Struktura kineziologije	4
2.2 Struktura kinezioloških aktivnosti.....	4
2.3. Antropološka obilježja djece predškolske dobi	5
2.4. Predškolski odgoj	6
2.5. Kineziološke igre.....	7
2.5.1 Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja.....	8
2.5.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja	9
2.5.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja.....	9
3. DIJELOVI SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	11
3.1. Uvodni dio sata	11
3.2. Pripremni dio sata.....	13
3.3. Glavni A i glavni B dio sata	14
3.4. Završni dio sata	15
4. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI UVODNOG DIJELA SATA.....	16
4.1 Mlađa skupina predškolske dobi	16
4.2 Srednja skupina predškolske dobi.....	19
4.3. Starija skupina predškolske dobi.....	23
5.ZAKLJUČAK.....	26

1. UVOD

Kineziologijom se smatra svaki oblik vježbanja i utjecaji istoga na ljudski organizam. Newell (1990) i Hoffman (2005) tjelesnu aktivnost definiraju kao namjerno kretanje koje je usmjereno ka ostvarenju nekog od ciljeva. Kineziološka metodika kao znanstvena disciplina proteže se kroz mnogo područja (kineziologija sporta, kineziološka rekreacija, kineziterapija..), a u odgojno-obrazovnom procesu pojavljuje se kao tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom, osnovnom i srednjem školstvu, te visokom obrazovanju. Možemo reći da je jedan od najvažnijih ciljeva kineziologije unapređenje zdravlja. S obzirom na različitost tijela djece od odraslih i antropoloških obilježja treba voditi brigu o tome kakve vježbe postavljamo djeci. Kineziologija je primjenjiva u različitim područjima kao što su sport, zdravlje, tjelesna i zdravstvena kultura.. Sat tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se od pripremnog dijela sata, uvodnog dijela sata, glavnog A i glavnog B dijela sata, te završnog dijela sata. S obzirom na to da učitelj treba imati kontrolu nad cijelim vježbalištem, uvodni dio sata započinje odabirom prikladnog mjesta na kojemu će učenici vježbati. Također je bitno na pravi način rasporediti djecu po veličini vježbališta. Kako bi se povećala aktivacija lokomotornog i kardiovaskularnog sustava vježbanje mora biti metodički utemeljeno.

2. KINEZIOLOGIJA

Kineziologija dolazi od grčkih riječi *kinezis* (kretanje) i *logos* (znanost) stoga ju možemo definirati kao znanost o kretanju. (Mraković, 1993) Za razvoj kineziologije kao znanosti zaslužni su znanstvenici poput Aristotela, Arhimeda, Galena, Leonarda da Vinci-ja i mnogi drugi. Kineziologija je jedina znanost koja se bavi proučavanjem zakonitosti upravljanoga procesa vježbanja, osobito vježbanja kojemu su ciljevi:

1. Unapređenje zdravlja
2. Optimalan razvoj i održavanje na što višoj razini antropoloških obilježja i razine motoričkih znanja
3. Preventivni utjecaj na opadanje pojedinih osobina i sposobnosti motoričkih znanja
4. Maksimalan razvoj osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997)

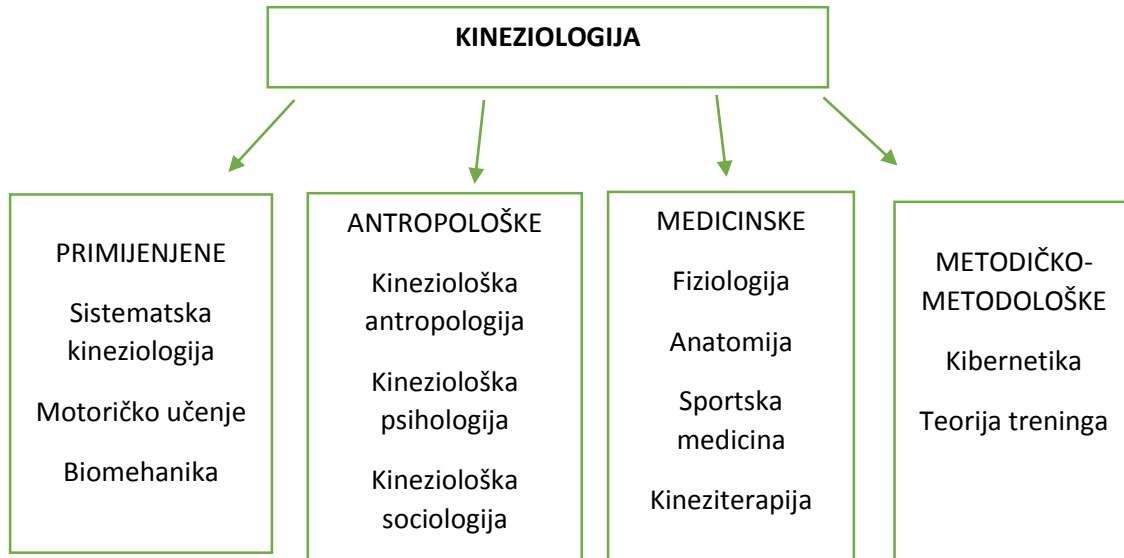
U odabiru aktivnosti za djecu treba davati prednost onima koji poboljšavaju rad srca, disanja i krvotoka. Tjelesna aktivnost znatno smanjuje faktore rizika, ublažava i otklanja poteškoće npr. visokog krvnog tlaka, višak tjelesne mase i slično. (Sindik, 2009)

„Kineziološka metodika je znanstveno-nastavna disciplina koja proučava i primjenjuje zakonitosti kineziologije na području odgoja i obrazovanja.“ (Neljak, B. Opća kineziološka metodika, 2013) Kineziologija kao znanstvena disciplina prisutna je u sljedećim znanstvenim granama: kineziološka edukacija, kineziološka rekreacija, kineziologija sporta, kineziološka antropologija, sistematska kineziologija i kineziterapija. Kineziološka edukacija proširuje se na znanstveno-nastavne discipline koje su: kineziološka metodika u predškolskom odgoju, kineziološka metodika u osnovom školstvu, kineziološka metodika u srednjem školstvu i kineziološka metodika u visokom obrazovanju gdje se u odgojno-obrazovnom području kineziologija pojavljuje kao tjelesna i zdravstvena kultura.

Kineziološka metodika u predškolskom odgoju proučava antropološka obilježja, a posebno se razmatra razvoj motorike i motoričkih sposobnosti, spoznajni razvoj, razvoj govora, funkcionalne sposobnosti i emocionalni razvoj.

2.1. Struktura kineziologije

Vanjska struktura znanosti određuje mjesto te znanosti s obzirom na druge znanosti s kojima je povezana i srodna. Unutarnja struktura kineziologije dijeli se na četiri grupe znanstvenih disciplina: antropološke, medicinske, primijenjene i metodičko-metodološke. (Mraković, 1997)



2.2 Struktura kinezioloških aktivnosti

Kineziološke aktivnosti dijele se u 5 skupina s obzirom na kretne strukture:

1. Monostrukturalne cikličke- jedna struktura kretanja se stalno ponavlja npr. trčanje
2. Monostrukturalne acikličke- jedna kretna struktura se povremeno ponavlja npr. dizanje utega
3. Polistrukturalne acikličke- kretne strukture acikličkog tipa koje se izvode s partnerom npr. boks
4. Polistrukturalne složene- teži se pogađanju određenog cilja, veći broj struktura kretanja i izmjena cikličkih i acikličkih sadržaja npr. košarka, nogomet..
5. Polistrukturalne esteteke aktivnosti- aktivnosti kojima je cilj estetika, lijepo izvođenje pokreta, veći broj struktura kretanja i izmjena cikličkih i acikličkih sadržaja npr. ritmička gimnastika

2.3. Antropološka obilježja djece predškolske dobi

Antropologija, znanost o čovjeku, proučava različitosti u kulturi, jeziku, načinu življenja, evolucijsku prošlost, povijesnu i geografsku raširenost...

U antropološka obilježja ubrajamo osobine i sposobnosti: (Prskalo, 2004)

Antropometrijske osobine: visina, težina, masno tkivo, dužina ruku i nogu

Motoričke sposobnosti: brzina, snaga (eksplozivna, repetitivna i statična), izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža i preciznost

Funkcionalne sposobnosti: aerobni i anaerobni kapacitet

Kognitivne sposobnosti: intelektualne sposobnosti, sposobnost brzog učenja i usvajanja

Konativne sposobnosti: osobine ličnosti (ekstraverzija, intraverzija, samokontrola, dominacija, anksioznost, agresivnost, depresija, opsesivnost...)

Socijalni status: značajke društvenih skupina, socijalna prilagodljivost, sustav vrijednosti

Zdravstveni status: stanje zdravlja i organskih sustava

Antropometrijske karakteristike podložne su promjenama zbog unutarnjih i vanjskih čimbenika. Unutarnji čimbenici su genetski, a vanjski su prehrambeni, socioekonomski, psihološki, razina tjelesne aktivnosti, klima itd.

Pod pojmom rasta podrazumijevaju se anatomske i fiziološke promjene, a pod pojmom razvoja psihološka zbivanja i razvoj motoričkih i osjetnih sposobnosti. Procesi rasta i razvoja međusobno se dopunjuju i nije ih moguće oštro odijeliti. (Mišigoj-Duraković, 2008) Proces razvoja koštanog tkiva započinje u prenatalnom razdoblju, a završava adolescencijom. Taj proces ne zbiva se ravnomjerno stoga najprije okoštavaju kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje, a daljnje okoštavanje zbiva se od 4 do 5 godine. Krivulja kralježnice djeteta formirana je od istog tkiva, ali nije ustaljena stoga treba pratiti djetetovo držanje kako bi se moglo utjecati na pravilan razvoj. Grudni koš do četvrte godine ima oblik stošca (baza prema dolje), a poslije sedme liči na bazu stošca okrenutog prema gore.

Kada se dijete rodi posjeduje sve mišiće, ali su oni vrlo mali i slabo razvijeni. Proces razvoja mišićnih vlakana započinje povećanjem mase i strukture mišića. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine pa onda manje. Tek u sedmoj godini dijete kvalitetnije barata predmetima jer tada doseže usavršeni stupanj precizne motorike. U predškolskoj dobi mišići koji obavljaju

funkciju pregibanja zgloba razvijeniji su od mišića ispružaća i zbog toga lako izvode visove po penjalicama. Tjelesno vježbanje izravno je povezano s razvojem kostiju i funkcijom mišića jer mišići stimuliraju razvoj kostiju i time utječu na njihovo formiranje.

Otežano disanje djece uzrokovano je time što dišni organi nisu još potpuno razvijeni. Nosni otvori su uski, položaj rebara u odnosu na kralježnicu-vodoravan, položaj dijafragme visok, kapacitet pluća manji nego u odraslih osoba, “plitko disanje“. Tjelesno vježbanje utječe na povećanje vitalnog kapaciteta i bolji rad dišnog sustava. Za razliku od odraslog čovjeka u djece su šire krvne žile, niži sistolički i dijastolički tlak, veći broj otkucaja srca u minuti te manji aerobni kapacitet.

Razvoj pažnje i pamćenja usko su povezani. U ranom djetinjstvu pažnja je nehotimična jer se dijete ne može koncentrirati, a trajanje (pažnje) ovisi o dobi djeteta. Operativno mišljenje potiče razvoj sposobnosti rješavanja problema. Misaone operacije pojavljuju se tek u 6 godini života što omogućuje postupno prihvaćanje stvarnosti pojmova. Prvi oblik mišljenja pojavljuje se krajem prve, početkom druge godine kada dijete rješava praktične zadatke i u raznim oblicima igre, a kasnije i u komunikaciji s ljudima.

2.4. Predškolski odgoj

Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja jesu:

- podmirenje primarnih biotičkih motiva za kretanjem,
- razvijanje osobina i sposobnosti u skladu sa zakonitostima rasta i razvoja djece predškolske dobi,
- utjecanje na morfološki status djece te dobi njegovanjem mišićnih reakcija primarno potrebnih za održavanje stava tijela i održavanje ravnoteže,
- utjecanje na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima,
- usvajanje i usavršavanje temeljnih prirodnih oblika kretanja, a poglavito onih koji su neophodni u svakodnevnom životu,
- usvajanje temeljnih znanja o čuvanju i unapređivanju zdravlja,
- zadovoljavanje potrebe za igrom kao osnovnom pretpostavkom za razvoj stvaralačkih sposobnosti i socijalizaciju djece,

- razvijanje i njegovanje zdravstveno-higijenskih navika,
- poticanje i osposobljavanje djece za sve oblike sporazumijevanja i izražavanja, a poglavito motoričko izražavanje,
- utjecanje na formiranje pravilnih stavova o vrijednostima tjelesnog vježbanja,
- utjecanje na razvoj ekološke svijesti provođenjem tjelesnog vježbanja u primjerenim prirodnim i zdravstveno-higijenskim uvjetima. (Findak, 2009)

2.5. Kineziološke igre

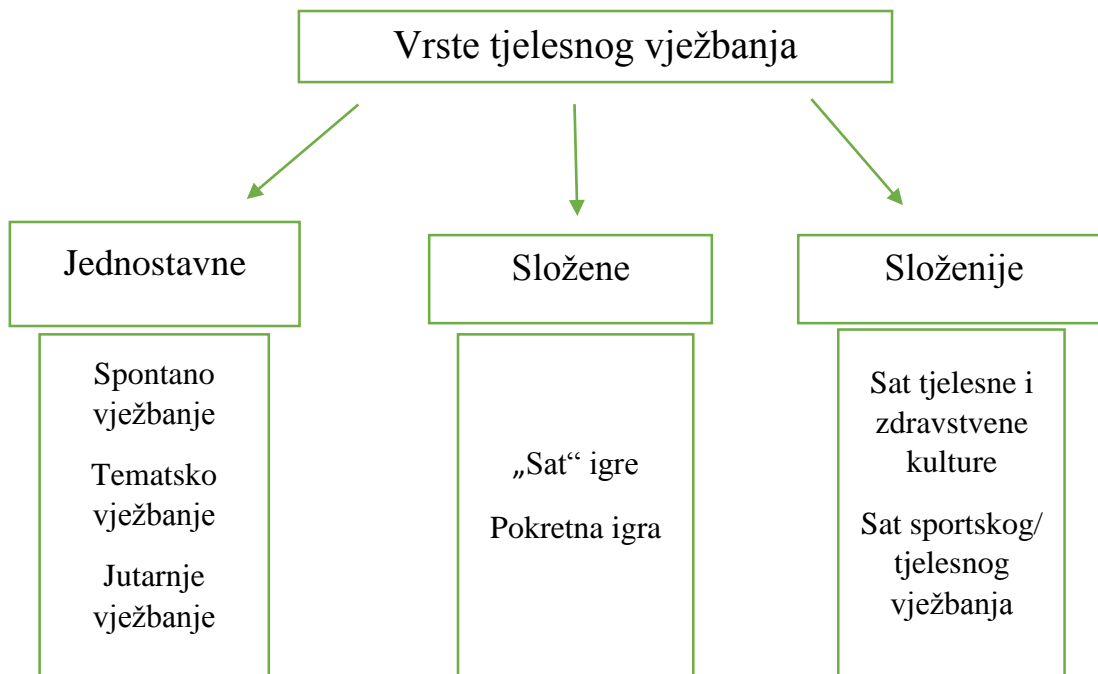
Igra postoji od kada postoji i ljudsko društvo. Ona je prirodan način putem kojeg djeca usvajaju, proširuju, usavršavaju i učvršćuju saznanja o prirodi, društvu i čovjeku. Igra osim što pruža zadovoljstvo i užitak, ona predstavlja i način na koji djeca uče o sebi, drugima i svemu što ih okružuje, potiče socijalizaciju, te stoga igra treba biti dio svakodnevnog života svakog djeteta.

Kineziološkim igrama nazivaju se sve igre u kojima dominira pokret i kretanje, a s obzirom na dob djeteta dijelimo ih u 5 sljedećih skupina: (Neljak, 2013)

1. Biotičke (spontane) igre: kretanje koje dijete samo izvodi već s nekoliko mjeseci: povlače igračke koje sviraju, tresu zvečkom, skaču, bacaju razne predmete...
2. Igre pretvaranja: uključuju upotrebu predmeta kao simbola za nešto što oni inače nisu, npr. kuća postane začarani dvorac, pod rijeka itd. Ovakav način igre pojavljuje se već u drugoj godini a traje sve do 4. ili 5. godine. Igre pretvaranja razvijaju maštu, kroz njih dijete može izraziti svoje osjećaje i stavove.
3. Igre stvaranja: pojavljuju se u trećoj godini života, a podrazumijevaju baratanjem predmetima da se od njih nešto stvori (kocke, plastelin, pijesak..)
4. Igre s jednostavnim pravilima: pojavljuju se nakon pete godine, a podrazumijevaju unaprijed određena pravila koja se moraju poštivati tijekom igre (igra skrivača, školica, što duže dodavanje loptom tako da jednom udari u polje između suigrača..) Ovakve igre uče djecu koliko je važno ustrajati, kako se nositi s neuspjehom i također važnost timskog rada.

5. Igre sa složenim pravilima: pojavljuju se pred polazak u školu, a to su igre kartama (uno), čovječe ne ljuti se, memory i sl. Ovakav tip igara zahtijeva poštivanje pravila zato potiču moralni razvoj djeteta.

Vrste tjelesnog vježbanja Neljak, B. (2013) dijeli na jednostavne, složene i složenije.



2.5.1 Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

Spontano vježbanje- neplanirane tjelovježbene aktivnosti koje djeca započinju samoinicijativno. To su aktivnosti tipa penjanja i skakanja s penjalice, provlačenje, ljuljanje, klackanje i slično. To su jednostavni motorički zadaci koji nemaju određeni rok trajanja jer ih djeca prestaju izvoditi spontano (kada se umore ili im pažnju odvuče neka druga aktivnost). Voditelj se u ovakvu vrstu igara ne uključuje već je njegov zadatak praćenje tijeka aktivnosti s ciljem čuvanja.

Tematsko vježbanje- odnosi se na jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju postavlja i provodi voditelj. Tjelovježbena aktivnost je jednostavan motorički zadatak koji se može ukratko opisati npr. trčanje za balonima, trčanje s obručem, bacanje lopti, vožnja bicikla, tricikla itd. Uloga voditelja nakon postavljanja zadatka je da prati vježbanje i usmjerava kada se pojavi potreba za tim. Vrijeme trajanja ovisi o starosti i zainteresiranosti djece. „*U mlađoj vrtičkoj skupini spajanjem nekoliko različitih tematskih zadataka djecu se postupno uvodi u „sat“ igre*“ –Neljak, B. Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, 2013 str. 69.

Jutarnje vježbanje- provodi se prije doručka u trajanju od 5-6 minuta za srednju, a 6-7 minuta za stariju skupinu. Karakterizira ga izvođenje već poznatih vježbi, a postavljaju se sadržaji trčanja, hodanja, skokova i jednostavne igre. Cilj izvođenja jutarnjeg vježbanja je stvaranje ugodne atmosfere kod djece i treba ga provoditi kada god postoji mogućnost za to.

2.5.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja

„Sat igre“ sastavljen je od 2-4 kratke tematske igre i traje 15-20 minuta. Prvo se postavlja igra nižeg intenziteta cikličkog tipa, zatim igre sa stajališta intenziteta opterećenja te nakon toga igra niskog intenziteta s ciljem smirivanja dječjeg organizma.

Pokretna igra je vježbanje uz pripovijedanje. Kroz priču djeca se uživljavaju u sadržaj i izvode pokrete žabe, zečića, medvjeda (stvarnih) i izmišljenih bića. Najčešće se provodi s djecom mlađe i srednje, a rjeđe s djecom starije vrtičke skupine. Veliku ulogu u pokretnoj igri ima izražajni govor voditelja, njegovo moduliranje glasom i uživljavanja u vođenje pokretne igre na razini glumca u kazalištu. „...*djeca ne uče kretnje ili gibanja već ih izvode samoinicijativno i nitko ih ne smije ispravljati*“ – Neljak, B. kineziološka metodika u predškolskom odgoju, str. 72.

2.5.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja

Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se tijekom redovitog rada u vrtiću. Vrijeme trajanja za mlađu skupinu je 25 minuta, za srednju 30 minuta i 35 za stariju. Sat tjelesne i zdravstvene kulture održava se 60 minuta nakon doručka, a provoditi ga treba najmanje tri puta tjedno. Sat tjelesne i zdravstvene kulture započinje uvodnim dijelom sata, nakon uvodnog dijela održava

se pripremni dio u kojem se izvode opće pripremne vježbe. Glavni A dio namijenjen je za provedbu sadržaja koji su određeni planom i programom, a u glavnom B dijelu može se ponavljati naučeno iz A dijela ili provesti igra višeg intenziteta. Sat završava završnim dijelom kada se provodi igra jako niskog intenziteta.

Sat sportskog/tjelesnog vježbanja ima istu strukturu, svrhu i obilježja kao kod sata tjelesne i zdravstvene kulture, a sadržaji sata su usuglašeni s potrebama pojedinog programa (plivanje, tenis, skijanje..) Sat sportskog vježbanja najčešće traje 60 minuta, a provodi se u pravilu samo s djecom starije vrtićke skupine.

3. DIJELOVI SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Neki od načina započinjanja sata tjelesne i zdravstvene kulture može biti neki unaprijed osmišljeni pozdrav, poticajni razgovor, kratka priča i slično. Ono što je najbitnije jest to da početak sata treba ostvariti tri funkcije: 1. okupljanje učenika

2. prekid svih dotadašnjih aktivnosti

3. usmjeravanje pozornosti prema nastavniku

Sat tjelesne i zdravstvene kulture organizira se u skladu s time za koju je skupinu, pa tako razlikujemo mlađu, srednju i stariju skupinu djece u dječjem vrtiću.

Postoje četiri čimbenika o kojima ovisi organizacija tjelesnog vježbanja a to su: 1. obilježja strukture gibanja tjelovježbenog zadatka, 2. predznanje učenika, 3. količina sprava i pomagala i 4. broj učenika i veličina vježbališta. (Neljak, 2013)

3.1. Uvodni dio sata

Svrha uvodnog dijela sata je fiziološki i psihološki pripremiti učenike za vježbanje na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Fiziološki jer početak vježbanja aktivira lokomotorni i kardiovaskularni sustav, a psihološki jer treba pobuditi motivaciju za vježbanjem, stvoriti pozitivno ozračje među učenicima i kvalitetan radi ugođaj.

Tri osnovne zadaće uvodnog dijela sata: -antropološke: razgibati svaki dio dijela i pripremiti organizam za napore u idućim dijelovima sata.

-obrazovne: ostvariti poznavanje motoričkih zadataka

-odgojne: stvoriti ugodno raspoloženje

Nakon što su se ostvarile tri glavne funkcije, nastavnik može rasporediti učenike po vježbalištu na različite načine. Tako da formira jednu, dvije istosmjerne ili dvije nasuprotne vrste, krug, dva kruga, polukrug i slično.

Uvodni dio sata započinje tako što nastavnik prikuplja djecu, najavljuje i opisuje ili demonstrira sadržaj koji će se izvoditi. Sadržaji uvodnog dijela sata biraju se s obzirom na dob djece, broj djece, raspoloživi prostor te sadržaje glavnog dijela sata. Nastavnikova uloga je da bude promatrač, da spriječi moguće ozljede i ako treba, usmjeri djecu da ispravnije rade zadanu vježbu.

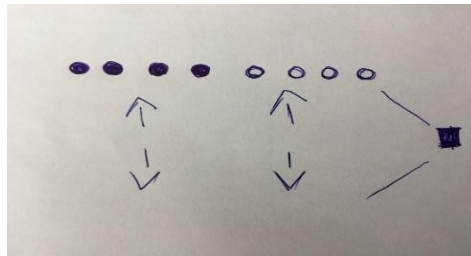
Najčešće vježbe koje se zadaju učenicima jesu: a) trčanje i jednostavne strukture gibanja i

b) elementarne igre

- a) Trčanje i jednostavne strukture gibanja izvode se po cijelom vježbalištu, osim ako nije drugačije određeno, i slobodnim kretanjem učenika po prostoru.

Smatra se da ove vježbe imaju najjednostavniju provedbu jer nije potrebno postavljati niti odnositi sprave nakon završetka vježbe.

Primjeri za ovakve sadržaje: pretrčavanje vježbališta u valovima, nasuprotno pretrčavanje, pretrčavanje u vrstama, zmijoliko trčanje...



Učenici- ● ○
Profesor- ■

Skica 1. Pretrčavanje u vrsti

- b) Elementarne igre- postoji više podjela elementarnih igara no, one koje učenici izvode na satu tjelesne i zdravstvene kulture su 1) zajedničke- učenici provode zadatak ili igru s nekim zajedničkim ciljem npr. igra poplava, takvim igrama najčešće je zadatak da se nešto obavi što prije ili što ispravnije

2)ekipne- takve igre od učenika zahtijevaju da se podijele u dvije nasuprotne ekipe i međusobno se nadmećući ostvaruju cilj, pravila takvih igara vrlo su jednostavna pa igra započinje odmah, uloga nastavnika je promatranje

3)hvatačke- kada su učenici podijeljeni u skupine i istodobno ili odvojeno igraju igru hvatanja, hvatači se odabiru dobrovoljno, slučajno pomoću brojalice ili ciljano

Nastavnikovo kretanje za vrijeme provedbe igara treba rezultirati dobrim pregledom svih učenika koji sudjeluju, posebno kada se radi o igri u kojoj je cilj postići nešto brže ili točnije.

Uvodni dio završava kada nastavnik da znak za prekid tjelesnih aktivnosti, a to može biti pljeskom, zviždukom, glasom i sl. Nakon prekida aktivnosti, ako su se koristile sprave i pomagala učenici ih odnose na predviđeno mjesto ili ostavljaju na vježbalištu ako će im koristiti u daljnjem radu. (Neljak, 2013)

Vrijeme trajanja uvodnog dijela sata po skupinama:

Mlađa skupina: ukupno trajanje sata je 25 minuta, a od toga 2-3 minute uvodni dio.

Srednja skupina: ukupno trajanje sata je 30 minuta, a od toga 2-4 minute uvodni dio.

Starija skupina: ukupno trajanje sata je 35 minuta, a od toga 2-4 minute uvodni dio .

3.2. Pripremni dio sata

Nakon uvodnog dijela sata provodi se pripremi dio u kojemu se izvode opće pripremne vježbe s pomagalima ili bez njih. Cilj ovih vježbi je razgibati vrat, ruke, rameni pojas, trup, zdjelicu i noge. Najlakši način provođenja ovih vježbi s djecom je kroz zanimljivu priču ili vježbe izvoditi u obliku oponašanja životinja.

Sastavnice provedbe vježbi u pripremnom dijelu sata: 1. najava/opis vježbe, 2. demonstracija vježbe, 3. utjecaj vježbe, 4. određivanje trajanja vježbe, 5. određivanje načina taktiranja, 6. vježbanje, 7. praćenje vježbanja. Same vježbe mogu se izvoditi bez ili s pomagalima u mjestu ili kretanjem.

Organizacijska poveznica je vrijeme koje je nastavniku/učitelju/odgajatelju potrebno za raspodjelu učenika i sprava po vježbalištu.

Zadaće su: -antropološke: priprema lokomotornog sustava, razvoj motoričkih i povećanje funkcionalnih sposobnosti

-obrazovne: usvajanje novih motoričkih vježbi te usavršavanje već poznatih

-odgojne: razvijanje osjećaja za red i sklad u skupini (Neljak, 2013)

Vrijeme trajanja pripremnog dijela sata po skupinama:

Mlađa skupina: ukupno trajanje sata je 25 minuta, a od toga 5-7 minuta pripremi dio.

Srednja skupina: ukupno trajanje sata je 30 minuta, a od toga 5-7 minuta pripremi dio.

Starija skupina: ukupno trajanje sata je 35 minuta, a od toga 5-7 minuta pripremi dio.

3.3. Glavni A i glavni B dio sata

Cilj glavnog dijela sata upoznavanje s novim motoričkim sadržajima u A dijelu sata i usavršavanje i primjena u B dijelu.

Zadaci su: -antropološke: utjecaj na rast i razvoj

-obrazovne: usvajanje i usavršavanje motoričkih zadataka te motorička dostignuća

-odgojne: stvaranje navika za vježbanje i razvijanje pozitivnih osobina

Sadržaji glavnog A dijela sata u okviru su nastavnih tema a najčešće se izvode vježbe hodanja, trčanja, bacanja, hvatanja, dizanja, nošenja, penjanja, ples.. U glavnom B dijelu sata najčešće se izvode natjecateljske igre, štafetne, elementarne i razni poligoni. Također, mogu se izvoditi vježbe iz glavnog A dijela sata kako sinteza naučenog. Prije početka rada, djeca sama ili u suradnji s odgajateljem/nastavnikom trebaju postaviti potrebne sprave i rekvizite kako bi taj dio sata mogao početi. Nakon završenog A dijela, djecu treba upoznati sa sadržajem B dijela. (Neljak, 2013)

Svrha B dijela sata je primjena motoričkih znanja, te visoko aktiviranje funkcionalno-motoričkih sposobnosti učenika. Sadržaji B dijela sata uglavnom su natjecateljskog tipa (štafetne elementarne igre, ekipne elementarne igre (npr. graničar), sportske igre) te se zbog toga postiže najveći intenzitet fiziološkog opterećenja.

Vrijeme trajanja glavnog A i B dijela sata po skupinama:

Mlađa skupina: ukupno trajanje sata je 25 minuta, a od toga 16-18 glavni dio.

Srednja skupina: ukupno trajanje sata je 30 minuta, a od toga 16-18 glavni dio.

Starija skupina: ukupno trajanje sata je 35 minuta, a od toga 20-22 glavni dio.

3.4. Završni dio sata

Sadržaji uvodnog dijela sata su razne zajedničke elementarne igre, štafetne igre ili poznati motorički zadaci niskog intenziteta. Svrha ovog dijela sata je snižavanje srčane frekvencije, plućne ventilacije radi učinkovitog oporavka. (Neljak, 2013)

Organizacija ovisi o broju vježbača, a nakon organizacije slijede upute koje nastavnik daje, kratko opisivanje sadržaja koji se demonstrira (ako je potrebno) nakon čega započinje provedba zadatka.

Fiziološka opterećenja u ovom dijelu sata trebaju se svesti na nisku razinu, a preporučuju se igre koje se mogu završiti do kraja tog dijela sata.

Zadace su: -antropološke: sredstva i oblici rada koji smiruju organizam

-obrazovne: usvajanje motoričkih znanja mirnijeg karaktera

-odgojne: razvijanje higijenskih navika

Vrijeme trajanja završnog dijela sata po skupinama:

Mlađa skupina: ukupno trajanje sata je 25 minuta, a od toga 2-3 završni dio.

Srednja skupina: ukupno trajanje sata je 30 minuta, a od toga 2-3 završni dio.

Starija skupina: ukupno trajanje sata je 35 minuta, a od toga 2-4 završni dio.

4. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI UVODNOG DIJELA SATA

4.1 Mlađa skupina predškolske dobi

Za mlađu skupinu predškolske dobi namijenjene su uobičajene, već postojeće igre: (Neljak, 2013)

1. Lovac i medvjedići- Medvjedići hodaju četveronoške po igralištu po kojem su postavljeni obruči na stalku. To su medvjede spilje. Na znak trube svi medvjedići se nastoje što prije sakriti u spilju da ih ne nađe lovac. Ako lovac nađe kojeg medvjedića zamjenjuju ulogu.
2. Baloni u zraku- Svako dijete ima svoj balon i trčeći se kreće po igralištu nastojeći održati balon u zraku. Cilj je održati balon čim duže u zraku. Igra traje sve dok posljednji balon ne padne na pod.
3. Tko će brže na drugu stranu?- Djeca sjede na crti s jedne strane igrališta. Na voditeljev znak ustaju i nastoje što prije stići na drugu stranu udaljenu 10 metara. Startati mogu iz različitih početnih položaja.
4. Traženje para- Djeca su podijeljena u parove i drže se za ruke. Na znak voditelja razdvajaju se i slobodno trče po prostoru. Na voditeljev znak „traži para!“ svaki nastoji što brže pronaći svog para i stati ispred voditelja držeći se za ruke. Voditelj proglašava najuspješniji par.
5. Trčanje među predmetima- po prostoru za vježbanje razmjestimo, nesimetrično, različite predmete između kojih djeca trče s ciljem da ih ne dotaknu.

Za mlađu skupinu nove, originalne igre:

1. Livada cvijeća- Vani na igralištu nalazi se označeni prostor u koji djeca donose cvijeće. Cilj je da jedan po jedan cvijet donose trčećim korakom.



Slika 1. Branje cvijeća



Slika 2. Trčanje do ozn. mjesta



Slika 3. Odlaganje

2. Ptičice- Djeca su postavljena u vrstu i glume ptičice na grani. Voditelj je prije igre postavio grančice na razna mjesta. Cilj je da kada voditelj dođe do djece, oni se rastrče i trčećim korakom traže grančice koje kupe „u letu“ i slažu na jedno mjesto.



Slika 4. grančice



Slika 5. uzimanje grančice



Slika 6. slaganje u gnijezdo

3. Vjetar- Sva djeca glume lišće koje je razbacano po zelenoj livadi, kada zapuše vjetar djeca se ustaju i glume list koji se njiše na vjetru krećući se laganim korakom, kada zapuše još jači vjetar, djeca počinju trčati. Voditelj je taj koji kontrolira pokrete riječima. Igru može mijenjati na razne načine npr. da glume padanje lišća s drveta okretanjem oko svoje osi, spuštanjem i dizanjem ruku..



7. Dizanje s poda



8. List na jakom vjetru

4. Hoki poki- Izvedeno od plesne igre Hokey, pokey. Igra se igra tako da odgajatelj, učitelj izgovara tekst a djeca slušaju i prate. Npr. „Stavi ruke naprijed i učini hoki poki (djeca se okreću oko sebe) i dodirni ti svoj nos, skači kao žaba i učini hoki poki pa dodirni ti svoj nos, tresi cijelo tijelo i učini hoki poki pa dodirni ti svoj nos....“ Igra se može mijenjati s obzirom na temu tjedna, te ne mora uvijek biti „dodirni ti svoj nos“ nego neki dio tijela. Djeca ovom igrom razvijaju osjećaj za svoje tijelo (gdje se što nalazi), te brze reakcije.



Slika 9. pružanje ruke prema van



Slika 10. gluma žabe

5. Šareni baloni- Igra se može provesti na otvorenom ukoliko ne puše vjetar. U sobi dnevnog boravka ili u dvorani nalazi se veći broj napuhanih balona, a s jedne strane na zidu obješena vreća za smeće. Cilj ove igre je da djeca uzimaju balone i trče do vreće gdje ih odlažu pa se vraćaju po drugi. Ukoliko ima veći broj djece može se na više mjesta postaviti vreća u koju stavljaju balone. Igra se također može mijenjati s obzirom na dob djece pa tako na zidu uz veću može biti postavljena određena boja u koju se stavljaju baloni samo te boje.



Slika 11. baloni



Slika 12. obješena vreća

4.2 Srednja skupina predškolske dobi

Za srednju skupinu uobičajene, već postojeće igre: (Neljak, 2013)

1. Boja, boja- Jedno dijete lovi. Prije nego što započne loviti naglas kaže, na primjer: „Boja, boja zelena!“. Sva djeca potrče kako bi pronašli i dotaknuli nešto zeleno, dok ih onaj koji lovi pokušava uhvatiti. U trenutku kad neko dijete uhvati nešto zeleno, spašen je i ono ga ne može uloviti. Ako je onaj koji lovi uspio nekoga uhvatiti prije nego što je on dotaknuo tu boju, uhvaćeni postane onaj koji lovi i bira drugu boju.
2. Kapa na štapu- Djeca slobodno trče unutar nacrtanog kruga polumjera deset metara. U rukama visoko drže štap na kojemu je nataknuta kapa. Na znak, zaustavljaju se i izvode skok. Igrač kome prilikom skoka padne kapa sa štapa dobiva jedan negativan bod.

3. Lov na lisice- djeca se podijele u dvije ekipe. Svi su lisice. Igrači iz jedne ekipe svoje šalove zavežu oko ruke, a druga ekipa oko noge. Obilježene lisice na znak, rastrče se po snježnoj površini. Lisice koje imaju šal oko ruke hvataju one druge lisice. Uhvaćenu lisicu odvođe do voditelja. Igra je završena kada sve lisice budu ulovljene, nakon čega se mijenjaju uloge i izvodi se isti zadatak.

4. Čija je gruda veća? – Djeca stoje u neugaženom snijegu. Na znak, prave grudu koju kotrljaju kroz snijeg. Nakon isteka vremena grude se pregledavaju i najveća se proglašava pobjedničkom.

5. Lov na rakove- Djeca su raštrkana po omeđenom terenu u položaju četveronoške. Jedno dijete je lovac koji lovi rakove. Kad rak-dijete nekoga uhvati, uloge se mijenjaju, te to dijete lovi ostale.

Za srednju skupinu nove, originalne igre:

1. Mravinjak- Sva djeca stoje slobodno u dvorani i glume mrave. Na podu su na različita mjesta postavljeni obruči ili neki drugi predmet koji predstavljaju mravinjak. Kada voditelj pusti glazbu djeca se slobodno kreću po prostoru, kad glazba stane, djeca moraju brzo stati u jedan od njih i na taj način ulaze u mravinjak gdje su sigurni. Za vrijeme dok traje glazba odgajatelj/nastavnik može mijenjati mjesto obruča.



Slika 13. slobodno kretanje Slika 14. skrivanje u mravinjaku

2. Semafor- Učitelj/nastavnik/odgajatelj ima tri kruga izrezana od papira u zelenoj, žutoj i crvenoj boji. U sobi dnevnog boravka ili u dvorani označeno je polje koje predstavlja cestu (ljepljivom trakom ili nekim drugim materijalom). Cilj ove igre je da se djeca kreću u krug, a kada dođu do semafora (odgajateljice koja stoji na određenom mjestu) ovisno o tome što on pokazuje zaustavljaju se ili nastavljaju dalje. Igra može teći na slijedeći način: djeca hodaju, nailaze na semafor na kojem je zeleno (i dalje slobodno prolaze) zatim se upalilo žuto kada djeca mogu potrčati, onda se pali crveno svjetlo kada djeca koja nisu prošla, ostaju stajati dok se ponovno ne upali zeleno svjetlo.



Slika 15. boje na semaforu



Slika 16. slobodan prolaz



Slika 17. crveno svjetlo (stop)

3. Likovi iz bajke- Svako dijete izabere koji će lik biti iz bajke, i na taj način povežemo prinčeve i princeze npr. ako je jedno dijete Aladin, a drugo Jasmina, oni su u paru. Igra počinje tako što se djeca na unaprijed dogovoren način kreću po prostoru (trčeći, skačući

i sl.) Na znak voditelja, dijete mora pronaći svog para. Osim što igra zahtjeva slušanje naredbi, zahtjeva i brzo reagiranje i snalaženje u prostoru.

4. Požuri polako- S jedne strane dvorane nalaze se djeca u čučaćem položaju podijeljena u 4 skupine, a s druge strane zvonice za svaku skupinu. Djeca se poslažu jedno iza drugoga a na znak „kreni“ svako prvo dijete iz skupine se ustaje i brzim hodom mora otići do kraja dvorane, stisnuti zvonice, vratiti se natrag, dati pet idućem u redu koji onda može krenuti. Dijete koje krene trčati, vraća se na početnu poziciju i kreće ispočetka. U drugom krugu zadatak može biti da puzeći dođu do kraja i natrag ili na neki unaprijed određeni način npr. unatraške, skačući i sl. i s obzirom na zadatak postavlja se ograničenje npr. ako je zadatak skakanje, nema hodanja ili trčanja. Igra zahtjeva od djece poštivanje pravila u protivnom su opet na početku.



Slika 18. početni položaj



Slika 19. brzi hod

5. Oponašanje- Djeca se podjele u parove. Jedno dijete izvodi pokrete kakve god želi (trči, skače, valja se po podu..) dok ga drugo dijete u paru slijedi i izvoditi iste. Ovom igrom potiče se sinkroniziranost među djecom koja su u paru.

4.3. Starija skupina predškolske dobi

Za stariju skupinu uobičajene, već postojeće igre: (Neljak, 2013)

1. Uzlijetanje i slijetanje aviona- Djeca trče raširenih ruku oponašajući uzlijetanje (trče brže) i slijetanje (trče sporije) aviona.
2. Trčanje u jatima- Djecu podijelimo u skupine „lastavice“, „rode“ i „divlje patke“. Svako jato ima svojeg vođu i trči za njim po određenom prostoru. Vođa sam izabire smjer kretanja i brzinu trčanja.
3. Dan i noć- Djeca se podjele u dvije jednake skupine, načine dvije vrste i okrenu se jedni prema drugima. Jedna skupina je dan a druga noć. 6 metara iza svake skupine povučemo ranu crtu. Na znak voditelja, „dan“, „dan“ bježi, a „noć“ hvata i obratno. Hvatati se može samo do zadane crte.
4. Tko će prije – Djecu rasporedimo na četiri skupine i svaka skupina zauzme mjesto u jednom kutu igrališta. Na znak voditelja skupine moraju čim prije promijeniti mjesta te na novom mjestu zauzeti odgovarajući položaj u igri treba unaprijed odrediti smjer kretanja, a početni i završni položaji mogu svaki puta biti drugačiji (iz čučnja, ležaja na trbuhu, leđima i sl.)
5. Izmakni vijači- Voditelj se nalazi u sredini kruga i ima dugu vijaču. Djeca su raspoređena u krugu. Voditelj vrti vijaču po podu, a djeca joj moraju izmaknuti.

Za stariju skupinu nove, originalne igre:

1. Miševi i lovci- Djeca su podijeljena u dvije skupine. Jedna skupina ima postavljenu vijaču na stražnjici poput repa i bježi od druge skupine koja im pokušava stati na vijaču i tako ju osvojiti. Djeca koja su ulovljena postaju lovci, ali tako da budu u paru i drže se za ruku s djetetom koje mu je izmaklo vijaču.



Slika 20. „uhvaćena“



Slika 21. lov u paru

2. Slova abecede- Voditelj unaprijed odredi koje slovo što znači. Npr. kada voditelj izgovori slovo A-avion: djeca rašire ruke i glume avion, kada izgovori slovo B-bara: glume žabe koje skaču u baru, a kada izgovori slovo C-crv: glume gmizanje crva. U međuvremenu dok nije izrečeno niti jedno slovo djeca trče po igralištu kako žele. Igranje ove igre potiče djecu na razmišljanje i slušanje kako bi mogli izvesti ono što je rečeno.



Slika 22. oponašanje rode



Slika 23. oponašanje medvjeda

3. Trčanje uz pjesmu- Voditelj pušta pjesmu koja varira od sporijeg do bržeg tempa. S obzirom na to kakav je tempo djeca plešu, trče. Kada je glazba lagana, kreću se sporijim koracima a kada je brža, bržim. Ovom igrom djeca razvijaju osjećaj za sluh i maštu.

4. Pokušaj u paru- Podijelimo djecu u parove zatim postavimo prepreke ispred njih. Cilj je da djeca bez dogovora preskoče prepreku. Prvo preskakanje prepreke vjerojatno će rezultirati time da će skočiti na sasvim drugačiji način, ali nakon više pokušaja, gledajući partnera, pokušavati će se uskladiti što više. Ovakav tip igara potiče djecu na procjenu udaljenosti (koliko daleko će partner skočiti i koliko visoko), vremena skakanja, poboljšava rad u timu itd.



Slika 24. prvo skakanje

Slika 25. treće skakanje

5. Štipaljke- Svako dijete na majici ima zakačeno par štipaljki. Cilj ove igre je da djeca trče što više jedni oko drugih, skinu jednu i zakače ju sebi na majicu. Ovom igrom djeca između ostalog, vježbaju finu motoriku.



Slika 26. Prikvačena štipaljka

Slika 27. Trčanje

5.ZAKLJUČAK

Uz ostale dijelove koji su objašnjeni, ovaj rad baziran je na uvodnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture s djecom predškolske dobi. Uvodnim dijelom započinje sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom i školskom obrazovanju, a nastavlja se pripremnim, glavnim A i B, te završnim dijelom. Smatram da je uvodni dio vrlo bitan jer se u tom dijelu sata, koji traje ovisno o dobi djece, priprema za ostale dijelove. Zahtjeva fiziološku i psihološku pripremu, što znači da treba aktivirati kardiovaskularni i lokomotorni sustav. Vježbanje je vrlo važno, ne samo za odrasle nego i za djecu što pokazuju razna istraživanja u kojima uspoređuju vježbanje s rezultatima u školi, radom mozga i duljinom životnog vijeka. Pozitivne strane vježbanja su da djeca nesvjesno stvaraju navike vježbanja, gledaju na to kao na nešto pozitivno, a ne kao na obavezu, stvaraju prijateljski odnos s drugom djecom i rado komuniciraju, lakše rješavaju probleme, kasnije lakše podnose napore koji su neizbježni poput nošenja teške školske torbe i sjedenje u klupi. Uz sve te pozitivne strane, naravno, pojavljuju se i one vezane za zdravlje kao što su kontrola kolesterola, usporavanje rada srca, smanjenje rizika od srčanih i moždanih oboljenja, kontrola šećera u krvi, pridonosi zdravlju kostiju, poboljšava se sastav tijela (smanjenje kilograma, povećanje mišićne mase..). Uz sve navedeno najbitnije je to da se zbog vježbanja i djeca i odrasli osjećaju sretno i zadovoljno u svom tijelu.

Literatura:

1. Findak, Vladimir. Kineziološka paradigma kurikula. Zagreb, 2009.
2. Findak, Vladimir; Delija, Krešimir. Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb, 2001.
3. Hoffman, Shirl J. Introduction to kinesiology- studying physical activity. 2008.
4. Mraković, Miloš. Osnove sistematske kineziologije, priručnik za sportske trenere. Zagreb, 1993.
5. Mraković, Miloš. Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb 1997.
6. Mišigoj-Duraković, Marjeta. Kinantropologija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2008.
7. Neljak, Boris. Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb, 2013.
8. Neljak, Boris. Opća kineziološka metodika. Priručni, Gopal d.o.o., Zagreb, 2013.
9. Prskalo, Ivan. Osnove kineziologije. Udžbenik za studente učiteljskih škola. Petrinja, 2004.
10. Newel, Karl M. Kinesiology: The label for the study of physical activity in higher education, 1990.
11. Sindik, J. Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja. Zagreb, 2009

Prikaz 1. Pretrčavanje u vrsti

Slika 1. Branje cvijeća

Slika 2. Trčanje do označenog mjesta

Slika 3. Odlaganje cvijeća

Slika 4. Postavljene grančice

Slika 5. Uzimanje grančice s poda

Slika 6. Slaganje grančica u gnijezdo

Slika 7. Podizanje u uspravan položaj jer je zapuhao vjetar

Slika 8. Gluma lista na jakom vjetru

Slika 9. Pružanje ruke prema van

Slika 10. Gluma žabe

Slika 11. <https://www.mojazabava.net/wp-content/uploads//Baloni-z-led-luckam-led-baloni.jpg> preuzeto: 05.09.2019

Slika 12. <https://i.pinimg.com/564x/90/94/ef/9094efea9f627be6d00097bc9201b58b.jpg> preuzeto: 05.09.2019.

Slika 13. Slobodno kretanje po prostoru

Slika 14. Skrivanje u mravinjaku

Slika 15. Boje na semaforu

Slika 16. Slobodan prolaz jer je zeleno svjetlo

Slika 17. Crveno svjetlo (stop)

Slika 18. Postava u čučajući položaj

Slika 19. Brzi hod

Slika 20. „Uhvaćena“

Slika 21. Lov u paru

Slika 22. Oponašanje rode Slika

Slika 23. Oponašanje medvjeda

|

SUGLASNOST RODITELJA ZA FOTOGRAFIRANJE

SUGLASAN/NA SAM DA SE MOJE DIJETE _____
FOTOGRAFIRA (ime i prezime djeteta)

Djecu će fotografirati studentica Andreja Radić, a fotografije će se koristiti isključivo za potrebe:

- Završnog rada

Potpisom roditelj prihvaća gore navedeno.

Sl. Brod, _____

Potpis roditelja