Metodske vježbe i programiranje rekreativnih igara za djecu i mlade

Bučević, Tomislav

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:906134

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

Magistar kineziologije)

Tomislav Bučević

METODSKE VJEŽBE I PROGRAMIRANJE REKREATIVNIH IGARA ZA DJECU I MLADE

Diplomski rad

Mentor:

doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković

Zagreb, siječanj, 2019.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

_____

doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković

Student:

_____

Tomislav Bučević

METODSKE VJEŽBE I PROGRAMIRANJE REKREATIVNIH IGARA KOD DJECE I MLADIH

Sažetak

Djetinjstvo je vrijeme intenzivnog rasta, razvoja i učenja koji se najčešće odvija kroz igru. Ona može biti organizirana, neorganizirana, pojedinačna, skupna, sa pravilima ili bez njih, kratka ili dugačka. Gledajući sa kineziološkog stajališta, igra je važno sredstvo u razvoju sposobnosti i osobina. Osim što se upotrebljava redovito u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, još je više izražena u programima sportske rekreacije. Sazrijevanjem djece i mladih smanjuje se njihov interes za jednostavnim i neorganiziranim igrama te je stoga potrebno i igre prilagoditi njihovim psiho-motoričkim sposobnostima. S obzirom na kronološku dob igre možemo podijeliti na biotičke, igre pretvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima. Očito je da se u njima odvija tjelesno vježbanje, a dijelimo ga na jednostavno, složeno i složenije. Optimalno trajanje tjelesnog vježbanja, pa tako i igre, istog je trajanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi kao i u programima sportske rekreacije. Najčešće vremenske jedinice su nastavni sat i blok sat. Programski ciljevi koji proizlaze iz provedbe ovakvog tjelesnog vježbanja mogu biti neposredni, posredni i indirektni. Jedan od najvažnijih elemenata u odabiru igre je dob djeteta, a nju smo podijelili u tri skupine: od 3 do 6 godina, od 7 do 10 godina, od 11 do 13 godina. U dobi od 3 do 6 godina djeca igraju igre sa jednostavnim pravilima i u njima se koriste najviše biotičkim motoričkim znanjima. U dobi od 7 do 10 godina djeca igraju složenije igre, a kretnje su im spretnije i bolje koordinirane. Za djecu od 11 do 13 godina, igre bi trebale biti dinamične. Također, u ovoj dobi započinje doba puberteta pa je potrebno i odgovarajuće motiviranje djece.

Ključne riječi: djetinjstvo, igre, sportska rekreacija, vježbanje, dob

METHODOLOGICAL EXERCISES AND PROGRAMING OF RECREATIONAL GAMES FOR CHILDREN

Abstract

Childhood is a time of intense development, growth and learning process in a ones life and games are an important part of childhood. Games can be organised, disorganised, single, with others, with rules or without them, short or long. Looking at it from a kinesiological view, games are important mean in the development of ones capabilities and characteristics. Although they are regularly used in process of health and physical culture education, their usage in sports recreation is even higher. It is important to adjust the games to the childrens psycho-physical development as they tend to lack interest in simple and non organised games as they grow up. There is a classification of games regarding the chronological age of children: biotic games, pretending games, games with simple rules and games with complex rules. Part of every game is body exercise and it is classified as simple, complex and more complex. Optimal time frame for body exercising, and also the games, is the same as process of health and physical education as it is in sports recreation: the lenght of a class lesson (45 min) or double the lenght of a class lesson (90 min). Effects of the body exercising this way can be spontaneous, direct and indirect. One of the main elements in choosing the right game for children is their age, and so there is a classification of games for children: from 3 till 6 years of age, 7 till 10 years of age and 11 till 13 years of age. In the age from 3 to 6 kids are playing games with simple rules as they use their biotic motorical abilities. Kids aged 7 to 10 play complex games as their movement is better coordinated and more agile. For children who are 11 to 13 years of age games need to be dynamic. Also, this is the age when puberty strikes so there is a good need for proper motivating the children.

Key words: childhood, games, sports recreation, exercising, age

Sadržaj

1. UVOD 1
1.1. Predmet i cilj rada 1
1.2. Metode istraživanja i izvori istraživanja 1
1.3. Struktura rada 2
2. ZNAČAJKE I OBILJEŽJA METODIKE SPORTSKO REKRACIJSKIH IGARA ZA DJECU I MLADE 3
2.1. Definicije i podjele igara 3
2.2. Metodika sporta i igre 4
2.3. Metodičke upute za igre s obzirom na vrste tjelesnog vježbanja 5
2.4. Planiranje i programiranje sportsko rekreacijske igre 10
3. PRIKAZ METODIČKIH VJEŽBI I PROGRAMIRANJA REKREATIVNE IGRE KOD DJECE I MLADIH 12
3.1. Metodska priprema i programiranje igre u sportu za djecu predškolske dobi 12
3.3.1. Metodska priprema i programiranje igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 3 do 6 godina 13
3.1.2. Primjeri metodske pripreme i programiranja igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 3 do 6 godina 15
3.2. Primjeri metodske pripreme i programiranja igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 6 do 10 godina 20
3.3. Primjeri metodske pripreme i programiranja igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 11 do 13 godina 25
4. ZAKLJUČAK 30
LITERATURA 31
POPIS SLIKA 33

1. UVOD

Igra je važan dio djetinjstva, najbolji način zabave i razvijanja velikog broja motoričkih sposobnosti i konativnih osobina. Djeci, kao i većini odraslih, igra je prirodan i zabavan način učenja novih vještina i razvijanja raznih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, brzina, agilnost, preciznost i ostale. Također, kroz igru djeca se lakše povezuju, uče slijediti pravila, bolje komunicirati sa vršnjacima i odraslima, radovati se vlastitom uspjehu ili uspjehu suigrača kao i zdravom odnosu prema protivniku. Nabrojane motoričke sposobnosti i odgojne vrijednosti samo su dio pozitivnih utjecaja koje djeca i mladi mogu ostvariti putem igre. Izuzetno je važno prilagoditi rekreativne igre djeci i mladima pri čemu se uzimaju u obzir senzibilne faze razvoja što znači da treba krenuti s ciljanim razvojem cijelog niza temeljnih vježbi koje predstavljaju koordinacijsku bazu koje će u konačnici pomoći djeci i mladima da postanu kompletni sportaši prije nego počnu treniranje određenog sporta. Organizacija treninga za djecu uvijek se prilagođava njihovoj dobi bez obzira o kojem sportskom programu je riječ. Sadržaj vježbi koji se koristi u treniranju motoričkih sposobnosti djece odabire se tako da obuhvaća prirodne oblike kretanja, opća kineziološka znanja te elementarne tehnike kroz metodičke predvježbe iz različitih sportskih disciplina. Kako bi se što bolje prikazalo na koji način se organizira rekreativna igra za djecu u ovom radu će se prikazati metodske vježbe i organizacija raznih igara rekreativnog sadržaja kojima se upravo potiču i jačaju motoričke sposobnosti djece i mladih.

1.1. Predmet i cilj rada

Predmet rada su metodske vježbe i programiranje rekreativnih igara za djece i mlade. Cilj rada je definirati temeljena načela metodike obuke rekreativnih igara te prikazati metodički pristup i organizaciju rada s djecom i mladima.

1.2. Metode istraživanja i izvori istraživanja

Prilikom izrade rada korištene su metode analize, sinteze, komparacije i kompilacije. Teorijski dio rada se bazira na istraživanju sekundarnih izvora podataka iz područja metodike

odgoja i metodike sporta. Sekundarni izvori podataka podrazumijevaju udžbenike, stručne članke i dosadašnja istraživanja te primjere vježbi. Neki od relevantnijih izvora za pisanje diplomskog rada su: Bompa,T. (2005), Cjelokupni trening za mlade pobjednike; Crnokić (2012) Opće koordinacijske vježbe u treningu djece 6-10 godina starosti, Vidović, M. (2008). Primjena vježbi koordinacije u treningu djece i mladih nogometaša.

1.3. Struktura rada

Sadržaj rada sastavljen je u četiri poglavlja. Prvo poglavlje rada je Uvod u kojem se definiraju predmet, cilj istraživanja, metode i izvori istraživanja te struktura rada. Drugo poglavlje rada je definiranje metodike sportsko rekreacijskih igara za djecu i mlade. U ovom poglavlju se opisuje značaj metodičkog pristupa igri u sportskom odgoju djece te se ukazuje na temeljne funkcije programiranja i faze programiranja igra u sportskoj rekreaciji djece i mladih. Treće poglavlje je praktični prikaz metodičkih vježbi i programiranja rekreativne igre kod djece i mladih. U ovom poglavlju će se prikazati niz metodskih priprema i planova igara za djecu i mlade u dobi od 3 do 13 godina. Rad završava zaključkom i popisom izvora informacija.

2. ZNAČAJKE I OBILJEŽJA METODIKE SPORTSKO REKRACIJSKIH IGARA ZA DJECU I MLADE

Sportsko- rekreacijski programi imaju zadaću omogućiti čovjeku kvalitetan način provođenja slobodnog vremena te time prevenirati razne oboljenja. Kada se govori o djeci i mladima ovakvi sportsko- rekreacijski programi utječu na psiho-motorički razvoj djeteta. Miljković (2009) ističe da je upravo iz tog razloga važno od najranijeg djetinjstva poticati djecu na kretanje (uz pomoć dobro pedagoški osmišljenim i uravnoteženim kineziološkim sadržajima). Pristupi poticanju kretanja djece se mijenjaju sukladno životnoj dobi djeteta, ali i sukladno njegovim psihofizičkim mogućnostima. Findak i Delija (2001) ističu važnost igre u poticanju djece na kretanje i razvoj motorike u ranoj dobi, ali i tijekom sazrijevanja. Upravo iz tog razloga na dječjim igralištima je postavljena oprema kako bi djecu potaknula na prirodne oblike kretanja kao što su penjanje, provlačenje, ljuljanje, hodanje po gredi i izvođenje raznih vježbi. Te vježbe koje se odvijaju bez vodstva, tj. spontano i po slobodnom izboru, kod djece potiču razvoj motorike, jačaju vestibularni i proprioceptivni sustav te ostale senzoričke sustave koji su ključni za uravnotežen razvoj djeteta. No, Badrić i Prskalo (2011) ističu kako psihološkim razvojem, odnosno, sazrijevanjem djeteta (sukladno njegovoj kronološkoj dobi) dolazi do promjena područja interesa djeteta. To znači da se moraju mijenjati i pristupi poticanja djece na kretanje što uključuje uvođenje drugačijeg metodskog pristupa igri i sportskoj rekreaciji za svaku životnu dobu. Kako bi se što bolje shvatio značaj metodike i programiranja igre sukladno potrebama jačanja i poticanja motoričkih sposobnosti mladih i djece valja na početku shvatiti značaj kreiranja takvih sadržaja.

2.1. Definicije i podjele igara

Igra se može definirati na razne načine i promatrati sa raznih gledišta, uzimajući u obzir elemente i pojave koje se odvijaju u igri. Osim u kineziologiji, igra i njeni elementi predmet su proučavanja psihologije, pedagogije, sociologije, antropologije, etnologije i tako dalje. Većina autora stoga je igru pokušala definirati kroz karakteristike koje su prisutne samo u igri, pa tako Findak (1995) igru definira „kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i

najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost koju karakterizira raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugode i zadovoljstva.“ Sličnu definiciju nudi i Stevanović (2003) koji navodi kako je „igra multifunkcionalna aktivnost koja stvara napetost, uzbuđenje, koja se ostvaruje u verbalnim i neverbalnim komunikacijama. Igra je iznutra motivirana pa je zato slobodna, otvorena i jako vrijedna za dijete.“

Podjela igara također je raznovrsna i ponajviše ovisi o njenim karakteristikama. Ne postoji univerzalna podjela igara, baš kao što ne postoji ni univerzalna definicija igre. Prema Perić (2003) igre se mogu podijeliti na: funkcionalne, igre mašte ili igre uloga, konstruktivne igre i igre s gotovim pravilima. Osim navedene podjele, igre se mogu podijeliti i na elementarne i sportske, individualne i društvene, za razvijanje motoričkih sposobnosti, igre za spoznajni i osjetilni razvoj, pokretne i stajaće igre, prema dobi djeteta i tako dalje. Definicija i podjela igara uvelike ovisi o autoru, a u ovom radu najvažnija je podjela u odnosu na kronološku dob.

2.2. Metodika sporta i igre

Pojam metodika dolazi od grčke riječi methodos što znači istraživanje pojava, pristupanje pojavama koje se istražuju. Ona ujedno proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u određenom području / disciplini. Metodika sporta u tom slučaju proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u sportu. Predmet proučavanja metodike sporta čine organizacijski oblici rada koji egzistiraju na određenim razinama odgoja. Predmetom proučavanja zakonitosti obuhvaćeni su svi institucionalni i izvan institucionalni oblici rada, njihova interpretacija s obzirom na dobi i spol te odgojno-obrazovne djelatnosti (Findak, 1995). Kako je već navedeno igra ima važnu ulogu u uvođenju djece u sportske aktivnosti posebno kada je riječ o djeci predškolske dobi. Kineziološka igra uključuje sve kapacitete te pomaže u razvoju djeteta. Ona pozitivno utječe na mnoge morfološke, motoričke i funkcionalne sposobnosti djeteta.

Bilić, Opić i Matijević (2016) ističu da je igra najprirodniji način na koji dijete uči, savladava znanja i vještine. Ona se kod djece javlja spontano i obično se radi o neprogramiranoj igri u kojoj dijete ili više djece djeluje kako bi ispunili svoje ciljeve i interese bez nekih viših metodičkih ciljeva. No, kada se govori o programiranoj rekreaciji, posebno sportskoj rekreaciji i igri djece i mladih važno je igri dati metodički značaj. U radu s djecom

predškolske dobi igra se često povezuje s kretnjom i govorom pa su to često spojevi kinezioloških i nekinezioloških igara. Neljak (2010) ističe kako „igra u predškolskoj dobi povezuje razvoj osjetila i različitih sposobnosti, pažnje, govora, potiče socijalizaciju, mišljenje, znanje, maštu emocije i sl. Kineziološka podjela igre s metodološkog gledišta s obzirom na kronološku dob djeteta može se podijeliti na:

- biotičke (spontane) igre- djeca se spontano počinju igrati u dojenačkoj dobi sa zvečkama i drugim igračkama, skrivaju se i pužu po namještaju, bacaju stvari oko sebe.
- igre pretvaranja- takve igre se počinju javljati od druge godine, a djeca ih igraju do četvrte i pete godine. U ovim igrama djeca koriste predmete kao pomagala, podižu ih, vješaju se na te predmete, s njima kreiraju igru. Ovim igrama se potiče spoznajni razvoj jer djeca istražuju oblike, predmet, prostore, mjere, koncepte visine i težine.
- igre s jednostavnim pravilima – igre koje se provode nakon četvrte, odnosno pete godine života. To su igre s poznatim pravilima i postavljenim ciljevima. Pomoću tih igara djeca uče pravila, kako ih poštivati, kako se nositi s uspjehom i neuspjehom, timskom radu i sl.
- igre sa složenim pravilima – počinju se provoditi netom prije nego dijete krene u školu i prisutne su u metodici igre i sporta do adolescentske dobi. U njima je važno pridržavanje pravila, a uglavnom obuhvaćaju povezivanje kinezioloških i nekinezioloških sadržaja. Time se može reći kako te igre djeluju na motorički, funkcionalni, spoznajni, emocionalni i estetski razvoj djeteta.„

Neljak (2010) ističe stoga da se u kontekstu sportskog odgoja igra metodski može koncipirati kao jednostavna, složena i složenija. U svakom slučaju važno je znati kako koja razina ima postavljenje metodičke zahtjeve tj. upute kako bi se mogli programirati sadržaji kojima će se postići ciljevi zbog koji se provode igre.

2.3. Metodičke upute za igre s obzirom na vrste tjelesnog vježbanja

Metodički gledano jednostavno vježbanje ima najjednostavniju formu. Jednostavno vježbanje zapravo obuhvaća spontano vježbanje i tematsko vježbanje te podrazumijeva neplanirane igre i vježbe, odnosno, aktivnosti koje djeca provode samoinicijativno i bez organizacije voditelja. U jednostavno vježbanje ulazi tematsko vježbanje u kojem se koriste igre s planiranom aktivnosti. Tu aktivnost određuje voditelj i on je provodi s djecom. To je većinom jednostavan motorički zadataka koji se može lako opisati. Postavljeni zadaci ovise od dobi djece, a igre

obično ne traju dugo, toliko da zadrže interes djeteta (u dobi od 2 do 4 godine obično 5-7 minuta, a u dobi od 5 do 10 godina od 20 do 30 minuta). Ako se za mlađu djecu spaja više tematskih igara onda se to može njima predstaviti kao „razdoblje igre“, „sat igre“ i sl. Na slici 1 prikazana je jedna igra tematskog vježbanja hodanja po traci.



Slika 1. Primjer jednostavne vježbe uz igru hodanja po traci, izvor: Šinković Bečić,M., Kovačević, M., Tomac, P. (2015). Multisenzoričko učenje. Trogir: TOMS

Metodičke upute za provedbu složenih i složenijih vrsta tjelesnog vježbanja zahtijevaju metodičke upute za provedbu takve vrste vježbi. Neljak (2010) navodi sljedeće metodičke upute, a one su:

- priprema voditelja,
- okupljanje i pripremanje djece i mladih,
- opis igre i podjela uloga,
- tijek igre,
- završetak igre.

Pod pripremom voditelja podrazumijeva se kako se voditelj mora pripremiti za provedbu igre (naučiti tekst igre), mora znati ukratko opisati igru, a također mora znati i motivirati djecu. Voditelj igre trebao bi nedaleko od sebe odloži rekvizite koji će se koristiti. Nadalje, voditelj mora osmisliti kako će privući dječju pažnju. Najčešće to radi na način da se počne pričati neka priča, događaj ili doživljaj koji je vezan za igru koja će se provoditi. Opis igre podrazumijeva objašnjavanje pravila, sadržaja i tijeka igre, uloge djece i zadataka igrača u igri. Voditelj bi trebao moći procijeniti kojoj će djeci dodijeliti koju ulogu, međutim najbolje određivanje i najpoštenije određivanje uloga je primjena brojalice jer na taj način se otklanja bilo kakva dvojba o subjektivnosti voditelja. Voditelj se prilikom rada sa starijom djecom ne uključuje u igru, on je prisutan u igri kao moderator samo kod mlađe djece predškolske dobi.

U pokretnim igrama voditelj aktivno sudjeluje u igri i upravlja njome (primjerice igre potrage za blagom i sl.). Završetak igre ovisi o sadržaju i smislu igre. Na kraju svake igre važno je pohvaliti djecu i zahvaliti im na sudjelovanju. Za razliku od jednostavnih i složenih vrsti tjelesnog vježbanja u kojima se djeca nalaze u slobodnoj postavi ili krugu, u složenijim vrstama tjelesnog vježbanja upotrebljavaju se osnovne raspodjele djece u igri.

Primjerice u igri Graničar djecu se točno postavlja na pozicije s obzirom na njihove motoričke sposobnosti, u prve redove se stavljaju bolji hvatači i bacači lopte (slika 2).



Slika 2. Prikaz složene vježbe kroz igru Graničar, izvor: Osnovna Škola Ante Kovačića, Zlatar, http://www.os-akovacica-zlatar.skole.hr/?news_id=914, (20.06. 2018.)

Isto tako u jednostavnim i složenim načinima vježbanja prevladaju biotička i prilagođena biotička znanja, dok se u složenijim načinima vježbanja uključuju i jednostavna kineziološka motorička znanja.

Neljak (2010) naglašava da se kod „složenijeg tjelesnog vježbanja pojavljuju i nastavni postupci te koncept nastavne jedinice. To znači da su sve aktivnosti i igre jasno strukturirane od samog koncepta igre (opisa), izraženih ciljeva koji se žele postići, tehničkih i kadrovskih zahtjeva koje treba zadovoljiti, do jasno izraženog vremena trajanja svake aktivnosti. Budući da se složenije vježbe javljaju već u kontekstu tjelesnog odgoja, igre i aktivnosti se opisuju u obliku nastavne jedinice. Metodički pristup razrade nastavne jedinice prisutan je i u području sportske rekreacije, posebice u centrima za ples, sportskim klubovima i sl.“

Prema Neljaku (2010.) metodički čin kao osnovna jedinica odgojno-obrazovnog procesa procesno se organizira kao nastavna jedinica, a vremenski ostvaruje kao jedan ili više nastavnih sati ili nekih drugih dogovornih vremenskih jedinica odnosno cjelina. Nastavna jedinica započinje motivacijom sudionika, a završava sintezom ili vježbanjem naučenog te nije vremenski ograničena. Njezin je smisao učenikovo usvajanje znanja i vještina predviđenih odgojnim, obrazovnim i funkcionalnim zadatcima pojedine nastavne jedinice. Budući da nastavna jedinica podrazumijeva odgojno-obrazovni proces, za nju je bitno i vremensko određenje u kojem taj proces traje. To se vremensko određenje iskazuje vremenskom jedinicom, a uobičajena je vremenska jedinica nastavni sat. Nastavni sat je vremenska organizacija i ostvarenje nastavne jedinice i u njemu se praktično ostvaruje cjelina ili dio nastavne jedinice, odnosno njezinih zadataka. Struktura nastavne jedinice za svaki metodički čin ovisi o sljedećim elementima:

- Opća struktura odgojno-obrazovnog procesa (uvod, učenje novog sadržaja, vježbanje, ponavljanje, provjeravanje); u praksi su rijetki tzv., čisti nastavni sati kojima se artikulira samo jedna etapa nastavnog procesa pa se vrste nastavnih sati određuju s obzirom na etapu koja na satu prevladava (npr., sat obrade novih sadržaja može sadržavati i etapu vježbanja ili ponavljanja, sat vježbanja često sadrži i ponavljanje, sat ponavljanja može sadržavati i provjeravanje itd.).

- Priroda nastavnog sadržaja (ovisi o matičnom području odnosno znanosti, npr. grupni sportovi, igra nogometa, košarke, odbojke…)

- Metodički sustav (pojedini nastavni sadržaji mogu se u nastavi ostvariti u više nastavnih sustava, npr., ples, trčanje sl.); neki metodički sustavi ograničeni su samo na jedno matično područje (npr. vježbe snage), dok se neki sustavi mogu primjenjivati u više područja (npr. igra u raznim sportovima); u nastavnim sustavima koji uključuju duže vremensko trajanje nastavne jedinice (npr. natjecanja, turini igre) tome je prilagođena i struktura nastavne jedinice.

- Dobno uvjetovana razina učenja i poučavanja (više je vezano uz odgojno – obrazovni proces, ali se može primjenjivati i u rekreaciji izborom igara koje su pogodne za djecu i mlade određene dobi)

Sama nastavna jedinica sastoji se od nastavnih etapa kao većih i nastavnih situacija kao manjih cjelina. Opći pojam nastavne etape i nastavne situacije objašnjen je u okviru teorije odgojno-obrazovnog (metodičkog) čina. Nacrt nastavne jedinice zapravo sadrži elemente kurikuluma. Nastavni bi program radi preglednosti trebalo podijeliti na nastavne jedinice i za svaku odrediti ovakav nacrt iz kojega se onda jednostavno može izvesti nacrt svakog nastavnog sata. Nastavna jedinica ostvaruje se u nastavnoj praksi u jednoj ili više vremenskih jedinica. Uobičajene su vremenske jedinice:

- Nastavni sat –obično traje 45 minuta

- Blok-sat (dvosat) je nastavni sat dvostrukog trajanja, tj., obično traje 90 minuta.

Nastavni sat je vremenska organizacija i vremenski okvir praktične izvedbe nastavne jedinice. Strukturira se, kao i nastavna jedinica, prema općoj strukturi odgojno-obrazovnog procesa, ovisno o tome koje etape tog procesa zahvaća, a bitne su mu odrednice i metodički sustav u kojemu se sat izvodi te vrsta nastave i, osobito, vremensko trajanje.

Nastavni sat kao vremenska jedinica može obuhvatiti cijelu nastavnu jedinicu, dio nastavne jedinice ili više dijelova nastavne jedinice u procesnom slijedu. Primjenom nastavnog sata kao vremenskog oblika nastavne jedinice kontinuitet se opsežnijih nastavnih jedinica često raspada na više razdvojenih dijelova (nastavnih sati). Zbog toga dolazi do diskontinuiteta obrazovnog procesa, tj., neprirodnih prekida njegova slijeda i brojnih ograničenja slobode

pedagoškog stvaralaštva u okviru istog metodičkog čina. Zato se nastavni sat u suvremenoj teoriji nastave smatra ograničenjem koje se nastoji prevladati uvođenjem drugih nastavnih jedinica različita trajanja. U idealnim uvjetima vremensko ostvarenje nastavne jedinice podudara se s jednom vremenskom jedinicom. No u uvjetima organiziranja rekreacijskih aktivnosti za veći broj sudionika vremenski standardizirani nastavni sat i dalje je najčešća vremenska jedinica odgojno-obrazovnog procesa, odnosno metodičkog čina, a to će i ostati, u različitim inačicama kao što su obični nastavni sat, blok-sat ili pak nastavni dan u kojem se cijeli nastavni dan može vremenski iskazati jednom nastavnom i vremenskom jedinicom (s prekidima za kraći odmor).

Nastavni sat sastoji se, kao i nastavna jedinica, od nastavnih etapa i nastavnih situacija. Te su etape i situacije iste kao i u nastavnoj jedinici s tom razlikom što nastavna jedinica predstavlja procesnu cjelinu od uvoda do ostvarenja cilja jedinice, dok nastavni sat obuhvaća samo onoliko etapa i situacija nastavne jedinice koliko ih može stati u njegov vremenski okvir.

Ako se nastavna situacija ne ostvari u jednom satu, njezini se dijelovi prenose u sljedeće sate, sve dok se ne ostvare svi ciljevi nastavne jedinice. Pri takvom prijenosu dijelova nastavne jedinice iz sata u sat, u svaki novi sat mogu se umetnuti nove etape ili situacije, kao što su kratka uvodna motivacija ili ponavljanje, čija je funkcija prisjećanje na sadržaje iz prethodnih sati, odnosno dijelova nastavne jedinice obrađenih na prethodnim satima, i na druge naučene sadržaje koji su potrebni za ostvarenje ciljeva vježbanja.

2.4. Planiranje i programiranje sportsko rekreacijske igre

Planiranje i programiranje sportsko rekreacijskih igara za djecu i mlade nije bitno drugačiji od onoga u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Prema Findaku (1995.) voditelj sportske aktivnosti u planiranju mora obratiti posebnu pozornost na tri ključna elementa koji određuju rad s djecom i mladima. Prvi element odnosi se na spoznaju da je tjelesno vježbanje za djecu jedan od najvažnijih čimbenika u njihovu razvoju. Drugi element podrazumijeva kako je potrebno utvrditi da se krajnji cilj sportske igre i vježbanja u dječjoj dobi ne očituje samo u zadovoljavanju bioloških i unutarnjih potreba djece već i u otkrivanju njihova potencijala s ciljem daljnjeg razvoja. Treći element ističe važnost dobrog planiranja kao jednog od temeljnih uvjeta za postizanja ciljeva vježbanja i ima važno mjesto u programima predškolskih i školskih ustanova te sportsko rekreacijskih i drugih centara. Jedan od

najvažnijih razloga je taj da se ustaljenim načinima planiranja ne mogu realizirati postavljeni ciljevi i zadaće tjelesnog i zdravstvenog odgoja niti zadovoljiti dječje potrebe.

Stoga je važno primijeniti način planiranja koji će osigurati i transformaciju antropološkog statusa djece. Tematsko planiranje utječe na transformaciju antropološkog statusa djece te tako i na ostvarenje ciljeva i zadaća tjelovježbe, a temeljne prednosti takvog planiranja su:

- primjenjivo je u skladu sa svim dobnim skupinama djece,
- osigurava kontinuitet u radu i utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam djece,
- programski sadržaji mogu se sustavno rasporediti tijekom cijele godine,
- odlikuje se fleksibilnošću i sprječava improvizaciju u radu,
- omogućava voditelju da u skladu sa svojim uvjetima rada modificira programske sadržaje, a da ne dovodi u pitanje realizaciju ciljeva i zadaća programa,
- omogućuje voditelju da izrazi svoje pedagoško i kreativno djelovanje.

Kako bi se sve navedeno moglo ostvariti potrebno je ispuniti četiri uvjeta tj. provesti četiri faze. Prva faza je eksplicitno definiranje cilja koji se programom vježbi želi postići. Druga faza je izbor i vrednovanje cjelina. Treća faza je izbor vrednovanja tema. Posljednja faza je sastavljanje metodske jedinice. Neljak (2010) ističe kako u rekreativnim aktivnostima za djecu, kao i u odgojno-obrazovnom sustavu, postoje planovi i programi rada koje samostalno izrađuju pojedinci i ustanove te ih upućuju nadležnim tijelima na mišljenje i verifikaciju. Tako u sportskim školama i igraonicama ili klubovima postoje već jasno izrađeni programi pa tako i napuci za provođenje igara koje prate određene ciljeve sportskog odgoja i aktivnosti. Uvjeti provedbe sportsko rekreativnih sadržaja također su jasno naznačeni kroz plan kao i kadrovska struktura, pri čemu u području sportske rekreacija proces vježbanja obavljaju licencirani treneri i kineziolozi.

Sindik i Jurčević (2010) ističu da opći programski ciljevi igraonica sa sportskim sadržajem moraju biti planski određeni tako što definiraju značaj postizanja određenih ciljeva kao neposredne, posredne i indirektne ciljeve:

- *neposredni ciljevi* tjelesnog vježbanja odnose se na; formiranje motoričkih znanja i razvijanje motoričkih sposobnosti djeteta
- *posredni ciljevi* procesa tjelesnog vježbanja odnose se na psihološki razvoj djeteta s posebnim naglaskom na relevantna konativna obilježja (crte ličnosti), stavove,

vrijednosti (primjerice na jačanje samopouzdanja djeteta, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, odnos prema uspjehu i neuspjehu), na poticanje motivacije za sudjelovanjem u sportskoj aktivnosti, te na socijalizaciju djeteta (uklapanje u skupinu)

- *indirektni ciljevi* ostvaruju se kroz neposredne i posredne ciljeve (poticanje razvoja konativnih obilježja, motivacije, socijalizacije, motoričkih znanja i sposobnosti), a odnose se na razvoj funkcionalnih sposobnosti organizma i morfološka obilježja.

Iz toga proizlazi da je primarni zadatak sportskih igraonica prije svega odgojni, a osnovni oslonac u provedbi programa su aktualni potencijali djece u pogledu stupnja razvijenosti motoričkih i funkcionalnih, ali i kognitivnih sposobnosti te naravno morfološka obilježja djeteta. Prema tome naglasak u predškolskoj dobi je na poticanje razvoja cjelovite ličnosti, dok se kod školske djece već nastoji izgraditi odnos prema sportu i tijelu, pravilima igre (ponašanje) te usmjeriti dijete na jačanje vlastitih potencijala. Odgojno- obrazovni ciljevi sportsko rekreacijskih sadržaja usmjereni su na stvaranje osnova za kasnije sustavno i plansko poticanje razvoja različitih sposobnosti, znanja obilježja djece te usmjeravanje prema pojedinim sportovima i sportskim igrama.

3. PRIKAZ METODIČKIH VJEŽBI I PROGRAMIRANJA REKREATIVNE IGRE KOD DJECE I MLADIH

U ovom poglavlju će se prikazati metodske vježbe i programiranje igre za djecu u dobi od 3 do 13 godina. Budući da se psiho-fizičke sposobnosti djece razlikuju u raznim razvojnim fazama, sukladno istima bit će koncipirani programski sadržaji igara prema dobnim skupinama. Dobne skupine podijeljene su u sljedeće rangove:

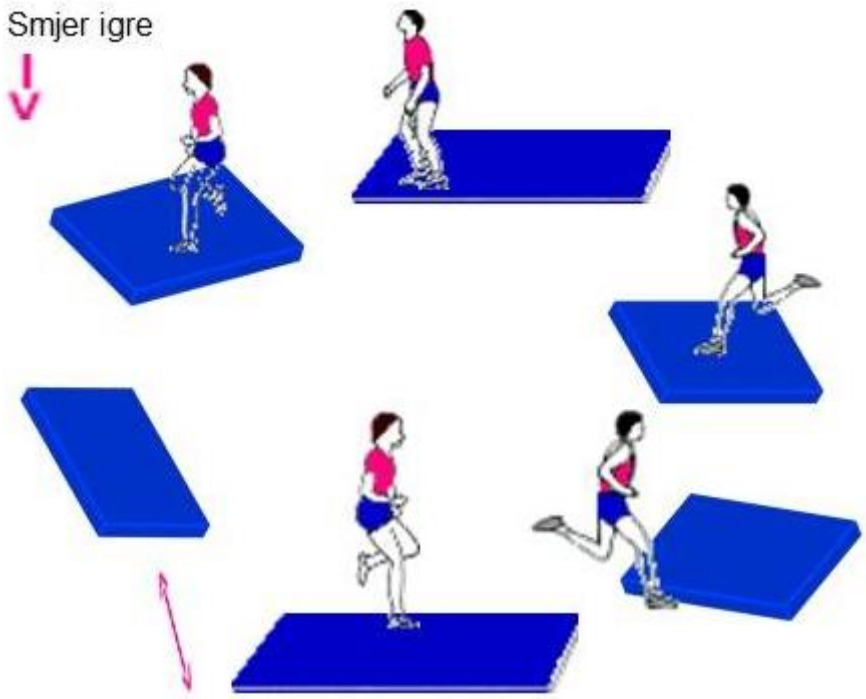
- od 3 do 6 godina
- od 7 do 10 godina
- od 11 do 13 godina

3.1. Metodska priprema i programiranje igre u sportu za djecu predškolske dobi

Prilikom ove vrste tjelesnog vježbanja djece cilj je da se djeca upoznaju s drugom djecom koja borave u sportskim igraonicama. Osim toga potrebno je ostvariti ciljeve sportske discipline ili područja kojim se djeca bave i zbog kojih djeca dolaze u sportske igraonice. Struktura sata vježbanja, svrha i obilježja pojedinih dijelova sata identični su satu tjelesne i zdravstvene kulture, ali trajanje sata vježbanja za mlađu djecu obično je do 30 minuta dok za školsku djecu traju 45 minuta pa čak i 60 minuta. S obzirom na dob djeteta priprema se sadržaj i programira igra unutar sportske igraonice.

3.3.1. Metodska priprema i programiranje igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 3 do 6 godina

Djeca predškolske dobi ovladala su osnovnim oblicima kretanja poput hodanja, trčanja, skakanja, puzanja. Findak (1995) ističe kako su „pokreti djece u dobi od 3-4 godine još uvijek relativno spori, površni i skromni u odnosu na djecu predškolske dobi od 5 i 6 godina. Iz tog razloga važno je da zadaci koje se postavljaju djeci budu programirani sukladno njihovim mogućnostima i dobi. Za djecu ove dobne skupine igre i dalje moraju biti jednostavne, posebno za mlađu djecu predškolske dobi, ali sudionici igre moraju poštivati pravila. Djeca ove dobi više se zanimaju za igre hvatanja, skrivanja, traženja i sl.“ S druge strane svim tim igrama nastoji se razviti što bolja motorika djece. Težnja je razvoj križno-lateralnog kretanja te preciznosti i ravnoteže. Na slici 3 prikazana je igra Žabac. Za ovu igru potrebno je strunjače postaviti u oblik kruga, pravokutnika ili slično. Na svakoj strunjači nalazi se jedan igrač kojemu je zadatak imitirajući žabu skakati sa jedne strunjače na drugu dok se ne vrati na strunjaču sa koje je započeo igru. Pobjednik je onaj igrač koji prvi ispuni zadatak. Igra se može igrati i kao ekipna, a tada je zadatak jedne ekipe da se svi igrači vrate na strunjaču sa koje su započeli igru.



Slika 3. Igra Žabac

Izvor: Igre zagrijavanja za djecu, https://zenskidnevnik.com/majcinstvo/djecje-zagrijavanje-kako-pravilno-vjezbati-s-djecom-ujutro-zasto.html (12. 07. 2018)

Cilj ove igre je razviti koordinaciju pokreta, te procjenu djeteta koliko mora uzeti zalet i osigurati jačinu skoka da skoči sa strunjače na strunjaču.

Igra „Žabac“ može se provoditi i sa djecom starije predškolske dobi. U tom slučaju treba voditi računa o tome da djeca u dobi od 5 i 6 godina imaju veću potrebu za kretanjem te da će motorički biti brža i preciznija. U toj dobi djeca već znaju razlikovati smjer kretanja (naprijed – nazad), a djeca u dobi od 6 godina već znaju razlikovati pojmove lijevo –desno, pored, gore i dolje. Važno je naglasiti da za razliku od djece u dobi od 3 i 4 godine djeca u dobi od 5 i 6 godina znaju da igra ima svoj smisao. Sada je jako važna sama organizacija igre što znači da voditelj igre mora dobro opisati igru i pravilno prikazati igru.

Posebno važno je moći motivirati svu djecu na suradnju u igri. No, ono što je najvažnije da dijete tijekom sportske igre stekne neke trajnije vrijednosti, bolju koordinaciju, jačanje volje za postizanje ciljeva, vještinu i pozornost prilikom izvođenja aktivnosti.

3.1.2. Primjeri metodske pripreme i programiranja igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 3 do 6 godina

Sat sportske rekreacije koji se provodi u igraonicama za djecu mlađe predškolske dobi traje 25 minuta. Sastavljen je od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela sata. Uvodni dio trebao bi trajati 2 do 3 minute, pripremni dio 5 do 7 minuta, glavni dio sata od 14 do 16 minuta dok bi završni dio sata trebao trajati 2 do 3 minute.

Sat sportske rekreacije za djecu starije predškolske dobi koji se provodi u igraonicama traje 30 do 35 minuta. Sastoji se od istih dijelova kao i sat sportske rekreacije za djecu mlađe predškolske dobi, no trajanje pojedinih dijelova je duže. Uvodni dio sata traje 2 do 4 minute, pripremni dio traje 6 do 8 minuta, glavni 18 do 20 minuta, a završni od 2 do 4 minute. Findak (1995) navodi da svaki dio sata ima svoje zadaće, posebne sadržaje i organizaciju rada. Cilj uvodnog djela igre je organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti djecu za predstojeće aktivnosti u igri. Antropološki zadaci uvodnog dijela igre su primjenom dinamičkog kretanja aktivirati sve dijelove tijela kako bi se organizam pripremio za daljnji tijek igre. U ovom dijelu se utječe na jačanje mišića, razvoj opće motorike, povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava. Primjerice, djecu se na početku igre može zamoliti da hodaju u krugu, poskakuju u krugu, „razgibaju“ ruke i noge (slika 4).



Slika 4. „Razgibavanje“ u uvodnom djelu

Izvor: Joga za djecu, https://net.hr/magazin/zdravlje/joga-za-djecu-odlican-nacin-opustanja-ali-s-ovim-stvarima-morate-biti-oprezni/, (22. 06. 2018)

Obrazovni zadaci uvodnog dijela igre su upoznavanje i savladavanje jednostavne igre, savladavanje i ponavljanje elemenata pojedinih cjelina te na taj način utjecaj na podizanje

motoričkih znanja i motoričkih dostignuća. Primjerice, ako je glavni dio igre igra sa loptom djecu će se pripremati da budu precizni u dodavanju lopte i kretanju prema lopti (slika 5).



Slika 5. Priprema djece u igri loptom

Izvor: Igre zagrijavanja za djecu, https://zenskidnevnik.com/majcinstvo/djecje-zagrijavanje-kako-pravilno-vjezbati-s-djecom-ujutro-zasto.html (12. 07. 2018)

Odgojni zadatak uvodnog dijela sata odnosi se i na postizanje ugodnog raspoloženja za daljnji nastavak igre čime se motiviraju djeca da nastave igru.

Neljak (2010) ističe kako „voditelj mora pobuditi motivaciju učenika za vježbanjem te stvoriti kvalitetu radnog ugođaja. Samo oni voditelji koji se najviše trude mogu motivirati djecu. Sadržaji uvodnog dijela sata moraju omogućiti jednostavno i adekvatno ostvarivanje zadataka toga dijela sata te moraju biti zanimljivi i primjereni. Sadržaji u tom slučaju mogu biti različiti oblici trčanja, elemenata igre ili jednostavne timske igre. Motorička gibanja u ovom dijelu igre moraju biti jednostavna i razumljiva djeci.“

Voditelj treba paziti da fiziološki napor povećava samo onoliko koliko je potrebno da se organizam pripremi za nastavak igre. Kod kreiranja uvodnog djela treba paziti i na koji način će voditelj igre započeti igru, najbolje je djecu na početku igre okupiti i pozdraviti. Cilj pripremnog dijela je priprema organizma za povećane fiziološke napore koji se očekuju u igri.

U uvodnom dijelu treba utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, povećanje funkcionalnih sposobnosti te pripremu organizma. Antropološki zadatak pripremnog dijela sata je funkcionalna priprema lokomotornog sustava za napore koji predstoje u sljedećim dijelovima sata. Obrazovni zadaci pripremnog djela igre su usvajanje informacija o novim opće pripremnim vježbama te usavršavanje motoričkih znanja ponavljanjem savladanih vježbi. Odgojni zadatak pripremnog dijela isti je kao i u uvodnom dijelu: stvaranje ugodne atmosfere. Osnovni kineziološki sadržaj ovog dijela su opće pripremne vježbe za opuštanje i istezanje. Uputno je skupinu planiranih vježbi započeti od jednog dijela tijela (glava) te nastaviti sve do suprotne krajnje točke tijela (stopala). Započinje s vježbama za vrat, zatim ruku i ramenog pojasa, nakon čega se prelazi na vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i na kraju nogu. Opće pripremne vježbe trebaju obuhvatiti cijelo tijelo te osobito one dijelove koji će dominantno biti angažirani u igri. Prva vježba pripremnog djela igre mora biti kompleksna kako bi aktivirala što više dijelova tijela i mišićnih skupina (slika 6).

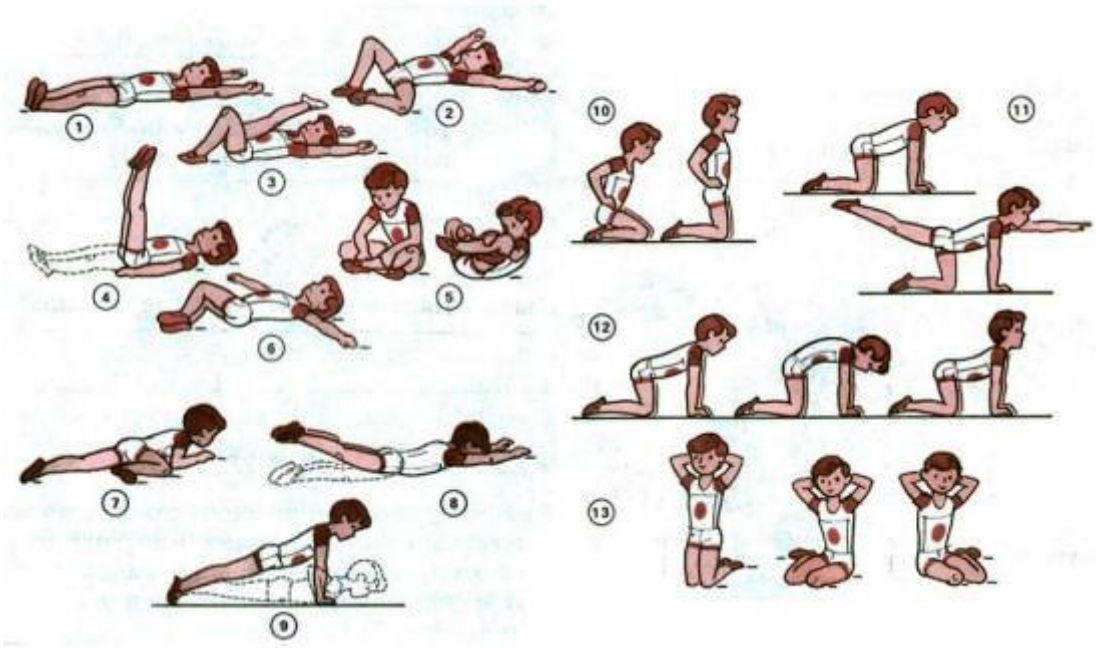


Slika 6. Vježba križno-lateralnih pokreta

Izvor: pogledkrozprozor.hr, https://pogledkrozprozor.wordpress.com/2011/05/30/metode-ucenja-pomocu-pokreta-i-vjezbi-za-mozak/ (22. 01. 2019.)

Slika šest prikazuje dijete koje izvodi vježbu križno- lateralnog kretanja. Vježba se izvodi na način da se rukom dodiruje koljeno suprotne noge. Koljeno je u trenutku dodira u fleksiji i

nalazi se u visini zdjelice, Opće pripremne vježbe moguće je izvoditi sa spravama, na spravama ili bez njih; sa rekvizitima i pomagalima i bez njih; pojedinačno, u parovima, trojkama, četvorkama; a mogu se započeti vježbe iz svih početnih položaja: stojeći, ležeći, klečeći, čučeći, sjedeći i sl. (slika 7).



Slika 7. Opće pripremne vježbe

Izvor: Igre zagrijavanja za djecu, https://zenskidnevnik.com/majcinstvo/djecje-zagrijavanje-kako-pravilno-vjezbati-s-djecom-ujutro-zasto.html (12. 07. 2018)

Kako se vidi na slici sedam opće pripremne vježbe s djecom predškolske dobi trebaju biti bazirane na imitiranju pokreta životinja i radnji ljudi (npr. maca pije mlijeko, riba pliva, skakavac skače, pas hoda, ptica leti, beremo grožđe, čupamo travu i sl). Broj vježbi u ovom dijelu pripreme treba se kretati između 6 i 12 s ciljem da prije samog glavnog dijela igre obuhvate cijelo tijelo.

Glavni dio je izvođenje same igre ili igara. Antropološki zadaci ovog dijela su omogućiti pravilan rast i razvoj primjenom raznovrsnih sadržaja, razvoj motoričkih kapaciteta i sposobnosti. Obrazovni zadaci ovog dijela igre su učenje i usavršavanje motoričkih znanja, dok su odgojni zadaci razvoj volje, poticanje timskog rada i razvoj moralnih svojstva djece. Glavni dio igre dijeli se na dva dijela. Prvi dio se sastoji od nekih poznatih vještina, primjerice bacanje i dodavanje lopte ili hodanja po gredi bez prepreka. U tom djelu igre dijete

se mora pripremiti za ono što slijedi. Primjerice u igri most s preprekama (slika 8), dijete prije hoda po klupi bez prepreka kako bi steklo ravnotežu ili razbilo strah od mogućeg pada.

U ovom djelu igre voditelj može pomoći djeci koja imaju slabije razvijenu ravnotežu ili pokazuju strah od hodanja po povišenim spravama. U drugom glavnom dijelu igre djeca izvode samu vježbu igre. Primjerice kod igre mosta, na klupu se stavljaju prepreke preko kojih / kroz koje dijete mora proći kako bi uspješno ostvarilo cilj igre (slika 8)



Slika 8. Igra Most s preprekama

Izvor: Igre zagrijavanja za djecu, https://zenskidnevnik.com/majcinstvo/djecje-zagrijavanje-kako-pravilno-vjezbati-s-djecom-ujutro-zasto.html (12. 07. 2018)

U ovom dijelu igre djeca pokazuju svoje sposobnosti u rješavanju različitih zadataka i situacija. Ovaj dio igre nikada se ne smije izostaviti jer se tu razvija emocionalni i natjecateljski duh djeteta.

Završni dio svake igre je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije onakvima kakve su bile prije početka igre. Antropološki zadatak ovog djela igre je utjecati na djecu onim sredstvima i oblicima rada koje će smiriti organizam. To mogu biti vježbe disanja, istezanja i slično. Obrazovni zadaci ovog djela igre su usvajanje motoričkih sposobnosti uz mirniji dio igre. U ovom djelu igre potrebno je pripremiti sadržaj koji ne izaziva veliko opterećenje te može biti lagano hodanje, razgovor o igri, vježbe disanja. Primjerice nakon igre mosta, djeca mogu

sjesti u krug i odigrati igru Mlin u kojoj jedni drugima dodaju laganu, krpenu loptu ispuhujući zrak u nju (slika 9).



Slika 9. Igra tišine – mlin

Izvor: Igra tišine, preuzeto sa youtoube.com, https://www.youtube.com/watch?v=IflVfjmeCW4 (22. 01. 2019.)

3.2. Primjeri metodske pripreme i programiranja igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 6 do 10 godina

Djeca ove dobne skupine snažnija su i izdržljivija od mlađe djece. S obzirom na to da je ovo doba u kojem djeca kreću u osnovnu školu, moguće ih je uključiti u veliki broj različitih tjelesnih aktivnosti, stoga je važno je i igre kreirati prema njihovim tjelesnim sposobnostima i intelektualnim zahtjevima. U ovom razdoblju djeca puno preciznije i spretnije izvode pokrete, prostorna orijentacija im se još više poboljšala, a to znači da su djeca spremna za izvođenje složenijih kretanja. Metodički gledano igra za djecu školske dobi ima istu strukturu sata kao i za djecu predškolske dobi i sastoji se od uvodnog dijela, pripremnog dijela, glavnog dijela i završetka igre. No, za djecu školske dobi važno je osmisliti igre koje će moći duže vrijeme zadržati njihov interes. U ovoj dobi važno je razvijati koordinacijske sposobnosti tijela. Koordinacijske sposobnosti formiraju se od rane dobi i njihov trening treba započeti kada to

nalažu senzitivne faze razvoja pojedinih sposobnosti. Npr. kinestetičku diferencijaciju najbolje je razvijati u dobi od 7. - 11. godina i nema specifičnih spolnih razlika u razvoju ove sposobnosti kod dječaka i djevojčica. U treningu koordinacije djece važna je bazična koordinacija u kojoj sudjeluju velike skupine mišića u pokretima cijelog tijela kao što su hodanja, trčanja, održavanja ravnotežnih položaja, skakanja, a koje djeca izvode spontano i kroz igru. Opća metodološko-didaktička načela kojima se treba voditi prilikom izbora vježbi u treningu koordinacije su: "Od lakih do teških", "Od jednostavnih do složenih", "Od poznatih do nepoznatih" (Crnokić, 2012). Izbor vježbi mora odgovarati djetetovoj biološkoj dobi kao i nivou motoričkih sposobnosti. Nadalje, te iste vježbe potrebno je unaprjeđivati odnosno modificirati u smislu promjenjivih uvjeta koji forsiraju promjene u prostornoj formi, vremenskoj usklađenosti i dinamici već svladanih vježbi.

Za ostvarivanje ciljeva koordinacijskog treninga poželjno je:

- koristiti različite prirodne oblike kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, balansiranje, penjanje, bacanje, hvatanje) s ciljem planiranog i sustavnog razvoja ove motoričke vještine,
- usavršiti osnovne faktore koordinacije (kinestetičko diferenciranje, prostorna orijentacija, ravnoteža, osjećaj za ritam, reakcija na signal),
- kombinirati razvoj optimalnih kondicijskih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost) s koordinacijom,
- koristiti odgovarajuće metode učenja tehnike sportske grane, kombinirajući razvoj koordinacijskih sposobnosti s učenjem sportskih vještina (Crnković, 2012).

Glavni dio igre može povezati koordinacijske zahtjeve s problemskim zadatkom. Primjerice na slici 11 se vidi igra planine. Djeca u ovoj igri moraju doći do vrha naslaganih klupa. Cilj igre je razvoj koordinacije tijela i ravnoteže. Obrazovni cilj igre je razvoj suradništva te razvoj sposobnosti procjene.



Slika 11. Igra planine

Izvor: skole.hr, http://www.skole.hr/podsjecamo?news_id=5110 (12. 07. 2018.)

Ovakvom igrom se potiče djecu da promišljaju o sposobnosti svog tijela te da procjene na koji način će najbolje ostvariti cilj igre bez da padnu. S druge srane djeca igru izvode u parovima pa se kod djece razvija timski duh i suradnja. Kod programiranja igre za djecu školske dobi važno je sastaviti dvije ili tri varijacije igre kako bi se zadržala motivacija djece. U nastavku su prikazane neke igre s više varijacija.

1. **„Igra: 1, 2, 3, bacite lopte svi**

Djeca se rasporede slobodno po prostoru za vježbanje, svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje igre. Svako dijete ima u rukama laganu, plastičnu loptu srednje veličine. Na znak voditelja, ili povika 1, 2, 3 bacite lopte svi, sva djeca bacaju lopte s dvije ruke u vis i pokušavaju je uhvatiti s dvije ruke.

Varijanta 1: loptu je moguće baciti u vis i pustiti da padne na podlogu pa je onda uhvatiti kad se odbije od podloge

Varijanta 2: igra se može izvoditi i u kretanju pri čemu djeca hodaju i na znak voditelja 1, 2, 3, bacite lopte svi, bacaju loptu i hvataju na jedan ili drugi način.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

2. **„Igra: „Štapićanje“ lopte**

Djeca su slobodno raspoređena po prostoru, svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje igre. Djeca imaju u ruci kraći plastični ili drveni štap (dužine oko 30 cm). Na podlozi ispred svakog djeteta nalazi se njegova plastična lagana lopta. Na znak voditelja udaraju loptu štapom odozgo tako da ona lagano odskoči nekoliko centimetara. Igra se izmjenično s lijevom i desnom rukom, a broj ponavljanja ovisi o subjektivnoj procjeni voditelja koji aktivno sudjeluje u igri. Davanje znaka za aktivnost moguće je i uz glazbenu pratnju: glazba svira – štapići miruju, glazba utihne – „štapićanje“ krene.

Varijanta 1: igra se može izvoditi i u kretanju tako što se lopta udara štapom sa stražnje strane kako bi dobila rotaciju prema naprijed (lopta se „gura“ naprijed udarcima štapa sa stražnje strane) pri čemu dijete stoji malo sa strane (paralelno s kretanjem lopte).“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

3. **„Igra: Bacanje lopte u dalj**

Djeca su raspoređena u vrstu. Svako dijete mora imati dovoljno mjesta za izvođenje igre. U rukama ispred tijela drže laganu, plastičnu, veličinom primjerenu loptu s jednom rukom. Na znak odgojiteljice/voditelja bacaju loptu što dalje naprijed (udalj), nakon toga trče za loptom uzima svatko svoju loptu (bilo bi dobro imati lopte u različitim bojama) te se brzo vraćaju na svoje mjesto.

Varijanta 1: djeca su okrenuta suprotno smjeru bacanja pa bacaju loptu preko glave, okrenu se, trče po loptu i zauzimaju svoje mjesto gdje su stajali ranije.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

4. **„Igra: Slalom kotrljanjem lopte**

Djeca su podijeljena u nekoliko kolona („vlakića“) ovisno o prostoru za vježbanje i broju rekvizita. Prvo dijete, odnosno „lokomotiva“ stoji na liniji markiranoj na podlozi. Ispred svakog „vlakića“ nalaze se 3 prepreke (malo viši čunjići i sl.) poredane u nizu međusobno udaljene do 1,5 metar. Svako dijete ima svoju loptu. Zadatak je da svaki vlakić u „vožnji“ prođe između prepreka u slalomu na način da loptu spuste na pod i kotrljajući je prstima (dlanom) prođu između čunjića do linije koja je markirana na podlozi. Kad dijete dođe do linije uzima loptu u ruku i prvo dijete staje na crtu držeći loptu u rukama, ostali „vagoni“ se

slažu iza njega. Igra se potom ponavlja na drugu stranu, samo što se kotrljanje lopte između prepreka izvodi drugom rukom.

Varijanta 1: ako nema dovoljan broj lopti za svako dijete tada se igra izvodi na način da se „vlakići“ podijele na dva manja koji stoje jedan nasuprot drugoga, svaki na svojoj crti. Tada se igra samo s jednom loptom, odnosno svaka kolona ima jednu loptu. Kada dijete iz jednog vlakića izvede zadatak i dođe do crte na drugoj strani predaje loptu djetetu prvom u koloni i ide na začelje kolone. Dijete koje je dobilo loptu igru nastavlja prema drugoj strani („vlakiću“). Igru treba izvesti i lijevom i desnom rukom.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

5. **„Igra: Nogo – slalom**

Djeca se nalaze u istoj formaciji kao i u prethodnoj igri da bi tvorile 3 ili 4 „vlakića“ (mogućnost brzog „vezivanja“ igre na igru). Svako dijete ima svoju loptu. Na znak voditelja prvo dijete u koloni spušta loptu na podlogu i vodi loptu nogom između čunjića pokušavajući što uspješnije svladati zadatak. Kad s loptom dođe na liniju na suprotnoj strani, okrene se (može pri tome uzeti loptu u ruke) te vodi loptu nogom natrag pravolinijski kroz „tunel“ (načinjen od čunjića ili ljepljive trake na podlozi) predaje loptu sljedećem djetetu u koloni, i odlazi na kraj kolone. Igra se izvodi i lijevom i desnom nogom.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

6. **„Igra: Pogodi „gol“ loptom**

Djeca su raspoređena u vrstu (jedan do drugoga) međusobno odvojeni minimalno 1 metar, a može i više ako se igra na otvorenom prostoru ili u većoj dvorani. Svako dijete treba imati svoju laganu i veličinom primjerenu loptu koja se nalazi na tlu ispred djeteta a koje treba obilježiti trakicom ili komadićem papira. Ispred svakog djeteta na udaljenosti 3 – 4 koraka nalazi se „gol“ (zastavica, čunjić, oblik izrezan od kartona) koji na znak voditelja djeca pokušavaju pogoditi udaranjem lopte nogom, odnosno postići zgoditak šutiranjem lopte. Nakon toga svako dijete trči po svoju loptu, vraća se na početno mjesto i gađanje gola se ponavlja šutiranjem lopte drugom nogom na što voditelj mora obratiti pozornost kako ne bi loptu udarali stalno istom nogom.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

7. **„Igra: Rodo – skok**

Djeca su raspoređena u 4 „vlakića“ (ovisno o broju djece, može i manje). Ispred svakog „vlakića“ nalaze se 4 obruča manjeg promjera (do 50 cm) položena na podlogu jedan do

drugoga (obruče učvrstiti ljepljivom trakom da ne bi klizili po podlozi). Na znak „Skačimo kao rode“ prvo dijete u koloni podigne u vis jednu nogu, a na drugoj napravi 4 skoka skačući iz obruča u obruč. Nakon toga se okrene te izvede skokove skačući na drugoj nozi.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

8. **„Igra: „Skoči i puži, puži i skoči!“**

Djeca su raspoređena u dvije (ili više vrsta, ovisno o broju djece). Razmak između jednog i drugog djeteta u vrsti mora biti najmanje 1 metar. Djeca stoje iza linije markirane na podlozi ljepljivom trakom. Na znak „Skoči!“ - skoče sunožno u dalj koliko koje dijete može, nakon toga legnu na trbuh i puzanjem prolaze ispod lastike visine 50 centimetara udaljene 3 – 4 metra. Kad prođu ispod lastike (užeta) ustaju, pljesnu rukama visoko iznad glave i odlaze na crtu na suprotnoj strani (udaljenoj oko 2 metra od lastike) te čekaju da druga skupina izvrši zadatak. Nakon toga igra se izvodi obrnutim redom, na znak: „Pužimo!“ djeca puzeći prolaze ispod lastike, a nakon što prođu lastiku, ustaju, visoko pljesnu rukama iznad glave te sunožno skoče naprijed i odlaze na crtu s koje su krenuli na početku igre.“ (Bastjančić, Lorger, Topčić 2011.)

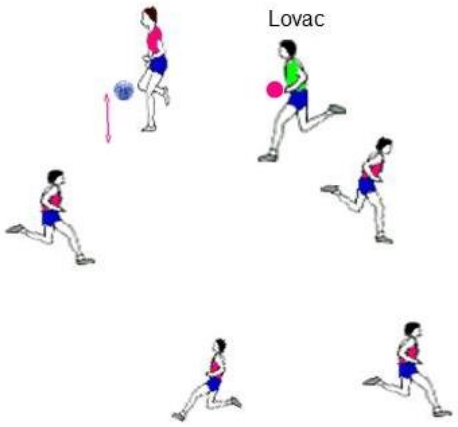
Navedene igre namijenjene su starijoj dobnoj skupini predškolske djece, ali se uz modifikaciju i maštovitost voditelja neke od njih (broj 1, varijanta 1, broj 3, bez varijante, broj 4 uz manji broj prepreka, broj 8 samo s dva obruča, broj 9, igru izvoditi samo u jednom smjeru s kraćom dionicom za puzanje, nazad hodaju) mogu izvoditi i u srednjoj dobnoj skupini. Također, sve navedene igre mogu se koristiti i u ranoj školskoj dobi (1., 2. razred) (Loger, Prskalo, 2010.).

3.3. Primjeri metodske pripreme i programiranja igre u okviru sportske igraonice za djecu dobi od 11 do 13 godina

Djeca u dobi od 11 do 13 godina imaju već jako dobro razvijenu motoriku i koordinacijske funkcije. U ovoj dobi važno je kod djece podizati svijest o njihovim motoričkim kapacitetima i sposobnostima tijela. Nadalje, djeca u ovom životnom razdoblju ulaze u pubertet čime dolazi i do promjene tijela, pa se kod neke djece može pojaviti tromost, a zbog brzog rasta može doći i do pada koordinacijskih sposobnosti. Igre za ovu dob moraju biti dinamične, moraju se bazirati na snazi i fizičkim mogućnostima djece. Kako bi djeca ostala motivirana mora postojati i natjecateljski naboj igre jer se djeca u toj dobi žele dokazati, žele pokazati svoje

fizičke sposobnosti. Programiranje igre isto je kao i ranije, no kod starije djece je važno jasno navesti organizaciju, sadržaj igre i pripremu rekvizita.

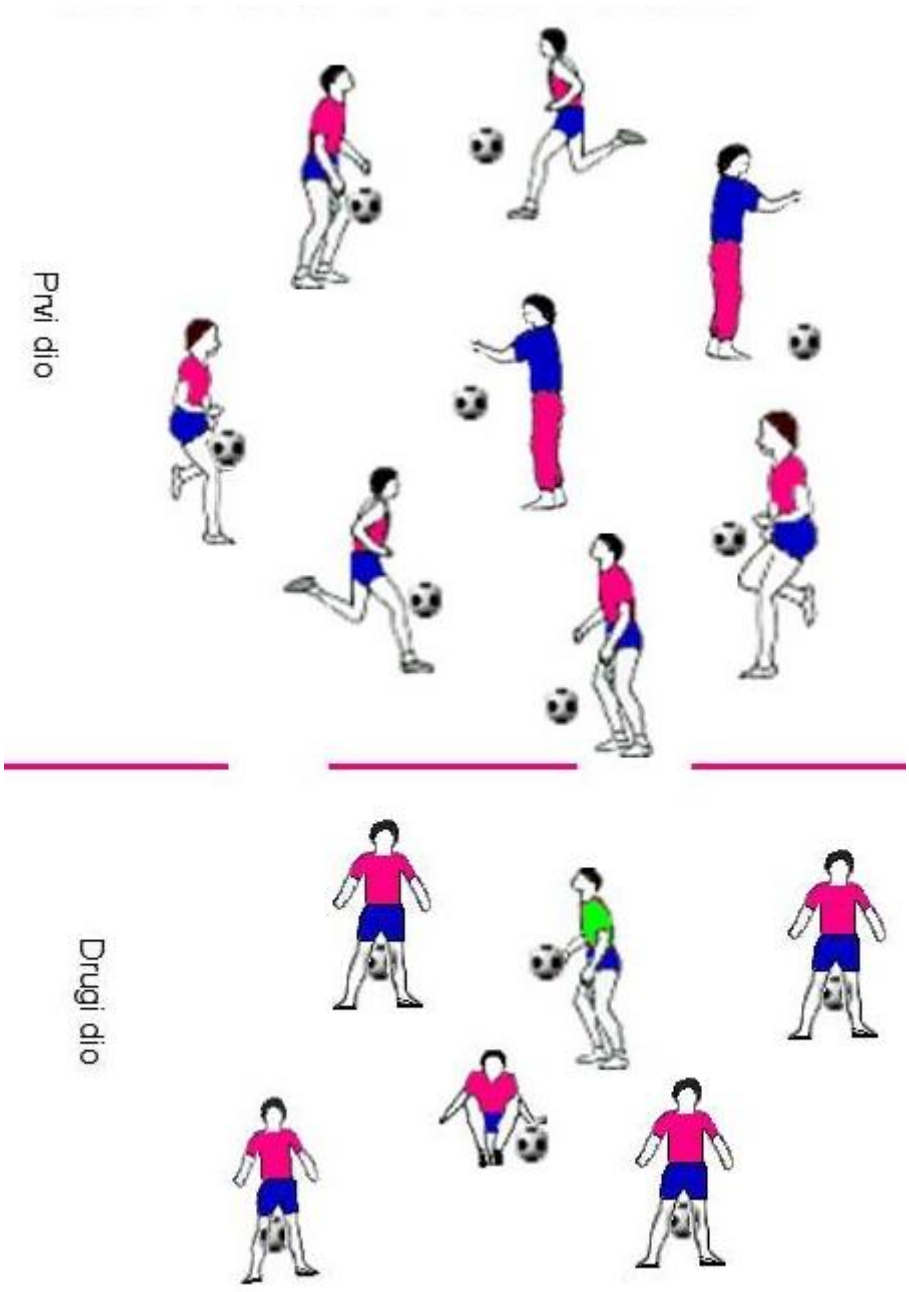
U nastavku je prikazana priprema igre „Lovac“ (slika 12). Igrači su slobodno raspoređeni po prostoru, a jedan igrač je lovac. Zadatak lovca je uhvatiti ostale igrače, a radi raspoznavanja, lovac ima krpenu loptu koju nosi u ruci. Kada uhvati drugog igrača, lovac mu predaje loptu i ulovljeni igrač tada postaje lovac. Igra se može igrati i na ispadanje. Uputno je igre na ispadanje koristiti rijetko u radu s djecom, no takve varijante igara mogu se koristiti kada je intenzitet igre visok pa se na taj način djeca odmaraju.



Slika 12. Igra lovac

Izvor: Hrvatski školski sportski savez, http://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/, (21. 07. 2018)

Ova igra se može izvoditi i tako da djeca vode loptu rukometnim načinom po dvorani. Voditelj nakon 30-ak sekundi prozove jedno dijete imenom, te to dijete za zadatak lovi ostalu djecu krećući se sunožnim poskocima te držeći loptu u ruci. Ostala djeca bježe od lovca isto tako poskakujući samo im se lopta nalazi između nogu (otežano). Ulovljen je onaj koga lovac dotakne s loptom i on tada mora sjesti na pod. Kraj igre objavljuje trener, a uspješnost lovca se procjenjuje prebrojavanjem ulovljene djece. Varijante i metodičke napomene: Igra se može igrati s više lovaca (slika 13).



Slika 13. Varijante igre lovac

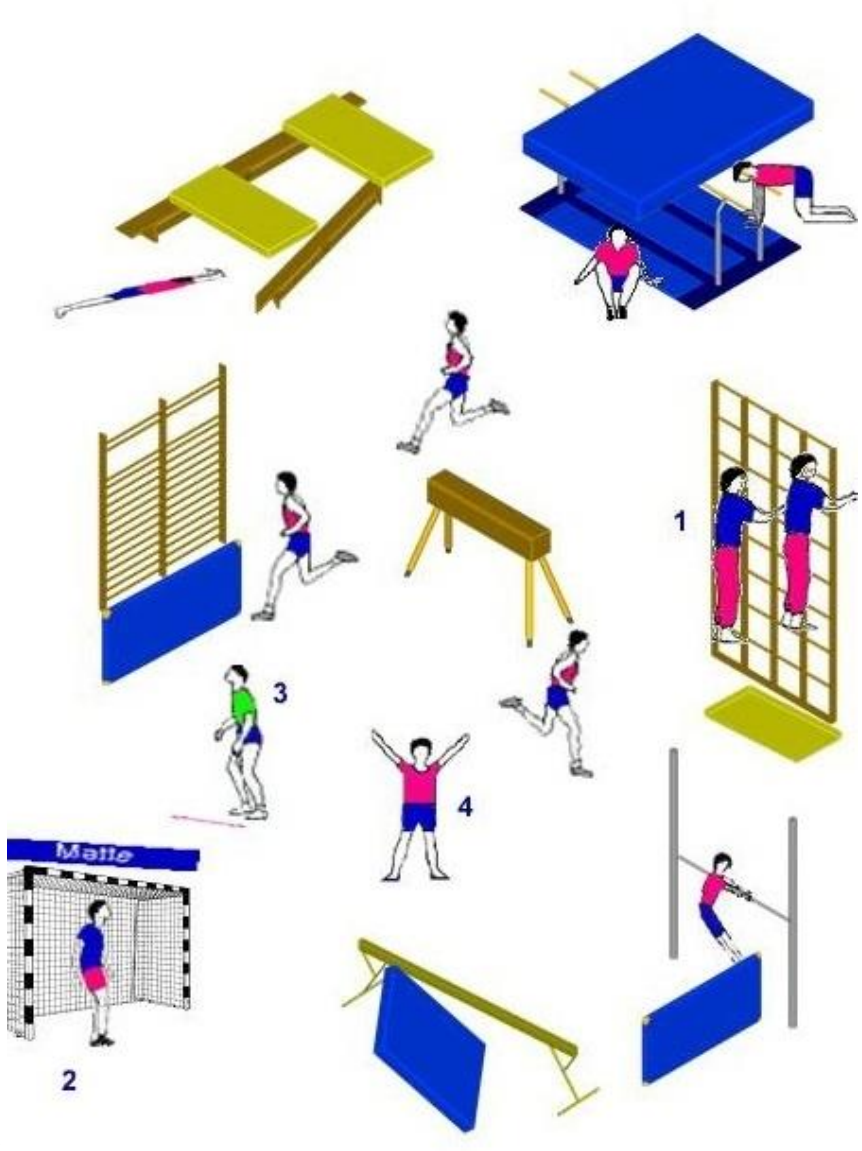
Izvor: Hrvatski školski sportski savez, http://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/, (21. 07. 2018)

Vrlo je interesantna igra „Prirodne nepogode“. Osim što je dinamična ima i obrazovne elemente, odnosno uči djecu kako se ponašati u slučaju elementarne nepogode. Igra se provodi u standardno opremljenoj dvorani. Djeca se slobodno kreću po dvorani. Na znak voditelja koji izgovara:

- „Poplava!“: djeca se moraju popeti na povišeni prostor

- „Potres!“: djeca se moraju brzo skloniti ispod neke čvrste konstrukcije
- „Snijeg!“: djeca se usprave i u mjestu rade bočne poskoke,
- „Sunce!“: sva djeca plješću

Varijante i metodičke napomene su: igra se može igrati i na ispadanje tako što se udalji dijete koje je pogriješilo ili zadnje izvelo zadatak. Ova igra zahtjeva da voditelj mora osigurati „krovove“ da bi se djeca ispod njih mogla skloniti, a ujedno moraju biti sigurna i čvrsta da se ne sruše. Također mjesta predviđena za penjanje moraju biti osigurana sa strunjačama zbog mogućeg pada (slika 14).



ć

Slika 14. Igra Elementarne nepogode, izvor: Hrvatski školski sportski savez, http://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/, (21. 07. 2018)

Još jedna zanimljiva i vrlo dinamična igra je „Treći bježi“. Igrači se podijele u parove i formiraju krug gledajući u sredinu kruga. Igrači u paru se nalaze jedan iza drugoga. Jedan igrač je lovac i lovi igrača koji nema para. Igrač koji bježi može se priključiti jednom paru i tako pronaći spas, dok jedan igrač kojemu se taj igrač priključio nastavlja bježati od lovca. Ukoliko je igrač koji se „spasio“ stao ispred para, bliže sredini kruga, tada igrač iz te trojke koji je najdalje od sredine kruga nastavi bježati od lovca. Također, ako igrač pronađe spas iza para, dalje od sredine kruga, tada igrač iz novonastale trojke koji je najbliži sredini kruga počinje bježati od lovca.

Važno je u konačnici napomenuti da organizacija igre za djecu u dobi od 11 do 13 godina mora imati višestrani trenažni pristup, u kojem se primjenom različitih kineziloških sadržaja potiče univerzalan razvoj motoričkih sposobnosti i znanja. Sadržaji vježbi koji se koriste u transformaciji motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece odnose se na prirodne oblike kretanja i opća kineziološka znanja, zatim elemente tehnike i metodičke vježbe iz različitih sportskih disciplina, a u svemu tome dominantu ulogu ima organiziranje i provedba različitih igara. Važno je u organizaciji svih motoričkih sadržaja da sva djeca sudjeluju aktivno, pojedinačne vježbe ne smiju trajati predugo, zadaci se izvode u grupama i opterećenja trebaju odgovarati individualnim razinama sposobnosti pojedinaca, djeci se mora omogućiti pravovremena pomoć i korekcija u gibanjima, greške koje se pojavljuju kod izvođenja pojedinih gibanja su u ovoj dobi „normalna“ i treba im dati mogućnost za njihovo ispravljanje (Crnokić, 2012).

4. ZAKLJUČAK

Igra je sastavni dio ljudskog djelovanja, to mu je u prirodi. S obzirom na veliki broj njezinih pozitivnih utjecaja na razvoj djece i mladih, igra treba biti što više zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece. Zbog lakšeg utjecaja na motoričke sposobnosti, odnosno njihove nadogradnje, njih je važno poticati različitim motoričkim i koordinacijskim igrama. No, kako bi se igrom zadovoljili navedeni razvojni ciljevi važno je djecu pedagoško osmišljeno i uravnoteženo poticati od najranijeg djetinjstva. Pristup poticanju kretanja djece se mijenja sukladno životnoj dobi djeteta, ali i sukladno njegovim psihofizičkim mogućnostima.

Značaj igre ogleda se u poticanju djece na kretanje i razvoj motorike u ranoj dobi, ali i tijekom sazrijevanja. Upravo iz tog razloga na dječjim igralištima je postavljena oprema kako bi djecu potaknula na kretanje i sportske aktivnosti kao što su penjanje, provlačenje, ljuljanje, hodanje po gredi i izvođenje raznih vježbi. Te vježbe koje se odvijaju u kontekstu, najčešće ne vođene (programirane) igre kod djece potiču razvoj motorike, jačanje vestibularnog i propioceptivnog sustava te ostalih senzoričkih sustava koji su ključni za uravnotežen razvoj djeteta. Kako s psihološkim razvojem odnosno sazrijevanjem djeteta sukladno njegovoj kronološkoj dobi, dolazi do promjena područja interesa djeteta samim time se moraju mijenjati i pristupi poticanja djece na kretanje što uključuje uvođenje drugačijeg metodskog pristupa igri i sportskoj rekreaciji za svaku životnu dobu.

U ovom radu su stoga predstavljene metodske vježbe i programiranje igre za djecu u dobi od 3 do 13 godina. Igre za djecu starije školske dobi mogu se primjenjivati i na mlade dok se spektar igara za djecu starije predškolske dobi može primjenjivati na djeci ranije školske dobi. Kod tih sinkronizacija važno je imati na umu temeljene elemente pripreme igre a to su: utvrđivanje cilja igre (odgojni, obrazovni ciljevi), sadržaja igre (uvoda, početka, glavnog djela, završetka) te motivacijske, tehničke i kadrovske elemente koji će zadovoljiti ostvarivanje cilja igre. Kroz niz primjera u ovom radu obuhvaćene su igre i njihovi sadržaji te programski dijelovi kojima se jasno upućuje u kojem životnom razdoblju je poželjno poticati djecu na koje oblike igre i kakav će učinak imati određene vrste igre na njihov psiho-fizički razvoj.

LITERATURA

1. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Principiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak, 152 (3-4), 479-493
2. Bastjančić, I**.,** Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U. V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske "Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije" Poreč*. (str. 406–411) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Bilić, V., Opić, S. Matijavić, M. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga
4. Bompa, T. (2005). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal
5. Crnokić, S. (2012). Opće koordinacijske vježbe u treningu djece 6-10 godina starosti. Zagreb: Školski športski savez.
6. Findak, V. (1995) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje. Zagreb: Školska knjiga
7. Findak, V. i Delija, K (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
8. Hrvatski školski sportski savez, http://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/, (21. 07. 2018)
9. Igre zagrijavanja za djecu, https://zenskidnevnik.com/majcinstvo/djecje-zagrijavanje-kako-pravilno-vjezbati-s-djecom-ujutro-zasto.html (12. 07. 2018)
10. Joga za djecu, https://net.hr/magazin/zdravlje/joga-za-djecu-odlican-nacin-opustanja-ali-s-ovim-stvarima-morate-biti-oprezni/, (22. 06. 2018)
11. Lorger, M., Prskalo, I. (2010). Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.) *Zbornik radova 8. međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, "Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti",* (str.473-476) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Miljković, D. (2009). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društveno veleučilište Zagreb i Kineziološki fakultet
13. Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

14. Osnovna Škola Ante Kovačića, Zlatar, http://www.os-akovacica-zlatar.skole.hr/?news_id=914, (20.06. 2018.)
15. Perić, D. (2003). Više od igre. Beograd: Studio Ašković
16. Stevanović, M. (2003). Predškolska pedagogija. Andromeda: Sveučilište u Rijeci.
17. Šinković Bečić, M., Kovačević, M., Tomac, P. (2015). Multisenzoričko učenje. Trogir: TOMS
18. Vidović, M. (2008). Primjena vježbi koordinacije u treningu djece i mladih nogometaša. Kondicijski trening, 6(2), 39-54

POPIS SLIKA

Slika 1. Primjer jednostavne vježbe uz igru hodanja po traci 6
Slika 2. Prikaz složene vježbe kroz igru Graničar 8
Slika 3. Igra Žabac 14
Slika 4. „Razgibavanje“ u uvodnom djelu.....15
Slika 5. Priprema djece u igri loptom 16
Slika 6. Vježba križno-lateralnih pokreta 17
Slika 7. Opće pripremne vježbe.....18
Slika 8. Igra Most s preprekama 19
Slika 9. Igra tišine – mlin.....20
Slika 11. Igra planine 22
Slika 12. Igra lovac.....26
Slika 13. Varijante igre lovac 27
Slika 14. Igra Elementarne nepogode 28